



---

# VERTAISTUKITOIMINTA INVALIDILIITTOSSA

---

## Sisällysluettelo

Johdanto .....	1
Vertaistoiminta ja vertaistukitoiminta .....	2
Vertaistuen ominaispiirteitä .....	3
Invalidiliiton vertaistukitoiminta — vailla vertaa .....	5
Vertaistukitoiminnan organisointi Invalidiliitossa .....	5
Vertaistukitoimintaan liittyvät käytännöt .....	7
Vertaistukitoiminnan tulevaisuuden näkymiä .....	8
Vertaistukitoimintaan liittyviä käsitteitä .....	9
Lähdeluettelo .....	12
Hyperlinkit .....	12

## Johdanto

Tähän niteeseen on koottu vertaistukeen ja vertaistukitoimintaan liittyviä asioita ja käsitteitä, jotka läheisesti liittyvät Invalidiliiton toimintaan. Tekstissä käydään läpi, mitä vertaistuki ja vertaistukitoiminta Invalidiliitossa ovat. Tämän niteen sisar on *Vertaistukijan käsikirja*, joka on laadittu oppaaksi Invalidiliiton kouluttamille vertaistukijoille.

Invalidiliiton perustana oleva yhdistystoiminta pohjautuu vertaisuuteen ja siten läheisesti vertaistukeen. Jäsenyhdistykset ovat vertaisten yhteisöjä ja ne mahdollistavat vertaistoiminnan. Vertaistoiminnan lisäksi Invalidiliitolla on jo vuosikymmenten ajan ollut vertaistukitoimintaa. Vertaistuki on osa kansalaisyhteiskuntaa ja hyvinvointivaltiota, jossa vertaistukijoiden tekemä työ on ihmisten hyvinvoinnin tukemista. Vertaistuki on kokemuksellista vuorovaikutusta ja sen toteutus on käyttäjä- ja asiakaslähtöistä.

Vuoden 2016 Raha-automaattiyhdistyksen barometrissa vertaistuen arvostus nousi erityisesti esille sairaus- ja vamma-ryhmä-järjestöjen vastauksissa. Järjestötoimintaan osallistumisen motiiveissa toiseksi yleisin vastaus (44,7 %) oli: ”Haluan saada vertaistukea ihmisiltä, joilla on samanlainen tilanne kuin minulla”. Järjestötoiminnasta koetuissa hyödyistä kolmanneksi yleisin vastaus (40,2 %) oli: ” Olen saanut vertaistukea ihmisiltä, joilla on sama tilanne kuin minulla”. Vertaistuki nousi siis sekä motiiveissa että hyödyissä tärkeään asemaan. (Ramboll, ym. 2016)

Vertaistuen haasteita ovat sen sijoittuminen ammatillisen työn ulkopuolelle ja tukea tarvitsevien tavoittaminen. Useissa syöpähoidoissa vertaistuki on saatu osaksi hoitopolkua, jolloin tietoa vertaistuesta saa jo diagnoosivaiheessa. Muiden sairauksien tai vammojen hoitopoluissa ei useinkaan ole minkäänlaista mainintaa saatavilla olevasta vertaistuesta, jolloin tuen tarvitsija jää oman tai läheistensä aktiivisuuden varaan tukea etsiessään. Tukea mahdollisesti löytää, jos sen etsimiseen riittää voimavaroja. Mitä pikemmin vertaistuen tarvitsija tavoittaa tarvitsemansa tuen, nopeutuu myös voimaantuminen ja sitä kautta kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Vertaistoimintaan ja vertaistukitoimintaan liittyy eri osa-alueita, jotka ovat merkityksellisiä kummankin toiminnan kannalta. Vertaistoiminnasta ja vertaistukitoiminnasta puhuttaessa käytetään useita käsitteitä, joista keskeisimmät on määritelty tämän niteen lopussa.

Vertaisuus käsitteenä kuvaa sitä, että vertaisen osaaminen tai tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta, esimerkiksi sairastumisesta tai vammautumisesta.

\*

Vertaistoiminta on toimintaa, jossa osallistujia yhdistää samankaltainen elämäntilanne, elämänvaihe tai elämäkokemukset.

\*

Vertaistuki on henkilön tai perheen saamaa vapaaehtoisuuteen perustuvaa tukea ja ohjausta henkilöltä, perheeltä tai ryhmältä, jolla on omakohtainen kokemus vastaavanlaisesta vammasta, sairaudesta tai traumaattisesta kokemuksesta.

## Vertaistoiminta ja vertaistukitoiminta

Vertaistoiminta ja vertaistukitoiminta ovat vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoiminnalla on monia määritelmiä, mutta kaikelle vapaaehtoistoiminnalle on yhteistä, että se on vapaaehtoista ja vastikkeetonta (Willberg 2015, s. 6). Euroopan parlamentin mietinnössä vuodelta 2008 vapaaehtoistoiminta määriteltiin seuraavien kriteerien perusteella:

1. Vapaaehtoistoiminta on palkatonta, eikä sitä tehdä taloudellista palkkiota vastaan.
2. Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta.
3. Se hyödyttää kolmatta osapuolta perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella.
4. Se on kaikille avointa.

Vapaaehtoistoiminta on usein ammattityöntekijöiden rinnalla tehtyä työtä ja erityinen lisävoimavara. Vapaaehtoistoimintaa kuvaa nimenomaan auttamisen halu ja vapaaehtoisuus, eikä vapaaehtoisilla ole siten velvoitetta samalla tavalla työntekoon kuin palkatulla henkilökunnalla. Vapaaehtoisten sitoutuminen toimintaan ja tehtäviinsä on erilaista kuin palkkatyösuhteessa olevien työntekijöiden. Vapaaehtoistoimintaa tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, vaikka tehtäviin järjestetään perehdytystä ja koulutusta. (Valliluoto 2014, s. 12). Oleellista on myös se, että ammatillinen työ ja vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukitoiminta täydentävät toisiaan (Hietala ja Rissanen 2015, s. 17). Vertaistuki on erityislaatuinen vapaaehtoisuuden muoto, johon pätevät vapaaehtoisuuden peruseriaatteet, mutta jossa erityisyys tulee vertaisten kohtaamisesta.

