

Elisa Montonen

VERTAISTUEN OPAS  
SAVONLINNAN SEUDULTA

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Lokakuu 2014




MAMK

University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  28.10.2014
<b>Tekijä</b>  Elisa Montonen	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Sosiaalian koulutusohjelma Sosionomi (AMK)
<b>Nimeke</b>  Vertaistuen opas Savonlinnan seudulta	
<b>Tiivistelmä</b>  Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kaikki Savonlinnan seudulla toimivat vertaistukiryhmät ja näin helpottaa vertaistuen pariin löytämistä ja sen pariin ohjaamista. Opas on suunnattu vertaistuesta kiinnostuneille sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja järjestötoimijoille. Työn toimeksiantaja oli Vertaistuen kehittämisprojekti VETO, joka toimi vuosina 2009–2012. Projektia hallinnoi Etelä-Savon Sosiaali- ja Terveysalan Järjestöjen Tuki ry (ESTERY), joka nyt omistaa oppaan projektin ollessa päättynyt.  Työn tavoitteena oli tehdä vertaistukitoimintaa tunnetummaksi ja keventää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työtaakkaa heidän etsiessään asiakkaidensa tarpeiden mukaista vertaistukitoimintaa. Yksi työn tarkoituksista oli myös vastuuttaa yhdistykset päättämään, kuka vertaistukitoimintaa koordinoi, ja näin aktivoida toimintaa niissä yhdistyksissä, joissa se muuten olisi hiipumassa. Vertaistuen tavoitettavuuteen panostaminen lisää järjestötoiminnan vaikuttavuutta.  Tiedot oppaaseen kerättiin sähköpostitse ja puhelimitse syksyinä 2011 ja 2012. Kaikki niistä eivät siis enää ole ajantasaisia. Jatkokehittämistarpeita ovat oppaan päivitys ja tutkimus oppaan hyödynnettävyydestä kunta- ja järjestösektorilla. Edelleen jatkotyönä voitaisiin luoda toimintamalli kuntien ja järjestöjen yhteistyöstä vertaistuen pariin ohjaamisessa.	
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  Vertaistuki, kartoitus, vertaistukiryhmät, järjestöt, yhdistykset	
<b>Sivumäärä</b>  21 s. + liitteet 8 s.	<b>Kieli</b>  Suomi
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>  3 liitettä	
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Seija Nissinen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>

## DESCRIPTION

	<b>Date of the bachelor's thesis</b>
<b>Author</b> Montonen, Elisa.	<b>Degree programme and option</b> Degree Programme in Social Work
<b>Name of the bachelor's thesis</b> The guide about peer support in Savonlinna region	
<b>Abstract</b> <p>The aim of this bachelor's thesis was to research information of different organizations providing peer support in Savonlinna region and to gather it together as a guidebook. The purpose of the guidebook was to make peer support more available to those in need or interested and to help the professionals in the field of social and health care to give information about relevant peer support to their clients as a part of rehabilitation process. The study was made in collaboration with the peer support developing project called VETO. The project is managed by Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalouden järjestöjen tuki ry which is an umbrella organization for the social and health care associations in the region South Savo. This kind of guidebook of peer support is made also for Mikkeli and Pieksämäki regions.</p> <p>One starting point of this study was to make mutual aid more well-known form of support and to activate those small civic organizations whose activities are dying down. The information on this topic was found in the literature on peer support and civic organizations in Finland.</p> <p>The implication for future study is a research about the guidebook's usability in both public and third sector. In addition there could be need to create a cooperation model between municipalities and civic organizations for counselling people to find relevant peer support.</p>	
<b>Subject headings, (keywords)</b> Peer support, mutual aid, guidebook	
<b>Pages</b> 21 p. + appendices 8 p.	<b>Language</b> Finnish
<b>Remarks, notes on appendices</b> 3 appendices	
<b>Tutor</b> Seija Nissinen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b>

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	SOSIAALI- JA TERVEYSALAN JÄRJESTÖT SUOMESSA .....	2
2.1	Järjestöt osana julkista palvelujärjestelmää .....	3
2.2	Järjestötoiminnan haasteita .....	4
2.2.1	Ikääntyminen ja yhteisöllisyyden muutos.....	5
2.2.2	Viestintä .....	6
2.2.3	Asiantuntijuuden vaatimus ja kansainvälistyminen.....	7
3	VERTAISTUKI .....	7
3.1	Vertaistuen tavoite ja merkitys .....	9
3.2	Vertaistukiryhmät .....	10
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	11
5	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	12
6	POHDINTA .....	17
6.1	Opinnäytetyöprosessin onnistuminen .....	17
6.2	Luotettavuuden arviointi.....	18
6.3	Tuotoksen hyödyntäminen ja käyttö.....	19
6.4	Jatkokehittämisaiheet.....	21
	LÄHTEET .....	22

### LIITTEET

- 1 Sähköpostiviesti syksy 2011
- 2 Esimerkki sähköpostiviestistä syksy 2012
- 3 Yhteydenpito tiedon keräämiseksi syksyinä 2011 ja 2012

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on Vertaistuen opas Savonlinnan seudulta. Se on kartoitus Enonkosken, Kerimäen, Punkaharjun, Savonlinnan ja Sulkavan vertaistukitoiminnasta, jota järjestävät pääasiassa sosiaali- ja terveysalan järjestöt, mutta myös seurakunnat ja kunnat. Tämä on kehittämistyö, jonka tarkoituksena on helpottaa vertaistuen pariin löytämistä ja sen pariin ohjaamista. Oppaasta hyötyvät vertaistuen tarvitsijat sekä sairaanhoitopiiri ja järjestöt, joista voidaan ohjata ihmisiä vertaistuen pariin.

Vertaistuki on vastavuoroista auttamistoimintaa, joka edistää voimaantumista, arjessa selviytymistä mahdollisesti uudessa elämäntilanteessa ja voi myös helpottaa palvelujärjestelmässä toimimista. Näiden tavoitteiden lisäksi oppaan on tarkoitus helpottaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja yhdistystoimijoiden työtä, kun kaikki vertaistukitoiminta on yksissä kansissa, eikä resursseja kulu oikean tahon selvittämiseen. Parhaimmillaan vertaistukitoiminnan parempi hyödynnettävyys voi keventää julkisen terveydenhuollon työtaakkaa ja aktivoida toimintaa niissä yhdistyksissä, joissa se muuten olisi hiipumassa.

Työn toimeksiantaja on Vertaistuen kehittämisprojekti VETO, jota hallinnoi Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry (ESTERY). Projekti toimi vuosina 2009–2012, ja opas valmistui lokakuussa 2012. VETO-projektin tavoitteena oli tukea ja kehittää alueellista vertaistukitoimintaa, tehostaa sosiaali- ja terveysalan järjestöjen välistä yhteistyötä, edistää järjestöjen ja viranomaisten välistä yhteistyötä ja luoda uusi Vertaistuen toimintamalli Etelä-Savon alueelle (VETO-projekti 2009). Vertaistuen oppaat, jotka julkaistiin myös Mikkelin ja Pieksämäen seuduilta, ovat osa projektin vertaistukeen liittyvää materiaalipankkia.

Oppaaseen on koottu kaikki vertaistukea järjestävät tahot aakkosjärjestyksessä. Nimen alla on lyhyt yhdistyksen esittely, kuvaus vertaistukitoiminnasta, vertaistuen yhteys henkilön yhteystiedot, yhdistyksen internet-sivu ja sähköpostiosoite. Tiedot kerättiin yhdistyksiltä sähköpostitse ja puhelimitse.

Mikkosen (2009, 188) tutkimuksen mukaan eri potilasryhmät toivoivat ammattiauttajien parantavan vertaistuesta tiedottamista. Toisaalta on syytä pohtia, miten vertaistuki tavoittaisi heidätkin, jotka ennestään saavat niukasti tukea (Hokkanen 2011, 295).

Myös Huuskonen ja Jyrkämä (2010, 83) toteavat, että Suomesta puuttuu selkeä, pysyvä rakenne vertaistukiverkostojen ja palvelujärjestelmän väliltä. Tähän haasteeseen ovat viime vuosikymmenen aikana ryhtyneet vastaamaan vertaistuen kehittämisprojektit, kuten työni toimeksiantaja VETO. Toivon myös tämän työn olevan askel eteenpäin vertaistuesta tiedottamisen tiellä ja antavan vertaistukitoiminnalle vaikuttavuutta.

Suoritin syventävän 10 viikon työharjoitteluni VETO-projektissa ESTERY-järjestötalolla syksyllä 2011, joten opinäytetyötä aloittaessani olin tiiviisti mukana sen maailmassa. Uskon järjestöjen ja projektien myös olevan potentiaalisia työllistäjiä tulevaisuudessa. Koen siis työn aiheen läheiseksi ja hyödylliseksi myös itselleni.

## **2 SOSIAALI- JA TERVEYSALAN JÄRJESTÖT SUOMESSA**

Ensimmäiset sosiaali- ja terveysalan järjestöt syntyivät 1800-luvun loppupuolella köyhien, sairaiden ja vähäosaisten auttamiseksi hyväntekeväisyyspohjalta. 1900-luvulla sodissa vammautuneiden auttaminen synnytti tarvetta sosiaali- ja terveysalan järjestötoiminnalle. Järjestöt ovat alusta alkaen olleet yhteisöllisyyden luojia, ja vuosikymmenten kuluessa on hyväntekeväisyydestä siirrytty vastavuoroisempaan suuntaan kohti vapaaehtoistoimintaa. (Harju 2005, 75; Raninen ym. 2008, 14–15.)

Sosiaali- ja terveysalan järjestöjä ovat vammaisjärjestöt, potilas- ja omaisjärjestöt sekä lastensuojelujärjestöt. Suurimmissa järjestöissä on paikallisyhdistysten lisäksi piiriorganisaatio ja valtakunnallinen liitto tai kattojärjestö. (Raninen ym. 2008, 54, 57.) Lundin (2006, 14) mukaan järjestöjen tehtäviä ovat edunvalvonta, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, vertaistuen järjestäminen ja kansalaisaktiivisuuden kanavoiminen. Samat tehtävät luettelevat myös Karttunen ym. (2013, 21–22).

