



Polkuja tukemassa

**Vertaistukivalmennus nuorille
– Ohjaajan opas**



Sisällys



Johdanto	3
Vinkkejä ohjaajalle	4
Mitä vertaistuki on?	5
Vertaistuen tavoitteet	6
Vuorovaikutus ja jännittäminen	7
Vertaistuki ryhmäohjauksessa	9
Valmennuksen yhteenveto	10
Menetelmät ja toteutustavat	11
Äänestysesimerkit	13
Liitteet	14
Vertaistuen lähteitä	17



Johdanto

Polkuja tukemassa -vertaistukivalmennus on nuorten keskinäistä vertaistukea vahvistava ohjaajan opas. Valmennuksen tavoitteena on lisätä nuorten tietämystä vertaistuesta sekä antaa keinoja vertaistukitoimintaan erilaisissa yhteisöissä. Valmennus soveltuu esimerkiksi erilaisten ohjaustoimintojen tueksi. On suositeltavaa, että vertaistukivalmennuksen ohjaajalla on tietoa ja ymmärrystä vertaistuesta sekä ohjaamisesta, ja että osallistujat ovat motivoituneita valmennukseen.

Valmennus on pilotoitu Löydä polkusi -hankkeen (ESR) verkkovalmennuksena. Pilotoinnissa havaittiin, että pieni ryhmäkoko (4-6 hlö) tukee asioiden jakamista ja siten osallistujien keskinäistä vertaistukea. Valmennusta voi kuitenkin soveltaa isommalle ryhmälle. Valmennus sai hyvää palautetta erityisesti itsereflektointiin ohjaamisesta. Valmennukseen osallistuneilla oli mahdollisuus hakea Osaamiskeskus Kentaurin kehittämää Vertaistukijan osaamismerkkiä sekä opinnollistaa suoritusta.

Vertaistukivalmennuksen voi toteuttaa lähitapaamisissa, verkossa tai molempia hyödyntäen. Oppaan menetelmissä on huomioitu molemmat toteutustavat. Tehtävät ovat sovellettavissa ryhmän valmiuksien ja tarpeiden mukaisesti. Oppaaseen on koottu vinkit ohjaajalle, vertaistukivalmennuksen neljä osa-aluetta, osa-alueiden toteutukseen tehtävät ja menetelmät sekä yhteenveto. Oppaan lopussa on avattu tarkemmin menetelmät ja niiden käyttö. Liitteistä löytyy materiaalia ohjauksen tueksi. Diaesitys on saatavilla TSL:n materiaalipankista: <https://www.tsl.fi/loydapolkusi-materiaalit>

Antoisaa matkaa vertaistuen parissa!

KENELLE

Nuorille ja nuorille aikuisille

MISSÄ

Valmennuksen voi ohjata esimerkiksi oppilaitoksessa, järjestössä tai missä vain nuorisotoiminnassa.

MIKSI

Vertaistukitoiminnan tavoitteena on tukea nuorten toimijuutta ja osallisuutta sekä auttaa tunnistamaan voimavaroja ja potentiaalia osana yhteisöä. Vertaistukivalmennus antaa valmiudet toimia vertaistukijana toiselle nuorelle.

Vinkkejä ohjaajalle

1. Vertaistukivalmennuksen tavoite

- Lisätä tietämystä vertaistuesta ja nuorten keskinäisestä vertaistuesta.
- Antaa valmiudet toimia vertaistukijana toiselle nuorelle.
- Tunnistaa omat vahvuudet ja kehittämisen paikat vertaistukijana.
- Keskustella ja jakaa kokemuksia.

2. Valmennuksen aikataulu

Valmennus koostuu neljästä kahden tunnin osiosta.

- Mitä vertaistuki on? (2 h)
- Vertaistuen tavoitteet (2 h)
- Vuorovaikutus ja jännittäminen (2 h)
- Vertaistuki ryhmänohjauksessa (1 h) & valmennuksen yhteenveto (1 h)

3. Osallistumistavat

Valmennuksen voi käydä lähimuotoisena tai verkossa. Yksittäisten kertojen korvaamisesta voi sopia itsenäisellä työskentelyllä.

