



Accommodating a travelling **life**

VERTAISTUKIHENKILÖN KÄSIKIRJA

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



Euroopan komissio tukee tämän julkaisun tuottamista, mutta ei vastaa sen sisällöstä, joka heijastaa ainoastaan kirjoittajien näkemyksiä. Komissio ei ole vastuussa siitä, miten tämän julkaisun sisältämiä tietoja mahdollisesti hyödynnetään. Jäljentäminen tai levittäminen on sallittua, lukuun ottamatta kaupallisia tarkoituksia, kunhan lähde mainitaan.

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



Accommodating a travelling **life**

VERTAISTUKIHENKILÖN KÄSIKIRJA



CARITAS
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

FUNDACIÓN
intras



Deaconess
Foundation

Sisällys

LUKU 1: VERTAISTUKI JA ATL-VALMENNUS	7
Mitä on vertaistuki?	7
Vertaistytön tavoitteita	7
Vertaistukityön arvoja	8
Tehtävä sivut	10
- Tehtävä: Näin selvisin	11
- Tehtävä: Toimiiko vertaistuki ?	13
Itsearviointi luvusta 1	14
LUKU 2: VERTAISTUKIHENKILÖN ROOLIT	15
Vertaistukihenkilö	15
Vertaistukihenkilö roolimallina	15
Hyötyykö vertaistukihenkilö toisten auttamisesta?	16
Vertaistukityön periaatteita	16
Luottamuksellisuus	17
Tehtävä sivut	17
- Tehtävä: Oma roolimallini	18
- Tehtävä: Minä roolimallina	19
- Tehtävä: Luottamuksellisuus	20
Itsearviointi luvusta 2	22
LUKU 3: VERTAISTUKI JA ASUNNOTTOMUUS	23
Asunnottomuus	23
Kuka on asunnoton?	23
Kuinka vertaistukihenkilö voi auttaa asunnotonta ihmistä?	24
Itsearviointi luvusta 3	25
LUKU 4: MIELENTERVEYS JA TOIPUMINEN	26
Yleisimpiä mielenterveyden sairauksia	26
Tehtävä sivut	31
- Tehtävä: Mielenterveyden haasteet	32
Itsearviointi luvusta 4	33
LUKU 5: TRAUMA JA ASUNNOTTOMUUS	34
Mitä on trauma?	34
Trauman oireet	35
Vireystilan säätelyn ongelmat ja vireystilaikkuna	35
Vireystilaikkuna	35
Muita trauman oireita	36
Trauma ja asunnottomuus	37
Tehtävä sivut	39
- Tehtävä: Mitä on trauma?	40
- Tehtävä: Vireystilaikkuna	41
Itsearviointi luvusta 5	43



LUKU 6: OMAN KOKEMUKSEN HYÖDYNTÄMINEN TOISEN AUTTAMISEKSI 44

Oma kokemus työvälineeksi	44
Mitä on hyvä ottaa huomioon?	44
Miten jakaa omaa kokemusta tarkoituksellisesti?	44
Kokemuksen laajempi hyödyntäminen	45
Tehtävä sivut	45
- Tehtävä: Kirje minulle	46
- Tehtävä: Kokemusten jakamista	46
Itsearviointi luvusta 6	48

LUKU 7: VOIMAUTTAVA VERTAISTUKISUHDE 49

Positiivisen vertaistukisuhteen luominen	49
Vastavuoroisuus ja voimaantuminen	49
Voimauttava vertaistukisuhde vs. auttava vertaistukisuhde	50
Valinta, valta ja kontrolli vertaistukisuhteessa	51
Vertaistukihenkilön omat rajat	51
Tehtävä sivut	52
- Tehtävä: Draamakolmio	53
- Tehtävä: Merkityksellisten ihmissuhteiden rakentaminen	54
- Tehtävä: Vertaistukihenkilön ominaisuudet	56
- Tehtävä: Omat rajat	58
- Tehtävä: Hyvät ihmissuhteet	61
- Tehtävä: Kuinka ylläpitää ihmissuhteita?	63
Itsearviointi luvusta 7	64

LUKU 8. IHMISSUHTEIDEN RAKENTAMINEN JA KORJAAMINEN 65

Keskeiset käsitteet	65
Mitä on restoratiivinen oikeus?	65
Sovittelu	66
Käytännön esimerkki	66
Tehtävä sivut	67
- Tehtävä: Ihmissuhteiden tarkastelua	68
- Tehtävä: Konfliktin käsittely	70
- Tehtävä: Sovittelu	72
Itsearviointi luvusta 8	75

LUKU 9: VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄ 76

Viestintä on enemmän kuin sanoja	76
Tehokasta viestintää edistävät toimintatavat	77
Viestinnän esteet	79
Tehtävä sivut	80
- Tehtävä: Mitä on vuorovaikutus?	81
- Tehtävä: Aktiivinen kuuntelu	82
- Tehtävä: Viestinnän esteet	83

Itsearviointi luvusta 9	84
LUKU 10: YHTEISTYÖ AMMATTILAISTEN KANSSA	85
Yhteistyön lähtökohdat.....	85
Mitä vertaistukihenkilöllä voi odottaa ammattilaisilta?.....	85
Haasteita, joihin vertaistukihenkilöt voivat törmätä:.....	86
Tehtävä sivut.....	87
- Tehtävä: Yhteistyö ammattilaisten kanssa – SWOT-analyysi	88
- Tehtävä: Millainen työkaveri haluan olla?	90
Itsearviointi luvusta 10.....	91
LUKU 11: ITSESTÄÄN HUOLEHTIMINEN JA HYVINVOINTI TYÖSSÄ	92
Hyvinvoinnin tasoja:	92
Itsetuntemus	92
Elämän tasapainottaminen	92
Oma hyvinvointi	93
Tehtävä sivut.....	95
- Tehtävä: Itsestä huolehtiminen	96
- Tehtävä: Itsensä tunteminen ja hyväksyminen	97
- Tehtävä: "Elämän kakku"	100
- Tehtävä: Oma hyvinvointisuunnitelma	102
Itsearviointi luvusta 11	104
LUKU 12: VERTAISTUKIHENKILÖNÄ VERKOSTOISSA.....	105
Mikä on verkosto?	105
Mihin verkostoja tarvitaan?	105
Oman verkoston luominen	107
Tehtävä sivut	107
- Tehtävä: Omat verkostoni	108
- Tehtävä: Vertaistukityön verkostoni	110
Itsearviointi luvusta 12.....	112
Tarinoita asunnottomuudesta	113
- PAULIN TARINA	113
- TOMASIN TARINA.....	114
- KAISUN TARINA	115
- MATIN TARINA	116
- SANDRAN TARINA.....	117
- IRINAN TARINA.....	118
- GIUSEPPEN TARINA	121
- ANNAN TARINA	122
- LUCASIN TARINA	123
- MARIAN TARINA	125
- ANWARIN TARINA	126



SANASTO 127

LÄHDEMATERIAALI 129

LUKU 1: VERTAISTUKI JA ATL-VALMENNUS

Tässä luvussa määritellään vertaistuen käsite ja se mitä vertaistuellalla ATL-valmennuksessa tarkoitetaan. Keskiössä on vertaistuen ja jaetun kokemuksen merkitys elämäntilanteissa, joissa on monenlaisia haasteita kuten esimerkiksi asunnottomuutta. Tarkastelemme myös vertaistuen perustana olevia arvoja - toivoa, kokemusta, tasavertaisuutta, vastavuoroisuutta, voimaantumista, hyväksyntää ja empatiaa.

Mitä on vertaistuki?

Vertaistuki ymmärretään yleisesti siten, että kaksi tai useampi henkilö, joilla on samanlainen elämäkokemus, muodostavat suhteen tarjotakseen toisilleen tukea, useimmiten haastavissa elämäntilanteissa.

Vertaistuen sisältöä on vaikea määritellä tiukasti ja tarkasti, koska yksi sen ominaispiirteistä on sen joustavuus ja mukautuvuus tuen kohteena olevien ihmisten tarpeisiin. Vertaistuellalla on nykyään monenlaisia muotoja ja tavat tehdä vertaistystyötä limittyvät toisiinsa. ATL-valmennuksessa keskitytään erityisesti kahden ihmisen väliseen vertaistukisuhteeseen, jossa tuen antajana toimii koulutettu vertainen. ATL-valmennuksessa kutsumme koulutettua vertaista vertaistukihenkilöksi ja kahden ihmisen välistä suhdetta vertaistukisuhteeksi.

Vertaistystyön tavoitteita

Vertaistuen yleisenä tavoitteena on auttaa ihmistä selviytymään haastavista tilanteista ja olosuhteista, jotka ovat eri ihmisten kohdalla hyvin erilaisia. Tähän tavoitteeseen päästään vuoropuhelulla, tiedon jakamisella, kysymällä ja kannustamalla.

Vertaistuen tarkoituksen ja luonteen ymmärtämiseksi on olennaista ymmärtää, että sen ei ole tarkoitus tarjota valmiita vastauksia ja ratkaisuja. Sen sijaan, että vertaistukihenkilö antaisi ohjeita, hän auttaa vertaistaan tämän omien vastausten löytämisessä ja käyttää siihen kokemustaan. Itse asiassa monet vertaistukihenkilöt kertovat välttävänsä neuvojen antamista. He kertovat kokemuksistaan ja siitä, mikä on toiminut heidän kohdallaan, mutta jättävät tukea saavan ihmisen päätettäväksi, haluaako hän kokeilla vertaistukihenkilön lähestymistapaa. Vertaistukihenkilön on toisin sanoen oltava avoin ja hyväksyttävä, että hänen auttamansa ihminen ei ehkä noudata hänen lähestymistapaansa vaan haluaa löytää omat ratkaisunsa. Vertaistukeen ei myöskään kuulu neuvojen antaminen tai vastaanottaminen kaikista mahdollisista aiheista. Joskus kyse voi olla yksinkertaisista teoista, kuten siitä, että tuettava ihminen tulee kuulluksi ja saa purkaa elämäntilannettaan.

Jaettu kokemus on vertaistuen kulmakivi, koska joku, joka on kokenut samanlaisen kokemuksen ja selvinnyt vaikeuksista, voi olla oikea ihminen, jonka puoleen kääntyä hakemaan apua. Sen lisäksi, että vertaistukihenkilö tarjoaa tukea, hän voi olla paras esimerkki siitä, että ulospääsy vaikeasta tilanteesta on mahdollista. Vaikka samanlaisia kokemuksia läpikäyneet ihmiset voivat samaistua toistensa kokemuksiin, jokaisen kokemus on luonteeltaan ja kestoaltaan erilainen. On tärkeää tunnustaa, että sekä vertaistukihenkilöllä että tuettavalla on oma henkilökohtainen tarinansa, erityistarpeensa ja erityispiirteensä. Kun tämä on tiedossa, on aina mahdollisuus luoda keskinäinen yhteys ja suhde, joka perustuu molemminpuoliseen ymmärrykseen, kunnioitukseen ja jakamiseen.

On tavallista, että asunnottomuutta kokeva ihminen, kokee muitakin haasteita elämässään, kuten

esimerkiksi lähisuhdeväkivaltaa, köyhyyttä, päihderiippuvuutta ja perhesuhteiden rikkoutumista. Joskus nämä ongelmat ovat olleet asunnottomuuden syynä, joskus taas ne ovat seurausta asunnon menettämisestä. Oli miten oli, kaikki nämä asiat ovat olennaisia tekijöitä ihmisen nykyisessä tilanteessa. Ne vaikuttavat asunnottomuutta kokevan ihmisen toimintamahdollisuuksiin ja siihen, miten häntä kannattaa auttaa. Onkin tärkeää, että vertaistukihenkilö tietää, millaisten haasteiden kanssa tuettava ihminen toimii, jotta voidaan suunnitella oikeanlaista vertaistukitoimintaa.

