

VERTAISTOIMINTAKENTÄN KARTOITUS

Vertaistoiminta hyvinvoinnin, osaamisen kehittämisen sekä kotoutumisen tukena



14.9.2021, Eveliina Alho

Pako^{Suomen}aisapu
Vertaistoimintaa 20^{votta}

Sisällysluettelo

JOHDANTO	1
MENETELMÄT	2
KETKÄ TOIMINTAA ORGANISOIVAT?	4
MILLAISISTA TEEMOISTA JA MITEN VERTAISTOIMINTAA JÄRJESTETÄÄN?	5
VERTAISTOIMINTA HYVINVOINNIN TUKENA.....	6
Mielenterveys.....	7
Traumat ja väkivalta.....	8
Seksuaali- ja lisääntymisterveys.....	9
Perhe-elämä	9
Erilaiset addiktiot.....	10
Syrjäytymisen ehkäisy, osallisuus ja haastava elämäntilanne.....	11
VERTAISTOIMINTA KOTOUTUMISEN TUKENA.....	12
VERTAISTOIMINTA OSAAMISEN KEHITTÄMISEN JA OPPIMISEN TUKENA	14
LOPUKSI.....	16
LÄHTEET.....	18

JOHDANTO

Vertaistuki on vertaisten välille kehittyvää toimintaa, jonka eri osapuolet kokevat usein omaa toimintakykyään vahvistavana. Toiminnassa keskeistä on vastavuoroinen kokemusten jakaminen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten välillä sekä osallistujan tunne siitä, ettei tämä ole tilanteessaan yksin. Vertaistukea voidaan saada ja antaa monella tapaa, useammassa eri muodossa. (Nylund 2005.) Vertaistuki voi olla epämuodollista, spontaanimminkin eri ihmisten välille syntynyttä ei-organisoitua toimintaa tai muodollista eli ohjattua ja suunnitelmallista tukea. Parhaassa tapauksessa vertaistuki voi johtaa psykologiseen voimaantumiseen; kasvattaa positiivista minäkuvaa, antaa resursseja ja tietoa sekä tukee toimimaan aktiivisesti (Zimmerman 1995).

Vertaistoiminta on onnistunut lunastamaan itselleen erityisen paikan suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Erilaisten vertaisryhmien ja -verkostojen määrä on lisääntynyt Suomessa sosiaali- ja terveysalalla 2000-luvulla. Vertaistuellisia ryhmiä on perustettu tyypillisesti eri sairauksien, elämänkriisien sekä yllättävien elämänmuutosten tueksi. (Nylund 2005.) Tämän kartoituksen tarkoituksena on selvittää, miten ohjattua vertaistoimintaa hyödynnetään suomalaisessa kontekstissa hyvinvoinnin, työssä kehittymisen, oppimisen sekä kotoutumisen tueksi. Selvitämme kentän mahdollisia puutteita sekä pyrimme kehittämään palveluiden saavutettavuutta. Kartoituksen avulla luomme suuntaa antavan kuvan siitä, millaista vertaistoimintaa Suomessa järjestetään, ketkä toimintaa organisoivat ja minkälaisien aiheiden parissa tyypillisesti työskennellään. Tarkastelemme kartoituksessa toimijoita, jotka järjestävät kasvokkaisia vertaisryhmiä, ylläpitävät erilaisia vertaistuellisia keskustelualustoja, vastaavat vertaistukipuhelimen toiminnasta tai järjestävät yksilöllistä vertaistukea. Kartoituksen aineisto koostuu 300 sellaisesta toimijasta, joiden toiminnasta on kerrottu verkossa.

Kartoituksen päämääränä on paikata vertaistoiminnan puutteita erityisesti kotoutumisen kentällä. Suomen Pakolaisapu on kehittänyt kotoutumista edistävää vertaistoimintaa jo 20 vuoden ajan. Määrittelemme kotoutumisen prosessiksi, jonka aikana uuteen kotimaahan muuttanut löytää oman paikkansa olla ja toimia. Uuteen maahan muuttaminen ja uuden ympäristön tapojen oppiminen voi olla hyvinkin kuormittavaa. Tässä vertaistuki nousee tärkeään asemaan. Vertaistoiminnassa olennaista on vertaisten keskinäinen kokemus vertaisuudesta. Tällä tarkoitetaan osallistujan omaa kokemusta siitä, että toinen ihminen on vertainen. Yhteinen äidinkieli, lähtömaa tai samanlainen elämäntilanne eivät aina automaattisesti tarkoita kokemusta vertaisuudesta. (Tikkanen 2021.)

Suomen Pakolaisavun koordinoima VeTo-verkosto koostuu yli 90 kotoutumista edistävästä, vertaistoiminnasta kiinnostuneesta organisaatiosta. Haluamme tukea kotoutumiskentän ulkopuolisia vertaistoimijoita oman työnsä toteuttamisessa myös maahanmuuttaneiden parissa. Maahanmuuttaneet painivat usein hyvin samankaltaisten huolien ja haasteiden kanssa kuin kantaväestökin. Syöpään sairastunut tai läheisen menettänyt saattaa kaikesta muusta saamastaan tuesta huolimatta kaivata tukea myös saman kokeneelta henkilöltä. Näin ollen olisikin tärkeää, että eri vertaistukitoimintaa organisoivat tahot osaisivat huomioida myös maahanmuuttaneet toimintansa suunnittelussa, mainostamisessa ja toteutuksessa. Organisaatioiden tulisi tarjota palveluitaan suoraan maahanmuuttaneille.

Tämä kartoitus osoittaa, että Suomessa järjestetään hyvin laajalti vertaistoimintaa eri aiheiden parissa. Eniten vertaistukea järjestetään hyvinvoinnin tukemiseen liittyen. Erityisesti erilaiset sairaudet, mielenterveydelliset haasteet, addiktiot, haastavat elämäntilanteet sekä perhe-elämään kytkeytyvät aiheet nousevat vertaistoiminnan kentällä tärkeiksi teemoiksi. Ylivoimaisesti suurin osa listaamistamme vertaistoimintakentän organisaatioista on kolmannen sektorin toimijoita (82 %). Suurin osa toimijoista järjestää kasvokkaista ryhmätoimintaa (89 %), mutta myös verkkovälitteinen toiminta on tuntunut lisääntyvän erityisesti koronan myötä (41 %). Kaikista listaamistamme toimijoista 36 % järjestää lisäksi vertaistuellista yksilöohjausta. Suurin osa listaamistamme toimijoista järjestää vertaistoimintaa vapaaehtoisvoimin (78 %), vaikkakin iso osa hyödyntää ainakin välillä tai joissakin tapauksissa vertaistoinnassaan työntekijöiden ammattitaitoa (63 %). Ainakin 67 % niistä toimijoista, jotka järjestävät vertaistoimintaa vapaaehtoisvoimin, myös kouluttavat vapaaehtoiset tehtäviinsä.

MENETELMÄT

Tässä kartoituksessa tarkastelemme organisoitua ja ohjattua vertaistoimintaa, josta on löydettävissä tietoa verkosta. Kartoitusta varten listasimme toimijoita, jotka järjestävät kasvokkain tapaavia vertaistukiryhmiä, ylläpitävät vertaistuellisia keskustelualustoja, vastaavat vertaistukipuhelimen toiminnasta tai järjestävät apua tarvitseville vertaistuellista yksilöohjausta. Olennaista on, että aihetta pyritään työstämään yhdessä ja toiminnalla on jokin tavoite. Näin ollen vertaistuellinen kohtaamispaikkatoiminta on jäänyt katsauksen ulkopuolelle. Kartoitus keskittyy erityisesti suurimpiin paikkakuntiin, joissa maahanmuuttaneiden määrä on Suomessa suurin. Tilastokeskuksen (2019) mukaan eniten ulkomaalaistaustaisia on Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Turussa ja Tampereella. Aineisto koostuu hyvin erikokoisista vertaistoimintaa organisoivista toimijoista, joita on tätä kartoitusta varten listattu yhteensä 300.

Vertaistukea kaivataan usein haastavassa, poikkeuksellisessa tai muutoin uudellisessa elämäntilanteessa, jolloin ihminen saattaa kokea olevansa asian kanssa yksin. Usein apua lähdetään etsimään ensimmäisenä internetistä. Tässä kartoituksessa tarkastelemme vertaistoimintaa, josta on löydettävissä tietoa verkosta. Eri toimijoita löytyi esimerkiksi STEA-avustusta hakeneiden yhdistysten listalta sekä erilaisin hakusanoin googlaamalla. Lisäksi erilaiset eri toimijoita yhteen kokoavat nettisivustot olivat tärkeässä avainasemassa. Kartoituksen tekemistä helpotti se, että Suomen Pakolaisavulla oli jo valmiiksi hyvin kattavat verkostot vertaistoiminnan kentällä. Vertaistoimintaa järjestäviä toimijoita kirjattiin ylös myös eri liittojen sekä suurempien kattojärjestöjen ja muiden isojen organisaatioiden nettisivuilta. Kartoituksessa ei näy vertaistoimintaa, jota ei markkinoida verkossa tai joka ei rahoituspäätösten myötä ole julkista tietoa. Esimerkiksi oppilaitosten tai sairaaloiden sisäisesti asiakkailleen järjestämä vertaistoiminta ei ole näkyvissä. Lisäksi selvitimme joitakin kentälle tyypillisiä piirteitä olemalla yhteydessä eri asiantuntijoihin, esimerkiksi Rikosseuraamuslaitoksella sekä suurimpien kaupunkien Työllistymistä edistävissä monialaisissa yhteispalveluissa (TYP-palvelut).

