



KOKEMUSTOIMINNAN OHJEKIRJA FINFAMI - MIELENTERVEYSOMAISJÄRJESTÖISSÄ

Omaisten ääni kuuluviin



SISÄLLYS

LUKIJALLE.....	3
1. TAUSTAA KOKEMUSTOIMINNASTA.....	4
1.1. Kokemustoiminnasta yleisesti.....	4
1.2. Kokemustoiminnan historia omaisjärjestökentällä.....	6
1.3. Kokemustoiminta nyt ja tulevaisuudessa.....	7
2. KOKEMUSKOULUTUS OMAISJÄRJESTÖKENTÄLLÄ.....	9
2.1. Kokemuskouluttaja.....	10
2.2. Sairaanhoidopiirin kokemusasiantuntija mielenterveysomaistyön kokemuskouluttajana.....	11
2.3. Kuka soveltuu kokemustoimijaksi.....	12
2.4. Jäsenyhdistyksen kokemustoiminnasta vastaava työntekijä.....	13
3. KESKUSLIITTO JÄSENYHDISTYSTEN TUKENA KOKEMUSTOIMINNASSA..	14
3.1. Kokemuskoulutuksen runko FinFami yhdistyksissä.....	17
4. OMAISTYÖN VAPAAEHTOISTOIMINNAN STRATEGIA VUOTEEN 2020.....	19
4.1. FinFami mielenterveysomaistyön vapaaehtoistoiminnan arvot.....	21
4.2. Omaistyön kokemustoiminnan pelisäännöt.....	22
5. KOKEMUSTOIMIJOIDEN KOKEMUKSIA TOIMINNASTA.....	22
6. TYÖNTEKIJÄN MIETTEITÄ KOKEMUSKOULUTUSTOIMINNASTA.....	24
7. KOKEMUSKOULUTUKSEN MATERIAALIT.....	25
8. VAPAAEHTOISTEN KOKEMUSKOULUTTAJIEN JA -TOIMIJOIDEN KORVAUKSISTA.....	45
LÄHTEET.....	47
HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ.....	47

LUKIJALLE

Kokemustoiminnalla tuodaan näkyväksi mielenterveysomaisten roolia ja siihen liittyviä kehittämiskohtia. Kokemustoimija antaa kasvot läheisen roolille ja mielenterveysasioille. Kokemustoimija tuo esiin omaa asiantuntijuuttaan mielenterveysomaisena niin palveluiden kehittämiseen, toteuttamiseen kuin arviointiin paitsi yhdistysten toiminnassa myös laajemmin oppilaitoksissa, julkisella sektorilla ja viestinnässä erilaisessa vaikuttamistyössä. Kokemustoiminta on omaisten osallisuuden lisäämistä. Kokemustoiminta on edunvalvontaa parhaimmillaan.

Keskeisimpiä järjestökenttämme kokemuskoulutustoimintaan liittyviä kysymyksiä ovat: Minkälaista on olla mielenterveysomainen? Miten läheisen sairastuminen on vaikuttanut omaisen elämään? Miten omainen on jaksanut läheisen sairastuttua ja miten elämä on mahdollisesti muuttunut sairastumisen jälkeen? Mistä asioista on ollut apua ja tukea, kun läheinen on sairastunut? Missä asioissa on kehittämisen varaa?

Tarve kokemustoimintaoppaalle nousi jäsenyhdistysten toiveista. Oppaasta toivottiin tukea järjestön kokemuskoulutustoiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja perehdytykseen. Oppaan on tarkoitus antaa yhteiset raamit järjestön kokemustoiminnalle, jonka pohjalta yhdistykset voivat toteuttaa ja kehittää toimintaa.

Innostavaa, kehittävää, idearikasta ja uudistuvaa matkaa kokemustoiminnan maailmaan. Yhdessä olemme enemmän!

Lokakuussa 2016

FinFamin kokemustoimintatyöryhmä



1. TAUSTAA KOKEMUSTOIMINNASTA

1.1. KOKEMUSTOIMINNASTA YLEISESTI

Kokemuskouluttajat ja -asiantuntijat eli kokemustoimijat ovat tehtävänsä koulutettuja pitkäaikais-sairaita tai heidän läheisiään, jotka välittävät kokemustietoa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Kokemustieto syventää ammattilaisten osaamista ja tarjoaa kanavan asiakkaiden tarpeiden entistä parempaan tunnistamiseen (Kokemustoimintaesite 2016). Kokemustoiminta on edunvalvontaa, jossa kokemustoimija omalla elämäkokemuksellaan täydentää teoretietoa. Kokemustoimijana hän kertoo omien kokemustensa valossa, miltä tuntuu, kun on itse sairastunut tai millaista on olla omainen, kun läheinen sairastuu psyykkiseen sairauteen.

Mielenterveysomaistyössä kokemuskouluttaja on kokemuskoulutuksen käynyt henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveyspotilaan tai -kuntoutujan omaisena olemisesta. Polku kokemustoimintaa on voinut kulkea esimerkiksi vertaistoiminnan kautta, jolloin omainen on voinut ensin itse osallistua vertaisryhmään ryhmäläisenä ja sen jälkeen hän on voinut osallistua vertaisryhmänohjaajakoulutukseen, vertaisneuvontaan tai tukihenkilökoulutukseen tai tulla mukaan kokemuskoulutukseen. Reitti on voinut kulkea myös toisin päin, eli omainen on voinut ensin käydä kokemuskoulutuksen, jonka jälkeen hän on voinut osallistua vertaistukitoimintaan ja -koulutukseen sekä ammattilaisen työparina erilaisissa tehtävissä. Omainen on voinut myös käydä sairaanhoitopiirin kokemusasiantuntijakoulutuksen ja lisäksi hän on perehtynyt FinFami yhdistyksen toimintaan ja sen arvoihin, jolloin hän voi toimia myös FinFamin kokemuskouluttajana.

Kokemustoimijana omainen voi osallistua omalla kokemus-tiedollaan muun muassa sosiaali- tai terveydenhuollon opiskelijoiden ja ammattilaisten opetukseen sekä täydennyskoulutukseen. Kokemuskouluttajia käytetään myös erilaisessa asiantuntija- kehittämis- ja vaikuttamistehtävissä sekä erilaisissa työryhmissä sekä puhujina yleisötilaisuuksissa ja tiedotustapahtumissa.

Kokemustoimijuus on vapaaehtoistyötä, eikä uusi ammatti. Kouluttaja lähtee toimintaan vapaaehtois pohjalta, kuitenkin niin, että tilaavaa taho pyrkii korvaamaan kouluttajan kanssa mahdollisesti sovitun palkkion ja matkat. Kuluja kokemustoimijalle ei saa syntyä.

KOKEMUSTOIMIJAKSI RYHTYMINEN EDELLYTTÄÄ SOVELTUVUUTTA

Kokemuskouluttajan soveltuvuus kriteereitä ovat: Omaisen sairastumisesta on kulunut riittävän pitkä aika, kokemuskouluttaja on sinut itsensä kanssa ja henkilöllä on halua ja kykyä sitoutua toimimaan kokemuskouluttajana.

Kokemustoiminta ei kilpaile ammattilaistiedon kanssa, vaan täydentää opittua tietoa käytännön esimerkkien kautta. Kokemustoimija lisää ammattilaisten, päättäjien ja opiskelijoiden ymmärrystä omaisen näkökulmaan ja rooliin läheisen sairastuttua psyykkisesti. Toiminnan taustalla on mahdollisuus hyödyntää omaa kokemusasiantuntijuutta mielenterveys- ja omaistoimintojen suunnittelussa, toteuttamisessa ja kehittämisessä.





Kuva1. Kokemustoiminnan erilaisia tehtäviä

KOKEMUSTOIMIJOIDEN ASIAANTUNTIJUUTTA VOI HYÖDYNTÄÄ:

- 1) Yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa (oppilaitokset; tulevat ammatillaiset, julkisen sektorin johto ryhmät, kehittämistilaisuudet, työryhmät, neuvottelut, tilaisuudet, joissa päättäjiä ja vaikuttajia mukana, ammatillisten koulutukset, yleisötilaisuudet, lausuntojen antajana, valtakunnallinen omaistyö)
- 2) Mediavaikuttajana (tv- ja radioesiintymiset, lehtiartikkelit, sosiaalinen media, muu viestintä)
- 3) Yhdistyksen toiminnoissa (työryhmät, toimintojen suunnittelu, toteuttaminen kehittämisen, arviointi, esim. koulutukset, tapahtumat, virkistys, hallitustyöskentely)
- 4) Henkilökohtaiseen hyvinvointiin tähtäävät tehtävät ja vertaistoiminnot (neuvontatehtävät, sopeutumisvalmennuskurssit, omaisten koulutukset, ryhmät, vertaisohjaaja psykiatrisen osaston ryhmässä yhdessä ammatillaisen kanssa)

Kokemustoiminnan sisällä on monta erilaista käsitettä, jotka viittaavat kokemuksen hyödyntämiseen palvelujen ja toiminnan kehittämisessä. Kokemustoimijasta voidaan puhua esimerkiksi kokemuskouluttajana, kokemusasiantuntijana ja kokemuskehittäjänä. Tärkeintä kokemuskoulutuksessa ei ole titteli, vaan mitä ja miten viestitään ja ketä edustetaan.

Jäsenyhdistykset hyödyntävät myös toiminnassaan yhdistyksen mielenterveysomaisia puhujina ilman varsinaista kokemuskoulutusta, mutta silloin mukana esiintymistilanteissa on yleensä myös yhdistyksen työntekijä.

Mielenterveysomaistyön viralliset kokemuskouluttajat ovat FinFami järjestön kokemuskoulutuksen käyneitä mielenterveysomaisia ja siitä todistuksen saaneita. He ovat koulutuksen käymisen ja hyväksymisen jälkeen osa valtakunnallista kokemuskoulutusverkostoa ja heidän tietonsa lisätään verkoston ylläpitämään kokemuskoulutuspankkiin. Jotkut sairaanhoitopiirit kouluttavat noin vuoden mittaisella koulutuksella eri potilas- ja omaistoimijoita kokemusasiantuntijoiksi omien toimintojen kehittämistyöhön. Nämä koulutukset eivät ole pelkästään kohdistettu mielenterveysomaisille, vaan niissä on myös muita sairausryhmien edustajia. Kokemusasiantuntijoita hyödynnetään usein sairaanhoitopiirien erilaisessa työryhmä- ja kehittämistoiminnassa. Monella alueella sairaanhoitopiiri edellyttää kehittämistyöryhmiin osallistuvilta omaisilta nimenomaan heidän järjestämänsä koulutuksen läpikäyntiä ja sitä kautta saatavaa kokemusasiantuntijatitelliä.

1.2 KOKEMUSTOIMINNAN HISTORIA OMAISJÄRJESTÖKENTÄLLÄ

Mielenterveysomaisten keskusliitto on järjestänyt omaiskokemuskoulutusta vuodesta 2011 lähtien. Mielenterveysomaisten järjestökentän kokemuskoulutustoiminta on osa valtakunnallista kokemuskoulutusverkostoa. Verkoston tarkoituksena on yhteistyön kehittäminen kokemuskoulutustoimijoiden kesken. Uusia tahoja pyritään innostamaan mukaan kokemuskoulutustoimintaan. Tarkemmin verkoston toimintaan kannattaa tutustua osoitteessa www.kokemuskoulutus.fi

Kokemuskoulutuksen koulutusrunko on muodostunut osana Kokemuskoulutuksesta pätevää-hanketta, jonka tarkoituksena on ollut juurruttaa kokemuskoulutustoiminta osaksi sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Koulutusrunko on suunniteltu koulutuksen minimirakenteeksi, jotta koulutuksen perusvaatimukset pysyvät kaikilla samana. Koulutuksen laajuus on 3 opintopistettä eli 81 tuntia opiskelijan työnä. Siitä kontaktiopetus on toteutettu kolmena koulutuspäivänä (yhtenä viikonloppuna lauantaina ja sunnuntaina ja siitä muutaman viikon päästä lauantaina) ja mukaan on valittu 10 omaista. Lisäksi koulutukseen on sisällytetty itsenäistä opiskelua eli ennako- ja välitehtävien sekä näyttöluennon suunnittelu ja toteutus ovat opiskelijan työaikana yhteensä noin 56 tuntia. Koulutus on ollut osallistujille maksuton. Koulutuspäivinä kurssilaisille on tarjottu lounas, kahvit ja matkakulut koulutukseen, sekä tarvittaessa majoitus kahden henkilön huoneissa.

