

# TIETOPAKETTI SIMPUKAN VERTAISTOIMIJALLE

**2024**



## Sisällysluettelo

<b>1 Lapsettomien yhdistys Simpukka</b>	<b>3</b>
Simpukka – yhdistyksen nimen etymologia	3
Simpukan jäsenyys	4
<b>2 Vertaistoimijuus</b>	<b>5</b>
Erilaiset ryhmät	5
Kokoontumistilat	5
Työpari sujuvoittaa tapaamisten järjestämistä	6
Palautteen kerääminen on tärkeä osa vertaistoiminnan kehittämistä	6
<b>3 Ryhmien tiedottaminen</b>	<b>6</b>
Ryhmän sähköposti	6
Ryhmän tapaamisista tiedottaminen	7
Facebook-ryhmä Simpukan vertaistoimijoille	8
<b>4 Vertaistukiryhmän tapaamiset</b>	<b>8</b>
<b>5 Ryhmän säännöt</b>	<b>9</b>
Turvallisemman tilan periaatteet Simpukassa	10
<b>6 Tapahtumien ja vierailujen järjestäminen</b>	<b>10</b>
<b>7 Yhdistykseltä saatava rahallinen tuki</b>	<b>10</b>
Ryhmien kahvitus	11
Tapahtumien ja tilaisuuksien avustus	11
Ryhmäavustuksen käyttö	11
Tapaamisten tilavuokrat	12
Koulutusten matkakulut	12
<b>8 Vertaistoimijoiden tuki ja koulutus</b>	<b>12</b>
<b>9 Muuttuvat tilanteet</b>	<b>12</b>
<b>10 Vapaaehtoisena lopettaminen</b>	<b>13</b>
<b>11 Kertaus</b>	<b>14</b>
<b>Yhdistyksen yhteystietoja</b>	<b>15</b>
<b>Tapaamisen muistilista</b>	<b>16</b>
<b>Simpukan tapahtumakalenterin käyttöohjeet</b>	<b>16</b>

# 1 Lapsettomien yhdistys Simpukka

Olemme valtakunnallinen yhteisö kaikille, joita tahaton lapsettomuus koskettaa. Tervetuloa joukkoomme, et ole yksin!

Tavoitteemme on, että lapsettomat voivat hyvin yhteiskunnassamme. Simpukka-yhdistys tarjoaa laadukasta vertaistukea, jakaa tietoa sekä lapsettomille että suurelle yleisölle, valvoo tahattomasti lapsettomien etuja ja vaikuttaa lapsettomia koskeviin päätöksiin. Keskustelu toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien tai niitä läpikäyneiden kanssa helpottaa omaa oloa ja saattaa antaa työkaluja omien sisäisten solmukohtien aukaisemiseen. Haluamme auttaa lapsettomia solmimaan yhteyksiä toisiinsa ja jakamaan yhdessä kokemuksiaan.

Simpukka-yhdistys tarjoaa vertaistukea:

- Vertaistukiryhmien tapaamisissa eri paikkakunnilla
- Vertaischattien kautta
- SimpukkaParit-toiminnan kautta (parisuhdeillat ja -päivät)
- Facebook-keskusteluryhmien ja Tukinetin ryhmäkeskustelujen muodossa
- Jäsenlehti Simpukan muodossa
- Tilaisuuksissa ja tapahtumissa

Yhdistyksen tilaisuudet, tapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat lähtökohtaisesti avoimia kaikille tahatonta lapsettomuutta kokeneille.

Tämä tietopaketti tarjoaa Simpukan vertaisohjaajille tietoa ja perehdytystä vertaistoimijan tehtäviin. Ota yhteyttä yhdistykseen mahdollisten kysymysten tai haastavien tilanteiden ilmaantuessa. Vertaistoimijat sitoutuvat täydentämään ohjeistusta saamallaan päivitysmateriaaleilla.

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry  
simpukka@simpukka.info  
Tampellan Esplanadi 8 B LH35 33100 TAMPERE  
www.simpukka.info  
0400 844 823

## Simpukka – yhdistyksen nimen etymologia

Tahaton lapsettomuus hiertää simpukan sisään joutuneen hiekanjyvän lailla. Helmen kehittyminen kestää kauan. Tarvitaan riittävästi aikaa, jotta simpukka voi avautua ja hoitava helmi paljastuu.

Syvällä merenpohjassa on kylmää, pimeää ja yksinäistä. Siellä on onneksi myös muita simpukoita. Osa simpukoista on vielä kiinni, osa varovasti raollaan ja jotkut ovat jo paljastaneet helmensä.

