

Pintaa syvemmältä -podcast, aiheena vertaistuki. Haastateltavana Lea Lihavainen Opintokeskus Siviksestä ja Anne Savuoja Psoriasisliitosta, haastattelijana Satu Rasa Myy Agencystä.

Pintaa syvemmältä on Psoriasisliiton tuottama podcast, jossa kuulet ihon alle meneviä keskusteluja. Juttelemme omien alojensa asiantuntijoiden kanssa asioista, jotka koskettavat psoriasista sairastavan elämää. Tervetuloa kuuntelemaan!

Satu Rasa: Tervetuloa Psoriasisliiton Pintaa syvemmältä -podcastsarjan pariin. Tällä kertaa meillä on aiheena vertaistuki. Vieraana on asiantuntija Lea Lihavainen Opintokeskus Siviksestä ja järjestösuunnittelija Anne Savuoja Psoriasisliitosta. Lea työskentelee Joensuussa ja Anne Oulussa, mutta molempien tehtävät ovat valtakunnallisia.

Mitä vertaistuki tarkoittaa?

Lea: Vertaistukeen liittyy erityisesti se, että siinä on kaksi tai useampi samassa tilanteessa olevaa henkilöä. Tilanne voi liittyä sairauteen, mutta se voi liittyä moneen muuhunkin kuten asuinympäristöön tai elämäntilanteeseen. Monesti ajattelemme sitä sairauteen liittyvänä asiana. Kokemukseni mukaan se usein liittyykin siihen, että vastasairastuneet tai pidempään sairastaneet jakavat kokemuksia ja saavat näin tukea itselleen.

Millaisia vertaistuen muotoja on olemassa?

Lea: Sehän voi olla kahdenkeskeistä. Yleensä puhutaan, että vertaistuki on kahden samassa tilanteessa olevan asioiden jakamista. Jaetaan tietoja ja tunteita tai ehkä halutaan tarkastella jotain faktatietoa jostain lääkkeistä. Mutta vertaistuki voi tapahtua myös ryhmissä. On paljon järjestöjen ja kansanterveysjärjestöjen organisoimaa vertaistukea, jolloin vertaistukiryhmissä saattaa olla koulutetut ohjaajat, jotka ovat käyneet tietyt koulutukset läpi. Silloin vertaistuki on hieman erilaista kuin spontaani vertaistuki, joka syntyy esimerkiksi samaan sairauteen vastikään sairastuneiden kahden ihmisen kesken.

Miksi vertaistukea kannattaa hakea?

Anne: Psoriasisliitossahan on Opintokeskus Siviksen kanssa kehitetty vertaisryhmätoimintaa, koska me huomattiin, että sellaiset kahdenkeskeiset yhteydenotot vähenivät koko ajan. Emme ole tutkineet sitä, miksi, mutta onko sitten ryhmään vaan helpompi tulla? Monesti anonymistikin jaetaan omia kokemuksia sen verran kuin haluaa. Tukihenkilönä toimiminenkin on aika suosittua eli siihen ihmiset mielellään tulevat, kun on halu auttaa toista vastasairastunutta ja hyödyntää omia kokemuksiaan. Mutta vertaisryhmässä myös ohjaaja on usein kokenut ja sairastanut itse psoriasista, niin hän on myös vertainen.

Kuinka vertaistukea antavia henkilöitä koulutetaan?

Anne: Ainakin meillä Opintokeskus Siviksen kanssa järjestetyt koulutukset on järjestetty siten, että meillä on yhteinen hanke, jossa kehitettiin vertaisohjaajien koulutusohjelma. Sitä ennen on toki koulutettu vuosia vertaistukihenkilöitä. Nyt uusimpana on verkkovertaistukihenkilöiden kouluttaminen.