**Vertaisuudella ja vertaistoiminnalla tarkoitetaan vertaistuen lisäksi kaikkea vertaisten välillä tapahtuvaa toimintaa.**

Vertaistoiminta on 1990-luvun puolessa välissä yleistynyt terminä etenkin vammais-, potilas-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä. Vertaisuuskäsitteeseen liittyy vahvasti ajatus siitä, että samoja asioita kokeneilla ihmisillä on kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta, jota kellokään muulla ei voi olla. Vertaistoiminnalle on

olennaista ihmisten keskinäinen tuki, apu ja kokemusten jako. Vertaisuutta voi kokea arjen satunnaisissa kohtaamisissa tai säännöllisissä kokoontumisissa esimerkiksi harrasteryhmän kesken. Vertaistoiminta voi olla spontaania tai organisoitua, tavoitteellista toimintaa. Se voi tapahtua kasvokkain, puhelimitse tai verkon välityksellä kahden kesken tai ryhmässä. Vertaisuutta voi siis ilmetä missä ja millaisissa tilanteissa tahansa. Sen arvoja ovat mm. tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus sekä tasavertaisuus. Vertaistoimintaan osallistutaan, koska osanottajat tuntevat tulevansa kuulluiksi ja ymmärretyiksi sekä monissa tapauksissa myös hyväksytyiksi vertaisten parissa paremmin kuin missään muualla. Vertaisryhmä tai vertaisen kohtaaminen voi olla myös ainut paikka tai tilanne, missä kaikenlaisten tunteiden ja ajatusten ilmaisu on sallittu. (Holm, ym. 2010, s. 12-13, 18, 63) (Kansalaisareena ry 2015)

Organisoitu vertaistukitoiminta tarkoittaa sitä, että vertaistukea on saatavilla koulutettujen vertaistukijoiden kautta ja että vertaistukijoita välitetään valituissa puitteissa. Vertaistukea ei rajaa ammatilliset ja hallinnolliset tavat ja säännöt samalla tavalla kuin julkisia ja yksityisiä palveluja. Ihmisen ongelmia ja elämänhallinnan vaikeuksia käsitellään jokaisessa vertaistukisuhteessa räätälöidysti, juuri siihen tilanteeseen sopivasti. (ETENE 2014, s. 6)

**Vertaistukitoiminta on vertaistoiminnan organisoitu muoto.**

## Vertaistuen ominaispiirteitä

Vertaistuki on ainutlaatuinen tukimuoto; ainoastaan vertainen, joka omaa kokemustietoa, voi toteuttaa sitä. Vertaistukitoiminnan tavoitteena on, että vertaistuettu löytää omat voimavaransa, ottaa vastuuta omasta elämästään ja ohjaa sitä haluamansa suuntaan eli voimaantuu. (Holm, ym. 2010, s. 12)

**Vertaistuki on kokemuksellisen tiedon välittämistä ja välittymistä.**

Vertaistuki perustuu yhteisille keskusteluille ja pohdinnoille erilaisista ratkaisuvaihtoehdoista, joista kukin valitsee ja soveltaa itselleen parhaimmiksi katsomansa tavat. Vertaistukija työskentelee omana itsenään ja omalla itsellään. Vertaistukisuhde on

yhteistyötä vertaistukijan ja vertaistuetun välillä. Tukija ei tee asioita ja tekoja tuettavan puolesta vaan auttaa, opastaa ja kannustaa tuettavaa tekemään itse. Vertaistukijaksi ryhtymisen motiiveiksi on usein mainittu auttamisenhalu tai hyvän kierrättäminen. Kun itse on saanut tukea, tuntuu luonnolliselta tarjota sitä muille. Myös tilanteet, joissa ihminen on jäänyt paitsi tarvitsemaansa apua, voivat myöhemmin motivoida toimimaan vertaistukijana. Vertaistuetut toivovat vertaistukea erilaisista lähtökohdista ja eri syistä. Joku haluaa saada tietoa sairaudesta tai käytännön vinkkejä ja neuvoja. Toiset kaipaavat tukea uuteen tilanteeseen sopeutumisessa. Vertaistuki voi myös vähentää läheisten kuormitusta. (Holm, ym. 2010, s. 13, 18, 63, 68) (Kosonen 2010, s. 53). Vertaistuen tarve koostuu monista eri syistä, jotka voivat vaihdella eri painopisteestä toiseen vertaistukisuhteen aikana.

Vertaisen osaaminen ja tieto perustuu kokemustietoon eli omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta, esimerkiksi sairastumisesta tai vammautumisesta. Vertaisella on myös omakohtaista, omaan hoitoon ja/tai kuntoukseen liittyvää ammattilaistietoa. Vertaisuus ja kokemustieto ovat

**Kokemustieto on oman henkilökohtaisen kokemuksen kautta kertynyttä tietopääomaa.**

erillisiä sellaisesta ammatillisesta tiedosta ja asiantuntemuksesta, jotka perustuvat koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. Vertaisen kokemustieto eroaa siis siitä ammattilaistiedosta, joka on lääkäreiden, hoitohenkilökunnan, kuntouttajien, terapeuttien ja muiden hoitopolkuun liittyvien ammattilaisten käytössä. Vertaistukijalla ei ole käytettävissä moniammatillista ammattilaistietoa, eikä vertaistukijalla välttämättä ole koulutusta eikä valmiuksia käsitellä sellaista tietoa. Mikäli vertaistukijalla on ammattilaistaustaa, tulee roolit pitää erillään. Vertaistuen kautta tuettavalle välittyy konkreettinen tieto, että on olemassa muitakin samankaltaisten tilanteiden kokeneita. Avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutus ja kokemusten jakaminen vertaisten välillä, joko kahdenkeskisesti tai ryhmässä, on parhaimmillaan antoisaa sen kaikille osapuolille. Vertais- ja kokemustiedon jakaja antaa omalla esimerkillään toivoa siitä, että sairauden tai vamman kanssa voi selvitä muuttuneesta tilanteesta huolimatta. Vertaisen on mahdollista luoda toivoa vaikeuksista selviytymiseen myös silloin kun muutosta ei nähdä omalla kohdalla mahdolliseksi tai on kohdattu epäonnistumisia. Vertainenkaan ei voi synnyttää hoito- tai muutosmotivaatiota ulkoapäin, mutta tasaveroinen vuorovaikutus, pakottamaton ja paineeton

