



# TERVETULOA VERTAIS- TREFFEILLE!

## Vertaistreffit 2020

Vuonna 2020 kannattaa järjestää vertaistreffit! Tunnin tapaamisen voi järjestää kuka tahansa, joka haluaa mahdollistaa itselleen ja muille tärkeitä vertaiskeskusteluita. Vertaistreffeillä pääsee vaihtamaan kokemuksia sellaisten ihmisten kanssa, jotka voivat ymmärtää sinua puolesta lauseesta! Teet siis pienellä panostuksella paljon hyvää.

Vertaistreffit voi olla vapaamuotoinen tapaaminen kahvilassa, museossa, puistossa tai vaikka liikuntaharrastuksen parissa. Keskustelun tueksi voit käyttää keskustelukortteja.

*"Keskustelu oli lämminhenkistä ja siitä jäi erittäin hyvä fiilis. Olen vieläkin ihan täpinöissäni. Olemme keskustelleet somessa, mutta kyllä nyt tuntuu, että vertaistuki nousi seuraavalle tasolle."*

*"Juttu lähti nopeasti liikkeelle. Pääsimme puhumaan luottamuksellisesti. Jaoimme hoitovinkkejä, nauroimme sairauksiamme ja puhuimme avoimesti hoidoista ja selviytymisestä. Tapaamisessa huomasin, että löytyy yhtä monta tarinaa, kuin on ihmistä."*

Vertaistreffejä voi järjestää milloin vain vuoden aikana. Ja vertaistreffit voi järjestää myös liikunnallisina treffeinä. Nostamme vertaistreffejä liiton viestinnässä erityisesti esiin näillä teemoilla ja ajankohdilla. Kannattaakin hyödyntää yhteinen näkyvyys!

- Harvinaisten kahvitreffit helmikuun lopussa harvinaisten päivän (29.2.) tienoilla
- Työikäisten aamiaistreffit Allergiaviikolla 23.-29.3.
- Seniorien kahvitreffit 4.-10.5. (Astmapäivä)
- Työikäisten aamiaistreffit Ihoviikolla 9.-15.11.
- Lapsiperheiden treffit 18.11.

Vertaistreffit-nettisivut ovat <https://www.allergia.fi/jarjesto/tule-mukaan-toimintaan/vertaistreffit-2020/>. Sieltä löytyvät materiaalit:

- Ohjeet järjestämiseen
- Lomake millä ilmoittaa vertaistreffeistä
- Printattavat keskustelukortit
- Vertaistreffit-kuvat (neliö ja banneri)
- Printattava ilmoituspohja
- Printattava oveen laitettava tervetuloa-lappu
- Printattava pöytäkolmio
- Linkki osallistujan palautelomakkeeseen
- Linkki järjestäjän palautelomakkeeseen

# Näin järjestät vertaistreffit

## Ideoi

- Milloin?
- Kenelle?
- Miten markkinoida?

Esim. Astmaatikkojen kahvilatreffit 5.5. klo 9 Uimahallin kahviossa

## Tee käytännön järjestelyt

- Kuka tai ketkä tekee?
- Varmista paikka
- Mieti mahdolliset tarjoilut, usein kahvi tai tee riittää
- Kirjoita mainostekstit

## Mainosta

- Ilmoita vertaistreffit Vertaistreffit-nettisivujen lomakkeella, niin ne julkaistaan Allergia-, iho- ja astmaliiton netin tapahtumakalenterissa ja Vertaistreffit-nettisivulla
- Kutsu tuttuja ja puolituttuja
- Kutsu Facebookissa. Voit hyödyntää vertaistreffien neliön mallista kuvaa tai bannerikuvaa
- Vie ilmoituksia esim. kirjaston/apteekin/kahvilan seinälle. Voit hyödyntää valmista ilmoituspohjaa.
- Hyödynnä puskaradio, esim. paikkakunnan omat FB-ryhmät jne!

## Valmistaudu

- Printtaa keskustelukortit, pöytäkolmio ja oveen laitettava tervetuloa-lappu
- Mieti miten vertaistreffit etenevät

## Vertaistreffien aluksi

- Laita oveen tervetuloa-lappu ja pöydälle pöytäkolmio
- Tervehdi osallistujia
- Hakekaa juotavat/syötävät
- Kerro mitä tapahtuu seuraavan tunnin aikana
- Esittele itsesi
- Tarvittaessa jaa osallistujat pienryhmiin

## Vertaiskeskustelu

- Käykää läpi nimikierrros
- Jaa jokaiselle keskustelukortti
- Vastatkaa vuorotellen kysymyksiin
- Anna keskustelun sopivasti rönsytä, mutta huolehdi, että jokainen pääsee ääneen
- Lopettele keskustelua 5-10min ennen loppumista

## Lopuksi

- Jutelkaa mikä mieli vertaistreffeistä jäi
- Ottakaa kuva ja jakakaa se someen hästägillä #vertaistreffit
- Tutustukaa jäsenyyteen [www.allergia.fi/liity](http://www.allergia.fi/liity) ja liiton ja yhdistysten toimintaan
- Täyttäkää jokainen oma lyhyt palautekysely
- Miettikää, haluatteko jatkossa tavata vertaiskeskustelun merkeissä
- Kiitä ja sano heipat

## Jälkikäteen

- Taputa itseäsi olalle, hienosti järjestetty!
- Täytä vertaistreffien järjestäjän palautelomake
- Jäikö kutkuttamaan vertaistoiminnan järjestäminen? Ryhdy vertaistoimijaksi! Täytä yhteydenottolomake täällä.

Jäikö joku asia mietityttämään? Kaipaako ideoita tai apua vertaistreffien järjestämiseen? Ota yhteyttä Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkoasiantuntija Anu Saulialaan ([anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi)), hän auttaa mielellään!