Lea: Ja näissä koulutuksissa sisältönä on ryhmän dynamiikkaan liittyvää eli se aloitus ja hyvä fiilis siellä ryhmässä että miten osallistetaan kaikkia ja sitten se, että jokainen tuntee olevansa hyväksytty sekä se, että me tiedämme, että aloittava ryhmä on erilainen kuin lopettava ryhmä. Ihan sellaista ryhmän vetämiseen liittyvää myös. Ja tietenkin vertaisryhmän ohjaajan rooli voi olla niin kuin onko vaativa oikea sana, mutta vaikka hän voi olla siinä vertainen, niin häneen kuitenkin kohdistuu aika paljon odotuksia. Ja itselläni on

sellainen tieto, että kun aihe vertaisryhmässä liittyy sairauteen tai terveyteen, niin riippuvuus ohjaajasta on erilainen kuin silloin kun on toisenlainen elämäntilanne jaettava.

Miksi vertaistuki toimii?

Lea: Tämä on hyvä kysymys. Löytyy tutkittua tietoa siitä, että esimerkiksi se, että saa vastakäiun toiselta juuri samaa asiaa pohtineelta, niin se on ihan eri asia kuin että jos olisi vaikka kuinka läheinen perheenjäsen tai ystävä, niin siihen tulee tietty semmoinen suhde. Sanotaan, että vertaistuen merkitys tulee siitä, että toinenkin on riittävässä määrin kokenut samaa asiaa. Riittävässä määrin on varmaan se oleellinen asia. Mielestäni tutkija Marja-Leena Nylund, joka on tehnyt paljon järjestöjen kanssa työtä, ja hänen kanssaan tein joitakin vuosia sitten yhteistyötä, niin hän on sanonut mahdollittoman hyvin, että ”vertaistuki asettaa muodollisen tilalle epämuodollisen, tieteellisyuden sijaan kokemustodellisuuden ja asiakassuhteen tilalle ihmissuhteen”. Se pikkusen kuvastaa sitä missä ollaan, mutta toki perheen ja ystävien tuki on täydentävää, vaikkakin se on erilaista.

Anne: Vertaisryhmissähän on yleensä monesti julkisella puolella ammattilainen ohjaamassa. Meidän järjestöjen vahvuus on siinä, että meillä on vertainen ohjaajana. Ja tunnelma saattaa olla vähän erityyppinen siinä ryhmässä ja toki ne sisällötkin, kun ei käytetä välttämättä ammatillista osaamista ryhmäkeskustelussa. Mutta tokihan ryhmä voi pyytää ammattilaisen vierailemaan ja alustamaan jotakin teemaa tai asiaa. Silloin kun 70-luvulla yhdistyksiä perustettiin paljon järjestöihin, niin ammattilaisia oli siellä toki paljon mukana, mutta on haluttu koota kokemustietoa ja vaikuttaa yhdessä ja tehdä yhdessä. Tavallaan tuntuu, että se on nousussa edelleenkin ja meidän teemme sitä paljon järjestöjen kanssa yhdessä eli vaikkapa Olga-toiminta sairaaloissa on yksi esimerkki siitä, että porukalla halutaan vaikuttaa ja jakaa kokemustietoa ja mahdollistaa vertaistuki osastoilla tai klinikoilla vastasairastuneille.

Lea: Parhaimmillaanhan vertaistuki on osa hoitopolkua. Ja kun mainitsit Anne tämän sairaalavapaaehtoistoiminnan, niin siellä tosiaan tehdään kovasti töitä ja on tehty. Joissakin tilanteissa ja joissakin yksiköissä ja sairaanhoidon palveluissa onkin käsittäkseni jo sovittu, ettei sairaaloista lähdetä kotiin ennen kuin on sovittu missä vaiheessa henkilö saa vertaistukea. Vertaistuen hyvää tekevästä vaikutuksesta on niin paljon hyvää näyttöä.

Anne: Katsoimme tämän vuoden jäsentutkimuksesta Psoriasisliitossa, että 36 prosenttia ilmoitti, että yksi syy liittyä jäseneksi oli vertaistuen saaminen. Se on edelleenkin vahva syy olla järjestöissä mukana.