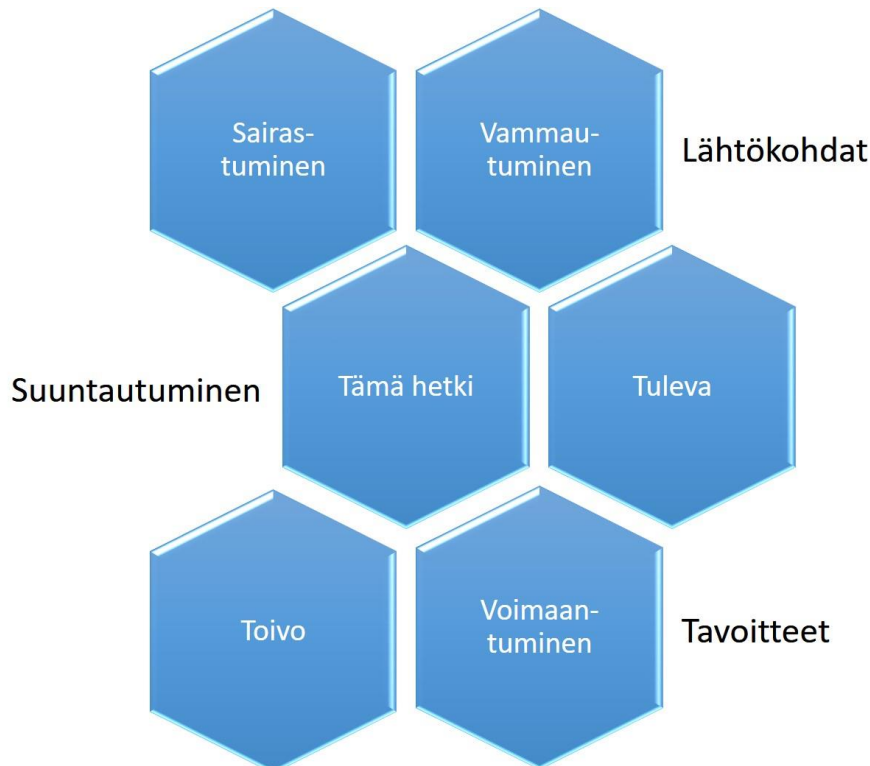
**Oleennaista on, että vertaistukija kohtaa ihmisen ihmisenä.**

kokemusten jakaminen voi tuoda uskoa tulevaisuuteen ja samalla myös muutoksen mahdollisuuteen. Tukea antava vertainen voi myös antaa omaan kokemustietoonsa pohjautuvia käytännön tietoja ja neuvoja, jotka voivat auttaa tukea tarvitsevaa henkilöä

käytännön asioiden hoidossa. Kokemustieto ja sen jakaminen ei sulje pois mitään apua, tukea tai palvelua, kuten lääkärissä käyntiä ja kuntoutusta, vaan täydentää tuettavan tukiverkkoa. Kokemustiedon jakaminen on tärkeää

niin tukea tarvitsevalle kuin myös tiedon jakajalle. Omista kokemuksista kertominen voi avata myös tietoa jakavalle henkilölle uusia näkökulmia asioiden tai tapahtumien uudelleen läpikäynnin kautta ja käynnistää oppimiskokemuksen. Näin ollen sekä kokemustiedon jakaja että sen saaja voivat saada paljon itselleen. (Holm, ym. 2010, s. 16, 22-23) (Hietala ja Rissanen 2015, s. 26)

Jos siis voimavarat ovat syystä tai toisesta hukassa, auttaa vertaistuki niiden uudelleen löytämisessä ja rakentamisessa.



Vertaistukija ei ole avustaja, terapeutti, kriisityöntekijä, lääkäri, sosiaalityöntekijä, kodinhoitaja, siivoaja tai mihinkään muuhun ammattiryhmään kuuluva työntekijä toimiessaan tukijana. Mikäli rajat hämärtyvät tai väärinkäsityksiä vertaistukijan roolista ilmenee, on ne oikaistava mitä pikimmin.

Vertaistukijan kautta vertaistuettava voi tutustua sairauden tai vamman omaan verkostoon ja yhteisöön, joissa toimiminen edesauttaa voimaantumista ja tutustuttaa muihin vertaisiin. Tällainen yhteisöllisyys korostuu varsinaisen vertaistukisuhteen päättymisen jälkeen. Yhteisöllinen vertaistoiminta jatkaa siitä mihin tukisuhte päättyy. Vertaistukitoiminta osaltaan tuo jatkuvuutta Invalidiliiton toimintaan.

Onnistunut vertaistukisuhte voi toimia kimmokkeena osallistumaan Invalidiliiton yhdistystoimintaan.

## Invalidiliiton vertaistukitoiminta — vailla vertaa

Invalidiliiton vertaistukitoimintaan kuuluu vertaistukijakoulutukset, vertaistukijarekisterin ylläpito ja vertaistukijoiden välittäminen sekä vertaistukitapahtumien järjestäminen ja vertaistukitoimintaan liittyvien materiaalien tuottaminen. Toimintaan liittyy myös vertaistukiyhteistyö muiden järjestöjen kanssa. Invalidiliitto on aktiivinen toimija JYVÄ:ssä, joka on järjestöjen yhteinen vertaistuen kehittämistyöryhmä. Invalidiliitto on kirjannut vertaistuen kehittämisen vuosien 2015-2020 strategiaan osana kattavaa palveluketjua. Vertaistuen avulla fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten sekä harvinaisia sairauksia sairastavien henkilöiden elämää voidaan tukea elämänkaaren vaiheissa etenkin murroksissa ja muutoksissa. (Invalidiliitto ry 2015). Lisätietoa ja ajankohtaisia asioita Invalidiliiton vertaistukitoiminnasta löytyy [Invalidiliiton verkkosivuilta](#). Verkkosivuilla kerrotaan mm. keille Invalidiliitto tarjoaa vertaistukea ja kuinka vertaistukea voi tiedustella. Syksyllä 2016 Invalidiliitolla ja sen jäsenjärjestöillä oli tarjolla vertaistukea harvinaisille, raaja-amputoiduille ja selkäydinvammaisille. Vertaistukijana voi toimia joko henkilö tai perhe. Suomen Amputoidut ry ja Selkäydinvammaiset Akson ry koordinoivat omia vertaistukihankkeitansa. Lisäksi verkkosivuilta löytyy tietoa yhdistysten järjestämästä vertaistuesta, kuten esimerkiksi alueellisista vertaisryhmistä ja vertaistukiryhmistä.

