

6

LUKU

**OMAN KOKEMUKSEN
HYÖDYNTÄMINEN
TOISTEN AUTTAMISEKSI**



6.1 Aluksi

Jaetut henkilökohtaiset kokemukset on keskeinen osa vertaistukityötä. Samanlaiset elämäkokemukset rakentavat siltaa vertaistukihenkilön ja hänen vertaisensa välille. Samalla omien kokemusten jakaminen voi auttaa vertaistukihenkilöä itseään tarkastelemaan omaa menneisyyttään ja nykyistä tilannetta eri näkökulmista. Jotta näin tapahtuisi, on vertaistukityön tapahduttava turvallisesti sekä vertaistukihenkilön että tuettavan ihmisen näkökulmasta.

6.2 Tavoitteet

- Ymmärtää oman eletyn kokemuksen arvo ja hyödyt vertaistukityössä.
- Lisätä ymmärrystä kokemusten jakamiseen liittyvistä haasteista.
- Oppia tavoista, joiden avulla voi tarkastella elettyjä kokemuksia uudelleen.
- Oppia miten toinen ihminen voi hyötyä hänelle jaetusta kokemuksesta.

6.3 Valmennuksen kulku

KESTO

2,5 tuntia + tauot

TARVITTAVAT MATERIAALIT

- ATL ATL Valmentajan käsikirja
- Vertaistukihenkilön käsikirja (sisältää tehtäviä)
- Erikokoisia papereita, kartonkia, kyniä, tusseja, post-it-lappuja jne.
- Fläppitaulu tai vastaava
- Mahdollisesti tarvittavat:
 - Power Point -esitykset sisällöstä
 - Tietokone
 - Projektori

KESKEISET SISÄLLÖT

- ATL Valmentajan käsikirja, Luku 8, Oman kokemuksen hyödyntäminen toisten auttamiseksi
- Vertaistukihenkilön käsikirja, Luku 6, Oman kokemuksen hyödyntäminen toisten auttamiseksi



TEHTÄVÄ 1	Oman tarinan uudelleen tarkastelu
KESTO	30 min
MATERIAALIT	
TEHTÄVÄN KULKU	Näytä esimerkiksi YouTubesta selviytymistarina liittyen asunnottomuuteen. Tarinan ei tarvitse olla kovin pitkä. Kun osallistujat ovat katsoneet tarinan, pyydä heitä pohtimaan: 1. Prosessia, jonka videon henkilö on käynyt läpiselviytyäkseen haasteistaan. 2. Vaikutusta, joka ihmisen toipumistarinan kuulemisella on samanlaisia haasteita kokeviin ihmisiin. Voit hyödyntää seuraavia kysymyksiä: • Luuletko, että videon henkilö on aina suhtautunut elämäänsä samalla tavalla? • Mitkä asiat ovat mahdollisesti vaikuttaneet siihen mitä hän ajattelee elämästään nyt? • Miltä tuntui kuulla tämä toipumistarina? Tehkää keskustelusta johtopäätökset, että miten toisen, esimerkiksi kokemusasiantuntijan, tarinan kuuleminen voi vaikuttaa siihen mitä ajattelee omasta tarinastaan.
VINKKEJÄ	Voit myös pyytää kokemusasiantuntijaa paikan päälle kertomaan tarinaansa.

TEHTÄVÄ 2	Kirje itselleni
KESTO	40 min
MATERIAALIT	Luku 6, tehtävä 1
TEHTÄVÄN KULKU	
VINKKEJÄ	Haasteiden sijaan voit pyytää osallistujia miettimään elämänsä saavutuksia, jotka ovat heille merkityksellisiä.

TEHTÄVÄ 3	Kokemusten jakamista
KESTO	40 min
MATERIAALIT	Luku 6, tehtävä 2

TEHTÄVÄNKULKU

Keskustelkaa osallistujien millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon, kun jakaa omia kokemuksiaan. Pohtikaa myös millaista haasteita voi tulla vastaan. Voit laatia PowerPoint-esityksen keskustelun tueksi.

Pyydä osallistujia muodostamaan pareja. Toinen ottaa vertaistukihenkilön roolin ja toinen toimii vertaisena, joka saa apua. Jälkimmäinen kysyy vertaistukihenkilöltä neuvoa määrättyssä asiassa ja pyytää häntä jakamaan kokemuksensa. Vertaistukihenkilö jakaa kokemuksensa aiheesta perussääntöjä noudattaen. Mikäli hänellä ei ole kyseisestä tilanteesta omakohtaista kokemusta, hän miettii miten toimisi sellaisessa tilanteessa. Tilanteet löytyvät vertaistukihenkilön käsikirjasta. Tämän jälkeen pyydä pareja vaihtamaan osia.

