



Huvilailta, Vaasa



Sieniretki, Rauma



Lupa tuntea -ilta, Lappeenranta

Lupa tuntea

Keskustelutilaisuuden ideapaketti

Vinkkejä järjestäjälle, viestijälle ja vetäjälle

Julkaisija: Keliakialiitto ry

ISBN 978-952-7009-08-6 (nid.)

ISBN 978-952-7009-09-3 (PDF)

Teksti: Eeva Laine, Marika Vanhatalo

Kuvat: Anne Varteva, Marja-Liisa Lehtonen, Minna Halve

Taitto: Sonja Tuomi

Painopaikka: Waasa Graphics Oy, 2016

Keskustelutilaisuuden idea

Keliakikko ja muusta syystä gluteenitonta ruokavaliota tarvitseva päätyy arjessaan tilanteisiin, joissa herää tunteita. Esimerkiksi ruokailutilanteessa keliakikko tarkistelee yksityiskohtia, mikä voi hämmästyttää tai ärsyttää muita. Syödäkseen turvallisesti keliakikko joutuu käyttymään tavoilla, jotka voidaan tulkita epäkohteliaisuudeksi.

Moni arjen kokemus on sellainen, jonka toinen keliakikko tunnistaa heti. Nämä kokemukset ovat jokaisella keliakikolla yksilöllisiä, eivätkä kaikki tunne ja koe samalla tavalla. Silti jokainen kokemus on aivan yhtä oikea.

Iloa, surua, myötätuntoa, pettymystä, ymmärretyksi tulemistä, hyväksymistä, pelkoa, vihaa, onnistumista. Haluamme viestiä, että keliakikollakin on lupa tuntea – omalla yksilöllisellä tavallaan.

Keskustelutilaisuuksien tarkoitus on kannustaa keliakikoita jakamaan kokemuksiaan ja niistä heränneitä tunteita. Tärkeää on luoda kohtaamisen paikkoja, joissa osallistujat pääsevät keskustelemaan yhdessä. Taustalla on ajatus vertaistuen vahvistavasta voimasta.

Keskustelutilaisuuksien idea heräsi Keliakialiiton Hehkuva-projektin aikana. Neljässä pilottina toimineessa keliakiayhdistyksessä pohdittiin, kuinka yhdistykset voisivat tukea keliakikon henkistä hyvinvointia. Esiin nousi kokemus siitä, kuinka moni ei ymmärrä arjen tilanteiden keliakikossa herättämiä tunteita. Kaivattiin paikkaa, jossa näitä tuntemuksia voisi jakaa ymmärtävien ihmisten, toisten keliakikoiden kanssa.

Projektin aikana tilaisuuksia on järjestetty monissa keliakiayhdistyksissä esimerkiksi keliakiviikolla 2015. Palaute on ollut kiittävää, ja joka kerta osallistujat ovat keskustelleet innolla. Näiden kokemusten vuoksi haastamme ja kannustamme kaikkia keliakiayhdistyksiä mukaan samantyyllisen toiminnan järjestämiseen.

Keskustelutilaisuuden toteutustapa on vapaa. Tästä ideapaketista voi poimia ajatuksia ja apuja, jotka tuntuvat sopivan omaan yhdistykseen. Soveltaa saa, eikä mikään ole pakollista. Kaikkea tämän ideapaketin sisällöstä ei edes kannata yrittää tunkea samaan tilaisuuteen! Vinkkejä on tarjolla tilaisuuden suunnitteluun, viestintään ja tilaisuuden vetämiseen.

Lisää ideoita saa myös gluteenittoman hyvinvoinnin verkkopalvelu Suunnasta osoitteesta gluteenitonsuunta.fi tai Suunta-työkirjasta.

Toivomme, että muiden hyvät kokemukset keskustelutilaisuuksista innostavat ja otatte tilaisuudet osaksi keliakiayhdistysten vakituista toimintaa.

Tampereella 11.1.2016

Eeva Laine
projektipäällikkö

Marika Vanhatalo
viestintäsuunnittelija

Sisältö

Suunnittelu	5
Monia tapoja toteuttaa	5
Kenestä keskustelun vetäjä?	7
Tarkistuslista tilaisuuden järjestämiseen	8
Viestintä	9
Miksi kannattaa tiedottaa?	9
Miten paikallinen media kiinnostuu?	9
Tiedote ja juttuvinkki	9
Esimerkki paikallislehteen lähetettävästä tiedotteesta	10
Tiedotteen lähettäminen	11
Ilmoitus	12
Lista viestintäkanavista	13
Vetäminen	14
Aluksi tutustutaan	14
Tapoja ohjata keskustelua	16
Keliaakikon henkinen hyvinvointi	20
Teemoja keskusteluihin	21
Miten rohkaista osallistujia puhumaan?	23
Usein kysytyjä kysymyksiä keskustelutilaisuuden vetämisestä	24
Esimerkkejä keskustelutilaisuuksista	25
Ystävänäpäiväkahvit Äänekoskella	25
Tuntemuksienpurkuilta Kajaanissa	26
Lupa tuntea -ilta Uudellamaalla	27
Muistiinpanot	29

Suunnittelu

Monia tapoja toteuttaa

Keskustelutilaisuuden voi toteuttaa hyvin monella tavalla. Perusajatus on kannustaa keliakikoita jakamaan kokemuksia ja niissä heränneitä tunteita, eikä tämän toteutukseen ole vain yhtä oikeaa tapaa. Tässä pohjaksi erilaisia toteutustapoja – ideoikaa ihmeessä itse lisää!

- **Kahvilakeskustelu**
 - » Maksuton tarjoilu ja ohjattu keskustelu
 - » Osallistujat voivat halutessaan jatkaa kahvilatapaamisia omakustanteisesti. Keski-Suomessa Keuruulla ja Äänekoskella yhden ohjatun tilaisuuden jälkeen tapaamiset ovat jatkuneet.
- **Paneelikeskustelu rennolla tyylillä**
 - » Paneelissa esim. psykologi ja keliakiahoitaja
 - » Paneelin jälkeen kahvittelu ja porinapöydät, panelistit omissa pöydissään, joihin voi mennä heidän kanssaan juttelemaan
- **Tietokilpailu keliakiaan liittyen tilaisuuden aluksi, sitten omat kommentit ja keskustelu**
- **Opastettu kävelyretki**
 - » Esimerkiksi Turussa järjestettiin Aurajoki-kävely, jonka päätteeksi käytiin jäätelöllä
- **Tunneteemaa näyttelijän johdolla**
 - » Tutustumisleikki
 - » Näyttelijä mukana esiintymässä ja vetämässä pantomiimia tunteista kaikille
 - » Harrastajateattereista voi löytyä sopivia henkilöitä
- **Ulkoilu- ja luontopäivä**
 - » Metsäretki ja eväät
 - » Nuotioilta, tietoisuuksia, kokemusten ja tuntemusten vaihtoa
 - » Puolukka- tai sieniretki
 - » Luontopolku, rasteilla vertaistukihenkilön vetämä keskustelu, esim. laavulla makkarapaiston yhteydessä
- **Ruoan ääressä keskustelua**
 - » Leipomisilta
 - » Piknik
 - » Yhteisruokailu
 - » Vohveli-ilta
 - » Lettukestit
- **Saunailta**
 - » Kahvit ja makkarat, ohjattu keskustelu
- **Matka Tallinaan, retki Valamoon**

- Osallistuminen Ravintolapäivään (www.restaurantday.org/fi), ruokaa yksityiskodeissa
- Runoilta kirjastossa
- Elokuvalle aloittaminen (lyhytelokuvia tai Marja Jotunin novelliin perustuva ”Kun on tunteet”)
- Keliakiakahvila eri puolilla maakuntaa pienemmillä paikkakunnilla
 - » Gluteenittomat kahvit, yhdessäoloa ja keskustelua
 - » Pienten paikkakuntien aktiivit järjestämässä
 - » Henkilökohtainen kutsu

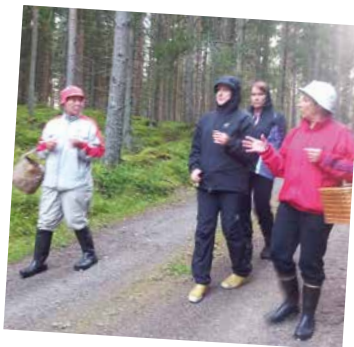
” Tuntuu, että tälle olisi tarvetta, kun vain saisimme ihmiset kokoontumaan. Ehkä pienet kahvilaturinat voisi olla hyviä.