Kaikki simpukat ovat tunteneet raastavan hiekanjyvän sisällään, mutta toistensa tuella ne luottavat siihen, että jonain päivänä kuori avautuu ja helmi saa hohtaa säteillen. Simpukka-yhdistyksessä ajattelemme, että tämä helmi voi jollekin olla kauan kaivatun lapsen tulo perheeseen, ja jollekin toiselle uuden elämänsuunnan ja ilon löytäminen.



## Simpukan jäsenyys

Ryhmäläisiä kannustetaan liittymään Simpukan jäseniksi. Yhdessä olemme vahvempia - mitä enemmän meitä on, sitä suurempi mahdollisuus meillä on vaikuttaa. Jokainen jäsen on todella tärkeä!

### Jäsenenä

- tuet työtä, jota yhdistys tekee lapsettomuustietouden lisäämiseksi
- mahdollistat sen, että mahdollisimman monet saavat tarvitsemaansa vertaistukea
- olet mukana edistämässä lapsettomien asemaa ja teet mahdolliseksi vaikuttamis- ja edunvalvontatyön
- pääset vaikuttamaan yhdistyksen tulevaisuuteen ja suuntaan

### Jäsenmaksua vastaan saat muun muassa

- Simpukka-lehden 4 kertaa vuodessa.
- Infopakettin, joka sisältää uusimman Simpukka-lehden ja Lapsen muotoinen unelma -opasvihkon.
- Pariskuntajäsenten infopakettiin kuuluu lisäksi "Lapsettomuus ja parisuhde" -opasvihko ja halutessasi myös "Mies ja lapsettomuus" -opasvihko.
- Ajankohtaisia tiedotteita tapahtumista ja toiminnasta.
- Ajoittain tarjouksia yhteistyökumppaneiltamme.

## 2 Vertaistoimijuus

Vertaistoimijoiden tulee olla Simpukka-yhdistyksen vuosimaksua maksavia jäseniä, sekä heidän tulee sitoutua noudattamaan yhdistyksen toiminta-ajatusta ja yleistä linjaa (esim. ei ota poliittisesti kantaa yhdistyksen nimissä).

Vertaistoimija voi itse valita roolinsa:

- minimi: koollekutsuja, joka huolehtii että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron, vastaa sähköpostiin ja varmistaa, että tapaaminen toteutuu
- aktiivisempi rooli on mahdollinen, esim. ottaa selvää ja kertoo osallistujille erilaisista teemoista

### Erilaiset ryhmät

Vertaistukiryhmien toiminta on vapaata ja ryhmät voivat olla keskenään erityyppisiä. Jokaisessa ryhmässä on kuitenkin hyvä sopia yhteiset pelisäännöt.

- Kaikissa ryhmissä on salassapitovelvollisuus! Ryhmissä on hyvä joka kerta muistuttaa, että luottamuksella jaettuja asioita ei kerrota eteenpäin.
- Ryhmä voi päättää kenelle sen toiminta on tarkoitettu.
- Avoin vai suljettu ryhmä?
- Ryhmän koko?
- Uudet jäsenet -> esittäytytäänkö ensin vertaistoimijalle vai voiko vain tulla paikalle?
- Sinkut, iäkkäämmät, naisparit, uusperheelliset, sijaisvanhemmat...
- Miten suhtaudutaan, jos ryhmän jäsen tulee raskaaksi?

### Kokoontumistilat



Ryhmä järjestää itse kokoontumistilat. Yhdistykseltä saa tukea ja yhdistys voi myöntää pientä avustusta, jos maksuttomia kokoontumistiloja ei ole tarjolla. Avustuksen myöntää toiminnanjohtaja. Tilat tulisi valita niin, että osallistujien yksityisyys ei kärsi. Huomioithan myös esteettömyyden.

Tila voi olla esimerkiksi

- järjestötila
- seurakunnan tila
- lapsettomuusklinikan tilat
- palvelukeskus
- ravintola tai kahvila

## Työpari sujuvoittaa tapaamisten järjestämistä

Vertaistoimijan on hyvä etsiä ryhmästä työpari, jonka kanssa saa jaettua vastuuta ja tehtäviä. Vertaistoimijaparin tulee olla henkilökohtaisesti yhteydessä vertaistukikoordinaattoriin aloittaessaan tehtävää ja hänen tulee myös olla yhdistyksen jäsen.

## Palautteen kerääminen on tärkeä osa vertaistoiminnan kehittämistä

Tapaamisten jälkeen sekä vertaistoimijat että osallistujat täyttävät palautelomakkeen.

Lomakkeet päivitetään kalenterivuositain.

Löydät ne verkkosivuiltamme: <https://simpukka.info/tukea/vapaaehtoiselle/>

Epävarmoissa asioissa kannattaa aina kysyä neuvoa yhdistyksestä.