4. Valmennuksen tehtävät

Oppaassa annetaan vinkkejä tehtävien toteutustavoista ja -menetelmistä, mutta niitä voi soveltaa tarpeenmukaisesti. Vinkeissä on huomioitu lähi- ja verkkovalmennus. [Sivuilla 11-12](#) on avattu tarkemmin menetelmät ja [sivulta 13](#) löytyy erilaisia äänestysesimerkkejä.

5. Valmennuksen aloitus ja yhteenveto & palaute

Valmennuksen alkaessa on tärkeää huomioida ryhmäyttäminen ja avoimuutta tukeva ilmapiiri. Jokaiselle annetaan tasavertainen mahdollisuus osallistua keskusteluun. Tarvittaessa osallistumista helpotetaan menetelmien avulla. Yhteenvedossa varataan riittävästi aikaa keskustelun sulkemiselle ja palautteelle.

6. Todistus/osaamismerkki

Valmennuksen käyneille voidaan laatia todistus tai järjestävästä organisaatiosta riippuen myöntää osaamismerkki.



Mitä vertaistuki on? (2 h)



Tässä osiossa esitellään valmennus PowerPoint-esityksen avulla (liite 1), tutustutaan, tutkitaan, mitä vertaistuki on ja asetetaan omat tavoitteet valmennukselle.



TEHTÄVÄ 1.

- Kuka olet? Mitä odotat valmennukselta? Mitä haluaisit oppia?
- Tutustumis- ja ryhmäyttämisharjoite



MENETELMÄT

- Kuva/fiiliskortit/chat-keskustelu
- Tutustumis- ja ryhmäyttämisharjoitteita



TEHTÄVÄ 2.

- Mitä vertaistuki on mielestäsi?
- Millaisia haasteita vertaistuen antamisessa voi olla?
- Kuinka voisit hyödyntää harrastuksiasi vertaistuen tarjoamisessa?



MENETELMÄT

- Sanapilvi
- Post-it -laput/Padlet
- Keskustelu/chat-keskustelu



YHTEENVETO

- Millainen fiilis sinulla on nyt?
- Opitko uutta vertaistuesta?
- Yhteenveto; mitä vertaistuki on?



MENETELMÄT

- Fiilismittari
- Kuva/fiiliskortit
- Keskustelu



Vinkkejä osioon!

- Tutustuminen on tärkeää; valitse ryhmälle sopivia tutustumisharjoitteita
- Etävalmennuksessa kannusta kameran käyttöön; luo yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta
- Anna jokaiselle tilaa ja aikaa. Jos keskustelua ei synny, ota erilaiset menetelmät käyttöön.
- Lopuksi; kerro tiivistetysti mitä vertaistuellla tarkoitetaan tässä valmennuksessa (liite 1 apuna).



Vertaistuen tavoitteet (2 h)

Tässä osiossa kerrataan, mitä vertaistuki on, syvennyttään tavoitteisiin ja pohditaan itseä vertaistukijana.

TEHTÄVÄ 1.

- Mitä vertaistuellla tarkoitetaan? Lyhyt kertaus edellisestä osiosta.
- Tutustutaan vertaistuen pilareihin. Mikä on mielestäsi vertaistuen tärkein pilari? Entä vaikein, miksi (liite 2)?

MENETELMÄT

- Muistellaan keskustellen edellistä osiota
- Äänestys (äänestysesimerkki 1.)

TEHTÄVÄ 2.

Tehdään Mind map omista vahvuuksista ja kehittämisen kohteista vertaistuen antajana (liite 3). Apukysymykset purkuun.

MENETELMÄT

- Mind mapin toteutus joko paperille tai sähköisesti
- Purku keskustellen tai chatissa
- Miltä tuntui?
- Mikä oli helppoa, mikä vaikeaa?
- Minkä vahvuuden (1–2) nostaisit itsestäsi esille vertaistuen antajana?
- Missä haluaisit kehittyä?

TEHTÄVÄ 3.

Pohditaan omaa jaksamista ja voimavaroja.

- Millaiset asiat vertaistuesssa kuormittavat jaksamistasi?
- Millaiset arkiset asiat tukevat jaksamistasi?
- Kaipaisitko vinkkejä tai keinoja jaksamisen tukemiseksi? Millaisia vinkkejä antaisit muille?

