

© Inclusion Europe, Bryssel, 2016

Tämä hanke on rahoitettu

Euroopan komission tuella.

Komissiolla on ohjelma, jonka nimi on Erasmus+.

Ohjelma tukee koulutukseen, nuorisolle ja urheilulle suunnattua toimintaa.

Tässä julkaisussa esitetyt mielipiteet ovat kirjoittajien omia.

Kirjoittajia ovat:

- ADAPEI du Bas-Rhin, Ranska
- Bundesvereinigung Lebenshilfe, Saksa
- Viltis, Liettua
- FENACERCI, Portugali
- Inclusion Europe

Tässä julkaisussa kirjoitetut asiat voivat olla erilaisia kuin Euroopan komission kanta.

Euroopan komissio ja kirjoittajat

eivät ole vastuussa tässä julkaisussa

kirjoitettujen asioiden käytöstä.

TOPSIDE+

Selkokielen koulutusohjelma

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Johdanto.....	3
Mikä on vertainen?	4
Mitä on vertaistuki?	4
TOPSIDE-koulutustapa	5
TOPSIDE-koulutustavan perusteet.....	6
TOPSIDE-koulutusohjelma	6
TOPSIDE-harjoitukset.....	6
TOPSIDE-koulutukset	7
Kehitettävät taidot	8
Inklusiiviset taidot.....	8
Vertaistaidot	9
Käytännön taidot	9
Keitä kouluttaja ja vertaiskouluttaja ovat ja mitä he tekevät?.....	11
Vertaiskouluttajan tehtävät.....	12
Kurssien suunnitleminen.....	13
Koulutuksen arviointi	15
Koulutuksen jälkeen: taustatuki	17
Liite: Vaikeiden sanojen selitykset.....	18

JOHDANTO

Sanaa **vertainen** käytetään aika harvoin.
Inkluusio tarkoittaa sitä, että ihminen on osa jotain.
Kun puhumme inklusiosta,
tarkoitamme osallisuutta yhteiskunnassa:
mahdollisuutta käydä koulua, mennä töihin, saada koulutusta ja
osallistua politiikkaan samalla tavalla kuin muutkin.
Inklusiivisessa yhteiskunnassa kaikilla
kansalaisilla on samat mahdollisuudet.

Pitkän aikaa vammaiset ihmiset suljettiin
yhteiskunnan ulkopuolelle.
Tätä tapahtuu vielä tänäänkin.
Heille ei annettu mahdollisuutta osallistua
ja vaikuttaa.
TOPSIDE-hanke on suunniteltu niin, että
kaikki osallistujat pääsevät mukaan.
Jokainen on arvokas.
Jokainen saa osallistua
ja jakaa kokemuksia omasta elämästään.

Tämä teksti auttaa kehitysvammaisia henkilöitä
toimimaan kouluttajina TOPSIDE-projektissa.

Kaikki aineistomme on verkkosivuillamme
osoitteessa www.peer-support.eu.

Kielivalikosta voit valita kieleksi

- suomen tai
- selkokielen.

Joskus käytämme vaikeita sanoja.

Kun vaikea sana lukee tässä tekstissä
ensimmäisen kerran, se on **lihavoitu**.

TOPSIDE:n koulutusohjelmassa ja verkkosivuilla voi olla muitakin
vaikeita sanoja.

Ne selitetään tämän tekstin lopussa.

 English
 Easy-to-Read
 Deutsch
 Leicht lesbar
 Français
 Facile à lire
 Lithuanian
 Lengvai skaitymas
 Português
 Leitura fácil
 Suomi
 Selkokielellä
 Català
 Čeština
 Nederlands

MIKÄ ON VERTAINEN?

Sanaa **vertainen** käytetään aika harvoin.

Me tarkoitamme sillä henkilöä,
joka on kokenut elämässään samoja asioita kuin sinäkin.

Vertaiset ymmärtävät sinua paremmin
kuin muut, koska heillä on samanlaisia kokemuksia.
He tietävät, miltä sinusta tuntuu.
Sinusta on usein helpompi puhua heille
kuin muille ihmisille.
Vertaisesta voi tulla sinulle luotettava ihminen.
He eivät silti aina ole läheisiä ystäviä.

Tässä hankkeessa kutsumme vertaisiksi muita kehitysvammaisia
tai henkilöitä, joilla on oppimisvaikeuksia.

MITÄ ON VERTAISTUKI?

Vertaistukea saat henkilöltä,
joka on samanlainen kuin sinä.
Kun henkilöllä on omaa kokemusta kehitysvammasta
ja hän tukee muita kehitysvammaisia,
häntä kutsutaan vertaistukijaksi.

Jokainen voi olla vertaistukija.
Parhaiten vertaistukijaksi
oppii koulutuksessa.

TOPSIDE-KOULUTUSTAPA

Olemme kehittäneet TOPSIDE-projektissa koulutuksen, joka auttaa vammaisia henkilöitä tukemaan vertaisiaan.

He oppivat käyttämään omia kokemuksiaan muiden auttamiseen.

He oppivat myös kuuntelemaan, ymmärtämään ja puhumaan.

Tätä varten meillä on erilaisia harjoituksia.

Jotkut harjoituksista ovat tosi helppoja.