## 3 Ryhmien tiedottaminen

### Ryhmän sähköposti

Yhdistyksen järjestösihteeri luo tai on luonut ryhmälle Gmail-sähköpostitilin ja siihen tunnukset ja salasanan. Saat järjestösihteeriltä tunnukset ja ohjeistuksen sähköpostin käyttöön.

Vertaistoimija sitoutuu tarkistamaan sähköpostin vähintään kerran viikossa, sekä vastaamaan viesteihin mahdollisimman nopeasti.

Ryhmän yhteystietona tulee aina käyttää yhdistyksen antamaa sähköpostiosoitetta. Ryhmäasioissa vertaistoimijoiden ei tule käyttää omaa henkilökohtaista sähköpostiaan. Sähköposteihin vastataan aina Simpukan osoitteesta.

Sähköpostin haltija sitoutuu käyttämään yhdistyksen sähköpostiosoitetta vastuunsa tuntien ja asiallisesti sekä harkitsemaan millaisissa tilanteissa ja miten yhdistyksen sähköpostiosoitteen käyttö on aiheellista.

Sähköpostissa on syytä olla aina päällä automaattivastaus, etenkin kesä- ja muiden lomien aikaan. Automaattivastauksen ohjeet löytyvät erillisestä sähköpostiohjeistuksesta, jonka järjestösihteeri on lähettänyt tunnusten ohessa. Automaattivastaus voi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

Kiitos viestistäsi! Tervetuloa mukaan Simpukan toimintaan! Vertaistoimijat pyrkivät

vastaamaan sinulle mahdollisimman pian. Jos vastaus viipyy, ota yhteyttä yhdistyksen sähköpostiin simpukka@simpukka.info.

Mikäli vertaistoimija estyy sähköpostin tarkistamisesta pidemmäksi ajaksi, tulee tästä sopia mahdollisuuksien mukaan hyvissä ajoin vertaistukikoordinaattorin kanssa.

Yhdistys käyttää tiedottamiseen ryhmän sähköpostia ja Simpukan vertaistoimijat -Facebook-ryhmää. Tästä syystä ainakin sähköpostia on hyvä lukea viikoittain.

Jos sähköpostin kanssa tulee kysymyksiä tai ongelmia, saat apua järjestösihteeri Sadulta (satu(at)simpukka.info).

## Ryhmän tapaamisista tiedottaminen

Yhteystietona tulee aina käyttää yhdistyksen antamaa sähköpostiosoitetta tai sovittaessa vertaistukikoordinaattorin yhteystietoja. Ryhmän tapaamisesta tulee ilmoittaa Simpukan tapahtumakalenterissa. Ohjeet tapahtuma kalenterin käyttöön löytyvät tästä infopaketesta.

Vertaistoimija voi tehdä itse mainoksen ryhmästään. Ennen oman mainoksen julkaisemista, lähetäthän sen ainakin ensimmäisellä kerralla hyväksyttäväksi vertaistukikoordinaattorille. Yhdistykseltä on myös mahdollista saada valmis pohja mainokselle.

Vertaistoimijan on hyvä laittaa ryhmästä ilmoitus paikkaan, jossa ilmoittaminen on maksutonta, esim. alueen klinikoille, sairaaloihin, terveyskeskuksiin jne. Samalla voi viedä yhdistyksen materiaalia, esim. esitteitä ja lehtiä. Materiaalia voi tilata veloitusetta yhdistyksestä.

Facebookin suljetuissa ryhmissä (Suljettu Simpukka, Simpukan lapsitoive, Lapselliset lapsettomat, Simpukan lapselliset hoitojen loputtua, Helminauha, SYKE-verkosto jne) tavoitat hyvin kohderyhmää. Siellä kannattaa tiedottaa useamman kerran tapaamisesta, koska viestit katoavat nopeasti viestivirtaan. Jos et käytä Facebookia, voit pyytää vertaistukikoordinaattoria päivittämään tiedot Facebookiin.

Simpukka-lehdessä on vertaistukiaukeama, jolla ilmoitamme vertaistukiryhmistä. Vertaistukiryhmien on mahdollista ilmoittaa tällä aukeamalla esim. tapahtumista, tempauksista tai muista ajankohtaisista asioista. Ilmoita niistä vertaistukikoordinaattorille hyvissä ajoin, sillä lehteä valmistellaan useamman kuukauden ajan.

Paikallislehtien toimintapalstoilla ja vastaavissa paikoissa on hyvä ilmoittaa vain tapaamisen päivämäärä ja kellonaika ja pyytää kysymään lisätietoja ryhmän sähköpostiosoitteesta. Tämä siksi, jos tapaaminen jostain syystä peruuntuukin, tai ettei kukaan jää pois pelätessään leimautuvansa (jos tapaaminen on esimerkiksi kahvilassa).