Keskustelkaa lopuksi koko ryhmän kesken miltä tehtävän tekeminen tuntui. Voit hyödyntää seuraavia kysymyksiä:

- Miltä tuntui antaa/saada vertaistukea?
- Oliko haastavaa jakaa kokemuksia kyseisestä asiasta? Miksi?
- Tuntuiko jokin sinusta epämukavalta? Mikä sai sinut tuntemaan niin?

TEHTÄVÄ 4

Irinan tarina

KESTO

30 min

MATERIAALIT

Irinan tarina

TEHTÄVÄNKULKU

Tutustukaa Irinan tarinaan pienissä ryhmissä ja vastatkaa tarinassa oleviin kysymyksiin. Käykää lopuksi kysymykset läpi koko ryhmän kesken. Voit halutessasi muokata ja lisätä uusi kysymyksiä.

OSION LOPETUS

Keskustelkaa lopuksi yhdessä millaisia ajatuksia päivän teema herätti? Voitte hyödyntää seuraavia kysymyksiä:

1. Miten näet oman kokemuksesi arvon nyt?
2. Mitä opit?
3. Mikä jäi mietityttämään?

6.4 Lähteet

- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al., [Peer2peer. Vocational Training course](#), 2015

6

OSA

Tehtäviä ja esimerkkejä

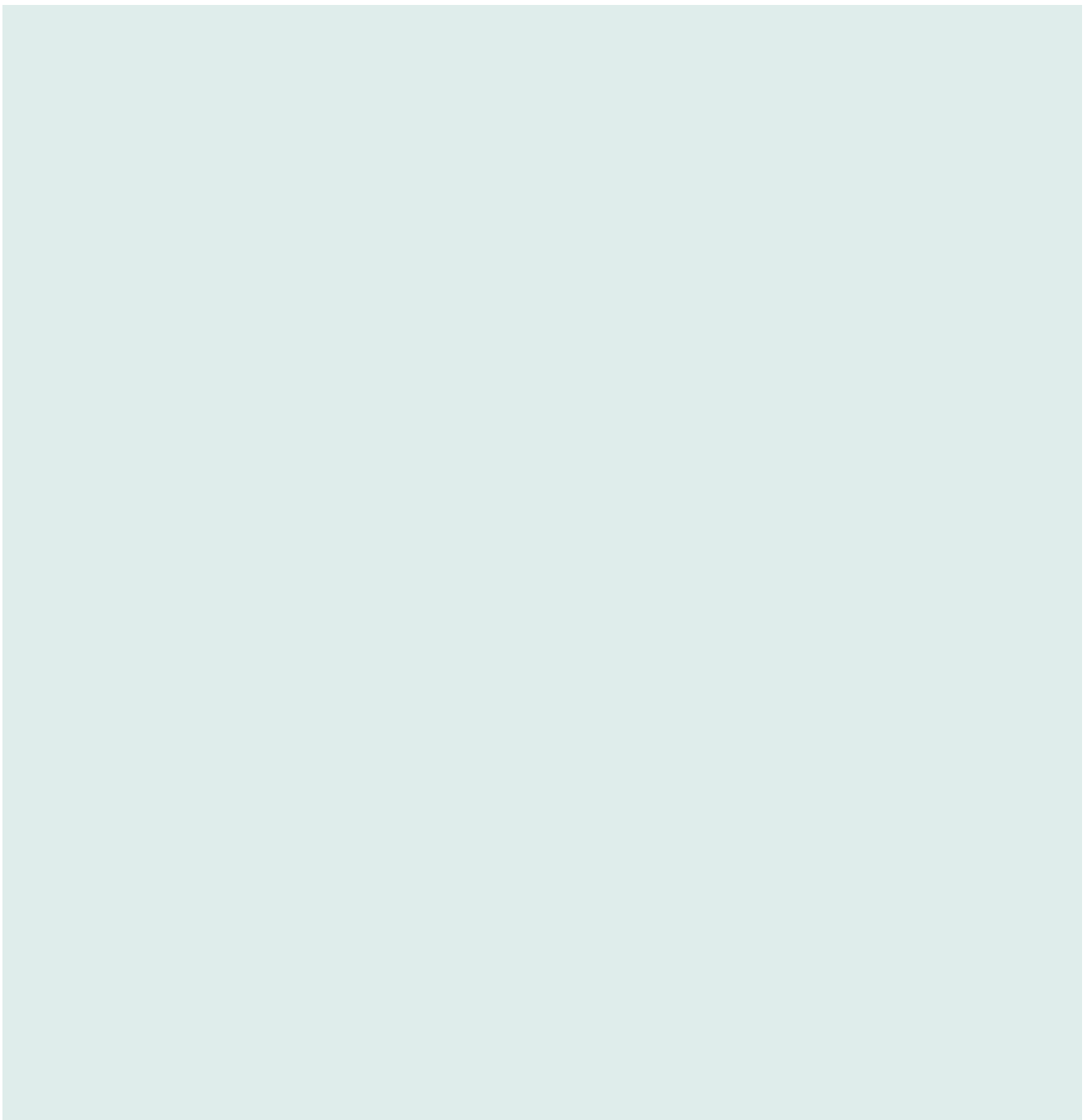


Accommodating a travelling **life**

Tehtävä: Kirje minulle

Muistele vaikeuksia, jotka olet voittanut jossain vaiheessa elämääsi. Se voi olla mitä tahansa - suhteellisen pienistä haasteista kaikkein monimutkaisimpiin. Voit keskittyä yhteen tiettyyn haasteeseen tai viitata useampaan. Pohdi luontevahvuuksiasi, joilla oli merkitystä näiden haasteiden voittamisessa.

Seuraavaksi kirjoita lyhyt kirje, jossa kiität itseäsi vaikeuksien ylittämisestä ja viittaa vahvuuksiin, jotka saivat sinut taistelemaan näitä vaikeuksia vastaan.





Tehtävä: Kokemusten jakamista

Esittäkää vertaistukihenkilön ja tuettavan ihmisen välinen kuviteltu keskustelu alla olevien tilanteiden pohjalta.

Vertaistukihenkilönä sinua saatetaan pyytää kertomaan kokemuksistasi alla olevien kaltaisista tilanteista. Saattaa käydä niin, että sinulla ei ole suoraa, omakohtaista kokemusta joistakin näistä tilanteista. Mieti miten silloin keskustelisit asiasta tuettavan ihmisen kanssa.

1	Mikko ei tunne oloaan mukavaksi hätmajoituksessa. Hän ei tiedä, miten puhua asiasta henkilökunnalle. Sen sijaan hän vain lähtee pois ja nukkuu muutaman päivän yön ulkona. Pystyäkseen nukkumaan ulkona Mikko käyttää päihteitä.
