

TIETOPAKETTI SIMPUKAN VERTAISTOIMIJOILLE

Sisällys

1 Lapsettomien yhdistys Simpukka ry.....	2
1.1 Me Simpukat – yhdistyksen nimen symboliikka.....	3
1.2 Simpukan jäsenyys.....	3
2 Vertaisohjaajana toimiminen.....	4
2.1 Vertaisohjaajan rooli.....	5
2.2 Vertaisohjaajapari.....	6
3 Tapaamisista tiedottaminen.....	6
3.1 Vertaisryhmän sähköposti.....	6
3.2 Vertaisryhmän tapaamisten mainostaminen.....	7
4 Vertaistukiryhmän tapaamiset.....	8
4.1 Videotapaamisen järjestäminen.....	9
4.2 Kasvokkaisen tapaamisen järjestäminen.....	10
4.3 Tapahtumien ja vierailujen järjestäminen.....	12
5 Vertaisryhmän säännöt.....	12
6 Simpukalta saatava rahallinen tuki.....	13
6.1 Tapaamisten tilavuokrat.....	14
6.2 Vertaisryhmän kahvitarjoilu.....	14
6.3 Tapahtumien ja vierailujen järjestäminen.....	15
6.4 Koulutusten matkakulut.....	16
7 Palautteet ja toimintakertomus.....	16
7.1 Palautelomake tapaamisen jälkeen.....	16
7.2 Toimintakertomus.....	16
8 Muuttuvat tilanteet ryhmässä.....	17
9 Vertaisohjaajien tuki ja koulutus.....	18
10 Miten lopetan ryhmässä?.....	19
11 Lyhyesti vielä.....	20
Yhdistyksen yhteystietoja.....	21

1 Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

Olemme valtakunnallinen tahattomasti lapsettomien yhteisö kaikille, joita tahaton lapsettomuus koskettaa. Tervetuloa joukkoomme, et ole yksin!

Tavoitteemme on, että tahattomasti lapsettomat voivat hyvin yhteiskunnassamme. Simpukka ry tarjoaa laadukasta vertaistukea, jakaa tietoa sekä lapsettomille että suurelle yleisölle, valvoo tahattomasti lapsettomien etuja, ja vaikuttaa lapsettomia koskeviin päätöksiin.

Keskustelu toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien tai niitä läpikäyneiden kanssa helpottaa omaa oloa, ja saattaa antaa työkaluja omien sisäisten solmukohtien aukaisemiseen. Haluamme auttaa tahattomasti lapsettomia solmimaan yhteyksiä toisiinsa ja jakamaan yhdessä kokemuksiaan.

Simpukka ry tarjoaa vertaistukea:

- vertaisryhmien tapaamisissa eri paikkakunnilla
- videotapaamisia Microsoft Teams-ohjelman avulla
- sähköpostitse vertaisvälityksen kautta
- chat-verkkovertaistuen avulla Tukinetissä
- Facebook-ryhmien keskustelupalstojen välityksellä
- SimpukkaParit-tapaamisten kautta (parisuhdeillat, -päivät ja Rikasta Minua! -viikonloput)
- jäsenlehti Simpukan muodossa
- tilaisuuksissa ja tapahtumissa

Yhdistyksen tilaisuudet, tapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat avoimia kaikille tahatonta lapsettomuutta kokeneille.

Tämä tietopaketti tarjoaa Simpukan vertaisohjaajille tietoa ja perehdytystä vertaisohjaajana toimimiseen. Mahdollisten kysymysten tai haastavien tilanteiden

ilmaantuessa, ota yhteyttä yhdistykseen. Vertaisohjaajat sitoutuvat täydentämään ohjeistusta saamallaan päivitysmateriaaleilla.

1.1 Me Simpukat – yhdistyksen nimen symboliikka

Toteutumaton lapsitoive voi saada lasta toivovan sulkeutumaan kuoreensa kuin simpukka. Ajan myötä ja tukea saatuaan simpukka voi avautua ja sen sisältä löytyä helmi. Helmi saattaa tarkoittaa esimerkiksi uusia suunnitelmia tai elämänsuunnan löytymistä.

Syvällä merenpohjassa on kylmää, pimeää ja yksinäistä. Siellä on onneksi myös muita simpukoita. Osa simpukoista on vielä kiinni, osa varovasti raollaan ja jotkut ovat jo paljastaneet helmensä.

Kaikki simpukat ovat tunteneet raastavan hiekanjyvän sisällään, mutta toistensa tuella ne luottavat siihen, että jonain päivänä kuori avautuu ja helmi saa hohtaa säteillen.

Simpukka ry:ssä ajattelempa, että tämä helmi voi olla kauan kaivatun lapsen tulo perheeseen tai uuden elämänsuunnan ja ilon löytäminen.