MENETELMÄT

- Post-it -laput / fläppitaulu
- Padlet
- Purku keskustellen tai chat-keskustelussa

YHTEENVETO

- Kerrataan vertaistuen pilareiden avulla vertaistuen tavoitteet.
- Itsearviointi ja välipalaute
 - Olen oppinut mitä vertaistuki on ja mikä sen tavoitteena on?
 - Olen saanut tukea tehtävissä (ohjausta ja vertaistukea)
 - Millainen fiilis on tästä jatkaa?

MENETELMÄT

- Mind mapin toteutus joko paperille tai sähköisesti
- Purku keskustellen tai chatissa

Vinkkejä osioon!

- Tee tehtävät itse ennakoon, itsereflektio on tärkeä osa valmennusta.
- Jaa omia kokemuksia sopivassa määrin; kuuntele, kannusta ja auta osallistujia jakamaan omia kokemuksia.
- Voit tutustua erilaisiin vertaistuen lähteisiin [sivulla 17](#)

Vuorovaikutus ja jännittäminen (2 h)

Tässä osiossa pohditaan vuorovaikutusta vertaistuesssa, tarkastellaan, mitä vuorovaikutus on ja jaetaan kokemuksia ja ajatuksia jännittämisestä.

TEHTÄVÄ 1.

Mistä vuorovaikutus mielestäsi koostuu?

MENETELMÄT

Sanalista (liite 4)

TEHTÄVÄ 2.

Vuorovaikutus vertaistuesssa on todella tärkeää. Tilanteiden ja ihmisten lukeminen voi kuitenkin välillä olla haastavaa.

Keskustellaan seuraavista teemoista:

- Vuorovaikutus vertaistuesssa
- Vuorovaikutus etänä
- Vuorovaikutustilanteiden haasteet

Apukysymyksiä:

- Miten toimin jos en saa vastauksia keskustelukumppanilta?
- Miten toimin, jos olen eri mieltä tuettavan kanssa?
- Mikä tekee vuorovaikutuksesta haastavaa etänä? Miten voisin ennakoida?

MENETELMÄT

- Keskustelu, fläppitaulu esim. apuna
- Padlet tai Flinga keskustelun pohjalla

TEHTÄVÄ 3.

Tutustu linkkiin [Näin opit paremmaksi kuuntelijaksi](#)

- Mikä sinulle on helppoa kuuntelussa?
- Entä vaikeaa?

MENETELMÄT

- Tutustu linkkiin
- Keskustelu
- Chat-keskustelu

TEHTÄVÄ 4.

- a) Miltä ja missä jännittäminen tuntuu?
- b) Mitkä tilanteet jännittävät sinua?
- c) Mitä jännitystä lieventäviä keinoja olet kokeillut?

MENETELMÄT

- a) äänestys (äänestysesimerkki 3.)
 - b) sanalista apuna (liite 5)
 - c) äänestys (äänestysesimerkki 4.)
- Lähde [YTHS Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas: opas](#)

Vuorovaikutus ja jännittäminen (2 h)

Tässä osiossa pohditaan vuorovaikutusta vertaistuessaa, tarkastellaan, mitä vuorovaikutus on ja jaetaan kokemuksia ja ajatuksia jännittämisestä

YHTEENVETO

- Mitä uutta opit vuorovaikutuksesta ja jännittämisestä?
- Mitkä ovat vahvuutesi vuorovaikutuksessa?
- Missä haluaisit vielä kehittyä?

MENETELMÄT

- Itsearviointi
- Sanapilvi
- Keskustelu

Vinkkejä osioon!

- Itsereflektoinnin merkitys osiossa. Pysähdytään pohtimaan!
- Harjoitevinkkejä
 - a) Paritehtävä
Kerro parillesi eilisestä päivästä (n. 1 min). Parin tehtävä on kuunnella, ei keskeyttää tai kommentoida. Vaihdetään nyt rooleja. Nyt kuuntelijan roolissa olevan tehtävänä on olla keskittymättä siihen mitä pari puhuu. Ethän kommentoi, mutta älä myöskään keskity tai kuuntele.
 - Miltä tuntui kertoa/kuunnella?
 - Miltä tuntui kun pari ei keskittynyt ja kuunnellut?
 - Mikä oli helppoa/vaikeaa?
 - b) Mieti mikä paikka/asento olisi sinulle luonteva esiintyä.
 - Jokainen voi kertoa tai tulla vuorollaan eteen etsimään oman mukavan paikan esiintyä.
 - Mikä sai sinut valitsemaan juuri tämän paikan?