Järjestöt ovat aina pyrkineet vastaamaan yhteiskunnallisiin tarpeisiin: 1800-luvun lopulla kasvavaan köyhyyteen sekä koulutuksen ja yhteiskunnallisesti turvatun aseman tarpeeseen, laman ja sotien jälkeen yhteiskunnan jälleenrakennukseen ja huonompiosaisista huolehtimiseen. Tuohon aikaan järjestöjen tehtävä alkoi olla hyväntekeväisyyden rinnalla yhteiskunnallinen vaikuttaminen nykyistä radikaalimmin keinoin. Sodan jälkeen tarve ratkaista vammautuneiden kansalaisten ja vanhempiensa menettäneiden lasten tarpeisiin liittyvät kysymykset vaati asiantuntemusta ja synnytti yhteisvas-

tuuta. Niinpä 1960- ja 1970-luvuilla sosiaali- ja terveysalan järjestöt ammatillistuivat ja kehittyivät palveluntuottajina. Ne alkoivat tuottaa palveluja jäsenistölleen ja huolehtia jäsentensä palvelutarpeiden esille tulosta kunnissa. (Eronen ym. 2004, 8–9; Raninen ym. 2008, 19.) Perinteisen yhdessä tekemisen rinnalle luotiin mahdollisuuksia yksilölliseen tekemiseen, kuten palvelut yksinäisille vanhuksille, lasten leirit ja harrastustoiminta (Harju 2005, 88).

Yhteistä kaikille näille kehitysvaiheille on ollut yhdessä toimiminen hyvän ja tärkeän asian puolesta eli ihmisten yhteisöllisyys. Järjestöt ovat näin tarjonneet mielekästä tekemistä ja pystyneet kanavoimaan kansalaisten aktiivisuuden ja innostuksen hyödyllisellä tavalla. (Ilvonen 2011, 8.) Nyky-yhteiskunnassa yhteisöllisyys on kuitenkin muuttanut muotoaan. Vapaa-ajanviettomahdollisuudet ovat monipuolistuneet ja sähköiset yhteisöt yleistyneet, mikä vähentää fyysisen yhteen liittymisen tarvetta (esim. Ilvonen 2011, 63). Kaupungistumisen, nykyisin kasvukeskuksiin muuton ja perheyhteisöjen löyhenemisen myötä ihmisten elämäntarinat yksilöllistyvät, valinnat ja ongelmat monimutkaistuvat ja hyvinvointiin liittyvät ongelmat muuttuvat vaativimmiksi (Hokkanen 2011, 284; Karttunen ym. 2013, 62; Kuuskoski 2003, 38.) Samaan aikaan nykyisessä taloustilanteessa julkisista palveluista tehdään leikkauksia, mikä siirtää vastuuta hyvinvoinnista huolehtimisesta ihmisille itselleen, perheyhteisöille, yrityksille ja järjestöille (Hokkanen 2011, 284; Mikkonen 2009, 187.)

Sosiaali- ja terveysalan järjestöt ovat siis toimineet sosiaalisen pääoman kasvattajina koko elinkaarensa ajan. Ne ovat luoneet yhteenkuuluvuutta, osallistumisen mahdollisuuksia, välittämistä, keskinäistä tukea ja mielekästä tekemistä (Karttunen ym. 2013, 26.) Nykyisin järjestöillä on rooli myös työllistäjinä, mutta suurin osa järjestöistä Suomessa toimii edelleen vapaaehtoisvoimin (Harju 2005, 124; Ilvonen 2011, 8.) Nykyisen taloustilanteen johdosta järjestöillä on myös julkisia palveluja täydentävä rooli (esim. Raninen ym. 2008, 153).

## **2.1 Järjestöt osana julkista palvelujärjestelmää**

Nykyisessä julkistaloudellisessa tilanteessa, resurssipulan aikaan, järjestöjä haastetaan palvelutuotantoon. Kunnilla on velvollisuus järjestää asukkailleen sosiaali- ja terveyspalvelut, mutta ne saavat päättää tuottamistavasta, joten järjestöjen osin vapaaehtoisvoimin järjestämille palveluille on kysyntää. (Lund 2006, 14; Karttunen 2013, 22, 27.)

Koska järjestöt ovat usein tietyn alan asiantuntijoita, ne pystyvät myös vastaamaan jäsentensä tarpeisiin mahdollisesti paremmin kuin kunta tai yritykset, koska niillä on ammatillisen tietämyksen lisäksi myös kokemustietoa. Joissain tapauksissa järjestöistäkin tosin syntyy yritysmuotoista toimintaa. (Hokkanen 2011, 285, 288.)

Koska palvelujärjestelmä on muuttunut julkispainotteisesta kohti yksityispainotteista ja yhteisöllisyys on muuttanut muotoaan, järjestöjen keskeiseksi tehtäväksi on noussut vertaistukitoiminnan järjestäminen (mm. Hokkanen 2011, 288). Mykkäsen-Hännisen (2007, 39, 51) mukaan vapaaehtoistyö nähdään toimivana lisänä erityisesti ennaltaehkäisevän työn piirissä. Ammatilainen ohjaa asiakkaan vertaistukiryhmiin silloin, kun terapeutin tuki ei riitä, sitä ei ole saatavilla tai se on jo tehtävänsä tehnyt. Toisaalta, kuten Hyväri (2007, 218–219) toteaa, järjestöt voivat toimia asiakkaalle väylänä ammattiavun piiriin. Yhdistysten järjestämä vertaistukitoiminta toimii siis näin osana kuntoutusprosesseja (Ihalainen ym. 2009, 73).

Sosiaali- ja terveyspalvelujen rakennemuutoksissa järjestöt toimivat tiedon välittäjinä ja palvelujen kysynnän ja tarjonnan kohtaamisen parantajina. Esimerkiksi ne voivat opastaa jäseniä kuntaliitosten myötä tapahtuneissa palvelujärjestelmän muutoksissa. (Mikkonen 2009, 187.) Yhdistykset ovat myös tärkeitä julkisten palvelujen kehittäjiä, sillä ne ovat oman erityisryhmänsä tarpeiden asiantuntijoita, ja niillä on pienempien rakenteidensa vuoksi kyky reagoida muuttuviin tilanteisiin nopeammin kuin kunnilla. Palveluvaihtoehtoja pohtiessaan asiakas luottaa todennäköisesti voittoa tavoittelemattoman, asiakasryhmän etua ajavan ja erityispiirteet tuntevan järjestön sanaan. Joten paitsi palveluntuottajina tai palvelujen kehittäjinä, järjestöillä on rooli myös palveluita tiedottajina. (Karttunen 2013, 27, 61.) Myös niillä järjestöillä, jotka keskittyvät palvelutuotannon sijaan perinteiseen kansalaistoimintaan, on siis merkitystä julkisen sektorin toiminnalle.

## **2.2 Järjestötoiminnan haasteita**

Koska järjestöt pyrkivät vastaamaan vallitseviin yhteiskunnallisiin tarpeisiin, asettuu niiden toiminnalle vaatimuksia ja haasteita. Nyky-yhteiskunnassa, jossa yhteisöihin kiinnittyminen on löyhempää kuin ennen, vapaa-ajanviettomahdollisuuksia on aiempaa enemmän ja viestintä on reaaliaikaista ja nopeaa, myös järjestöjen tulee toimia



toisella tavoin kuin muutama vuosikymmen sitten säilyäkseen elinvoimaisina. (Ilvonen 2011, 25, 63.)

Ilvonen (2011, 62–63) listaa Kalliojaa (2007) mukaillen järjestöjen tulevaisuuden haasteita. Käsittelen lyhyesti niistä tämän työn kannalta keskeisimpiä seuraavissa alaluvuissa. Vaikka haasteet on jaettu omiksi luvuikseen, ne liittyvät myös toisiinsa.

### **2.2.1 Ikääntyminen ja yhteisöllisyyden muutos**

Väestön ikääntyminen vaikuttaa niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorinkin toimintaan (Karttunen 2013, 62). Kun ajatellaan järjestöjen kysyntää palvelutuotannossa, vanhusten palvelujen tarve lisääntyy (Harju 2005, 88). Mutta väestön ikääntyminen aiheuttaa haasteita erityisesti yhdistyksille, jotka eivät keskity palvelutuotantoon.

Yhteisöllisyys on nyky-yhteiskunnassa muuttanut muotoaan. Internet ja muut lisääntyneet vapaa-ajanviettomahdollisuudet ovat saaneet aikaan sen, että tarve fyysiselle yhteen kokoontumiselle ei ole enää niin suuri. Tämän vuoksi järjestöjen jäsenmäärä pienenee ja toiminta pienten kuntien yhdistyksissä hiipuu. NykYTEknologia kuitenkin tarjoaa järjestöille mahdollisuuden tavoittaa potentiaaliset jäsenensä uudella tavalla.

Puhutaan yhteisvastuusta siirtymisestä kohti yksityistä vastuuta kuntasektorilla (esim. Hokkanen 2011, 284), mutta myös ihmisten yhteisöihin kiinnittyminen on löyhempää kuin ennen. Tämä johtunee nyky-yhteiskunnan hektisestä elämänrytmistä, joka vaatii usein nopeita ratkaisuja ja monessa yhteisössä mukana oloa samanaikaisesti (Ilvonen 2011, 61). Hyväntekeväisyydestä on siirrytty vapaaehtoistyöhön, jolle on luonteenomaista, että myös työn tekijä saa siitä itselleen jotakin. Tämä asettaa yhdistykselle haasteen tehdä toiminnastaan mielenkiintoista ulospäin.

Ilvosen (2011, 61) mukaan järjestötoiminnassa on aina ollut paljon hiljaista tietoa, joka yhdessä tekemisen myötä on siirtynyt toimijalta toiselle. Nyt, kun jäsenten hankinta yhdistykseen on haastavampaa ja ihmiset ovat toiminnassa mukana lyhyemmän aikaa, yhdistyksen tiedottamisella on enemmän painoarvoa.

## 2.2.2 Viestintä

Tämä luku perustuu pääosin Ilvosen (2011b, 9, 14, 17, 19–23, 33–34, 64) pohdintoihin.

Nyky aika on verkkoviestinnän aikaa. Sosiaalinen media ja muut internet-sivut tarjoavat mahdollisuuden nopeaan ja kustannustehokkaaseen tiedottamiseen, joka tavoittaa suuren määrän ihmisiä. Toisaalta teknologia ja nopeatahtisen, vuorovaikutteisen viestinnän seuraaminen ja tarkoituksenmukainen viestiminen asettavat järjestöille haasteita.