Facebookin keskusteluryhmässä ja Tukinetin ryhmäkeskusteluihin tapaamispaikka on sen sijaan hyvä merkitä, koska siellä keskusteluita lukevat vain kohderyhmään kuuluvat.

## Facebook-ryhmä Simpukan vertaistoimijoille

Vertaistoimijoille löytyy oma salainen Facebook-ryhmä "Simpukan vertaistoimijat", jonne vertaistukikoordinaattoria voi pyytää laittamaan kutsun.

Ryhmässä on mahdollisuus vertaistoimijoiden keskinäiseen keskusteluun ja ideoiden vaihtoon. Kaikkea vertaistoinnissa tarvittavaa materiaalia voi kysellä vertaistukikoordinaattorilta.

## 4 Vertaistukiryhmän tapaamiset

Tapaamisten sisällön, tapaamistiheyden ja -paikat määrittelevät ryhmät itse vertaistoimijan johdolla. Toivottavaa olisi, että ryhmässä käyvät henkilöt olisivat yhdistyksen jäseniä tai liittyisivät jäseniksi. Vertaistoimijan on hyvä muistuttaa tästä myös uusia ryhmäläisiä. Jäsenyydestä kannattaa mainita aina ryhmän alussa.

Tapaamisissa on hyvä käydä ryhmäläisten kuulumiset läpi. Jos mukana on uusia ryhmäläisiä, esittelykierron saattaa olla tarpeellinen.

Uuden ryhmäläisen kasvokkainen vastaanotto on tärkeää, jotta hän tuntee itsensä tervetulleeksi.

Vertaistoimijan tulee muistuttaa ryhmäläisiä, että kaikki ryhmässä kuultavat asiat ovat luottamuksellisia.

Uusille jäsenille on hyvä kertoa, että ryhmässä saa kertoa sen, mitä haluaa.

Tapaamiset ovat pääasiassa vapaamuotoisia ja niissä voidaan

- kokeilla esimerkiksi erilaisia liikuntamuotoja
- käyttää toiminnallisia menetelmiä (kuvataide, musiikki jne)
- käydä syömässä, retkellä, piknikillä...
- järjestää teemailtoja

Ryhmäläisten toiveet on hyvä ottaa huomioon erilaisia teemailtoja järjestäessä.

Ryhmän tapaamisissa on hyvä olla esillä Simpukan materiaalia (esim. Simpukka-lehtiä, esitteitä ja oppaita). Voit tilata ilmaisen materiaalipaketin vertaistukikoordinaattorilta.



Jos tulevan tapaamisen joutuu perumaan, esim. sairastumisen takia, tulee vertaistoimijan tiedottaa ryhmäläisiä tapaamisen peruuntumisesta mahdollisimman pian.



## 5 Ryhmän säännöt

Ryhmän yhteisistä säännöistä on hyvä sopia yhdessä ryhmän kanssa ja muistuttaa aina ryhmän alkaessa, etenkin jos mukana on ensikertalaisia.

- Vaitiolovelvollisuus: Vertaistoimijat ja vertaisryhmät ovat vaitiolovelvollisia asioista, jotka ovat saaneet tietoonsa. Ryhmän keskusteluista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ryhmässä on kunnioitettava myös yksityisyyttä. Tämä on huomioitava esimerkiksi oman puolison asioista puhuttaessa.
- Avoimuus ja yhdenvertaisuus: Ryhmän on tarkoitus toimia turvallisena paikkana, jossa voi saada ja antaa tukea tahattoman lapsettomuuden aikana. Kaikki ryhmän jäsenet voivat osallistua yhdenvertaisina keskusteluun, mukaan lukien vertaistoimijat. Jokaisella on yhtäläinen oikeus sanoa sanottavansa toisia ryhmän jäseniä kunnioittavasti. Vertaisryhmä on yhteisö, jossa on hyväksyvä ilmapiiri ja jossa kaikkien kokemusta kunnioitetaan. Lapsettomia ollaan eri syistä ja haasteet ovat erilaisia, joten keskusteluryhmässä ei vähätellä keskustelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia. Simpukan vertaistoiminnan tulee olla syrjinnästä vapaata.
- Markkinointikielto: Ryhmässä ei tule mainostaa omia tuotteita, palveluita tai esimerkiksi jotain uskonnollista tai poliittista vakaumusta. Jokainen voi omakohtaiseen kokemukseen perustuen suositella ryhmän viitekehukseen sopivia laillisia tavaroita, tuotteita ja palveluja, mikäli suosittelusta ei koidu hänelle henkilökohtaista taloudellista hyötyä.
- Laillisuus: Ryhmän jäseniä velvoittaa Suomen laki. Esimerkiksi ryhmässä ei saa myydä tai lahjoittaa lääkkeitä. Suomen lain mukaan lääkkeiden myynti ja edelleen välittäminen on yksityishenkilöiltä kiellettyä.