Onko internet muuttanut vertaistuen tekemistä?

Anne: Eryytisesti ainakin nuorten kohdalla. Psoriasisliittokin on mukana Facebookissa muutamissa vertaistukiryhmissä. Lisäksi siellä on meidän jäsenten eli muiden psoriasikseen sairastuneiden perustamia vertaistukiryhmiä. Ja aika usein meidän sopeutumisvalmennuskurssin jälkeen kurssilaiset perustavat oman ryhmän eli siellä on pilvin pimein tällaisia ryhmiä. Tietenkin suosittelen aina yleisiä ryhmiämme, joissa Psoriasisliittokin on mukana, niin pystymme vastaamaan joihinkin kysymyksiin. Toki siellä on hyvin monimuotoisia ryhmiä. Se on hieno asia, niin jokaiselle löytyy omanlainen porukka. Verkkovertaistukea on Siviksen kanssa yritetty käynnistää aina muutamien vuosien välein, mutta systemaattista toimintaa kahdenkeskisiin keskusteluihin meillä ei ole ollut. Ehkä ryhmäkeskustelu on somessakin suosiossa tällä hetkellä.

Lea: Some ja Facebook toivat todella mahdollisuuksia vertaistuen löytämiseen. Mitä harvinaisempi sairaus tai elämäntilanne, niin sitä helpommaksi on koettu löytää vertaistukea verkon, Facebookin tai somen kautta. Otan nyt vähän toisenlaisesta maailmasta esimerkin: ajatellaanpa mielenterveysongelmien kanssa kamppailevaa nuorta, joka on asunut vaikka jollain syrjäisellä seudulla, niin mistä hän löytää vertaistukea? Siitäkin on koottu faktaa ja haastatteluja, että on voinut päästä ihan kokonaan uudenlaisen elämänpolun alkuun tai on löytänyt vaikkapa toiselta puolen Suomea tai joskus jopa toiselta puolen maapalloa toisen

ihmisen, jonka kanssa on voinut jakaa elämäntilannetta. Se on mielenkiintoista, että mikä siinä on, kun ihminen jakaa kokemuksen, niin sitä ei kukaan tutkija ole pystynyt laittamaan kirjojen väliin. Meillä on kansanomainen sanonta, että ”kylläpä helpotti, kun sain tästä puhua”, mutta mitä siinä tapahtuu, niin sitä prosessia ei ole kukaan voinut tieteellisesti sanoa. Sanotaan, että ”vaikeneminen on kultaa”, mutta kyllä kipeistä asioista vaikeneminen tekee sen vielä vaikeammaksi. Se on varmaan se lähtökohta.

Anne: Jos ajattelee, että monella liittyy tähän psoriasisairauteenkin häpeää ja minäkuvan ongelmia siitä, että uskallanko lähteä sosiaaliseen ryhmään tai uskallanko lähteä tapaamisiin, niin siellä voi rohkaistua ja lähteä vaikka sopeutumisvalmennuskurssille tai yhteiseen tapaamiseen, että minun ei tarvitse hävetä tätä ihoani. Kyllähän tämä viestintä verkon kautta tai verkkosivujen kautta siinä, että itsetuntoa halutaan nostaa ja että apua ja hoitoa on saatavilla, sopeutumisvalmennusta on saatavilla, niin kyllähän se järjestöäkin helpottaa huomattavasti.

Lea: Me kaikki ymmärrämme, että vertaistuki on ammattiapua täydentävää, että nehen ei missään nimessä ole vastakkaisia. Ja mielestäni kaikki järjestöt ohjaavat työntekijöitään ja vapaaehtoisia, jotka organisoivat tällaista vertaistoimintaa, pitämään tämän näkökohdan mielessä.

Anne: Ja sitten on käänteinen puolikin, että siellä liikkuu kaikenlaista tietoa ja todellakin kokemustietoaakin, mutta sitten siellä on sellaista tietoaakin, johon ammattilaisena haluaisi puuttuakin. Toki meidän ryhmässä me voidaan puuttuakin sinne, että ”hei, tämä ei ole suositeltavaa”. Pitää olla kriittinen siitä, mistä tietoa hakee.