Tärkein ulkoisen viestinnän kanava yhdistykselle ovat päivitettyt ja ajantasaiset kotisivut (myös Raninen 2008, 178). Niiden ylläpito vaatii resursseja, joten sivuja suunniteltaessa on hyvä panostaa helppoon päivitettävyyteen ja huolehtia, että sivuilta on nähtävissä perustiedot eli yhdistyksen toiminta-ajatus, tämänhetkinen toiminta sekä ajantasaiset yhteystiedot. Lisäksi reaaliaikainen viestintä tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutteisuuteen, esimerkiksi kohtauspaikkaan ja keskusteluihin yhdistyksen Facebook-sivuilla.

Koska yhdistyksen viestintää voivat hoitaa keskusliitto ja jäsenjärjestöt, vapaaehtoiset ja ammattilaiset, yhdistyksen viestintää leimaa usein hajanaisuus ja sekavuus (Raninen ym. 2008, 177). Sekä yhdistyksen sisäisen että ulkoisen viestinnän selkeyteen onkin syytä kiinnittää huomiota. Koska erityisesti vapaaehtoisvoimin toimivissa yhdistyksissä asioita hoitavat ihmiset voivat vaihtua usein, tulisi yhdistyksen tavoitteiden ja toimintaohjeiden olla johdonmukaiset ja selkeät. Sääntöjen määrittäminen lisää ihmisten toiminnan ja viestien yhdenmukaisuutta sekä toiminnan ennustettavuutta. Siten yhdistys voi vaikuttaa siihen, millainen kuva sen toiminnasta välittyy ulospäin.

Järjestön sisäisen tiedotuksen lisäksi yhdistys viestii ulospäin toiminnastaan mahdollisesti kiinnostuneille, toisille yhdistyksille, kuntiin ja muihin yhteistyötahoihin sekä niihin tahoihin, joihin yhdistys haluaa vaikuttaa. Myös ulkoinen viestintä vaatii suunnittelua, jotta siihen käytössä olevat resurssit saadaan hyödynnettyä tehokkaasti. Yhdistys voi laatia viestintäsuunnitelman. Siihen kirjataan toiminta, josta on tarvetta tiedottaa, kanavat, joiden kautta tiedotetaan ja henkilöt, jotka vastaavat kunkin asian tiedottamisesta. Viestintää suunniteltaessa tulee huomioida myös kohderyhmä eli se, että

oikea vastaanottaja saa oikeaa tietoa. Lisäksi voi miettiä, kenelle muulle samasta tiedosta voisi vielä olla hyötyä. Resurssien ollessa tarpeisiin nähden riittämättömät tulee tiedottamistarpeet asettaa tärkeysjärjestykseen.

Selkeyteen on hyvä panostaa tiedottaessa. Esimerkiksi potilasjärjestöjen jäsenille tuttuja lääketieteellisiä termejä ei tule ulkoisessa viestinnässä käyttää, vaan sen sijaan käyttää selkeää yleiskieltä.

Näitä viestinnän taitoja tarvitaan, koska järjestöjen yhteistyö kuntien ja muiden tahojen kanssa on nykypäivää. Yhteistyön avulla järjestötoiminnassa kertyvä kokemustieto saadaan rikastamaan hyvinvointityötä (Karnell & Laimio 2010, 82). Kuntien ja järjestöjen yhteistyöllä voidaan siis lisätä kansalaistoiminnan vaikuttavuutta (Raninen ym. 2008, 153). Suunnitellun, yksinkertaisen ja selkeän viestinnän taidot ovat hyödylliset yhtä lailla palvelutuotantoon kuin kansalaistoimintaan keskittyville järjestöille.

### **2.2.3 Asiantuntijuuden vaatimus ja kansainvälistyminen**

Koska kunnat kilpailuttavat ostamansa palvelut, palveluja tuottavilla järjestöillä on yhä suurempi vaatimus asiantuntijuuteen ja myös liiketaloudelliseen osaamiseen. Ilvo sen (2011, 63) mukaan tämä voikin aiheuttaa kahtiajakautumisen siinä, että osasta järjestöjä tulee palvelujen tuottajia ja osa keskittyy perinteiseen kansalaistoimintaan yhteisöllisyyden luojina ja toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edellytysten vahvistajina (myös Karttunen 2013, 28–29). Samalla kilpailu jäsenistä kasvaa järjestöjen määrän lisääntyessä ja toisaalta nuoremman sukupolven tarpeen järjestöissä toimimiselle ollessa pienempi kuin ennen.

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on muuttanut muotoaan toisinaan aggressiivisistakin protestiliikkeistä informaatiopainotteisemmaksi, mikä vaatii perehtyneisyyttä omaan asiaan. Sähköisen viestinnän tuomien mahdollisuuksien myötä myös kansainvälistyminen on monelle järjestölle ajankohtaista tiedonhankinnan ja verkostoitumisen kannalta.

## **3 VERTAISTUKI**

Vertaistuki on vastavuoroista auttamistoimintaa, joka perustuu osapuolten omiin kokemuksiin. Se on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki ei korvaa ammattiapua, vaan on sosiaalisen tuen muoto, joka toimii ammattiavun kanssa rinnakkain (Vammaispalvelujen käsikirja 2014.) Vertaistukitoiminnan arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Vertaissuhteessa toisen kokemusmaailma avautuu oman kokemuksen kautta. (Karnell & Laimio 2010, 11–12; Mikkonen 2009, 30.) Hokkasen (2011, 186) mukaan vertaistuki ilmenee emotionaalisena tukena, oman tilanteen jakamisena ja siihen liittyvän kokemuksen pohdintana sekä tilanteeseen liittyvien arkikäytäntöjen selvittämisenä ja helpottamisena.

Vertaistukitoiminnan perusajatuksena on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön esimerkiksi vertaistukitoiminnan avulla. Vertaistukitoimintaan osallistuminen edellyttää omaa oivallusta ja aktiivista valintaa sekä usein myös toivetta hyvinvoinnin lisääntymisestä. Vertaistuen eri muodot voivat olla linkkejä sekä ammattiavun että läheisten tuen suuntaan. (Karnell & Laimio 2010, 11–12; Mikkonen 2009, 30.)

Kuuskosken (2003, 38) mukaan vertaistuen voidaan sanoa olevan ikäikäistä; ennen vertaistukea saatiin perheissä ja naapurustoissa. Nyky-yhteiskunnassa elämänpolkujen yksilöllistyttyä luonnollinen kasvu ja identiteetin löytäminen on monesti vaikeaa ja monimutkaista. Eronen ym. (2004, 15) kirjoittaa, että kysymys identiteetistä on kysymys siitä, kuka ihminen on silloin, kun elämisen olosuhteet muuttuvat. Vertaistuella on keskeinen merkitys uuden identiteetin rakentamisessa.

Vertaistuen käsitteestä alettiin puhua 1990-luvulla kiinnostuksen siihen kasvettua kolmannen sektorin tutkimuksen myötä. Aiemmin sitä kuvattiin vapaaehtoisuuden, maallikko- tai amatööriauttamisen, tukihenkilötoiminnan ja oma-avun ohessa. Enemmän vertaistuesta on tehty tutkimuksia 2000-luvun alusta lähtien (Hokkanen 2011, 285–286.) Lukuisia opinnäytetöitä on tehty vertaistuen kokemuksista ja merkityksestä eri asiakasryhmissä, ja ne on myös yhdistetty kirjallisuuskatsaukseksi (ks. Saviranta & Åhlberg 2010, 1).

Mikkonen (2009, 46–49) luokittelee vertaistueksi ensitiedon, sopeutumisvalmennuksen, tukihenkilötoiminnan ja vertaistukiryhmät. Myös puhelinauttaminen ja nettikeskustelut ovat tämän päivän vertaistuen muotoja (Kuuskoski 2003, 32).

Vertaistuki mainitaan erilaisissa hyvinvointistrategioissa ja lastensuojelulaissa. Myös vertaistuen kehittämishankkeet ovat lisääntyneet. (Karnell & Laimio 2010, 10.)

Kansainvälisessä kirjallisuudessa vertaistuesta kirjoitetaan termeillä self help, peer support, mutual aid ja self-help support ja vertaistukiryhmistä termeillä self-help groups, support groups, peer groups ja mutual aid (Laatikainen 2010, 5; Mikkonen 2009, 28).

### **3.1 Vertaistuen tavoite ja merkitys**

Vertaistuen tavoitteena on omaehtoisen selviytymisen tukeminen, terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin lisääminen ja siten syrjäytymisen ehkäiseminen (Hyväri & Nylund 2010, 29). Ihmiset kokevat saavansa vertaistuesta psyykkistä ja sosiaalista tukea, minkä johdosta he kokevat voimaantuvansa (Saviranta & Åhlberg 2010, 32). Hokkanen (2011, 294) mukaan voimaantuminen tarkoittaa sopeutumista elämäntilanteeseen sekä elämäntyytyväisyyden kohentumista. Mikkosen (2009, 187) tutkimuksen mukaan vertaistuella on erityinen merkitys sosiaalisen turvallisuuden, terveydenhoidon ja yleisen hyvinvoinnin lähteenä.

Siirtyminen kyläyhteisöistä yksilöllisempään elämäntapaan, jossa ihminen on valintojensa kanssa aiempaa enemmän yksin, on johtanut kokemusten jakamisen tarpeeseen ja vertaistuen merkityksen korostumiseen. Vertaistuella voi olla suuri merkitys silloin, kun oma elämäntilanne poikkeaa merkittävästi lähiympäristön elämäntilanteesta. (Kuuskoski 2003, 31; Harju 2005, 79–80.) Erosen ym. (2004, 15) mukaan vertaistuel-la voi olla keskeinen merkitys silloin, kun ongelmia ovat yksinäisyys, leimautumisen pelko, tiedon puute, omat kuvitelmat ja pelot. Näissä tilanteissa tärkeät vastavuoroiset ihmissuhteet ovat sitä tukea, jota ei voida tuottaa pelkästään ammatillisin voimin.

Vertaistuki onkin parhaimmillaan muun tuen ohella ja vapaaehtoiseen hakeutumiseen perustuvana. Vertaistuki ei siis korvaa ammattiapua, mutta oikeaan aikaan saatuna sen voidaan ajatella vähentävän muiden palvelujen käyttöä. (Hokkanen 2011, 195.) Muilta

samassa elämäntilanteessa olevilta saa käytännön vinkkejä arjen haasteisiin ja palvelujärjestelmässä toimimiseen. Nämä vinkit voivat olla hyödyllisiä myös läheisille. (Karnell & Laimio 2010, 22.)