Vertaistuki ryhmäohjauksessa (1h)

Tässä osiossa jaetaan kokemuksia ohjaajana ja/tai ohjattavana olemisesta, pohditaan ohjaajan/vertaistukijan roolia ryhmäohjauksessa ja harjoitellaan keskustelun ohjaamista

TEHTÄVÄ 1.

- a) Millainen on mielestäsi hyvä ohjaaja?
- b) Millaisia onnistumisia ja epäonnistumisia olet kokenut ohjaustilanteissa (osallistujana ja ohjaajana)?

MENETELMÄT

- a) Fläppitaulu, Padlet
- b) Keskustelu, Chat-keskustelu

TEHTÄVÄ 2.

Case-esimerkki (liite 6) tai oman, ryhmälle sopivan esimerkin keksiminen.

- Tämän tehtävän tavoitteena on saada osallistujat pohtimaan ja ennakoimaan ohjaustilannetta ja keskustelun vetämistä.
- Jokainen tutustuu [Sitran työkalut-sivuihin](#) ja etsii itselleen sopivan harjoitteen, jota voisi hyödyntää case-esimerkissä

MENETELMÄT

- Esimerkkiin tutustuminen
- Materiaaliin tutustuminen
- Tarvittaessa omien muistiinpanojen tekeminen
- Keskustelu

Vinkkejä osioon!

- Omien kokemusten jakaminen sopivassa määrin; tavoitteena saada osallistujat pohtimaan onnistumisia, epäonnistumisia ja kehittämisen paikkoja vertaistuen tarjoajana.
- Ryhmälle sopiva case-esimerkki kannattaa miettiä; mahdollistaa harjoittelun ja itsereflektion. Millainen minä olen vertaistukijana?
- Tutustu ennakolta Sitran sivujen työkaluihin.

Valmennuksen yhteenveto (1h)

Nyt on aika kerrata ja vetää valmennus yhteen! Tässä osiossa tehdään yhteenveto valmennuksesta PowerPoint-materiaalin avulla (liite 1), kerrataan valmennus ja annetaan palaute

KERRATAAN

- Mitä vertaistuki on?
- Mitä vertaistuellla tarkoitetaan tässä valmennuksessa?
- Millaiset voimavarat sinulla on vertaistukijana?
- Millainen merkitys vuorovaikutuksella on vertaistuksessa?
- Millainen minä olen ohjaajana, vertaisena, keskustelijana ja kuuntelijana?
- Missä ja miten valmennusta voi hyödyntää?
- Todistus/osaamismerkki: Onko mahdollista saada? Kerrotaan mistä ja miten.

PALAUTE

- Oliko valmennus hyödyllinen?
- Olivatko menetelmät toimivia?
- Saitko valmennuksesta mitä toivoit?
- Mitä opit?
- Mitä muuta olisit kaivannut?
- Saitko itse vertaistukea?

MENETELMÄT

- Vastaukset paperille
- Vastaukset kyselyyn, esim. Forms

Tai muu itselle sopiva menetelmä

Vinkkejä osioon!

- Osion tavoitteena on kerrata valmennus selkeästi: mitä vertaistuki on, mikä nuorten keskinäisen vertaistuen tavoite on, miten ja missä valmennusta voi hyödyntää teidän organisaatiossanne/tulevaisuudessa
- Hyödynnä itselle ja tilanteeseen sopivia menetelmiä osiossa
- Tarkastele valmennuksen merkitystä palautteen avulla
- Pohtikaa ja sopikaa, kuinka voitte toteuttaa vertaistukea yhteisössänne