1.2 Simpukan jäsenyys

Vertaisohjaajien tulee olla Simpukka ry:n vuosimaksua maksavia jäseniä (yksin jäsen tai pariskuntajäsen). Jos et ole vielä Simpukan jäsen, niin liitämme sinut vertaisohjaajuuden alettua kuluvan vuoden loppuun saakka Simpukan jäseneksi ilman maksua. Seuraavana vuonna sinulle tulee lasku jäsenyydestä.

Ryhmäläisiä kannustetaan liittymään Simpukan jäseniksi. Yhdessä olemme vahvempia. Mitä enemmän meitä on, sitä suurempi mahdollisuus meillä on vaikuttaa. Jokainen jäsen on todella tärkeä.

Jäsenenä:

- tuet työtä, jota yhdistys tekee lapsettomuustietouden lisäämiseksi

- mahdollistaa sen, että mahdollisimman monet saavat tarvitsemaansa vertaistukea
- olet mukana edistämässä tahattomasti lapsettomien asemaa ja teet mahdolliseksi vaikuttamis- ja edunvalvontatyön
- pääset vaikuttamaan yhdistyksen tulevaisuuteen ja suuntaan

Jäsenmaksua vastaan saat muun muassa:

- Simpukka-lehden digitaalisena neljä kertaa vuodessa
- infopakettin, joka sisältää yhdistyksen esitteitä ja "*Lapsen muotoinen unelma*" -oppaan
- pariskuntajäsenten infopakettiin kuuluu myös "*Lapsettomuus ja parisuhde*" -opas ja miehille voidaan pyydetäessä lähettää heille suunnattu "*Näkymätön suru*"-opas
- ajankohtaisia tiedotteita tapahtumista ja toiminnasta
- ajoittain tarjouksia yhteistyökumppaneiltamme

2 Vertaisohjaajana toimiminen

"Ryhdyin vertaistukijaksi, koska sillä hetkellä ryhmällä ei ollut vetäjää ja koin tarvitsevani tukea internetin lisäksi myös muualta. Vertaistuen tarpeen ollessa hyvin suuri ymmärsin, etten varmasti ole yksin näiden asioiden kanssa, ja tartuin toimeen.

Vertaisryhmän tapaamisissa sitä aina muistaa, ettei maailma oikeastaan olekaan niin väritön paikka. Ryhmään osallistutaan omien voimavarojen mukaan. Vertaistuessa parasta on se, että saa jakaa samoja ajatuksia ja tunteita toisen kanssa. Ryhmässä voi kokea tulevansa helposti ymmärretyksi. Se auttaa jaksamaan eteenpäin. Vertaistukiryhmä on erinomainen kanava purkaa omia tuntejaan, mitä ei välttämättä vaikka puolisolleen tai ystävilleen tahdo tai osaa jakaa. Kaikki keskustelut käydään luottamuksellisina."

2.1 Vertaisohjaajan rooli

Vertaisuuden ydintä ovat osallistujien riittävän samankaltaiset kokemukset tai samoja piirteitä sisältävä elämänkohta. Vertaisryhmät auttavat tahattomasti lapsettomia solmimaan yhteyksiä toisiinsa ja jakamaan yhdessä kokemuksiaan. Samoja asioita kokeneet ymmärtävät toistensa tilanteita herkemmin. Keskustelu toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien tai niitä läpikäyneiden kanssa helpottaa omaa oloa ja saattaa antaa työkaluja omien sisäisten solmukohtien aukaisemiseen.

Emme oleta, että lapsettomuuskriisi pitäisi olla kokonaan käsitelty, vaan ryhmässä saa olla juuri sellainen kuin on ja siinä elämänvaiheessa kuin on. Vertaisryhmä ei korvaa ammattiapua ja vetäjien ei tarvitse olla "asiantuntijaroolissa". Myös vertaisohjaajalla on oikeus olla ryhmässä tuen tarvitsija.

Vertaisohjaajan käytännön tehtäviin kuuluu muun muassa tiedottamista ryhmästä ja tapaamisista, on yhteyksissä vapaaehtoistoiminnan asiantuntijaan, vastaa ryhmän sähköposteihin, ja ohjaa keskustelua tarpeen mukaan. Lisäksi kasvokkaisissa tapaamisissa vertaisohjaaja huolehtii tilan ja tarjoilun järjestämisestä tai delegoi tehtävän ryhmäläisille.

Vertaisohjaajien tulee sitoutua noudattamaan yhdistyksen toiminta-ajatusta ja yleistä linjaa. Sen lisäksi vertaisohjaajat toimivat tasa-arvoisesti, yhdenvertaisesti, syrjimättömästi sekä puolueettomasti eli eivät ota virallisesti kantaa yhdistyksen nimissä. Simpukka ry noudattaa turvallisemman tilan periaatteita, joihin tapaamisissa tulee kaikkien osallistujien sitoutua.

