



Päivitys kokemustoimintaverkoston kokemuskouluttajien koulutusohjelman kappaleeseen II KOULUTUKSEN RAKENNE

2.1 Kokemuskouluttajien soveltuvuuskaiteerit

2.2 Kokemuskouluttajien peruskoulutus

2.3 Kokemuskouluttajien tuli ja työnohjauksellinen toiminta

Ensimmäinen järjestöjen yhteinen kokemuskouluttajien koulutusohjelma luotiin vuonna 2010 Kokemuskoulutuksesta pätevää -hankkeen pilotti-koulutusten sekä järjestöjen aikaisempien kokemusten pohjalta. Koulutusohjelmaa on toteutettu vuoden 2010 jälkeen useissa kymmenissä kokemuskouluttajien peruskoulutuksissa.

Syksyllä 2015 hyväksytyssä koulutusohjelman päivityksessä on huomioitu jäsenjärjestöjen ja alueellisten ohjausryhmien kokemuksia ja kehitysideoita koulutusten järjestämisestä eri puolilla Suomea.

Koulutusohjelman päivitystyöryhmään vuonna 2015 on kuulunut:

Rauni Rätty, lehtori, Lapin AMK

Petri Karoskoski, kouluttaja, TAKK Tampereen Aikuiskoulutuskeskus

Kati Multanen, järjestösuunnittelija, Diabetesliitto

Lauri Honkala, työntekijä, Kokemuskoulutusverkosto

1. KOKEMUSKOULUTTAJIEN SOVELTUVUUSKRITEERIT

a) Omasta tai läheisen sairastumisesta tai vammautumisesta on kulunut riittävän pitkä aika

Monien henkilöiden 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 on 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 vamman kanssa. Vaikka sairastumista tai vammautumista 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 tuntea ja hyväksyä itsensä. Silloin on helpompi 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 hyvä sitoutua kolmen vuoden määräajaksi, jotta kokemustoimija saa varmuutta tehtävään. Toisaalta elämä ei ole ennustettavissa, joten yhtäkkiset muutokset omassa elämäntilanteessa ovat mahdollisia. Siksi kokemuskouluttajan tulee toimia vastuullisesti ja arvioida säännöllisesti onko kykenevä toimimaan kokemuskouluttajana. Asiasta on myös hyvä keskustella oman taustajärjestön kanssa.

Taustajärjestön tulee haastatella kaikki koulutukseen hakeutuvat henkilöt, jotta voidaan varmistua henkilön motivaatiosta koulutukseen ja soveltuvuudesta kokemuskouluttajan tehtävään.

2. KOKEMUSKOULUTTAJIEN PERUSKOULUTUS

Jokaisen koulutukseen valitun henkilön on käytävä läpi peruskoulutus saadakseen kokemuskouluttajan pätevyyden. Valtakunnalliset jäsenjärjestöt valitsevat koulutettavat henkilöt. Peruskoulutukseen päästääkseen henkilön tulee täyttää soveltuvuusstandardit. Vaikka henkilön soveltuvuutta kokemuskouluttajan tehtävään pyritään arvioimaan koulutettavia valittaessa, vasta koulutuksen aikana selviävät osallistujan edellytykset toimia kokemustoimijana.

Siirtymävaiheessa vuonna 2008–2012 kokemuskouluttajiksi on voitu hyväksyä myös kokemuskoulutuksen johtoryhmältä pätevyyden saaneita sekä näyttökokeeseen osallistumalla.