Millaista vertaistukea Psoriasisliitto tarjoaa?

Anne: Verkon lisäksi meillä on järjestötoiminta ja yhdistykset. Meillä on 42 yhdistystä ja niiden kautta järjestetään satoja tilaisuuksia, joissa on mahdollisuus tavata toisia psoriasisikseen sairastuneita. Ne on syntyneet juuri sitä varten. Meillä on seniorikursseja täällä Suomessa, ja lapsiperhetoimintaa ja nuorisotoimintaa. Eli pyritään tarjoamaan monen muotoista, että jokaiselle löytyisi sopivaa kontaktimuotoa toisten tapaamiseen. Yleensä palaute on erinomaista, kun on luullut, että vain minä sairastan tämän muotoista psoriasista ja tapaa siellä henkilön, jolla onkin samanlainen sairaus.

Miten vertaistukea kannattaa lähteä hakemaan?

Anne: Varmasti meidän verkkosivujen kautta: psori.fi. Se on varmasti paras ja sieltä löytyy myös kartta, jossa on paikallisyhdistysten yhteystiedot. Meillä on neljä aluetoimistoa eli ammattilaisia löytyy pitkin Suomea. Facebook on varmasti todella suosittu. Twitter, Instagram ja niin edelleen eli koko ajan on tarkoitus pysyä mukana somemaailmassa, jotta henkilöt löytävät liiton ja yhdistykset.

Mitä vertaistuessa tehdään?

Lea: Vertaistuen toteutushan voi olla monimuotoista. Se voi olla kahden ihmisen luottamuksellista keskustelua, mutta se voi olla hyvinkin toiminnallista toimintaa eli esimerkiksi että joku järjestö järjestää teatteri-iltoja, liikuntaharrastusta tai kädentaitoa. Silloin jaetaan myös asiaa, joka yhdistää, onko se sitten esimerkiksi sairaus. Vertaistuki on koettu yhteiskunnassamme ja meidän terveydenhuollossa tärkeäksi ja merkittäväksi. On ihan selviä signaaleja ja toteutuksiakin siitä kuinka julkinen terveydenhuolto alkaa organisoida vertaistuen toimintapisteitä, miten ne sitten järjestetäänkään. Kyllä siellä useimmiten tieteenkin tämän laajan kansanterveysjärjestökentän ja potilasjärjestökentän osaamista käytetään hyödyksi ja kannattaakin käyttää, koska järjestöillä on pitkä kokemus tästä vertaisosaamisesta ja vertaistuen ja -tiedon hyödyntämisestä. Oikeastaan kukaan ei ole määritellyt, että sen pitää olla juuri tietynlaista, että henkilöt, joita tietty asia koskettaa niin hehän voivat itse vertaisuuden pohjalta luoda ihan uudenlaisia toimintamuotoja. Ja muistaa sen – kuten Anne kerroit tuossa teidän järjestönne näkökulmasta, että ryhmässä tapahtuva vertaistoiminta on teillä suosittua ja ominaista – myös minulla on se kokemus useitten potilas- ja kansanterveysjärjestöjen parista, joiden kanssa on saanut tehdä työtä ja laajemmankin

järjestökentän kanssa, että kyllä vertaisryhmiä etsitään. On varmaan luonnollista, että tietyissä tilanteissa kahdenkeskeinen jakaminen – kun on vaikkapa juuri sairastunut – jos on vielä ihan uusi asia, on ehkä hyvä tapa aloittaa. Olen – kuten Anne varmaan sinäkin – monissa työtehtävissä ja koulutuksissa kentän, yhdistysväen ja järjestöjen jäsenistön kanssa, lukemattomia kertoja kuullut, että ihmiset ovat sanoneet, että ilman tietyissä tilanteissa saatua vertaistukea olisi jäänyt sängyn pohjalle. Se auttoi ja nosti. Niitä on lukemattomia kertoja, erilaisia ja erilaisista tilanteista.