2	Sauli ei ole ollut yhteydessä perheenjäseniinsä muutamaan vuoteen. Hän haluaisi ottaa heihin yhteyttä, mutta hän epäröi eikä tiedä, miten tehdä se.
3	Laura haluaisi osallistua päihteistä toipuvien vertaistukiryhmään, mutta pelkää mitä muut siellä ajattelevat hänestä.
4	Asta asuu yksityisessä asunnossa ensimmäistä kertaa kahteen vuoteen. Hän tapaa järjestötyöntekijää muutaman kerran viikossa, mutta hänellä ei ole muita ihmiskontakteja. Asta kertoo olevansa yksinäinen.
5	Kentsulle on kerrottu, että hänen kannattaisi hakea tuettua asumista. Siihen liittyy kuitenkin useita vaatimuksia. Sosiaalityöntekijät ovat hoitaneet paperiasioita ja edistäneet asiaa. Kentsu tuntee olonsa epämukavaksi. Hänestä tuntuu, että muut tekevät päätöksiä hänen puolestaan.
6	Helenalle on tarjottu työtä. Hänen on tarkoitus aloittaa koeajalla ensi viikolla. Hän tuntee olonsa erittäin hermostuneeksi ja epävarmaksi, koska siitä on kauan, kun hän on ollut viimeksi töissä.
7	Martta asui kumppaninsa kanssa, joka kohteli häntä usein huonosti, ja hän muutti pois. Nyt hän asuu naisten turvakodissa ja osallistuu työllistymistä edistävään toimintaan. Kahden viime viikon aikana hän on jäänyt toistuvasti pois tunneilta, ja näyttää siltä, että hän oli aloittanut uudelleen suhteen entiseen poikaystävänsä, joka pahoinpiteli häntä.
8	Riikka aloitti hiljattain työt. Hänellä on siitä huolimatta jäänyt laskuja maksamatta. Näyttää siltä, että hän käyttää saamansa rahat vain muutamassa päivässä palkan saamisen jälkeen. Riikka ihmettelee miten tulisi toimeen.
9	Rebekka on asunut kadulla viimeiset pari vuotta. Hän ei yövy koskaan hätmajoituksessa. Hän ei halua ottaa yhteyttä mihinkään palveluihin, koska hän ei halua kenenkään myötätuntoa, mikä saa hänet vain häpeämään.

10

On eräs henkilö, jonka kanssa Ismael oli kerran ollut läheinen, mutta he riitelivät ja ystävyys katkesi. Ismael on yhä harmissaan, koska tuo henkilö oli hänelle hyvin tärkeä. Ismael haluaisi ottaa yhteyttä kertoakseen olevansa pahoillaan, mutta hän häpeää ja pelkää hylkäämistä.

