



## Ikäihmisten taitojen ja kokemuksen tunnistaminen – Vertaisohjaajien kouluttaminen

### Yhteenveto ja suositukset

#### SLIC II –hanke

SLIC II-hanke, ”Ikäihmisten taitojen ja kokemuksen tunnistaminen: Vertaisohjaajien kouluttaminen” kohdistuu väestön vanhenemisen ja aktiivisen ikääntyvisten haasteisiin. SLIC II –hanke pohjautuu aiempaan SLIC I-hankkeeseen (Kestävä oppiminen yhteisössä/Sustainable Learning in the Community), jossa kehitettiin innovatiivinen työpajamalli ja käsikirja työpajan ohjaamista varten. Tähän aiempaan hankkeeseen osallistui noin 100 ikääntynyttä oppijaa kuudesta maasta. Työpajojen tarkoituksena oli auttaa heitä tarkastelemaan kokemuksiaan ja taitojaan uudessa valossa ja löytämään uusia oppimisen ja toiminnan mahdollisuuksia.

Tämän kokemuksen pohjalta SLIC II-hanke järjesti vertaisohjaajakoulutusta noin 60 osallistujalle viidessä maassa: Itävallassa, Saksassa, Unkarissa, Italiassa ja Skotlannissa. Osana koulutusta samoissa maissa järjestettiin SLIC- harjotustyöpajat noin 120 osallistujalle. Lisäksi Budapestissa järjestettiin kansainvälinen vertaisohjaajien kokoontuminen, jonka 39 osallistujasta 23 oli koulutettuja vertaisohjaajia.

#### Vertaisohjaajakoulutus

Vertaisohjaajakoulutuksen tavoitteena oli kouluttaa iäkkäitä vapaaehtoistoimijoita SLIC –työpajojen vetäjiksi osana järjestö- tai vapaaehtoistoimintaa. Koulutus kesti kahdeksan ja puoli päivää ja sisälsi:

**2 päivää:** SLIC-työpaja

**2 päivää:** Oman harjotustyöpajan ohjaaminen toisen vertaisohjaajan kanssa

**4 päivää:** Vertaisohjaajakoulutus: viestintä, voimaannuttaminen, taustatiedot sekä harjoitustyöpajan suunnittelu ja valmistelu

**½ päivää:** Palaute ja arviointi

Englanninkieliset kouluttajan käsikirja, **Oppijan käsikirja ja SLIC-työpajojen lisäharjoitukset** ovat saatavissa sivulla [www.slic-project.eu](http://www.slic-project.eu). Sieltä löytyy samoin alkuperäinen SLIC-käsikirja, myös suomeksi.



Vertaisohjaajana toimiminen on antanut minulle lisää itse-luottamusta ja vahvistanut taitojani.

Pääsin kokeilemaan op-pimaani käytännössä.

Onnistuin aktivoimaan osal-listujia, sain heidät mukaan.

## Tulokset

SLIC II-hankkeen kokemusten perusteella iäkkäiden ihmisten kouluttautuminen vertais-ohjaajiksi onnistuu hyvin. Vertaisohjaajilla on samanlainen lähestymistapa asioihin kuin osallistujilla itsellään, mikä luo työpajoille hyvät onnistumisen edellytykset.

Vertaisohjaajakoulutuksen myötä osallistajat oppivat uusia taitoja, kuten ryhmän fasilitoinnin, viestinnän ja kuuntelemisen taitoja. Vertaisohjaajakoulutus ja ryhmänvetäjänä toimiminen lisäsivät osallistujien itseluottamusta ja kykyä motivoida toisia.

SLIC-työpajojen järjestämisestä ja vertaisohjaajien kouluttamisesta oli hyötyä myös järjestäville organisaatioille. Organisaatiot pystyivät vahvistamaan asemaansa osana ympäröivää yhteisöä ja laajentamaan jo olemassa olevia verkostojaan. Tämä oli myös mahdollisuus organisaatioille antaa oma panoksensa aktiiviseen ikäänymiseen paikallistasolla. Vertaisohjaajat saattoivat myös käyttää omia kontaktejaan saadakseen muita, vähemmän aktiivisia tuttaviansa mukaan vapaaehtoistoimintaan.

## Suosituks

Vertaisohjaajakoulutuksen hyötyjen ja käyttökelpoisuuden lisäksi kävi ilmi, että toiminnan onnistuminen edellyttää:

### Vertaisohjaaja-koulutus

- **Hyvä valmistelu ja tiedottaminen:** Tiedotustilaisuuksilla ja henkilökohtaisilla haastatteluilla varmistetaan, että koulutukseen valikoituvat vain siihen sopivat ja sitoutumiskykyiset henkilöt. Myös kirjallinen informaatio ja suostumus ovat tarpeen.
- **Vuorovaikutuksellinen lähestymistapa koulutuksessa mahdollistaa osallistavan oppimisen:** Erilaisten tutustumis- ja pienryhmäharjoitusten kautta edistettiin osallistujien tutustumista ja kontaktien syntymistä. Osallistujien mukanaan tuomat omat harjoitukset ja niiden kokeilu ilmeni myös onnistuneeksi toimintatavaksi.
- **Kokenut kouluttaja toimii esimerkkinä:** Kouluttajan tulisi olla avoin, innostava ja vastaanottavainen henkilö, joka on kiinnostunut osallistujista ja osaa ohjata koulutusta joustavasti.



