

Vuosikertomustiivistelmä 2021

Vertaistervarit - hyvinvointia ja terveyttä edistävää vertaisryhmätoimintaa vuosina 2020-2022

Vertaistervarit-hankkeessa Pohjois-Pohjanmaalla vuosi 2021 oli toinen toimintavuosi.

- Yhteistyössä järjestö- ja kuntakumppanien kanssa järjestimme kolme Vertaistervarit-ohjaajakoulutusta, joista valmistui 22 uutta ohjaajaa.
- Toteutimme ohjaajaparien kanssa kuusi Vertaistervarit-ryhmää.
- Ryhmiin osallistui yhteensä 30 ryhmäläistä kuudesta eri hankekunnasta.
- Ohjaajien ohjaus- ja täydennyskoulutustapaamisia oli kolme.
- Vertaistervarit-hankepäivän teemana olivat hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.
- Osallistuimme Muista hyvinvointisi -kiertueelle, messuille ja hyvinvointitapahtumiin hankekunnissa, joissa kohtasimme satoja ihmisiä.
- Onnistuimme suunnittelemaan hyviä Vertaistervarit-ohjaajakoulutus ja -vertaisryhmämalleja, jotka voidaan toteuttaa myös etäyhteydellä.

Keskeisiä tuloksia (toiminnan tuloksellisuusraportista poimittua):

Vertaistervarit-ohjaajakoulutuksiin osallistuneista 78 % koki koulutuksen lisänneen tietoja elintapateemaisen vertaisryhmän ohjaajana hyvin tai hieman.

Vertaistervarit-ryhmiin osallistuneista 84 % oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että Vertaistervarit-ryhmä edisti hyvinvointia.

Vertaistervarit-ryhmiin osallistujista 48 % oli täysin samaa mieltä ja 36 % jokseenkin samaa mieltä, että koki Vertaistervarit-ryhmään osallistumisen tärkeäksi. Vastajista 52 % oli täysin samaa mieltä ja 45 % oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että koki olevansa osa Vertaistervarit-ryhmää.

Vertaistervarit-ryhmissä jaettiin vertaistukea luovin keinoin:

Vertaistervarit-ryhmään osallistuja sanoitti itselleen elintapamuutostavoitteen ja yhdessä ryhmän tuella lähti edistämään omaa elintapamuutostaan. Ryhmäläiset ja ohjaajat suunnittelivat ryhmäkertojen sisällöt. Liikkumisesta käytiin vertaiskeskustelua ja tehtiin liikuntakokeiluja. Ruoasta ja syömisestä keskusteltiin, jaettiin reseptejä ja tehtiin ruokaa. Uni- ja päihdeteemoista käytiin vertaiskeskusteluja.

Palaute ohjaajakoulutuksesta:

” Erittäin hyvät ohjaajat ja työkaluja tuli paljon sekä tietoa. Hienoa että osallistujat tekivät myös itse elintapamuutostavoitteen, kuten itsekin. Näin ymmärtää paremmin kokonaisuuden. Hyvä asia pitää panna kiertämään! On kansanterveyden kannaltakin hyvä hanke.”

Palautetta ryhmäläisiltä:

”Kiitos ihanille ohjaajille ja mahtavista jumpista. Siitä sai kyllä oikiasti kipinän! Kyllä se ruokapuolikin siitä sitten terveemmäksi tulee, kun kaikki tieto on jo taskussa :)”

”Tämä oli toimiva tapa tehdä elintapamuutosta. Oli hieno saada olla mukana. Ohjaajat olivat kannustavia ja osaavia.”

”Ihana ja tarpeellinen ryhmä minulle. Elintapoihin tuli muutosta itsestään. Whatsapp hyvä tuli yhteydenpidossa. Aika meni liian äkkiä. Jatkoryhmää tarvitaan. Kiitos”