Vertaistuessa ihminen on paitsi autettava, myös asiantuntija. Toisten auttaminen ja empaattisuus kanssaihminen tilannetta kohtaan edistävät myös omasta haastavasta tilanteesta selviytymistä. Paitsi maallikkotiedon tuottajana, vertaistuella on siis suuri merkitys myös itsearvostuksen kannalta. (Mikkonen 2009, 37, 53.)

### **3.2 Vertaistukiryhmät**

Vertaistukiryhmässä jäseniä yhdistää sama ongelma tai elämän muutosvaihe, joka vaatii sopeutumista ja uuden elämäntilanteen haltuun ottamista. Ryhmissä jaetaan kokemuksia ja tunteita ja keskustellaan toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tavoitteena on tukea ja vahvistaa arkipäivän selviytymistä ja sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen, esimerkiksi vamman tai sairauden aiheuttamiin muutoksiin. Samankaltaiset elämäkokemukset lisäävät ryhmän jäsenten keskinäistä ymmärtämistä sekä kykyä samaistua ja kokea empatiaa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 27.) Vertaistukiryhmistä syntyy uusia yhteyksiä, joiden ansiosta eristäytyminen voi vähentyä (Karnell & Laimio 2010, 16).

Vertaistukiryhmät ovat ongelmanratkaisu-, yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmiä (mts. 16). Ohjelma niissä voi olla tarkkaan määritelty, jolloin keskustellaan ongelmasta tai elämäntilanteesta, tai vapaamuotoisempi, jolloin ryhmä toimii kohtauspaikan tavoin. Strukturoidut ryhmät, joissa ohjelmasta ei pääsääntöisesti poiketa, sopivat tietyn kysymyksen pohtimiseen tai elämän murrosvaiheeseen. Vapaamuotoisemmat ryhmät ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun etsitään vertaiskontakteja ja mielekästä toimintaa elämäkulun tueksi. (Hokkanen 2011, 293.) Ensimmäisiä vertaistukiryhmiä olivat AA-ryhmät ja klubitalotoiminta (Karnell & Laimio 2010, 10).

Mikkonen (2009, 50–51) jakaa Nylundia (1996) mukaillen vertaistukiryhmät seuraavasti: työttömien ja ylivelkaisten ryhmät, omais- ja läheisryhmät, psykososiaalisten sairauksien ryhmät, riippuvuusryhmät, perhe- ja ihmissuhderyhmät, somaattisten sairauksien ryhmät, naisryhmät ja kohtauspaikat. Ryhmiä organisoivat suurimmaksi osaksi järjestöt, mutta myös kunnat, yksityiset palveluntuottajat ja muut yhteisöt.

Ryhmiä on suljettuja ja avoimia, joista suljetuissa tehdään alkuhaastattelu, ja osallistujien sitoutuminen on avoimia ryhmiä tärkeämpää. (Mykkänen-Hänninen 2007, 27, 29.) Myös virtuaalivertaistukiryhmät ovat kasvava tuen muoto (Nylund 2007, 195).

Vertaistukiryhmiä voivat ohjata koulutettu vapaaehtoinen, ammattilainen, he yhdessä tai ryhmä voi toimia myös itseohjautuvasti. Ryhmän vetäjä voi olla vertainen tai vain keskustelun ohjaajan roolissa, jolloin asiantuntemus perustuu ammattilaisuuteen. (Hokkanen 2011, 291.) Jos ryhmän vetäjä on vertainen, hän voi Mykkäsen-Hännisen (2007, 28) mukaan edustaa toivon näkökulmaa ja tilanteesta selviytymistä. Mutta mitä vaikeammasta asiasta on kysymys, sitä tärkeämpää on, että ryhmän vetäjä on selvinnyt omasta kriisistään.

Hokkasen (2011, 291) mukaan ryhmiä luonnehditaan turvallisiksi paikoiksi jakaa kokemuksiaan, tulla hyväksytyksi ilman leimaavaa suhtautumista oman erityistilanteen vuoksi ja vapauttavaksi samuuden kokemukseksi erilaisuuden sijaan. Ryhmät ovat matalan kynnyksen paikkoja, eli niihin pääsy on helppoa ja yleensä ilmaista. Ryhmistä saa myös vinkkejä arjesta selviämiseen. Esimerkiksi: "Äiti oli saanut lääkäriltä hyvät lääkkeet ja hoito-ohjeet tyttärensä allergioihin, mutta vertaisryhmästä hän sai reseptin kananmunattomaan pannukakkuun!" (Karnell & Laimio 2010, 19, 81.)

#### **4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tavoitteena on helpottaa vertaistuen pariin löytämistä ja sen pariin ohjaamista ja näin tehdä vertaistukitoimintaa tunnetummaksi. Opas on suunnattu vertaistuen tarvitsijoille sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja järjestötoimijoille.

Yksilön kannalta tavoitteena on vertaistuen pariin löytäminen ja siitä saatava psyykinen ja sosiaalinen tuki, joka helpottaa lähiympäristöstä poikkeavaan elämäntilanteeseen sopeutumista ja sen kanssa arjesta selviämistä. Lisäksi työn tarkoituksena on keventää sosiaali- ja terveysalalla toimivien työtaakkaa siinä, että vertaistuen mahdollisuutta tarjotessa resursseja ei kulu oikean tahon selvittämiseen, vaan vertaistukiryhmät löytyvät kattavasti yksistä kansista. Näin vertaistuesta voi tulla saavutettavampi ja entistä yleisempi tuen muoto, jonka pariin hakeutuminen on helppoa ja "normaalia".

Tämä mahdollisesti helpottaisi työtä esimerkiksi julkisessa terveydenhuollossa ja lisäisi järjestötoiminnan vaikuttavuutta.

## **5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS**

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi vertaistuen opas, kartoitus Savonlinnan seudulla (Enonkoski, Kerimäki, Punkaharju, Savonlinna ja Sulkava) toimivista vertaistukiryhmistä. Työn toimeksiantaja oli vertaistuen kehittämisprojekti VETO, joka toimi vuosina 2009–2012. Opas julkaistiin osana projektin vertaistukeen liittyvää materiaali-pankkia. Samanlaiset oppaat julkaistiin myös Mikkelin ja Pieksämäen seuduilta.

Oppaaseen on koottu vertaistukea järjestävät tahot aakkosjärjestyksessä. Nimen alla on lyhyt yhdistyksen esittely, kuvaus vertaistukitoiminnasta, vertaistuen yhteyshenkilön yhteystiedot, yhdistyksen internet-sivu ja sähköpostiosoite. Tiedot kerättiin yhdistyksiltä sähköpostitse ja puhelimitse syksyinä 2011 ja 2012. Opas valmistui lokakuussa 2012.

Oppaasta tehtiin sekä sähköinen että painettu versio. Opasta painettiin 150 kappaletta jaettavaksi Savonlinnan järjestöalo Kolomoseen ja sieltä edelleen Itä-Savon sairaanhoitopiirille ja muille tahoille, joille oppaasta on hyötyä. PDF-opas tehtiin julkaistavaksi ESTERY:n kotisivuilla sekä sähköinen hyvinvointipalvelu Hyviksessä osoitteessa [www.hyvis.fi](http://www.hyvis.fi).

VETO-projekti kustansi oppaan painatuksen, osan puheluista ja huolehti oppaan muuntamisesta PDF-muotoon kuten myös painatuksesta. Lopuista puheluista ei aiheutunut lisäkustannuksia. Oppaan kannessa on VETO-projektin logo, leppäkerttu, ja oppaan nimi Vetovoimaa vertaisuudesta on yhteinen Pieksämäen oppaan kanssa. VETO-projektin päätyttyä joulukuussa 2012 oppaan omistaa nyt ESTERY, jolla on myös päivitysvastuu.

Tietoa Savonlinnan alueella toimivista yhdistyksistä sain aluksi Savonlinnan järjestöalo Kolomosesta ja internetistä Savonlinnan seutuportaalista. Kolomosen yhteystiedot sain VETO-projektilta. Kokonaiskuva vertaistukea järjestävien tahojen kirjosta hahmottui myös jo ilmestyneen Mikkelin oppaan avulla.



Aloitin oppaan työstämisen lokakuussa 2011 lähettämällä sähköpostia kaikkiin sosiaali- ja terveystieteen järjestöihin, joiden yhteystiedot olin saanut Kolomosesta, sekä seurakunnille ja kunnille. Viestini oli kaikille sama (ks. liite 1). Lähetin 77 viestiä ja sain 28 vastausta. Osa vastauksista oli ohjauksia eteenpäin, ja lähetettyjen viestien määrään vaikuttivat myös vanhentuneet sähköpostiosoitteet. Tässä vaiheessa kuva siitä, millaiset tahot vertaistukitoimintaa järjestävät, ei ollut vielä hahmottunut täysin. Kyselin muun muassa asukas- ja kyläyhdistyksistä kuten eläkkeensaajien yhdistykset, sekä tahoilta, joilla ei ole kaikille avointa vertaistukitoimintaa, vaan siihen pääsee vain kunnan maksusitoumuksella kuntoutuksen yhteydessä, esimerkiksi Kotilo ry.

Vastausajan umpeuduttua 30.10. aloitin soittokierroksen VETO-projektin toimistolla 9.11. ja jatkoin 17.11. Näin tavoitin 35 tahoja, joista osaan lähetin pyynnöstä uudelleen saman viestin selkeyttämään asiaani, ja sain 11 vastausta 4.12. mennessä. Tämän jälkeen oppaan tiedonkeruuseen tuli kahdeksan kuukauden tauko, jonka aikana huhtikuussa 2012 kysyin Kolomosesta oppaista puuttuvien yhdistysten Savonlinnan seudun yhteystietoja.

Saatuani osan tiedoista jatkoin tiedonkeruuta 12.8.2012 uudella sähköpostikierroksella, jonka aikana lähetin 50 viestiä ja sain 24 vastausta 14.9. mennessä. Sekä omaa että vastaanottajan työtä helpottaakseni lähetin yksilöidymät viestit, joihin kirjoitin, mitä koskien lähetän kyselyn ja toisinaan myös, kenelle viestin on tarkoitus mennä (ks. liite 2).