Kartoitusta varten listasimme yhteensä 300 erilaista vertaistukitoimintaa järjestävää toimijaa kyselytutkimusohjelmaa hyödyntäen. Nämä toimijat jaettiin neljään eri osa-alueeseen sen mukaan, onko kyseessä hyvinvointia tukeva toiminta, kotoutumisen edistäminen, työhyvinvointia ja osaamista kehittävä toiminta vai oppimisen tukeminen. Tässä raportissa

käsitlemme kuitenkin kaksi viimeistä osa-aluetta yhtenä kategoriana. Osa-alueet ovat osittain päällekkäisiä, mutta ne auttavat hahmottamaan sitä, millaisista aiheista vertaistoimintaa pääasiassa järjestetään. Osa toimijoista järjestää toimintaa useamman eri aiheen parissa ja on näin ollen listattuna useampaan kuin yhteen neljästä osa-alueesta. Kenttä on laaja, joten tarkoituksenamme on luoda siitä suuntaa antava kuva.

Kartoituksessa tarkastellaan lisäksi sitä, järjestetäänkö vertaistoimintaa pääasiassa vapaaehtois- vai työntekijävoimin. Kuitenkin sen selvittäminen, maksetaanko toimijoille palkkaa, on ollut toisinaan haasteellista. Alan ammattilaisten ohjaamista ryhmistä puhuttaessa on kyseessä ajateltu olevan palkkaa saava työntekijä. Viime vuosien aikana vertaistoiminnan rinnalle on myös muotoutunut omana toimintamuotonaan kokemusasiantuntijatoiminta. Kun vertaistoiminta perustuu usein vapaaehtoisuuteen, maksetaan kokemusasiantuntijalle sen sijaan tämän tekemästä työstä palkkaa. Kokemusasiantuntijaksi voidaan kutsua kokemusasiantuntijakoulutuksen käynnyttä henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta esimerkiksi sairastumisesta, kriisistä tai vaikeasta elämäntilanteesta. Kokemusasiantuntijaa voi hyödyntää esimerkiksi puhujana erilaisiin tilaisuuksiin tai vaikkapa jäseneksi palveluita kehittävään työryhmään. Kokemusasiantuntija voi myös toimia esimerkiksi vertaisryhmänohjaajana tai tukihenkilönä. Ero on kuitenkin siinä, että vertainen toimii oman viiteryhmänsä sisällä, kun taas kokemusasiantuntija sen ulkopuolella, alan ammattilaisten rinnalla. (Ahonen, Kostainen, Rissanen, Rotko & Verho 2014, 6.) Kartoituksessa ei tarkastella kokemusasiantuntijatoimintaa, elleivät toimijat ole erikseen maininneet kokemusasiantuntijan ohjaamista vertaisryhmistä tai tämän tarjoamasta henkilökohtaisesta vertaistuesta.

Yritys- ja koulumaailmassa puhutaan usein vertaismentoreista. Mentori eroaa vertaistukihenkilöstä siinä, että mentorin tehtävänä on vertaistuen antamisen sijaan enemmänkin opastaa ja toimia neuvonantajana omalla osaamisalueellaan. Jotkin tahot ovat kuitenkin määritelleet oman mentoritoimintansa nimenomaan vertaistukihenkilötoiminnan kaltaiseksi toiminnaksi. Näissä tapauksissa olemme listanneet toimintaa myös tähän kartoitukseen. Koulumaailmassa sen sijaan tukioppilaat, tuutorit sekä vertaissovittelijat ovat yleisiä. Näitä ei voida kuitenkaan laskea muodolliseksi vertaistoiminnaksi, vaikkakin vertaisilta saatu tuki on toiminnassa usein olennaista.

Koska tässä kartoituksessa on pyritty tarkastelemaan sitä, millä tavoin ja millaisten aiheiden parissa Suomessa järjestetään vertaistukitoimintaa, löytyy listauksesta hyvin erikokoisia toimijoita: osa toimijoista on pienempiä yhdistyksiä, osa sen sijaan suurempia liittoja. Suurempien liittojen toimintakenttä on huomattavasti pieniä järjestöjä tai nettiyhteisöjä laajempi, joten raportin tilastot eivät kerro koko totuutta siitä, minkälaisella volyyymilla minkäkin aiheen parissa järjestetään vertaistoimintaa. Osa toimijoista järjestää esimerkiksi useita eri vertaistukiryhmiä lukuisilla paikkakunnilla useamman kerran viikossa, kun taas toisten organisoima toiminta on huomattavasti suppeampaa. Isommilla toimijoilla saattaa lisäksi olla monia erilaisia vertaistoiminnallisia ryhmiä tai hankkeita käynnissä samaan aikaan. Lisäksi keskityimme suurimpiin paikkakuntiin, sillä näillä alueilla asuu suurimmat määrät maahanmuuttaneita. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö myös pienemmillä paikkakunnilla olisi tärkeää osata huomioida maahanmuuttaneiden erilaiset taustat ja tarpeet.

Suomen Pakolaisapu on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö, joten myös kartoitus on tehty näiden raamien mukaisesti. Vertaisohjaajakoulutuksiimme saa kuitenkin osallistua,

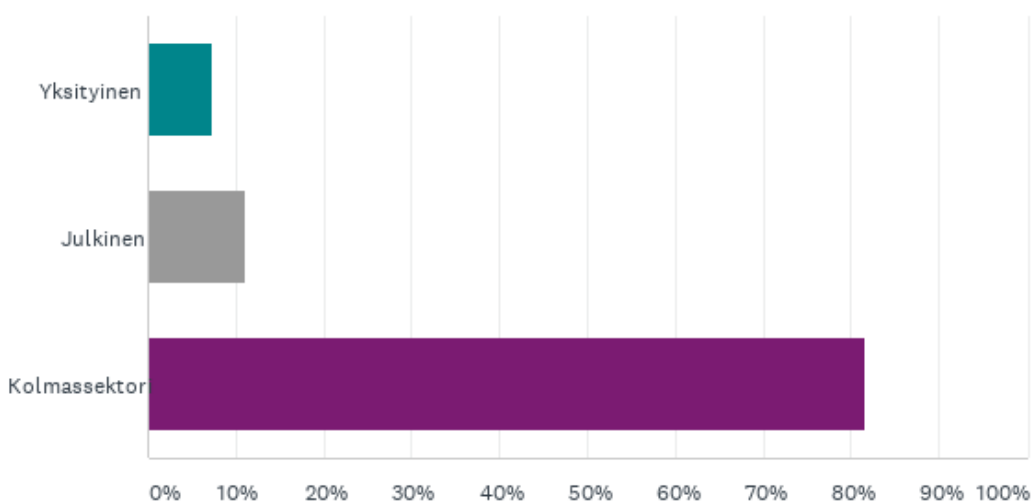
mikäli politiikka tai uskonto eivät ole mukana vertaistukitoiminnassa itsessään. Eri seurakunnat esimerkiksi järjestävät vertaisryhmiä erilaisten haasteiden tueksi. Tällainen toiminta ei kuitenkaan itsessään ole uskonnollisesti sävytynyttä. Myös tähän kartoitukseen on tehty rajanvetoja sen mukaan, onko vertaistoiminnassa itsessään mukana uskonto tai esimerkiksi jokin tietty poliittinen ideologia.

Seuraavaksi lähdemme tarkastelemaan keräämämme aineiston pohjalta sitä, ketkä vertaistoimintaa organisoivat ja millaisten aiheiden parissa toimintaa järjestetään. Selvitämme, millaista vertaistoimintaa yleensä on, ja onko se useammin työntekijä- vai vapaaehtoisvoimin organisoitua. Lisäksi tarkastelemme sitä, miten laajalti vapaaehtoisille vertaisille tarjotaan koulutusta tehtäviinsä. Raportti ei anna kaikenkattavaa kuvaa koko vertaistoiminnan kentästä, mutta se onnistuu kokoamaan suuntaa antavan katsauksen siihen, millaista vertaistukea internetin kautta on löydettävissä, ketkä sitä yleensä organisoivat ja millä tavoin.

KETKÄ TOIMINTAA ORGANISOIVAT?

Vertaistukitoiminnan on yleisesti ottaen ajateltu olevan kolmannen sektorin tekemää vapaaehtoistyötä. Myös tämä kartoitus osoittaa, kuinka merkittävän osuuden kentästä kolmannen sektorin eri toimijat muodostavat. Lähes 82 % listamistamme toimijoista toimii kolmannella sektorilla. Julkisella sektorilla vastaava luku on 11 %, yksityisellä sen sijaan 7 %. Yksityisellä sektorilla vertaistoimintaa organisoivat pääasiassa erilaiset yksityiset klinikat sekä oppilaitokset. Listauksesta löytyy kuitenkin myös muutama yritys, joiden keskeisenä tehtävänä on myydä vertaistoiminnallisia palveluita. Julkisella puolella sen sijaan esimerkiksi palvelukeskukset, neuvolat, nuorisoasemat sekä seurakunnat järjestävät vertaistoimintaa. Kaupunkien organisoima vertaistoiminta on huomattavasti järjestöjen tekemää työtä harvinaisempaa: Eri kaupungit ja kunnat ohjaavat vertaistukea kaipaavat ihmiset usein järjestöjen tuen piiriin. Järjestöt auttavat paikkaamaan palvelujärjestelmän puutteita.

