

## Lapin Kilpirauhasyhdistys ry: 15 vuotta alueellista potilasjärjestötyötä

### SUKSET JALASSA, TIUKU KAULASSA - FACEBOOKISSA VERTAISUUTTA

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti päättivät kesällä perustaa Facebookiin vertaistukiryhmän kilpirauhasairaille. Ajatuksena oli kokeilla, kuinka ihmiset löytävät virtuaaliseen ryhmään ja kokevatko he sen tarpeelliseksi ja omakseen täällä pitkien välimatkojen Lapissa.

Facebookin vertaistukiryhmään pääsee mukaan omalta kotisohvaltaan, juuri siihen aikaan, kun se parhaiten itselle sopii. Siellä voi keskustella niistä asioista, jotka mielen päällä pyörivät juuri nyt ja saa kokea vertaisuutta saman tien.

Syksyllä saimme Lapin yliopistosta ensimmäisen vuoden opiskelijan vapaaehtoistyön harjoittelujaksolle yhdistykseemme. Kilpirauhasairaana itsekkin hän innostui Facebookin vertaistukiryhmästä ja ryhtyi ylläpitäjäksi ryhmään harjoittelunsa ajaksi.

Käynnistimme vertaistukiryhmän markkinoinnin maanantaiamuna kertomalla siitä sähköpostilla jäsenistöllemme. Markkinointi tuotti heti tulosta ja ryhmän jäsenyyttä pyysi tiistaihin mennessä 50 henkilöä! Aivan huikeaa! Näyttää siltä, että nämä "virtuaaliset vertaistukiryhmät" ovat tulevaisuutta. Facebook-vertaistukiryhmiä voi luontevasti kehittää eri kohderyhmien tarpeisiin. Tämä on siis yksi varteenotettava toimintamalli vertaistukea kehitettäessä, mutta tämä ei suinkaan poista tarvetta kohdata vertaisia "silmästä silmään". Tarjoamme siis edelleen ja myös tulevaisuudessa mahdollisuutta kohdata vertaistukea kuntakohteisissa tukiryhmissä.

Kuntakierrokselta 2018 saatiin selvää palautetta siitä, että kunnissa kokoontuviin ryhmiin tulee myös tule-

vaisuudessa panostaa ja kehittää niitä erilaisten kohderyhmien tarpeisiin. Olemme lähteneet selvittämään mahdollisuutta esimerkiksi yhteisten liikunnallisten, työikäisten vertaistukiryhmien perustamisesta Lapin sydänpiiri ry:n kanssa. Pienillä paikkakunnilla toimivien eri yhdistysten yhteiset teemalliset vertaistukiryhmät vastaisivat ehkä paremmin usein samoja sairauksia (esim. diabetes, sydän-, ja kilpirauhasairauksia) sairastavien kuntalaisten tarpeisiin. Toisaalta ne tarjoaisivat usein vähävaraisille yhdistyksille paitsi kustannussäästöjä, myös vastaisivat alati vaivaavaan resurssipulaan vapaaehtoisista ryhmien ohjaajista.

Suomen Kilpirauhasliitto oli tukenamme "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!" Kuntakierros 2018 -tapahtumassa. Sain mukaani liitosta Inariin ja Utsjoelle järjestösuunnittelija Asta Salosen, sekä Tervolaan, Kemnimaan ja Simoon hankekoordinaattori Johanna Erkkilän KANNATIN-hankkeesta. Kiitos teille ja tervetuloa uudelleen meille!

"Turnee" on jo päättynyt, kun tämä Kilpi-lehti ilmestyy, mutta kun tätä kirjoitan, jäljellä on vielä neljä kuntaa, neljä iltaa. Kaiken kaikkiaan yhteensä 21 kuntaa, 4000 kilometriä ja 25 tuntia puhetta, mistä löytää tietoa kilpirauhasairauksista ja vertaistuesta. Osallistuneiden tarinoita, tiedonjanoa, vertaisuuden tarvetta ja toiveita paremman hoidon puolesta. Viestinne on kuultu. Kiitos Teille, jotka tapasimme <3

Kuntakierros tuotti paljon ajatuksia ja kehittämideoita ja viitoitti latua, jota on nyt helpompi hiihtää eteenpäin, sukset jalassa ja tiuku kaulassa...

Satu Saari

projektikoordinaattori  
KERRO JA KUUNTELE -projekti