Tässä vaiheessa minulle oli selkeytynyt kuva siitä, mitkä tahot järjestävät vertaistukitoimintaa, ja hain ajantasaisia yhteystietoja hyödyntäen kattojärjestöjen ja piiriorganisaatioiden kotisivuja. Tarpeen tullen otin yhteyttä keskusliittojen toimistoihin, ja jos yhdistyksellä ei sillä hetkellä ollut vertaistukitoimintaa Savonlinnan seudulla, mutta yhdistys oli olemassa vertaistukea varten, laitoin sen oppaaseen yhdistyksen niin halutessa.

Tämän jälkeen tein vielä soittokierroksen syyskuun 2012 puolivälistä alkaen. Myös tällä kierroksella monesta tahosta pyydettiin lähettämään viesti uudelleen. Näin tavoitin vielä 20 tahoja ja sain 13 vastausta. Lopputuloksena löysin Savonlinnan seudulta 67 vertaistukitoimintaa järjestävää tahoja, joista oppaaseen tietonsa antoivat 54.

Koska syksyllä 2011 lähettämäni viesti oli kaikkiin paikkoihin sama, osa viesteistä ei mennyt perille ja osasta ohjattiin eteenpäin vaihtuneelle henkilölle tai asiasta paremmin tietävälle taholle, on työn jälkien tarkka dokumentointi haastavaa. Työn liitteenä (liite 3) on kuitenkin yhteydenottojen ja vastausten kulku kummaltakin syksyltä. Siitä saa kuvan omien yhteydenottojeni ja saamieni vastausten määrästä. Lukuihin vaikuttavat väärin yhteystietoihin lähettämäni viestit, eteenpäin ohjaukset, vastaukset, joissa kerrottiin, ettei vertaistukitoimintaa ole tai että Savonlinnan yhdistys on lakkautettu, puhelun perusteella uudelleen lähettämäni viestit, pelkän puhelun perusteella vastaanneet tai vain puhelimesta luvan tietojen julkaisuun antaneet, monesta tahosta yhdeksi kootut vastaukset kuten Mannerheimin Lastensuojeluliiton eri alueosastot sekä oppaan kannalta epätarkoituksenmukaiset vastaukset, joiden jälkeen kysyin tarkennusta. Saamieni vastausten määrää ei siis voi verrata valmiiseen oppaaseen.

Tiedonkeruun edetessä huomasin vastaanoton olevan sitä parempaa, mitä selkeämmin ja yksinkertaisemmin kartoituksen idean onnistuin esittämään, ja mitä innostuneempi ja määrätietoisempi itse asian suhteen olin. "Kartoitus on loppusuoralla, mutta vielä ehtii mukaan." oli tehokkaampi lause kuin "Haluatteko tietonne tähän oppaaseen?". Muutama päivä lähetysaikaa aiheutti enemmän toimintaa kuin kuukausi aikaa kerätä tiedot. Vastausten määrä siis nousi loppua kohti, mihin tosin vaikutti myös väärin yhteystietoihin lähetettyjen viestien määrän lasku.

Kokosin opasta sitä mukaa kuin vastauksia tuli. Elokuussa 2012 aloin yhdenmukaistaa opasta niin, että vertaistuen järjestäjien tiedot olivat samassa järjestyksessä ja tyyli muuten yhteneväinen. Valmiin oppaan lähetin VETO-projektille 4.10.2012.

Ollessani työharjoittelussa VETO-projektissa syksyllä 2011 luin pintapuolisesti järjestötoimintaan ja vertaistukeen liittyvää kirjallisuutta. Järjestöihin liittyen tulivat esille järjestötoimijoiden ikääntymisen haaste sekä viestintätaitojen tärkeys. Nämä asiat kävivät selkeästi ilmi myös kartoitusta tehdessäni.

Tarkoituksena oli, että yhdistykset lähettäisivät itse tiedot oppaaseen haluamassaan muodossa ohjeiden mukaisesti. Tämän oli tarkoitus vastuuttaa yhdistykset päättämään, kuka vertaistukitoiminnasta vastaa, sekä aktivoida mahdollisesti hiipumassa olevia yhdistyksiä vastaamaan vertaistukitoiminnan tarpeeseen silloin, kun sitä ilmenee.

Pyydettyjen tietojen lähettämiseen yhdistyksillä oli vaihtelevat valmiudet. Toisinaan käytettiin myös maallikolle vaikeaselkoista kieltä ja potilasjärjestön sisällä tuttuja termejä:

Lainaus alkaa:

"Levitämme materiaalia sairaaloille,terveyskeskuksiin kurssin käyneen henkilön nimellä ja jakamalla tietoa psorista."

Lainaus loppuu.

Myös väestön ikääntyminen sekä järjestötoimijoiden muuttuvat elämäntilanteet tulivat vastauksissa esille:

Lainaus alkaa:

"Aiemmin meillä on ollut allergisten lasten vanhemmille vertaistukiryhmä, mutta nyt sen järjestäminen ei onnistunut ohjaajan opintojen vuoksi."

"tämän vuoden aikana ei ole ollut yhtään yhteydenottoa, siksi toivonkin että mahdolliset yhteydenotot olisivat suoraan meniereliittoon."

"Saamani viestin perusteella tuli ensimmäiseksi ajatus, että yhdistyksellämme ei ole tällä hetkellä a. o projektiin, sillä yhdistyksemme on erittäin pieni ja toimintakin melkein olematonta jäsenistömme korkean iän vuoksi, Mikäli katsot aiheelliseksi mainita yhdistyksemme nimen ja yhteystiedot voit sen toki tehdä."

Lainaus loppuu.

Yhdistysten lähettäessä tietonsa saatiin samalla lupa tietojen julkaisemiseen. Oppaan yhdenmukaistamiseksi muokkasin kuitenkin joitakin tietoja niin, että kieli oli selkeää ja tekstistä kävivät ilmi ainakin yhteystiedot sekä muut oppaaseen vaadittavat tiedot siinä laajuudessa kuin yhdistys oli ne antanut. Eettistä harkintaa sain käyttää siinä, missä tapauksissa kerään yhdistysten tiedot valmiiksi heidän pyytäessään tekemään niin. Keräsin tiedot osaksi internetistä, osaksi puhelun perusteella, mikäli yhdistystoimija halusi järjestönsä mukaan oppaaseen, mutta ei ollut kykenevä selkeään suulliseen tai kirjalliseen ilmaisuun. Lisäksi viimeisiä tietoja kerätessäni syksyllä 2012 pidin kaikkien edun mukaisena auttaa tietojen kokoamisessa, jos yhdistys halusi mukaan

oppaaseen, eikä laittanut tietoja itse. Osa järjestöistä otti tekstini tarkistettavaksi ennen julkaisua ja korjaili siitä tarvittaessa joitakin faktoja.

Kiireisten yhdistysten tiedot olikin helppo koota niiden ajantasaisilta ja helppolukuisilta kotisivuilta. Aktiivisemmin toimivilla yhdistyksillä oli myös sähköpostiosoitteet, jotka pysyvät samana toimijoiden vaihtuessa ja osoittavat, mistä yhdistyksestä on kyse, esimerkiksi puheenjohtaja@allergiasavonlinna.fi. Yhdistysten, joiden toiminta todennäköisesti perustui vapaaehtoisuuteen ja oli hiljaisempaa, yhteystiedot olivat saatavilla vain Kaupparekisteristä ja joissain tapauksissa kuntien tai kattojärjestöjen sivuilta.

Työn teoreettinen viitekehys hahmottui syksyllä 2013, ja opinnäytetyön suunnitelman esitin keväällä 2014 työn tuotoksen jo ollessa valmis. Opinnäytetyöprosessini siis eteni tavanomaisesta poikkeavassa järjestyksessä. Aloittaessani tiedonkeruuta syksyllä 2011 tiesin työni teorian liittyvän järjestötoimintaan ja vertaistukeen, koska suurin vertaistuen tuottajaryhmä olivat järjestöt. Hahmottelin teemoiksi myös palveluohjausta, koska työ on tehty helpottamaan vertaistuen pariin ohjaamista, sekä kokemusasiantuntijuutta, johon vertaistuki muun muassa perustuu.

Syksyllä 2013 perehtyessäni aiempaa tarkemmin kirjallisuuteen vertaistuesta ja järjestötoiminnasta tarkentui näkökulmaksi se, että vertaistuella on julkisia palveluja täydentävä rooli. Lopulta näkökulmaksi tuli "järjestöt osana julkista palvelujärjestelmää", koska sosiaali- ja terveysalan järjestöillä on julkisiin palveluihin nähden muitakin rooleja kuin vertaistuen järjestäminen, ja koska paljon puhutaan julkisten sosiaali- ja terveyspalvelujen laadun huononemisesta riittämättömien resurssien vuoksi ja julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyön tärkeydestä. Keskityn siis kuvaamaan, mitä järjestöt paikkaavat kuntien palveluaukoissa.

Tutustuessani vertaistuesta tehtyihin tutkimuksiin keskeisimmät tulokset olivat vertaistuen voimauttava merkitys yksilölle sekä sen hyödyllisyys kokemustiedon tuottajana. Lähes jokaisessa sosiaali- ja terveysalan järjestöjä käsittelevässä kirjassa mainittiin vertaistuen järjestäminen yhdeksi järjestöjen tärkeimmistä tehtävistä nykypäivänä. Lukuisia opinnäytetöitä löytyi vertaistuen merkityksestä eri asiakasryhmille. Koska kartoitukseni kohteena olivat vertaistukiryhmät, kerron tästä vertaistuen muodosta omassa alaluvussa 3.2.

Kaiken kaikkiaan teoreettisesta lähteaineistostani nousi esille järjestöjen tarve vastata yhteiskunnallisiin haasteisiin ja pysyä ajan hermolla säilyäkseen elinvoimaisina, sekä järjestöjen yhteys julkisiin palveluihin nykypäivänä. Siispä kirjoitan työni teoriaosassa myös järjestötoiminnan haasteista, niistä keskeisimpinä työssä ilmi tulleet väestön ikääntyminen ja viestinnän haasteet.

## **6 POHDINTA**

### **6.1 Opinnäytetyöprosessin onnistuminen**

Opinnäytetyöprosessini kesti kokonaisuudessaan kolme vuotta, lokakuusta 2011 lokakuuhun 2014. Opasta työstin syksyinä 2011 ja 2012 kumpanakin kahden kuukauden aikana, ja teoriaosuutta syyskuussa 2013 sekä toukokuussa 2014 ja syys-lokakuussa 2014. Suunnitelman esitin keväällä 2014 oppaan jo ollessa valmis. Opinnäytetyöprosessini siis kulki takaperoisessa järjestyksessä, eivätkä tuotoksen työstö ja raportin kirjoittaminen kulkeneet rinnakkain. Tämä vaikeutti työni dokumentointia jälkikäteen.

