



Valikkoverkosto

Kansalaisareena



Vertaistuen **moninaisuus**

PINJA NIEMINEN JA EVE LAHIKAINEN (toim.)

Kansalaisareenan julkaisu 1/2021



Julkaisija: Kansalaisareena ry

ISSN 2489-5792

ISBN 978-952-5116-19-9

Toimittajat: Pinja Nieminen ja Eve Lahikainen

Ulkoasu ja taitto: Teppo Jääntti

Kannen kuva: Adobe Stock

www.kansalaisareena.fi

Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021



**VOIKUKKIA-VERTAISTUKIRYHMÄT TUKENA
HUOSTAANOTTOKRIISISTÄ SELVIITYMISESSÄ | 6**

Anne Niininen & Joanna Terävä-Karhinen

**NAISERITYINEN VERTAISTUKI – NOVAT-RYHMÄT
NAISEN HYVINVOINNIN TUKENA | 19**

Veera Heinonen, Liisa Kiilunen & Anna Vuorio

HYVINVOIVA VERTAISOSAAJA | 34

Elina Vienonen

**TURUN SEUDUN SETAN NUORTEN TOIMINTA TURVALLISENA
TILANA SATEENKAARINUORILLE VARSINAIS-SUOMESSA | 44**

Kelo Vainio, Minna Laiti & Ronja Sainio

**KAMALAT ÄIDIT® -TOIMINTA TUKEE TEININ ÄITIÄ
– VERTAISOHJAAJAT OVAT TOIMINNAN KULMAKIVI | 54**

Vaula Hacklin & Maarit Peltoniemi

VERTAISTOIMINTA KOTOUTUMISEN TUKENA | 63

Heli Tikkanen

**LUOTSIN KANSSA USKALTAAN – KULTTUURILUOTSITOIMINTA
VERTAISUUDEN NÄKÖKULMASTA | 76**

Pipsa Niemi

**VERTAISTUKI TAAKKA-SIIRTUMIEN SELÄTTÄMISESSÄ
SOTAORPOJEN TUKI -PROJEKTISSA | 85**

Nina Harjulehto

LIHASTAUTIA SAIRASTAVA JA VERTAISTUKI | 94

Kristiina Miettinen

KOKEMUSTOIMINTA TUTUKSI | 99

Riitta Palovuori ja Annamaija Saastamoinen

**TOIVO JA HELMI – VERTAISTUKIJAT JA KOKEMUSTOIMIJAT
SAIRAALAYMPÄRISTÖSSÄ | 106**

Jaana Tuomela, Annemari Hirsimäki, Anu Toija & Jaana Juosila

TOIVO-VALMENNUS VERTAISTUKIJOILLE | 123

Anu Toija

**”KUN ISI EI SOITA” – LASTEN JA ÄITIEN KOKEMA VERTAISTUKI
TARINATEATTERILEIRILLÄ | 132**

Riikka Koola

**KOKIJASTA VERTAISEKSI KAAPATUT LAPSET RY:SSA – SISÄINEN
MOTIVAATIO EVÄÄNÄ VERTAISTUKIJAN POLULLA | 142**

Hillamaria Tuomi-Mark

**”KAIKKEIN PARASTA ON, ETTÄ OIREILEVAT PITÄVÄT YHTÄ
KESKENÄÄN” – VERTAISTUKI SISÄILMASTA OIREILEVILLE | 156**

Pirkko Moisio & Sari Mäki

VERTAISTOIMINTA SUOMEN KUUROSOKEAT RY:SSÄ | 164

Milla Lindh

SOSIAALIPEDAGOGINEN MIELENTERVEYSTYÖ JA VERTAISUUS | 169

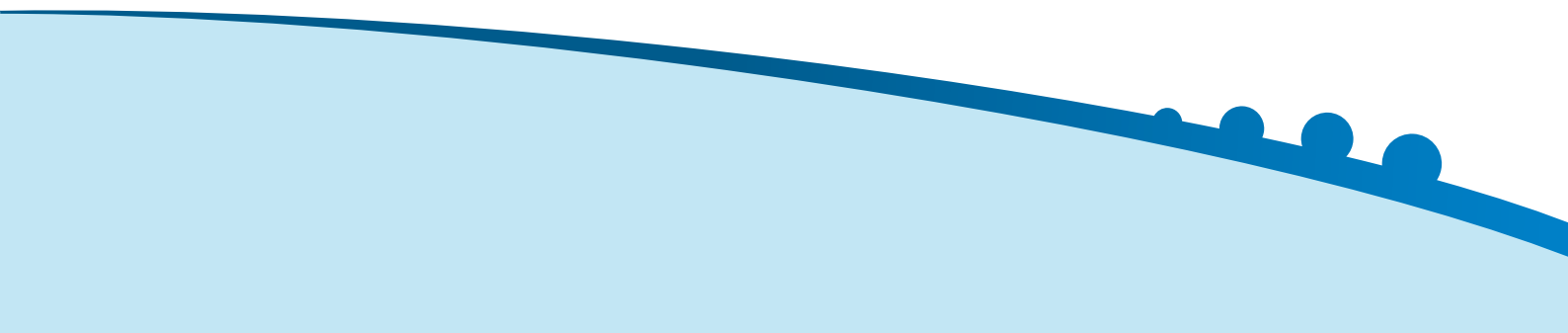
Teemu Mikael Hannula

VERTAISUUS LASINEN LAPSUUS -ISÄRYHMISSÄ | 181

Laura Barck & Suvi Kovalainen

**SYÖMISHÄIRIÖIDEN VERTAISTUESSA KOROSTUVAT
TOIPUMISMYYNTEISYYS JA TUKI YLI OIREKUVIEN | 195**

Pihla Aaltonen, Saila Hurme & Sina Nordman



Johdanto

Tätä julkaisua työstäessäni tunsin palanneeni Kansalaisareenan juurille. Järjestömme perustettiin 1990-luvun laman aikana ja alussa keskeinen toimintamuoto olivat erilaiset oma-apuryhmät, jollaisiksi vertaistukiryhmiä silloin kutsuttiin. Sittemmin olemme esimerkiksi kouluttaneet vertaistukiohjaajien kouluttajia ja kutsuneet kansainvälisiä self-help -toimijoita Suomeen. Vertaistukitoiminta on tavalla tai toisella kulkenut mukana kaikki ne 28 vuotta, mitä Kansalaisareena on ollut olemassa.

Julkaisun artikkelit tuovat näkyväksi sen, miten laaja-alaista ja merkittävää suomalainen vertaistukitoiminta on. Enemmistö vertaistukitoiminnasta tapahtuu sosiaali- ja terveysalalla, mutta sitä toteutetaan sielläkin hyvin erilaisilla tavoilla. Tässä julkaisussa kerrotaan myös kokemusasiantuntijatoiminnasta sekä muun muassa kulttuuriluotsitoimintaan liittyvästä vertaistuesta.

Vertaistukea voi tiivistetysti kuvata samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien keskinäiseksi kokemusten vaihdoksi. Vertaistuki sisältää myös paljon muuta. Se saattaa olla ainoa tai ensimmäinen kerta, kun ihminen saa haasteellisessa elämäntilanteessa sen kokemuksen, että joku muu ymmärtää häntä. Vertaisuus voi avata ovia elämänmittaiseen ystävyyteen tai

Johdanto

auttaa näkemään valoa tilanteessa, jossa valo on täysin kadonnut. Kokemusasiantuntijatoiminta voi tuoda ammattilaiselle erittäin tärkeää tietoa palveluiden kehittämisestä ja kokemustoimijalle itselleen mahdollisuuden käyttää kokemaansa muiden ihmisten hyväksi.

Tämän julkaisun tarkoitus on lisätä ymmärrystä vertaistuki- sekä kokemustoiminnasta sekä välittää hyviä käytäntöjä ja toimintamuotoja. Kansalaisareenassa toivomme, että vapaaehtois-, vertaistuki-, että kokemustoimintaa organisoivien tahojen merkitys ymmärretään ja rahoitus varmistetaan. Nämä kaikki lisäävät suomalaisten hyvinvointia merkittäväällä tavalla.

Nyt tammikuussa 2021 suomalainen yhteiskunta on aivan uudenlaisen kriisin edessä maailmanlaajuisen pandemian vaikuttaessa myös meidän terveyteemme ja talouteemme. Toivottavasti vertaistukitoimintoja osataan kehittää ja hyödyntää myös tässä tilanteessa ja siitä toivuttaessa. Vertaistuki perustuu pohjimmiltaan siihen, että ihmiset selviytyvät erilaisista vaikeuksista nimenomaan yhdessä ja toinen toisiaan tukien.

Pinja Nieminen

Voikukkia- vertaistukiryhmät tukena huostaanottokriisistä selviytymisessä

ANNE NIININEN & JOANNA TERÄVÄ-KARHINEN

Kirjoittajat ovat sosiaali-alan ammattilaisia ja Voikukkia-ohjaajia, jotka työskentelevät lasten, nuorten ja perheiden palveluiden parissa.

Olemme molemmat työskennelleet pitkään lastensuojelussa ja huomanneet, että vanhempien tuki jää usein melko vähäiseksi siinä tilanteessa, kun lapsi sijoitetaan kodin ulkopuolelle. Vanhempien elämäntilanne on monesti vaikea sekä ennen lapsen sijoitusta että sen jälkeen. Lastensuojelulain mukaan vanhempien kanssa tulisi työskennellä suunnitelmallisesti lapsen sijoituksen aikana, mutta kokemuksemme mukaan viranomaisten huomio kiinnittyy enemmän lapseen kuin vanhempiin. Lastensuojelun ammattilaiset eivät aina näe ja kuule vanhempien tuen tarvetta.

Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten määrä on kasvanut viime vuosina, mikä osaltaan ilmentää lapsiperheiden haasteiden ja vakavan huono-osaisuuden lisääntymistä Suomessa. Vuonna 2019 kodin ulkopuolelle sijoitettuja lapsia ja nuoria oli yhteensä 18 928. Kiireellisten sijoitusten määrä kasvoi neljä prosenttia vuoteen 2018 verrattuna.

Lapsen tai nuoren huostaanotto ja kodin ulkopuolelle sijoittaminen herättää voimakkaita tunteita. Huostaanottoon liittyy aina kriisi, ja siitä selvitäkseen sekä lapsi että hänen vanhempansa ja muut läheiset tarvitsevat tukea. Lastensuojelulaissa vanhempien tukemisen tärkeyttä on nostettu esiin, ja yhdeksi kuntoutuksen välineeksi on nimetty vertaistukiryhmät. (Hiltunen 2005, s. 24; Lastensuojelulaki 417/2007; Kujala 2012, s. 9, 13; Pitkänen 2011, s. 113; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos n.d.)

Opiskelimme samaan aikaan Hämeen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen, sosionomin (YAMK) opintoja. Teimme opintoihimme liittyvän tutkimuksellisen opinnäytetyön vuonna 2019 Voikukkia-vertaistukiryhmiin liittyen. Olemme molemmat myös koulutautuneet Voikukkia-ryhmänohjaajiksi ja ohjanneet ryhmiä osana työtämme.

Tässä artikkelissa tarkastelemme aluksi vertaistukea, vertaistukiryhmiä ja niistä saatuja kokemuksia yleisellä tasolla. Tämän jälkeen esittelemme Voikukkia-vertaistukiryhmämallin tiivistetysti. Lopuksi tuomme esiin tutkimuksemme keskeisiä tuloksia sekä johtopäätöksiä.

VERTAISTUKI JA VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistuki-termiä on käytetty hieman yli kaksikymmentä vuotta. Aiemmin vertaistuen kaltaista toimintaa kutsuttiin oma-aputoiminnaksi. Nykyaikaisista oma-apuryhmistä tunnetuin on Yhdysvalloissa vuonna 1935 perustettu Nimettömät alkoholistit (Alcoholics Anonymous, AA). Suomeen ensimmäinen AA-ryhmä perustettiin vuonna 1948.

1990-luvun laman seurauksena kunnat alkoivat säästää ja laitoshoidoa karsittiin, joten ihmiset saivat turvaa vertaistuesta ja uusia tukiryhmiä perustettiin. Vertaistuen arvostus kasvoi ja sitä mukaa myös ammatillisuuden ja

vertaisuuden kohtaaminen on lisääntynyt. Sekä Laimio ja Karnell (2010, s. 10) että Mikkonen ja Saarinen (2018, s. 9, 12) toteavat vertaistuen ja erilaisten oma-apuryhmien lisääntyneen merkittävästi 1990-luvun lama-ajan jälkeen.

Nykyään vertaistuki mainitaan myös lastensuojelulaissa ja monissa hyvinvointistrategioissa. Vertaistoiminta on koettu yhdeksi uudeksi keinoksi luoda yhteisöllisyyttä nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa vanhat yhteisömuodot, kuten suku- ja kyläyhteisöt, ovat vähentyneet.

Vertaistuki on kokemukseen perustuvaa ihmisten keskinäistä tukea, jota voi tarvita erilaisissa elämänmuutos- ja sopeutumisvaiheissa. Se perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Vertaistuen arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Perustana on usko ihmisen omiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön vertaistukitoiminnan avulla. Vertaiset ovat keskenään samalla tasolla, jolloin kukaan ei asetu toisen ylä- tai alapuolelle. Koska vertaisia yhdistää saman kokeminen, he voivat ymmärtää toisiaan jopa ilman sanoja. Vertainen, jolla on muut elämänalueet kunnossa, pystyy auttamaan toisia sellaisissakin asioissa, joissa ammattilainen, jolla ei ole samaa kokemusta, ei pysty. (Laimio & Karnell 2010, s. 12; Mikkonen & Saarinen 2018, s. 9, 21–22.)

Mikkonen ja Saarinen (2018, s. 20) kuvaavat vertaisuuden tarkoittavan ihmisten välistä suhdetta, jossa samankaltaiset elämäntilanteet ja kokemukset muodostavat vertaisuutta. Vertaisuus on keskinäistä asiantuntijuutta, voimavaroja, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Vertaisuuteen liittyy luottamus ja vertaisilta saatu tuki. Vuorovaikutus, omien kokemusten kertominen ja toisten kuuleminen, tunteiden ilmaiseminen ja käsittely sekä toisten kokemuksista oppiminen ja uusien selviytymiskeinojen löytyminen mahdollistuu luottamuksellisessa ilmapiirissä. Osallistujien voimavarat ja elämäntilanteet vaikuttavat siihen, miten vertaistukea toteutetaan.

Vertaistukiryhmät voivat olla keskustelevia tai toiminnallisia. Keskustelevat vertaistukiryhmät ovat suunniteltuja ja määräaikaista. Ne ovat yleensä myös suljettuja eli niihin ei oteta uusia jäseniä ryhmän käynnistyttyä. Keskustelevalle vertaistukiryhmälle on tyypillistä salliva ilmapiiri, jossa kaikki mielipiteet ovat oikeita ja tunteet sallittuja. Ketään ei tuomita tai arvostella, ja ryhmässä jokainen voi kertoa sellaisiakin omia ajatuksia, joita ei uskaltaisi puhua ryhmän ulkopuolella. (Mikkonen & Saarinen 2018, s. 56–58.)

Vertaistukea toteutetaan kahden kesken tai ryhmässä kasvokkain sekä nykyisin lisääntyvässä määrin myös verkon ja puhelimen välityksellä. Vertaistoimintaa organisoidaan ja toteutetaan monin tavoin. Vertaistukiryhmän voivat perustaa kansalaiset tai se voi olla järjestön tai yhdistyksen organisoimaa. Yhä useampi vertaistukiryhmä on nykyään julkisen tahon järjestämä, jolloin ryhmän ohjaaja on ammattilainen. Ammattilaiset voivat ohjata ryhmää yksin tai yhdessä koulutetun vertaisohjaajan kanssa. Ammattilaisen työnkuvaan vertaistukiryhmässä voi myös kuulua alkavien ryhmien toiminnan suunnittelu, ryhmävetäjien koulutus ja työnohjaus. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 5, 32.)

Ammattilaisten kanssa tehtävä yhteistyö on vertaistoiminnassa tavoiteltua. Kun ammatillinen työ ja vertaistuki toimivat yhdessä, päästään tuen tarvitsijan kannalta hyviin tuloksiin. Tällöin vertaisen tuki toimii ammatillisen työn tukena. Onnistuneessa yhteistyössä asiakas saa sekä ammattiavun että vertaistuen. Ammattilainen tuo ryhmään ammatillista tietoa ja asiantuntemusta, joka perustuu koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä hankittuun osaamiseen. Yleensä kriiseihin liittyvissä vertaistukiryhmissä ainakin toinen vetäjästä on ammattilainen. Kriiseihin liittyvistä ryhmämuotoisista tukimuodoista perinteisin on seurakuntien tarjoamat sururyhmät. (Laimio & Karnell 2010, s. 16; Mikkonen & Saarinen 2018, s. 29, 33, 63; Palosaari 2008, s. 107.)

SPR:n psykologiryhmä on järjestänyt ammatillisesti johdettua vertaistukea muun muassa Konginkankaan bussiturman, Aasian tsunamin sekä muiden näiden jälkeen tapahtuneiden suuronnettomuuksien uhreille ja omaisille. Vertaistuki hyödyntää luonnollista sosiaalista tukea ja tarjoaa vahvan tukimuodon. Ammatillisesti johdettu vertaistuki käyttää kriisiprosessin tukemisessa hyväksi samassa tilanteessa olevien keskinäistä jakamista, tukea ja ymmärtämystä. Ammatillisuus vertaistuen yhteydessä tarkoittaa esimerkiksi ohjaajien kykyä säilyttää myönteinen ja tukeva ilmapiiri raskaiden asioiden kohtaamisessa sekä ottaa pelkäämättä vastaan kaikenlaisia tunteita. (Palosaari 2008, s. 108–111, 206.)

VERTAISTUKIRYHMIEN TOIMINNASTA SAATUJA KOKEMUKSIA

Laimion ja Karnellin (2010, s. 18–19) mukaan vertaistukiryhmissä ryhmäläisiltä saatu empatia on syvempää kuin ammattilaisilta, perheeltä ja ystäviltä saatu. Vertaistukiryhmä saattaa olla ensimmäinen ja ainut paikka, jossa ryhmän jäsen tulee kuulluksi ja hyväksytyksi omine ongelmineen, kysymyksineen, tunteineen ja ajatuksineen. Vertaistukiryhmän jäsenet toimivat toisilleen esimerkkinä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta. Lisäksi uudessa elämäntilanteessa toisten saman asian kokeneiden tapaaminen auttaa ymmärtämään omia tuntemuksia prosessiin kuuluvina ja normaaleina reaktioina.

Mehtola (2013, s. 7) kuvaa vertaistuen olevan tärkein omaa toipumista edistävä tekijä. Vertaisryhmiä yhdistää ryhmän jäsenten kokemusten samankaltaisuus, oman tarinan jakaminen ryhmäläisten kesken, ryhmän jäsenten välinen luottamus ja kunnioitus sekä vertaisuus ja osallisuus. Kokemukset vertaisuudesta ja osallisuudesta vaikuttavat ihmisen selviytymiseen, itsekunnioituksen palautumiseen, toimijuuteen ja kykyyn määrittää omat tavoitteensa. Yhteisten kokemusten jakaminen synnyttää vertaisuut-

ta. Mehtolan mukaan vertaisryhmissä jaetaan kokemusasiantuntijuutta, toivoa, rohkaisua ja realistisia tavoitteita oman elämäntilanteen muuttamiseen. Myös omiin menneisyydessä tehtyihin valintoihin oppii suhtautumaan suvaitsevaisemmin ja itsensä syyllistäminen vähenee.

Vertaistoimintaan sisältyy ajatus, ettei kukaan ole ongelmiansa kanssa yksin. Kun ryhmässä tapaa toisia samassa tilanteessa olevia ja näkee, kuinka he ovat selviytyneet, se herättää toivoa omasta selviytymisestä. Ryhmän tuki myös parantaa ihmisen elämäntilanteen tunnetta ja opettaa toisten kuuntelemista sekä itsensä ilmaisemista. Ryhmässä toimiminen kehittää myös vastuun ottamista ryhmää ja itseä koskevista asioista sekä päätösten tekemistä. Nähdäksesi ja kuullaaksesi tuleminen tuottaa korjaavan kokemuksen ja kehittää sosiaalisia taitoja. (Mikkonen & Saarinen 2018, s. 23.)

Sekä Mehtola (2013, s. 7) että Mikkonen ja Saarinen (2018, s. 21–22) kuvaavat vertaisryhmien vastavuoroisten ihmissuhteiden olevan tärkeitä silloin, kun arkea tukevat rakenteet murtuvat. Vertaistukiryhmät synnyttävät sosiaalista pääomaa, sosiaalista minuutta ja kokemusta siitä, että kuuluu johonkin ja on tarpeellinen. Kriisistä toipumisessa kokemus vertaisuudesta on kantava voima.

Vertaistuki on todettu hyväksi tukimuodoksi monissa elämän kriiseissä. Oman kokemuksen ja kertomuksen jakamisella saman kokeneiden kanssa saattaa olla parantava vaikutus. Myös muiden kertomusten kuulemisella voi olla suuri merkitys selviytymisprosessissa. Vaikeasta aiheesta keskusteleminen on helpompaa vertaisten kanssa, ja ihmiset ovat kokeneet tulleen ymmärretyksi ryhmissä. Vertaistukiryhmistä on koettu olevan hyötyä tiedon, ohjeiden ja neuvojen saamiseksi ilman byrokratiaa tai muodollisia käytäntöjä. Palveluketjussa vertaistuki voi olla hyvä jatkumo kriisin akuuttivaiheen työskentelylle siinä vaiheessa, kun kriisin kohdanneet ihmiset usein kokevat jäävänsä yksin. Toisaalta vertaistuki voi myös olla täydentämässä

yksilöterapiaa. (Hiltunen 2005, s. 36–37; Kojo 2012, s. 62, 66; Kujala 2012, s. 12; Palosaari 2008, s. 111; Vihottula 2015, s. 105–106.)

VOIKUKKIA-VERTAISTUKIRYHMÄT

Huostaanoton jälkeenkin vanhemmuus VOI KUKKIA, lyhyesti VOIKUKKIA®-toiminta on Kasper – Kasvatus ja perheneuvonta ry:n valtakunnallista toimintaa. Toimintaa rahoitetaan STEAn avustuksella. Voikukkia-toiminnan tavoitteena on Voikukkia-vertaisryhmien ohjaajaverkoston laajentaminen ja jatkuvuuden turvaaminen, vertaistukiryhmätoiminnan levittäminen ja vakiinnuttaminen valtakunnallisesti sekä vanhempien tuen tarpeen esille nostaminen ja osallisuuden lisääminen. (Kasper – Kasvatus ja perheneuvonta ry. n.d.)

Voikukkia-vertaistukiryhmät on tarkoitettu sijoitettujen lasten vanhempien tukemiseen. Samaa ryhmämallia voidaan käyttää myös sijoitettujen lasten muiden läheisten tukemiseen. Ryhmään osallistumisen kannalta ei ole olennaista, milloin sijoitus on tapahtunut tai onko se avohuollon sijoitus vai huostaanotto. Ryhmätoiminnan päätavoitteina ovat lapsen kodin ulkopuolelle sijoittamisen aiheuttaman kriisin käsittely, vanhempien oman elämän ja selviytymisen tukeminen sekä vanhemmuuden vahvistuminen ja sitä kautta lasten hyvinvoinnin lisääntyminen. (Kujala 2012, s. 8; Kujala 2019, s. 11.)

Voikukkia-vertaistukiryhmät ovat koulutettujen ammattilaisten ohjaamia suljettuja ryhmiä. Ryhmää ohjaa aina vähintään kaksi ohjaajaa, joista ainakin toisella on oltava Voikukkia-ohjaajakoulutus. Ammattilaisohjaajilla tulee olla myös tietoa ja osaamista lastensuojelusta, kriisiauttamisesta sekä työskentelystä lastensuojelun asiakkaina olevien lasten vanhempien kanssa. Lisäksi mukana ryhmää ohjaamassa voi olla myös koulutettu vertaisohjaaja (ryhmän käynyt ja ryhmänohjaajaksi kouluttautunut kokemusasiantuntija). Vuonna 2019 koulutettuja ohjaajia oli eri puolilla Suomea noin 350,

joista vertaisohjaajia noin 50. (*Kasper – Kasvatus ja perheneuvonta ry. n.d.; Kujala 2019, s. 12; Ohjeita VOIKUKKIA-vertaisryhmien ohjaajille 2015.*)

Ennen ryhmän alkamista ohjaajat ja ryhmään tulossa oleva vanhempi tapaavat ennakkoon, jolloin he tutustuvat ja keskustelevat ryhmästä ja ryhmään tulosta, vanhemman odotuksista, toiveista ja mahdollisuuksista sitoutua ryhmään. Tapaamisella on tarkoitus myös arvioida yhdessä vanhemman kanssa, vastaako ryhmä vanhemman tarpeisiin sillä hetkellä ja soveltuuko ryhmämuotoinen tuki hänelle. Esteenä ryhmään osallistumiselle voi olla vanhemman akuutti ja hoitamaton päihde- tai mielenterveysongelma, jolloin vanhempi ei pysty sitoutumaan ryhmään tai hän ei jaksa kuunnella toisten vanhempien huolia. (*Kujala 2019, s. 13, 16, 18–20.*)

Voikukkia-vertaistukiryhmässä on kerrallaan 4–8 osallistujaa, joita yhdistää kokemus lapsen sijoittamisesta ja siirtämisestä pois vanhemman luota. Vertaisuuden kokemisessa muilla asioilla, kuten vanhemman taustalla, lapsen iällä sekä sijoituksen syillä, kestolla ja sijoituspaikalla, ei ole suurta merkitystä. (*Kujala 2019, s. 12.*)

Vertaistukiryhmä kokoontuu yleensä 8–12 kertaa viikon tai kahden välein. Jokainen ryhmätapaaminen kestää noin 2–3 tuntia riippuen ryhmäläisten määrästä, ja sitä voidaan tarpeen mukaan tauottaa. Ryhmä tapaa vähintään yhteensä 16 tunnin ajan. Jotta vertaistuki toteutuu, pitää vuorovaikutukselle olla aikaa ja vanhemmilla mahdollisuus jakaa kokemuksia ja keskustella niistä toisten kanssa. Ryhmätapaamisissa on jokaisella kerralla tarjottava, jonka tarkoituksena on luoda kotoista tunnelmaa ja viestiä vanhemmille heidän olevan tervetulleita. Usein viimeistä ryhmäkertaa juhlistetaan normaalia kertaa hienommalla tarjoilulla. Voikukkia-ryhmä kokoontuu aina samaan aikaan samassa viihtyisässä ja rauhallisessa paikassa, jotta tapaamiset olisivat helppo muistaa ja ne tuntuisivat turvallisilta. (*Kujala 2019, s. 13, 15–16, 89.*)

Ryhmätapaamisissa toistuu sama rakenne. Ryhmän alussa sekä vanhemmat että ryhmänohjaajat kertovat kuulumisensa. Tapaamisen lopussa he kertovat tunnelmansa ryhmäkerrasta, ja millä mielellä he lähtevät kotiin. Näillä aloitus- ja lopetuskierröksillä käytetään usein apuna erilaisia harjoituksia, esimerkiksi tunne- ja kuvakortteja. Jokaisella ryhmätapaamisella on jokin aihe, jonka ohjaajat alustavat. Alustuksen pohjalta vanhemmat keskustelevat aiheesta, ja jokaisella on mahdollisuus kertoa omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan siitä. Ohjaajat voivat tukea ryhmäläisten keskustelua muun muassa kirjallisen materiaalin sekä erilaisten virittävien ja syventävien menetelmien avulla. (Kujala 2019, s. 16–17.)

Jokaisella Voikukkia-ryhmätapaamisella on oma käsiteltävä teemansa. Ne ovat tarkoituksella tietyssä järjestyksessä, jonka tavoitteena on kuljettaa vanhempien pohdintoja loogisesti eteenpäin sekä tukea samalla koko ryhmätyöskentelyä ja ryhmän dynamiikkaa. (Kujala 2019 s. 13.)

VANHEMPIEN KOKEMUKSIA VOIKUKKIA- VERTAISTUKIRYHMÄN VAIKUTUKSISTA HUOSTAANOTTOKRIISISTÄ SELVIYTYMISEEN

Tutkimuksellisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää vanhempien kokemuksia Voikukkia-vertaistukiryhmään liittyen. Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa siitä, minkälaisia vaikutuksia vanhemmat olivat kokeneet ryhmään osallistumisella olleen huostaanottokriisistä selviytymiseen. Tutkimuksen yhteistyökumppanina oli Kasper – Kasvatus ja perheneuvonta ry:n Voikukkia-toiminta.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja tutkimusaineisto kerättiin fokusryhmähaastatteluilla. Teemahaastatteluina toteutettuihin ryhmähaastatteluihin osallistui kolmen Voikukkia-vertaistukiryhmän vanhem-

mat ryhmän päättymisen jälkeen keväällä 2019. Haastateltuja vanhempia oli yhteensä kymmenen.

Tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta, että lapsen sijoitus on traumaattinen kriisi vanhemmalle huolimatta siitä, oliko sijoitus yllätys vai odotettu tai toivottu tapahtuma. Lapsen sijoitus oli saanut haastatelluissa vanhemmissa aikaan voimakkaita kriisireaktioita: erityisesti shokki- ja reaktiovaiheen piirteitä kuvattiin aineistossa runsaasti.

Haastatellut vanhemmat kuvasivat saaneensa ja hakeneensa tukea kriisistä selviytymiseen monista erilaisista asioista: keskustelusta, sosiaalisista suhteista, toiminnasta ja itsehoitomenetelmistä. He käyttivät siis monipuolisesti erilaisia selviytymiskeinoja. Aineiston perusteella yhdeksi merkittävästä vanhempien käyttämistä selviytymiskeinoista nousi sosiaalinen tuki, jota oli saatu muun muassa Voikukkia-vertaistukiryhmästä.

Monelle haastateltavalle kriisistä selviytyminen tarkoitti sitä, että pystyy jälleen ajattelemaan ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Merkkeinä kriisistä selviytymisestä haastateltavat toivat esiin myös kyvyn tehdä työtä ja opiskella, kyvyn kokea iloa, mielialan parantumisen, positiivisen palautteen saamisen omasta muutoksesta sekä sen, ettei asia tunnu niin voimakkaasti enää. Selviytymiseen liitettiin myös se, että tapahtuneen kanssa on oppinut elämään ja asian on käsitellyt ja sitä kautta hyväksynyt. Haastatellut vanhemmat toivat kuitenkin esiin, että lapsen sijoituksen aiheuttamasta kriisikokemuksesta ei missään vaiheessa kokonaan toivu, vaan se jättää jäljet loppuelämäksi, mutta asiassa voi kuitenkin päästä eteenpäin.

Voikukkia-vertaistukiryhmään osallistumisella oli aineiston perusteella ollut vaikutusta huostaanottokriisistä selviytymiseen. Vertaistuki ja keskustelu ryhmässä olivat tukeneet kriisissä selviytymisessä, ja ne oli koettu merkittävimiksi asioiksi ryhmässä. Haastatellut vanhemmat kertoivat saaneensa

ryhmästä myös tietoa kriisin vaiheista ja kriisireaktioista. Vanhempien mukaan vertaistuessa oleellista on ollut omien kokemusten ja tarinoiden jakaminen turvallisessa ympäristössä. Ryhmässä pääsi työstämään tapahtunutta ja suuntamaan ajatuksia sen jälkeen kohti tulevaisuutta.

Merkityksellistä ryhmään osallistumisessa oli myös toisten tarinoiden kuuleminen ja niiden peilaaminen omiin kokemuksiin. Muiden ryhmäläisten samanlaiset kokemukset antoivat voimaa jaksaa omien vaikeuksien kanssa. Haastateltavat kokivat saaneensa vertaistukiryhmistä yhteisöllistä hyväksyntää ja tukea. Vanhemmat olivat kokeneet, että ryhmässä pystyy puhumaan avoimesti ja varomatta mistä tahansa, myös negatiivisista tunteista. Aineiston perusteella voidaan todeta, että haastatellut vanhemmat olivat saaneet ryhmästä sosiaalista tukea. Voikukkia-vertaistukiryhmä voi toimia keinona vahvistaa ryhmään osallistuvien selviytymis- ja sopeutumiskykyä yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa.

Aineistosta käy myös ilmi, että jotkut vanhemmat kokivat Voikukkia-vertaistukiryhmään osallistumisen vähentäneen häpeän ja syyllisyyden tunteita. Ryhmässä keskustelu ja oman tilanteen läpikäyminen tekivät lapsen sijoituksesta puhumisesta aiempaa helpompaa. Osa haastatelluista vanhemmista koki ryhmään osallistumisen lisänneen myös ymmärrystä omasta tilanteesta.

Haastatellut vanhemmat toivat kuitenkin esiin, että vertaistukiryhmän kokoonpanoon ja ryhmäläisten valintaan olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että lapsen sijoitukseen johtaneiden syiden sekä vanhempien taustojen ja elämäntilanteiden samankaltaisuudella on merkitystä vertaisuuden kokemiselle.

Aineistosta nousi esiin myös se ajatus, että ryhmäläisten valinnassa tulisi ottaa huomioon, missä vaiheessa omaa kriisiprosessia vanhemmat ovat ryhmään hakeutuessaan. Ryhmämuotoinen tuki olisikin tärkeää ajoit-

taa oikein. Kriisin alkuvaiheessa voi olla vaikeaa jakaa kokemusta toisten kanssa, koska kokemus on vielä niin kaoottinen. Kriisin alkuvaiheessa toisten kertomusten ja kokemusten kuuleminen voi myös syventää omaa surua. Vertaistukiryhmä ei ole sopiva tukimuoto, kun ihminen on shokki- tai reaktiovaiheessa, vaan vertaistukea tulisi hyödyntää vasta työstämis- ja käsittelyvaiheessa. (Palosaari 2008, s. 107, 203; Saari 2008, s. 142, 154.)

Haastatellut vanhemmat kertoivat kokemuksiaan siitä, että he olivat jääneet yksin lapsen sijoituksen jälkeen. Tämä on tullut esiin myös monissa aiemmissa tutkimuksissa (Hiltunen 2005, s. 6; Kojo 2012, s. 7; Mansikkamäki 2014, s. 64; Pitkänen 2011, s. 7, 15). Haastatelluille vanhemmille ei ollut tarjottu tukea, kun lapsi sijoitettiin eikä kenellekään haastatelluista vanhemmista ollut tehty omaa asiakassuunnitelmaa. Lastensuojelun toimintatavoissa ja palveluissa on sijoitettujen lasten vanhempien näkökulmasta siis vielä paljon kehitettävää. Vanhempien tuen tarve pitäisi ottaa lastensuojelussa huomioon nykyistä paremmin.

Voikukkia-vertaistukiryhmään osallistuminen oli tukenut haastateltuja vanhempia lapsen sijoituksen aiheuttamasta kriisistä selviytymisessä. Vertaistukiryhmiin ohjautuminen ja pääseminen vaikuttaa aineiston perusteella olevan kuitenkin vielä hyvin sattumanvaraista ja hajanaista. Haastatellut vanhemmat olivat sitä mieltä, että ryhmämuotoista toimintaa pitäisikin olla nykyistä enemmän tarjolla ja Voikukkia-vertaistukiryhmiä pitäisi automaattisesti tarjota kaikille sijoitettujen lasten vanhemmille.

LÄHTEET

- Hiltunen, T. 2005. *Äitien voimaantuminen lasten huostaanoton jälkeen*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 11.7.2020 osoitteesta https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8895/URN_NBN_fi_jyu-2005225.pdf?sequence=1
- Kasper – Kasvatus ja perheneuvonta ry. (n.d.). Voikukkia. Haettu 3.7.2020 osoitteesta <https://www.voikukkia.fi/voikukkia>

- Kojo, R. 2012. *Vanhempien kokemuksia sosiaalisesta tuesta huostaanoton jälkeen*. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityö. Lapin yliopisto. Haettu 11. 7. 2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201301251006>
- Kujala, V. 2012. Sijoitettujen lasten syntymävanhempien tukeminen vertaistukiryhmissä. Teoksessa Voikukkia-verkostohanke. Voikukkia-vertaistukiryhmät. Opas sijoitettujen lasten vanhempien vertaistukiryhmien perustamiseen ja ohjaamiseen. Helsinki: Painotalo Repe Oy, 7 – 18.
- Kujala, V. 2019. Voikukkia-vertaistukiryhmä ja sen toteutus. Teoksessa V. Kujala, M. Heinonen & M. Koivunen. *Voikukkia-vertaistukiryhmät. Ohjaajan opas*. Joensuu: Punamusta oy, 11 – 24.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. Helsinki: SOLVER palvelut Oy, 9 – 20.
- Lastensuojelulaki 417/2007. Haettu 3. 7. 2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Mansikkamäki, S-T. 2014. *Äitiys lapsen sijaishuollon aikana. Vertaistukiryhmä selviytymisen tukena*. Pro gradu tutkielma. Sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto. Haettu 11. 7. 2020 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44784/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201412013403.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mehtola, S. 2013. Vertaisuus ja osallisuus. Teoksessa A. Ojuri (toim.) *Vertaisryhmä. Väkiävaltaa kokoneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 6 – 9.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tallinna: Printon.
- Niininen, A. & Terävä-Karhinen, J. 2019. *Vanhempien kokemuksia VOIKUKKIA-vertaistukiryhmän vaikutuksista huostaanottokriisistä selviytymiseen*. Opinnäytetyö (YAMK). Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen, kriisityö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 11. 7. 2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112722917>
- Ohjeita VOIKUKKIA-vertaisryhmien ohjaajille. 2015. Haettu 3. 7. 2020 osoitteesta <https://www.voikukkia.fi/wp-content/uploads/sites/4/2017/12/VOIKUKKIA-ryhmatoiminnan-reunaehdot-2016.pdf>
- Palosaari, E. 2008. *Lupa särkyä. Kriisistä elämään*. 2. painos. Helsinki: Edita.
- Pitkänen, M. 2011. *Vastuun paikka! Vanhempien tukeminen lapsen huostaanotossa*. Soccan ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro 26. Helsinki: Yliopistopaino.
- Saari, S. 2008. *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. 5. painos. Keuruu: Otava.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Lastensuojelu 2019. Haettu 4. 8. 2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/lastensuojelu>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (n.d.). Lastensuojelun käsikirja. Työskentely lapsen ja läheisten kanssa huostaanottovaiheessa. Haettu 4. 8. 2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/huostaanotto/tyoskentely-lapsen-ja-laheisten-kanssa-huostaanottovaiheessa>
- Vihottula, H. 2015. *”En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä”*. Kertomuksia traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä. Väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 2110. Haettu 11. 7. 2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9954-8>

Naiserityinen vertaistuki – NOVAT-ryhmät naisen hyvinvoinnin tukena

VEERA HEINONEN, LIISA KIILUNEN & ANNA VUORIO

Veera Heinonen toimii Naistenkartanossa järjestöassistenttina, Liisa Kiilunen asiakaskoordinaattorina ja Anna Vuorio toiminnanjohtajana.

Naistenkartano on kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on vahvistaa naisten arkipäivän hallinnan tunnetta ja tukea naisia positiivisen muutoksen saavuttamisessa. Yhdistyksen keskeisinä toimintamuotoina ovat naisille suunnatut yleisöluennot sekä NOVAT-vertaistukiryhmät kasvokkain ja verkossa. NOVAT on lyhenne sanoista “Naiset Ovat”. Se viittaa naisten oikeuteen määrittellä itse oma naiseutensa. Ryhmiin ovat siis tervetulleita kaikki naiset itsemäärittelyoikeutta kunnioittaen.

NOVAT-ohjelma perustuu 13 NOVAT-ajatukseen ja kuuteen kasvuportaaseen. Ohjelmassa tutustutaan omiin tunteisiin, ajattelutapoihin ja käyttäytymismalleihin. Keskeisiä teemoja ovat itsensä hyväksyminen ja itsemyötätunto, omat voimavarat, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, omat rajat ja tarpeet, suhde muihin sekä vastuunotto omasta elämästä. Ohjelma mahdollistaa naisten keskinäisen vertaistuen, jakamisen ja kuuntelemisen.

Tässä artikkelissa kuvataan sitä, miksi nais erityinen työ on merkityksellistä ja mihin vertaistukiryhmätoiminnan tuloksellisuus Naistenkartanon näemyksen mukaan perustuu.

TIETOISUUS NAISEN ROOLEISTA JA ULKOPUOLELTA TULEVISTA ODOTUKSISTA ON UUDEN ALKU

Naiserityisyydellä tarkoitetaan sukupuolen näkyväksi tekemistä, joka jää arkielämässä usein piiloon totuttujen käytänteiden alle. Ympäröivässä yhteiskunnassa yksilö oppii vallitsevat normit, arvot ja tavat sekä niistä tulevat odotukset. Tätä kutsutaan sosiaalistumisprosessiksi. Normit ohjaavat ihmisiä toimintaan, joka mielletään yleisesti toivottavaksi, ja myös rankaisemaan epätoivottavasta käytöksestä. Toisin sanoen ihmisen käsitys itsestään ja omasta sukupuolestaan kehittyi kiinteässä vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteiskunnan, sen rakenteiden ja kulttuurin kanssa. Käsityksemme itsestämme muovautuu tiiviissä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Auvinen 2000a.)

Naisen perinteiseen rooliin ja tehtäviin on kuulunut muista huolehtiminen, johon liittyy hyveenä uhrautuminen ja itsensä unohtaminen. Muista huolehtimisen ensisijaisuus ja myös toiseus suhteessa mieheen voidaan siis nähdä osana naisen sukupuoliroolia. Tämä toiseuden kokemus saattaa laajeta kaikille elämänalueille ja johtaa riippuvuuteen muiden mielipiteistä. Nainen voi tarvita hyväksyntää niin omalle ulkomuodolle, persoonallisuudelle kuin elämäntavallekin. (Auvinen 2000a.)

Vaikka naisten asema suomalaisessa yhteiskunnassa onkin parantunut nykypäivään tultaessa, esimerkiksi ihanteet kodin siisteydestä, viihtyvyydestä ja lapsista huolehtimisesta elävät sitkeästi edelleen. Puhutaan ylisukupolvisista taakkasiirtymistä, kun ongelmat ja niihin liittyvät arvot tai ihanteet siirtyvät sukupolvelta toiselle. Kaksinkertainen taakka sekä ristiriidan, syyllisyyden ja riittämättömyyden kokemukset ovat edelleen varsin tuttuja varsinkin perheellisille ja samaan aikaan ansiotöissä käyville naisille. (Auvinen 2000a.)

Ranskalainen kirjailija Simone de Beauvoir onkin todennut osuvasti, ettei naiseksi synnytä, vaan naiseksi tullaan. Tämä omasta naiseudestaan

tietoiseksi tuleminen voi kuitenkin avata mahdollisuuden sille oivallukselle, ettei sosiaalistuminen tietynlaiseksi naiseksi ole vääjäämätön luonnonlaki, vaan siihen voi itse vaikuttaa. Tuleminen tietoiseksi naisille ulkopuolelta asetetuista rooleista ja odotuksista on uuden alku. Jokainen nainen voi löytää ikioman naiseutensa ja vaalia sitä – ja sallia samanarvoisen olemassaolon oikeuden myös miehille. (Auvinen 2000a.)

NÄKÖKULMIA VERTAISTUKEEN

Vertaistukiryhmät ovat tutkitusti toimivia palveluita hyvinvoinnin edistämisessä (Huttunen & Kalska 2015). Vertaisryhmää luonnehtii keskinäinen tasa-vertaisuus ja yhteinen vastuu ryhmän toiminnasta. Ryhmän olemassaolon perusta on se, että jäsenet voivat toteuttaa ryhmässä ja ryhmän kautta omia tarpeitaan. Toiveiden yhteensovittaminen on tärkeä ja jatkuva prosessi, jota tulee käydä koko ryhmän olemassaolon ajan. Naisten ryhmällä on lähtökohtanaan sukupuoli, sen sosiaalinen määrittely ja jokaisen omakohtainen kokemus naiseudesta. Tämä edellyttää tietoisuutta naisten asemasta yhteiskunnassa ja historiasta. Tietoisuus niistä on oleellinen osa naisen itsetuntemusta ja itseohjautuvuutta. (Auvinen 2000b.)

Vertaisuutta voidaan luonnehtia keskinäiseksi asiantuntijuudeksi, voimavaraksi, tasa-arvoksi ja yhdenvertaisuudeksi. Siihen liittyy olennaisesti luottamus ja vertaisten antama tuki. Luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistaa vuorovaikutuksen, omien kokemusten kertomisen ja toisten kokemusten kuulemisen, tunteiden ilmaisemisen ja käsittelyn sekä toisten kokemuksista oppimisen ja uusien selviytymiskeinojen löytämisen. Kokemus vertaisuudesta voi helpottaa yksilön sopeutumista ja luo osallisuuden tunnetta, mikä puolestaan kasvattaa sosiaalista pääomaa ja pystyvyyttä sekä voimaannuttaa.

Vertaistuki ei ole vapaaehtoistoimintaa vaan omaehtoista, keskinäistä toimintaa. Vertainen ei asetu toisen yläpuolelle muttei myöskään alapuolel-

le. Vertainen voi ymmärtää toista jopa ilman sanojakin, sillä monia yhdistävät samankaltaiset elämäkokemukset. Vertainen kulkee toisen mukana sen verran, kun on tarpeen. Vertaisten tukea voidaan tarvita esimerkiksi henkiseen kasvuun tai erilaisissa elämänmuutos- ja sopeutumisvaiheissa. (Mikkonen & Saarinen 2019, s. 20–22.)

Monia NOVAT-toimintaan hakeutuvia naisia yhdistää jokin käynnissä oleva elämän nivelvaihe. Parhaimmillaan ryhmästä muodostuu tasavertaisten ihmisten vuorovaikutuksen kenttä, jossa kullakin jäsenellä on aikansa ja paikkansa. Ryhmän jäsenenä naiselta edellytetään tietoisista pyrkimystä itsensä ilmaisemiseen ja vastuunottoon muutoksestaan. Jos nainen on oppinut elämään muiden ohjaamana ja ympäristön asettamien odotusten kautta, hänen voi olla vaikea ryhmässäkin aluksi tunnistaa omia tarpeitaan ja luottaa omiin ratkaisuihinsa. (Auvinen 2000b.)

Jakaminen kuitenkin vahvistaa kokemusta omasta arvokkuudesta menneisyyden tapahtumista huolimatta. Vertaisten ryhmä tarjoaa tilan katsoa omaa elämänpolkua rehellisesti ja oppia hyväksymään se arvostuksella. Ryhmä mahdollistaa myös oman elämänpolun näkemisen toisten elämäntarinoiden joukossa sekä erilaisena että monin kohdin samankaltaisena. (Jaatinen 2005.)

NOVAT-RYHMÄT NAISERITYISENÄ TILANA

Naistenkartanon järjestämiin NOVAT-vertaistukiryhmiin ovat tervetulleita kaikki naiset, jotka haluavat työstää omaa elämäänsä ja kasvuun yhdessä toisten naisten kanssa. NOVAT-ryhmässä työstetään suhdetta itseen pohtien monille naisille tyypillisiä tai hankalia tunteita, kuten esimerkiksi riittämättömyyden, syyllisyyden ja vihan tunteita. Lisäksi ohjelman avulla voi työstää omaa kasvua ja vastuunottoa elämästä, opetella itselle haitallisista ajattelu- ja toimintatavoista luopumista sekä pohtia arjen jaksamiseen vaikuttavia asioita yhdessä muiden naisten kanssa.

NOVAT-ohjelma nojaa muun muassa voimavara- ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun, positiiviseen psykologiaan ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaatteisiin. Alun perin ohjelman juuret ovat yhdysvaltalaisen sosiologin Jean Kirkpatrickin 1970-luvulla kehittämässä naisille suunnatussa itsehoito-ohjelmassa (ks. lisää womenforsobriety.org). Ryhmätyöskentely perustuu Naistenkartanon laatimille materiaaleille, ja ryhmät saavat tukea Naistenkartanon työntekijöiltä ryhmätyöskentelyn eri vaiheissa. Ohjelma sisältää ryhmätapaamisia sekä omatoimista opiskelua. Jokainen ryhmäläinen asettaa työskentelylle omat henkilökohtaiset tavoitteensa.

NOVAT-vertaistukiryhmän toimintamalli perustuu kolmelletoista NOVAT-ajatukselle ja kuudelle kasvuportaalle. Keskeisiä teemoja NOVAT-ohjelmassa ovat oman ajattelun vaikutukset, nykyhetkessä elämisen taito, itsensä hyväksyminen, vastuunotto omasta elämästä ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. NOVAT-ohjelmaa on kehitetty erityisesti viimeisen vuoden aikana, ja siitä on nyt eri pituisia versioita. Kehittämistyö on pohjannut ennen kaikkea Naistenkartanon saamaan asiakaspalautteeseen.

Pitkä-NOVAT eli NOVAT-ohjelman alkuperäinen versio on nykyisin kestoaltaan 35 viikkoa. Lyhyt-NOVAT kokoontuu 15 kertaa. Korona-ajan myötä uusimpana versiona on tullut etä-NOVAT, joka toimii muuten samalla periaatteella kuin lyhyt-NOVAT mutta kokoontuu kasvokkain verkossa videoalustan välityksellä Naistenkartanon työntekijän ohjaamana. Tämän lisäksi verkossa järjestetään Kirjoittaen-NOVAT-kursseja. Kirjoittaen-NOVAT on 14 viikkoa kestävä kirjoittamalla toteutettava tavoitteellinen, vertaistukeen perustuva ryhmätyömuoto, jossa käydään ohjatusti läpi suhdetta omaan itseen ja elämäntilanteeseen. Tällä hetkellä pitkän NOVAT-ohjelman hinta on 125 euroa ja lyhyen sekä etä-NOVATin 30 euroa. Kirjoittaen-NOVAT on toistaiseksi maksuton.

NOVAT-MENETELMÄ

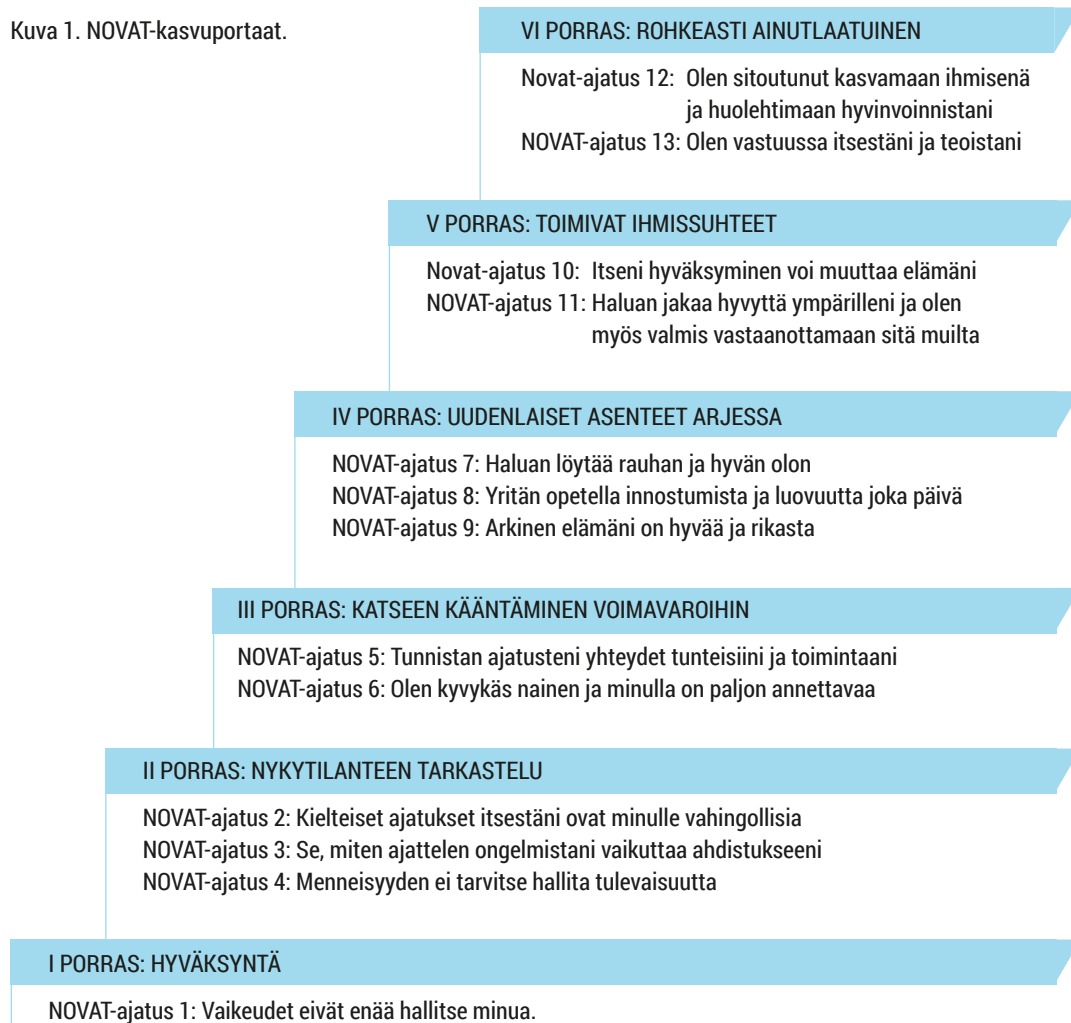
NOVAT-ryhmät toimivat itseapu-periaatteella kahden ensimmäisen ohjatun tapaamisen jälkeen. Ohjatuissa tapaamisissa Naistenkartanon työntekijä perehdyttää ryhmän toimintaperiaatteisiin ja sääntöihin sekä opettaa ryhmäläisille NOVAT-menetelmän. Ryhmä sulkeutuu käynnistämiskertojen jälkeen eli siihen ei oteta enää uusia jäseniä, vaikka ryhmäläisiä jäisikin pois. Täten ryhmästä muodostuu yleensä tiivis ja jäsenilleen tärkeä yhteisö.

