

## Tietoa vertaistuesta

### Historiaa

Vertaistoiminnan kehittymisen taustalla on laajempi yhteiskunnallinen muutos: siirtyminen maaseutuyhteiskunnasta kaupunkeihin. Entisten yhteisöjen hajoaminen synnytti uuden tilanteen. Suomessa ensimmäisiä vertaistoiminnan muotoja syntyi jo 1940-luvulla. Lama-aikana 1990-luvulla vertaistuki ja erilaiset oma-apuryhmät lisääntyivät merkittävästi. Vertaistoiminta on 1990-luvun puolessa välissä yleistynyt etenkin vammais-, potilas-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä. Erilaisten vertaisryhmien- ja verkostojen lukumäärästä ei ole olemassa tarkkoja tilastoja. Toiminnan kasvu kertoo myös siitä, että ihmisillä on tarve jakaa kokemuksiaan ja saada tietoa samankaltaisessa tilanteessa olevilta.

Vertaistoiminnan merkityksen kasvuun vaikuttanee myös lääketieteessä tapahtunut erikoistuminen, jonka myötä sairastuneen kohtaaminen on muuttunut. Erikoistumisessa on kysymys paitsi asiantuntijuudesta, myös pyrkimyksestä tehokkuuteen ja työnjaosta. Näyttää siltä, että sairastuneelle jää terveydenhuollossa entistä vähemmän aikaa.

### Määritelmä

Vertaistuesta puhuttaessa käytetään erilaisia käsitteitä ja määritelmiä, mikä joskus aiheuttaa sekaannusta. Yhteistä näille määritelmille on vertaistuen liittäminen johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan, auttamisen ja tuen vastavuoroisuus sekä se, että vertaistuki perustuu osapuolten omiin kokemuksiin.

Vertaistuen määrittelyjä:

”sanankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tukea toisia kunnioittavassa ilmapiirissä (Nylynd, M. 2005)”

”Vertaisuus on ihmisten keskinäistä samuutta jonkin asian, ominaisuuden tai elämäntilanteen suhteen. Vertaistuki on tästä yhteisyydestä kumpuavaa sosiaalista tukea ja autetuksi tulemisen rakennusainetta. Vertaisuudessa toteutuva autetuksi tuleminen on kaksinaista. Yhteistä kokemusta jakavat auttavat toisiaan ja samalla auttavat itseään. Vertaistuen avulla voidaan saada etäisyyttä ulkokohtaiseen asiantuntemukseen, joka voi näyttäytyä ymmärtämättömänä, kategorioivana ja leimaavana. Sen odotetaan sisältävän luottamusta, kokemuksen kunnioittamista ja erilaisuuden arvostamista (Hokkanen, L. 2014)”.

Kansainvälisessä kirjallisuudessa vertaistukiryhmistä puhuttaessa käytetään sellaisia käsitteitä kuin self-help groups, support groups, peer groups and mutual aid.

Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Sen arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Perusajatuksena on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, joiden käyttöönottoa voidaan edistää vertaistoiminnan avulla. Vertaistoimintaan osallistuminen edellyttää omaa oivallusta, aktiivista valintaa ja omaa toivetta hyvinvoinnin lisääntymisestä

## **Muodot**

Vertaistoimintaa toteutetaan monella tavalla ja kehittyvä tekniikka tarjoaa uusia mahdollisuuksia. Tapaamiset voivat tapahtua kasvokkain, verkon tai puhelimen välityksellä. Vertaistukea voi saada erilaisista ryhmistä. Ryhmän vetäjänä voi toimia vertainen, koulutettu vertainen tai ammattilainen. Vertaistuki voi olla myös eri tavoin toteutettuja kahdenkeskisiä tapaamisia.

Vertaistuki voi olla sisällöltään erilaista tilanteesta ja sairauden/sairastamisen vaiheeseen liittyen. Esimerkiksi Ensitiето-tapahtumissa, joita järjestetään vasta diagnoosin saaneille, sairastuneet tapaavat toisia samassa sairauden vaiheessa olevia. Potilasjärjestöt ovat eri tavoin mukana tällaisten tapahtumien järjestämisessä. Toinen ja edellistä ehkä merkittävämpi vertaistuen lähde on sopeutumisvalmennus, joka on yksi kuntoutuksen lakisääteinen palvelumuoto. Potilasjärjestöt ovat organisoineet eri tavoilla tukihenkilötoimintaa ja asettaneet tukihenkilö-tehtävään liittyviä soveltuvuus vaatimuksia. Vertaistukitoimintaa järjestetään paitsi viiteryhmään kuuluville ja myös tarpeen mukaan omaisille- ja läheisille.

## **Merkitys**

Vertaistuella on nähty olevan monenlaisia merkityksiä. Vertaistuki perustuu yhteiseen kokemukseen, tilanteeseen ja intressiin. Vertaistuki toimintaan osallistuvat hakevat ja saavat siitä erilaisia asioita. Osalle vertaistuen keskeinen merkitys on omakohtaisen kokemuksen jakaminen. On ajateltu, että vertaistuki voi voimaannuttaa, eheyttää ja se voidaan kokea vapauttavana. Toisia kiinnostaa erityisesti yhteisessä tilanteessa selviäminen tai ympäröivään yhteiskuntaan vaikuttaminen. Vertaistuki voi olla valtaistavaa ja osallistavaa. Keskeinen osa vertaisuutta on ryhmän asemaan vaikuttaminen. Vertaistuki voi olla myös ensisijaisesti emotionaalista tukea, oman tilanteen jakamista ja siihen liittyvän kokemuksen yhteistä pohdintaa.