**Vertaistuki on tunnistettu ja tunnustettu palveluketjua täydentäväksi osaksi.**



## Vertaistukitoiminnan organisointi Invalidiliitossa

Invalidiliitossa on kokemusta ja osaamista vertaistuesta jo vuosikymmenten ajalta. Vertaistukitoiminta on riippuvainen resursoimisesta; sen toiminta perustuu henkilötyövoimaan, organisointiin, koordinointiin, toimivaan koulutusmalliin sekä vertaistukijoista huolehtimiseen. Vertaistuen yhteyshenkilö hoitaa vertaistukitoimintaan liittyviä asioita ja tehtäviä Invalidiliiton, sidosryhmien, vertaistukijoiden ja vertaistueuttavien näkökulmista. Toimenkuvaan kuuluu mm. suunnittelu, tiedottaminen, markkinointi, budjetointi, vertaistuen koordinointi: koulutukset ja tukiohjaus, rekisterin ylläpito, vertaistukijoiden tukeminen, vertaistuen kartoittaminen, vertaistukipyynnöiden käsittely sekä vertaistuen välittäminen. Vertaistuen yhteyshenkilö myös varmistaa vertaistukijoiden sopivuuden toimeensa ja välittämiensä vertaistukipyynnöiden asiallisuuden. Oikein mitoitettut ja riittävät resurssit mahdollistavat onnistuneen, kaikkia osapuolia ja Invalidiliiton imagoa tukevan vertaistukitoiminnan.

**Vertaistuen organisoinnin ja koordinoinnin tärkein voimavara on vertaistuen yhteyshenkilö ja hänen työpanoksensa.**

Vertaistuen organisointiin kuuluu vertaistukijakoulutukset, joita järjestetään tarpeen mukaan. Vertaistukihenkilöille ja vertaistukiperheille on erilliset, räätälöidyt koulutukset, jotta voidaan perusasioiden lisäksi perehdyttää kummankin toimialueen erityispiirteisiin. Koulutuksella taataan, että vertaistukijat ymmärtävät mitä vertaistukijuus on ja että he omaksuvat tietotaitoa toimia vertaistukijoina. Matka vertaistukijaksi on jokaiselle oma. Invalidiliiton koulutuksessa käydään läpi teoria ja käytäntö sekä perehdytetään käytännönasioihin, kuten millaista tukea Invalidiliitosta voi saada. Vertaistukijan on ymmärrettävä mm. Invalidiliiton toimintaperiaatteita ja eettisiä ohjeita, joita on noudatettava vertaistukitoiminnassa. Invalidiliitto järjestää vertaistukijoilleen myös tukiohjausta sen lisäksi, että vertaistuen yhteyshenkilöön voi aina tarvittaessa olla yhteydessä. Vertaistukea järjestävällä taholla on vastuu toimijoistaan, ja vertaistukijoilla on oikeus riittävään tukeen. Sekä uusille että toiminnassa mukana jo oleville vertaistukijoille hyvin hoidettu toiminta on viesti luottamuksesta ja tuesta. Hyvän tuen hyödynsaajia ovat viime kädessä vertaistuettavat. (Holm, ym. 2010, s. 87).

Itse vertaistukea tuottavat vertaistukijat. Edellytys vertaistukijaksi ryhtymiselle on, että on sinut omien elämänmuutostensa ja niiden aiheuttamien vaikutusten suhteen. Koulutuksella perehdytetään itse toimintaan ja sopimuksen myötä varmistetaan, että vertaistukijaksi ryhtyvä sitoutuu noudattamaan toimeensa luottamuksellisesti, vaitiolovelvollisesti, yksityisyyttä kunnioittaen ja vapaaehtoisesti. Sopimus päivitetään vuosittain, jotta rekisteri pysyy ajan tasalla ja palvelee tarkoitustaan. Samalla vertaistukijoille tarjoutuu mahdollisuus arvioida aktiivisuuttaan. Vertaistukijoille korvataan kohtuullisia matka- ja muita sovittuja kuluja kiitoksena työpanoksesta. Vertaistukijoiden turvaverkon muodostavat vertaistuen yhteyshenkilö ja tukiohjaus. Tukiohjauksella vertaistukijat sitoutetaan toimintaan. Palautteen anto ja kiitos arvokkaasta vapaaehtoistoiminnasta osoittaa, että työpanos, josta ei saa palkkaa, merkitsee ja että vertaistukijoita ja heidän kokemustietoansa arvostetaan. Kansainvälistä vertaistuen päivää vietetään vuosittain lokakuun kolmantena torstaina, jolloin Invalidiliitto voi kiittää vertaistukijoitansa mm. julkisesti. Samalla Invalidiliitto osallistuu vertaistukitoimijana kansallisen ja kansainvälisen päivän viettoon ja saa toiminnalleen näkyvyyttä.

**Palkitseminen sitouttaa ja osoittaa, että vapaaehtoisuutta arvostetaan.**

Parhaimmillaan vertaistukijat toimivat Invalidiliitolle hyvän imagon lähettiläinä. Onnistunut vertaistukitoiminta tavoittaa kohderyhmänsä ja aktivoi toimintaan ruohonjuuritasolla. Voimaantuneet tuetut ryhtyvät usein Invalidiliiton järjestöaktiiveiksi. Usein heistä tulee myös uusia vertaistukijoita, kokemusasiantuntijoita tai -kouluttajia. Näin vertaistukitoiminta uudentaa toimintaansa, kierrättää hyvää sekä valjastaa kokemustiedon ja hiljaisen tiedon laajempaan käyttöön.

**Seurannan avulla todennetaan ja tehdään vertaistukitoimintaa näkyväksi.**

Vertaistukijoilta kerätään seurantatietoja vertaistukisuhteista kaksi kertaa vuodessa. Seurantaraporttien avulla saadaan tarpeellista tilastollista ja laadullista tietoa mm. vuosikertomusta varten sekä toiminnan arviointia, kohdentamista ja kehittämistä

varten. Seurannalla ja palautteen keruulla myös osallistetaan ja osoitetaan, että toiminnalla on merkitystä. Lisäksi täsmäytetään seuranta ja kulukorvaukset.



