



YHDISTÄÄ
& TUKEE



WERKKO

**ILMOITTAUDU MUKAAN
WERKON SYKSYN
KOULUTUKSIIN, RYHMIIN JA
LUENNOILLE!**

**WERKKO ALOITTA
KAIKUKORTIN JAKAMISEN**

**UUSI TYÖKOKELIJA
WERKON VIESTINTÄÄN**

**YHDESSÄ ENEMMÄN: MITEN
FATTALUUTA POIKI KESKI-
UUDELLEMAALLE OMAN
KETTULUUDAN**





SISÄLLYSLUETTELO

1. YHTEYSTIEDOT (SIVU 3)
2. WERKON TOIMINTA PALAA KESÄTAUOLTA (SIVU 4)
3. ELO- JA SYYSKUUN TOIMINTAA (SIVUT 4-5)
4. WERKKO ALOITTAÄ KAIKUKORTIN JAKAMISEN (SIVU 6)
5. TYÖKOKELIJA JANRIK ALOITTAÄ WERKOSSA (SIVU 6)
6. SYKSYN 2026 TOIMINTAA (SIVU 7)
7. MIELI MAASTA-RYHMÄN KUULUMISIA (SIVU 8)
8. VERTO-VERTAISRYHMÄNOHJAAJAKOULUTUS (SIVUT 9-10)
9. KOKEMUSASIAANTUNTIJA VERTAISRYHMÄN OHJAAJANA (SIVUT 11-15)
10. HAE KETTULUUTA-KOULUTUKSEEN (SIVU 16)
11. YHDESSÄ ENEMMÄN: MITEN FATTALUUTA POIKI KESKI-
UUDELLEMAALLE OMAN KETTULUUDAN (SIVUT 17-19)
12. KETTULUUTA-TUKIPISTEET (SIVU 20)
13. KETTULUUTIEÄ PALVELU-UUTIEÄ (SIVUT 21-22)
14. TOIMINNANJOHTAJAN KUULUMISIA (SIVUT 23-29)
15. TILAA WERKON UUTISKIRJE (SIVU 30)



YHTEYSTIEDOT

Osoite: Kirjastokatu 4, 04410 Järvenpää

(sisäänkäynti sisäpihalla, jonne tullaan
Pormestarinpolulta)

Sähköposti: info@kuwerkko.fi

Verkkosivut: www.kuwerkko.fi

WERKKO RY

Laura Savolainen

Toiminnanjohtaja

044 491 8266

laura.savolainen@werkkory.fi

Ursula Arsiola

Kokemuskehittäjä / viestintä

050 366 4332

ursula.arsiola@werkkory.fi

Jouko Raunimaa

Hallituksen puheenjohtaja

040 503 8625

jokkewerkko@gmail.com

Harjoittelussa Janrik

3.8.-2.10.2026

harjoittelija@werkkory.fi



KETTULUUTA- VERTAISPALVELUOHJAUS- HANKE

Hankepäällikkö

Hanna Koppelomäki

050 366 2114

hanna.koppelomaki@werkkory.fi

Kettuluuta-hanketyöntekijät

- **Elias Salminen**

044 901 4741

elias.salminen@werkkory.fi

- **Satu Korpikoski**

044 901 8906

satu.korpikoski@werkkory.fi

- **Teemu Piippola**

044 9013020

teemu.piippola@werkkory.fi

Kettuluuta-tuki

044 901 8906

kettuluuta@gmail.com

WERKON TOIMINTA PALAA KESÄTAUOLTA

- **Avoimet ovet** auki joka viikko keskiviikkoisin 5.8.2026 alkaen
- **Järvenpään ja Hyvinkään olohuoneet** auki joka viikko sunnuntaisin 2.8.2026 alkaen
- **Tuusulan Hyrylässä sijaitseva olohuone** auki joka viikko maanantaisin 7.9.2026 alkaen HUOM! Uusi paikka
- **Tukipisteet** avautuvat elo- ja syyskuun aikana (katso tarkemmat ajankohdat kuukausikalentereista tai verkkosivuiltamme: www.kuwerkko.fi/kettuluuta-tuki/)
- **Werkkola avautuu elokuun ensimmäisellä viikolla ja ryhmät sekä muu toiminta jatkuu pitkin syksyä!** Tutustu syksyn toimintaan uutiskirjeestämme tai verkkosivuiltamme: <https://www.kuwerkko.fi/syksyn-2026-toimintaa/>

HUOM! Toimintaa ei ole (arki)pyhinä.

ELOKUUN TOIMINTAA

MA	TI	KE	TO	PE	L	S
3 • WERKKO-INFO klo 11-12 etänä (I)	4 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V)	5 • Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	6 • Pop-up -tukipiste Nurmijärven kirkonkylän terveyskeskuksen aulassa klo 12-14 (V)	7	8	9 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
10 • Pop-up -tukipiste-Klaukkalan terveysasemalla klo 12-14 PERUTTU • Miesten ja naisten keskusteluryhmät klo 13.30-15 (V) • VAIKKU-tapaaminen klo 17.30-19.30 (V)	11 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V)	12 • Pop-up -tukipiste Cooperin kulmalla Järvenpäässä klo 12-13.30 (V) • Kettuluuta-tukipiste Hyvinkään palvelutorilla klo 13-15 (V) • Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	13 • Kettuluuta-tukipiste Wärtsissä klo 8.30-10 (V)	14	15	16 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
17 • Pop-up -tukipiste-Klaukkalan terveysasemalla klo 12-14 PERUTTU • Werkon viestintätiimi klo 12.30-14.30 (V) • Keskustelutilaisuus aiheesta häpeä klo 15.30-17.30 (V)	18 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) • Nepsy-ryhmä klo 17-19 (I)	19 • Pop-up -tukipiste Cooperin kulmalla Järvenpäässä klo 12-13.30 (V) • LUENTO: Mitä on vertais- ja kokemustoiminta? Klo 12.30-14 (V) • Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	20 • Kettuluuta-tukipiste Wärtsissä klo 8.30-10 (V) • Kettuluuta-tukipiste Onnensillassa klo 11-12 (V) • Pop-up -tukipiste Nurmijärven kirkonkylän terveyskeskuksen aulassa klo 12-14 (V)	21	22	23 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
24 • Keusoten kipuvierastutkirymä klo 10-12 (I) • Miesten ja naisten keskusteluryhmät klo 13.30-15 (V) • Kaitaniemen leiri (I)	25 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) • Kaitaniemen leiri (I)	26 • Kettuluuta-tukipiste Hyvinkään palvelutorilla klo 13-15 (V) • Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V) • Kaitaniemen leiri (I)	27 • Kettuluuta-tukipiste Wärtsissä klo 8.30-10 (V) • Kettuluuta-tukipiste Onnensillassa klo 11-12 (V) • Kaitaniemen leiri (I)	28 • Kaitaniemen leiri (I)	29	30 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)