Nautin muihin vertaisohjaajiin tutustumisesta ja hänen kokemustensa kuulemisesta.

Sekä vertaisohjaajien että osallistujien itseluottamus kohosi selvästi.

Uusia innostavia ideoita ja ajatusten vaihtoa.

### Harjoitustyöpajojen ohjaaminen

- **Joustava aikataulu:** SLIC-työpajat voidaan suunnitella yhden tai kahden kuusituntisen päivän pituisiksi. Työpajan kesto aika riippuu kohderyhmästä, ryhmän koosta ja käytettävien harjoitusten määrästä.
- **Täydellinen työkalupakki sisältää runsaasti erilaisia metodeja:** SLIC-työkirja ja SLIC-työkalupakki tarjoavat runsaasti harjoituksia, joista vertaisohjaajat voivat valita kuhunkin SLIC-työpajaan sopivat. Yksinkertaiset kyselyt ja harjoitukset, joissa osallistujat eivät joudu kirjoittamaan, toimivat hyvin. Ne sopivat myös iäkkäimmille ihmisille, jotka eivät itse pysty kirjoittamaan tai joilla on kielivaikeuksia.
- **Vertaisohjaajille annettava tuki heidän tarpeidensa mukaan:** Peruseriaatteena voidaan pitää, että tukea tulisi tarjota niin vähän kuin mahdollista, mutta niin paljon kuin tarpeellista. Joissakin tapauksissa on hyvä tarjota puitteet ja järjestelyt, jotta vertaisohjaajat voivat keskittyä työpajojen ohjaamiseen. Joskus taas vertaisohjaajat voivat haluta suunnitella työpajan kokonaan itse ja ottaa yhteyttä kouluttajiin vain tarvittaessa. Jotkut vertaisohjaajat voivat kokea kykenevänsä ohjaamaan työpajan toisen vertaisohjaajan kanssa. Jotkut taas voivat kokea pelkästään yhden harjoituksen ohjaamisen riittäväksi haasteeksi! Yleensä on mahdollista kouluttaa vähemmän kokeneita vertaisohjaajia, mutta tällöin saatetaan tarvita enemmän tukea.

### Jatkuvuuden varmistaminen

- **Paikallisten verkostojen tuki:** Alueellinen verkostoituminen on tärkeää vertaisohjaajakoulutuksen jatkuvuuden varmistamisen takia. Vertaisohjaajakoulutus ja SLIC-ryhmät voivat vastaavasti tukea paikallisia verkostoja. Järjestämällä vertaisohjaajakoulutusta yhdessä eri organisaatiot voivat oppia toisiltaan ja lisätä keskinäistä yhteistyötä.
- **Sitoutuminen:** Vertaisohjaajien tulisi tuoda omia aiempia kokemuksiaan, kiinnostuksiaan ja verkostojaan mukaan prosessiin alusta lähtien. Heitä tulisi rohkaista valitsemaan ja pyytämään omia kohderyhmiään suunnittelemaan ja toteuttamaan työpajoja. Työpajat tulee suunnitella ja toteuttaa kohderyhmän tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti.
- **Hallinnollinen tuki:** Vertaisohjaajakoulutusta tarjoavien organisaatioiden tulisi tarjota puitteet SLIC-työpajoille ja vertaisohjaajakoulutukselle. Seuranta ja tuki sekä vertaisohjaajille että osallistujille on varmistettava. Mitä aiemmassa vaiheessa organisaatiot voivat tarjota vertaisohjaajille käytännön mahdollisuuden oman työpajan ohjaamiseen ja osallistujien tukemiseen, sen parempi.

# Koulutuksen rakenne

osa

0

## Tiedottaminen ja vertaisohjaajien valinta

- Tiedotustilaisuus
- Motivaation ja odotusten selvittäminen

1,5-2 tuntia



osa

1

## SLIC-työpaja osallistujana

- Omien odotusten ja kykyjen määrittely
- Suunnitelma tulevaa toimintaa varten



osa

2

## Vertaisohjaajakoulutus

- 2a. Fasilitaattorin rooli ja viestintä
- 2b. Taustatietoa ja SLIC-työpajojen harjoituksia
- 2c. Oman SLIC-työpajan suunnittelu



osa

3

## SLIC-työpajan vetäminen vertaisohjaajana

- Muiden tukeminen omien odotusten ja kykyjen määrittelyssä



osa

4

## Jälkipuinti ja arviointi

- Koetun ja opitun arviointi

3 - 4 tuntia



## Yhteystiedot

Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveystieteiden virasto

Outi Paulig  
+358 (9) 310 43580  
[outi.paulig@hel.fi](mailto:outi.paulig@hel.fi)

Riitta Kauppila  
+358 (9) 310 44510  
[riitta.kauppila@hel.fi](mailto:riitta.kauppila@hel.fi)