Jotkut harjoitukset ovat vaikeita.

Meidän mielestämme on hyvä, jos kehitysvammaiset henkilöt vetävät itse osan koulutuksesta.

Siksi meillä on harjoituksissa aina 2 kouluttajaa:

- Yhdellä kouluttajalla on itsellään kehitysvamma.
Tätä kouluttajaa kutsutaan vertaiskouluttajaksi.
- Toisella kouluttajalla ei ole omaa kokemusta vammaisuudesta.
Tätä kouluttajaa kutsutaan vain kouluttajaksi.

He työskentelevät aina yhdessä.

Tämä teksti on tehty auttamaan vertaiskouluttajia ymmärtämään tehtävänsä.

Yhdessä koulutuksessa on aina 4–8 osallistujaa.

Osallistujia ei pidä olla enempää, jotta kaikki saavat mahdollisuuden puhua.

Kaikki osallistujat käyvät koulutuksen loppuun.

Niin heistä tulee vertaistukijoita.

Sitten he ovat valmiita auttamaan vertaisiaan.

Joskus he pitävät sen kunniaksi juhlat.

TOPSIDE-KOULUTUSTAVAN PERUSTEET

Ennen kuin aloitat vertaiskouluttajana,
sinun pitää tietää muutama asia.
Ne ovat TOPSIDE-koulutustavan perusteet.

TOPSIDE-KOULUTUSOHJELMA

Koulutusohjelma on luettelo kaikesta,
mitä ihmisen on opittava,
ennen kuin hän voi tehdä joitain asioita.
TOPSIDE-koulutusohjelmassa luetellaan asiat,
jotka vertaistukijan pitää osata.
Siinä on **taitoja**, joita tarvitaan toisten tukemiseen.

TOPSIDE-HARJOITUKSET

TOPSIDE on koostunut useista harjoituksista.
Niitä voi tehdä koulutuksissa.
Erilaisia harjoituksia on yli 60.
Ne auttavat oppimaan erilaisia taitoja.

Harjoitukset ovat verkkosivuillamme osoitteessa
www.Peer-Support.eu

Niissä opitaan esimerkiksi

- kuuntelemaan ihmisiä
- auttamaan ihmisiä tekemään päätöksiä
- auttamaan ihmisiä ilmaisemaan itseään paremmin.

Omakuva

 Print  PDF



Miksi tämä harjoitus kannattaa tehdä?

Harjoitus on hyvä keino tutustua muihin osallistujiin koulutuksen alussa.
Harjoituksessa ihmiset saavat puhua itsestään.



Mitä kehitysvammainen vertaiskouluttaja voi tehdä?

Vertaiskouluttaja näyttää omakuvansa ja antaa ohjeita.
Vertaiskouluttaja jakaa materiaalit.

Kaikkia harjoituksia ei ole pakko käyttää.
On hyvä käyttää harjoituksia, jotka kehittävät erilaisia taitoja.

Vertaistukijalla pitää olla joitakin taitoja,
joita hän voi kehittää
TOPSIDE-harjoituksissa.

TOPSIDE-KOULUTUKSET



Jokaisessa koulutuksessa on 4–8 osallistujaa.
Osallistujien pitää käydä monta koulutusta.
Vasta sitten heistä voi tulla vertaistukijoita.

Koulutuksia vetää kanssasi toinen kouluttaja.
Hänellä ei ole kehitysvammaa.
Teistä pitää tulla vahva tiimi.

Kouluttaja ja vertaiskouluttaja valitsevat
yhdessä harjoituksia.
He käyttävät niitä koulutuksessa.

Jokaisessa harjoituksessa on **selkokieline**n osa.
Tuosta osasta voi olla apua,
kun valitset sopivia harjoituksia.

Kommunikaation rajojen asettaminen

 Print  PDF



Miksi tämä harjoitus kannattaa tehdä?

Eri ihmisten kanssa kommunikoidaan eri tavalla.
Tehtävä auttaa osallistujia asettamaan rajoja.



Mitä kehitysvammainen vertaiskouluttaja voi tehdä?

Vertaiskouluttaja tekee tämän tehtävän.
Hän keskustelee kouluttajan kanssa siitä, millaisia rajoja kommunikaatiossa voi olla.

On tärkeää valmistella koulutus hyvin
yhdessä toisen kouluttajan kanssa.

KEHITETTÄVÄT TAIDOT

TOPSIDE-koulutusohjelma perustuu taitoihin. Osallistujalla pitää olla tiettyjä taitoja. Ilman niitä hän ei saavuta koulutuksen tavoitetta eli hänestä ei tule vertaistukijaa.

Olemme jakaneet taidot 3 ryhmään.

Ne kaikki ovat todella tärkeitä hyvälle tukijalle.

TOPSIDE-harjoitukset on tehty kehittämään näitä taitoja.

INKLUSIIVISET TAIDOT

Inklusiiviset taidot tarkoittavat kykyä ymmärtää, että olemme kaikki erilaisia. Jokaisella on **rooli** yhteiskunnassa. Ne tarkoittavat kykyä ymmärtää, että osallisuus yhteiskunnassa on tärkeää. On tärkeää olla mukana kaikilla elämän osa-alueilla.