2.1. Oppimisen tavoitteet

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

- Tunnistaa omat motiivinsa kokemustoimintaan
- On kiinnostunut toimimaan ja kehittymään kokemuskouluttajana
- Pystyy jäsentämään kokemustietoaan suhteessa luentoteemaan tai opintokokonaisuuteen
- Hahmottaa oman osuutensa suhteessa opetustapahtumaan

- Pystyy jäsentämään kokemuksensa jaettavaksi kokemustiedoksi ja osaa rajata esitystään
- On saanut valmiuksia esiintymiseensä
- Tuntee vuorovaikutuksen merkityksen opetustilanteessa
- Ottaa huomioon kohderyhmän esityksessään
- Osaa ottaa vastaan ja antaa rakentavaa palautetta
- Tuntee taustajärjestönsä toimintaa riittävästi ja on sitoutunut pitämään tietonsa ajan tasalla
- Toimii yhteistyössä tilaajien ja taustajärjestönsä kanssa

Kokemuskouluttajien koulutuksen tulee olla vuorovaikutukseen perustuvaa ja tarjota reflektoinnin välineitä. Asioiden käsittelytapa on pitkälti kouluttajien 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 henkilö tai läheinen?
- Mitä on kokemustieto?
- Hyvän kokemustoimijan ominaisuudet ja soveltuvuus
- Kokemustoimijan vastuu ja toimintaympäristö
- Kouluttaminen ja kehittyminen kokemuskouluttajatoiminnassa
- Vuorovaikutus- ja esiintymistaidot
- Erilaisten ryhmä- ja yksilötilanteiden kohtaaminen
- Erilaisten kokemusalustusten suunnittelu, toteutus ja arviointi
- Oman tarinan rajaaminen ja painottaminen teeman tai näkökulman mukaisesti
- Oman osuuden hahmottaminen erilaisissa koulutus- ja ohjaustilanteissa
- Järjestöosuus
- Yhteistyö opetusyksiköiden/tilaajien kanssa

2.3. Käytännön toteutus (3 – 6 lähipäivää)

Kokemuskouluttajien peruskoulutus on laajuudeltaan noin 40 tuntia. Työskentely jakautuu lähiopiskeluun ja itsenäiseen työskentelyyn. Lähiopetukseen pitää varata vähintään 24 tuntia, joka voidaan jakaa eripituisiin jaksoihin.

Kokemustoimijoiden peruskoulutus on tarkoituksenmukaista järjestää useammassa osassa päivä/ilta-aikaan siten, että koulutuspäivien välissä on riittävästi aikaa välitehtäville. Koulutuksen prosessimaisuus tukee kokemustiedon ja kokemuskouluttajan roolin omaksumista.

Mahdollisuuksien mukaan jo ennen kurssilaisten valintojen tekemistä on hyödyllistä järjestää ennakkoinfo koulutuksesta. Näin kurssista kiinnostuneet saavat realistisemman

käsityksen kokemustoiminnasta, sen eri muodoista ja koulutuksen sisällöstä. Näin varmistetaan, että henkilöt tietävät millaiseen koulutukseen ja tehtävään ovat hakeutumassa. Tämä vähentää myös kurssin keskeytyksiä. Hakijan soveltuvuuden varmistaminen kokemuskouluttajan tehtävään kannattaa tehdä haastattelemalla kaikki hakijat.

Järjestön yhteiskoulutuksissa on havaittu, että koulutuksen kokonaiskoordinointiin on välttämätöntä nimetä vastuuhenkilö, jolla on kokonaiskuva koulutuksen toteuttamisesta, kouluttajista ja työnjaosta. Usein eri koulutuspäivien ohjaajina ovat eri järjestöjen työntekijät/kouluttajat, jolloin koulutuksen jänitevyys ja tiedonsiirto eri kouluttajien välillä täytyy varmistaa sovitulla tavalla.

a) Ennako- ja välitehtävä

Ennakkotehtävä:

Ennakkotehtävä voi liittyä kokemustoimijan omaan taustajärjestöön toimintaan ja tarkoitukseen perehtymiseen. Valitusta aiheesta valmistellaan lyhyt esitys (max.10 minuuttia) ennen ensimmäistä koulutuspäivää. Esitys puretaan koulutuspäivien alussa.