Ryhmät käyttävät kokoontumisissaan apunaan NOVAT-käsikirjaa, jossa edetään kuuden kasvuportaan mukaisesti (ks. kuva 1: kasvuportaat). Jokaiselle viikolle on oma aihe, alustusteksti ja pohdintakysymyksiä. Lisäksi käsikirjan lopussa olevat vapaaehtoiset harjoitustehtävät tarjoavat konkreettisia apuvälineitä itsenäistä työskentelyä varten.

Ohjatuissa tapaamisissa läpikäytävät säännöt löytyvät myös käsikirjasta. Sääntöihin kuuluvat luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus, poliittinen ja uskonnollinen sitoutumattomuus, jäsenten tasavertaisuus, aikataulujen ja kokousjärjestyksen noudattaminen, päihitteettömyys, mainostus- ja kaupantekokiello sekä kiello arvostella tai neuvoa ryhmän muita jäseniä. Viimeiseksi mainitulla tarkoitetaan, että ryhmissä jokainen keskittyy puhumaan itsestään ja omasta kokemuksestaan käsin. Tällä pyritään siihen, että kaikilla olisi ryhmässä mahdollisimman hyvä ja turvallista olla. Hyväkin tarkoittavat neuvot voivat tuntua ikäviltä ja viedä huomiota pois omasta kasvuprosessista. Tavoitteena on, että oivallukset syntyvät oman pohdinnan kautta ja muita kuuntelemalla, ei valmiita vastauksia tarjoamalla.

Ryhmässä on selkeä kokousjärjestys, jota noudatetaan. Tapaaminen alkaa kehukierroksella, joka toimii orientaationa ennen varsinaisia puheenvuorokierroksia. Kehukierroksella jokainen sanoo vuorollaan yhdellä lauseella itsestään tai elämästään jotain myönteistä sekä valitsee sinä päivänä itseään puhuttelevan NOVAT-ajatuksen (NOVAT-ajatukset ks. kuva 1).

Kuva 1. NOVAT-kasvuportaat.



Tämän jälkeen pidetään kuulumiskierros, jolloin jokainen kertoo, mitä ajatuksia edellisen tapaamisen aihe on mahdollisesti herättänyt ja onko se vaikuttanut arkeen tai omaan ajatteluun jotenkin. Ryhmäläiset sopivat keskenään, paljonko aikaa puheenvuoroon voi enintään käyttää. Ryhmän käytössä on digitaalinen ajastin, ja jokainen kellottaa oman puheenvuoronsa sovitun ajan mukaisesti. Ryhmässä jokaisen asia on yhtä tärkeä, joten on tärkeää pitää huolta puheenvuorojen samanpituisesta kestosta.

Tämän jälkeen käsitellään illan varsinainen aihe. Usein toisten ryhmäläisten kertomukset herättävät muissa ajatuksia tai halun auttaa. Omista kokemuksista voi kertoa minämuodossa, eli miten on itse vastaavassa tilanteessa toiminut. Kaikki syrjivä käytös tai puhe on ryhmissä kielletty. Naistenkartanon kaikessa toiminnassa on käytössä turvallisemman tilan periaatteet. Niillä varmistetaan jokaisen itsemääräämisoikeus sekä pyritään tekemään toiminnasta mahdollisimman esteetöntä ja saavutettavaa.

LUE LISÄÄ

[www.naistenkartano.com/
turvallisen-tilan-periaatteet/](http://www.naistenkartano.com/turvallisen-tilan-periaatteet/)

Jokainen määrittelee itse oman naiseutensa ja syynsä käydä ryhmässä. Tarkemmin turvallisemman tilan ajatus tarkoittaa kaikkien paikalla olevien henkilöiden pyrkimystä luoda toimintatapoja, jotta jokaisella paikalla olevalla ihmisellä olisi tilanteessa turvallinen olo. Turvallisen tilan periaatteisiin voi tutustua tarkemmin Naistenkartanon verkkosivuilla.

Vaikka ryhmä kokoontuu itseohjautuvasti ohjattujen alkutapaamisten jälkeen, toimivat Naistenkartanon työntekijät ryhmän taustatukena koko ryhmätyöskentelyn ajan. Ryhmäläisiä kannustetaan olemaan työntekijöihin kynnyksettömästi yhteydessä kaikissa omaan vointiin ja ryhmätyöskentelyyn liittyvissä kysymyksissä, huolissa ja pohdintoissa. Lisäksi pitkälle NOVAT-ryhmälle järjestetään väliohjaus 1 – 2 kertaa tarpeen mukaisesti. Väliohjauksessa keskustellaan ryhmän kuulumisista ja ryhmätyöskentelyn toimivuudesta sekä kerrataan työskentelyn sääntöjä ja periaatteita. Tämän lisäksi NOVAT-naisille järjestetään virkistystapahtumia ja työpajoja 1 – 2 kertaa vuodessa.

NOVAT-PROSESSIN VAIKUTUKSET

NOVAT-ryhmiin osallistuvat naiset täyttävät sekä ryhmän alkuvaiheessa että sen päätyttyä kyselyn. Alkukyselyssä kerätään tietoa muun muassa naisten elämäntilanteesta ja syistä osallistua ryhmään. Lisäksi kysely sisältää itse-

arviointikysymyksiä, joiden avulla naiset arvioivat omaa itsetuntoaan ja tunnetaitojaan väittämien kautta. Palautekysely sisältää samat itsearviointikysymyspatteristot, jotta saadaan tietoa NOVAT-ryhmässä tapahtuneista mahdollisista muutoksista. Tämä mahdollistaa myös ryhmien välisen vertailun. Kyselyt toteutetaan anonyymina, eikä kyselyitä voi yhdistää kehenkään tiettyyn ryhmässä käyvään naiseen. Itsearviointin lisäksi palautekyselyssä NOVAT-naisilla on mahdollisuus arvioida Naistenkartanon toimintatapoja sekä jättää palautetta ja kehitysideoita.

Jaana Jaatisen arviointitutkimuksessa (2005) aineiston kaikki NOVAT-ryhmän käyneet naiset kokivat NOVAT-ryhmän myötä painopisteen siirtyneen takaisin itseen ja omaan elämään. Miltei kaikkien aineistoon kuuluvien naisten elämään oli kuulunut ulkoa ohjautuvuus ja sitä kautta oman sisäisen elämän ohittaminen. Painopisteen siirtyminen tarkoittaa muun muassa omien tunteiden, tarpeiden ja ajatusten tunnistamista, kuulemista ja arvostamista. Painopisteen siirtymä on konkreettinen näkökulman muutos elämässä, mikä voi toimia pohjana muille myönteisille muutoksille.

Toinen aineistosta noussut näkökulma oli tunteiden kanssa työskentely, josta miltei kaikki aineiston naiset kirjoittivat. Ryhmässä oli tilaa tuntea tunteita, jotka olivat aiemmin olleet käsittelemättömiä ja kiellettyjä. Monille niiden vapautuminen oli helpottava kokemus. Jaatisen mukaan oman elämäntarinan läpikäyminen ja hyväksyminen sekä omiin tunteisiinsa tutustuminen avaa polun oman arvon ja oman elämän arvokkuuden löytämiseen. Ennen ryhmässä käymistä kielletyt ja padotut tunteet ovat saattaneet olla esteenä kyvylle nähdä omaa elämää laajemmasta perspektiivistä. Ryhmässä tapahtuva jakaminen voi auttaa murtamaan tällaisia sisäisiä esteitä ja avata tilaa uudelle ja laajemmalle ymmärrykselle. (Jaatinen 2005.)

Usealle naiselle on tyypillistä myös kokemus huonommuudesta suhteessa toisiin naisiin. Kun NOVAT-ryhmän rakenne ei perustu hierarkioihin, syn-

tyy kokemus tasa-arvosta. Oikeus puhua itsestään ja elämästään saamalla puheenvuoron ja oman tilan ryhmässä lisää naisten myönteisyyttä itseään kohtaan ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. (Palojärvi 2009, s. 56 – 58.)

Naiset määrittelevät itselleen ryhmäprosessin tavoitteet, jotka saattavat muuttua ryhmän aikana. Alkukysely toimii ryhmäprosessiin orientoivana työkaluna. Tyypillisiä osallistumisen syitä ovat omien haasteiden työstäminen sekä halu elämänmuutokseen ja itsetunnon kehittämiseen (ks. taulukko 1).

Taulukko 1. Mikä sai sinut tulemaan mukaan NOVAT-ryhmään? Voit valita useamman vaihtoehdon. Kasvokkain verkossa -ryhmät, kevät 2020. Vastaajien määrä: 15, vastausten lukumäärä: 52

Mikä sai sinut tulemaan mukaan NOVAT-ryhmään?	N	%
Omien haasteiden työstäminen	13	25
Kiinnostus itsetuntemuksen lisäämiseen	10	19
Halu kasvaa ihmisenä	10	19
Tyytymättömyys omaan elämään	8	15
Mahdollisuus pohtia asioita vain naisten kanssa	5	10
Muu syy, mikä?*	4	8
Määrittelemätön epämiellyttävä olo	2	4

*Muita syitä hakeutua NOVAT-toimintaan olivat: ei ole sellaista lähipiiriä kenen kanssa keskustella asioista, halu oppia elämään uudella tavalla hyvillä perusteilla, riippuvuus sekä kiinnostus metodin rakennetta kohtaan.

Ryhmätoiminnalta toivottiin vertaistukea ja apua omassa elämässä pohdituttavien asioiden jäsentämiseen sekä muutoksen aikaansaamiseen (ks. taulukko 2).

Taulukko 2. Mitä odotat NOVAT-ryhmätoiminnalta? Voit valita useamman vaihtoehdon. Kasvokkain verkossa -ryhmät, kevät 2020. Vastaajien määrä: 15, vastausten lukumäärä: 43.

Mitä odotat NOVAT-ryhmätoiminnalta?	N	%
Ajatusmallieni ja käytökseni muuttamista	13	30
Minua pohdituttavien asioiden jäsentämistä	11	26
Ryhmän tukea	9	21
Pohtimieni asioiden hyväksymistä	7	16
Muuta, mitä?*	3	7

*Muita odotuksia NOVAT-toiminnalle oli ymmärrys siitä, ettei ole ainoa, joka pohtii tai kipuilee oman elämän kanssa; tunnetta, että on arvokas ja hyödyllinen tässä maailmassa; ja vertaistuen herättämiä uusia ajatuksia ja näkökulmia itseä mietittyttäviin asioihin.

NOVAT-ryhmään osallistuvia pyydetään myös arvioimaan ryhmän alussa ja lopussa omaa itsetuntoa ja tunnetaitoja vastaamalla itsearviointikysymyksiin. Näin saadaan seurantatietoa. Keväällä 2020 yhteensä 14 kertaa etänä kasvokkain tavanneella ryhmä A:lla ryhmän itsetuntoa mittaavan kysymyspatteriston keskiarvo nousi 0,5 asteikkoa, mitä voi pitää merkittävänä muutoksena lyhyessä ajassa. Haitallisia käytösmalleja mittaavan kysymyspatteriston keskiarvo laski 0,4 asteikkoa ryhmän alkutilanteesta.

Toisella ryhmä B:llä tulokset olivat yhtä hyvät. Ryhmän hyvää itsetuntemusta mittaavan kysymyspatteriston keskiarvo nousi 0,7 asteikkoa ryhmän alkutilanteeseen verrattuna ja haitallisia käytösmalleja mittaavan kysymyspatteriston keskiarvo laski 0,5 alkutilanteeseen verrattuna. Itsearviointikysymysten avulla voidaan todeta, että NOVAT-ryhmän käyminen on vahvistanut naisten itsetuntoa ja lisännyt elämäntilannetta.

TURVALLISEN TILAN TARVE VERTAISTUESSA

Itsensä ilmaiseminen ja omista tunteista puhuminen auttaa. Vertaistuki on identiteettityöskentelyssä suureksi avuksi. Toisen naisen tuki toiselle naiselle tarjoaa mahdollisuuden työstää ja rakentaa naiseutta ja minäkuvaa uudelleen. (Kujala & Hiltunen 2019, s. 31.)

Tätä artikkelia varten haastateltiin NOVAT-nainen Heidiä, joka kuvaa itseään ”vertaistuen faniksi”. Heidillä on kokemusta useista erilaisista vertaistukitoiminnoista. Hänelle vertaistuessa tärkeää ja vaikuttavaa on erityisesti yhteyden kokemus, jakaminen ja vapaus kokea omia tunteita.

Heidin mukaan NOVAT-ryhmässä oli hyvää juuri se, ettei ryhmässä saanut suoraan kommentoida toisten kertomaa tai annettu suoria vastauksia. Myös Palojärven lisensiaatintutkimukseen osallistuneet NOVAT-naiset pitivät kommentointikieltoa hyvänä. Kommentointikielto ei estä oman puheenvuoron liittämistä muihin keskusteluihin, kunhan se keskittyy itse.

Ryhmän toimintaperiaatteet varmistavat sen, että ryhmässä annetaan mahdollisuus puheenvuoroon ja omaan tilaan sekä toisten kuunteluun. (*Palojärvi 2009, 56.*) Heidi kuvasi ryhmän sääntöjä ”hyviksi ja kivoiksi”.

Heidin mielestä on tärkeää, että on vain naisille suunnattuja ryhmiä, vaikkakin hän tiedostaa myös sen, että naiskysymys on monimuotoinen ja -ulotteinen. Heidi kertoi, ettei häntä kiinnostanut käydä aiemmin juuri naisille suunnatuissa toimintamuodoissa, sillä hänellä ei ollut kovin myönteistä kuvaa niistä. Heidiä huoletti se, että yhteisessä ryhmässä naiset saattaisivat helposti heittäytyä toistensa hoivaajiksi neutraalin kuuntelun sijasta. Naisten keskinäisen luottamuksen kokeminen oli hänelle uusi ulottuvuus, vaikka hän ei ollutkaan kokenut aiemmin varsinaista epäluottamusta.

Heidin mielestä NOVAT-ohjelmassa naiskuva monipuolistui. On hänen mielestään hyvä, että ryhmään osallistui eri-ikäisiä sekä eri sosiaalityyppeistä ja elämäntilanteissa olevia naisia. Sekin, ettei tiennyt ryhmässä olevien ammattitehoja, oli Heidin mielestä hyvä asia. Hän pohti, ettei oikein osaa vastata siihen, miten ryhmän dynamiikka muuttuisi, mikäli ryhmät olisivat sekaryhmiä.

Heidi osallistui pitkään NOVAT-ryhmään, joka kokoontui lähes puolestoista vuoden ajan. Hänen mielestään oli hyvä, että ryhmän kokoontumisai-ka oli niin pitkä. Heidin mukaan hyvä lähtökohta oli se, että ryhmässä työs-tettävä asia sai olla mikä tahansa itselle haitallinen asia. Jos ryhmässä olisi käsitelty vain esimerkiksi alkoholismia, olisi se hänen mukaansa rajannut ryhmän toimintaa. Heidin mukaan kaikilla ryhmäläisillä ei välttämättä tullut edes yhtä tiettyä käsiteltävää aihetta esiin koko ryhmäprosessin aikana. Se-kin ryhmän jäsen, jolla haitallinen asia oli alkoholi, toi asian ilmi vasta myö-häisessä ryhmäprosessin vaiheessa eli noin vuoden jälkeen. Heidin kertoma kuvaa hyvin naisten päihteiden käyttöön liittyviä häpeän tunteita. On tyypil-listä, että vasta melko pitkän ajan jälkeen on riittävän turvallista kertoa siitä.

- - Yleistämistä mutta: naisille on varmasti tärkeää, että löytyy luottamuksellinen tila, joka on vain naisille, jossa voi jakaa asioita. Osalla saattaa olla huonoja naiskokemuksia tai kokee asiat niin sensitiivisesti tai kokee, että jos siellä olis miehiä paikalla, niin koko kuvio muuttuisi. Integraatioajattelua ja erityisajattelua vaalien, ei joko tai, vaan sekä että!


Että jollekin voi olla tosi tärkeää ja jollekin voi olla ihan sama. Päihdetyössä naisten käytös saattaa muuttua, kun miehiä on paikalla. Kokemukset ja tarpeet voivat olla erilaisia. On hienoa, että on paikkoja, jossa naiset saavat erityistä suojelua, kuten myös miehetkin, että on erityisiä kohtaamisareenoja.

VERTAISUUDEN VOIMA

Naiseryitysten, turvallisten tilojen perusajatuksena ei ole, että eri sukupuolten tulisi pysytellä erillään tai etteivät he voisi oppia toisiltaan. Naiset tarvitsevat kuitenkin itsensä löytämiseen ja vahvistumiseen tilaa pelkästään naisten kesken. Ainoastaan naisille suunnatut ryhmät tarjoavat tilan vapautua ympäristön asettamista paineista sekä miesten läsnäolon mahdollisesti virittämistä tuntemuksista tai jännityksistä. Tila mahdollistaa iloista ja suurista sekä omista kokemuksista puhumisen turvallisesti. (Auvinen 2000b.)

Vain naisille suunnatut ryhmät voivat siis olla vaihe naisen elämässä ja tilaisuus harjoitella omien tunteiden ja tarpeiden ilmaisua sekä oman tilan ottamista. Samalla ne luovat mahdollisuuden rakentaa elämäänsä sellaiseksi, jossa ei ole vastakkainasettelua sukupuolten välillä. Naisten ei tarvitse verrata itseään mieheen, vaan he voivat löytää oman, tasavertaisen paikkansa yhteiskunnassa ja keskinäisissä suhteissa. (Auvinen 2000b.)

Vertaisuuden voima ei piile Naistenkartanon NOVAT-ryhmissä naisten elämäntilanteiden tai kokemusten samankaltaisuudessa vaan siinä, että naiset kokevat olevansa ryhmässä tasaveroisessa asemassa. Näin he voivat oppia itseltä ja muilta pysähtyessään itsensä ja muiden kertomusten äärelle. NOVAT-naiselta saatu palaute kiteyttää ryhmän toiminnan:



**Minulle ryhmä oli henkireikä
kaikessa masentuneisuudessani ja
odotin kovasti jokaista tapaamista.**

LÄHTEET

- Auvinen, A. (2000a). Sukupuoli näkyväksi – nais erityisyys tietoiseksi! Teoksessa Auvinen, A. (toim). *Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas*. (s. 15 – 23). Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Auvinen, A. (2000b). Naisten ryhmät – nainen ryhmässä. Teoksessa Auvinen, A. (toim). *Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas*. (s. 27 – 29). Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Huttunen, M. & Kalska, H. (2015). *Psykoterapiat*. Helsinki: Duodecim.
- Jaatinen, J. (2005.) *Arviointitutkimus NOVAT-toiminnan vaikuttavuudesta NOVAT-toiminnan vaikuttavuudesta asiakasnäkökulmasta tarkasteltuna*. Naistenkartano ry.
- Kujala, V. & Hiltunen, T. (2019) *Minä kasvan. Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen*. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Naistenkartano ry (2020). www.naistenkartano.com
- Palojärvi, H. (2000). Naisten monet ryhmät. Teoksessa Auvinen, A. (toim). *Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas*. (s. 43 – 50). Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Palojärvi, H. (2009). *Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo?* Lisensiaatitutkimus. Helsingin yliopisto, yhteiskuntapolitiikan laitos.

Hyvinvoiva vertaisosaaja

ELINA VIENONEN

Kirjoittaja on Vertais- ja kokemustoiminnan päällikkö Autismiliitossa.

**Meille ei
tapahtunut
mitään
paha Idan
autismi-
diagnoosin
takia.**

Autismiliiton vertaisosaaja on vapaaehtoinen, joka antaa kahdenkeskistä vertaistukea, kun autismikirjon diagnoosi on tuore. Vertaisosaajatoiminta on osa Autismiliiton toimintaa, ja se käynnistettiin STEAn (entinen RAY) rahoittamassa Arjesa alkuun – järjestölähtöinen varhainen tuki projektissa (2014–2017).

Toimintaa lähdettiin kehittämään, koska diagnoosin saamisen jälkeen autismikirjon lasten vanhemmat jäivät usein yksin uuden asian äärellä. Vertaisosaajatoiminta on ammattimaisesti johdettua vapaaehtoistoimintaa, ja se kohdistuu elämänvaiheeseen, jossa tuensaaja ei ole usein vielä kohdannut ketään vertaistaan. Toiminta saa tällä hetkellä STEA:n kohdennettua toiminta-avustusta vertais- ja kokemustoimintaan. Sen turvin vertaisosaajatoimintaa on pystytty ylläpitämään ja kehittämään edelleen.

Autismiliitossa eritellään vertais- ja kokemustoiminta toisistaan. Vertaistoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jossa vapaaehtoinen antaa vertaistukea. Kokemustoiminnassa taas jaetaan autismitietoa esimerkiksi pitämällä puheenvuoroja oman elämäkokemuksen kautta eri yleisöille. Samat ihmiset eivät usein halua tai pysty toimimaan molemmissa tehtävissä.

Vertaisuus tarkoittaa, että kahdella tai useammalla ihmisellä on yhteinen kokemus ja he jakavat sen keskenään. Vertaisuuden kokemus syntyy aina vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Autismiliiton vertaisosaajatoiminnassa vertaisuuden kokemus syntyy autismikirjosta. Kaikilla vertaisosaajilla ja heidän tuensaajillaan on omakohtainen kokemus autismikirjosta.

Vertaisosaajatoiminnassa Riikka on nähnyt, miten suuri merkitys tuella voi olla perheille. Tarinat, joissa autistisen lapsen perhe on saanut tukea, poikkeavat valtavasti niistä, joissa apua ei ole ollut saatavilla.

TUKEA AUTISMIKIRJON DIAGNOOSIN ALKUVAIHEESSA

Autismikirjon diagnoosin voi saada missä elämänvaiheessa tahansa, mutta pyrkimys ja hyvä tavoite on tunnistaa piirteet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Autismikirjoa esiintyy kansainvälisten tutkimusten mukaan noin 1,2 prosentilla väestöstä. Suomessa arvioidaan siis olevan noin 55 000 autismikirjon ihmistä, joista kaikilla ei ole diagnoosia. Autismikirjon diagnoosin saaminen voikin olla pitkäkestoinen ja voimavaroja vievä prosessi.

Vertaisen tapaaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa diagnoosin saamisen jälkeen on monille elämää helpottava ja voimaannuttava koke-

mus. Eri puolilla Suomea toimivat jäsenyhdistykset järjestävät paljon vertaisryhmiä, mutta varhaisessa vaiheessa monille ryhmään lähteminen on vielä raskas ajatus. Voi myös olla, että esimerkiksi lapsenhoitoon liittyvät järjestelyt tai maantieteellinen sijainti ei mahdollista ryhmään lähtemistä. Vertaisosaajatoiminnalla vastataan varhaisen vertaistuen tarpeeseen asuinpaikkakunnasta riippumatta. Diagnoosin saamisen jälkeen voi tuntua siltä, että elämä on pysähtynyt paikalleen. Yksinäisyyden ja avuttomuuden kokemukset ovat seurantatietojen perusteella tässä vaiheessa yleisiä.

Ja yhä edelleen muistan sen, kun istuin yksin autossa diagnoosin saamisen jälkeen. Olisipa silloin ollut joku sanomassa, että hyvin sä handlaat tämän.

Vertaisosaajatoiminnalla ei vastata palvelujärjestelmän puutteisiin tai korvata ammattilaisten tekemää työtä. Vertaisosaajan tehtävää ei vastavasti ammattilainen pysty korvaamaan, koska silloin puuttuu *"Toi tietää mistä mä puhun"*-kokemus. Vertaisosaajan antama tuki ja ammattimainen tuki ja työ täydentävät toisiaan ja ovat molemmat tärkeitä. Vapaaehtoisen vertaisosaajan antaman tuen arvoa ei rahassa voi mitata.

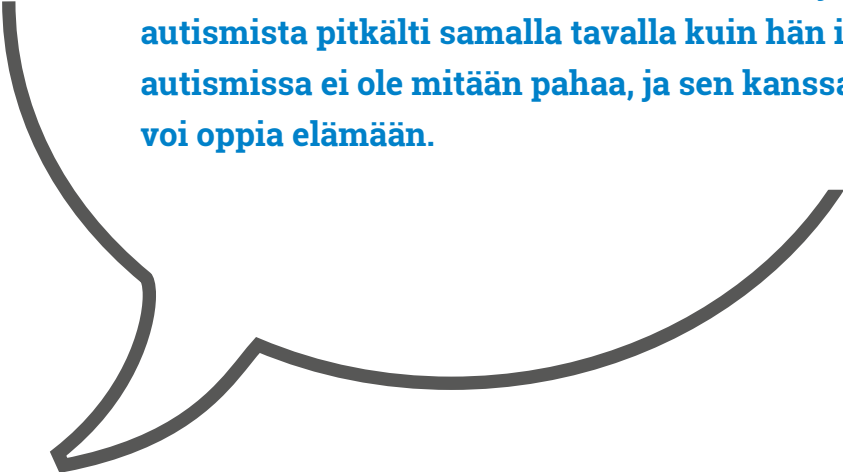
Vertaisosaajatoiminnan kautta olemme saaneet muilta vanhemmilta vinkkejä, joita eivät terapeutit ja lääkärit olisi osanneet antaa.

Autismiliiton vertaisosaajat antavat tukea omille vertaisilleen, esimerkiksi autismikirjon lasten vanhemmat toisille vanhemmille ja autismikirjon aikuiset aikuisille. Tärkeää on omakohtainen kokemus autismikirjon diagnoosin saamisesta ja siitä, miten autismikirjo vaikuttaa omaan elämään. Toiminta on valtakunnallista, ja vertaisosaajat pitävätkin usein yhteyttä tuensaajiin puhelimitse tai sähköpostilla. Jos tuensaaja ja vertaisosaaja asuvat lähietäisyydellä, on tapaaminenkin mahdollista. Yhteydenpitotapa on aina vertaisosaajan ja tuensaajan keskinäinen päätös.

KOULUTUKSEN KAUTTA MUKAAN VERTAISTOIMINTAAN

Vaikka omakohtainen kokemus on kaikkein tärkein vertaisosaajana toimimisessa, käyvät kaikki vapaaehtoiset vertaisosaajakoulutuksen ennen varsinaista toimintaan ryhtymistä. Koulutuksella varmistetaan, että jokainen vertaisosaaja tietää juuri tämän vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oman vastuunsa ja pystyy käsittelemään omia kokemuksiaan turvallisesti tuensaajan kanssa. Tärkeää on myös vertaisoppiminen sekä oman koulutusryhmän että jo pidempään vertaisosaajina toimineiden tuella. Oman näkemys lisäksi on hyvä ymmärtää, että toinen voi kokea asiat eri tavalla ja silti se yhdistävä tekijä löytyy taustalta, tässä tapauksessa autismi.

Vertaisosaajakoulutus mahdollistaa luontevan tavan olla mukana isomassa yhteisössä, jossa on mukana autismikirjon ihmisiä ja heidän omaisiansa. Vertaisosaajat kokevat olevansa tärkeä osa Autismiliiton toimintaa ja tutustuvat vertaistoiminnan työntekijöihin. Vertaisosaajien kannalta on tärkeää, että toimintaa koordinoi luotettava työntekijä, jonka puoleen voi kääntyä. Työntekijän tehtävä on antaa vahvistusta ja tukea vertaisosaajan tehtävässä. Vertaisosaajat voivat keskittyä siihen, mikä on tärkeintä – vertaistuen antamiseen.



Autismiliiton vertaisosaajatoimintaan Emilia innostui mukaan heti, kun näki ilmoituksen koulutuksesta. Hän huomasi, että liitossa ajatellaan autismista pitkälti samalla tavalla kuin hän itsekin: autismissa ei ole mitään pahaa, ja sen kanssa voi oppia elämään.

HYVIN KOORDINOITU VERTAISTOIMINTA TUKEE VAPAAEHTOISTA

Vertaistoiminnassa, jossa vapaaehtoinen antaa henkilökohtaista tukea ja toimii tehtävässä yksin, on aina olemassa riski, että vapaaehtoinen väsyä ja ottaa liikaa vastuuta tuensaajan elämästä. Pelkkä peruskoulutus ei riitä takaamaan, että vertaisosaajat pystyvät toimimaan vapaaehtoisina. Henkilökohtaiseen vertaistukeen perustuvassa vapaaehtoistoiminnassa on vapaaehtoisten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin kiinnitettävä erityistä huomiota.

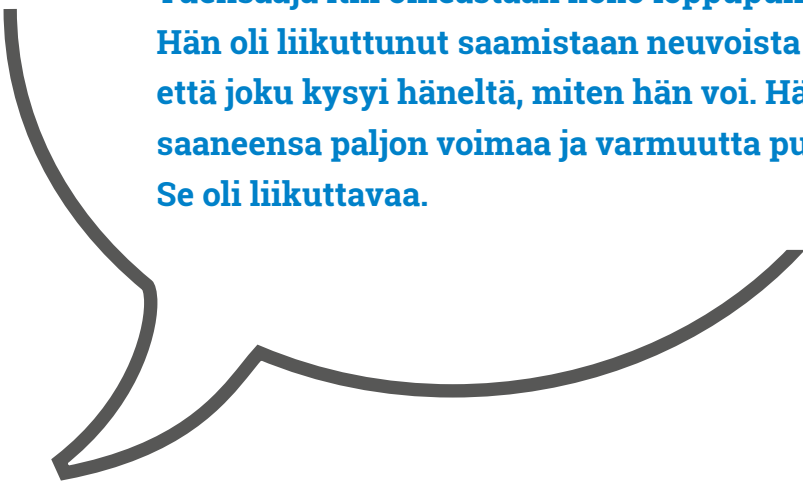
Lisämausteena vertaisosaajatoiminnassa on, että kaikilla vapaaehtoisilla on omakohtainen kokemus autismitilasta, joka vaikuttaa heidän elämäänsä ja vapaaehtoisena toimimiseen. Mahdollisia sudenkuoppia on ennakoitava, ja on ymmärrettävä, että tuen tarve on jatkuvaa. Rakenteiden täytyy tukea vapaaehtoisten hyvinvointia. Rinnallakulkija tarvitsee myös rinnallakulkijan.

Vertaisosaajatoiminnan tärkeä periaate on, että vertaisosaajat ottavat tukisuhteita vastaan silloin, kun heillä on aikaa niille. Vertaisosaajia kehoitetaan aina miettimään, että he ehtivät varmasti hoitaa tukisuhteen, eikä se aiheuta liikaa paineita. Vertaisosaajat voivat sopeuttaa tehtävän tekemisen omaan elämäänsä. Heitä kehoitetaan pitämään taukoa vapaaehtoistehtävästä aina, kun oma elämäntilanne niin vaatii.

Taukojen aikana vertaisosaajat saavat myös tauon toimintaan liittyvistä viesteistä ja voivat keskittyä muihin asioihin elämässä. Järjestävän organisaation taholta tämä vaatii tasapainottelua, sillä usean yhtäaikaisen tauon aikana saattavat tukipyynnöt ruuhkautua. Taukojen tarjoamisella pyritään kuitenkin huolehtimaan, että tukea antavat vertaisosaajat voivat hyvin ja saavat kokemuksen, ettei toiminnasta pois jäämisestä tarvitse tuntea huonoa omaatuntoa. Tämä mahdollistaa myös sen, että toimintaan palaaminen on helppoa, kun paluu on aina toivottua. Vapaaehtoinenhan voi lopettaa koska tahansa, mutta taukojen pitäminen auttaa siihen, että ensimmäinen vaihtoehto ei ole lopettaminen.

Autismiliitto ottaa vastaan tuensaajan yhteydenottopyynnön vertaisosaajille ja välittää pyynnön tehtävän vastaanottavalle vapaaehtoiselle. Työntekijä etsii vertaisosaajarekisteristä tehtävään mahdollisimman sopivan vertaisosaajan ja kysyy hänen mahdollisuuttaan ottaa uusi tukisuhde vastaan. Tehtävän tilastoinnin tekee työntekijä, ja hän myös seuraa, että vertaisosaajalla ei ole käynnissä yhtä aikaa useita tukipyyntöjä. Periaate on, että jokainen hoitaa yhtä tukisuhdetta kerrallaan. Vertaisosaajan hyvinvointi ja jaksaminen ovat etusijalla, ja sen vuoksi tukisuhteita ei kasata liikaa yhdelle vapaaehtoiselle.

Tukisuhteen vastaanottaessaan vertaisosaaja saa työntekijältä tietoja siitä, minne tuensaajan voi ohjata eri tilanteissa. Esimerkkeinä voi mainita esimerkiksi neuvontapalvelun, vertaisryhmät, lähimmän jäsenyhdistyksen ja tuetut lomat. Vertaisosaajan ei tarvitse etsiä itse näitä tietoja, vaan hän voi keskittyä ajatuksien vaihtoon ja tiedon välittämiseen tuensaajalle. Vertaisosaajan tärkein tehtävä on henkilökohtainen yhteydenpito tuensaajan kanssa.



Tuensaaja itki oikeastaan koko loppupuhelun ajan. Hän oli liikuttunut saamistaan neuvoista ja tuesta, ja että joku kysyi häneltä, miten hän voi. Hän kertoi saaneensa paljon voimaa ja varmuutta puhelustamme. Se oli liikuttavaa.

Vertaisosaajatoiminnassa tukisuhteet ovat lyhytkestoisia. Niiden maksimipituus määritellään toiminnassa. Tukisuhteiden lopettamiseen liittyviä vaiheita käydään peruskoulutuksessa läpi. Kukaan ei sitoudu loppuelämän tukihenkilöksi ja näin väsyä itseään vertaisosaajatehtävillä. Tuensaajat ohjataan aina Autismiliiton jäsenyhdistyksien toimintaan ja esimerkiksi nettivertaistuen piiriin. Näin vertaisosaajille ei jää tunne, että he jättävät tuensaajat yksin, ja tietoisuus siitä helpottaa tukisuhteen päättämisessä. Tukisuhteiden päättymistä helpotetaan myös sillä, että aina aloitusvaiheessa tukisuhteen lyhytkestoisuudesta mainitaan tuensaajalle.

Vertaisosaajat täyttävät jokaisen tukisuhteen jälkeen seurantalomakkeen netissä ja poistavat samalla tukipyynnössä tulleet tiedot tuensaajasta. Seurantatietoja käytetään toiminnan tilastointiin ja tuloksien selvittämiseen. Seurantalomakkeet antavat tärkeää tietoa vertaistukitoiminnasta ja auttavat toiminnan kehittämisessä.

Jaanasta on tärkeää, että autismikirjon lasten vanhempiin valetaan uskoa siitä, että he pärjäävät. Vaikka vanhemmuus ei ole samanlaista kuin muilla, niin se voi silti olla hyvää. Kannustaminen on vertaisosaajana hänen tärkein tehtävänsä. Kohtaamisten jälkeen Jaanalla on hyvä mieli siitä, että toinen ihminen ei enää ole yksin asiansa kanssa. Usein yksi tapaaminen tai puhelu riittää asioiden purkamiseen.

VERTAISOSAAJILLE TUKEA RYHMÄSSÄ JA YKSILÖLLISESTI

Vertaisosaajille järjestetään ryhmäohjauksia, joissa tukisuhteista voi keskustella ja vertaisoppiminen mahdollistuu. He saavat työntekijältä myös henkilökohtaista ohjausta ja voivat käydä läpi ajatuksiaan, jos jokin asia mietittävää. Vertaisosaajia rohkaistaan olemaan aina matalalla kynnyksellä yhteydessä työntekijään tukisuhteisiin liittyvissä asioissa. Tällä tuetaan vertaisosaajien jaksamista sekä vapaaehtoistehtävässä kasvamista ja oppimista.

Vertaisosaajat tietävät, että heidän ei tarvitse miettiä tukisuhteisiin liittyviä asioita yksin ja heille korostetaan, että työntekijä on töissä juuri heitä varten.

Pyyteetön auttamisen halu ja tunne siitä, että voi olla tukena toiselle, on vertaisosaajille tärkeää. Tämä tunne ei kuitenkaan riitä pitämään heitä motivoituneina ja pysymään tehtävässä, jos he eivät saa kiitosta ja palautetta tehtävistä. Vertaisosaajat tarvitsevat myös tukea siihen, miten käsitellä sellaisia tukisuhteita, joissa ei ehkä voinutkaan auttaa tuensaajaa hänen toivomallaan tavalla. Autismikirjon asiat eivät välttämättä ole ainoita asioita, joita tuensaajat haluavat käydä läpi vertaisosaajan tuella. Luotettavan ja empaattisen oloinen vertainen saattaa huomata, että häneltä toivotaan tukea asioihin, joista hänellä ei ole omakohtaista kokemusta tai jotka kuuluisivatkin esimerkiksi ammattilaisen työtehtäviin. Tilanteet ovat usein yllättäviä ja niitä on vaikea ennakoida. Työntekijän antama tuki ja ohjaus on näissä tilanteissa välttämätöntä.

Auttamisen halu voi myös ajaa vapaaehtoisen tilanteeseen, jossa hän hyvää tahtoen antaa neuvoja, joita hänen ei vapaaehtoistehtävään liittyen ole syytä antaa. Tilanteita ennakoidaan ja niistä keskustellaan ryhmäohjauksissa ja vuosittain järjestetyissä täydennyskoulutuksissa vertaisosaajien kanssa. Mitä pidempään toiminnassa on ollut mukana ja itsenäisemmin tehtävää suorittaa, sitä suurempi on riski, että unohtaa perustehtävänsä. Edellä mainittua on pystytty välttämään vertaisosaajatoiminnassa tiiviillä yhteydenpidolla vapaaehtoisiin.

VERTAISOSAAJANA KEHITTYMINEN JA OPPIMINEN

Vertaisosaajilla täytyy olla mahdollisuus kehittyä, oppia uutta ja saada palautetta kehittymisestään, unohtamatta virkistäytymismahdollisuutta muiden verkoston jäsenten kanssa. Vertaisosaajille järjestetään vuosittain täydennyskoulutus, jossa myös virkistys ja hyvinvointi ovat tärkeässä osassa. Ver-

taisosaaajilta kysytään aina, mitä he haluavat ja tarvitsevat. Koskaan emme toiminnassamme voi ja saa unohtaa, että tämä tärkeä vertaistoiminta on olemassa vain upeiden ja hyvinvoivien vertaisosaajiemme ansiosta. Ilman heitä ei olisi vertaisosaajatoimintaa. Heitä ei voi koskaan kiittää liikaa, sillä jokainen tukisuhde on tärkeä.

Vertaisosaajatoiminnassa kaikki kokemani muuttuu arvokkaaksi, positiiviseksi voimavaraksi. Jos yksikin tuettava hyötyy kokemuksistani, niin tämä mylläkkä elämässäni ei ole ollut turha. On myös antoisaa seurata, miten tuetut löytävät tiensä omien voimavarojen äärelle.

LÄHTEET

Lainaukset Autismiliiton vertaistarinoista ja vaikuttavuus selvityksestä:
Autismiliitto: www.autismiliitto.fi

Vienonen, E. ja Lehmonen S. 2017. *Vertaisosaajatoiminnan vaikuttavuus selvitys: Toi tietää mistä mä puhun*. https://www.autismiliitto.fi/files/2626/Vaikuttavuus selvitys_vertaisosaajatoiminnasta.pdf

Turun seudun Setan nuorten toiminta turvallisena tilana sateenkaarinuorille Varsinais-Suomessa

KELO VAINIO, MINNA LAITI & RONJA SAINIO

Kirjoittajat toimivat vapaaehtoisina nuorten ohjaajina TuSetassa.

Turun seudun Setan (TuSeta) nuorten ohjaajille vapaaehtoistyö merkitsee erilaisia asioita: mahdollisuutta tavata ja tukea sateenkaarevia nuoria Turun seudulla, mukavia hetkiä sateenkaariyhteisön jäsenten seurassa sekä keinoa tehdä töitä yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Sateenkaariyhteisöllä tarkoitetaan tässä artikkelissa ihmisiä, jotka identifioituvat sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöön. Artikkeleihin on valittu termi sateenkaarevuus, koska se on tällä hetkellä eniten Suomessa käytetty termi. Sateenkaareviin ihmisiin viitataan usein myös lyhenteellä HLBTIQA*. Kun kohtaat vähemmistöön kuuluvan ihmisen, kysy hänelle sopivista termeistä, jotta et olea.

TUSETAN OHJAAJAT ESITTÄYTYVÄT: YHTEISÖLLISYYTTÄ JA VAIKUTTAMISTA SATEENKAAREN ALLA

TuSetassa on neljä vapaaehtoista nuorten ohjaajaa, ja kolme heistä on kirjoittanut tämän artikkelin: Ronja, Minna ja Kelo. Tekstiin on haastateltu myös TuSetan puheenjohtajaa Taija Ahlstedtia ja hankekoordinaattori Enni Rasi-musta turvallisemman tilan käytänteistä ja palveluohjauksesta TuSetassa.

Ronja tuli mukaan nuorten toimintaan ensimmäisen sateenkaarikahvilan avajaisissa vuonna 2015. Perjantaina oli kahvila ja lauantaina Turku Pride, jolloin nuorille järjestettiin ensimmäistä kertaa myös omaa Pride-toimintaa. Ronja muistelee lämmöllä, kuinka ensimmäisessä sateenkaarikahvilassa rakennettiin ilmapalloista nuorten kulkueblokkiin sateenkaarilintu. TuSetan nuorten toiminnan kautta Ronjalle on tarjoutunut tilaisuuksia yhteiskunnallisen vaikuttamiseen ja hän on osallistunut muun muassa TuSetan järjestämiin koulutuksiin kokemuskouluttajana Turun seudun yläkouluissa. Nuorten sateenkaarikahvilan kautta Ronjalle tarjoutui myös mahdollisuus lähteä Erasmus-nuorisovaihtoon sekä osallistua dokumenttielokuvan tekemiseen. TuSetan kautta Ronjalle on kertynyt tietoa paikallisista toimijoista ja verkostoista, kuten nuorten toimintakeskus Vimmasta ja nuorisotyöhön keskittyvästä Vamoksesta. Nyt Ronja on siirtynyt TuSetan kävijän roolista hallituksen jäseneksi, ja siellä hän keskittyy nuorten toimintaan.

Minna tutustui TuSetaan ensimmäisen kerran vuonna 2014, jolloin hän osallistui naisten ryhmän tapaamisiin. Ryhmän kautta Minna verkostoitui sateenkaareviin ihmisiin, ja TuSetan toimintaan osallistumisen myötä Minna päätyi pohtimaan vapaaehtoistyön mahdollisuuksia omassa elämässä. Minnalle nuorten terveys ja hyvinvointi ovat lähellä sydäntä, ja tällä hetkellä hän kirjoittaa väitöskirjaa sateenkaarinuorten kohtaamisesta kouluterveydenhuollossa Turun yliopiston Hoitotieteen laitoksella. Vuonna 2018 nuorten sateenkaarikahvilaan toivottiin ohjaajavahvistusta, ja Minna on toiminut yhtenä

kahvilan vakituisista ohjaajista jo parin vuoden ajan. Minnalle vapaaehtois-työ TuSetassa antaa hyvää vastapainoa väitöskirjan työstämiselle ja nuorten tapaaminen muistuttaa aina siitä, mille ihmisryhmälle tutkimuksen tekeminen voi olla merkityksellistä oman terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmista.

Kelo on tullut ohjaajaksi viimeisimpänä. Minna ja Kelo osallistuivat samaan Setan ryhmänohjaajakoulutukseen 2019 Helsingissä. Koulutuksen aikana Minna vinkkasi Kelolle, että sateenkaarikahvilaan tarvittaisiin uusia ohjaajia. Kimmoke lähtee vapaaehtoiseksi TuSetan toimintaan tuli siitä, että Kelo halusi antaa yhteisölle takaisin: Kelon nuoruudessa Suomessa oli voimassa kehotuskielto vuoteen 1999 saakka, mikä tarkoitti käytännössä sitä, että koulussa ei kerrottu sateenkaari-ihmisistä eikä Yle voinut tuottaa tai jakaa sisältöjä, joissa olisi käsitelty homoseksuaalisuutta positiivisessa valossa. Nuorena Kelo olisi halunnut kuulla, että homoseksuaalisuus on aivan normaalia ja tavallista, mutta aikuiseksi piti kasvaa ilman sateenkaariyhteisön esikuvia ja turvallisia sateenkaarevia aikuisia.

TuSetassa Kelo toimii Täl puol Sateenkaarta -kouluttajana eli vieraillee Turun seudun kouluissa kouluttamassa normeista ja moninaisuudesta seksuaalisessa suuntautumisessa ja sukupuoli-osaamisessa. Normit estävät huomaa- masta, että kukaan meistä ei ole samanlainen. Moninaisuutta on meissä kaikissa niin enemmistöön kuin vähemmistöön kuuluvissa ihmisissä. Kouluttamisen lisäksi Kelo on TuSetan hallituksessa jäsenvastaavana. Konkreettisten asioiden tekeminen sateenkaarevassa varsinaissuomalaisessa yhteisössä on palkitsevaa. On hienoa, että Turun kaupunki konsultoi TuSetaa järjestönä esimerkiksi sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen pukuhuoneiden järjestämisestä liikuntapalveluihin.

SYMBOLISELTA TASOLTA KONKRETIAAN: TURVALLISEN TILAN PERIAATTEET TUSETASSA

Sateenkaarevat nuoret tarvitsevat turvallisen tilan, jossa heidän tarpeensa otetaan huomioon – aivan kuten muutkin nuoret. TuSetan puheenjohtaja Taija kertoo, että turvallisemman tilan politiikka on erityisen tärkeä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille. He kokevat arjessaan usein epämiellyttäviä tilanteita, joissa ei ole turvallista puhua identiteetistä tai siihen liittyvistä asioista, ja osa joutuu piilottelemaan identiteettiään syrjinnän pelossa. Tunne siitä, että ei olekaan yksin kokemuksensa kanssa voi olla todella käänteentekevä.

Puheenjohtaja Taija kiteyttää:

Meillä ei odoteta keneltäkään itsemäärittelyä vaan keskitytään huolehtimaan siitä, että jokaisella kävijällä on mahdollisimman hyvä ja turvallinen olla.

Hankekoordinaattori Enni täydentää:

Meillä otetaan aivan kaikki mukaan, identiteetin määrittelyistä tai määrittelemättömyydestä huolimatta. TuSetan katon alla on aivan jokaiselle tilaa.

Hankekoordinaattori Enni kertoo, että TuSetassa on kehitetty palvelu-ohjausta. Monen vähemmistön ihmiset saattavat jäädä näkymättömiin yhteiskunnassa, koska palvelut eivät välttämättä ole vielä riittävän inklusiivisia tai työntekijöitä ei ole koulutettu riittävän sensitiivisiksi. Tietoisuus omista ennakoasenteista ja kyky reagoida asianmukaisesti ei ole itsestäänselvyys. Nuoret joutuvat pohtimaan, milloin voi reagoida, kun ammattilainen käyttää

väärää termiä. Sensitiivisyys on monelta ammattilaiselta hakusessa, vaikka yhdenvertaisuuslaki sitä edellyttää. Arkiseen syrjintään puuttuminen on yksittäisen ihmisen viitseliäisyyden varassa. Ihminen on aika yksin tilanteessa, jos ei hae apua.

Jokaisen järjestökentällä toimivan olisi hyvä miettiä, milloin ja miten hankaliin tilanteisiin olisi hyvä puuttua. Turvallisempaan tilaan pyrkiminen on keino kohdata inhimillisyys ja keskeneräisyys sekä toimia rakentavasti. On hyvä välillä pysähtyä ja tarkistaa, annetaanko nuorten olla toimijoita eikä passiivisia toiminnan kohteita. Miten tuetaan esimerkiksi ruskeiden tai erikielisten nuorten toimijuutta, kun puututaan heihin kohdistuvaan kiusaamiseen?

Kynnys saada tukea tai apua pitäisi olla mahdollisimman matala. TuSetassa onkin linjattu, että järjestöä pyritään kehittämään jatkuvasti syrjinnän vastaisuuteen niin fyysisesti kuin käytäntöjen tasolla. TuSetassa on laadittu tasaarvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma, vaikka tämän kokoluokan järjestöltä ei sellaista Suomen lain mukaan odoteta. Järjestönä TuSeta pyrkii avoimuuteen myös rakenteiden tasolla.

TuSetan puheenjohtajalle ja hankekoordinaattorille tärkeintä turvallisemman tilan politiikassa on, että sääntöihin kirjattu turvallisen tilan politiikka ei jää vain retoriikaksi.

Turun seudun Setan puheenjohtaja Taija Ahlstedt korostaa:

Olemme julistautuneet syrjinnästä vapaaksi järjestöksi ja olemme halunneet varmistaa, että meillä on selkeä prosessi, jos jotain ikävää sattuisi. Vuosi 2020 on opettanut, että emme halua reagoida tilanteisiin vasta, kun jotain ikävää sattuu.

TuSetassa on ollut jo useamman vuoden erikseen nimetty häirintä-yhdyshenkilö, johon voi ottaa yhteyttä, jos jokin turvallisemman tilan poliitikassa mietityttää. Henkilö on päteväytynyt tehtäväänsä ammattinsa kautta. Jos vakavia tilanteita tulisi vastaan, ne pyritään selvittämään selkeän toimintapolun mukaisesti. Työntekijöihin voi myös olla yhteydessä, ja asia etenee heidän kauttaan häirintäyhdyshenkilölle. TuSetassa on haluttu varmistaa, että haastavat tilanteet käsitellään ja niihin reagoidaan tilannekohtaisesti.

Turvallisen tilan periaatteiden kirjaaminen on ollut tärkeää niiden tuomisessa symboliselta tasolta konkreettisemmalle.

Puheenjohtaja Taija korostaa:

Jos pyrkimystä turvallisempaan tilaan ei ole erikseen kirjattu ylös, ei ole selkeää tavoitetta, mitä kohti pyrkii.

Jokaista ryhmänohjaajaa on myös ohjeistettu kertomaan ryhmien häiriökäyttäytymisistä ja ongelmatilanteista työntekijöille. Kun haastavista tilanteista tiedetään, niihin voidaan reagoida ja tarvittaessa puuttua. TuSetassa tehdään työtä, että vaikenemisen kulttuuri voisi korvautua puheeksi ottamisen kulttuurilla. Nuoret tarvitsevat palveluja, joissa pohditaan, miten tilanteita voidaan ratkaista sietämisen sijasta.

SATEENKAARINUORTEN KOKEMAT VAIKEUDET KOROSTAVAT TURVALLISEN TILAN TÄRKEYTTÄ

Sateenkaarikahvilan ohjaajat ovat vuosien varrella kuulleet hyvin monenlaisista elämäntilanteista: niin huolestuttavista kuin aivan tavallisista. Keskeistä on, että nuori saa apua silloin, kun sille on todellinen tarve. Apu voi olla ohjaa-

mista koulun kuraattorin tai terveydenhoitajan puheille. Joissakin tapauksissa tilanne on niin vakava, että lastensuojelulaki edellyttää lastensuojeluilmoituksen tekemistä. Perheessään lähisuhdeväkivallan kohteeksi joutunut transnuori on tapaus, josta ohjaajilla on velvollisuus kertoa viranomaisille.

Mitä se turvallisempaan tilaan pyrkiminen sitten tarkoittaa käytännössä ja miksi se on niin tärkeää? THL:n kouluterveyskyselyn mukaan sateenkaarinuoret ovat ryhmä, joka kokee muita nuoria enemmän syrjintää ja kiusaamista koulumaailmassa. Epäasiallinen kielenkäyttö homottelun tai lesbottelun muodossa on arkea monessa lukiossa, oppilaitoksessa ja yläkoulussa. Termejä käytetään halventavassa sävyssä, yleisenä kirosanana myös ilman, että tietoisesti ymmärretään sen viittaavan seksuaaliseen identiteettiin. Vuonna 2020 moni ei ole voinut välttyä kuulemasta lauseita, kuten ”No onpas uusia koronatapauksia ihan homona”. Homoseksuaalisuus rinnastetaan lauseessa virukseen, mikä voi hämmentää nuorta ja saada hänet kokemaan ulkopuolisuutta koulussa.

Kouluterveyskyselyssä sateenkaarinuoret kertovat tuntevansa kouluympäristössä yksinäisyyttä. Vähemmistöstressi eli vähemmistöasemasta ja yhteiskunnan syrjivistä rakenteista seuraava kuormitus vaikuttaa sateenkaarinuorten hyvinvointiin. Nuorilla ei ole vaikutusmahdollisuuksia vähemmistöstressin syihin, mutta esimerkiksi koulun yhdenvertaisuussuunnitelmalla asiaan voidaan vaikuttaa. Yhdenvertaisuuden toteutuminen aidosti edellyttää sitä, että jokainen nuori tulee kohdatuksi sensitiivisesti ja saa samat mahdollisuudet rakentaa omaa identiteettiään ja vahvuuksiaan.