Koulutuksen sisältöalueet ovat olleet:

- mitä on kokemustieto ja kokemuskouluttajatoiminta?
- oman tarinan työstäminen
- kouluttamisen ja oppimisen perusteita: kokemuskouluttajan rooli erilaisissa oppimistilanteissa, opetus- ja koulutustuokion suunnittelu, rakentaminen ja toteutus
- esiintymis- ja vuorovaikutustaidot
- hyvän kokemuskouluttajan ominaisuudet
- yhteistyö oppilaitosten ja muiden toimijoiden kanssa

Vuonna 2016 mielenterveysomaistyössä toimii 35 koulutettua kokemuskouluttajaa, joista 7 on miestä ja 28 naista. Suurin osa heistä on iältään 41- 60 vuotiaita. Nuoria, 18–20 vuotiaita ei ole tällä hetkellä lainkaan.

1.3 KOKEMUSTOIMINTA NYT JA TULEVAISUUDESSA*Kokemustoimijaverkoston suunnittelija Lauri Honkala*

Potilas-, vammais- ja läheisjärjestöjen kokemustoimintaverkostossa toimii 36 valtakunnallista järjestöä, 17 kokemustoiminnan alueellista ohjausryhmää sekä järjestöjen lähes 600 koulutettua kokemuskouluttajaa tai –asiantuntijaa.

KOKEMUSTOIMINTAVERKOSTON PÄÄMÄÄRIÄ:

- Laadukkaan ja yhtenäisen kokemustoimintamallin kehittäminen ja juurruttaminen pysyväksi käytännöksi sosiaali- ja terveysalalle
- Kokemustieto tehdään näkyväksi
- Alueelliset ohjausryhmät (17) edustavat kattavasti alueen eri toimijaryhmiä sekä toimivat aktiivisena keskustelijana ja kokemustiedon markkinoijina alueella
- Yhtenäisen koulutusmallin ylläpitäminen ja kehittäminen kokemustoimijoiden perus- ja jatkokoulutukseen
- Koordinoida järjestöjen välistä kokemustoimintaa

MISSÄ KOKEMUSTOIMIJAA VOI HYÖDYNTÄÄ?

Kokemustoimija tarjoaa mahdollisuuden oppia, mitä vaikea sairaus tuo sairastuneen tai läheisen elämään. Kokemustieto ei kilpaile ammattilaistiedon kanssa vaan täydentää sitä eletyn elämän kokemuksella. Kokemustoimijan arjen tietoutta voi hyödyntää muun muassa työ- ja opiskeluelämän tilaisuuksissa, mediassa, järjestöissä ja sosiaali- ja terveydenalan palveluissa. Innovatiivinen kokemustoimijoiden hyödyntäminen tuo uutta tietoutta arkielämän kokemuksista ja avaa ovet mielenterveysomaisen elämään. Yhdistykset voivat tarjota rohkeasti kokemustoimijoita tilaisuuksiin ja alustuksiin eri sektoreille. Yhdistysten kannattaa viedä tietoa omaistyöstä ja tarjota kokemustoimijoita myös esimerkiksi poliisi- tai muihin pelastus- ja turvallisuustoimipaikkoihin, sillä myös he toimivat usein ensikohtaajina mielenterveysasioissa.

JÄSENYHDISTYKSET KOKEMUSTOIMIJOIDEN MARKKINOIJINA

Jäsenyhdistysten tehtävänä on markkinoida ja kehittää uusia mahdollisuuksia kokemustoimijoiden käyttöä ajatellen ja hoitaa oman alueensa kokemuskoulutusverkoston suhteita ja yhteistyötä. Valtakunnallisen kokemustoimintaverkoston sisällä toimii valtakunnallinen kokemuskoulutuspankki, jonka tiedoissa ovat kaikkien järjestöjen kokemuskouluttajat ympäri maan. Pankin kautta tilaajatahot voivat etsiä tarpeisiinsa sopivan kouluttajan. Keskusliitto huolehtii tietojen päivityksestä kokemuskoulutuspankkiin. Jäsenyhdistykset vastaavat säännönmukaisesta yhteydenpidosta oman alueensa kokemustoimijoihin. Kokemuskouluttajan kanssa sovitaan tehtävän alussa myös siitä, millaisissa tilanteissa kokemuskouluttaja voidaan poistaa kokemuskoulutuspankista ja tehtävästä (kouluttaja ei toimi yhdistyksen arvojen mukaisesti, päihde, aggressiivinen käytös jne). Kokemuskoulutuspankkiin lisätään oman jäsenyhdistyksen kokemuskoulutusvastaavan yhteystiedot kouluttajan yhteystietoihin, jotta tieto kouluttajien käytöstä välittyy myös yhdistykseen. Kokemuskouluttajan tiedot säilytetään lisäksi omissa jäsenyhdistyksissä ja keskusliitossa. Kokemuskouluttaja voi tarvittaessa jäädä tauolle toiminnasta.

TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TOIMIJARYHMÄT

Taustaa

Potilas- ja vammaisjärjestöjen toteuttamaa kokemuskouluttajamallia on kehitetty 1990-luvun alusta eri hankkeiden kautta. Tavoitteena oli kouluttaa & valmentaa pitkäaikaissairaita ja vammaisia henkilöitä välittämään omakohtainen kokemuksensa sairaudesta tai vammasta ja sen kanssa elämisestä sote-alan opiskelijoille ja ammattilaisille heidän ammattiosaamisensa syventämiseksi. Potilasjärjestöjen rooli on ollut keskeinen mallin rakentamisessa ja kokemustoimijoiden taustatukena läpivuosien.

Kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman valmistuttua 2009, alkoi Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-hankkeiden rahoittamia ja usein sairaanhoitopiirien kanssa yhteistyössä toteutettuja mielenterveys- ja päihdepuolen kokemusasiantuntijakoulutuksia, jotka olivat kuntouttavia sekä pitkäkestoisia (10 kk). Niillä tavoiteltiin laajaa osaamista vertaisryhmien ohjaamiseen, kokemuskouluttajana toimimiseen ja erilaisien palveluiden kehittämisen ja arviointitehtäviin sosiaali- ja terveysalalla. Mielenterveys- ja päihdesektorilla toteutettavasta kokemustoiminnasta alettiin käyttää käsitettä ”kokemusasiantuntija”.

Nykytila – kentän kaksi toimintamallia

Potilas- ja vammaisjärjestöjen toimintamallin, kokemustoimintaverkoston, alla toimii lähes 600 kokemustoimijaa edustaen 36 eri sairaus-, vammais- ja läheisjärjestöä. Kokemustoiminta kohdistuu erityisesti sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksiin, mutta kasvavassa määrin myös muihin kokemustehtäviin. Toimintamalli on osa järjestöjen vapaaehtoistoimintaa, vaikka satunnaisesti tilaajat maksavat toiminnasta palkkion tai korvauksen.

Toisena mallina on Kaste-hankkeiden kautta pääosin koulutautuneet mielenterveys- ja päihdepuolen noin 500 kokemusasiantuntijaa, joiden toiminta kohdistuu pääosin sairaanhoitopiirien psykiatrian toimialan ja kuntien erilaisiin palveluiden suunnittelu- ja kehittämistehtäviin.

Äärimuotoina ovat kokemusasiantuntija-vastaanotot ja työparityöskentely ammattilaisen rinnalla. Toimintaan liittyy vahva palkkioperusteisuus, jota tuetaan erilaisin palkkiosuosituksin, joita ylläpitää Koulutetut kokemusasiantuntija – KoKoA ry.

Lisäksi kokemuskentällä toimii aikuissosiaalityön, sote-alueiden ja lastensuojelun, sekä eri vähemmistöryhmien kouluttamia kokemusasiantuntijoita tai kehittäjäasiakkaita.
Tulevaisuus

Hallituksen palvelut asiakaslähtöiseksi –kärkihankkeen toimenpide 1:ssä määritellään ”kokemusasiantuntijuuden ja asiakkaan osallistumisen toimintamalli. Mallin tulisi olla valmis käyttöön otettavaksi 12/2017”. Mallin kokoamisessa hyödynnetään myös järjestöjen osaamista ja kokemusta. Erilaisten toimintamallien kartoittamiseksi Sosiaali- ja terveysministeriö järjestää syksyllä 2016 työpajoja eri puolilla Suomea.

Tavoitteena on, että kokemustieto (=asiakasnäkökulma) tulee entistä keskeisempään rooliin asiakaslähtöisempien palveluiden, hoitopolkujen ja toiminnan suunnittelussa. Kunnat ja sairaanhoitopiirit valmistelevat parhaillaan vuonna 2016 ja 2017 linjauksia kokemustiedon hyödyntämiseen ja rakentavat asiakasosallisuuden ja kokemustiedon hyödyntämisen malleja. Tulevaisuudessa kokemustoiminta saattaa jakaantua entistä voimakkaammin potilas- ja vammaisjärjestöjen vapaaehtoistoimintaan pohjaavaan malliin sekä mielenterveys- ja päihdekentän palkkioperusteiseen malliin.

2. KOKEMUSKOULUTUS OMAISJÄRJESTÖKENTÄLLÄ



MIELENTERVEYSOMAISTYÖN KOKEMUSTOIMIJOIDEN AINUTLAATUISUUS:

”Ainutlaatuisuus omaistyössä nousee omaisten asemasta sairastuneen läheisen rinnalla, tuo esille perheiden huomioinnin tärkeiden hoitotyössä ja omaisen roolin itsenäisenä tuen tarvitsijana. Omainen saattaa myös itse olla sairastunut, mutta hänellä on tai on ollut silti läheinen, joka sairastaa psyykkisesti”.
(Kokemuskoulutustyöryhmä)

2.1. KOKEMUSKOULUTTAJA

Kokemuskouluttajaksi nimitetään henkilöitä, jotka ovat saaneet siihen vaadittavan koulutuksen ja heidät on liitetty valtakunnalliseen kokemuskoulutuspankkiin. Mielenterveysomaistyössä kokemuskoulutusta järjestetään omaisille, joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti ja joilla on kulunut riittävästi aikaa läheisen sairauden akuutti- ja kriisivaiheesta.

Omaisien elämäntilanne on muutenkin hallinnassa ja mahdollistaa tehtävässä vaadittavia ominaisuuksia ilman liiallista kuormittumista. Hyvä on myös huomioda, että vaikka omaisella ei olisi-kaan parhaillaan lähellään psyykkisesti sairastunutta henkilöä, kulkee omaistilanne omaisen mukana kaiken aikaa, oli läheisen sairastumisesta kulunut miten pitkä aika tai häntä ei enää olisikaan. Joissakin jäsenyhdistyksissä on nähty hyväksi, että kokemuskoulutukseen osallistuvat omaiset ovat osallistuneet ennen tai jälkeen koulutuksen yhdistyksen vertaisryhmätoimintaan, esimerkiksi. Prospect-vertaistukiryhmään ja ovat siellä saaneet mahdollisuuden käsitellä tunteitaan.

ESIMERKKI HYVÄSTÄ KÄYTÄNNÖSTÄ:



FinFami mielenterveysomaiset Pirkanmaalla on kehitetty omaisen polku kokemusasiantuntijaksi, jossa ennen kokemusasiantuntijakoulutusta omaisen läpikäy tarinaryhmän. Lisäksi kokemuskoulutuksen jälkeen omaisen käy yhdistyksen vapaaehtois-koulutuksen ja hänelle suositellaan myös Prospect-ryhmään osallistumista joko ennen tai jälkeen kokemusasiantuntijakoulutuksen (Katajainen, R. 2016).