## Vertaistukitoimintaan liittyvät käytännöt

Suomessa ei ole lakia vapaaehtoistyöstä, kuten monissa muissa Euroopan maissa, vaan vapaaehtoistyön säädökset ovat hajaantuneet useiden eri lakien alle. Vapaaehtoistyöhön liittyvät lait ovat osittain myös puutteellisia ja epäselviä. (Sademies ja Kostainen 2013). Kokonaisuudessaan lait löytyvät [Finlex.fi](http://Finlex.fi) sivustolta. Ytimekäs koonti selitteinen löytyy mm. [Vapaaehtoisuuteen liittyvät lait Suomessa](#) julkaisusta, josta lakeihin liittyvät tiedot on poimittu.

Verohallinnon mukaan vapaaehtoistyö rinnastuu usein talkootyöksi, jota ei siis veroteta silloin kun vapaaehtoistyössä ei edellytetä erityistä ammattitaitoa. Työtön voi toimia vapaaehtoisena, kunhan on työmarkkinoiden käytettävissä. Eduista ja korvauksista pääsääntönä on, että ne edut, jotka ovat veronalaisia työntekijöille, ovat veronalaisia myös vapaaehtoisille. Kulukorvauksia voidaan korvata, mutta verottomuuden raja tulee tarkistaa vuosittain. (Vuonna 2016 verottomuuden raja oli 2.000 €). Vertaistukijoiden työpanos on arvokasta, joten siksi on kohtuullista, että heille korvataan matka- ja muita sovittuja kuluja. Verotukseen liittyvät epäselvyydet tulee ratkaista. (ETENE 2014, s. 9).

Henkilötietolain mukaan vapaaehtoisista saa kerätä ja käsitellä vain sellaisia tietoja, jotka ovat tarkoituksen kannalta tarpeellisia. Vertaistukijuuden kannalta on huomioitava, että arkaluonteisia asioita, kuten vammaisuutta ja sairautta koskevia tietoja, saa kerätä vain rajatuin ehdoin. Rekisteriä on päivitettävä ja se on myös suojattava asianmukaisesti. Rekisteriseloste on tehtävä kaikista henkilörekistereistä, ja rekisteriselosteen pitää olla kaikkien saatavilla. Rekisteriselosteesta saa pyydettäessä otteen vertaistuen yhteyshenkilöltä. Vertaistukijan kannalta tärkeimpiä säännöksiä ovat toimintaan liittyvät eettiset periaatteet, kuten vaitiolovelvollisuussopimus, joka on voimassa myös tukisuhteen päätyttyä, sekä tietosuojat.

Työturvallisuuslain mukaan vapaaehtoistyötä organisoivan tahon on huolehdittava siitä, että vapaaehtoisen turvallisuus tai terveys ei vaarannu vapaaehtoistyössä. Laki velvoittaa arvioimaan riskit myös vapaaehtoistyössä. Riskien arviointi on ennakoivaa työsuojelua. (Holm, ym. 2010, s. 91) Invalidiliitto kannustaa vertaistukijoita liittymään liiton jonkin jäsenyhdistyksen jäseneksi, jolloin vertaistukija saa kaikki jäsenedut sen lisäksi, että on vakuutettu vertaistukijana toimiessaan.

Vaaratekijät	Riski	Riskin hallinta
Fysikaaliset ja ergonomiset	Apuvälineisiin ja esteettömyyteen liittyvät	Järjestövakuutus jäsenille
Tapaturmanvaarat	Tavanomaiset tapaturmariskit	Järjestövakuutus jäsenille
Kemialliset ja biologiset	Ei todettavissa olevaa riskiä	Ei vaadi erityistä huomiota
Henkinen kuormittuminen	Liian monta vertaistukisuhdetta Liian raskas vertaistukisuhde	Vertaistuen yhteyshenkilön tuki ja tukiohjaus



## Vertaistukitoiminnan tulevaisuuden näkymiä

Suomesta puuttuu pysyvä, selkeä rakenne vertaisverkostojen ja palvelujärjestelmän väliltä. Haasteena on kuinka hyvin vertaistukea organisoivat yhteisöt tuntevat palvelujärjestelmän, tunnistavat potentiaaliset yhteistyökumppanit ja osaavat markkinoida omaa toimintaansa näille. Palvelujärjestelmässä työskentelevien ammattilaisten on vaikeaa, ehkä jopa mahdotonta, hankkia tietoa tarjolla olevan vertaistuen koko kirjosta. (Holm, ym. 2010, s. 83) Muutamissa paikoissa Suomessa on olemassa julkisen sektorin ja potilasjärjestöjen välistä yhteistyötä vertaistuesta tiedottamiseksi. [OLKA](#) on HUS alueella toimivaa sairaalan ja potilasjärjestöjen yhteistoimintaa. Oulun alueella toimii vapaaehtoistoimintaan keskittyvä [VARES-verkosto](#). Jyväskylän kaupungilla on vapaaehtoistoiminnan keskus [VAPARI](#). Näistä OLKA on erityisesti vertaistukeen keskittyvä palvelu. Myös muilla alueilla voi toimia erityyppisiä potilastukikeskuksia, joiden kautta voi tavoittaa vertaistuettaavia.

Vertaistukitoiminnan ensisijaisena tavoitteena on tavoittaa vertaistukea tarvitsevia ja tarjota heille laadukasta vertaistukea koulutettujen henkilöiden ja perheiden kautta. Tavoitettavuuden edellytyksenä on näkyvyyden ja tietoisuuden lisääminen ja siten edistää vertaistuen löytämistä. Vertaistuen huomioiminen osana hoitopolkua ja palveluketjua takaisi, että tietoisuus vertaistuesta olisi ammattilaishenkilökunnallekin tuttua ja siten tavoittaisii haasteellisessa tilanteessa olevan sairastuneen tai vammautuneen. Tällaisen näkyvyyden saavuttamiseksi tähtää myös yhdistysyhteistyö. Toimiva vertaistuki myös uudentaa toimintaansa hyvää kierrättämällä; voimaantuneet vertaistuetut innostuvat helpommin jatkamaan vertaistoiminnan parissa, aktivoitumaan jäseninä ja kouluttautumaan vuorostaan vertaistukijoiksi. He jalostavat kokemustietoansa ja ovat arvokkaita 'Ei mitään meistä ilman meitä' -asiantuntijoita. Vertaistukijuus perustuu pitkälti hiljaiseen tietoon, jota ei kirjata kirjoihin ja kansiin. Haaste on saada vertaistoiminnasta kertyvää kokemusta ja tietoa yhteiskunnallisen hyvinvointityön käyttöön (Holm, ym. 2010, s. 6).