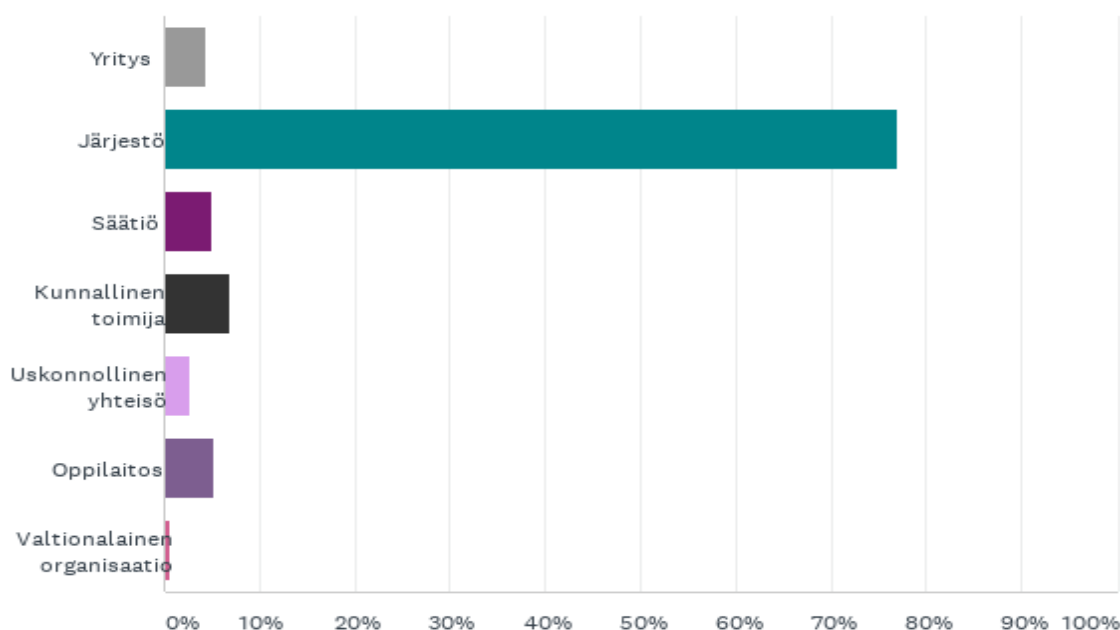
Kuvio 1. Vertaistoiminnan kentän jakautuminen sektoreittain.



Erilaiset järjestöt ovat vertaistoiminnan kentän tukiranka: listamistamme toimijoista 77 % on järjestöjä. Kunnallisia toimijoita sen sijaan on 7 %, oppilaitoksia sekä säätiöitä kumpaakin noin

5 %, yrityksiä reilu 4 % ja uskonnollisia yhteisöjä lähes 3 %. Todellisuudessa eri seurakunnat ja muut uskonnolliset yhteisöt muodostavat kuitenkin huomattavasti suuremman osan vertaistoiminnan kentästä. Tätä kartoitusta varten on kuitenkin listattu vain suurimpien kaupunkien seurakuntayhtymät, sillä toiminta eri seurakunnissa on usein samankaltaista. Eri uskonnollisia yhteisöjä on jätetty kartoituksen ulkopuolelle myös siksi, että osa järjestetystä vertaistoiminnasta oli uskonnollista toimintaa. Kartoitus ei näin ollen kerro koko totuutta uskonnollisten yhteisöjen tekemän vertaistukitoiminnan volyyymistä. Kartoituksen pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että ylivoimaisesti eniten vertaistoimintaa järjestävät erilaiset järjestöt.

Kuvio 2. Vertaistoiminnan kentän eri organisaatiomuodot.



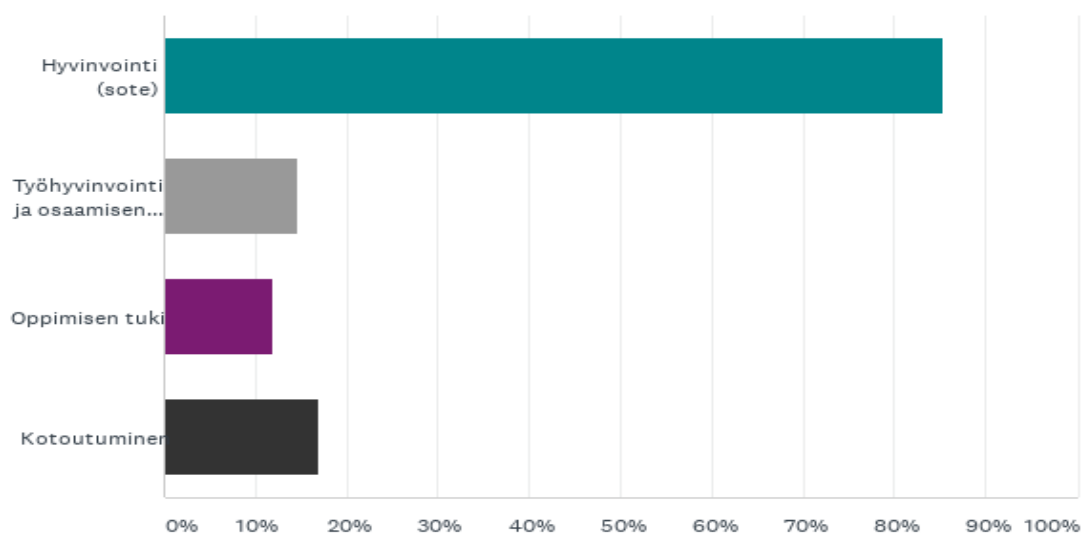
Kartoitukseen listaamistamme toimijoista lähes 56 % on valtakunnallisia toimijoita. Suuri osa toimijoista on suurempia liittoja, joiden paikallisyhdistysten toiminta jalkautuu ympäri Suomea. Toimijoista 19 % sijaitsee Uudellamaalla. Heti Uudenmaan jälkeen tulevat Varsinais-Suomi ja Pirkanmaa, joista kummastakin löytyy 6 % listaamistamme vertaistoimintakentän toimijoista. On kuitenkin hyvä muistaa, että kartoitusta tehdessä on tehty rajauksia kaupungin koon mukaan silloin, kun samankaltaista toimintaa on löytynyt useammalta eri paikkakunnalta. Lisäksi suhteellisen suuri osa vertaistoimintaa järjestävistä toimijoista on listattu VeTo-verkostosta, josta iso osa sijoittuu Uudellemaalle. Tilasto siitä, miten vertaistoiminta on jakautunut Suomen maakunnissa, ei näin ollen anna kokonaiskuvaa tilanteesta.

MILLAISISTA TEEMOISTA JA MITEN VERTAISTOIMINTAA JÄRJESTETÄÄN?

Vertaistoiminnan kentän hahmottamiseksi jaottelemme vertaistoimintaa kolmeen eri ryhmään sen mukaan, onko siinä keskeistä hyvinvoinnin tukeminen, kotoutumisen edistäminen vai osaamisen kehittäminen ja oppimisen tuki. Ensimmäinen, eli hyvinvoinnin kategoria, on näistä kaikkein laajin ja sen saralla tehdään Suomessa eniten vertaistoimintaa. Siihen ajatellaan

kuuluvaksi erilaiset sairaudet ja vammat, mielenterveydelliset ongelmat, väkivallan kokemukset ja traumat, seksuaali- ja lisääntymiserveysten liittyvät haasteet, perhe-elämä, erilaiset addiktiot sekä osallisuus ja syrjäytymisen ehkäisy. Kotoutumisen kategoriassa tarkastelemme sitä, miten vertaistoimintaa hyödynnetään kotoutumisen edistämiseksi. Osaamisen kehittämisen ja oppimisen tuen kategoriaan kuuluvat erilaiset työhyvinvointia ja oppimista edistävät vertaistuelliset toimet sekä sellaiset toimijat, joiden tavoitteena on osallistujien työllistäminen.

Kuvio 3. Kentän jakautuminen eri osa-alueille. Jaottelimme työhyvinvointia ja osaamisen kehittämistä sekä oppimisen edistämistä kartoitusta tehdessämme kahteen eri kategoriaan, joten ne näkyvät kuviossa erillisinä sarakkeina.



Seuraavaksi pureudumme tarkemmin näihin kolmeen edellä mainittuun kategoriaan, antaen samalla esimerkkejä siitä, millaisten aiheiden parissa Suomessa järjestetään vertaistoimintaa. Lisäksi käymme läpi sitä, millaisessa muodossa vertaistoimintaa organisoidaan, järjestävätkö sitä ammattilaiset vai vapaaehtoiset sekä miten laajalti vertaistoimijoita koulutetaan. Moni toimijoista järjestää vertaistoimintaa useammassa eri muodossa, ja toiminnan järjestämisessä saattavat olla mukana sekä vapaaehtoiset että ammattilaiset. Monet listaamistamme aihealueista ovat lisäksi osittain päällekkäisiä, joten eri toimijat saattavat löytyä useammasta eri kategoriasta.

VERTAISTOIMINTA HYVINVOINNIN TUKENA

Eri sairaudet, vammat, neuropsykologiset haasteet sekä terveelliset elämäntavat

Eri pitkäaikaissairauksien, kansantautien, vammojen sekä neuropsykologisten vaikeuksien tueksi löytyy usein omat vertaistoimintaa järjestävät yhdistyksensä. Nämä muodostavat yhteensä 23 % kaikista listaamistamme toimijoista. Suomesta löytyy omat liittonsa ja monia pienempiä paikallisyhdistyksiä niin diabetekseen, aivoverenkierronhäiriöihin kuin vaikkapa hengitysongelmiin liittyen. Lisäksi esimerkiksi syöpää sairastaville löytyy omia suurempia järjestöjä sekä matalammalla kynnyksellä toimivia Facebook-ryhmiä. Myös erilaisiin vammoihin

löytyy vertaistukitoimintaa. Saman kokeneilta voi saada tukea esimerkiksi aivovamman, kehitysvamman, amputaation, puhevamman tai vaikkapa kuurouden kanssa elämiseen. Omia vertaistukea tarjoavia yhdistyksiään on myös erilaisten neuropsykologisten haasteiden tueksi niin lapsille kuin aikuisillekin.