SYYSKUUN TOIMINTAA

MA	TI	KE	TO	PE	L	S
36 - Mieli Maasta-vertaistukiryhmä klo 15.30-17 (V) - Työnohjauksellinen ryhmä klo 17.30-19.30 (S)	1 - Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) - Werkon hallituksen työvaliokunta klo 10-12 (S) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I)	2 - Verkostoituminen kokemusasiantuntijana klo 13.30-15.30 (IV) - Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	3 - Kettuluuta-tukipiste Wärtsissä klo 8.30-10 (V) - Kettuluuta-tukipiste Onnensillassa klo 11-12 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I)	4 Mipä-kumppanit klo 10-12 (I)	5	6 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
37 - Keusoten Kipurymä klo 10-12 (S) ilmoittaudu 17.8.2026 mennessä - WERKKO-INFO klo 11-12 Teamsissä (I) - Kettuluuta-tukipiste Nurmijärven kirkonkylällä seurakunnan diakoniaruokailun yhteydessä klo 12-13.15 (V) - Tuusulan olohuone Hyrylän seurakunnan nuorisotilassa klo 12-15 (V) - Miesten ja naisten keskusteluryhmät klo 13.30-15 (V) - JAKSU-ryhmä / aika tarkentuu (V)	8 - Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I)	9 - Kettuluuta-tukipiste Hyvinkään palvelutorilla klo 13-15 (V) - Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V) - Horton- ja migreeniyhdistysten pop-up keskustelutilaisuus Järvenpään kirjastolla Tyyne Tuulio salissa klo 17-19 (V) - Ei ole Werkon toimintaa	10 - Kettuluuta-tukipiste Wärtsissä klo 8.30-10 (V) - Kettuluuta-tukipiste Onnensillassa klo 11-12 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I)	11	12	13 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
38 - ADHD-vertaisryhmä klo 10-12 (V) - Tuusulan olohuone Hyrylän seurakunnan nuorisotilassa klo 12-15 (V) - Mieli Maasta-vertaistukiryhmä klo 15.30-17 (V) - VAIKKU-ryhmä klo 17.30-19.30 (V)	15 - Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I) - Kokemuksilta - vapaat aiheet klo 16-19 (V)	16 - Kettuluuta-tukipiste Klaukkalan seurakunnan diakoniaruokailun yhteydessä klo 12-13.15 (V) - Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	17 - Kettuluuta-tukipiste Wärtsissä klo 8.30-10 (V) - Kettuluuta-tukipiste Onnensillassa klo 11-12 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I)	18	19	20 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
39 - Keusoten Kipurymä klo 10-12 (S) - Kettuluuta-tukipiste Nurmijärven kirkonkylällä seurakunnan diakoniaruokailun yhteydessä klo 12-13.15 (V) - Tuusulan olohuone Hyrylän seurakunnan nuorisotilassa klo 12-15 (V) - Miesten ja naisten keskusteluryhmät klo 13.30-15 (V) - Keskustelutilaisuus aiheilla: häpeä klo 15.30-17.30 (V)	22 - Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I) - Nepsy-ryhmä klo 17-19 (S)	23 - Kettuluuta-tukipiste Hyvinkään palvelutorilla klo 13-15 (V) - Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	24 - Kettuluuta-tukipiste Wärtsissä klo 8.30-10 (V) - Kettuluuta-tukipiste Onnensillassa klo 11-12 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I)	25	26	27 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
40 - ADHD-vertaisryhmä klo 10-12 (V) - Tuusulan olohuone Hyrylän seurakunnan nuorisotilassa klo 12-15 (V) - TAUKOPAikka klo 13-15 (V) - Mieli Maasta-vertaistukiryhmä klo 15.30-17 (V) - Työnohjauksellinen ryhmä klo 17.30-19.30 (S)	29 - Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I)	30 - Kettuluuta-tukipiste Klaukkalan seurakunnan diakoniaruokailun yhteydessä klo 12-13.15 (V) - Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	1 - Kettuluuta-tukipiste Wärtsissä klo 8.30-10 (V) - Kettuluuta-tukipiste Onnensillassa klo 11-12 (V) - Kettuluuta-koulutus klo 11-14.30 (I)	2	3	4 Hyvinkään olohuone Välenojan nuorisotalolla klo 11-15 (V) Järvenpään olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)

Werkko-infoihin ilmoittautuminen: <https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/WERKKO-INFO>

Miten kalenteria luetaan:

- **Mustalla** olevat tekstit kertovat toiminnasta **Werkkolassa**.
- **Oranssilla** olevat tekstit kertovat **Kettuluuta-toiminnasta, joka tapahtuu muualla kuin Werkkolassa**.
- **Sinivihreällä** olevat tekstit ovat **Werkon** toimintaa muualla kuin **Werkkolassa**.
- **Punaisella** olevat tekstit ovat **pyhäpäiviä, jolloin ei ole Werkon tai Kettuluuta-hankkeen toimintaa**.
- **Sinisellä** olevat tekstit tarkoittavat toimintaa, joka toteutetaan vain **etänä (saadaksesi linkin ilmoittaudu toimintaan)**.
- **Symboleiden merkitykset (violetilla):**
 - **V** = vapaa pääsy toimintaan, ei ilmoittautumista
 - **I** = toiminta vaatii ilmoittautumisen
 - **S** = toiminta on suljettua tietyille ryhmälle eli ryhmään ei oteta uusia ihmisiä ilmoittautumisen tai ryhmän alkamisen jälkeen
 - **E** = lisänä etäosallistumismahdollisuus

WERKKO ALOITTA KAIKUKORTIN JAKAMISEN

Werkko ry aloittaa Kaikukorttien jakamisen toiminnassaan aktiivisesti mukana oleville, tuntemillemme ja Kaikukortin myöntämisen kriteerit täyttävälle henkilölle syyskuussa.

Lue lisää Kaikukortista <https://kaikukortti.fi/minulle-kaikukortti/> ja sen myöntämisen kriteereistä: <https://kaikukortti.fi/minulle-kaikukortti/voinko-mina-saada-kaikukortin/>

Lisätietoa tulossa myöhemmin syksyllä Werkon verkkosivuille Ajankohtaista-osioon (<https://www.kuwerkko.fi/ajankohtaista/>) Olethan yhteyksissä Werkon toiminnanjohtajaan Lauraan, jos sinulle herää kysyttävää aiheesta laura.savolainen@werkkory.fi.

TYÖKOEILIJAN JANRIK ALOITTAA WERKOSSA

Janrik aloittaa työkokeilun Werkossa elokuun ensimmäisellä viikolla.

Hän keskittyy työkokeilussaan erityisesti viestintään, joten voitte kohdata hänet tapahtumissamme kuvaamassa tai haastattelemassa ihmisiä erilaisiin artikkeleihin ja osana viestintätiimimme toimintaa.

Janrik työskentelee viestinnän työntekijämme Ursulan kanssa ja yhdessä he pyrkivät tekemään syksyllä enemmän videoita Werkon toiminnasta sekä toiminnassa olevista ihmisistä. Haluamme jakaa Werkon tunnelmaa ja toimintaa vahvemmin liikkuvan kuvan muodossa.

Janrikille toivotamme lempeyttä ja iloa työkokeiluun! Ihanaa, että olet osa Werkon yhteisöä. psst. Janrik on valmistunut viime keväänä Kettuluuta-vertaispalveluohjaajaksi! Koulutushaku syksylle on käynnissä nyt. Lue lisää aiheesta sivulta: 16.

Huomioithan, että pyydämme aina luvan, jos julkaisemme kuvia tai videoita sinusta tai sitaattejasi. Emme myöskään kuvaa ketään ilman lupaa.

SYKSYN 2026 TOIMINTAA

Olemme koonneet syksyn toimintamme verkkosivuillemme:

<https://www.kuwerkko.fi/syksyn-2026-toimintaa/>

Syksyllä järjestämme:

- **Avoimia kohtaamispaikkoja** (Järvenpää, Hyvinkää ja Hyrylä)
- **Kettuluuta-toimintaa** (Järvenpää, Nurmijärvi, Klaukkala, Hyvinkää)
- **Ryhmiä Werkkolassa** (Järvenpää)
- **Luentoja Werkkolassa** (Järvenpää) ja etänä (Teams)
- **Tapahtumia** (Järvenpää) **sekä osallistumme tapahtumiin** (Järvenpää ja Hyvinkää)
- **Koulutuksia** (Järvenpää, Hyvinkää ja Klaukkala)
- **Virkistystä** (Järvenpää ja Helsinki)
- **Vapaaehtoistoimintaa** (Keski-Uudellamaalla) ja
- **Verkostotyötä** (Keski-Uudellamaalla)



MIELI MAASTA -RYHMÄN KUULUMISIA

Olemme pitäneet Järvenpään Werkkolan tiloissa nyt muutaman vuoden ajan Mieli Maasta ry:n vertaistukiryhmää. Kokoonnumme joka toinen viikko maanantaisin klo 15.30 – 17.00, alkaen 31.8.2026. Jaamme päivän ja viikon tunteja sekä keskustelemme mieltä askarruttavista asioista: Miten on viime aikoina mennyt? Mikä nyt painaa mieltä – vai painaako? Miltä vaikkapa syksyn tulo tuntuu – helpottaako vai masentaako? Entä mikä auttaa kutakin?

Ryhmä on avoin ja siihen voi tulla kuka tahansa milloin vain haluaa. Se ei siis sido tulemaan joka kerta, vaikka jotkut tulevatkin säännöllisesti.