- Puolueettomuus: Vertaistoimijat ovat puolueettomia, eli eivät ota virallisesti kantaa yhdistyksen nimissä.

## Turvallisemman tilan periaatteet Simpukassa

Yhdistys on laatinut turvallisemman tilan periaatteet. Suosittelemme kaikkia vertaistoimijoita sitouttamaan ryhmäläiset yhteisiin toimintatapoihin.

Tutustu turvallisemman tilan periaatteisiin:

[https://simpukka.info/wp-content/uploads/2023/06/Turvallisemman\\_tilan\\_periaatteet\\_Simpukassa.pdf](https://simpukka.info/wp-content/uploads/2023/06/Turvallisemman_tilan_periaatteet_Simpukassa.pdf)

## 6 Tapahtumien ja vierailujen järjestäminen

Ryhmä voi keskenään ideoida ja suunnitella esim. pikkujouluja, Lapsettomien lauantain tapahtumia, parisuhdetoimintaa sekä muita omalla paikkakunnalla järjestettäviä lapsettomuusaiheisia tilaisuuksia.

Tapahtumista ja tilaisuuksista on hyvä ilmoittaa vertaistukikoordinaattorille, jolta saa tiedotusapua ja muuta tukea järjestelyihin.

Tapahtumiin ja tilaisuuksiin voi saada pientä rahallista avustusta. Palkkiot (esim. tilaisuuden puhujalle tai ryhmässä vierailevalle ammattilaiselle) on selvitettävä ja sovittava etukäteen vertaistukikoordinaattorin kanssa.

## 7 Yhdistykseltä saatava rahallinen tuki

Yhdistys voi myöntää pientä rahallista tukea:

- ryhmien kahvitustarpeisiin
- säännöllisiin erityistapahtumiin (esim. pikkujoulut, Lapsettomien lauantain tapahtumat)
- yleisötilaisuuksien tai muiden tapahtumien järjestämiseen omalla paikkakunnalla
- tapaamisten tilavuokriin
- koulutusten kohtuullisiin matkakuluihin

## Ryhmien kahvitus

Autamme mielellämme ryhmäavustuksiin liittyvissä kysymyksissä. Otathan rohkeasti yhteyttä!

Ryhmä voi kokoontuessaan järjestää pienimuotoista tarjoilua joko nyyttäriperiaatteella, tai ryhmän vertaistoimija voi tuoda tapaamiseen kahvi-/teetarvikkeita. Kahvitarvikkeiden (kahvipaketti, teetä, suodatinpusseja, keksipaketti tms. ja tarvittaessa kertakäyttöastioita) kohtuulliseen hankintaan ryhmän koon mukaisesti voi anoa yhdistykseltä rahallista tukea. Huomioithan, että hankittuja tarvikkeita käytetään ryhmän tarpeisiin niin kauan kuin niitä riittää. Jos ryhmä haluaa runsaampaa tarjoilua (esim. hedelmiä, leivonnaisia, karkkeja yms.), suosittelemme nyyttäreitä.

Miten haen ryhmäavustusta ryhmän kahvitukseen?

1) Hyväksytätarjoiluhankinnatvertaistukikoordinaattorilla tai hankesuunnittelijalla ennen ostosten tekoa.

2) Täytä ryhmäavustuslomake jälkikäteen. Kirjoita lomakkeeseen tarkka summa. Lähetä ryhmäavustuslomake ja skannatut tai kuvatut kuitit vertaistukikoordinaattorille tai hankesuunnittelijalle sähköpostitse.

3) Voit yhdistää hakemukseen esim. koko syys- tai kevätkauden kahvitukset.

## Tapahtumien ja tilaisuuksien avustus

Ryhmä voi myös anoa rahallista tukea johonkin tiettyyn tapahtumaan tai järjestämäänsä tilaisuuteen omalla paikkakunnallaan (esim. pikkujoulut, Lapsettomien lauantai, Miesten viikon tilaisuus tms). Suunnittelun alkuvaiheessa kannattaa olla heti yhteydessä vertaistukikoordinaattoriin.

Miten haen ryhmäavustusta tapahtumiin?

1) Hyväksytävä avustushakemus vertaistukikoordinaattorilla ennen hankinnan tekoa.

2) Yhdistys ilmoittaa, onko avustus hyväksytty ja millainen summa on myönnetty.

3) Vasta tämän jälkeen ryhmä voi käyttää myönnettyä avustusta.