85 % eri sairauksien, vammojen tai neuropsykologisten haasteiden tueksi vertaistoimintaa järjestävistä tahoista järjestää toimintaa vapaaehtoisvoimin. Suurin osa näistä toimijoista myös kouluttaa vapaaehtoiset vertaistojat tehtäviinsä. Vaikka pääpaino on vapaaehtoistoiminnassa, järjestävät esimerkiksi jotkin sairaalat erilaisia vertaistuellisia ryhmiä sairastuneiden tueksi myös ammattilaisten ohjaamina. Ammattilaisten tietotaitoa hyödynnetään usein myös erilaisissa hankkeissa. Lisäksi eri sairaanhoitopiireissä toimivat kokemusasiantuntijat voivat toimia vertaistukiryhmien ohjaajina tai henkilökohtaisina tukijoina. Monissa yliopisto- ja keskussairaaloissa tehtävää vapaaehtoistoimintaa koordinoi lisäksi OLKA-toiminta, jossa vertaistukeminen on yksi tärkeä toiminnan osa. Kartoituksen mukaan 83 % toimijoista on kolmannen sektorin toimijoita, 16 % toiminnasta on sen sijaan julkisen sektorin organisoimaa.

Toimijoista 93 % järjestää kasvokkain tapahtuvaa vertaisryhmätoimintaa, 50 % verkkovälitteistä tukea ja 49 % vertaistuellista yksilötukea. Myös erilaiset vertaistuelliset retket, leirit ja tapahtumat ovat yleisiä. Verkkovälitteinen tuki on lisääntynyt huomattavasti korona-aikana, kun iso osa aikaisemmin kasvokkain järjestettävästä toiminnasta on jouduttu siirtämään nettiin. Lisäksi esimerkiksi Huoleti Oy on pilotoinut digipalvelun, jonka tarkoituksena on tarjota kohdennettu vertaistukiverkosto sairastuneelle. Sairastunut voi hakea kaipaamaansa vertaistukea anonyymisti ja matalalla kynnyksellä mobiilisovelluksen kautta.

Terveellisten elämäntapojen edistämiseksi eri kaupungit järjestävät muun muassa vertaisohjattuja liikuntapalveluita sekä kouluttavat vertaisliikunnanohjaajia. Lisäksi esimerkiksi Tampereen kaupunki järjestää terveyttä edistävää ryhmäneuvontaa eri sairauksiin liittyen. Vertaistukitoimintaa järjestäviä yhdistyksiä löytyy myös painonhallintaan, ruokavalioon sekä liikkumisen lisäämiseen liittyen. Turun Seudun TST ry järjestää esimerkiksi painonhallinnan ryhmiä, joissa omia kokemuksia ja tunteita pääsee käsittelemään yhdessä muiden kanssa.

Mielenterveys

Mielenterveyden tukeminen on usein kaikenlaisen vertaistukitoiminnan keskeinen tavoite. Tähän kategoriaan olemme kuitenkin listanneet vain sellaisia toimijoita, joiden tavoitteeksi mainitaan nimenomaan sellaisten ihmisten tukeminen, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia. Mielenterveyden kenttä on laaja, ja sen saralla tehdään Suomessa paljon vertaistukitoimintaa. Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliitolla on 150 jäsenyhdistystä ja MIELI ry:llä 55 paikallista mielenterveysseuraa sekä 33 valtakunnallista järjestöä. Tähän kartoitukseen olemme kuitenkin listanneet vain muutamia esimerkkejä luodaksemme kentästä suuntaa antavan kuvan.

Kartoituksen mukaan mielenterveysongelmiin liittyvää vertaistoimintaa järjestävät suurimmaksi osaksi eri järjestöt tai säätiöt. Nämä muodostavat kentästä 80 %. Toimintaa organisoivista tahoista 15 % on sen sijaan julkisella sektorilla. Vertaistoiminnan järjestämisessä ovat usein mukana sekä ammattilaiset että vapaaehtoiset. Usein vertaistoiminta saattaa olla pääasiassa vapaaehtoisten vetämää, mutta mukana on myös joitakin ammattilaisten vetämiä ryhmiä. Suurin osa niistä toimijoista, jotka järjestävät vertaistoimintaa vapaaehtoisvoimin,

kouluttaa vapaaehtoisia vertaistoimijoita tehtäviinsä. Perinteisten vertaistukimuotojen lisäksi mielenterveysongelmien tueksi on olemassa esimerkiksi erilaisia vertaistuellisia taideryhmiä, joita esimerkiksi Taiteen Sulattamo ry ja Mielentaide ry järjestävät. Taiteen Sulattamo esimerkiksi kouluttaa soveltavan taiteen vertaisryhmänohjaajia.

Mielenterveydelliset haasteet ovat usein hyvin päällekkäisiä muiden ongelmien kanssa. Erilaiset mielenterveysjärjestöt järjestävät toimintaa esimerkiksi työttömyyteen tai päihdeongelmiin liittyen. Suuri osa toimijoista järjestää vertaistuellista toimintaa kuitenkin suoraan mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen. Myös ilmastoahdistukseen kytkeytyvät teemat ovat nostaneet päätään viime aikoina vertaistuen kentällä. Esimerkiksi Nyyti ry:llä on käynnissä Ympäristöahdistuksen mieli -hanke, jonka tarkoituksena on järjestää ympäristöahdistukseen ja ympäristötunteisiin keskittyviä vertaistukiryhmiä ja koulutuksia. Omia yhdistyksiä mielenterveyteen liittyen on perustettu myös kohdennetusti eri ryhmille: esimerkiksi SAMHA ry:n toiminta keskittyy maahanmuuttaneiden tukemiseen, kun taas Yeesi ry tukee erityisesti nuoria. Opiskelijoiden mielenterveyteen liittyvät vertaistukitoimet tuntuvat myös lisääntyneen viime aikoina. Näistä kerromme lisää opiskelun yhteydessä.

Traumat ja väkivalta

Kartoituksen mukaan 95 % toimijoista, jotka järjestävät vertaistoimintaa traumoihin ja väkivaltaan liittyen, järjestävät kasvokkaisia ryhmätapaamisia. Lisäksi vertaistuellista yksilötukea tarjoavat noin 55 %. Suurin osa järjestää vertaistoimintaa ammattilaisten ohjaamana, vaikkakin monen toiminnassa myös vapaaehtoiset ovat tärkeässä roolissa (66 %). Suurin osa myös kouluttaa vapaaehtoisia vertaistoimijoita tehtäviinsä.

Väkivalta voi olla niin henkistä kuin fyysistäkin. Henkiseen väkivaltaan vertaistukea tarjoavat esimerkiksi uskonnollisissa yhteisöissä vaikeuksiin joutuneita tukeva Uskontojen uhrien tuki ry sekä kiusaamiseen liittyvissä asioissa auttava Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku. Traumatisoituneille ihmisille on perustettu oma järjestönsä (Disso ry), jonka tarkoituksena on tuottaa ja jakaa tietoa psyykkisestä traumatisoitumisesta ja dissosiaatiosta sekä kehittää erilaisia vertaistukimenetelmiä. Yhdistyksiä on perustettu lisäksi henkirikoksen uhreille ja heidän läheisilleen sekä seksuaalisen hyväksikäytön uhreille, niin lapsuudessa kuin vanhemmallakin iällä. Myös aikuisille, joiden lapset ovat kokeneet seksuaalista hyväksikäyttöä, on oma järjestönsä. Osa Tyttöjen taloista järjestää vertaistukiryhmiä sukupuolittuneeseen väkivaltaan liittyen. MIELI ry taas on perustamassa yhdessä Naisten Linjan ja NYTKIS ry:n kanssa vertaistukiryhmää poliittisesti aktiivisille naisille, joihin on kohdistettu vihapuhetta.

Väkivallasta ja väkivaltaisista käytösmalleista irtautumiseen on tarjolla vertaistuellista toimintaa. Esimerkiksi Maria Akatemia ry järjestää ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä naisille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Samankaltaista tukea tarjoaa miehille esimerkiksi Lyömätön Linja. Non Fighting Generation sen sijaan organisoii vertaistuellisia ryhmiä väkivaltaisesti käyttäytyville lapsille ja nuorille. Kriminaalihuollon tukisäätiön Juntu-hankkeen tavoitteena taas on tarjota väkivallalla oireileville, radikalisoitumisvaarassa oleville nuorille tukea yhteisöä hyödyntäen.

Seksuaali- ja lisääntymisterveys

Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää vertaistukea tarjoavista tahoista 87 %:lla tuki on kasvokkaista, 57 %:lla verkkovälitteistä ja 39 %:lla henkilökohtaista. Verkkovälitteistä vertaistukea tarjoaa esimerkiksi valtakunnallinen Sinuiksi-chat, jossa vapaaehtoiset vertaiset vastaavat seksuaalisuuteen ja sukupuoli-identiteettiin liittyvissä kysymyksissä. 78 % järjestää seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää vertaistukitoimintaa vapaaehtoisten avulla, mutta lisäksi 73 % hyödyntää toiminnan organisoimisessa myös ammattilaisia. Suurin osa niistä toimijoista, joiden toiminnassa vapaaehtoiset vertaistoimijat ovat keskiössä, kouluttavat heidät tehtäviinsä.

Vertaistukea on saatavilla niin raskauden aikana kuin sen jälkeenkin. Raskausaikaan, synnytykseen sekä tulevaan lapsiarkeen vertaistukea tarjoavat sekä erilaiset järjestöt että kunnalliset toimijat. Muun muassa neuvolat järjestävät opetuksellisia vertaisryhmiä. Tärkeää työtä esimerkiksi synnytyksen jälkeisen masennuksen parissa tekevät muun muassa Äimä ry sekä Ensi- ja turvakotien liitto. Lisäksi esimerkiksi pääkaupunkiseudulla toimiva Loisto Settlementti järjestää nuoria vanhempia tukevaa pienryhmätoimintaa. Omia vertaistukea tarjoavia yhdistyksiä on perustettu myös lapsettomuudesta kärsiville sekä adoptiota suunnitteleville. Esimerkiksi Lapsettomien yhdistys Simpukka sekä Adoptioperheet ry järjestävät tärkeää tukitoimintaa edellä mainittuihin teemoihin liittyen.