Vertaistukityön arvoja¹

Toivo

- Vertaistukisuhde tarjoaa ainutlaatuisen toipumista edistävän ympäristön ja on tehokas tapa edistää toivoa ja optimismia.
- Vertaistukihenkilöt ovat roolimalleja ja konkreettisia esimerkkejä, että toipuminen on mahdollista.
- Olemme kaikki ainutlaatuisia yksilöitä, joilla on toiveita, unelmia ja pyrkimyksiä, joilla on potentiaalia olla kaikki se, mitä voimme olla.
- Haasteista ja takaiskuista on mahdollista oppia ja kasvaa.

Kokemus

- Olemme kaikki oman kokemuksemme asiantuntijoita.
- Toipumiseen on monta tietä ja on erilaisia tapoja ymmärtää ja tulkita kokemuksia.
- Kokemusten jakaminen voi toimia kimmokkeena henkilökohtaiselle muutokselle ja kasvulle.
- Vertaistukihenkilöt käyttävät elettyä kokemustaan tarkoituksenmukaisesti toipumisen edistämiseen ja tukemiseen.

¹ Adapted from Peer2peer, 2015

Tasavertaisuus

- Vertaistukisuhde on tasavertainen ja siihen sisältyy tasavertaisesti jaettu valta, mikä mahdollistaa luottamuksen ja viisauden jakamisen.
- Vertaistukihenkilöt eivät ilmaise tai käytä valtaa tukemiinsa henkilöihin nähden.
- Vertaistukihenkilöt eivät tee diagnoosia tai tarjoa lääketieteellisiä palveluja.
- Vertaistukihenkilöillä on vastuu haastaa tehtävässään kohtaamansa leimautuminen ja syrjintä.

Vastavuoroisuus

- Olemme riippuvaisia toisistamme, ja meillä kaikilla on jotain annettavaa.
- Vastavuoroisuutta kehitetään jakamalla kunnioittavasti ajatuksia, oppimista ja kokemuksia.
- Vastavuoroisuus kehittyy keskustelemalla ja neuvottelemalla siitä, mikä on hyödyllistä suhteessa.
- Jokaisella suhteeseen osallistuvalla on vastuu siitä, että suhde toimii.

Voimaantuminen

- Toipuminen on jokaisen oma tehtävä, ja vertaistukisuhde perustuu yhdessä oppimiseen.
- Voimaantuminen tapahtuu, kun hyödynnämme vahvuuksiamme ja kykyjämme yksilöllisesti ja yhdessä.
- Riskien ottaminen, uusien asioiden kokeileminen ja mukavuusalueemme ulkopuolelle siirtyminen ovat olennaisen tärkeitä henkilökohtaisen kasvun ja muutoksen kannalta.
- Voima ja kontrolli syntyvät, kun tunnistamme omat tarpeemme, teemme valintoja ja otamme vastuun ratkaisujen löytämisestä.
- Ihmisten tukeminen muutosten tekemisessä onnistuu olemalla ”mukana” eikä ”tekemällä puolestamme”.

Hyväksyntä

- Vertaistukisuhteessa on kyse siitä, että ihminen hyväksytään sellaisena kuin hän on, ilman tuomitsemista, odotuksia tai vaatimuksia.
- Vertaistukisuhde pyrkii auttamaan ihmistä hyväksymään itsensä sellaisena kuin hän on, ottaen huomioon, että hänessä on asioita, joita ei voi muuttaa, mikä on täysin ok.



Empatia

- Empatia ja myötätunto ovat vertaistukisuhteen ytimessä.
- Myötätunto toisia kohtaan perustuu myötätuntoon itseä kohtaan.
- Vertaistukeen liittyvä empatia on kykyä ymmärtää ja jakaa toisen tunteita.

Tehtävä sivut

- Luku 1. Tehtävä 1: Näin selvisin
- Luku 1. Tehtävä 2: Toimiiko vertaistuki?

Tehtävä: Näin selvisin

Mieti jotain konkreettista ongelmaa/vaikeaa tilannetta, jonka olet onnistunut ratkaisemaan. Se voi liittyä mihin tahansa - ihmissuhteisiin, terveyteen, parisuhteeseen, työhön, opiskeluun, asunnottomuuteen... Kun olet valinnut tilanteen, vastaa alla oleviin kysymyksiin.

Mitä ajattelit, kun tilanne tapahtui? Miltä se tuntui?**Kuinka toimit tilanteessa?****Tarvitsitko apua tilanteen ratkeamiseen? Millaista?**



Auttoiko joku sinua? Millaista apua sait?

Mitä hyödyllistä opit tilanteesta?

Miltä tapahtunut tuntuu sinusta nyt?

Tehtävä: Toimiiko vertaistuki?

Listaa laatikossa olevat tilanteet alla olevaan taulukkoon, sen mukaan millaisia vaikutuksia vertaistuellasi voi olla.

Lisääntynyt luottamus
 Tasa-arvon tunne
 Voimattomuuden tunne
 Itsemääräämisoikeuden vahvistuminen
 Lisääntynyt viihtyvyys
 Tunne yhteenkuuluvuudesta
 Voimavarojen puute
 Alemmuudentunne
 Parantunut itsetuntemus
 Huono minäkuva
 Vahvistuneet selviytymiskeinot
 Epäonnistumisen tunteet
 Taitojen kehittäminen ja jakaminen
 Osaamattomuus
 Riippuvuus muista ihmisistä
 Lisääntynyt ahdistus

VERTAISTUKI TOIMII!	JOKU ON PIELESSÄ...



Itsearviointi luvusta 1

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa **1 tarkoittaa "ei lainkaan"** ja **5 "ehdottomasti kyllä"**.

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Tiedän mitä vertaistuki on.					
2. Ymmärrän mihin vertaistyötä tarvitaan.					
3. Tiedän, millaisia arvoja vertaistukityöhön liittyy.					
4. Ymmärrän mitä hyötyä jaetusta yhteisestä kokemuksesta voi olla ihmisille					
5. Tiedän mitä tasa-arvoisuus merkitsee vertaisen ja tuettavan välillä.					
6. Osaan kuvailla mikä merkitys toivolla on vertaistukityössä.					
7. Ymmärrän mitä voimaantuminen tarkoittaa vertaistukityössä.					

LUKU 2: VERTAISTUKIHENKILÖN ROOLIT

Tässä luvussa keskitymme vertaistukihenkilön rooleihin. Vertaistukihenkilönä toimimisen edellytyksenä on, että hän on edennyt toipumisessaan riittävästi ja, että elämäntilanne mahdollistaa vertaistukihenkilönä toimimisen. Tarkastelemme vertaistukihenkilöä ihmisenä, joka toimii esikuvana toipumiselle ja vertaistuen arvoille. Perehdymme vaitioloon ja luottamuksellisuuteen.

Vertaistukihenkilö

Vertaistukihenkilö on ihminen, joka on kokenut samanlaisen elämäkokemuksen kuin vertaisensa. Usein hän on saanut jo etäisyyttä omiin haastaviin elämänvaiheisiinsa ja työstänyt niitä. Täysi toipuminen ei ole kuitenkaan edellytys vertaistukihenkilönä toimimiselle. Vertaistukihenkilön omakohtainen kokemus ja toipumiskokemus herättää vertaisryhmässä toivon tunnetta. Vertaistukihenkilö on saanut omista elämäkokemuksistaan erityistä, kokemukseen perustuvaa tietoa erityisongelmista ja -tilanteista, joista voi olla apua samanlaisia asioita elämässään kokeville ihmisille.

Vertaistukityö on käytäntö, jolla pyritään tukemaan ihmisiä toivottujen muutosten aikaansaamisessa heidän elämässään. Vertaisen toipuminen ja lisääntynyt hyvinvointi ovat osatekijöitä, joilla hän rakentaa sekä omaa että vertaisryhmänsä suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. Näin ollen on erittäin tärkeää, että tuleva vertaistukihenkilö on työskennellyt itsensä kanssa ennen kuin hän päättää auttaa muita.

Tullakseen viralliseksi vertaistukihenkilöksi, kannattaa käydä jonkinlainen vertaisvalmennus, josta saa perustiedot vertaistukityöstä ja taitoja toimia vertaistukihenkilönä.

Vertaistukihenkilö roolimallina

Roolimalli on henkilö, jota ihminen ihailee ja joka herättää ihmisessä inspiraatiota ja motivaatiota jonkun tietyn tavoitteen saavuttamiseen. Roolimalli voi innostaa ihmistä kehittämään itsessään niitä ominaisuuksia, joita erityisesti roolimallissaan ihailee.

Roolimallit voivat olla historiallisia, kulttuurisia, julkisuuden henkilöitä, fiktiivisiä, henkilökohtaisia (perhe, vertaiset) tai ammatillisia. Useimmilla meistä on jossain vaiheessa ollut roolimalli. Roolimalleja voi olla yhtä aikaa yksi tai useampi. Yksi henkilö voi toimia roolimallina tietyllä elämänalueella tai -näkökulmalla tai häntä voidaan pitää maailmanlaajuisena roolimallina.

Vertaistukihenkilö on usein roolimalli tukemilleen ihmisille. Yksi vertaistukihenkilön keskeisistä tehtävistä onkin toimia roolimallina vaikeista elämäntilanteista ulospääsemisessä ja toipumisessa. Oman eletyn kokemuksen jakaminen on tärkeä osa roolimallina olemista.

Hyötyykö vertaistukihenkilö toisten auttamisesta?

Tutkimukset osoittavat, että toisten auttaminen on hyödyllistä paitsi niille, jotka saavat apua, myös auttajille itselleen. Vaikuttaminen positiivisesti toisen ihmisen elämään parantaa ihmisen itsetuntoa. Vertaisten ja vapaaehtoisten keskuudessa tehtyjen tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että auttajat hyötyvät monista asioista, kuten arvostuksen ja merkityksellisyyden tunteesta ja itseluottamuksen lisääntymisestä, myönteisistä muutoksista minäkäsityksessä, identiteetin tunteesta ja henkilökohtaisesta kehityksestä.

Silti "auttajan" rooli voi myös johtaa ihmisen uupumiseen ja tuottaa turhautumista ja liiallista kuormittumista. Tätä voidaan estää vertaisvalmennuksella, ammattilaisen riittävällä ja jatkuvalla tuella sekä mentoroinnilla. Tutkimusten mukaan tuen tarjoamisen ja saamisen välinen tasapaino johtaa vertaistuen tehokkaaseen toteuttamiseen, jossa kaikki osapuolet hyötyvät. Tämä johtuu siitä, että tuen vastaanottaminen ei ainoastaan auta apua tarvitsevaa ihmistä, vaan estää myös auttajaa tuntemasta, että hän vain antaa mutta ei saa.

Vertaistukityön periaatteita ²

- Kunnioita jokaisen yksilöllisiä tarpeita ja yksilöllistä tapaa toipua.
- Arvosta ja kunnioita sitä, missä vaiheessa tuettavasi on omassa elämässään, ja keskity toipumisprosessiin eikä vain lopputulokseen.
- Vahvista ihmisten itsemääräämisoikeutta ja voimaannuttamista ja kannusta ottamaan aktiivinen rooli toipumisessa ja hyvinvoinnissa.
- Tunnusta, että tuettavien ihmisten omat tavoitteet, arvot ja uskomukset eivät välttämättä ole samat kuin sinun omasi.
- Panosta tasavertaisen, avoimen ja luottamuksellisen vertaistukisuhteen rakentamiseen.
- Jaa elettyjä kokemuksiasi tavalla, joka osoittaa myötätuntoista ymmärrystä ja herättää toivoa.
- Varmista, että henkilökohtaisista kokemuksistasi saatua tietoa käytetään niin, että tuettavan kokemus säilyy kuitenkin työskentelyn keskiössä.
- Pidä kiinni yhteisesti sopimistanne yhteistyön reunaehdoista.
- Kunnioita omia rajoja ihmisenä ja vertaistukihenkilönä.
- Pidä huolta itsestäsi, tarkkaile omaa hyvinvointiasi ja ole tietoinen omista tarpeistasi.
- Pyydä tarvittaessa apua ja toimi yhteistyössä muiden toimijoiden ja ammattilaisten kanssa.

Luottamuksellisuus

Vertaistukihenkilöillä on yleensä pääsy arkaluonteisiin tietoihin tuettavien ihmisten elämästä, joihin voi sisältyä tietoja esimerkiksi mielenterveysongelmista, päihteiden käytöstä, rikollisesta toiminnasta, sairauksista ja seksuaalisesta suuntautumisesta. Vertaistukihenkilön ja tuettavan ihmisen väliseen suhteeseen kuuluu erityinen avoimuuden ja läheisyyden taso. Se voi johtaa toimintaan ja vuorovaikutukseen, joka muistuttaa ystävien välistä vuorovaikutusta, ja siihen, että sekä vertaistukihenkilö että tuettava ihminen paljastavat tietoja itsestään.

Tämän vuoksi vertaistukihenkilön on tärkeää ymmärtää yksityisyyden ja luottamuksellisuuden merkitys ja pitää siitä kiinni. Olisi hyvä, että vertaistukihenkilön ja tuettavan ihmisen välillä on yhteinen ymmärrys siitä, mitkä asiat jäävät vain heidän välisikseen. Näin molemmat voivat tuntea olonsa mukavaksi ja turvalliseksi - mikä on edellytys luottamukseen perustuvan suhteen rakentamiselle.

Muista nämä:

- Keskustele luottamuksellisuudesta ensimmäisten tapaamisten aikana tukemasi ihmisen kanssa.
- Älä kerro ihmisen henkilökohtaisia tietoja muille, ellei siihen ole lupaa.
- Luottamuksellisia tietoja saa luovuttaa vain silloin, jos kuulet jotain, joka uhkaa vakavasti tuettavan ihmisen tai jonkun muun turvallisuutta ja hyvinvointia.
- Muista, että sinä itse päätät, mitä ja miten jaat, ja sinulla on oikeus kieltäytyä jakamasta mitään, mikä ei tunnu sinusta mukavalta.
- Saattaa käydä niin, että jos työskentelet yhdessä ammattilaisten kanssa, tämä voi vaikuttaa siihen mitä ihminen kertoo sinulle itsestään.
- Muista myös, että sinulla on oikeus saada ammattilaisilta tietoja ja opastusta siihen, miten toimia käytännön tilanteissa liittyen luottamuksellisuuteen.

Tehtävä sivut

- Luku 2. Tehtävä 1: Oma roolimallini
- Luku 2. Tehtävä 2: Minä roolimallina
- Luku 2. Tehtävä 3: Luottamuksellisuus



Tehtävä: Oma roolimallini

Ajattele henkilöä, joka on tai on ollut roolimalli sinulle. Hän voi olla henkilö, joka on jotenkin vaikuttanut asunnottomuudesta toipumiseen, mutta ei välttämättä.

Mitä kyseisen henkilön asenteessa tai saavutuksissa on sellaista, joka tekee sinuun vaikutuksen? Tietääkö hän, että pidät häntä roolimallinasi? Mieti hänen ominaisuuksiaan/ asenteitaan/ tekojaan, jotka rohkaisivat sinua seuraamaan hänen esimerkkiään. Kirjoita ne ylös.

Tehtävä: Minä roolimallina

Mieti miten arvot näkyvät tekemässäsi vertaistukityössä. Mitkä ovat vahvuuksia ja missä haluat kehittää itseäsi?

ARVO	MITEN ARVO NÄKYY ROOLISSASI VERTAISTUKIHENKILÖNÄ?
TOIVO	
JAETTU KOKEMUS	
TASAVERTAISUUS	
VASTAVUOROISUUS	
VOIMAANTUMINEN	
HYVÄKSYNTÄ	
EMPATIA	



Tehtävä: Luottamuksellisuus

Alla on kuvattu tilanteita, joihin liittyy tavalla tai toisella luottamuksellisuus. Keskustelkaa missä tilanteissa luottamuksellisuus toteutuu ja missä tilanteissa se toteudu.

TILANNE	TAPAHTUMA	MUKANA OLEVAT IHMISET
Asunnoton ihminen on tulossa hätmajoitukseen.	Ihmistä huudetaan kovaan ääneen nimeltä vastaanottotiskillä.	Työntekijät ja kaikki paikalla olevat asiakkaat kuulevat ihmisen nimen.
Poliisi tulee hätmajoitukseen.	Poliisi kysyy yhden hätmajoituksessa olevan ihmisen perään.	Poliisi ja työntekijät keskustelevat keskenään.
Poliisi tulee asunnottomien päiväkeskukseen.	Poliisi kertoo henkilökunnalle etsivänsä tiettyä ihmistä.	Sinä, vertaistukihenkilö kuulet työntekijöiden ja poliisin välisen keskustelun ja ymmärrät, että tunnet etsittävän ihmisen.
Terveystenhoito asunnottomien palvelukeskuksessa.	Sairaanhoitaja tulee yhteiseen tilaan keskustelemaan tukemasi ihmisen terveysasioista.	Paikalla olevat muut työntekijät ja asiakkaat kuulevat keskustelun.
Terveystenhoito asunnottomien palvelukeskuksessa.	Sairaanhoitaja pyytää tukemaasi ihmistä tapaamiselle sairaanhoitajan huoneeseen.	Tukemasi ihminen pyytää sinua mukaan. Olette sairaanhoitajan huoneessa kolmisin.
Korvaushoitopoliklinikan huone.	Pöydällä on lista asiakkaista ja heidän lääkkeitään.	Listan näkevät kaikki klinikalla asioivat ihmiset.
Asumisyksikön työntekijä koputtaa asukkaan ovea.	Asukas ei avaa ovea, joten työntekijä menee sisään.	Olette tukemasi ihmisen kanssa hänen huoneessaan, kun työntekijä tulee avaimilla sisään.

TILANNE	TAPAHTUMA	MUKANA OLEVAT IHMISET
Asumisyksikön työntekijä kohtaa asukkaan käytävällä.	Työntekijä kysyy asukkaalta, onko hän maksanut vuokralavan. Asukas kertoo maksaneensa.	Työntekijä, asukas, kerroksen toinen asukas ja vertaistukihenkilö, joka tietää asukkaan valehtelevan vuokranmaksusta.
Vertaistyöntekijä on vieraillut tuettavan ihmisen uudessa kodissa.	Ammattilainen soittaa ja kysyy vertaistukihenkilöltä, miten tapaaminen sujui.	Vertaistukihenkilönä vastaa puhelimeen bussipysäkillä, jossa on myös muita ihmisiä.
Asumisyksikön asukas valittaa kovaäänisestä naapurista vertaistyöntekijälle. Hän kieltää kertomasta asiasta työntekijöille.	Työntekijä tulee paikalle ja kysyy asukkaalta ja vertaistukihenkilöltä, mikä on hätänä.	Asukas, vertaistukihenkilö, työntekijä ja naapuri.
Työntekijän ja tämän asiakkaan välinen keskustelu kuuluu toimistosta käytävälle.	Vertaistukihenkilö kuulet keskustelun kävellessäsi toimiston ohi.	Käytävässä on lisäksi työntekijän vastaanotolle odottavia ihmisiä
Asumisyksikön asukkaan henkilökohtaisia papereita on toimiston pöydällä.	Muut asukkaat näkevät paperit, kun asioivat toimistossa.	Huomaat asian, kun olet tulossa asumisyksikköön töihin vertaistukihenkilöksi.



Itsearviointi luvusta 2

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa **1 tarkoittaa "ei lainkaan"** ja **5 "ehdottomasti kyllä"**.

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Ymmärrän hyvin, millaisia rooleja vertaistukihenkilöllä on.					
2. Ymmärrän, että minun on tärkeä tuntea itseni, jotta voin tukea toisia vertaistukihenkilönä.					
3. Tiedän, että vertaistukihenkilö voi olla tuettavalle ihmiselle roolimalli ja ymmärrän sen merkityksen.					
4. Tiedän miten ja miksi hyödyn itsekin siitä, kun autan toisia.					
5. Tiedän vertaistukityön arvoja.					
6. Tiedän mitä luottamuksellisuus on ja mitä se tarkoittaa vertaistukityössä.					
7. Tiedän käytäntöjä mitä luottamuksellisuuteen liittyy organisaatiossa, jossa toimin vertaisena.					

LUKU 3: VERTAISTUKI JA ASUNNOTTOMUUS

Tässä luvussa käsitellään asunnottomuuden perimmäisiä syitä ja tapoja, joilla se vaikuttaa ihmisten elämään. Tutustutaan myös tapoihin, joilla vertaistukihenkilö voi auttaa vertaistaan asunnottomuuden aikana.

Asunnottomuus

Usein asunnottomuus on mielletty ihmisen omaksi syyksi, mikä johtaa siihen, että asunnottomuutta kokeneet ihmiset tuntevat itsensä syyllisiksi, arvottomiksi ja turhautuneiksi. Onneksi enenevässä määrin ymmärretään, että epävarmuus voi kolkuttaa kenen tahansa ovea ja epäonnisisessa ja yllättävässä elämäntilanteessa kuka vaan on vaarassa kokea asunnottomuutta tai sen uhkaa. Asunnottomuus liittyy vahvasti köyhyyteen ja eriarvoisuuteen, jotka ovat yksi tämän yhteiskunnallisen ongelman monista syistä. Tämän vuoksi EU-maat hyväksyivät hiljattain Lissabonin julistuksen asunnottomuutta koskevasta eurooppalaisesta yhteistyöfoorumista, joka suunnittelee, kehittää ja panee käytäntöön yhteistä asunnottomuuspolitiikkaa Euroopan unionissa.

Kuka on asunnoton?

Euroopan asunnottomuustoimijoiden kattojärjestö FEANTSA on kehittänyt ETHOS-luokittelun, jossa asunnottomuus luokitellaan eri tavalla:

- kadulla nukkuvat
- ensisuojuissa asuvat
- asumispalveluita käyttävät (asuntola, tilapäismajoitus)
- naisten turvakodeissa asuvat
- maahanmuuttajien majoituksissa asuvat
- laitoksista vapautuvat
- lisäksi ETHOS-luokittelussa on eritelty asunnottomuusuhan alla ja puutteellisessa asuinolosuhteissa eläviä

Asunnottomuus vaikuttaa satojentuhansien ihmisten elämään. On arvioitu, että lähes 700 000 ihmistä ympäri Eurooppaa asuu ulkona tai hätämajoituksessa, ja yli 4 miljoonaa ihmistä pidetään asunnottomina. Suomessa oli vuoden 2021 lopussa 3 950 yksinelävää asunnotonta, joista 65% asui tilapäisesti sukulaisten tai tuttavien luona.

Asunnottomuus koskettaa satojentuhansien ihmisten elämää. Arvioidaan, että lähes 700 000 ihmistä ympäri Euroopan asuvat ulkona tai hätämajoituksessa, kun taas yli neljää miljoonaa pidetään asunnottomana^{3,4}.

3 https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/B-9-2020-0363_EN.html

4 <https://www.feantsa.org/en/be-fair-europe-campaign/background>



Viimeaikainen covid 19 -pandemia on vaikuttanut asunnottomien ihmisten, erityisesti ulkona nukkuvien, tilanteisiin. Sen seuraukset asunnottomuuteen selviävät vasta lähivuosina.

Kuinka vertaistukihenkilö voi auttaa asunnottomia ihmisiä?

- Voit tarjota hyödyllistä tukea, rohkaisua, toivoa ja kenties mentorointia heille, jotka kohtaavat samanlaisia tilanteita kuin sinä olet kohdannut.
- Voit auttaa ammattilaisia ymmärtämään paremmin millaista asunnottoman ihmisen elämä on ja miten se vaikuttaa ihmisen kykyyn huolehtia itsestään ja asioistaan.
- Voit rohkaista asunnottomia ihmisiä luottamaan olemassa oleviin palveluihin ja pyytämään niistä apua.
- Voit kertoa palvelujärjestelmän mahdollisuuksista ja puutteista oman kokemuksesi kautta.
- Sinulla voi olla konkreettisia ratkaisuja asunnottoman ihmisen tilanteen parantamiseksi ja voit kertoa niistä ammattilaisille.

Missä ja miten vertaistukihenkilö voi auttaa

- Liittymällä mukaan asunnottomien ihmisten kanssa työskentelevään vertaisverkostoon.
- Ryhtymällä vapaaehtoiseksi asunnottomien kanssa työskentelevään organisaatioon.
- Hakeutua töihin asunnottomien kanssa työskentelevään organisaatioon.
- Ryhtyä asunnottomien oikeuksien puolestapuhujaksi, kertomalla omista kokemuksistasi.

Itsearviointi luvusta 3

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa 1 tarkoittaa "ei lainkaan" ja 5 "ehdottomasti kyllä".

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Tunnistan asunnottomuuden syitä.					
2. Tiedän millaisia ennakkoluuloja ja stereotypioita liittyy asunnottomuuteen.					
3. Pystyn keskustelemaan asunnottomuudesta omasta kokemuksestani käsin.					
4. Pystyn toimimaan asunnottomuutta kokevan ihmisen tukena.					
5. Tunnistan ja pystyn kertomaan tarpeista, joita kohtaamillani asunnottomilla ihmisillä on.					
6. Tämä luku auttaa minua toimimaan vertaistukihenkilönä asunnottomuutta kokeneelle ihmiselle.					

LUKU 4: MIELENTERVEYS JA TOIPUMINEN

Mielenterveys vaikuttaa ihmiseen kokonaisuudessaan: ajatteluun, tunteisiin, käyttäytymiseen ja mielialaan. Se vaikuttaa jokapäiväiseen elämään ja kykyyn olla ihmissuhteissa. Mielenterveysongelmista toipumiseen liittyvä toipumisorientaatio korostaa, että ihmiselle tulee antaa päärooli omassa toipumisessaan ja tarjota välineitä ja mahdollisuuksia edistää mielen hyvinvointia.

Tässä luvussa käsittelemme seuraavia aiheita:

- Psykkiset sairaudet
- Päihderiippuvuus
- ADHD
- Oman mielenterveyden ylläpitäminen

Yleisimpiä mielenterveyden sairauksia

Tutkimukset osoittavat, että yleisimpiä mielenterveysongelmia esiintyy yli kaksi kertaa enemmän asunnottomien keskuudessa kuin muussa väestössä, ja psykoosiin sairastumisen todennäköisyys voi olla 4-15 kertaa suurempi. On tärkeää tuntea eri mielenterveyssairauksia ja niiden välisiä eroja, jotta kunkin ihmisen tarpeita voidaan ymmärtää kunnolla, ja jotta jokaiselle voidaan laatia yksilöllinen toipumis- tai kuntoutussuunnitelma.

Vaikka vertaistukihenkilö ei ole suoraan mukana mainittujen mielenterveysongelmien hoidossa, on tärkeää oppia erottamaan eri mielenterveysongelmat toisistaan, jotta ihmisiä voidaan lähestyä oikealla tavalla. Vertaistukihenkilö voi jalkautua ihmisen mukaan mielenterveyspalveluihin. Myös niiden asiakkaiden kohdalla, joilla on mielenterveyden häiriön oireita, mutta joita ei ole diagnosoitu ja jotka eivät saa hoitoa, vertaistukijan rooli voi olla auttaa asunnottomien palveluita/terveyspalveluita havaitsemaan henkilön ongelman ilmoittamalla siitä ammattilaiselle.

Alla on lyhyt luettelo yleisimmistä mielenterveysongelmista ja niiden perusominaisuuksista.

Ahdistus

Oireita ovat esimerkiksi:

- Levottomuus
- Lihasjännitys
- Äkilliset ja toistuvat voimakkaat pelkokohtaukset

Joitakin ahdistuneisuushäiriön tyyppejä:

- Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö
- Paniikkihäiriö
- Fobiat

“...Minulle kotona oleminen pahentaa tilannetta, koska silloin kun olen yksin, pahat ajatukset hiipivät pään sisään ja paniikki alkaa. Minulla ei ole pakopaikkaa negatiivisilta ajatuksilta, joten ne saavat vallan helposti...”.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Kaksisuuntainen mielialahäiriö aiheuttaa sen, että henkilön mieliala, energia ja kyky ajatella johdonmukaisesti vaihtelevat. Tällaista häiriötä sairastavien mieliala vaihtelee äärimmäisen voimakkaasti jatkuvasti korkeiden ja matalien tasojen välillä. Jotkut heistä voivat olla pitkäänkin oireettomia. Joissakin tapauksissa jaksojen välillä voi kulua useita vuosia.

Oireita ovat esimerkiksi:

- Mania tai hypomania, kuten liiallisen aktiivisuuden ja energian jaksot
- Masennusoireiden jaksot
- Mielialan vaihtelut

Joitakin kaksisuuntaisten mielialahäiriöiden tyyppisiä ovat:

- Ahdistuneisuushäiriöt
- Jotkin impulssikontrollin häiriöt

“Kuvittele itsesi humalaan, mutta ilman alkoholia. Tunnet olosi kevyemmäksi, itsevarmemmaksi puheessasi ja seikkailunhaluisemmaksi kuin normaalisti. Tilanteen edetessä arvostelukykysi alkaa sumentua. Yliarvioit itsesi. Vieraat ihmiset ovat yhtäkkiä ystäviä. Todellisuus alkaa muuttua - alat hahmottaa asioita, joita et aiemmin hahmottanut... Nukuin tai söin tuskin. Tunsin itseni välillä äärimmäisen pelokkaaksi, välillä aggressiiviseksi, yliseksuaaliseksi tai ulospäin suuntautuvaksi... Lakkasin huolehtimasta kehostani ja uskoin, etten voisi kuolla... Mitä seurasi muutama kuukausi sen jälkeen... Masennus hiipi tietoisuuteeni ja vei minulta tasaisesti elämän. Tunsin itseni epävarmaksi, arvottomaksi, hiljaiseksi ja turraksi. Taakka kaikille ympärilläni oleville. Itsemurha oli toistuva aihe ajatuksissani.”

Masennus

- Masennus
- Kausiluonteinen mielialahäiriö
- Synnytyksen jälkeinen masennus

“Elämäni laatu on heikentynyt viime vuosina, asioiden hoitaminen on vaatinut valtavasti ponnistelua ja taistelua... On vaikea motivoida itseään tekemään mitään. Minun oli vaikea edes nousta sängystä kävelemään, vaikka kävely on yksi lempipuhistani.”

Persoonallisuushäiriöt

Persoonallisuushäiriöt aiheuttavat huomattavia ongelmia ja rajoituksia ihmissuhteissa, sosiaalisessa toiminnassa, työelämässä ja koulunkäynnissä, koska persoonallisuushäiriöistä kärsivillä henkilöillä on vaikeuksia hahmottaa olosuhteita ja ihmisiä ja suhtautua niihin.

Oireita ovat esimerkiksi:

- Jatkuva valehtelu, varastaminen, väärän henkilöllisyyden luominen, muiden huijaaminen.
- Epävakaut ja intensiiviset ihmissuhteet
- Epäonnistuminen toisten tarpeiden ja tunteiden tunnistamisessa

Persoonallisuushäiriötyyppejä:

- Rajatilapersoonallisuushäiriö
- Antisosiaalinen persoonallisuushäiriö
- Narsistinen persoonallisuushäiriö

”Sitten maanantaina heräsin tunteeseen, joka oli kaikkea muuta kuin hyvä. Olin masentunut, mutta myös ahdistunut ja ymmälläni. Olin väsynyt ja levoton, halusin tehdä kaikkea ja samalla en mitään; halusin jutella ystäväieni kanssa ja olla yksin”.

Post-Traumaattinen stressihäiriö (PTSD)

PTSD voi esiintyä ihmisillä, jotka ovat kokeneet tai nähneet traumaattisen tapahtuman, kuten luonnonkatastrofin, vakavan onnettomuuden, terroriteon, seksuaalisen väkivallan, sodan tai taistelun tai vastaavan.

Oireita ovat esimerkiksi:

- Uudelleen kokemisen oire
- Välttämisoireet
- Kognition ja mielialan oireet

Joitakin tyyppejä ovat:

- Posttraumaattinen stressioireyhtymä
- Akuutti stressihäiriö
- Sopeutumishäiriöt

”En pystynyt sulkemaan silmiäni kuukausiin tapahtuman jälkeen näkemättä pahoinpitelijäni kasvoja. Minua vaivasi unet ja kauheat takauumat. En voinut nukkua yksin asunnossani neljään vuoteen tapahtuman jälkeen. Tarkistin kaikki ikkunat, ovet ja lukot kahdesti pakkomielteisen valppaasti.”

Skitsofrenia ja psykoottisuus

Psykoottiset häiriöt ovat vakavia sairauksia, jotka vaikuttavat ajatuksiin ja käsityksiin ja joiden vuoksi ihmisen on vaikea tunnistaa, mikä on totta ja mikä ei.

Joitakin yleisiä oireita ovat:

- Harhaluulot
- Hallusinaatiot
- Järjestäytymätön ajattelu ja puhe

Joitakin psykoottisten häiriöiden tyyppejä ovat:

- Skitsofrenia
- Harhaluuloinen häiriö

“Kun kuulen ääniä, ja ne estävät minua tekemästä päivittäisiä asioitani, minua häiritsevät äänet. Ulkona käymiseen, ulos menemiseen ja asioiden tekemiseen. Kun ympärillä on paljon ihmisiä, tulen hermostuneeksi”.

Päihderiippuvuus ja addiktio

Huumeriippuvuushäiriön diagnosoimiseksi käytetään näyttöä vähentyneestä kontrollista, sosiaalisesta haitasta, vaarallisesta käytöstä ja farmakologisista kriteereistä.

Oireita ovat esimerkiksi:

- Päihdyttävän aineen himo
- Vetäytyminen ystävistä ja perheestä
- Äkilliset muutokset käyttäytymisessä
- Riskikäyttäytyminen
- Toleranssin kehittyminen, mikä johtaa annoksen kasvattamiseen
- Vieroitusoireet lopettamisen jälkeen

Esimerkkejä toiminnallisista riippuvuuksista:

- Peliriippuvuus
- Pakonomainen ostelu
- Seksiaddiktio

“Se, mitä aluksi luulin heroiiniksi, osoittautui fentanyyliksi. Jotain, mistä en ollut tietoinen. Pidin siitä; en tuntenut itseäni hyödyttömäksi tai tuskalliseksi, ja tunsin itseni rakastetuksi tämän aineen avulla. Tämä oli ylivoimaisesti sairain ja myrkyllisin suhde, jossa olen koskaan ollut. Olin riippuvainen

ensimmäisestä päivästä lähtien. Luulin, että tämä oli elämää. Tämä on tapa elää. Tämä oli se yhteys, jota olin kaivannut. Mikään ei ollut minun ja aineen välissä.”

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD)

ADHD on oireyhtymä, joka liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen. Kyseessä ei ole mielenterveyden häiriö. Eri oireiden yhdistelmät ovat yksilöllisiä: toisilla voi korostua erityisesti tarkkaamattomuus, toisilla yliaktiivisuus ja impulsiivisuus, kun taas toisilla voi olla enemmän tai vähemmän kaikkia näitä oireita.

Oireita on esimerkiksi:

- Tarkkaamattomuus tai hyperaktiivisuus
- Puutteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa
- Oppimispuutteet lukemisen, kirjoittamisen ja matematiikan aloilla.

Joitakin esimerkkejä muista neurologisista kehityshäiriöistä ovat muun muassa:

- Autismikirjon häiriö (ASD)
- Oppimishäiriöt

”Aina kun istuin tietokoneen ääreen, nousin pian sen jälkeen ylös, ja tyhjä Word-dokumentti oli häpeällinen osoitus keskittymiskyvyn puutteesta. Joinakin päivinä en päässyt työpöydän ääreen. Tuntui kuin ajatukseni olisi kirjoitettu Post-it-lappuihin, satoihin Post-it-lappuihin, jotka pyörivät ympäriinsä jättimäisessä tuulitunnelissa. Minäkin olin tuulitunnelissa, tarttuen kuumeisesti jokaiseen lappuun.”
(The Times, Bloodworth, 2021)

Mitä on toipuminen?

On tärkeää ymmärtää, että toipuminen ei tarkoita parannuskeinoa. Toipuminen tarkoittaa sitä, että pystyy luomaan ja elämään täysipainoista ja merkityksellistä elämää ja osallistumaan yhteisön toimintaan, vaikka mielenterveysongelmat jatkuisivatkin.

Toipuminen käsittää henkilön koko elämän, ei vain oireita. Siihen sisältyy:

- Toivon löytäminen, optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen, usko omaan itseensä ja tunne omasta toimijuudesta
- Tarkoituksen tunteminen, elämän tarkoituksen löytäminen sairaudesta huolimatta
- Terveiden ihmissuhteiden rakentaminen
- Itsenäistyminen

Toipuminen voi käsittää viisi vaihetta

- Moratorio - vetäytymisjakso, jota leimaa syvä menetyksen ja toivottomuuden tunne;
- Tietoisuus - ymmärrys siitä, että kaikki ei ole menetetty ja että täysipainoinen elämä on saavutettavissa;
- Suunnittelu - toipumisen kannalta vahvuuksien ja puutteiden arviointi ja toipumiskykyjen parantamisen aloittaminen;
- Uudelleenrakentaminen - aktiivinen työskentely myönteisen identiteetin saavuttamiseksi, mielekkäiden tavoitteiden asettaminen ja oman elämän hallinnan ottaminen;
- Kasvu - hyvään elämänlaatuun kuuluu hyvinvoinnin, kontrollin ja autonomian tunteet, myönteinen minäkuva, tunne yhteenkuuluvuudesta, osallistuminen miellyttäviin ja mielekkäisiin toimintoihin sekä optimistinen tulevaisuudennäkymä.

Hyvinvoinnin, hallinnan ja autonomian tunteet, myönteinen minäkäsitys, tunne yhteenkuuluvuudesta, osallistuminen miellyttäviin ja mielekkäisiin toimintoihin sekä toiveikkaat tulevaisuudennäkymät edistävät hyvää elämänlaatua. Negatiivisia tunteita on tietenkin odotettavissa, sillä ne ovat normaali osa muutosprosessia. Ne voivat syntyä tietoisuuden asteittaisesta muutoksesta, kun arvioidaan uudelleen omia aiempia valintoja. Näin käy usein esimerkiksi päihderiippuvuudesta toipumisessa.

Asunnottomana oleminen on haastavaa ja vaarallista, minkä vuoksi asunnottomat ihmiset saattavat olla epäröiviä tai vetäytyviä, kun heitä lähestytään. Heidän luottamuksensa ansaitseminen on kovaa työtä, mutta se on tärkeä askel toipumisprosessissa. Vertaistukihenkilöt voivat olla avainasemassa tässä herkässä prosessissa, etenkin alussa. Samanlaiset taustatarinat ja eletyt vaikeudet ovat hyödyksi, kun on kyse myönteisen suhteen luomisesta asunnottomien ja ammattilaisten välille. Yhteisten kokemusten jakaminen helpottaa jään murtamista ja ihmisen voi olla helpompi kertoa tarpeistaan ja avautua elämäntarinastaan.

Tehtävä sivut

Luku 4. Tehtävä 1: Mielenterveyden haasteet.

Tehtävä: Mielenterveyden haasteet

Mieti millaisia oireita liittyy alla mainittuihin mielenterveyden sairauksiin tai haasteisiin. Kirjaa oireet ylös.

SAIRAUS TAI HAASTE	OIRE
Ahdistus	
ADHD	
Kaksisuuntainen mielialahäiriö	
Masennus	
Persoonallisuushäiriö	
Post-traumaattinen stressioireyhtymä	
Skitsofrenia	
Päihderiippuvuus ja addiktio	

Itsearviointi luvusta 4

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa **1 tarkoittaa "ei lainkaan"** ja **5 "ehdottomasti kyllä"**.

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Ymmärrän miten mielenterveyden ongelmat vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn.					
2. Tiedän yleisimmät mielenterveysongelmat ja niiden oireet.					
3. Tiedän mitä eroa on päihteiden käyttämisellä ja päihdesairaudella.					
4. Osaan selittää mikä on toipumisen ja hoidon ero.					
5. Tiedän mitä toipumisorientaatio tarkoittaa.					
6. Tiedän toipumisen viisi eri vaihetta ja osaan kuvailla niitä.					
7. Ymmärrän millä tavoin vertaistukihenkilö voi tukea ihmistä, jolla on mielenterveyden ongelmia.					

LUKU 5: TRAUMA JA ASUNNOTTOMUUS

Tässä luvussa opitaan perusasioita traumasta ja siitä, miten se vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn, terveyteen ja elämänlaatuun. Käymme läpi traumatisoitumisen oireita ja erityisesti sitä, miten se vaikuttaa vireystilan säätelyyn. Luvussa esitellään myös keinoja optimoida omaa ja tuettavan ihmisen vireystilaa. Lopussa selvitetään, miten asunnottomuus ja traumatisoituminen kietoutuvat toisiinsa ja miksi erityisesti väkivalta liittyy asunnottomien traumatisoitumiseen.

Mitä on trauma?

Traumaattinen kriisi on äkillinen, yllättävä ja epätavallisen voimakas tapahtuma, joka aiheuttaisi kärsimystä kenelle tahansa. Traumatisoituminen tapahtuu, kun ihminen ei löydä keinoja suojautua traumaattisen tapahtuman aiheuttamalta kivulta. Psykkinen kipu on liian voimakasta, ja tapahtumat lukkiutuvat ihmisen mieleen ja kehoon. Sen lisäksi, että traumaattinen tapahtuma tapahtuu itselle, myös toisen ihmisen traumaattisen kokemuksen todistaminen voi olla traumaattista.

Trauma voidaan jakaa kahteen ryhmään:

Tyyppi 1: Yksittäiset traumat, jotka ovat odottamattomia ja tulevat yllättäen.

Tyyppi 2: Monisyiset traumat, jotka on saatettu kokea esimerkiksi lapsuudessa tai varhaisessa kehitysvaiheessa. 2. tyyppin traumat kehittyvät myös toistuvista ja pitkäkestoisista traumaattisista kokemuksista.

ESIMERKKEJÄ TRAUMASTA

TYYPPI 1

TYYPPI 2

- Vakava sairaus tai loukkaantuminen
- Seksuaalinen väkivalta kuten raiskaus
- Pahoinpitely tai ryöstö
- Väkivallan kohteeksi joutuminen tai väkivallan teon todistaminen
- Luonnon katastrofi, liikenneonnettomuus, terroriteko, sota jne.
- Keskenmeno, lapsen menettäminen
- Läheisen kuolema tai itsemurhayritys

- Lapsena koettu kaltoinkohtelu
- Lähisuhdeväkivalta
- Henkinen väkivalta
- Köyhyys
- Yksinäisyys
- Pitkäaikaissairaus
- Koulussa tai työpaikalla tapahtuva kiusaaminen
- Toistuva seksuaalinen väkivalta
- Asunnottomuus

Traumaattiset kokemukset ovat psyykelle erityisiä, koska ne tallentuvat muistiin toisin kuin arkipäiväiset tapahtumat. Kun ihminen joutuu erittäin stressaavaan tilanteeseen, hänen kehonsa erittää stressihormoneja, jotka vahvistavat muistoa traumaattisesta tilanteesta. Traumaattiset muistot tallentuvat ainakin osittain ei-kielelliseen muotoon kuvina, hajuina, tunteina ja ääninä.

Trauman oireet

Traumaoireita voivat olla lähes kaikenlaiset fyysiset, psyykkiset tai sosiaaliset oireet. Niitä ovat esimerkiksi tarkkaavaisuuden häiriöt, hajamielisyys, tajuttomuus, riippuvuudet, paniikkikohtaukset, syömishäiriöt, fyysinen kipu ja tunnottomuus, luottamuksen puute, hallusinaatiot, masennus ja väsymys. Trauma ja sen oireet vaikuttavat laajasti ihmisen toimintaan.

Vireystilan säätelyn ongelmat ja vireystilaikkuna

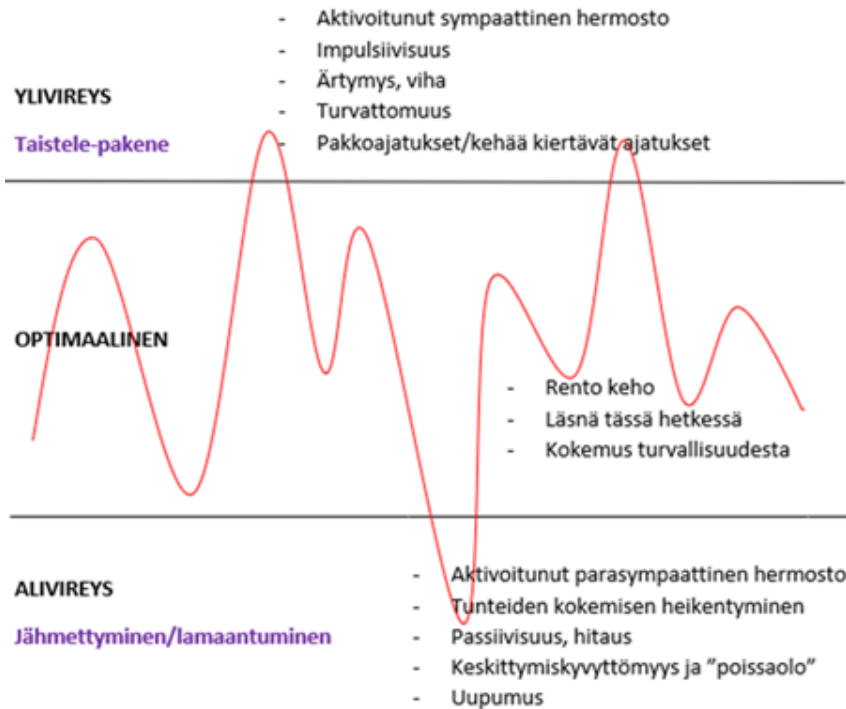
Vireystilan säätelyn ongelmat ovat hyvin tyypillisiä trauman oireita. Alivireystilassa parasympaattinen hermosto reagoi traumaattiseen tapahtumaan lamaantumalla. Tämä saatetaan tulkita masennukseksi. Jatkuva alivireinen tila voi helposti johtaa eristäytymiseen ja pitkäkestoiseen lamaantumiseen. Tyhjyyden, uupumuksen, ajatusten puutteen, velttouden ja alentuneen toimintakyvyn tunteet voivat tehdä elämästä eristäytynyttä. Elämä menee "hidastettuna".

Alivireystilan vastakohta on ylivireystila, jossa sympaattinen hermosto aktivoi "taistele tai pakene"-tilanteen. Ylivireisessä tilassa hengitys ja sydämen syke kiihtyvät, aistit terävöityvät ja keho on valmis pakenemaan. Monet traumatisoituneet ihmiset elävät jatkuvassa jännitystilassa. Oireita voivat olla: krooninen ahdistus, vaikeus nukahtaa tai pysyä unessa, keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys, viha ja raivonpurkaukset, paniikkikohtaukset ja jatkuva varuillaan oleminen uhkien varalta.

Vireystilaikkuna

Optimaalinen vireystila on termi, jota käytetään kuvaamaan sitä vireystilan vyöhykettä, jolla henkilö pystyy toimimaan tehokkaimmin. Kun ihmiset ovat tällä vyöhykkeellä, he pystyvät yleensä helposti vastaanottamaan tietoa integroimaan tietoa ja toimimaan muutenkin arjessaan ilman suurempia vaikeuksia. Tämän vireystilaikkunan nimesi ensimmäisenä Dan Siegel.

VIREYSTILAIKKUNA



Muita trauman oireita

1. Vaikeudet ihmissuhteissa

Traumatisoituneet henkilöt kohtaavat ihmissuhteissaan usein haasteita ja vaikeuksia. Nämä vaikeudet liittyvät siihen, että heillä ei ole välttämättä ainuttakaan kokemusta luotettavista ja turvallisista ihmissuhteista. Heillä ei yksinkertaisesti ole ollut elämässään mahdollisuutta oppia, miten hyvät ihmissuhteet toimivat, miten pitää niissä omia puoliaan ja olla joskus eri mieltä toisten kanssa, miten kuunnella ja tulla kuulluksi, miten pyytää anteeksi ja antaa anteeksi ja jatkaa yhdessä eteenpäin.

2. Tunteet ja irrottautuminen itsestä

Monet traumatisoituneet ihmiset kuvailevat kuinka he menettävät kosketuksen omiin tunteisiinsa. Usein tunteiden irrallisuus voi olla yhteydessä traumaattisten tapahtumien kuvailuun tai muihin tietoihin tai tiedostamattomiin stressaaviin tilanteisiin. Joillekin irrallisuus voi olla normaalia heidän arjessaan. Heillä on tietoisuuden ulkopuolisia eriytyneitä tunteita, joten tunteet eivät voi kunnolla aktivoitua arjessa, vaikka niiden kuuluisi olla luonnollisia.

Jotkut ihmiset kokevat, että heidän elämänsä on pelkkää vahvojen tunteiden vuoristorataa äärilaidasta toiseen. Joiltakin tunteet puuttuvat kokonaan. Toiset taas jonain hetkenä eivät tunne mitään, kun taas toisena hetkenä tulevat todella tunteelliseksi. Kevyempiä tai keskitason tunteita voi olla vaikea tunnistaa.

3. Addiktiivinen ja itseä vahingoittava käytös

Emotionaalinen trauma voi johtaa erilaisiin riippuvuuksiin. Toisin sanoen riippuvuudet voivat juontaa juurensa ulkopuolisuuden, irrallisuuden ja yksin jäämisen kokemuksista, joihin traumatisoitunut ihminen yrittää löytää ratkaisua. Ratkaisua etsiessään ihminen jää kiinni toimintoihin tai aineisiin, jotka tuottavat mielihyvää, jännitystä, helpotusta, täyttymystä. Riippuvuus eli addiktio voi näkyä riippuvuutena esimerkiksi alkoholista tai huumeista, seksistä, ruoasta, uhkapelistä, työstä tai jonkinlaisesta muusta toiminnasta. Riippuvuus voidaan nähdä yrityksenä korjata tai lievittää varhaisia traumoja, olivatpa ne tiedostamattomia tai tunnistettuja.

Trauma ja asunnottomuus

1. Traumatisoivilla kokemuksilla on iso yhteys ihmisten ajautumiselle asunnottomaksi. Noin 85 prosenttia rikos-, päihde- ja asunnottomuuspalveluihin yhteyttä ottavista henkilöistä on kokenut trauman jo lapsena.
2. Traumatisoituminen voi tapahtua myös silloin, kun henkilö on jo asunnoton, esimerkiksi joutuessaan häirinnän tai ryöstön kohteeksi, seksuaalisen väkivallan tai muun väkivaltaisen tapahtuman kohteeksi. Ihmiset voivat myös traumatisoitua uudelleen palveluissa, jos niistä jää heille mitätöivä ja kontrolloitu olo, esimerkiksi jos heillä ei ole mahdollisuuksia yksityisyyteen eikä heitä oteta mukaan itseään koskevaan päätöksentekoon.
3. Asunnottomuutta itsessään voidaan pitää traumaattisena kokemuksena monin tavoin. Usein kodin menettäminen yhdessä perhesuhteiden ja sosiaalisten roolien menettämisen kanssa on traumaattista.

Väkivalta ja asunnottomuus

Asunnottomat ihmiset kokevat väkivaltaa. Asunnottomien naisten kohtaama väkivalta on erityisen monimuotoista. Briteissä jopa 95 prosenttia asunnottomista naisista on kokenut fyysistä väkivaltaa ja 80 prosenttia seksuaalista väkivaltaa. Lukujen voidaan olettaa olevan samankaltaisia myös muissa maissa. Monien naisten kokemukset väkivallasta ja hyväksikäytöstä ovat alkaneet jo lapsuudessa. Kokemus lähisuhdeväkivallasta on yleinen nuorilla, yksinasuvilla aikuisilla ja perheillä, jotka jäävät asunnottomiksi. Monille se on välitön syy asunnottomuuteen.

“Lähisuhdeväkivalta voidaan määritellä fyysiseksi, seksuaaliseksi tai psyykkiseksi vahingoittamiseksi, jota nykyinen/entinen kumppani tai muu perheenjäsenen aiheuttaa. Väkivalta on monimuotoista, kuten esimerkiksi pahoinpitely, raiskaus, julma kohtelu, henkinen alistaminen tai vainoaminen. Hyvin usein lähisuhdeväkivalta on fyysisen, seksuaalisen ja henkisen väkivallan yhdistelmä. Lähisuhdeväkivaltaa väkivaltaa esiintyy niin heteroparien kuin sateenkaariparien keskuudessa, eikä se edellytä, että ihmissuhde on romanttinen tai seksuaalinen. [Domestic violence - Homeless Hub](#)

Väkivallan muotoja:

- Fyysinen väkivalta: töniminen, lyöminen, potkiminen, hiuksista repiminen, päähän lyöminen, raapiminen, repiminen, ravistelu, ampuma- tai teräaseen käyttö, fyysisellä väkivallalla uhkailu.

“Nukun usein, jonkun toisen kanssa, koska yksin nukkuminen on vaarallista. Minua on pahoinpidelty monta kertaa samalla, kun kaikki tavarani on ryöstetty. Olen joskus ollut itsekin väkivaltainen. Kadulla on viidakon lait. - Mies 49 vuotta”

- Henkinen väkivalta: alistaminen, arvostelu, nimittely, halveksunta, kontrollointi, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittaminen, sairaalloinen mustasukkaisuus, eristäminen, tavaroiden rikkominen, lemmikkieläinten vahingoittaminen tai uhkailu jollain edellä mainituista tai itsemurhalla.

“Nyt jälkeenpäin olen vasta tajunnut, mistä väkivallassa on kyse. Koko asunnottomuuden ajan minua haukkuivat sekä muut asunnottomat että ohikulkijat. Sitten olin hetken yhden jengin kynsissä. Jos en varastanut heille, he uhkasivat tappa koirani”. Nainen 8 vuoden asunnottomuuden jälkeen

- Seksuaalinen väkivalta: raiskaus, raiskausyritys, pakottaminen erilaisiin seksuaalisiin toimintoihin, seksuaalisella väkivallalla uhkailu, seksuaalinen halventaminen, pakottaminen pornon katsomiseen, ehkäisyn kieltäminen, aborttiin pakottaminen, seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen.

“Asunnottomana naisena oleminen ei ole turvallista. Olen tottunut siihen, että minua kosketellaan, vaikka en haluaisi. Joskus olen saanut nukkumapaikan joiltakin miehiltä. He vaativat usein seksiä siitä. Muutaman kerran olen suostunut, koska olen pelännyt, että minut raiskataan. Nyt ymmärrän, että se oli raiskaus”. Nainen 26-vuotias

- Taloudellinen väkivalta: omien rahojen itsenäisen käytön estäminen, velan ottaminen toisen nimiin, taloudellisen päätöksenteon estäminen tai omien rahojen luovuttamisen pakottaminen toiselle henkilölle, taloudellisella väkivallalla uhkailu tai kiristäminen.

“Minulla ei ole ollut koskaan rahaa. Minun oli annettava sosiaalietuudet puolisololleni, ja hän antoi minulle vähän rahaa, jos tarvitsin jotain. Hänellä oli myös henkilöllisyystodistukseni, jonka hän usein kadotti. Sosiaalityöntekijäni ei ymmärtänyt, miksi tarvitsin usein uuden henkilöllisyystodistuksen. Hän luuli, että olin huolimaton ja hukkasin sen itse”. Nuori nainen

- Vainoaminen: toistuvat ei-toivotut yhteydenotot, väärin tietojen levittäminen, omaisuuden tuhoaminen, pelottelu, seuraaminen, vakoilu, henkilötietojen varastaminen ja väärinkäyttö.

“Olen nyt turvakodissa lasteni kanssa. Olemme kodittomia, koska emme voi palata omaan kotiimme. Mieheni on väkivaltainen ja vainoaa minua. Olemme odottaneet uutta kotia pitkään, mutta sitä on vaikea löytää. Meidän on muutettava toiseen kaupunkiin, emmekä voi asua asunnossa, joka on ensimmäisessä kerroksessa, koska en tunne oloani siellä turvalliseksi. Sosiaalityöntekijäni ei ymmärrä tätä”. Kahden lapsen äiti

- Kالتوinkohtelu tai laiminlyönti: lapsen, vanhuksen tai vammaisen ihmisen jättäminen ilman hoitoa tai apua tilanteissa, joissa uhri on heistä riippuvainen, toisen henkilön vahingoittaminen huumeilla, päihteillä, kemikaaleilla tai liuottimilla.

“Kun olin lapsi, vanhempani jättivät minut päiviksi yksin kotiin. Heillä oli päihdeongelma. Jouduin sijaiskotiin ja aloin itse käyttää huumeita. En ole pystynyt huolehtimaan omista lapsistani. Annoin heidät pois, koska en halua heidän kokevan samaa kuin minä”. Nainen 44-vuotias, 5 vuotta asunnottomana”

- Kulttuurinen tai uskonnollinen väkivalta: uskonnollisen vakaumukseen pakottaminen, väkivallalla uhkaaminen tai väkivallan käyttö, jonka oikeutuksena on viittaus uskontoon tai kulttuuriin, esim. kunniaväkivalta, uskontoon perustuva uhkailu.

“Perheeni oli hyvin uskonnollinen ja asuimme pienellä paikkakunnalla. Olen tiennyt jo lapsena, että olen homo. Kun kerroin siitä vanhemmilleni, he pitivät minua sairaana. Minua ei hyväksytty omaan uskonnolliseen yhteisöön, ja jouduin muuttamaan pois kotoa, isompaan kaupunkiin. Olin yksin enkä tuntenut ketään. Aloin juoda alkoholia, opintoni keskeytyivät ja päädyin kodittomaksi”. 39-vuotias mies

Tehtävä sivut

- Luku 5. Tehtävä 1: Mitä on trauma?
- Luku 5. Tehtävä 2: Vireystilaikkuna



Tehtävä: Mitä on trauma?

World café – työskentelyn keskeisimmät tulokset

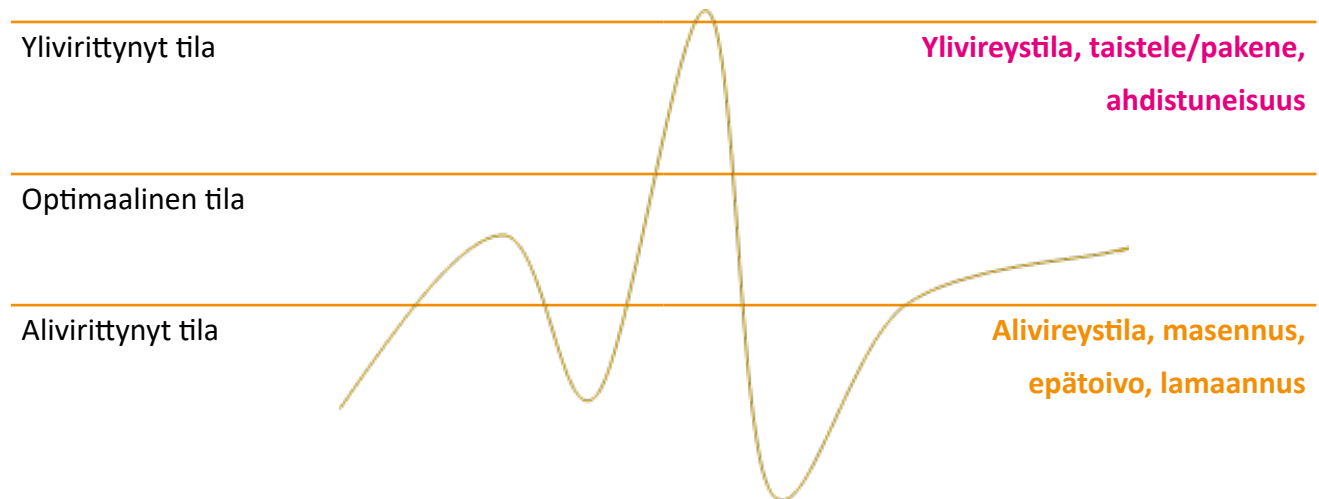
Tyypin 1 traumat (eli yksittäiset traumaattiset tapahtumat)

Millaisia yksittäisiä traumaattisia tilanteita ihminen voi kohdata elämässään?

Tyypin 2 traumat (eli toistuvat, pitkäkestoiset traumaattiset kokemukset).

Millaisia tapahtumia nämä ovat?

Millaisia traumaattisia tapahtumia voi liittyä asunnottomuuteen (ennen asunnottomuutta tai sen aikana)?

Tehtävä: Vireystilaikkuna

Missä tilanteissa olet ylivireä?

Miltä keh kehossa tuntuu silloin?



Mikä auttaa sinua rauhoittumaan?

Millaisissa tilanteissa olet alivireä? Miltä kehossa tuntuu silloin?

Mikä auttaa sinua parantamaan vireystilaasi, jos olet alivireä?

Itsearviointi luvusta 5

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa **1** tarkoittaa “ei lainkaan” ja **5** “ehdottomasti kyllä”.

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Tiedän mitä on trauma.					
2. Tunnistan trauman syitä.					
3. Ymmärrän miten trauma vaikuttaa ihmiseen.					
4. Minulla on parempi ymmärrys omista traumaattisista kokemuksista ja miten ne ovat vaikuttaneet minuun.					
5. Ymmärrän, että ihmisen vireystila vaihtelee ja miten se vaikuttaa ihmiseen.					
6. Ymmärrän miten traumaattiset kokemukset lisäävät asunnottomuuden riskiä.					
7. Tunnistan erilaisia väkivallan muotoja.					
8. Tunnen olevani valmiimpi kohtaamaan ihmisiä, jotka ovat kokeneet traumaattisia tapahtumia.					

LUKU 6: OMAN KOKEMUKSEN HYÖDYNTÄMINEN TOISEN AUTTAMISEKSI

Oman kokemuksen jakaminen edistää vertaistukisuhteen syntymistä ja on sen vuoksi keskeinen osa vertaistukityötä. Samanlaiset elämäkokemukset auttavat luomaan yhteyden toisiin ihmisiin. Oman kokemuksen jakaminen voi auttaa avun tarpeessa olevaa ihmistä löytämään omia ratkaisuja elämäntilanteisiin. Tässä luvusta saa tietoa, joka auttaa sinua oman kokemuksesi jakamisessa sekä neuvoja tilanteista, joita kannattaa välttää.

Oma kokemus työvälineeksi

Olet mukana ATL- vertaisvalmennuksessa todennäköisesti, koska haluat auttaa ihmisiä, jotka käyvät läpi haastavia elämäntilanteita, jotka ovat samanlaisia kuin ne, jotka olet itse käynyt läpi. Auttamishalun lisäksi, ihmiset usein tarvitsevat aikaa ja harjoitusta, ennen kuin omien kokemusten jakaminen toisille tuntuu luontevalta. Siksi tämän valmennuksen - sen sisältämän tiedon ja harjoitusten - tarkoituksena on auttaa kasvamaan vertaistukihenkilön rooliin ja oman tarinan jakamiseen. Kasvaminen vertaistukihenkilöksi on kuitenkin prosessi, ja määrittelet itse mitä ja milloin haluat omasta tarinastasi kertoa. Itse asiassa sen, mitä valitset puhuttavaksi, ei tarvitse liittyä asunnottomuuden kokemuksiisi. Hallitset itse tilannetta ja tarinaasi ja voit vapaasti päättää, mitä haluat kertoa kussakin vaiheessa.

Mitä on hyvä ottaa huomioon?

- Tarinan jakaminen ei ole itsetarkoitus. Tarkoituksena on herättää toivoa, osoittaa empatiaa ja vastavuoroisuutta, ei vain jakaa tarinaa.
- Toipumistarinasasi ja se, mikä auttoi sinua, voi auttaa muitakin, mutta se ei välttämättä auta kaikkia.
- Vältä kokemustesi yleistämistä. Käytä sen sijaan itsestäsi kertoessasi ensimmäisen persoonan pronomineja (minä, minua, minun, minun...), esimerkiksi: Tämä auttoi minua...; Minun tapauksessani tämä toimi...; Minun kokemukseni...; Minun tilanteeni....
- Vältä sellaisten yksityiskohtien kertomista, jotka voivat aiheuttaa ennakkoluuloja tai laukaista vertaisesi.
- Käytä kokemusta ja tarinaasi rakentavasti ja harkitusti, jottei ihmiselle syntyisi turhia ennakkoluuloja esimerkiksi palvelujärjestelmää kohtaan.

Miten jakaa omaa kokemusta tarkoituksellisesti?

- Pyri löytämään yhteinen sävel - kysy kysymyksiä ja kuuntele vertaistasi.
- Tutustu ihmiseen, jotta voit varmistaa, että jakamasi asiat ovat merkityksellisiä ja sopivia.
- Tarinan jakaminen pienissä osissa on usein tehokkaampaa kuin sen kertominen kerralla.
- Tunnusta, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen - jokaisen kokemus heijastaa sitä, millainen

hänen elämänsä on ollut.

- Pyri pitämään tarinasi tasapainoisena ja aitona. Välttele sekä positiivisuuden liioittelua että negatiivisuuden liioittelua.
- Keskity tarinasi niihin osiin, jotka lisäävät toivoa, itsemääräämisoikeutta ja voimaantumista.
- Vältä antamasta suoria neuvoja tai päättämästä ihmisen puolesta.
- Muista, ettei omassa tarinassasi ole aina kaikkia vastauksia.

Kokemuksen laajempi hyödyntäminen

Elämäkokemuksen jakaminen vertaisten kanssa ei ole ainoa tapa auttaa asunnottomuutta kokeneita. Kokemusasiantuntijoiden osallistuminen palvelujen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin on erinomainen tapa parantaa asunnottomien palveluita. Osallistuminen ja vaikuttaminen lisää samalla itseluottamusta, parantaa itsetuntoa ja antaa motivaatiota. Kokemusasiantuntija saa kokemuksen, että heidän sanojansa kuunnellaan ja että he voivat vaikuttaa asioihin.

Jotta kokemusasiantuntijoiden tietoa pystytään hyödyntämään, palveluista vastaavien ammattilaisten on sitouduttava yhteistyöhön. Yhteistyö on tuskin mahdollista, jos ammattilaiset eivät aidosti arvosta kokemuksen ääntä ja sen mahdollisuuksia. On myös hyvä ymmärtää, että muutos herättää aina monenlaisia tunteita, vaikka itse muutos olisikin positiivinen asia.

Lopuksi on tärkeä muistuttaa, että suuri into tai ulkoinen paine korjata palvelujärjestelmän ongelmia, voivat ajaa kokemusasiantuntijat ottamaan enemmän vastuuta kuin he pystyvät kantamaan. Kokemusasiantuntijoilla on oikeus saada työhönsä tukea, jotteivät he uuvu eikä oman tarinansa toistuva kertominen aktivoisi menneitä traumaattisia kokemuksia.

Tehtävä sivut

- Luku 6. Tehtävä 1: Kirje minulle
- Luku 6. Tehtävä 2: Kokemusten jakamista



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 viittaat 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 perheenjäseniin 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 poikaystäväänsä, 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.

Itsearviointi luvusta 6

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa **1** tarkoittaa “ei lainkaan” ja **5** “ehdottomasti kyllä”.