Menetelmät ja toteutustavat

LÄHIVALMENNUS

- **Fiilismittari** – hyödynnä tilaa esimerkiksi kuvitteellisella janalla: ”Tällä seinällä on loistava fiilis ja täällä huono päivä. Etsi itsellesi sopiva paikka.” Vaihtoehtoisesti voi käyttää esimerkiksi asteikkoa 1-5 tai hymynaamoja kuvaamaan fiilistä.
- **Fläppitaulu** – toimii kun halutaan kerätä ajatuksia ylös ja saada liikettä osallistujiin. Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi koota osallistujien ajatuksia fläppitaululle.
- **Itsearviointi** – tärkeä osa valmennusta. Itsearvioinnissa voit hyödyntää kysymyksiä, keskustelua, kirjoittamista, fiilismittaria, asteikkoa jne. Mikä saa osallistujat pohtimaan ja näkemään oman kehityksen ja kehittämisen tarpeet?
- **Keskustelu** – valmennuksen keskiössä on keskustelu ja kokemusten jakaminen.
- **Kuva/fiiliskortit** – erilaiset kortit ovat hyvä menetelmä fiiliksestä kertomiseen sekä tutustumiseen. Korteissa voi hyödyntää itselle sopivia kuva/fiiliskortteja.
- **Mind map** – mahdollisuus luovuuteen tai vaihtoehtoisesti hyödyntää liitteen 3 Mind map -pohjaa.
- **Post-it -laput** – Ohjaaja voi kirjoittaa kysymykset valmiiksi fläpille/taululle ja osallistujat voivat miettiä rauhassa vastauksia omalla paikalla. Jokainen tuo omat vastaukset otsikoiden alle. Ohjaajan helppo koota saman tyyppiset vastaukset yhteen.
- **Sanalista** – osallistujat voivat valita valmiista sanalistasta itselle sopivat vaihtoehdot. Voidaan koota esim. fläpille/taululle. Mahdollista järjestää myös äänestys sanoista. Mikä saa eniten ääniä?
- **Sanapilvi** – esim. Answergarden tai Mentimeter. Ohjaaja voi koota osallistujien ajatuksia tai osallistujat osallistua omilla älylaitteilla.
- **Äänestys** – äänestysesimerkkejä [sivulla 13](#). Järjestetään äänestys hyödyntäen fläppiä/taulua/post it -lappuja tai vaihtoehtoisesti esim. Formsia tai Mentimeteria.

Menetelmät ja toteutustavat

VERKKOVALMENNUS

- Chat-keskustelu – valmennuksen valitun viestintäalustan oma chatkeskustelu (esim. Teams, Google Meet, Zoom, Howspace)
- Fiilismittari – kysymyksen esittäminen ja arviointi esimerkiksi asteikolla 1-5 chatissa, Formsilla tai viestintäalustan omilla työkaluilla (Teamsilla esim. Whiteboard).
- Flinga – verkkopohjainen valkotaulu (flinga.fi)
- Itsearviointi – tärkeä osa valmennusta. Itsearvioinnissa voit hyödyntää kysymyksiä, keskustelua, kirjoittamista, fiilismittaria, asteikkoa jne. Mikä saa osallistujat pohtimaan ja näkemään oman kehityksen ja kehittämisen tarpeet?
- Keskustelu – valmennuksen keskiössä on keskustelu ja kokemusten jakaminen. Kameran käyttö luo yhteisöllisyyttä ja luottamusta osallistujien kesken keskusteluissa.
- Mind map – mahdollisuus luovuuteen ja soveltaa erilaisia menetelmiä (Powerpoint, Paint, Word jne.) Myös piirtäminen ja kuvan jakaminen chatiin tai videoyhteydellä mahdollista. Liite 3 apuna.
- Padlet – virtuaalinen seinä, johon voi lisätä muistilappuja (padlet.com).
- Sanapilvi – esim. Answergarden, Mentimeter, Howspace
- Äänestys – esim. Forms, Mentimeter, Howspace

Muita menetelmiä:

Jamboard, Teamsin Whiteboard, Paint, kuvapankki fiiliskuviin (esim. Pixabay), Wordwall (luo tietokilpaluja, sanapelejä jne. nopeasti verkossa)

Vinkkilinkkinä [Ryhmyttäviä harjoitteita verkossa -opas](#)

Äänestysesimerkit

Äänestysesimerkkien avulla voit järjestää valmennuksessa erilaista teemoista osallistavia äänestyksiä. Valmiit vaihtoehdot auttavat osallistujia valinnoissa ja ohjaa keskustelua sekä pohdintoja. Äänestyksiä voi järjestää valmiiden kyselyohjelmien avulla kuten Forms, mutta onnistuu yhtä hyvin esimerkiksi post-ti-lappujen tai valkotaulun avulla. Hyödynnä äänestysesimerkkejä sinulle sopivalla tavalla!

ÄÄNESTYSESIMERKKI 1

Mikä on mielestäsi vertaistuen tärkein pilari? Entä vaikein, miksi?