Seksuaaliterveyteen, seksuaalisuuteen ja sukupuoli-identiteettiin liittyen löytyy myös omia vertaistukea tarjoavia yhdistyksiään. Esimerkiksi Pro-tukipiste pyrkii edistämään seksi- ja erotiikka-alalla toimivien ihmisten sekä ihmiskaupan uhrien osallisuutta ja oikeuksia. Vertaistukea tarjoavat myös esimerkiksi SETA ry, Sateenkaariyhdistys Malkus ry, Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus sekä Trans ry. Lisäksi esimerkiksi Ihmisoikeusliitto tekee merkittävää vertaistukityötä silvottujen tyttöjen tukemiseksi ja voimaannuttamiseksi.

Perhe-elämä

Monen eri yhdistyksen ja muun organisaation tekemässä vertaistukitoiminnassa yhdistyvät perhe-elämä ja kotoutumisen tukeminen. Käsittelemme seuraavassa kappaleessa niitä toimijoita, joiden keskeinen päämäärä on kotoutumisen edistäminen. Perhe-elämän kenttä on hyvin päällekkäinen myös monen muun hyvinvointikentän kategorian kanssa. Esimerkiksi väkivaltaan sekä päihderiippuvuuksiin liittyvän toiminnan tarkoituksena on usein tukea myös perhe-elämää. Riippuvuuksiin liittyvää tukea käsittelemme seuraavassa kappaleessa.

Perheiden hyvinvoinnin tukemisessa erilaiset matalan kynnyksen olohuoneet nousevat olennaiseksi tukimuodoksi: lapset saavat leikkiä, vanhemmat keskustella. Tähän kartoitukseen olemme kuitenkin listanneet vain ne toimijat, joiden toiminnassa on keskeistä nimenomaan ohjattu toiminta. Perhe-elämään liittyvästä vertaistukitoiminnasta 94 % järjestää kasvokkaista ryhmätoimintaa ja 47 % verkkovälitteistä tukea. Myös henkilökohtainen tuki sekä erilaiset retket, leirit ja tapahtumat ovat tärkeitä vertaistukimuotoja. Toimintaa järjestetään useammin vapaaehtoisvoimin, vaikkakin iso osa toimijoista hyödyntää toiminnassaan myös ammattilaisia. Selvästi suurin osa niistä toimijoista, jotka hyödyntävät toiminnassaan vapaaehtoisia vertaistoimijoita, kouluttaa vapaaehtoiset tehtäviinsä.

Monet järjestöt, seurakunnat sekä toisinaan myös eri kunnat järjestävät vertaistuellista toimintaa eroperheille. Omia ryhmiä löytyy niin pienille lapsille ja nuorille kuin vanhemmillekin. Yhden vanhemman perheille vertaistoimintaa tarjoavat esimerkiksi Pienperheyhdistys ry ja Yhden vanhemman perheiden liitto ry. Omia yhdistyksiään on myös perustettu avuksi huoltajuuskiistoihin ja huoltokiusaamiseen. Esimerkiksi Kaapatut lapset ry sekä Isät lasten asiassa ry auttavat edellä mainituissa ongelmissa. Lisäksi sijoitetuille lapsille ja nuorille on omat apukanavansa, joita organisoivat muun muassa SINUT ry tai Auta Lasta ry. Ryhmiä on perustettu myös sellaisten lasten ja nuorten tarpeisiin, joiden perheeseen on sijoitettu nuori. Lisäksi esimerkiksi SOS-Lapsikylä järjestää pienten lasten vertaisryhmiä, joiden tarkoituksena on osallistaa lapsia toimintaan, mikä lisää heidän ymmärrystään lastensuojelusta.

Vanhempien tukemiseksi kasvatustehtävissä on myös perustettu useita eri vertaistuellisia ryhmiä. Esimerkiksi Maria Akatemian tunnevakaa -vertaisryhmät antavat tietoa ja tukea äitiyteen liittyviin erilaisiin tunteisiin. Miessakkien vertaistukiryhmissä isät pääsevät tukemaan toisiaan isyyteen liittyvissä kysymyksissä ja haasteissa. Eri kaupungit myös organisoivat vertaistoimintaa haastavasti käyttäytyville lapsille sekä heidän vanhemmilleen. NNKY:n Kamalat äidit -toiminta taas on suunnattu murrosikäisten lasten äideille. Myös erityislaster vanhemmille löytyy useita eri tahojen järjestämiä vertaisryhmiä.

Omaishoitajien terveyttä tukevaa vertaistukitoimintaa järjestävät niin erilaiset järjestöt, säätiöt kuin seurakunnatkin. Esimerkiksi Omaishoitajien liitto, Minna Sillanpään säätiö sekä Sovatek-säätiö organisoivat vertaistukea omaishoitajien jaksamiseksi. Perheenjäsenen kuoleman kohdanneille on myös omia vertaistukea tarjoavia yhdistyksiään. Esimerkiksi Suomen nuoret lesket ry järjestää tärkeää tukitoimintaa nuorena puolisonsa menettäneille. KÄPY Lapsikuolemaperheet ry sekä MIELI ry sen sijaan tarjoavat vertaistukea lapsensa menettäneille.

Erilaiset addiktiot

Erilaisissa riippuvuuksissa tukevat toimijat muodostavat listaamiemme toimijoiden kentästä 22 %. Erityisesti erilaisten päihderiippuvuuksien hoidossa hyödynnetään usein vertaistukea. Vertaistukitoimintaa on nähtävillä niin yksityisillä klinikoilla Minnesota-hoitojen muodossa kuin järjestökentälläkin täysin vapaaehtoisvoimin toimivissa Anonyymien Alkoholistien tai Nimettömien Narkomaanien ryhmissä. Päihderiippuvuuksien hoitoon tarkoitettu vertaistoiminta jakautuukin kartoituksessamme niin, että siitä vain 44 % on kolmannella sektorilla, kun taas yksityisellä ja julkisella kummallakin peräti 28 %. Erilaisiin riippuvuuksiin kytkeytyvästä vertaistoinnista jopa 83 % järjestää toimintaa työntekijöiden ohjaamana, vaikkakin 59 % hyödyntää myös vapaaehtoisia. Erilaisiin riippuvuuksiin vertaistoimintaa organisoivat tahot järjestävät aina kasvokkaista toimintaa, vaikkakin myös muita tukimuotoja hyödynnetään.

Peliriippuvuuksiin liittyen listasimme 10 toimijaa, joista kuusi on kolmannen sektorin toimijoita, kolme yksityisen ja yksi julkisen sektorin. Myös peliriippuvuuden hoitoon tähtäävistä tahoista kaikki järjestävät kasvokkaista ryhmätoimintaa, mutta puolet toimijoista tarjoavat myös vertaistuellista yksilötukea. Lisäksi esimerkiksi Peluuri sekä Sosped-säätiön Pelirajaton-chat tarjoavat vertaistukea anonyymisti netin välityksillä. Tarkoituksena on auttaa liikaa pelaavia, heidän läheisiään sekä pelihaittoja työssään kohtaavia ihmisiä. Lisäksi esimerkiksi Music Against Drugsilla on käynnissä ISGee-verkkopelitoiminta-hanke, jonka tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja vähentää pelaamisesta johtuvia haittoja vertaisryhmätoiminnan avulla.

Syrjäytymisen ehkäisy, osallisuus ja haastava elämäntilanne

Seuraavaksi käsitelme osallisuuteen ja syrjäytymisen ehkäisyyn liittyviä vertaistukitoimia. Erityisesti tämä kategoria liittyy hyvin vahvasti lähes jokaiseen muuhunkin listaamaamme kategoriaan, sillä vertaistoiminnassa itsessään osallisuus ja syrjäytymisen ehkäisy nousevat usein tärkeiksi teemoiksi. Kenttä on hyvin laaja. Tässä kappaleessa käsittelemme kuitenkin työttömyyttä, rikollisuutta, yksinäisyyttä sekä erityisesti nuorisoon kohdistettua osallistavaa vertaistoimintaa.

Työttömyyteen liittyvässä vertaistukitoiminnassa olemme vetäneet rajoja sen mukaan, onko vertaistukea järjestävän tahon tavoitteena työelämään tähtääminen vai enemmänkin osallisuuden lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Jälkimmäiseen lukeutuvat näin ollen muun muassa sellaiset työttömille suunnatut järjestöt, joiden toiminnan päätavoitteena on osallistujien aktivoiminen, arjen hallinta sekä jaksamisen tukeminen. Rajanvedot sen välillä, mitkä tukitoimet ovat työelämään tähtääviä ja mitkä keskittyvät pääasiassa syrjäytymisen ehkäisyyn, ovat vaikeita. Nämä ovat monesti päällekkäisiä, sillä työelämään kannustaminen ja auttaminen ovat myös työttömien yhdistysten keskeisiä tavoitteita.

Työttömille suunnatusta vertaistoiminnasta 91 % järjestää kasvokkaista ryhmätoimintaa. Lisäksi esimerkiksi TUKILUURI-vertaispuhelin tarjoaa apua niin työttömille kuin heidän läheisilleenkin vapaaehtoisen vertaisten avulla. Moni työttömien yhdistys järjestää toimintakykyä ylläpitävää työpajatoimintaa sekä erilaisia virikkeellisiä harrasteryhmiä. Suurin osa toiminnasta on ammattilaisten ohjaamaa. Iso osa listatusta toiminnasta on hankkeita tai kursseja. Esimerkiksi Avain-säätiön järjestämien Poveria-kurssien tarkoituksena on vahvistaa työttömien nuorten aikuisten sosiaalisia taitoja, arjenhallintaa sekä osallistumismahdollisuuksia. Järjestöjen ja seurakuntien lisäksi myös oppilaitokset tarjoavat vertaistukea työttömyyteen ja arjenhallintaan.