Koulumaailman haasteiden lisäksi THL:n tutkimustulokset osoittavat, että kun sateenkaarevia nuoria verrataan ryhmänä heteronuoriin, heidän perhesuhteissaan on enemmän haasteita. Tilastolliset mallit kuvaavat väestötasolla tilannetta. Se tarkoittaa sitä, että yksittäisellä sateenkaarinuorella voi olla hyvin erilainen tilanne. Tutkimustuloksissa näkyy, että sateenkaare-

ville nuorille on haastavampaa kuin heteronuurille keskustella vanhempiensa kanssa. Kun jo neutraalit aiheet ovat hankalia, jäävät huolenaiheet jakamatta herkemmin. Kärjistäen voi siis väittää, että turvallisia aikuisia tarvitaan sateenkaarinuorten elämään tasapainottamaan syrjinnän ja vähemmistöstressin vaikutuksia, mutta myös mukavan yhdessäolon vuoksi.

POIKKEUSAIKA LISÄSI TARVETTA TURVALLISILLE NUORTEN ETÄRYHMILLE

Keväällä 2020 TuSeta muutti uusiin tiloihin, jotka ovat esteettömät ja tilavammat kuin edelliset. Vuosi oli kuitenkin hyvin poikkeuksellinen TuSetan toiminnan kannalta koronaepidemiaan liittyvien rajoitusten tullessa voimaan. Poikkeustilan vuoksi etäryhmien toteutukseen on panostettu aiempaa enemmän. Varsinkin nuorille verkossa ylläpidettävät ystävyysuhteet voivat olla yhtä tärkeitä kuin kasvotusten solmittavat. Tänä syksynä nuorten sateenkaarikahvilaan voi siis tulla niin paikan päälle kuin etänä. Syyskauden alussa keskustelimme nuorten kanssa koronan vuoksi turvallisesta yhdessä olemisesta ja siitä, miten toimitaan eri tilanteissa.

Verkkoryhmät vaativat niin ohjaajilta kuin osallistujilta toisella tavalla aikaa ja panostusta. Tekniikka tuo tilanteisiin oman lisänsä: välillä ääni pätkii sekä paineensietokyky ja rauhallisuus korostuvat verkkoympäristössä. Poikkeusaikana niin koulut, työpaikat kuin järjestötkin ovat ottaneet monenlaisia etätapaamislustoja käyttöön. Haasteena on monesti se, että jos etätyökentelyssä hyödynnetyt järjestelmät eivät ole entuudestaan tuttuja, voi järjestelmien käyttö vaatia ensin opettelua. On tutustuttava järjestelmään, jotta siellä voi olla turvallisesti muiden kanssa ja ilmaista itseään. Mistä esimerkiksi saa lisättyä emojiä, kun kirjoittaa chatiin? Entä miten säätää videokuvaa tai tarkistaa mikrofonin asetukset? Kuinka pitkään pitää odottaa ennen omaa puheenvuoroa, tai miten sen puheenvuoron etäryhmässä ylipäätään

saa? Ohjaajien näkökulmasta haasteellista on myös se, miten etäryhmän turvallisuudesta huolehditaan ja mahdollisiin häiriötilanteisiin tulee reagoida.

Poikkeustilan erityisjärjestelyistä huolimatta jokainen sateenkaarikahvilassa käyvä nuori kohdataan yksilöllisesti. Nuorta kutsutaan esimerkiksi nimellä, jonka hän ryhmäläisille ilmoittaa. Nuorten toimintaan ovat aina tervetulleita myös nuoret, jotka haluavat pohtia omaa identiteettiään vertaisten seurassa. Nuorten toiminnan ohjaajien keskeisimpänä tehtävänä on taata yhteisten sääntöjen noudattaminen ja että jokainen kokee olonsa turvalliseksi, oltiinpa sitten etänä tai kasvokkain. Sateenkaarikahvilan tarkoituksena on olla paikka, jossa nuoret voivat kokea olevansa turvallisen tilan ympäröimiä.

TURVALLISEN TILAN JA VERTAISTUEN MERKITYS SATEENKAARIKAHVILASSA

Sateenkaarikahvilassa turvallisen ilmapiirin luovat kahvilan osallistujat yhdessä. Käytännössä se tarkoittaa yhdessä sovittuihin pelisääntöihin sitoutumista. Ohjaajien vastuu on merkittävä, sillä ryhmätilanteet eivät saa muuttua sellaisiksi, että ensimmäistä kertaa kahvilaan tullut kävijä ei tuntisi oloaan tervetulleeksi. Ohjaajien tehtävänä onkin luoda tilaa jokaiselle osallistujalle omista lähtökohdistaan. Se vaatii ohjaajalta tilannetajua. Jokaisen kahvilan alussa käydään säännöt läpi osallistuvien nuorten kanssa. Kesäloman jälkeen, kun uusi toimintakausi alkaa, säännöt päivitetään tarvittaessa. Luottamuksellisen ilmapiirin vuoksi on tärkeää, että jaettu asioita ei kerrota eteenpäin. Ryhmäläisten kesken pätee myös moikkaamattomuussopimus. Ketään ei saa "vetää kaapista" kertomalla, että "hei mehän nähtiin siellä sateenkaarikahvilassa". Ryhmäläiset ilmoittavat esittelykierröksellä saako heitä moikata kahvilan ulkopuolella. Avoimuus ei ole itseisarvo sateenkaarikahvilassa vaan turvallisen tilan luominen ja ylläpitäminen.

Kahvilan alussa jaetaan kuulumisia. Ketään ei kuitenkaan erityisesti ohjata osallistumaan muutoin kuin sääntöjen läpikäymiseen. Jos haluaa mieluummin vain olla, oman puheenvuoron voi passata eteenpäin viittomalla kohti seuraavaa. Jokainen kertoo kuulumisistaan ja itsestään sen verran kuin sopivaksi kokee. Joskus ryhmäkeskusteluissa on tarvetta rajata keskustelua sekä jakaa puheenvuoroja. Kaikkien halukkaiden tulee saada tasapuolisesti äänensä kuuluviin. Turvallisuutta rakennetaan myös sillä, että muille ryhmäläisille voi ilmoittaa joko huomauttamalla tai ristimällä käsivartensa, että käsiteltävä aihe on liian kuormittava eikä halua kuulla siitä enempää. Turvallisempaa tilaan pyrkiminen opettaa nuorille rajojen vetämisen taitoa.

Sateenkaarikahvila on olemassa, koska ihmiset haluavat kokea yhteenkuuluvuutta. Sateenkaarevuuden vuoksi saattaa välillä joutua ikävällä tavalla huomion kohteeksi. Se yhdistää. Toisaalta sateenkaarevuus on myös ominaisuus, josta voi olla erityisen ylpeä. Ilo omasta identiteetistä on helppo jakaa yhteisön jäsenten kanssa. On ollut ilo huomata, että kahvilassa on muodostunut ystävyysuhteita nuorten välille. Sateenkaarikahvilassa vierailee Turun lisäksi ympäryskuntien nuoria. Se on vahva viesti siitä, että sateenkaarikahvilaa tarvitaan. Salon seudulla on myös sateenkaarikahvila. Olemmekin erityisen ylpeitä siitä, että vapaaehtoistoiminta on hyvissä voimissa maakunnassa.

Kamalat äidit[®] -toiminta tukee teinin äitiä – vertaisohjaajat ovat toiminnan kulmakivi

VAULA HACKLIN & MAARIT PELTONIEMI

Kirjoittajat perehdyttävät uusia Kamalat äidit[®] -ohjaajia vertaisryhmien vetäjiksi. Vaula Hacklin on Suomen NNKY-liiton Kamalat äidit[®] -koordinaattori ja Maarit Peltoniemi Oulun NNKY:n toiminnanjohtaja.

Kamalat äidit[®] on murrosikäisten lasten äideille tarkoitettua vertaistoimintaa. Vertaisryhmissä käsitellään vanhemmuuteen ja naisen elämään liittyviä teemoja, jaetaan murrosikään liittyvää tietoa sekä kannustetaan äitejä jakamaan ajatuksiaan muiden samassa elämäntilanteessa olevien naisten kanssa.

Kamalat äidit[®] -toiminta sai alkunsa viisitoista vuotta sitten siitä yksinäisyyden tunteesta, jota murrosikäisen lapsen äiti usein tuntee. Perheen myrskyisestä tilanteesta voi olla vaikea puhua edes omien ystävien kanssa. Tarvitaan turvallisia ja luottamuksellisia ryhmiä, joissa äidit voivat jakaa kokemuksiaan teinin vanhempana. Tämä sama tarve jakaa kokemuksia on äideillä edelleen olemassa.

Ensimmäiset vertaisryhmät syntyivät vuonna 2005 Oulun NNKY:llä (Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys). Koolle kutsuttiin teinityttöjen äitejä

”Kamalien äitien seuraan”, ja yllättäen aihe herätti niin äitien kuin tiedotusvälineidenkin kiinnostuksen.

Oma vaikutuksensa oli eittämättä nimellä ”Kamalien äitien seura”, joka kiinnitti äitien huomion, ehkä vähän ärsyttikin. Nimi oli lainatavaraa. Kallion seurakunnassa Helsingissä oli jo aiemmin hiukan samalla periaatteella toimiva kaikenikäisten lasten äitien ryhmä. Luvan kautta saatiin nimi käyttöön. Alussa ryhmät oli tarkoitettu nimenomaan teinityttöjen äideille. Myöhemmin toiminta laajeni koskemaan myös poikien äitejä.

Toiminta laajeni nopeasti, ja vertaisryhmille oli selkeästi tarvetta: murrosikäisten äidit halusivat kuulla muidenkin äitien arkihaasteista. Innostuksesta syntyi Oulun NNKY:ssä vuonna 2007 Kamalat äidit -kehittämisprojekti, jota Raha-automaattiyhdistys tuki taloudellisesti. Siinä vaiheessa toimintaa ryhdyttiin kehittämään tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti.

Toisen RAY-rahoituksen Oulun NNKY sai vuonna 2013. Tämän rahoituksen turvin vertaisryhmien ohjaajia ryhdyttiin perehdyttämään eri puolille Suomea ja ryhmiä syntyi Oulun seudun ulkopuolellekin. Kamalat äidit® -toimintamalli ja nimi rekisteröitiin vuonna 2013.

Suomen NNKY-liitto käynnisti valtakunnallisen Kamalat äidit® -toiminnan Rahaautomaattiyhdistyksen tukemana vuonna 2015. Nykyisin Kamalat äidit® -toimintaa tukee Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA Veikkausvaroin.

ÄITIEN TARPEET JA AJATUKSET ESILLE VERTAISRYHMISSÄ

Tässä artikkelissa esittelemme Kamalat äidit -toimintamallia sekä siihen liittyvää vertaisohjaajien perehdytystä ja sen haasteita. Toiminta on osoittautunut tarpeelliseksi, ja ohjaajaperehdytyksiä on tilattu ja toteutettu

enemmän kuin toimintasuunnitelmissa on osattu kaavaillakaan. Tarve vanhempien tuelle on ilmeinen, ja vertaistoiminta on siihen yksi vastaus.

Kamalat äidit® -toiminta perustuu ennen kaikkea vertaisuuteen. Kyse on ennaltaehkäisevästä toiminnasta, jonka runkona ovat ohjatut keskusteluryhmät. Tapaamisissa käsitellään ennalta sovittuja ja valmisteltuja teemoja, mutta tärkeintä on, että äitien omat tarpeet ja ajatukset pääsevät esiin.

Vertaistuki tarkoittaa tässä kolmea osa-aluetta: sosiaalis-emotionaalista, jossa vertaistukea saadaan ja annetaan; tiedollista tukea, joka merkitsee murrosikään ja nuoren kehitykseen liittyvän tiedon lisäämistä sekä toiminnallista tukea, joka liittyy osallisuuteen ja antaa työvälineitä hyvinvoinnin kokemiseen. Sihvonen (2020) nostaa esille vanhempien vertaistuen merkityksen ja sen, että vanhemmuuden toivotaan vahvistuvan yhteisöissä jaetun tiedon, kokemuksen ja vertaistuen avulla.

Äitiryhmän keskusteluteemoina ovat arjen sujumiseen liittyvät haasteet, nuorelle asetettavat rajat, jaettu vanhemmuus, äidin oma nuoruus, vuorovaikutussuhteet sekä kaikki ne ajankohtaiset pulmat, joita äidit haluavat sillä hetkellä käsitellä. Selvää on, että äitejä huolestuttavat päihteet, nuoren seksuaalisuus, rahankäyttö, kiusaaminen niin koulussa kuin netissäkin, somen käyttö ja monet muut tämän päivän lapsen ja nuoren elämään kuuluvat asiat. Myös äidin oma jaksaminen ja hyvinvointi sekä perhe-elämään liittyvät muut ongelmat ovat tärkeitä keskustelunaiheita.

Vuonna 2018 perustettiin 18 äitiryhmää, ja seuraavana vuonna syntyi 37 uutta ryhmää eri puolille Suomea. Näistä ryhmistä kaksi on toiminut verkkovertaisryhmänä yksinhuoltajaäideille Suomen Mielenterveys ry:n Tukinetissä. Kaiken kaikkiaan ryhmiin on osallistunut lähes 300 äitiä. Ryhmiä toteutetaan yhteistyössä yhteistyökumppaneiden, kuten seurakuntien, kuntien ja järjestöjen kanssa.

VERTAISOHJAAJA HUOLEHTII RYHMÄN RAKENTEISTA

Jokaisessa ryhmässä on kaksi ohjaajaa. Se on sekä turvallisuuden että työn jaksamisen kannalta ehdoton edellytys. Ohjaajapari voi jakaa ajatuksiaan ja tunteuksiaan ryhmästä vapaasti sekä heti ryhmätapaamisen jälkeen että tapaamiskertojen välillä.

Ohjaajan tärkein tehtävä on pysyä perustehtävässä ja huolehtia rakenteista. Hän tekee tilaa tasapuoliselle keskustelulle, kysymyksille ja ajatusten jakamiselle. Hänen on pystyttävä kuuntelemaan äitejä herkällä korvalla, tekemään tarkentavia kysymyksiä, keskeyttämään liian paljon ryhmässä tilaa vievä osallistuja ja aktivoimaan hiljainen äiti. Toivottavaa siis on, ettei ohjaajan keskittymistä häiritse esimerkiksi omassa perheessä ja oman nuoren kanssa meneillään oleva akuutti kriisi.

Suomen NNKY-liitto tarjoaa ohjaajille työnohjausta tarvittaessa. Mahdollisuus on sekä yksilö- että ryhmätyönohjaukseen, niin kasvokkain kuin verkossakin. Ohjaajien toivottaisiin käyttävän tätä mahdollisuutta enemmän. Työnohjaus on paitsi tukea senhetkisessä ongelmatilanteessa, myös koulutuksellinen työkalu. Ryhmätyönohjauksessa ohjaajat saavat lisäksi vertaistukea toisiltaan.

Riikka Vilmin (2018) opinnäytetyössä toteutetun kyselytutkimuksen mukaan ryhmänohjaajat ovat kokeneet tämänhetkisen ryhmätoimintamallin toimivana ja tarpeellisena. Ohjaajaa motivoi, kun hän huomaa, miten äiti saa uutta voimaa kasvatustehtäväänsä ja jaksaa kohdata perheen haasteita. Vertaisohjaajalle on tärkeää huomata, miten osallistuja sitoutuu ryhmään ja miten luottamus kerta kerralta kasvaa.

Ohjaajien palautteen mukaan myös äitien itsetunto vahvistuu ryhmässä, kun he saavat tukea perhearkeensa ja yleiseen hyvinvointiin. Tämä havainto, jos mikä, sitouttaa ja motivoi vertaisohjaajaa.

VERTAISUUS TÄRKEINTÄ RYHMÄNOHJAUKSESSA

Ryhmänohjaajia perehdytettiin 1. 5. 2018 – 31. 12. 2019 yhteensä 205. Pyyntöjä perehdytysten järjestämiseen ovat olleet koko ajan tasaisessa kasvussa. Ohjaajien rekrytoinnissa ja perehdytyksessä lähtökohtana on vapaaehtoisuus, vertaisuus sekä ryhmien ohjaaminen tavallisen ihmisen taidoin. Ohjaajilta ei edellytetä mitään tiettyä koulutustaustaa tai erityistä osaamista.

Uusia vapaaehtoisia on koulutettu lyhyissä kolmen tunnin mittaisissa ryhmänohjaajaperehdytyksissä, joissa käydään läpi muun muassa Kamalat äidit® -toimintamallia, ryhmän perustamista ja ryhmän ohjaamista. Ohjaajat saavat materiaaliksi Ohjaajan oppaan. Teemoja täydentävää ja tukevaa materiaalia löytyy Kamalat äidit -verkkosivuilta ohjaajien materiaalipankista.

Perehdytyksiä on toteutettu sekä yksilö-, pari- että ryhmäperehdytyksinä. Vuonna 2019 osa perehdytyksistä toteutettiin yhdessä Suomen NNKY-liiton toisen vertaistoimintamallin, Voimasiskojen, kanssa yhteistyössä niin, että osallistujat saivat koulutuksen käytyään pätevyiden toimia molempien vertaisryhmien ohjaajana.

Ohjaajakoulutuspyyntöjen määrä on ollut viimeisen vuoden aikana tasaisesti kasvussa. Pyyntöjä tulee eri puolilta Suomea Sodankylästä Naantaliin. Perehdytyksiä tilaavat NNKY:n paikallisyhdistysten lisäksi myös seurakuntien lapsi- ja nuorisotyö, kuntien sosiaalitoimi ja eri järjestöt.

Kaikkiin perehdytyspyyntöihin on toistaiseksi vastattu myöntävästi, vaikka kaikista ohjaajakoulutuksista ei välttämättä synny Kamalat äidit -ryhmää. Perehdytyksiin osallistuu paitsi vapaaehtoisia vertaisohjaajia myös ammattitaitoisia ohjaajia, jotka osana omaa työtään käyvät koulutuksen ja voivat perustaa äitiryhmän. Tällä hetkellä noin puolet perehdytykseen osallistuvista on vapaaehtoisia ohjaajia.

Toiminnan lähtökohtana on ollut alusta saakka ohjaajien vapaaehtoisuus, mutta ammattitaustaisten ohjaajien mukanaolo on toiminnan näkökulmasta katsottuna arvokasta. Tämä tukee äitiryhmän toiminnan juurtumista osaksi esimerkiksi seurakuntien perhetyötä sekä vahvistaa toiminnan jatkuvuutta paikkakunnalla.

Sekä vapaaehtoistaustaisilla ohjaajilla että osana omaa työtään ryhmää ohjaavilla vertaisuuden toteutuminen on kuitenkin tärkeintä. Vertaisuudessa painottuvat yhteiset kokemukset, tieto ja opastus, ei niinkään neuvonta. Vertaisohjaaja on nimenomaan mahdollistaja ja ryhmän koordinaattori. Kamalat äidit -ryhmä ei ole terapiaryhmä, vaikka vaikutus voi olla terapeuttinen. Toiminnassa painotetaan erityisesti ennaltaehkäisevyyttä.

Tämän hetken haasteena on, miten perehdytykseen osallistuvat saadaan sitoutumaan myös ryhmien perustamiseen. Jos koulutukseen osallistumisen motiivi on työnantajan suunnitelma, oma ohjaajuus voi jäädä taka-alalle eikä sitoutumista itse toimintaan synny.

Sitoutumista voisi lisätä ohjaajakoulutukseen hakeutuvien etukäteishaastattelut. Haastattelussa kävisi ilmi niin ohjaajakandidaatin motiivi osallistua koulutukseen, halu perustaa oma ryhmä sekä hänen aiemmat kokemuksensa ryhmäohjaajana. Etukäteishaastattelut vaatisivat niin aika- kuin työnteekiäresurssiakin, joten niiden toteuttaminen tällä hetkellä on epärealistista.

Uusien yhteistyökumppaneiden myötä myös yhteistyösopimukset järjestäjätahon kanssa ovat nousseet tärkeään rooliin: kuka maksaa ohjaajien perus- ja jatkokoulutuksen, materiaalihankinnat sekä ohjaajille tarjottavan tuen ja virkistyksen.

Selvää on, ettei nyt mietinnässä oleva toimintatavan päivitys saa heikentää vapaaehtoisten vertaisohjaajien asemaa: heille täytyy edelleen taata matala kynnyksellä osallistua ohjaajakoulutukseen ja mahdollisuus perustaa oma ryhmä.

KOULUTUSPOLKU TAKAISI VAHVEMMAN SITOUTUMISEN

Perehdytyksessä käydään läpi toimintamallin sisältö, ryhmän perustamiseen liittyvät asiat sekä ohjaajan perustaidot. Lyhyeen koulutukseen sisältyy paljon asiaa, varsinkin jos osallistujat eivät ole kokeneita ryhmänvetäjiä. Vuosien aikana ohjaajakoulutusta on pyritty kehittämään toiveiden mukaisesti.

Perehdytyksestä toivotaan pidempikestoista, ja sen toivotaan sisältävän enemmän esittelyä toiminnallisista harjoituksista. Ohjaajat ovat toivoneet myös lisää konkretiaa ryhmän käynnistämisestä ja ryhmässä mahdollisesti vastaan tulevista haasteista.

Myös kokeneempien vertaisohjaajien osaamisen hyödyntämistä osana perehdytyksiä kaivataan. Konkariohjaajat voisivat olla mentoreita uusille ohjaajille, sillä kysymyksiä käytännön tilanteista ryhmissä tulee paljon.

Myös perehdytyksen jakamista perus- ja jatkokoulutukseen mietitään. Peruskoulutus sopii hyvin siirrettäväksi kokonaan verkkokoulutukseksi, ja jatkokoulutus, joka edellyttäisi osallistujien vahvaa sitoutumista ja oman ryhmän perustamista ja ohjaamista, toteutettaisiin lähiopetuksessa. Tämä koulutuspolku takaisi vahvemman sitoutumisen ja testaisi myös osallistujan motivaatiota oman ryhmän perustamiseen.

Vertaisohjaajien perehdytyksen laajentaminen perus- ja jatkokoulutukseen antaisi kouluttajille tarkempaa tietoa ohjaajien kyvystä ja mahdollisuuksista ohjata omaa ryhmää. Yhtenä toiminnan periaatteena on taata ja tarjota äideille laadukas ryhmätoiminta, ja se onnistuu vain hyvin perehdytettyjen ja sitoutuneiden ohjaajien avulla.

Ohjaajan koulutuspolkuun liittyy oleellisesti myös ohjaajille tarjolla oleva täydennyskoulutus. Pitäisikö täydennyskoulutukseen osallistumisen ja sen avulla oman osaamisen sekä tietotaidon päivittämisen olla edellytys ohjaajana toimimiselle?

KOHTI VERKKOKOULUTUKSIA

Lähiaikojen laaja ja resursseja vaativa kehittämiskohde on vertaisohjaajien perehdytyksen siirtäminen verkkoon.

Perehdytysten toteuttaminen verkossa lisää Kamalat äidit® -toiminnan saavutettavuutta ja mahdollistaa toiminnasta kiinnostuneiden osallistumisen koulutukseen paikkakunnasta riippumatta. Koulutus on mahdollista toteuttaa nopeallakin aikataululla, ja osallistua voi vaikka kotisohvalta käsin.

Verkkoperehdytyksessä on kuitenkin omat haasteensa. Kotoa osallistuminen voi olla hankalaa, jos muu perhe on kotona tai tekemättömät kotityöt ovat näkösällä. Koulutuksen pelisäännöt täytyy sopia yhdessä osallistujien kanssa heti koulutuksen alussa. Vuorovaikutus on erilaista kuin kasvokkain: kouluttajan voi olla vaikea tietää, onko osallistuja edes mukana, jos kamera ja mikrofoni eivät ole päällä. Koulutuksen vuorovaikutteisuuden on kiinnitettävä erityistä huomiota.

Vaihtelevasti ja joskus hyvinkin epävakaasti toimivat verkkoyhteydet aiheuttavat päänvaivaa niin osallistujille kuin kouluttajallekin. Koulutukseen voi tulla useampikin tahaton keskeytys yhteyksien katkeillessa.

Yhtenä haasteena on osallistujan sitoutuminen perehdytykseen. Mukaan on helppo ilmoittautua, mutta verkkokoulutus on myös helppo jättää väliin. Tähän liittyen on pohdittava ilmoittautumisen ehtoja.

Koulutuksessa kouluttaja kohtaa tulevat ryhmänohjaajat. Verkkokohtaaminen on erilainen, kehon kieli, ilmeet ja eleet jäävät tavoittamatta samalla tavalla. Tutustuminen ja jutustelu on niukempaa; ohjaajan soveltuvuus vapaaehtois-tehtävään täytyy pystyä tunnistamaan vähäisemmän informaation perusteella.

OHJAAJAN MATKA KOHTI OMAA VERTAISRYHMÄÄ

Toiminnan laajentuessa ja perehdytysten siirtyessä entistä enemmän verkkoon joudumme pohtimaan kasvun ja muutoksen mukanaan tuomia haasteita.

Perehdytykset ovat pitkään olleet kasvokkaisia, ja suurin osa niistä on ollut ohjaajapareittain toteutettuja. Perehdytystilanteessa on ollut mahdollisuus tutustua ohjaajiin, saada tuntumaa heidän osaamisestaan ja selvittää heidän motivaatiotaan sitoutua ryhmänohjaajiksi. Kasvokkainen kohtaaminen ja tiivis koulutustilanne ovat antaneet tilaa keskustelulle, kysymyksille ja hetkessä soljuvalle vuorovaikutukselle. Tämä intiimiys menetetään isompaa ryhmää koulutettaessa tai verkossa toimiessa.

Koulutuspolku-ajatuksessa ohjaajaperehdytystä kehitetään moniosaiseksi kokonaisuudeksi. Näin ollen ohjaaja joutuisi kulkemaan pidemmän matkan ennen lupaa ohjata ryhmää. Tämä johtaa väistämättä siihen, että ohjaaja

putoaa matkan varrella ja ohjaajia kirjataan ohjaajarekisteriin vähemmän. Toisaalta koulutuspolun kulkenut ohjaaja on todennäköisemmin paremmin sitoutunut ryhmän käynnistämiseen ja Kamalat äidit -toimintaan. Laadukas äitiryhmän ohjaaminen vaatii työhönsä paneutunutta vertaisohjaajaa ja syvällistä sitoutumista. Hyvien vertaisohjaajien ohjaamina syntyy hyviä vertaisryhmiä.

LISÄTIETOA

www.kamalataidit.fi
www.ywca.fi/

LÄHTEET

Sihvonen, Ella. 2020. *From family policy to parenting support: Parenting-related anxiety in Finnish family support projects*, väitöskirja.

<http://urn.fi/URN:ISBN:23432748>, haettu 30.9.2020

Vilmi, Riikka. 2018. *Vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit -toiminnasta*. Opinnäytetyö, sosiaali-alan koulutusohjelma. Centria-ammattikorkeakoulu.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111217028>, haettu 30.9.2020

Vertaistoiminta kotoutumisen tukena

HELI TIKKANEN

Kirjoittaja on Suomen Pakolaisavun vertaistoiminnan suunnittelija ja tiimivastaava.

Kirjoitus perustuu alaa koskettavaan tutkimukseen ja Pakolaisavun tekemään työhön. Artikkelin on jaettu kahteen osaan, joista ensimmäinen perehtyy kotoutumista edistävään vertaistoimintaan. Toinen osa käsittelee moninaista vertaistoimintaa ja maahan muuttaneiden osallisuutta suomalaisen vertaistoiminnan kentällä laajemmin.

KOTOUTUMISTA EDISTÄVÄ VERTAISTOIMINTA

Uuteen maahan muuttaminen ja elämän aloittaminen uudessa ympäristössä on aina suuri elämänmuutos. Iästä ja muusta elämäntilanteesta riippumatta ihminen on tilanteessa, jossa jatkuva uusiin asioihin perehtyminen vie energiaa ja arkiset asiat vaativat ponnisteluja. Suomen Pakolaisavussa kotoutuminen nähdään prosessina, jonka aikana uuteen maahan muuttanut ihminen löytää oman paikkansa olla ja toimia. Usein tähän tarvitaan tukea.

Pakolaisapu on kehittänyt kotoutumista edistävää vertaistoimintaa jo lähes 20 vuotta. Olemme erikoistuneet ryhmiin ja rakentaneet kokemuksiemme pohjalta erilaisia ryhmätoiminnan malleja. Itse järjestämiemme vertaisryhmien lisäksi olemme tukeneet organisaatioita ympäri Suomen vertaistoiminnan käynnistämiseksi ja kehittämiseksi eri taustaisten kotoutujien tueksi. Lisäksi olemme kouluttaneet vuosien aikana satoja Suomeen

jo kotoutuneita vertaisohjaajia tukemaan kymmenillä eri kielillä heitä, joiden kotoutumisprosessi on vasta alussa tai jotka kaipaavat muuten tukea.

VERTAISUUS

Jotta voimme puhua vertaistoiminnasta, on tärkeää selventää, mitä vertaisuudella tarkoitamme. Sosiaali- ja terveysalan vertaistuen kentällä vertaisuudella tarkoitetaan ihmisten välistä suhdetta, jossa samankaltaiset elämäntilanteet ja kokemukset muodostavat vertaisuutta (*Mikkonen & Saarinen 2018, 20*). Vertainen on siis samassa elämäntilanteessa tai hänellä on samanlaisia kokemuksia.

Pakolaisavun vertaistoiminnassa lähdemme siitä, että osallistujien välille täytyy ensin syntyä kokemus keskinäisestä vertaisuudesta, ennen kuin toiminnan avulla voidaan saavuttaa tuloksia. Yhteinen kokemus vahvistaa tunnetta siitä, ettei ole yksin. Painotamme osallistujien omaa kokemusta, sillä kotoutumista edistävässä vertaistoiminnassa on tärkeää muistaa, että muuttaminen uuteen maahan, yhteinen syntymämaa tai äidinkieli eivät välttämättä tuota yhteistä vertaisuuden kokemusta. Toimintaa järjestäessä ei voi esimerkiksi olettaa, että kaikki kiinankieliset tai Virossa Suomeen muuttaneet kokisivat olevansa vertaisia keskenään. Vertaisuuskokemukseen vaikuttavat usein kotoutumisvaihe ja henkilöön liittyvät taustatekijät, kuten koulutus, ikä, asema ja asenne sekä sukupuoli ja perhesuhteet.

VERTAISOHJAAJA

Myös vertaisohjaaja ja tuettava henkilö ovat vertaisia kokemusten kautta. Vertaisohjaajan elämäntilanne ja näkökulma ovat kuitenkin erilaiset kuin tuettavalla. Usein vertaisohjaajana toimimisen motiivina on tukea muita tilanteessa, jossa on itse ollut aiemmin. Vertaisohjaaminen on vastuullinen

tehtävä, ja vertaisohjaaja on ratkaisevassa roolissa vertaistoiminnan onnistumisen kannalta. Olemme kehittäneet vertaisohjaajien tukea ja osaamista yhteistyössä VeTo-verkoston kanssa, johon kuuluu yli 90 kotoutumista edistävästä vertaistoiminnasta kiinnostunutta organisaatiota. Yhteistyössä on luotu vertaisohjaajien kriteerit, eettiset ohjeet ja menettelysäännöt edistämään ja tukemaan ammatillista vertaisohjaamista.

Vertaisohjaajakriteerit koskettavat henkilön motivaatiota, yhteiskuntatuntemusta ja asennetta kotoutumiseen, tasapainoista elämäntilannetta ja henkilökohtaisia ominaisuuksia, kielitaitoa sekä taustatahoa ja suunnitelmaa vertaisryhmän perustamiseksi. Menettelysäännöt antavat vertaisohjaajalle pohjan ammatilliseen toimintaan, ja vertaisohjaajan eettiset ohjeet toimivat vertaistuellisen ohjaustyön arvoperustana. Samantyyppisiä ohjeita käytetään yleisesti sosiaalialalla. Pakolaisavun käytäntöihin kuuluu, että kaikkien kouluttamiemme kotoutumista tukevien vertaisryhmien ohjaajien tulee sitoutua toimimaan eettisten ohjeiden mukaisesti.

VERTAISTOIMINNAN VAIKUTUKSET

Työssämme olemme havainneet, että vertaistoiminta on tehokas keino kotoutumisprosessin edistämiseksi, ja se voi käynnistää osallistujassa psykologisen voimaantumisen. Parhaimmillaan kotoutumista edistävä vertaistoiminta kasvattaa osallistujan positiivista minäkuvaa, antaa resursseja ja lisää faktapohjaista tietoa yhteiskunnasta sekä tukee toimimaan aktiivisesti uudessa asuinympäristössä (*Zimmerman 1995*).

Uuteen maahan muutettaessa opittavaa tietoa on aina paljon. Erityisesti hyvin erilaisesta yhteiskuntajärjestelmästä muutettaessa tiedon sisäistämiseksi tarvitaan aikaa ja turvallinen ympäristö. Vertaisryhmä on osoittautunut hyväksi paikaksi keskustella uuteen asuinmaahan liittyvästä tiedosta ja käsitellä yhdessä niitä tunteita ja reaktioita, joita uudet asiat ja tilanteet

mahdollisesti aiheuttavat. Vertaisryhmässä on myös mahdollista käsitellä niitä vaikutuksia, joita uudella tilanteella on yksilön identiteetille.

Olemme erikoistuneet vertaistoiminnassamme ryhmätoimintaan ja tunnustaneet sen vahvuudet. Ryhmässä syntyy usein normaaliuden tunne, koska kaikki ovat samassa tilanteessa. Osallistuja voi kokea, ettei ole yksin, vaan että omat kokemukset ja tilanteet ovat tuttuja muillekin. Vertaisryhmätoiminnassa jokaisella ryhmäläisellä on tärkeä rooli. Toisten ryhmäläisten tukeminen voi kohottaa itsetuntoa tilanteessa, jossa on itse yleensä ollut tuen kohteena. Muuttuminen tuettavasta tukijaksi voi lisätä tunnetta elämänhallinnasta ja vahvistaa jälleen omaa toimijuutta.

Toiset ryhmäläiset tarjoavat erilaisia näkökulmia uuteen elämäntilanteeseen, ja osallistuja voi peilata muiden näkemyksiä itsestään. Hän voi oppia muilta, mitä nämä ajattelevat hänen tavoistaan toimia ja minkälaisia vahvuuksia muut näkevät hänellä olevan. Erityisesti vertaisohjaajasta saatetaan usein ottaa mallia, sillä hän tarjoaa elävän esimerkin siitä, miten kotoutumiseen liittyviä haasteita on mahdollista selvittää. Turvallinen ryhmä on myös otollinen ympäristö keskustella esimerkiksi arvojen kaltaisista syvällisistä teemoista, ja kannustava ilmapiiri voi tukea muutokseen. Pelkkä tieto ryhmän olemassaolosta voi kannustaa arjessa silloin, kun oma tilanne tuntuu vaikealta ja elämä näyttäytyy näköalattomana. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008.)

VERTAISRYHMÄMUODOT

Suomen Pakolaisapu on jakanut vertaisryhmätoiminnan neljään eri muotoon, jotka vaikuttavat siihen, mitä ryhmätoiminnalla kannattaa tavoitella. Vertaistukiryhmällä tarkoitamme ohjattua ryhmää, jossa vertaiset jakavat kokemuksiaan ja tukevat toinen toisiaan tavoitteellisesti työskennellen. Vertaistukiryhmässä voidaan liikkua henkilökohtaisissa teemoissa, ja ne voivat sisältää enemmän itsetutkiskelua.

Vertaistukiryhmä on usein suljettu ryhmä, jonka jäsenet pysyvät samoina koko ryhmäkauden ajan. Tärkeää on, että osallistujat tarvitsevat keskenään samanlaista tukea. Vertaistukiryhmä sopii henkilöille, joilla on tarve puhua omasta elämäntilanteestaan ja omista kokemuksistaan. Osallistujilla tulee olla halu kuulla toisten elämästä ja kokemuksista. Ryhmämuodoksi kannattaa valita vertaistukiryhmä, kun on tarve mennä keskusteluissa henkilökohtaisemmalle tasolle tai on tarve ottaa puheeksi hankaliakin teemoja.

Vertaisryhmä on vertaistukiryhmää laajempi käsite. Lyhyempänä sanana sitä kuitenkin käytetään usein kaikenlaisesta vertaisryhmätoiminnasta. Meidän näkemyksemme mukaan vertaisryhmässä yhteisöllisyys ja ryhmään kuuluminen ovat ohjatun toiminnan tärkein asia, ei niinkään ryhmäläisten keskinäinen tuki. Vertaisryhmä on usein avoin ja sen osallistujat saattavat vaihtua ryhmäkauden aikana. Tärkeintä on yhdessä oleminen vertaisten kesken. Vertaisryhmä sopii esimerkiksi henkilöille, joilla on heikot sosiaaliset verkostot tai jotka etsivät omaa paikkaansa.

Kotoutumista tukevassa oppimisvertaisryhmässä opiskellaan asioita, jotka liittyvät ryhmäläisten elämiin. Ryhmä voi olla esimerkiksi digitaatio-ryhmä. Tärkeää on, että ryhmäläisillä on jaettu tarve yhdessä opeteltaville asioille ja lähtötaso on riittävän samankaltainen. Oppiminen voi tapahtua toiminnan tai keskustelujen kautta.

Toiminnallisessa vertaisryhmässä toimitaan ohjatusti yhdessä vertaisten kesken. Ryhmä voi olla esimerkiksi hindunaisten kuntosaliryhmä. Tällöin mukana ovat henkilöt, jotka kokevat hindunaiset vertaisikseen ja tarvitsevat tukea liikuntaan. Erityisesti toiminnallisissa vertaisryhmissä on tärkeää miettiä, mahdollistuuko tarpeellinen toiminta ryhmän kautta, vai eristääkö se ihmisryhmiä uskonnon tai äidinkielen perusteella.

Kokemuksiemme perusteella ryhmämuotojen erottelu on hyödyllinen työkalu ryhmätoiminnan suunnittelussa. Arviointi ja arviointitavat eroavat

sen mukaan, onko ryhmä vertaistukiryhmä vai vertaisryhmä ja millaiset tavoitteet sillä on. Esimerkiksi vertaistukiryhmässä yksi arvioinnin kohde on se, ovatko ryhmäläiset tukeneet toisiaan, miten tukeminen on ilmennyt ja miten ryhmän antama tuki on vaikuttanut ryhmäläisten kokemukseen omasta elämäntilanteestaan.

KIELEN VALINTA

Yksi kotoutumista edistävään vertaistoimintaan voimakkaasti vaikuttava tekijä on kielen valinta. Omakielisessä vertaisryhmässä ymmärtää paremmin, mistä puhutaan, ja pystyy ilmaisemaan itseään tarkemmin. Vuorovaikutukseen liittyviä väärinkäsityksiä tulee todennäköisesti vähemmän. Äidinkieli on osa identiteettiämme, joten omakielisessä vertaisryhmässä on helpompi olla oma itsensä. Pienemmillä paikkakunnilla tai harvinaisten kielten puhujista on kuitenkin vaikeampaa löytää tarpeeksi vertaisia ryhmätoimintaan, sillä pelkkä yhteinen kieli ei riitä vertaisuuden kokemukseen.

Vieraskielisissä vertaisryhmissä saa harjoitella yhteistä vierasta kieltä turvallisuudessa ympäristössä. Jos ryhmäläiset ovat eri maista kotoisin, heidän voi olla myös helpompi puhua vaikeista teemoista, joista ei ole helppo puhua esimerkiksi samasta kulttuurista tulevien itseään vanhempien seurassa. Toisaalta kun puhutaan vierasta kieltä, voi olla vaikeampaa ilmaista itseään tarkasti ja ymmärtää keskustelua.

Eri kieliratkaisuja voi myös yhdistää. Suomen Pakolaisapu suosittaa kaikissa vertaisryhmämuodoissa mallia ohjaajaparista, jossa toinen ohjaajista on suomalainen ja toinen itse kotoutumisen kokenut maahan muuttanut henkilö. Tässä kontekstissa olemme määritelleet suomalaiseksi henkilön, joka on käynyt suomalaisen peruskoulun. Ohjaajapariyhdistelmä tarjoaa mahdollisuuden omakieliseen ohjaukseen, mikäli maahan muuttanut vertaisohjaaja ja muut ryhmäläiset jakavat saman äidinkielen.

Lisäksi maahan muuttaneen vertaisohjaajan omakohtaiset kokemukset Suomeen kotoutumisesta ovat oleellisia vertaisuuden vahvistamiseksi ohjaajien ja ryhmäläisten välillä. Suomalainen vertaisohjaaja taas voi tarjota keskusteluun paikallisia näkökulmia. Suomalainen vertaisohjaaja saattaa myös usein olla ryhmäläisten harvoja suomalaisia kontakteja.

JÄRJESTETYN VERTAISTOIMINNAN VAHVUUDET

Kun ihminen muuttaa uuteen maahan, on tyypillistä, että hän hakeutuu muiden maahan muuttaneiden seuraan ilman järjestettyä vertaistoimintaa-kin. Kotoutumisvaiheessa luottamus toiseen maahan muuttaneeseen on usein suurempi kuin paikallisiin ja kynnys kysyä neuvoa on matalampi. Kotoutuminen sujuu nopeammin ja helpommin niillä henkilöillä, joilla on henkilökohtaisia suhteita ja niistä saatavaa vertaistukea. Kotoutujien parissa jaettu tieto, henkinen tuki ja kannustus esimerkiksi kielen oppimiseen voivat olla juuri niitä tekijöitä, jotka saavat tulijan jäämään Suomeen. Toisaalta maahan muuttanut saattaa eristäytyä omakielistensä pariin, jolloin sopeutuminen ympäröivään yhteiskuntaan hidastuu.

Henkilökohtaisissa suhteissa tapahtuvaa vertaistukea ei kuitenkaan voi täysin rinnastaa järjestettyyn vertaistoimintaan, jossa ohjaaja on kouluttanut, allekirjoittanut eettiset ohjeet ja toimii oman organisaationsa tuella. Henkilökohtaisissa suhteissa annettu tuki riippuu aina sitä antavasta henkilöstä, ja esimerkiksi tukea antavan henkilön omat kiireet tai väsymys voivat jättää toisen kotoutujan lopulta ilman tukea.

On myös tilanteita, joissa läheinen tai tuttava ei tue kotoutumista ja käyttää mahdollisesti valta-asemaansa väärin. Ihmisten kesken liikkuu usein myös väärää tietoa, joka voi vaikeuttaa kotoutujan elämää suuresti. Lisäksi muiden negatiiviset kokemukset tai ennakkoluulot voivat lisätä epäluottamusta esimerkiksi lastensuojelua tai mielenterveyspalveluita kohtaan.

(Pitkänen, Harju & Tikkanen 2018.) Järjestetyllä kotoutumista edistävällä toiminnalla on mahdollista tarjota ammattimaisesti ohjattua vertaistukea, jossa jaettu tieto on varmasti oikeaa ja ajantasaista.

MONINAINEN VERTAISTOIMINTA

Vertaistoiminta on tehokas kotoutumista edistävä toimintamuoto. Yksi toiminnan haasteista on kuitenkin se, että kotoutumista edistävissä vertaistoinnissa Suomeen muuttaneet kotoutujat tutustuvat pääasiallisesti muihin maahan muuttaneisiin. Kuten kirjoituksen alussa määrittelimme, Suomen Pakolaisavussa kotoutuminen nähdään prosessina, jonka aikana uuteen maahan muuttanut ihminen löytää oman paikkansa olla ja toimia. Kotoutuminen ei ole jotain, jonka ihminen voi itse yksin suorittaa eikä se tapahdu erillään ympäröivästä yhteiskunnasta. Jotta oma paikka olla ja toimia voi löytyä, on päästävä vuorovaikutukseen uuden ympäristön ja sen ihmisten kanssa.

Suomessa kotoutuminen ymmärretäänkin vastavuoroisena kehityksenä. Laissa kotoutumisen edistämiseksi kotoutumisella tarkoitetaan maahan muuttaneen ja yhteiskunnan vuorovaikutteista kehitystä, jonka tavoitteena on antaa maahan muuttaneelle yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja samalla, kun tuetaan hänen mahdollisuuksiaan oman kielen ja kulttuurin ylläpitämiseen. Lain tarkoituksena on tukea ja edistää kotoutumista ja maahan muuttaneen mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan. Lailla pyritään edistämään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken. (Finlex 2010.) Kotoutumislaisissa kuvatussa vastavuoroisesta kehityksestä puhutaan usein myös kaksisuuntaisena kotoutumisena. Tällä tarkoitetaan kaksisuuntaista keskinäisen sopeutumisen prosessia, johon osallistuvat sekä maahan muuttaneet että maassa syntyneet asukkaat (Saukkonen 2016).

Vaikka kotoutumispolitiikassa painotetaan vastavuoroisuutta ja kaksisuuntainen kotoutuminen nähdään virallisena tavoitteena, viimeaikaiset

tutkimukset ovat osoittaneet tämän jäävän todellisuudessa toteutumatta. Kotoutumisen kulttuurinen prosessi painottaa ensisijaisesti kotoutumista työn kautta eikä kutsu laajemmin kotoutumaan yhteiskuntaan tai kansalaisyhteiskuntaan. Esimerkiksi valtion tarjoamissa kotoutumismateriaaleissa maahan muuttaneita ei rohkaista luomaan suhteita paikallisen väestön kanssa. Tutkimus väittääkin, että suomalainen kotoutumisasiä on jäänyt puheen tasolle eikä esimerkiksi vastavuoroinen kehitys toteudu käytännössä. (Bodström 2020.) Kotoutumisen nähdään kuitenkin toteutuvan vain vuorovaikutuksessa paikallisten kanssa. Ilman vuorovaikutusta ihmisellä on suurempi todennäköisyys eristäytyä tai syrjäytyä. (Liebkind 2000.)

Suomalainen väestö on vuonna 2020 yhä monikulttuurisempi. Vuoden 2019 vuoden lopussa Suomessa asui 351 721 ulkomailla syntynyttä henkilöä (Tilastokeskus / Väestörakenne 2020). Ulkomailla syntyneiden määrä on suurinta pääkaupunkiseudulla, jossa esimerkiksi Helsingissä vuoden 2020 alussa noin 15 prosenttia väestöstä on syntynyt Suomen ulkopuolella. Helsingin seudun vieraskielisen tai ulkomaalaistaustaisen väestön ennustetaan enemmän kuin kaksinkertaistuvan seuraavan viidentoista vuoden aikana. Tällöin vieraskieliset tai ulkomaalaistaustaiset muodostaisivat noin neljänneksen alueen väestöstä. (Saukkonen 2020.) Kun katsomme maahanmuuton tilastoja Suomessa ja erityisesti pääkaupunkiseudulla, voidaankin väittää, että Suomeen muuttaneiden henkilöiden lisäksi myös Suomessa syntyneet ovat uudessa tilanteessa. Osalle kielten ja kulttuuristen tapojen moninaisuus voi tuntua vieraalta tai vaikeasti lähestyttävältä ja saattaa vaikeuttaa kanssaihminen kohtaamista.

Jotta kaksisuuntainen kotoutuminen voisi käytännössä tapahtua, vaatii se lukuisia eri taustaisten ihmisten välisiä kohtaamisia sekä keskinäistä tutustumista. Pakolaisapu on nähnyt vertaistoiminnan yhtenä käytännön ratkaisuna järjestää toimintaa, jossa ihmiset voivat syntyperästään riippumatta kokoontua yhteen heitä yhdistävän aiheen äärelle. Moninaises-

sa vertaistoiminnassa maahan muuttaneet saavat paikallisia kontakteja ja verkostoja ja Suomessa syntyneet kotoutuvat omalta osaltaan Suomen muuttuvaan väestöön kohtaamisten kautta. Moninaisessa vertaisryhmässä voidaan myös löytää monipuolisesti eri näkökulmia käsiteltävään aiheeseen. Vertaistoiminnassa kaksisuuntainen ja vuorovaikutuksellinen kotoutuminen tapahtuu siellä, missä yhteiskuntaan kiinnittyminen on kaikista voimakkainta: ihmisten välillä.

Pakolaisavun vuonna 2019 tekemässä selvityksessä kävi ilmi, että osa kotoutumiskentän ulkopuolisista vertaistojista tavoittaa toimintaansa myös maahan muuttaneita. Selvitys perustui kyselyyn, joka keräsi yhteensä 25 vastaajaa laajalti sote-kentältä. Kaikki kyselyn vastaajista kokivat maahan muuttaneiden yhdenvertaiset osallistumismahdollisuudet tärkeänä, ja enemmistö toivoi organisaation tavoittavan maahan muuttaneita entistäkin paremmin. Vertaistoiminnan kentällä saatetaan kuitenkin ajatella, ettei oma ammatillinen osaaminen ole riittävää myös maahan muuttaneiden palvelumiseksi. Esimerkiksi kielitaito ja sen mahdollinen puute, maahan muuttaneiden tavoittaminen, kulttuurierot, motivaatio ja tiedonkulku mainittiin moninaisen vertaistoiminnan järjestämisen haasteina.

Me haluamme tukea työllämme muita vertaistojia oman työnsä toteuttamisessa yhdenvertaisesti myös maahan muuttaneiden parissa. Onhan jokainen maahan muuttanut aina ihminen, jolla on oma historiansa, erityispiirteensä ja tarpeensa. On vain tarkoituksenmukaista, että organisaatiot, joilla on erityisosaamista, tarjoavat palveluitaan suoraan myös maahan muuttaneille.

Moninainen vertaistoiminta on yksi ratkaisu eri taustaisten ihmisten kohtaamisen ja tutustumisen tukemiseen, mutta sen järjestäminen voi vaatia tietoisia toimia. Mitä sitten tehdä, kun halutaan tavoittaa toimintaan myös maahan muuttaneita? Pakolaisavun työssä olemme tunnistanee tärkeiksi seuraavat askeleet. Kaikki lähtee oman toiminnan tarkastelusta.

Itsereflektio

- 1. Pysähdy ja tarkastele, mikä on tämänhetkinen tilanne.** *Apukysymyksiä:* Keitä toimintanne tavoittaa? Ketkä löytävät palveluidenne pariin? Minkälainen on asiakaskirjonne suhteessa Suomen väestöön, Suomessa asuviin eri kansalaisuuksien edustajiin tai esimerkiksi katukuvassa näkyviin ihmisiin?
- 2. Vertaa tämänhetkistä tilannetta organisaationne tavoitteisiin.** *Apukysymyksiä:* Minkälaiset arvot ovat toimintanne taustalla? Minkälaisia yhteiskunnallisia tavoitteita toiminnallanne on? Vastaako tilanne sitä, mitä haluat?
- 3. Selvitä syitä tämänhetkiselle tilanteelle.** *Apukysymyksiä:* Ketkä suunnittelevat ja järjestävät toimintaanne? Missä ja miten tiedotatte toiminnastanne? Markkinoitko sellaisilla kanavilla, jotka tavoittavat maahan muuttaneita? Mitä reittejä pitkin toimintaanne pääsee mukaan? Missä kohtaatte hyödynsaajianne ja kerrotte toiminnastanne?
- 4. Mieti terminologiaa.** *Apukysymyksiä:* Ovatko käyttämänne termit kaikille tuttuja ja helposti lähestyttäviä? Miten kuvaatte itseänne ja omaa toimintaanne? Kuka on toimintanne hyödynsaaja? Miten kuvaatte toimintanne hyödynsaajia? Selkeä kieli hyödyttää kaikkia.

Kehittäminen

- 1. Kouluttaudu.** Kehitä omaa ja organisaatiosi kulttuurista kompetenssia kouluttautumalla.
 - Pakolaisavun Kaikkien vertaistoiminta -koulutus antaa työkaluja sellaisen vertaistoiminnan toteuttamiseksi, johon kaikkien, myös kotoutujien, on helppo osallistua.
 - Pakolaisavun vertaisohjaajakoulutus antaa valmiudet kotoutumista edistävän vertaistoiminnan ohjaamiseen.
 - Pakolaisavun vertaistoiminnan suunnittelijat voivat vierailla teidän koulutuksissanne.
- 2. Pyydä tukea.** Osallista maahan muuttaneita toiminnan suunnitteluun ja pyydä apua esteiden huomaamiseen heiltä, joille esteet ovat todellisia. Kehitä toiminnan suunnittelua ja madalla kynnyksellä näiden huomioiden pohjalta.
 - Pakolaisapu tarjoaa organisaatiovalmennusta, jossa tuetaan moninaisen vertaistoiminnan suunnittelua.
- 3. Tee yhteistyötä.** Aloita yhteistyö organisaation kanssa, joka tavoittaa maahan muuttaneita. Maahan muuttaneiden itsensä perustamat organisaatiot tavoittavat usein maahan muuttaneita parhaiten. Ihmiset kiintyvät ihmisiin. Mene tapaamaan työsi aihepiiriin koskettamia maahan muuttaneita kotoutumista edistäviin vertaisryhmiin. Järjestä pop up -tapahtuma, jossa toimintanne voi tutustua ympäristössä, joka on maahan muuttaneille valmiiksi tuttu. Aloittakaa yhteinen vertaisryhmä. Yhteistyön kautta voit lisätä asiantuntijuutta siitä, miten eri kulttuuriset taustat vaikuttavat toimintanne hyödynsaajien elämään ja siihen aihealueeseen, jonka parissa teette töitä.

Suomen Pakolaisavun järjestämä vertaistoiminta täyttää 20 vuotta! Tilaa Pakolaisavun vertaistoiminnan suunnittelija puhujaksi tilaisuuteesi tai koulutukseesi.

