



Adhd-yhdistysten järjestämä vertaisryhmätoiminta

Jäsenyhdistykset tekevät arvokasta työtä vertaistuen mahdollistamiseksi adhd-oireisille ja heidän läheisilleen. **Jäsenyhdistykset järjestävät vertaisryhmiä** adhd-oireisten lasten vanhemmille, puolisoille sekä adhd-oireisille aikuisille. **Vertaisilta saatava tuki on korvaamatonta.**

Alle on koottu vinkkejä onnistuneen vertaisryhmätoiminnan toteuttamiseen. Vinkit perustuvat vertaisryhmäohjaajilta saatuun palautteeseen (palautekyselyt 2017–2019, puhelinhaastattelut 2019) sekä vertaisryhmätoiminnan kehittämisryhmän vinkkeihin.

Ryhmän käynnistäminen

Vertaisryhmätoiminta on yksi konkreettinen ja perinteisin toimintamuoto adhd-yhdistyksessä. Onkin ensiarvoisen tärkeää, että yhdistyksen vastuuhenkilöt ovat tietoisia oman alueensa vertaisryhmistä (missä kokoontuu, kuka ohjaa jne.) ja että vertaisryhmät kiinnittyvät osaksi yhdistystä.

Ryhmäohjaaja

- a) Ryhmäohjaaja on jo tiedossa tai on kiinnostunut ihminen, joka lähestyy yhdistystä (Mikäli henkilö lähestyy liittoa, hänet ohjataan olemaan yhteydessä lähimpään jäsenyhdistykseen.).
 1. Hallitus/hallituksen jäsen (esim. yhdistyksen nimeämä vertaisryhmätoiminnan vastuuhenkilö) ottaa yhteyttä henkilöön ja tapaa hänet (molemminpuolinen tutustuminen). Tehtävästä kiinnostunut ihminen kannattaa heti napata mukaan toimintaan!
 2. Tapaamisessa kiinnostunut henkilö perehdytetään yhdistyksen toimintaan yleisesti ja vertaisryhmätoimintaan osana yhdistyksen muuta toimintaa.
 3. Ryhmän ohjaamisesta kiinnostunut henkilö suunnittelee ryhmää yhdessä yhdistyksen muiden toimijoiden kanssa. Yhdistyksen tuki ohjaajalle ryhmätoiminnan käynnistämässä ja jatkuvuudessa on ensiarvoisen tärkeää.

- b) Ryhmäohjaajan rekrytointi eli etsitään ihmistä, joka voisi lähteä ohjaajaksi.
 1. Alueellisten toimijoiden tuntemuksesta on hyötyä – löytyisikö verkostoista joku kiinnostunut? Jos ryhmä on olemassa, kiinnostuisiko joku ryhmäläisistä ohjaajan tehtävästä?
 2. Rekrytointi-ilmoituksen laatiminen (yhdistyksen vastuuhenkilöt) ja ilmoituksen levittäminen (ks. kohta tiedottaminen).

3. Yhdistys voi järjestää alueellaan tilaisuuden, jonka yhteydessä hankitaan uusia jäseniä sekä vapaaehtoisia yhdistyksen toimintaan.

Tilat

- Paikallistuntemuksesta on usein apua, yhdistys kartoittaa yhdessä ohjaajan kanssa lähialueen soveltuvat tilat ja sopii niiden käytöstä (usein tarvitaan esim. pj:n allekirjoitus).

Rahoitus

- Yleisimmin vertaisryhmätoiminnan kulut muodostuvat mahdollisista tilavuokrasta, kahvituskuluista ja tiedottamiskuluista (rivi-ilmoitus paikallislehdessä). Suuntaa-antavan budjetin laatimisesta on usein hyötyä (hallituksen jäsen + ohjaaja). Yhdistyksen hallitus voi hakea liitolta (tarkista oikea liitto järjestösuunnittelijoilta) jäsenyhdistysavustusta, jota voi käyttää mm. vertaistukiryhmätoiminnasta aiheutuviin kuluihin.
- Hyväksi koettu käytäntö on ollut se, että ryhmän ohjaajalla on etukäteen tiedossa summa, jonka voi käyttää vertaisryhmän toimintaan.

Tiedottaminen

- paikallisista verkostoista on suuri apu tiedottamisessa
- internet (yhdistyksen kotisivut, adhd-liiton kotisivut, somekanavat – Huom! Facebook-tapahtumat)
- mainoksen laatiminen (pdf ja jpg) mahdollistaa tiedottamisen sähköpostin liitteessä
- alueen ilmoitustaulut, Wilma/Helmi, neuvolat, mielenterveystoimisto, terveysasema, muut yhdistykset kuten esim. mielenterveysyhdistys
- paikallislehden rivi-ilmoitus
- jäsenkirje.

Ryhmän toiminta

Ryhmän **toimintaa suunniteltaessa** kannattaa huomioida kahvi- ja tilakulujen lisäksi myös pienet virkistys- tai juhlahetket esim. keilailu kauden päätteeksi! Tasapuolisesti mitoitettu taloudellinen tuki kaikille ryhmille on hyvän käytännön mukaista. Käytettävissä olevasta rahasta on hyvä sopia jo kauden alussa, jotta ohjaaja voi suunnitella toimintaa yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Yhteydenpidon tärkeys ja merkitys

- Ryhmänohjaajat kokevat erittäin merkitykselliseksi sen, että hallituksen vastuhenkilö(t) ovat kiinnostuneita ryhmästä ja että ohjaajaan pidetään yhteyttä säännöllisesti ja kysellään kuulumisia.
- Mikäli ryhmässä ilmenee pulmatilanteita, on hyvä, että ohjaajat voivat vaihtaa ajatuksia tilanteesta hallituksen/hallituksen yhteyshenkilön kanssa. Tarvittaessa ohjaajat voivat olla tilanteesta yhteydessä myös liiton suunnittelijoihin.