Rikollisuuteen liittyen vertaistukitoimintaa järjestetään niin rikokseen syyllistyneille itselleen kuin heidän läheisilleenkin. Kentän suurimpia toimijoita ovat muun muassa KRIS ry ja Kriminaalihuollon tukisäätiö. KRIS ry esimerkiksi järjestää vangeille tukihenkilöitä, jotka ovat myös itse istuneet vankilassa ja käyneet prosessin läpi henkilökohtaisesti. Heidän tärkein vertaistyön muotonsa onkin vankilassa tehtävä vertaistyö. Lisäksi eri Settlementit tekevät tärkeää työtä erityisesti nuorisorikollisuuden kitkemiseksi. Esimerkiksi Puijolan Settlementin Aggredi-toiminnassa tavoitteena on keskustella vankeusrangaistusta istuvien asiakkaiden kanssa siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, kuitenkin tuomitsematta tätä. Kaikki listaamistamme rikollisuuteen kytkeytyvistä toimijoista järjestävät kasvokkaista ryhmätoimintaa. Henkilökohtaista tukea tarjoavat 55 %. Suurin osa toiminnasta on ammattilaisten ohjaamaa, vaikkakin 40 % hyödyntää myös vapaaehtoisia vertaistoimijoita.

Suuri osa syrjäytymisen ehkäisyyn liittyvästä toiminnasta pyrkii samalla vähentämään yksinäisyyttä, kuitenkin harvemmin vertaistuen teemana itsessään on yksinäisyys. Toiminta on usein enemmänkin virikkeellistä harrastetoimintaa, vaikka yksinäisyyden vähentäminen olisikin tavoitteena. Muun muassa Turun seudun vanhustuki ry järjestää kuitenkin vertaisryhmätoimintaa erityisen vaikeaa yksinäisyyttä kokevien yli 70-vuotiaiden yksinäisyyden vähentämiseksi. Lisäksi MIELI ry:n Löydä oma tarinasi -ryhmät on suunnattu nuorille, jotka

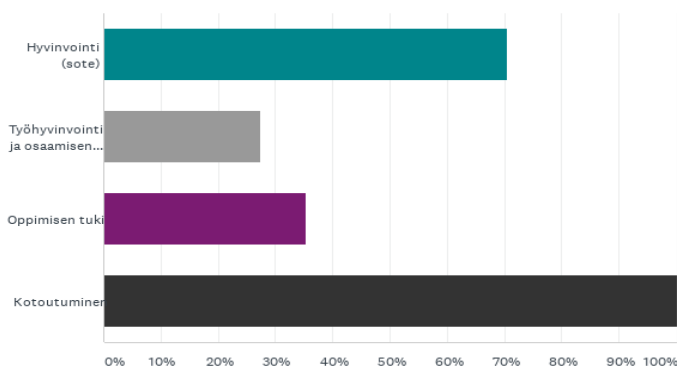
kokevat yksinäisyyttä ja tarvitsevat tukea elämäntilanteessaan. Lisäksi monet seurakunnat järjestävät vertaisryhmiä yksinäisyyttä kokeville.

Eri setlementit, erityisesti Tyttöjen ja Poikien talot, järjestävät jonkin verran vertaistuellista toimintaa ja organisoivat hankkeita, joissa nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuus ovat keskiössä. Auralan Nuoret ry ohjaa esimerkiksi kasvuryhmiä, jotka ovat luottamuksellisia vertaistukiryhmiä, joissa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat tytöt pääsevät kokoontumaan yhteen. Lisäksi esimerkiksi Nuorten palvelu ry ylläpitää Discordissa nuorten vertaistuki-chattia, jossa on mukana vapaaehtoisia VerkkoZemppareita. HelsinkiMission Minä riitän -ryhmätoiminnassa taas organisoidaan erilaisia vertaistukiryhmiä 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille. Toimintaa, jossa nuoret ovat pääasiallisena kohderyhmänä, järjestetään usein työntekijöiden toimesta. Myös vapaaehtoisilla on kuitenkin iso rooli. Suuri osa vapaaehtoisia vertaistoimijoita hyödyntävistä toimijoista järjestää koulutusta tehtäviin.

VERTAISTOIMINTA KOTOUTUMISEN TUKENA

Kaikista listamistamme toimijoista 17 % eli yhteensä 51 organisaatiota järjestää vertaistukitoimintaa kotoutumisen edistämiseksi. Nämä 51 kotoutumista edistävää toimijaa jakautuvat muille kentille niin, että niissä 71 %:ssa on pääpainona myös hyvinvoinnin edistäminen, 35 %:ssa oppimisen tuki ja 27 %:ssa työhyvinvointi ja osaamisen kehittäminen. Osa toimijoista järjestää vertaistointia useampaan eri teemaan liittyen. Huomattavasti suurin osa (84 %) on järjestöjä, mutta myös eri oppilaitosten järjestämä vertaistointi erottuu joukosta. Listamistamme toimijoista suurin osa sijaitsee Uudellamaalla (42 %), seuraavaksi eniten toimijoita on Varsinais-Suomessa (8 %), Pirkanmaalla (6 %) sekä Keski-Suomessa (6 %). Valtakunnallisia toimijoita on 29 %.

Kuvio 4. Kotoutumisen kentän jakautuminen eri osa-alueille.



Kotoutumisen edistämisen kanssa muita samanaikaisesti tärkeiksi nousevia teemoja ovat syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuus, perheiden terveys ja hyvinvointi, koulumaailma ja oppiminen sekä työelämä. Tässä osiossa käsittelemme myös oppimiseen ja työelämään kytkeytyvää vertaistointia silloin, kun toiminnan keskeinen tavoite on samalla edistää maahanmuuttaneiden kotoutumista.

Toimijoista, jotka järjestävät vertaistointia kotoutumisen edistämiseksi, peräti 94 % järjestää kasvokkaista ryhmätoimintaa. Tämä erottuu vertaistointin muotona selkeästi joukosta, sillä henkilökohtaista tukea tarjoaa vain 25 % toimijoista, verkkovälitteistä toimintaa sen sijaan 13 % ja puhelinneuvontaa 8 %. Huomionarvoista on kuitenkin se, että listauksen ulkopuolelle on jäänyt

monia sellaisia toimijoita, jotka tekevät tärkeää työtä kotoutumisen edistämiseksi järjestämällä maahanmuuttaneille matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja sekä muuta virikkeellistä yhteistoimintaa. Suuri osa maahanmuuttaneille suunnatuista yhdistyksistä järjestää jäsenilleen yhteisiä tapahtumia ja muuta toimintaa, jossa epämuodollinen vertaistuki nousee tärkeäksi elementiksi.

Selkeästi suurin osa (91 %) niistä toimijoista, joiden vertaistoiminta tähtää kotoutumisen edistämiseen, organisoii toimintaa vapaaehtoisvoimin. Noin puolet toimijoista järjestää vertaistoimintaa kuitenkin myös työntekijöiden ohjaamana. Ammattilaisia on mukana esimerkiksi eri settlementtien toiminnassa sekä erilaisissa hankkeissa. Suurin osa niistä toimijoista, jotka järjestävät vertaistoimintaa vapaaehtoisvoimin, myös kouluttavat vapaaehtoiset vertaistojat tehtäviinsä.

Vertaistoiminnassa, joka tähtää kotoutumisen edistämiseen, tärkeiksi teemoiksi nousevat esimerkiksi tiedonanto, neuvonta sekä yhteiskuntatuntemus. Näihin liittyen on tarjolla jonkin verran myös omakielisiä vertaisryhmiä. Näissä kotoutujien voimavaroja pyritään lisäämään opettamalla uuden ympäristön tapoja ja normeja. Monen kotouttamista edistävän yhdistyksen keskeisenä tavoitteena on myös etenkin naisten voimaannuttaminen. Tällaisia erityisesti naisia voimaannuttavia yhdistyksiä ovat muun muassa Sateenkaarikoto ry, Nicehearts ry, Neda ry sekä Irakin naisten yhdistys. Lisäksi esimerkiksi DaisyLadies ry järjestää kotoutumista edistävää mentori- ja vertaistukitoimintaa arabian- ja somalinkielisille maahanmuuttaneille naisille. Monika-Naisten liitto sen sijaan keskittyy naisten voimaannuttamisen lisäksi myös väkivallan kokemuksiin sekä niissä tukemiseen. Nuorille maahanmuuttaneille kohdennettua toimintaa järjestävät esimerkiksi eri settlementtien Tyttöjen talot, joilta useammalta löytyy omat ryhmänsä myös maahanmuuttajataustaisille nuorille. Tampereen Kølvi-toiminta taas on suunnattu maahanmuuttaneille pojille. Toiminnassa on mukana kotoutumispolkua itekin läpikäyneitä ”isoveljiä”, jotka auttavat uusia tulokkaita sopeutumaan uuden yhteiskunnan tavoille.

Perhe-elämä sekä lasten ja nuorten hyvinvointi nousevat kotouttamisen kentällä hyvin keskeisiksi teemoiksi. Lähes 40 % kotoutumisen kentälle listaamistamme toimijoista keskittyy toiminnassaan perheiden terveyteen ja hyvinvointiin. Kasvatukseen, kasvatustaitoihin sekä vanhemmuuteen liittyen vertaistoimintaa järjestävät esimerkiksi Paremmiin Yhdessä ry, Mope ry, African Care ry sekä Rakas perhe ry. Tampereen ammattikorkeakoulun Niitty-hankkeen tavoitteena on luoda vertaisohjattu perhevalmennusmalli, joka valmentaa maahanmuuttaneita perhearkeen ja vanhemmuuteen. Lisäksi sukupolvien väliset suhteet ja kahden kulttuurin välissä eläminen nousivat tärkeiksi teemoiksi kotouttamista edistävän vertaistoiminnan kentällä. Eri järjestöt pyrkivät edistämään kodin ja koulun välistä yhteistyötä vertaisryhmäneuvonnalla. Myös esimerkiksi Joensuun kaupungin perhekoulu järjestää maahanmuuttaneille vertaistuollista kulttuuritulkausta uuteen ympäristöön liittyen.