**Vertaistukijat tekevät arvokasta työtä hyvinvoinnin edistämiseksi ja heidän kokemustietonsa on Invalidiliitolle hiljaisen tiedon resurssi.**

Toimittanut  
Pirre Siivonen  
28.11.2016

## Vertaistukitoimintaan liittyviä käsitteitä

Vertaistukitoimintaan liittyy monia käsitteitä. Käsitteiden kirjo johtuu siitä, että jokaisella käsitteellä on oma erityinen määritelmänsä, joka on syntynyt tarpeesta eriyttää eri ilmiöt toisistaan. Esimerkiksi kun ilmiöitä tarkastellaan eri näkökulmista tai toimijoiden lähtökohdat eroavat toisistaan, tarvitaan eri nimityksiä. Vaikka käsitteet on eritelty, ei se tarkoita, etteivätkö ilmiöt liittyisi läheisesti toisiinsa. On kuitenkin tarpeellista tunnistaa eri käsitteiden erot, joten ohessa yleisimmät Invalidiliitossa ja tässä käsikirjassa käytetyt. Lista ei suinkaan ole täydellinen ja asiayhteydestä riippuen voi samalla käsitteellä olla eri merkitys toisaalla.

**VERTAINEN** on samanlaisen tai vastaavan kokemuksen omaava henkilö tai perhe. Vertaisia voi yhdistää sama sairaus tai vamma, vaikka kokemus sairaudesta tai vammasta on yksilöllinen ja omakohtainen. Vertainen on henkilö, joka haluaa kuunnella muita ja jakaa omia kokemuksiaan itsensä ja toisten hyväksi. Vertaisuudessa jokainen on oman elämänsä asiantuntija, ei toisen ihmisen määräysvallassa tai määriteltävissä oleva kohde. Vertaisia voi kohdata minkä tahansa yhdistävän asian tiimoilla. Vertaiskohtaaminen voi olla arjen keskustelu yhdistävästä asiasta tai muu hetkellinen kokemusten vaihto; sen ei aina tarvitse olla järjestetty kohtaaminen.

**VERTAISTUKI** on henkilön tai perheen saamaa vapaaehtoisuuteen perustuvaa tukea ja ohjausta henkilöltä, perheeltä tai ryhmältä, jolla on omakohtainen kokemus vastaavanlaisesta vammasta, sairaudesta tai traumaattisesta kokemuksesta. Se on toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäävää toimintaa, jossa tavoitteena on tukea hyvinvointia, jaksamista ja voimaantumista.

**VERTAISTUKIJA** on henkilö tai perhe, joka toimii toisen henkilön tai perheen tukena, kun vertaistukija on jo selvinnyt erityisestä elämäntilanteestaan tai on pidemmällä elämäntilanteeseensa sopeutumisessaan. Vertaistukija käyttää omaa kokemustaan toisen hyväksi ja toimii luotettavana kuuntelijana. Vertaistukija on koulutettu ja perehdytetty toimeensa. Vertaistukeen perustuva tukisuhde perustuu vertaistukijan omien kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamiseen eikä siinä arvioida tai määritellä vertaistuetun tilannetta ammattimaisesti eikä jaeta ammattimaisia ohjeita tai neuvoja. Käytännön ohjeet ja neuvot voivat olla luonteeltaan vertaistukijan kokemustietoon perustuvia, joista vertaistuetun voi saada vinkkejä omaan tilanteeseensa sairauden tai vamman suhteen. Vertaistukijasta voidaan käyttää myös nimitystä vertaistukihenkilö tai vertaistukiperhe.

**VERTAISRYHMÄ** on joukko vertaisia, jotka kohtaavat tai kokoontuvat joko organisoidusti tai satunnaisesti ja jotka jakavat kokemuksiaan ja omakohtaista tietoa. Ryhmällä ei välttämättä ole ohjaajaa tai ohjaajana voi toimia vertainen, jolla ei ole erityistä koulutusta tehtävään. Mm. yhdistys voi olla vertaisryhmä. Vertaisryhmän jäsenet voivat vaihtaa kokemuksiaan esimerkiksi Facebook ryhmässä, joka on muodostettu yhdistävän asian tiimoilta. Facebook ryhmän ylläpitäjät eivät välttämättä ole koulutettuja vertaistukijoita vaan toimeliaita vertaisia. Vertainen voi kuulua moneen eri vertaisryhmään riippuen yhdistävästä tekijästä.

**VERTAISVERKOSTO** koostuu vertaisista, jotka pitävät yhteyttä joko kiinteästi ja organisoidusti tai löyhemmin ja satunnaisemmin verkostoon kuuluvien kesken. Vertaisverkosto on kontaktijoukko tai -ryhmä, jolta saa vertaistukea. Vertaisverkosto voi olla yhdistyksen jäsenistö, potilasyhteisö tai somessa toimiva ryhmä.

**VERTAISTUKIRYHMÄ** on vertaisille tarkoitettu, organisoitu ryhmä, jota ohjaa koulutettu henkilö.

**VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAJA** on mieluiten vertainen tai muu henkilö, joka on koulutettu ohjaamaan ryhmää tai ainakin perehtynyt ryhmädynamiikkaan.

**VERKKOVERTAISTUKI:** Verkko yhteisöjen kautta vaikutetaan yhteiskunnallisiin asioihin, niissä viihdytään, jaetaan kokemuksia, vaihdetaan tietoa, opitaan uutta, ylläpidetään olemassa olevia ja luodaan uusia suhteita. Internetissä toimivat vertaistuki- ja vertaisryhmät ovat osa sosiaalista mediaa eli somea. Erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset hyödyntävät verkkoyhteisöjä monella tavalla. Verkosta etsitään ja haetaan tietoa myös henkilökohtaiseen elämään, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Verkon kautta on mahdollista tavoittaa vertaistuen piiriin ihmisiä, jotka eivät ehkä muuten hakeutuisi vertaisryhmiin. Internetin vertaistukitoimintaan osallistuvilla merkittävää on matala osallistumiskynnys ja mahdollisuus osallistua nimettömänä.