Huvilaitta, Vaasa



Lupa tuntea -ilta, Lappeenranta



Sieniretki, Rauma

Kenestä keskustelun vetäjä?

Keskustelutilaisuudessa arvostetaan vahvasti keliakikön kokemuksia. Vertaistuen idea tulee parhaiten toteutettua, jos yhdistyksen aktiiveista, vertaistukihenkilöistä tai esimerkiksi jäsenistä löytyy tilaisuudelle vetäjä. Esimerkiksi Turun seudun keliakiayhdistyksen jäsenkyselyssä kyseltiin, löytyisikö jäsenistä vapaaehtoisia tilaisuuden vetämiseen. Tätä kautta löytyi keliakkikko, joka on jo vetänyt onnistuneesti ensimmäisen keskustelutilaisuuden, ja seuraava on suunnitteilla.

Joka tapauksessa idea on, että tilaisuuden ei tarvitse olla asiantuntijavetoinen. Vapaaehtoiset voivat vetää tilaisuuden tavallisen ihmisen tavallisilla taidoilla. Vetäjän ei tarvitse osata neuvoa, vaan hänen tarkoituksensa on rohkaista osallistujia jakamaan kokemuksia ja tunteita. Välillä voi olla tarpeen myös ohjata keskustelua seuraavaan teemaan, jos keskustelu lähtee kovin pitkälle sivupoluille. Keski-Suomen keliakiayhdistyksessä on saatu hyviä kokemuksia parityöskentelystä. Siellä kaksi vertaistukihenkilöä suunnitteli ja veti yhdessä onnistuneen keskustelutilaisuuden.

Toki tilaisuuden voi tarvittaessa pyytää vetämään myös sopivan ammattilaisen. Mahdollisia vetäjiä voi löytyä esimerkiksi psykologeista tai keliakiahoitajista. Myös eri alojen opiskelijoista voi löytyä sopivia vetäjiä. Saisiko esimerkiksi yhteisöpedagogi- tai sosionomiopiskelija tilaisuudesta hyvää harjoitusta?

**” Jäsenet ovat aktiivisia ja innokkaita, keskustelua syntyy helposti.
Puheenjohtajallamme on taito saada osallistujat innokkaiksi.**

Tarkistuslista tilaisuuden järjestämiseen

Aika

- Päivämäärä ja kellonaika
- Muista ottaa huomioon kohderyhmän arkielämä. Työssäkäyvät ehtivät mukaan vasta illalla ja lapsiperheille viikonloppu on usein sopivin.
- Tilaisuuden kesto. Jos on kahittelua, tuotemyyntiä tai maistiaisasia, niille on varattava aikaa. Usein varsinaiselle keskustelulle 1,5 tuntia on sopiva aika.

Paikka

- Tilaisuuden luonteeseen sopiva paikka. Auditorio tai pöytien luokkamuoto on hankala keskustelulle. Keskustelutilaisuudessa paikan pitäisi olla rento ja kohtaamiseen kannustava.
- Pöydät voi rohkeasti järjestellä uudelleen, vaikkapa ympyrään, jossa kaikki näkevät toisensa.
- Voisiko paikallisen kahvilan tiloja käyttää sulkemisajan jälkeen? Tila ei välttämättä maksa mitään, jos tarjoilut tilaa kahvilasta. Entä onko kirjastolla sopivaa tilaa?
- Tarjouspyynnön voi kysyä useammasta paikasta ja päättää tarjousten perusteella.

Tarjoilu

- Onko tilaisuudessa tarjoilua?
- Miten tarjoilu toteutetaan?
- Jos tarjoilu tilataan, milloin lopullinen määrä on ilmoitettava?

Ilmoittautuminen

- Ennakoilmoittautuminen helpottaa järjestelyjä ja tilaisuuden vetämiseen valmistautumista. On eri asia vetää keskustelutilaisuus kymmenelle kuin 30 ihmiselle.
- Kuka ottaa ilmoittautumiset vastaan?
- Millä välineillä voi ilmoittautua? Sähköposti? Puhelin?
- Jos on tarjoilua, kysytäänkö erityisruokavaliot ilmoittautuessa?
- Mihin mennessä tilaisuuteen on ilmoitettava? Tässä on otettava huomioon, jos tarjoilujen määrä täytyy vahvistaa tiettyyn päivään mennessä. Tavoiteltavaa on, että ilmoittautumista ei tarvitse tarjoilujen vuoksi sulkea kovin aikaisin.
- Mikä on tilaisuuden maksimiosallistujamäärä?

Käytännön asioita

- Tarvitaanko opastus tapahtumapaikalle? Esimerkiksi juliste oveen.
- Jaetaanko tilaisuudessa materiaaleja? Esimerkiksi Suunta-kortteja. Tilaisuuden luonteeseen sopivat materiaalit tilataan liitosta ajoissa. Kannattaa ottaa mukaan myös muutama lomake jäseneksi liittymiseen.

Tilaisuuden aikana

- Järjestäjät ovat paikalla viimeistään puoli tuntia etukäteen.
- Osallistujia tervehditään, kun he tulevat paikalle.
- Jos on kahvitus, kahvit tarjoillaan joustavasti saavuttaessa. Tilaisuus aloitetaan, kun kaikki ovat saaneet kahvia.

Viestintä

Miksi kannattaa tiedottaa?

- Tiedottamalla saadaan mukaan uusia ihmisiä: mitä useammassa paikassa ihminen törmää tietoon tapahtumasta, sitä todennäköisemmin hän tulee sinne lähteneeksi.
- Tapahtuma ja sen eteen tehty työ menevät hukkaan, jos kukaan ei tiedä tapahtumasta.
- Tiedottaminen lisää ihmisten tietoutta keliakiayhdistyksen toiminnasta sekä yleistä tietoutta keliakiasta.

Pelkkä Keliakia-lehdessä ja yhdistyksen jäsenkirjeessä viestiminen ei riitä, jos tavoitteena on tavoittaa uusia ihmisiä. Esimerkiksi Hehkuva-projektin aikana järjestettyjen keskustelutilaisuuksien palautteista on käynyt selvästi ilmi, että tulijat ovat useimmiten saaneet tiedon tapahtumasta paikallislehdestä.

Mistä kaikkialta ihmisten voisi kuvitella saapuvan tapahtumaan? Kaikille näille alueille kannattaa tiedottaa, tarvittaessa yli yhdistysrajojen.

Miten paikallinen media kiinnostuu?

Tavallisen, paikallisen ihmisen poikkeuksellinen tarina kiinnostaa, joten kannattaa tarjota toimittajalle mahdollisuus haastatella sopivaa paikallista keliakikkoa ja hänen perhettään. Lisäksi haastateltavana voi esimerkiksi olla tapahtumassa puhuva asiantuntija.