Koulunkäyntiin ja oppimiseen liittyen esimerkiksi Moniheli ry:n OmaPolku-hankkeen tavoitteena on auttaa maahanmuuttajataustaisia nuoria löytämään oman paikkansa koulumaailmassa. Espoon Omnia Mun kaveri -hankkeessa taas tuettiin maahanmuuttaneita, joilla oli vaikeuksia opiskelussa. Osa kotoutumista edistävästä järjestöistä auttaa myös työelämään liittyvissä huolissa sekä järjestää työkykyä ylläpitävää vertaistoimintaa. Suomen Akateemisten Naisten Liitto esimerkiksi vastaa sekä Auroras-verkostosta, joka organisoii koulutetuille maahanmuuttajataustaisille naisille tarkoitettua vertaistoimintaa, että Luetaan yhdessä -verkostosta, jonka pyrkimyksenä on tukea kielen oppimista ja lukutaidon kehittymistä. Irakin

naisten yhdistys taas tarjoaa vertaistukea työttömille maahanmuuttaneille naisille. Silta-valmennusyhdistyksellä on sen sijaan meneillään Komeetta-hanke, jonka päämääränä on edistää työmarkkinoiden ulkopuolella olevien maahanmuuttaneiden työllistymistä, samalla kehittämällä vertaistukitoimintaa sekä mentorointimalleja.

VERTAISTOIMINTA OSAAMISEN KEHITTÄMISEN JA OPPIMISEN TUkena

Kaikista kartoitukseen listaamistamme toimijoista 23 % järjestää vertaistointia osaamisen kehittämiseksi tai oppimisen tueksi. Nämä toimijat jakautuvat niin, että niistä 70 % on järjestöjä, 21 % oppilaitoksia ja 9 % yrityksiä. Erityisesti oppimisen tukemiseen tähtäävää vertaistointia järjestetään oppilaitoksissa, vaikkakin myös erilaisia työelämätaitoja kehittäviä vertaistointia pohjautuvia hankkeita on laitettu aluille Suomen korkeakouluissa. Suurin osa listaamistamme toimijoista on valtakunnallisia (49 %). Maakuntatasolla työelämään ja oppimiseen kytkeytyvää vertaistointia on listattu eniten Uudeltamaalta (24 %). Seuraavana tulevat Varsinais-Suomi (13 %) ja Pirkanmaa (7 %).

Muita osaamisen kehittämisen ja oppimisen tuen rinnalle nousevia tärkeitä teemoja ovat syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuus sekä kotoutumisen edistäminen. Samat toimijat siis järjestävät usein toimintaa myös näihin teemoihin liittyen. Suurin osa tähän kategoriaan listaamistamme toimijoista järjestää kasvokkain ryhmätoimintaa (86 %). Vertaistuellista yksilöohjausta järjestää näistä toimijoista 39 % ja verkkovälitteistä tukea 30 %. Selkeästi suurin osa organisoii vertaistointia vapaaehtoisvoimin (90 %), vaikkakin noin puolet toimijoista hyödyntää myös ammattilaisten osaamista toiminnan järjestämisessä. Suurin osa niistä toimijoista, joiden vertaistointinnassa vapaaehtoiset ovat tärkeässä roolissa, antaa vapaaehtoisille vertaistointimajoille myös koulutuksen tehtäviinsä.

Kuten jo aikaisemmin on todettu, sellaisen osaamista kehittävä vertaistointinnan, jonka lähtökohdaksi on työelämään pyrkiminen, on usein vaikea erottaa syrjäytymisen ehkäisyyn ja osallisuuteen tähtäävästä toiminnasta. Osallisuuden ja syrjäytymisen ehkäisyn yhteydessä käsitelimme kuitenkin sellaista toimintaa, jonka pääasiallisena päämääränä ovat arjessa jaksaminen sekä elämänhallintataidot. Tässä osiossa keskitymme sen sijaan toimintaan, jonka tavoitteena on työhyvinvointi sekä työelämässä tarvittavien taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen. Olemme lisäksi listanneet sellaista toimintaa, jonka selkeänä tavoitteena on osallistujan pääseminen työelämään, ei niinkään työttömyydestä mahdollisesti aiheutuvien haittojen vähentäminen.

Työelämässä vertaistointia hyödynnetään esimerkiksi oman osaamisen tunnistamisessa ja sen onnistuneessa markkinoinnissa. Esimerkiksi Varsinais-Suomessa vaikuttavan VOTTY ry:n Urapurje järjestää tähän tähtäävää pienryhmätoimintaa. Myös Pirkanmaan Uratiedas auttaa korkeakoulutettuja kytkeyttämään omaa asiantuntijuuttaan ja työllistymään oman alan työpaikkoihin. Lisäksi esimerkiksi Luckan Integration organisoii pari kertaa vuodessa vertaistukiryhmiä työnhaun tueksi. Vertaistukitoimintaa hyödynnetään näin ollen myös korkeakoulutettujen työnhakuun sekä oman osaamisen sanoittamiseen.

Työkykyä ylläpitävää ja työmotivaatiota vahvistavaa vertaisryhmätoimintaa organisoidaan esimerkiksi Työterveyslaitoksen Tuura-vertaisryhmissä. FinnHELP-palvelu taas on

terveydenhuollon ammattilaisten tueksi kehitetty keskusteluapupalvelu. Lisäksi muun muassa Työväensivistysliitto (TSL) antaa tukea koronakriisin aiheuttamiin työelämän haasteisiin. Useat tahot ovatkin järjestäneet vertaistukea koronan työelämään mukanaan tuomiin haasteisiin liittyen. Myös erilaisiin terveydellisiin haasteisiin on tarjolla vertaistukea. Hengitysliitto pyrkii tukemaan sisäilmasta oireilevien työkykyä vertaisryhmätoimintaa hyödyntäen, ja esimerkiksi vuonna 2020 päättynyt Minä, syöpä ja työ -hanke tarjosi tukea syöpää sairastaville.

Näiden lisäksi vertaistuki yrittäjyyteen liittyen nousi kartoituksessamme keskeiseksi teemaksi. Tarjolla on vertaistukea ryhmässä, henkilökohtaisen tuen muodossa sekä verkossa erilaisten mentorisovellusten kautta. Esimerkiksi Työterveyslaitos on kehittänyt Sytyttäjä-työpajamallin, jossa yrittäjät pääsevät yhdessä pohtimaan työkykyyn vaikuttavia tekijöitä. Yrittäjät.fi-verkkosivuilla sen sijaan tarjotaan vertaistukea tarjoavia mentoreita yrittämisen tueksi. Henkilökohtaisen tukijan lisäksi vertaistukea voi hakea myös Mentorisi.fi -sovelluksen avulla. Turun ammattikorkeakoulun EntreFox-hanke sen sijaan tukee yli 55-vuotiaita yrittäjiä. CareeriaPlus taas on halunnut kiinnittää huomiota johtotehtävissä työskentelevien tarvitsemaan vertaistukeen ja on kehittänyt hankkeen, jonka tarkoituksena on luoda vertaistukeen perustuva toimintamalli.

Työpaikkojen sisäisesti järjestetty vertaistukitoiminta vaikuttaa olevan ainakin toistaiseksi melko vähäistä. Vertaistukitoimintaa olisi kuitenkin hyvä hyödyntää entistä enemmän työpaikoilla esimerkiksi työhyvinvoinnin lisäämiseksi, uusien perehdyttämiseksi sekä hiljaisen tiedon siirtämiseksi kollegalta toiselle. Näyttää työpaikan sisäisestä vertaistoiminnasta kuitenkin on. Esimerkiksi Finnairin Lentävän henkilöstön vertaistukitoiminta on osa työkykyä edistävää toimintaa. Lisäksi esimerkiksi Loimaan aluesairaalassa on hyödynnetty osastohoitajien ja apulaisosastohoitajien vertaisryhmiä. Vertaistukitoimintaa olisikin tärkeä hyödyntää erityisesti henkisesti kuormittavan työn tueksi. Vertaisryhmämentoroinnin (verme) avulla taas esimerkiksi opettajakoulutuksessa on pyritty siirtämään vanhemman työntekijän ”hiljaista tietoa” uusille tulokkaille. Lisäksi vertaistoimintaa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi esihenkilöiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Tämä kun vaikuttaa usein koko tiimin hyvinvointiin.

Oppimisen tukemisessa ja opintojen etenemisessä vertaistukea on hyödynnetty erityisesti eri oppilaitosten kehittämissä hankkeissa. Etenkin korona-aikana erilaiset etäopiskeluun ja mielenterveyden tukemiseen keskittyvät hankkeet ovat nostaneet päätään. HAMK:in ja Haaga-Helian yhteishankkeessa esimerkiksi pyritään tukemaan opiskelijoiden osallisuutta korona-ajan etäopiskeluissa tarjoamalla vertaistukea opiskeluun. Turun kauppakorkeakoulusta lähtöisin olevassa mutta myöhemmin koko yliopistoon levinneessä hankkeessa taas pantiin alulle mielenterveyden vertaistukimalli, jossa opiskelijat tukevat toinen toisiaan sekä kannustavat puhumaan mielenterveyteen liittyvistä ongelmista. Verkko-ohjaus, korona-aika ja hyvinvoinnin tukeminen näkyvät monissa opiskeluun liittyvissä hankkeissa.

Myös koulupudokkuuden ehkäisyyn sekä opintojen aloittamiseen liittyen on hyödynnetty vertaistukea. Näissä yhteyksissä puhutaan kuitenkin usein vertaismentoreista tai tukioppilaista, jotka useimmiten ajavat hieman eri asiaa. Lisäksi muun muassa Erilaisten oppijoiden liitto tukee oppilaita, joilla on oppimisvaikeuksia. On kuitenkin haastavaa saada selville koko kuvaa siitä, miten laajalti vertaistoimintaa todellisuudessa hyödynnetään koulumaailmassa, sillä iso osa toiminnasta saattaa olla oppilaitosten sisäistä, ja näin ollen tieto ei ole internetin kautta löydettävissä.