Kaikista hankinnoista tulee toimittaa alkuperäinen lasku tai kuitti yhdistykselle.

## Ryhmäavustuksen käyttö

- Ryhmäavustuksen käyttö on todistettava kuitilla/kuiteilla. Huom! Pankkikortin veloituskuitit eivät riitä, vaan pitää olla kuitti, josta näkyy mitä ja missä on maksettu. Ryhmäavustus maksetaan vain kuitteja vastaan.
- Yhdistys myöntää avustusta periaatteessa 2 krt/vuosi
- Ryhmäavustusta ei saa käyttää päihteiden ostamiseen missään muodossa.

## Tapaamisten tilavuokrat

Ryhmä järjestää itse kokoontumistilat. Yhdistys voi myöntää pientä avustusta, jos ryhmä joutuu maksamaan käyttämästään tilasta korvausta. Tilavuokrasta sovitaan vertaistukikoordinaattorin kanssa ja häneltä saa apua. Avustuksen myöntää toiminnanjohtaja.

## Koulutusten matkakulut

Koulutusten matkakuluista sovitaan koulutuksiin ilmoittautumisen yhteydessä.

## 8 Vertaistoimijoiden tuki ja koulutus

Vertaistoimijoille on tarjolla starttikoulutus, joka suoritetaan yleensä ennen ryhmän käynnistämistä. Starttikoulutus suoritetaan verkossa. Linkin koulutukseen saa vertaistukikoordinaattorilta.

Vertaistoimijoille järjestetään kaksi kertaa vuodessa koulutusta, jossa pääsee tapaamaan muita vapaaehtoisia. Koulutuksiin tulisi mahdollisuuksien mukaan osallistua ainakin kerran vuodessa. Yhdistys pyrkii tarjoamaan koulutusten yhteydessä myös työnohjausta.

Vapaaehtoisten videotapaamisissa voi etänä Zoomin kautta tavata Simpukan työntekijöitä ja muita vapaaehtoisia ja jakaa ajatuksia sekä saada tukea vapaaehtoisena toimimiseen

Vertaistoimijoille on tarjolla jatkuva tuki. Otathan yhteyttä vertaistukikoordinaattoriin, jos jokin asia mietityttää tai kaipaat keskustelua esimerkiksi toiminnan järjestämisestä ja omasta jaksamisesta. Helminauha-hankkeen vertaiset ottavat yhteyttä hankesuunnittelijaan.

Teknisissä asioissa (esim. sähköpostin käytössä) neuvoo järjestösihteeri.

## 9 Muuttuvat tilanteet

Lapsettomien vertaisryhmille on tyypillistä niin ryhmäläisten kuin vertaistoimijoidenkin elämäntilanteiden muutokset. Ryhmän kesken on hyvä pohtia ja sopia yhdessä yhteisiä periaatteita siihen, miten muutoksissa olisi hyvä toimia:

- Jos tulee raskaaksi, pitääkö heti lopettaa ryhmässä käyminen vai voiko ryhmässä vielä käydä ja kuinka kauan? Miten ryhmä toivoo, että raskaudesta ilmoitetaan?
- Miten huomioida lapsettomuuden polku vertaistuen näkökulmasta?

- Lapsettomuuden polun varrella on monenlaisia elämäntilanteita (mm. hoidoissa käyvät, lasta yrittävät, lopullisesti kaksin tai yksin elävät, itsellisesti lasta toivovat, adoptioprosessiin siirtyneet, lapselliset lapsettomat). Onko erilaisten tilanteiden kirjo ryhmässämme rikkaus, vai perustammeko uusia vertaisryhmiä paikkakunnalle? Miten jatkaa vertaistuen parissa, jos elämäntilanne muuttuu?
- Miten toimimme, jos vertaistoimija lopettaa? Kuka jatkaa vai loppuuko ryhmä? Voiko lapsellisten lapsettomien tai Helminauha-ryhmään tulla vauvan/lapsen kanssa?
- Muutokseen varautuminen kannattaa, mutta on myös hyvä muistaa, että kaikkeen ei voi varautua etukäteen. Ryhmässä kannattaa ylläpitää avointa vuorovaikutusta ryhmän periaatteista. Vertaistukikoordinaattorilta saa apua ja tukea muuttuvissa tilanteissa.



## 10 Vapaaehtoisena lopettaminen

Vertaistoimijalla on aina oikeus lopettaa vapaaehtoisena. Aina ei tarvitse ehtiä tai jaksaa. Myös elämäntilanteet voivat muuttua. Voit myös tarvittaessa pitää taukoa ryhmänohjauksesta. Ennen lopettamista tai taukoa vertaistoimijan tehtäviin kuuluu vielä yhteydenpito vertaistukikoordinaattoriin sekä ryhmän jatkuvuuden mahdollistaminen.