Esityksessä voi keskittyä esimerkiksi seuraaviin asioihin:

- Mikä järjestö on kyseessä ja mikä on toiminnan tarkoitus
- Mitä järjestö/yhdistys tekee
- Millaisena koet järjestö-/yhdistystoiminnan
- Millaisen kuvan järjestösi/yhdistyksesi antaa mielestäsi ulospäin
- Missä tilaisuudessa toimintaa voisi tuoda myönteisesti esille
- Miten järjestösi toteuttaa kokemustoimintaa

Tukimateriaaliksi sopivat taustajärjestön verkkomateriaali, yleisesite, lehti tms.

Aikuiset opiskelijat vastaavat itse omasta oppimisestaan eli ennakkotehtäviä ei ”palauteta” tai arvioida.

Välitehtävä:

Kokemustoimijan oman tarinan työstäminen on prosessinomainen tapahtuma. Jo ennakkotehtävän yhteydessä kokemustoimijat voivat paneutua omiin kokemuksiinsa sairastumisesta tai vammautumisesta, ja sen herättämistä tunteista. Samalla voi pohtia, mitä kokemuksista haluaa liittää omaa kokemustarinaa. Oman tarinan rakenteen muotoileminen ja sen sisällön pohtiminen jatkuvat lähiopintopäivien aikana.

b) Lähiopiskelupäivien sisältöteemat ja rytmitys (esimerkki)

| | |
|----------|---|
| 1. päivä | Tutustuminen, ryhmäytyminen Koulutuksen toteutus, sisältö ja tavoitteet Kokemustieto ja kokemustoiminta Ennakkotehtävän purku Välitehtävän ohjeistus tarvittaessa |
| | |

| | |
|----------|--|
| 2. päivä | Oman tarinan kertominen -harjoitus Kouluttaminen ja kokemuskouluttajana toiminen, vastuu ja toimintaympäristö Erilaiset tavat kertoa omasta kokemuksesta Vuorovaikutus- ja esiintymistaidot, sanaton viestintä ja esityksen rakenteen suunnittelu |
| 3. päivä | Esiintymisen harjoittelu, oman tarinan kertominen Näkökulman valitseminen / painottaminen esityksessä Kouluttajana ja ohjaajana toimiminen eri tilanteissa Itsearviointi ja rakentava palaute vertaisarviointi Media ja markkinointi ym |
| 4. päivä | Kurssilaisten toteuttama markkinointi/harjoitusluentotilaisuus tai seminaaripäivä oppilaitoksella Tilaajayhteistyö Järjestöyhteistyö ja -tietous Kurssin palaute ja todistus Päätöskahvit |

Vaihtelevilla opetusmenetelmillä – itsenäinen työskentely, ryhmätyöt ja lähiopetus – tuetaan kokemuskouluttajaksi kasvua. Esiintyminen ei edellytä power point kalvojen tekemistä, mutta oman tarinan tukena saa käyttää erilaisia apuvälineitä. Koulutuksen aikana kokemuskouluttaja näkee erilaisia esiintymistyyliä ja arvioi niiden vaikuttavuutta sekä omaksuu niistä itselleen jotakin. Tärkeätä on, että opitaan toimimaan ryhmässä, antamaan ja saamaan palautetta. Samalla valmistaudutaan myös kohtaamaan erilaisia kohdeyleisöjä: eri-ikäisiä, eri alan opiskelijoita ja erisuuruisia kuulijaryhmiä.

Kokemuskouluttajan on miellellävä oma osuutensa suhteessa opetus- tai koulutustapahtumaan. Hänen tulee kokemuskouluttajan roolissa suhteuttaa oma tarinansa erilaisten ryhmien mukaan, mm. sosiaali- ja terveystieteen ammattilaiset tai opiskelijat ja heidän opiskelun vaihe ja ikä huomioiden.