Ryhmän puheenaiheet nousevat osallistujien sen hetkisestä tilanteesta ja mielentilasta. Aluksi ryhmän kokoontumisessa on alkukierros, jolloin jokainen saa sanoa, mitä aluksi haluaa. Alkukierroksen aikana hahmottuu, missä ”tänään mennään” ja mistä asioista olisi ehkä syytä tänään keskustella. Voi siis syntyä kaikkia kiinnostava keskustelunaihe/aiheita kyseiseksi kerraksi, mutta silti jokainen saa omissa puheenvuoroissaan jatkaa juuri siitä asiasta, mistä haluaa. Kyse kun ei ole opintopiiristä, vaan täysin osallistujälähtöisestä tapaamisesta.

Jokaisella on oikeus puhua omissa puheenvuoroissaan kenenkään keskeyttämättä tai neuvomatta puhujaa. Kaikki kuulemamme on täysin luottamuksellista eli kuultu jää ryhmän seinien sisälle. Jokainen saa olla juuri sellainen kuin on ja kokee olevansa. Jos joku ei ole missään muualla uskaltanut tai kehdannut kertoa jotain omaan itseensä tai elämäänsä liittyvää, niin toivomme, että tässä ryhmässä se olisi mahdollista.

Olen toiminut tämän ryhmän ohjaajana muutaman vuoden ajan. Toinen ohjaajamme ei enää jatka säännöllisesti ryhmän ohjaamista syksyllä, **joten toisen ohjaajan paikka olisi vapaana.** Jos ryhmän ohjaaminen kiinnostaa sinua, niin ota yhteyttä Werkon toiminnanjohtajaan Lauraan: laura.savolainen@werkkory.fi

Tekstin on kirjoittanut MiMa-ryhmän ohjaaja **Tapio Salonen**

psst. VERTO-vertaisryhmänohjaajakoulutuksemme alkaa syksyllä ja ilmoittautuminen on auki nyt! Lue lisää sivuilta: 9-10.

VERTO- VERTAISRYHMÄNOHJAAJA -KOULUTUS

Werkon suosittu VERTO-vertaisryhmänohjaajakoulutus tulossa taas syksyllä 2026: Ilmoittaudu mukaan nyt!

Oletko harkinnut vertaistukiryhmän ohjaamista? Haluaisitko saada valmiuksia ryhmän ohjaamiseen? Tai oppia tunnistamaan omia vahvuuksiasi ja voimaantua? Järjestämme loka-joulukuussa 2026 kuusi iltaa kestävän VERTO- vertaisryhmänohjaajakoulutuksen, jossa keskitytään ryhmän ohjaamisen perustaitoihin erityisesti vertaisryhmän sekä -ohjaajan näkökulmasta. Koulutus järjestetään osittain Järvenpäässä (Werkkolassa) ja osittain Hyvinkäällä (Mielenterveysyhdistys Verson tiloissa). Koulutus on tarkoitettu yli 18-vuotiaille, Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen paikkakunnilla asuville ihmisille, jotka haluavat saada valmiuksia ja rohkeutta vertaisryhmänohjaajana toimimiseen. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta ryhmänohjaamisesta, mutta olethan valmis sitoutumaan kaikkiin koulutuskertoihin. Koulutuskokonaisuus on prosessi. Koulutus tarjoaa mahdollisuuden muun muassa käytännön ryhmänohjauksen harjoitteluun ja omien vahvuuksien löytämiseen. Koulutus on valmentava, ei siis pelkästään luentomuotoinen kokonaisuus. Koulutuksessa tehdään myös tehtäviä koulutuskertojen välissä. Hae rohkeasti mukaan, jos vertaisryhmänohjaus, oman kokemustiedon hyödyntäminen ja merkityksellinen tekeminen kiinnostaa! Olemme saaneet aiemmista koulutuksista hyvää palautetta.

Ilmoittaudu koulutukseen mahdollisimman pian, mutta viimeistään perjantaina 14.8.2026: <https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/verto2026>

Ilmoittautua voi myös lähettämällä sähköpostia Werkon toiminnanjohtajalle Lauralle: laura.savolainen@werkkory.fi. Huom! Kysymme sähköpostitse ilmoittautujilta vastaavat kysymykset kuin ilmoittautumislomakkeella.

Koulutuksen paikka: Koulutus toteutetaan osittain Werkko ry:n toimitiloissa "Werkkolassa" Järvenpäässä (Kirjastokatu 4, 04410 Järvenpää) ja osittain Mielenterveysyhdistys Verso ry:n tiloissa Hyvinkäällä (Villatehdas, Onnensillan tilat, Kankurinkatu 4-6 rappu A7, 05800 Hyvinkää). Koulutukseen ei ole mahdollista osallistua etänä.

Koulutuksen aikataulu:

- Ti 6.10. klo 16.15-20 Werkkola Järvenpää
- Ti 20.10. klo 16.15-20 Verso Hyvinkää
- Ti 3.11. klo 16.15-20 Werkkola Järvenpää
- Ti 17.11. klo 16.15-20 Verso Hyvinkää
- Ti 1.12. klo 16.15-20 Werkkola Järvenpää
- Ti 8.12. klo 17-20 Werkkola Järvenpää

Kouluttajat: Kouluttajina toimivat 2 kokemuskouluttajaa, jotka toteuttivat VERTO-vertaisryhmänohjaajakoulutuksen myös vuonna 2024 ja 2025. Koulutusta koordinoivat Werkko ry:n työntekijät.

Osallistujien valinta ja osallistumismaksu: Koulutukseen otetaan max. 15 henkilöä. Koulutus toteutuu, jos siihen ilmoittautuu vähintään 8 henkilöä. Jos ilmoittautuneita on enemmän, joudumme tekemään karsintaa muun muassa sillä perusteella, että paikat jakautuvat tasaisesti eri yhdistysten, yksiköiden, yhteisöjen tai eri Keusoten alueen paikkakuntien välillä. Koulutukseen hyväksytyille ja karsituille ilmoitetaan valinnasta tiistaina 18.8.2026. Koulutukseen hyväksytyjen tulee maksaa koulutukseen osallistumismaksu 4.9.2026 mennessä (maksuohjeet tulevat hyväksymisviestin/kirjeen mukana). Maksamalla osallistumismaksun vahvistat paikkasi koulutuksessa. Maksun puuttuessa paikka vapautuu mahdolliselle jonossa olevalle. Osallistumismaksu on 15 euroa Werkko ry:n jäsenille ja 20 euroa muille.

KOKEMUSASIAANTUNTIJA VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAJANA – KOKEMUSTIETO JA AMMATILLINEN OSAAMINEN RINNAKKAIN

Pitkäaikainen kipu muuttaa arkea, ihmissuhteita ja käsitystä omasta itsestä. Kokemusasiantuntija voi tuoda vertaistukiryhmiin eletyn kokemuksen äänen. Työparityöskentelyssä kokemusasiantuntija yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa auttaa rakentamaan ymmärrystä, luottamusta ja toivoa kivun kanssa eläville.

Omalla kohdallani matka pitkäaikaisen kivun kanssa on kestänyt jo noin 25 vuotta. Tänä aikana olen kulkenut läpi lukuisia tutkimuksia, hoitoja ja kuntoutuspolkuja. Etsien keinoja kivun lievittämiseen ja paremman arjen rakentamiseen.

Samalla olen joutunut rakentamaan identiteettiäni uudelleen. Aktiivinen urheilu ja liikunnallinen elämäntapa olivat ennen olennainen osa sitä, kuka olin. Kun kipu pakotti luopumaan niistä, jouduin vähitellen etsimään uusia näkökulmia elämään ja uusia näkökulmia nähdä itseni. Nämä omat kokemukset ovat antaneet minulle syvän ymmärryksen siitä, kuinka monimuotoinen ja yksilöllinen ilmiö pitkittynyt kipu on – ja kuinka tärkeää on kohdata kivun takana oleva ihminen.



KOKEMUKSESTA VOIMAVARAKSI VERTAISTUKIRYHMISSÄ

Oma kokemukseni johdatti minut kokemusasiantuntijaksi. Nykyään saan hyödyntää elettyä kokemustani myös vertaistukiryhmien ohjaamisessa yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Olen huomannut, että juuri tässä yhteistyössä kokemustieto ja tutkimukseen perustuva tieto täydentävät toisiaan sellaisella tavalla, joka hyödyttää ennen kaikkea ryhmän osallistujia.