2.2 Vertaisohjaajapari

Vertaisohjaajia voi olla ryhmässä enemmän kuin yksi. Ryhmästä kannattaa etsiä itselle vetäjäpari, jonka kanssa saa jaettua vastuuta ja tehtäviä. Vertaisohjaajat voivat keskenään sopia itselle sopivasta vastuunjaosta.

Kaikkien uusien vertaisohjaajaksi ryhtyvien tulee olla henkilökohtaisesti yhteydessä vapaaehtoistoiminnan asiantuntijaan, joka perehdyttää ja kouluttaa tehtävään.

3 Tapaamisista tiedottaminen

3.1 Vertaisryhmän sähköposti

Yhdistyksen järjestösihteeri luo ryhmälle Gmail-sähköpostitilin ja siihen tunnukset ja salasanan. Saat järjestösihteeriltä tunnukset ja ohjeistuksen sähköpostin käyttöön.

Vertaisohjaaja sitoutuu tarkistamaan sähköpostin vähintään kerran viikossa, sekä vastaamaan viesteihin mahdollisimman nopeasti. Saapuvaa postia ei saa ohjata muihin omiin sähköpostitileihin tietoturvallisuuden vuoksi.

Ryhmän yhteystietona tulee aina käyttää yhdistyksen antamaa sähköpostiosoitetta. Ryhmäasioissa vertaisohjaajien ei tule käyttää omaa henkilökohtaista sähköpostiaan. Sähköposteihin vastataan aina Simpukan osoitteesta.

Sähköpostin haltija sitoutuu käyttämään yhdistyksen sähköpostiosoitetta vastuunsa tuntien ja asiallisesti sekä harkitsemaan millaisissa tilanteissa ja miten yhdistyksen sähköpostiosoitteen käyttö on aiheellista.

Mikäli vertaisohjaaja estyy sähköpostin tarkistamisesta pidemmäksi ajaksi, tulee tästä sopia mahdollisuuksien mukaan hyvissä ajoin vapaaehtoistoiminnan asiantuntijan kanssa.

Yhdistys käyttää tiedottamiseen ryhmän sähköpostia ja Simpukan vertaisohjaajat -Facebook-ryhmää. Tästä syystä ainakin sähköpostia on hyvä lukea viikoittain.

Jos sähköpostin kanssa tulee kysymyksiä tai ongelmia, saat apua vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalta ja/tai järjestösihteeriltä.

3.2 Vertaisryhmän tapaamisten mainostaminen

Ryhmän kokoontumispäivistä laitetaan aina ilmoitus yhdistyksen kotisivujen tapahtumakalenteriin Google-kalenterin kautta. Ilmoita tapahtumakalenteriin mikä ryhmä on kyseessä, koska tapaaminen on ja missä, sekä ryhmän sähköpostiosoitteen, johon osallistujat ilmoittautuvat.

Vertaisohjaaja voi tehdä itse mainoksen ryhmästään. Ennen oman mainoksen julkaisemista voit lähettää sen vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle kommentoitavaksi. Yhdistykseltä on myös mahdollista saada valmis pohja mainokselle.

Vertaisohjaajan on hyvä laittaa ryhmästä ilmoitus paikkaan, jossa ilmoittaminen on maksutonta esim. alueen klinikoille, sairaaloihin, terveyskeskuksiin jne. Samalla voi viedä yhdistyksen materiaalia kuten esitteitä ja lehtiä. Materiaalia voi tilata veloituksetta yhdistyksestä.

Simpukan Facebook-ryhmissä tavoitat hyvin kohderyhmää. Siellä kannattaa tiedottaa useamman kerran tapaamisesta, koska viestit katoavat nopeasti viestivirtaan. Jos et käytä Facebookia, voit pyytää vapaaehtoistoiminnan asiantuntijaa päivittämään tiedot Facebookiin. Saat ilmoittamiseen halutessasi kuvan vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalta/Helminauhan erityisasiantuntijalta.

Simpukka-lehdessä on vertaistukiaukeama, jolla ilmoitamme vertaistukiryhmistä. Vertaistukiryhmien on mahdollista ilmoittaa tällä aukeamalla esim. tapahtumista, tempauksista tai muista ajankohtaisista asioista. Ilmoita niistä vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle hyvissä ajoin.