- Kohtaa avoimesti ja hyväksyen, samalla tasolla
- Keskity kuuntelemaan
- Kunnioita kuunneltavan tarpeita
- Anna kokemuksesi käyttöön
- Helli luottamusta, lunasta lupauksesi

ÄÄNESTYSESIMERKKI 2

Mitä vertaistuki mielestäsi on?

- Kuuntelua
- Kunnioitusta
- Keskittymistä
- Läsnäoloa
- Ajatusten ja kokemuksen jakamista
- Huomioimista
- Rohkaisua ja kannustamista
- Empatiaa
- Vastavuoroisuutta
- Kohtaamista
- Luottamusta

ÄÄNESTYSESIMERKKI 3

Miltä ja missä jännittäminen tuntuu?

- Päätä särkee (tai muu särky)
- Kädet/jalat tärisyvät
- Innostunut olo
- Vatsaa koskee
- Ahdistaa
- Keskittynyt olo
- Pulssin kiihtyminen
- Punastuminen
- Ääni värisee, änkytys
- Suu kuivuu
- Hikoilu
- Huimaus
- Jokin muu

ÄÄNESTYSESIMERKKI 4

Mitä jännitystä lieventäviä keinoja olet kokeillut?

- Syvään hengittäminen
- Hartioiden rentouttaminen
- Mielikuvaharjoitukset
- Liikkuminen
- Musiikin kuuntelu
- Jännityksestä kertominen
- Altistaminen (hakeutua itseä jännittäviin tilanteisiin)
- Valmistautuminen
- Anna lupa jännittää
- Jokin muu

Liitteet

LIITE 1

- [Powerpoint-esitys](#)

LIITE 2

- Vertaistuen pilarit

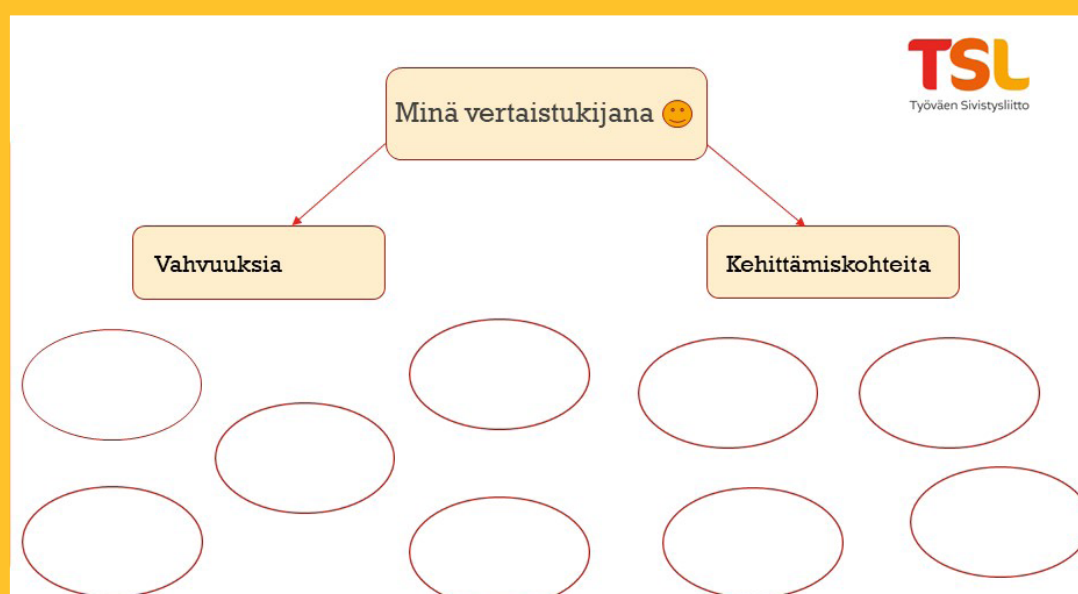
VERTAISTUEN PILARIT

- KOHTAA AVOIMESTI JA HYVÄKSYEN, SAMALLA TASOLLA
- KESKITY KUUNTELEMAAN
- KUNNIOITA KUUNNELTAVAN TARPEITA
- ANNA KOKEMUKSESI KÄYTTÖÖN
- HELLI LUOTTAMUSTA, LUNASTA LUPAUKSESI



LIITE 3

- Esimerkki mindmap-pohjasta





Liitteet



LIITE 4

Mitä vuorovaikutus on? Valitse sinulle sopivat sanat

- Kuuntelua
- Kunnioitusta
- Ilmeitä ja eleitä
- Keskittymistä
- Katsekontaktia
- Läsnäoloa
- Ajatusten ja mielipiteiden vaihtoa
- Yhdessä toimimista
- Huomioimista
- Rohkaisua ja kannustamista
- Empatiaa
- Vastavuoroisuutta
- Kohtaamista



LIITE 5

Mitkä tilanteet jännittävät sinua?