LUE LISÄÄ

www.vertaistoimijat.fi

- Pakolaisapu fasilitoi kumppanuuksia kotoutumisen kentän ja kotoutumiskentän ulkopuolisten sote-järjestöjen välillä.
- Pakolaisapu koordinoi VeTo-verkostoa, johon kuuluu yli 90 kotoutumista edistävästä vertaistoiminnasta kiinnostunutta organisaatiota.

4. Edistä organisaationne moninaisuutta.

Työskennelkää sen eteen, että organisaatiossanne olisi eritaustaisia ihmisiä: hallituksessa, ohjausryhmässä, työntekijöinä, vertaisohjaajina/vertaistukijoina.

- Pakolaisapu auttaa toimintanne sopivien, myös kotoutumisen itse kokeneiden koulutettujen vertaisohjaajien etsimisessä.

LÄHTEET

Bodström, Erna. 2020. *'Welcome to Fantasy Finland!' Integration as a cultural process in Information Packages of Finnish Ministries in years 2000 – 2018.* Helsingin yliopisto.

Finlex. 2010. *Laki kotoutumisen edistämisestä.*

Osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>

Liebkind, Karmela. 2000. (toim.) *Monikulttuurinen Suomi. Etniset suhteet tutkimuksen valossa.* Gaudeamus.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla.* Tallinna: Printon.

Pitkänen, Sari; Harju, Henna; Tikkanen, Heli. 2018. *Täydentävää ja tarvittavaa epämuodollista vertaistukea kotoutumiseen: Epämuodollista vertaistukea koskeva selvitys.* Kuntoutussäätiö.

Saukkonen, Pasi. 2020. *Kotoutuminen kaupungissa Kokonaiskuva ulkomaalais-taustaisista Helsingissä vuonna 2020.* Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja -tilastot.

Saukkonen, Pasi. 2016. *Mitä on kotoutuminen?* Kvartti, Kaupunkitiedon verkkolehti 4/2016. Helsinki.

Tilastokeskus/väestörakenne: Ulkomailla syntyneet. 2020. Osoitteesta:

<https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomailla-syntyneet.html>

Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena. 2008. *Vuorovaikutuksellinen tukeminen.* Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Zimmerman, Marc A. 1995. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. *American Journal of Community Psychology* 23, 581 – 599 (1995). USA: University of Michigan.

Suomen Pakolaisapu ry on Suomen suurin pakolais- ja siirtolaiskysymyksiin erikoistunut asiantuntijajärjestö. Autamme vuosittain tuhansia ihmisiä toipumaan konflikteista ja kotoutumaan uusiin yhteiskuntiin. Yli 50 vuoden aikana työmme on näkynyt Suomen lisäksi Afrikassa, Lähi-idässä, Aasiassa ja Euroopassa.

LUE LISÄÄ

www.pakolaisapu.fi

Luotsin kanssa uskaltaa – Kulttuuriluotsitoiminta vertaisuuden näkökulmasta

PIPSA NIEMI

Kirjoittaja on Jyväskylän kulttuuriluotsitoiminnan vapaaehtoinen ja yhteisöpedagogiopiskelija.

Vertaistukea lähestytään usein vapaaehtoistoiminnalle rinnakkaisena ilmiönä tai sen muotona. Vertaistuki on kuitenkin tärkeää myös vapaaehtoisille itselleen heidän aloittaessaan ja toimiesaan vapaaehtoisena erilaisissa organisaatioissa. Usein vapaaehtoistoiminnan taustalla on halu auttaa toisia, mutta usein tärkeänä syynä on myös sosiaalisen osallistumisen tarve. Yhteisöllisyyden tarve on tullut esille erityisen voimakkaasti kulttuuriluotsitoiminnassa, jossa luotsit itse ovat alusta asti kehittäneet muun toiminnan rinnalle erilaisia vertaistoiminnan muotoja.

Tässä artikkelissa käsitellään vertaistuen merkitystä kulttuuriluotsille ja sitä, miten se näyttäytyy valtakunnallisessa toiminnassa. Kulttuuriluotsit toimivat vertaisina kulttuurikohteisiin luotsattaville asiakkaille. Vertainen on henkilö, joka haluaa kuunnella ja tukea muita sekä jakaa kokemuksiaan toisten hyväksi. He osallistuvat myös monenlaiseen vertaistoimintaan ja saavat toisiltaan vertaistukea. Vertaistoiminnassa osallistujia yhdistää samankaltainen elämäntilanne tai elämäkokemukset. Vertaistuki on toisen tukemi-

seen tähtäävää toimintaa, jossa tavoitteena on tukea osallistujien hyvinvointia. (*Kansalaisareena 2020.*)

KULTTUURILUOTSIT VERTAISOHJAAJINA

Kulttuuriluotsitoiminta syntyi vuonna 2006 Jyväskylässä ja on levinnyt ympäri Suomen. Tällä hetkellä toiminnassa on mukana yli 800 koulutettua vapaaehtoista ja toiminnan muodot ovat hyvin monimuotoiset (Sokra 2019). Kulttuuriluotsitoiminnan tavoitteena on edistää kulttuurin ja taiteen saavutettavuutta sekä tasavertaisia mahdollisuuksia kulttuurielämyksiin. Toiminnan ytimessä on hyvinvoinnin ja merkityksellisyyden edistäminen sekä yhteisen ilon luominen tarjoamalla erilaista tukea sitä tarvitseville. Toiminnan syntymisen taustalla olivat Esteetön museo ja Avoin museo -hankkeet, joiden aikana Jyväskylän alueen museoiden saavutettavuutta parannettiin (*Turpeinen 2016*).

Sen lisäksi, että erityisryhmien osallistumista haluttiin edistää, haluttiin myös luoda uudenlainen vapaaehtoisuuteen ja vertaisuuteen pohjautuva toimintamuoto. Ihmisten keskuudessa vaikuttaa vieläkin vahvana institutionaalinen käsitys museoista ja teattereista korkeakulttuurin laitoksina, joissa oppeat ja museopedagogit siirtävät tietoa ihmisille. Kulttuuriluotsitoiminnalla tavoiteltiin saavutettavuuden parantamista fyysisen tuen lisäksi siis henkisesti tasolla, sillä luotsien tavoitteena oli olla kanssakulkijoita ja mukana ihmettelijöitä. Tämä oli tärkeä huomio toiminnan suuntaamisessa ja helpotti monen aiemmin kulttuuripalveluiden ulkopuolelle jääneen ryhmän osallistumista.

Tällä hetkellä kulttuuriluotsit mielletään vertaisohjaajina, mikä puolestaan tuo heidän vapaaehtoistoimintaansa toisen ulottuvuuden. He ovat ikään kuin kaksoisroolissa, yhtäältä vapaaehtoisena avustamassa ihmisiä kulttuurin pariin ja toisaalta vertaisohjaajia sekä asiakkaille että toisille luotsseille. Joskus kulttuuriluotsin apua tarvitaan vain avustamiseen ja auttamiseen, jolloin vertaisohjauksen elementtejä ei tilanteessa välttämättä ole.

YHDESSÄ KULKIEN JA IHMETELLEN

Kulttuuriluotseista käytetään myös nimitystä vertaisihmettelijä, millä viitataan heidän rooliinsa olla mukana jakamassa kokemuksia eikä tarjoamassa tietoa oppaan näkökulmasta. Vaikka luotseja perehdytetään kulttuuritarjontaan ja koulutetaan toimintaan, luotsaustilanteessa asiakas ja luotsi ovat tasa-arvoisia. Tämä tuli ilmi luotsattavien haastatteluissa, joissa kulttuuriluotsin vertaistuki koettiin lisäarvoa tuovana ja kannustavana asiana. Luotsin tiedollista taustaa näyttelyyn tai esityksen taustoihin arvostettiin, mutta hänen ei odotettu toimivan oppaana. Luotsin sija oli enemmänkin vertaisena ja eteenpäin ohjaavana kanssakokijana, joka jätti luotsattavan omalle tulkinnalle tilaa mutta tarvittaessa tarjosi taustoitusta ja jopa asiantuntijuutta kulttuurikokemukseen. (*Jäntti 2017, 70, 72.*) Myös luotsattavalla saattaa olla paljon tietoa ja näkemyksiä, joita hän haluaa jakaa luotsin kanssa. Oppimista ja kokemusten vaihtoa tapahtuu siis puolin ja toisin luotsin ja luotsattavan kohdatessa.

Vertaistuki on aitoa läsnäoloa tilanteessa. Oleellista siinä on toisten kunnioittaminen, keskinäinen luottamus, sosiaalisesta asemasta riippumaton tasa-arvoisuus ja toimiva vuorovaikutus (*Mikkonen & Saarinen 2019*). Luotsin ja asiakkaan kohtaamisessa jaetaan ajatuksia ja tullaan kuulluksi. Kulttuuriluotsitoiminnassa on pitkään ollut vallalla ajatus siitä, ettei tarvitse olla taideasiantuntija nauttiakseen taiteesta ja että kaikki ajatukset ovat yhtä arvokkaita.

Luotsattavilla voi olla monenlaisia tarpeita vertaisuuteen, kuten erilaiset haastavat elämäntilanteet, yksinäisyys, fyysiset ja henkiset rajoitteet sekä käsitykset itsestä ja kulttuurista. Oli tarve tai rajoite mikä tahansa, kulttuuriluotsitoiminnan vapaaehtoiset kohtaavat ihmiset yhdenvertaisina ja kunnioittavat kaikkien oikeutta olla osallisia taiteesta ja kulttuurista. Myös luotsilla itsellään on voinut olla omakohtaista kokemusta siitä, miten kulttuuritapahtumiin osallistuminen on saattanut aiemmin jännittää erinäisten syi-

den takia ja kynnys osallistua on voinut olla korkealla. Monet luotsattavat innostuvat lähtemään itsekkin kulttuuriluotsikoulutukseen saatuaan ensin rohkaisua vertaisohjaajalta.

VERTAISTUEN MERKITYS VAPAAEHTOISTEN KESKINÄISESSÄ TOIMINNASSA

Tyypillinen kulttuuriluotsi on tutkimusten mukaan eläkkeellä oleva, usein korkeastikin koulutettu nainen (*Nousiainen 2017, 30–32*). He ovat usein kulttuurin harrastajia ja haluavat avustaa muitakin elämysten pariin, jakaa kokemuksia sekä osallistua myös erilaisiin koulutuksiin ja toiminnan kehittämiseen. He ovat saattaneet juuri siirtyä eläkkeelle, jäädä työttömäksi tai muuttaa uudelle paikkakunnalle ja kaipaavat elämäänsä merkityksellistä sisältöä ja yhteisöllisyyttä. Luotseista osa asuu ilman lähiperhettä ja saattaa kokea yksinäisyyttä. Tällöin tarve vertaistukeen voi olla tärkeä syy kulttuuriluotsitoimintaan lähtemiseen. Vertaistuki on kokemukseen perustuvaa ihmisten keskinäistä tukea, jota tarvitaan erilaisissa elämänmuutos- ja sopeutumisvaiheissa (*Kansalaisareena 2020*).

Kaikissa selvityksissä, joita kulttuuriluotsitoiminnasta on tehty, korostuu yhteisöön kuulumisen, yhteisten kokemusten ja vertaistuen merkitys (*mm. Jäntti 2017, Nousiainen 2017*). Kulttuuriluotsitoiminta onkin monelle kulttuurin harrastamista yhdessä muiden kanssa. Myös luotseille tehty haastattelu koronakevään jälkeen kertoo siitä, että kaikista eniten luotsit kaipasivat toisten tapaamista, niin luotsien kuin luotsattavienkin (*Niemi 2020*). Kulttuuriluotsien vertaistoiminta mahdollistaa voimaantumisen tunteita, joita syntyy taide- ja kulttuurisisältöjen kautta. Vertaistoiminnassa voi käsitellä myös omia haastavia elämäntilanteita. Tukea on löytynyt muun muassa puolison menettämiseen tai sairauden haasteisiin. Vaikka moni saattaa olla vertainen esimerkiksi terveyteen liittyvissä tukiryhmässä, tilanne on erilainen luot-

sina, jossa ollaan kulttuurin ja taiteen äärellä ja fokus suunnataan elämän muihin sisältöihin. Kulttuuri- ja taideosallistuminen, ja siitä keskusteleminen vertaisryhmässä, voi olla luotseille jopa terapeutista toimintaa.

Vaikka vapaaehtoistyöhön hakeutumisen taustalla on usein tarve auttaa toisia, tarvitsee vapaaehtoinenkin apua ja tukea omaan toimintaansa. Kulttuuriluotseille tarjotaan vertaistukea monella tapaa. Varsinkin aloittavalle vapaaehtoiselle on tärkeää kuunnella muiden kokemuksia, ja kaveriluotsaukset onkin todettu hyviksi nimenomaan vertaistuen kannalta. On kahdet silmät ja korvat havainnoimassa luotsattavia sekä heidän toiveitaan ja kiinnostuksen kohteitaan. Parhaimmillaan luotsiparin vuoropuhelu toimii niin, että molemmat ovat tasavertaisesti äänessä ja johtavat tilannetta.

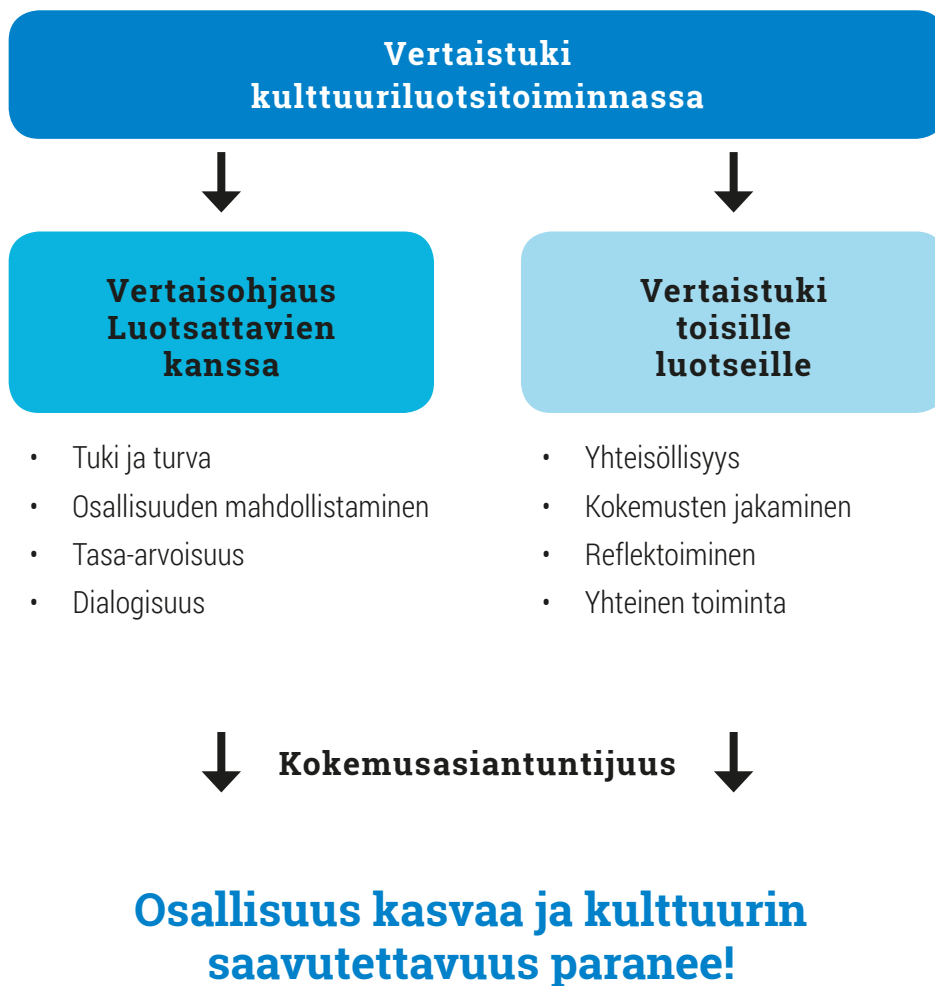
Korona-aikana kasvokkain tapahtuvalle vertaistuelle ei ole ollut mahdollisuutta, mikä saattaa vaikuttaa varsinkin uusien luotsien osallistumishalukkuuteen ja luotsauskeikkojen vastaanottamiseen. Vertaistuen puute saattaa johtaa eniten tukea tarvitsevilla vapaaehtoisilla jopa toiminnasta pois jäämiseen. Vaikutukset jäävät nähtäväksi tulevaisuudessa, mutta samalla luotsien täytyy kehittää uusia tapoja vertaistuen tarjoamiseen, kuten etätapaamisia sekä internetissä tai puhelimella toimivia keskusteluryhmiä.

Haastavissa luotsaustilanteissa, joissa on mukana erityisryhmiin kuuluvia, kuten muistisairaita, kehitysvammaisia tai näkövammaisia, on erityinen tarve tukea toinen toista. Tilanteisiin on myös tärkeä valmistautua etukäteen toisten luotsien, koordinaattorin ja ammattilaisten kanssa. Lisäksi monelle voi olla tärkeää pitää jälkikäteen palautepalaveri tai tuumaushetki ja jakaa ajatuksia siitä, miten luotsaus sujui. Tällöin reflektio ja itsereflektio toimivat hyvinä arviointivälineinä, eikä luotsin tarvitse jäädä yksin miettimään luotsaustilanteen onnistumista. Samalla luodaan mahdollisuuksia

toisille kokea jotain samankaltaista, mitä itse on luotsaustilanteissa kokenut. Haastavien tilanteiden ja kokemusten käsittely yhdessä on tärkeää vapaaehtoisen henkisen hyvinvoinnin kannalta. Samalla jaetaan myös iloa ja onnistumisia sekä kannustetaan toisia.

Luotsien eletty elämä, hiljainen tieto ja koko kokemusmaailma tulee esiin luotsauksissa ja vertaistoiminnassa. Kohtaamiset ovat aina yllätyksellisiä, eikä niiden etenemisestä ja niissä kohdattavista ihmisistä voi tietää etukäteen. Spontaaneihin tilanteisiin reagoiminen ja niiden lukeminen sekä luotsattavien toiveiden kuuntelu on yksi kokeneiden luotsien vahvuuksista, ja tässä he voivat tukea kokemattomampia luotseja. Luotsien kokemusten ja oman asiantuntijuuden kautta on järjestetty myös vertaisperiaatteella toimivia koulutuksia, joissa käsitellään esimerkiksi kuvailutulkausta tai selkoikielen käyttämistä. Luotseilla on ollut hyvin aktiivinen rooli erilaisten koulutusten ideoimisessa ja järjestämisessä, joissa asiantuntijuus saadaan jaetua vertaisten kesken.

Kulttuuriluotsitoiminnassa vapaaehtoiset ovat myös itse organisoineet toimintaa. Luotseilla onkin monenlaisia keskustelevia ja toiminnallisia vertaisryhmiä, kuten lukupiirejä ja luotsiklubeja. Ne ovat syntyneet tarpeesta tavata ja rupatella sekä vieraila uusissa kulttuuri- ja taidekohteissa omatoimisesti ilman ammattilaisia. Joku luotseista kutsuu ryhmän kasaan ja organisoii toimintaa. Luotsi-illat tarjoavat mahdollisuuden jakaa vertaistukea, sillä niissä keskustellaan luotsauksista, haasteista tai yllätyksistä. Ammattilaisten ja koordinaattorin läsnäolo vaihtelee luotsien omien tarpeiden mukaan, organisaatio tarjoaa puitteet kokoontumiseen ja toimintaan, mutta vapaaehtoiset itse määrittelevät toiminnan muodon.



LUOTSIEN KOKEMUSASiantuntijuuden HYÖDYNTÄMINEN

Vertaisuuden käsitteen rinnalla tutkimuksissa käytetään myös kokemus-asiiantuntijan käsitettä. Kun vertaiset toimivat pääasiassa toisten vertaisten kanssa, kokemusasiiantuntijat puolestaan laajentavat toimintakenttäänsä esimerkiksi palvelujärjestelmän kehittämiseen (*Rissanen & Puumalainen 2016*). Kokemustiedon tuottaminen ja tiedon näkyväksi tekeminen on tärkeää mutta ei riitä. Tietoa tulee hyödyntää aidosti palveluiden kehittämiseksi, palveluiden yhdyspinnoilla ja eri osallisuuden rakenteiden tasoilla. (*Hirschovits-Gerz, Sihvo, Karjalainen & Nurmela 2019*.) Tätäkin toimintamuotoa on esiintynyt kulttuuriluotsien keskuudessa. Luotsit ovat tehneet kannanottoja ja pohtineet esimerkiksi museoiden saavutettavuuteen liittyviä kysymyksiä oman kokemuksensa tuomasta lähtökohdasta.

Kaikki se kokemus ja näkemys, joka vapaaehtoisilla on oman eletyn elämän, koulutuksensa ja työkokemuksensa sekä kulttuuriluotsitoiminnassa mukana olemisen kautta, pitäisi saada hyödynnettyä taidelaitosten ja kulttuuripalveluiden hyväksi. Koska luotsit toimivat vertaisohjaajina monenlaisille ihmisille ja erityisryhmille, saadaan heidän kauttaan kuuluviin näidenkin ihmisten ääni. Luotsit ovat saaneet ja saavat paljon tietoa ja kokemuksia toinen toisiltaan vertaisryhmien kautta, jolloin näkemys nimenomaan kulttuurin kuluttajan ja käyttäjälähtöisyyden näkökulmasta on vahva. Tämän kokemus-asiiantuntijuuden myötä luotsit voisivat olla ammattilaisten tukena parantamassa toiminnan laatua. Museoiden ja muiden kulttuurilaitosten yhteiskunnalliseen tehtävään kuuluu osallisuuden vahvistaminen. Tässä tehtävässä kulttuuriluotsien panos on tärkeä, sillä koko vapaaehtoistoiminnan olemassaolon perusta ja missio tähtäävät kulttuurin saavutettavuuden parantamiseen.

LÄHTEET

- Hirschovits-Gerz, Tanja & Sihvo, Sinikka & Karjalainen, Jarmo & Nurmela, Anna. 2019. *Kokemusasiantuntijuus Suomessa. Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN_ISBN_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Jääntti, Heidi. 2017. *Kulttuuriluotsi osallisuuden mahdollistajana? Kulttuuriluotsattujen kokemuksia Tampereella*. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56319/URN:NBN:fi:ju-201712144679.pdf?sequence=1>.
- Kansalaisareena. 2020. *Vertaistoiminta*. <https://www.kansalaisareena.fi/vertaistoiminta/>.
- Nousiainen, Marko. 2017. *Selvitys kulttuuri-, liikunta- ja ympäristöluotsitoiminnasta Suomessa*. https://www.tampere.fi/tiedostot/t/1e6zwnSWZ/Raportti_A4_56_sivua_Web.pdf.
- Niemi, Pipsa. 2020. *Kulttuuriluotsitoiminnan haastava kevät – koronakevään kokemuksia osallisuudesta*. <http://kulttuuriluotsinmatkassa.blogspot.com/2020/08/kulttuuriluotsitoiminnan-haastava-kevat.html>.
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja. 2019. *Vertaistuki voimavarana*. <https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>.
- Rissanen, Päivi & Puumalainen, Jouni. 2016. *Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus*. <http://blogs.helsinki.fi/tuk-451-tyoelamajakso/files/2017/05/Vapaaehtoisuus-RissanenPuumalainen.pdf>
- Sokra. 2019. *Arvio toimintamallista: Kulttuuriluotsitoiminta – vapaaehtoinen tukena kulttuoriosallistumisessa*. <https://docplayer.fi/147192444-Arvio-toimintamallista-kulttuuriluotsitoiminta-vapaaehtoinen-tukena-kulttuoriosallistumisessa.html>.
- Turpeinen, Sirpa. 2016. *Sauvakävelystä se lähti – kulttuuriluotsitoiminnan alkua Jyväskylässä teoksessa Kulttuuri kantaa – 10 vuotta kulttuuriluotsitoimintaa*.

Vertaistuki taakka- siirtymien selättämisessä Sotaorpojen tuki -projektissa

NINA HARJULEHTO

Kirjoittaja työskentelee projektipäällikkönä Sotaorpojen tuki -projektissa Kaatuneitten Omaisten Liitossa

JOHDANTO

Kaatuneitten Omaisten Liitossa käynnistyi Sotaorpojen tuki -hanke huhtikuussa 2020. Hankkeen tavoitteena on tukea sotaorpojen elämähallintaa ja hyvinvointia vertaistuellisella ryhmätoiminnalla, yhdistystoiminnan kehittämällä sekä etsivätyöllä. Vertaistuellisessa ryhmätoiminnassa lähtökohtana on keskittyä ns. taakkasiirtymistä vapautumiseen. Tavoitteena on ymmärtää, mistä ylenmääräinen työnteko voi johtua tai mistä negatiiviset tunteet aina tietyssä tilanteessa kumpuavat. Ryhmien on tarkoitus toimia ammattilaisten ohjaamina, tosin osa vetäjistä on itse myös vertaisia.

MIKÄ ON TAAKKASIIRTYMÄ?

Taakkasiirtymä on Martti Siiralan käsite 1960-luvulta. Nykyisin puhutaan myös ylisukupolvisista traumoista. Taakkasiirtymien ajatus sisältää psykoanalyysiin liittyvän näkemyksen menneisyyden painolastista. Yhteisö sisäl-

tää sukupolvelta toiselle siirtyvää tietoista ja tiedostamatonta. Taakkasiirtymät syntyvät selviytymisen tarpeesta. Trauman kokenut kehittää tavan selviytyä, esimerkiksi vaikenemisen, mutta samalla siirtää käsittelemätöntä pahaa oloa seuraavalle sukupolvelle. Taakkasiirtymien alle hautautuu yksilön omat aidot tarpeet ja toiveet. (*Siltala 2016, 7–9.*)

Taakkasiirtymillä on vahva vaikutus ihmisen elämän kokonaisuuteen. Ylisukupolviset kokemukset vaikuttavat ihmisen identiteettiin ja integraatioon eli siihen, miten hän liittyy osaksi yhteisöä sekä hänen omaksumiinsa rooleihin. Kulttuuri, historia, ajan ilmapiiri, aikaisemmat sukupolvet, parisuhde ja perhe vaikuttavat ihmisen kokemukseen omasta itsestä sekä mahdollistuviin suhteisiin molemminpuolisesti. (*Tuhkasaari 2013, 19.*) Taakkasiirtymien synty ei siis liity vain yksilöön.

Trauman siirtyminen seuraaville sukupolville voi tapahtua useita eri teitä. Kyseessä voi olla psykologinen, geneettinen ja myös perhesysteeminen siirtymätapa. Psykologisessa siirtymisessä mekanismi liittyy mielen toimintoihin. Geneettisestä ja biologisesta siirtymisestä on joitakin näyttöjä erityisesti eläinkokeissa. Perhesysteemisessä siirtymisessä taakkaa siirretään seuraaviin sukupolviin omaksuttuna vanhemman roolina. (*Alhström 2015, 184.*)

Punamäen (2004, 55) mukaan pelkkä trauma ei yksistään riitä, että siitä tulisi ylisukupolvinen taakka, vaan trauman lisäksi tarvitaan sitä vahvistavia elementtejä. Punamäki (2004) on jaotellut trauman siirtymisen mekanismit kolmeen. Vanhemman trauma voi johtaa lapsen mielenterveyden ongelmiin perheen ongelmallisten vuorovaikutus-, kommunikaatio- ja vanhemmuussuhteiden kautta. Vanhempien trauma voi myös estää lasta kehittämästä psykososiaalisia voimavaroja, mikä johtaa siihen, että lapsi on haavoittuvainen kohdatessaan itse vaikeuksia. Kolmas ajattelumalli on tiedostamaton trauman siirto lapsille. Ongelmana on vanhempien oma epätarkoituksenmukainen tai keskeneräinen traumakokemuksen prosessointi. (*Punamäki 2004, 55–56.*)

Trauman siirtyminen sukupolvelta toiselle ei kuitenkaan ole aina selvää. Punamäen (2004, 57) mukaan traumakokemukset antavat lapsuudelle erityisiä merkityksiä ja luovat perheeseen ainutlaatuisen psyykkisen ilmapiirin. Tämä ilmapiiri voi myös tehdä lapsista vahvoja, tasapainoisia menestyjiä. Tällaisia henkilöitä ovat Markku Ojasen (2013, 14) kuvaamat kukoistajat. Kukoistamiseen liittyy vahvat sosiaaliset taidot ja halu sosiaalisuuteen.

Koska taakkasiirtymässä on mukana aikaperspektiivi, se tuo mukaan jaetun kokemustiedon ja mahdollistaa traumojen käsittelyn eli muutoksen ja toivon muutoksesta. (Siltala 2016, 7–9.) Tämä muutos on mahdollista kaikenikäisille ja kaikille sukupolville.

MISTÄ TAAKKASIIRTYMÄT SAAVAT VOIMANSA?

Taakkasiirtymien syntyyn vaikuttaa olennaisesti muistin toiminta. Muistaminen on Siltalan (2016, 104) mukaan, Lehtosta lainaten, kokonaisuus nykyisyyttä ja menneisyyttä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Aika-kerrosten lisäksi muistissa on tietoisia ja tiedostamattomia osuuksia, jotka vaikuttavat toimintaamme. Muistiin tallentuu lukuisia lapsuuden kohtaamisia, joista muodostuu ns. representaatiojärjestelmä. Tämä järjestelmä ohjaa vuorovaikutustamme läpi elämän. (Tuohimetsä 2009, 358–363.) Näiden representaatioiden negatiivisia vaikutuksia voi muokata, jos tavoittaa menneisyyden kokemukset uudestaan esimerkiksi terapeuttisen keskustelun kautta.

Muistia pidetään myös kollektiivisena, kansakunnan yhteisenä muistina, joka on säilöttyä esimerkiksi kirjoihin, tapoihin ja tarinoihin. On epäselvää, kuinka paljon rakennamme kokemuksiimme ja niihin liittyviä muistoja yhteisten merkitysten pohjalta. Voiko muistia rakentaa taaksepäin? Mikä merkitys muistoille on sillä, että esimerkiksi noin 30 vuoden ajan on ollut lupa puhua sodan aiheuttamista menetyksistä avoimesti?

KANNATELIJASUKUPOLVI JA LUNASTAJAIDENTITEETTI

Sotaorpojen tuki -projekti kohdistuu ns. kannattelijasukupolveen eli 1930-luvulla syntyneisiin. Heidän tehtävänään oli pärjätä lapsena omillaan, kun Suomea rakennettiin, ja toisaalta vaieta sodan traumoista. Sodan jälkeisessä Suomessa sotaorpoja ohjattiin työhuoltolailla matalapalkkaiseen perustuotannon ammatteihin, mikä osaltaan on vaikuttanut terveysongelmien kasaantumiseen vanhuusiällä.

Markku Ojaseen tekemän selvityksen mukaan arviolta kymmenen prosenttia sotaorvoista on avun ja tuen tarpeessa. Toisaalta Oulun eteläisen alueen sotaorvoille tehdyn tutkimuksen mukaan RAND 36-Item Health Survey 1.0 terveyteen ja hyvinvointiin liittyvällä elämänlaadun mittarilla mitattuna sotaorpojen terveydentila oli tyydyttävä tai heikko ja haittaa sosiaalista kanssakäymistä (Sepponen 2015). Lähes poikkeuksetta sotaorvot kuvaavat lapsuutta vaikeana, mutta merkittävä osa on kuitenkin selvinnyt hyvin elämässään. Selviytyminen liittyy Ojaseen mukaan edistäviin luonteenpiirteisiin. Selviytyjät ovat hyväntuulisia, optimistisia, ystävällisiä, joustavia muutoksissa, tarmokkaita ja seurallisia. Heillä on kyky nauttia elämästä. (Ojanen 2013, 155 – 157.)

Sotaorpojen tuki -projektin keskiössä on erityisesti henkilöt, joilla on tyyppillinen Sari Näreen kuvaama lunastajaidentiteetti. Lunastajaidentiteetille ominaista on ylenmääräinen kiltteys ja tunnollisuus sekä vastuuntunne. Lunastaja on herkkä muiden tarpeille ja hyvinvoinnille. Samalla hän sivuuttaa omat tarpeensa ja jopa jäädyttää omat tunteensa. Lunastaja hoivaa ja huolehtii muista sekä voi olla altis muiden hyväksikäytölle. Hänen on vaikea pyytää apua ja turvautua toisiin. Lunastaja on sitkeä, sisukas ja työteliäs, ja hän katsoo asioita kokonaisuuden kannalta. Lunastajilla on kuitenkin usein huono itsetunto. Lunastajasukupolvella on ristiriita siitä, että on pärjättävä omillaan ja toisaalta he kaipaavat hyväksyntää. (Näre 2010, 144.)

Marja Klefströmin (2010) mukaan meillä on kaksi sotavammaa: häpeä ja ylenmääräinen kiltteys (Siltala 2014, 51). Tähän voisi lisätä liian varhaisen aikuisen roolin omaksumisen ja leikin lopettamisen sekä opitun vaikenemisen. Perhettä voidaan ajatella systeeminä, jossa jokaisella on tietyt roolit. Ongelmia tulee silloin, jos aikuisen vastuunkantajan ja ongelmien ratkaisijan rooli siirtyykin lapselle. Punamäen (2004, 65) mukaan lapsen mielenterveys on vaarassa, jos lapsi samaistuu emotionaalisesti vanhempansa psyykkiseen tilaan ja kokee sen vuoksi esimerkiksi voimakasta syyllisyyttä tai pelkoa. Sen sijaa empatia kärsivää vanhempaa kohtaan ei ole uhka lapsen mielenterveydelle. Siltala (2014) tähdentää, että lapsen eläytymätön ja leikkimätön maailma vahvistaa omillaan pärjäämisen viestiä. Traumatutkimuksissa on osoitettu, että tunnelma ohjaa traumoja periytymään, vaikka mitään ei sanottaisi ääneen. (Siltala 2014, 24, 49–58.) Ylisukupolvinen taakka muuttaa usein muotoaan seuraavassa sukupolvessa. Näiden sotavammojen sanotaan olevan yksi syy vahvaan masennustaipumukseemme.

VERTAISTUEN MERKITYS TAAKKASIIRTYMISSÄ

Vertaistukea kuvataan usein sanattomaksi ymmärtämiseksi ja hiljaiseksi tiedoksi jostakin asiasta. Vertaistukeen tarvitaan muutakin kuin yhteinen kokemus: se tarvitsee vastavuoroisuutta ja kohtaamista, sosiaalista tilanetta ja keskustelua sekä toisen tilanteeseen eläytymistä. (Hyväri 2005, 225.) Taakkasiirtymien tiedostamisessa vertaistuen voima lähtee juuri sen sosiaalisesta ulottuvuudesta. Erään sotaorvon sanoin: "Vain saman kokenut voi ymmärtää isänkaipuun sekä sodanjälkeisen taloudellisen niukkuuden, joka saattoi estää kouluttautumisen."

Mehtolan (2013, 7) mukaan vertaisuuden ja osallisuuden kokemukset vaikuttavat ihmisten itsekunnioituksen palautumiseen ja selviytymiseen.

Vertaisuus voi auttaa ymmärtämään omaa menneisyyttä suvaitsevammin ja antaa joukkoon kuulumisen kokemuksia (*Mehtola 2013, 7.*) Vertaisuus auttaa näkemään itsessä hyvää, kuten Heinonen (*2018, 8*) toteaa. Sotaorpoisuus oli hyvin pitkään vaiettu asia. 1990-luvun alusta on vihdoin ollut lupa puhua yli 53 000 suomalaista koskevasta asiasta. Tuolloin perustettiin runsaasti sotaorpoyhdistyksiä, joissa tärkeätä on vertaistuellisuus jäsenistön kesken.

Sotaorpojen tuki -projektissa, joka toimii sotaorpoyhdistyksissä, taakkasiirtymien vaikutusta pyritään vähentämään ryhmätoiminnan keinoin. Projektin ensivaiheessa päädyttiin hankkimaan ammattilainen ohjaajaksi vertaistuellisuutta hyödyntäviin ryhmiin. Tavoitteena on, että ryhmät jatkavat kokoontumisia kokemusasiantuntijan voimin myöhemmin. Koska ryhmässä hyödynnetään terapeutteja elementtejä ja ryhmäläiset ovat ikääntyneitä, päädyimme siihen, että ryhmän käynnistäminen on liian vaativa tehtävä koulutetullekin kokemusasiantuntijalle.

Ryhmien on tarkoitus kokoontua 6–10 kertaa, ja niiden tehtävänä on auttaa ymmärtämään yli sukupolvien kulkevia traumoja ja niiden ilmiöitä. Yksittäinen jäsen voi löytää selityksen ylenmääräiselle työteliäisyydelleen tai mystiselle surun tunteelleen. Ryhmillä tavoitellaan erityisesti laadukasta elämää ja eheytyä vanhuuden vuosiin taakkasiirtymien katkaisun ohella.

OHJAAJAN ROOLI VERTAISTUELLISISSA RYHMISSÄ

Vertaistuen positiiviset vaikutukset on osoitettu monissa yhteyksissä. Ihmisen pyrkiessä muutokseen tavoitteellinen ja organisoitu vertaistuki voi tarjota hyvän mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja tunteita. Vuorovaikutus muiden kanssa edistää omien toimintamallien tunnistamista, uusien toimintatapojen ja näkökulmien löytämistä sekä vahvistaa henkilökohtaista kasvua. (*Mykkänen, Hänninen & Kääriäinen 2009, 11–12.*)

Kun vertaistuellisessa ryhmässä käsitellään elämää ohjanneita toimintatapoja, ei ns. maallikon ohjausvalmiuksia pidetä riittävinä. Ammattilaisen taitoja tarvitaan toiminnan rajaamiseen. Koulutettu ohjaaja pystyy erottamaan ryhmäläisen mahdollisen tarpeen ammattimaiseen keskusteluapuun ryhmän ulkopuolella. Ilman ammattiapua toimivassa ryhmässä pelkona on siis se, että haavoja avataan, mutta eheytyminen voi jäädä kesken. Ryhmän ohjaaja toimii keskustelun suuntaajana ja vertaistuen ohjailijana. Hän auttaa vertaistukeen pohjautuvassa prosessissa, mutta ei itse osallistu varsinaisesti vertaistuen vaikutukseen.

Vertaistuellisessa ryhmässä käytetään niin sanottua narratiivista työskentelytapaa. Narratiivisessa toimintamallissa asioita jäsennetään kertomuksen kautta. Tähän kertomukseen voidaan ottaa erilaisia lähestymistapoja, joiden etsinnässä ryhmän ohjaajalla on vahva rooli. Vertaistuki on myös vastavuoroista: ryhmäläinen voi olla toiselle avuksi ja tulee samalla autetuksi. Ohjaajan tehtävä on mahdollistaa tämä vastavuoroinen vuorovaikutus. Ohjaaja mahdollistaa dialogisuuden, tasavertaisen vuorovaikutuksen ja aidon kohtaamisen jäsenten kesken.

Vertaistukeen liitetään usein kokemustieto. Sitä ammattilaisohjaajalla ei ole, ellei hän itse ole myös vertainen. Ohjaajan tehtävä on antaa tilan kokemuksellisuudelle. Ohjaaja huolehtii toiminnan suunnittelusta ja ryhmän edistymisestä. Häntä voisi kutsua myös eräänlaiseksi valmentajaksi, joka mahdollistaa ryhmän toimimisen ja ohjaa ryhmää tarjoamaan eväitä jäseniensä laadukkaaseen elämään.

VERTAISTUELLISTEN RYHMIEN VAIKUTTAVUUDEN MITTAAMINEN

Vertaistuellisuuteen perustuvan avun merkitystä on haastavaa mitata, ja siksi päädyimme Sotaorpojen tuki -projektissa koetun elämänlaadun mittaami-

seen. Sotaorpojen tuki -projektin pilottina on toiminut Alva-verkoston projekti. Pilotin ryhmätoiminnassa tuli esille muun muassa myyttinen alakuloisuus sotaorpojen keskuudessa. Sotaorpojen tuki -projektissa käytetään Maailman Terveysjärjestön elämänlaatumittarin lyhyttä versiota, EuroHIS-8-mittaria.

Projektin tarkoituksena on selvittää vertaistuellisen ryhmätoiminnan vaikutus koettuun elämänlaatuun. EuroHIS-8-mittarista on viitearvot myös yli 80-vuotiaille. Tämä on tarpeellista, koska sotaorvoista merkittävä osa on tällä hetkellä yli 80-vuotiaita. Lisämittarina käytämme koetun mielialan testaukseen GDS 15 -mittaria. Tämän artikkelin julkaisun aikana ensimmäiset alkumittaukset ryhmiin osallistuville on tehty. Lähtötilanteen testauksessa saatiin vahvistusta alakuloisuuden kokemuksesta sekä viestiä heikoksi koetusta elämänlaadusta.

Vertaistuellisen ryhmätoiminnan tulosten oletuksena on taakkasiirtymien ymmärtäminen ja näin koetun elämänlaadun paraneminen. Ryhmätoiminnan ei uskota poistavan taakkasiirtymiä, mutta ymmärtäminen on ensimmäinen askel niistä vapautumiseen.

LÄHTEET

- Ahlström, N. 2015. Kiintymyssuhteen merkitys trauma siirtymisessä ylisukupolvien. Teoksessa Anne Suokas-Cunliffe (toim.) *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Helsinki: Traumaterapiakeskus, 184–198.
- Heinonen, M. Kujala, V. & Koivunen, M. 2018. *Voikukkia vertaisryhmät. Ohjaajan opas*. https://www.voikukkia.fi/wp-content/uploads/sites/4/2019/09/voikukkia_ohjaajan_opas.pdf. luettu 2.10.2020.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. ja Yeung, A.B. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*. Jyväskylä: Gummerus.
- Mehrtola, Sirkku. 2013. Vertaisuus ja osallisuus. Teoksessa Ojuri, A. (toim.) *Vertaisryhmä. Käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto. 7–8.
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. *Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa*. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Näre, S. 2010. Sotaorpojen mykkä ikävä. teoksessa *Sodan kasvattamat*. toim. Näre, S. Kirves, J. Siltala. J.WS Bookwell Oy: Porvoo. myös teoksessa *Haavoitettu lapsuus*.
- Ojanen, M. 2013. *Selviytyjiä & kukoistajia. Tutkimus sotaorpojen elämästä ja hyvinvoinnista*. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy: Tampere.
- Punamäki, R-L. 2004. *Siirtykö trauma sukupolvelta toiselle? Mielenterveys ja perhesuhteet väkivallan uhrien perheissä*. teoksessa *Ruumiita ja mustelmia. Näkökulmia väkivallan historiaan*. toim. Aatsinki, U. ja Valenius, J. Työväen historian ja Perinteen Tutkimuksen seura. Gummerus Kirjapaino Oy: Saarijärvi.
- Sepponen, K. 2015. *Sotaorpouden vaikutus elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin*. Oulun Eteläiset sotaorvot. http://www.sotaorvot.net/suomi100/sotaorpouden_vaikutus_elaman_kulkuun_sepponen.pdf. luettu 15.6.2020.
- Tuohimetsä, M. 2009. *Henki vai materia*. *Psykotopia* 2009: 28(4): 358–363.
- Tuhkasaari, P. 2013. *Ylisukupolvisuus- Integraatioprosessi psykoanalyttisessa psykoterapiassa*. Therapie-säätiö. Multiprint Oy: Helsinki.
- Siltala, J. kollektiivinen muisti – kuka on se, joka muistaa? teoksessa *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 2014;130(24): 24, 49–58.
- Siltala, P. 2016. *Taakkasiirtymä. Traumojen siirto yli sukupolvien*. Therapie-säätiö. Hermes Oy: Tampere.

Lihastautia sairastava ja vertaistuki

KRISTIINA MIETTINEN

Kirjoittaja työskentelee järjestökoordinaattorina Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry:ssä.

Lihastaudit ovat harvinaissairauksia. Harvinaisuus ilmenee siten, että kun lihassairaus diagnosoidaan, neurologi saattaakin yllättäen todeta, että mielenkiintoinen tautitapaus, mutta en tunne ketään muuta, joka sairastaisi tätä samaa sairautta. Ei varmasti kukaan halua olla ”kiinnostava tautitapaus”, vaan tulevaisuus, siinä selviäminen ja huoli omasta terveydentilasta ovat diagnoosin jälkeen monesti ensimmäisenä mielessä. Voi tuntua pelottavalta, kun lääkärin vastaus sairauden etenemisestä saattaa olla hyvin epämääräinen. Koska samaa sairautta sairastavia on niin vähän, sairauden kulkua ei useinkaan voida ennustaa, sillä kenelläkään ei välttämättä ole riittävästi tutkimustietoa, saatikka kokemusta miten sairaus etenee. Sama diagnoosi myös näyttäytyy jokaisella hyvin erilaisena.

Lihassairauksiin ei ole olemassa parantavaa hoitoa, joten pitkiä lääkärisuhteita syntyy vain harvalle ja diagnoosin jälkeinen hoito saattaa lievimmässä sairauksissa siirtyä suoraan perusterveydenhuoltoon. Koska erikoissairaanhoidossakin harvinaissairaudet ovat harvinaisia, ovat ne perusterveydenhuollossa usein lähes tuntemattomia. Tämä on lihastautia sairastavalle henkilölle monesti hyvin kuormittavaa. Lihastautia sairastavista kehittyikin yleensä parhaita oman sairautensa tuntijoita. Mutta kuinka tietää olevansa oman sairautensa asiantuntija, jos kokee sairastavansa yksin?

Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen toimistolle tulee yhteydenottoja henkilöiltä, jotka ovat vastikään saaneet lihastautidiagnoosin. Tai sitten he ovat jo vuosia sairastaneet ja aivan sattumalta löytäneet tiedon internetistä. Melko tavallista on sekin, että kummallisen nimisen taudin diagnoosikseen saatuaan henkilö ei välttämättä tiedä kyseessä olevan lihastauti, ja sen vuoksi ohjautuminen järjestön palvelujen piiriin ja siten vertaistuen piiriin viivästyy. Ylipääntään järjestöjen toiminta on suurelle yleisölle vierasta. Tietoa on siinäkin hyvin saatavilla järjestöjen ja terveydenhuollon eri lähteistä, mutta tiedon löytäminen vaatii hieman vihiä siitä, mitä pitää etsiä ja mistä. Koska lihastauti verottaa myös jaksamista, ei toisten henkilöiden etsintään välttämättä riitä voimavaroja.

Myös ajatus vertaistuesta tai vertaistukiryhmästä saattaa tuoda mielenkiintoisen vaivojen valittamisen ryhmänä. Tai pelätään, että ryhmässä tavattaisiin niitä henkilöitä, jotka ovat sairastaneet pitkään. Tällöin mielikuvissa saattaa olla vahva kuva siitä, miltä pitkälle edennyt lihassairaus näyttää. Alussa myös vammaisuus voi olla sanana pelottava ja vammaispalveluiden sekä apuvälineiden mainitseminen saattavat aiheuttaa torjuntareaktion ”enhän minä vielä...”. Vertaistukiryhmässä näistäkin asioista jutellaan luontevina asioina siinä missä päivän säästäkin, jolloin tilanne saattaa ensi alkuun olla hieman hämmentävä.

Lisäksi liikkumisen apuvälineet saattavat vaikuttaa pelottavilta ja kynnys ensimmäisen apuvälineen käyttöönottoon on yleensä korkea. Tähän auttaa vertaistuki, jossa vertaisten ohje on yllättäen ollutkin se, että apuvälineiden suhteen kannattaa olla aina mieluummin hieman etuajassa kuin myöhässä. Kun lihassairautta sairastava saa ensimmäisen kerran apuvälineen, kokemuksen jakajien määrä on suuri ja vertaisilla on yhteinen ilo siitä, että pitkän prosessin päätteeksi apuväline tai ratkaisu on tulossa päätök-

seen. Vertaistukijat kertovat kokemuksiinsa, miten itse saivat apuvälineen. Lisäksi he antavat käyttövinkkejä ja neuvovat, mihin alkuvaiheissa on syytä kiinnittää huomiota. Nämä asiat ovat äärimmäisen tärkeitä vertaistuellisia kokemuksia ja antavat voimaa uuteen elämänvaiheeseen siirtymisessä.

KOKEMUSTEN VAIHDON MERKITYS VERTAISTUESSA

Vertaistuen kokeminen lähtee pienistä asioista. Vertaistukea koetaan retkillä ja tutustumiskäynneillä, jolloin ei tarvitse nolostua siitä, että tarvitsee tuolista nousemiseen toisen henkilön apua. On välillä liikuttavaakin huomata, miten esimerkiksi sähköpyörätuolin ominaisuuksien vertailu on yhtä innostavaa kuin vaikkapa se, miten ihmiset puhuvat ja ihailevat jonkun hankkimaa uutta autoa. Apuvälineestä saatetaan puhua innostuneesti, ja oman tuolin ominaisuuksia vertaillaan toisen henkilön kanssa: "Olisiko keskivertoinen pyörätuoli minulle sittenkin parempi vaihtoehto?" On hienoa, kun perhe saa toiselta perheeltä vinkin, miten lumessa liikkuminen talviseen aikaan on heillä ratkaistu. Tai kun pidempään sairastanut kertoo, miten henkilökohtaisen avustajan tunteja kannattaa hankkia jo senkin vuoksi, että pystyy käymään itsekin kaupassa. Tällainen kokemusten vaihto on tärkeää vertaistukea, jota ei useinkaan alkuvaiheissa mielletä vertaistueksi.

Samaa diagnoosia sairastavien vertaistukiryhmiä toivotaan erityisesti sairauden alkuvaiheissa. Ensimmäisiin yhteydenottoihin liittyy paljon kysymyksiä, ja ensimmäinen kysymys yleensä kuuluukin: "Onko teillä ketään muuta, joka sairastaa tätä tautia?" Vertaistukeen liittyen ensimmäinen ajatus onkin, että onko ketään samanlaista kuin minä: samassa elämäntilanteessa olevaa, saman ikäistä tai samaa sukupuolta olevaa, jolle voisi soittaa. Yleensä vastaus on, että ei ole samanlaista. Kun tällainen samaa diagnoosia sairastavien ryhmä kokoontuu, huomataan, että samanlaista henkilöä ei tosiaan ole. Se voi tuottaa joillekin pettymyksen. Joku voi kokea

olevansa liian nuori tai vanha kuuluakseen joukkoon. Osa kokee olevansa liian hyväkuntoinen kuuluakseen joukkoon. Ja vaikka kaikkia yhdistää sama diagnoosi, onkin oikeastaan aika yllättävää sekin, miten sama diagnoosi näyttäytyy eri henkilöillä niin eri tavoin. Mutta kokemus on sama: harvinaissairaus ja sen mukanaan tuomat haasteet eri elämänvaiheissa ja palvelujärjestelmien viidakoissa. Tärkeää lihastauteihin liittyvässä toiminnassa onkin ollut tuoda esiin se, että vaikka diagnoosi ei ole sama, lihastaudin sairastaminen on tekijä, joka yhdistää.

ALS-sairaus on tunnetuin lihassairauksista. ALSiin liittyen vertaistuki on tärkeää, koska sairaus todetaan yleensä täysin yllättäen. ALS on luonteeltaan elinikää lyhentävä sairaus, eikä siihen ole parantavaa hoitoa. ALS-diagnoosin saaminen on sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen vakava kriisi. Kriisiavun saaminen oikealla hetkellä on ensisijaisen tärkeää, ja kun arki jälleen on vähitellen asettautunut uusiin uomiinsa, voi olla vertaistuen aika. Vertaistuki voi auttaa löytämään uusia selviytymiskeinoja, ja on voimaannuttavaa huomata, että muutkin ovat selvinneet samasta tilanteesta sairautensa kanssa. Samassa tilanteessa olevien kanssa voi olla helpompaa puhua suoraan vaikeistakin asioista. Myös ALSia sairastavien vertaisryhmät ovat täynnä yhdessäolon iloa, vaikka sairaus onkin vaikea.

VERTAISTUKI EDISTÄÄ LIHASTAUTIA SAIRASTAVIEN LÄHEISTEN JAKSAMISTA

Lihassairauksia sairastavien läheisten vertaistukiryhmät ovat harvinaisempia, mutta tällekin toiminnalle on tarvetta. Läheisillä on useita rooleja arjessa, kun he joutuvat lihassairaana kanssa tai hänen puolestaan etsimään ja hakemaan esimerkiksi oikeita palveluita, kuntoutusta ja apuvälineitä. Sosiaaliturvan viidakko vaatii melkoisia Tarzanin taitoja. Tämä on erityisen kuormittavaa perheille, joissa on lihastautia sairastava lapsi. Normaalin perhe-

arjen lisäksi vanhemmat joutuvat pyörittämään melkoista palapeliä saadakseen lapsensa kuntoutus- ja koulu- tai päivähoitoasiat sujumaan lapsen kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Vanhempien vertaistuki on tärkeää, mutta perheiden on todella vaikeaa löytää sille aikaa arjessa. Sitten kun aikaa joskus jää, perheet haluavat usein viettää hetken aikaa kodin rauhassa omissa oloissaan. Yhdessä perheiden kanssa tekeminen tarjoaa vanhemmille mahdollisuuden tavata toisiaan tekemisen ohessa. Kun lapsella on kiva päivä, viihtyvät yleensä vanhemmatkin ja saavat siten voimaa arjessa jaksamiseensa.