Lähiopiskelupäivien välissä kurssilaisten on hyvä perehtyä esiintymistaitoon liittyvään opintomateriaaliin.

c) Arviointi

Arvioinnin tulee olla osa peruskoulutusta, niin tulevien kokemuskouluttajien vertaisarviointeja kuin kouluttajienkin palautetta kurssilaisille. Mm. oppimispäiväkirja toimii joillakin hyvin itsearvioinnin tukena, esimerkiksi sen arvioimiseksi, miten esitys meni ja pohjana ryhmäarviointiin. Se helpottaa myös koulutuksen arviointia, jota arvioidaan erillisellä koulutuksen palautelomakkeella. Itsearviointia on hyvä jatkaa koulutuksen jälkeen jokaisen esityskerran jälkeen, sillä se auttaa kehittämään kokemuskouluttajana.

Kouluttajat arvioivat kurssilaisten esityksiä, omaa toimintaansa kouluttajana ja koulutuksen toteutusta ja sisältöä.

Jälkitehtävänä voidaan järjestää kurssilaisille kokemuskouluttajan harjoitusluento koulutustiimin tai oman taustajärjestön toimesta. Harjoitusluento voidaan toteuttaa opetusyksikössä, jossain järjestön tapahtumassa tai muussa aidossa tilanteessa. Harjoitusluento arvioidaan järjestön työntekijän ja/tai muun kouluttajan toimesta erillisellä arviointilomakkeella.

d) Kurssin kouluttajien osaaminen

Kouluttajana toimivien tulee ymmärtää kokemuskoulutustoiminnan luonne, toiminnan vapaaehtoisuus, eri toimijaryhmien (kokemuskouluttajat, taustajärjestö ja alueelliset ohjausryhmät) roolit kentällä sekä erilaiset kokemustoiminnan tehtävät yleisellä tasolla. Kokemustoiminnan ja kentän toimintaympäristön tuntemus on tarpeellista, jotta kouluttaja pystyy välittämään osaamisensa ja kokemuksensa esimerkkien kautta osaksi tulevan kokemuskouluttajan osaamista.

Kouluttajilta ei vaadita muodollista pätevyyttä tai osaamista kouluttajan tehtävään. Kouluttajina voivat toimia jäsenjärjestöjen kokeneet työntekijät ja pidempään toimineet kokemuskouluttajat, sekä sosiaali- ja terveystieteiden opettajat tai muut sidosryhmien asiantuntijat.

Järjestön työntekijä voi lisätä osaamistaan kokemuskouluttaja-kurssien kouluttajana osallistumalla aktiivisesti kokeneempien järjestöjen järjestämiin koulutuksiin seuraajana. Taustajärjestö huolehtii osaltaan siitä, että koulutuksiin osallistuvalla työntekijällä/kouluttajalla on riittävä osaaminen tehtävään.

3. KOKEMUSKOULUTTAJIEN TUKI JA TYÖNOHJAUKSELLINEN TOIMINTA

Kokemuskouluttajan tai hänen läheisensä terveydentilassa, vammassa tai muissa elämäntilanteissa 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 kokemustoiminnasta vastaavan henkilön kanssa. Tauon jälkeen kouluttaja voi palata jälleen kokemuskouluttajaksi saatuaan tarvittaessa päivityskoulutusta tai ohjausta taustajärjestöltään.

Kokemuskouluttajan jaksamista helpottaa taustajärjestöltä, toisilta kokemuskouluttajilta sekä läheisiltä saatu tuki. Myös jatkokoulutus sekä työnohjauksellinen toiminta tukevat kokemuskouluttajan sitoutumista toimintaan.

3.1. Kummikokemustoimijat

Joissakin järjestöissä uusien kokemuskouluttajien sparraajina on käytetty jo pidempään toimineita kokemuskouluttajia ns. kummikokemuskouluttajia. Aloitteleva kokemuskouluttaja voi esimerkiksi osallistua kummikokemuskouluttajan koulutus- tai ohjaustilanteeseen kuunteluoppilaana 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 järjestöä edustava kokemuskouluttaja.