Oppimisen tukemiseen liittyen yhdeksi olennaiseksi osa-alueeksi nousivat ikääntyneille suunnatut vertaistuelliset digiryhmät. Monissa eri Suomen kaupungeissa järjestettävissä atk-ryhmissä koulutetut vapaaehtoiset auttavat muita ikääntyneitä tietotekniikan kanssa. Keskeistä toiminnassa on vertaisopettaminen sekä vertaisilta saatu tuki. Tällaisia vertaistuellisia digiryhmiä olisikin hyvä hyödyntää esimerkiksi oppilaitoksissa sekä eri järjestöjen toiminnassa. Oppilaat saattavat kamppailla esimerkiksi Wordin tai Excelin käyttämisen kanssa. Tietotekniikan kanssa saattavat tarvita tukea erityisesti sellaiset maahanmuuttaneet ihmiset, joilla ei ole ollut mahdollisuutta käydä omassa kotimaassaan koulua. Vertaisten hyödyntämisestä tällaisten taitojen opettamisessa voisi olla hyötyä.

LOPUKSI

Vertaistoiminnan on usein ajateltu olevan kolmannen sektorin tekemää vapaaehtoistyötä. Myös tämä kartoitus osoittaa, miten merkittävän osan kolmannen sektorin toimijat kentästä muodostavat (82 %). Vertaistoimintaa järjestävät ylivoimaisesti eniten erilaiset järjestöt. Huomattavan suuri osa näistä järjestää vertaistoimintaa hyvinvoinnin tueksi, vaikkakin myös osaamisen kehittämiseksi, oppimisen tukemiseksi sekä kotoutumisen edistämiseksi järjestetään vertaistukitoimintaa kautta maan. Kolmas sektori paikkaa palvelujärjestelmän puutteita ja kaupungit tekevät usein yhteistyötä eri yhdistysten kanssa. Kaupunkien nettisivuilla voisi kuitenkin lukea selkeämmin mainintoja siitä, minkälaista yhteistyötä kaivataan lisää. Tämä voisi edesauttaa yhteistyökumppaneiden löytymistä sekä uusien ideoiden syntymistä.

Vertaistukitoimintaa on perinteisesti järjestetty vapaaehtoisvoimin. Kartoituksen mukaan 78 % toimijoista järjestää vertaistoimintaa vapaaehtoisten avulla. Iso osa kuitenkin hyödyntää myös aihealueen parissa työskenteleviä ammattilaisia vertaistoiminnan järjestämisessä (63 %). Vapaaehtoisvoimin järjestetään erityisesti erilaisiin sairauksiin, vammoihin, neuropsykologisiin haasteisiin, kotoutumisen edistämiseen, osaamisen kehittämiseen sekä oppimisen tukemiseen liittyen vertaistoimintaa. Mielenterveydellisiin haasteisiin, seksuaali- ja lisääntymisterveyteen sekä perhe-elämään kytkeytyvissä aiheissa toiminnan järjestämisessä ovat usein mukana sekä työntekijät että vapaaehtoiset. Sen sijaan väkivaltaan ja traumoihin, erilaisiin addiktioihin, työttömyyteen, rikollisuuteen sekä nuorten osallisuuteen liittyvässä vertaistoiminnassa avainasemassa ovat useimmiten työntekijät. Näissä kaikissa vapaaehtoisten tekemä vertaistoiminta saa kuitenkin myös tärkeän roolin. Vapaaehtoisvoimin järjestettyä vertaistoimintaa tehdään lisäksi huomattavasti suuremmalla volyymilla kuin työntekijälähtöistä. Ainakin 67 % niistä toimijoista, jotka järjestävät vertaistoimintaa vapaaehtoisvoimin, myös kouluttavat vapaaehtoiset tehtäviinsä.

Selvästi suurin osa vertaistoimintaa organisoivista tahoista järjestää kasvokkaista ryhmätoimintaa (89 %), vaikkakin myös muita muotoja käytetään. Erityisesti koronaviruksen mukanaan tuoma etätyöaika on lisännyt myös verkon välityksellä tapahtuvaa vertaistoimintaa. Kun aikaisemmin erilaiset kasvokkain tapaavat ryhmät ovat olleet riippuvaisia paikasta, mahdollistavat erilaiset etätyöskentelymuodot nyt vertaistukitapaamisiin osallistumisen sijainnista riippumatta. Etätyöskentelyyn tottuminen saattaa näin ollen lisätä erityisesti hyvin pienillä paikkakunnilla asuvien mahdollisuutta osallistua vertaistukitoimintaan. Lisäksi tapaamiset, joiden ajaksi ei ole mahdollista järjestää lastenhoitoapua, saattavat onnistua nyt kotoa käsin. Erilaisten vapaaehtoisille vertaistoimijoille suunnattujen koulutusten siirtyminen

verkkoon saattaa myös parhaassa tapauksessa lisätä vertaistoimijoiden osallistumisprosenttia paikkakunnilla, joilla ei aikaisemmin ole pystytty koulutuksia järjestämään.

Vaikka vertaistoiminnan hyödyntämistä eri työpaikkojen sisäisesti ei ole vielä laajalti tunnustettu, on siinä kuitenkin paljon potentiaalia. Vertaistukea voidaan käyttää hyödyksi niin uuden opettamisessa kuin työhyvinvoinnin tukemisessa. Vertaistukea olisi hyvä hyödyntää esimerkiksi uusien työntekijöiden perehdyttämisessä. Vanhemmat kollegat voisivat toimia työpaikallaan mentoreina, jotka tapaavat uusia työntekijöitä säännöllisesti, antavat tukea ja kuuntelevat, samalla antaen uudenlaisia näkökulmia ammatillisen kasvun arviointiin ja työskentelytapojen kehittämiseen. Säännöllinen vertaistuki myös erityisesti sellaisissa töissä, jotka ovat hyvin henkisesti kuormittavia, voi parhaassa tapauksessa auttaa käsittelemään negatiivisia tunteita, antaa uusia näkökulmia sekä lähentää työkavereita. Vertaistukiryhmät voivatkin toimia hyvänä ryhmäyttäjänä.

Kartoitusta tehdessämme huomasimme, miten erityisesti joidenkin elämäntilanteiden ja haasteiden kohdalla olennaiseksi tukimuodoksi nousivat matalan kynnyksen kohtaamispaikat sekä virikkeellinen yhteistoiminta. Esimerkiksi yksinäisyyteen tai pitkittyneeseen työttömyyteen liittyen ei välttämättä kaivata niinkään ohjattua keskustelua aiheesta, vaan enemmänkin virikkeellistä tekemistä. Ohjattu vertaistoiminta saattaa toisinaan tuntua liian viralliselta eikä niin helposti lähestyttävältä kuin ”samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa keskusteleminen matalan kynnyksen kohtaamispaikassa”. Onkin syytä pohtia, miten vertaistoimintaa kannattaa markkinoida, jotta sen hyöty tavoittaisi mahdollisimman monen.

Esimerkiksi erilaisten toiminnallisten vertaistukimuotojen hyödyntäminen voisi madaltaa kynnystä osallistua toimintaan. Mielenterveydellisten haasteiden tukemiseksi käytetyt vertaistuelliset taideryhmät ovat tästä hyvä esimerkki. Myös liikunnalliset vertaisryhmät, joissa tarkoituksena on sekä liikkua että keskustella, voivat houkuttaa osallistumaan erityisesti silloin, kun oma kielitaito tuntuu vielä riittämättömältä. Kulttuurilliset erot on myös tärkeä osata huomioida vertaistoimintaa järjestettäessä. Jos mielenterveydellisiä haasteita tai esimerkiksi erilaisia addiktioita pidetään edelleen ainakin osittain tabuina ja häpeällisinä asioina suomalaisessa kulttuurissa, ovat ne tätä vielä enemmän esimerkiksi sellaisten ryhmien keskuudessa, joiden uskonto kieltää alkoholinkäytön tai joiden kielestä ei löydy omaa sanaansa ”mielenterveydelle”.

Maahanmuuttaneet huomioivaa ja kotoutumista edistävää vertaistoimintaa järjestetään erityisesti perhe-elämään, syrjäytymisen ehkäisyyn, työelämään sekä koulumaailmaan liittyen. Olisi kuitenkin tärkeää, että esimerkiksi erilaisten sairauksien parissa järjestetyssä vertaistoiminnassa osattaisiin huomioida myös maahanmuuttaneet ja heidän erityistarpeensa entistä paremmin. Eri yhdistykset voisivat huomioida maahanmuuttaneet muun muassa omakielisiä ryhmiä perustamalla. Usein etenkin erilaisiin sairauksiin tai vaikkapa mielenterveydellisiin haasteisiin keskittyvissä vertaisryhmissä käytetty sanasto saattaa olla haastavaa, mikä taas nostaa kynnystä osallistua toimintaan. Vertaistoiminnasta olisi tärkeä tehdä mahdollisimman saavutettavaa, jotta se tavoittaisi mahdollisimman laajan tukea tarvitsevien joukon.

LÄHTEET

Ahonen Sanna, Kostiainen, Elisa, Rissanen, Päivi, Rotko, Tuulia & Verho, Tanja (2014) Kokemukset käyttöön. Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 36/2014.

Nylund, Marianne (2005) Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Arvot, anti ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195–213.

Tikkanen, Heli (2021) Vertaistoiminta kotoutumisen tukena. Teoksessa Pinja Nieminen & Eve Lahikainen (toim.) Vertaistuen moninaisuus. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021, 63–75.

Tilastokeskus (2019) Maahanmuuttajat väestössä. Viitattu 31.8.2021.

https://pxnet2.stat.fi/explorer/Maahanmuuttajat_2020/kuntakartta.html

Zimmerman, Marc A. (1995) Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>