Paikallislehtien toimintapalstoilla ja vastaavissa paikoissa voi halutessaan ilmoittaa vain päivämäärän ja kellonajan. Tarkemman tapaamispaikan saa ilmoittautumisen yhteydessä vertaisohjaajalta. Tämä siksi, jos tapaaminen jostain syystä peruuntuukin tai ettei kukaan jää pois pelätessään leimautuvansa (jos tapaaminen on esimerkiksi kahvilassa). Facebookin keskusteluryhmässä ja foorumilla tapaamispaikka on sen sijaan hyvä merkitä, koska siellä keskusteluja lukevat vain kohderyhmään kuuluvat.

4 Vertaistukiryhmän tapaamiset

Tapaamisten sisällön, tapaamistiheyden ja -paikat määrittelevät ryhmät itse vertaisohjaajan johdolla. Kun tapaamispaikka ja -aika on varattu, merkitse vertaistapaaminen Simpukan tapahtumakalenteriin ja mainosta tapaamista.

Osallistujien tulee ilmoittautua tapaamiseen etukäteen. Vertaisohjaaja saa siten ennakkotietoa mahdollisesta tulijamäärästä. Jos tapaamisen joutuu perumaan, ilmoitetaan siitä suoraan ilmoittautuneille sekä Simpukan tapahtumakalenterissa ja Facebook-ryhmässä.

Tapaamispäivänä vertaisohjaajan kannattaa olla ajoissa paikalla. Kasvokkaisissa tapaamisissa tehtäviin kuuluu ovien avaaminen, kahvin/teen keittäminen ja Simpukan materiaalin esille laittaminen (Simpukka-lehtiä, esitteitä ja jäsenlomakkeita). Myös videotapaamisissa on hyvä olla ajoissa paikalla, jotta voit testata kameran, mikrofonin ja kuulokkeiden toimivuuden. Voit tilata ilmaisen materiaalipaketin vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalta. Jos tapaaminen on videovälityksellä, voit linkata Simpukan sivuilta tietoa ja materiaalia.

Uuden ryhmäläisen vastaanotto on tärkeää riippumatta siitä tavataanko videotapaamisen välityksellä vai kasvokkain. Hänet on hyvä saada tuntemaan itsensä tervetulleeksi.

Jokaisen tapaamisen alussa vertaisohjaaja muistuttaa ryhmäläisiä, että kaikki ryhmässä kuultavat asiat ovat luottamuksellista. Uusille jäsenille on hyvä kertoa, että ryhmässä saa kertoa sen mitä haluaa eikä tarvitse puhua asiasta josta ei halua.

Simpukan jäsenyydestä kannattaa muistuttaa aina tapaamisen alussa. Jäsenmaksun maksaminen mahdollistaa vertaistoiminnan myös jatkossakin.

Tapaamiset ovat pääasiassa vapaamuotoisia ja painottuvat kokemusten jakamiseen. Jos mukana on uusia ryhmäläisiä, esittelykierros saattaa olla tarpeellinen.

Jokaisesta tapaamisesta täytetään sähköinen palautelomake. Varatkaa tapaamisen lopusta viisi minuuttia lomakkeiden täyttämiseen. Vertaisohjaajille on oma lomake ja osallistujille oma. Lomakkeet löytyvät Simpukan nettisivujen Vertaistuki Simpukassa-sivujen Anna meille palautetta -alasivulta.

4.1 Videotapaamisen järjestäminen

Videovertaistapaamisessa voit jutella luottamuksellisesti muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa helposti kotisohvalta Microsoft Teams -ohjelman välityksellä.

Tapaamisessa ollaan aikuisten kesken omalla nimellä ja kasvoilla. Varaa tapaamista varten rauhallinen tila sekä laite, jossa on kamera, mikrofoni ja kuulokkeet. Tapaamiseen osallistutaan videokuvan kera.

Simpukan toimiston väki auttaa sinua Teamsin käytön kanssa ja saat liitteenä käyttöönotto-ohjeen.

Videotapaamisen muistilista:

- Valitse sopiva ajankohta tapaamiselle. vapaaehtoistoiminnan asiantuntija varaa sinulle Teamsistä tapaamisajan ja välittää sinulle osallistumislinkin.

- Merkitse videotapaaminen Simpukan tapahtumakalenteriin.
- Mainosta tapaamista vertaisryhmissä.
- Välitä ryhmän sähköpostin välityksellä osallistujille linkkiä ja ohjeistusta, miten liittyä videotapaamiseen.
- Testaa ennen tapaamista, että kamera, mikrofoni ja kuulokkeet toimivat.
- Muista jakaa tapaamisen lopussa osallistujille palautelomake ja täytä myös itse vertaisohjaajille tarkoitettu lomake.



4.2 Kasvokkaisen tapaamisen järjestäminen

Vertaisohjaaja etsii paikkakunnalta sopivan tilan tapaamiselle. Tilaa voi tiedustella esim.