Anne: Kyllä meillä on tavoite, että hoitajalääkäri, joka antaa diagnoosin psoriasikseen sairastuneelle niin osaisi heti ohjata vertaistukihenkilön luokse, soittamaan tai ottamaan yhteyttä. Voi ottaa myös yhteyttä Psoriasisliittoon tai yhdistykseen suoraan tai vaikka suoraan meidän vertaistukihenkilöön. Se kahdenkeskeinen – kuten Lea sanoit – on hyvää, koska siinä ollaan turvallisessa ympäristössä. Tukihenkilöllä on vaihtoehtoisuus, ollaan tasa-arvoisia ja voidaan keskustella ihan kahden kesken eikä olla tilivelvollisia kenellekään siitä eikä siitä kerrota kenellekään. Tukihenkilö saattaa ohjata muihin yhdistyksiin ja toiminnan pariin, vertaisryhmiin. Siellä tosiaan – kuten Lea kerroit – niin on toiminnallisia asioita, yhdessä tekeminen. Noissa koulutuksissa olen monesti miettinyt ja kysynyt teemoja. Aina yllätyn, että se psoriasisin hoito ei olekaan yksioptiminen ollenkaan, vaan se on se, että tehdään yhdessä: harrastetaan kulttuuria, retket ovat tosi suosittuja ja sitten vaikka tulo- ja menomatkoilla keskustellaan asiantynkääkin. Kurssitoiminnoissa ja koulutuksissa toki toiminta on suunnitelmallista, kun useimmiten siellä on ryhmiä, joissa saattaa olla ihan vapaaehtoinen vetäjäkin. Siellä on suunnitelmallisempaa se, mikä teema keskustelussa voisi olla, vaikka ravintoteema tai psoriasisin hoito tai liikunnan merkitys tai vastaava. Yleensä ihmiset itse tietävät mistä haluavat keskustella. Liikunta on ehkä suosituin yhdessä tekemisen muoto ja se on toki tärkeä, sillä se on ainoa todistettu muoto ehkäistä nivelpsoriasiksen syntymistä. Tosiaankin pitää vointia mahdollisimman hyvänä, jotta ihopsoriasisikin häiritse mahdollisimman vähän. Soveltavan liikunnan SoveLin kanssa järjestetään liikunnanohjaajien ja myös liikuntavertaisohjaajien koulutuksia sillä tavalla, että meillä on omia vertaisia ohjaajina. Liikuntavastaavien tehtävänä ideoida yhdistyksissä mitä liikuntamuotoja voitaisiin tehdä. Siinä voidaan yhdistää kulttuuria ja liikuntaa. Siinä sivussa tulee keskustelua ja tullaan tutuiksi ja sitä kautta löytyy vertaistukea. Monista tulee myös ystäviä ja heiltä saa vertaistukea. Toki kun psoriasis on geeneihin perustuva sairaus, niin perheenjäsenissä saattaa olla joku toinenkin, jolla on sama sairaus, mutta ei välttämättä. On myös paljon henkilöitä, jotka sanovat, että kenelläkään perheessä tai suvussa ei ole vastaavaa. Toisaalta on monen muunkin potilasjärjestön kanssa yhteisiä nimittäjiä eli me on pilotoitu muutamia elintapoihin liittyviä vertaisryhmiä, juuri liikunta, ravitsemus, uni, alkoholin käytöstä on puhuttu ja niin edelleen. Eli meillä on yhteisiä teemoja ja olemme koonneet eri järjestöjen ihmisiä samoihinkin vertaisryhmiin.