Kokemusasiantuntijana tärkein tehtäväni ei ole antaa valmiita vastauksia tai neuvoja. Sen sijaan voin tarjota vertaisena samaistumispintaa ja ennen kaikkea toivoa. Kun ryhmäläinen kohtaa ihmisen, joka elää edelleen pitkäaikaisen kivun kanssa, mutta on löytänyt keinoja kohti parempaa ja merkityksellisempää arkea, syntyy usein tunne siitä, ettei hän ole yksin. Se voi olla ensimmäinen askel kohti uudenlaista suhtautumista omaa tilannetta kohtaan.

Oma kokemukseni auttaa myös tunnistamaan niitä tunteita, joita pitkittynyt kipu herättää: epävarmuutta, turhautumista ja ajoittaista toivottomuutta. Siksi osaan kuunnella ilman tarvetta korjata tai ratkaista toisen tilannetta. Usein tärkeintä kipupotilaalle onkin tulla aidosti kuulluksi ja kohdatuksi.



TYÖPARITYÖSKENTELYSSÄ KOKEMUSTIETO JA TUTKIMUSTIETO TÄYDENTÄVÄT TOISIAAN

Työparityöskentely terveydenhuollon ammattilaisten kanssa tekee vertaistukiryhmän ohjaamisesta erityisen antoisaa. Ammatillaiset tuovat keskusteluun tutkittua tietoa kivun mekanismeista, hoidosta, kuntoutuksesta ja arjessa selviytymisen keinoista sekä auttavat jäsentämään joskus monimutkaistakin tietoa. Kokemusasiantuntijana minä puolestani voin kertoa, miltä nämä asiat voivat näyttää käytännössä pitkäaikaisen kivun kanssa elävän ihmisen arjessa. Kun esimerkiksi puhumme kivun hyväksymisestä ja hallinnasta tai toimintakyvyn ylläpitämisestä, voin kertoa, miten ne kaikki ovat omassa elämässäni näyttäytyneet.

Parhaimmillaan työparityöskentely ei ole kahden asiantuntijan vuorottelua vaan aitoa vuoropuhelua ryhmän jäsenten kanssa. Ryhmäläiset saavat samasta aiheesta sekä tutkimukseen perustuvan että kokemukseen perustuvan näkökulman. Oma kokemukseni herättää usein osallistujissa kysymyksiä, joihin terveydenhuollon ammattilaiset voivat vastata tutkimustiedon ja vankan ammattitaidon pohjalta. Toisinaan taas ammattilaisten antama tieto saa uuden merkityksen, kun voin liittää siihen oman kokemukseni. Näin lääketieteellinen tieto muuttuu käytännön elämässä tunnistettavaksi ja ymmärrettäväksi.



Yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa saan myös itse syvempää ymmärrystä kivun fysiologiasta, kuntoutuksesta ja kivun psykososiaalisesta luonteesta. Samalla olen ilokseni huomannut, kuinka paljon myös ammattilaiset arvostavat kokemustietoa. Ryhmien jälkeen käydyt keskustelut osoittavat usein, että opimme toinen toisiltamme.

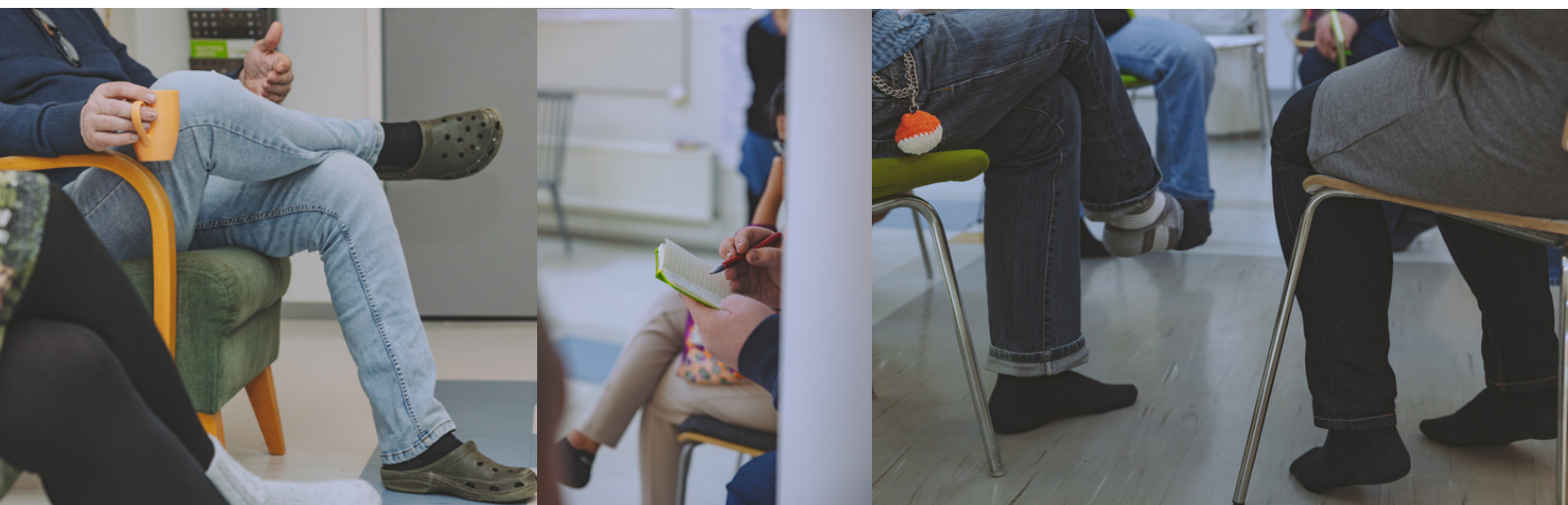
Onnistunut työparityöskentely edellyttää molemmilta ohjaajilta keskinäistä luottamusta, arvostusta ja halua oppia toisiltaan. Kokemusasiantuntijan kokemustiedon ja terveydenhuollon ammattilaisten tutkimus- ja kuntoutusosaamisen tulee olla tasavertaisesti arvostettuja. Kumpikaan näkökulma ei yksin riitä vastaamaan pitkäaikaisen kivun monimuotoisiin haasteisiin. Hyvä yhteistyö rakentuu avoimesta vuorovaikutuksesta, selkeästä työnjaosta sekä yhteisestä tavoitteesta tukea ryhmäläisiä heidän omista lähtökohdistaan. Työparityöskentely onnistuu parhaiten silloin, kun kumpikaan ei pyri olemaan toista tärkeämpi asiantuntija vaan molemmat asettavat oman osaamisensa yhteiseen käyttöön ryhmäläisten parhaaksi.

VERTAISTUEN VOIMA SYNTYY RYHMÄSTÄ

Vertaistukiryhmät ovat ennen kaikkea ryhmäläisiä varten. Me ohjaajat olemme paikalla mahdollistamassa turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin, mutta ryhmän todellinen voima syntyy osallistujista itsestään. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi, ja jokaiselle annetaan tilaa kertoa omista kokemuksistaan juuri sen verran kuin haluaa. Ryhmässä ei ole oikeita tai vääriä tunteita, eikä kenenkään tarvitse pärjätä yksin.

Luottamus on vertaistukiryhmän perusta. Siksi kaikki ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia. Se, mitä ryhmässä jaetaan, jää ryhmään. Turvallinen ilmapiiri antaa mahdollisuuden puhua myös sellaisista asioista, joista ei ehkä ole aiemmin uskaltanut kertoa kenellekään. Juuri avoimuus, keskinäinen kunnioitus ja luottamus luovatkin perustan sille, että vertaistuki voi toteutua parhaalla mahdollisella tavalla.

Vaikka me ohjaajat suunnittelemme ryhmän rungon, ryhmäläiset luovat sen hengen. Jokainen kohtaaminen, jokainen jaettu kokemus ja jokainen kannustava sana rakentavat yhteisöä, jossa kukaan ei jää yksin. Usein juuri toisen osallistujan kertoma pieni oivallus tai rohkaiseva ajatus jää mieleen ja kantaa pitkälle myös ryhmätapaamisen jälkeen.