Inklusiiviset arvot ja taidot

Inklusiiviset taidot koskevat inklusiota

- [Ymmärtää miksi on tärkeää tehdä tietoon perustuvia päätöksiä ja saada tieto ennen päätösten tekoa](#)
- [Tietää omat oikeudet ja velvollisuudet](#)
- [Yksilökeskeisen suunnittelun tunteminen, esimerkiksi verkostokartat](#)
- [Inklusion ymmärtäminen eri tilanteissa](#)
- [Ymmärtää että ihmiset oppivat eritavalla](#)
- [Ymmärtää että ihmiset oppivat eritavalla](#)
- [Ymmärtää että kaikilla on oma tahti](#)
- [Ymmärtää, että vertaistukija ei saa käyttää asemaansa väärin](#)
- [Ymmärtää miksi on tärkeää osallistua](#)
- [Yksilökeskeisen suunnittelun arvojen ymmärtäminen](#)
- [Ymmärtää ja hyväksyä, että ihmiset ovat erilaisia](#)

Vertaistukijat voivat auttaa vertaisiaan ymmärtämään, että jokainen voi osallistua yhteiskunnan toimintaan. Voimme olla työntekijöitä, naapureita, vanhempia, poikia tai tyttäriä, kouluttajia, ystäviä ja paljon muuta. Näitä erilaisia asioita kutsutaan rooleiksi. Yhdellä ihmisellä voi olla monta eri roolia.

Me kaikki tunnemme ihmisiä,
jotka ovat meille tärkeitä
ja jotka pitävät meitä tärkeinä.
Erilaisia elämäntilanteita tutkimalla ihmiset ymmärtävät,
mitä tarkoittaa olla osa yhteisöä.

VERTAISTAIDOT

Vertaistaidot ovat taitoja, joita tarvitset
hyvään kommunikointiin.
Vertaistaidot auttavat ymmärtämään toisten ihmisten
tunteita.

Vertaistaidot

Vertaistaidot liittyvät kommunikointiin, reagointiin sekä empatiaan
sosiaalisissa tilanteissa

- [Kommunikaatio](#)
- [Luottamuksellisuus](#)
- [Ymmärtää että tukijan ja tuettavan suhde kehittyy](#)
- [Toisen tunnetilan huomioiminen](#)
- [Ymmärtää mikä on tukea](#)
- [Pystyy kertomaan oman elämäntarinansa](#)
- [Asioiden hyvien puolten näkeminen](#)
- [Ymmärtää mikä tieto on julkista ja mikä henkilökohtaista](#)
- [Vertaistukijan tehtävien ymmärtäminen](#)

Hyvä vertaistukija osaa selittää
muiden kertomia kokemuksia elämästä.
Hän osaa käyttää niitä apuna **inkluisioon**.
Hän tunnistaa toisten tunteet
ja ymmärtää niitä.
Vertaistukijat oppivat kuuntelemaan,
keräämään tärkeää tietoa, reagoimaan muihin ihmisiin,
selittämään tietoja ja kunnioittamaan **yksityisyyttä**.

KÄYTÄNNÖN TAIDOT

Käytännön taitoja saat omien elämäkokemustesi mukana.
Vertaistukijat siis tietävät, miten
he voivat käyttää elämäkokemustaan
muiden auttamiseen ja tukemiseen.

Käytännön taidot

Käytännön taidot liittyvät elävän elämän esimerkkien käyttämiseen vertaistuessa.

- [Keneltä pyytää apua](#)
- [Hyvät ja huonot päätökset](#)
- [Avun pyytäminen päätösten tueksi](#)
- [Mistä löytää tukea](#)
- [Osaa kertoa esimerkkejä inklusiosta](#)
- [Oppiminen päätöksistä](#)
- [Ymmärtää miksi on tärkeää saada tehdä omaa elämää koskevia valintoja, ja että on valinnanvapaus](#)
- [Ymmärtää että tukea voi olla monenlaista](#)
- [Ymmärtää miksi on tärkeää tehdä tietoon perustuvia päätöksiä ja saada tieto ennen päätösten tekoa](#)
- [Osaa etsiä toisenlaisia mahdollisuuksia](#)

Heillä on hyödyllisiä kokemuksia elämän eri osa-alueilta. Niitä ovat esimerkiksi **työ**, yksin asuminen, henkilökohtaiset suhteet, osallistuminen politiikkaan ja oikeudet.

Heidän omat kokemuksensa todistavat, että jokainen voi osallistua ja että jokainen voi saada kunnioitusta.

Osallistujat oppivat tekemään päätöksiä ja oppimaan virheistään.

Lisäksi he oppivat keräämään tietoa ennen päätöksen tekemistä ja löytämään tarvittaessa apua.

KEITÄ KOULUTTAJA JA VERTAISKOULUTTAJA OVAT JA MITÄ HE TEKEVÄT?

TOPSIDE-kursseilla on aina 2 kouluttajaa:

- Yhdellä kouluttajalla on itsellään kehitysvamma.
Myös kurssilaisilla on kehitysvamma.
Siksi tätä kouluttajaa kutsutaan **vertaiskouluttajaksi**.
- Toisella kouluttajalla ei ole omaa kokemusta vammaisuudesta.
Kouluttajan opas on saatavana TOPSIDEn verkkosivuilla osoitteessa www.peer-support.eu.