Oman asian saa paremmin lehteen ja muuhun mediaan, kun sen paketoit selkeästi ja kiinnostavasti. Tiedote on asiateksti, ei mainos tai kutsu.

Tiedote ja juttuvinkki

Aina kannattaa toivoa lehtijuttua julkaistavaksi etukäteen, ennen tilaisuutta. Toimittajalle on hyvä tarjota mahdollisuus haastatella paikallista keliakikkoa, luennoivaa asiantuntijaa, yhdistyksen puheenjohtajaa tai tapahtuman järjestäjää. Valmiiksi etsitty haastateltava vähentää toimittajan työmäärää ja siten edistää jutun saamista lehteen. Jutun yhteyteen tarjotaan tieto tulevasta tapahtumasta.

Lisää vinkkejä yhdistyksen tiedottamiseen:

RAY:n julkaisu Työkälypakki järjestöjen viestintään > www2.ray.fi/download/406

// Ilahduimme pitkästä ajasta runsaasta osanotosta sekä uusien keliakikoiden mukanaolosta ja kiinnostuksesta.

Esimerkki paikallislehden lähetettävästä tiedotteesta, jossa on mukana juttuvinkki

Tervehdys Paikallislehden toimitukseen!

Järjestämme Koivukylässä keliakiaa sairastaville ja heidän läheisilleen keskustelutilaisuuden, joka käsittelee keliakikon arjen kokemuksia. Keliakiaa sairastavien määrä kasvaa koko ajan, joten aika monella alkaa olla tuttavapiirissään keliakikko. Keliakiaa sairastavan on pakko olla tarkka, joten ruokailutilanteessa hän kyselee ja tarkistelee yksityiskohtia. Samalla hän hämmästyttää ja ehkä ärsyttääkin muita. Kutsuilla keliakikko hörppii pelkän kahvinsa, kun muut maistavat sen seitsemää sorttia. Gluteeniton elämä aiheuttaa monenlaisia kokemuksia ja herättää tunteita.

Keliakikoille ja heidän läheisilleen suunnattu Lupa tuntea -keskustelutilaisuus on avoin kaikille. Olisi hienoa saada siitä etukäteen paikallislehden kautta tietoa keliakikoille. Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2015, joten innostuisitteko tekemään keliakiajuttua jo sitä ennen, ensi viikon lehteen?

Minulla olisi ehdottaa haastateltavaksi Koivukylässä asuva Laura Leppänen, joka sairastaa itse keliakiaa ja on valmis kertomaan omakohtaisia kokemuksiaan. Lauran puhelinnumero on 050 050 0050.

Olisi hienoa saada jutun yhteyteen myös tietoa tulevasta keskustelutilaisuudesta. Tässä tilaisuuden tiedot:

Tapahtuman nimi ja sisältö, kenelle tarkoitettu, paikka, aika, tieto osallistumismaksusta, järjestäjä ja yhteystiedot.

Tietoa keliakiasta:

- Keliakia on diagnosoitu Suomessa yli 30 000 henkilöllä.
- Sairautena se on poikkeuksellinen: hoito tapahtuu jokaisessa ruokailutilanteessa. Keliakiaa sairastava ei voi syödä pienäkään määrää vehnää, ohraa tai ruista.
- Koska sairaus on aina mukana ruokailutilanteessa, se kuormittaa henkisesti ja sosiaalisesti. Keliakikon on pakko tarkistella yksityiskohtia ja toimia tavalla, joka voidaan tulkita epäkohteliaisuudeksi.

Jos kiinnostutte juttuaiheesta, autan mielelläni järjestelyissä ja annan lisätietoja.

Terveisin
Minna Mäntylä
Koivukylän keliakiayhdistys
p. 040 040 0040

Tiedotteen lähettäminen

Tiedote kannattaa lähettää toimitukseen sähköpostilla noin 1–2 viikkoa ennen tilaisuutta. Lehden ilmestymisrytmi pitää aina tarkistaa etukäteen ja suunnitella tiedotteen lähettäminen myös sen mukaan. Toimittajat kiinnostuvat aiheesta, kun se alkaa olla ajankohtainen. Harvoin toimittaja innostuu tekemään juttua esimerkiksi jo kuukautta ennen tapahtumaa.

Tiedotteen otsikko tulee sähköpostin aihekenttään ja muu teksti viestikenttään. Tiedotetta ei kannata lähettää liitetiedostona, koska silloin se jää helposti toimittajalta avaamatta.

Tiedotteen lähettämisen jälkeen, heti seuraavana arkipäivinä, kannattaa soittaa toimitukseen ja kysyä tuliko tiedote perille ja voisiko sen pohjalta tehdä jutun lehteen.

Lehtijuttu herättää kiinnostusta tapahtumaa kohtaan ja parhaassa tapauksessa tuo tapahtumaan uusia osallistujia. Ilmoittautumisaikaa kannattaakin jatkaa mahdollisimman lähelle tapahtuman päivämäärää.



Nokian uutiset 15.11.2013.



Suur-Keuruu 27.1.2014.

Ilmoitus

Suurin osa paikallislehdistä julkaisee lyhyitä ilmoituksia tulevista, paikallisista tapahtumista. Tapahtumapalstoja on myös verkossa, esimerkiksi aamulehti.menoinfo.fi.

Ilmoituksessa on tärkeä kertoa

- Tapahtuman otsikko (tapahtuman aihe)
- Tapahtuman sisältö lyhyesti
- Aika ja paikka
- Osallistumismaksu ja ilmoittautumistiedot
- Järjestäjä ja järjestäjän yhteystiedot

Ilmoituksen voi tarjota

- Yhdistystoimintapalstalle
- Ilmoitus lehden menovinkkipalstalle
- Maksettuna ilmoituksena paikallislehteen
- Paikallisradioon

Lista viestintäkanavista

Listaa voi käyttää myös tarkistuslistana. Valitse kanavat, joka ovat käyttökelpoisia omalla paikkakunnalla.

Paikallislehdet ja -radiot

- Paikallislehti
- Ilmaisjakelulehti
- Maakuntalehti
- Naapurikunnan lehti
- Paikallisradio

Sähköiset kanavat

- Yhdistyksen omat verkkosivut
- Kaupungin tai kunnan verkkosivuilla olevat tapahtumapaikat
- Paikallislehtienv verkkosivuilla olevat avoimet tapahtumapaikat
- Facebookin yleiset keliakiaryhmät ja yhdistyksen oma ryhmä
- Glu.fi-keskustelupalsta > tapahtumat ja menot

Keliakiajärjestön sisäiset kanavat

- Oma sähköpostirinki paikallisista keliakikoista. Tätä varten voi kerätä tapahtumissa ja kohtaamisissa yhteystietoja.
- Tekstiviestit jäsenille
- Keliakia-lehden yhdistystoimintapalsta. Lehti ilmestyy viisi kertaa vuodessa, joten tieto tapahtumasta pitää olla hyvissä ajoin.
- Yhdistyksen jäsenkirje
- Suoramarkkinointi jäsenrekisteristä poimituille paikallisille (ja tarvittaessa naapurikuntien) jäsenille. Rekisteripaimintoja voidaan tehdä esimerkiksi postinumeroalueiden perusteella. Yhdistys voi tehdä poiminnan rekisteristä itse tai tarvittaessa pyytää Keliakialiitosta sopivan poiminnan jäsenistä. Monilla jäsenillä on rekisterissä postiosoitteen lisäksi sähköposti-osoite.