Irinan tarina

Irina syntyi Venäjällä 62 vuotta sitten. Hän muutti perheensä kanssa Suomeen 7-vuotiaana. Kun hän oli 10-vuotias, hänen äitinsä sai kaksospojat. Äiti jäi kotiin lasten kanssa ja isä teki paljon töitä. Kun Irina oli 14-vuotias, vanhemmat erosivat ja hänen äidistään tuli yksinhuoltaja. Kolmen vuoden kuluttua Irinan äiti päätti muuttaa takaisin Venäjälle. Irina ei tuntenut venäläistä kulttuuria ja jäi mielummin Suomeen. Koska Irina opiskeli ja oli melkein aikuinen, hänen äitinsä antoi hänen jäädä Suomeen.

Irinasta tuli matematiikan opettaja. Hän meni naimisiin 27-vuotiaana. Hänen avioliittonsa oli onnellinen, mutta surua aiheutti se, etteivät he saaneet lapsia. Lähes kolmen vuosikymmenen avioliiton jälkeen hänen miehensä kuoli, ja Irina jäi yksin. Hän oli hyvissä väleissä Venäjällä asuvien veljiensä kanssa, mutta he näkivät toisiaan harvoin; yhteydenpito tapahtui lähinnä puhelimitse.

Irinasta tuli soiaalityöntekijä sen jälkeen, kun häntä oli uhattu hädöllä asunnostaan. Häädön syynä oli asunnon huono kunto ja epäsiisteys. Asunnosta oli jo pitkään tullut epämiellyttävä haju rappukäytävään. Kävi ilmi, että Irina omisti 8 kissaa, eikä hän kyennyt huolehtimaan niistä kunnolla. Eläimet vietiin eläinsuojaan. Irina protestoi tätä vastaan ja sanoi, että kissat ovat kaikki, mitä hänellä on. Hän käyttäytyi sekavasti ja aggressiivisesti.

Irinan asunto oli täynnä kaikenlaista tavaraa. Hän oli varastoinut sanomalehtiä vuosien ajan. Likaisia vaatteita ja astioita oli kaikkialla. Irina ei voinut nukkua omassa sängyssään, joka oli tavarain ja roskan peitossa. Sen sijaan hän nukkui nojatuolissa.

Irinan sosiaalityöntekijä yritti rakentaa Irinaan luottamuksellista suhdetta, mutta Irina ei ollut vastaanottavainen tälle avulle. Hän epäili, että Irinalla oli mielenterveysongelmia. Naapuri kertoi sosiaalityöntekijälle, että Irinan aviomies oli kuollut muutamaa vuotta aiemmin. Heillä ei näyttänyt olleen paljon ystäviä tai sukulaisia, mutta he olivat vaikuttaneet onnelliselta pariskunnalta. Naapuri yllättyi kuullessaan, että Irinan asunnossa oli kahdeksan kissaa, sillä hän oli tiennyt vain kolmesta kissasta. Hän tunnusti, ettei ollut nähnyt Irinaa enää niin usein kuin ennen.

Sosiaalityöntekijä on yrittänyt estää Irinan häätöä, ja kiinteistön omistaja oli valmis neuvottelemaan, kunhan asuntopidettäisiin siinä ja Irinasaisiapua. Irinakieltäytyi kääntymästä mielenterveyspalveluiden puoleen ja siivoamasta asuntoa. Lopulta terveys- ja sosiaaliviranomaiset katsoivat, että Irina oli välittömässä vaarassa edustaa vaaraa itselleen, ja järjestivät, että hänet siirrettiin pakolla psykiatriselle osastolle saamaan apua. Hoidon ansiosta Irinan henkinen tila parani; hän alkoi tarkastella tilannettaan selkeämmin. Häntä hävettää kovasti kaikki mitä on tapahtunut. Irina palasi asuntoonsa. Vaikka hänen fyysinen kuntonsa on hyvä, hänen selviytymisensä kotona vaikuttaa epävarmalta ja hän unohtaa joskus ottaa lääkkeensä. Irinan veljet ovat luvanneet tulla käymään hänen luonaan mahdollisimman pian, mutta se saattaa kestää jonkin aikaa. Yksi naapureista käy Irinan luona kerran viikossa. Silti Irina tuntee itsensä yksinäiseksi ja masentuneeksi. Hän kaipaa miestänsä ja kissojaan.

**Kysymyksiä pohdittavaksi:**

- 1.** Miksi Irinan tilanne on kriisiytynyt?
- 2.** Millaista apua Irina tarvitsee?
- 3.** Millaisia palveluja hän voi tarvita?
- 4.** Kuka on/ovat avainhenkilö/henkilöt, jotka voisivat auttaa häntä?
- 5.** Voisiko hän hyötyä vertaistuesta? Mikä voisi olla sinun roolisi vertaistukijana Irinan auttamisessa?



6

Luvun loppu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

