

# Vertaisryhmän ohjaaminen verkossa

On tärkeää, että tarjolla on erilaisia vertaisryhmiä, jotta mahdollisimman moni löytää itselleen sopivaa toimintaa ja vertaistukea. Vertaisryhmä voi kokoontua kasvokkain tai verkossa.

## Verkossa tapaamisessa on hyviä puolia

Kun ryhmä kokoontuu verkossa, osallistujien asuinpaikkakunnalla ei ole merkitystä. Kaikki pääsevät mukaan tapaamiseen ilman matkustamista. Säästyy paitsi rahaa, myös aikaa. Tapaamiseen voi osallistua kiireisempänäkin päivänä.

Verkossa keskusteleminen on kuitenkin erilaista kuin kasvokkain, joten verkossa tapaaminen ei korvaa kasvokkain tapaamista. Osalle sähköisten palveluiden käyttö on vaikeaa, joten heille verkkovertaisryhmä ei välttämättä ole lainkaan mahdollinen. Koronaviruksen aiheuttamana poikkeusaikana verkossa tapaaminen saattaa kuitenkin olla joissain tilanteissa ainoa tapa tavata, joten verkkovertaisryhmien merkitys on kasvanut.

Ryhmänohjaajana kannattaa lähteä rohkeasti kokeilemaan verkkovertaisryhmän perustamista ja ohjaamista. Tässäkin asiassa tekemällä oppii!

## Verkkoalustan käyttöönotto

Ensin tulee valita alusta verkossa toimivalle ryhmälle. Vaihtoehtona voi olla esimerkiksi ilmaisversio Microsoft Teamsistä. Löydät Teamsin ilmaisversion verkosta kirjoittamalla hakukoneeseen ”ilmainen teams”.

### Teamsia voi käyttää:

- Laitteeseen ladatulla sovelluksella
- Laitteessa olevalla selaimella, parhaiten toimii Chrome-selain

### Laite voi olla:

- Tietokone
- Tabletti
- Älypuhelin

### Laitteessa tulee olla:

- Toimiva verkkoyhteys
- Mikrofoni
- Kaiuttimet
- Kamera

### Vinkkejä ryhmänohjaajalle:

- Ryhmää ei kannata ohjata älypuhelimella, koska tapaamisen aikana mahdollisesti tulevat puhelut häiritsevät.
- Jos ryhmää ohjaa tabletilla tai älypuhelimella, Teamsin käyttö voi sujua paremmin sovelluksella kuin selaimella.
- Tietokonetta käyttäessä etuna on suurempi näyttö, joten ryhmän vuorovaikutusta voi olla helpompi seurata.
- Tärkeää on, että käytettävässä laitteessa on hyvä verkkoyhteys.
- Myös akun kesto ja lataaminen kannattaa ottaa huomioon, ettei akku lopu kesken tapaamisen.
- Kuulokkeiden käyttö voi helpottaa keskustelua, sillä joskus esimerkiksi tietokoneen oma mikrofoni on huono.
- Jos mahdollista, ryhmää kannattaa ohjata rauhallisessa tilassa. Esimerkiksi taustamelu tai kaiku voi haitata keskustelua.

Teamsin käyttöä varten tarvitaan Microsoft -tunnus, jonka saa ilmaiseksi. Teamsin aloituksessa valitaan käyttötarkoitukseksi käyttö työssä ja organisaatioissa. Organisaation nimeksi kerrotaan esimerkiksi yhdistyksen nimi. Suomen kielen voi valita Teamsin asetuksista.

YouTubesta löytyy Aivoliiton marraskuussa 2020 tekemä ohjevideo: Näin otat Teams-ilmaisversion käyttöön [bit.ly/teamsohje1](https://bit.ly/teamsohje1)

Videon suomenkieliset tekstitykset saa päälle painamalla Tekstitykset-nappia videon alalaidassa.