Tarinaryhmä - omat kokemukset sanoiksi -

Ryhmän tavoitteena on mm. erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla käydä läpi omia kokemuksia ja luoda niistä oma tarina. Koulutuksen kesto on 23 tuntia.

Kokemusasiantuntijakoulutus

Koulutuksessa tutustutaan kokemusasiantuntijan tehtäviin ja toimeksiantajiin. Muokataan ja hioetaan omaa tarinaa sopivaksi erilaisiin tilanteisiin ja esiintymisiin. Kohennetaan omia esiintymistaitoja ja – valmiutta. Koulutuksen kesto on 31 tuntia.

Vapaaehtoiskoulutus

Koulutuksessa tutustutaan yhdistyksen toimintaan sekä vapaaehtoistoimijan polkuun ja mahdollisiin toimia yhdistyksessä. Erilaisten toiminnallisten harjoitusten kautta kasvatetaan itsetuntemusta ja pohditaan oman motivaation lähtökohtia. Koulutuksen kesto on 12 tuntia.

Prospect-koulutus

Prospect-ryhmä vastaa omaisen tarpeisiin; auttaa lisäämään itseluottamusta sekä antaa selviytymisvalmiuksia. Ryhmän myötä omaisen jaksaminen ja elämänhallinnan tunne lisääntyy ja elämänlaatu paranee. Ryhmän kesto on 10 x 1,5 tuntia.

Omaisen polku kokemusasiantuntijaksi –koulutus on joustava

Omaisena voi aloittaa Prospect-ryhmässä tai vaikkapa Vapaaehtoiskoulutuksessa ja edetä siitä Tarinaryhmän kautta Kokemusasiantuntijaksi. Voi aloittaa myös Tarinaryhmästä. Jos kuitenkin huomaa, että ei vielä ole valmis kokemusasiantuntijaksi, voi käydä Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen ja/tai Prospect-ryhmän ja osallistua Kokemusasiantuntijakoulutukseen myöhemmin. Polku muodostuu jokaisella omannäköiseksi.

Lähde: Katajainen, Ritva 2016. Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry.

Kokemuskouluttaja on myös palveluiden kehittäjä ja arvioija. Tärkeää on, että kokemuskouluttajalla on kyky tarkastella omaa tarinaa ja tuoda esiin oppimiskokemuksia ja selviytymiskeinoja, joissa on toivon näköala. Toiminnassa keskeistä on joustavuus ja se, että kokemustoimija pystyy muokkaamaan tarinansa tilanteen ja kuulijoiden mukaan. Tärkeää on myös kokemuskouluttajan kykyä toimia objektiivisesti edustamissaan tilanteissa, mikä parhaimmillaan näkyy kykynä antaa rakentavaa palautetta palveluista, siten, että tunteet eivät nouse liiaksi pintaan. On tärkeää tiedostaa myös omat rajat ja omata kyky sanoa ei. Kokemuskouluttaja voi toimia palvelujen suunnittelussa, arvioinnissa ja kehittämisessä.

2.2. SAIRAANHOITOPUIRIN KOKEMUSASIAANTUNTIJA MIELENTERVEYSOMAISTYÖN KOKEMUSKOULUTTAJANA

Sairaanhoitopiirit kouluttavat kokemusasiantuntijoita, jotka saavat noin vuoden mittaisen koulutuksen tehtävään. Koulutuksessa työstetään omaa tarinaa ja saadaan hyvät valmiudet kokemusasiantuntijana toimimiseen. Kokemusasiantuntijakoulutuksen käytyään omainen on valmis toimimaan myös mielenterveysomaistyön kokemuskouluttajana, mikäli hän on sopinut jäsenyhdistyksen kanssa tehtävässä toimimisesta ja hän toimii omaistyön arvojen ja pelisääntöjen mukaisesti. Mikäli omainen ei ole ollut mukana omaistoiminnassa olisi hänen hyvä osallistua joko yhdistyksen vapaaehtoiskoulutukseen tai ainakin omaistyön perehdytykseen, jossa hän voisi pitää myös työntekijöille ”näyttöluennon” omasta tarinastaan. Kokemusasiantuntijan kanssa sovitaan erikseen kokemuskoulutustehtävistä kuten muidenkin kokemuskouluttajien kanssa. Sairaanhoitopiirit voivat myös hyödyntää FinFami kentän kokemustoimijoita omissa toiminnoissaan.

2.3. KUKA SOVELTUU KOKEMUSTOIMIJAKSI

Kokemustoimija haluaa auttaa muita omaistilanteessa olevia omien kokemustensa kautta. Hän on sinut oman elämäntilanteensa kanssa, halukas kehittämään osaamistaan tehtävässään ja valmis sitoutumaan järjestön kokemustoimijaksi. Jokainen kokemustoimija omaa ainutlaatuiset kokemukset mielenterveysomaisena olemisesta. Kokemuskouluttajat ovat listanneet hyvän kokemuskouluttajan ominaisuuksiksi seuraavia asioita:

- Oma persoona, oma itsensä, luonteva, on aidosti motivoitunut omaisten asialle
- Selkeäsanainen, avarakatseinen
- Sinut oman tarinan kanssa
- Tietää, mistä puhuu, mielenkiintoinen
- Hyvä kokemuskouluttaja on riittävästi valmistautunut ja hän osaa rajata esityksensä, ymmärtää aikataulutuksen
- Omaa itselleen sopivan esiintymistavan
- Asiallinen, huomioi yleisön ja on kohtelias
- Suhteuttaa oman kertomuksensa yleisön mukaan
- Osaa kertoa asiansa uskottavasti ja niin, että ymmärrys psyykkisesti sairaan omaisena olemisesta lisääntyy
- On vuorovaikutteinen yleisön kanssa
- On selvittänyt käytännön asiat etukäteen
- Pitää huolta omasta jaksamisestaan
- Helposti lähestyttävä, rauhallinen, lämmin & tasapainoinen
- Käyttää esityksessään huumoria siinä muodossa, ettei loukkaa ketään
- Puhuu omista kokemuksista, ei yleistä asioita
- Selvittää etukäteen, mistä toivoo puhuttavan
- Antaa palautetta aina rakentavasti ja tuo kehittämisenäkökulman esiin

Mielenterveysomaistyössä kokemustoimijat ovat sitoutuneet toimimaan omaistyön arvojen mukaisesti ja he ovat tehtävässä toimiessaan oman järjestön ja mielenterveysomaistyön käyntikortteja. Kokemustoimija tuntee oman yhdistyksen toiminnan ja hänellä on tiedot yhdistyksestä ajan tasalla. Läheisen sairastumistilanteesta on kulunut riittävästi aikaa (noin 2-3 vuotta). Lisäksi kokemustoimijan oma elämäntilanne mahdollistaa vapaaehtoistyön. Tehtävässä hyvänä pohjana ovat esiintymishalukkuus ja yhteistyötaidot. Jokainen esiintyy omalla tavallaan, yhtä ainoata hyvää esiintymistapaa ei ole.

Kokemustoimintaan osallistuminen edellyttää, että läheisen sairastumisesta on kulunut riittävästi aikaa. Kokemustoimija on jäsentänyt kokemukset luontevaksi osaksi elämää niin, että niistä pystyy puhumaan kehittäväällä näkökulmalla. Omat kokemukset herättävät muistoja ja tunteita. Tunteet ovat sallittuja, mutta kokemuskouluttaja hallitsee niitä. Kokemustoimija toimii positiivisella, ystävällisellä ja tulevaisuuteen luottavalla asenteella.

HYVÄN KOKEMUSTOIMIJAN KRITEREITÄ:

- Tunnistaa milloin läheisen sairastumisesta on kulunut riittävästi (2-3 vuotta) aikaa
- On motivoitunut kehittämään toimintaa
- Kokemustoimija pystyy antamaan kehittämissuhteet yhteistyökykyisesti
- On kehittymishaluinen
- On sitoutunut vapaaehtoistoimintaan kokemuskouluttajana
- Valmistautuu huolellisesti jokaiseen esiintymistilanteeseen ja huomioi kohderyhmän tarpeet
- Pitää huolta omasta jaksamisestaan ja tarvittaessa jättäytyy kuormittavassa elämäntilanteessa tauolle kokemuskoulutustoiminnasta
- Osaa antaa rakentavaa palautetta
- Haluaa välittää toivon näkökulmaa samassa tilanteessa oleville
- On saanut luvan psyykkisesti sairastuneelta läheiseltä puhua omaisen näkökulmasta julkisesti

2.4. JÄSENYHDISTYKSEN KOKEMUSTOIMINNASTA VASTAAVA TYÖNTEKIJÄ

Jokaiseen jäsenyhdistykseen olisi hyvä nimetä työntekijä, joka vastaa oman alueensa kokemustoiminnasta ja hän toimii yhteyshenkilönä kokemustoiminta-asioissa keskusliittoon päin.

TYÖNTEKIJÄN TEHTÄVIÄ:

- Huolehtii yhteydenpidosta oman alueensa kokemustoimijoihin ja tilaajatahoihin.
- Tietää oman alueensa kokemustoiminnan ohjausryhmän ja alueellisen toiminnan. Työntekijä voi olla myös yhteydessä oman alueensa ohjausryhmään.
- Huolehtia oman alueen kokemustoimijoiden perehdyttämisestä, tiedon kulusta, tapaamisista, sopimuksista ja hänellä on kokemustoimijoihin työnohjausrooli.
- Toimii alueensa ideanikkarina kokemustoiminnassa ja tuo alueen ääntä sekä ideoita valtakunnallisen toiminnan tueksi.
- Toimii kokemuskoulutuksen järjestämisessä toisena vetäjänä ja yhteyshenkilönä alueellaan.
- Huolehtii kokemustoimijoiden alueellisesta arvioinnista, vaikuttamisesta ja markkinoinnista
- Ilmoittaa keskusliittoon alueen kokemustoimijoiden tilanteen ja palauttaa vuosittain koosteen oman alueensa kokemustoimijoiden käynneistä ja arvioinneista.
- Toimii yhteyshenkilönä kokemustoiminnan suhteen keskusliittoon ja päinvastoin.

3. KESKUSLIITTO JÄSENYHDISTYSTEN TUKENA KOKEMUSTOIMINNASSA

Mielenterveysomaistyössä kokemuskoulutuksia toteutetaan tarpeen mukaan. Koulutuksen tarve tulee olla ennalta selvitetty, jotta kokemuskouluttajia ei kouluteta turhaan. Yhdistysten tulee olla selvillä oman toiminta-alueensa kokemustoimijoiden tilanteesta. Kokemuskoulutustoimintaa voi myös järjestää yhteistyössä lähialueen omaisyhdistyksen tai muun yhteistyötahon yhdistyksen kanssa, jolloin jo olemassa olevat kouluttajat voivat liikkua laajemmalla alueella.

ESIMERKKI: *Pohjois-Savossa kokemustoimijoiden ohjausryhmä järjestää uusien kokemuskouluttajien koulutuksen. Näyttöluennot ottaa vastaan koulutuksen järjestäjä ja valmistunut kokemuskouluttaja ilmoittaa sitten omalle yhdistykselle. Oman yhdistyksen työntekijät eivät ole kuulemasa näyttöluentoja, jos yhdistyksen edustusta ei ole ohjausryhmässä mukana.*

Koulutukset pyritään toteuttamaan jäsenyhdistysten keskinäisen yhteistyön kautta, tai yhteistyössä oman alueen toisten järjestöjen/ toimijoiden kanssa. Yhteistyötä tukee toiminnan suunnittelu yhteistyössä keskusliiton kanssa, jolloin koko kenttää voidaan tiedottaa koulutuksen tarpeesta ja mahdollisuudesta yhteistyökoulutuksiin. Keskusliitto tuo oman panoksensa alueellisiin koulutuksiin (tiedotus, markkinointi, arviointi, tietojen päivitys koko rekisteriin). Näin toiminnot noudattavat valtakunnallisia kokemuskoulutussuosituksia myös siinä, että valinta tehdään yhteisesti sovittujen linjausten mukaisesti ja keskusliitto saa keskitetysti tiedot kaikista toimintaan hakeutuvista sekä koulutetuista kokemustoimijoista.