Muut kanavat

- Paperinen A4-mainos ilmoitustauluille (esim. kaupat, pankit, opistot, lukiot, kahvilat, kirjastot, terveyskeskukset, tapahtumapaikka jne.)
- Tilaisuuden teemasta mahdollisesti kiinnostuneet asiantuntijatahot (esim. terveyskeskuksessa, keittiöhenkilökunta jne.)
- Tarvittaessa myös naapuriyhdistyksille toive välittää tietoa jäsenilleen

Vetäminen

Aluksi tutustutaan

Tilaisuuden alussa vetäjä kertoo käytännön asiat, esimerkiksi:

- Yhdistyksen alkusanat
- Vetäjien esittely
- Tilaisuuden tarkoitus: jakaa kokemuksia ja keinoja eri tilanteisiin.
- Vetäjät eivät ole asiantuntijoita tai luennoitsijoita, sana on vapaa
- Kaikilla on mahdollisuus puhua tasapuolisesti (varautuminen liikaa tilaa ottaviin osallistujiin)
- Periaatteet: luottamuksellisuus ja vapaaehtoisuus (täällä puhuttu jää tänne, ei kerrota tunnistettavasti eteenpäin muualla; jokainen kertoo juuri sen verran kuin itse haluaa)
- Tilaisuuden kesto, loppumisaika sanotaan ääneen osallistujille

Erilaisia aloitustapoja

Varsinaisen esittelykierroksen pitämistä kannattaa harkita tarkkaan. Vie usein todella kauan aikaa ja voi olla hiukan puuduttava. Toimivampia voivat olla toiminnalliset tavat tutustua.

” Tilaisuuksissa oli mukana jo kokeneita keliakikkoja ja ihan untuvikkoja.

• Kädennostolla tutuksi

Vetäjä esittää joitain yleisiä kysymyksiä, joihin voi vastata kättä nostamalla.

Esimerkkikysymyksiä:

- » Itse keliakikko?
- » Perheessä keliakikko?
- » Kotipaikkakunta?
- » Diagnoosi-ikä? Alle 5 vuotta? Yli 5 vuotta? Yli 10 vuotta?

• Liikkuen tutuksi

Jos tila sallii, voi aloittaa hiukan toiminnallisemmin. Tähän tarvitaan jonkin verran tyhjää lattiatilaa. Ihmiset nousevat seisomaan, ja heitä pyydetään asettumaan esim. kuvitteelliselle janelle, Suomen kartalle tai ympyrään kulloisenkin kysymyksen mukaan. Kun kaikki ovat asettuneet johonkin kohtaan, vetäjä voi viritellä keskustelua jatkokysymyksellä (esim. Haluaako joku kertoa, miksi asettui sille kohdalle? Haluaako joku kertoa, millainen kokemus tuli mieleen?) Kysymyksiä voi keksiä vapaasti itse. Alkuun on hyvä ottaa joitain todella helppoja kysymyksiä, jotta idea tulee kaikille selväksi. Vetäjä kertoo, kummassa päässä janaa on esimerkiksi pitkä keliakiaikä, kummassa lyhyt. Kun osallistujat etsivät oikeaa paikkaa, heidän kesken syntyy hyvää porinaa, joka vapauttaa tunnelmaa. Siitä on helppo jatkaa eteenpäin keskustelua.

Esimerkkikysymyksiä:

- » Kotipaikkakunta (kuvitteellinen Suomen kartta)
- » Keliakiaikä (jana)
- » Kuinka usein käy ulkona syömässä tai kahvilla? (jana)
- » Kuinka usein niissä tilanteissa ärsyttää?
- » Asetu kartalle sellaiseen kohtaan, jossa on viimeisen vuoden aikana tapahtunut jokin mieleen jäänyt keliakiaan liittyvä kokemus. (Suomen kartta) Mahdollinen jatkokysymys: Haluaako joku kertoa tuon tilanteen?
- » Kuinka hyvin pärjää keliakian kanssa arjessa? (jana)
- » Onko arki helppoa? (jana) Mahdollinen jatkokysymys: Miksi?
- » Saako tukea keliakian kanssa elämiseen? (ympyrä, mitä keskeemmäksi asettuu, sitä enemmän saa tukea) Mahdollinen jatkokysymys: Haluaako joku kertoa, miksi asettui siihen kohtaan?

Koko ajan on muistettava vapaaehtoisuus. Ei kysytä keneltäkään suoraan ”Miksi sinä asettuit tähän kohdalle?”, vaan avoimesti ”Haluaako joku kertoa, miksi asettui tähän kohdalle?”.

Kysymyksiä voi ottaa porukasta ja tilasta riippuen vain muutaman ja siirtyä sitten istumaan, tai halutessaan tällä tavalla voi keskustella pidempäänkin.

Tapoja ohjata keskustelua

Keskustelu koko ryhmän kanssa

- Perustilanne keskustelutilaisuudessa.
- Isossa ryhmässä kaikki eivät välttämättä pääse puhumaan, mutta toisaalta moni tykkää kuunnella toisten kokemuksia. Välillä on kuitenkin hyvä rytmittää tilaisuutta keskustelemalla pienemmissä ryhmissä.
- Isossa ryhmässä on hyvä seurata, että kaikki halukkaat saavat puheenvuoroja. Osa on aina nopeampia reagoimaan ja kertomaan mielipiteensä, osa jää varovaisesti käsi pystyssä odottamaan, että saa puheenvuoron.

Porinapöydät

Joskus voi olla hyvä keskeyttää koko ryhmän keskustelu ja jakaa ryhmä pienempiin porinapöytiin. Isossa porukassa osa ihmisistä ei koe luontevaksi kertoa omia ajatuksiaan, mutta porinapöydissä hekin pääsevät jakamaan ajatuksiaan.

- Porinaa 5–10 min.
- Annetaan jokin aihe tai pari vaihtoehtoa.
- Porinan jälkeen vetäjä voi pyytää, että jokainen ryhmä kertoisi jonkin huomion koko porukalle.
- Voidaan toteuttaa myös pariporinana vieruskaverin kanssa.
- Esimerkkiaiheita:
 - » Hankalimmat tilanteet keliakikkona – miltä tuntuu ja miten toimin?
 - » Keliakiadiagnoosin saaminen – helpotus, järkytys vai jotain muuta?
 - » Kenestä tai mistä saan voimaa? Mikä auttaa jaksamaan?
 - » Keliakikon unelmatulevaisuus

// Keskusteluista pidettiin. Pienissä ryhmissä jutustelu taisi olla helpompaa kuin aiemmin, jolloin kaikki osallistuivat aina samaan keskusteluun.

Tarinat

Tarinoita voi käyttää niin tilaisuuden alussa tunnelman herättelyssä kuin sopivissa väleissä keskustelun rytmittämiseen. Toisten kokemukset voivat auttaa ymmärtämään myös omaa kokemusta uudella tavalla.