Kouluttajalla ja vertaiskouluttajalla on eri roolit koulutuksen aikana.

Vertaiskouluttajat päättävät, mitä heistä on mukava tehdä koulutuksen aikana.

Olemme koonneet vertaiskouluttajille ehdotuksia rooleista.

Voit lukea niistä lisää myöhemmin tekstissä.

Kouluttajien on hyvä suunnitella kurssit aina yhdessä.

Heillä voi olla yksi tai useampi rooli koulutuksen aikana.

Heillä voi olla eri rooli eri harjoituksissa.

Joskus harjoituksessa voi olla tilanne, joka on hyvin tuttu vertaiskouluttajalle.

Silloin hänestä voi olla mukava vetää koulutus.

Se on aktiivinen rooli.

Hän voi myös ottaa osallistujat vastaan tai auttaa jakamaan materiaaleja. Vertaiskouluttaja ja toinen kouluttaja päättävät rooleistaan yhdessä.

VERTAISKOULUTTAJAN TEHTÄVÄT

Kouluttajilla ja vertaiskouluttajilla on sama päätehtävä. Se on opettaa osallistujille vertaistuen antamista.

Koulutuksen aikana he voivat tehdä eri asioita. Heidän on sovittava keskenään ennen koulutusta, kuka tekee mitäkin eri harjoituksissa.

On tärkeää ymmärtää, että tehtävät voivat vaihtua eri harjoituksissa. Vertaiskouluttaja voi vetää yhden harjoituksen. Toisessa harjoituksessa hän voi antaa esimerkkejä omista kokemuksistaan.

Vertaiskouluttajalle sopivia tehtäviä ovat esimerkiksi seuraavat:

- Toivota ihmiset tervetulleiksi. Varmista, että heillä on mukava olo.
- Kerro vertaistuesta.
- Kerro harjoituksista.
- Osallistu keskusteluun. Kerro omia kokemuksiasi. Anna osallistujille palautetta. Kerro, että heidän kokemuksensa ovat tärkeitä.
- Osallistu **draamaan**.
- Ohjaa kokonainen harjoitus itse.

Vertaiskouluttajalla voi olla koulutuksessa muitakin rooleja.

Luettelossa oli vain osa niistä. TOPSIDE:n verkkosivuilla on paljon harjoituksia. Olemme lisänneet jokaiseen niistä ehdotuksen siitä, mitä vertaiskouluttaja voisi tehdä. Voit keksiä itse lisää.



Mitä kehitysvammainen vertaiskouluttaja voi tehdä?

Vertaiskouluttaja voi näyttää valokuvia tai muita kuvia, jotka kuvaavat erilaisia tunteita. Osallistuja valitsevat niitä yksitellen.

Vertaiskouluttaja voi osallistua tehtävään yhdessä kurssin osallistujien kanssa.

KURSSIEN SUUNNITTELEMINEN

On tärkeää, että kouluttaja ja vertaiskouluttaja suunnittelevat koulutuksen aina yhdessä.

Ensin pitää selvittää,
mitä taitoja osallistujilla jo on.
Uusille osallistujille on hyötyä
kaikista TOPSIDE-taidoista.

Jotkut osallistujat ovat olleet koulutuksessa aikaisemminkin.
Silloin kouluttajat voivat valita uuden taidon. He voivat myös
kerrata jo opitun taidon. Kertaus auttaa osallistujia muistamaan.

TOPSIDE:n verkkosivujen osoite on www.peer-support.eu.
Siellä luetellaan taitoja, joita voi opetella.

Vertaistaidot

- [Kommunikaatio](#)
- [Luottamuksellisuus](#)
- [Ymmärtää että tukijan ja tuettavan suhde kehittyy](#)
- [Toisen tunnetilan huomioiminen](#)
- [Ymmärtää mikä on tukea](#)
- [Pystyy kertomaan oman elämäntarinansa](#)
- [Asioiden hyvien puolten näkeminen](#)
- [Ymmärtää mikä tieto on julkista ja mikä henkilökohtaista](#)
- [Vertaistukijan tehtävien ymmärtäminen](#)

Inklusiiviset arvot ja taidot

- [Ymmärtää miksi on tärkeää tehdä tietoon perustuvia päätöksiä ja saada tieto ennen päätösten tekoa](#)
- [Tietää omat oikeudet ja velvollisuudet](#)
- [Yksilökeskeisen suunnittelun tunteminen, esimerkiksi verkostokartat](#)
- [Inklusion ymmärtäminen eri tilanteissa](#)
- [Ymmärtää että ihmiset oppivat eritavalla](#)
- [Ymmärtää että ihmiset oppivat eritavalla](#)
- [Ymmärtää että kaikilla on oma tahti](#)
- [Ymmärtää, että vertaistukija ei saa käyttää asemaansa väärin](#)
- [Ymmärtää miksi on tärkeää osallistua](#)
- [Yksilökeskeisen suunnittelun arvojen ymmärtäminen](#)
- [Ymmärtää ja hyväksyä, että ihmiset ovat erilaisia](#)