Some on alati kasvava yhteydenpidon ja vaikuttamisen kanava. Koko globaali alue on saavutettavissa parilla klikkauksella. Facebook ja sen ryhmät, Twitter, Chat-yhteisöt, Tukinetti, avoimet ja suljetut keskusteluryhmät sekä blogit ovat yleisimmin käytettyjä yhteydenpitoalustoja. Somella on paljon etuja, mutta myös riskejä. Helppouden lieveilmiönä ovat asiattomat kommentit ja julkaisut eli postaukset. Trollaus eli tahallinen häiriköinti ja ärsyttäminen Internetissä sekä fanaattisuus ja fetisismi valitettavasti myös kuuluvat somen arkeen. Somessa viestiminen on omalla vastuulla, vaikka esimerkiksi Facebook ryhmien ylläpitäjillä on vastuu ryhmän asiallisuudesta.

Kannattaa muistaa, että lainsäädäntö, Suomen perustuslaki, rikoslaki, henkilötietolaki jne. koskevat viestintää myös Internetissä. Vertaistuen yleiset eettiset ja hyvän vuorovaikutuksen periaatteet koskevat myös somen vertaistukea. Internetissä tulee muistaa omat yksityisyyden rajat! Lisätietoja somen maailmaan löytyy mm. täältä: [Sosiaalisen median 10 ohjetta](#)

**VERTAISOHJAAJAN** tehtäviin kuuluu usein oman sairastumis-, toipumis- ja kuntoutumistarinan kertominen sekä vertaisryhmän sisällön suunnittelemiseen osallistuminen ja toteuttaminen. Vertaisohjaajat toimivat esimerkiksi yhdistyksissä, palveluissa ja kolmannen sektorin kuntoutuskursseilla, jolloin ryhmä koostuu pelkästään asiakkaista tai kuntoutujista. Ammattilaiset toimivat tällöin työnohjaajina ja konsultteina sekä auttavat tarvittaessa esim. vaativissa ryhmätilanteissa.

**VERTAISKUNTOUTTAJA** osallistuu vammautuneen henkilön kuntoutukseen ammentaen omasta kokemuksestaan ja omalla esimerkillä. Omasta kokemuksesta on kulunut jo sen verran aikaa, että vertaiselle on karttunut kokemustietoa eikä hänen itsensä oleteta olevan varsinaisen tuen tarpeessa. Vertaiskuntouttaja toimii mm. Validia kuntoutus Helsingissä.

**VERTAISNEUVOJA** tukee yksittäistä ihmistä, asiakasta tai kuntoutujaa palveluiden saamisessa ja palvelujärjestelmässä toimimisessa. He auttavat etsimään oikeita väyliä ja ratkaisuja yhdessä asiakkaan kanssa, ei hänen puolestaan. He jakavat tietoa erilaisista tukimuodoista, ja rohkaisevat kysyjä valitsemaan niistä itselle sopivan muodon.

**VERTAISKOULUTTAJA** antaa ohjausta erilaisissa koulutustilaisuuksissa, joita luodaan eri käyttäjäryhmien mukaan. Vertaiskouluttajalla ei ole pedagogista pätevyyttä vaan taito ohjata oppimisessa ja oppimisprosessissa.

**VERTAISTAPAHTUMAT** voivat olla monimuotoisia vertaistapaamisia, -luentoja, -rientoja, -iltoja, -viikonloppuja, järjestettyjä virkistyspäiviä jne. Erilaiset koulutus- ja infotilaisuudet sekä kurssit voivat olla osa vertaistapahtumaa. Some aikana vertaistapahtumia voi järjestää myös Internetissä ja muun teknologian kautta.

**VERTAISLIKUTTAJA** toimii liikunnallisissa ryhmissä ohjaajana, ohjaajaparina tai kannustamassa toisia kuntoutujia liikkumaan yhdessä. Vertaisliikuttaja voi olla koulutettu tai hän ohjaa omien taitojensa pohjalta. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry on kouluttanut iloliikuttajia, jotka ovat vertaisliikuttajia.

**KOKEMUSTIETO** perustuu ihmisen oman henkilökohtaisen kokemuksen kautta kertyneeseen tietopääomaan. On tärkeä muistaa, että jokainen ihminen kokee ja tulkitsee kaikki elämänsä tapahtumat omista lähtökohdistaan. Kokemus on tietoja ja taitoja, joita ei voi hankkia opiskelemalla, vaan kokemus syntyy vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa. Kokemuksien muodostumiseen eli siihen, miten ihmiset tulkitsevat erilaisia tapahtumia ja tietoja, vaikuttavat lukuisat sekä tietoiset että tiedostamattomat seikat, kuten aiempi elämäkokemus sekä minä- ja maailmankuva. Minäkuva on ihmisen kokemus siitä, kuka hän on ja mihin hän kykenee. Maailmankuva on puolestaan käsitys ympäröivästä todellisuudesta ja yksilön suhteesta siihen. On siten ymmärrettävää, että ihmiset voivat kokea samat tapahtumat eri tavalla. Tämä tekee kokemustiedosta omakohtaista ja henkilökohtaista.

**KOKEMUSASIAANTUNTIJA:** Jokainen kokemustietoa jakava on oman elämänsä asiantuntija. Kokemusasiantuntijuus perustuu yksilön kokemukseen, mutta pelkkä kokemus ei aina anna riittäviä valmiuksia erilaisiin tehtäviin. Kokemusten hyödyntäminen edellyttää koulutusta, johon sisältyy teoreettista tietoa sekä erilaisissa tehtävissä vaadittavia valmiuksia ja taitoja. Kokemusasiantuntijalta edellytetään riittävän pitkälle edennyttä kuntoutumisprosessia tai etäisyyttä omista kokemuksista, kykyä kokemusten reflektointiin sekä valmiuksia tehdä yhteistyötä ammattilaisten kanssa. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan ero on kohderyhmässä. Vertainen toimii omassa viiteryhmissään, kokemusasiantuntija toimii oman viiteryhmänsä ulkopuolella palveluissa ja ammattilaisten rinnalla. Keskeistä on halu olla mukana kehittämässä palveluita tai vertaisuuteen perustuvaa toipumiskulttuuria sekä auttaa toisia oman kokemuksen perusteella. Kokemusasiantuntijoiden tehtävät muotoutuvat yksilöllisesti. Kokemusasiantuntijat toimivat järjestöissä ja palvelujärjestelmässä hyvinkin erilaisissa rooleissa ja tehtävissä, esimerkiksi kouluttajina, tiedottajina, kehittäjinä ja arvioijina. Lisää tietoa kokemusasiantuntijoista löytyy [Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry:n](#) sivustolta.