- järjestötilat
- seurakunnan tilat
- kirjastojen tilat
- kahvilan kabinetit
- lapsettomuusklinikan tilat

Jos tila on maksullinen, yhdistys voi myöntää pientä avustusta. Sopivan tilan löydyttyä ole yhteydessä vapaaehtoistoiminnan asiantuntijaan, niin saat lisäohjeita. Avustuksen myöntää toiminnanjohtaja ja tilavuokra hoidetaan yhdistyksen kautta. Tilat tulisi valita niin, että osallistujien yksityisyys ei kärsi. Tilan on siis hyvä olla sellainen jossa ei ole ylimääräisiä kuulevia korvia. Huomioithan myös tilan esteettömyyden.

Kun tila on löytynyt ja siitä on sovittu yhdistyksen kanssa, varaa ensimmäisen tapaamisen aika. Ryhmät kokoontuvat yleensä arkena (n. 2h/krt) ja noin kerran kuukaudessa. Tulevissa tapaamisissa voitte sopia teille parhaiten sopivan ajankohdan ja kuinka usein haluatte kokoontua.

Vertaisryhmä voi kasvokkain kokoontuessaan järjestää pienimuotoista tarjoilua joko nyyttäriperiaatteella, tai ryhmänvetäjä voi tuoda tapaamiseen kahvitarvikkeita. Kahvitarvikkeiden (kahvipaketti, teetä, suodatinpusseja, keksipaketti tms. ja tarvittaessa kertakäyttöastioita) kohtuulliseen hankintaan ryhmän koon mukaisesti. Yhdistykseltä saa avustusta kahvitarvikkeisiin, josta lisätietoa kohdassa 6.



4.3 Tapahtumien ja vierailujen järjestäminen

Perinteisen tapaamisten lisäksi voi suunnitella yhdessä ryhmän kanssa teille sopivaa toimintaa. Vertaisohjaajan kannattaa jakaa muun mukavan toiminnan suunnittelu- ja toteutusvastuuta ryhmälle.

Ryhmässä kannattaa ideoida ja suunnitella tapahtumia omalle paikkakunnalle tai verkon välityksellä, kuten:

- kutsua asiantuntijavierailijoita
- järjestää teemailtoja
- voidaan käydä syömässä, kulttuuritapahtumassa, piknikillä, pitää pikkujoulut jne.
- järjestää Lapsettomien lauantain tilaisuuksia tai pari-iltoja SimpukkaParit-toiminnan kautta
- hyödyntää toiminnallisia menetelmiä (taide, musiikki jne)
- testata erilaisia liikuntamuotoja
- järjestää muita yleisiä ja avoimia lapsettomuusaiheisia tilaisuuksia omalla paikkakunnalla

Tapahtumista ja tilaisuuksista kannatta ilmoittaa vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle, koska niihin voi saada yhdistykseltä pientä rahallista avustusta (kts. kohta 6) ja sekä tiedotusapua.

5 Vertaisryhmän säännöt

Ryhmän yhteisistä säännöistä on hyvä sopia yhdessä ryhmän kanssa ja muistuttaa aina ryhmän alkaessa, etenkin jos mukana on ensikertalaisia.

Vaitiolovelvollisuus: Vertaisohjaajat ja vertaisryhmät ovat vaitiolovelvollisia asioista, jotka ovat saaneet tietoonsa. Ryhmän keskusteluista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ryhmässä on kunnioitettava myös yksityisyyttä. Tämä on huomioitava esimerkiksi oman puolison asioista puhuttaessa.

Avoimuus ja yhdenvertaisuus: Ryhmän on tarkoitus toimia turvallisena paikkana, jossa voi saada ja antaa tukea tahattoman lapsettomuuden aikana. Kaikki ryhmän jäsenet voivat osallistua yhdenvertaisina keskusteluun mukaan lukien vertaisohjaaja(t). Jokaisella on yhtäläinen oikeus sanoa sanottavansa toisia ryhmän jäseniä kunnioittavasti. Vertaisryhmä on yhteisö, jossa on hyväksyvä ilmapiiri ja jossa kaikkien kokemusta kunnioitetaan. Lapsettomia ollaan eri syistä ja haasteet ovat erilaisia, joten keskusteluryhmässä ei vähätellä keskustelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia. Simpukan vertaistoiminta on syrjinnästä vapaata.

Markkinointikielto: Ryhmässä ei tule mainostaa omia tuotteita, palveluita tai esimerkiksi jotain uskonnollista tai poliittista vakaumusta. Jokainen voi omakohtaiseen kokemukseen perustuen suositella ryhmän viitekehykseen sopivia laillisia tavaroita, tuotteita ja palveluja, mikäli suositelusta ei koidu hänelle henkilökohtaista taloudellista hyötyä.

