

# KOKEMUSKOULUTUKSEN KOULUTUSOHJELMA

Kokemuskoulutuksesta pätevää -hanke 2010



# Alkusanat

Kokemuskoulutuksen koulutusohjelma on syntynyt osana Kokemuskoulutuksesta pätevää -hanketta. Hankkeen päätavoite on ollut laadukkaan kokemuskoulutuksen juurruttaminen osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattikoulutusta ja lääketieteellisten tiedekuntien opetusta sekä kokemuskoulutustoimintaa tukevan järjestyneen yhteistyömallin luominen osallistuvien tahojen kesken. Yksi keino näiden tavoitteiden saavuttamiseksi on ollut luoda kokemuskoulutuksen koulutusohjelma, joka määrittelee kokemuskoulutuksen soveltuvuusstandardit, koulutuksen tavoitteet, opetussisällön, toteutustavan ja koulutuksen arvioinnin.

Koulutusohjelmaa on ollut tekemässä koulutusohjelman asiantuntijaryhmä, KOksu ja kokemuskouluttajista koostunut ns. sparrausryhmä. KOksussa ovat olleet mukana koulutus­pää­ällik­kö Merja Kaivolainen Omaishoitajat ja Läheiset -Liitosta, sairaanhoidon opettaja ja Aivovammaliiton puheenjohtaja Marjatta Pihlajamaa, Oulun kokemuskoulutuksen ohjausryhmästä Keliakialiiton aluevastaava Minnaleena Ollanketo, yleislääketieteen professori Elise Kosunen Tampereen yliopistosta, yliopettaja Marja-Leena Iivonen Haaga-Helia Ammatillisesta opettajakorkeakoulusta, aluesihteerini Sirpa Vuorenmaa-Hilton Suomen MS-liitosta, koulutus­pää­ällik­kö Ahti Valke ja toiminnanjohtaja Anitta Pehkonen OK-opintokeskuksesta ja Kokemus tiedoksi -projektin projektityöntekijä Suvi Nousiainen. Työryhmän puheenjohtajana toimi toukokuuhun 2010 asti Suomen Reumaliiton toimitusjohtaja Kaarina Laine-Häikiö ja sihteerinä on toiminut kehitysjohtaja Jaana Hirvonen. Koulutusohjelman sparrausryhmään ovat kuuluneet Timo Korva, Silja Korhonen, Katja Kuusela, Marke Martimo ja Jussi Laakkonen. Arvokkaita kommentteja on saatu myös Kokemuskoulutuksen johtoryhmältä, järjestö­ver­koston yhteyshenkilöiltä ja alueellisilta ohjausryhmiltä. Koulutusohjelman viimeistelyssä on sihteerinä toiminut aluekoordinaattori Outi Pautamo Suomen Reumaliitosta.

Kiitokset kaikille koulutusohjelman tekemiseen osallistuneille. Työ ei lopu tähän, vaan kehitystyö koulutusohjelman parantamiseksi jatkuu tulevaisuudessa.

Kokemuskoulutuksen johtoryhmä  
ja Kokemuskoulutuksesta pätevää  
-hankkeen projektitiimi



# SISÄLTÖ

<b>I TAUSTA</b> .....	4
1. YLEISTÄ .....	4
2. KOKEMUSKOULUTUKSESTA PÄTEVÄÄ -HANKKEEN PÄÄTAVOITE JA KOULUTUSOHJELMAN TARKOITUS .....	4
3. KOKEMUSKOULUTUSTOIMINNAN TAVOITE .....	4
4. ESIMERKKEJÄ AIKAISEMISTA KOULUTUKSISTA .....	5
4.1. Taustaa .....	5
4.2. Suomen MS-liiton koulutusta kokemuskouluttajille .....	5
4.3. Uusien toimijoiden järjestämiä koulutuksia .....	6
4.4. Alueellisen kokemuskoulutuksen kokeiluja .....	7
5. KOKEMUSKOULUTUKSEN PILOTTIKOULUTUKSET .....	7
<b>II KOULUTUKSEN RAKENNE</b> .....	9
1. KOKEMUSKOULUTTAJIEN SOVELTUVUUSKRITEERIT .....	9
2. KOKEMUSKOULUTTAJIEN PERUSKOULUTUS .....	9
2.1. Oppimisen tavoitteet .....	9
2.2. Peruskoulutuksen sisältöalueet .....	10
2.3. Toteutus (2–3 päivää) .....	10
3. KOKEMUSKOULUTTAJIEN TUKI JA TYÖNOHJAUKSELLINEN TOIMINTA .....	11
3.1. Kummikokemuskouluttajat .....	12
3.2. Täydennyskoulutus .....	12
3.3. Päivityskoulutus .....	12
3.4. Työnohjauksellinen toiminta .....	12
<b>III YHTEISTYÖ KOKEMUSKOULUTUKSEN JÄRJESTÄMISESSÄ</b> .....	13
1. JÄRJESTÖJEN TEHTÄVÄT .....	13
2. ALUEELLISET OHJAUSRYHMÄT .....	13
3. OPETUSYKSIKÖT .....	13
4. KOULUTUKSEN KUSTANNUKSET .....	13
<b>LIITTEET</b>	
Liite 1. Kokemuskoulutuksesta pätevää -hankkeen järjestöt	
Liite 2. Kokemuskouluttajien peruskoulutuksen runko	
Liite 3. Kokemuskouluttajille suositeltavaa kirjallisuutta	
Liite 4. Kokemuskouluttajien peruskoulutuksen arviointilomake	
Liite 5. Kokemuskoulutuksen pitäjän koulutuksen arviointilomake	
Liite 6. Kokemuskouluttajan harjoitusluennon arviointilomake	

# I TAUSTA

## 1. YLEISTÄ

Kokemuskouluttaja on pitkäaikaissairas, vammainen tai heidän läheisensä, joka on saanut pedagogisia perusvalmiuksia voidakseen toimia kouluttajana pääsääntöisesti sosiaali- ja terveysalan opetuyksiköissä ja lääketieteellisissä tiedekunnissa. Kokemuskouluttajat pitävät kokemustietoonsa pohjaavia puheenvuoroja tai osallistuvat muulla tavoin tulevien ammattilaisten opetukseen.

Kokemuskouluttajatoiminta on järjestöjen portti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutukseen. Se avaa opiskelijoille toisenlaisen näkökulman ihmisten arkeen ja elämäntilanteisiin, kuin heidän saamansa muu ammatillinen koulutus.

Tarve kokemuskouluttajatoiminnan kehittämiseen ja koordinointiin on ilmeinen. Siihen pyrkivään Kokemuskoulutuksesta pätevää -hankkeeseen lähti vuonna 2008 mukaan 25 järjestöä (liite 1), kymmenen sosiaali- ja terveysalan opetuyksikköä sekä neljä lääketieteellistä tiedekuntaa. Tärkeitä yhteistyökumppaneita olivat myös opetusministeriö, opetushallitus sekä sosiaali- ja terveysministeriö. Aluksi Raha-automaattiyhdistyksen kaksivuotisen projektirahoituksen saanut projekti sai vielä rahoituksen yhdelle lisävuodelle, eli projektia on toteutettu vuosina 2008–2010.

## 2. KOKEMUSKOULUTUKSESTA PÄTEVÄÄ -HANKKEEN PÄÄTAVOITE JA KOULUTUSOHJELMAN TARKOITUS

Kokemuskoulutuksesta pätevää -hankkeen pääta-voite on laadukkaan kokemuskoulutuksen juurruttaminen osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattikoulutusta ja lääketieteellisten tiedekuntien opetusta sekä kokemuskoulutustoimintaa tukevan järjestyneen yhteistyömallin luominen osallistuvien tahojen kesken. Tavoitteena oli myös, että kokemuskoulutus mainittaisiin sosiaali- ja terveysalan opetussuunnitelman valtakunnallisissa perusteissa. Tämä ei kuitenkin ollut mahdollista, vaan kokemuskoulutus pitäisi saada ensisijaisesti näkyseen koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin. Niissä määritellään konkreettisemmin keinoja, joilla valtakunnallisissa perusteissa mai-

nitut tavoitteet saavutetaan.