[Onko joitain aiheita, joiden esilletuomista vertaisryhmissä arastellaan?](#)

Anne: Ainakin meillä ihmiset ovat kertoneet ja olen huomannut kurssitoiminnassakin, että kyllä seksuaalisuus ja se, kun psoriasis voi olla missä vaan ihon alueilla, myös genitaalialueilla, niin niistä tosi arastellen puhutaan. Jonkun tilaisuuden jälkeen joku saattaa soittaa, että ”hei, en uskaltanut kysyä siinä tilaisuudessa, mutta näin kahden kesken kysyisin, että mitä minun tarvitsisi tehdä ja pitääkö hakeutua hoitoon?”. Toinen on oma minäkuva varsinkin nuorten kohdalla. Ja sitten parisuhde ja miten se vaikuttaa parisuhteeseen. Tähänkin meillä on tarkoitus tarjota yhä enemmän eri vaihtoehtoja ja tuoda esiin tätä teemaa meidän viestinnässämme ja kurssitoiminnassamme. Kun tarjotaan teemaa, niin ihmiset ehkä löytävät tiedon sieltä ja voivat tulla mukaan rohkeammin.

Lea: Niin ja vertaistukiryhmässähän voidaan sopia vähän niin kuin pelisäännöistä, että minkälaisista asioista keskustellaan yhdessä.

Millainen vaikutus vertaistuellalla on sitä hakevien elämään?

Lea: Tietenkin tässä elämänlaatu on se ykkösjuuttu. Löytyy tutkimustietoa, että se vähentää masennusta ja vahvistaa sosiaalisuutta ja että on helpompi lähteä toisten pariin. Sitten jos ajatellaan vielä laajemmin koko yhteiskunnan kannalta, niin vertaisuuden, kaikenlaisen vertaistiedon ja vertaisryhmien arvonnousu, niin se on luonut ihan uudenlaista kansalaistoiminnan muotoa. Mehän ajatellaan, että kansalaistoiminta tapahtuu kansalaisjärjestöjen ja yhdistysten toimesta ja useimmiten me ehkä edelleenkin ajatellaan, että se on säännöllisin väliajoin tapahtuvaa, hyvin pitkäjänteistä ja aika suurta ryhmääkin liikuttavaa toimintaa. Vertaisryhmätoiminta on kuitenkin ihan selkeästi lisännyt toimintaryhmätyyppisen eli sellaisen, joka koskettaa ihmisiä läheltä, niin sentyyppisen toiminnan lisääntymistä yhteiskunnassa ja kansalaistoiminnassa. Lisäksi nämä virtuaaliset vertaistuen muodot ovat olleet edistämässä verkon kautta tapahtuvaa laajempaa vaikuttamista. Siellä yksilön ääni ja hänen tarvitsemansa tuki on keskiössä, mutta vaikutukset voivat olla laajempia.

Anne: Ja moni sanoo sitä, että vertaistuki auttaa jaksamaan. Hoitovinkit ovat aika tärkeitä psoriasiksen hoidossa sekä hoitomotivaation nostaminen. Toki hoitovinkkejä kannattaa aina miettiä kriittisesti, että onko tämä minulle sopiva ja minun tilanteeseen sopiva, koska psoriasiskin on monimuotoinen sairaus. Tosiaan mielenterveyteen vaikuttaminen, koska kun on psoriasiksessa oikein vaikea vaihe, niin kyllä se masentaa montaa ihmistä. Eli sitä, että saa tsemppiä muilta ja kuulee, että muillakin on ollut tällaisia vaiheita, mutta kun he on saaneet oikeanlaisen hoidon... Ehkä hoitoon hakeutuminenkin on sellainen perusasia, että tietää, että tähän on olemassa uusia hoitomuotoja eli kannattaa mennä lääkäriin ja pyytää kunnan hoito-ohjeita. Ja siinä omahoidonohjauksessa kaveri voi auttaa, että miten kannattaa kotona perusvoiteita ja lääkevoiteita käyttää. Sieltä tulee hyviä vinkkejä.