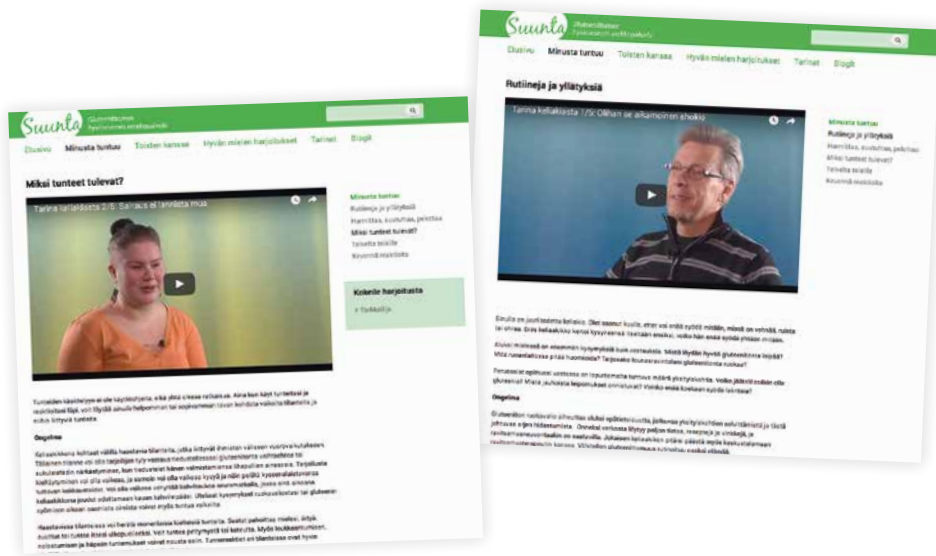
- Vetäjällä voi olla tekstinä pidempiä tarinoita tai lyhyitä tekstinpätkiä keliakikoiden kokemuksista.
- Suunta-verkkopalvelussa (gluteenitonsuunta.fi/tarinat) on kymmeniä kertomuksia erilaisista elämäntilanteista. Tarinoita ovat kirjoittaneet keliakikot ja heidän läheisensä. Jokainen voi lähettää Suuntaan oman tarinansa palvelussa olevalla verkkolomakkeella. Tarinoita on myös Suunta-työkirjassa.
- Tarinoita ja kokemuksia voi lukea ääneen ja kysyä esimerkiksi tunnistavatko kuulijat mitään samantyyllisiä kokemuksia.

Suunnan tarinoita voi käyttää myös pienryhmissä. Vetäjä valitsee ryhmille sopivat tarinat ja tulostaa ne valmiiksi. Ryhmät lukevat tarinat ja keskustelevat niistä. Pohdittavat kysymykset

on hyvä suunnitella etukäteen. Lopuksi keskustellaan koko ryhmän kanssa yhdessä tarinoiden herättämistä ajatuksista.

Vertaisvetäjät voivat myös kertoa suoraan omasta elämästään kokemuksista. Näitä voi olla hyvä miettiä muutama valmiiksi etukäteen.

Vetäjän kannattaa varautua etukäteen ottamalla mukaan erityyppisiä tarinoita tai tarinanpätkiä, jos keskustelua täytyy ohjailta takaisin henkisen hyvinvoinnin teemaan tai jos keskustelu kaipaa vetäjältä virittelyä.

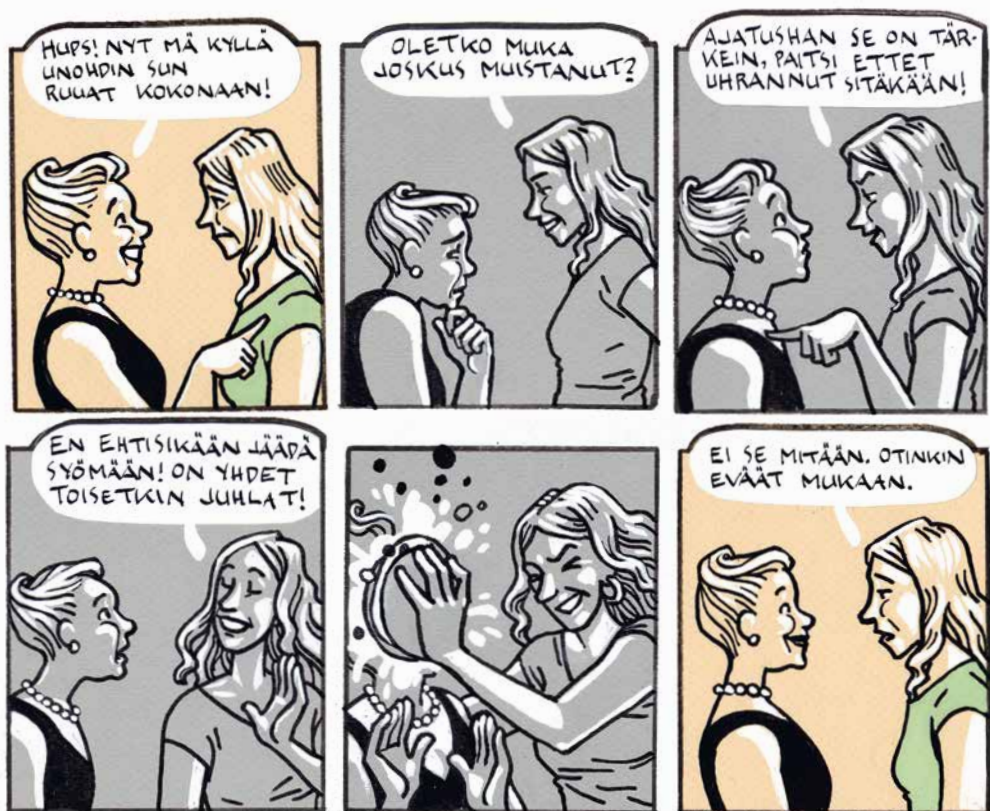


Videot ja sarjakuvat

Suunta-verkkopalvelussa on viisi keliakikön kokemuksesta tehtyä videota. Videon voi näyttää keskustelun herättäjäksi ja kysyä, millaisia ajatuksia video herättää tai onko osallistujilla samantyyllisiä kokemuksia tilanteista.

Suunnasta voi valita keskustelun teemaksi esimerkiksi keliakikön unohtamisen. Aluksi katsotaan Unohdin sinut -video, jossa käsitellään juhlatilanteita, joissa keliakikön ruokavaliota ei ole huomioitu. Videon katselun jälkeen keskustellaan omista vastaavista kokemuksista. On tärkeää tuoda esille keliakiaan liittyvien kokemusten ja tunteiden yksilöllisyys. Miltä tilanteessa tuntui, miten nykyään toimin sellaisissa tilanteissa ja miten voin varautua tilanteisiin etukäteen. Voi myös keskustella siitä, kuinka tärkeää on, että ympärillä on ymmärtäviä ja tukevia ihmisiä.

Suunta-palvelun sarjakuvia voi näyttää ja kysyä, tunnistavatko osallistujat vastaavia kokemuksia.



Tiitu Takalo

Pohdintatehtävät

Suunta-työkirjassa on pohdintatehtäviä, joita voi hyödyntää keskustelun herättäjinä.

Esimerkkejä tehtävistä, joita on käytetty keskustelutilaisuuksissa:

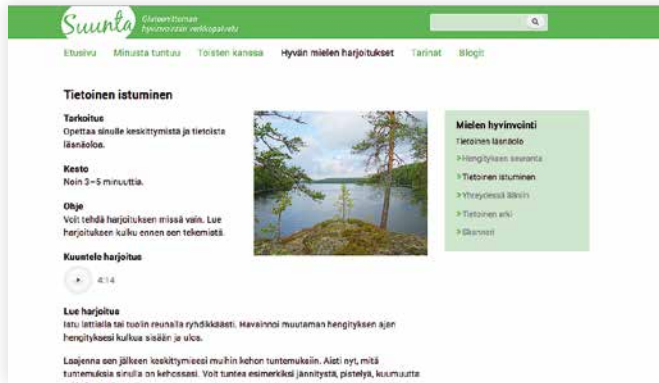
- s. 7, Millaisia tunteita sinulla heräsi, kun sait keliakiadiagnoosin?
- s. 9, Millaisia reaktioita olet kohdannut kertoessasi keliakiasta?
- s. 24, Verkosto veteen

Työkirjan harjoituksista voi ottaa kopioita keskustelutilaisuutta varten.