MERKITYKSELLINEN TEHTÄVÄ – TOIVON VÄLITTÄMINEN

Kokemusasiantuntijana toimiminen on antanut minulle mahdollisuuden muuttaa omat vaikeat kokemukseni voimavaraksi, josta voi olla hyötyä muille. Se ei tarkoita, että kipu olisi kadonnut elämästäni. Sen sijaan olen oppinut elämään sen kanssa paremmin ja jakamaan matkan varrella kertynyttä kokemusta tavalla, joka voi vahvistaa toisten uskoa omiin mahdollisuuksiinsa.

Koen kokemusasiantuntijana toimimisen olevan yksi elämäni merkityksellisimmistä tehtävistä. Oma pitkä kipumatkani on antanut minulle mahdollisuuden kulkea hetken matkaa toisten kipupotilaiden rinnalla ja herättää heissä toivoa.

Silloin, kun kokemustieto kohtaa terveydenhuollon ammattilaisten osaamisen ja ryhmäläisten keskinäisen vertaistuen, syntyy jotain todella arvokasta – yhteisö, jossa jokainen tulee kohdatuksi omana itsenään ja jossa toivo voi vahvistua silloinkin, kun kipu on osa arkea.

**TEKSTIN ON KIRJOITTANUT KIPUVERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAJA
KOULUTETTU KOKEMUSASiantuntija NIKO**

HAE MUKAAN!

Keusoten alueen

KETTULUUTA

vertaispalveluohjaaja- koulutukseen

Hyvinkäälle,
Nurmijärvelle
tai Järvenpäähän



**Hankkeen viimeinen
koulutus alkaa
1.9.2026!**

**Lue lisää
linkistä ja
hae mukaan!**



Yhteistyössä:

- Werkko ry
- Keski-Uudenmaan hyvinvointialue - Keusote
- STOP Huumeille ry

www.kuwerkko.fi/kettuluuta/



YHDESSÄ ENEMMÄN: MITEN FATTALUUTA POIKI KESKI-UUDELEMAALLE OMAN KETTULUUDAN

Fattaluudan yhteinen taipale Kettuluudan kanssa sai alkunsa muutama vuosi sitten, kun Keski-Uudenmaan suunnalta kantautui vahva toive saada vakiinnutettua meidän hyväksi todettu asioinnin rinnallakulkemisen malli myös sikäläisten ihmisten tueksi. Silloisen Kokewa-hankkeen koordinaattori Hanna Koppelomäki näki konseptissamme toimivan ratkaisun niihin haasteisiin, joita ihmiset kohtaavat yrittäessään selvittää virastomaailman sokkeloissa. Heti vuoden 2023 ensimmäisinä päivinä kokoonnuimme pohtimaan, miten tämä käytännönläheinen arjen tuki voisi asettua uuteen maantieteelliseen ympäristöön, ja tästä yhteisestä suunnittelusta sai alkunsa pilottikokeilun kautta uusi alueellinen toimintamuoto.

Fattaluuta-koordinaattorin silmin on ollut äärimmäisen palkitsevaa seurata, miten toimintamalli saatiin siirrettyä uudelle maaperälle hyödyntämällä aluksi sujuvasti nykyaikaisia hybridiratkaisuja. Ensimmäinen Kettuluuta-koulutus järjestettiin niin, että keskiuusimaalaiset osallistuivat yhteiseen koulutukseen etäryhmänä. Osallistujat pääsivät etäyhteyksien välityksellä osaksi laajempia koulutussisältöjä silloin, kun käsiteltiin valtakunnallisia palveluita, kuten Kelan etuuksia, ulosottoasioita tai laajempia taloudenhallinnan kysymyksiä. Suurin ja mielenkiintoisin haaste oli kuitenkin toiminnan hienovarainen mukauttaminen, sillä monet julkiset tukirakenteet ja sosiaalipalvelut ovat lakisääteisesti sidoksissa kunkin alueen omiin järjestelmiin ja hyvinvointialueiden toteutustapoihin. Jotta apua hakeville pystytään tarjoamaan mahdollisimman osuvaa tukea, Kettuluutien koulutukseen oli välttämätöntä kutoa mukaan vahva paikallinen asiantuntemus.

Oli upeaa todistaa vierestä, miten Keski-Uudellamaalla ryhdyttiin tarmokkaasti rakentamaan omia verkostoja ja mukaan saatiin sitoutettua laajasti alueellisia toimijoita aina asumisen ja työllisyyden tukipalveluista mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen paikallisiin asiantuntijoihin. Tämä yhteistyö todistaa sen, miten suuri voima vertaisuudella ja jaetuilla elämänkokemuksilla on, kun ne valjastetaan toisten auttamiseksi. Kun monimutkaisen palvelujärjestelmän keskellä rinnalla kulkee ihminen, joka ymmärtää haasteet omakohtaisesti, viranomaiskieli muuttuu ymmärrettäväksi ja vaikeissakin elämäntilanteissa herää aito toivo sekä varmuus selviytymisestä.

Tämä yhteistyön henki ruumiillistui kauniisti kesäkuussa, kun järjestimme historian ensimmäisen yhteisen Luutapäivän. Tapaaminen kokosi yhteen parikymmentä Fatta- ja Kettuluutaa tutustumaan, virkistäytymään sekä jakamaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan.

Päivän työpajoissa pureuduttiin vapaaehtoistyön ytimeen: jaksamiseen, omien rajojen vaalimiseen sekä siihen ainutlaatuihin inhimilliseen tukeen, jonka koulutettu vertainen tuo julkisten palveluiden rinnalle. Vapaaehtoisten antama arvokas kentän ääni tarjoaa samalla tärkeää pohjaa tuleville rahoitushakemuksillemme.

Ennen yhteistä lounasta konkarit jättivät digitaaliselle seinälle koskettavia evästyksiä syksyn uusille koulutettaville:

- *"Ei ole tärkeää, kuinka paljon osaat ja tiedät, vaan että olet läsnä omana itsenäsi ja kohtaat ihmisen silmästä silmään, sydämentasolla"*
- *"Parasta luutailussa on ollut inhimillinen kohtaaminen"*
- *"Autat jo olemalla siinä"*

Päivä osoitti, miten valtava kohtaamisen voima ja asiantuntijuus vapaaehtoisissamme piilee. Lämmin kiitos Luutapäivään osallistujille! Haluan myös kiittää koko Kettuluudan porukkaa tästä upeasta ja hedelmällisestä yhteisestä matkasta. On ollut suuri ilo toimia tämän toiminnan taustatukena ja seurata, miten arjen asiointiapu kantaa hedelmää yli aluerajojen. Eritiskiitos Hannalle, koska ilman rohkeita, toimeen tarttuvia avainhenkilöitä tämänkaltaisen toiminnan juurruttaminen tai edes yhteistyön aloittaminen jäisi lähtötelineisiin ja kuivuisi kasaan pelkäksi sanahelinäksi.

INFOBOXI: MIKÄ ON FATTALUUTA?

Mitä se on?

Stop Huumeille ry:n vuonna 2011 käynnistämä toimintamalli. Se tarjoaa matalan kynnyksen asiointiapua ja rinnallakulkemista palvelujärjestelmässä.

Keitä he ovat?

Koulutettuja vertaispalveluohjaajia, jotka auttavat lomakkeiden täyttämässä, etuuksien hakemisessa ja viranomaiskielen tulkkauksessa.

Miten he auttavat?

Fattaluudet päivystävät Stopin olohuoneen lisäksi sote-alan eri toimipisteissä.

Miksi se toimii?

Toiminta perustuu jaettuun elämäkokemukseen ja samaistumisen voimaan. Se tuo arjen solmukohtiin paitsi konkreettista apua, myös toivoa ja varmuutta selviytymisestä.

Toiminnan laajentuminen: Fattaluuta-malli on toiminut suorana esikuvana ja pohjana Keski-Uudellamaalla pyörivälle Werkko ry:n Kettuluuta-toiminnalle.