Opinnäytetyöprosessin heikkouksia olivat siis ajanhallinta, järjestelmällisyys ja itseohjautuvuus, jotka ovat tärkeitä projektityöskentelyn taitoja. Toisaalta tauko tiedonkeruukierrosten välillä antoi työhön perspektiiviä, jolloin osasin ehkä markkinoida oppaan ideaa yhdistyksiin selkeämmin ja innostavammin. Tauon myötä myös muutamat yhteystiedot päivittyivät, mitä tosin tapahtuu koko ajan.

Opinnäytetyöni paras puoli sitä tehdessäni oli työn vuorovaikutteisuus. Vaikka aineistoa ei tarvinnut varsinaisesti analysoida, täytyi sitä muokata ja seuloa oppaan yhdenmukaistamiseksi, vastapuolen viestejä joskus tulkita ja myös tarkkailla omaa viestintääni. Työn tekeminen nopeissa ryppäissä tosin heikensi reflektoinnin mahdollisuutta. Opin kuitenkin prosessin aikana tehokasta tiedonhakuja sekä suullisen ja kirjallisen viestinnän taitoja. Myös tapani arkistoida työni jälkiä selkeytyi prosessin edetessä.

Työelämätuotoksen lopputulos onnistui mielestäni hyvin. Löysin vertaistukea järjestävät tahot kattavasti, ja oppaasta tuli yhtenäinen ja selkeä. Tiedonkeruutapa sähköpostitse ja puhelimitse oli mielestäni tarkoituksenmukainen. Paikan päällä Savonlinnan

järjestöalo Kolomosessa käyntiä pohtiessani päädyin siihen, että tietojen kysyminen yhdistyksiltä on tehokkaampaa kuin ensin yhdistysten koolle kutsuminen, johon myös tarvitaan yhteystietojen etsimistä. Yhteyshenkilöni järjestöalo Kolomosessa pystyi tiedottamaan heidän jäsenyhdistyksiään. Päätökseeni vaikuttivat myös järjestötoimijoiden pienet osallistujamäärät tapahtumiin työharjoitteluni aikana VETO-projektissa. Jos tekisin kartoituksen nyt uudelleen, etsisin heti yhteystiedot yhdistysten kattojärjestöjen internet-sivuilta, joissa ne todennäköisimmin ovat ajanmukaiset. Aloittaessani työtä kyselin tietoja Savonlinnan järjestöalolta ja etsin Savonlinnan seutuportaalista.

Työn ehdottomia vahvuuksia ovat mielestäni sen käytännönläheisyys ja aiheen ajankohtaisuus. Olen käyttänyt työn teoriaosuudessa lähteitä viimeisen 10 vuoden ajalta, ja niissä toistuvat samat teemat. Tarve vertaistuelle nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa on siis ollut olemassa koko ajan.

Työn aihe ja luonne olivat minulle sopivat. Työ oli käytännönläheinen, ja sen näkökulma järjestöistä paikkaamassa kuntien palveluaukkoja sopii sosionomiopintojeni kuntoutus ja palveluohjaus -suuntautumisvaihtoehtoon. Pidän järjestöjä potentiaalisina työllistäjinäni tulevaisuudessa, joten vertaistuen merkityksen ymmärtäminen on arvokasta, ja yhteydenpito useisiin järjestöihin kenties hyödyllistä verkostoitumisen kannalta.

## **6.2 Luotettavuuden arviointi**

Opinnäytetyöni luotettavuutta lisääviä tekijöitä ovat oppaan julkaisuhetkellä ajantasaiset tiedot, joihin saatiin julkaisulupa tietojen lähettämisen tai kokoamisesta sopimisen yhteydessä, kattava kirjo yhdistyksiä järjestötoimijoiden opastuksella sekä tarkoituksenmukainen teoreettinen lähdemateriaali. Luotettavuutta vähentävät tauot ja hajanaisuus opinnäytetyöprosessissa sekä opinnäytetyön ohjauksen puutteellinen hyödyntäminen raportointivaiheessa. Lähdeaineisto viimeisen 10 vuoden ajalta ei vähennä luotettavuutta, sillä siitä nousivat poikkeuksetta esiin samat teemat. Osasta käsittelemistäni aiheista, kuten vertaistuki ja sen tavoite ja merkitys, tätä voi odottaakin.

Opinnäytetyöni valmistumishetkellä työni tuotoksella on jo päivitystarve muuttuneiden yhteystietojen ja Savonlinnan seudulla tapahtuneen kuntaliitoksen vuoksi. Myös

järjestökentässä on todennäköisesti tapahtunut muutoksia. Tämän vuoksi työn tuotoksen tiedot eivät enää ole luotettavat.

### 6.3 Tuotoksen hyödyntäminen ja käyttö

Opas on tehty helpottamaan vertaistuen pariin ohjaamista julkisella sektorilla ja järjestötyössä. Työni ei sisällä tutkimusta oppaan hyödynnettävyydestä, mutta nyt kaksi vuotta oppaan ilmestymisen jälkeen otin selvää, oltiinko opasta päästy hyödyntämään, mihin sitä oli käytetty ja millaista palautetta opas oli saanut. Seuraavat tiedot perustuvat keskusteluun Savonlinnan järjestöalo Kolomosen yhteyspäällikkö Kimmo Käärnelahden kanssa.

Oppaan valmistuttua syksyllä 2014 sitä annettiin Savonlinnan järjestöalo Kolomoseen noin 20 kappaletta VETO-projektin toimesta. Oppaat olivat Kolomosen materiaalihyllyssä vapaasti otettavissa, ja tarve uudelle tilaukselle tuli elokuussa 2013. Tällöin ESTERY toimitti Kolomoseen noin 50 opasta. Oppaita levitettiin Kolomosen jäsenjärjestöihin, joilla ei ollut varsinaista vertaistukiryhmätoimintaa, mutta työskentelivät aihetta lähellä. Osa näistä järjestöistä ei ollut oppaassa mukana. Marraskuussa 2013 oppaita jaettiin noin 50 kappaletta Itä-Savon sairaanhoitopiirin lähisuhdeväkivaltaa koskevassa koulutustilaisuudessa, jossa 80-90 osallistujaan kuului Sosterin eli Itä-Savon sairaanhoitopiirin sosiaali- ja terveystalokeskittymän, poliisin ja koulujen edustajia sekä aiheesta kiinnostuneita muuten kuin ammattinsa kautta.

Keväällä 2013 oppaita levitettiin RAY-rahoitteen Koko kansan perhe - lastensuojeluhankkeen kehittelyn yhteydessä, jolloin koossa oli Savonlinnan seudulla lastensuojelutyötä tekeviä tahoja kuten perhekoteja, ammatillisia perhekoteja, Sosterin ja kaupungin edustajia, sekä lastensuojeluun liittyviä järjestöjä kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Pelastakaa Lapset ry. Tarkoituksena tällä hetkellä rahoituspäätöstä odottavalla hankkeella on parantaa kolmannen sektorin kykyä huomioida lastensuojelun tarvetta ja lisäksi toimia siinä vaiheessa, kun lastensuojelutoimenpiteet on jo käynnistetty. Tässä yhteydessä puhuttiin myös vertaistukiryhmien tarpeesta lapsille ja vanhemmille.

Oppaan levitystä on jatkettu keväällä 2014 myös Kolomosen jäsenjärjestöihin eri "yhdistysryppäiden" kokoontumisissa. Kolomosen 130 jäsenjärjestöä ovat jakautuneet

asukas- ja kyläyhdistyksiin, liikuntajärjestöihin ja potilasjärjestöihin, ja nämä edelleen omiksi alaryhmikseen, jotka kokoontuvat tietyin väliajoin. Eniten kiinnostusta opas oli herättänyt sosiaali- ja terveysalan järjestöissä ja kyläyhdistyksissä.

Viimeisimmäksi opasta on hyödynnetty eri tahoja koolle kutsuttaessa marraskuun 2014 hyvinvointimessuille. Tässä yhteydessä huomattiin, että arviolta kaksi kolmasosaa oppaan tiedoista on vielä ajantasaisia. Koolle kutsumisen yhteydessä oli myös löytynyt uusia järjestöjä. Tarve on siis paitsi uudelle oppaiden tilaukselle ESTERY:ltä Kolomoseen, myös oppaan päivittämiseksi. Päivitystarvetta aiheuttaa lisäksi vuoden 2013 alussa tapahtunut kuntaliitos Savonlinnan seudulla. Päivitetty kartoitus tulisi tehdä Itä-Savon sairaanhoitopiirin alueelta, johon ensi vuoden alusta alkaen kuuluvat Enonkoski, Savonlinna ja Sulkava.

Opas on saanut hyvän vastaanoton. Yleisin palaute oppaasta on ollut ihmetys siitä, että vertaistukitoimijoita on Savonlinnan alueella niin paljon. Tämä palaute on kuultu niin Sosterin kuin kaupunginkin työntekijöiltä, minkä vuoksi opas on mielestäni mennyt erityisen hyvään tarkoitukseen. Järjestötoimijoilta on tullut muutama yksittäinen tiedustelu vertaistukiryhmien ohjaajakoulutuksesta heidän nähtyään, että muilla potilasjärjestöillä on vertaistukiryhmiä. Koulutusta ei ole kuitenkaan järjestetty, koska kyselyt ovat olleet yksittäisiä.

Pientä kritiikkiä haluttiin esittää oppaan julkaisijalle siitä, että jakelu ei ole onnistunut parhaalla mahdollisella tavalla, kun asia oli sosiaali- ja terveysalan toimijoille uusi vuoden päästä oppaan ilmestymisestä. Tämän työkalun hyödyntämistä ja jakamista koskevat käytännöt olisi siis tullut miettiä tarkemmin.

VEETO-projektin päätyttyä sähköisen oppaan julkaisu internetissä jäi ESTERY:n vastuulle. Epäselvää on, julkaistiinko se alun perin, mutta tällä hetkellä sähköistä opasta ei ole internetissä. ESTERY julkaisee nyt oppaan sivuillaan, mikä helpottaa oppaan esittelyä toimintamallista kiinnostuneille tahoille Savonlinnan seudun ulkopuolella.