Käytännön taidotY

- [Keneltä pyytää apua](#)
- [Hyvät ja huonot päätökset](#)
- [Avun pyytäminen päätösten tueksi](#)
- [Mistä löytää tukea](#)
- [Osaa kertoa esimerkkejä inklusiosta](#)
- [Oppiminen päätöksistä](#)
- [Ymmärtää miksi on tärkeää saada tehdä omaa elämää koskevia valintoja, ja että on valinnanvapaus](#)
- [Ymmärtää että tukea voi olla monenlaista](#)
- [Ymmärtää miksi on tärkeää tehdä tietoon perustuvia päätöksiä ja saada tieto enne päätösten tekoa](#)
- [Osaa etsiä toisenlaisia mahdollisuuksia](#)

Jokaisella 1 tunnin mittaisella kurssilla kannattaa tehdä 1–2 harjoitusta.

Valitkaa opeteltava taito yhdessä.

Etsikää sitten TOPSIDE:n verkkosivuilta tuohon taitoon sopivat harjoitukset.

Kummankin kouluttajan kannattaa vilkaista harjoituksia. Jutelkaa, mistä pidätte eniten. Kaikissa harjoituksissa on selkokielen yhteenveto.

Harjoituksessa voi olla myös ehdotuksia siitä, mitä vertaiskouluttaja voi harjoituksessa tehdä.

Kouluttajien on hyvä jutella asiasta ja miettiä, onko heillä muita ajatuksia. Sitten he voivat sopia, mitä kumpikin tekee koulutuksessa.

Kouluttajat suunnittelevat koulutuksen yhdessä. Varmistakaa, että teillä on kaikki tarvittavat materiaalit.

Muista:

Älä hermoile!









KOULUTUKSEN ARVIOINTI

Jos pidät koulutuksen,
haluat varmaankin tietää, pitivätkö ihmiset siitä.
Mieti myös, mitä mieltä itse olit koulutuksesta.
Tätä sanotaan **arvioinniksi**.

Seminaarin loppuksi osallistujilta
kannattaa aina kysyä, mitä mieltä he siitä olivat.
Voit käyttää apuna tällaisia paperilappuja tai piirtää taululle
taulukon.

Voit keksiä omia kysymyksiä
tai käyttää seuraavia:

- Tervetuloa
- Organisaatio
- Koulutuksen materiaalit
- Koulutuksen paikka
- Millaisia kouluttajat olivat?
- Piditkö ryhmästä?
- Yksi kysymys jokaisesta
harjoituksesta, jonka teitte

	 ■	 ■	 ■
 Tervetuloa			
 Koulutusmateriaali			
 Harjoitus 1: _____			

Osallistujat voivat kertoa
mielipiteensä piirtämällä rastin tai
liimaamalla tarran.

Juttele tämän jälkeen tuloksista
osallistujien kanssa.

Koulutus voi kestää monta päivää. Kysy silloin mielipiteitä
jokaisen päivän loppuksi.







Mieti myös, piditkö sinä tai pitikö toinen kouluttaja koulutuksesta.

On tärkeää oppia tästä kokemuksesta.
 Silloin seuraava kerta onnistuu vielä paremmin.
 Valmistelitte kurssin yhdessä.
 Siksi arvioitte sen yhdessä.
 Tehkää arviointi kahdestaan ilman kurssilaisia.

Seuraavista kysymyksistä voi olla apua arvioinnissa:

- Millaisella tuulella olit?
- Pysyittekö aikataulussa?
- Osallistuivatko kurssin osallistujat sillä tavalla kuin odotitte?
- Mikä heistä oli hyvää, vaikeaa tai tylsää?
- Mikä sinusta oli hyvää tai vaikeaa?
- Onnistuiko tiimin yhteistyö?
- Olitko tyytyväinen rooliisi (tai tehtäviisi)?
- Mitä opit kurssilla?
- Mitä muuttaisit tai parantaisit?

Voitte tehdä tällaisen taulukon ja merkitä siihen ajatuksenne.

	 ■	 ■	 ■	KOMMENTTISI
 Mielialasi				
 Noudatimmeko ohjelmaa?				
 Harjoitus 1:				

KOULUTUKSEN JÄLKEEN: TAUSTATUKI

Joskus vertaistukija voi tarvita apua vertaistensa tukemisessa.

Näin voi käydä esimerkiksi silloin, jos pitää selvittää lakiasioita. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi väkivalta ja hyväksikäyttö.

Silloin vertaistukijat saavat apua **taustatukihenkilöltä**.

Taustatukihenkilö auttaa vertaistukijaa tunnistamaan, miten tämän oma elämäkokemus voi auttaa muita.

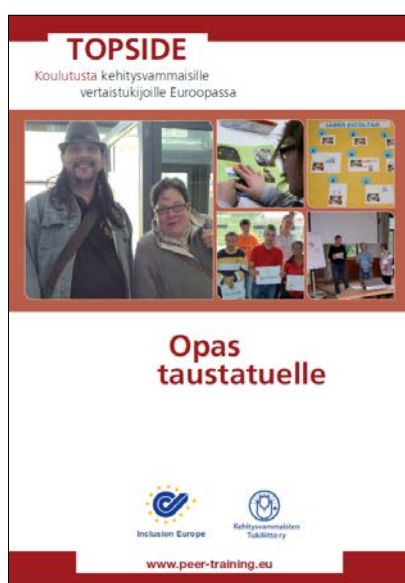
Taustatukihenkilön ei pidä kertoa omia mielipiteitään siitä, miten vertaistukijan pitäisi auttaa.