### MUISTILISTA

- Lopettamisesta on ilmoitettava mahdollisimman hyvissä ajoin vertaistukikoordinaattorille.

- Yritä etsiä jatkajaa. Kysy ryhmäläisten kiinnostusta jatkaa tilallasi. Kerro, millaista vertaisena toimiminen on. Seuraavalla vertaistoimijalla on lupa tehdä ryhmästä omannäköisensä.
- Uuden vertaistoimijan aloittamisesta sovitaan vertaistukikoordinaattorin kanssa ja hänen tulee olla henkilökohtaisesti yhteydessä vertaistukikoordinaattoriin. Uuden vertaistoimijan tulee olla Simpukka-yhdistyksen jäsen tai liittyä jäseneksi. Vertaistoimijan vaihtoon liittyvät asiat (esim. starttikoulutus, sähköpostiohjeistus ym.) tehdään yhdistyksen kautta.
- Uudelle vertaistoimijalle tulee antaa ryhmäläisten yhteystiedot ja ryhmän käytössä ollut yhdistyksen sähköpostiosoite.
- Mikäli uutta vertaistoimijaa ei ole löytynyt, toimitetaan sähköpostin tiedot järjestösihteerille ja osoite palautuu yhdistyksen hallintaan.

## 11 Kertaus

### Edellyttämme

- yhdistyksen jäsenyyttä ja yhdistyksen linjan mukaista toimintaa
- raportointia (kuitit ja selite) mahdollisesta yhdistyksen myöntämän rahan käytöstä sekä
- palautelomakkeen täyttö tapaamisten jälkeen
- palautelomakkeen toimittamista osallistujille
- koulutukseen osallistumista säännöllisesti: suosituksena vähintään kerran vuodessa.
- sähköpostiosoitteen huolellista hoitamista
- aktiivista yhteydenpitoa yhdistykseen (sähköpostikyselyihin vastaamista) ·

Toivomme, että vertaistoimijat kertovat tapaamisiin osallistujille Simpukan kautta löytyvistä vertaistuen muodoista ja mahdollisuudesta liittyä yhdistyksen jäseneksi.

### Tarjoamme

- tukea ja koulutusta
- apua käytännön asioissa kuten tiedottamisessa
- rahallista avustusta
- maksutonta infomateriaalia (lehtiä, esitteitä yms.) ryhmän käyttöön
- todistuksen vapaaehtoisena toimimisesta
- mahdollisuuden kehittää vertaistukiosaamista laajemminkin, esim. osallistua ulkopuoliseen koulutukseen tai saada yhdistyksessä vastuullisempia tehtäviä
- kuuntelevat korvat: haluamme kehittää vertaistukitoimintaa, joten olemme avoimia kaikille ehdotuksille.



## Yhdistyksen yhteystietoja

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry  
simpukka@simpukka.info  
Tampellan Esplanadi 8 B LH35 33100 TAMPERE  
www.simpukka.info  
0400 844 823

Toiminnanjohtaja  
Piia Savio piia.savio@simpukka.info puh. 040 480 8676

Järjestösihteeri  
Satu Rautakallio-Hokkanen satu.rautakallio-hokkanen@simpukka.info puh. 0400 844 823

Vertaistukikoordinaattori  
Janina Lehtinen janina.lehtinen@simpukka.info puh. 040 532 5390

Viestintäsuunnittelija  
Hanna Parviainen hanna.parviainen@simpukka.info puh. 045 7876 4464

Helminauha-hanke  
Hankevastaava  
Jenni Huhtala jenni.huhtala@simpukka.info puh. 045 7873 5433