Opasta on siis markkinoitu Kolomosen toimesta ahkerasti ja näin huolehdittu, että opasta päästään hyödyntämään. Palaute Sosterin ja kunnan työntekijöiltä sekä kiinnostus vertaistukiryhmien järjestämistä kohtaan kertovat oppaan hyödyllisyydestä. Työn tavoite tehdä vertaistukitoimintaa tunnetummaksi ja helpottaa vertaistukea järjestävien



tahojen löytämistä siis todennäköisesti täyttyi. Kohderyhmästään opas tietävästi tavoitti erityisesti julkisen ja kolmannen sektorin toimijat, joilla toisaalta ajattelenkin olevan suurin rooli oppaan käyttäjinä ohjatessaan asiakkaitaan vertaistuen pariin.

Jatkotoimenpiteiksi jäävät ESTERY:lle oppaan päivitys, sähköisen oppaan julkaisu internetissä ja minulle toimintamallin esittely pääkaupunkiseudulla hyödyntäen työni kautta saamiani kontakteja järjestöihin sekä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin. Välitän oppaan päivitystarpeen ESTERY:lle opinnäytetyöni valmistumisesta tiedottamisen yhteydessä ja ohjaan olemaan yhteydessä Kolomosen yhteyspäällikkö Kimmo Käärmelahteen uusien järjestöjen mukaan saamiseksi. Opasta päivitettäessä tulee huomioida myös ne järjestöt, jotka eivät mieltäneet heillä olevan vertaistukiryhmiä, mutta joilla kuitenkin on vertaistukeen liittyvää toimintaa esimerkiksi kuukausitaisten kokoontumisten muodossa.

#### **6.4 Jatkokehittämissaiheet**

Jatkotyöstämisehdotuksena esitän tutkimusta oppaan hyödynnettävyydestä julkisella sektorilla ja järjestötyössä. Mikäli työn tekijöitä on useampi kuin yksi, voisi osana opinnäytetyötä myös päivittää oppaan. Koska sekä työni teoriaosuudessa että opasta hyödynnettäessä tuli ilmi vaikeus hankkia tietoa vertaistukitoiminnan koko kirjosta, voitaisiin edelleen jatkotyönä luoda toimintamalli kuntien ja järjestöjen yhteistyöstä vertaistuen pariin ohjaamisessa.

## LÄHTEET

Eronen, Anne, Londen, Pia, Peltosalmi, Juha, Perälähti, Anne, Särkelä, Riitta & Vuorinen, Merja 2004. Paikkansa pitävät: sosiaali- ja terveystoimijat paikallisina toimijoina. Suomen sosiaali ja terveys ry.

Harju, Aaro 2005. Yhteisellä asialla: kansalaistoiminta ja sen haasteet. Kansanvalistusseura.

Hokkanen, Liisa 2011. Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa Järvikoski, Aila, Lindh, Jari & Suikkanen, Asko 2011 (toim.). Kuntoutus muutoksessa. Tampere: Juvenes Print.

Huuskonen, Päivi & Jyrkämä, Oili 2010. Ammatilliset vertaistoiminnan tukena. Teoksessa Laatikainen, Tanja 2010 (toim.). Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER Palvelut Oy.

Hyväri, Susanna 2007. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Birgitta (toim.) 2007. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Hyväri, Susanna & Nylund, Marianne 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Hyväri, Susanna, Laine, Terhi & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Ihalainen, Jarmo, Kettunen, Reetta, Kähäri-Wiik, Kaija & Vuori-Kemilä, Anne 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Ilvonen, Anne 2011. Miten johdan: Yhdistystoiminnan johtamisopas. Helsinki: OK-opintokeskus.

Ilvonen, Anne 2011. Miten tiedotan: yhdistystoimijan tiedottamisopas. Helsinki: OK-Opintokeskus.

Karnell, Sonja & Laimio, Anne 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, Tanja 2010 (toim.). Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER Palvelut Oy.

Karttunen, Anna, Kettunen, Aija & Piirainen, Keijo 2013. Yhteistyöllä hyvinvointia. Järjestöjen välinen ja järjestö-kuntayhteistyö hyvinvoinnin lisääjänä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Kuuskoski, Eeva 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Dufva, Virpi & Niemelä, Jorma (toim.) 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat: sosiaali- ja terveystoimijat uudella vuosituohannella. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lund, Pekka 2006. Torjuttu toivottomuus. Jyväskylä / PS-kustannus.

Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. PDF-julkaisu. Ei päivitystä. Luettu 3.10.2013.

- Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nylund, Marianne 2007. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Birgitta (toim.) 2007. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Raninen, Anna, Raninen, Tarja, Toni, Ilpo & Tornaesus, Göran 2008. Mathildan muodonmuutos. Helsinki: WSOY.
- Saviranta, Anne & Åhlberg, Kirsi 2010. Vertaistuen kokemukset ja merkitys eri asiakasryhmissä. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. PDF-julkaisu. Luettu 15.9.2013.
- Vammaispalvelujen käsikirja 2014. WWW-dokumentti.  
<http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki>. Päivitetty 14.8.2014. Luettu 26.10.2014.
- VETO-projekti 2009. Projektin WWW-sivut.  
<http://compupage.fi/veto/index.php?sn=45>. Sivü poistunut käytöstä. Luettu 22.5.2014.

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Mikkelin ammattikorkeakoulusta ja kartoitan opinnäyte-työnäni vertaistukitoimintaa Savonlinnan seudulla (Enonkoski, Kerimäki, Punkaharju, Savonlinna ja Sulkava). Tarkoituksena on saada kaikki vertaistukitoiminta yksiin kan-siin oppaan muodossa. Työstän opasta yhdessä Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry:n (ESTERY) VETO-projektin kanssa.

Vastaava opas on jo julkaistu Mikkelin seudulla:

<http://compupage.fi/veto/index.php?sn=42>

Oppaaseen on tarkoitus laittaa tiiviisti seuraavanlaiset tiedot:

- Yhdistyksen/järjestäjän nimi
- Muutaman rivin kuvaus yhdistyksestä/järjestäjästä
- Selostus lyhyesti yhdistyksen/järjestäjän vertaistukitoiminnasta
- Yhteystiedot: nimi, puhelinnumero ja sähköposti

Tiedot voi lähettää minulle osoitteeseen [elisa.montonen@kolumbus.fi](mailto:elisa.montonen@kolumbus.fi) Word-tiedostoina tai kirjoittaa ko. tekstit suoraan sähköpostin viestikenttään. Toivomme teidän olevan yhteydessä 30.10. mennessä myös siinä tapauksessa, että ette järjestä vertaistukeen liittyvää toimintaa. Tietojenne laittaminen oppaaseen on maksutonta.

Yhteistyöterveisin,

Elisa Montonen ja VETO-projekti/ESTERY

Otto Mannisenkatu 4

50100 MIKKELI

P.044-2720260

<http://veto.estery.fi>

Yhteistyöterveisin,

Elisa Montonen ja VETO-projekti/ESTERY p. 040-5859462

<http://veto.estery.fi>

**Esimerkki sähköpostiviestistä syksy 2012**

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Mikkelin ammattikorkeakoulusta ja kartoitan opinnäytetyönäni vertaistukitoimintaa Savonlinnan seudulla (Enonkoski, Kerimäki, Punkaharju, Savonlinna ja Sulkava). Tarkoituksena on saada kaikki vertaistukitoiminta yksiin kansiin oppaan muodossa. Työstän opasta yhdessä Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden järjestöjen tuki ry:n (ESTERY) VETO-projektin kanssa.

Lähetän viestin koskien Syömishäiriöliiton toimintaa Savonlinnan seudulla. En löytänyt nettisivuiltanne yhteystietoja Savonlinnaan, joten kyselin niitä nyt täältä.

Oppaaseen on tarkoitus laittaa tiiviisti seuraavanlaiset tiedot:

- Yhdistyksen/järjestäjän nimi
- Muutamana rivinä kuvaus yhdistyksestä/järjestäjästä
- Selostus lyhyesti yhdistyksen/järjestäjän vertaistukitoiminnasta
- Yhteystiedot: nimi, puhelinnumero ja sähköposti

Vastaava opas on jo julkaistu Mikkelin seudulla:

<http://compupage.fi/veto/index.php?sn=42>

Tarvitsisin siis tiedot SyLi:n toiminnasta Savonlinnan seudulta samaan tapaan kuin Mikkelin oppaassa ovat (kohdassa Väli-Suomen syömishäiriöperheet ry). Onko Savonlinnan seudulla henkilö, johon voisin ottaa yhteyttä asiasta, vai saanko tiedot teidän kauttanne? Vaikka toimintaa ei olisi tällä seudulla, oppaaseen voi laittaa yhdistyksen tiedot yleisesti ja paikan, johon toiminnasta kiinnostunut voi tällä seudulla ottaa yhteyttä.

Tiedot voi lähettää minulle osoitteeseen [elisa.montonen@kolumbus.fi](mailto:elisa.montonen@kolumbus.fi) word-tiedostoina tai kirjoittaa ko. tekstit suoraan sähköpostin viestikenttään. Tietojenne laittaminen oppaaseen on maksutonta.