Tämän, osana projektia laaditun, kokemuskoulutuksen koulutusohjelman tarkoituksena on määrittää

- kokemuskoulutuksen soveltuvuuskriteerit,
- koulutuksen tavoitteet,
- opetussisältö,
- toteutustapa ja
- arviointi.

Koulutusohjelma keskittyy kuvaamaan sosiaali- ja terveysalan opetuyksiköissä toimivien kokemuskouluttajien koulutusta.

## 3. KOKEMUSKOULUTUSTOIMINNAN TAVOITE

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiksi, kuten lääkäreiksi, sairaanhoitajiksi, lähihoitajiksi, fysioterapeuteiksi, toimintaterapeuteiksi ja sosionomeiksi opiskelevien ymmärrys potilaan kokemusmaailmasta syvenee kokemuskouluttajien tarjoaman kokemustiedon myötä.

Kokemustieto, jota kouluttajat jakavat, on heidän omaa tai läheistensä kokemusta sairauden tai vammauksen kanssa elämisestä. Tämä arjen asiantuntijuus tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden peilata muun opetuksen kautta saatua näkökulmaa sairauksiin ja vammoihin.

Ammatillisuus kasvaa, ja ammattilaiset pystyvät nykyistä paremmin hyödyntämään potilaan ohjauksessa, hoidossa ja kuntoutuksessa niitä vuorovaikutuksellisia taitoja, joilla tuetaan potilasta itsehoitovalmiuksien omaksumisessa ja vahvistamisessa. Kokemustieto auttaa jäsentämään ja soveltamaan teoreettista tietoa.

Kokemuskoulutustoiminnan lopullinen päämäärä on opiskelijoiden parantuneiden kohtaamistaitojen avulla muuttaa/vähentää stereotyyppistä asennoitumista ja edistää sairaiden ja vammaisten ihmisten elämänlaatua.

Kun kokemuskoulutustoiminta saa jalansijaa ja vaikiinnuttaa asemansa sosiaali- ja terveysalan eri kou-

lutusasteilla, sosiaali- ja terveysalalla toimijoiden tietämys, näkemys ja ymmärrys laajenevat eri sairaus- ja vammaisryhmiin kuuluvien ihmisten ja heidän läheistensä elämästä.

#### 4. ESIMERKKEJÄ AIKAISEMMISTA KOULUTUKSISTA

##### 4.1. Taustaa

Niin kauan kun on koulutettu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, opetuksessa on käytetty apuna eri tavalla sairastuneita tai vammautuneita ihmisiä. Heitä on ollut esimerkiksi opetuspotilaina tai he ovat tulleet oppitunnille kertomaan omista kokemuksistaan. Sopivat henkilöt on löydetty mm. osastolta tai opettaja on kutsunut vaikkapa ystävänsä tai muun tuntemansa sopivan henkilön mukaan oppitunnille.

Ensimmäinen systemaattisempi kokeilu ottaa itse sairastavia osaksi opetusta oli vuosina 1988–1992 Suomen Reumaliitossa ensin lääkintöhallituksen ja myöhemmin sosiaali- ja lääkintöhallituksen myöntämällä tuella toteutettu niin sanottu Potilasluennoija-kokeilu. Kokeilussa koulutettiin noin 30 potilasluennoijaa pitämään oppitunteja 14 terveydenhuolto-oppilaitoksessa. Kokeilusta saatiin myönteisiä tuloksia. Opiskelijoiden antamassa palautteessa toistuivat kommentit siitä, että potilaan kertomus jäsensi muuta tietoa ja konkretisoi sairauden ja sen oireiden vaikutuksia sairastuneen elämään.

Vuonna 1998 käynnistyi Suomen MS-liiton hallinnoima 12 kansanterveysjärjestön yhteinen Polku-projekti. Yhteistyöhankkeessa koulutettiin tutoreita välittämään tuleville ammattilaisille omakohtaista tietoa pitkäaikaissairaana elämästä. Kokeilu toteutettiin yhdeksällä paikkakunnalla, joilla oppilaitosten ja järjestöjen edustajista koostuvat alueelliset ohjausryhmät järjestivät yhteistyössä luentoja. Projektissa koulutettiin lähes 250 tutoria. Opiskelijoiden kommentit kokemuskouluttajien pitämistä luennoista olivat pääsääntöisesti hyvin myönteisiä.

Polku-projektin päättyminen merkitsi yhteisen valtakunnallisen rahoituksen loppumista. Kokemuskoulutustoimintaa kuitenkin ylläpidettiin vuosina 2003–2007, vaikka toiminta hiipuikin joillakin paikkakunnilla. Tuolloin luotiin yhteyksiä eduskuntaan, opetusministeriöön ja opetushallitukseen, pidettiin valtakunnalliset neuvottelupäivät, nimettiin oppilaitoksiin

yhteyshenkilöitä, sertifioitiin 265 kokemuskouluttajaa (mukana tutoreita), julkaistiin artikkeleja ja haettiin rahoitusta. Kokemuskoulutustoiminta jatkui Kuopiossa, Lappeenrannassa, Oulussa, Tampereella ja Turussa. Lisäksi yksittäiset kokemuskouluttajat jatkoivat toimintaa aktiivisesti esimerkiksi Joensuussa ja Rovaniemellä. Joissakin yhteistyöhankkeeseen osallistuneissa järjestöissä toiminta sammui kokonaan, mutta suurimassa osassa järjestöjä kokemuskouluttajaverkostoa pidettiin yllä ainakin kokeilun jälkeiset ensimmäiset vuodet esimerkiksi järjestämällä jatkotapaamisia jo koulutetuille kokemuskouluttajille.

Uusiakin kokemuskouluttajia on koulutettu Polku-projektin jälkeen, joko yksittäisissä järjestöissä tai alueellisten ohjausryhmien toimesta. Lisäksi kokemuskoulutustoiminta on laajentunut liittoihin ja yhdistyksiin, jotka eivät olleet alun perin mukana Polku-projektissa.

##### 4.2. Suomen MS-liiton koulutusta kokemuskouluttajille

Polku-projektin jälkeen Suomen MS-liitossa on koulutettu omia kokemuskouluttajia. Koulutus on koostunut

#### Taulukko 1. Suomen MS-liiton kokemuskouluttajien koulutusohjelman rakenne

##### 1. lähiopintopäivä

- Opintoihin orientoituminen, oppimispäiväkirjan ja oman esittelykirjeen ohjeistus
  - Miten pidän esityksen?
  - Oman tarinan kertominen (mitä voi kertoa, mitä ei, miten rakentaa loogisesti etenevä esitys, kysymyksiin vastaaminen, kuinka esiintyä)
  - Esitystilanteiden harjoittelua (videointi)
  - Esitystilanteiden purku ja palaute vetäjältä ja ryhmältä
- Ensimmäisen lähiopintopäivän jälkeen opiskelijat pitävät 1–2 esitystä itse hankkimassaan paikassa. Näistä tulee saada kirjallinen palaute.

##### 2. lähiopintopäivä

- Palautteet ja omat kokemukset esityksen pitämisestä
- Oppimispäiväkirjan käyttö
- Oma esittelykirje ja sen viimeistely
- Kokemuskouluttaja pätevyys hakeminen sekä palaute koulutuksesta
- Todistus ja materiaalia omasta järjestöstä esityksen/luennon tueksi

kahdesta lähipäivästä ja pakollisesta harjoittelusta. Koulutuksen kokonaiskesto on ollut 40 tuntia. Ennen ensimmäistä lähiopintopäivää opiskelijat ovat tutustuneet aikuisten viestintätaidoista kertovaan etukäteismateriaaliin. Sen lisäksi opiskelijan on pitänyt valmistella ennakkotehtävänä lyhyt, maksimissaan viisi minuuttia kestävä esittely itsestään ja aiheesta, josta hän haluaa puhua. Ennakkotehtävien tarkoituksena on ollut suunnata ajatukset tulevaan koulutuspäivään.