**TEKSTIN ON KIRJOITTANUT STOP
HUUMEILLE RY:N KOORDINAATTORI
SANNI HUSARI-KUNTTU (KUVASSA)**

**LUE LISÄÄ STOPIN FATTALUUTA-
TOIMINNASTA OSOITTEESTA:
WWW.STOPHUUMEILLE.FI/FATTALUUTA**

**LUE LISÄÄ KETTULUUTA-
KOULUTUKSESTA OSOITTEESTA:
[WWW.KUWERKKO.FI/KETTULUUTA-
KOULUTUS/](http://WWW.KUWERKKO.FI/KETTULUUTA-KOULUTUS/)**



KETTULUUTA-TUKIPISTEET

Kettuluudat ovat koulutettuja vapaaehtoisia, ja perehtyneet erityisesti Keusoten hyvinvointialueen palveluihin. Emme aina tiedä vastausta kaikkeen – mutta teemme parhaamme ratkaisujen löytämiseksi. **Yhdessä meissä on voimaa!** Kettuluuta-vertaispalveluohjaajat tukevat sinua tai asiakastasi sopivien palveluiden löytämisessä ja hakemusten kirjoittamisessa maksuttomasti.

Maksutonta Kettuluuta-tukea on saatavilla Järvenpäässä, Hyvinkäällä ja Nurmijärvellä sekä pop-up tukipisteillä. Voit myös olla yhteydessä Kettuluuta-tukipuhelimeen tai sähköpostiin ja saada henkilökohtaisen tukisuhteen vertaispalveluohjaajaan: 044 901 8906 (myös WhatsApp) ja kettuluuta@gmail.com

Maanantaisin

- **Klo 12-13.15** Nurmijärven seurakunnan diakoniaruokailun yhteydessä (Nurmijärven Seurakunta, Kirstaantie 5-7, 01900 Nurmijärvi) Joka toinen viikko **7.9.2026 alkaen** (parittomat viikot)

Tiistaisin

- **Klo 9-11** Keusoten lähineuvontapisteellä JUST:ssa (Lääkärinkuja 1, Järvenpää) **4.8.2026 alkaen**

Keskiviikkoisin

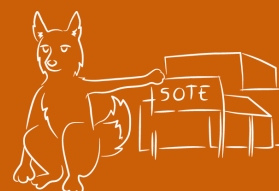
- **Klo 12-13.15** Klaukkalan diakoniaruokailun yhteydessä (Klaukkalan kirkko, Ylitolantie 6) Joka toinen viikko **16.9.2026 alkaen** (parilliset viikot)
- **Klo 13-15** Hyvinkään palvelutorilla (Kankurinkatu 4-6, ovi B13, 05800 Hyvinkää) Joka toinen viikko **12.8.2026 alkaen** (parittomat viikot)

Torstaisin

- **Klo 8.30-10** Kansalaistoiminnan keskus Wärtsin aamupalalla (Wärtsilänkatu 10 A, Järvenpää) **13.8.2026 alkaen**
- **Klo 11-12** Onnensillassa (Kankurinkatu 4–6, rappu A7, Hyvinkää) **20.8.2026 alkaen**

Pop-up -tukipiste Myllytien toimintakeskuksen Cooperin kulman aulassa Järvenpäässä (Myllytie 11, 04410 Järvenpää)

- Keskiviikkona 12.8. klo 12–13.30
- Keskiviikkona 19.8. klo 12–13.30



Pop-up tukipiste Keusoten Klaukkalan terveysasemalla **PERUTTU** (Vaskimäentie 2, 01800 Klaukkala)

- ~~Maanantaina 10.08 Klo 12–14~~
- ~~Maanantaina 17.08 Klo 12–14~~

Pop-up tukipiste Keusoten Nurmijärven kirkonkylän sosiaali- ja terveyskeskuksen lähineuvontapisteellä / odotustilassa (Sairaalantie 2, 01900 Nurmijärvi)

- Torstaina 06.08.2026 klo 12–14
- Maanantaina 17.08.2026 klo 12-14
- Torstaina 20.08.2026 klo 12–14

KETTULUUTIENTEN PALVELU-UUTISET



Uusi **Kettuluutien Palvelu-uutiset** -palsta kokoaa ajankohtaisia uutisia Keusoten hyvinvointialueelta, Keski-Uudenmaan työllisyysalueelta sekä järjestökentältä. Palstalla vinkataan myös palveluista, jotka auttavat tuki- ja palveluviidakossa suunnistavia. Lisäksi Palvelu-uutiset nostaa esiin ajankohtaisia vinkkejä oman ja läheisten hyvinvoinnin tueksi.

Palvelu-uutiset ilmestyy kuukausittain verkkosivuillemme. Toivomme teiltä palautetta sekä vinkkejä tuleviin palvelu-uutisiin. Voit lähettää niitä Teemulle sähköpostitse osoitteeseen teemu.piippola@werkkory.fi tai puhelimitse numeroon 044 901 3020.

Kesä tuo muutoksia KELAn palvelupisteiden aukioloaikoihin
Järvenpäässä, avoinna 1.6.–30.9.2026 ma, to ja pe klo 9–15
Hyvinkään palvelutorin Kelan aukioloaikaan ei muutoksia.
<https://www.kela.fi/ajankohtaista/kesa-tuo-muutoksia-kelan-palvelupisteiden-aukioloaikoihin-4>

Kun metsä kutsuu, keho ja mieli vastaavat Kun metsä kutsuu, keho ja mieli vastaavat - Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Toimeentulotuen saaja, muista nämä vinkit, kun lähetät laskuja
<https://www.kela.fi/ajankohtaista/toimeentulotuen-hakija-muista-nama-vinkit-kun-lahetat-laskuja-kelaan>

Mitä tehdä työkyvyttömyyseläkehakemuksen tultua hylätyksi?
<https://www.kela.fi/ajankohtaista/hylattiinko-tyokyvyttomyyselakehakemuksesi>

Reseptihoitajat voivat nyt etä- ja puhelinvastaanotolla määrätä lääkkeitä Reseptihoitajat voivat ensi viikosta alkaen määrätä lääkkeitä etä- tai puhelinvastaanotolla | Uutisia lyhyesti | Yle

Huolehdi kuulostasi myös kesätapahtumissa välttä kuulovauriot Kuulovaurio–Suojaa kuulosi-Keski-Uudenmaanhyvinvointialue

Etsi sinulle tai läheisellesi tai tuettavalle sopiva kuntoutus uuden kätevän hakutavan mukaan; katso linkin takaa sivun alaosa <https://www.kela.fi/kuntoutus>

Yleistukea ja yleistä asumistukea voi hakea nyt samalla hakemuksella <https://www.kela.fi/ajankohtaista/yleistukea-ja-yleista-asumistukea-voi-nyt-hakea-samalla-hakemuksella>

Avoimet korkeakouluopinnot yliopistossa, ammattikorkeakoulussa tai kansalaisopistossa eivät jatkossa vaikuta yli 25-vuotiaiden työttömyysturvaan 1.7.2026 alkaen. <https://www.keskiuudenmaantepalvelut.fi/a/avoimet-korkeakouluopinnot-eivat-jatkossa-vaikuta-25-vuotta-tayttaneiden-tyottomyysturvaan>



Sosteblogi: Kun järjestöiltä viedään rahat, viedään myös kansalaisilta ääni <https://www.soste.fi/blogikirjoitus/kun-sote-jarjestoilta-viedaan-rahats-viedaan-myo-kansalaisten-aani/>

Lisää ajankohtaisia palvelu-uutisia linkistä: <https://www.kuwerkko.fi/l/palvelu-uutiset/>

TOIMINNANJOHTAJAN KUULUMISIA 2026 – KATSAUKSIA JA KOKEMUKSIA KOHTAAVASTA TYÖSTÄ JA TOIMINNASTA WERKKO RY:SSÄ

Syksyn ensimmäisessä kuulumistekstissäni haluan kertoa siitä, millaisia kokemuksia ihmisillä on Werkon kohtaavasta toiminnasta. Toteutamme kohtaavaa toimintaamme tiiviissä yhteistyössä työntekijöidemme, vapaaehtoistemme, yhteistyökumppaneidemme, jäsentemme ja kävijöidemme kanssa. Kiitos, kun olet mukana tukemassa keskiuusimaalaisten ihmisten kohtaamisia sekä kohdatuksi tulemisen kokemuksia.