Kun kiinnostus ja tarve uusien kokemustoimijoiden saamiselle herää jäsenyhdistyksessä, ilmoitetaan siitä keskusliiton kokemustoimintaa koordinoivalle suunnittelijalle. Hänen kanssaan voidaan suunnitella yhdessä koulutuksen järjestävät tahot (jäsenyhdistykset yhdessä tai toisten yhdistysten kanssa yhteistyössä järjestetyt koulutukset), koulutuksen markkinointi ja hakuprosessi sekä koulutuksen muut käytännön asiat.

Hakemusvaiheessa arvioidaan hakemuslomakkeen ja haastattelun avulla osallistujien soveltuvuus kokemuskouluttajaksi ja sitoutuminen FinFamin arvoihin. Joissakin yhdistyksissä kokemustoimijoiksi hakeutuvat ovat osallistuneet ennen koulutusta oman yhdistyksen ryhmiin, jotka antavat hyvän lähtökohdan kokemustoimijatehtävään ja siihen onko hakija valmis tehtävään.

Kokemuskoulutukseen sisältyvät näyttöluennot pyritään järjestämään tilaisuuksissa, joissa on mukana eri jäsenyhdistysten ja mahdollisesti myös keskusliiton henkilökuntaa. Näin toimimalla pyritään vahvistamaan paitsi kentän toiminnan näkyvyyttä ulospäin ja kokemustoimijoiden arvostusta myös näkemystä siitä, että kokemustoimijat ovat koko kentän kokemustoimijoita. Heidän tarinansa tulee tunnetuksi järjestön sisällä, jolloin heitä on helpompi tarvittaessa tilata oman yhdistyksen ulkopuolelle. Kokemuskoulutuksen näyttöluennon suorittavilta omaisilta pyydetään kirjallinen omatarina, ja lupa tarinan liittämiseksi anonyymina, nimettömänä esittelyä esim. valtakunnallisesti FinFamin nettisivuille ja sosiaaliseen mediaan. Näin tehostetaan kokemustoimijoiden näkyvyyttä ulospäin. Keskusliitto järjestää vuosittaiset valtakunnalliset kokemustoimijoiden ja kokemuskoulutustoiminnasta vastaavien työntekijöiden kehittämispäivät tai täydennyskoulutus- ja virkistyspäivät.

Kokemuskoulutusprosessi FinFami- yhdistyksissä

TARVE	<ul style="list-style-type: none"> • Jäsenedistyksissä tulee tarve uusien kokemuskouluttajien koulutukselle • Tieto tarpeesta ilmoitetaan keskusliittoon, joka selvittää ja suunnittelee lähemmin koulutuksen tiedotuksen, toteutuksen ja arvioinnin jäsenyhdistysten kanssa (esim. jäsenyhdistysten keskinäinen yhteistyö, alueellisen kokemustoimintaverkoston koulutukset jne.)
MARKKINOINTI	<ul style="list-style-type: none"> • Keskusliitto informoi keskitetysti jäsenyhdistyksiä ja suunnittelee jäsenyhdistysten kanssa yhteisesti koulutuksen käytännöt (missä ja milloin koulutus toteutuu jne.) • Koulutuksen markkinointi ja hakuprosessi yhteisesti jäsenyhdistysten kanssa • Valinnat koulutukseen jäsenyhdistysten toimesta ja tarvittaessa keskusliitto on apuna
TARVE	<ul style="list-style-type: none"> • Koulutus alueilla jäsenyhdistysten / toisten organisaatioiden yhteistyönä • Koulutuksen näyttöluennolla mukana oman yhdistyksen ja mahdollisesti myös keskusliiton toimijoita tai ohjausryhmän edustajia, jos koulutus toteutuu ohjausryhmän toimesta. • Vuosittaiset koosteet kokemuskouluttajien käynneistä yms. keskusliittoon/ keskitetty koordinointi • Keskusliitto toteuttaa vuosittaisia valtakunnallisia kokemuskouluttajien täydennyskoulutuksia ja -tapaamisia sekä työntekijöiden koulutuksen teemaan liittyen

Kokemuskouluttajien tilaamiseen on olemassa useita erilaisia käytäntöjä. FinFami toiminnassa tavoitteena on, että pyynnöt kokemustoimijoiden tehtäviin kulkevat jäsenyhdistysten kautta. Tähän olevia syitä on kuvattu seuraavassa tarkemmin. Jäsenedistykset toimivat oman alueensa kokemustoimijoiden tukena ja sopivat omien kokemustoimijoiden kanssa tilaisuuksista, joihin kokemustoimija osallistuu. Kokemustehtävien toteuttamisessa on tärkeää molemminpuolinen tiedonvaihto eli kokemustoimintatehtävä on sovittu oman yhdistyksen kanssa, vaikka kokemustoimijat voivat saada yhteydenottoja ja pyyntöjä tilaajilta suoraankin. Näin toimimalla voidaan yhteisesti suunnitella tilaisuuksien sisältöjä ja saada puolin jos toisin riittävä taustatieto ja tuki tehtävälle (vastuut, valmistelu, työnohjaus, yhteisesti sovitut asiat, palautearviointit jne.). Kokemustoimijat edustavat paitsi FinFamin yhteisiä arvoja myös omaa yhdistystään ja ovat sen käyntikortteja, joten on tärkeää, että tehtäviin osallistumisesta tiedetään puolin ja toisin.

Jäsenedistys huolehtii, että kokemustehtävistä saadaan palaute sekä kokemustoimijalta että taholta, jossa tämä on käynyt. Jäsenedistys kerää tilaisuuksien jälkeen kokemustoimijalta palautteen

ja pitää huolta kokemustoimijan jaksamisesta. Keskusliitto kerää vuosittain tai tarvittaessa puoli-vuosittain palautteet ja kokoaa niistä arviointikoosteen koko kentän yhteisen työn ja kehittämisen tueksi.

ESIMERKKI: YHTEISTYÖSTÄ KOKEMUSKOULUTUKSEN JÄRJESTÄMISESTÄ

”TRIANGELI-KOKEMUSTOIMIJAKOULUTUS”

FinFamin Päijät-Hämeen, Kanta-Hämeen ja Keski-Suomen omaisyhdistykset ovat yhdessä kehittäneet Triangeli- kokemustoimijakoulutuksen.

Koulutuksen runkona käytetään tavoitteellisesti keskusliiton kokemuskoulutussuunnitelmaa. Syksyllä 2016 alkava Triangeli-koulutus pidetään Päijät-Hämeen yhdistyksen tiloissa. Kukin kouluttajaksi haluava osallistuja haastatellaan ja samalla esitellään koulutusrunko ja tiedotetaan koulutuksen yksityiskohdista. Triangeli-koulutuksen vastualueet jakautuvat kolmen yhdistyksen kesken. Kukin yhdistys vastaa yhdestä koulutuslauantaista ja toiminnanohjaajat koordinoivat sovitun osion keskusliiton koulutuksen runkoa hyödyntäen. Kokemuskouluttajien näytöt tapahtuvat omilla alueilla ja paikallisen yhdistyksen toimihenkilö huolehtii näyttöarvioinneista. Keskusliiton vapaaehtoistoiminta tukee koulutuksen onnistumista muun muassa olemalla mukana koulutuspäivillä ja osallistumalla pitämillään esitelyillä ja luennoilla.

Koulutus on osallistujille maksuton. Paikallinen yhdistys järjestää osallistujille matkustamisen koulutuspaikkakunnalle sekä huolehtii tarvittavista käytännön asioista. Koulutuksesta aiheutuvat yhteiset kustannukset jaetaan kolmen yhdistyksen kesken (Pirjo-Riitta Viinikka 2016)

3.1. KOKEMUSKOULUTUKSEN RUNKO FINFAMI YHDISTYKSISSÄ

Alla on esitetty kokemuskoulutuksen sisältö FinFami yhdistysten järjestämissä koulutuksissa. Runko on 3 opintopisteen arvoinen, joka on minimivaatimus koulutukselle. Runkoa voidaan täydentää ajankohtaisen tarpeen mukaan ja uusia osioita lisätä.

Ennen koulutusta

1. Soittokierros kokemuskoulutukseen valituille & tiedustelu majoitustarpeesta
2. Kutsukirjepaketin lähetys osallistujille, joka sisältää ohjelman, majoitustiedot & ennakkotehtävän.

1. PÄIVÄ

Esittelykierros

Kokemustoiminta & kokemustieto

- Mitä tarkoittaa kokemusasiantuntijuus?
- Minkälaista on kokemusperäinen tieto ja miten se täydentää ammattilaistietoa?
- Valtakunnallinen kokemuskoulutusverkosto

Kokemuskouluttajana toimiminen

- Kuka voi toimia kokemuskouluttajana?
- Missä voi toimia kokemuskouluttajana?
- Koulutustaito – kokemuskouluttajia on erilaisia
- Kokemuskouluttajan roolit
- Luennon järjestäminen

Taustajärjestön merkitys ja tehtävä kokemustoiminnassa

- Katsaus oman jäsenyhdistyksen toimintaan
- Katsaus keskusliiton toimintaan

Ennakkotehtävän purku: Omasta alueyhdistyksestä ja omasta roolista omaisyhdistyksen toiminnassa kertominen ja palaute (katso ohje liitteenä)

2. PÄIVÄ

Oman esityksen suunnittelu, toteutus ja arviointi

- Luennon suunnittelu
- Esitykseen valmistautuminen
- Hyvän esityksen rakennusaineet
- Erilaiset oppimistyyli

Vuorovaikutus- ja esiintymistaito sekä viestintä

- Hyvän esiintyjän ominaisuudet
- Vuorovaikutuksen ABC
- Yleisön odotusten ennakoiminen ja käsitteleminen esiintymistilanteessa
- Viestinnän keinot: katse, eleet, kieli, etäisyys, ilmeet
- Kohderyhmä
- Kotitehtävä: minkälainen on hyvä esiintyjä & omat vahvuudet esiintyjänä

Yhteistyö järjestöjen, opetusyksiköiden sekä muiden tilaajien ja kokemuskouluttajien välillä

- Kokemuskouluttajan tilausprosessi
- Hyväksi koetut kokemuskouluttajien tilaisuudet

Ohjeistus välitehtävää varten: Oman tarinan kertominen

3. PÄIVÄ

Kokemustoiminnan merkitys ja vaikutus

- Tilaaajan kuten oppilaitoksen mielipide kokemustoiminnasta

Välitehtävän purku: Oman tarinan kertominen sekä ryhmäpalaute ja vetäjien palaute. Jatkosta sopiminen: näyttöluennon pitämisen ohjeistus, lomakkeet, palaute koulutuksesta.



4. OMAISTYÖN VAPAAEHTOISTOIMINNAN STRATEGIA VUOTEEN 2020

Mielenterveysomaistyön kokemuskouluttajat toimivat tehtävässä vapaaehtoisuuden pohjalta, vapaasta halusta auttaa toisia ja olla mukana mielenterveysomaistyön kehittämistoiminnassa. Kokemuskouluttajat ovat osa kenttämme vapaaehtoistoimijoita ja heidän kanssa tehdään samanlaiset sopimukset kuin yhdistyksen muiden vapaaehtoisten kanssa.