Yhteistyöterveisin,

Elisa Montonen ja VETO-projekti/ESTERY

p. 040-5859462

<http://veto.estery.fi>

## Yhteydenpito tiedon keräämiseksi syksyinä 2011 ja 2012

Syksy 2011 – Sähköpostikierros

Lähetettyjä 77, vastauksia 28

Taho	Lähetetty	Vastannut 30.10. mennessä
A-Kilta Savonlinna	28.9.	
Enonkosken Eläkkeensaajien Yhdistys ry	10.10.	
Enonkosken kunta	28.9.	
Enonkosken seurakunta	23.9.	x
Etelä-Savon Autismi-, ADHD- ja Dysfasiayhdistys ry	6.10.	x
Etelä-Savon Sijaisperheet Essi ry	28.9.	x
Iltakoti Savonlinna	28.9.	
Itä-Savon Afasia- ja Aivohalvausyhdistys ry	28.9.	
Itä-Savon epilepsia yhdistys ry	28.9.	x
Itä-Savon Keliakiayhdistys ry	28.9.	
Itä-Savon Munuais- ja Maksapotilaat ry	6.10.	x
Itä-Savon Puatti ry	28.9.	
Jyrkkä-hoitoyhdistys ry	28.9.	
Kaakkois-Savon Hengitysyhdistys ry	6.10.	
Kaakkois-Savon Hengitysyhdistys ry	6.10.	
Kaakkois-Suomen Lihastautiyhdistys ry	28.9.	
Kaakkois-Suomen Lihastautiyhdistys ry	6.10.	
Kerimäen kunta	28.10.	
Kerimäen kunta	10.10.	x
Kerimäen seurakunta	28.9.	x
Kerimäen Vanhusten- ja Vammaisten Tuki ry	28.9.	
Kotilo ry	28.9.	
Kristillinen alkoholisti- ja narkomaaniryö ry	28.9.	
Mikkelin MS-yhdistys ry	28.9.	
Mikkelin Seudun Monikkoperheet ry	13.10.	
Mikkelin Seudun Monikkoperheet ry	14.10.	x
MLL Kerimäki	28.9.	
MII Kerimäki	6.10.	x
MLL Punkaharju	28.9.	
MLL Savonlinna	28.9.	x
MLL Sulkava	28.9.	x
MLL Sulkava	6.10.	
Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry	12.10.	x
Pelastakaa Lapset ry Kerimäki	28.9.	
Pelastusarmeija	5.10.	x
Punkaharjun eläkkeensaajien yhdistys ry	28.9.	
Punkaharjun kunta	28.9.	
Punkaharjun kunta	10.10.	
Punkaharjun sos-lapsikylä	28.9.	
Saimaan sydänpiiri	28.9.	

## Yhteydenpito tiedon keräämiseksi syksyinä 2011 ja 2012

Saimaan syöpäyhdistys ry	28.9.	x
Savolaiset Selviytyjät ry	28.9.	x
Savonlinnan 4h-yhdistys	13.10.	x
Savonlinnan kaupunki	28.9.	x
Savonlinnan Kriisikeskus	28.9.	
Savonlinnan Kuulo ry	28.9.	
Savonlinnan Kuulo ry	28.9.	
Savonlinnan Kuulo ry	6.10.	x
Savonlinnan Nivelpiiri	28.9.	
Savonlinnan Seudun allergia- ja astmayhdistys ry	28.9.	x
Savonlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry	28.9.	
Savonlinnan Seudun Hengitysyhdistys ry	28.9.	
Savonlinnan Seudun Hengitysyhdistys ry	6.10.	
Savonlinnan seudun invalidit ry	28.9.	x
Savonlinnan seudun mielenterveysseura	28.9.	x
Savonlinnan seudun muistiyhdistys ry	28.9.	
Savonlinnan Seudun Nuorisotoiminnan Tuki ry	13.10.	
Savonlinnan Seudun Omaishoitajat ry	28.9.	
Savonlinnan Seudun Psoriasisyhdistys ry	7.10.	x
Savonlinnan Seudun Reumayhdistys ry	28.9.	
Savonlinnan Seudun Selkäyhdistys ry	28.9.	
Savonlinnan Seudun vanhustentaloyhdistys ry	28.9.	x
Savonlinnan Sovittelu ry	28.9.	
Savonlinnan Sovittelu ry	7.10.	x
Savonlinnan Sydänyhdistys ry	28.9.	
Savonlinnan Toimintakeskus	13.10.	
Savonlinna-Säämingin seurakunta	23.9.	x
Savonrannan Vanhusten- ja Vammaisten Tuki ry	7.10.	
Sosteri (Itä-Savon sairaanhoitopiirin sote-palvelut)	3.10.	x
Sosteri	7.10.	x
Sosteri	11.10.	x

## Yhteydenpito tiedon keräämiseksi syksyinä 2011 ja 2012

Syksy 2011 - Puhelukierros

Soitettu 35, vastauksia 11

Taho	Soitettu	Vastannut 4.12. mennessä
Etelä-Savon Näkövammaiset ry	17.11.	x
Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry	9.11.	
Itä-Savon Afasia- ja Aivohalvausyhdistys ry	9.11.	x
Itä-Savon Ilco ry	9.11.	
Itä-Savon Keliakiayhdistys ry	17.11.	
Itä-Savon Puatti ry	9.11.	x
Kaakkois-Savon Hengitysyhdistys ry	17.11.	
Kaakkois-Suomen Lihastautiyhdistys ry	17.11.	x
Kerimäen A-Kilta ry	17.11.	
Kerimäen Kehitysvammaisten Tuki ry	17.11.	
Kerimäen Vanhusten ja Vammaisten Tuki ry	17.11.	
Kotilo ry	17.11.	
Kristillinen Alkoholisti- ja Narkomaanityö ry	17.11.	
Mikkelin MS-yhdistys ry	17.11.	x
MLL Kerimäki	17.11.	x
MLL Sulkava	17.11.	
Pelastakaa Lapset ry Kerimäki	17.11.	
Pelastakaa Lapset ry Savonlinna	17.11.	
Pelastakaa Lapset ry Savonranta	17.11.	
Punkaharjun Kehitysvammaisten Tuki ry	17.11.	x
Punkaharjun Ystäväpalveluyhdistys ry	17.11.	
Savonlinnan A-Kilta ry	17.11.	
Savonlinnan Kriisikeskus	17.11.	
Savonlinnan Seudun Diabetes ry	9.11.	x
Savonlinnan Seudun Hengitysyhdistys ry	9.11.	
Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry	9.11.	x
Savonlinnan Seudun Omaishoitajat ry	9.11.	
Savonlinnan Seudun Selkäyhdistys ry	17.11.	
Savonlinnan Sydänyhdistys ry	9.11.	
Savonrannan Vanhusten ja Vammaisten Tuki ry	17.11.	
Suomen Kipu ry	17.11.	
Suomen Nivelyhdistys ry	17.11.	x
Suomen Punainen Risti	17.11.	x
Sydänlapset ja -aikuiset ry	9.11.	
Virike ry	17.11.	



## Yhteydenpito tiedon keräämiseksi syksyinä 2011 ja 2012

Syksy 2012 - Sähköpostikierros

Lähetettyjä 50, vastauksia 24

Taho	Lähetetty	Vastannut 31.8. tai 14.9. mennessä
AA - Nimettömät Alkoholistit	22.8.	
Adoptioperheet ry	12.8.	x
Aivovammaliitto	22.8.	x
A-klinikka	6.9.	
AI-Anon	22.8.	x
Avoin päiväkotikoti Tikantanssi	22.8.	
Enonkosken seurakunta	22.8.	
Etelä-Savon ADHD-, Autismi- ja Dysfasia-yhdistys ry	22.8.	x
Etelä-Savon CP-yhdistys ry	12.8.	x
Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry	22.8.	
Harvinaiset	13.8.	
Imetystukiryhmä Savonlinna	22.8.	x
Itä-Savon Keliakiayhdistys ry	22.8.	
Itä-Savon Meniereyhdistys ry	23.8.	x
Itä-Suomen Kuurot ry	22.8.	x
Itä-Suomen Syli ry		x
Juvan-Puumalan-Sulkavan Diabetesyhdistys ry	15.8.	x
Kaakkois-Savon Hengitysyhdistys ry	22.8.	
Kaakkois-Savon Hengitysyhdistys ry	30.8.	
Kaakkois-Savon Sydänyhdistys ry	22.8.	
Kaakkois-Savon Sydänyhdistys ry	23.8.	
Kaakkois-Savon Tules ry	13.8.	x
Kaakkois-Suomen Lihastautiyhdistys ry	23.8.	
Kerimäen Kehitysvammaisten Tuki ry	23.8.	x
Kerimäen pysäkki ry	13.8.	
Lapsiperheiden Etujärjestö ry	23.8.	x
Linnalan Settlementti ry	23.8.	
Mikkelin Parkinson-yhdistys ry	23.8.	x
Mikkelin Seudun Epilepsia-yhdistys ry	13.8.	x
Nuorten Kristillinen Yhdistys	13.8.	x
Nuorten naisten kristillinen yhdistys	12.8.	x
Omaiset Mielenterveystyön Tukena Itä-Suomi ry	22.8.	x
Punkaharjun Kehitysvammaisten Tuki ry	23.8.	
Saimaan Syöpäyhdistys ry	23.8.	x
Savonlinnan Kriisikeskus	23.8.	x
Savonlinnan Seudun Hengitysyhdistys ry	22.8.	
Savonlinnan Seudun Omaishoitajat ry	23.8.	
Savonlinnan Seudun Reumayhdistys ry	23.8.	

## Yhteydenpito tiedon keräämiseksi syksyinä 2011 ja 2012

Savonlinnan seudun Romanilähetys ry	29.8.	
Savonlinnan Seudun Selkäyhdistys ry	23.8.	
Savonlinnan Sydänyhdistys ry	23.8.	
Savonlinnan Yksinhuoltajat ja Yhteishuoltajat ry	23.8.	
Sulkavan seurakunta	22.8.	x
Suomen Kipu ry	23.8.	
Suomen Migreeniyhdistys ry	23.8.	x
Surunauha ry	28.8.	
Sydänlapset ja -aikuiset ry	23.8.	x
Syömishäiriöliitto	12.8.	x
Työpajayhdistys Teko ry	22.8.	
Virike Savonlinna ry	23.8.	

## Yhteydenpito tiedon keräämiseksi syksyinä 2011 ja 2012

Soittokierros, syyskuu 2012  
Lähetettyjä 20 vastauksia 13

Taho	Soitettu	Vastannut 3.10. mennessä
AA - Nimettömät Alkoholistit	27.9.	x
Etelä-Savon Aivovammayhdistys ry	25.9.	x
Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry	1.10.	
Harvinaiset	25.9.	x
Kaakkois-Savon Sydänyhdistys ry	24.9.	
Linnalan Setlementti monikulttuurisuustyö	25.9.	x
Linnalan Setlementti vanhustyö	25.9.	
Mikkelin Parkinson-yhdistys ry	21.9.	x
NA - Nimettömät Narkomaanit	28.9.	x
Nuorten naisten kristillinen yhdistys	24.9.	x
Punkaharjun seurakunta	26.9.	
Savonlinnan Kehitysvammaisten Tuki ry	26.9.	
Savonlinnan Seudun Reumayhdistys ry	24.9.	x
Savonlinnan Seudun Romanilähetys ry	26.9.	x
Savonlinnan Sydänyhdistys ry	26.9.	
Suomen Kipu ry	26.9.	
Surunauha ry	26.9.	x
Työpajayhdistys Teko ry	24.9.	x
Virike Savonlinna ry	27.9.	x
Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry	24.9.	x