Suurin osa Werkon toiminnasta toteutuu lähikohtaamisina.

Kohtaamme ihmisiä: ryhmissä, työpajoissa, koulutuksissa, luennoilla, vierailuilla, esittelyissä, tapaamisissa, avoimina virkistystapahtumissa, keskustelutilaisuuksissa, kohtaamispaikkatoiminnassamme sekä Kettuluuta-vertaispalveluohjauksen kautta.

Vuoden 2025 aikana Werkon toiminnassa toteutui yhteensä 6033 kohtaamista, joista 2003 kohtaamista toteutui Werkon Kettuluuta-vertaispalveluohjaushankkeen toiminnassa. Kaikki kohtaamiset toteutuivat Werkon työntekijöidemme ja vapaaehtoistemme mahdollistamana. Kiitos kaikista näistä kohtaamisista teistä jokaiselle! Jokaista meistä tarvitaan, jotta kohtaamiset Werkon toiminnassa ovat jatkossakin mahdollisia.



KETÄ KOHTAAMME WERKON TOIMINNASSA?

1. Keskiuusimaalaisia vertais- ja kokemustoimijoita eri kokemustaustoista (muun muassa mielenterveys- tai päihde, kipu, läheisnäkökulma), **kuntoutujia, toipujia, yksinäisiä sekä muita aikuisia eri elämäntilanteissa:**

Werkko ry:n yhtenä tavoitteena on osallisuuden ja toipumisen vahvistaminen sekä ymmärryksen lisääminen erilaisista elämäntilanteista. Vuonna 2025 Werkon avoimessa, matalan kynnyksen olohuonetoiminnassa ja Avoimissa ovissamme toteutui yhteensä **2258 kohtaamista**. Järjestimme myös muuta kohtaavaa toimintaa, joka palautteen perusteella muun muassa tukee mielenterveyttä, päihteettömyyttä ja toipumista, lisää voimavaroja ja valmiuksia oman arjen eri osa-alueilla, sekä vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Avoimia palautteita, joita olemme saaneet vuoden 2025 aikana kohtaavasta toiminnastamme kävijöiltämme:

"Kiitos siitä, että Werkossa ihmistä ei määritellä ongelmien tai taustojen kautta, vaan kohdataan kokonaisena. Tällaiselle toiminnalle on todellinen tarve, ja sen vaikutus näkyy ihmisten arjessa pitkälle eteenpäin."



"Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry:n toiminta on tärkeää, koska se tarjoaa ihmisille kynnyksettömän paikan tulla kohdatuksi omana itsenään – ilman vaatimuksia, diagnooseja tai selittämisen tarvetta. Kaikilla ei ole voimia tai rohkeutta hakeutua virallisiin palveluihin, ja juuri silloin vertaistuki voi olla ensimmäinen askel kohti toipumista, vahvistumista ja osallisuutta. Kun ihminen kohdataan kokemuksen kautta, syntyy aitoa ymmärrystä ja luottamusta. Se tuo turvaa, vähentää yksinäisyyden tunnetta ja auttaa näkemään, ettei ole yksin omien haasteidensa kanssa. Werkko ry:n toiminta tarjoaa tilan, jossa voi pysähtyä, jakaa, kuunnella ja tulla kuulluksi omassa tahdissa. Samalla se vahvistaa arjen selviytymistä, itsetuntoa ja tunnetta siitä, että omalla elämällä ja kokemuksella on merkitystä. Vertaistoiminta ei korvaa muita palveluja, vaan täydentää niitä inhimillisellä, helposti lähestyttävällä tavalla. Se madaltaa avun hakemisen kynnystä, lisää yhteisöllisyyttä ja tukee ihmisiä löytämään omat voimavaransa ja paikkansa yhteiskunnassa."

Seuraavassa myös esimerkkejä kyselyvastauksista, joissa kävijämme ovat kertoneet, miksi he ovat halunneet tulla mukaan Werkon Keski-Uudellamaalla tapahtuvaan kohtaamispaikkatoimintaan:

- *"Yhteisöllisyyttä yksinäisyyteen."*
- *"Sosiaalista kanssakäymistä."*
- *"Täällä pääsee keskustelemaan muiden kanssa."*
- *"Halu tavata muita samassa asemassa olevia ihmisiä."*
- *"Näkee vertaista porukkaa."*
- *"Toive saada ystäviä arkeen."*
- *"Syy poistua kotoa."*
- *"Tutustuminen uusiin ihmisiin sekä mukavaa tekemistä."*
- *"Vertaistuki."*
- *"Saan samanhenkistä seuraa."*
- *"Mahdollisuus tavata muita ihmisiä."*

"Minulle tulee jonkinlainen ihmisverkosto. Olen elänyt yksin iät kaikki. Se, että juttelee jonkun kanssa, on jo riittävästi."

2. Werkon kouluttamia, vapaaehtoisina toimivia Kettuluuta-vertaispalveluohjaajia, heidän tukemiaan keskiuusimaalaisia ihmisiä sekä Kettuluutia kouluttavia sote- ja yhdistysammattilaisia:

Kettuluuta on koulutettu vertaispalveluohjaaja, joka opastaa ja neuvoo ihmisiä virastoasioinnin viidakossa Kettuluuta-tukipisteillä. Kettuluuta auttaa sopivien palveluiden löytämisessä ja hakemusten täyttämisessä. Vapaaehtoiset Kettuluuta-vertaispalveluohjaajat ovat perehtyneet erityisesti Keusoten hyvinvointialueen palveluihin.

Sitaatti vapaaehtoisemme, koulutetun Kettuluuta-vertaispalveluohjaaja Nikon kokemuksista:

"Omien kokemusteni kautta syntyi halu auttaa muita. Olen toiminut kipupotilaiden parissa Keusoten alueella sekä Suomen Kipu ry:ssä kokemusasiantuntijana ja kipuvertaistukiryhmien ohjaajana. Yksi kipuryhmistä kokoontuu Werkko ry:n tiloissa (Werkkolassa) ja ohjaajapareinani toimivat Keusoten toimintaterapeutti ja fysioterapeutti. Näissä rooleissa olen saanut kuulla lukemattomia tarinoita siitä, miten yksinäisyys, ulkopuolisuuden tunne ja avun sirpaleisuus kuormittavat kipupotilaita usein yhtä paljon kuin itse kipu. Juuri näistä ihmisten kokemuksista heräsi halu auttaa kipupotilaita kokonaisvaltaisemmin, ja myöhemmin huomasi pystyväni auttamaan myös muita elämässä laillani kolhuja saaneita. Kun kuulin Kettuluuta-koulutuksesta ja Werkko ry:n toiminnasta Keski-Uudellamaalla, koin sen vastaavan siihen tarpeeseen, jonka olin pitkään tunnistanut. Kettuluuta-toiminta ei ole vain konkreettista apua, vaan se yhdistää tekemisen, kohtaamisen ja inhimillisen läsnäolon ilman kiirettä tai vähättelyä. Kettuluuta-toiminnan kautta koen voivani hyödyntää omaa kokemustasoani uudella tavalla: tukemalla ihmisten arkea, vahvistamalla osallisuuden tunnetta ja muistuttamalla siitä, että avun pyytäminen ei ole heikkoutta.

Lue lisää Nikon kokemuksista täällä:

<https://www.kuwerkko.fi/l/kettuluuta-yhdessa-tekemisen-voimaa/>

Sitaatti sotealan ammattilaisen, Keusoten työikäisten asiakasohjaaja Johannan tekstistä. Johanna toimii yhtenä Werkon Kettuluuta-koulutuksen monista kouluttajista:

"Kettuluutien tarjoama apu asiakkaille on ollut joustavaa ja aidosti asiakkaan tarpeista lähtevää. Heidät koetaan helposti lähestyttäviksi, mikä madaltaa kynnystä pyytää apua esimerkiksi erilaisten hakemusten ja lomakkeiden täyttämiseen. Asiakkaat saavat rauhassa käydä läpi asioitaan kettuluudan kanssa, ilman kiirettä tai painetta. Tämä lisää asiakkaiden osallisuuden kokemusta ja vahvistaa luottamusta palvelujärjestelmää kohtaan." --- "Asiakkailta saatu palaute kettuluutien toiminnasta on ollut hyvin myönteistä. Asiakkaat ovat kertoneet saaneensa konkreettista apua ja kokeneensa kettuluutien olevan aidosti hyödyllisiä ja läsnä. On ollut ilo kuulla tätä hyvää palautetta ja todeta, että Kettuluuta-toiminta vastaa todelliseen tarpeeseen. Kaiken kaikkiaan Keusoten kokemus Kettuluuta-toiminnasta ja -koulutuksesta on erittäin positiivinen. Kettuluudat tukevat asiakkaita, helpottavat ammattilaisten työtä ja vahvistavat yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Toiminta koetaan merkitykselliseksi ja tarpeelliseksi – ja sen jatkuvuudelle on selkeä toive."