Hankesuunnittelija  
Laura Hirvonen laura.hirvonen@simpukka.info p. 040 5323010

Osoitteenmuutokset ja muut jäsenasiat: jasiensiat@simpukka.info

## Tapaamisen muistilista

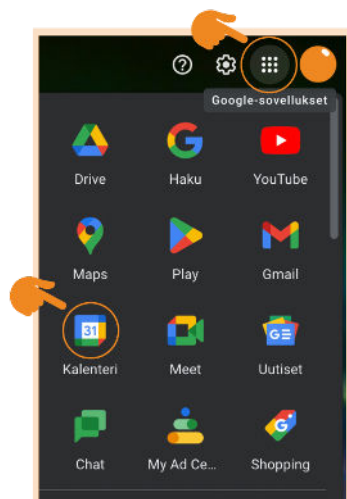
- Vertaistoimijan kannattaa olla ajoissa paikalla avaamassa ovet, keittämässä tarvittaessa kahvia ja teetä ja laittamassa esille Simpukan materiaalia (Simpukka-lehtiä, esitteitä ja jäsenlomakkeita).
- Uuden ryhmäläisen vastaanotto on tärkeää. Hänet on hyvä saada tuntemaan itsensä tervetulleeksi.
- Muistuta ryhmäläisiä, että kaikki ryhmässä kuultavat asiat ovat luottamuksellista. Uusille jäsenille on hyvä kertoa, että ryhmässä saa kertoa sen mitä haluaa.
- Simpukan jäsenyydestä kannattaa muistuttaa aina ryhmän alussa. Jäsenmaksun maksaminen mahdollistaa vertaistoiminnan myös jatkossakin.
- Tapaamisissa on hyvä käydä ryhmäläisten kuulumiset läpi. Jos mukana on uusia ryhmäläisiä, esittelykierrös saattaa olla tarpeellinen.
- Kun olet sopinut seuraavan tapaamisen, lisää se pikimmiten Simpukan tapahtumakalenteriin.
- Palautelomakkeiden täyttäminen ja toimittaminen ryhmäläisille.

Kiitos sinulle, että olet ryhtynyt vertaistoimijaksi!  
Teet tärkeää ja merkityksellistä vapaaehtoistyötä.

## Simpukan tapahtumakalenterin käyttöohjeet

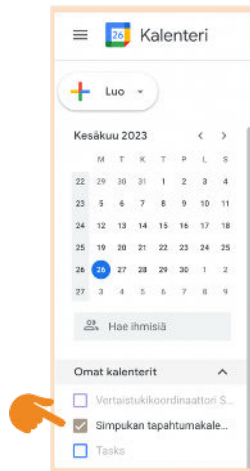
Avaa selaimellasi Gmail.

### 1. ALOITA TÄSTÄ JA VALITSE KALENTERI

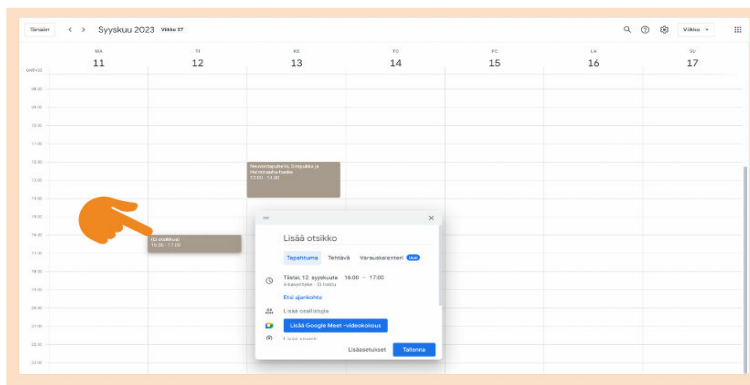




2. KALENTERIN SISÄLLÄ TARKISTA, ETTÄ SIMPUKAN TAPAHTUMAKALENTERI ON AKTIIVISENA.



3. VALITSE PÄIVÄ, JOHON TEET KALENTERIMERKINNÄN. KAKSOISKLICKAAMALLA SAAT AUKI KOKO TAPAHTUMAN, JOHON VOIT TEHDÄ KUVAUksen TAPAHTUMASTA.



4. TEE KALENTERIMERKINTÄ AVAUTUVAAN KENTTÄÄN.

KIRJOITA OTSIKKO, VALITSE AIKA, LISÄÄ HALUTESSASI SIJAINTI JA KUVAUS. TALLENNALOPUKSI.

KUN LAITAT KALENTERIMERKINNÄN, TARKISTA, ETTÄ TÄHÄN ON VALITTUNA SIMPUKAN TAPAHTUMAKALENTERI. JOS EI OLE, VALITSE NUOLESTA VALIKKO JA SIELTÄ OIKEA KALENTERI.

## × Vertaistapaaminen Helsingissä Tallenna

12. syys 2023 15:30 - 16:30 12. syys 2023 Aikavyöhyke

Koko päivä Ei toistu

---

**Tapahtuman tiedot** Etsi aika

Lisää Google Meet -videokokous

Lisää sijainti

**Lisää ilmoitus**

Simpukan tapahtumakalenteri

Varattu Näkyvyyden oletusasetus

🔗 B I U ☰ ☰ 🔗 ✖

Kerro  
-kenelle ryhmä on tarkoitettu  
-milloin tapaaminen järjestetään  
-missä tapaaminen järjestetään (suurpiirteisesti)  
-mistä saa lisätietoa ja ilmoittautuminen (ryhmän sähköposti)

---

**Osallistujat**

Lisää osallistujia

**Osallistujan käyttöoikeudet**

Muokata tapahtumaa  
 Kutsua muita  
 Nähdä muut osallistujat