



## Kokemustoimijakoulutus Vertaistukea työssäjaksamiseen

Tampereen Aikuiskoulutuskeskuksen hankeosiossa kehitetään vertaistukeen perustuvaa koulutus- ja toimintamallia työssäjaksamisen tueksi. Koulutus on suunnattu erityisesti työntekijöille, joilla on kokemusta työkyvyn alenemisesta mielenterveyteen, muuhun sairauteen tai henkilökohtaiseen kriisiin liittyvistä syistä sekä kokemuksia niistä selviytymisestä.

Koulutuksen idea perustuu sosiaali- ja terveysalalla laajasti käytössä olevaan kokemusasiantuntijatoimintaan. Kouluttaja Petri Karoskoski on ollut kehittämässä kokemusasiantuntijakoulutusta jo 2000-luvun alkupuolella. Yhteistyö koulutettavien kanssa osoitti koulutuksen voimaannuttavat vaikutukset: "Kokemusasiantuntijakoulutuksessa vaikeat elämäkokemukset työstetään asiantuntemukseksi ja taakasta tulee voimavara." Tässä hankkeessa sovelletaan samaa ideaa työssä olevien työkyvyn vahvistamiseksi.

Koulutus antaa tietoa ja tukea omien kokemusten ymmärtämiseen ja uusia näkökulmia niiden tarkasteluun. Tämän kautta saa valmiuksia kohdata ja tukea muita samankaltaisia ongelmia kohdanneita henkilöitä. Tavoitteena on, että esimerkiksi sairauden jälkeiseen työhön paluuseen tai kriiseistä selviytymiseen olisi työpaikoilla saatavilla tarvittaessa myös vertaistukea.

Työterveyshuollon ja työpaikkojen yhteistyössä on kehitetty varhaisen tuen malleja ja muita työkykyä ja työssäjaksamista tukevia käytäntöjä. Kokemustoimijakoulutuksen käyneet työntekijät, joilla on kiinnostusta toimia tukihenkilönä, ovat yksi lisä tähän jo olemassa olevaan keinovalikoimaan.

Kokemustoimija voi omalla esimerkillään madaltaa kynnystä puhua vaikeiksi koetuista asioista työpaikoilla. Avoimuuden lisääntyminen ja erityisesti mielenterveysongelmiin liittyvän stigman poistaminen on tavoite, jota kokemustoiminnalla edistetään. Myös mielenterveysalan järjestöt ovat nostaneet tämän asian esiin yhteisellä kampanjallaan (Oletko sinut? 16.11.-27.11.2016).

Tampereen Aikuiskoulutuskeskuksen ensimmäisessä Kokemustoimijakoulutusryhmässä on mukana kaksitoista Tampereen kaupungin työntekijää. Pilottikoulutuksen taustalla ovat Tampereen kaupunki ja Tullinkulman Työterveys Oy.

Koulutus koostuu seitsemästä koulutusiltapäivästä, joissa käsitellään ihmisen työssäjaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttavia asioita tietopuolisten luentojen ja keskustelujen avulla. Tärkeässä osassa ovat osallistujien omat kokemukset, joita voi halutessaan käsitellä ryhmässä tai henkilökohtaisissa ohjauskeskusteluissa.

Koulutusiltapäivien aiheita ovat muun muassa positiivinen mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt, työn voimavara- ja kuormitustekijät, työpaikkojen ja työterveyshuollon yhteistyö sekä vertaistukihenkilönä toimiminen. Osallistujat peilaavat koulutuksessa käsiteltäviä asioita omiin kokemuksiinsa:



### **Kokemustoimijakoulutus Vertaistukea työssäjaksamiseen**

**"Tarvetta tälle selkeästi on, se nousee esiin kun juttelee ihmisten kanssa työpaikalla"**

**"Itselle tuli enemmän arvostusta omaa kokemusta kohtaan.  
Mullakin on kaikenlaista annettavaa"**

**"Joutuu palaamaan omaan kokemukseen, miten on omasta kokemuksesta selviytynyt.  
Ääneen lausutut ajatukset muistuttavat, että näinhän tästä on selvitty"**

**"Nythän se on paljon tulipalojen sammuttelua,  
pitäisi päästä puuttumaan jo siinä nuotiovaiheessa.  
Tämän tyyppisellä toiminnalla saataisiin ennakoitua"**

**"Joka kerta oppii jotain uutta"**

Koulutusiltapäivässä 23.11.2016 käytiin läpi olemassa olevia työkykyä tukevia käytäntöjä ja suunniteltiin uutta, kokemustoimintaan pohjautuvaa toimintamallia. Mukana olivat vastuualuepäällikkö Birgitta Ojala (vas.) Tullinkulman Työterveydestä sekä työkykykoordinaattori Päivi Nevanen ja Kotihoidon ja asumispalveluiden kehittämispäällikkö Marjut Lindell Tampereen kaupungilta.

Marjut Lindell painotti, että ihmisten erilaisuus on työyhteisön voimavara. Työntekijöiden vaikeatkin elämäkokemukset ja erityisesti haastavista tilanteista selviytyminen pitäisi nähdä työpaikoilla vahvuutena, jolla voi olla monenlaista käyttöarvoa.





### Kokemustoimijakoulutus Vertaistukea työssäjaksamiseen



Seuraava koulutusryhmä alkaa Tampereella 15.2.2017. Koulutusiltapäivät ovat 6.3.,23.3.,10.4., 4.5., 22.5.,6.6. ja 20.6.2017.

Koulutus on suunnattu pk-sektorin ja julkisen sektorin organisaatioiden työntekijöille, joilla on kiinnostusta käydä läpi omaan työhyvinvointiin vaikuttaneita kokemuksia ja joilla voisi olla halukkuutta vertaistukihenkilönä toimimiseen. Koulutukseen osallistuminen ei kuitenkaan velvoita erityisiin tehtäviin työpaikalla, vaan osallistujat voivat koulutuksen aikana miettiä itselle sopivaa tapaa hyödyntää kokemuksiaan ja koulutuksen antia. Koulutusryhmään mahtuu vielä mukaan. Tarkoituksena on hankkeen puitteissa toteuttaa koulutuksia Porissa ja Tampereella. Eri koulutukset voidaan yhteistyössä räätälöidä vastaamaan osallistuvien organisaatioiden tarpeisiin.

Lisätietoa koulutuksista saat TAKKin projektihenkilöstöltä:

Projektipäällikkö, Kouluttaja  
Leila Partanen-Salosto  
leila.partanen-salosto@takkk.fi  
p. 044-7906 329

Kouluttaja  
Petri Karoskoski  
petri.karoskoski@takkk.fi  
p.044-7906404