Mietin myös yhteiskunnallista vaikuttavuutta, että tietenkin yhteisöllisyys lisääntyy ja jos mielenterveys lisääntyy ja sosiaalisuus lisääntyy ja sitä kautta tulee jo neuvoa ja ohjausta, niin ei kuormita sitä julkista terveydenhuoltoa niin paljon ehkä, mutta kyllä meillä on edelleen se ajatus, että aina pitää saada lääkärin hoito, että se on riittävällä tasolla ja mahdollisimman nopeasti pääsisi hoitoon. Ja sitten taloudelliset vaikutukset eli toki saa vinkkiä vertaisilta, että miten pystyy mahdollisimman taloudellisesti hoitamaan sitä, koska psoriasiksen hoito on aika kallista.

Mikä olisi matalan kynnyksen tapa hakeutua mukaan vertaistoimintaan, varsinkin jos mukaan lähteminen vähän jännittää?

Anne: Tosiaan se, että ottaa yhteyttä johonkin henkilöön, vaikka sieltä meidän verkkosivujen kautta ja kyselee, että mitä hänelle olisi tarjolla, vaikka vertaisryhmää, tukiryhmää tai tukihenkilöä. Tai sitten ihan jutella meidän ammattilaisten kanssa, meillä on Psorilinjan palvelu, joka on maksuton sähköposti- ja puhelinpalvelu. Sairaanhoidajamme vastaa siellä kysymyksiin ihan henkilökohtaisesti eli sinne voi sekä sairastunut että ammattilainenkin soittaa. Se on kyllä sellainen tosi suosittu kontaktinottomuoto. Niistä löytyy meidän verkkosivuiltamme ja Ihon aika -lehestäkin tietoa milloin sinne voi soittaa. Ja toki aluetoimistoihimme ja liittotoimistoon Helsingissä voi soittaa milloin vain aukioloaikoina. Mehän kuljemme myös kentällä pitämässä tilaisuuksia ja hoitotilaisuuksia. Siellä voi ottaa hihasta kiinni ja tulla yleisötilaisuuksiin mukaan anonyymisti. Ei tarvitse kertoa onko itse sairastava vai onko perheenjäsen vai kiinnostaako asia muuten vaan. Ja siellä saa vinkkejä siitä mihin voi hakeutua. Ei tarvitse vielä kertoa kuka on ja miksi on tullut tilaisuuteen. Ne ovat kyllä suosittuja tilaisuuksia.

Lea: Ja netistä löytyy nykyään tietoa. Siellä on sellainen kuin Vertaistalo. Siihen kannattaa ihan kenen tahansa kansalaisen tutustua. Googlaa: www.vertaistalo.fi. Sieltä löytyy huoneistoja, kerroksia hyvin erilaisiin sairauksiin ja taitaa siellä olla eri elämäntilanteisiinkin liittyviä, että sieltä löytää syvennetysti tietoa.

Anne: Ja löytää linkit järjestöihin ja sieltä tulee sitä oikeaa tietoa myöskin.

Lea: Ja niin se taitaa olla, että jokaisella, joka kaipaa vertaistukea, niin hänellä itsellään on joku hyvä idea, jonka hän sitten voi tuoda esille ja jos ideaa ei ole vielä toteutettu, niin kuten Anne kuvasit, niin yhteistyökumppaneita ja rakenteita kyllä löytyy, että vertaisuutta voidaan soveltaa hyvin monin tavoin.

Anne: Ja tosiaankin kun tulee mukaan tilaisuuksiin, niin ei tarvitse olla jäsen. Vaikka tokihan se, kun on jonkin järjestön jäsen, niin saa suoraan jäsenlehden kotiin ja tulee sähköpostia tilaisuuksista suoraan ajankohtainen tieto sähköpostiin, jos niin haluat. Mutta kaikkiin tilaisuuksiin voi tulla mukaan, vaikka ei olekaan jäsen.

Eli nyt vaan kaikki hakemaan tietoa ja tukea vertaistuesta!

Pintaa syvemmältä – Psoriasisliiton tuottama podcast. Keskustelun tarjoaa lääkeyhtiö Celgene.