Taustatukihenkilön pitäisi kannustaa vertaistukijaa pohtimaan omia kokemuksiaan ja sitä, miten niistä voi olla apua muille.

Taustatukihenkilö ei saa auttaa liikaa. Hän auttaa vain siinä, missä vertaistukija haluaa apua.

Meillä on myös Opas taustatuelle. Sen saa

TOPSIDEn verkkosivuilta osoitteesta www.peer-support.eu.



A

Aktiivinen kansalainen

Aktiivinen kansalainen haluaa osallistua yhteisön toimintaan. Aktiivinen kansalainen on kiinnostunut politiikasta. Hän tahtoo parantaa yhteisön asioita.

Arviointi

Jos pidät seminaarin, haluat varmaankin tietää, pitivätkö ihmiset siitä. Mieti myös, mitä mieltä itse olit seminaarista. Tätä sanotaan arvioinniksi. Arviointia varten on apuvälineitä.

Avainroolit

Nämä ovat kaikkein tärkeimpiä rooleja. Avainroolit todella auttavat muita ihmisiä tietyissä tilanteissa.

Avoin asenne

Asenne on tapa ajatella ja tuntee jostain asiasta tai ihmisestä. Asenne voi olla myönteinen tai kielteinen. Avoin asenne tarkoittaa sitä, että tutustut asiaan tai ihmiseen ensin ja päätät vasta sitten, mitä mieltä olet siitä tai hänestä.

D

Draama

Draama on harjoitus. Draamassa esität toista henkilöä. Sinun pitää kuvitella, että olet joku muu. Sinun pitää tehdä asioita, joita tämä henkilö yleensä tekee.

E

Elinikäinen oppiminen

Elinikäisen oppimisen toimintaohjelmat ovat kursseja aikuisille.

Niillä aikuiset voivat oppia uutta.

Aikuisten elinikäistä oppimista kutsutaan myös aikuiskoulutukseksi.

Elinikäisen oppimisen toimintaohjelmat ovat tällä hetkellä usein vaikeita kehitysvammaisille henkilöille.

Elämäkokemukset

Sinulle tapahtuu elämässä erilaisia asioita.

Ne ovat elämäkokemuksia.

Ne voivat olla jotain, mitä olet oppinut tai nähnyt.

Empatia

Empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää, miltä muista tuntuu.

Pystyt tuntemaan saman tunteen kuin toinenkin.

Pystyt kuvittelemaan, että olet samassa tilanteessa kuin toinen ihminen.

Epävirallinen tuki

Tuki tarkoittaa apua muilta.

Voit saada apua ihmiseltä, johon luotat.

Se on epävirallista tukea.

Tukijasi voi olla ystävä, perheenjäsen tai naapuri.

Hän voi olla kuka tahansa, jolta haluat saada tukea.

Epävirallinen tuki ei yleensä maksa mitään.

I

Ideointi

Ideoinnissa pohditaan jotain aihetta. Siinä kerrotaan ääneen, mitä aiheesta tulee mieleen.

Ideoinnissa ajatukset kerrotaan muille.

Jotkut eivät ehkä pidä ajatuksistasi.
Kaikki ajatukset eli ideat ovat tärkeitä. Jotkut ideat voivat olla parempia kuin toiset.
On tärkeää kuunnella toisten ideoita.

Inklusiiviset taidot

Inklusiiviset taidot liittyvät inklusioon ja yksilökeskeiseen ajatteluun.
Yksilökeskeinen ajattelu tarkoittaa sitä, että kaikessa tekemisessämme on otettava huomioon yksilön tarpeet.
Inklusiiviset taidot tekevät yksilöstä hyvän kansalaisen ja tärkeän jäsenen yhteisössä.

Inklusiivisten arvojen oppiminen parantaa elämänlaatua.

Inklusio

Inklusio tarkoittaa sitä, että ihminen on osa jotain.
Inklusio tarkoittaa sitä, että ihminen saa osallistua täysivaltaisesti.
Inklusio tarkoittaa sitä, että jokainen ihminen hyväksytään kokonaan.

J

Jutustelu

Usein juttelet toiselle henkilölle etkä mieti etukäteen, mitä aiot sanoa. Se on jutustelua.
Tuttujen ihmisten kanssa jutustellaan.
Jutustella voi missä ja milloin vain.
Jutustelu ei stressaa eikä siihen tarvitse valmistautua.

K

Kansalaisuus

Ihmiset ovat sen maan kansalaisia, jossa he ovat syntyneet tai jossa he asuvat.

Kansalaisuus tarkoittaa kuulumista tiettyyn maahan.

Kun henkilöllä on jonkin maan kansallisuus, hän on tuon maan kansalainen.

Kansalaisilla on passi. Se todistaa, että he kuuluvat tähän maahan.

Kaikilla maan kansalaisilla on oikeuksia ja velvollisuuksia.

Oikeus on esimerkiksi oikeus äänestää vaaleissa.