Laillisuus: Ryhmän jäseniä velvoittaa Suomen laki. Esimerkiksi ryhmässä ei saa myydä tai lahjoittaa lääkkeitä. Tietoturvasta on pidettävä erityistä huolta eikä esimerkiksi turhia henkilötietoja tule kirjata ylös tai säilyttää.

Puolueettomuus: Vertaisohjaajat ovat puolueettomia, eli eivät ota virallisesti kantaa yhdistyksen nimissä.

6 Simpukalta saatava rahallinen tuki

Yhdistys voi myöntää pientä rahallista tukea:

- tapaamisten tilavuokriin
- ryhmien kahvitustarpeisiin
- käsidesiin
- koulutusten matkakuluihin
- säännöllisiin erityistapahtumiin (esim. pikkujoulut, Lapsettomien Lauantain tapahtumat)

- yleisötilaisuuksien tai muiden tapahtumien järjestämiseen omalla paikkakunnalla

Ryhmäavustuksen käyttö on todistettava kuitilla/kuiteilla. Huom! Pankkikortin veloituskuitit eivät riitä, vaan pitää olla kuitti, josta näkyy mitä ja missä on maksettu. Vain erikoistilanteissa raha voidaan maksaa etukäteen. Silloin vetäjä sitoutuu toimittamaan kuitit yhdistykselle jälkeenpäin mahdollisimman pian. Ryhmäavustusta ei saa käyttää päihteiden ostamiseen missään muodossa.

6.1 Tapaamisten tilavuokrat

Ryhmä järjestää itse kokoontumistilat. Yhdistys voi myöntää pientä avustusta, jos ryhmä joutuu maksamaan käyttämästään tilasta korvausta. Tilavuokrasta sovitaan vapaaehtoistoiminnan asiantuntijan kanssa ja häneltä saa apua. Avustuksen myöntää toiminnanjohtaja.

6.2 Vertaisryhmän kahvitarjoilu

Kahvitarjouluhin voi anoa yhdistykseltä rahallista tukea täyttämällä ryhmäavustuslomakkeen. Ryhmäavustuslomakkeen saa sähköisenä vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalta. Lähetä lomake joko postitse tai sähköpostilla vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle. Huomioithan, että hankittuja tarvikkeita käytetään ryhmän tarpeisiin niin kauan kuin niitä riittää.

Sovi säännöllisesti tapaavan ryhmän tarjoiluista vapaaehtoistoiminnan asiantuntijan kanssa aloittaessasi vertaistohjaajana. Jos vetäjä ja/tai ryhmä haluaa runsaampaa tarjoilua (esim. hedelmiä, leivonnaisia, karkkeja yms.), suosittelemme nyyttäreitä. Isompiin kuluihin avustusta pitää aina anoa etukäteen.

Miten haen avustusta vertaisryhmän kahvitukseen?

1. Ryhmäavustuslomake täytetään jälkikäteen (tarkka summa). Hyväksyntä etukäteen (kahvi, tee, keksit). Lähetä ryhmäavustuslomake vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle sähköpostitse.

2. Lähetä kuitit valokuvana tai skannattuna sähköpostin liitteenä tai vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle postitse. Palautuskuoria voi pyytää yhdistykseltä.
3. Voit yhdistää hakemukseen esim. koko syys- tai kevätkauden kahvitukset.



6.3 Tapahtumien ja vierailujen järjestäminen

Asiantuntijoiden palkkioista (esim. tilaisuuden puhujalle tai ryhmässä vierailevalle ammattilaiselle) ja tapahtumien yleisistä kuluista on selvitettävä ja sovittava etukäteen vapaaehtoistoiminnan asiantuntijan kanssa.

Miten haen avustusta vertaistapahtumiin?

1. Täytä sähköinen ryhmäavustuslomake hyvissä ajoin ennen tapahtumaa (noin arvio) ja selvitä mihin avustusta haetaan. Lomakkeen voit pyytää vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalta.
2. Lähetä lomake vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle sähköpostilla.
3. Yhdistys ilmoittaa onko avustus hyväksytty ja millainen summa on myönnetty.
4. Vasta tämän jälkeen ryhmä voi käyttää myönnettyä avustusta.

6.4 Koulutusten matkakulut

Vertaisohjaajien on mahdollista saada matkakorvaus, kun osallistuu Simpukan järjestämään koulutukseen. Koulutusten matkakulujen korvaamisesta sovitaan koulutuksiin ilmoittautumisen yhteydessä.