**KOKEMUSKOULUTTAJA** on kokemusasiantuntija, joka pitää luentoja ja alustuksia sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille sekä ammattilaisille. He voivat kertoa sairaus- ja kuntoutumiskokemuksista, asiakkaana sekä potilaana olemisesta tai palveluihin liittyvistä kokemuksista. Lisää tietoa kokemuskouluttajista löytyy [Kokemustoimintaverkosto](#) sivustolta.

**KOKEMUSAMMATTILAINEN** on henkilö, jolla on sekä kokemusasiantuntija- että ammattilaispätevyys ko. alalta.

**TUKIHENKILÖ** on kuuntelija, tukija ja kannustaja samoin kuin vertaistukija. Erona vertaistukijaan on, että tukihenkilö ei omaa vertaiskokemusta. Tukihenkilöä koskee samat eettiset säännöt kuin vertaistukijaa.

## Lähdeluettelo

- ETENE. *Vapaaehtoistoiminnan etiikka*. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 6. 3. 2014.  
<http://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f> (haettu syyskuu 2016).
- Hietala, Outi, ja Päivi Rissanen. *Opas kokemusasiatuntijatoiminnasta*. Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden Keskusliitto. 2015. <http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/03/Kokemusasiatuntija-opas.pdf> (haettu syyskuu 2016).
- Holm, Jaana, ym. *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010.  
[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) (haettu syyskuu 2016).
- Invalidiliitto ry. "Invalidiliitto-konsernin strategia 2015-2020." 2015.
- Kansalaisareena ry. Joulukuu 2015. [www.kansalaisareena.fi](http://www.kansalaisareena.fi) (haettu syyskuu 2016).
- Kosonen, Kirsi. "Voimia ja virtaa vertaistuesta" - Tutkimus Invalidiliiton vertaistukeen perustuvasta toiminnasta. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, Sosiaalitutkimuksen laitos, 2010.
- Leppilampi, Asko, Sinikka Malm, ja Juha Vaso. *Vertaiskoulutuksen arviointi*. 14. 1. 2003.  
<https://www.sitra.fi/julkaisut/osku/osku3.pdf> (haettu syyskuu 2016).
- Ramboll, Henrik Pekkala, Lasse Laitinen, Risto Karinen, ja Janne Marniemi. *RAY –tukee barometrin toteutus ja koordinaatiohanke*. Raha-automaattiyhdistys. 1.. kesäkuu 2016.  
<http://www2.ray.fi/sites/default/files/Avustukset/Julkaisut/RAY%20tukee%20barometrin%20loppuraportti%202016.pdf> (haettu syyskuu 2016).
- Sademies, Jenni, ja Aino Kostiainen. *Vapaaehtoistyöhön liittyvät lait Suomessa VETY verkko*. 2013.  
[http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyohon\\_liittyvat\\_lait\\_suomessa\\_VETY\\_verkko.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyohon_liittyvat_lait_suomessa_VETY_verkko.pdf) (haettu syyskuu 2016).
- Valliluoto, Sari. "Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä." *Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 4/2014*. 2014. <http://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/selvitykset/2014/kkv-selvityksia-4-2014-vapaaehtoistoiminta.pdf> (haettu joulukuu 2015).
- Willberg, Elina. *Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille*. 2015.  
<https://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksia93.pdf> (haettu syyskuu 2016).

## Hyperlinkit

- Finlex.fi: <http://finlex.fi/fi/>
- Invalidiliiton vertaistuen verkkosivut: <http://www.invalidiliitto.fi/vertaistuki>
- Kansalaisareena: <http://www.kansalaisareena.fi/>
- Kokemustoimintaverkosto: <http://www.kokemuskoulutus.fi/>
- Koulutetut Kokemusasiatuntijat ry: <http://www.kokemusasiatuntija.fi/>
- OLKA: <http://www.hus.fi/potilaalle/potilastukipiste-olka/Sivut/default.aspx>
- Sosiaalisen median 10 ohjetta: <https://www.jyu.fi/itp/ohjeet/how-to-nain-tehdaan/some>
- Vapaaehtoisuuteen liittyvät lait Suomessa:  
[http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyohon\\_liittyvat\\_lait\\_suomessa\\_VETY\\_verkko.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyohon_liittyvat_lait_suomessa_VETY_verkko.pdf)
- VAPARI: <http://www.jyvaskyla.fi/vapari>
- VARES-verkosto: <http://www.varesverkosto.fi/>
- Vertaistoiminta kannattaa: [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

---

*Vertaisuus perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta.*

*Vertaistoiminta on toimintaa, jossa osallistujia yhdistää samankaltainen elämäntilanne, elämänvaihe tai elämäkokemukset.*

*Vertaistukitoiminta on vertaistoiminnan organisoitu muoto.*

*Vertaistuen perusta on kokemustieto eli omakohtainen kokemus vastaavanlaisesta vammasta tai sairaudesta.*

*Vertaistukea annetaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.*

*Vertaistukija on rinnalla kulkija.*

*Vertaistukija ei tee asioita tuettavan puolesta vaan kannustaa ja opastaa tekemään itse.*

*Vertaistukija auttaa tuettavaa löytämään omat voimavaransa ja siten voimaantumaa.*

*Vertaistukitoiminnan tärkein voimavara on vertaistuen yhteyshenkilö ja hänen työpanoksensa.*

*Vertaistuki on tunnistettu ja tunnustettu palveluketjua täydentäväksi osaksi.*

*Vertaistukijat tekevät arvokasta työtä hyvinvoinnin edistämiseksi ja heidän kokemustietonsa on Invalidiliitolle hiljaisen tiedon resurssi.*

---