Yhteisissä tapaamisissa vaihdetaan yhteystietoja, ja siten kukin voi olla yhteyksissä oman aikataulunsa ja jaksamisensa mukaan myös järjestetyn toiminnan ulkopuolella. Vuosien varrella on erilaisissa vertaistukiryhmissä, tilaisuuksissa ja tapahtumissa syntynyt pitkäaikaisia ystävyysuhteita. Tällöin järjestön tarjoama vertaistukitoiminta on todella täyttänyt tehtävänsä.

Kokemustoiminta tutuksi

RIITTA PALOVUORI JA ANNAMAIJA SAASTAMOINEN

Kirjoittajat työskentelevät Vaikuttavaa kokemustoimintaa Pohjois-Pohjanmaalla -hankkeessa (2018 – 2020) Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistyksessä. Hankkeen tarkoituksena on luoda kokemustoiminnan malli Pohjois-Pohjanmaalle sekä edistää kokemustoimijoiden osallisuutta koulutuksissa, palveluissa ja järjestöjen vaikuttamistyössä.

Kokemustoiminta on järjestölähtöistä asiantuntijuutta, jossa jaetaan kokemuksia ja kokemustietoa kuulijoille, joilla välttämättä ei ole omakohtaista kokemusta esimerkiksi sairauden tai vamman aiheuttamista arjen haasteista tai selviämisestä jostain haastavasta elämäntilanteesta. Tämä tieto antaa syvempää ymmärrystä esimerkiksi teoriapainotteiseen opiskeluun ja laajempaa näkökulmaa palvelujen ammattilaisille.

Haastava elämäntilanne aiheuttaa monesti eristäytymistä, mutta kokemustoiminta saattaa tarjota omakohtaisen kokemuksen läpikäyneelle mahdollisuuden vaikuttaa ja lisätä ymmärrystä vaikkapa palveluja suunniteltaessa tai kehitettäessä. Monesti erityisesti psyykkisiin häiriöihin liitettyä häpeää voidaan toiminnan avulla hälventää vaikuttamalla asenteisiin ja kenties väärin uskomuksiin. Toiminnalla vahvistetaan ennen muuta asiakkaiden ja potilaiden osallisuutta yhteiskunnassa. Kokemustoiminnassa kokemustoimijat tuovat asiakkaan polkua jo läpikäyneen tai siinä läheisenä olleen näkökulmaa käsiteltävään asiaan, esimerkiksi palveluiden kehittämiseen.

Kokemustoimijat ovat pitkäaikaissairaita, haastavan elämäkokemuksen omaavia, vammaisia henkilöitä tai heidän läheisiään, jotka välittävät kokemustietoa. Kokemustoimijan tehtävä on ymmärryksen ja tiedon lisääminen eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille sekä suurelle yleisölle. Kokemustoimija

toimii pääasiassa suhteessa henkilöihin, joilla ei ole vastaavaa henkilökohtaista kokemusta haastavasta elämäntilanteesta, vammasta, sairaudesta tai niissä läheisenä olemisesta. Kokemustoimijana toimiminen edellyttää oman elämäkokemuksen riittävää käsittelyä sekä taitoa ja kykyä soveltaa omia kokemuksiaan eri tilanteissa

TERMIEN KIRJOA

kokemustoimija

kokemuskouluttaja

kokemusosaaja

kehittäjäasiakas

kokemusasiantuntija

Kokemustoiminnassa käytetään monia eri nimikkeitä, tehtävän tilaajan, toimintaympäristön ja kokemustoimijan kouluttaneen järjestön tarpeiden mukaan. Kokemustoimija -nimike on uusin, ja se on otettu käyttöön valtakunnallisessa kokemustoimintaverkostossa. Kokemusasiantuntija -nimikettä käytetään erityisesti mielenterveys- ja päihdepuolella. Kokemusasiantuntijan tehtäviin monesti liittyy vertaistukitoiminta. Koulutettujen kokemusasiantuntijoiden rinnalla toimii myös kouluttamattomia henkilöitä. Kokemuskouluttaja -nimikettä on käytetty aikoinaan, ja se on korvautunut "asiantuntija" tai "toimija" -termeillä. Kehittäjäasiakas on puolestaan henkilö, joka osallistuu esimerkiksi palvelun toimivuuden arviointiin ilman, että hänellä on välttämättä kokemusta palvelun käytöstä. Suurin osa toimijoista kuuluu johonkin järjestöön tai yhdistykseen, joka tarjoaa tarvittavan tuen toimintaan.

TIETOA JA YMMÄRRYSTÄ VAI TUKEA?

Kokemus- ja vertaistukitoiminnan yhteinen nimittäjä on kokemustieto tai kokemusosaaminen ja sen jakaminen. Tieto tai osaaminen voi liittyä hyvin monenlaiseen omakohtaiseen kokemukseen, kuten kokemukseen palveluiden käytöstä, toiminnasta järjestöissä, sairaudesta tai vammasta ja siitä kuntoutumisesta. Hyvin usein kyseessä on haastava elämäkokemus ja siitä selviytyminen.

Toiminnallisesti kokemus- ja vertaistukitoiminnassa on kuitenkin selkeä ero. Kokemustoiminnan kautta lisätään kuulijan (esim. ammattilainen, opiskelija, ei-vertainen) tietoa ja ymmärrystä vaikkapa sairaudesta, vammaisuudesta tai vammasta, hoitoon tai palveluun liittyvistä kokemuksista. Koulutettu kokemustoimija voi olla kehittämässä esimerkiksi tiettyä palvelua yhdessä ammattilaisen kanssa. Tällöin puhutaan jaetusta asiantuntijuudesta tai yhteiskehittäjyydestä, jossa hyödynnetään kunkin osapuolen osaamista. Kokemustoiminta ei ole "puhdasta" vapaaehtoistoimintaa, vaan siinä kokemustoimijalla on asiantuntijan roolissa ollessaan mahdollisuus saada suoritetusta tehtävästä palkkio matkakorvauksineen. Palkkio on veronalaisista tuloa. Kokemustoimija voi halutessaan kieltäytyä palkkiosta, jolloin se on rinnastettavissa vapaaehtoistoimintaan.

Vertaistukitoiminnassa tuetaan samassa tilanteessa olevaa eli vertaista tai vertaisia ja kyse on vapaaehtoistoiminnasta. Tämä voi olla kahdenkeskistä tai pienessä joko suljetussa tai avoimessa ryhmässä toteutettavaa toimintaa. Yksi ja sama henkilö voi halutessaan toimia sekä kokemustoimijana ja vertaistukihenkilönä. Koulutus tai valmentautuminen tehtäviin poikkeaa kuitenkin toisistaan.

ELÄMÄNKOKEMUS JA KOULUTUS ANTAVAT EVÄITÄ MONENLAISIIN TEHTÄVIIN

Kokemustoimija on käynyt eri järjestöjen pitämän peruskoulutuksen ja/tai jatkokoulutuksia eri aiheista. Peruskoulutuksessa kokemustoimija saa perusvalmiudet kertoa omien kokemusten kautta oman tarinansa niin sairaaloissa, oppilaitoksissa kuin palvelualojen yrityksissä hyvin monenlaisissa tehtävissä. Peruskoulutuksessa saa ohjausta oman tarinan jäsentämiseen ja esittämiseen.

Kokemustoimijan tehtävät vaihtelevat kokemustoimijan tilaajan ja toimintaympäristön mukaan. Oman tarinan kertominen eli puheenvuoron pitäminen sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille, opiskelijoille ja kansalaisille on kuulunut perinteisiin kokemustoimijan tehtäviin, mutta nykyisin tehtävät ovat monipuolistuneet.

Kokemustoimijan tehtävät

Sote-alalla

- Ensitietoluennot potilaille/omaisille
- Puheenvuoron pitäminen eri ammattilaisille ja asiakkaille tapahtumissa ja seminaareissa
- Hoito- ja palveluketjujen kehittämisessä
- Tilojen ja toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa
- Henkilöstön koulutus

Oppilaitokset

- Oman kokemustarinan kertominen
- Luennot, opetustuokiot
- Asiakas- ja potilastilanteiden simulaatio-opetuksessa
- Elävänä kirjana toimiminen
- Seminaarien puheenvuorot
- Opinnäytetöissä haastateltavana

Kansalaisille

Oman tarinan kertominen mediassa ja erilaisissa avoimissa tilaisuuksissa

Blogien kirjoittaminen

Haastattelut

Podcastit

Webinaarit

Kokemustoimija antaa kokemuspohjaista tietoa eri ammattilaisille ja tuleville ammattilaisille sekä kaikille kansalaisille. Kokemustoimijoita voi tiedustella eri järjestöistä tai valtakunnalliselta kokemustoimintaverkostolta. Verkosto ylläpitää kokemustoimijoiden rekisteriä eli kokemuspankkia, josta voi hakea kokemustoimijaa diagnoosin, järjestön, maakunnan tai paikkakunnan, elämäntilanteen, elämäkokemuksen tai oireen perusteella. Kokemuspankki on tarkoitettu tilaajien työkaluksi löytää ja tavoittaa sopivia kokemustoimijoita kulloiseenkin tarpeeseen. Näin tilaajat voivat olla suoraan yhteydessä kokemustoimijaan. Kokemuspankin käyttö edellyttää kuitenkin tunnuksia, koska pankki sisältää salassa pidettäviä ja arkaluonteisia tietoja. Nämä tunnukset myöntää ammattilaisille kokemustoimintaverkoston työntekijä.

KOKEMUSTOIMINNAN MONET ULOTTUVUUDET

Kokemustoiminnan tunnettavuuden ja näkyvyyden lisääntyminen on suoraan kytköksissä kasvavaan kiinnostuneisuuteen kokemustoimijoiden monipuolista osaamista kohtaan. Arvostus kasvaa ja tehtäväkenttä monipuolistuu. Hyvien kokemusten kiiriessä yleiseen tietoisuuteen uusiakin tilaajatahoja saadaan toimintaan mukaan. Näin tulee ymmärrys siitä, että asiakaslähtöisyyden huomioon ottamisesta hyötyy mikä tahansa toiminnan suunnittelu ja kehittäminen.

Tulevien ammattilaisten koulutuksessa kokemustieto helpottaa teoria-tiedon omaksumista, koska se syventää tietoa asiakas-/potilasnäkökulman kautta. Suositeltavaa olisikin, että kokemustoimijoita hyödynnettäisiin systemaattisemmin niin opiskelijoiden kuin ammattilaistenkin koulutuksissa sekä palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä. Koska jokaisen kokemustoimijan takana on jokin järjestö tai yhdistys, toimijan kautta saa myös tietoa hänen taustaorganisaatiostaan.

Kokemustoimija, joka on kenties pitkään ollut ikään kuin yhteiskunnan ulkopuolella sairauden, vamman tai vammaisuuden tai jonkin muun haasteen takia, saa mahdollisuuden päästä jälleen rakentamaan yhteiskuntaa. Aktivoituminen, eheytyminen ja hyvinvointia parantavat vaikutukset kulkevat käsi kädessä. Kokemus siitä, että olen tarpeellinen ja hyödyllinen, saan uusia verkostoja sekä tiedot, taidot ja valmiudet laajenevat. Kokemus siitä, että tulen kohdatuksi eli kuulluksi, ymmärretyksi ja nähdyksi. En ole enää pelkästään hoidon kohde, vaan voin myös itse vaikuttaa omiin asioihini.

Palautteita sote-alan opiskelijoilta

Kiitollisena kuuntelee ihmisiä, jotka noin avoimesti ovat valmiita kertomaan kokemuksistaan.

Oli hienoa, että vaikka elämä oli osittain hyvinkin synkkä, oli siellä myös rakkaus löytynyt ja voimavaroja sen myötä.

Kokemukset tuovat aina asiaa lähemmäs kuin teorian lukeminen kirjasta

Todella mielenkiintoista kuulla erilaisia elämäntarinoita ja yhteiskunnallista kritiikkiä tai mikä on toiminut esim. palvelujärjestelmässä.



Palautteita sote-yksiköiltä

Taatusti hyödynnämme jatkossakin kokemustoimijaa kehittämisessä!

Kokemustoimijan puheenvuoro oli hyvä. Hän sai aikaan keskustelua ammattilaisten kanssa. Ehdottomasti kannattaa hyödyntää myös jatkossa.

KIINNOSTAAKO KOKEMUSTOIMINTA?

Kokemustoiminta on asiakasosallisuutta, jossa asiakkaan kuuleminen kuuluu oleellisena osana palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä. Asiakas tai potilas on aktiivinen toimija osana omaa hoitoaan ja kuntoutumistaan. Tätä kokemusasiantuntijuutta käytetään yhä enemmän hyödyksi, onhan se kirjattu moniin lakiteksteihin. Kokemustietouden yhdistäminen ammattilaisen ja tieteellisen tiedon rinnalle laajentaa ymmärrystä ja antaa uusia näkökulmia. Kokemustoiminta liitetään monesti toimintaan oppilaitoksissa tai sosiaali- ja terveystalouksissa, mutta kokemustoimijan osaamista voidaan hyödyntää myös omassa järjestössä tai yhdistyksessä, palvelualueiden yrityksissä tai hän voi olla vaikkapa vaikuttamassa kunnan tai kaupungin asioissa. Kokemustoimija voi myös käydä pitämässä puheenvuoroja kansalais- ja työväenopistoissa sekä jakaa asiantuntemustaan eri viestintäkanavissa (esim. lehdet, tv, radio, sosiaalinen media).

KIINNOSTUITKO KOKEMUSTOIMINNASTA?

Mikäli vastauksesi on kyllä, niin voit tutustua asiaan esimerkiksi sivuilla www.ihimiset.fi/kokemustoiminta www.kokemustoimintaverkosto.fi

Ota yhteyttä sinulle sopivaan järjestöön ja yhdistykseen. Selvitä mahdollisuutta kouluttautua. Toiminnan kautta saat uusia verkostoja, tietoja ja taitoja. Pelkäätkään se, että koet itsesi tarpeelliseksi ja hyödylliseksi, vahvistaa, eheyttää ja antaa uskoa tulevaisuuteen.

Toivo ja Helmi – vertaistukijat ja kokemustoimijat sairaalaympäristössä

JAANA TUOMELA, ANNEMARI HIRSIMÄKI, ANU TOIJA & JAANA JUOSILA
Kirjoittajista Jaana Tuomela työskentelee yhteisökoordinaattorina ja Annemari Hirsimäki vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina Satakunnan yhteisökeskuksessa. Anu Toija puolestaan toimii asiantuntijana EJY ry:ssä ja Jaana Juosila suunnittelijana Kokemustoimintaverkostossa.

Kun ihminen tai hänen läheisensä on sairastunut tai vammautunut vakavasti, joutuu hän kohtaamaan paljon uusia asioita, eivätkä ne ole yleensä mukavia. Uuden kokemuksen myötä mieli mylertää ja ihminen on hämillään ja mahdollisesti myös peloissaan. Järjestöt ovat jo pitkään tarjonneet vertaistukea omissa tiloissaan, puhelimitse ja verkossa, mutta koska järjestöjä on niin monia, on uudessa tilanteessa joskus vaikea tietää, mihin järjestöön pitäisi ottaa yhteyttä. OLKA perustettiin, jotta järjestöjen palvelut saataisiin sairaalaan lähelle asiakkaita ja potilaita.

OLKA[®]-TOIMINTAMALLI

OLKA[®] on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. OLKA luo yhteistyön edellytyksiä sairaalan ja järjestöjen välille sekä koordinoi yh-

teistyön sujumista. OLKA on kehitetty EJY ry:n ja HUSin yhteistyönä, ja alueellisesti OLKA-toimintaa koordinoivat yhteistyössä paikallinen sairaala ja koordinoiva järjestö.

OLKA-toiminta on laajentunut valtakunnallisesti ja toimii jo useimmissa yliopisto- ja keskussairaaloissa. Valtakunnalliseen OLKA-verkostoon kuuluu 18 sairaalaa/sairaanhoitopiiriä ja 16 koordinoivaa järjestöä (v. 2020). Yhdessä sairaala ja järjestö muodostavat OLKA-tiimin, joka vastaa palveluiden koordinoimisesta, kehittämisestä, seurannasta ja viestinnästä. Verkostoa johtavat HUS ja EJY ry. Toimijoina OLKAssa ovat järjestöt, sairaalan yksiköt ja osastot sekä vapaaehtoiset. Vuonna 2019 OLKA-pisteillä pidettiin 490 teemapäivää, toiminnassa oli 400 vapaaehtoista ja heidän avulla kohdattiin lähes 20 000 sairastunutta.

OLKA-toiminnan tarkoituksena on tarjota potilaille, asiakkaille ja heidän läheisilleen kiireettömiä kohtaamisia sekä tukea sairauteen sopeutumisessa. Toiminta myös antaa vapaaehtoisille mahdollisuuden auttaa ja uusia ystäviä, ja tekemisen myötä vapaaehtoisen hyvinvointi lisääntyy. Se myös tuottaa sairaalan työntekijöille tietoa sekä tarjoaa järjestöille tavan toimia sairaalassa lähellä asiakasta ja potilasta. OLKA toimii kolmella eri tavalla: OLKA-pisteissä, vapaaehtoistoiminnan koordinoitina ja virtuaalipalveluina. OLKA tuo järjestöt sairaalaan potilaan palvelupolulle. Toiminta sairaalassa koostuu Oiva-tietopalvelusta, Toivo-tukipalvelusta, Vapaaehtoinen Ilona -palvelusta ja Helmi-kehittäjäpalvelusta.

Oiva-tietopalvelu antaa tietoa järjestöjen ja sairaalan tukimuodoista sairastuneille ja heidän läheisilleen. Järjestöt ja sairaalan yksiköt pitävät OLKA-pisteillä teemapäiviä kertoen toiminnastaan ja tukimahdollisuuksistaan. OLKA-pisteillä on myös esitteitä, joita voi selailta tai ottaa mukaan. Pisteellä välitetään sairaalan potilaille ja heidän läheisilleen vertaistukea, joka auttaa

OLKA® – koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa

OIVA- tietopalvelu

Teemapäivät

Esitteet ja lehdet

Ohjaus potilasyhdistyksiin

TOIVO- tukipalvelu

Vertaistukija

Saattohoidon tukihenkilö

VAPAAEHTOINEN ILONA-palvelu

Aula-avustaja

Juttukaveri

Leikkikaveri

Muut tehtävät

HELMI- kehittäjäpalvelu

Kokemusedustaja

Kokemusneuvoja

Kokemuspuhuja

Koordinointi ja kehittäminen

- Toiminnan koordinointi
- Viestintä
- Seuranta, arviointi, tilastointi
- Asiantuntijapalvelut

Vapaaehtoisen ja kokemustoimijan polku

- Rekrytointi
- Valmennus ja perehdytys
- Vapaaehtoistehtävät
- Tuki, työnohjaus ja virkistys



potilasta sopeutumaan sairauteensa ja vahvistaa omahoitoa. Vertaistukitietoa on koottu Terveyskylän Vertaistalo.fi-palveluun. Sivustolta löytyy Etsi vertaistukea -hakukone, josta voi löytää itselleen vertaistukea tarjoavan järjestön.

OLKA koordinoi sairaalan vapaaehtoistoimintaa. Sairaalavapaaehtoiset toimivat sairaalan yleisissä tiloissa, osastoilla, odotustiloissa tai potilashuoneissa. Vapaaehtoiset toimivat sairaalassa Toivo-tukipalvelun vaativissa vapaaehtoistehtävissä vertaistukijoina tai saattohoidon tukihenkilöinä ja Vapaaehtoinen Ilona -palvelun kevyemmissä tehtävissä aula-avustajina, juttukavereina tai leikkikavereina lastenosastoilla. Vapaaehtoisen tunnistaa sairaalassa vihreästä liivistä, jonka selässä lukee "Vapaaehtoinen – Frivillig". Vapaaehtoiset ovat tehtäväänsä valmennettuja ja sitoutuneita vaitioloon sekä sairaalan toimintatapoihin.

Toivo-vertaistukijat tarjoavat tietoa ja tukea sairaalan potilaille ja heidän läheisilleen. Vertaistukijat ovat käyneet joko oman yhdistyksensä tarjoaman vertaistukijavalmennuksen tai OLKAN järjestämän Toivo-valmennuksen vertaistukijoille (lue lisää Toivo-valmennusmallista toisesta artikkelista). Vertaistukijat voivat toimia joko OLKA-pisteillä taikka sovitulla yhteistyösastoilla. Lähes kaikki vertaistukijat tulevat OLKA-toimintaan mukaan oman taustayhdistyksen kautta, ja näin ollen he edustavat toiminnassa aina omaa yhdistystään.

Helmi-kehittäjäpalvelussa tarjotaan tietoa ja tukea sairaalan ammattilaisille. Aivan kuten vertaistukijoillakin, kehittäjäpalvelussa toimivilla henkilöillä on oma tai läheisen kokemus sairastumisesta tai vammautumisesta ja heidät on koulutettu tehtäväänsä. Kehittäjätehtäviä ovat kokempuheen-
vuorot, ammattilaisen ymmärrystä lisäävät ja kokemukseen perustuvat konsultaatiot sekä esimerkiksi työryhmäjäsenyydet. Kokemustoimijan tehtävät ovat lähtökohtaisesti järjestölähtöisiä vapaaehtoistehtäviä. Helmi-kehittäjäpalvelusta kokemustoimijan tilaava organisaatio päättää kokemustoimijan mahdollisesta palkkiosta tai kulukorvauksesta.

Palveluita on kehitetty yhteistyössä Valtakunnallisen OLKA-verkoston ja Kokemustoimintaverkoston kanssa, ja niitä kehitetään sekä pilotoidaan syksyn 2020 aikana kolmessa sairaalassa (Satasairaala, KYS, OYS). Joissakin sairaaloissa, joissa OLKA toimii, on sairaala itse kouluttanut organisaatioon- sa kokemusasiantuntijoita eikä palvelua koordinoida OLKAn kautta, vaan siihen on oma toimintansa. Tässä artikkelissa alueellisena esimerkkinä pilotoinnista ja kehittämistyöstä käytetään Porissa toimivaa Satasairaala, jossa koordinoivana järjestökumppanina toimii Satakunnan yhteisökeskus.

VERTAISTUKITOIMINNAN JA KOKEMUSTOIMINNAN KÄSITTEISTÖÄ

Kokemustoimintaverkosto, OLKA/EJY ry ja Kansalaisareena ovat yhdessä työstäneet käsitteitä vertainen, vertaistukija, kokemustoimija ja kokemusasiantuntija sen mukaisesti, miten niitä nykyhetkellä käytetään¹. Vertaisilla, vertaistukijoilla, kokemustoimijoilla ja kokemusasiantuntijoilla on omakohtaista kokemusta joko sairastavana, toipuneena, kuntoutuvana, palveluita käyttäneenä tai läheisenä. Vertainen voi olla kuka tahansa saman kokenut, ja vertaisten väliset keskustelut voivat olla joko spontaaneja, esimerkiksi kaksi potilasta tapaa sairaalassa, tai suunniteltuja, kuten esimerkiksi vertaisryhmät.

Vertaistukijat ovat henkilöitä, jotka haluavat tukea muita saman kokeneita ja jotka toimivat jonkin organisaation vapaaehtoisena. Vertaistukijat ovat saaneet tehtävänsä koulutuksen, he ovat sitoutuneet toimintaan ja saavat tukea tehtävänsä. Vertaistukijat toimivat siis toisten sairastuneiden tukena. Useimmat järjestöt järjestävät mahdollisuuksia vertaisten kohtaamiseen, ja monet niistä myös välittävät koulutettuja vertaistukijoita sairastuneen tueksi.

¹ Lisäksi on olemassa lukuisia muiden toimijoiden alueellisesti sekä valtakunnallisesti tekemiä käsitteenmäärittelyjä, esim. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020: Asiakasosallisuus palvelujärjestelmässä. Verkkosivu www.thl.fi 1.7.2020.

Kokemustoimija on valtakunnallisen Kokemustoimintaverkoston käyttämä nimike, jota käytetään Helmi-kehittäjäpalvelussa sekä tässä artikkelissa. Kokemustoimintaverkosto työskentelee valtakunnallisen yhteistyön rakentamiseksi. Tavoitteena on kokemustiedon entistä laajempi hyödyntäminen, tiedon ja ymmärryksen lisääminen sekä entistä paremmin ja tehokkaammin toimivat palvelut. Verkostoon kuuluu 32 valtakunnallista potilas-, vammais- ja läheisjärjestöä sekä noin 630 kokemustoimijaa eri puolilla Suomea.

Kaikki kokemustoimijat kuuluvat johonkin Kokemustoimintaverkoston jäsenjärjestöön, josta he saavat koulutusta, ohjausta ja tukea. Verkosto valmentaa erilaisiin kehittämis-, arviointi- ja vaikuttamistehtäviin positiivisella ja osaavalla otteella tarttuvia kokemustoimijoita. Jokainen kokemustoimija käy läpi yhtenäisen peruskoulutuksen, jonka jälkeen osa kokemustoimijoista jatkaa kehittäjä-vaikuttaja-jatkokoulutuksessa, joka antaa toimijalle valmiudet vaativiin kehittämistehtäviin.

Kokemustoimijat toimivat pääasiassa niiden henkilöiden kanssa, joilla ei ole vastaavaa henkilökohtaista kokemusta haastavasta elämäntilanteesta, vammasta, sairaudesta tai niissä läheisenä olemisesta. Sairaalaympäristössä kokemustoimijana toimiminen tarkoittaa sairaalan työntekijöiden tukena toimimista. Kokemustoimija tietää millaista on elämä sairauden tai vamman kanssa, ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet hänen tai läheisensä kuntoutumiseen tai toipumiseen. Kokemustoimijat toimivat pääasiassa somaattisten vammojen ja sairauksien kentällä. He tekevät tehtäviä, joissa he voivat oman kokemuksensa ja saamansa koulutuksen jälkeen olla ammattilaisten tukena palvelun toteuttamistavan ja laadun parantamiseksi.

**Elämäkokemuksista syntyy ymmärrystä ja viisautta,
jota voi käyttää hyödyksi monin eri tavoin.**

Vertainen

Vertaisella on samankaltainen kokemus ja tavoite. Vertaisia voivat olla keskenään esimerkiksi

- Vanhemmat, joiden lapset aloittavat koulun.
- Vastasairastunut ja aiemmin saman sairauden läpikäynyt henkilö.
- Kaksi tai useampi vastasairastunut.
- Kollegat.

Vertaiset voivat kohdata toisensa spontaanisti tai sovitusti. Tapaamiset voidaan järjestää vertaisten kesken tai koulutetun henkilön ohjaamina.

Vertaistukija

Vertaistukijalla tai vertaistukihenkilöllä on samankaltainen kokemus tuettavan kanssa, ja hänet on koulutettu tehtäväänsä.

- Sopeutunut omaan kokemukseensa.
- On saanut valmennusta tehtäväänsä ja saa siihen myös tukea.

KOHDERYHMÄ

Antaa tukea muille saman kokeneille.

KOULUTUS, VALMENNUS, KOORDINOINTI JA TUKI

Oma taustajärjestö, valmennukset vaihtelevat.

LÖYDÄ VERTAISTUKIJA

Ota yhteyttä järjestöön, kuten potilas-, sairaus- tai vammaisjärjestöön tai kysy sinua hoitavalta taholta. Järjestöä voit etsiä muun muassa www.vertaistalo.fi-verkkopalvelusta.

#Kokemustoiminta www.kokemustoimintaverkosto.fi

Vain kokenut voi kertoa kokemuksesta.

Kokemustoimija

Kokemustoimijalla on oma tai läheisen kokemus pitkäaikaissairaudesta tai vammasta, ja hänet on koulutettu tehtäväänsä. Toiminnasta vastaa Kokemustoimintaverkoston kuuluva taustajärjestö.

KOHDERYHMÄ

Välittää kokemustietoa eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille.

KOULUTUS JA VALMENNUS

Taustajärjestö toteuttaa Kokemustoimintaverkoston peruskoulutuksen mallilla (40 tuntia).

KOORDINOINTI JA TUKI

Kokemusverkoston kuuluva taustajärjestö.

LÖYDÄ KOKEMUSTOIMIJA

Ota yhteyttä potilas-, sairaus- tai vammaisjärjestöön tai Kokemustoimintaverkoston. www.kokemustoimintaverkosto.fi

Kokemusasantuntija

Kokemusasantuntijalla on kokemus sairaudesta tai vammasta, ja hän haluaa jakaa kokemustaan eri tehtävissä. Kokemusasantuntija voi toimia koulutettuna tai kouluttamattomana, organisaation koordinoimana tai yksityishenkilönä.

KOHDERYHMÄ

Välittää kokemustietoa eri alojen ammattilaisille tai opiskelijoille, muille saman kokeneille tai suurelle yleisölle.

KOULUTUS JA VALMENNUS

Eri toimijoiden koulutuksia, laajuus 15 – 180 tuntia. Osa toimii ilman koulutusta. Osa koulutuksista toimii oman kuntoutuksen tukena.

KOORDINOINTI

Organisaatiot koordinoivat omaa toimintaansa, mukana pääasiassa mielenterveys- ja päihdejärjestöjä sekä sairaanhoitopiirejä.

TUKI

Osalla kokemusasantuntijoista on taustaorganisaatio, joka tarjoaa tukea toimintaan.

Löydät kokemusasantuntijan järjestöjen, taustaorganisaatioiden tai Koulutetut Kokemusasantuntija ry:n (KoKoA) kautta: www.kokemusasantuntijat.fi



MAHDOLLISUUDET JA HAASTEET VERTAISTUKITOIMINTAAN JA KOKEMUSTOIMINTAAN ALUEELLISESSA KÄYTÄNNÖN TYÖSSÄ

Vertaistukitoiminnasta ja kokemustoiminnasta on löydettävissä sekä yhtäläisyyksiä että eroja, jotka tulee ottaa huomioon käytännön tasolla ja alueellisessa pilotoinnissa. Molemmat toiminnot esimerkiksi edistävät yksilöiden osallisuutta ja tarjoavat merkityksellisyyden kokemuksia. Kokemustoimijoilta ja vertaistukijoilta vaadittavat ominaisuudet ovat hyvin samanlaisia, vaikka koulutuksessa, kohderyhmässä ja tehtävänkuvassa eroja onkin. Etenkin vuorovaikutustaidot ja sopeutuminen omaan tilanteeseen ovat tärkeitä molemmissa tehtävissä toimiessa. Seuraavat lainaukset ovat peräisin Porissa Satasairaalassa toimivilta Aivoliiton ja Aivovammaliiton vertaistukijoilta ja kokemustoimijoilta:

**Vertaistuki omalta osaltaan auttaa
sairastunutta hyväksymään itsensä
sekä huomaamaan, ettei ole yksin.**

– Aivoliiton vertaistukija

Vertaistukija on tukena ja jakamassa vamman saaneen henkilön kokemuksia ja tunteja. Tärkeää vammautuneen elämänlaadun kannalta.

– Aivovammaliiton vertaistukija

Koska kokemustoiminnan tarkoituksena on tiedon jakaminen ja ymmärryksen lisääminen, tuovat kokemustoimijat sairaalapalveluiden kehittämiseen oivan, asiakaslähtöisen lisän. Tiedon ja ymmärryksen lisäämisen lisäksi kokemustoimijan vuorovaikutustaitopaletissa on olennaista olla kykyjä havainnoida ja tulkita kulloisiakin kuulijoita:

Kokemustoimijan on ymmärrettävä kuulijakuntaa, joka voi olla täysin asiasta tietämätön.

– Aivoliiton kokemustoimija

Kuulijoiden ymmärtäminen on tärkeää etenkin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tekemän käytännön työn ja sen arvostamisen kannalta. Toimintaympäristön avaaminen muille kuin ammattilaisille tapahtuu ymmärrettävistä syistä hitaasti ja vaatii aikaa sekä totuttelua. Vastaavathan sairaalassa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset asiakkaiden ja potilaiden hoidosta sekä turvallisuudesta.

Tietynlainen sairaalaympäristön jäykkyys ja byrokraattisuus on yhtäältä välttämätöntä laadukkaiden ja turvallisten hoitoprosessien kannalta. Toisaalta se tuo omat erityispiirteensä ja haasteensa vertaistukitoiminnan ja kokemustoiminnan kehittämiseen ja jalkauttamiseen. OLKA-toiminnan kaltaiset yhteistyörakenteet kuitenkin auttavat kuvaamaan vapaaehtoisten, vertaistukijoiden ja kokemustoimijoiden tekemää työtä systemaattisena osana sairaalan palveluita. Siten ne edesauttavat uusien toimintamuotojen rantautumista luotettavuuden, laadukkuuden sekä arvioitavuuden lisääntymisen kautta.

Parhaimmillaan järjestötoiminnoista sekä vapaaehtoistyöstä, kokemustoiminnasta ja vertaistukitoiminnasta muodostuu merkittävä osa sairaalan asiakaslähtöisiä palvelukokonaisuuksia sekä erikoissairaanhoidon arkea. Kehittämismyönteinen ja asiakaslähtöinen asenne tarjoavat edellytykset kokeilukulttuurille ja uusien toimintamuotojen juurtumiselle. Yhtenä Helmi-kehittäjäpalvelun pilottialueena olevassa Satasairaalassa järjestöjen, vapaaehtoisten ja kokemustoimijoiden asiantuntemuksen merkitys on nähty olennaisena osana asiakaslähtöisyyden lisäämisessä sekä asiakkaiden ja potilaiden äänen esiintuomisessa.

Valtakunnallisessa OLKA-kehittämistyössä on huomattu, että avoin, selkeä ja linjakas viestintä sairaalan henkilökunnan suuntaan lisää luottamusta ja avaa mahdollisuuksia erilaisten toimijoiden asiantuntemuksen hyödyntämiseen sairaalan arjessa. Esimerkiksi Satasairaalassa hyväksi todettuja

keinoja ovat kaikki yhteydenottokynnyksen madaltamiseen liittyvät toimenpiteet. Näitä voivat olla vaikkapa vertaistukijoiden ja kokemustoimijoiden henkilöesittelyt tai OLKA-palvelutarjotinta esittelevät teemapäivät ja tietois-
kut, joissa tekijät itse ovat paikalla kertomassa toiminnasta. Vuoropuhelu sairaalan henkilökunnan sekä vapaaehtoisten, vertaistukijoiden ja kokemus-
toimijoiden välillä on tärkeää ja palvelee toiminnan tavoitteita. Vuoropuhe-
lun ei aina tarvitse olla tarkkaan organisoitua, sovittua ja koordinoitua: hy-
viä vuoropuhelun tapoja ovat myös henkilökunnan ja vapaaehtoisten arkiset
kohtaamiset sairaalan käytävillä.

Vertaistukijoiden ja kokemustoimijoiden osaamisen tunnistaminen ja
tunnustaminen sekä vuorovaikutteinen kohtaaminen ovat siis olennaisia
edellytyksiä yhteistyölle. Lisäksi tarvitaan perehdytystä, jota OLKAssa teh-
däänkin systemaattisesti. Perehdytyksen myötä kaikki työntekijät tietävät,
mitkä ovat vertaistukijoiden ja kokemustoimijoiden tehtävät sairaalassa ja
miten he voivat olla työntekijöiden apuna sairastuneen tukemisessa. Tehtä-
vien, roolien, toiminnan kohderyhmien, tavoitteiden ja vastuiden selkeyttä-
minen on tärkeää toiminnan jalkauttamisessa sairaalan arkeen. Vertaistuki-
jalle ja kokemustoimijalle oman roolin ja paikan hahmottaminen tuo turval-
lisuutta ja varmuutta omaan tekemiseen sekä henkilökunnalle helppoutta
heidän asiantuntemuksensa hyödyntämiseen.

Kokemustoimijan ja vertaistukijan asiantuntemukseen liittyvän koulu-
tuksen lisäksi erikoissairaanhoidossa toimiessa vaaditaan myös sairaala-
ympäristöön sekä toimintatapoihin perehdyttämistä. Tähän OLKAssa on
kehitetty sairaalaperehdytys, jonka toteuttavat yhteistyössä sairaalan ja
koordinoivan järjestön työntekijät. Perehdytyksessä on hyödynnetty myös
mentorimallia, jossa kokeneemmat vapaaehtoiset opastavat uusia mukaan
toimintaan ja sairaalassa toimimiseen.

JÄRJESTÖKUMPPANUUDEN PERINNE JA OLKA-TOIMINTA SATASAIRAALASSA

Satakuntalaisjärjestöjen ja Satasairaalan välinen yhteistyö on syventynyt suunnitelmalliseksi ja pitkäjänteiseksi kumppanuudeksi. Porissa OLKA-toiminta käynnistyi vuonna 2019 Satakunnan yhteisökeskuksen ja Satasairaalan yhteistyönä Oiva-tietopalvelulla ja Vapaaehtoinen Ilona -palvelulla. Molemmat yhteistyökumppanit ovat resursoineet henkilöstöä ja osaamista toiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen, jota ohjaavat vuosittaiset yhdessä sovitut tavoitteet, sopimukseen perustuvat vastuut sekä valtakunnallinen konsepti. OLKA-toiminnan ensimmäinen vuosi Satasairaalassa on ollut vilkas, ja toiminta on otettu hyvin vastaan. Ensimmäisen toimintavuoden aikana mukaan on lähtenyt noin neljäkymmentä vapaaehtoista, jotka toimivat sairaalassa asiakkaiden ja potilaiden tukena sekä toivona.

Patentti- ja rekisterihallituksen mukaan Satakunnassa oli loppuvuonna 2019 vajaa 4 500 rekisteröityä yhdistystä, joista 245 oli sosiaali- ja terveysalalta. Näissä yhdistyksissä on olemassa jo entuudestaan sekä vertaistukeen että kokemustietoon perustuvaan toimintaan kokeneita ja koulutettuja henkilöitä. Tällä hetkellä Satakunnassa toimii kokemustoimijoita 30 henkilöä eri potilas-, vammais- ja läheisjärjestöjen kouluttamana. Osa kokemustoimijoista on peruskoulutuksensa lisäksi täydentänyt osaamistaan kehittäjinä ja vaikuttajina.

OLKA-toiminnan myötä Satakunnan alueella toimivien vertaistukijoiden ja kokemustoimijoiden asiantuntemusta pystytään hyödyntämään kattavammin ja sujuvammin. Toimintamallin avulla vertaistukivuorojen koordinointi, sairaalan yksiköiden kontaktointi sekä markkinointi ja viestintä ovat tehostuneet. Lisäksi sairaalassa toimivien vertaistukijoiden ja muiden vapaaehtoisten tukemiseen ja työnohjaukseen on pystytty panostamaan entistä enemmän. Monet yhdistykset, kuten Satakunnan Syöpäyhdistys, ovat aiemminkin tehneet tiivistä vertaistukiyhteistyötä Satasairaalan kanssa. En-

simmäisen OLKA-toimintavuoden aikana yhteistyötä kehitettiin entisestään ja perustettiin vertaisvastaanotto syöpää sairastaville.

Porissa Satasairaalassa on koulutettu vuodesta 2014 alkaen kokemus-asiiantuntijoita psykiatriseen työhön ammattilaisen rinnalle. Myös sairaalan henkilöstöä on koulutettu kokemusasiiantuntijoiden kanssa työskentelyyn. Vuosien aikana vakiintuneen toiminnan hyviä käytäntöjä sekä ammattilaisten myönteisiä kokemuksia hyödynnetään Helmi-kehittäjäpalvelun pilotoinnissa syksyllä 2020. Pilotin alkuvaiheessa kokemustoimijoiden asiiantuntemusta tullaan hyödyntämään etenkin kehittämistehtävissä työryhmissä sekä koulutustilaisuuksissa. Kuntoutuskeskuksen luennoilla tullaan tulevaisuudessakin kuulemaan lääkärin lisäksi myös kokemustoimijoita. Lisäksi Satasairaalassa toimivia kokemustoimijoita ja vertaistukijoita osallistetaan entistäkin systemaattisemmin toiminnan yhteiskehittämiseen.

UUDENLAISTEN TOIMINTAMUOTOJEN PILOTOINTI JA KEHITTÄMINEN SATASAIRAALASSA

Vertaistukitoiminnan ja kokemustoiminnan tuominen sairaalaan on haasteellinen ja samalla mielenkiintoinen tehtävä. Kokemustoiminnan hyödyntämistä on Satasairaalassa kehitetty jo vuodesta 2018 alkaen, ennen Helmi-kehittäjäpalvelun pilottia, erityisesti neurologisten potilaiden hoidossa ja kuntoutuksessa sairaalahenkilöstön, Aivoliiton, Aivovammaliiton ja Satakunnan yhteisökeskuksen yhteistyöllä.

Artikkelissa mainittuja teemoja, uudenlaisten toimintamuotojen mahdollisuuksia ja haasteita on alueelliseen työhön ryhdyttäessä käytävä edelleen läpi. On pohdittava, miten vertaistuki ja kokemustoiminta, kaksi tavoitteiltaan erilaista ei-ammattilaisten toteuttamaa toimintaa, tuodaan osaksi erikoissairaanhoidon arkea rinnakkain ja samanaikaisesti. Esimerkiksi neurologian yksikössä vastaanottoa kokeiltaessa huomattiin, että vas-

taanotoilla kävi sekä vertaistukea että kokemustietoa kaipaavia henkilöitä. Tämä asettaa haasteensa erilaisten roolien ja tehtävien määrittelyjen suhteen varsinkin, kun usein sama henkilö on kouluttautunut sekä vertaistukijaksi että kokemustoimijaksi.

Vertaistukitoimintaa ja kokemustoimintaa samalle osastolle pilotoitaessa on tärkeää, että informaation tai tuen vastaanottaja – oli hän sitten sairastunut, läheinen tai ammattilainen – tietää, millainen kohtaaminen on kyseessä. Yhteinen ymmärrys vertaistukijan ja kokemustoimijan rooleista sekä tehtävistä selkeyttää toimintaa käytännön arjessa. On tärkeää tietää, mitä keneltäkin odotetaan missäkin tehtävässä. Palvelusta täytyy myös viestiä tavalla, joka on helposti ymmärrettävissä ja käytännössä toteutettavissa. Alueellisella ja käytännön tasolla syväluotaava käsitteiden määrittely ei välttämättä ole olennaisinta.

Tietoa OLKA-toiminnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista on edelleen tarpeen lisätä sekä järjestöille, Satasairaalan henkilökunnalle, asiakkaille ja potilaille että heidän läheisilleen. Toimintaan kohdistuvia palvelutarpeita on syytä kartoittaa vielä laajemmin. Sekä kokemustoimijoita että vertaistukijoita on jatkossa koulutettava riittävästi ja tarvetta vastaavasti. Satakunnassa koordinoitun järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan tarpeita on havaittu myös perusterveydenhuollon palveluissa. Alati kasvava järjestöjen tuen tarve ja kysyntä julkisessa terveydenhuollossa sairastuneiden, vammautuneiden ja heidän läheistensä osallisuuden ja voimaantumisen tukemiseksi tuo järjestöille haasteen vastata tällaiseen kansalaistoiminnan laajentamiseen. Varsinkin, kun taloudelliset ja henkilöstölliset resurssit järjestötoiminnoissa ovat rajalliset.

MITÄ TAPAHTUU TOIVOLLE JA HELMILLE? VERTAISTUEN JA KOKEMUSTOIMINNAN TULEVAISUUS

Yhdessä Helmi-kehittäjäpalvelun pilotissa mukana olevien OLKA-alueiden sekä Kokemustoimintaverkoston kanssa on käyty keskustelua palvelun tulevasta valtakunnallisista linjauksista ja käytännöistä. Valtakunnallisten linjausten lisäksi otetaan huomioon alueelliset erityispiirteet. Kehittämistyössä yhteistyö, avoin keskustelu ja kokemusten jakaminen eri OLKA-toimijoiden kesken on ollut hyödyllistä. Valtakunnalliset OLKA-verkosto ja Kokemustoimintaverkosto tarjoavat asiantuntemusta ja tukea toimintaan sekä areenoita ja mahdollisuuksia yhteistyölle. Uuden kehittäminen on ollut kaikille mukana olleille hyvä oppimisprosessi, joka on lisännyt keskinäistä luottamusta ja syventänyt kumppanuutta.

Vertaistukijoilla sekä kokemustoimijoilla on merkittävä roolinsa ihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisessä tulevaisuudessa. Vertaistukijoiden, kokemustoimijoiden ja ammatillisen avun yhteistyöllä ja moninaista asiantuntijuutta hyödyntäen voidaan lisätä palveluiden asiakaslähtöisyyttä, laatua ja kustannustehokkuutta. Järjestöt ovat oivia kumppaneita sairaaloille/sairaanhoitopiireille, sillä ne toimivat lähellä ihmisten arkea ja pitävät sisällään tietoa arkielämän todellisuudesta ja ihmisten tarpeista. Kun kolmannen sektorin potentiaali yhteistyöhön on tunnustettu, tarvitaan toimintamallien yhteiskehittämiseen motivoituneita ja sitoutuneita toimijoita sekä tietysti myös resursseja.

Kohtaaminen, kuunteleminen, kumppanuus ja yhteistyö ovat teemoja, jotka kulkevat mukana valtakunnallisessa ja alueellisessa kehittämissä mutta myös vertaistukijoiden ja kokemustoimijoiden käytännön arjessa.

Monitasoinen ja toimijainen yhteistyö lisää asiakkaiden ja potilaiden tarvitseman tuen laatua, saavutettavuutta ja määrää. Uusien innovatiivisten yhteistyötapojen lisäksi tarvitaan myös ihmisiä, jotka haluavat tarjota tukeaan ja osaamistaan muiden hyödyksi. Oman osaamisen kehittämisestä sekä oman kokemustarinan kertomisesta voimaantuminen on yksilöllisestä näkökulmasta katsottuna merkityksellistä ja arvokasta.

Yhdessä tekemällä on syntynyt myös tämä artikkeli, jonka kirjoittami-

nessa on ollut mukana useampi valtakunnallisen ja alueellisen tason toimija. Artikkelin kirjoittajat haluavat kiittää kaikkia kommentteja ja kehittämisenäkökulmia antaneita henkilöitä. Alueellisesta näkökulmasta kommentteja ja ajatuksia ovat antaneet Satasairaalan edustajat sekä Aivoliiton ja Aivo-vammaliiton vertaistukijat ja kokemustoimijat. Kaikkia kirjoittajia yhdistää vahva usko siihen, että tulevaisuudessa vertaistukitoiminnan ja kokemustoiminnan rooli yhteiskunnassa kasvaa ja vakiintuu osaksi arkea, jossa tarinoilla ja kohtaamisella on merkitystä.

TUTUSTU LISÄÄ

www.olkatoiminta.fi

www.vertaistalo.fi

www.kokemustoimintaverkosto.fi

www.satasairaala.fi/potilaille/olka

www.yhteisokeskus.fi

Vertaistukitoiminta ja kokemustoiminta avartavat yhteiskuntaa suvaitsevaisuuteen, inhimillisyyteen ja erilaisuuden ymmärtämiseen.

– Aivovammaliiton kokemustoimija

Toivo-valmennus vertaistukijoille

ANU TOIJA

Kirjoittaja työskentelee asiantuntijana EJY ry:ssä.

Jokainen ihminen tarvitsee kohtaamisia. Haluamme tulla arvostetuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. Sairastuneen kohtaamisessa vertaistukijalla on oma roolinsa kuuntelemisessa ja kokemusten vaihtamisessa. Vertaistukemisessa tukija toimii paitsi tuettavan myös aina omien tunteidensa kanssa. Vertaisten väliset kohtaamiset ovat tärkeitä.

Toivo-valmennuksen avulla on tavoitteena vahvistaa kohtaamisten positiivista vaikutusta parantamalla niiden laatua. Valmennuksen teemoina ovat oman kokemuksen ja siihen liittyvien tunteiden läpikäyminen, arvostava kohtaaminen, vertaistuki ja vertaistukijan hyvinvointi. Toivo-valmennus vertaistukijoille on osa OLKA®-toimintamallia. Valmennuksia järjestävät OLKA-toimijat ympäri Suomen.

MISTÄ KAIKKI ALKOI?

Kun OLKA-toiminta käynnistyi pääkaupunkiseudulla EJYn ja HUSin yhteistyönä vuonna 2013, järjestöjen vertaistukijat pääsivät tukemaan muita sairastuneita, vammautuneita ja heidän läheisiään sairaalan OLKA-pisteelle ja sovituille yhteistyösastoille. Sairaalan potilaille tukea tarjoavat yhdistykset (jatkossa potilasyhdistykset) lähtivät innolla mukaan OLKA-toimintaan. OLKA-toiminnasta kerrotaan enemmän tästä julkaisusta löytyvässä artikkelissa *Toivo ja Helmi – Vertaistukijat ja kokemustoimijat sairaalaympäristössä*.

OLKA edellyttää, että kaikki vertaistukijat ovat koulutettuja ja vaitiolositoumuksen tehneitä, roolinsa tunnistavia vertaistukijoita. Potilasyhdistykset ovat järjestäneet vertaistukijavalmennuksia kukin omalla tavallaan ja aikataulullaan jo pitkään. Monissa yhdistyksissä vertaistukijavalmennuksia on kerran vuodessa tai harvemmin. OLKAssa todettiin, että toimimaan haluaville vertaistukijoille tämä saattaisi tarkoittaa pitkää odotusaikaa ennen valmennukseen pääsyä. Siksi OLKAssa päätettiin alkaa tarjoamaan vertaistukijavalmennusta, johon kaikkien yhdistysten jäsenet voisivat maksutta osallistua.

OLKAssa selvitettiin yhdistysten vertaistukijavalmennusten sisältöjä ja laajuutta. Vaikka vaihteluita olikin, monen yhdistyksen pääperiaatteet olivat samankaltaiset. Sisällöistä löydettiin yhteisiä teemoja, jonka perusteella rakennettiin myös Toivo-vertaistukijavalmennuksen rakenne. Toivo-valmennuksia on pidetty pääkaupunkiseudulla vuodesta 2013 ja Seinäjoella vuodesta 2018 lähtien. Vuonna 2020 useat OLKA-toimijat eri puolilla Suomea järjestävät Toivo-valmennusta. Vuosien varrella koulutus on muuttunut valmennukseksi ja luennot keskusteluiksi ja pohdinnaksi. Ensimmäinen Toivo-verkkovalmennus toteutettiin syksyllä 2020.

MITÄ ON TOIVO-VALMENNUS?

Toivo-valmennuksen tarkoituksena on, että jokainen ihminen oppisi itse tunnistamaan, onko hän valmis vertaistukijaksi. Joku voi huomata valmennuksen aikana, että ei olekaan vielä valmis toimimaan vertaistukijana heti, mutta ryhtyy toimeen myöhemmin. Ja vaikka osallistuja ei olisikaan valmis vertaistukijaksi, hän todennäköisesti silti kohtaa muita saman kokeneita. Tällöin valmennus on auttanut häntä ymmärtämään omaa ja toisen prosessia sekä huomioimaan sen kohtaamisissaan. Näin valmennuksen avulla on joka tapauksessa saatu edistettyä vertaistuen laatua.

Toivo-valmennuksen tavoitteena on, että osallistuja

- Ymmärtää mitä on vertaistuki
- Tuntee vertaistuen periaatteet
- Osaa kohdata tuettavan
- Tunnistaa oman motivaation ja valmiuden toimia vertaistukijana.

Valmennus on laajuudeltaan neljän itsenäisen ennakoitehtävän ja neljän tapaamiskerran kokonaisuus. Valmennuksen sisältö koostuu neljästä teemakokonaisuudesta, joita ovat

- Oman kokemuksen ja siitä nousseiden tunteiden käsittely, erityisesti suru terveyden menetyksestä
- Arvostava kohtaaminen
- Vertaistuki
- Vertaistukijan hyvinvointi ja jaksaminen.

Valmennuksen aluksi tutustutaan ja sovitaan yhteiset toimintatavat sekä varmistetaan, että kaikki pystyvät niihin sitoutumaan. Yhteinen sopimus voi näyttää vaikka tältä

1. Kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, on luottamuksellista.
2. Ei loukkaannuta, ei loukata. Mikään ei ole henkilökohtaista.
3. Kuunnellaan.
4. Aina on oikeus vetäytyä.
5. Saa itkeä.
6. Saa pitää hauskaa.

Seuraavaksi käsitellään valmennuksen yleisiä tavoitteita sekä jokaisen henkilökohtaisia tavoitteita ja motivaatiota. Jokainen tapaamiskerta alkaa tunnustelemalla ja kertomalla muille sen hetkisiä omia tunteita ja tunnelmia. Tapaamisen lopussa kerrataan mieleen painuneita asioita. Seuraavaksi kuvataan lyhyesti jokaista teema-aluetta. Aiheita käsitellään sekä itsenäisen työskentelyn että tapaamisten avulla.

TEEMA 1

Oma kokemus ja siihen liittyvät tunteet

Vakava sairastuminen tai vammautuminen aiheuttaa sen, että täytyy luopua monista tutuista asioista, kuten elämäntavasta, työstä, harrastuksista, totutusta sosiaalisesta elämästä, itsenäisyydestä, ulkonäöstä tai itseluottamuksesta. Luopumisesta selviytyminen ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen tuovat tilaa uudelle identiteetille. Valmennuksessa toimenpiteinä sopeutumisen tukemiseksi ovat:

- Oman kokemuksen jäsentäminen, kertominen, muiden kokemusten kuunteleminen.
- Omaan kokemukseen liittyvien tunteiden tunnistaminen.
- Terveiden menetyksestä / elämän muuttumisesta aiheutuvan surun tunnistaminen.
- Oman tämänhetkisen tilanteen tunnistaminen ja siihen liittyvät tarpeet itsellä: vertaistuen hankkiminen, vertaistukijana toimiminen.
- Elämäntilanteisiin ja elämäntilanteisiin liittyvien tunteiden ja niiden vaihtelun tunnistaminen.