### 4.3. Uusien toimijoiden järjestämiä koulutuksia

Uusina toimijoina kokemuskoulutus kentälle ovat tulleet mm. Aivovammaliitto, Muotialan asuin- ja toimintakeskus sekä Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry.

#### *Aivovammaliitto*

Aivovammaliitto on kouluttanut omia kokemuskouluttajia vuodesta 2008. Koulutettavat valitaan vapaaehtoisten hakemusten perusteella, joiden liitteenä tulee olla suositus. Ensimmäinen kurssi järjestettiin neljän päivän pituisena internaattikurssina, yhteiskestoltaan 24 tuntia.

#### **Taulukko 2. Aivovammaliiton kokemuskouluttajien koulutusohjelman rakenne**

##### **1. päivä** (½ päivä)

- Tutustuminen
- Aivovammaliitto ja sen toimintamuodot
- Kokemuskoulutustoiminta ja kokemustieto

##### **2. päivä**

- Itsetuntemus
- Vuorovaikutus- ja esiintymistaito sekä sanaton viestintä
- Erilaiset opetustavat ja keinot esittää oma tarinansa
- Opetustilanteen suunnittelu

##### **3. päivä**

- Esiintymisten harjoittelu (videoinnit) ja niiden arviointi sekä kirjallisesti että suullisesti

##### **4. päivä** (½ päivä)

- Erilaiset kohderyhmät ja kokemuskouluttajien osuus opetuksessa
- Yhteenveto ja arviointi

#### *Muotialan asuin- ja toimintakeskus*

Tamperelaisessa mielenterveysjärjestö Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:ssä on ollut kokemusasi-

antuntijatoimintaa vuodesta 2001. Toimintaa jatkoi RAY:n tukema Kokemus tiedoksi -projekti 2005–2009, jossa luotiin kokemusasiantuntijoiden jatkuva koulutusmalli.

Osallistujien valmentaminen kokemuskouluttajiksi oli alusta saakka yksi projektin päämäärinä. Kokemuskouluttajille olikin runsaasti tilausta. Lähialueen sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitokset sekä yliopisto käyttivät aktiivisesti kokemuskouluttajia ja heidän saamansa vastaanotto oli hyvin positiivista. Kokemuskouluttamisen lisäksi projektissa keskityttiin omaan tiedotustoimintaan. Kokemusasiantuntijoiden yleisöä olivat opiskelijoiden ohessa ammattilaiset sekä suuri yleisö. Kokemustiedolla haluttiin vaikuttaa myönteisesti asenteisiin ja tarjota välineitä ongelmien varhaiseen havaitsemiseen ja puuttumiseen.

Kokemus tiedoksi -projektissa tarjottiin osallistujille monipuolista koulutusta. Muutaman tunnin mittaisia tapaamisia oli yleensä kahdesti viikossa läpi toimintakausien. Ensimmäinen viikkotapaaminen tarjosi tietoa mm. kokemuskouluttamiseen liittyvissä asioissa (luennon koostaminen, esiintyminen, reflektiotaidot, kokemustiedon suhde teoretietoon jne.) Kouluttajat olivat alansa ammattilaisia, esimerkiksi opettajia Tampereen aikuiskoulutuskeskuksesta, TAKK:sta. Toinen viikkotapaaminen, harjoitteluluennot, tarjosivat areenan, jossa osallistujat käytännössä harjoittelivat tarinansa kertomista tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Puheenvuoroja seurasi palaute sekä keskustelu kuullun herättämistä ajatuksista ja tunteista.

Projektin osallistujilla oli omakohtaista kokemusta mielenterveyshäiriöistä. Uuden oppiminen, oman elämäntarinan uudelleen jäsentäminen vertaisten parissa sekä oman tarinan kertominen ulkopuoliselle yleisölle oli myös hyödyllistä ja voimaannuttavaa. Kokemusasiantuntijana toimiminen tarjosi kuntoutujille myönteisiä mahdollisuuksia oman identiteetin jälleenrakentamiselle. Kokemusasiantuntijatoiminta jatkuu nyt yhdistyksessä osana kansalaistoimintaa. Kokemuskouluttajille on yhä runsaasti tilausta, ja kokemusasiantuntijat ovat saaneet ottaa vastaan myös uudenlaisia haasteita, kuten kutsuja mielenterveyspalveluita suunnitteleviin työryhmiin.

#### *Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto*

Usein kokemuskoulutuksesta puhutaan pitkäaikais-sairautta sairastavien tai vammautuneiden ihmisten

toimintana, mutta kokemuskouluttajana voi toimia myös omainen/läheinen. Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto on järjestänyt kaksi valtakunnallista kokemuskouluttajakoulutusta.

Kaksipäiväistä koulutusta edelsi ennakotehtävä, joka ohjasi sekä pohtimaan omia valmiuksia ja motiiveja kokemusten kertomiseen, että keskustelemaan asiasta hoidettavan omaisen/läheisen kanssa, koska hänen kokemuksensa ovat osana omaishoitajan kokemustietoa. Ennakotehtävänä oli myös koota oman tarinan elementtejä koulutuksen ”työkaluiksi”.

Koulutuksessa kokemustietoa lähestyttiin tarinan kautta. Elämäntapahtumia ja niihin liittyneitä tunteita ja ajatuksia työstettiin selkeästi eteneväksi ja kiinnostavaksi tarinaksi. Tarina oli väline, jolla kokemukset saatiin koulutettavaan muotoon, helpommin ymmärrettäviksi ja omaksuttaviksi. Esiintymistä harjoiteltiin kertomalla pieniä osia omasta tarinasta pienryhmissä ja lopulta koko ryhmälle. Vertaispalautteen avulla omaa tarinaa ja esiintymistä työstettiin koko koulutuksen ajan. Näin omaan tarinaan muodostui suhde, joka mahdollisti sen kertomisen siten, että kuulijoille välittyi toivottu ja tavoiteltu sanoma. Koulutukseen osallistuneet kokivat vahvistuneensa oman elämänsä asiantuntijoina, kokemuskouluttajina.

#### 4.4. Alueellisen kokemuskoulutuksen kokeiluja

Turussa ja Oulussa on järjestetty alueellisten toimijoiden yhteistyönä kokemuskouluttajien koulutusta. Turussa järjestetyn koulutuksen rakenne oli sama kuin Aivovammaliiton omille kokemuskouluttajilleen järjestämä koulutus (ks. edellä taulukko 2).

Oulussa lähdettiin vuonna 2006 ja 2007 alueellisen ohjausryhmän toimesta markkinoimaan kokemuskoulutustoimintaa kaikille Oulun seudun sosiaali- ja terveysalan järjestöille. Järjestöt rekrytoivat ja haastattelivat uusia kokemuskouluttajaehdokkaita.

Koulutusohjelman työstäminen aloitettiin ryhmätehtävinä avoimessa kutsutilaisuudessa järjestöedustajille, kokemuskouluttajille ja oppilaitosedustajille. Lisäksi ammattikorkeakoulun opiskelija teki projektityön haastatellen Polku-projektissa aikoinaan koulutuksessa olleita kokemuskouluttajia. Tästä työ eteni koulutustyöryhmän valintaan, joka valmisti koulutusohjelman rungon. Työryhmä koostui oppilaitoksen edustajasta, järjestöedustajista sekä kokemuskouluttajasta.