7 Palautteet ja toimintakertomus

7.1 Palautelomake tapaamisen jälkeen

Keräämme vertaistapaamisista – niin kasvokkaisista kuin videotapaamisista – palautetta sekä vertaisohjaajilta että vertaisryhmiin osallistuneilta jokaisen tapaamiskerran jälkeen. Palautteen avulla kehittämme vertaistukitoimintaamme, kuulemme toiveita, ja olemme teidän tukena mahdollistamassa vertaiskohtaamisia. Vertaisohjaajille ja osallistujille on erilliset lomakkeet. Varaa tapaamisesta lopusta noin viisi minuuttia palautelomakkeiden täyttämiseen.

Linkki molempiin kyselyihin löytyy myös Simpukan verkkosivuilta Vertaistuki Simpukassa –alasilta.

7.2 Toimintakertomus

Toimintakertomus kuvaa kauden aikana tapahtunutta toimintaa. Lomakkeessa kysytään muun muassa millaisia tapaamisia ryhmällä on ollut, ja mitä on suunnitteilla tulevalle kaudelle. Vapaaehtoistoiminnan asiantuntija lähettää toimintakertomuslomakkeen kaksi kertaa vuodessa – kesällä ja vuoden lopussa. Jos vertaisohjaajia on enemmän kuin yksi, riittää että yksi täyttää toimintakertomuslomakkeen.

8 Muuttuvat tilanteet ryhmässä

Tahattomasti lapsettomien vertaisryhmille on tyypillistä niin ryhmäläisten kuin vertaisohjaajien elämäntilanteiden muutokset. Ryhmän kesken on hyvä pohtia ja sopia yhdessä yhteisiä periaatteita miten muutoksissa olisi hyvä toimia.

Yleisiä muuttuvia tilanteita:

- Jos tulee raskaaksi, pitääkö heti lopettaa ryhmässä käyminen vai voiko ryhmässä vielä käydä ja kuinka kauan? Miten ryhmä toivoo, että raskaudesta ilmoitetaan?
- Miten huomioida lapsettomuuden polku vertaistuen näkökulmasta? Lapsettomuuden polun varrella on monenlaisia elämäntilanteita (mm. hoidoissa käyvät, hoidoista kieltäytyneet, kaksin tai yksin elävät, adoptioprosessiin siirtyneet, lapselliset lapsettomat). Onko erilaisten tilanteiden kirjo ryhmässämme rikkaus, vai perustammeko uusia vertaisryhmiä paikkakunnalle? Miten jatkaa vertaistuen parissa, jos elämäntilanne muuttuu?
- Miten toimimme, jos vertaisohjaaja lopettaa? Kuka jatkaa vai loppuuko ryhmä?
- Voiko Lapsellisten lapsettomien tai Helminauha-ryhmään tulla vauvan/lapsen kanssa?

HUOM! Muutoksiin varautuminen kannattaa, mutta on myös hyvä muistaa, että kaikkeen ei voi varautua etukäteen. Ryhmässä kannattaa ylläpitää avointa vuorovaikutusta ryhmän periaatteista. Vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalta saa apua ja tukea muuttuvissa tilanteissa.

9 Vertaisohjaajien tuki ja koulutus

Vertaisohjaajat suorittavat starttikoulutuksen ennen ryhmän käynnistämistä. Starttikoulutus suoritetaan verkossa ja pohjautuu tämän tietopaketin materiaaliin. Linkin koulutukseen saa vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalta.

Vertaisohjaajille järjestetään kaksi kertaa vuodessa koulutusta, jossa pääsee tapaamaan muita vertaisohjaajia. Koulutuksiin tulisi mahdollisuuksien mukaan osallistua ainakin kerran vuodessa. Yhdistys tarjoaa koulutusten yhteydessä työnohjausta.

Vertaisohjaajille on tarjolla jatkuva tuki. Otathan yhteyttä vapaaehtoistoiminnan asiantuntijaan, jos jokin asia mietityttää. Teknisissä asioissa (esim. sähköpostin ja foorumin käytössä) neuvoo yhdistyksen järjestösihteeri.

Vapaaehtoisten videotapaamisissa voi tavata videon välityksellä Microsoft Teams-alustalla Simpukan työntekijöitä ja muita vertaisohjaajia. Niitä järjestetään neljä kertaa vuodessa. Videotapaamiset ovat vapaamuotoisia vertaishetkiä, joissa voi jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia sekä saada tukea vapaaehtoisena toimimiseen.

Facebookissa vertaistukijoilla on saatavilla myös vertaistukea: voit kysellä toisilta vetäjiltä kokemuksia ja ajatuksia ja neuvoja haastaviin tilanteisiin.

Muistathan tarkistaa ryhmän sähköpostin säännöllisesti! Se on pääasiallinen tiedotuskanavamme. Lähetämme ryhmän sähköpostiin teille noin 4 kertaa vuodessa sähköisen vertaistukijakirjeen, johon kokoamme Simpukan ajankohtaisia tapahtumia, vertaistukiasioita ja muuta tärkeää tiedotettavaa.