Hyvän mielen harjoitukset

Hyvän mielen harjoitusten avulla keliakikko voi pysähtyä pohtimaan omaa hyvinvointiaan. Osa tehtävistä sopii myös keskustelutilaisuuksissa käytettäviksi. Harjoitukset ovat Suunta-verkkopalvelussa (gluteeniton-suunta.fi/hyvan-mielen-harjoitukset).

Harjoituksen voi lukea osallistujille tai kuunnella äänitteenä. Kuuntelua varten tarvitaan tietokone ja kaiutin. Hyvän mielen harjoituksia kannattaa kokeilla ensin itse, jotta tietää, millaisten harjoitusten vetäminen on itselle luontevaa.



Esimerkkejä harjoituksista, joita on käytetty keskustelutilaisuuksissa:

- Tietoinen istuminen. Sopii rauhoittumiseen ja keskittymiseen.
- Iloit elämässäni. Korostaa myönteisyyttä ja vie ajatukset pois ongelmista. Tekemisessä tarvitaan kynää ja paperia.
- Lehdet virrassa. Auttaa huomaamaan, että ajatukset tulevat ja menevät, eikä ihminen ole yhtä kuin hänen ajatuksensa.

Harjoituksen jälkeen keskustellaan: miltä tuntui, mitä ajatuksia heräsi, pystyitkö rauhoittumaan.

// Tuntui todella siltä, että ihmisillä on tarvetta puhua!

Keliakikon henkinen hyvinvointi

Keliakikon henkisen hyvinvoinnin näkökulmat voi tuoda esiin jossain kohdassa keskustelua, jos se tuntuu vetäjälle luontevalta.

Keliakian kokeminen on aina yksilöllistä. Toiselle vain käytännön järjestelyjä, toisella järkyttää elämää isosti. Diagnoosin kokemisen taustalla vaikuttavat monet asiat, esimerkiksi elämäntilanne, oireet ennen diagnoosia, rahatilanne, läheisten tuki ja terveydenhuollossa saatu alkuohjaus. Kaikille keliakia ei ole niin helppoa, ja se on ihan ok.

Keliakian hoito on lääketieteellisesti hyvin selkeää, mutta arjessa vaativaa. Keliakiaa hoidetaan jokaisessa ruokailutilanteessa eli monta kertaa joka päivä. Keliakia on koko ajan mukana arjessa, ja siksi se on haastava sairaus.

Keliakia tuo haasteita sosiaalisiin tilanteisiin. Keliakiaa hoidetaan ruokailutilanteissa, joissa ollaan usein yhdessä toisten ihmisten kanssa. Jatkuva selittelyn pakko, muista erottuminen, sivuutetuksi tuleminen ja ulkopuolisuus kuormittavat keliakikkoa.

Keliakikon elämä on spiraalimaista. Jossain kohtaa tuntuu, että asiat ovat hallussa, mutta silti samat asiat voivat tulla uudelleen eteen. Esimerkiksi tutun gluteenittoman tuotteen valmistus loppuu tai keliakikolle sopiva lounasravintola lopettaa. Väsymys ja kyllästyminen kuuluvat keliakikon spiraaliin.

Henkinen hyvinvointi on aina konkreettista, arjen asioita. Henkinen hyvinvointi muodostuu arjen sujumisesta ja siitä, että keliakikko tulee hyvin kohdatuksi erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Teemoja keskusteluihin

Tilaisuus kannattaa vetää niin, että painottaa keskustelijoilta nousevia teemoja. Tämä ei siis ole lista, joka pitäisi käydä läpi, vaan ideoita tilanteeseen, jossa vetäjältä kaivataan keskustelunavauksia. Keskusteluteemoja löytyy myös Suunta-verkkopalvelusta ja -työkirjasta.

- **Arki (hyvät ja huonot kokemukset)**
 - » **Koti**
 - Usein kodissa gluteenittomuus toimii hyvin, mutta ongelmat tulevat kodin ulkopuolella.
 - » **Koulu / opiskelu**
 - » **Päiväkoti**
 - » **Harrastukset**
 - ”Muille seitsemän sorttia, minulle vain kahvi.”
 - » **Perhe- ja sukujuhlat**
 - ”Kehtaanko ilmoittaa gluteenittomasta ruokavaliosta?”
 - ”Ei minun takia tarvitse nähdä vaivaa.”
 - » **Ravintolat**
 - ”Keittiön ovenraot ovat tulleet tutuiksi.”
 - ”Ei kai se gluteeni alkusalaatissa haittaa.”
 - ”Hyvä kokemus jää todella mieleen, joku huomasi minun tarpeeni.”
- **Pakko olla sairaan tarkka – miltä tuntuu? Jaksanko olla aina sairaan tarkka?**
- **Kuinka keliakikko kohdataan vai kohdataanko?**
- **Mikä keliakian ruokavalioidossa on myönteistä tai kielteistä?**
- **Diagnoosin kohtaaminen**
- **Läheiset ja muut ihmissuhteet**
 - » Useimmiten läheiset tukevat, eivät aina.
 - » Onko keliakia vaikuttanut ihmissuhteisiin?
- **Väsymys**
 - » Ensin hankalaa, sitten alkaa sujua.
 - » Muutaman vuoden kohdalla väsymys kysyä, selittää ja tarkistaa jatkuvasti.
 - » ”Tekee mieli lyödä hanskat tiskiini.”
- **Luottamus**
 - » Voinko luottaa toiseen, onko hän tarpeeksi tarkka?

- **Toisten suhtautuminen**
 - » Välinpitämättömyys
 - Keliakiaa ei oteta vakavasti
 - » Ulkopuolisuus
 - "Minulle ei ole varattu mitään."
 - "Enkö olekaan osa porukkaa?"
 - » Nipottajaksi leimautuminen
 - » Kysyminen tulkitaan röyhkeäksi
- **Mikä on tärkeää, jotta keliakian kanssa voi hyvin?**
- **Mikä auttaa selviytymään vaikeista tilanteista?**
 - » Huumori
 - » Kokemusten jakaminen
 - » Läheisten tuki
 - Vaikka kaikki eivät ymmärrä, tärkeää, että joku ymmärtää.

Miten rohkaista osallistujia puhumaan?

Vetäjän rooli on herätellä ja virittää keskustelua, mutta välttää olemasta itse liiaksi äänessä. Esimerkiksi jos osallistuja kertoo ongelmatilanteen, keskustelun vetäjä ei kannata suoraan kertoa ratkaisuja tilanteeseen. Vetäjä voi rohkaista muita osallistujia kertomaan niitä. Hän voi kysellä muilta, onko heillä ollut samantyyllisiä tilanteita, miltä niissä on tuntunut ja miten he ovat toimineet.

Vetäjän kannattaa esittää omia mielipiteitä harkiten, mieluummin kysyä mitä mieltä keskustelijat ovat. Väärän tiedon oikaisu sopii tietysti. Keskustelun herättämisessä auttaa vetäjän kysyvä ote, "tietämättömyys". Voit miettiä seuraavaa: Jos vetäjällä on vakaat näkemykset asiaan kuin asiaan, uskaltavatko osallistujat tuoda omia ajatuksiaan esiin?

Vetäjä voi omilla sanavalinnoillaan kannustaa keskustelua. Seuraavassa on muutamia esimerkkejä siitä, millaisilla sanavalinnoilla vetäjä voi viedä keskustelua eteenpäin.