### Taulukko 3. Oulun kokemuskouluttajien koulutusohjelman rakenne

#### 1. ”Matkalla kokemuskouluttajaksi” (2 pv)

- Etukäteistehtävä: Valmistaudu kertomaan lyhyesti yhdistyksestäsi muille osallistujille (10 min.)
- Toiminnan ja koulutusohjelman esittely
- Tutustumista toisiin, vuorovaikutusharjoituksia (ryhmäytymisharjoituksia)
- Oman taustajärjestön esittelyä toisille (esiintymistä harjoitellaan)
- Viestintä ja vuorovaikutus, ”Minä viestijänä” -näkökulman tarkastelua/ analyysia

#### 2. ”Valmistautuminen kokemuskouluttajaksi” (2 pv)

- Etukäteistehtävä: Valmistaudu kertomaan omaa tarinaa (arjessa selviytymisestä sairautesi/ elämäntilanteesi kanssa muille osallistujille, 10 min.)

#### 3. ”Harjoitellen kokemuskouluttajaksi”

(helmi–maaliskuu 2008)

- Etukäteistehtävä: Valmistaudu pitämään koulutustuokio kurssilla yhdessä tutorkouluttajan kanssa

#### 4. ”Haasteita kokemuskouluttajalle” (2 pv)

Yksi koulutus toteutettiin 2007–2008. Se sisälsi etukäteistehtäviä, kuusi kontaktipäivää sekä yhden harjoittelutilanteen oppilaitoksessa.

### 5. KOKEMUSKOULUTUKSEN PILOTTIKOULUTUKSET

Kokemuskoulutuksesta pätevää -hankkeessa järjestettiin syksyllä 2009 neljä pilottikoulutusta: Helsingissä, Hämeenlinnassa, Joensuussa ja Kemi-Torniossa. Kaikki pilottikoulutukset sisälsivät kolme lähiopetuspäivää, yhteensä 24 tuntia. Koulutuksiin sisältyi ennako- tai välitehtävänä esityksen valmistelu omasta yhdistyksestä ja omasta roolista yhdistyksen toiminnassa ja/tai esitys omasta sairaudesta/vammosta. Lisäksi kaikki kurssilaiset suorittivat harjoitusluennon lähiopetusjaksojen jälkeen valitsemansa opetusyksikössä tai muussa terveydenhuollon työpisteessä. Harjoitusluento arvioitiin ja siitä annettiin palaute kokemuskouluttajalle.

## Taulukko 4. Pilottikoulutusten rakenne

### 1. päivä

- Tutustuminen ryhmään
- Kokemustieto ja kokemuskouluttaja
- Itsetuntemuksen merkitys kokemuskouluttajalle

### 2. päivä

- Opetuksen perusteet
- Kouluttamisen työvälineet ja erilaiset opetustavat
- Esiintyminen ja esiintymistaito, vuorovaikutus

### 3. päivä

- Ennako-/välitehtävän purku ja käsittely pienryhmissä
- Yhteistyö järjestöjen, opetusyksikön ja kokemuskouluttajan välillä
- Harjoitteluluennon suunnittelu ja palautekeskustelu

### 4. päivä

- Harjoitusluennon suorittaminen opetusyksikössä tai muussa erikseen sovituissa terveydenhuollon työpisteessä.

Koulutuksiin osallistui yhteensä 74 henkilöä. Heiltä ja pilottikoulutusten järjestäjiltä koottiin palautteet koulutuksesta. Palautteiden perusteella koulutuksia pidettiin onnistuneina.



## II KOULUTUKSEN RAKENNE/KOKEMUS KOULUTTAJIEN KOULUTUSOHJELMAN RAKENTUMINEN

Edellä esitetyt esimerkit sekä pilottikoulutukset ovat tarjonneet kokemuksia ja näkemyksiä koulutusohjelman rakentamiseksi. Koulutusohjelma rakentuu kokemuskouluttajien soveltuvuus-kriteereistä, peruskoulutuksesta sekä jatkokoulutuksesta ja tuesta.

### 1. KOKEMUSKOULUTTAJIEN SOVELTUVUUSKRITEERIT

#### a) Omasta tai omaisen sairastumisesta tai vammautumisesta on kulunut riittävän pitkä aika

Monen sairauden ja vammautumisen alkuvaiheet sisältävät kriisejä, jotka voivat tehdä omasta kokemuksesta kertomisen vaikeaksi. Sairastumisesta tai vammautumisesta tulisi olla kulunut riittävän pitkä aika ennen kokemuskouluttajaksi ryhtymistä. Keskimäärin tämä aika voisi olla kolme vuotta. Viime kädessä arvio on aina yksilöllinen, ja lyhyempi tai pidempi aika on mahdollinen henkilöstä tai sairaudesta riippuen.

#### b) Kokemuskouluttaja on sinut oman tai läheisensä terveydentilan sekä itsensä kanssa

Kokemuskouluttajan tulee olla sinut oman tai läheisen sairauden tai vammauksen kanssa. Hänen tulee myös viimeistään koulutuksen aikana päivittää omat tietonsa taustajärjestöstään. Vaikka sairastumisesta tai vammautumisesta ei ehkä koskaan täysin hyväksy, sen vaikutukset toimintakyvyssä ja arjen eri tilanteissa tulee tunnistaa ja osata ottaa huomioon. Kokemuskouluttajalla olisi hyvä olla myös jonkinlainen käsitys sairauden tai vammautumisen mahdollisesta etenemisestä ja sen vaikutuksista tulevaisuudessa.

Kokemuskouluttajaksi alkavan on tärkeää tuntee ja hyväksyä itsensä. Silloin on helpompaa hyväksyä myös muut ihmiset sellaisina kuin he ovat, mikä tuo vuorovaikutukseen mutkattomuutta. Kokemuskouluttajan kyky aitoon ja rehelliseen vuorovaikutukseen helpottaa muiden kanssa toimimista. Omia ajatuksiaan voi kertoa vapaasti, eikä energiaa mene niin paljon sen ennakoimiseen tai pohtimiseen, miten kuulijat kerrottuun suhtautuvat. Jos ei tunne tai hyväksy itseään, niin on enemmän muilta tulevan palautteen varassa. Tämä voi alkaa ohjata omaa toimintaa jopa niin, että pukee omia kokemuksiaan

ja ajatuksiaan muotoon, jonka ajattelee miellyttävän kuulijaa.

#### c) Henkilöllä on halua ja kykyä sitoutua toimimaan kokemuskouluttajana

Kokemuskouluttajana toimiminen vaatii pitkäjänteisyyttä. Toimintaan olisi suositeltavaa sitoutua ainakin muutamaksi vuodeksi, jotta kokemuskouluttaja saa varmuutta työhön. Toisaalta elämä ei ole ennustettavissa, joten yhtäkkiset muutokset omassa elämäntilanteessa ovat mahdollisia. Siksi kokemuskouluttajan tulee toimia vastuullisesti ja arvioida säännöllisesti onko kykenvä toimimaan kokemuskouluttajana. Asiasta on myös hyvä keskustella oman taustajärjestön kanssa.

### 2. KOKEMUSKOULUTTAJIEN PERUSKOULUTUS

Jokaisen kokemuskoulutukseen valitun henkilön on käytävä läpi peruskoulutus saadakseen kokemuskouluttajan pätevyyden. Taustajärjestöt valitsevat koulutettavat henkilöt. Peruskoulutukseen päästääkseen henkilön tulee täyttää soveltuvuus-kriteerit. Vaikka soveltuvuutta arvioidaan jo koulutettavia valittaessa, vasta koulutuksen myötä selviää osallistujan todelliset edellytykset toimia kokemuskouluttajana.

Siirtymävaiheessa kokemuskouluttajiksi on voitu hyväksyä myös kokemuskoulutuksen johtoryhmältä pätevyyden saaneita sekä näyttökokeeseen osallistumalla.