FinFami mielenterveysomaisyhdistykset ovat yhteisesti sitoutuneet toiminnassa vuoden 2020 strategiaan, jonka mukaisesti vapaaehtoistoiminnassa painotetaan seuraavia asioita:

Omaisjärjestökentälle yhteneväiset ja toimivat rakenteet

Vapaaehtoistoiminta on arvopohjaltaan ja toteuttamisen peruseriaateiltaan sekä käytännöiltään mahdollisimman yhtenäistä ja laadukasta. Kentän hyviä käytäntöjä vapaaehtoistoiminnasta tuodaan kaikkien näkyville ja saataville.

Vetovoimaisuus, uudistuminen, osallisuus

Toiminnoilla edistetään mahdollisuutta vahvaan osallisuuteen ja tuetaan omaisten voimaantumista vapaaehtoistoimijoina. Järjestö on houkutteleva hyvän tekemisen kenttä myös ilman omaistaustaa (muutakin kuin vertaisvapaaehtoisuus). Uusiudutaan ja ollaan ajan hermoilla. Kannustetaan kaikenikäisiä mukaan ilman leimaantumisen pelkoa. Madalletaan sanoilla ja mielikuvilla kynnyistä toimintaan mukaantulolle; ”Oletko huolissasi läheisestääsi”.

Yhteinen ääni, toivon tarinat, täydentyvä asiantuntijuus

Laitetaan hyvä kiertämään, kannustetaan omaisia tulemaan esiin oman toivon tarinansa kanssa. Luottamusjohdossa ja työryhmissä riittävästi ammattilais- ja kokemusasiantuntijuutta. Vapaaehtoisuus on tärkeä voimavara ja toiminnoissa tulee säilyä myös puhtaasti vertaisvetoista vapaaehtoistoimintaa - vaikka taustalla/ rinnalla aina ammattilaisten tuki.

YHDESSÄ ENEMMÄN

Mielenterveysomaistyyön
vapaaehtoistoiminta 2020

Omaisjärjes-
tökentälle
yhteneväiset
ja toimivat
rakenteet

Vetovoi-
maisuu-
s, uudi-
stumine-
n, osalli-
suus

Yhteinen ääni,
toivon tarinat,
täydentyvä
asiantuntijuus



MISSIO

Järjestö on vahva mielenterveys-
omaistyyön asiantuntija ja vaikuttaja.
Omaisjärjestön tehtävä on edistää
mielenterveysomaisten ja -perhei-
den hyvinvointia antamalla tietoa,
tukea ja toivoa.

VISIO 2020

Olemme tunnettu, vetovoimainen ja vahva mie-
lenterveystyyön asiantuntija ja järjestövaikuttaja-
mielenterveysomaisten tuen ja toivon mahdollis-
taja. Vuonna 2020 ennakkoluulot ovat vähentyneet
ja mielenterveyden sairaudet ovat tasa-arvoisia
muiden sairauksien kanssa.

4.1. FINFAMI MIELENTERVEYSOMAISTYÖN VAPAAEHTOISTOIMINNAN ARVOT

KANSALAIJÄRJESTÖLÄHTÖISYYS

Toimintamme perustuu omaislähtöisyyteen. Vapaaehtoisuus ja vertaistuki ovat tärkeimmät voimavaramme. Rohkaisemme osallistumaan järjestötoimintaan. Kaikille avointa, kaiken ydin, osallisuus. Vapaaehtoiset mukana kaikessa toiminnassa. Toimimme perustehtävän mukaisesti omaisten hyvinvointia edistäen.

KUNNIOITUS

Kunnioitamme toisiamme yksilöinä ja yhdistyksinä. Toimimme oikeudenmukaisesti. Hyväksymme yksilölliset tavat ja persoonallisuudet. Toiminnassa toteutuu suvaitsevaisuus, sallivuus, tasa-arvo ja arvostava kohtaaminen

LUOTTAMUS

Olemme luotettavia ja rehellisiä. Toimimme reilusti. Tehdään mitä luvataan, usko hyvään. Vapaaehtoistoiminta on läpinäkyvää ja avointa. Siinä toteutuu turvallisuus ja vaitiolovelvollisuus.

LÄMPÖ

Toimimme inhimillisesti ja olemme läsnä. Välitämme hyvinvointia. Omaisjärjestötyö voimaannuttaa. Vapaaehtoistoiminnassa toteutuu läsnäolo, aito kohtaaminen, kuunteleminen, kuuleminen, jossa sallitaan myös keskeneräisyys ja virheetkin käsitellään.

VAIKUTTAVUUS

Omaisjärjestötyö on vaikuttavaa ja vastuullista. Olemme ketteriä ja toimimme taloudellisesti. Vaikutamme viisaasti. Tunnettavuuden lisääminen tavoitteellisesti, ajan hermoilla toimiminen, uudistuminen.

USKALLUS

Omaisjärjestötyössä toteutuu luovuus ja innovatiivisuus. Tuomme rohkeasti esiin mielenterveysomaisten näkökulmia ja tuemme omaisia olemaan avoimia. Vapaaehtoistoiminnassa toteutuu uskallus kokeilla ja arvioida. Uskallus olla oma itsensä. Korostamme omaisten itsenäisyyttä.

4.2. OMAISTYÖN KOKEMUSTOIMINNAN PELISÄÄNNÖT

Omaistyön kokemustoiminnan pelisäännöt pohjautuvat FinFamin arvoihin.

Jäsenyhdistykset ovat yhteisesti sopineet kokemustoiminnalle seuraavat säännöt:

- Toiminnalla ja toimijoilla on yhtenäiset arvot työn pohjana.
- Kokemustoimijoilla tulee olla valmiudet ja koulutus tehtävään, sekä toimintaa arvioidaan yhteisesti sovittujen ohjeistusten mukaisesti.
- Kokemuskouluttajia kannustetaan tulemaan esiin omilla nimillä ja kasvoillaan, mutta kunnioitetaan jokaisen omaa päätöstä ja sallitaan toimia myös anonyymisti.
- Kunnioitetaan kokemuskouluttajien omia toiveita tehtävän osalta.
- Kokemuskouluttajia on riittävästi, mutta heitä ei kouluteta myöskään liikaa.
- Kokemuskouluttajia tuetaan täydennyskoulutuksilla ja yhteisillä kehittämis- ja virkistyspäivillä.
- Toimitaan luottamuksellisesti rakentavan yhteistyön hengessä.
- Noudatetaan valtakunnallisia kokemuskoulutukselle luotuja vähimmäiskoulutusohjeita – näin varmistetaan koulutuksen tasalaatuisuus ja minimirakenne

5. KOKEMUSTOIMIJOIDEN KOKEMUKSIA TOIMINNASTA

”Hakeuduin kokemuskouluttajakurssille syksyllä 2011 ja varsinaisen, ns. luentojen pitämisen aloitin sos. alan oppilaitoksissa 2012. Mielenterveysomaisena esitykseni suuntautui luonnollisesti opiskelijoiden päihde- ja mielenterveystyön oppijaksolle.

Alussa luentotilaisuuksia oli kiitettävän paljon, sen jälkeen vuosi vuodelta yhä vähemmän. Uskon syynä olevan oppilaitosten kireä taloudellinen tilanne, luentopalkkioiden ja matkakorvausten maksamisen suhteen. Tämän vuoksi, koska kokemuskouluttajien esitykset opiskelijoille ovat mielestäni todella tärkeitä, pidän oikeana, että ainoastaan matkakulujen korvaus riittää tällaisena aikana. Alueyhdistyksen tarjoamat virkistys- ja työnohjaustilaisuudet toimivat hyvänä korvauksena pidetyistä luennoista ja muista asiaan liittyvistä tilaisuuksista.

Siihen, että näitä luentoja olisi mahdollisuus käydä pitämässä, on pari asiaa. Ensiksi se, että sosiaalialan oppilaitoksien lehtorit tottuisivat käyttämään KoKo-pankkia, josta etsimällä löytäisivät sopivan henkilön, johon ottavat yhteyttä. Toinen toimiva ratkaisu olisi, että alueellisten omaisyhdistysten KoKo-vastaavat markkinoisivat alueensa kokemuskouluttajia. Alueyhdistysten KoKo-vastaavien ja -kouluttajien välinen yhteydenpito tulee olla luontevaa ja välitöntä. On hyvä tuntea jokaisen alueensa kokemuskouluttajan vahvuus, että voi osoittaa kuhunkin tilaisuuteen oikeanlainen henkilö. Tässä kohdin on tärkeää selvittää tilaisuuden luonne mahdollisimman tarkasti. Kokemuskouluttajia on hyvä ohjata kertomaan omissa esityksissään yhdistyksestä, joka heidät on lähettänyt kuhunkin tilaisuuteen. Kouluttajien ns. työnohjaustilaisuuksissa opastus on paras paikka ottaa esille.

Valtakunnalliset kouluttajien täydennyskoulutustilaisuudet, tai vain muutaman alueyhdistyksen kanssa yhteiset tilaisuudet, tuovat esille hyviksi todettuja toimintatapoja laajempaan käyttöön. Kokemuskoulutukseen hakeutuvalla on takuulla joku sanoma, jota hän haluaa viedä laajempaan tietoon, muuten hän ei tähän

toimintaan mukaan lähtisikään. Aikoinaan käymäni kokemuskouluttajakurssi antoi tosihyvät eväät ja opastuksen esityksen toteuttamiseksi ja täydennyskoulutustilaisuudet vahvistivat lisää. Lähtiessäni mukaan kokemuskoulutukseen, minulla oli tuki jo työelämästä esiintymiskokemuksta. Kuitenkin omasta elämästä, sairastuneen omaisen rinnalla kertominen on aivan eriasia. Se on niin henkilökohtainen, kuin olla voi. Siksi koulutukseen osallistuminen edellyttikin, että on sovussa asian kanssa. Kannattaa kuitenkin jo aloittaessaan sopia itsensä kanssa, mitä haluaa antaa julkiseen tietoon ja mitä ei. Varsinkin luentojen lopussa, kun kuulijat esittävät täydentäviä kysymyksiä, tästä on hyvä pitää kiinni. Olen kyllä todennut, että opiskelijat saavat itselleen esityksestä parhaan hyödyn, kun kertoo asiat, tapahtumat ja omat tuntemuksensa niiden oikeilla nimillä. Luotan myös siihen, että kertomani asiat menevät opiskelijoiden tulevan työelämän tarpeeseen, eivätkä ”kylillä kerrottaviksi.” Tällä tavoin tunnen osaltani edistäväni mielenterveyspotilaiden ja kuntoutujien hoitoa, ja yleensä suhtautumista mielensairauksiin.

Kun uutena kokemuskouluttajana aloittaa, on ensimmäiseen esitystilaisuuteen hyvä valmistautua huolella, koska juuri siitä saatu myönteinen kokemus saattaa kouluttajan parhaisiin onnistumisiin jatkossa. Vieläkin minulla joskus tunteet nousevat pintaan luennon aikana, ja olenpa nähnyt kuulijoidenkin kyynelehtivän ja

lohduttavan toisiaan. Jälkeenpäin voi tulla mieleen, että miksi käytin sellaisia sanoja, mutta niinkuin elämässä usein, pitää olla armollinen itselleen. Itsensä ruoskiminen ei auta ketään, ja yöunien menetys väsyttää varmasti. Oman kokemukseni perusteella olen vahvasti sitä mieltä, että olen tärkeä toimija oppilaitosten ja ammattihenkilöiden täydennyskoulutuksen osana. Se palaute, jota olen saanut ns. jälkikeskustelun aikana ja oppilaitoksien lehtoreilta jälkikäteen, on ollut kantava voimaväkeä jatkaa tätä toimintaa. Toiveenani olisikin jatkossa luentotilaisuuksien lisääntyminen. Olisi myös kiinnostavaa saada tilastotietoa kokemuskouluttajien luennoinneista ja osallistumisista erilaisiin tilaisuuksiin.