Kysy:

Miltä se tuntuu?

Mitä mieltä olette?

Mitä ajattelette tästä?

Oletteko huomanneet, että...?

Oletteko muut huomanneet saman kuin...?

Kommentoi:

Tuo on varmasti tuntunut...

Onpa mielenkiintoista, että...

*Tämän asian olen kuullut monesti
ennenkin, että...*

Jotkut ovat kokeneet... toiset taas...

Miksi teidän mielestänne...?

Oletteko kokeilleet...?

Usein kysytyjä kysymyksiä keskustelutilaisuuden vetämisestä

Mitä teen, jos osallistujilla on täysin päinvastaiset kokemukset jostain asiasta?

Keliakia koetaan niin yksilöllisesti, että tällaisia tilanteita tulee varmasti vastaan. Tilanteen ei silti tarvitse olla hankala. Vetäjänä tilannetta voi lieventää sanomalla ääneen, kuinka asiasta on todella erilaisia kokemuksia ja on hyvä, että ne tulevat esille.

Osallistuja sanoo todella tiukasti oman näkökulmansa. Esimerkiksi että aina täytyy ottaa omat eväät mukaan tai muuten asiat eivät toimi. Miten muut osallistujat uskaltavat tämän jälkeen tuoda esiin omaa näkökulmaansa? Vaikkapa sitä, miltä tuntuu, kun heitä ei huomioida tarjoiluissa?

On hyvä tuoda esiin, että näkökulmia on monenlaisia. Alkuperäisen puhujan näkökulmaa ei voi vähätellä, mutta vetäjä voi omilla kysymyksillään luoda tilaa ja mahdollisuuksia muillekin ajatuksille. Hän voi sanoa esimerkiksi: "Sinulla on tällainen kokemus. Tästä voi olla jollakulla jokin toinen näkökulma. Millaisia kokemuksia teillä muilla on näistä kyläilytilanteista?"

Mitä teen, jos keskustelu jää junnaamaan yhden teeman ympärille?

Keskustelu lähtee hyvin helposti pitkälle konkreettisiin asioihin: terveystarkastajiin, kaupan valikoimiin tai tuotteiden hintoihin. Tämäkin keskustelu on tärkeää, mutta vetäjä voisi yrittää jossain kohtaa laajentaa keskustelua ja palauttaa sen henkisen hyvinvoinnin teemoihin. Sopivia katkaisuja on hyvä miettiä etukäteen valmiiksi. Esimerkiksi jonkin etukäteen mietityn keliakikon tarinan lukeminen ja siitä heränneiden ajatusten kysyminen voi toimia hyvänä katkaisuna. Vetäjällä on oikeus siirtyä seuraavaan teemaan. Vaikka osa osallistujista haluaisi puhua vain tuotteiden hinnoista, osa haluaisi todennäköisesti puhua muustakin.

Yksi osallistujista tuntuu olevan äänessä koko ajan. Miten saan hänet keskeytettyä niin, että muutkin pääsevät jakamaan kokemuksiaan?

Tilaisuuden alussa voi sanoa periaatteeksi, että kaikille annetaan yhtä lailla tilaa kertoa. Aina tämä ei auta, ja puheliaan ihmisen keskeyttämiseen kesken tilaisuuden ei ole helppoja ja tyylikkäitä keinoja. Toimivinta on ottaa sopivaan kohtaan pienryhmäkeskustelua: parikeskustelua tai porinapöytiä. Tällöin jokaisessa ryhmässä päästään paremmin jakamaan kokemuksia.

Mitä jos kukaan ei sano mitään?

Hehkuva-projektin aikana vedetyissä tilaisuuksissa näin ei ole käynyt vielä koskaan. Ihmisillä on paljon kerrottavaa. Toki varsinkin tilaisuuden alkuun kannattaa panostaa, jotta osallistujat pääsevät tunnelmaan. Alkuun voi suunnitella muutamia helppoja aloittelukysymyksiä tai varata esimerkiksi keliakikon tarinoita luettavaksi tai videolta katsottavaksi.

Joskus harvoin voi hetkellisesti käydä niin, että kukaan osallistujista ei lähde vastaamaan vetäjän kysymykseen tai keskustelunavaukseen. Tästä ei kannata hätkähtää. Hiljaisuus tuntuu aina pisimmältä kysyjästä itsestään – muuthan vasta miettivät vastaustaan kysymykseen. Jos keskustelu ei hetken jälkeenkään jatku, vetäjä voi rauhassa siirtyä seuraavaan teemaan.

Esimerkkejä keskustelutilaisuuksista

Ystävänäpäiväkahvit Äänekoskella

Keski-Suomen keliakiayhdistys toteutti helmikuussa 2015 keskustelutilaisuuden gluteenittomien ystävänäpäiväkahvien teemalla. Vertaistukihenkilöt Heli Kara ja Ritva Taimisto suunnittelivat Hehkuvan materiaalin pohjalta ohjelmarungon, joka tuntui heille sopivalta.

Ystävänäpäiväkahvit 14.2.2015

Ovelle vastaan Eila ja Maarit, kahville ohjaa tilassa Heli ja Ritva

Tervetuloa Heli (puhe + ohjelman esittely)

- Keski-Suomen keliakiayhdistys ry esittäytyy Maarit (5 min)
- Vertaistoiminnan historiaa Heli (5 min)
- Vertaistoiminta Hehkuva – projektin innoittamana Ritva (10 min)

Ystävänäpäiväkahvit tilaisuuden idea on jakaa kokemuksia ja niistä heränneitä tunteita Heli (tilaisuuden tarkempi kuvaus)

- Tutustumisporinat (10 min pöytäkunnittain)
- Jokainen pöytäkunta esittelee itsensä muille

Keliakia kohdataan arjessa monta kertaa! Ritva

- Arjessa
- Juhlissa
- Kodin ulkopuolella ruokailtaessa
- Ruokaostoksilla (15 min ryhmätöiden tekemiseen ja 15 min purku / keskustelu)

Heli kirjaa ylös pääkohdat yhteenvetoa varten!

Kuinka keliakikko kohdataan vai kohdataanko? Heli (10 min)

- Yhteenveto ryhmien tuotoksista
- Kehittämisideat?
- Onko muuta mistä haluatte keskustella?

Tämän päivän anti Heli (10 min)

- Yhdistystapahtumat (tulosta)
- Arvonta (synttärarit helmikuussa)
- Esitepöytä
- Mitä jäi käteen?
- Palautelomake
- Kiitos

Tuntemuksienpurkuilta Kajaanissa

Vetäjänä oli Kainuun keliakiayhdistyksen puheenjohtaja Tarja Karjalainen.

Millaisen tilaisuuden järjestitte?

Järjestimme Tuntemuksienpurkuillan keliakikoille ja heidän läheisilleen. Idea syntyi nopeasti, kun saimme mahdollisuuden toteuttaa keskustelun seurakunnan kurssikeskuksessa. Halusimme olla yhdessä vapaamuotoisesti. Kurssikeskuksessa on kota, jossa voi pitää tulta sekä sauna ja lampi. Ajattelimme, että tulen ääressä suomalainen rentoutuu ja viihtyy.

Miten tilaisuudesta tiedotettiin?

Tiedotimme tilaisuudesta yhdistyksen verkkosivuilla, Keliakia-lehdessä, paikallisessa ilmaisjakelulehdessä ja sähköpostilla yhdistyksen jäsenille.

Mitä tilaisuudessa tapahtui?