#### 2.1. Oppimisen tavoitteet

Kokemuskoulutustoiminnan lähtökohtana ovat jokaisen kokemuskouluttajan omat kokemukset ja oma tarina. Koulutuksen käytyään kokemuskouluttaja:

- Tunnistaa omat motiivinsa kokemuskouluttajatoimintaan
- On kiinnostunut kehittymään kokemuskouluttajatehtävässä
- Pystyy jäsentämään kokemustietoaan suhteessa asiantuntijatietoon
- Pystyy jäsentämään kokemuksensa jaettavaksi kokemustiedoksi
- Osaa rajata esityksensä

- On saanut valmiuksia esiintymiseensä
  - Tuntee oppimisen perusteita ja ymmärtää vuorovaikutuksen merkityksen opetustilanteessa
  - Hahmottaa oman osuutensa suhteessa opetustahtumaan
  - Ottaa huomioon kohderyhmän esityksessään
  - Osaa ottaa vastaan ja antaa rakentavaa palautetta
- Tuntee taustajärjestönsä toimintaa riittävästi ja on sitoutunut pitämään tietonsa ajan tasalla
  - Toimii yhteistyössä taustajärjestönsä kanssa
- On halukas ja kykenee toimimaan yhteistyössä lääketieteellisten tiedekuntien ja eri asteisten sosi-  
aali- ja terveydenhuollon opetusyksiköiden kanssa

Kokemuskouluttajien koulutuksen tulee olla vuorovaikutukseen perustuvaa ja tarjota reflektoinnin välineitä, vaikka se sisältää tiedot perusasioista. Asioiden käsittelytapa on pitkälti kouluttajan päätettävissä ja työryhmän ammattitaitoon kuuluu valita tarkoituksenmukaiset opetustavat ja materiaalit. Koulutuksen aikana kokemuskouluttaja saa turvallisessa ympäristössä harjoitella esiintymistä ryhmän edessä. Ryhmän ja kouluttajan antama palaute auttaa vahvistamaan/korjaamaan omaa esiintymistä. Koulutuksen aikana on tärkeä tukea jokaisen omaa persoonallista tapaa kertoa tarinansa. Itseopiskelun avulla jokaista rohkaistaan jäsentämään omaa tarinaansa, josta hän saa rakentavaa palautetta.

## 2.2. Peruskoulutuksen sisältöalueet

- Mitä on olla pitkäaikaissairas, vammainen, läheinen tai omaishoitaja?
- Mitä on kokemustieto?
- Hyvän kokemuskouluttajan ominaisuudet
- Opettaminen ja oppiminen kokemuskouluttajatoiminnassa
- Vuorovaikutus- ja esiintymistaidot
- Miten kohdata eri kohderyhmät?
- Oman osuuden hahmottaminen erilaisissa opetustilanteissa
- Järjestöosuus
- Yhteistyö oppilaitosten kanssa

## 2.3. Toteutus (2–3 päivää)

Kokemuskouluttajien peruskoulutus vastaa kolmea opintopistettä ja yksi opintopiste vastaa noin 27 tunnin opiskelijan työpanosta. Työpanos jakautuu opiskeluun, joka on lähiopiskelua tai itsenäistä työskentelyä.

Kokemuskouluttajien peruskoulutus voidaan järjestää useassa osassa. Koulutuksen järjestäminen useassa osassa on suositeltavaa, jotta se tukee kokemuskouluttajan roolin omaksumista.

Ennen lähiopintopäiviä on ennakkotehtäviä ja/ tai lähiopintopäivien välissä välitehtäviä.

### a) Ennakkotehtävä

Ennakkotehtävä voi liittyä kokemuskouluttajan omaan taustajärjestöön perehtymiseen tai oman tarinan työstämisen aloittamiseen. Valitusta aiheesta valmistellaan lyhyt esitys (max.10 minuuttia), joka puretaan lähiopintopäivien aikana.

1) Koulutukseen tulevat perehtyvät ennakkoon oman taustajärjestönsä/oman yhdistyksensä toimintaan yleisesti sekä omaan rooliinsa sen toiminnassa. Esi-tyksessä tulee keskittyä seuraaviin asioihin:

- Mikä järjestö/yhdistys on kyseessä?
- Mikä on sen tarkoitus ja mahdollinen strategia?
- Mitä järjestö/yhdistys tekee, eli mitkä ovat sen tavoitteet ja toiminta?
- Missä se toimii ja millainen sen hallinto on, keitä jäsenet ovat?
- Millaista yhteistyötä se tekee, eli onko se osana jotakin verkostoa?
- Entä mikä on sinun roolisi järjestössä/yhdistyksessä: hallituksen jäsen tai muu vapaaehtoistojen jäsen?
- Millaisena koet järjestö-/yhdistystoiminnan?
- Millaisen kuvan järjestösi/yhdistyksesi antaa mielestäsi ulospäin? Missä tilaisuudessa toimintaa voisi tuoda myönteisesti esille?

Tukimateriaaliksi sopivat taustajärjestön toimintakertomus, verkkomateriaali, yleisesite, lehti tms.

2) Kokemuskouluttajan oman tarinan työstäminen on prosessinomainen tapahtuma. Jo ennakkotehtävässä kokemuskouluttajat voivat paneutua omiin kokemuksiinsa ja siihen, mitä niistä haluaa liittää osaksi omaa tarinaansa. Oman tarinan rakenteen muotoileminen ja sen sisällön pohtiminen jatkuvat lähiopintopäivien aikana.

Aikuiset opiskelijat vastaavat itse omasta oppimisestaan eli ennakkotehtäviä ei ”palauteta”, arvioida eikä tentitä.

## b) Lähiopiskelupäivät

1. päivä	Tutustuminen Kokemustieto ja kokemuskouluttaja Itsetuntemus Vuorovaikutus- ja esiintymistaidot Sanaton viestintä
2. päivä	Opetus ja oppiminen kokemuskouluttajatoiminnassa Erilaiset tavat kertoa omasta kokemuksesta Kouluttajan rooli Esiintymisen rakenteen suunnittelu
3. päivä	Esiintymisen harjoittelu (suosituksena videointi) Itsearviointi ja rakentava palaute Järjestötietous Oppilaitosyhteistyö Palaute koulutuksesta

Kokemuskouluttajien peruskoulutuksen esimerkkirunko on koostettuna yksityiskohtaisesti pilottikoulutusten pohjalta liitteessä 2.

Vaihtelevilla opetusmenetelmillä – itsenäinen työskentely, ryhmätyöt ja esittävä opetus – tuetaan kokemuskouluttajaksi kasvua. Esiintyminen ei edellytä power point -kalvojen tekemistä, mutta oman tarinan tukena saa käyttää erilaisia apuvälineitä. Koulutuksen aikana kokemuskouluttaja saa nähdä erilaisia esiintymistyyliä ja voi itse arvioida niiden vaikutusta sekä myös omaksua niistä itselleen jotakin. Tärkeätä on, että opitaan toimimaan ryhmässä, antamaan ja saamaan palautetta. Samalla valmistaudutaan myös kohtaamaan erilaisia opiskelijaryhmiä: eri-ikäisiä ja eri alan opiskelijoita sekä eri kokoisia ryhmiä.

Kouluttaja on vastuussa kokemuskouluttajien oppimisesta. Kokemuskouluttajan on kuitenkin mielletävä oma osuutensa suhteessa opetuksen kokonaisuuteen. Hänen tulee kokemuskoulutustoiminnassa osata suhteuttaa oma tarinansa erilaisten kuulijoiden mukaan, mm. erilaisissa terveydenhuollon yksiköissä opiskelevien alaan ja opiskeluvaiheeseen.

Lähiopintopäivien välissä opiskelijoiden on hyvä perehtyä esiintymistaitoon liittyvään opintomateriaaliin/kirjallisuuteen. Suositeltavaa kirjallisuutta on lueteltu liitteessä 3.