Velvollisuus on esimerkiksi kuulua oman yhteisön rekisteriin.

Kommunikaatio

Kommunikaatio on tietojen vaihtamista muiden ihmisten kanssa.

Kommunikaatiota voi olla kahden tai useamman ihmisen välillä.

Voimme kommunikoida puhumalla tai kirjoittamalla.

Muitakin kommunikaation muotoja on olemassa.

Ihmiset voivat kommunikoida katsomalla toisiinsa tai osoittamalla asioita.

Kompetenssi

Kompetenssi on taito tehdä jokin asia.

Se tarkoittaa, että osaat tehdä tuon asian oikein.

Jos sinulla on jokin kompetenssi,

olet hyvä juuri siinä asiassa.

Kompetenssia kutsutaan myös osaamiseksi.

Koulutusohjelma

Koulutusohjelma on suunnitelma,

joka auttaa ihmisiä tulemaan vertaistukijoiksi.

Koulutusohjelmaan kuuluu harjoituksia.

Koulutusohjelmassa on paljon harjoituksia.

Kun teet harjoituksia, opit uusia asioita.

Harjoitukset parantavat taitoja.

Harjoitukset auttavat kehitysvammaisia henkilöitä tulemaan vertaistukijoiksi.

Koulutusohjelma on TOPSIDEn verkkosivuilla osoitteessa

<http://www.peer-support.eu/>

Kyky itsereflektioon

Tämä tarkoittaa sitä, että osaat miettiä, kuka olet ja miksi teet sitä mitä teet.

Käytännön taidot

Käytännön taidot auttavat tukemaan muita ja kertomaan omista kokemuksistasi.

Kokemukset voivat liittyä elämän eri alueisiin.

Osaat suhteuttaa omat kokemuksesi

muiden kokemuksiin

ja käyttää niitä

muiden tukemiseen.

L

Luottamuksellisuus

Joskus toivot, että muut ihmiset eivät saa tietoa sinusta.

Joitakin asioita voi kertoa vain muutamalle ihmiselle.

Nämä ihmiset eivät saa kertoa

näitä asioita muille.

Luottamuksellisuus tarkoittaa sitä,

että saat valita itse ne henkilöt, joille kerrot asiasi.

Kertomasi asiat jäävät

vain näiden ihmisten tietoon.

Ihmisten pitää kunnioittaa toisiaan.

Luottamuksellisia asioita ei saa kertoa muille.

M

Metodi

Asiat voi aina tehdä jollain tietyllä tavalla.
Metodi tarkoittaa sääntöjä, joita tietyn asian tekemisessä noudatetaan.
Se tarkoittaa parasta tapaa tehdä jokin asia.

Moninaisuus

Moninaisuus tarkoittaa sitä, että useita erilaisia ihmisiä tai asioita kuuluu yhteen.
Ihmiset ovat keskenään hyvin erilaisia.
Erilaisuus ja moninaisuus ovat hyviä asioita.
Erot ovat mielenkiintoisia.
Voimme oppia paljon ihmisiltä,
jotka ovat erilaisia kuin me.

Motivaatio

Motivaatio tarkoittaa sitä,
että henkilöä kiinnostaa tehdä jotain.
Sinulla on syy tehdä jokin asia.
Tämä syy on motivaatio.
Se kertoo, miksi osallistut johonkin.

O

Ohjeet

Ohjeissa neuvotaan, miten asiat kannattaa tehdä.
Ohjeet eivät ole sääntöjä. Niissä kerrotaan paras tapa hoitaa jokin asia.

Oikeudet

Jokaisella on ihmisoikeudet.
Oikeudet ovat asioita, joita saat tehdä yhteiskunnassa.
Ihmisten on tärkeää tietää oikeutensa.

P

Pantomiimi

Pantomiimissa ilmaiset itseäsi kasvoillasi.

Pantomiimissa ei saa käyttää sanoja. Kerrot tunteistasi käyttämällä kasvojasi.
Kasvoilla voi ilmaista monia tunteita.
Voit näyttää esimerkiksi vihaiselta, iloiselta, hermostuneelta tai surulliselta.

Päätöksenteko

Jokainen ihminen voi tehdä omat valintansa.
Voit itse päättää, mitä haluat.
Voit esimerkiksi päättää missä asut.
Voit myös päättää, mitä syöt päivälliseksi.
Päätökset voivat olla helppoja tai vaikeita.
Joudumme tekemään päätöksiä joka päivä.
Aina ei voi tehdä hyvä päätöksiä.
Joskus ihmiset tekevät huonoja päätöksiä.
Huono päätös kaduttaa.
Voit kysyä muilta ihmisiltä apua, kun teet päätöksiä.

R

Rooli

Rooli auttaa tietämään,
mitä tietyssä tilanteessa kuuluu tehdä.
Rooli on muiden odotuksia siitä, miten sinun pitäisi käyttäytyä
ja mitä sinun pitäisi tehdä.

S

Selkokieli

Kehitysvammaisten voi olla vaikea
ymmärtää ja oppia uusia asioita.
He jäävät ulkopuolisiksi,
jos he eivät saa tietoa.
Siksi kehitysvammaisten on tärkeää saada
selkeää ja helposti ymmärrettävää tietoa.
Selkokieli on sitä varten kehitetty standardi.