TEEMA 2

Arvostava kohtaaminen

Arvostava kohtaaminen alkaa sillä, että opitaan tunnistamaan omat tunteet ja niiden vaikutus vuorovaikutustilanteisiin: ollaan tietoisia persoonallisuuden ja oman toiminnan vaikutuksista vuorovaikutustilanteisiin sekä ymmärretään sanattoman viestinnän vaikutus. Valmennuksessa pohditaan, minkälaisia ovat hyvät vertaistukikohtaukset sekä haastavat vuorovaikutustilanteet ja miten niissä kannattaa toimia.

TEEMA 3

Vertaistuki

Vertaistuki-osuudessa tutustutaan Vertaistalo.fi-palvelun kautta vertaistukeen ja vertaistuen tarjoajiin, etsitään oma yhdistys ja tutustutaan sen vertaistoimintaan. Erityisen tärkeitä ovat roolipohdinnat: milloin on vertainen ja milloin vertaistukija. Sekä vertaiselta että vertaistukijalta voi antaa ja saada mitä parasta vertaistukea. Vertaistukija tunnistaa roolinsa ja toimii sen mukaisesti. Valmennuksessa pohditaan myös vertaistuen vaikutuksia tuen saajalle, tukijalle ja yhteiskunnalle sekä vertaistuen arvoja.

TEEMA 4

Vertaistukijan hyvinvointi ja jaksaminen

Vertaistukijoiden valmennuksessa tutustutaan itsemyötätuntoon ja sen vahvistamiseen sekä myötätuntouupumuksen merkkeihin. Lisäksi valmennuksessa osallistuja tunnistaa omat vahvuutensa tukijana. Yhteisissä keskusteluissa tunnistetaan vertaistukemisen voimaa vieviä ja lisääviä asioita sekä pohditaan, millaiset asiat vertaistukitilanteessa saavat aikaan vaikeita

tunteita. Näihin liittyen mietitään myös toimintatapoja: miten toimia itselle haastavissa tilanteissa, miten omaa jaksamista voi tukea ja mistä itse saa tukea vertaistukijana jaksamiseen.

TOIVO-VALMENNUKSET – MENETELMÄT JA TOIMINTATAVAT

Valmennuksen aikana ovat käynnissä sekä osallistujien omat prosessit että ryhmän yhteinen prosessi. Sen kuluessa saa ja kuuluukin kasvaa ja kehittyä. Valmennus perustuu yksilön omaan ja ryhmän yhteiseen pohdintaan. Siksi erilaiset keskustelut, draamaharjoitukset ja reflektio-oivallukset ovat tärkeitä. Varsinaisia uusia taitoja valmennuksessa ei välttämättä opita, mutta sen aikana pyritään huomaamaan, että osallistujilla itsellään on jo tarvittavat välineet vertaistukijana toimimiseen. Valmennuksessa osallistujat myös saavat toisiltaan viisautta jakamalla omia kokemuksiaan ja vinkkejään.

Toivo-valmennuksessa ihanteellinen ryhmäkoko on 14–18 henkilöä, ja ryhmässä on aina useiden eri sairausryhmien edustajia. Tämä on todettu hyväksi asiaksi: osallistuneiden erilaiset taustat ovat auttaneet ymmärtämään, miten erilaiset sairaudet, vammat ja elämäntilanteet vaikuttavat aivan samalla tavalla ihmisen elämään ja miten ne vaativat sopeutumista. Toisaalta keskusteluissa on päästy heti pohtimaan vertaistukea käsitteenä ja ilmiönä eikä niinkään juuri tietyn sairauden käytäntöjä.

Toivo-valmennuksen toimintatapoina ovat arvostava kohtaaminen, vuorovaikutuksellinen valmentaminen ja tasa-arvoisuus. Toivo-valmennus ei ole ryhmänohjauskurssi, vaikka se on hyödyllinen monelle vertaisryhmänohjaajalle oman prosessin ja vertaistuen ymmärtämisen vuoksi. Vertaisryhmänohjaajille suositellaan lisäksi ryhmänohjaajavalmennusta.

KUKA VOI OSALLISTUA VALMENNUKSEEN?

Toivo-valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, joilla itsellään tai joiden läheisellä on sairastumisen tai vammautumisen kokemus ja jotka haluavat tukea muita. Toiveena on, että kaikki olisivat hankkineet jo aikaisemmin itselleen vertaistukea ja näin saaneet kokemuksen vastavuoroisesta tuettavana ja tukijana olemisesta. Vertaistukikokemus ei ole kuitenkaan kriteeri valmennukseen pääsemiselle. Toivo-valmennuksen tavoitteena on, että jokainen valmennuksen käynyt saa mahdollisuuden vertaistukeen, oman kokemuksen ja oman surun käsittelyyn, ymmärryksen vertaistuesta sekä eväitä oman hyvinvoinnin huomioimiseen vertaistukijana. Vertaistuen merkitystä korostetaan siten, että myös itse vertaistukija muistaisi hankkia itselleen vertaistukea. Valmennuksen aikana annetaan eväitä siihen, että osallistuja itse osaa arvioida, onko itsellä sopiva tilanne toimia vertaistukijana.

TOIVO-VALMENNUS JA YHDISTYKSET

Toivo-valmennukseen osallistujilla ei tarvitse olla taustayhdistystä tai yhdistyksen lupaa osallistua, eikä hänellä tarvitse olla vielä varmuutta vertaistukijaksi ryhtymisestä taikka sen ajankohdasta. Toivo-valmennuksen aikana osallistujia pyritään löytämään oma yhdistyksensä tai vahvempi yhteys nykyiseen yhdistykseensä. Jos ja kun Toivon käynyt haluaa toimia vertaistukijana, hän valitsee oman yhdistyksensä ja ottaa sinne yhteyttä. Jokaisessa yhdistyksessä on omat prosessinsa uusien vertaistukijoiden vastaanottamiseen.

TOIVO-VALMENTAJAN ROOLI

Toivo-valmentajilta ei edellytetä, että he tietäisivät vertaistuesta kaiken, sillä viisaus on jo ryhmässä. Valmentajan tehtävänä on auttaa ryhmää

oivaltamaan fasilitoimalla keskustelija. On kuitenkin hyvä, että hän pitää huolta omasta vertaistukiosaamisestaan, lukee ja kerää tietoa. Valmentajan ei siis tarvitse olla "tietäjä", mutta hänen tulee omata hyvät vuorovaikutustaidot ja olla hyvä kuuntelija. Hyvä valmentaja pitää huolta myös itsestään ja voimavaroistaan, että voisi uskoa valmennuksen osallistujien kykyihin ja valaa heihin toivoa.

OLKA järjestää Toivo-valmentajille omaa valmennusta ja valmiin valmennusmallin. Valmentaja voi käyttää suoraan annettua mallia tai muokata valmennusta itselleen sopivaksi. Toivo-valmennusta järjestäessään hänen tulee kuitenkin pitää kiinni seuraavista teemoista: oma kokemus ja tunteet (suru terveyden menetyksestä), arvostava kohtaaminen, vertaistuki sekä vertaistukijan hyvinvointi ja jaksaminen. Valmentajan tulee myös ottaa huomioon asianmukaiset toimintatavat, joihin kuuluvat arvostava kohtaaminen, vuorovaikutuksellinen valmennus ja tasa-arvoisuus.

TOIVO-VALMENNUSMALLI ON RAKENNETTU YHTEISTYÖSSÄ

Toivo-valmennusmallia on kehitetty vuosien varrella useissa työpajoissa kymmenien potilasyhdistysten edustajien kanssa. Toivo-valmennukseen on lähettänyt jäseniään jo lähes sata eri yhdistystä. Toivo-valmennusmallia ovat olleet kehittämässä vuosien varrella työntekijät EJY ry:ssä ja potilasyhdistyksissä sekä vapaaehtoiset vertaistukijat. Jokaisen valmennuksen osallistajat ovat aina omalta osaltaan muokanneet valmennusta juuri sellaiseksi, kuin heille on ollut tarpeen – ja antaneet kommenttinsa ja vaikutuksensa seuraavien kehittämiseen.

KIRJOITTAJAN TERVEISET

Lämpimästi tahdon kiittää vuosien varrella valmentajakollegoita, jotka ovat suunnitelleet ja toteuttaneet kanssani valmennusta ja ohjanneet ja kannustaneet valmennuksen kehittämistä. Olen jokaisessa valmennuksessa oppinut myös itse jotain uutta vertaistuesta ilmiönä ja vakuuttunut yhä uudelleen sen tärkeydestä. Erityiskiitokseni annan rakkaille kouluttajakollegoilleni Anne Laimiolle ja Piiu Alénille. Kiitän myös kaikkia yhdistysten työntekijöitä ja vertaistukijoita, jotka ovat osallistuneet kehittämiseen, ja myös Toivo-valmennuksen osallistujia: mikä ilo onkaan ollut keskustella kanssanne vertaistuesta!

KIINNOSTUITKO TOIVO-VALMENNUKSESTA?

Vertaistukijoiden Toivo-valmennusten ajankohdat vaihtelevat paikkakunnittain. Lisätietoa tulevista valmennuksista saat oman alueesi OLKA®-toiminnasta. Toimijat löydät www.olkatoiminta.fi-sivulta.

Jos haluat ryhtyä Toivo-valmentajaksi, ota yhteyttä Vertaistaloon vertaistalo@terveyskyla.fi tai info@olkatoiminta.fi.

LUE LISÄÄ

www.olkatoiminta.fi
www.vertaistalo.fi

”Kun isi ei soita” – lasten ja äitien kokema vertaistuki tarinateatterileirillä

RIIKKA KOOLA

Kirjoittaja on vertaistoiminnan koordinaattori ja eroseminaariohjaaja Pienperheyhdistys ry:ssä.

Perheen käsite on vuosikymmenten aikana laajentunut ja nykyperheet ovat monimuotoisempia kuin ennen. Yhden vanhemman perheitä on Tilastokeskuksen mukaan kaikista Suomen lapsiperheistä noin viidennes (22 %). Vuoden 2018 lopussa äidin ja lasten muodostamia perheitä oli hieman yli 108 000 ja isä–lapsi-perheitä noin 18 000. (*Tilastokeskus 2018, 2019*). Yhden vanhemman perheiden taustat ovat erilaisia, mutta yleisin syy perhemuotoon on kuitenkin vanhempien parisuhteen päättymisen.

Valtaosa eronneista vanhemmista sopii lasten tapaamiseen liittyvistä asioista keskenään tai lastenvalvojan avustuksella. Lähivanhempi -termillä tarkoitetaan sitä vanhempaa, joka asuu lapsen kanssa, ja etävanhempi on se vanhempi, joka ei asu lapsen kanssa.

Silloin kun etävanhempi ei syystä tai toisesta jää aktiiviseksi osaksi lapsen elämää, lapsi kokee usein syviä menetyksen, hylätyksi tulemisen ja ikävän tunteita – etenkin, mikäli toisella vanhemmalla on uusi perhe ja hän on aktiivinen vanhempi uuden perheen lapselle/lapsille. Arjen kiireissä näiden tunteiden käsittely voi olla vaikeaa.

PIENPERHEYHDISTYS RY

Yksin- ja yhteishuoltajien etujärjestö Pienperheyhdistys on perustettu 1968 Helsingin ensikodissa tavanneiden ns. au-äitien toimesta. Yhdistys on työskennellyt eronneiden vanhempien ja eron kokeneiden lasten kanssa koko historiansa ajan. Vuosina 2016 – 2018 yhdistys järjesti tarinateatteriammatilaisien kanssa Erotarinoita lapsilta -työpajaviikonloppuja. Eräällä perheleirillä saimme useilta osallistujaaideilta toiveen leirien järjestämisestä niille lapsille, joiden kontakti isään oli erossa katkennut tai haalistunut.

TARINATEATTERILEIRI LAPSILLE, JOIDEN ISÄ EI OLE MUKANA LAPSEN ELÄMÄSSÄ

Marraskuussa 2019 järjestimme Sipoossa viikonlopun pituisen Tarinateatterileirin. Leirille haki yli kaksikymmentä perhettä, joista vain osa voitiin ottaa mukaan, koska lapsiryhmä ei tämänkaltaisessa työskentelyssä voi olla liian suuri. Apuohjaajana paikalla oli lisäksi yksi yhdistyksen vastuu-lastenhoitaja. Aikuisille järjestettiin omaa vertaisryhmätoimintaa, jossa ohjaajina toimivat vapaaehtoiset vertaisohjaajat, joiden lapset osallistuivat lasten toimintaan. Työskentelyaikaa oli perjantai-illasta sunnuntain lounasaikaan, joten paketti oli tiivis ja intensiivinen. Perjantai- ja lauantai-iltana perheet tutustuivat toisiinsa vapaamuotoisesti saunaillan merkeissä.

Tarinateatteriohjaajina leirillä toimivat Joonas Tast ja Miika Tervo, joilla molemmilla on pitkä kokemus lastensuojelutyöstä ja tarinateatterin käyttämisestä lasten kanssa. Joonas on psykoterapeutti ja erityisluokanopettaja, Miika kouluttajapsykoterapeutti ja sosionomi.

Leirille osallistui yhteensä viisitoista lasta/nuorta, ja heistä kaksitoista oli poikia. Yksi pienempi sisarus oli kuusivuotias, ja kaksi nuorista oli jo teini-ikäisiä, mutta suurin osa lapsista oli 7 – 10-vuotiaita.

Työskentely käsitti erilaisia toiminnallisia harjoituksia, maalaamista sekä leikkimistä sisällä ja ulkona. Ohjaajat totesivat, että aivan olennaista oli työkentelyn rytmittäminen: virittävää ja rauhoittavaa vuorotellen. Viikonlopun aikana isä-teemaa käsiteltiin paljon, mutta silti muutama lapsista olisi toivonut jopa lisää fokusta siihen. Osalle lapsista aiheen käsittely nosti pintaan ja aktivoi paljonkin tunteita, mikä näkyi vielä leirin jälkeenkin perheiden arjessa.

Tarinateatteriviikonloput ovat aina perinteisesti loppuneet sunnuntain yhteiseen osioon, jossa lapset ja vanhemmat kokoontuvat tarinateatteriesityksen äärelle, kuten tälläkin kertaa. Lapset tekivät tarinateatteria vanhempien tarinoista Joonaksen ohjauksessa, ja näyttelijöinä olivat lapset ja Miika. Tällä leirillä lapset esittivät myös omat pienryhmissä valmistellut lyhytnäytelmät omista aiheistaan.

MIKSI TARINATEATTERI?

”Kaikki surut voidaan kestää, jos ne voidaan liittää osaksi tarinaa.” – Karen Blixen

Ihmisillä – lapsilla ja aikuisilla – on tarve liittyä yhteen, kertoa oma tarinansa ja tulla kuulluksi, tarve kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen. Nämä kaikki elementit toteutuvat sekä vertaistuessa että tarinateatterissa.

Tarinateatteri (englanniksi Playback Theatre) on amerikkalaisen psykoterapeutti Jonathan Foxin 1970-luvulla kehittämä soveltavan teatterin muoto. Tarinateatterissa katsojat kertovat ohjaajan avustuksella tarinoita tai tuokiokuvia omasta elämästään. Tämän jälkeen ohjaaja tekee tarkentavia kysymyksiä ja muokkaa näin saamansa informaation tunnetiloiksi ja esitystyyteiksi näyttelijöille. Näyttelijät esittävät kohtauksen improvisaation keinoin välittömästi takaisin sekä kertojalle että koko yleisölle. (Wikipedia 2019.)

”(Tarinateatterissa) ei pyritä antamaan päivänselviä, yksinkertaisia vastauksia tai välttämättä yritetä vastata lainkaan. Pikemminkin pyritään löytä-

mään muoto. Muoto esimerkiksi sille, mitä tarinankertojalle on tapahtunut, mitä hänelle on tehty, mitä hänen elämässään tai tarinassaan on sanottu tai jätetty sanomatta. Tarinateatterissa on kyse myös siitä, miten kommunikoida toisten ihmisten kanssa ja miten säilyttää kunnioitus toisia ihmisiä kohtaan”, kiteyttää Henna Moisio opinnäytetyössään (*Moisio 2007*).

Sosiaalipsykologi, tutkija Vilma Hänninen on kirjoittanut paljon tarinalisuudesta (narratiivisuus) ja tehnyt väitöskirjansakin sisäisistä tarinoista: ”Sisäinen tarina on mielen sisäistä prosessointia, jossa ihminen tulkitsee omia elämäntapahtumiaan ja omaa elämäntilannettaan myös sosiaalisesta tarinavarannosta omaksumiensa mallien avulla. Ihminen siis kertoo ja uudelleen kertoo itselleen elämäntarinaansa.” (*Hänninen, 2003, lainattu Parantainen 2015.*) Tarinateatterin avulla on mahdollista tuoda näkyväksi tätä ihmisen sisäistä tarinaa, ja tarinateatterin tai muun luovan yhteisöllisen toiminnan avulla on myös mahdollista muuttaa sisäistä tarinaa: ”Sisäinen tarina muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja kulttuurin tarjoamien merkitysten kanssa.” (*Hänninen 1999.*)

Sosiaalinen tarinavaranto sisältää kaikki ne tarinat, joita ihmiset kohtaavat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisiinsa tai kirjojen ja median kautta. Tämä tarinavaranto on jatkuvassa liikkeessä: siihen tuotetaan uusia tarinoita ja siitä omaksutaan tarinoita koko elämän ajan. Jotkut unohtuvat ja jotkut jäävät pysyväksi osaksi henkilökohtaista tarinavarantoa. Henkilökohtainen tarinavaranto sisältää myös kunkin omasta henkilöhistoriasta kertyneet tarinallisesti tulkitut kokemukset. (*Hänninen 1999.*)

Hänninen kirjoittaa myös siitä, miten yksilö käyttää sisäistä tarinaa ja sosiaalista tarinavarantoa etsiäkseen toimintamalleja nykyisyyteen ja tulevaisuuteen sekä hahmottaakseen elämänsä eteen - ja taaksepäin. ”Sosiaalista tarinavarantoa tarvitaan erityisesti elämän muutosvaiheissa, kun vanha sisäinen tarina murtuu, eikä henkilökohtaisia ratkaisumalleja uuteen

tilanteeseen vielä ole. Jos sosiaalisen tavaravarannon tarinat ovat rajoittavia tai haitallisia erityisesti lähtökohtaisesti vaikeiksi tulkituissa muutoksissa, ne kaventavat ensin yksilön tulkintoja mahdollisuuksistaan, ja siten konkreettisia tekoja tulevaisuutensa parantamiseksi. Ja vastaavasti – jos sosiaalista tarinavarantoa saadaan rikastettua uusilla mahdollistavilla tarinoilla ne siirtyvät yksilöille poimittaviksi, ja voivat lopulta vaikuttaa takaisin yhteiskunnallisiin käytäntöihin”, kirjoittaa Tanja Parantainen (2015) muotoillessaan Vilma Hännisen teoriaa.

Tarinateatterityöskentely sopii paitsi tällaiseen ”tarinavarantojen rikastuttamiseen” myös hyvin lasten kanssa työskentelyyn, sillä tarinoiden kertominen on luontaista jo pienillekin lapsille. Lasten maailma on hyvin tarinallinen iltasatuineen ja piirrettyineen. Myös leikki on usein narratiivista. Omaa elämää koskevien tarinoiden tuottaminen on tärkeää lapsen minuuden kehittymisessä, ja vähitellen vuorovaikutuksessa lähiaikuisten kanssa lapsi oppii itsenäisesti kertomaan elämästään kertomuksia. (Hänninen 1999.)

Samankaltaisia kokemuksia omaavien ihmisten ryhmissä muodostuu muutenkin oman elämän tulkintaan ohjaavia tarinamalleja. Esimerkiksi erilaiset vertaisryhmät tuottavat yhteistä mallitarinaa siitä, miten ryhmän yhteinen ”ongelma” tai elämänhaaste tulisi ymmärtää ja miten siitä voisi selvitä (Hänninen 1999). Tässäkin on siis nähtävissä yhtymäkohtia tarinatyöskentelyyn ja vertaistukeen. Hänninen (1999) kirjoittaa: ”Sisäisen tarinan muokkamista voidaan pitää keskeisenä emotionaalisenä itsesäätelyn välineenä. Ihmiset luovat traumaattisten kokemusten yli kantavia ’parantavia tarinoita’. Tarinankerronnan avulla ihminen voi vahvistaa itsetuntoaan, kohottaa hallinnan tunnettaan ja vahvistaa kokemusta tapahtumien ymmärrettävyydestä; sen avulla voidaan luoda toivoa paremmasta.”

VERTAISOHJAAJAN KOKEMUS

MINNA SEGERSVÄRD

Kirjoittaja on sosionomiopiskelija ja vertaisohjaaja Pienperheyhdistys ry:ssä.

”*Lähdin lasten ja nuorten isättömyyden kokemuksia tarkastelevalle tarinateatterileirille mukaan osallistumaan ja samalla vetämään leirille tulleiden äitien keskusteluja toisen vertaisohjaajan kanssa.*

Koen ja ajattelen, että vertaistoiminta on sydämen tapa toimia, ja myös kansalaishyve. Vertaistoiminta ei tiivisty pelkästään teoksi, vaan se liittyy ennen kaikkea elämänarvoihin ja ihmisyyteen. Välittäminen ja asioiden jakaminen – niin itsensä kuin toisten hyväksi – ei ole hyväntekeväisyyttä vaan jokseenkin välttämätöntä varsinkin silloin, kun elämän taivas on tummien pilvien peittämä. Koin, että tällä leirillä korostui jokapäiväisen arjen ja myös toisten arvostus. Uskon, että osallistujista jokainen sai jonkin kokoisia ahaa-elämyksiä, käytännön ajatuksia sekä vahvojakin tunnekokemuksia kotiin vietäviksi.

Koin itse kollektiivista ja sisarellista sankaruutta – olimmehan me jokainen selviytyjiä arjen isojen ja pienten koettelemusten keskellä. Kun tulee samankaltaista elämäntilannetta elävien muiden aikuisten keskuuteen, pääsee tietyllä tavalla tekemään identiteettityötä – joko tiedostaen tai tiedostamattaan.

Tuon marraskuisen viikonlopun aikana saimme voimaantua, vahvistua, itkeä ja nauraa. Saimme nauttia samassa elämäntilanteessa olevien ymmärtäväisestä ja arvostelemattomasta seurasta. Saimme irrottautua omasta arjesta hyvän ruoan ja erinomaisten puitteiden myötä ja vain keskittyä jakamaan ja huomioimaan toisten ajatuksia. Samalla kuuli paremmin myös omia, hiljaisia, sisäisiä oivalluksia, joiden kautta on voinut löytää keveämpää huomista. Joskus riittävää tukea saa vain saman kohdanneelta, sillä onnistuneen vertaistuen vahvuuksina ovat myötäeläminen, tilanneherkkyys, ymmärtäminen ja tasa-

arvoisuus. Onnistuneen vertaistuen piirissä on jokaisella mahdollisuus auttaa toista ja auttaa samalla myös itseään. Vertaistuen kautta ihminen voi peilata omia valintojaan ja tehdä tietoisia ja harkittuja suunnanvaihtoja sekä löytää uusia toimintatapoja elämäänsä. Mielestäni vertaistuen vahvin sanoma onkin toivon näköala ja yhdessä löydetty elämänilo.”

Iso kiitos tarinateatteriohjaajille, lapset tykkäsivät kovasti, vaikka alussa jännittivät. Ohjaajat osasivat olla lasten kanssa ja huomioida jokaista. Lapset saivat kavereita ja suunnitelmana olisi tavata heidät uudestaan. Oli hienoa, että meitä kaikkia yhdisti sama asia, yleensä eronneilla vanhemmilla on jonkinlainen vastuu/jako lapsen hoidosta/näkemisestä. Meidän ryhmässä kuitenkin harvalla oli näin ja koin saavani vihdoin ymmärrystä tilanteelleni ja etten ole yksin. Vaikka reissun jälkeen väsytti suunnattomasti, samalla oli huojentunut ja hyvä mieli. Ihanaa, että tällaista järjestetään!

– Erään osallistujaidin palaute leirin jälkeen

LOPUKSI

Työskentelyyn ilmoittautuneiden perheiden perustelut leirihakemuksissa olivat toinen toistaan koskettavampia, ja niistä valitettavasti piirtyi hyvin surullinen kuva (puuttuvasta) isyydestä.

Lapsen isä tapasi lasta kun lapsi oli pieni, tosin harvoin. Nyt ei ole tavannut vuosiin. En osaa sanoa, miksei lapsen isä ole elämässämme mukana, päätös on täysin hänen omansa. Se on kuitenkin vaikuttanut varsin paljon lapsen tunne-elämään, ja on aiheuttanut paljon surua.

– Ote erään äidin perusteluista

Jäinkin pohtimaan, jäävätkö etävanhemmat, tämän leirin ja kirjoituksen kontekstissa juuri isät, paitsioon vanhemmuuden tuesta erotilanteissa ja mitä asialle voisi tehdä. Miessakit ry ja muut miestyötä tekevät järjestöt tekevät tärkeää työtä, Ensi- ja turvakotien liitolla on hieno Vanhemman neuvor ryhmämalli yhteistyövanhemmuuden vahvistamiseksi. Mutta miten tavoitaisimme varsinkin vanhemmuudestaan epävarmat isät? Miten voisimme varmistaa, että lasten ja isien yhteys säilyisi? Ettei yksikään lapsi enää jou-

tuisi pohtimaan, miksi isä ei tule, ei soita, ei välitä. Ettei yksikään kontaktin menettänyt lapsi kasvaisi aikuiseksi, niin että olisi vuorostaan vaarassa jäädä etäiseksi suhteessa omiin lapsiinsa.

Itse uskon, että moni etävanhempi etäänny lapsistaan oman epävarmuutensa takia. Syynä saattaa myös olla, että on liian kipeää kohdata erilaisia vaikeita yhteistyövanhemmuuteen, ehkä myös parisuhteen päättämiseen ja/tai omaan lapsuuteen liittyviä tunteita. On helpompi ”mennä eteenpäin”, ”aloittaa puhtaalta pöydältä”. Toki joskus on kyseessä vakava mielenterveys ja/tai päihdeongelma, jolloin tilanne on monimutkaisempi. Kuitenkin näille ”epävarmoille” vanhemmille tarvitsisimme omanlaista tukea vanhemmuussuhteen ylläpitämiseen, missä ajoitus olisi ensiarvoisen tärkeää. Lähivanhemman harjoittamaa vieraannuttamistakin toki valitettavasti tapahtuu, mutta itse kuulen useammin tästä vapaaehtoisesta ”liukumisesta” pois aktiivisesta, läsnä olevasta vanhemmuudesta.

Pari päivää leirin jälkeen lapsi oli vähän normaalia levottomampi, eli tunteita oli varmasti kosketettu. Hän halusi myös keskustella tavallista enemmän isästä ja pohti kovasti syitä siihen, miksi isä ei voi häntä tavata.

– Palaute osallistujajäidiltä viikonlopun jälkeen

Toisaalta, ja monien yh-perheiden kannalta onneksi, on totta tämäkin, minkä isyyttä tutkinut Tuomas Savolainen (YTM) on blogikirjoituksessaan todennut:

”Isien perheen arkeen osallistuvuuden lisääminen on toki tavoiteltavaa. Lopulta olennaista ei kuitenkaan ole se, toteuttavatko perheen vanhemmat heille ennalta asetettuja rooleja – olennaista on ainoastaan välittäminen, kuuleminen ja rakastaminen. Riippumatta vanhempien lukumäärästä tai roolituksesta.”

LÄHTEET

Hänninen, Vilma. 1999. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Väitöskirja, Tampereen yliopisto.

Moisio, Henna. 2007. *Tarinateatteri: taidetta ja terapiaa kuunnellen*. Opinnäytetyö, Stadia Ammattikorkeakoulu.

Parantainen, Tanja. 2015. *Tarinateatteri kertojan näyttämönä*. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Savolainen, Tuomas. 2018. <https://lapsenmaailma.fi/blogit/lapselliset-miehet/vieraskyna-sullapa-ei-oo-isaa-sun-isas-on-kuollut-miksi-isattomyys-havettaa/> (26.11.2018, Lapsen maailman blogi)

Tilastokeskus. 2018, 2019.

http://www.stat.fi/til/perh/2018/02/perh_2018_02_2020-01-31_kat_005_fi.html

http://www.stat.fi/til/perh/2018/02/perh_2018_02_2020-01-31_kat_003_fi.html

Wikipedia: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Tarinateatteri>

Kokijasta vertaiseksi Kaapatut Lapset ry:ssä – sisäinen motivaatio eväänä vertaistukijan polulla

HILLAMARIA TUOMI-MARK

Kirjoittaja on sosiaalipsykologi, joka työssään suunnittelijana Kaapatut Lapset ry:ssä koordinoi vertaistukea ja kokemusasiantuntijatoimintaa.

Kaapatut Lapset ry:n perustajajäsen Heidi Uotila kertoi vuonna 2017 yhdistyksen alkutaipaleesta näin:

Olin toivoton tilanteessa, jossa en saanut tavata lastani. Halusin tehdä jotakin ja saada apua muillekin samassa tilanteessa oleville. Pelkkä odottaminen, että tapahtuisi jotakin, oli liian piinaavaa ja ahdistavaa. Täytyi saada tehdä jotakin.

Yhdistyksen voikin siis sanoa rakentuneen vertaisuuden periaatteelle ja toiminnan tarpeelle, ja nämä juuret näkyvät työssä yhä vahvoina. Kaapatut Lapset ry on reilussa 20 vuodessa kasvanut täysin vapaaehtoisvoimin toimivasta yhdistyksestä tuki- ja neuvontapisteeksi, jossa työskentelee kolme vakinaista työntekijää ja toimii kymmeniä vapaaehtoisia. Tarve vertaistuelle perheiden vaikeissa kansainvälisissä ero- ja lapsikaappaustilanteissa on jatkuvaa, kun perheet tilanteineen tulevat yhä kansainvälisemmiksi ja erot ovat perheissä yleisiä.

Kaapatut Lapset ry:n vertaistukea leimaa polku kokijasta toimijaksi. Kaapatut Lapset ry:ssä tämä näkyy vertaisten kertomuksissa ja käytännön toiminnassa – yhdistyksen vuosittain järjestettävä vapaaehtoisten koulutusviikonloppu on perinteisesti nimeltään Kokijasta toimijaksi.

Tätä artikkelia varten olen kerännyt tietoa eri lähteistä ja niiden avulla hahmotellut vertaisen matkaa omasta kokemuksesta toisen tukemiseen. Kaapatut Lapset ry:n toimintaan liittyen on tehty useita opinnäytetöitä ja muita julkaisuja, joissa vertaistuki on joko keskiössä tai mainintana. Lisäksi haastattelin kahta tällä hetkellä toiminnassa mukana olevaa vertaistukijaa heidän henkilökohtaisesta polustaan kokijasta vertaiseksi. Haastatteluissa käytin soveltaen narratiivista lähestymistapaa eli pyysin vertaista kertomaan oman tarinansa siitä, miten heistä tuli vertaisia. Lisäksi kysyin muutamia täydentäviä kysymyksiä esimerkiksi siitä, mikä motivoi jatkamaan vertaisena. Mukaan olen ottanut myös vertaistuen taustalla vaikuttavaa motivaatiota käsittelevää ja selittävää kirjallisuutta, joka osaltaan auttaa ymmärtämään, miten ja miksi kokija usein jatkaa matkaansa vertaistukijaksi asti.

Kaapatut Lapset ry:n vertaistuki on pääsääntöisesti ollut kahdenkeskistä siten, että tukea tarvitseva vanhempi on saanut yhden tai muutaman tukihenkilön, joiden kanssa pidetään yhteyttä. Kaapatut Lapset ry:ssä ver-

taistukijasta käytetään nimitystä vertainen ja tukea tarvitsevasta tuettava. Näitä nimityksiä käytän myös tässä artikkelissa. Ryhmämuotoista vertaistukea taas on tarjolla yhdistyksen tapahtumissa. Kun kyseessä on lapsikaappauksen tai sen uhan kaltainen, määrällisesti verrattain pieni, mutta elämää sitäkin perusteellisemmin muuttava ilmiö, tukea ei omaan tilanteeseen ehkä löydy omalta paikkakunnalta tai lähipiiristä. Tuettava ja vertainen voivatkin asua kaukana toisistaan ja pitää yhteyttä jopa vuosia tapaamatta – puheluihin ja viestein.

Jenni Iivonen ja Piia Keskinen tarkastelivat opinnäytetyössään vuonna 2013 vanhempien selviämistä lapsikaappauksen aiheuttamasta kriisistä. Sosiaalinen tuki nousee heidän työssään selkeästi esiin. Heidän mukaansa lähipiiriin ihmisten voi olla vaikea ymmärtää, millaista tukea lapsikaappauksen kokenut vanhempi tarvitsee. Toisaalta lähipiiriin tuen tarjoamista saattaa estää myös pelko perheen sisäisiin asioihin puuttumisesta. Sosiaalinen tuki oli kuitenkin selviytymisen kannalta erittäin tärkeää, ja vertaistuki nousi tässä merkittävään rooliin. Vertaisilta sai ymmärrystä omaan tilanteeseen – myös yksinäisyyden kokemuksiin, joita tilanne aiheutti. (*Iivonen & Keskinen, 2013.*)

Vertaistukea, kuten yhdistyksen muutakin toimintaa, ohjaavat yhdistyksen arvot. Kaapatut Lapset ry:ssä yhdistyksen jäsenet ovat tärkeässä roolissa arvojen määrittelyssä. Kaapatut Lapset ry:n vuosien 2020–2024 strategian mukaiset arvot ovat toivo, luottamuksellisuus, myötätuntoinen kohtaaminen, lapsen ääni ja turvallisuus. Arvojen pohjalta yhdistyksessä on luotu yhteydenottajien kohtaamiseen toimintalinja, johon myös vertaiset sitoutuvat. Toimintalinja lähetetään vertaiselle aina uuden tukisuhteen alkaessa yhdessä yhdistyksen oman vertaisen oppaan kanssa.

POLKU KOKIJASTA VERTAISEKSI

Tuolloin kuulin vasta perustetusta yhdistyksestä, Kaapatut Lapset ry, ja otin yhteyttä yhdistyksen perustajajäseneen. Kun pikkuhiljaa aloin kertoa arjestani, hän ymmärsi täysin mistä puhuin. Tuntui, että puhuimme samaa kieltä.

– Anna

Näin kuvasi yhteydenottoaan Kaapatut Lapset ry:hyn eräs äiti kirjassa Jäähyväiset jasmiinipuille – vanhempien kertomuksia lapsikaappauksesta (2015). Sama äiti toimi myöhemmin tukihenkilönä toiselle läpi ulkomailla käydyin lapsikaappausoikeudenkäynnin. Hänen tuettavansa kertookin Annalta saamastaan tuesta samassa kirjassa näin:

Annan läsnäolo oli erittäin tärkeää! Se kannatteli ja antoi voimavaroja. Minun ei tarvinnut olla yksin! Tukihenkilön ei tarvitse sanoa tai puhua mitään. Riittää, kun on vain vieressä. Sain kokea itseni arvokkaaksi, kun Anna antaa aikaansa minulle.

– Kajja

Lainauksen kautta hahmottuu polku, jolla Anna oli ensin saanut itse tukea tilanteeseensa yhdistyksestä ja ollut sitten tukena Kaijalle tämän sitä tarvitessa. Saatuaan yhdistyksen perustajajäseneltä tukea vaikealla hetkel-

lä, Anna ajan kuluessa pääsi jaloilleen ja pystyi silloin antamaan aikaansa yhdistykselle aktiivijäsenenä ja vertaisena. Anna ja Kaija tapasivat vertaistukiryhmässä, jossa Kaija kertoi ryhmälle tilanteestaan.

Tämä kehityskulku tuettavasta vertaistukijaksi ei varmasti ole ennenkuulumaton muillekaan vertaistuen parissa toimiville. Myös monet muut Kaapatut Lapset ry:n piirissä toimivat vertaiset ovat kertoneet, että tuen tarjoamiseen motivoi muun muassa se, että on itse saanut apua, ja pystyy sitä nyt vastaavasti tarjoamaan jollekin toiselle. Tuen ja kokemusten kautta kullekin muodostuu omanlaisensa kokemusten kartta, jolta löytyvistä, yllättävistäkin asioista voi olla hyötyä toiselle. Kaikilla tämä kokemustausta on hieman erilainen, ja siksi myös vertaisten keskinäinen yhteisöllisyys ja toisilta oppiminen on tärkeää.

Myös livonen ja Keskinen (2013) totesivat lapsikaappauskriisistä selviytymistä käsittelevässä opinnäytetyössään, että vertaisuudessa sekä omien kokemusten jakaminen että muiden tukeminen olivat tärkeitä voimaannuttavia tekijöitä. Holm ja kumppanit (2010) ovat kuvanneet muiksi vertaistoimintaan lähtemisen motiiveiksi muun muassa auttamisenhalun ja sosiaalisten suhteiden solmimisen.

Vapaaehtoistoimintaan motivoi usein halu auttaa ja omassa elämässä tapahtuvat muutokset (Pessi & Oravasaari 2010). Motivaatiotekijät vertaistuen taustalla liittyvät edellä mainittujen lisäksi oman kokemuksen ja toisen tukemisen vuoropuheluun. Vertaisena omasta kokemuksesta kertominen voi myös auttaa jäsentämään ja tekemään itsellekin ymmärrettäväksi omia kokemuksia ja menneisyyttä sekä näkemään niissä uusia, positiivisia merkityksiä tuettavan kautta. (Esim. Holm & kumpp. 2010, Koltsova 2017.)

Kira Koltsova tarkasteli opinnäytetyössään vuonna 2017 Kaapatut Lapset ry:n vertaistoimintaa ja loi pohjan yhdistyksessä vertaisten käyttöön tehdylle oppaalle. Koltsovan tavoittamat vertaistukijat olivat kaikki saaneet

tukea Kaapatut Lapset ry:stä oman tilanteensa ollessa aktiivinen. Vahvana teemana yhdistyksen vertaistuessa onkin avun antaminen eteenpäin, kun sitä on itse saanut.

SISÄINEN MOTIVAATIO VERTAISTUEN TAUSTAVOIMANA

Vertaistuki sopii omaan persoonaan. Koen, että olen saanut hyvää aikaan ja olen pystynyt antamaan jotain. Että ihminen kokee itsensä positiivisesti ja kokee itsensä tarpeelliseksi, kyllä vertaistuen antaminen antaa sitä tunnetta. Aiemmin ei ole nähnyt omaa arvoaan, nyt näkee sen ja tiedostaa, että siitä voi muut ammentaa. Vertaistuki on kaiken alku, matka ja loppu. Se sopii joka paikkaan.

– Vertaisen haastattelusta

Eräs Kaapatut Lapset ry:n vertaisista kuvaili haastattelussa motivaatiotaan toimia vertaistukijana näin, ja tuli samalla tiivistäneeksi jotain olennaista siitä, mitä tarkoitetaan sisäisellä motivaatiolla. Sisäinen motivaatio on tunnistettu vapaaehtoistoiminnan taustavoimaksi (Harju 2019). Myös vertaistoiminnassa sisäinen motivaatio on toiminnan pohja ja edellytys.

Sisäisen motivaation käsite perustuu Decin ja Ryanin itseohjautuvuuden teorialle (Deci & Ryan 2000). Sisäisen motivaation periaatteiden mukaisesti vapaaehtoisuuteen perustuvassa vertaistuessa, jossa vertainen ammentaa omista, vaikeistakin kokemuksistaan, motivaatio ei perustu ulkoiseen palkkioon. Sen sijaan toiminnan palkitsevuus tulee kin kokemuksesta itsestään ja tehtävän merkityksellisyydestä, eli motivaatio on sisäistä. Teorian kehittä-

jät Deci ja Ryan erottavat puhtaasti sisäisestä, sisäsyntyisestä, motivaatiosta sisäistetyn motivaation, joka myös voi olla tärkeää vapaaehtoistoiminnan ja vertaisuuden taustalla. Kun sisäsyntyisessä motivaatiossa tekeminen itsessään tuottaa tekijälle positiivisen kokemuksen, sisäistetyn motivaation kohdalla motivaatio syntyy siitä, että ihminen toimii omia arvoja vastaavissa tehtävissä ja itselle tärkeiden päämäärien hyväksi.

Laura Karjalainen käsitteli pro gradu -tutkielmassaan (2019) Nuorten Akatemian järjestämään vanhempien vertaistuelliseen mentorointitoimintaan liittyviä tarpeita ja motivaatioita. Karjalaisen tutkimassa vanhempien mentorointitoiminnassa on paljon yhteistä myös Kaapatut Lapset ry:n vertaistuen kanssa. Karjalaisen kuvaaman mentoroinnin tapaan myös Kaapatut Lapset ry:n piirissä toimivat vertaissuhteet ovat yleensä kahdenkeskisiä ja vastavuoroisuuteen perustuvia, ja niiden yhtenä tavoitteena on tarjota sosiaalista tukea ja vahvistaa vanhemman voimavaroja. Lisäksi Kaapatut Lapset ry:n vertaistuessa on toki muitakin ulottuvuuksia, kuten tiedollinen tuki ja ryhmämuotoinen vertaistuki yhdistyksen tapahtumissa.

Vapaaehtoistoiminnan taustalla vaikuttavista motivaatiotekijöistä on monta teoreettista mallia (ks. *yhteenvetoa esim. Karjalainen 2019*). Tähän artikkeliin olen valinnut sisäisen motivaation, sillä se kuvaa hyvin juuri vertaistoimintaan liittyvää motivaatiota. Esimerkiksi Yeung (2005) on kuvannut vapaaehtoistoiminnan motivaatiotekijöitä, joista moni voidaankin liittää myös vertaistukeen.

Vertaistoiminnan taustalla vaikuttavissa motivaatiotekijöissä onkin varmasti paljon yhteistä muiden vapaaehtoistoiminnan motivaatiotekijöiden kanssa, mutta toisaalta vertaistuessa on myös piirteitä, jotka erottavat sen muista vapaaehtoistoiminnan muodoista. Mikkonen ja Saarinen (2018) erottavatkin vertaistuen kokonaan vapaaehtoistoiminnasta sen vastavuoroisen luonteen vuoksi. Käytännössä kuitenkin vertaistukena toimiminen voi olla

vapaaehtoistehtävä muiden joukossa, ja siksi myös vapaaehtoistoiminnan motivaatiota käsittelevät lähestymistavat auttavat ymmärtämään vertaistuen taustalla vaikuttavaa motivaatiota. Vertaistuki voi kuitenkin erota muista vapaaehtoistehtävistä vastavuoroisuudessaan ja henkilökohtaisuudessaan.

Karjalaisen tunnistamat mentorivanhempien motivaatiotekijät vastaavat Kaapatut Lapset ry:n piirissä toimivien vertaisten kertomia syitä ryhtyä vertaiseksi. Vertaistukena toimimisen taustalla voi olla kokemus, että on annettavaa toiselle saman asian kanssa elävälle vanhemmalle. Tunne, että voi ja pystyy omien kokemustensa pohjalta auttamaan toista, vahvistaa osaltaan sisäistä motivaatiota. Myös tarve työstää omaa kokemusta voi viedä vertaistukijaksi (Karjalainen 2019, Yeung 2005). Haastattelemani vertainen kertoi omasta kokemuksestaan näin:

Siinä on sellainen puoli, että jos pystyy jotakuta muuta auttamaan, omat rankatkin jutut saavat mielekkään merkityksen. Tää ei ollut ihan turhaa, sillä nyt toisen ei tarvitse käydä samoja kiemuroita. Myös se, että yhdistyksessä kehitetään, vaikutetaan yhteiskuntaan, niin tuntuu, että omat rankatkin ajat saavat mielekkään merkityksen. Ei tarvitse katkeroitua niistä vaan saa ne osaksi omaa elämäntarinaa.

– Vertaisen haastattelusta

SISÄISTÄ MOTIVAATIOTA VOI TUKEA

Edellä kuvasin, miten vertaistuki perustuu sisäiselle motivaatiolle. Vertaistoimintaa järjestävän organisaation ei tulisi kuitenkaan luottaa vain siihen,

että vertaistuki toimii sisäisen motivaation voimalla kuin itsestään. Samalla, kun vertaistuki on vastavuoroista ja antaa usein myös tukijalle paljon, se vaatii tukijalta voimavaroja. Vertaistukija voi myös uupua. Vertaistoimintaa järjestävän organisaation tehtäviksi voidaankin ajatella sisäisen motivaation ruokkiminen, mahdollistaminen ja toimintaedellytysten luominen. Esimerkiksi Kaapatut Lapset ry:ssä vertaistuki muodostaa suuren osan yhdistyksen tarjoaman tuen kokonaisuudesta, ja vertaistoiminnan koordinointi on yksi yhdistyksen keskeisiä tehtäviä.

Martelan ja Jarenkon (2014) mukaan tukemalla yksilön omaehtoisuutta ja kokemusta kyvykkyydestä sekä yhteisöllisyyttä tuetaan tämän sisäistä motivaatiota. Tämä pohjautuu Decin ja Ryanin (2000) tunnistamille ihmisen sisäsyntyisille psykologisille tarpeille. Kun omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden tarpeet toteutuvat sosiaalisessa kontekstissa, vahvistaa ja tukee tämä niin sisäsyntyistä kuin sisäistettyäkin motivaatiota. Sisäisesti motivoitunut tekeminen taas tukee yksilön hyvinvointia ja vahvistaa myös yhteisöä. (Deci & Ryan 2000.) Martela ja Jarenko kirjoittavat työelämän ja politiikan näkökulmasta, kuitenkin myös kansalaistoimintaa sivuten. Samat periaatteet voivat olla sovellettavissa myös vapaaehtoisuuteen perustuvaan vertaistukeen, kun pohditaan järjestävän organisaation roolia vertaistuen mahdollistajana.

Omaehtoisuuden, osaamisen ja yhteisöllisyyden kokemuksista voidaan etsiä vastauksia siihen, miten sisäsyntyisesti motivoitunutta vertaistukea voidaan konkreettisesti ylläpitää ja vahvistaa. Sisäisestä motivaatiosta puhuttaessa toiminta itsessään motivoi – esimerkiksi yhteydenpito tuettavan kanssa voi siten itsessään ruokkia sisäistä motivaatiota vahvistaen omaehtoisuuden, osaamisen kuin yhteisöllisyyden kokemuksia. Nämä tarpeet tulisi kuitenkin huomioida myös eri organisaatioissa, joissa vertaistukea koordinoidaan, suunnitellaan ja kehitetään. Alla pohdin lyhyesti, mitä näiden tarpeiden huomioiminen voisi vertaistuen koordinoinnin kannalta tarkoittaa.

Pohdintojen taustana ovat Martelan ja Jarenkon (2014) ajatukset sisäisen motivaation johtamisesta, ja käytännön esimerkkejä olen etsinyt Kaapatut Lapset ry:n vertaistoiminnasta.

OMAEHTOISUUS, AUTONOMIA – KUNNIOITETAAN VERTAISEN ASiantuntemusta JA LUOTETAAN HÄNEEN

Vertaisen omaehtoisuuden tukeminen voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vertaiseen luotetaan ja hänen kokemukseensa pohjautuvaa asiantuntemustaan kunnioitetaan. Kaapatut Lapset ry:ssä vertaiset toimivat usein hyvinkin itsenäisesti. Autonomian tarpeen kannalta tämä voi olla palkitsevaa, mutta se ei saisi kuitenkaan tarkoittaa yksin jäämistä.

Vertaisen omia voimavaroja ja jaksamista on tärkeää tukea. Tämä on erityisen tärkeää kahdenkeskisessä vertaistuksessa, joka Kaapatut Lapset ry:ssä on keskeinen vertaistuen muoto. Riskinä on, että vertainen ja tuettava jäävät yksin asioiden kanssa, eikä mahdollinen uupuminen tai vertaisen vaikeutunut tilanne välttämättä näy järjestävälle taholle asti. Vertaisten jaksamista voidaan tukea esimerkiksi ryhmämuotoisessa työnohjauksessa. Kaapatut Lapset ry:ssä vertaiset asuvat eri puolilla Suomea ja osa myös ulkomailla, mikä tuo omat haasteensa yhteisille kohtaamisille. Kaapatut Lapset ry:ssä vertaisten jaksamista ja tilannetta seurataan muun muassa henkilökohtaisin yhteydenotoin ja kyselyin sekä kannustetaan olemaan isoissa ja pienissä asioissa yhteydessä yhdistyksen työntekijöihin.

OSAAMINEN JA PYSTYVYYS – TUETAAN ASiantuntemusta JA TARJOTAAN VÄYLIÄ MYÖS VAHVISTAA SITÄ JA OPPIA UUTTA

Vertaistuksessa osaamisen kokemus syntyy usein jo siitä, että vertainen auttaa oman kokemuksensa pohjalta (Karjalainen 2019). Esimerkiksi Kaapatut Lap-

set ry:ssä vertaisella voi olla kokemusta niin emotionaalisesta selviytymisestä kuin käytännön kokemusta monista eri palveluista ja viranomaisprosesseista, ja hän on näissä kaikissa asiantuntija oman kokemuksensa pohjalta.

Vertaisten oman kokemuksen lisäksi vertaistoimintaa järjestävissä organisaatioissa perehdytys on tärkeä pohja sille, että vertainen voi tehtävänsään keskittyä olennaiseen, eli tukena toimimiseen. Riittävän perehdytyksen saatuaan tukija voi alusta asti luottaa omaan osaamiseensa ja saa työkaluja toimia oman kokemuksensa pohjalta. Perehdytykseen on järjestöissä monenlaisia malleja. Kaapatut Lapset ry:ssä tukijoita tulee mukaan vähitellen, jolloin perehdytyksen tarve ei keskity yhteisiin kursseihin. Sen sijaan panostetaan siihen, että kukin uusi vertainen saa henkilökohtaisesti riittävät tiedot tehtävässä toimimisen tueksi. Tätä varten käytössä on kirjallinen opas, toimintalinja, kattojärjestömme YVPL:n tarjoama verkkokoulutus ja henkilökunnan henkilökohtainen tuki.

Vertaisten osaamisen tunnistaminen tarkoittaa myös sitä, että heille tarjotaan mielekästä lisäkoulutusta, joka on sopivan vaativaa. Näin kunnioitetaan heillä jo olevaa osaamista, mutta myös tuetaan uuden oppimista ja siten sisäisen motivaation ylläpitoa.

Karjalainen (2019) kirjoittaa, että vertaisen vakaa elämäntilanne mahdollistaa myös pystyvyyden kokemuksen. Lapsikaappausuhalle ja vaikeille kansainvälisille huoltokiistoille, jotka voivat edeltää tai seurata lapsikaappausta, tyypillistä on aaltoilevuus. Rauhallista vaihetta saattaa vuosien kuluessa seurata uusia haasteita, kuten oikeudenkäyntejä tai muita erimielisyyksiä huoltajien välillä. Vastaavaa aaltoilevaa luonnetta voi ajatella ilmenevän myös muissa vaikeissa elämäntilanteissa, joissa vertaistuen piiriin hakeudutaan. Kaapatut Lapset ry:n toiminnan piirissä tämä vaihtelu konkretisoi-

tuu selkeästi juuri esimerkiksi oikeusprosesseina, mutta toisaalta se voi olla myös vaihtelua perheiden arjen tilanteissa ja voimavaroissa. Niinpä myös vertaisen pystyvyyden kokemus voi vaihdella elämäntilanteen mukaan.

YHTEISÖLLISYYS – VERTAISTEN KESKINÄINEN TUKI JA YHTEISÖLLISYYS TOIMINNAN RAKENTEISSA

Vertaistuki on jo lähtökohtaisesti yhteisöllistä. Lisäksi yhteisöllisyyttä voidaan tukea toiminnan rakenteiden tasolla. Käytännössä tämä voi tarkoittaa vertaisten keskinäisen yhteisöllisyyden vahvistamista tapahtumissa ja muulla yhteydenpidolla sekä osallisuuden vahvistamista, kun toimintaa kehitetään. Edellä mainitut teemat ovat toki keskeisiä kaikessa vapaaehtoistoiminnassa.

Haastatellessani vertaisia nousi esiin muutamia eri yhteisöllisyyteen liittyviä teemoja. Ensinnäkin yhdessä kehittäminen ja yhteinen päämäärä nähtiin tärkeiksi omaa vertaisena toimimista tukeviksi tekijöiksi. Toisaalta myös vertaistukijoiden keskinäinen tuki toisilleen nousi merkittävään rooliin. Vertaiset tarjosivat tukea myös toisilleen vaihtelevissa elämäntilanteissa. Eräs haastattelemani vertainen myös totesi, että vertaisilla on keskenään erilaisia vahvuuksia ja osaamisalueita – toinen voi olla hyvä kuuntelija ja toinen asiantuntija palvelujärjestelmän kiemuroissa – ja tietoisuus näistä auttaa järjestämään tuettavan tarvitsemaa tukea.