## c) Oppimistehtävä

Oman järjestön ja opetusyksikön yhteistyönä tulee järjestää opetustuokio, johon yhdistetään silloin kun se on mahdollista kokeneemman kokemuskouluttajan, kummikokemuskouluttajan tuki ja arviointi. Aloittelevien kokemuskouluttajien tulisi myös voida käydä seuraamassa jo jonkin aikaa kokemuskouluttajina toimineiden luentoja.

Toinen mahdollinen oppimistehtävä voisi liittyä markkinointiin. Siinä kokemuskouluttaja pohtii toimintansa markkinointia ja toteuttaa siihen liittyen esimerkiksi oppilaitosvierailun tai tekee esitteen/nettimainoksen omasta kokemuskoulutustoiminnastaan.

## d) Arviointi

Arvioinnin tulee olla osa peruskoulutusta, niin tulevien kokemuskouluttajien vertaisarviointeja kuin kouluttajienkin palautetta kokemuskouluttajille. Oppimispäiväkirja toimii hyvin itsearvioinnin tukena, muun muassa sen arvioimiseksi, miten esitys meni ja pohjana ryhmäarviointiin. Se helpottaa myös koulutuksen arviointia, joka tehdään erillisellä lomakkeella (liite 4). Itsearviointia on hyvä jatkaa koulutuksen jälkeen jokaisen esityskerran jälkeen, sillä se auttaa kehittämään kokemuskouluttajana.

Kouluttaja arvioi koulutettavien esityksiä, omaa toimintaansa kouluttajana ja koulutuksen toteutusta ja sisältöä (liite 5). Jälkitehtävänä toteutetun kokemuskouluttajan harjoitusluennon arvioinnin tukena on arviointilomake (liite 6).

## 3. KOKEMUSKOULUTTAJIEN TUKI JA TYÖN-OHJAUKSELLINEN TOIMINTA

Kokemuskouluttajan tai hänen läheisensä sairauksessa, vammassa tai muissa elämäolosuhteissa saattaa tapahtua erilaisia muutoksia. Tällöin kokemuskouluttajan tulee vastuullisesti harkita, onko hänellä juuri siinä tilanteessa riittävästi voimavaroja toimia kokemuskouluttajana, vai olisiko hänen parempi vaikka väliaikaisesti jättää kokemuskoulutustoiminta. Uusi muuttunut elämäntilanne saattaa vaatia sopeutumista. Kokemuskouluttaja voi halutessaan keskustella asiasta taustajärjestönsä kokemuskoulutuksen vastuuhenkilön kanssa. Tauon jälkeen kouluttaja voi palata jälleen kokemuskouluttajaksi saatuaan tarvittaessa päivityskoulutuksen tai vähintään ohjausta taustajärjestöltään.

Kokemuskouluttajana jaksamista helpottaa taustajärjestöltä, toisilta kokemuskouluttajilta sekä läheisiltä saatu tuki. Myös täydennys- ja päivityskoulutus sekä työnohjauksen kaltainen toiminta tukevat kokemuskouluttajan pitkäkestoista sitoutumista toimintaan.

### **3.1. Kummikokemuskouluttajat**

Joissakin järjestöissä uusien kokemuskouluttajien sparraajina on käytetty jo pidempään toimineita kokemuskouluttajia ns. kummikokemuskouluttajia. Aloitteleva kokemuskouluttaja voi esimerkiksi osallistua kummikokemuskouluttajan luennolle kuuntelupoppilaana tai kummikokemuskouluttaja voi tulla kuuntelemaan uuden kokemuskouluttajan esitystä, jonka jälkeen sitä voidaan käydä yhdessä läpi. Kummikokemuskouluttajalta voi saada apua myös esitykseen valmistautuessa, kun miettii mitä teemoja omaan esitykseen ottaa mukaan tai minkälaisia asioita on hyvä ottaa huomioon valmistautuessaan omaan esitykseensä. Kummina voi toimia myös samalla paikkakunnalla toimiva toista ryhmää edustava kokemuskouluttaja.

### **3.2. Täydennyskoulutus**

Täydennyskoulutus on suositeltavaa niille, jotka ovat jo toimineet jonkun aikaa kokemuskouluttajina. Se voi olla tietoja ja taitoja syventävää ja rikastavaa tai ajankohtaiskoulutusta. Se voi olla myös muiden organisaatioiden koulutusta, esimerkiksi koulutusta eri teemojen toteuttamiseksi tai tarinan uusintamiseksi. Taidot kokemuskouluttajana hioutuvat vasta kokemuksen kautta.

### **3.3. Päivityskoulutus**

Päivitystä tarvitaan silloin, kun aikaisemmin toiminut kokemuskouluttaja on pitänyt pitkän tauon omissa toiminnassaan. Koulutuksen on oltava räätälöityä.

### **3.4. Työnohjauksellinen toiminta**

Varsinaisen työnohjauksen järjestäminen kokemuskouluttajille voi olla käytännössä vaikeaa. Kuitenkin työnohjauksellisia elementtejä sisältävän tuen järjestäminen on välttämätöntä, sillä kokemuskouluttaja kertoo tarinansa oman persoonansa kautta. Se voi aika ajoin käydä raskaaksi. Lisäksi on haastavaa kohdata aina uusi opiskelijaryhmä.

Toiminnan tavoitteena on tukea kokemuskouluttajien jaksamista. Se mahdollistaa myös osaamisen vahvistumisen. Työnohjaustyyppistä toimintaa olisi hyvä

järjestää sekä saman järjestön/yhdistyksen omassa kokemuskouluttajien ryhmässä että alueellisessa toimijaryhmässä. Molemmissa vertaisryhmä on hyvä työväline. Alueellisesti kokemuskouluttajien tapauksia voitaisiin järjestää 1–2 kertaa vuodessa ryhmämuotoisena toimintana. Jos yhteistyöoppilaitoksen opettajilla on tarvittavaa tieto-taitoa, joku heistä voisi toimia työnohjaajana, jolloin työnohjaus olisi vastavuoroista toimintaa kokemuskouluttajien kanssa. Toiminta voisi olla myös alueellisen ohjausryhmän edustajan koordinoimaa, tai ryhmä voisi toimia jopa itseohjautuvasti jonkun kokemuskouluttajan ottaessa vastuun käytännön järjestelyistä alueellisen ohjausryhmän tukemana.

Taustajärjestö voisi järjestää omille kokemuskouluttajilleen kerran vuodessa tapaamisen, jossa voitaisiin käsitellä esimerkiksi oman sairausryhmän näkökulmasta ajankohtaisia asioita sekä tarvittaessa päivittää tietoja omasta taustajärjestöstä.

Työnohjaustyyppiseen, kokemuskouluttajana toimimista tukevaan toimintaan osallistumisen tulee olla kokemuskouluttajille maksutonta. Erityistilanteissa kokemuskouluttajalla tulee olla mahdollisuus myös yksilölliseen ohjaukseen.

Kokemuskouluttajat ovat ilmaisseet halukkuutta myös tapaamisiin, joissa voidaan purkaa kokemuksia sekä kuulla toisten tarinoita. Myös keskinäisellä vapaamuotoisemmalla kohtaamisella, kuulumisten vaihtamisella ja virkistytymisellä on tärkeä merkitys kokemuskouluttajien jaksamisessa.

### III YHTEISTYÖ KOKEMUSKOULUTUKSEN JÄRJESTÄMISESSÄ

Yhteistyön muodot ovat eri alueilla hyvin erilaiset, yhteistyöhön osallistuvien järjestöjen, yhdistysten ja alueiden opetusyksiköiden määrästä ja alueellista tarpeista johtuen. Yhteistyötä pyritään kehittämään kaikilla alueilla, joissa kokemuskoulutustoimintaa on. Uusia opetusyksiköitä yritetään saamaan mukaan toimintaan. Yhteistyön koordinoijana ja kokoavana voimana toimii usein alueellinen ohjausryhmä.