Keskustelimme noin tunnin ajan, jonka jälkeen paistoimme makkaraa, kahvitelimme ja saunoimme. Vapaamuotoinen juttelu jatkui koko illan muun toiminnan ohella.

Mistä keskusteltiin?

Ohjasin osallistujia puhumaan tilanteista, joissa on herännyt tuntemuksia keliakian vuoksi. Keskustelimme, onko helppoa vai hankalaa elää keliakian kanssa. Käytin Hehkuva-projektin kokoamaan materiaalia keskustelun ohjaamisen pohjana. Poimin materiaalista kysymyksiä ja aiheita. Keskustelimme ensin pareittain. Kaikki lähtivät mukavasti keskustelemaan. Myöhemmin, makkaranpaiston yhteydessä, puhuimme vielä samoista aiheista yhdessä.

Keitä tilaisuuteen osallistui?

Keliakikkoja sekä puolisoita. Osallistujat olivat minulle tuttuja jäseniä, jotka käyvät yhdistyksen tapahtumissa. Osallistujia oli yhteensä 12.

Mikä yllätti?

Minulle tultiin juttelemaan vielä keskusteluhetken jälkeenkin omista ajatuksista ja parin kanssa käydyistä keskusteluista. Tähän on vetäjän hyvä varautua.

Miten onnistuitte?

Tilaisuus onnistui hyvin. Oli kerrankin jotain erilaista, ja kokoonnuimme eri ympäristössä kuin muulloin. On hyvä välillä irtautua rutiineista. Ohjattu keskustelu on omanlaistaan, siinä teemat vaihtelevat ja kaikki osallistuvat. Varmasti järjestämme tällaisen uudestaan.

Keitä oli mukana järjestämässä tilaisuutta?

Minä ja sihteerimme Sirpa. Sirpa varasi tilat, koska olimme hänen työpaikallaan. Tarjottavia me leivoimme molemmat. Minä vastasin tilaisuuden tiedotuksesta ja keskustelun vetämisestä.

Lupa tuntea -ilta Uudellamaalla

Vetäjänä oli Uudenmaan keliakiayhdistyksen vertaistoimintavastaava Irma Hellgren.

Millaisen tilaisuuden järjestitte?

Olemme järjestäneet jo yhteensä neljä Lupa tuntea -iltaa. Kolmessa tilaisuudessa olen toiminut yksin vetäjänä ja yhden keskustelun vedimme Keliakialiiton aluevastaava Minna Halveen kanssa yhdessä. Illoissa on keskusteltu henkisen hyvinvoinnin teemoista sekä kahviteltu.

Miten tilaisuudesta tiedotettiin?

Tiedotimme illoista Keliakia-lehdessä, yhdistyksen jäsenkirjeessä, yhdistyksen verkkosivuilla ja Facebook-sivulla.

Mitä tilaisuudessa tapahtui?

Lupa tuntea -illat ovat kestäneet noin kaksi tuntia. Aluksi toivotan kaikki tervetulleiksi ja kerron osallistujia koskevasta vaitiolovelvollisuudesta. Kaikki voivat puhua kokemuksistaan avoimesti, koska keskustelut käydään vain osallistujien kesken. Olen kertonut vähän Hehkuva-projektin toiminnasta, jolla on edistetty keliakikön henkisen hyvinvoinnin asioita. Lisäksi olen esitellyt Suunta-verkkopalvelua ja -työkirjaa. Olen korostanut, että Suunta on keliakikoiden tekemä ja että siinä on mukana psykologin näkemys. Rohkaisen ihmisiä tutustumaan Suuntaan ja tekemään siellä olevia harjoituksia.

Ennen keskustelua asetuimme erilaisille kuvitteellisille janoille. Ensin teimme janan keliakiaan mukaan. Sitten asetuimme janalle sen mukaan, kuinka oma suhtautuminen keliakiaan on muuttunut. Viimeisinä teimme janan siitä, kuinka usein käy syömässä kodin ulkopuolella. Moni osallistuja halusi janan innoittamana kertoa omia kokemuksiaan toisille. Janoista syntyi mukavaa vuorovaikutusta.

Mistä keskusteltiin?

Keskustelun herättämiseksi olen lukenut ääneen muutamia tarinoita Suunnasta. Tarinat toimivat hyvin ja keskustelu on ollut kaikissa tilaisuuksissa vilkasta ja antoisaa.

Lisäksi teetin kaksi harjoitusta. Pyysin osallistujia kirjoittamaan viisi myönteistä asiaa omasta elämästä. Joillekin tämä oli aika vaikea tehtävä. Toinen pohdittava kysymys oli: Mistä olen joutunut luopumaan keliakian takia? Vastauksista juteltiin yhdessä. Lopuksi kokosin illan annin ja korostin, että kaikki meistä tuntevat ja kaikki tunteet ovat oikeita. Ajatukset keliakiasta voivat myös muuttua ajan saatossa.

Keitä tilaisuuteen osallistui?

Keskusteluiltoihin on tullut uusia osallistujia mukaan, mikä on ihanaa. Olemme järjestäneet iltoja eri paikkakunnilla oman toimiston lisäksi. Yhdessä tilaisuudessa kaksi naista tunnistivat toisensa, koska he ovat naapureita. Sitä ennen he eivät tienneet toistensa keliakiasta. Ilahduttavaa, että voimme saattaa ihmisiä yhteen. Illoissa on ollut mukana myös nuoria ihmisiä ja juuri diagnoosin saaneita. Osallistujia on ollut 20–25/ilta.

Mikä yllätti?

Videoiden näyttäminen on ollut vähän hankalaa. Verkkoyhteydessä on ollut vaikeuksia eikä ääntä ole saatu kuulumaan kunnolla. Kannattaakin varautua lukemaan tarinat paperilta.

Olemme huomanneet, että tilaisuuden paikka kannattaa valita niin, että sinne on helppo tulla ja löytää. Riittävä opastus on tärkeää.

Miten onnistuitte?

Saimme paikalle sopivan verran ihmisiä ja keskustelut menivät ihan hyvin. Jatkamme keskusteluiltojen järjestämistä uusilla aiheilla ja toivottavasti saamme myös uusia vetäjiä mukaan toimintaan. Minulle keskustelun vetäminen tuntui luontevalta.

Keitä kaikkia oli mukana järjestämässä tilaisuutta

Meitä oli kolme. Minä laadin sapluunan keskusteluun ja vedin sen osuuden. Muut järjestäjät auttoivat tarjoiluissa paikan päällä. Sain apua myös paikan valintaan, tilan varaamiseen ja tiedotukseen.

Lupa tuntea

Keskustelutilaisuuden ideapaketti

Keliakiayhdistykset voivat järjestää keliakikoille ja muille gluteenitonta ruokavaliota tarvitseville keskustelutilaisuuksia, joissa osallistujat pääsevät jakamaan kokemuksiaan gluteenittomasta arjesta. Taustalla on ajatus vertaistuen vahvistavasta voimasta.

Keskustelutilaisuuksia on jo järjestetty monissa keliakiayhdistyksissä, ja palaute on ollut kiittävää. Joka kerta osallistujat ovat keskustelleet innolla. Näiden kokemusten vuoksi haastamme ja kannustamme kaikkia keliakiayhdistyksiä mukaan samantyyllisen toiminnan järjestämiseen.

Ideapaketti tarjoaa keliakiayhdistysten vapaaehtoisille vinkkejä tilaisuuden suunnitteluun, viestintään ja tilaisuuden vetämiseen.



Keliakialiitto ry
Hammareninkatu 7 | 33100 Tampere
p. 03 2541 300 | info@keliakialiitto.fi | keliakialiitto.fi