- Vastaaminen oppitunneilla
- Puheen tai esitelmän pitäminen
- Koetilanteet
- Vieraalla kielellä puhuminen
- Uuteen ryhmään meneminen
- Oman vuoron odottaminen
- Puhuminen opettajan tai muun "auktoriteetin" kanssa
- Puhelimella soittaminen
- Ravintolassa syöminen
- Kylässä käyminen
- Treffit
- Uusien ihmisten tapaaminen
- Uudet tehtävät ja tilanteet
- Keskustelun aloittaminen
- Some-päivityksen tekeminen
- Lääkäriissä käyminen
- Päivittäiset tilanteet, joissa on paljon ihmisiä



Liitteet

LIITE 6

Case-esimerkki.

Olet saanut ohjattavaksesi pienen ryhmän. Ryhmässä on viisi 18-25-vuotiasta nuorta aikuista. Olet saanut tehtäväksi pitää porukalle tunnin mittaisen setin, jonka tavoitteena on jakaa kokemuksia tulevaisuuden haaveista sekä luoda porukkaan **avointa ja tasavertaista keskustelua**. Osallistujat ovat tulleet vapaaehtoisesti mukaan.

Ohjattava ryhmäsi koostuu:

- Innostuneesta ja yhteistyökykyisestä Pirkosta
- Ujosta, mutta kiinnostuneesta Antista
- Todella sulkeutuneesta Mintusta
- Äänekkäästä kyseenalaistajasta Olavista
- Kiukkupussi Kertusta

Miten toimit ohjaajana ja vertaisena?

- Miten huomioit jokaisen tasavertaisesti?
- Mitkä asiat ovat tilanteessa sinulle vaikeita? Mitkä tuttuja?
- Miten voisit kehittyä ohjaajana, kuuntelijana, vertaisena?

[Käy tutustumassa työkaluihin](#)

Mitä työkalua/työkaluja voisit käyttää apuna esimerkissä? Miten työkalut auttavat sinua keskustelun ohjaamisessa?

- Onko keskustelun suunnittelun -työkaluista joku mieleisesi? (esim. Minä keskustelijana ja kuuntelijana, Tympiikö huutelu? Näin muutat verkkokeskustelun rakentavaksi)
- Mikä valmistaudu ja ohjaa -työkaluista voisi olla apuna esimerkissä? (Rakentavan keskustelun pelisäännöt, Näin syvennät keskustelua jne.)
- Mikä tiukan paikan tullen työkaluista voisi toimia? (Hiljaiset äänet aktiivisiksi, Näin pääset eteenpäin pattitilanteessa jne.)
- Paketoi ja opi. Miten paketoit keskustelun?

Vertaistuen lähteitä

- **Isoaho, K. 2010.** Vertaisryhmätoiminnan koordinaatiohanke 2009–2010.
Saatavissa: https://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2014/01/Loppuraportti_Vertaisryhmatoiminnan-koordinointi.pdf
- **Koski, A. 2010.** Kouluikäisten ohjattu vertaistuki.
Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100770/kouluikaisten_ohjattu_vertaistuki.pdf?sequence=1
- **Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2019.** Vertaistuki voimavarana. Vertaistuki voimavarana.
Saatavissa: <https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>
- **Penttinen, L., Plihtari, E., Skaniakos, T. & Valkonen, L. (toim.). 2011.** Vertaisuus voimavarana ohjauksessa.
Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47643/978-951-39-4497-1.pdf;sequence=1#page=5>



LAATINUT

Löydä polkusi -hanke

Vertaistukitoiminnan ohjaaja **Hanne Silvennoinen**

Hankepääällikkö **Niina Sahlberg**

Viestinnän ja markkinoinnin suunnittelija **Teemu Asumaa**

TSL
Työväen Sivistysliitto

PAM

SAK



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus