



## Näin järjestät tunnin verkkovertaistreffit

Katso tietoa vertaistreffeistä: [www.allergia.fi/vertaistreffit](http://www.allergia.fi/vertaistreffit)

### Tee taustatyöt

- Ideoi
  - o Milloin? Kenelle? Missä? Miten markkinoida?
  - o Esim. Astmaatikkojen verkkovertaistreffit 4.4. klo 19 Facebook-ryhmässä
- Ideoita verkkotapaamispaikoiksi: Tapaamista varten perustettava suljettu FB-ryhmä, Whatsapp-ryhmä, Teams, Zoom, Google Hangouts Meet... Valitse sellainen verkkoalusta, joka on sinulle entuudestaan jonkin verran tuttu, niin sitä on kivointa käyttää.
- Halutessasi luo ilmoittautumislomake (esim. Google Forms on helppokäyttöinen) tai mieti miten saat ihmiset oikeaan aikaan oikeaan paikkaan osallistumaan verkkovertaistreffeille, esim. mainoksessa voi olla jo suora linkki osallistumispaikkaan
- Kirjoita mainostekstit ja mainosta
  - o Tässä yksi esimerkkiteksti. Ota ideoita ja muokkaa järjestämäsi verkkovertaistreffien mainosteksti juuri sinun treffejä kuvaavaksi!

*Onko liikunta sinulle sydämenasia, astmasta huolimatta? Oletko juuri saanut astmadiagnoosin ja haluat kuulla kokemuksia, kuinka jatkaa urheiluharrastusta? Kaipaatko vertaistukea kunnon ylläpitämiseen nyt poikkeustilan aikana? Haluatko puhua treeneistä, eikä kukaan kotona jaksa kuunnella?*

*Tule mukaan liikunnallisten astmaatikkojen verkkovertaistreffeille torstaina 16.4. klo 17-18! Saat muilta vinkkejä liikunnan harrastamiseen astman kanssa ja voit jakaa omia kokemuksiasi. Vertaistreffeillä ei ole asiantuntijaa luennoimassa, vaan homma perustuu keskusteluun ja keskinäiseen ajatusten vaihtoon.*

*Verkkovertaistreffit toteutetaan Teams-verkkoalustalla. Jokaisen osallistujan ääni kuuluu ja video näkyy. Pystyt osallistumaan verkkovertaistreffeille tietokoneella tai kännykällä, jossa on kamera ja mikrofoni. Yhteyksiä voi kokeilla jo klo 16:45 alkaen.*

*Vertaistreffejä vetämässä Allergia-, iho- ja astmaliiton viestintähääriä Suvi ja virallinen luontoihminen Paula.*

*Tervetuloa liikunnallisten astmaatikkojen vertaistreffeille!*

*Verkkovertaistreffeille mahtuu 12 ensimmäistä mukaan ilmoittautunutta. Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä >> [www.kirjoitatahanilmoittautumisoite.fi](http://www.kirjoitatahanilmoittautumisoite.fi)*

*Ilmoittautuneet saavat vähän ennen tapahtumaa ohjeet ja linkin sähköpostiin, josta voi liittyä mukaan verkkovertaistreffeille.*

*Lisätietoja: Suvi Koskela (yhteystiedot)*

*Ps. Kurkkaa tulevat vertaistreffit [www.allergia.fi/vertaistreffit](http://www.allergia.fi/vertaistreffit)!*

- Ilmoita omat vertaistreffit Vertaistreffit-nettisivujen ([www.allergia.fi/vertaistreffit](http://www.allergia.fi/vertaistreffit)) lomakkeella, niin ne julkaistaan Allergia-, iho- ja astmaliiton netin tapahtumakalenterissa ja Vertaistreffit-nettisivulla
- Kutsu tuttuja ja puolittuja
- Kutsu somessa. Voit hyödyntää vertaistreffien neliön mallista kuvaa tai bannerikuvaa. Se löytyy sivulta [www.allergia.fi/vertaistreffit](http://www.allergia.fi/vertaistreffit)
- Jos järjestät tapahtumaa jonkin yhdistyksen alla, niin markkinoi verkkovertaistreffejä jäsenille sähköpostilla, yhdistyksen somessa ja nettisivuilla
- Luo verkkovertaistreffien tapaamispaikka, esim. uusi suljettu Facebook-ryhmä, Zoom/Teams/Hangouts Meet -tapahtuma
- Lähetä ilmoittautuneille ohjeet osallistumiseen tai mainosta vielä viime hetkellä suoraa osallistumislinkkiä esim. aiheeseen liittyvässä FB-ryhmässä
  - Tässä yksi esimerkkiteksti sähköpostiksi:

*Hei!*

*Olet ilmoittautunut mukaan astmaatikkojen verkkovertaistreffeille tänään klo 18-19! Hienoa! Saat vertaistreffeilta muilta vinkkejä arkeen ja kuulet monia ajatuksia ja kokemuksia. Vertaistreffeillä ei siis ole astma-luentoja tai terveydenhuollon ammattilaista antamassa ohjeita, vaan verkkotapaaminen perustuu ohjattuun vertaiskeskusteluun.*

*Verkkovertaistreffit toteutetaan Teams-verkkoalustalla, joka on hyvin helppokäyttöinen ja hommaan pääsee mukaan ihan vain klikkaamalla klo 18.15 jälkeen tätä linkkiä: (linkki)*

*Tietokoneella kannattaa valita vaihtoehdoksi ”Liity sen sijaan selaimessa”, tabletilla tai puhelimella on hyvä ladata Teams-sovellus etukäteen. Jokaisen osallistujan ääni kuuluu ja video näkyy. Saat vertaistreffien chat-palstan auki avaamalla puhekuplan ”toimintapalkista”, sinne voi myös kirjoittaa ajatuksia. Yhteyksiä voi kokeilla jo klo 17.45 alkaen. Varsinaiset vertaistreffit aloitetaan klo 18.00.*

*Odotamme innolla näitä verkkovertaistreffejä! Nähdään siis kohta!*

*T: Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkoasiantuntija Anu ja järjestöasiantuntija Mira (yhteystiedot)*

*ps. Verkkovertaistreffejä tulee koko ajan lisää. Katso tulevat verkkovertaistreffit [www.allergia.fi/vertaistreffit](http://www.allergia.fi/vertaistreffit)*

## Vedä verkkovertaistreffit (1h)

- Mene verkkotreffiin tapaamispaikkaan (FB-ryhmä, Zoom tms.) varttia ennen varsinaisten treffiin aloitusaikaa. Kerro selkeästi, että nyt on mahdollisuus testata kuuluvuuksia, hakea vielä kahvikupillinen tai vaikka tutustua aiheeseen liittyvään oppaaseen tai allergia.fi:n-sivuun.
- Toivota jokainen osallistuja nimellä tervetulleeksi, kun hän liittyy verkkotapaamiseen ja kerro minkä aiheinen verkkovertaistreffit on nyt kyseessä.
- Kerro alussa, että tämä on vertaiskeskustelua eikä esim. luentoa. Toivotaan, että kaikki osallistuvat aktiivisesti
- Kerro miten voi osallistua. Jos on pieni porukka, niin ihan vain aloittamalla puhumaan tai isommalla porukalla kommentoimalla kirjoittaen tai pyytämällä puheenvuoroa.
- Käykää läpi esittelykierros: nimi ja mikä sai tulemaan näille verkkovertaistreffeille. Vetäjän voi olla järkevää kirjoittaa itselle lapulle ylös nimi ja pari avainsanaa jokaisesta, näin on helpompi vetää keskustelua.
- Valitse keskustelukorteista ([https://www.allergia.fi/site/assets/files/24406/keskustelukortit\\_web\\_tulostettava.pdf](https://www.allergia.fi/site/assets/files/24406/keskustelukortit_web_tulostettava.pdf)) kysymys ja jutelkaa siitä
- Vähintään kerran juttelun lomassa kannattaa tehdä kierros, jossa jokainen vastaa yhdellä lauseella kysymykseen, näin jokainen pääsee varmasti ääneen.
- Jos joku on puhelias ja vie tilaa keskustelusta, niin kannattaa yleisesti todeta ”meitä kun on näin monta tässä, niin pidetäänhän huolta, että jokaisella on mahdollisuus kertoa kokemuksistaan”
- Noin 10 min ennen lopetusta vedä yhteen keskustelua
- Tutustukaa yhdistyksen ja liiton toimintaan ja kannusta osallistumaan nyt lähiaikoina tai vaikka vuoden päästä [www.allergia.fi/tapahtumat](http://www.allergia.fi/tapahtumat) ja <https://www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/#90a6c075>
- Kutsu jäseneksi [www.allergia.fi/liity](http://www.allergia.fi/liity)
- Jaa osallistujille palautelomakkeen linkki <https://q.surveypal.com/vertaistreffit>
- Sopikaa, haluatteko tavata jatkossakin samalla porukalla
- Mainosta tulevia verkkovertaistreffejä [www.allergia.fi/vertaistreffit](http://www.allergia.fi/vertaistreffit)
- Sanokaa heipat

## Jälkikäteen

- Taputa itseäsi olalle, hienosti järjestetty!
- Täytä vertaistreffien järjestäjän palautelomake <https://q.surveypal.com/Vertaistreffien-jarjestajan-palaute-kevat-2021>
- Kerro somessa kuinka antoisat verkkovertaistreffit teillä olikaan ja kutsu ihmisiä seuraaville verkkovertaistreffeille ja muuhun toimintaan

Mitä tahansa kysyttävää verkkovertaistreffien järjestämiseen sinulle tuleekaan, niin ota yhteyttä!

Anu Sauliala  
Verkkoasiantuntija  
Allergia-, iho- ja astmaliitto  
[anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi)  
[www.allergia.fi/vertaistreffit](http://www.allergia.fi/vertaistreffit)