## Tapaamisen järjestäminen

Teamsissa ryhmälle luodaan ajastettu tapaaminen ("ajoita kokous"). Osallistujat kutsutaan mukaan:

- Lähettämällä tapaamisen linkki esimerkiksi sähköpostitse
- Lähettämällä kutsu Google-kalenterin kautta

### Myös osallistujat voivat tulla mukaan tapaamiseen:

- Laitteeseen ladatulla Teams-sovelluksella
- Laitteessa olevalla selaimella

### Ryhmänohjaajan kannattaa tarkistaa tapaamisen kokousasetukset Teamsissa. Asetuksissa voi määrittää:

- Ketkä voivat ohittaa odotustilan
- Ketkä voivat esittää (jakaa näyttöä)

Osallistujille kannattaa kertoa, että he voivat tulla Teams-tapaamiseen jo esimerkiksi 15–30 minuuttia ennen sen alkua. Näin osallistujat voivat testata oman laitteensa ja yhteytensä toimivuutta. Mahdollisia ongelmia voidaan yrittää ratkoa jo ennen varsinaisen tapaamisen alkua.

### Teams-tapaamisessa voidaan käyttää esimerkiksi seuraavia toimintoja:

- Mikrofonin päälle/pois
- Kamera päälle/pois
- Käden nosto, kun haluaa puhua
- Kirjoittaminen chatiin
- Osallistujien tarkastelu
- Näytön jakaminen, esimerkiksi PowerPointin tai valokuvan näyttäminen
- Laitteasetusten säätäminen

### Tapaamisen alussa osallistujien kanssa kannattaa sopia:

- Kuinka mikrofonin ja kameraa käytetään
- Kuinka he saavat halutessaan puheenvuoron

### Vinkkejä mikrofonin ja kameran käyttöön:

- Jos tapaamisessa on mukana esimerkiksi vain neljä ihmistä, kaikki voivat todennäköisesti pitää mikrofonejaan ja kameroitaan koko ajan päällä ilman ongelmia.
- Jos osallistujia on enemmän, on hyvä, että he pitävät oman mikrofoninsa mykistettynä silloin, kun eivät puhu.

- Jos joku kuitenkin unohtaa mikrofoninsa päälle ja tapaamiseen tulee taustamelua, ryhmänohjaaja voi mykistää osallistujan mikrofonin Teams-tapaamisen osallistujalistassa.
- Jos osallistujia on paljon, myöskään kameroita ei välttämättä voi pitää päällä koko aikaa. Ne saattavat kuormittaa yhteyttä.

Kannattaa muistaa, että Teamsin ilmaisversio voi muuttua nopeastikin. Nykyiset ominaisuudet saattavat poistua ja uusia ominaisuuksia voi tulla tilalle.

YouTubesta löytyy Aivoliiton marraskuussa 2020 tekemä ohjevideo: Teams-kokouksen järjestäminen [bit.ly/teamsohje2](https://bit.ly/teamsohje2)

Videon suomenkieliset tekstitykset saa päälle painamalla Tekstitykset-nappia videon alalaidassa.

## Vuorovaikutus verkossa

Kuten aina vertaisryhmänohjaajana, myös verkossa ohjaajan tehtävänä on huomioida kaikki osallistujat ja huolehtia, että kaikki pääsevät halutessaan ääneen.

### Erityistä verkossa ohjaamisessa:

- Tekninen puoli voi viedä huomiota pois itse vuorovaikutukselta.
- Jos ohjaa ryhmää yksin, esimerkiksi näytön jakamista kannattaa välttää. Näin voi keskittyä paremmin vuorovaikutukseen.
- Eleiden ja ilmeiden seuraaminen voi olla hankalaa, vaikka käytettäisiin kameroita.
- Keskustelun on hyvä olla rauhallista. Osallistujien puheentuotossa tai ymmärtämisessä voi olla haasteita, joten aikaa tulee varata tarkistamiseen ja toistamiseen.

Kannattaa olla luottavainen ja kärsivällinen ryhmän vuorovaikutuksen suhteen. Tapasi ryhmä verkossa tai kasvokkain, ryhmä muotoutuu ja löytää oman tapansa toimia vähitellen. Jokainen kehittyy verkossa toimimisessa ja tekniikka tulee tutuksi harjoittelemalla.

## Ryhmän toiminnan suunnittelu

Kuten aina vertaisryhmää käynnistäessä, myös verkkovertaisryhmän osalta tulee pohtia muun muassa:

- Kuinka usein vertaisryhmä kokoontuu, esimerkiksi kerran kuukaudessa
- Tapaamisten kesto, esimerkiksi yksi tunti
- Osallistujamäärä, rajataanko sitä
- Tapaamisten sisältö, esimerkiksi esittäytyminen ja mahdollinen keskusteluteema

Kun pohditaan tapaamisten kestoja, tulee huomioida osallistujien jaksaminen. Verkossa keskusteleminen voi rasittaa enemmän kuin keskustelu kasvokkain. Verkossa osallistuminen on hyvin intensiivistä ja tekninen puoli voi vaatia keskittymistä. Kokeilemalla ja palautetta pyytämällä löytyy varmasti sopiva kesto vertaisryhmän tapaamisille.

Ryhmän koko on hyvä rajata sellaiseksi, että kaikkien osallistujien on mahdollista päästä ääneen. Esimerkiksi tunnin mittaisessa tapaamisessa enintään kahdeksan osallistujaa voi olla sopiva määrä.

## Vinkkejä tapaamisiin

Keskustelun lisäksi verkkovertaisryhmässä voi hyödyntää erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Ne aktivoivat osallistujia, rohkaisevat keskustelemaan ja tuovat tapaamisiin vaihtelua.

### Hyvä muistaa:

- Yksittäisessä tapaamisessa ei kannata käyttää montaa erilaista ja uutta menetelmää, koska se saattaa tuntua rasittavalta.
- Menetelmien käyttöön on hyvä varata aikaa, sillä esimerkiksi teknisiä ongelmia saattaa ilmetä.
- Ryhmänohjaajana menetelmien käyttöä kannattaa harjoitella etukäteen rauhassa.
- Tapaamisen aikana voi pitää lyhyen tauon, mikä virkistää ohjaajaa ja osallistujia.
- Keskustelun lomassa voi nousta ylös tuolista, pyöritellä hartioita, heilutella käsiä tai tehdä muuta piristävää.
- Tapaamisen loppumisesta voi muistuttaa esimerkiksi 10 minuuttia aikaisemmin. Rauhallisessa lopetuksessa keskustelu voidaan suunnata myönteisiin asioihin ja mainita seuraavan tapaamisen ajankohta.

## Esimerkkejä erilaisesta toiminnasta:

- Valokuvien hyödyntäminen ”tunnekortteina”. Esimerkiksi PowerPointiin voidaan laittaa valokuvia ja pyytää osallistujia kertomaan tuntemuksistaan niiden avulla. Ilmaisia valokuvia löytyy esimerkiksi Pixabay-kuvapankista.
- Aivoliiton luontokortit, jotka lähetettiin ryhmien ohjaajille syksyllä 2020.
- Osallistujat voivat näyttää itselleen tärkeitä valokuvia tai esineitä.
- Osallistujien mielipiteitä voi kysyä helposti hyödyntämällä käden nostoa tai kirjoittamista chattiin.
- Myös lyhyiden kyselyiden avulla voidaan kartoittaa mielipiteitä ja esitellä tulokset, esimerkkinä ilmainen SurveyMonkey.
- Sanapilvet, esimerkkinä ilmainen Mentimeter tai AnswerGarden.
- Virtuaalinen seinä, esimerkkinä ilmainen Padlet.

## Tukea vertaisryhmän ohjaamiseen

Aivoliitto järjestää koulutusta ja ohjausta ryhmänohjaajille. Tarjoamme tukea myös nimenomaan verkossa toimivan ryhmän ohjaamiseen. Vapaaehtoisille suunnatut koulutukset ja tapahtumat löytyvät verkkosivuiltamme:

[aivoliitto.fi/tapahtumat/vapaaehtoiset](https://aivoliitto.fi/tapahtumat/vapaaehtoiset)

Kannattaa olla rohkeasti yhteydessä järjestöohjaustiimin työntekijöihin:

[aivoliitto.fi/yhdistyksille/neuvonta-ja-ohjaus](https://aivoliitto.fi/yhdistyksille/neuvonta-ja-ohjaus)

## Teams-ohjevideot YouTubessa

Teamsin käyttöönotto [bit.ly/teamsohje1](https://bit.ly/teamsohje1)

Teams-kokouksen järjestäminen

[bit.ly/teamsohje2](https://bit.ly/teamsohje2)



Aivoliitto