10 Miten lopetan ryhmässä?

Vertaisohjaajalla on aina oikeus lopettaa vertaisryhmän vetäminen. Aina ei tarvitse ehtiä tai jaksaa ja elämäntilanteet voivat muuttua. Voit myös tarvittaessa pitää taukoa ryhmänvetämisestä.

Ennen lopettamista tai taukoa vertaisohjaajan tehtäviin kuuluu vielä yhteydenpito vapaaehtoistoiminnan asiantuntijaan ja ryhmän jatkuvuuden mahdollistaminen.

Muistilista:

- Lopettamisesta/tauosta on ilmoitettava hyvissä ajoin vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle.
- Etsi jatkaja. Kysy ryhmäläisten kiinnostusta jatkaa tilallasi. Kerro, millaista vertaisohjaajana toimiminen on. Seuraavalla vertaisohjaajalla on lupa tehdä ryhmästä omannäköisensä.
- Uuden vertaisohjaajan aloittamisesta tulee sopia vapaaehtoistoiminnan asiantuntijan kanssa. Uuden vertaisohjaajan tulee olla henkilökohtaisesti yhteydessä vapaaehtoistoiminnan asiantuntijaan ja hänen tulee olla yhdistyksen jäsen. Vetäjän vaihtoon liittyvät asiat (esim. starttikoulutus, sähköpostiohjeistus ym.) tehdään yhdistyksen kautta.
- Uudelle vertaisohjaajalle tulee antaa ryhmäläisten yhteystiedot ja ryhmän käytössä ollut yhdistyksen sähköpostiosoite.
- Mikäli ryhmällä on ollut käytössään yhdistykseltä anottua rahaa, tulee tästä tehdä vetäjän vaihtuessa selvitys kuitein yhdistykselle, vaikka kalenterivuosi olisi vielä kesken.
- Mikäli uutta vertaisohjaajaa ei ole löytynyt, toimitetaan sähköpostin tiedot vapaaehtoistoiminnan asiantuntijalle. Sähköpostiosoite palautuu yhdistyksen hallintaan ja ryhmän toiminta päättyy toistaiseksi paikkakunnalla.

11 Lyhyesti vielä

Edellytämme

- yhdistyksen jäsenyyttä ja yhdistyksen linjan mukaista toimintaa
- raportointia (kuitit ja selite) mahdollisesta yhdistyksen myöntämän rahan käytöstä, sekä palautelomakkeen täyttö tapaamisten jälkeen
- toimintakertomuksen täyttämistä kaksi kertaa vuodessa
- vertaistukikoulutukseen osallistumista
- sähköpostiosoitteen huolellista hoitamista
- tietoturvallisuuden perehtymistä ja siitä huolehtimisesta
- aktiivista yhteydenpitoa yhdistykseen (sähköpostikyselyihin vastaamista)
- toivomme, että vertaisohjaajat kertovat tapaamisiin osallistujille Simpukan kautta löytyvistä vertaistuen muodoista ja mahdollisuudesta liittyä yhdistyksen jäseneksi.

Tarjoamme

- tukea ja koulutusta
- apua käytännön asioissa
- taloudellista avustusta
- ilmaismateriaalia (oppaita, esitteitä yms.) ryhmän käyttöön
- halutessasi todistuksen vertaistukijana toimimisesta
- mahdollisuuden kehittää vertaistukiosaamista laajemminkin, esim. osallistua ulkopuoliseen koulutukseen tai saada yhdistyksessä vastuullisempia tehtäviä
- Kuuntelevat korvat - olemme täällä sinua varten!

Yhdistyksen yhteystietoja

Toiminnanjohtaja

Piia Savio
piia.savio@simpukkary.fi
puh. 040 480 8676

Vapaaehtoistoiminnan asiantuntija

Anniina Valkonen
anniina.valkonen@simpukkary.fi
puh. 040 532 5390

Viestintäsuunnittelija

Hanna Parvinainen
hanna.parviainen@simpukkary.fi
puh. 045 7876 4464

Järjestötyöntekijä

Mona Rainerla
mona.rainerla@simpukkary.fi
puh. 045 7834 1772

Järjestösihteeri

Marleena Patrikainen
marleena.patrikainen@simpukkary.fi
puh. 0400 844 823

Helminauhan erityisasiantuntija

Jenni Huhtala
jenni.huhtala@simpukkary.fi
p. 040 5323010

Puheenjohtaja

Salli Moilanen
salli.moilanen@simpukkary.fi

Yhdistyksen yleisosoite

simpukka@simpukkary.fi