Tämän lukijat ovat varmaankin jo tulleet tietoisiksi, miten tärkeänä pidän vapaaehtoistyötä, jota kokemuskouluttajat tekevät. Toiminta vain olisi saatava täydellä teholla käyttöön. Varsinkin oppilaitoksien ja täydennyskoulutusten järjestäjien, joihin itse olen orientoitunut, soisin käyttävän meitä enenevästi. Tämän kohderyhmän olisi tärkeätä tietää, mitä mielen-, ja päihdesairaana perhe-elämä todellisuudessa on. Tällöin tulisi selkokielellä esille myös sairastuneen omaisen tarve myötätuntoon ja ohjaukseen saamaan apua omaan tilanteeseensa. Omaisen voimavarat kun pääsääntöisesti menevät oman palkkatyönsä- ja sairastuneesta omaisesta huolehtimiseen. Omaisen jaksaminenkin kun on rajallista.”

Seija Peltonen, Kokemuskouluttaja vuodesta 2011 lähtien, FinFami ry Uusimaa.

”Minä kokemuskouluttajana?

Olen toiminut kokemuskouluttajana muutaman vuoden ja pitänyt tänä aikana useita kokemuslentoja, lähinnä opiskelijaryhmille. Kokemuskouluttaminen on mielenkiintoinen tehtävä, eikä koskaan voi tietää miten kuulijat suhtautuvat asiaan. Itselläni on ollut aina ilo saada kiinnostunutta ja aktiivista yleisöä. Kokemuskouluttajan tehtävä on varsin yksinäinen ja siinä on pärjättävä omillaan. Jos tuntuu, ettei voi kertoa omista tunteistaan ja elämäkokemuksistaan, niin voi olla, että on ryhtymässä kokemuskouluttajaksi liian varhain. On hyvä miettiä omia kokemuksiaan vaikka jostain vertaisryhmästä, jos siellä ei voi tarinaansa kertoa, kannattaa ehkä vielä jonkun aikaa koota itseään ja yrittää myöhemmin. Usein kuitenkin ne ihmiset, jotka ovat tuntevat voimakkaasti ja elävät omaisen osaa täysillä, ovat myös parhaita kertomaan kokemuksistaan.

Mielestäni kokemuskouluttajakoulutus (mikä hirveä sana) on ehkä parasta tukea. Kun saa peilata omaa kerrontaa toisten tarinoihin ja saa vielä ainakin ajatuksissaan mahdollisuuden perääntyä, jos siltä tuntuu.

Itselläni oli se ilo, että meillä oli tosi hyvä ryhmä tuossa koulutuksessa; sai paljon hyvää ja kannustavaa palautetta, joka aina auttaa kehittymään. Kuten sanottua kurssi oli hyvä, ja ehkä sellainen yksipäiväinen jatkokurssi olisi silloin tällöin paikallaan. Kurssin voisi järjestää kokemuskouluttajat itse, sellaisena keskusteluna, ei kai ne kokemuskouluttajat mitään tuppisuuta voi olla.

Jokainen kokemuskouluttaja on erilainen ja jokaisen tarina on erilainen. Meidän tulee kuitenkin muistaa, että tarinankerronta on vain viitekehys sille sanomalle, mitä haluamme tuoda esiin. Minkään koulutuksen opetussuunnitelmaan ei kuulu minun poikani tai tyttärenti elämäkertä. Kerron sen kuitenkin, koska sen myötä saan nostettua esille niitä asioita, joita pidän tärkeinä kyseiselle kohderyhmälle.

Aloitan aina esitykseni kokoamisen miettimällä muutaman asian, jotka haluan kuulijoilla jäävän mieleen. Näiden asioiden ympärille rakennan tarinan. Joku toinen tekee eri tavalla ja sekin on varmasti oikein. Itse en käytä mitään apukeinoja tai – materiaalia, minulle tämä tapa sopii hyvin. Joku muu voi soittaa vaikka musiikkia tai tuoda kuvia, se on varmasti myös hyvä tapa. Tärkeää on, että löytää sen oman tapansa ja oman keinonsa. Mutta kuitenkin on mielestäni tärkeää miettiä, mitä haluaa tarinallaan viestittää, mitä haluaa, että kuulijat muistavat esityksen jälkeen.

En pidä itseäni mestariesiintyjänä, mutta se on hyvä, koska silloin säilyy tietty nöyryys ja sitä kautta kuulijoiden kunnioitus. Kuuntelemassa voi olla yhtä aikaa vaikka lähes sata henkeä. Jos esityksestä ei jää mitään käteen, on äkkiä tuhlattu kuukauden verran toisten työaikaa. Sitähän me ei kukaan halua.

Vaikein yksittäinen asia ja sellainen, jossa ehkä jonkinlainen yhteistyö olisi paikallaan, on luentojen hinnoittelu ja mahdollinen laskuttaminen. Tässä saattaisi olla tehtävää jonkinlaiselle yhteenliittymälle. Tai vaikka erityiselle yhdistykselle. Myös olisi mielenkiintoista mennä joskus seuraamaan toisten kokemusluentoja, ehkä.

Kaiken kaikkiaan kokemuskoulutus on miellyttävää ja antoisaa. Olen tietenkin vähän jäävi sanomaan, koska olen itse joutunut tekemisiin vain äärimmäisen miellyttävien ihmisten kanssa. Olivat he sitten opettajia, oppilaita tai muita asiaan liittyviä.”

Simo Jalasto/ Kokemuskouluttaja FinFami Kanta-Häme.

6. TYÖNTEKIJÄN MIETTEITÄ KOKEMUSKOULUTUSTOIMINNASTA

”On hyvin motivoivaa ja avartavaa toiminnanohjaajankin työn näkökulmasta olla mukana kokemusasiantuntijatoiminnassa. Näin pääsee ikään kuin aitiopaikalle lähelle omaista ja hänen maailmaansa. Ne useat tarinat, joita työssään kuuntelee saavat kokemusasiantuntijuudessa aivan uuden syvyyden - omainen haluaa jakaa oman tarinansa kautta toivon sanomaa ja sitä tietoa, ettei omainen ole haastavan asiansa kanssa yksin. Me tarvitsemme näitä ihmisiä yhdistyksissämme”.

Pirjo-Riitta Viinikka, toiminnanohjaaja Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry





**TUKEA.
TOIVOA.
MUKANA.**

Et jää yksin.

7. KOKEMUSKOULUTUKSEN MATERIAALIT

- 7.1. Hakemus/ haastattelupohja koulutukseen hakeutuvalla
- 7.2. Jäsenyhdistyksen suosituskirje kokemuskouluttajaksi hakeutuvalla
- 7.3. Kirje koulutuksesta kiinnostuneelle / hakijalle
- 7.4. Kirje kokemuskoulutukseen valitulle
- 7.5. Kokemuskoulutuksen osallistujalista
- 7.6. Kokemuskoulutuksen ohjelmarunko
- 7.7. Omaiskokemuskoulutuksen välipalaute
- 7.8. Kokemuskouluttajan perustietolomake
- 7.9. Kokemuskouluttajan arviointilomake
- 7.10. Arvio kokemuskouluttajan näyttöluennosta
- 7.11. Kokemuskoulutuksen ennakotehtävä
- 7.12. Kokemuskoulutuksen arviointilomake
- 7.13. Kokemuskoulutuksen mainoskirje
- 7.14. Kysymyksiä kokemustoiminnan kehittämisen tueksi
- 7.15. Sitoutuminen kokemuskouluttajana toimimiseen

7.1. HAKEMUS/HAASTATTELUPOHJA KOKEMUSKOULUTUKSEEN HAKEUTUVALLE

YHTEYSTIEDOT

Nimi:

Puhelin:

Sähköpostiosoite:

Katuosoite:

Postinumero ja postitoimipaikka:

Ammatti, myös entinen, jos olet eläkkeellä:

Alueyhdistys:

KOKEMUKSET MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TAI -POTILAAN OMAISENA OLEMISESTA

Mikä pitkäaikaissairaus läheiselläsi on ja kuinka kauan hänellä on ollut se?

Miten olet kokenut omaisena olemisen?

Miten omaisena oleminen vaikuttaa elämääsi tällä hetkellä?

Minkälaisia kokemuksia sinulla on sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista?

KIINNOSTUS KOKEMUSKOULUTTAJATOIMINTAA KOHTAAN

Onko sinulla kokemusta esiintymisestä tai esityksen pitämisestä, minkälaista?

Mikä sinua kiinnostaa kokemuskouluttajatoiminnassa?

Miksi sinä olisit sopiva kokemuskouluttajaksi?

Mitä muuta haluaisit kertoa itsestäsi (voit halutessasi jatkaa kääntöpuolelle)?

7.2. JÄSENYHDISTYSTEN SUOSITUSKIRJE KOKEMUSKOULUTTAJAKSI HAKEUTUVALLE

Suosituksen antajan yhteystiedot

Nimi:

Ammattinimike:

Jäsenyhdistys:

Puhelinnumero:

Sähköpostiosoite:

Suosittelun kokemuskoulutukseen osallistumista seuraavalle henkilölle:

Nimi:

Perustelut suositukselle:

Aika ja paikka:

Suosituksen antajan allekirjoitus:

7.3. KIRJE KOULUTUKSESTA KIINNOSTUNEELLE / HAKIJALLE

Kiitokset kiinnostuksestasi kokemuskouluttajatoimintaa kohtaan.

Omaiskokemustoimija on kokemuskoulutuksen käynyt henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveyspotilaan tai -kuntoutujan omaisena olemisesta. Hän osallistuu omalla kokemustiedollaan muun muassa sosiaali- tai terveydenhuollon opiskelijoiden ja ammattilaisten opetukseen sekä täydennyskoulutukseen. Kokemuskouluttajia käytetään myös asiantuntijoina erilaisissa työryhmissä sekä puhujina yleisötilaisuuksissa ja tiedotustapahtumissa.

Kokemuskouluttajaksi ryhtyminen edellyttää soveltuvuutta. Kokemuskouluttajan soveltuvuuskrityereitit ovat:

- a) Omaisen sairastumisesta on kulunut riittävän pitkä aika.
- b) Kokemuskouluttaja on sinut omaisensa terveydentilan sekä itsensä kanssa.
- c) Henkilöllä on halua ja kykyä sitoutua toimimaan kokemuskouluttajana.

Koulutuksen laajuus on 3 opintopistettä eli 81 tuntia opiskelijan työnä. Siitä kontaktiopetus toteutetaan kolmena koulutuspäivänä. Koulutuksia järjestetään yksi. Koulutukseen valitaan 10 omaista.

Koulutus: lähikoulutuspäivät

1. lauantai 16.4.xxxx klo: 9–16
2. sunnuntai 17.4.xxxx klo 9–16
3. lauantai 30.4.xxxx klo 10–17

Itsenäinen opiskelu eli ennako- ja välitehtävien sekä näyttöluennon suunnittelu ja toteutus ovat opiskelijan työaikana yhteensä noin 56 tuntia.

Koulutuspaikkana on XXXXXXXXXXXX

Sisältöalueita mm.

- Mitä on kokemustieto ja kokemuskouluttajatoiminta?
- Oman tarinan työstäminen
- Kouluttamisen ja oppimisen perusteita: kokemuskouluttajan rooli erilaisissa oppimistilanteissa, opetus- ja koulutustuokion suunnittelu, rakentaminen ja toteutus
- Esiintymis- ja vuorovaikutustaidot
- Hyvän kokemuskouluttajan ominaisuudet
- Yhteistyö oppilaitosten ja muiden toimijoiden kanssa

Koulutukseen sisältyy ennakko- ja välitehtävät sekä näyttöluennon pitäminen. Ennakkotehtävä tulee tehdä ennen ensimmäistä koulutuspäivää. Ennakkotehtävä lähetetään koulutukseen valituille viikolla 42. Koulutuksen aikana jaetaan tukimateriaalia sekä annetaan ohjeistus välitehtävän ja näyttöluennon suorittamiseksi. Lisäksi koulutuspäivien aikana sovitaan käytännön järjestelyistä.

Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutuspäivinä tarjotaan kurssilaisille lounas ja kahvit. Kurssilaisille korvataan matkakulut koulutuspaikkakunnalle halvinta mahdollista kulkuneuvoa käyttäen ja tarvittaessa majoituksen. Matkakulut korvataan jälkikäteen tositteiden mukaan. Matkalaskut tehdään koulutuksen lopussa.

Koulutukseen hakeudutaan oheisella lomakkeella. Hakemuslomake liitteineen tulee palauttaa viimeistään xxxx mennessä. Valinnan tuloksesta ilmoitetaan viikolla xx.

7.4. KIRJE KOKEMUSKOULUTUKSEEN VALITULLE

Hei!

Sydämelliset onnittelut! Sinut on valittu FinFamin järjestämään kokemuskoulutukseen. Koulutus järjestetään:

Lähikoulutuspäivät:

1. lauantai xx.xx.xxxx klo 10–17
2. sunnuntai xx.xx.xxxx klo 9-16
3. lauantai xx.xx.xxxx klo 10–17

Koulutuspaikka on kahden ensimmäisen päivän osalta Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliiton toimisto, Meritullinkatu 4 B 10, 00170 Helsinki. Ohessa sinulle reittiohje keskusliiton toimistolle. Marraskuun viimeinen koulutuspäivä 30.11.2013 järjestetään Ravintola Sunnin koulutustiloissa osoitteessa Aleksanterinkatu 26, 2.krs, 00170 Helsinki.

Koulutukseen osallistujia on 9 henkilöä ympäri Suomea.

Koulutus on teille osallistujille maksuton. Koulutuspäivinä tarjotaan sinulle lounas ja kahvit ja projekti korvaa kurssilaisille matkakulut koulutuspaikkakunnalle halvinta mahdollista kulkuneuvoa käyttäen. Matkakulut korvataan jälkikäteen tositteiden mukaan. Matkalaskut tehdään koulutuksen lopussa.

Koulutukseen sisältyy **ennakko- ja välitehtävät sekä harjoitusluennon pitäminen**. Ohessa sinulle ohje ennakkotehtävästä sekä koulutuksen ohjelma. Koulutuspäivien aikana annetaan ohjeistus ja tukimateriaalia välitehtävään ja harjoitteluluentoon sekä sovitaan koulutuspäivien käytännön järjestelyistä. Päivien kouluttajina toimivat työntekijä.... ja kokemuskouluttaja

Lisätietoja saat.....

Tervetuloa koulutukseen!

xxxx

Kokemustoimintavastaava

Yhdistys

7.5. KOKEMUSKOULUTUKSEN OSALLISTUJALISTA

Tilaisuuden nimi:
Tilaisuuden päivämäärä:
Tilaisuuden järjestäjä:

Nimi

Ikäryhmä
(rastita oikea)

Työelämästatu

<hr/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<hr/>
<hr/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<hr/>
<hr/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<hr/>
<hr/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<hr/>

Nimi

**Ikäryhmä
(rastita oikea)**

Työelämästatu

7.6. KOKEMUSKOULUTUKSEN OHJELMARUNKO

PÄIVÄ 1. (esim. lauantai)

Paikka:

10.00–10.30	Tervetulokahvit, tutustuminen ja päivän aloitus
10.30–12.00	Kokemuskoulutustoiminta ja kokemustieto
12.00–12.45	Lounas
12.45–14.00	Kokemuskouluttajana toimiminen
14.00–14.30	Taustajärjestön merkitys ja tehtävä kokemuskoulutuksessa
14.30–14.45	Kahvit
14.45–16.45	Ennakkotehtävä
16.45–17.00	Päivän yhteenveto

PÄIVÄ 2. (esim. su)

9.00 – 9.15	Orientoituminen päivään
9.15 – 11.00	Oman esityksen suunnittelu, toteutus ja arviointi
11.00 – 11.45	Lounas
11.45 – 13.15	Vuorovaikutus- ja esiintymistaito sekä viestintä
13.15–13.45	Yhteistyö järjestöjen, opetusyksiköiden sekä muiden tilaajien ja kokemuskouluttajan välillä
13.45–14.15	Kahvit
14.15–15.15	Ohjeistus välitehtävää varten: ”Oman tarinan kertominen”
15.15–16.00	Päivien päätös ja palaute

PÄIVÄ 3. (esim. kahden viikon kuluttua la)

Paikka:

10.00–10.15	Tervetuloa
10.15–11.00	Kokemuskoulutuksen merkitys ja vaikutus
11.00–11.45	Lounas
11.45–14.00	Välitehtävän purku: ”Oma tarina” sekä ryhmäpalaute
14:00–14:15	Kahvi
14:15–16:15	Välitehtävän purku: ”Oma tarina” sekä ryhmäpalaute jatkuu
16.15–17.00	Päivän päätös, jatkosta sopiminen ja palaute

Tervetuloa!

7.7. OMAISKOKEMUSKOULUTUKSEN VÄLIPALAUTE

Tulin omaiskokemuskoulutukseen _____ asenteella/ajatuksin/tunnelmin.

Opin tänään _____

Eniten uskon hyötyväni _____

Päivässä parasta oli _____

Olisin kaivannut enemmän _____

Huomiselta odotan _____

Haluan kiittää _____

7.8 KOKEMUSKOULUTTAJAN PERUSTIETOLOMAKE

KOKEMUSKOULUTTAJAN PERUSTIETOLOMAKE VALTAKUNNALLISTA KOKEMUSKOULUTTAJAPANKKIA VARTEN

Mikäli vastauksesi eivät mahdu lomakkeen riveille, voit jatkaa takapuolelle. Pyrihän kuitenkin kuvaamaan asiat tiiviisti.

Kouluttajan henkilökohtaiset tiedot:

Nimi:

Postiosoite:

Sähköpostiosoite:

Puhelin:

Asuinkunta:

Milloin olet aloittanut kokemuskouluttajatoiminnan (vuosi)?:

Kokemus kouluttajana (missä luennoinut, kuinka monta kertaa vuodessa):

Läheisen päädiagnoosi:

Teemat/aiheet, joita käsittelen mielelläni:

Tietoa itsestäni:

Luennon käytännönjärjestelyissä huomioon otettavaa (esim. rajoitteet liikkumisessa, apuvälineet jne.)

Alueet (maakunnat), joilla voin toimia kokemuskouluttajana (valitse enintään 3 maakuntaa):

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Itä-Uusimaa | <input type="checkbox"/> Etelä-Karjala | <input type="checkbox"/> Keski-Pohjanmaa |
| <input type="checkbox"/> Varsinais-Suomi | <input type="checkbox"/> Etelä-Savo | <input type="checkbox"/> Pohjois-Pohjanmaa |
| <input type="checkbox"/> Satakunta | <input type="checkbox"/> Pohjois-Savo | <input type="checkbox"/> Kainuu |
| <input type="checkbox"/> Kanta-Häme | <input type="checkbox"/> Pohjois-Karjala | <input type="checkbox"/> Lappi |
| <input type="checkbox"/> Pirkanmaa | <input type="checkbox"/> Keski-Suomi | <input type="checkbox"/> Ahvenanmaa |
| <input type="checkbox"/> Päijät-Häme | <input type="checkbox"/> Etelä-Pohjanmaa | <input type="checkbox"/> Uusimaa |
| <input type="checkbox"/> Kymenlaakso | <input type="checkbox"/> Pohjanmaa | |

Valtakunnallinen taustajärjestö Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry

www.finfami.fi



7.9 KOKEMUSKOULUTTAJAN ARVIOINTILOMAKE

Luennoitsijan nimi:

	1	2	3	4	5	
Loogisesti rakennettu	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Johdonmukaisesti etenevä	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Rajattu sopivasti	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Kiinnostava	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Vakuuttavasti esitetty	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Luonteva kontakti kuulijoihin	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Hyvä kokonaisuus	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä

Muuta palautetta esiintyjälle:

7.10 ARVIO KOKEMUSKOULUTTAJAN NÄYTTÖLUENNOSTA

Paikka:

Aika:

Arvioijan nimi:

Näyttöluennon antaja:

Aluejärjestö:

Arvioi luentoa seuraavien ominaisuuksien suhteen

	1	2	3	4	5	
Loogisesti rakennettu	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Johdonmukaisesti etenevä	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Rajattu sopivasti	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Kiinnostava	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Vakuuttavasti esitetty	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Luonteva kontakti kuulijoihin	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä
Hyvä kokonaisuus	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Samaa mieltä

Muuta palautetta:

Näyttöluento on Hyväksytty Hylätty

7.11. KOKEMUSKOULUTUKSEN ENNAKKOTEHTÄVÄ

Kokemuskoulutukseen valituille omaisille lähetetään ennen koulutuksen alkua ennakotehtävä, joka toimii koulutuksen ensimmäisenä päivänä esiintymisharjoituksena. Ennakotehtävän avulla tutustutaan oman yhdistyksen ja keskusliiton toimintaan. Ennakotehtävän päätarkoituksena on tuntea oma järjestö, mutta näkökulman tähän voi valita oman kehittymistarpeen mukaan. Jos kokemustoimija on jo pitkään ollut yhdistyksen toiminnassa mukana ja tietää kaiken omaisten tukimuodoista, mutta ei kehittämisprojekteista, voi hän valita vaikuttamistyön esityksen pohjaksi. Kokemuskouluttaja voi esimerkiksi ottaa esitykseen seuraavia näkökulmia:

- Oman yhdistyksen esittely vaikuttamistyön kautta?
- Esitys pohjautuu yhdistyksen vuoden tavoitteisiin?
- Esitys pohjautuu innovatiiviseen projektin tai hankkeen tuotokseen?

Kokemuskoulutuksen ennakotehtävä

Ennakotehtävä puretaan yhdessä ensimmäisenä koulutuspäivänä.

Aihe: ” Oma alueyhdistys ja roolini omaisyhdistyksen toiminnassa ”

Järjestöjen eli esimerkiksi omaisyhdistysten toimijoita pyydetään yhä enemmän työryhmiin kehittämään kuntalaisten hyvinvointia. Samaan aikaan monissa omaisyhdistyksissä on haasteena selviytyä omien tavoitteiden toteuttamisesta ja uusien toimijoiden mukaan saamisesta. Usein erityisen haastavaa on nuorten ja tulevien hallitusten jäsenten mukaan saaminen.

Tehtävänä on miettiä ja kertoa lyhyesti muille osallistujille omasta omaisyhdistyksestä ja omasta roolista sen toiminnassa.

Ohje: Valmista lyhyt esitys (maksimissaan 10 minuuttia) ja kerro esimerkiksi:

1. Mikä alueyhdistys on kyseessä? Kuinka paljon yhdistyksessä on jäseniä, työntekijöitä ja hallituksen jäseniä?
2. Mikä on yhdistyksen perustehtävä ja mitkä ovat yhdistyksen tavoitteet ja keskeinen toiminta?
3. Millaista yhteistyötä omaisyhdistys tekee eli onko se osana jotakin verkostoa?
4. Mikä on sinun roolisi yhdistyksessä: jäsen, ohjaaja, hallituksen jäsen tai muu vastaava?
5. Millaisena koet yhdistystoiminnan?
6. Millaisen kuvan omaisyhdistyksesi antaa mielestäsi ulospäin? Missä tilaisuuksissa toimintaa voisi tuoda myönteisesti esille?
7. Miten voitaisiin mielestäsi houkutella uusia ja esimerkiksi nuoria jäseniä mukaan omaistoimintaan?