Lue lisää Johannan kokemuksista: <https://www.kuwerkko.fi/l/keusoten-kokemus-kettuluuta-toiminnasta-ja-koulutuksesta/>

Lue lisää kokemuksia Werkon Kettuluuta-toiminnasta esimerkiksi:

Pian: <https://www.kuwerkko.fi/l/kettuluudan-kuulumisia-ja-uusi-tukipiste-hyvinkaalla/>

Hannan: <https://www.kuwerkko.fi/l/kettuluudan-haastattelu-hanna/>

Juhan: <https://www.kuwerkko.fi/l/werkkolaisen-esittely-juha/>

Ninan: <https://www.kuwerkko.fi/l/harjoittelijan-esittely-nina/>

Sadun: <https://www.kuwerkko.fi/l/uusi-tyontekija-satu-korpikoski/> ja

Teemun: <https://www.kuwerkko.fi/l/kettuluuta-kokemus/> teksteistä.

3. Kuntoutujia ja toipujia sekä harjoittelijoita ja työkokeilijoita:

Werkon toiminta tarjoaa myös turvallisen ympäristön ihmisten parissa niin kuntoutumiselle ja toipumiselle, kuin myös työelämätaitojen ja -kykyjen harjoittelemiselle ja kokeilemiselle. Kohtaamme Werkon työntekijöinä toiminnassamme siten myös harjoittelijoita ja työkokeilijoita, jotka taas kohtaavat toiminnassamme työntekijöiden tavoin muun muassa kävijöitämme ja vapaaehtoisiamme.

Sitaatti Werkossa **kuntouttavassa harjoittelussa** olleen Melinan kokemuksesta:

"Ihanaa käydä läpi tätä itselleni ajoittain raskastakin kuntoutusmatkaa tällaisessa ympäristössä kuin Werkkola. Minulle se on ollut juuri sellainen turvapaikka, jota itselleni jakson alussa etsin. Kannustava ja mahdollistava paikka. Werkkola ja Kettuluudat tukipisteineen antavat ihmisille turvaa. Liittyminen ja yhteisyys kannattelevat. Turvan tunne tuo mukanaan ilon mahdollisuudet, toiveikkuuden ja toimintakykyä. Elämä tuntuu ainakin hetken mahdollisemmalta silloinkin, kun on raskasta".

Sitaatti **mielenterveys- ja päihdealan lähihoitajaopiskelija** Saran harjoittelukokemuksesta Werkossa:

"Harjoittelun aikana pääsin näkemään käytännössä, kuinka yhteisöllinen ja asiakaslähtöinen työ tukee ihmisten hyvinvointia. Kohtasin monenlaisia ihmisiä erilaisista elämäntilanteista ja taustoista. Jokaisella oli oma tarinansa ja jokaisesta kohtaamisesta oppi jotakin uutta. Werkko ry:n toiminnassa arvostin erityisesti yhteisön lämpöä ja turvallista ilmapiiriä. Tuntui, että sain olla oma itseni ja että jokainen otettiin vastaan sellaisena kuin on. Työyhteisössä pidettiin tärkeänä turvallisen tilan tunteen säilyttämistä ja esteettömyyttä – niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Oli hienoa huomata, kuinka paljon panostettiin siihen, että kaikilla on mahdollisuus osallistua ja tulla kuulluksi."

Lue lisää Melinan harjoittelukokemuksista:

<https://www.kuwerkko.fi//kuntoutujan-puheenvuoro/>

Lue lisää Saran harjoittelukokemuksesta:

<https://www.kuwerkko.fi//lahihoitajaopiskelijan-harjoittelukokemuksia/>

MITÄ HYÖTYÄ KOHTAAMISISTA ON?

Yksi toiminnastamme saatu konkreettinen hyöty on keräämämme palautetiedon perusteella se, että Werkon toiminta tukee ja vahvistaa useita osallisuuden kokemuksen osa-alueita. Toiminnassamme on mahdollista kohdata ihmisiä eri kokemustaustoista tai ylipäättään olla muiden ihmisten seurassa. **Toimintamme lisää yhteisöllisyyttä, osallisuuden kokemuksia ja vähentää siten muun muassa yksinäisyyttä.**

Loppuun haluan lisätä vielä sitaattini aiemmin julkaistusta tekstistäni, joka kuvaa edelleen osuvasti Werkon kohtaavan toiminnan merkitystä:

*”Mielestäni on tärkeää, ettei kukaan jäisi yksin kokemustensa kanssa. Vertaistoimijan tai kokemusasiantuntijan avulla ihminen voi tulla ymmärretyksi, kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi sellaisen ihmisen toimesta, joka on kenties kokenut samanlaisia asioita (esimerkiksi oman tai läheisensä vakavan sairastumisen). Vertais- tai kokemustoimija on voinut käydä läpi samankaltaisia elämäntilanteita ja -muutoksia, pohtia samoja kysymyksiä sekä tuntea samoja, kenties hyvin vaikeitakin tunteita. Olen päässyt useasti todistamaan tilanteita, joissa ihminen saa uusia oivalluksia ja hyödyllisiä näkökulmia omaan elämäntilanteeseensa, tai vaikkapa ammattilaisen työhönsä, vertais- tai kokemustoimijan avulla. **Tämän lisäksi vertais- ja kokemustoiminta tarjoaa monille meistä arvokkaita ymmärretyksi ja kohdatuksi tulemisen kokemuksia sekä tärkeää tukea ja toivoa. Sen olen saanut kokea ilokseni itsekin.**”*

Kutsumme mielellämme ihmisiä ja yhteisöjä tutustumaan toimintaamme. Olitpa sitten **kuntoutuja tai toipuja, läheinen, kokemusasiantuntija tai vertaistoimija, sotealan ammattilainen tai opiskelija, yhteistyökumppani tai esimerkiksi kohtaamispaikka-, vertais- ja kokemus- sekä vapaaehtoistoiminnasta ja sen mahdollistavista tekijöistä kiinnostunut päättäjä**, olet lämpimästi tervetullut Werkkolaan!

Kohdataan Werkon toiminnassa 😊

Lämpimin terveisin,
Laura



UUTISKIRJEEN TILAUS

Haluatko pysyä jatkossakin kuulolla Keski-Uudenmaan alueen vertais- ja kokemustoimijakentän kuulumisista sekä tarjolla olevista koulutuksista ja tapahtumista?

Liity Werkko ry:n uutiskirjeen postituslistalle: Werkko ry:n uutiskirjeessä kerrotaan yhdistyksen kuulumisia sekä tiedotetaan tulevista tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista.

Hyväksymällä yhteystietojesi (sähköpostiosoite) rekisteröimisen annat luvan yhteystietojesi käyttämiseen ainoastaan uutiskirjeen lähettämistä varten. Tietoja käsitellään Werkko ry:n tietosuojaselosteen mukaisesti tietoturvallisesti. Voit koska tahansa pyytää tietojen poistamista, tarkistamista tai korjaamista lomakkeen kautta tai lähettämällä viestiä osoitteeseen: ursula.arsiola@werkkory.fi

Tilaa Werkko ry:n uutiskirje ja lue edellisiä uutiskirjeitä osoitteesta: www.kuwerkko.fi/uutiskirjeet/

Uutiskirje lähetetään sähköpostiin kerran kuukaudessa.



Seuraa meitä somessa:

Instagram: [@werkkory](https://www.instagram.com/werkkory)

Facebook: [Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry](https://www.facebook.com/werkkory)

LinkedIn: [Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry](https://www.linkedin.com/company/werkkory)