Vertaisryhmät ovat tehtäviltään erilaisia: ongelmanratkaisu/arjenratkaisuryhmä (keskitytään puhumiseen, kokemustiedon vaihtamiseen ja ammattitiedon hankintaan), yhdessäolo- ja aktiiviteettiryhmä (keskitytään toimintaan), itsekasvuryhmä (keskitytään puhumiseen ja toimintaan) ja vaikuttamisryhmä (ryhmässä kertyvä kokemukseen perustuva tieto halutaan saada palveluiden ja tuen järjestäjien käyttöön).

Vertaistuen keskeisinä myönteisinä vaikutuksina on pidetty: yhteisiä kokemuksia, asiatietoa ja vaikuttamista. Ryhmämuotoisen vertaistoiminnan merkityksiä on hahmoteltu näin: kokemusten jakaminen ja vaihto, identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen, voimaantuminen, yhteisöllisyys ja kansalaistoiminta.

Vertaistuki-tutkimuksen (Mikkonen, I. 2009) johtopäätöksissä todettiin, että sairastuneen vertaistuella voidaan perustellusti arvioida olevan kasvava kysyntä merkittäväksi koettuna tuen muotona julkisten palvelujen rakennemuutoksessa. Vertaistuki voi näissä uudistuksissa toimia myös tiedonvälittäjänä ja palvelujen kysynnän ja tarjonnan kohtaamisen parantajana.

Vertaistukitoiminnalla on monenlaisia merkityksiä ja haasteita. Vertaistoiminnassa syntyy tietoa ja kokemusta; uudenlaista asiantuntijuutta. Keskeinen asia onkin, miten kokemustieto ja ammatillinen tieto saadaan hyödyttämään toinen toisiaan. Liisa Hokkanen (2014) toteaa tuoreessa tutkimuksessaan: ”Vertaisuuden mahdollisuuksia ei hyödynnetä palvelutuotannossa. Vertaisuuden hyödyntäminen tarkoittaisi palvelurakenteita, joissa käyttäjien kokemuksista ollaan aidosti kiinnostuneita ja heidän mielipiteilleen annetaan palvelujen organisoinnissa ja toteutuksessa tilaa.”

Vertaistukitoiminnalla on jo pitkä historia ja monet asiat puhuvat sen puolesta, että toiminnan merkitys on edelleen suuri ja vertaistuen merkitys todennäköisesti kasvaa. Voi myös olettaa, että tekniikan kehityksen ja palvelurakenteiden muutosten myötä kehitetään uusia toimintamuotoja.

### **Akustikusneurooma ja vertaistuki**

Akustikusneuroomaan sairastuneiden selviytymistapoja ja työhönpaluuta kartoittavassa selvityksessä (Aaltonen 2011) vastaajilta kysyttiin tuen ja voimavarojen lähteistä. Akustikusneurinooma on suhteellisen harvinainen sairaus. Osa vastaajista kirjoittikin, että he ovat törmänneet terveydenhuollossa, työpaikalla ja ystäpiirissä siihen, ettei sairautta tunneta. Vertaistuesta ja Akustikusneurinoomayhdistyksen toiminnasta paljon tai erittäin paljon voimavaroja oli saanut noin kolmannes vastanneista. Kuntoutusta vaille jääneet sairastuneet toivoivat psyykkistä tukea ja apua. Johtopäätöksenä syntyi ajatus vertaistuen kehittämisestä, mikä voisi tuoda helpotusta sairastuneiden elämään.

Suomen Akustikusneuroonayhdistyksellä on ollut vertaistukitoimintaa aikasemminkin, mutta vuonna 2013 käynnistettiin sen kehittämiseksi RAY:n rahoittama projekti, Akusti, johon liittyen on koulutettu vertaistukihenkilöitä ja käynnistetty vertaistukipuhelin-toiminta. Puhelimeen soittamalla saa vertaistukihenkilön yhteystiedot. Vertaistukipuhelimeen vastaaja tuntee vertaistukihenkilöt ja voi antaa soittajalle parhaiten sopivien tukihenkilöiden (tilanteen/sairauden samankaltaisuus, maantieteellinen sijainti yms) yhteystiedot. Tukitoiminta on maksutonta ja sen tavoitteena on tarjota apua ja tukea sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen eri vaiheissa: diagnoosin saaneille, leikkaukseen meneville tai siitä toipuville, työhön palatessa, eläkkeelle jätätessä yms. Hankkeesta enemmän tietoa toisaalla netti-sivuilla (kts. kohta vertaistuki)

Taina Aaltonen

Tämä teksti on koostettu alla olevia lähteitä hyödyntäen.

#### **Lähteet:**

Aaltonen, T. (2011). Akustikusneurinoomaan sairastuneiden selviytymiskeinot ja työhönpaluu. Käyttäytymistieteiden ja filosofian laitos. Lisensiaatin tutkimus.

Hokkanen, L. (2014) Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Rovaniemi. Lapin yliopisto.

Jyrämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Julkaisussa Asumispalvelusäätiö ASPA, Vertaistoiminta kannattaa. s. 25- 49.

Laimio, A. & Karnell, S. (2010). Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Julkaisussa Asumispalvelusäätiö ASPA, Vertaistoiminta kannattaa. s. 9 – 19.

Mikkonen, I. (2009). Sairastuneen vertaistuki. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Kuopion yliopisto.

Nylund, M. (2005). Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Young, A. (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino.

Vertaistuki-artikkeli. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivulla. Tulostettu 22.11.2014 osoitteessa

<http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>