#### 1. JÄRJESTÖJEN TEHTÄVÄT

Järjestöt päättävät ketkä toimivat heidän kokemuskouluttajinaan ja valitsevat koulutuksiin osallistuvat henkilöt. Ne vastaavat omien kokemuskouluttajiensa soveltuvuudesta ja koulutuksesta sekä ovat kokemuskouluttajiensa taustatukena käytännön toiminnassa. Järjestöjen tehtävänä on ylläpitää kokemuskouluttajan tietoja ja taitoja sekä tarjota kokemuskouluttajille täydennyskoulutusta ja työnohjausta. Jokainen kokemuskouluttaja on oman järjestönsä edustaja, eikä kokemuskouluttajana voi toimia ilman taustajärjestöä. Kussakin kokemuskoulutusverkostossa mukana olevassa järjestössä on toimintaan nimetty vastuuhenkilö. Lisäksi järjestöt ylläpitävät yhdessä kokemuskouluttajapankkia, jossa jokainen järjestö vastaa omien kokemuskouluttajiensa tietojen oikeellisuudesta ja ajantasaisuudesta.

#### 2. ALUEELLISET OHJAUSRYHMÄT

Kokemuskoulutustoimintaa tietyllä alueella organisoivana ja ohjaavana yhteistyöelimenä toimii alueellinen ohjausryhmä. Ryhmässä ovat edustettuina järjestöt, kokemuskouluttajat, koulutusyhteistyökumppani ja mukana olevat opetusyksiköt. Alueellisten ohjausryhmien tulee sopia keskinäisestä yhteistyöstä, sen tavoitteista ja organisoida toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteistyössä on tärkeää määritellä kunkin toimijan rooli ja tehtävät.

Alueelliset ohjausryhmät voivat järjestöjen ohella tehdä aloitteen kokemuskouluttajien koulutuksen järjestämisestä. Alueellisesti järjestetyn koulutuksen hyvä puoli on, että kokemuskouluttajat oppivat tuntemaan samalla alueella toimivia muita kokemuskouluttajia. Se helpottaa yhteistyötä esimerkiksi tilan-

teissa, joissa useampi kokemuskouluttaja osallistuu samalle oppitunnille. Alueellisissa koulutuksissa tulee varmistaa, että järjestöllä ja alueellisella ohjausryhmällä on yhtenevä käsitys siitä, keitä koulutetaan järjestön kokemuskouluttajiksi.

#### 3. OPETUSYKSIKÖT

Opetusyksikön edustaja osallistuu alueellisen ohjausryhmän toimintaan ja on sopimassa alueellisesta yhteistyöstä kokemuskoulutustoiminnan sujumiseksi.

Kokemuskouluttajia käyttävät opetusyksiköt tarjoavat kokemuskoulutuksen peruskoulutuksen käynteille harjoitusluentopaikan. Jo tässä vaiheessa kokemuskouluttajan on hyvä tietää, mitä opiskelijoille on kerrottu tai aiotaan kertoa hänen sairaudestaan joko tieteellisesti tai ammatillisesti. Näin hänen on helpompi suunnitella omaa osuuttaan.

#### 4. KOULUTUKSEN KUSTANNUKSET

Järjestöjen omien koulutusten lisäksi kokemuskoulutusta voidaan järjestää alueellisena tai valtakunnallisena järjestöjen välisenä yhteistyönä. Kokemuskouluttajaopiskelijoiden taustajärjestö kustantaa koulutukseen valitsemiensa henkilöiden peruskoulutuksesta syntyvät kustannukset.

Kokemuskouluttajien peruskoulutuksessa voi syntyä kuluja mm. tiloista, materiaaleista, osallistujien ruokailu- ja majoituskustannuksista sekä ulkopuolisista luennoijista.

Koulutuksen kulut jaetaan osallistuvien järjestöjen kesken suhteessa niiden koulutukseen osallistuvien kokemuskouluttajien määrään. Syntyvien kulujen osittaiseksi kattamiseksi koulutukset kannattaa toteuttaa yhteistyössä OK-opintokeskuksen kanssa.

**Liite 1.**

**KOKEMUSKOULUTUKSESTA PÄTEVÄÄ -HANKKEEN JÄRJESTÖT**

**Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry**

**Aivovammaliitto ry**

**Iholiitto ry**

**Invalidiliitto ry**

**Kansalaisareena ry**

**Keliakialiitto ry**

**Kuuloliitto ry**

**Kynnys ry**

**Lihastautiliitto ry**

**Mielenterveyden keskusliitto ry**

**Muistiliitto ry**

**Munuais- ja maksaliitto ry**

**Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry**

**Näkövammaisten Keskusliitto ry**

**Omaiset Mielenterveystyön tukena keskusliitto ry**

**Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry**

**Psoriasisliitto ry**

**Suomen Diabetesliitto ry**

**Suomen MS-liitto ry**

**Suomen Nivelyhdistys ry**

**Suomen Parkinson-liitto ry**

**Suomen Reumaliitto Ry**

**Suomen Syöpäyhdistys ry**

**Suomen Tourette-yhdistys ry**

**Turun Seudun Nivelyhdistys ry**

Kullakin verkostoon kuuluvalla järjestöllä on kokemuskoulutuksen yhteyshenkilö.

## Liite 2.

### KOKEMUSKOULUTTAJIEN PERUSKOULUTUKSEN RUNKO

Koulutuksen tärkein tavoite on saada rohkeutta oman tarinan kertomiseen ja kokemusten jakamiseen muiden kanssa. Tavoitteena on myös saada vinkkejä tarinan kertomiseen.

#### 1. päivä klo 10–18

klo

- 10.00 Tutustuminen ja orientoituminen koulutukseen. Koulutuksen tavoitteet ja sisältö, toiveet ja odotukset  
Mitä on olla pitkäaikaissairas, vammainen, läheinen tai omaishoitaja?  
(Vastaus löytyy jokaiselta osallistujalta)  
→Tavoitteena ryhmän luottamus, tutustuminen
- 12.00 Lounas
- 13.00 Aihe jatkuu lounaan jälkeen  
Kokemustieto ja kokemuskouluttaja  
Kouluttaja ja kokeneempi kokemuskouluttaja dialogina
- 15.00 Kahvitauko
- 15.30 Ennakkotehtävien purku  
Oman kokemuksen kertominen noin 5–10 min, jonka jälkeen palautetta lyhyesti kouluttajilta, mahdollisesti keskustelua ryhmissä.  
→Tavoitteena esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen harjaantuminen.
- 17.00 Itsetuntemuksen merkitys kokemuskouluttajalle.  
Miksi itsetuntemus on tärkeää, motiivit, miksi mukana? Omat voimavarat, joita voi hyödyntää. Huomioidaan omat rajatkin.