Sisäisen motivaation näkökulmasta nämä kaikki yhteisöllisyyden puolet liittyvät juuri yhteisöllisyyden tarpeeseen. Martela ja Jarenko (2014) kuvaavat, miten yhteisöllisyyden rakennuspalikoita ovat yhteisen päämäärän hyväksi toimiminen ja sen jäsenten, tässä artikkelissa vertaistukijoiden, vahvuuksien tunnistaminen ja niiden pohjalta toimiminen.

LOPUKSI

Kiitos ja palaute tulee siinä, kun vuosien kuluttua joku ottaa yhteyttä ja kertoo, että oma tilanne on rauhoittunut ja kysyy, missä voisi nyt itse osallistua ja auttaa muita. Porukassa henkinen pääoma kasautuu ja tietotaito kehittyy. Toimijat vaihtuu, mutta aina rakennetaan entiselle pohjalle.

– Vertaisen haastattelusta

Yllä oleva vertaisen oma kuvaus havainnollistaa osuvasti polkua koki-
jasta toimijaksi. Vertaistuki on paitsi yksilöllisen tarinan kehitystä, tilanteen
rauhottumista ja tuen tarjoamista, kun on itse saanut sitä, mutta myös
yhdistyksen, ”porukan” tasolla jatkuvuutta, samalle pohjalle rakentamista.
Yhdistys, järjestö tai muu vertaistoimintaa järjestävä taho voikin siis toimia
yhteisöllisyyden ja jatkuvuuden mahdollistajana. Suurimman työn vertais-
tuessa tekevät kuitenkin vertaiset itse.

LÄHTEET

- Ahlqvist A., Isaksson P., Tikkanen A. ja Turtola, T. (toim.) 2015. *Jäähyväiset jasmiinipuille – vanhempien kertomuksia lapsikaappauksesta*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. Luettu 2.9.2020: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf
- Harju, A. 2019. Vapaaehtoisuuden filosofia. Teoksessa Hirvonen S. & Puolitaival S. (2019).
- Hirvonen S. & Puolitaival S. (toim.) 2019. *Vapaaehtoistoiminnan arvo*. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019.
- Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J. 2010. *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA, SOLVER palvelut Oy, Kansalaisareena. Luettu 4.9.2020 osoitteessa: https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Keskinen, P., & Iivonen, J. 2013. *Kansainvälinen lapsikaappaus kriisikokemuksena ja siitä selviytyminen vanhemman näkökulmasta*. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma.
- Karjalainen L. 2019. *Vanhemmuuden vertaistuki Vanhempien mentorointiin liittyvät tuen tarpeet ja motivaatiot*. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto, sosiaalityön oppiaine.
- Koltsova, K. 2017. *PEER SUPPORT IN THE ABDUCTED CHILDREN FINLAND NGO-A BACKGROUND DATA COLLECTION FOR THE GUIDEBOOK*. Bachelor's thesis. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kaapatut Lapset ry:n tiedotuslehti *Toivo* 1/2017
- Kaapatut Lapset ry. 2019. *Vertaisen opas*. Luettavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kaapatutlapset/wp-content/uploads/sites/17/2019/08/Vertaisenopas040419.pdf>
- Kaapatut Lapset ry. 2020. *Yhdistyksen toimintalinja*. Luettavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kaapatutlapset/wp-content/uploads/sites/17/2020/06/Toimintalinja-2020.pdf?x98731>
- Martela F. & Jarenko K. 2014. Sisäinen motivaatio Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Luettu 2.9.2020: https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. 2018. *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy, 21 – 23.
- Pessi, A. B., & Oravasaari, T. 2010. *Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä*. Tutkimus RAY: n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja, 23.
- Yeung, A. B. 2005. *Vapaaehtoistoiminnan timantti: Miten mallintaa motivaatiota?*. In *Vapaaehtoistoiminta* (pp. 104 – 125). Vastapaino.
- Yeung, A. B. 2005. *Vapaaehtoistoiminnan timantti: Miten mallintaa motivaatiota?*. In *Vapaaehtoistoiminta* (pp. 104 – 125). Vastapaino.

“Kaikkein parasta on, että oireilevat pitävät yhtä keskenään” – Vertaistuki sisäilmasta oireileville

PIRKKO MOISIO & SARI MÄKI

Pirkko Moisio toimii vertaistoiminnan koordinaattorina ja Sari Mäki vertais- ja vaikuttamistoiminnan asiantuntijana Hengitysliiton sisäilmatoiminnassa.

Hengitysliitto on valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan järjestö, jonka tavoitteena on edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaiden hyvää elämää vaikuttamalla hengityssairaiden palveluihin ja hyvään hoitoon sekä järjestämällä vapaaehtois- ja vertaistoimintaa. Hengitysliitolla on noin 25 000 jäsentä 84 yhdistyksessä. Hengitysliiton sisäilmatoiminnan kokonaisuuteen kuuluvat sisäilma- ja korjausneuvonta sekä sisäilmasta oireilevien tuki, joka on vertais- ja vaikuttamistoimintaa. Sisäilmatoimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla.

Vertaisuuden mahdollistaminen on Hengitysliiton toiminnan ytimessä, ja vertaistoiminnan seuranta rakentaa pohjaa vaikuttamistyölle. Hengitysliitto vaikuttaa poliittiseen päätöksentekoon pitämällä yhteyttä päättäjiin ja virkamiehiin sekä nostamalla asioita keskusteluun erilaisissa työryhmissä ja julkisuudessa. Hengitysliitto myös rakentaa yhteistyöhankkeissa työkaluja ja malleja, joilla tuodaan ratkaisuja hengitysterveyden edistämiseen. Sisäilma-

vaikuttamisen pohjaksi Hengityслиitossa on tehty selvityksiä sisäilmasta oireilevien selviytymisestä talouden, asumisen, työn ja terveyden näkökulmista.

Hengityслиiton sisäilmavertaistoiminnan tarkoituksena on tarjota sisäilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen mahdollisuus luottamukselliseen keskusteluun vertaisen kanssa. Hengityслиiton paikallisyhdistyksissä toimii kasvokkain tapaavia sisäilmasta oireilevien vertaisryhmiä, joita ohjaavat paikallisyhdistysten jäsenet. Niiden lisäksi Hengityслиitolla on kaksi Facebookissa toimivaa vertaisryhmää, Teamsin välityksellä kokoontuva verkkovertaisryhmä ja sisäilmavertaispuhelin.

Hengityслиiton vertaistoiminnassa noudatetaan Hengityслиiton arvoja (yhteisöllisyys, vastuullisuus ja vertaisuus), tarkoitusta (sosiaali- ja terveysalan järjestönä edistää hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua ja yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia sekä toimia terveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi) sekä yhteisiä menettelytapoja.

KOKEMUSTIETO VÄLITTYY VERTAISTEN KESKEN

Vertaistoiminta voidaan laajasti ymmärtää vertaisten kesken tapahtuvana kokemusten jakamisena (*Laimio & Karnell 2010, 10–14*). Käytännön tasolla vertaistoiminta toteutuu yleensä erilaisissa vertaisryhmissä, joihin osallistujat on koottu organisoidusti. Vertaisten kesken ilmaistaan ja käsitellään tunteita sekä opitaan toisten kokemuksista ja löydetään uusia selviytymiskeinoja.

Vertaisten kesken välittyvä tieto on kokemustietoa. On tärkeää ymmärtää, että kokemustieto on oman elämäkokemuksen tuomaa ymmärrystä asioista, mutta se erotetaan tieteeseen ja tutkimukseen pohjautuvasta teorian tiedosta. Vertaiset toimivat oman elämäkokemuksensa kerryttämän viisauden nojalla, kun taas ammattilaiset koulutuksessa hankkimansa teoreettisen tiedon ja sille rakentuvan kokemuksen pohjalta. Vertaistoiminnassa tavoittee-

na on jakaa myönteistä ja eteenpäin vievää kokemustietoa. Kokemustiedon jakaminen sanoitetaan siten, että vastaanottaja ymmärtää, että kyseessä on vinkki jonkin asian lisäselvittämiseen, ei yleinen suositus tai toimintaohje.

Hengitysliitossa on selvitetty sisäilmasta oireilevien vertaistuen tarvetta (Mäki & Nokela 2014). Vertaistuen merkitys korostuu sisäilmasta oireilevien keskuudessa. Koska sisäilmasta oireilua ei yleisesti tunneta eikä oireilevaa aina uskota, saa oireileva tukea vertaisilta. Kuulluksi tuleminen on monelle sisäilmasta oireilevalle tärkeää, koska virallista tukea on vaikea saada.

Sisäilmasta oireilun tilanteisiin voi oireilun takia liittyä myös monenlaisia muita tuen tarpeita ja ongelmia, kuten talouden, työn ja asumisen uudelleenjärjestämistä. Sisäilmasta oireilevan vertaisuuden ytimessä on se, että toinen oireileva ymmärtää kokemusten kirjon. Kaikki eivät oireile samalla tavoin eivätkä seuraukset ole identtisiä, ja oireilevat joutuvat kohtaamaan epäilyä ja mitätöintiä kokemuksiinsa kohtaan. Usein vertaisten välittämä tieto auttaa ymmärtämään, mistä oireilussa voi olla kysymys. Oireilevalle on voimaannuttavaa kohdata ihmisiä, joille ei tarvitse uskotella tai selittää taustoja. Tarve tulla kuulluksi toteutuu.

Vertaistoiminnan haasteena on yhtä lailla se, että sisäilmasta oireilun syntymekanismi ja hoito ovat tuntemattomia, ja yksiselitteistä tietoa asiasta ja keinoista selviytyä ei ole saatavilla. Oireilu, jota ei tunnisteta, ja siitä seuraavat ongelmat, joihin ei saa apua, turhauttavat ihmistä. Useamman ihmisen samanlainen tilanne voi edesauttaa negatiivisuuden kierteen syntymistä, jos vertaisryhmissä ei tietoisesti pyritä ratkaisukeskeisyyteen ja elämän jatkumiseen muuttuneissa olosuhteissa. (Mäki & Nokela 2014, 61.)

Hengitysliitossa on panostettu vapaaehtoisten kouluttamiseen ja tukemiseen. Ratkaisukeskeinen ote on mukana kaikessa koulutuksessa. Myös vapaaehtoisten keskinäisen vertaistuen mahdollistaminen on tärkeä osa toimintaa.

Hengityслиitto pitää meistä vertaisista huolta järjestämällä koulutuksia ja tarjoamalla mahdollisuuksia työnohjaukseen.

– Vertaisohjaaja



HENGITYSLIITON SISÄILMAVERTAISPUHELIN, KUINKA VOIN AUTTAA?

Kaksi kertaa viikossa Hengityслиiton kouluttamat vapaaehtoiset vertaispuhelinpäivystäjät (myöhemmin päivystäjät) vastaavat Sisäilmavertaispuhelimeen. Sisäilmavertaispuhelintoiminta on laaja vertaistoiminnan kokonaisuus. Se on tärkeä vertaistuen muoto etenkin niille, jotka eivät voi omasta tilanteesta tai jostain muusta syystä johtuen osallistua kasvokkain tapaavien vertaisryhmiin, mutta haluavat keskustella vertaisen kanssa. Puhelinvertaistuesta saa nopeasti tukea myös oireilun alkuvaiheessa ennen kuin löytyy sopiva vertaisryhmä.

Hengityслиiton sisäilmavertaispuhelintoiminta on käynnistetty vuonna 2015. Vertaispuhelin on Puhelin- ja verkkoauttamisen eettisten periaatteiden neuvottelukunnan jäsen (PuhEet). Toiminnassa noudatetaan PuhEetin eettisiä periaatteita, joita ovat anonymius, yhdenvertaisuus ja yhteydenottajan kunnioitus, luottamuksellisuus, kiireettömyys ja voittoa tavoittelemattomuus.

Vertaispuhelimessa vastataan noin 120 puheluun vuosittain. Puheluiden kesto vaihtelee ja niiden pituudesta riippuu, kuinka monta puhelua vuoroa kohden voidaan vastaanottaa. Päivystysvuoron pituus on kolme tuntia. Puhelimissa päivystää vuosittain keskimäärin yksitoista koulutettua vapaaehtoista. Nämä vapaaehtoiset jakavat omaa kokemustietoaan ja vertaistukea soittajien kesken.

Hengityслиiton koulutuksessa päivystäjät perehtyvät vapaaehtoistehdävän käytäntöihin, vertaispuhelimien toimintaperiaatteisiin sekä päivystäjän oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Päivystäjät saavat käyttöönsä puhelimen tarvikkeineen (kuulokkeet, laturi, liittymä). Vertaispuhelimien koordinaattori on päivystäjien tukena vapaaehtoistehdävään liittyvissä käytännön asioissa.

Hengityслиitto järjestää peruskoulutuksen lisäksi päivystäjille koulutusviikonloppuja 2–3 kertaa vuodessa, jolloin tarjotaan ryhmätyönohjausta, käydään läpi päivystäjän roolin mahdollisuuksia ja rajoja sekä pohditaan omaa jaksamista ja myös virkistäydytään yhdessä. Säännölliset tapaamiset ovat olleet päivystäjien kokemuksen mukaan loistavia tilaisuuksia nähdä muita vapaaehtoisia, vaihtaa kuulumisia ja kokemuksia sekä kouluttautua yhdessä.

Joskus raskasta ja joskus voimia antavaa. Jokaisella soittajalla on oma tarinansa, jonka hän haluaa jakaa. On kiva olla kuuntelijana ja jopa auttajana. Joskus itketään ja toisinaan nauretaan, kun kyyneleet ovat ehtyneet.

– Vertaispuhelinpäivystäjä

Päivystäjänä toimiminen voi olla välillä henkisesti kuormittavaa, ja puheluissa toisen tunteet voivat tulla lähelle. Päivystäjien tulee olla oman tilanteensa käsittelyssä sellaisessa vaiheessa, että he pystyvät suhtautumaan soittajan tunteisiin ja tilanteisiin neutraalisti. Tunteet saavat olla mukana puheluissa, mutta omien tunteiden ei tule hallita puheluita.

Päivystäjien jaksamista vapaaehtoistehtävässä tuetaan koulutusten yhteydessä tarjottavalla ryhmätyönohjauksella sekä Teams-sovelluksella 1 – 2 kertaa vuodessa toteutettavalla yksilötyönohjauksella. Vertaistoiminnan ohjauksessa sovelletaan Suomen työnohjaajat ry:n työnohjauksen määritelmää eli ohjaus on oman toiminnan tutkimista, arviointia ja kehittämistä, jota tehdään koulutetun työnohjaajan tuella. Työnohjauksen lisäksi päivystäjä voi tukeutua sisäilmatoiminnan asiantuntijaan ja vertaispuhelimen koordinaattoriin, jos hän kokee tarvetta keskustelulle.

Tämä on tärkeää toimintaa. Saa tietoa yhteyslinkeistä, kokemuseräistä tietoa sekä kuunnellaan, mikä tuo jaksamista. Nykyisellään ei Suomessa ole mitään selkeää tutkimus-hoitopolkua sisäilma-ongelmallisille, siksi jää kovin yksin.

– Soittaja

Puhelinvertaistuelle on ominaista puheluiden vaihtelevuus. Valtaosa soittajista soittaa vain kerran saaden tukea käsillä olevaan asiaansa. Pieni osa soittajista voi pitää vertaispuhelinta ikään kuin omana vertaisryhmänä ja soittaa useamman kerran. Tukea antavan keskustelun tavoitteena on kuulluksi tulemisen ja yhteisen jakamisen kokemus kunnioittaen soittajan oikeutta tehdä omia ratkaisuja ilman painostusta. Tarvittaessa soittaja ohjataan edelleen muihin palveluihin sekä vertaistoimintaan.

Vertaispuhelimeen tulevat puhelut kestävät keskimäärin 20 – 30 minuuttia. Päivystäjä vastaanottaa noin 2 – 3 puhelua vuoroa kohden. Suurin syy, jonka vuoksi ihminen soittaa vertaispuhelimeen, on kuulluksi tulemisen tar-

ve. Hän tarvitsee toista ihmistä, joka ymmärtää, mitä soittaja käy elämässään läpi. Soittajat kaipaavat kokemuksia toiminta- ja työkykynsä ylläpitämiseksi sekä erilaisten arjen tilanteiden ratkaisemiseksi. Osa soittajista on tarvinnut ohjeita oirepäiväkirjan laatimiseksi ja osa vinkkejä läheisensä elämäntilanteen helpottamiseksi ja tukemiseksi.

Soittajia ohjataan usein paikallisten hengitysyhdistysten järjestämän vertaistuen, Hengityслиiton muun sisäilmavertaistoinnin, Hengityслиiton sisäilma- ja korjausneuvontapuhelimen sekä terveydenhuollon piiriin. Näiden lisäksi soittajia ohjataan ottamaan yhteyttä omaan esimieheen, taloyhtiöön, työsuojeluun, terveystarkastajaan tai lakimieheen aina soittajan tarpeen mukaan.

Vertaishenkilö oli erittäin ystävällinen, empaattinen ja kuulosti asiantuntevalta ja luotettavalta. Kiitos!

– Soittaja

Tekstin sitaatit ovat Hengityслиiton keräämistä aineistoista.

Sisäilmasta sairastuneiden

VERTAISPUHELIN

palvelee tiistaisin klo 9–12 ja torstaisin
klo 16–19 numerossa 044 407 7010.

LISÄTIETOA

Hengityслиiton sisäilmavertaistoinnasta
löydät täältä:

www.hengityслиitto.fi/sisailmavertaistuki

ESIMERKKEJÄ PUHELUTILANTEISTA (Lähde: Hengitys 3/2020)

KAIPAA APUA OIREISIINI JA NIIDEN HOITOOON.

Olethan ollut yhteydessä terveydenhuoltoon? Ja muut sairaudet ovat poissuljettu? Miten ja missä koet saavasi oireita? Sisäilmasta oireilu on yksilöllistä. Yleensä oireilu helpottaa, kun poistutaan tilasta, jossa ongelmia on. On myös tärkeää löytää arjesta omia voimavaroja, asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan oireilusta huolimatta. Huomaatko, mitä nämä asiat sinulle ovat?

OIREILEN TYÖPAIKKANI SISÄILMASTA, MISTÄ SAAN APUA?

Oletko keskustellut asiasta esimiehesi kanssa? Voit myös pyytää keskusteluun tueksi työsuojeluvaltuutettua. Työnantajan on otettava yhteys kiinteistön omistajaan tai isännöitsijään, kun havaitaan sisäilmaongelmia. Työnantajan on kerrottava sekä sinulle, että työsuojeluvaltuutetulle, mihin toimenpiteisiin esille tulleessa asiassa on ryhdytty tai aiotaan ryhtyä. Sinun kannattaa olla yhteydessä myös työterveyshuoltoon, vaikka oireilusta ei vielä aiheutuisi hoidon tarvetta tai poissaoloja.

Sisäilmaan liittyvät ongelmatilanteet voivat olla hyvin monimuotoisia, joten välillä selvitystyö vaatii kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä kaikilta osapuolilta. Joskus osapuolten näkemykset asioista ja niiden etenemisestä eroavat toisistaan. Työsuojeluviranomainen voi antaa tarvittaessa velvoittavia määräyksiä sisäilmaongelmien selvittämiseksi ja korjaamiseksi.

KOEN OLEVANI TÄYSIN YKSIN TÄMÄN ASIANI KANSSA, MISTÄ SAISIN YMMÄRRYSTÄ JA VERTAISTUKEA?

Soitit oikeaan paikkaan! Vertaispuhelinten lisäksi Hengityслиitolla on vertaistukea Facebookissa kahden ryhmän muodossa: Lempeä Liike – hyvinvointia hengittäen sekä Hengityслиiton sisäilmavertaisryhmä. Lempeässä Liikkeessä voit keskustella vertaisten kanssa sekä treenata ryhmään kuvattujen treenivideoiden avulla. Hengityслиiton sisäilmavertaisryhmässä voit keskustella ja jakaa kokemuksia. Ryhmässä on noin kerran kuukaudessa asiantuntijaluento tai virkistystoimintaa Facebook-liven kautta. Jos toivot kasvokkain tapaavien ryhmää, kannattaa asiaa kysyä paikalliselta hengitysyhdistykseltä. Mikäli kasvokkain tapaavien ryhmää ei ole tai muusta syystä et voi ryhmään osallistua, Hengityслиiton kouluttamien verkkovertaisojajien ryhmät toimivat etäyhteydellä ja ryhmään voi osallistua ympäri Suomen. Kysy lisää ryhmästä sähköpostitse: verkkovertaisryhma@hengityслиitto.fi

KUINKA OTTAISIN PUHEEKSI ESIMERKIKSI TOISTEN IHMISTEN OIREILUTTAVAT HAJUSTEET?

Moni oireileva on siirtynyt hajusteettomien tuotteiden käyttöön oireidensa vähentämiseksi. Hajustettuja tuotteita käyttävä ihminen ei aina tule ajatelleeksi mukanaan kuljettamistaan tuoksuista. Usein ei tulla ajatelleeksi, että tavalliset saippuat ja kosmetiikka voivat aiheuttaa toiselle oireita. Myös ihmisten vaatteista saatavat oireet tuntuvat olevan monelle vaikeasti puheeksi otettava aihe. Etenkin silloin, kun ei tiedä, kuinka henkilö suhtautuu asiaan. Avoin ja ystävällinen keskustelu omista oireista aiheuttavista tekijöistä ja tuntemuksista auttavat kuitenkin muita ymmärtämään tilannetasi paremmin.

Vertaistoiminta Suomen Kuurosokeat ry:ssä

MILLA LINDH

Kirjoittaja on järjestöohjaaja Suomen Kuurosokeat ry:ssä.

Vertaistoiminta on kiinteä osa kuulonäkövammaisten oman yhdistyksen, Suomen Kuurosokeat ry:n toimintaa. Kuulonäkövammaisten vertaistoinnasta on vaikea puhua ilman järjestöä sen takana: Suomessa kuulonäkövammaisia on arviolta 1 200 henkilöä. Pieni monikielinen vähemmistö opiskelee, työskentelee, on hoitovapaalla ja harrastaa eri puolilla Suomea. Toisen vertaisen tapaaminen on lähes mahdotonta ilman järjestön organisoimia tapahtumia kaksoisaistivamman harvinaisuuden takia.

Useimmilla kuulonäkövammaisilla kuulon ja näön tilanne on heikkenevä. Toiset syntyvät kuuroina, toiset kuulevina, ja samoin näkökyky vaihtelee paljon. Pieni osa syntyy täysin kuurosokeina. Kahden liikkumiseen, tiedonsaantiin ja kommunikaatioon suoraan vaikuttavan aistin heikkeneminen koskettaa kuitenkin koko ajan yhä useampaa, kun väestö ikääntyy. Toimintamme on avointa myös kuulonäkövammaisen puolisoille, lapsille, läheisille ja sisaruksille, sillä kanssaelämiseenkin tarvitaan kokemusten jakamista.

VERTAISTUESTA KOHTAAMISTA JA KÄYTÄNNÖN APUA

Sekä kuulo- että näköpuolelle on kymmeniä teknisiä apuvälineitä. Tietokonetta ja kännykkää varten on useita sovelluksia ja ohjelmia, joita ilman

niiden käyttö olisi mahdotonta. Palvelujen siirtyessä verkkoon on olennaista, että käytettävät alustat ja järjestelmät ovat saavutettavissa kaikilla käytössä olevilla apuohjelmilla. Päivitykset eivät myöskään saa haitata sisällön saavutettavuutta. Toisaalta myös apuvälineiden kehittyminen edellyttää jatkuvaa käytönopetusta ja pohjimmiltaan sitä, että ihmisellä on tarpeeksi kykyä ja jaksamista oppia uutta. Tässä auttaa vertaistuki.

Voimavarat uuden asian oppimiseen vaihtelevat yksilöllisesti. Jos perusrarjen pyörittäminen vie kaikki voimat, ei itsensä kehittäminen enää kiinnosta, vaan se unohtuu ja painuu taka-alalle. Voi tuntua ylivoimaiselta, kun tuttu sovellus muuttuu päivityksen jälkeen niin, ettei se enää toimi apuvälineen kanssa. Ohjelman käyttöä ei välttämättä jaksaa opetella taas alusta alkaen. Sama tapahtuu, kun esimerkiksi näkö heikkenee niin, ettei enää onnistu tekemään itsenäisesti asioita, jotka ennen olivat helppoja. Ulos lähteminen vähenee huomaamatta, kun tapahtumien ajankohdista ei saa samalla tavalla tietoa mainoksia vilkaisemalla tai bussin aikatauluja tai numeroita ei näe.

Vertaistuessa korostuu erilaisten ratkaisujen löytäminen esimerkkien kautta. Kaikki lähtee kohtaamisesta, jossa yhtäkkiä tajuaa, että toinen henkilö todella tietää, mitä käyt läpi. Hän on ehkä kokenut saman ja löytänyt umpikujasta ulos valtatielle. Hänen tarinansa on ehkä erilainen, mutta hän haluaa auttaa vilpittömästi ja on siinä sinua varten.

VERTAISTOIMINTA LÄHTEE JÄRJESTÖISTÄ

Rakenteiden tulee mahdollistaa vertaistuen saatavuus, kun sille on tarvetta. Järjestöillä on oman kohderyhmänsä osalta kyky ja kanava auttaa tuen tarvitsija kohti ensitapaamista. Vertaistoiminta on koordinoitua, usein jonkun tapahtuman tai säännöllisen toiminnan ympärille rakentunut kokonaisuus, johon voi osallistua, kun on itse siihen valmis.

Vertaistoimijoille tarjotaan järjestöissä koulutusta. Erilaisten ratkaisumallien, mielialojen ja elämäntilanteiden kohtaaminen edellyttää herkkyyttä ja valmiuksia, joita voi harjoittaa. Vertaistuki on parhaimmillaan saatavilla ilman ajanvarausta. Tule sellaisena kuin olet ja tuo oma itsesi yhteisöön.

VERTAISTOIMINTA KUUROSOKKEIDEN TOIMINTAKESKUKSEN SHAKKIKERHOSSA

Kuurosokeiden Toimintakeskuksella Tampereella kokoontuu shakkikerho. Kerhoa vetää vapaaehtoinen vertaistoimija. Hän on viittomakielinen ja tilaa aina itselleen tulkit mukaan: tulkit kääntävät viittomat puhutuksi suomeksi ja päinvastoin. Näin erilaisen kommunikaation aiheuttama este on poissa. Kerhossa käytetään sokeiden shakkilautoja, jotka ovat täysin tunnisteltavia: valkoisilla nappuloilla on päässään pallo tai muu merkintä ja nappuloiden pohjassa on tappi. Tappi menee jokaisen ruudun keskellä olevaan reikään ja pitää nappulan paikallaan, kun sokea tunnustelee vastustajan tekemän siirron vaikutuksia omaan strategiaan. Valkoiset ruudut ovat korkeammalla kuin mustat ja ruutujen numerot ja kirjaimet ovat tunnisteltavissa pistekirjoituksella ja näkevien merkeinä.

Yhteinen kokemus ajasta ja muistin käyttämisestä yhdistää pelaajia. Vaikka toisilla saattaa olla näkökyky tallella, ei siitä ole hyötyä pelitilanteessa. Pelaajien taso vaihtelee pitkään harrastaneista vasta-alkajiin, ja motivaatiota riittää pelaamisen lisäksi opettamiseen, neuvomiseen ja pelistrategioista keskusteluun. Kuurosokeiden tulkkien osaamisalueeseen kuuluu myös kuvailu, ja sitä voidaan tehdä sanallisesti, viittomalla tai selkään piirtämällä. Kaikki on tuttua osallistujille, eikä kuulonäkövammasta johtuvia erikoisuuksia tarvitse selitellä kellekään.

Yksilölliset apuväline- ja kommunikaatoratkaisut eivät yksin riitä toimintakyvyn pysymiseen. Ne asettavat käytettäviin tiloihin vaatimuksia, jot-

ta osallistuminen on kaikille esteetöntä. Kuurosokeiden Toimintakeskuksella on useampi huone tai tila, joissa on riittävästi tilaa tulkeille tai avustajille. Lisäksi niissä on säädettävä valaistus, kiinteä induktiosilmukka, siirrettävät tuolit ja pöydät. Tilat ovat myös kaiuttomia.

VERTAISUUS ON OSA MEIDÄN KAIKKIEN ELÄMÄÄ

Monimuotoinen yhteiskunta tarkoittaa, että sen erilaiset toimijat ovat yhdenvertaisia. Joskus ihmisillä on haasteita selvitä tavallisesta arjesta, eikä silloin jaksa välttämättä harrastaa tai olla aktiivinen poliittisesti tai vanhempainyhdistyksessä.

Jokaisen toimintakyky muuttuu olosuhteiden, vuorokaudenajan, iän ja ympäristön mukaan. Keskelle hindinkielistä yhteisöä eksynyt perustampere-lainen kotiäitikin muuttuu vähemmän puheliaaksi, kun yhteinen kieli puuttuu. Iltaan venyneen kokouksen jälkeen ei mieli ole yhtä terävä kuin aamulla töihin tullessa, eikä 80-vuotiaana välttämättä kiinnostu samalla tavalla uusista urheiluharrastuksista kuin parikymppisenä.

Tuntuu kuitenkin hyvältä, kun mukana on joku jakamassa saman kokemuksen. Kaverin reaktio auttaa omaan suhtautumiseen, helpottaa huumorin löytämistä tilanteesta ja ennen kaikkea syntyy kumppanuus.

Arkisia kuormitustilanteita ei aina koeta asioina, joiden yhteydessä olisi tärkeää pohtia vertaistuen tarpeellisuutta. Aivan kuin vertaistukea tarvittaisiin vain jonkin ikävän asian tapahtuessa ja tilanteissa, jotka eivät "parannu". Vertaisuus on kuitenkin tärkeä osa jokaista päivää, ja se syntyy yhteisen kokemuksen kautta. Jokaisella ihmisellä on tarve ja oikeus vertais-toiminnan positiivisille vaikutuksille.

Yksilön toimintakyky voi muuttua nopeasti ja pysyvästi. Onnettomuus voi viedä jalat alta, sokeutuminen vie kyvyn lukea lehtiä tai vilkaista lööppejä ja kuuroutuminen lopettaa kuoroharrastuksen. Ne ovat tilanteita, joihin

ei kuole, mutta niihin sopeutuminen voi olla sairaan vaikeaa. On yksilöllistä, miten nopeasti ihminen on valmis käsittelemään muutosta, kohtaamaan sen ja menemään vertaistuen ja -toiminnan piiriin.

Samanaikaisesti ja siitä selvinneellä henkilöllä voi olla valtavasti annettavaa. Oli toimintakyvyn muutos nopea tai hitaasti etenevä, pyörää ei ole pakko keksiä jokaisen kohdalla uudestaan: joku on jo keksinyt tavan, tekniikan, välineen, muodon tai muun ratkaisun lähes kaikkiin arjen osa-alueisiin. Vertaistoiminnassa kokee nämä ratkaisut käytännössä.

Sosiaalipedagoginen mielenterveystyö ja vertaisuus

TEEMU MIKAEL HANNULA

Kirjoittaja on tamperelainen mielenterveys- ja päihdetyöhön erikoistunut sosionomi ja taiteilija, joka työskentelee lastensuojelun sijaishuollossa.

Mielenterveys -käsitteenä näyttäytyy yhä merkittävämmiin poliittisissa päätöksenteossa, palvelurakenteiden muutoksissa ja painotuksissa kuin uutisoinnissa sekä yleisessä diskursissa. Mielenterveyttä voidaankin lähestyä hyvin erilaisista näkökulmista. Kansallinen mielenterveysstrategia (ETENE 2019) nostaa luonnosvaiheesaan vuonna 2019 keskiöön nuoret ja haavoittuvimmassa asemassa olevat, jotka ovat jo sosiaali- ja terveystalouden asiakkaina. Painopiste on hyvinvointivaltion perinteiden mukaisesti palveluiden kohdentamisessa ja järjestämisessä sekä myös ongelmia ennaltaehkäisevässä työssä.

Samanaikaisesti vuonna 2019 Mielenterveyspoolin Alviina Alametsä sekä Finfamin Pia Hytönen fasilitoivat Terapiatakuu-kansalaisaloitetta, joka keräsi kahdeksassa kuukaudessa tarvittavat 50 000 allekirjoitusta edeten eduskunnan käsittelyyn. Aloitteen tarkoituksena on muokata mielenterveys- ja terveydenhuoltolakia siten, että se jouduttaa potilaan hoidon tarpeen arviointia ja sen alkamista.

Palveluiden järjestämistä ja niiden painopisteitä ohjaa kansallinen mielenterveysstrategia vuosille 2020 – 2030. Se pitää sisällään myös itsemurhien

ehkäisyohjelman. Sosiaali- ja terveysministeriön laatima raportti on toteutettu yhteistyössä julkisten- ja yksityisten palveluiden tuottajien sekä kolmannen sektorin kanssa (Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A. 2020, 9 – 12). Strategia käsittää viisi painopistettä siitä, minne ja miten mielenterveyspalvelut tulisi kohdentaa. Mielenterveyden yhteiskunnallinen keskeisyys, asiakkaan rooli sekä hänen oikeutensa nousevat raportissa merkittävään asemaan.

Tässä artikkelissa on mahdotonta käsitellä koko raporttia. Haluan nostaa kuitenkin esille, että kattavasta raportista huolimatta siinä ei mainita vertaistoimintaa ja sen nykymuotoista esiintyvyyttä palveluissa. Tästä syystä pohdin, voidaanko siis vertaistoiminta ja kuntoutuminen nähdä jo olennaisena osana palvelurakennetta?

Sosionomiopintoja viimeistellessäni suoritin kaksi harjoittelua ja toiminnanohjaajan sijaisuuden Tampereen Kulttuuripaja Virralla. Käsillä oleva artikkeli pohjautuu kokemuksiini ja oppimaani mielenterveystyössä tapahtuvasta sosiaalipedagogisesta vertaistoinnasta kulttuurin kontekstissa.

Artikkeli käsittelee mielenterveystyötä, sosiaalipedagogista työtettä, minäpystyvyyden ja kompetenssin käsitteitä, työntekijän roolia vertaistoinnin tukijana ja vertaistoinnin itsensä mahdollistamista. Kaikista edellä mainituista käsitteistä pyrin heijastamaan mielenterveyden ja sen tukemisen moniulotteisuutta sekä -monimutkaisuutta.

MONIULOTTEINEN MIELENTERVEYS

Mielenterveyttä tulee tarkastella yksilön omasta kokemasta, sekä ajatella se oleellisena elementtinä ihmisen kokonaisvaltaisessa terveyden ja hyvinvoinnin tilassa. Maailman terveysjärjestö WHO (2020) määrittelee terveyden psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena tasapainon tilana. Tarkastellessamme mielenterveyttä tulee meidän tarkastella yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja hänen kokemustaan siitä. Vaikutukset edellä mainituissa terveyden

ulottuvuuksissa vaikuttavatkin vääjäämättä toinen toisiinsa. Mielen­terveyttä ei voida näin ollen tulkita vain ja ainoastaan diagnoosivapaana tilana.

Sairauksien ja häiriöiden hoidon keskiössä on diagnostiikka. Mielen­terveyden häiriöt ovat yksilön kognitiivisia toimintoja, tunteiden säätelyä ja niistä seuraavaa, merkittävästi häiritsevää oireyhtymien mukaista käyttäytymistä. Ne ovat seurausta kehityksellisistä, biologisista ja psykologisista prosesseista sekä yksilön kulttuurillisista normeista. (*Marttunen & Tamminen 2016, 128 – 131.*)

Kokemus mielen­terveydestä voidaan myös kuvata yksilön omina tunteina sekä kokemuksena henkilökohtaisesta pystyvyydestä. Tämä juontaa juurensa osaltaan yksilön kompetenssiin sekä Albert Banduran vuonna 1977 luomaan pystyvyyssuskon käsitteeseen (*Mäki-Opas 2009, 4 – 6*). Käsite yksilön omasta pystyvyyden tunteesta ja sen syntymisestä toimi osana pedagogiikkaan ja behavioristiseen psykologiaan vahvasti vaikuttaneessa teoriassa yksilön sosiaalisesta oppimisesta. Tiedämme jo, että erityisesti nuorilla itsevarmuuden ja sosiaalisten suhteiden tukeminen, empaattinen validointi ja kannustaminen voivat edesauttaa hyvää terveyskäyttäytymistä, luoda positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa sekä lisätä yksilön omaa uskoa selvitä haasteista ja ongelmista. (*Mäki-Opas 2009, 6 – 10, 28, 58; Lämsä 2012, 9 – 10, 21 – 23, 31 – 32.*) Kun vahvistaessamme yksilön psyykkistä terveyttä, on meillä mahdollisuus myös tukea samanaikaisesti hänen sosiaalista ja fyysistä hyvinvointiaan.

Tässä artikkelissa tarkastellaan mielen­terveyden yhteyttä yksilön omaan kokemukseen pystyvyydestään, miten vertaistoiminta voi tätä tukea sekä miten toiminta on mahdollistettavissa. Artikkelissa käsitellään myös, miten työntekijän rooli näyttäytyy edellä mainitussa toiminnassa. Esimerkkinä toimii Sosped-säätiön alainen Kulttuuripaja Virta, joka toimii sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä 18 – 35-vuotiaiden mielen­terveyskuntoutujien

vertaistoimintana. Toimintaan ovat tervetulleita edellä mainitun ikäiset nuoret, joilla on jonkinlainen mielenterveydellinen haaste. Kulttuuripajat perustuvat vertaistoiminnalle kulttuurin kontekstissa sekä Sosped-säätiössä luotun ohjatun toiminnallisen vertaistuen malliin. (Hannula & Mikkonen 2020, 6–8; Kulttuuripaja Lumo, Kulttuuripajamalli.)

Käsillä olevassa artikkelissa sekä tuottamassamme opinnäytetyössä vertaisuutta käsitellään yksilön voimavaroja ja kuntoutusta tukevana tekijänä. Vertaistoiminnan sosiaalipedagoginen ulottuvuus näyttäytyy nuoren aikuisen sosialisatioprosessissa: huolimatta mielenterveydellisistä ongelmista sekä psykiatrisista diagnooseista nuori nähdään tasavertaisena yhteisön jäsenenä, sekä hänen mahdollisuuksiaan integroitua ympäröivään yhteiskuntaan tuetaan vertaisten keinoin. Voidaan puhua sosiaalipedagogiikan emansipatorisesta voimasta, yksilön voimaantumisesta. (Hannula & Mikkonen 2020, 13–14; Nivala & Ryytänen 2019, 146–158.)

VERTAISUUS MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Mielenterveystyössä vertaisuus nähdään usein kokemusasiantuntijan toimijuuden kautta. Vertaistoiminnassa mukana olevia yksilöitä yhdistäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi samankaltainen psykiatrinen diagnoosi, vastaavanlaiset kokemukset menneisyydessä sekä niistä aiheutuneet, mahdollisesti jopa traumatisoivat kokemukset. Myös suru, menetys tai somaattinen sairaus voivat olla sellaisia tekijöitä, jotka aiheuttavat mielenterveydellisiä haasteita. Myös päihdetyössä ja siellä esiintyvässä vertaistoiminnassa voidaan katsoa olevan mielenterveyttä tukevia elementtejä. Kokemusasiantuntijuus syntyykin omista kokemuksista, ongelmista, kriisistä ja parhaimmillaan kokemuksena niistä selviytymisenä. Asiantuntijuuden luo halu osallistua muiden auttamiseen sekä palveluiden ja toiminnan kehittämiseen ja arvioimiseen omien kokemustensa avulla.

Vertaisuus voidaan määritellä syntyvän yhteisen kokemuksen jakamisen keinoin. Joissakin tilanteissa, esimerkiksi mielenterveyden haasteista kärsivien nuorten kohdalla, hoitotapaamisia sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnan kanssa saattavat varjostaa kokemus kohtaamattomuudesta ja siitä, ettei nuori ole mielestään tullut kuulluksi. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi se, että nuori kokee olevansa kyseisellä hetkellä kykenemätön sanoittamaan tilannettaan tai että hän kokee alemmuuden tunnetta ja tuntee olonsa kyseenalaistetuksi kuvaillessaan omaa terveydentilaansa. Dialogi ei noudata näin tasa-arvon periaatteita.

Vertaistoiminta ja kokemus vertaisuudesta itsessään tuottaa tasa-arvoa. Se pitää sisällään yhden tai useamman yksilön jaetun kokemuksen ja siitä seuraavan dialogin, jossa yksilöt suhtautuvat toisiinsa tasa-arvoisina ja kunnioitettavina ihmisinä. Mitä tulee yksilön omiin haasteisiin mielenterveyden kohdalla, vertaisten kanssa jaettu tila ja aika voivat tarjota mahdollisuuden näiden turvalliseen, ennakkoluulottomaan ja arvokkaaseen tarkasteluun. Parhaimmillaan se rohkaisee yksilöä dialogiin omista haasteistaan myös oman yhteisönsä ulkopuolella, kuten terveydenhuollossa, vähentää eriarvoisuuden- ja ulkopuolisuuden tunnetta sekä antaa yksilölle oikeuden tuntea pahaa oloa ja oirehtia. Viimeisimpänä mainitut ovat normaaleja reaktioita epänormaalissa tilanteessa, mutta yksilö voi tuntea kärsivänsä niistä yksin. Vertaisuus itsessään onkin vertaistukea tai vertaisryhmää suurempi käsite: sen ympärille voi diagnoosien sijaan rakentua myös ystävyyttä ja yhteenkuuluvuutta tukeva yhteisö. (*Hannula & Mikkonen 2020, 15.*)

Edellisessä kappaleessa on tarkasteltu vertaisuutta yksilön ja hänen yhteisönsä vaikuttamisen näkökulmasta. Vertaisuus voi kuitenkin ulottua myös järjestelmätasolta aina yhteiskunnalliselle tasolle asti. Suomen Mielenterveysseura MIELI ry ja Mielenterveyden keskusliitto ovat järjestötoimijoina erinomaisia esimerkkejä valtakunnallisesta vaikuttamisesta ja vertaistoiminnan

mahdollistajista. Yhteiskunnallisella tasolla vaikuttaminen ja tiedon tuottaminen ovat oivallisia keinoja murtaa ennakkoluuloja, inhimillistää mielenterveydellisiä haasteita entisestään, tukea yksilön oikeuksien toteutumista sekä tarjota yksilölle itselleen konkreettisia mahdollisuuksia oman tilanteensa parantamiseksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos onkin kartoittanut kokemus-asiiantuntijuutta ja vertaisuutta varsin kattavasti huomattavan laajalla aineistolla. (*Hirschovits-Gerz, Sihvo, Karjalainen & Nurmela 2019, 38–39*).

KULTTUURILLINEN MIELENTERVEYSTYÖ

Tampereen Kulttuuripaja Virran toimintaan pääsevät mukaan 18–35-vuotiaat nuoret, jotka kokevat elämässään mielenterveydellisiä haasteita. Diagnoosia ei tarvita. Toimintaan osallistuvien yleisimpiä mielenterveydellisiä ongelmia ovat ahdistuneisuus ja masennus (*Hannula & Mikkonen 2020, 7*). Kulttuuripajat eivät ole hoitavia tahoja, mutta vertaisuuteen perustuvaa toimintaa voidaan kuvata yksilön kuntoutumista tukevana tekijänä. Toiminta tapahtuu Kumppanuustalo Arttelin tiloissa Tampereella. Mukaan pääsee tutustumiskäynnin kautta, jonka toteuttaa vastaava ohjaaja. Käynti pitää sisällään esittelyn toiminnasta itsestään, materiaalien, kuten Kulttuuripajan yhteisten arvojen ja sääntöjen läpikäymisen, sekä henkilökohtaisen aloituskeskustelun työntekijän kanssa. (*Kulttuuripaja Virta 2020.*)

Kaikki toiminta perustuu arvoihin luottamuksellisuudesta, uskonnollisesta ja poliittisesta sitoutumattomuudesta sekä yksilöllisestä, syrjimättömästä kohtaamisesta. Kulttuuripaja Virta on toiminut Tampereella vuodesta 2015 asti ja saa rahoituksensa Tampereen kaupungilta sekä sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA). Sosped-säätiön alaisia Kulttuuripajoja on kaiken kaikkiaan viisi: Tampereella, Lohjalla, Kajaanissa, Helsingissä sekä Mikkelissä.

Kulttuuripajatoiminta perustuu toiminnallisiin vertaisryhmiin kulttuurin kontekstissa. Kulttuurin käsite itsessään osoittautuu yllättävän monimutkaiseksi ja värikkääksi tulkita. Sosiaalipedagogisesta viitekehyksestä katsottuna kulttuuria voidaan pitää elävänä ja muokkautuvana tuotoksena, joka rakentuu sosialisatiossa omaksuttavien kulttuuristen ajattelu- ja toimintatapojen, uskomusten, tarinoiden, tiedon ja perinteen kokonaisuudesta. Lisäksi kulttuuri uudistuu ihmisten jokapäiväisessä elämässä ja kanssakäymisessä. (*Hannula & Mikkonen 2020, 16.*) Kulttuuri on jokaisen meistä luomaa ja ylläpitämää toimintaa.

Ryhmiin lukeutuu kuvataiteeseen liittyviä toiminnallisia ryhmiä, kuten maalausta, luovaa kirjoittamista, piirtämistä, kollaasien tekemistä, valokuvausta sekä elokuvataiteeseen liittyviä pajoja. Koska kulttuuri on löyhästi määriteltävissä, ryhmiä on muodostettu myös kiinnostuksesta digi- ja lauta-pelikulttuuriin, käsitöihin sekä liikuntaan liittyen. Myös musiikki on ollut olennainen osa niin ryhmä- kuin vakiintunuttakin toimintaa vuodesta 2015 lähtien. Ryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista mutta houkuttelevaa – ne eivät vaadi minkäänlaista ennakkotaitoa eikä niihin ole pakko osallistua. Mielenkiinto jotakin tiettyä aihealuetta kohtaan riittää osallistumiseen. Kulttuuripajalla saa myös viettää vain aikaa ja vieraila. Tarjolla on aina kahvia, teetä ja pientä terveellistä purtavaa.

Ryhmää ohjatakseen kävijän tulee suorittaa Kulttuuripajan sisäisen vertaisohjaajakoulutus. Koulutuksia on järjestetty 1 – 2 kertaa vuodessa riippuen vertaisohjaajien ja halukkaiden määrästä. Kouluttajina toimivat yksikön työntekijät, jotka Tampereella koostuvat psykologista ja kognitiivisen käyttäytymisterapiasuuntauksen psykoterapeutista, nuoriso-ohjaajasta sekä vapaaehtoistyön koordinaattorista. Koulutus pitää sisällään kuuden kerran koulutuskokonaisuuden teemoinaan vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, itsetuntemus,

voimavarakeskeisyys sekä omasta jaksamisesta huolehtiminen haastavissa tilanteissa (*Hannula & Mikkonen 2020, 8–9*).

Opinnäytetyönämme toteutimme toverini Mio Mikkosen kanssa edellä mainitulle vertaisohjaajakoulutukselle jatkokoulutusrunгон, jonka tavoitteena oli tuottaa syventävä katselmus yksilön tiedoille ja taidoille toimia vertaisohjaajana. Jatkokoulutuksessa käsitelimme sellaisia teemoja kuin sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot, elämänhallinta ja itsetuntemus sekä osallisuus ja toimijuus. Teemat olivat lähtöisin täysin vertaisohjaajien omista toiveista, säilyttäen näin osallisuuden ja toimijuuden periaatteet (*Hannula & Mikkonen 2020, 22–23*). Koulutuksemme tarkoitus oli syventää edellä mainittuja teemoja myös yksilön omaan henkilökohtaiseen elämään vertaisohjaajana toimimisen lisäksi sekä tuottaa valmis, hyödynnettävissä oleva jatkokoulutusrunko kulttuuripajatoimintaan. Koulutus nähtiin onnistuneena ja tarpeellisenä yksilön omaan elämään nähden ja vertaisohjaajana toimimiselle, ja koulutusta seuranneen vastaavan ohjaajan mukaan se toimisi integroituna vertaisohjaajakoulutuksen jatkoksi. (*Hannula & Mikkonen 2020, 32–34*.)

AMMATILLINEN NÄKÖKULMA JA TOIMINNAN TUKEMINEN VERTAISTOIMINNASSA

Vertaistoiminnassa työskentelevä ammattilainen tulee nähdä toiminnan mahdollistajana ja ylläpitäjänä. Toiminnanohjaajan nimikkeellä työskentelevä voikin törmätä ammatilliseen ristiriitaan käsityksessään ”ohjaamisesta”: päivittäisessä työssä palvelutarpeita ei välttämättä kartoiteta, asiakasta ei ohjata eri palveluiden piiriin eikä asiakassuunnitelmaa luoda. Vertaisuuteen perustuvassa mielenterveystyössä työskentelevä ohjaaja omaksuukin kannattelevan työorientaation. (*Vehviläinen 2014, 122*.) Tämä pitää sisällään seurailevan, läsnä olevan ja kuuntelevan työtteen. Asettumalla toiminnan, yksilön osallisuuden sekä toimijuuden tukijaksi työntekijä nou-

dattaa myös sosiaalipedagogista käsitystä työntekijän roolista ja sen omaksumisesta erilaisissa yhteisöissä (Nivala & Rynnänen 2019, 230). Sosiaalipedagoginen mielenterveystyö pyrkiiin tuomaan esille yksilön voimavarat, joita tämä ei välttämättä itse tiedosta.

Mahdollistajan rooli on kaikkea muuta kuin passiivinen. Sosiaalialan ammattilaisen näkökulmasta mielenterveystyö pitää aina sisällään tietynasteisen patologisuuden – psykiatristen diagnoosien tuomat eri asteiset haasteet näyttäytyvät asiakkaiden käyttäytymisessä, tunnekokemuksissa ja vuorovaikutuksessa. Työntekijän vastuulla on tuoda ilmi asiakkaan maladaptiiviset keinot ja käyttäytymismallit sekä käsitellä niitä asiakkaan kanssa.

Vaikkakin vertaistoiminta itsessään voi toimia yksilölle terapeuttisena ja hoitavana kokonaisuutena ja kokemuksena, asiakkaat eivät kuitenkaan ole hoitamassa toinen toistaan. Sairastumisen kokemus on aina yksilöllinen, ja siihen voi saada tukea ja ymmärrystä mutta sitä tulee lopulta kuitenkin käsitellä henkilökohtaisesti ja turvallisessa suhteessa. Työntekijän tulee tarjota myös turvallinen tila ja aika asiakkaalle käsitellä haastavia tunteita, mielen sisältöä sekä hyödyntää mahdollisia validoinnin keinoja ja psykoedukaatiota. *(Karila, Holmberg, & Kähkönen 2016, 39 – 42.)*

Tarkastelen työntekijän ammatillista kompetenssia sosionomin (AMK) näkökulmasta. Vertaisuuteen pohjautuvassa kuntoutuksen ohjauksessa työntekijän tulee tukea yksilön henkilökohtaista kasvua, ymmärtää asiakkaalle tärkeiden ihmisten ja hänen itsensä välistä dynamiikkaa ja merkityksellisyyttä, tunnistaa hyvinvointia tukevia ja sitä vaarantavia tekijöitä sekä tehdä toiminnasta tavoitteellista. Koen, että vain voimavaroihin nojaava kuntoutustyö orientoi haitallisten tunteiden ja tilanteiden väistämiseen. Työntekijän tulee pyrkiä luomaan luottamus ja turva, jotta myös asiakkaan kokemia haasteita ja ongelmia voidaan käsitellä läpinäkyvästi ja rehellisesti.

Mielenterveystyön, kuten päihdetyönkin, erityinen piirre on asiakkaiden kokemana häpeä omasta tilanteestaan. Puhuttaessa stigmasta voidaan viitata ahdistuneisuuden tuottamaan häpeään omasta kyvyttömyydestä tai esimerkiksi masennuksen tuottamaan arvottomuuden tunteeseen ja passiivisuuteen. Ulkoinen maailma ja sosiaaliset normit voivat määrittää yksilön arvon hänen saavutustensa perusteella. Kokemus "saamattomuudesta" ja syyllisyys oman sairauden "näkyttömyydestä" muiden yksilöiden edessä voivat tuottaa oman kokemuksen kyseenalaistamista sekä oman tilanteen arvottamista. Yksi työntekijän tärkeimmistä ominaisuuksista ja opittavista taidoista onkin heijastaa yhteiskunnallisia ja sosiaalisia vaikutuksia yksilön tilanteeseen sen ymmärtämiseksi. Se on ehdoton taito pyrkimyksissä edistää ja tuottaa tasa-arvoa, puolustaa heikompiosaisia, ehkäistä syrjäytymistä sekä havainnoida niitä tuottavia hallinnollisia ja poliittisia rakenteita.

LOPUKSI

Tässä artikkelissa olen käsitellyt lyhyesti mielenterveystyössä tapahtuvaa vertaistoiminnan teoreettista perustaa Sosped-säätiön Kulttuuripajatoiminnan esimerkin kautta. Havainnollistin toimintaa opinnäytetyömme ja oman ammatillisuuteni kautta, mikä tuottaa vain tietynlaisen näkökulman. Mielestäni vertaistoiminnan tarkastelu työntekijän näkökulmasta on osaltaan ongelmallista siksi, että se asettaa minut ulkopuoliseen positioon enkä voi samaistua tunnekokemuksiin, mitä toimintaan osallistuvat itse kokevat. Voidaankin pohtia, onko edellä mainituista asioista kirjoittaminen ja niiden dokumentoiminen todenmukaista lainkaan?