7.12. KOKEMUSKOULUTUKSEN ARVIOINTILOMAKE

Arvioi koulutusta seuraavien ominaisuuksien suhteen:

		1	2	3	4	5	
Loogisesti rakennettu	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Johdonmukaisesti etenevä	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Rajattu sopivasti	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Kiinnostava	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Vakuuttavasti esitetty	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Luonteva kontakti kuulijoihin	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Hyvä kokonaisuus	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä

Muuta palautetta:

7.13. KOKEMUSKOULUTUKSEN MAINOSKIRJE

KOKEMUSKOULUTTAJA – ELÄMÄNKOKEMUSTEN ÄÄNI

Kokemuskouluttaja on koulutuksen käynyt mielenterveysomainen, jolla on omakohtaista kokemusta sairastuneen läheisen rinnalla elämisestä. Kokemuskouluttaja kertoo omista kokemuksistaan läheisenä ja tuo mielellään näkemyksiä ja kokemuksia ammattilaistiedon rinnalle. Omaisjärjestökentällämme on 35 omaiskokemuskouluttajaa ympäri Suomen.

Kokemuskouluttajia voi pyytää mukaan muun muassa

- työyhteisön kehittämispäiviin
- täydennyskoulutustilaisuuksiin
- seminaareihin
- oppilaitoksiin luennoille
- messuille
- tapahtumiin
- mediatilaisuuksiin

Kiinnostuitko?

Kokemuskouluttajia voi tilata tilaisuuksiin Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin järjestösihteeriltä: p. 050-464 27 39 tai sähköpostitse jaana.humalto@finfami.fi.

Tarkempiin kokemuskoulutuksen tietoihin vastaa vapaaehtoistyön suunnittelija Vaula Ollonen p. 0400-274 624/ vaula.ollonen@finfami.fi

Tutustu toimintaamme myös nettisivuillamme osoitteessa www.finfami.fi

7.14. KYSYMYKSIÄ KOKEMUSTOIMINNAN KEHITTÄMISEN TUEKSI

Tähän on koottu esimerkkejä kysymyksistä, joita voi pohtia oman kokemustoiminnan kehittämisessä.

1. Minkälaisilla uusilla tavoilla kokemustoimintaa voi markkinoida omalla alueella?
2. Minkälaisia tapahtumia voisimme järjestää kokemustoimintaan liittyen?
3. Miten houkuttelemme toimintaan uusia toimijoita?
4. Miten huolehdimme kokemustoimijoiden jaksamisesta?
5. Minkälaista uutta osaamista kokemustoimintaan tarvitaan?
6. Minkälaista tietoutta kokemustoimijoilta kaivataan tulevaisuudessa?
7. Miten voimme edistää verkostoitumista?
8. Missä tehtävissä kokemustoimijoita voi hyödyntää omassa yhdistyksessä?
9. Mikä on kokemustoimijoiden tilanne tällä hetkellä yhdistyksessämme? Onko meillä kokemustoimijoita riittävästi?
10. Mitä innovatiivisia menetelmiä voimme hyödyntää oman yhdistyksen kokemustoiminnan nykyaikaistamisessa?
11. Minkälaista palautetta olemme saaneet kokemustoimijoilta tai heihin liittyen ja miten voimme hyödyntää palautteita toiminnan kehittämisessä?
12. Toimivatko kokemustoimintarakenteet yhdistyksessämme?



7.15 SITOUTUMINEN KOKEMUSKOULUTTAJANA TOIMIMISEEN

Kokemuskouluttajan nimi

toimii mielenterveysomaisten järjestön kokemuskouluttajana

Olen

1. saanut koulutuksen ja pätevyyden toimia kokemuskouluttajana
2. perehtynyt yleisiin linjauksiin sekä kokemuskouluttajilta edellytettyihin toimintaperiaatteisiin ja sitoudun noudattamaan niitä
3. tutustunut Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFamin sekä oman alueyhdistyksen toimintaan ja sitoudun pitämään tietoni niiden toiminnasta ajan tasalla
4. sitoutunut ilmoittamaan yhteystietojeni muutokset Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFamin kokemuskoulutuksesta vastaavalle henkilölle, ja myös mikäli en enää jatka kokemuskouluttajana, ilmoittamaan siitä välittömästi kokemuskoulutuksesta vastaavalle henkilölle.
5. halukas ja kykenevä toimimaan yhteistyössä mm. eriasteisten sosiaali- ja terveydenhuollon oppilaitosten kanssa

Tätä sopimusta on laadittu kaksi saman sisältöistä kappaletta, joista toinen jää kokemuskouluttajalle ja toinen Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin kokemuskoulutuksesta vastaavalle. Sopimus on voimassa kolme (3) vuotta kerrallaan.

Paikka ja aika: _____

Kokemuskouluttajan allekirjoitus

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin
kokemuskoulutuksesta vastaavan allekirjoitus

8. VAPAAEHTOISTEN KOKEMUSKOULUTTAJIEN JA -TOIMIJOIDEN KORVAUKSISTA

Vapaaehtois pohjalta toteutettuna kokemusasiantuntijatoiminta on vastikkeetonta eli siitä ei makseta tekijälleen palkkaa tai korvausta. Vapaaehtoistoiminnan perustunnusmerkkeihin kuuluu toiminnan vastikkeettomuus. Kuitenkin aina korvataan matkat. Vapaaehtoistoiminta lähtee halusta auttaa muita, halusta vaikuttaa ja edustaa yhteistä hyvää.

Jotkut tilaajatahot maksavat palkkioita kokemustoimijoille, mutta palkkion veroseuraamuksista vastaa kokemustoimija itse. Palkkioiden pyytämisessä tulee olla kohtuullinen, sillä toiminta perustuu vapaaehtoistoimintaan ja se antaa kokonaiskuvan järjestön toiminnasta ja lähtökohtaisesti tilaaja vastaa kulujen korvaamisesta. Vapaaehtoiselle ei siten voida ilman veroseuraamuksia luvata etukäteen minkäänlaista palkkiota tai muuta vastiketta työstä. Etukäteen sovittu palkkio tai muu vastike on veronalaista korvausta työstä ja vapaaehtoisen veronalaista ansiotuloa. Vapaaehtoistoiminnasta saadut palkkiot tai edut voivatkin tulla verotettaviksi tekijän ansiotulona. Tämä ei edellytä työsopimuslain mukaisen työsuhteen olemassaoloa tai syntymistä (Valliluoto 2014).

Vapaaehtoisen palkitseminen ilman veroseuraamuksia on vähäisessä määrin mahdollista. Esimerkiksi pienet ja vähäarvoiset, mainoslahjatyypiset tavaralahjat voivat olla verovapaita, jos ne annetaan etukäteen sopimatta. Vapaaehtoistyön yhteydessä satunnaisesti annettu ateria tai muu kestityskin voi olla verovapaata vapaaehtoiselle, jos kestituksen arvo on kohtuullinen. Vapaaehtoisia voidaan muistaa ja palkita myös virkistystoiminnalla. Vapaaehtoiset saavat kokemusasiantuntijatoimintaa järjestävän tahon suunnalta myös tukea ja koulutusta.

Yleishyödyllisten tahojen toteuttamassa kokemusasiantuntijatoiminnassa on voitu soveltaa vapaaehtoistyön tai talkootyön periaatteita, jolloin kokemusasiantuntijoille on tarjottu mahdollisuus osallistua esimerkiksi yhdistyksen jäsenilleen tarjoamaan virkistystoimintaan kiitoksena heidän panoksestaan.

Jotkut yleishyödylliset yhdistykset ja säätiöt ovat maksaneet Raha-automaattiyhdistyksen toiminta- ja projektiavustuksista kokemusasiantuntijoille ahkeruusrahatyypisiä korvauksia.

RAY linjasi loppuvuodesta 2014 ahkeruusraha-asiaa niin, ettei sen myöntämiä avustuksia voida enää vuoden 2015 jälkeen käyttää niiden maksamiseen. RAY:n näkökulmasta järjestölähtöisen kansalaistyön tulee perustua osallistujien vapaaehtoisuuden ja keskinäisen yhdenvertaisuuden periaatteille. Vapaaehtois- ja vertaistyöstä maksettavat palkkiot hämärtävät näitä periaatteita. Jotta vapaaehtoisen kansalaistyön ajatus toteutuu, toimintaan osallistumisen päämotiiviksi ei RAY:n mukaan missään vaiheessa saa muodostua siitä maksettava rahallinen korvaus.

Kulukorvauskäytäntö, jossa korvataan esim. toimintaan osallistuvien matkakustannuksia toteutuneiden kustannusten perusteella, voi olla RAY:n kannalta hyväksyttävää. Kokemusasiantuntijalle maksetaan usein myös korvauksia niistä kustannuksista, jotka syntyvät tehtäviin matkustamisesta sekä tehtävän suorittamisen vaatimista hankinnoista. Kulut korvataan joko tositteita ja laskua vastaan tai arvioperusteisesti. Näiden korvausten verotus ja verovapaus perustuu tuloverolakiin, jonka lähtökohtana on laaja tulon käsite. Lähtökohtaisesti kaikki kokemusasiantuntijan saamat rahanarvoiset edut ovat veronalaisia, jos niitä ei ole erikseen säädetty verovapaaksi.

Kolmannen sektorin vapaaehtoistoiminnassa matkakuluja voidaan korvata kokemusasiantuntijalle verovapaasti tietyin ehdoin. Yleishyödyllinen yhteisö (esim. yhdistys tai säätiö) voi maksaa kokemusasiantuntijalle hänen tehtäviinsä liittyvästä matkakustannuksista korvauksia verovapaasti silloin, kun kyseessä ei ole työsuhde eikä tehtävästä makseta palkkaa. Yleishyödyllisten yhteisöjen maksamia verovapaita korvauksia ovat päivärahat, joita voidaan maksaa verovapaasti enintään 20 päivältä kalenterivuodessa. Tällöin työ on tehtävä yli 15 kilometrin päässä kotoa. Lisäksi kokemusasiantuntijalle voidaan maksaa majoittumiskorvaus ja matkakulut omalta asunnolta esim. kokoukseen tai koulutukseen. Kilometrikorvauksia voidaan maksaa verovapaana enintään 2 000 euroa kalenterivuodelta. Sama kokemusasiantuntija voi saada matkakustannusten korvauksia useammaltakin kolmannen sektorinmaksajalta. Yksittäinen korvausten maksaja voi soveltaa rajoja omassa maksamisessaan huomioimatta muiden mahdollisesti maksamia määriä. Verotusta toimitettaessa kaikki korvaukset lasketaan yhteen ja rajan ylittävä osa verotetaan korvausten saajan tulona.

Yleishyödyllinen yhteisö voi antaa vapaaehtoisena toimivalle kokemusasiantuntijalle esimerkiksi nettiedun, eli yhteisön nimissä olevan ja yhteisön maksaman internet-yhteyden hänen kotiinsa. Internet-yhteyden yksityiskäytöstä ei tällöin synny vapaaehtoiselle kokemusasiantuntijalle veronalais-tuloa edellyttäen, että yhteyttä käytetään työn tekoon yhdistyksen hyväksi ja että edun antamisella ei korvata palkanmaksua. Puhelinetu on sen sijaan palkaksi katsottava luontoisetu. Vapaaehtoisille kokemusasiantuntijoille tehtäviin liittyvistä hankinnoista korvauksia maksavan tahon on varmintaa pyytää verottajalta tästä kirjallinen (maksullinen) ennakkopäätös.

LÄHTEET

Hietala Outi, Rissala Päivi (2015): Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö, Mielen terveyden keskusliitto. <http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/03/Kokemusasiantuntija-opas.pdf>

Katajainen Ritva 2016. Omaisen polku kokemusasiantuntijaksi. Mielen terveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry.

Kokemustiedolla parempia palveluita. Kokemustoimintaverkoston opas. 2016. Valliluoto, Sari (2014)

Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajavirasto. Helsinki. <http://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/selvitykset/2014/kkv-selvityksia-4-2014-vapaaehtoistoiminta.pdf>

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Valtakunnallinen kokemustoimijaverkosto:

<http://www.kokemuskoulutus.fi/kokemuskoulutus/materiaalipankki/>

www.kokemuskoulutus.fi

Osallisuus. Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. Ensi- ja Turvakotien liitto ry

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/extranet/?x1596923=4859116>