3.2. Jatkokoulutus

Jatkokoulutus on suositeltavaa niille, jotka ovat jo toimineet jonkun aikaa kokemuskouluttajina. Se voi olla tietoja ja taitoja syventävää ja rikastavaa tai sitten ajankohtaiskoulutusta kokemustoiminnan kentästä yleisesti. Se voi olla myös muiden organisaatioiden koulutusta, esimerkiksi erilaisten näkökulmien painottamiseksi tai tarinan teemoittamiseksi uusilla tavoilla. Taidot kokemuskouluttajan hioutuvat vasta kokemuksen kautta.

Hyvänä jatkokoulutuskäytäntönä useilla alueilla on ollut alueellisen ohjausryhmän kerran vuodessa järjestettävä kokemuskouluttajatapaaminen, jossa käydään läpi kokemustoimintaan liittyviä asioita: toimintaympäristöä, käsitteitä, pelisääntöjä, kokemosaaajien erilaisia tehtäviä ja vaadittavaa osaamista. Perinteisesti esiintymiseen, oman tarinan muokkaamiseen ja teemoittamiseen liittyvää koulutusta on sisällytetty jatkokoulutusten sisältöön. Erilaiset alustukset sekä ryhmämuotoinen työskentely eri teemoin on koettu luontevana työskentelytapana jatkokoulutuksissa.

3.3. Työnohjauksellinen toiminta

Työnohjauksellisia elementtejä sisältävän tuen järjestäminen kokemuskouluttajille on suositeltavaa, koska kokemuskouluttaja kuormittuu usein psyykkisesti omaa tarinaa kertoessa. Erityisesti, jos kokemuskouluttaja käy paljon keikoilla, on uuden ryhmän tai tilanteen kohtaaminen aina haastavaa ja kuormittavaa psyykkisesti.

Toiminnan tavoitteena on tukea kokemuskouluttajan jaksamista. Se mahdollistaa myös osaamisen vahvistumisen. Työnohjauksellista toimintaa olisi hyvä järjestää sekä oman järjestön kokemuskouluttajien ryhmässä että alueellisessa toimijaryhmässä. Molemmissa vertaisryhmä on hyvä työväline. Alueellisesti kokemustoimijoiden tapaamisia on hyödyllistä järjestää 1–2 kertaa vuodessa ryhmämuotoisena toimintana. Jos yhteistyöoppilaitoksen opettajilla on tarvittavaa tieto-taitoa, joku heistä voi toimia työnohjaajana. Toiminta voi olla alueellisen ohjausryhmän koordinoimaa, tai ryhmä voi toimia itseohjautuvasti jonkun kokemustoimijan ottaessa vastuun käytännön järjestelyistä, alueellisen ohjausryhmän tukemana.

Varsinaisen työnohjauksen järjestäminen kokemustoimijoille voi olla käytännössä vaikeaa, eikä useimmiten ole tarpeellista.

Taustajärjestön olisi hyvä järjestää omille kokemuskouluttajilleen kerran vuodessa tapaaminen, jossa voitaisiin käsitellä esimerkiksi oman sairausryhmän näkökulmasta ajankohtaisia asioita sekä tarvittaessa päivittää tietoja omasta taustajärjestöstä sekä kokemuskentän toiminnasta.

Työnohjaustyypiseen, kokemuskouluttajien toimimista tukevaan toimintaan osallistumisen tulee olla kokemuskouluttajille maksutonta. Erityistilanteissa kokemuskouluttajilla tulee olla mahdollisuus myös jonkinlaiseen yksilölliseen ohjaukseen taustajärjestön vastuuhenkilön kanssa. Kokemustoimijoiden keskinäisellä vapaamuotoisemmalla kohtaamisella, kuulumisten vaihtamisella ja virkistäytymisellä on tärkeä merkitys kokemuskouluttajien jaksamisessa.