Lastensuojelussa työskennellessäni tutustuin Pesäpuu ry:n ylläpitämään, lastensuojelun asiakkaina olevien nuorten tuottamaan kehittäjäryhmä- ja kokemusasiantuntijatoimintaan. Toiminnassa nuoret ovat aktiivisesti yhteydessä vastaavanlaisessa tilanteessa oleviin nuoriin, jotka ovat koke-

neet samanlaisia kokemuksia. Nuoret itse luovat verkostoja, osallistuvat kehittäjärühmätoimintaan ammattilaistasolla ja järjestävät foorumeita. (Pesäpuu ry. Lapset ja nuoret kehittäjinä.) Toiminta on aktiivista ja systemaattista, ja nuoret tarjoavat toisille nuorille mahdollisuuden vaikuttaa sijaishuollon toimivuuteen ja arviointiin. Ounastelen, että pitkien lastensuojelun perinteiden vuoksi tällainen toiminta on mahdollista modernissa palvelusuunnittelussa, ja palvelujärjestelmässä olevat asiakkaat ovat itse kykeneväisiä vaikuttamaan aina palveluiden järjestämisen tasolle saakka. Mielenterveystyössä itsessään vastaavanlainen vaikuttaminen antaa vielä odottaa itseään. Jotta vertaistoiminta toimisi aidosti kävijälähtöisesti, tulee siihen osallistuvien olla mahdollista vaikuttaa kaikille sen järjestämisen tasoille asti.

Olen pyrkinyt käsittelemään vertaistoimintaa niin sen järjestämisen, siinä työskentelevän henkilökunnan sekä ennen kaikkea siihen osallistuvien yksilöiden näkökulmasta. Artikkelia kirjoittaessani huomaan, että vertaisuuden ilmiön tiivistäminen on haasteellista. Se pitää sisällään useita vaikuttamisen ulottuvuuksia, valtasuhteita, käytännön haasteita sekä eettisiä kysymyksiä. Kaikkein tärkeimpänä pidän ehdottoman tasa-arvon toteutumista sekä toiminnan läpinäkyvyyttä. Mielenterveystyön vertaistoiminnan mittakaava on muihin sosiaalipalveluihin verrattuna mielestäni vielä vajainainen. Sen eteen tehdään kuitenkin valtavasti töitä, mitä erityisesti Terapiatakuu-kansalaisaloitekin osoittaa (Kansalaisaloite. 3890). Vaikkakin aloite itsessään ei suoranaisesti viittaa vertaistoimintaan, sen vaikutukset näkyvät mielenterveyden haasteiden ja niiden hyväksyttävyyden diskurssissa. Yksilöllä on oikeus oirehtia ja ennen kaikkea oikeus saada apua. Tähän myös vertaistoiminta tähtää ja parhaimmillaan vaikuttaa.

LÄHTEET

- Hannula, T. & Mikkonen, M. 2020. *Tampereen Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajien jatkokoulutus* (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja diakoniatyön koulutusohjelma). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202003143431>
- Hirchovits-Gerz, T., Sihvo, S., Karjalainen, J. & Nurmela, A. (2019). *Kokemusasiantuntijuus Suomessa – Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisuja 17/2019. Saatavilla 8.7.2019 <http://www.julkari.fi/handle/10024/138436>
- Kansalaisaloite. Aloite. 3890. Terapiatakuu mielenterveyspalveluihin pääsyn nopeuttamiseksi. Saatavilla 20.2.2019 <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/3890>
- Kulttuuripaja Lumo. Toiminta. Kulttuuripajan toimintamalli. Saatavilla 8.5.2020 <https://www.kulttuuripajalumo.fi/kulttuuripajamalli>
- Kulttuuripaja Virta. Tule mukaan! Tervetuloa tutustumaan toimintaan. Saatavilla 14.5.2020 <https://kulttuuripajavirta.fi/tule-tutustumaan/>
- Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (toim.) (2016). *Kognitiivinen psykoterapia*. Helsinki: Duodecim
- Lämsä, P. 2012. *Minä pystyn! Vai pystynkö? Minäpystyvyys Minä olen tärkeä -projektin pienryhmätoiminnassa* (Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu, kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205015647>
- Mäki-Opas, J. 2009. *Pystyvyyden tunteen yhteys terveyttä määrittäviin tekijöihin* (Pro gradu -tutkielma, Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos). Saatavilla publications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090095
- Nivala, E. & Ryyänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka – Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Pesäpuu ry. Lapset ja nuoret kehittäjinä. Nuoret 13–29-vuotiaat. Saatavilla 9.7.2020 <https://pesapuu.fi/toiminta/lapset-ja-nuoret-kehittajina/nuoret/>
- Tamminen, T. & Marttunen, M. 2016. Häiriöiden luokittelu. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A., *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim.
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Saatavilla 11.2.2020 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Vehviläinen, S. (2014). *Ohjaustyön opas – yhteistyössä kohti toimijuutta*. Tallinna: Printon Trükikoda AS.
- WHO. Mental health. Saatavilla 6.5.2020 https://www.who.int/mental_health/en/
- ETENE (14.11.2019). Mielenterveysstrategian luonnos. Lausunto. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE). Saatavilla https://etene.fi/documents/1429646/13516255/Mielenterveysstrategia_lausunto_ETENE_2019_10_25.pdf/f658dfd1-e211-fae0-0397-ae7859a05205/Mielenterveysstrategia_lau-sunto_ETENE_2019_10_25.pdf

Vertaisuus Lasinen lapsuus -isäryhmissä

LAURA BARCK & SUVI KOVALAINEN

Laura Back on A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -toiminnan kehittämiskoordinaattori. Suvi Kovalainen työskentelee Kirkkopalvelut ry:n Riippuvuustyön kehittämissyksikössä Erityisesti Isä -toiminnan aluetyöntekijänä.

A-klinikkasäätiön Lasinen Lapsuus -toiminta on jo vuosia järjestänyt vertaistukiryhmiä lasisen lapsuuden eläneille, pienten lasten vanhemmille. Nämä avoimet sekaryhmät eivät kuitenkaan ole onnistuneet tavoittamaan isiä.

Kirkkopalvelut ry:n Erityisesti Isä -toiminta on vuodesta 2013 alkaen edistänyt päihteistä kuntoutuvien isien osallisuutta vanhemmuuteen ja toiminnan järjestämien vertaisryhmien kautta isät ovat saaneet tukea isyyteen ja päihteistä kuntoutumiseen.

Nyt nämä kaksi toimijaa ovat yhdistäneet osaamisensa yhteisen kohderyhmän hyödyksi, ja kerromme tässä artikkelissa yhteisestä työstämme lasisen lapsuuden kokeneiden isien vanhemmuuden tukemiseksi.

YHTEISTYÖN ALKU

Lasinen lapsuus- ja Erityisesti isä -toiminnan yhteistyö sai alkunsa syksyllä 2018, jolloin järjestettiin ensimmäinen yhdessä toteutettu Lasinen lapsuus -ryhmä, joka oli suunnattu pienten lasten vanhem-

Muiden samaa kokeneiden kertomukset ja kokemukset ovat olleet silmiä avaavia.

mille. Mukana ryhmässä oli yksi isä, muut olivat äitejä. Tämä on ollut jo vuosia varsin tyyppillinen jakauma Lasinen lapsuus -ryhmissä vanhemmille: äidit tavoitetaan mutta isä ei.

Erityisesti isä -toiminnan asiakasisillä on päihteiden käytön taustalla näyttäytynyt vahvasti ylisukupolvisuus, ja toiminnassa onkin nähty merkittävänä asiana käsitellä lapsuuden kokemuksia isien kanssa työskennellessä. Näiden havaintojen kautta syntyi ajatus yhdistää voimamme, ajatuksena sekä osaamisen vaihto että kohderyhmän tavoittaminen.

Erityisesti isille suunnattujen Lasinen lapsuus -ryhmien kehittämistyö lähti siis molempien toimijoiden havaitsemasta tarpeesta, johon lähdettiin vastaamaan yhdistämällä sekä osaaminen että verkostot. Näin syntyi ensimmäinen isien oma Lasinen lapsuus- ryhmä.

MITÄ ON LASINEN LAPSUUS?

Lasisella lapsuudella tarkoitetaan sitä, kun vanhempien tai muiden lähipiirin aikuisten alkoholinkäyttö estää tai rajoittaa lapsen mahdollisuuksia kasvaa ja kehittyä ikätasonsa mukaisesti. Lasinen lapsuuden kokeneet lapset voivat jäädä vaille lapsuuden leikkiä ja iloa, kokea huonommuuden tunteita sekä kantaa lapselle kohtuutonta vastuuta. Kodin ilmapiiristä johtuva ahdistus ja perheen erilaisuuden tuoma häpeä voivat olla vahvasti läsnä lapsuuden ja myös aikuisuuden vuosina.

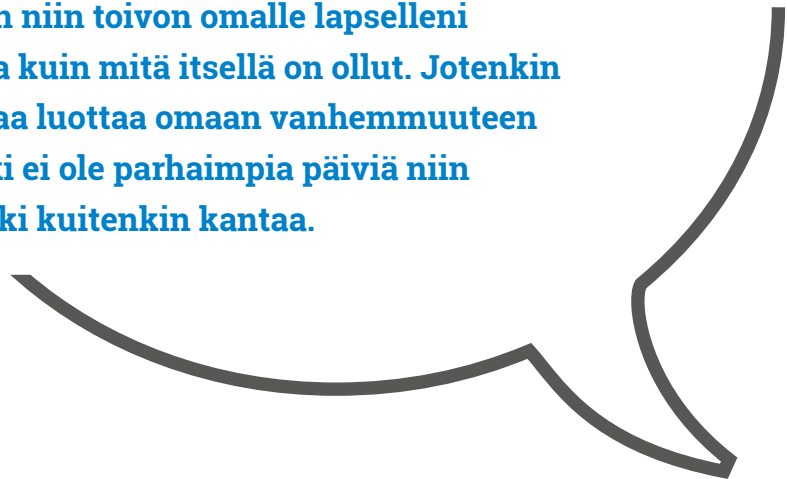
Lapsuus jättää meihin kaikkiin jälkensä. Alkoholin varjostama lapsuus saattaa haastaa hyvinkin voimakkaasti vielä aikuisuudessa, esimerkiksi vanhemmuudessa. Omat vaille jäämisen ja kaltoinkohtelun kokemukset lapsuudessa saattavat vaikeuttaa suhteen luomista omaan lapseen. Tunne- ja vireystilan säätelyn vaikeudet kuormittavat omaa jaksamista ja haittaavat merkittävästi lapsen tunteiden peilinä toimimista.

Monelle aikuiselle näkymät oman persoonan rikkinäisiin kohtiin ovatkin avautuneet juuri perheellistymisen tai sen pohtimisen myötä. Moni pyrkii tekemään pesäeroa omaan lapsuudenperheestä tuttuun malliin uuden sukupolven kynnyksellä, mutta pelot ongelmien ylisukupolvisuudesta vaivaavat. Alkanut tai lähestyvä oma vanhemmuus toisaalta kannustaa, toisaalta pakottaa kriittiseen itsereflektioon: **"Millainen vanhempi olen? Jaksanko myös vaikeat hetket? Pystynkö toimimaan toisin kuin omat vanhempani?"**

Monien huolien painaessa mieltä olisi tärkeää tiedostaa, että kaikessa haastavuudessaankin vanhemmuus tarjoaa myös mahdollisuuden korjaviin kokemuksiin. Vanhemmuus voi myös kannustaa tekemään muutoksia oman hyvinvoinnin lisäämisessä arjessa.

Muutoksen tekemisessä avainasemassa on tietoisuus omien kokemusten vaikutuksesta aikuisen itseen ja omaan vanhemmuuteen. Muutoksen läpivieminen vaatii myös toimimisen sen mukaan, minkä tiedostaa ja on huomannut toimivan. On tärkeää pohtia, mitkä ovat niitä asioita, joita ha-

Jos mä jotain toivon niin toivon omalle lapselleni parempaa lapsuutta kuin mitä itsellä on ollut. Jotenkin niinku ehkä uskaltaa luottaa omaan vanhemmuuteen ja että vaikka kaikki ei ole parhaimpia päiviä niin siitä huolimatta. Arki kuitenkin kantaa.



luaa työstää eteenpäin ja mitkä ovat niitä asioita ja toimintamalleja, jotka haluaa jättää pois.

Lasisen lapsuuden vaikutuksia pohtiessa saattaa mieli jäädä askaroi-
maan ikävien kokemusten pariin. Onkin hyvä muistaa, että jokaisen kasvun-
taipaleelta löytyy myös hyviä ja kannattelevia asioita, joiden kautta lasisenkin
lapsuuden eläneellä on paljon vahvuuksia aikuisuudessaan. Näiden vahvuuk-
sien kautta onkin hyvä rakentaa omaa aikuisuuttaan ja vanhemmuuttaan.
Ylisukupolvisten ongelmien ketju on mahdollista katkaista ja omasta lapsuu-
den annista voi siirtää hyvän ja kannattelevan osuuden omalle lapselleen.

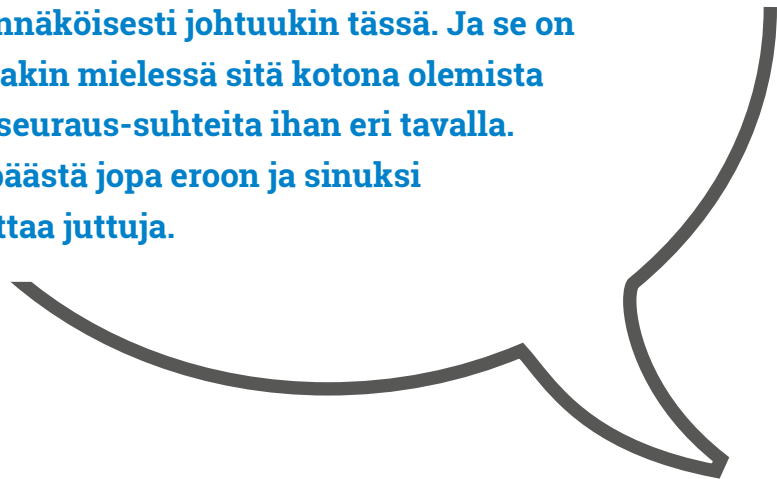
VERTAISTUESTA VOIMAA LASISEN LAPSUUDEN KOKENEILLE

**Kyllä mä oon saanut vertaisista varmuutta niihin
asioihin, joita on itsekin aatellut ja pohtinut, sieltä
lapsuudesta joitakin asioita, jotka on jäänyt tavallaan
päähän. Niin toisilla on niitä samanlaisia ongelmia ja
huolia ja myöskin semmoista positiivista, että myös
hyviä ajatuksia on tullut myös että miten voisi
toimia että on helpompi olla.**


Vertaistuen keskeistä antia on lohtu ja helpotus siitä, ettei ongelman kanssa ollakaan yksin. Päihdeongelmiin liittyvän häpeän ja syyllisyyden ongelmakehässä toisten kokemuksista kuuleminen ja omista kipupisteistä kertominen tuntuu olevan erityisen hedelmällinen lähestymistapa. Muiden kokemuksista saadaan lohdun lisäksi ymmärrystä itseän sekä omiin ajatus- ja toimintamalleihin. Armeliaisuus itseä kohtaan lisääntyy, kun ymmärretään, että omat ongelmat eivät olekaan omaa syytä tai osa omaa synnyynnäistä persoonaa vaan täysin ymmärrettävää seurausta elämän varhaisissa vaiheissa koetusta kaltoinkohtelusta ja vaille jäämisestä. Ymmärrys syistä ja seurauksista voi auttaa eroon arkea voimakkaasti värittävästä huonommuudentunteesta.

Voimaantunut tässä. Huomannut, että on tiedostanut asioita kun olla puhuttu jostain temasta niin on tullut että mä oon tommoinen ja se johtuu tästä. On löytänyt juttuja ja saanut ahaa-elämyksiä, mikä ollu tosi helpottavaa.

Kiva kun on kotona oikeasti voinut todeta jostain tilanteesta, että ehkä tässä on joku syy miksi mä reagoin näin tai että se todennäköisesti johtuukin tässä. Ja se on helpottanut monessakin mielessä sitä kotona olemista kun ymmärtää syy-seuraus-suhteita ihan eri tavalla. Ja sitten niistä voi päästä jopa eroon ja sinuksi niiden kanssa, muuttaa juttuja.



Vertaistukiryhmässä on turvallista lähteä myös ratkomaan arjen haasteita saadun vertaistuen ja kannustuksen myötä. Ryhmässä voi yhdessä miettiä hyviä tapoja ja sanoja ottaa puheeksi mieltä vaivaavat asiat. Iso oivallus voi olla myös se, että taustojaan ei voi eikä kannata myöskään laikaista maton alle ajatellen, etteivät ne vaikuta siihen, miten tukevasti arjessa seisomme. Sukupolvien ketjuihin tutustuminen avaa ryhmäläisille sekä haasteiden että vahvuuksien maailman. Yhdessä voi olla helpompi miettiä, mitä tulisi muuttaa ja miten sen ehkä voisi tehdä.



Isänä sitä on kaivannut keskustelua tästä asiasta. En koe, että tästä kovinkaan paljoa miesten kesken puhutaan, jos ollenkaan.

Edellä olemme tuoneet esiin, kuinka lasinen lapsuus voi vaikuttaa omaan vanhemmuuteen. Vaikka isyyden voidaan katsoa olevan vanhemmuutta, tulisi isyyttä kuitenkin tarkastella omana erityisenä asianaan.

Kun tarkastellaan isyyttä, täytyy ottaa huomioon erilaisten sukupuoli-roolien vaikutukset siihen, kuinka ne vaikuttavat myös yleisesti isän ja äidin rooleihin. Ennen roolit äidin ja isän välillä ovat olleet selkeämmät. Nykyään isyyden rooli on laajentunut ja sitä voidaan toteuttaa vapaammin. Isyyteen voi kuitenkin yhä liittyä tiettyjä oletuksia ja odotuksia. Yleisesti ottaen voidaan katsoa, että äidit osallistuvat edelleen isää enemmän erilaisiin vertaistukiryhmiin sekä muihin lapsiin liittyviin asiointeihin, kuten neuvolakäynneille.

Tämän vuoksi tulisi kiinnittää huomiota siihen, että myös isät otettaisiin huomioon ja heille järjestettäisiin omaa toimintaa.

Lapsuudenkokemukseni asettavat haasteita jokapäiväiseen elämään. Ja etenkin omaan isyyteen.



Lasinen lapsuus- ja Erityisesti isä -toiminnassa hyödynnetään vertaistukea ja kokemusasiatuntijuutta, kun työskennellään vanhemmuuden vahvistamiseksi. Erityisesti isä -toiminnassa on luotu ja toteutettu erilaisia isäryhmämalleja, joissa kaikissa yksi merkittävä tekijä on vertaisuuden kokemus. Molempien toimintojen ryhmissä on hyödynnetty myös vertaisohjaajan kanssa työskentelyä. Vertaisohjaaja–ammattilainen-työpari on koettu ryhmissä toimivana osallistujien ja ohjaajien mielestä. Lasinen lapsuus -isäryhmässä vertaisohjaaja on myös koettu tärkeänä osana työskentelyä.

Järjestämällä Lasinen lapsuus -ryhmiä isille olemme halunneet tarjota heille mahdollisuuden käsitellä omien lapsuuden kokemusten lisäksi omaa vanhemmuuttaan ja erityisesti isyyttään. Usein hyvinkin hankalaksi ja jopa häpeällisiksi koetuista teemoista on turvallisempaa puhua muiden samankaltaista kokeneiden kanssa. Ryhmissä on myös uskallettu nostaa esiin teemoja, joista on koettu epävarmuutta. Ryhmissä on käsitelty esimerkiksi, voinko hoitaa ja huolehtia lapsestani itselleni luontevalla ja sopivalla tavalla, vai koenko painetta toimia esimerkiksi puolisoni ohjeiden mukaan. Toisten tuki ja kannustus on koettu ainutlaatuisella tavalla isyyttä vahvistavaksi.

Vertaistukiryhmän pituus on rajallinen. Sen tavoitteena on olla isomman prosessin alku tai osa sitä. "Valmista" ei ryhmän aikana luonnollisesti tule, eikä tarkoitus ole korvata mitään muuta apua tai tukea, jota ryhmäläisillä mahdollisesti on. Ryhmä tarjoaa turvallisen ja tuetun paikan pohtia ja suunnitella asioita, joihin ehkä yksin ei riitä voimavarat eikä uskallus. Ryhmässä voi tutkiskella, mikä omassa tilanteessa olisi tärkeää, ja suunnitella yhdessä ensiaskelia kohti parempaa hyvinvointia.

**Kiitos hyvästä ja paljon ajatuksia herättäneestä ryhmästä.
-- Olisi kiva jatko- työstää näitä asioita jollain tavalla.**

TUUMASTA TOIMEEN: LASINEN LAPSUUS -RYHMIÄ ISILLE

Ensimmäinen Lasinen lapsuus -isäryhmä oli tarkoitus järjestää kasvokkain keväällä 2020, mutta koronarajoitusten vuoksi ryhmä toteutettiin verkossa. Verkkoryhmä oli osallistujille positiivinen kokemus, ja kaikki mukana olleet isät kokivat hyötyvänsä ryhmästä ja suosittelivat ryhmää myös muille. Verkossa kokoontuvan vertaisryhmän vuorovaikutus ja sitä kautta myös vertaistuki on hyvin erilaista kuin kasvokkain kokoontuvassa ryhmässä. Osa verkkoryhmään osallistuneista isistä kertoi palautteessaan, että ei olisi uskaltanut lähteä mukaan kasvokkain kokoontuvaan ryhmään. Osa ryhmäläisistä kaipasi kuitenkin enemmän vuorovaikutusta ja keskustelua, joka ei verkkoryhmässä toteutunut niin hyvin kuin kasvokkain kokoontuvissa ryhmissä.

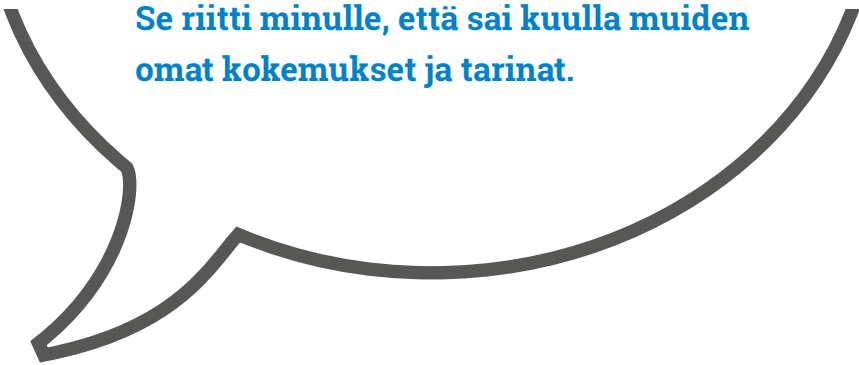
Ehkä sen takia verkossa toteutuvaan ryhmätoimintaan kun jännitän aika paljon ja verkon kautta on helpompi avautua. Aika hyvä kokemus oli.

Toinen Lasinen lapsuus isäryhmä käynnistyi kasvokkain kohtaavana elokuussa 2020. Tällä kertaa ryhmää oli ohjaamassa Erityisesti isä -työntekijän parina lasisen lapsuuden kokenut vertaisohjaaja. Ryhmään tuli mukaan seitsemän isää ja ryhmä on ollut kaikkien osapuolten mielestä todella onnistunut kokonaisuus.

Oli kiva kuulla, että muilla on ollut samanlaisia kokemuksia eli toi vertaistuki oli hyvä juttu.

Sitä lähdin hakemaan.

Isät kertoivat Lasinen lapsuus -isäryhmään hakeutumisen syyksi lapsuuden kokemusten aiheuttamat haasteet jokapäiväiseen elämäänsä ja isyyteensä. Isät ilmaisivat halunsa saada kokea, etteivät ole yksin ja että on myös muita isiä, jotka ovat samassa tilanteessa. Osa isistä nosti esiin, että halusi kertoa oman tarinansa muille samankaltaista kokeneille. Ryhmän hakemuksissa nousi esiin myös se, että asia koettiin tärkeänä nimenomaan miesten keskuudessa, koska asioista ei puhuta tarpeeksi siitä näkökulmasta. Isät toivat esiin, että tarvitsevat tukea ja apua isänä toimimiseen, koska itseltä tämä malli on lapsuudesta puuttunut.



Se riitti minulle, että sai kuulla muiden omat kokemukset ja tarinat.

Isät lähtivät hakemaan itselleen ryhmästä ensisijaisesti vertaistukea sekä keinoja, joiden avulla selvitä arjessaan ja vanhemmuudessaan paremmin. Ryhmän isät ovat nostaneet vahvasti esiin, kuinka he ovat tunnistaneeet oman lasisen lapsuuden vaikuttaneen omaan vanhemmuuteensa ja kuinka he halusivat katkaista omalta osaltaan ylisukupolvisuuden kierteen. Isät ovat nostaneet esiin myös toiveen oppia ymmärtämään itseään vähän paremmin muiden samanhenkisten kautta ja sitä kautta oppia päästämään irti itseään kuormittavista tavoista elää. Osa isistä toi esiin, että on tiedostanut jo vuosia, että lasinen lapsuus vaikuttaa itseän, mutta ei ole uskaltanut hakea asiaan apua. Ryhmässä on myös noussut esiin, että vaikka lasisen

lapsuuden vaikutukset on voitu tunnistaa kauan, on oma vanhemmaksi tulo ollut syy hakea apua.

Halusin kokemuksen siitä, että on muita isiä vastaavissa tilanteissa jotka omaavat vastaavia kokemuksia sekä tarkastelua omaan isyyteen lapsuuden kokemusten kautta.

Isät ovat kokeneet saaneensa ryhmästä keinoja itselleen hankalien tunteiden käsittelyyn. Osa toi esiin, että ryhmä avasi itselle uudella tavalla lapsuuden kokemusten merkityksen nykyhetkeen ja haluaa jatkossa käsitellä asiaa lisää. Isät kuvasivat, että asioiden jäsentely helpottui ryhmän myötä ja ryhmän tehtävät koettiin hyvänä. Osalle ryhmä toimi oman prosessin käynnistymisenä ja ryhmä oli ensimmäinen paikka, jossa oli päässyt kertomaan omia kokemuksiaan lasisesta lapsuudesta. Isät kokivat merkittäväksi myös sen, kun pääsivät antamaan muille ryhmäläisille vinkkejä.

Teki todella hyvää avautua kokemuksista ja antaa muille vinkkejä millä voi yrittää rentoutua.

Merkittävimpana asiana, mitä ryhmästä saatiin, koettiin nimenomaan vertaisuuden kokemus. Kaikki ryhmään osallistuneet isät ovat kertoneet, että oli helpottavaa kuulla, että on muita samassa tilanteessa olevia isiä. Ryhmien isät ovat olleet hyvin erilaisista lähtökohdista ja tällä hetkellä hyvinkin erilaisissa elämäntilanteissa, mutta kaikkia yhdistävä tekijä on kuitenkin ollut lasisen lapsuuden kokemus sekä isyys.

Lasinen lapsuus -isäryhmät ovat lapsuuden kokemusten lisäksi toimineet myös paikkana keskustella nimenomaan isyydestä. Ryhmissä isät ovat saaneet tilan pohtia yhdessä isyyteen liittyviä teemoja muiden isien kanssa. Isyyteen liittyvät keskustelut ovat osittain kytkeytyneet omiin lasisen lapsuuden kokemuksiin, mutta toisaalta ryhmässä on pohdittu hyvin arkisia vanhemmuuteen ja isyyteen liittyviä asioita, kuten lapsen pukemista ja syöttämistä.

Ahaa-elämyksiä tullut ja huomannut niitä malleja. Kun on ehkä huomannut että on vähän samaa mallia mitä kotona ollut esimerkiksi suhtautumisessa lapsiin niin kun on tajunnut ja että hei mä pystynkin pyristelemään tästä pois, pystyn tekemään eri tavalla kun tiedostan nää. On kyllä tullut tosi paljon konkreettisesti siihen lapsiarkeen.

Ohjaajien näkökulmasta Lasinen lapsuus -isäryhmät ovat olleet kaiken kaikkiaan antoisa kokemus. Olemme ylempänä nostaneet esiin, kuinka vertaisohjaaja on koettu myös muussa ryhmätoiminnassa hyvänä – ja näin on ollut myös Lasinen lapsuus -isäryhmässä. Ohjaajien kokemusten mukaan vertaisohjaaja pystyy eri tavalla haastamaan ryhmäläisiä jakaessaan saman kokemuksen heidän kanssaan.

Vertaisohjaaja on kokenut hyvänä asiana, että hän ”saa luvan kanssa olla” erilainen ohjaaja kuin ns. ammattiohjaaja. Vertaisohjaajan näkemys on, että niin sanotuilla ammattiohjaajalla on vastuu ryhmästä ja sen konkreettisista asioista, kun taas vertaisohjaaja voi olla ryhmässä ”vapaamuotoisemmin”. Ammattiohjaaja voi muun muassa vastata, että ryhmäkerroilla aikataulu pysyy, kun taas vertaisohjaaja voi vielä syvemmin keskittyä käsiteltävään asiaan ja sen läpi käymiseen. Molempien ohjaajien mielestä tämä työpariyhdistelmä on toimiva, ja molempia ohjaajia tarvitaan ryhmässä.

Lasinen lapsuus -isäryhmissä on vallinnut suuri kunnioitus muita ryhmäläisiä kohtaan, ja ohjaajan näkökulmasta vertaisuus on toteutunut hienolla tavalla koko ryhmän ajan. Ryhmäläiset ovat malttaneet kuunnella toisten kokemuksia ja kommentoineet näitä hienovaraisesti. Toisaalta ryhmässä on ollut myös ryhmäläisten kesken tietynlaista haastamista, joka ohjaajan näkökulmasta mahdollistaa yksilötasolla omassa prosessissaan eteenpäin menemisen.

Ryhmäläiset ovat olleet sitoutuneita ryhmän toimintaan, ja heidän ryhmään osallistuminen on ollut aktiivista. Ohjaajien kokemus on, että ryhmässä ovat kaikki saaneet tuoda esiin omia kokemuksiaan ja ryhmässä on vallinnut hyvä ilmapiiri. Vaikka ryhmässä käsitellään vaikeita asioita, ei huumoriakaan ole puuttunut, mikä on luonut ryhmään kevyttä ilmapiiriä, joka varmasti osaltaan helpottaa asioiden jakamista.

Sinisellä olevat lainaukset ovat Lasinen lapsuus -vertaistukiryhmiin osallistuneiden kommentteja.

Lasinen lapsuus -työtä on tehty A-klinikkasäätiöllä yli 30 vuoden ajan. Toiminnan tavoitteena on ehkäistä ja vähentää vanhempien tai perheen muiden aikuisten liiasta juomisesta lapsille ja nuorille koituvia haittoja. Työllä on kolme pääkohderyhmää: nuoret, aikuiset ja kohtaamistyötä tekevät ammattilaiset. Työtä tehdään sekä tarjoamalla suoraan apua ja tukea nuorille ja aikuisille että vahvistamalla kohtaamistyön ammattilaisten valmiuksia auttaa lasisen lapsuuden kokeneita omassa työssään.

Vuodesta 2012 alkaen Lasinen lapsuus on järjestänyt eri toimijoiden kanssa yhteistyössä ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä aikuisille, joiden arkea lasisen lapsuuden kokemukset varjostavat.

Lasinen lapsuus - haastava arki -hankkeessa on viime vuosina keskitytty erityisesti pienten lasten vanhempien tukiryhmien järjestämiseen, ja osana tätä työskentelyä olemme löytäneet kumppaniksemme myös Kirkkopalveluiden Erityisesti Isä -toiminnan.

Erityisesti Isä -toiminnassa edistetään päihteitä käyttävien miesten isyyden parempaa huomioimista palvelujärjestelmässä, jotta päihteistä kuntoutuminen ja kohtaaminen tapahtuisi ensisijaisesti isänä ja vanhempana. Toimintaa rahoittaa STEA.

Erityisesti Isä -toiminnassa kehitetyt isäerityisen päihdetyön materiaalit on koottu isaerityinen.fi verkkosivulle, jonka sisältö on vapaasti kaikkien ammattilaisten hyödynnettävissä. Tarjoamme maksutonta koulutusta materiaalin ja työotteen käyttöön ottamisen tueksi. Koulutus räätälöidään vastamaan osallistujientarpeisiin ja toiveisiin. Toivotun sisällön mukaan koulutuksen kesto on sovittavissa parin tunnin perehdytyksestä koko päivän kestävään syvempään työskentelyyn.

LISÄÄ

Lapsinen lapsuus -toiminnasta
www.lasinenlapsuus.fi

www.isaerityinen.fi

Syömishäiriöiden vertaistuessa korostuvat toipumismyönteisyys ja tuki yli oirekuvien

PIHLA AALTONEN, SAILA HURME & SINA NORDMAN

Kirjoittajat ovat Etelän-SYLI ry:n hallituksen jäseniä ja yhdistyksen vertaistukitoiminnan vapaaehtoisia.

Etelän-SYLI ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella toimiva Syömishäiriöliiton alueyhdistys. Tarjoamme tietoa, neuvontaa ja vertaistukea syömishäiriöön sairastuneille ja heidän läheisilleen. Vertaistukiyhdistyksemme arvot ovat armollisuus, ymmärrys ja omanlaisuuden kunnioittaminen. Järjestämme kokemusasiantuntijuuteen ja vertaisuuteen perustuvaa toimintaa niin kasvokkain kuin verkossakin.

Syömishäiriöt ovat nuorten ja nuorten aikuisten yleisiä, vakavia ja alitunnistettuja mielenterveyshäiriöitä. Tuoreen tutkimuksen mukaan varhaisaikuisuuteen mennessä jopa joka kuudes nainen ja joka neljäskymmenes mies on kärsinyt syömishäiriöstä. Syömishäiriöön voivat kuitenkin sairastua kaikenikäiset. Myös viidennes vaikean lihavuuden takia hoitoon hakeutuvi- ta ja noin kahdeksan prosenttia ylipainoisista kärsii ahmintahäiriöstä.

Se miten syömishäiriö ilmenee, ei ole olennaista, eikä syömishäiriö myöskään ole paino- tai ulkonäkökysymys. Olennaista on tieto siitä, että

kyseessä on sairaus, ei itse valittu käyttäytymismalli, ja siihen voi sairastua kuka hyvänsä iästä ja sukupuolesta riippumatta.

Syömishäiriö on vakava sairaus, johon täytyy saada apua, sillä hoitamattomana siihen liittyy korkea kuolleisuus sekä heikentynyt elämänlaatu. Syömishäiriöstä voi onneksi parantua, ja tämä on myös kantavana ajatuksena kaikessa yhdistyksemme toiminnassa.

Järjestökentän tarjoama tuki on monelle mielenterveysongelmista kärsivälle tärkeää, ja erityisesti syömishäiriöiden hyvässä hoidossa järjestöjen kautta saatava vertaistuki on ensiarvoista. Syömishäiriön keskeisiin oireisiin kuuluu sairautentunnottomuus, joten avun hakeminen viivästyy usein. Matalan kynnyksen vertaistukitoimintaan osallistuminen voi olla monelle sairastuneelle ensimmäinen askel kohti toipumista. Toisaalta syömishäiriöistä kärsivä ei aina saa oikea-aikaista ja tarpeenmukaista hoitoa, ja silloin yhdistyksen tuki voi olla kannatteleva voima, joka auttaa tsemppaamaan eteenpäin päivästä toiseen.

Koska vertaistuella voi olla suuri rooli toipumisessa, toivomme yhteistyön ja vuoropuhelun vahvistumista ja syvenemistä myös terveydenhuollon toimijoiden kanssa sekä mahdollisuutta vaihtaa tietoa ja kokemuksia puolin ja toisin. Yhdistyksemme työntekijät sekä kokemusasiantuntijavapaaehtoiset muun muassa kouluttavat syömishäiriöitä työssään kohtaavia ammattilaisia koko sote-kentän laajuisesti. Syömishäiriöiden hoidossa ja ammattilaisten syömishäiriöosaamisen vahvistamisessa on huomioitava, että toipuminen voi olla pitkä, vuosien mittainen prosessi. Syömishäiriöiden hyvä hoito edellyttää myös hoitavan ammattilaisen voimavaroista huolehtimista.

IHMISTEN, EI DIAGNOOSIEN KOHTAAMISTA

Toimintamme yhtenä kulmakivenä on pitää osallistumisen kynnyksen mahdollisimman matalana. Enemmistö ryhmistämme on avoimia, ja mukaan voi tul-

la anonyymisti ja ilmaiseksi. Emme kysele diagnooseja emmekä pakota ketään puhumaan – kävijä voi kertoa itsestään ja tilanteestaan juuri sen verran kuin hyvältä tuntuu. Vertaistukitoiminnassamme turvallinen tila on ensiarvoisen tärkeää. Emme kokoontu meluisissa julkisissa paikoissa vaan useimmiten toimitiloissamme Kaapelitehtaalla. Vertaistukiryhmien toiminnan periaatteita ohjaa ryhmiä varten laadittu huoneentaulu, joka mahdollistaa turvallisen tilan rakentumisen.

Keskustelut, joita käymme sohvaryhmässä, teekupin ääressä, ovat vain meidän korvillemme. Ryhmien vetäjinä toimivat vertaiset pitävät huolta keskustelun ilmapiiristä tukeutuen tarvittaessa huoneentauluun, johon keskeiset periaatteet on kirjattu. Tarkoitus on välttää puhetta, joka vahvistaa syömishäiriöoireiluiden vertailua, jotta ryhmästä ei tarvitse lähteä kuormittuneena. Kunnioitamme jokaisen ainutlaatuista polkua oireilussa, toipumisessa tai läheisen roolissa. Neuvomisen sijaan saatamme kertoa, mikä juuri minua auttoi, muistaen, että olemme heterogeeninen joukko: se, mikä toiselle toimii, ei välttämättä kaikille niin tee.

Tärkeintä toiminnassamme lienee kuitenkin se, että kohtaamme yksilön, emme ongelmaa. Vaikka meidät yhteen tuova teema liittyykin ongelmiin, haasteisiin, häiriöihin, miten sen nyt jokainen haluaakaan mieltää, yritämme aina nähdä niin itsemme kuin toisemmekin kokonaisuuksina. Tämä tarkoittaa, että olemme paljon muutakin kuin aihe, joka meidät on tuonut yhteen. Toipumismyönteinen ja vertaistuellinen puhe ja toiminta pitää sisällään näkemyksen, että jokaisessa meissä on voimavaroja ja työvälineitä. Vertaisuus on jaettu kokemus siitä, että on ihmisiä, joille voin kertoa ja jotka ymmärtävät, mistä puhun. Mitään kertomaani ei ihmetellä eikä tuomita. Minua ei syyllistetä, eikä minkään, mistä kerron, tarvitse tuottaa minulle häpeää.

Kevään 2020 aikana jouduimme monen muun järjestökentän toimijan tavoin kehittämään nopeasti uusia ratkaisuja toiminnan toteuttamiseen niin,

että yhdistyksemme vertaistukitoiminta pystyisi jatkumaan mahdollisimman linjakkaasti haasteellisissa olosuhteissa. Yhdistyksemme kohderyhmään kuuluvista moni koki oireidensa pahentuvan koronatilanteen myötä, ja tuen tarve oli suuri. Koska yhdistyksen kulmakivi eli kasvokkain kokoontuvat vertaisryhmät jouduttiin keskeyttämään, työntekijämme yhdessä hallituksen kanssa ideoivat verkkovertaistoimintaa sekä kesällä ulkona toteutettavia vertaiskokoontumisia. Kokoontumiset keräsivät hyvin osallistujia ja mahdollistivat yhdistyksen toimintaan aiemmin osallistumattomien mukaan tuloa. Osa heistä totesi uudenlaisen toiminnan madaltaneen kynnystä tulla mukaan, ja toiminnalla tavoitettiin myös heitä, joiden muu tuki oli koronan vuoksi tauolla ja tuen tarve siksi suurempi kuin normaalisti.

Korona vaati meiltä digiloikkia, ja yhdistyksessä hiottiin verkkoryhmien pelisääntöjä kuntoon sitä mukaa, kun uusia kokemuksia verkkoryhmistä karttui. Turvallisen, vertaistuellisen ja hyvinvointia sekä toipumista tukevan ympäristön luominen myös verkossa oli tärkeä osa ryhmien suunnittelua ja toteutusta. Ensimmäiset ryhmäkerrat osallistujien antaman palautteen kera olivatkin oivalluksen ja oppimisen kokemuksia.

Verkossa tapahtuva toiminta tuli järjestöömme jäädäkseen, vaikka kasvokkain toimivat ryhmät saatiinkin taas elokuussa käyntiin. Tällä hetkellä pystymme tarjoamaan hyvin monipuolista toimintaa, mutta järjestörahoituksen tulevaisuus herättää huolta. Rahoituksen uudistustyöhön on otettava järjestöt mukaan, ja vertaistukitoiminnan on oltava myös tulevaisuudessa avustusten keskiössä.

SAILAN TARINA: SAIRASTAVASTA VAPAAEHTOISEKSI

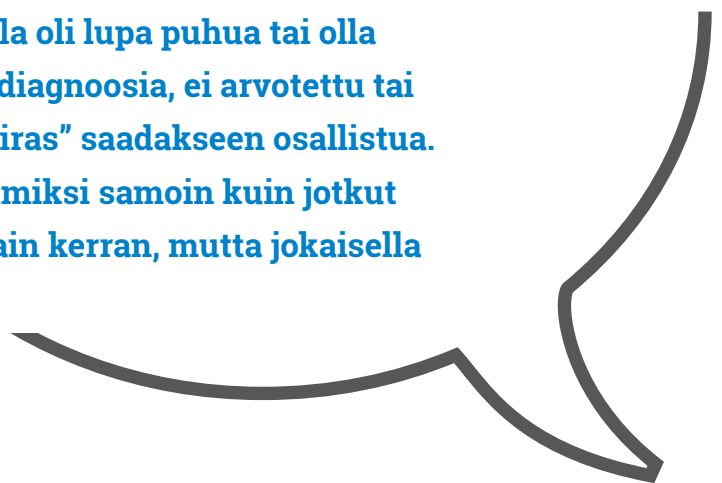
Minä sairastuin syömishäiriöön aikuisiällä, ja sain siihen aika nopeasti myös ammatillista apua ja hoitoa. Sain myös hoitotahoilta tiedon Etelän-SYLIn toiminnasta ja

jo melko alkuvaiheessa sairauttani hakeuduin mukaan vertaistukiryhmiin. Ilmapiiri ryhmissä oli alusta asti toivoa herättävä: kaikessa toiminnassa kulki mukana ajatus, että tästä sairaudesta on mahdollisuus toipua kokonaan.

Toipumisen alkuvaiheessa tärkein vertaisilta saamani tuki olivat muiden kertomat tarinat, omat kokemukset, ne kipeät ja häpeällisiltä tuntuvatkin. Oli helpottavaa, kun oli paikka, jossa minua ja sairauttani ymmärrettiin eikä minun tarvinnut hävetä ajatuksiani tai tunteitani. Vaikka samaan aikaan sain myös hoitoa syömishäiriöni, oli tämä häpeästä luopuminen isoimpia tekijöitä siinä, että uskalsin oikeasti lähteä toipumaan.

Toinen iso tekijä, jonka vertaistukiryhmissä ymmärsin, oli, että koska muillakin on samankaltaisia ajatuksia ja kokemuksia, ne eivät määritä mitenkään minua. Kyse ei ole minusta tai minuudestani vaan sairaudestani, ja siksi voin luopua sairaista toimintatavoistani. Toipumalla en hukkaa itseäni vaan syömishäiriöni.

Minulle vertaistuessa oli kyse myös siitä, että sain nähdä eri tavoin sairastavia ja myös toipumisen eri vaiheissa olevia ihmisiä. Jokainen oli yhtä tärkeä, jokaisen tarinaa kunnioitettiin, jokaisella oli lupa puhua tai olla hiljaa. Keneltäkään ei kysytty diagnoosia, ei arvoitettu tai vertailtu, kuka on "riittävän sairas" saadakseen osallistua. Jotkut kävijöistä tulivat tutummiksi samoin kuin jotkut ohjaajat, jotkut kävivät ehkä vain kerran, mutta jokaisella oli aina oma paikkansa.



Oman toipumiseni kannalta on iso merkitys ollut myös sillä, että olen saanut vähitellen siirtyä toipuvasta kävijästä vapaaehtoiseksi. Minun ei tarvitse olla sairas saadakseni kuulua yhteisöön ja voidakseni olla toiminnassa mukana, vaan olen saanut jatkaa toisenlaisessa roolissa. Ryhmää ohjattaessa myös ohjaaja saa aina itselleen uusia ajatuksia, ja vertaistukijana toimiminen auttaa myös viemään omaa toipumista loppuun saakka. Koska olisi väärin puhua ryhmässä asioista, jotka eivät omalla kohdalla ole totta, kannustaa se myös ryhmän ohjaajaa vaikeinakin hetkinä pysymään itse kiinni terveissä, syömishäiriöttömissä ruoka- ja liikuntatavoissa.

Ei pidä vähätellä myöskään sitä, että vertaistuki-ohjaajana minulla edelleen on lupa puhua omasta voinnistani ja tilanteestani toisten vapaaehtoisten kanssa erilaisissa koulutus- ja virkistystapahtumissa. Lisäksi vapaaehtoisena toimiminen on tuonut itselleni tärkeän tunteen siitä, että vaikken olekaan työelämässä, voin silti olla jossain avuksi, minulla on oma paikkani, jossa pääsen tekemään mielekästä työtä vapaaehtoisena.

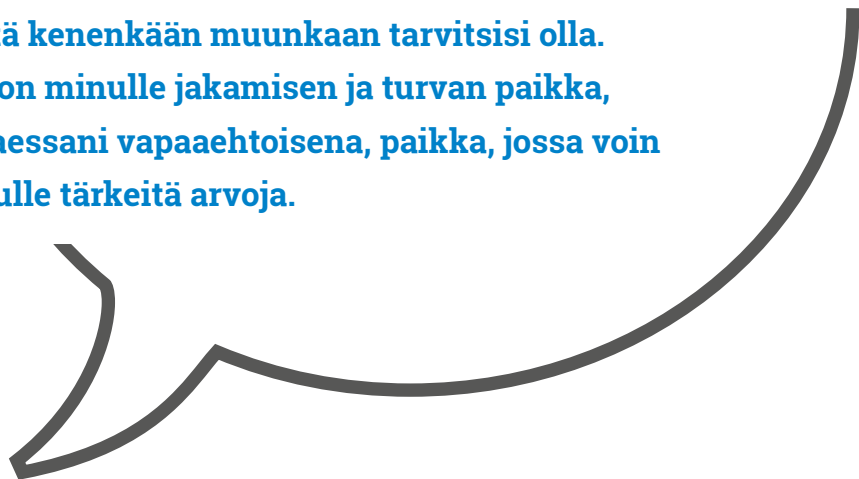
PIHLAN TARINA: HAVAINTOJA TOIPUMISEN TIELTÄ

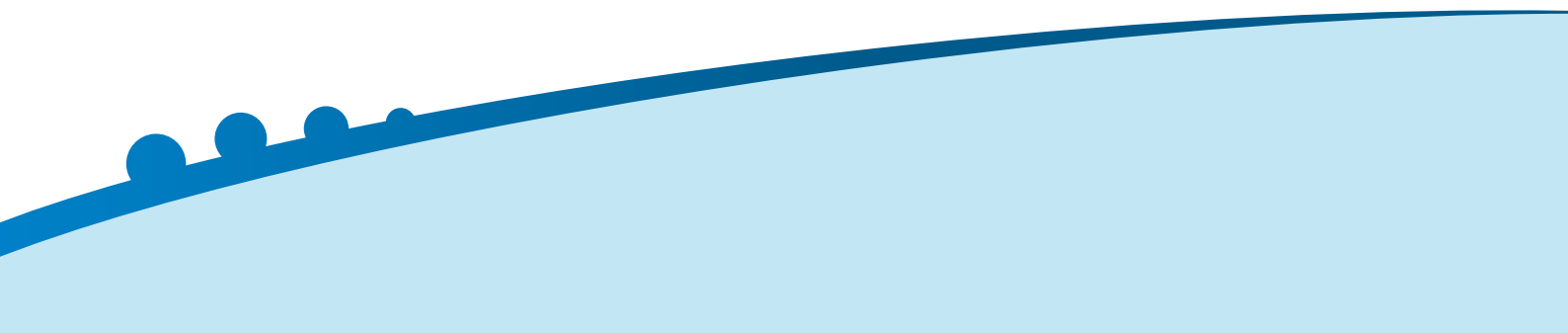
Tulin yhdistyksen toimintaan mukaan, kun oma toipumiseni oli täysin vaiheessa. Kerroin tästä suoraan ja toivoin, että voisin silti olla mukana vapaaehtois-toiminnassa. Ilokseni minut otettiin avosylin vastaan ja sain toiminnasta iloa ja merkityksellisyyttä elämäni. Kun tilanteeni huononi, siirryin hetkeksi toiminnan vetäjästä

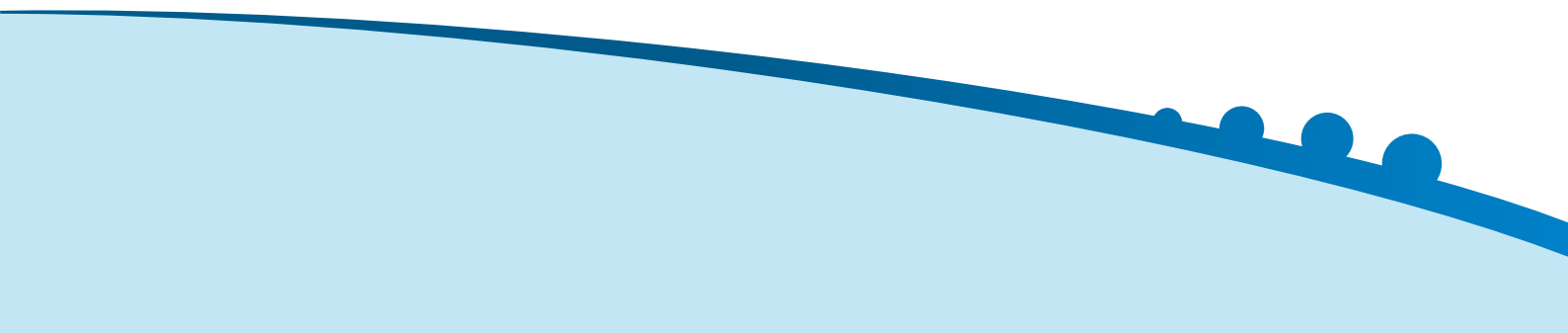
siihen osallistujaksi, mutta jatkoin silti hallituksessa toimimista. Synkimpinä hetkinä, jolloin oma toipumisusko oli lähellä nollaa, minua tuuppi eteenpäin myös se toivon viesti, jota vahvistettiin hallitustyössä.

Vertaisryhmistä sain tsemppiä, ymmärrystä ja tärkeää yhteenkuuluvuuden tunnetta muuten välillä niin yksinäiseen toipumistyön ”tahkoamiseen”. Minulle erityisen merkityksellistä oli puhe: toipumismyönteisten hyvien viestien vahvistaminen keskusteluissa vertaisten kanssa – olivat nämä keskustelut sitten vapaaehtoisten tai toimintaan muuten osallistuvien kesken. Minua ilahdutti myös se, että toipumisen aikana itselleni kirjoittamat hyvät viestit, joita olin kirjoitellut oman elämäni cheerleader -tyyppisesti toipumisblogiin, olivat kantautuneet myös muiden korviin – se, että joku muu oli saanut minun sanoistani voimaa omalle matkalleen, oli liikuttava ja tärkeä kokemus.

Minä toivuin, yhteisön ja yhteisen toipumispuheen sekä hitsinmoisen sisun avulla. En ollut matkallani yksin, enkä toivo, että kenenkään muunkaan tarvitsisi olla. Yhdistykseni on minulle jakamisen ja turvan paikka, sekä nyt, jatkaessani vapaaehtoisena, paikka, jossa voin toteuttaa minulle tärkeitä arvoja.











Mitä on vertaistuki? Mitä toimivan vertaisryhmän tai vertaistukisuhteen luominen vaatii? Mikä saa ihmisen ryhtymään vertaistukijaksi? Miten vertaistukitoiminnassa voi käsitellä traumaattista menneisyyttä tai harvinaista sairautta? Millainen ohjaajan rooli on vertaistuellisissa ryhmissä? Miten luoda ryhmälle turvallinen tila? Miten tukea vertaisen osaamisen ja pystyvyyden kokemusta? Mitä eroja ja yhtäläisyyksiä vertaistuki- ja kokemustoiminnassa on? Mikä kokemustoiminnan merkitys on? Tämä julkaisu kertoo näistä asioista käytännön esimerkkien kautta.

Julkaisu esittelee laajasti suomalaista vertaistukitoimintaa sekä sen hyviä käytänteitä kokemusasiantuntijatoimintaa unohtamatta. Teos on suunnattu kaikille vertaistuki- ja kokemustoiminnasta kiinnostuneille ja erityisesti niille ammattilaisille, jotka haluavat kehittää vertaistuki- ja kokemustoimintaa tai aloittaa jonkin uuden toimintamuodon.

Teos on julkaistu Kansalaisareenan julkaisusarjassa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n tuella.