- Hyvänä käytäntönä on ollut esim. WhatsApp-ryhmän luominen vertaisryhmän ohjaajien ja hallitustoimijoiden välille. Sen kautta yhteydenpito on nopeaa ja helppoa! Vertaisryhmän ohjaajat myös mielellään tiedottavat ryhmäläisille muista yhdistyksen tapahtumista.
- Jos ohjaaja ei kuulu hallitukseen, voisiko hänet kutsua johonkin hallituksen kokoukseen mukaan? Vertaisryhmän ohjaajalla voi hyvinkin olla halukkuutta kehittää toimintaa yhdessä hallituksen kanssa. Pitkien välimatkojen selättämisessä kannattaa hyödyntää esim. Skype-yhteyttä!
- Yhdistyksen hallituksen on myös hyvä olla tietoinen / kuulla erilaisista epäkohdista, mitä adhd:n suhteen vertaisryhmäkeskusteluissa nousee. Näitä tietoja voi hyödyntää alueellisessa vaikuttamistyössä.
- Tunne siitä, että **kuuluu yhdistyksen ydintoimijoihin**, on merkityksellinen ryhmäohjaajille, ja se myös vahvistaa motivaatiota vapaaehtoistehtävään. Ryhmäohjaajien ja yhdistyksen muiden avainhenkilöiden yhteiset virkistyshetket, illanvietot jne. vahvistavat yhteenkuuluvuutta.

Palautteen annon tärkeys ja merkitys

- Palautteen saaminen vapaaehtoistehtävästä on merkityksellistä. **Kiitos** ei maksa mitään, mutta antaa saajalle paljon!
- Hyväksi havaittuja toimintatapoja, joita monet yhdistykset ovat toteuttaneet, ovat esimerkiksi muistaminen joulun aikaan tai vaikkapa vapaaehtoisten päivänä 5.12. tai keväällä kauden päättyessä. **Muistaminen** on ollut esimerkiksi kiitoskortti, suklaarasia tai kukkakimppu.

Ryhmätoiminnan hiipuesssa

Nykyisin monet vapaaehtoistehtävät ovat jo lähtökohdiltaan **määräaikaisia**. Sitoutuminen pitkäkestoisempaan toimintaan voi olla monelle haasteellista. Näin ollen on ihan ok, että vertaisryhmäkin toimii esimerkiksi vain yhden kevät-/tai syyskauden. Mikäli kiinnostusta ryhmän ylläpitämiseen on, mutta kävijämäärä hiipuu, voi seuraavilla toimenpiteillä kokeilla buustata ryhmää:

Mainostaminen: jäsenkirjeessä, Facebook-sivuilla, Instagramissa, Wilma/Helmi-viestit alueen kouluihin, rivi-ilmoitus lehdessä. Monilla on hyviä kokemuksia Facebook-mainonnasta, jossa vertaisryhmätapaamisesta luodaan tapahtuma.

Teemat: puhujavieraat esimerkiksi eri järjestöistä (esim. Takuusäitiö, Erityinen sisaruus, Omaishoitajayhdistys, Mielenterveysyhdistys, kokemusosaajat, paikkakunnalla toimiva neopsy- valmentaja) voivat houkuttaa uusia tulijoita paikalle. Vierailijoita kannattaa lähestyä rohkeasti yhdistyksen nimissä lähetetyllä sähköpostilla tai puhelimitse. Yhteystiedot löytyvät useimmiten varsin helposti netistä! Vinkki: Voisiko vertaisryhmä, johon tulee vierailija, ollakin sillä kertaa avoin kaikille asiasta kiinnostuneille?



ADHD-LIITTO JÄSENYHDISTYSTEN TUKENA

- ✓ **Neuvoja ja tukea** yhdistystoimintaan liittyvissä asioissa.
- ✓ **Tukea** yhdistysten **vaikuttamistoimintaan** ja neuvontaan.
- ✓ **Yhdistystoimintaa tukevat** tilauskoulutukset, tilaisuudet ym.:
Verkkokaffet, kehittämispäivät jne.
- ✓ **Taloudellista tukea** yhdistysten yhteistoimintaan
- ✓ jäsenyhdistysavustukset.
- ✓ Ajankohtaista **tietoa** yhdistyksille, jäsenkirjeet.
- ✓ **Materiaalipankki:**
adhd-liitto.fi/
- ✓ [yhdistystoiminta/materiaalit/](https://adhd-liitto.fi/yhdistystoiminta/materiaalit/)



ADHD-LIITTO RYHMÄNOHJAAJIEN TUKENA

- ✓ **Ohjausosaamisen perehdytyskoulutukset** (Teams 2 x vuodessa kevät- ja syyskauden alussa).
- ✓ **Menetelmäosaamisen työpajat** (Teams- koulutus 2 x kevät ja 2 x syksy).