#### 2. päivä klo 10–18

klo

- 10.00 Yhteenvetoa edellisestä päivästä, tunteet edellisestä päivästä
- 11.00 Opetuksen perusteet
- 12.00 Lounas  
Edellinen aihe jatkuu  
Erilaiset opetustavat ja kohderyhmät (kohderyhmän ikä, koulutustaustat, opiskelun vaihe - analyysia)  
Draaman käyttö
- 14.00 Esiintymisen suunnittelu  
– Oman tarinan harjoittelu esimerkiksi niin, että 1–2 opiskelija haastattelee, mikä on sairautesi/vammasi taustaa, miten se vaikuttaa

*jokapäiväisessä toiminnassa, mitä hoitoa/kuntoutusta tai erityispiirteitä siihen liittyy, millaisia ennakoasenteita kohtaat, miten haluaisit muuttaa muiden käsityksiä, miten sairaus/ vammasi vaikuttaa työelämässä jne. Onko jotain, mitä et haluaisi kertoa. Opiskelijat voivat saada tällä tavalla tietoa esimerkiksi opinnäytetyöhön tai muihin opintoihin.*

Tauko

Esiintymisen suunnittelu, sisällön työstäminen, koostetta päivästä  
Välitehtävän ohjeistus

#### Välitehtävä (noin 12 tuntia)

- Pohdi, mitä havaintomateriaalia tarvitse esitykseen. Materiaalin hankkiminen.  
(Opetuksen suunnittelu)
- Oman esityksen avainkohtien pohtiminen.  
Näkökulma esityksessä: esim. sairastuminen, kuntoutus, seksuaalisuus, jne. Esityksen hiominen. (Opetuksen suunnittelu, itsetuntemus: mitä en kerro, mitä ei tarvitse kertoa, esimerkiksi suhde perheenjäseniin, seksuaalisuus, taloudelliset asiat; jokaisen henkilökohtaiset asiat.)
- Oman esittelyn suunnittelu kokemuskouluttajapankkiin, muiden koulutuksessa olevien hyödyntäminen tässä? (Itsetuntemus, oma osaaminen)

#### 3. päivä klo 10–18

klo

- 10.00 Orientoituminen päivään
- 11.00 Esiintymisen harjoittelu  
Harjoittelu pienryhmälle
- 12.00 Lounas
- 13.00 Kaksi ryhmää: toisella aiheena Rakentava palaute ja toinen ryhmä rentoutumisharjoituksissa (opiskelijat tekevät itse)  
Ryhmän vaihto
- 15.00 Kahvitauko
- 15.30 Yhteistyö järjestöjen ja oppilaitoksen kanssa, käytännön kysymyksiä.  
Ohjausryhmän rooli.  
Miten tästä eteenpäin  
Harjoitteluluennosta sopiminen  
Palautekeskustelu koulutuspäivistä

### Liite 3.

#### Kokemuskouluttajille suositeltavaa kirjallisuutta

- Andersson, S. & Kylänpää, E., 2002. Käytännön puheviestintä. Gummerus, Jyväskylä.
- Kansanen, A., 2000. Puheviestinnän perusteet. 20. painos. Markkinointi-instituutin kirjasarja 52. WSOY. Helsinki.
- Kauppila R., 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas. PS-kustannus.
- Kunelius, R. 1998. Viestinnän vallassa. Johdatusta joukkoviestinnän kysymyksiin. WSOY. Helsinki
- Laine A. ym., 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Silvennoinen M., 2004. Vuorovaikutuksen avaimet. Talentum. Helsinki.
- Valo, M. & Almonkari, M., 1995. Puheviestinnän tietoa ja taitoa. Otava. Helsinki

Internetin kautta löytyy hyvää oppimateriaalia esimerkiksi osoitteista:  
[www.opintokeskus.fi/verkkomateriaali](http://www.opintokeskus.fi/verkkomateriaali)  
[www.kielijelppi.fi/puheviestinta](http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta)



**Kokemuskoulututtajien peruskoulutuksen arviointilomake**

Koulutuspaikka: \_\_\_\_\_ Ajankohta: \_\_\_\_\_

**Arvioi koulutuksen sisältöä**

	Erittäin hyvin	Hyvin	Kohtalaisesti	Heikosti	Ei lainkaan
Miten koulutuksesta oli tiedotettu ennen koulutuksen alkua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miten koulutuksen sisältö vastasi ilmoitettua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miten hyvin koulutus vastasi tavoitteisiisi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miten pystyit itse vaikuttamaan koulutuksen sisältöön?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Arvioi koulutuksen toteutusta**

Miten koulutuksen käytännön järjestelyt toimivat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulutus onnistui kokonaisuutena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Miten kehittäisit koulutusta?**


---



---



---

Koulutuksen työmäärä oli...	vähäinen <input type="checkbox"/>	sopiva <input type="checkbox"/>	liian suuri <input type="checkbox"/>
Etenemistahti oli ...	liian hidas <input type="checkbox"/>	sopiva <input type="checkbox"/>	liian nopea <input type="checkbox"/>
Koulutus oli laajuudeltaan ...	liian suppea <input type="checkbox"/>	sopiva <input type="checkbox"/>	liian laaja <input type="checkbox"/>
Koulutuksen kokonaiskesto oli mielestäni	liian lyhyt <input type="checkbox"/>	sopiva <input type="checkbox"/>	liian pitkä <input type="checkbox"/>
Koulutuksen taso oli ...	liian helppo <input type="checkbox"/>	sopiva <input type="checkbox"/>	liian vaikea <input type="checkbox"/>
Kouluttajan asiantuntemus oli ...	hyvä <input type="checkbox"/>	kohtalainen <input type="checkbox"/>	heikko <input type="checkbox"/>

**Halutessasi voit tarkentaa vastauksiasi:**


---



---



---

**Arvioi koulutuksessa oppimaasi**

	Erittäin hyvin	Hyvin	Kohtalaisesti	Heikosti	Ei lainkaan
Miten koulutuksen aikana käytetty materiaali tuki oppimistasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Mikä tai mitkä opiskelumenetelmät tukivat parhaiten oppimistasi?**


---

	Erittäin hyvin	Hyvin	Kohtalaisesti	Heikosti	Ei lainkaan
Miten hyvin voit soveltaa kurssilla oppimaasi käytäntöön?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Kerro tarkemmin, miten?**


---



---

**Vapaa palaute:**


---



---

**Kiitos vastauksista!**

## Kokemuskoulutuksen pitäjän koulutuksen arviointilomake

Koulutuspaikka: \_\_\_\_\_ Ajankohta: \_\_\_\_\_

### Arvioi koulutuksen toteutusta ja sisältöä

		Erittäin hyvin	Hyvin	Kohtalaisesti	Heikosti	Ei lainkaan
Miten koulutuksen käytännön järjestelyt mielestäsi toimivat?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miten koulutus vastasi asetettuihin tavoitteisiin?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vastasiko koulutuksen sisältö suunniteltua?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miten pystyit itse vaikuttamaan koulutuksen sisältöön?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miten koulutus onnistui kokonaisuutena?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miten arvioit kurssilaisten työmäärää?	Vähäinen <input type="checkbox"/>	Sopiva	<input type="checkbox"/>	Liian suuri		<input type="checkbox"/>
Etenemistahti oli ...	Liian hidas <input type="checkbox"/>	Sopiva	<input type="checkbox"/>	Liian nopea		<input type="checkbox"/>
Koulutus oli laajuudeltaan ...	Liian suppea <input type="checkbox"/>	Sopiva	<input type="checkbox"/>	Liian laaja		<input type="checkbox"/>
Koulutuksen kokonaiskesto oli mielestäni ...	Liian lyhyt <input type="checkbox"/>	Sopiva	<input type="checkbox"/>	Liian pitkä		<input type="checkbox"/>
Koulutuksen taso oli ...	Liian helppo <input type="checkbox"/>	Sopiva	<input type="checkbox"/>	Liian vaikea		<input type="checkbox"/>

### Halutessasi voit tarkentaa vastauksiasi:

---



---



---

### Miten kehittäisit koulutusta jatkossa?

---



---



---

### Vapaa palaute:

---



---



---

**Kiitos vastauksista!**

## Kokemuskouluttajan harjoitusluennon arviointilomake

Paikka \_\_\_\_\_ Aika \_\_\_\_\_

Arvioijan nimi \_\_\_\_\_

Harjoitusluennon pitäjän nimi \_\_\_\_\_

Taustajärjestö \_\_\_\_\_

Diagnoosiryhmä \_\_\_\_\_

Arvioi luentoa seuraavien ominaisuuksien suhteen

		1	2	3	4	5	
Loogisesti rakennettu	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Johdonmukaisesti etenevä	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Rajattu sopivasti	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Kiinnostava	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Vakuuttavasti esitetty	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
Luonteva kontakti kuulijoihin	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä
_____	Eri mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samaa mieltä

Muita huomioita:

---



---



---



---



---



---

Harjoitusluento on

**Hyväksytty**

**Hylätty**