Sosiaalinen rooli

Meillä on erilaisia rooleja yhteisössä tai yhteiskunnassa.

Sosiaalinen rooli voi olla jotain,

mitä teet kotona, töissä tai vapaa-ajalla.

Kun toimimme sosiaalisessa roolissa,

ihmiset odottavat meiltä tiettyä käytöstä.

Jos olet puutarhuri, ihmiset odottavat,

että hoidat kasveja.

Jos olet sisko, ihmiset odottavat,

että olet kiltti veljellesi.

Suunnittelutyökalu

Työkalu on väline, jolla voi luoda jotain.

Suunnittelutyökalu tarkoittaa hyödyllistä välinettä

tai ideaa, josta on apua

toiminnan tai tapahtuman suunnittelussa.

Kun suunnittelet toimintaa tai tapahtumaa, mietit etukäteen,

mitä siellä tapahtuu.

Yksityiskohdat suunnitellaan suunnittelutyökalulla.

T

Taito

Taito on kyky tehdä jotain hyvin.

Jos sinulla on taito tehdä jotain,

olet tosi hyvä siinä asiassa.

Taitoja on paljon erilaisia.

Jos taitosi on ruoanlaitto, osaat tehdä hyviä ruokia.

Jos taitosi on maalaus, osaat maalata hienoja tauluja.

Taustatuki

Taustatuella tarkoitetaan henkilöä, joka voi vastata

vertaistukijoiden kysymyksiin.

Taustatukihenkilöltä voit pyytää neuvoa tai apua, kun tuet

muita.

Taustatukihenkilö auttaa vertaistukijoita pohtimaan, miten heidän kannattaa auttaa vertaisiaan.

Taustatukihenkilö ei määräile.

Taustatukihenkilö auttaa miettimään vaihtoehtoja.

Tietokanta

Tietokanta on paikka, johon on koottu iso määrä tietoa.

Näitä tietoja kutsutaan myös dataksi.

Tiedot eli data voidaan tallentaa tietokoneeseen tai internetiin.

Tietokannasta pystyy hakemaan

ja lukemaan tietoja.

Tietoon perustuvat päätökset

Voit kerätä päätöstä varten paljon tietoa.

Teet päätöksen, kun tiedät asiasta tarpeeksi.

Tämä on tietoon perustuva päätös.

Voit muistaa tiedot

ja käyttää niitä päätöksen tekemiseen.

Tieto tekee päätöksestä helpomman.

V

Vertainen

Vertainen on henkilö, joka on samanlaisessa tilanteessa kuin sinä.

Vertainen on samanlainen kuin sinä.

Vertainen ymmärtää miltä sinusta tuntuu.

Vertainen käy läpi samanlaisia asioita kuin sinäkin.

Vertaisen ei tarvitse olla ystäväsi tai perheenjäsenesi.

Kehitysvammaisen henkilön vertainen

on toinen kehitysvammaisen henkilö.

Vertaistaidot

Vertaistaidot liittyvät siihen, miten kommunikoit muiden ihmisten kanssa.

Niihin kuuluu reagointi muiden ihmisten sanoihin tai tekoihin. Niiden kautta opitaan toimimaan muiden ihmisten kanssa.

Vertaistuki

Vertaistukea saat ihmiseltä, johon luotat.

Saat vertaistukea ihmiseltä, jota ymmärrät.

Vertaistuessa kehitysvammaiset henkilöt jakavat samanlaisia kokemuksia kanssasi.

Vertaistuki auttaa pääsemään mukaan yhteisöön.

Se on tukea, jota saat toisilta samanlaisilta ihmisiltä.

Vertaistuessa ihmiset auttavat toisiaan.

Virallinen tuki

Tuki tarkoittaa apua muilta.

Voit saada apua huoltajalta tai henkilöltä, joka tukee ja auttaa kehitysvammaisia työkseen.

Se on virallista tukea.

Sinulla pitäisi olla mahdollisuus saada apua vain niihin asioihin, joita et voi tehdä yksin.

Y

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Yhteiskunnallista vaikuttamista on, kun yrität tehdä jotain oman yhteisösi hyväksi.

Voit yrittää parantaa yhteisösi oloja. Se on vaikuttamista.

Yhteisöön kuuluminen

Kuulut yhteisöön silloin, kun kuulut johonkin ryhmään.

Ryhmän muilla jäsenillä on jotain yhteistä kanssasi.

Yhteisö voi olla perhe, koulukaverit tai samalla alueella asuvat ihmiset.

Yksilökeskeinen lähestymistapa

Jokaisen pitää ottaa toiminnassaan huomioon yksilön tarpeet.

Yksityinen

Yksityinen on jotain, mikä kuuluu vain sinulle eikä kenellekään muulle.

Jos jokin tieto on yksityinen,
vain sinä tiedät siitä.

Jos jokin asia ei ole yksityinen, se on julkinen.

Julkinen on tarkoitettu kaikille.

Yksityinen on tarkoitettu vain sinulle.

Yksityisyys

Yksityisyys tarkoittaa sitä, että voit olla itseksesi ilman muita ihmisiä.

Muut ihmiset eivät katso, mitä teet.