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Tiedän mikä merkitys omalla elämäkokemuksellani on vertaistukihenkilön työssä.					
2. Osaan selittää mitä on kokemusasiantuntijuus.					
3. Ymmärrän, että omaa kokemusta tulee jakaa tarkoituksenmukaisesti.					
4. Tunnistan elämästäni asioita, joiden jakamisesta voi olla muille hyötyä.					
5. Ymmärrän, että on tilanteita, jolloin toinen ei välttämättä hyödy minun kokemuksestani.					
6. Osaan arvioida yksilöllisesti jokaisen ihmisen kohdalla mitä ja kuinka paljon minun kannattaa jakaa omasta kokemuksestani.					
7. Tiedostan, että voin itse päättää kuinka paljon kerron omasta elämästäni.					
8. Osaan kertoa muille mitä hyötyä kokemusasiantuntijuudesta on.					

LUKU 7: VOIMAUTTAVA VERTAISTUKISUHDE

Tässä luvussa opitaan, miksi vertaistukisuhde perustuu vastavuoroisuuteen ja pyrkii voimaannuttamaan ihmistä sen sijaan, että se ratkaisisi ongelmat hänen puolestaan. Pohdimme vallan jakautumista ja rooleja, joita vertaistukihenkilöllä on. Tarkastelemme myös sitä, miksi vertaistukihenkilön on tärkeää asettaa omat henkilökohtaiset rajat, jotta tukisuhde tuntuu turvalliselta.

Positiivisen vertaistukisuhteen luominen

Ihmiset vaikuttavat toisiinsa missä tahansa ihmissuhteessa ja on selvää, ettei kukaan ole täysin vapaa ennakkoluuloista. Vertaistukihenkilön on kuitenkin pyrittävä omaksumaan objektiivinen näkökulma ja vältettävä stereotypioita. Kuuntele ja ole empaattinen ja vältä tuomitsevaa asennetta. Huomioi tilanne ja ihmisen oma näkökulma ja yritä ymmärtää hänen motivejaan. On tärkeä pystyä ymmärtämään toisen käyttäytymistä, sen seurauksia hänen elämäänsä ja teidän väliseen suhteeseen tuomitsematta häntä. Koska toisen ihmisen arvostelu ja tuomitseminen etäännyttävät meidät toisista ihmisistä ja vaikuttavat vuorovaikutukseen negatiivisesti. (Lisää vuorovaikutuksesta luvussa 9).

Tuomitsemisen sijaan voi pohtia: "Mikä saa tämän ihmisen toimimaan näin?". Kun kysyy itseltään tämän kysymyksen, siirtää huomion syihin, jotka saavat ihmisen toimimaan tietyllä tavalla, sen sijaan, että keskittyy omaan tulkintaasi ja reaktioosi. Jälkimmäinen tarkoittaa sitä, että asettaa ihmisen - eikä itseään - ongelman keskiöön ja etsii ratkaisuja, jotka on suunnattu tuettavan ihmisen tilanteen parantamiseen. Tämä asenne auttaa myös olemaan ottamatta henkilökohtaisesti konflikteja tai epämiellyttäviä tilanteita, joita saattaa tulla vertaistukihenkilön ja tuettavan ihmisen välille.

Vertaistukisuhhteessa on myös kiinnitettävä huomiota tunteisiin - sekä omiin että toisten tunteisiin. Tunteiden aktivoituessa ihmisillä on taipumus reagoida kuin eläimet: hyökkäämme tai pakenemme. Tästä syystä on välttämätöntä pystyä säätelemään tunteita. Jos huomaa itsensä kiihtyvän, voi olla hyvä keskeyttää keskustelu hetkeksi, poistua huoneesta tai puhua tunteista jonkun kanssa. Työtehtävissä ollessa tilanteen pohtiminen kollegoiden kanssa auttaa omien tunteiden käsittelyssä.

Vastavuoroisuus ja voimaantuminen

Vertaistukisuhde on vastavuoroinen suhde, jossa ihmiset, joilla on ollut samanlaisia elämäkokemuksia, tarjoavat toisilleen apua erityisesti silloin, kun he käyvät läpi vaikeita vaiheita elämässään. Vertaistukihenkilön tehtäviin kuuluu vastavuoroisesti voimaannuttavien yhteyksien luominen sekä kokemusten vaihtaminen tavalla, joka rohkaisee toivoon, optimismiin ja myönteisiin asenteisiin.

Vertaistukijan tehtävänä ei suinkaan ole tarjota vertaiselleen valmiita ratkaisuja. Pikemminkin hän antaa kokemuksensa, tietonsa ja taitonsa vertaisen käytettäväksi, joka on tukisuhteen todellinen "päähenkilö". Vertaistukisuhhteessa on varottava myös vähättelemästä toisen tunteita ja mielipiteitä. Juuri siksi, että ne ovat toiselle tärkeitä, ne pysyvät tärkeinä ja merkityksellisinä; ja niitä on kohdeltava sellaisina.

Vertaistuki on menetelmä, jolla autetaan ihmisiä löytämään ne asiat mitä heillä on, eikä siihen, mitä heillä ei ole. Siinä yksilö nähdään kokonaisvaltaisena ihmisenä eikä vain ongelmana, ja vahvistaa kykyä selviytyä vastoinkäymisistä. Huomioi seuraavat seikat:



- **Asenne:** Se, mitä tapahtuu, riippuu myös asenteista. Oikealla asenteella voi päästä vaikeimmistakin tilanteista yli omien henkilökohtaisten voimavarojen avulla.
- **Takaiskuista selviäminen:** asiat voivat mennä pieleen, mutta ei kannata lannistua. Maailma on paikka, jossa kaikkea voi tapahtua, epäonnistumiset, odottamattomat tapahtumat ja uusiutuminen ovat osa sitä. Takaiskuista on mahdollista toipua.
- **Positiivisen löytäminen:** Vaikeimmistakin tilanteista voi löytää jotain positiivista. Ne voivat esimerkiksi opettaa sinulle jotain arvokasta tulevaisuutta varten. Odottamattoman tapahtuman tai epäonnistumisen kohdatessasi näytä ihmiselle, että ymmärrät hänen pettymyksensä, ja auta häntä pääsemään siitä yli.
- **Luottavainen asenne:** Aina kun ongelmia ilmaantuu, auta ihmistä yksilöimään ongelma ja ymmärtämään, että siihen on erityisiä ja tilapäisiä syitä ja että ennemmin tai myöhemmin se ratkeaa tai menee ohi, vaikka se tuntuisikin tällä hetkellä tuskalliselta.
- **Suunta kohti tavoitetta:** Muistuta ihmistä hänen asettamistaan lopullisista tavoitteista. Auta häntä pilkkomaan toimenpiteet pieniksi palasiksi, jotta saavutettava tavoite tuntuu mahdolliselta saavuttaa. Pienet onnistumiset auttavat ihmistä eteenpäin.

Voimauttava vertaistukisuhde vs. auttava vertaistukisuhde

Voimaantuminen on prosessi, jolla pyritään lisäämään ihmisen valtaa omaan elämäänsä ja lisätään yksilöiden sekä ryhmien mahdollisuuksia käyttää omia resursseja ja potentiaaliaan. Oma selviytymiskokemuksesi antaa sinulle loistavan tilaisuuden tukea muita ihmisiä voimaantumaan.

Tämä tarkoittaa, että vertaistukihenkilö keskittyy ihmisen voimaannuttamiseen sen sijaan, että toimisi ongelmanratkaisijana. Jälkimmäinen mekanismi on osa niin sanottua ”auttajatyypistä suhdetta”, joka voi olla haitallista toipumisen näkökulmasta, koska se vie vastuun ihmiseltä, vähentää hänen toimijuuttaan ja kontrollia, joka hänellä on elämäänsä kohtaan. Vertaistukihenkilöiden tulisi pyrkiä rakentamaan ”voimaannuttava vertaissuhde”, jossa pyritään antamaan ihmisille toipumisessa hyödyllisiä välineitä. Vain näin ihmiset voivat voittaa pelkonsa ja saada itseluottamusta kykyynsä kohdata muutos ja omaksua uudenlaisia tapoja käsitellä ongelmiaan.

Voimaannuttavassa vertaistukisuhteessa sinun tulisi välttää ohjailemasta henkilön toimintaa. Sinun tehtäväsi ei ole ohjata vaan luoda edellytykset kehittymiselle. Tavoitteitasi voivat olla muun muassa seuraavat:

- Luoda luottamuksen ilmapiiri, joka rohkaisee ihmistä yhteistyöhön.
- Auttaa ihmistä tutkimaan omia tarpeitaan.
- Edistää ihmisen itsemääräämisoikeutta.
- Selventää asioita ja auttaa päätöksenteossa.

- Auttaa löytämään erilaisia ratkaisuja.

Usein on helpompaa näyttää, miten jokin asia tehdään, kuin antaa toisille välineitä löytää oma tapansa tehdä se. Tällainen tapa toimia luo tilanteen, jossa apua saava voi tulla riippuvaiseksi toisten avusta, eikä opi täyttämään tarpeitaan itsenäisesti.

Valinta, valta ja kontrolli vertaistukisuhteessa

Oman elämän hallinnan saaminen edellyttää kykyä valita eri polkujen välillä. Mahdollisuus tehdä valintoja toipumisen tiellä voi tuntua pelottavalta, sillä usein on tarpeen muuttaa tapoja, joilla ihminen käsittelee omia ongelmiaan. Aloittaminen pienistä tavoitteista ja siirtyminen kohti suurempia tavoitteita johtaa siihen, että luottamus omaan kykyihinsä kasvaa ja tunne oman elämän hallinnasta lisääntyy. Valta taas viittaa tässä yhteydessä siihen, että miten vertaistukihenkilöt käyttävät sitä oikein auttaakseen ihmisiä saavuttamaan myönteisiä tuloksia. Vertaistukihenkilöiden tulee käyttää valtaansa auttaakseen ihmisiä tekemään oikeita valintoja ja ottamaan vastuu niistä.

Vertaistukihenkilön omat rajat

Vertaistukihenkilönä sinulla on yhteisiä kokemuksia niiden ihmisten kanssa, joiden kanssa työskentelet, mutta voi olla myös riski hyvinvoinnillesi, jos et ole määritellyt omia henkilökohtaisia rajojasi.

Useimmat ihmiset tunnistavat, kun joku rikkoo heidän henkilökohtaisen tilansa rajaa, esimerkiksi seisomalla liian lähellä. He saattavat kallistua taaksepäin, siirtyä kauemmas tai pyytää toista siirtymään; ihmisillä on myös usein erilainen mukavuusalue eri henkilöiden kanssa. Ihmiset voivat viihtyä hyvin, kun heidän lapsensa, perheensä tai läheiset ystävänsä istuvat lähellä heitä, mutta tuntemattoman henkilön kanssa henkilökohtainen tilansa on erilainen. Monet ihmiset myös tunnistavat, kun joku rikkoo henkisiä tai emotionaalisia rajoja, varsinkin jos kyseessä on räikeä rikkomus. Asia on usein monimutkaisempi, kun rajojen rikkomiseen syyllistyy henkilö, jonka kanssa työskentelee.

Vertaistukihenkilön ja tuettavan ihmisen välisen suhteen tasapainottaminen voi olla haastavaa, koska vertaistukisuhteessa on luonteeltaan joustavammat rajat kuin perinteisessä asiakas-ammattilaissuhteessa. Tasapainoisen henkilökohtaisen ja ammatillisen suhteen ylläpitäminen on myös haastavaa silloin, kun tukisuhteesta tulee myös ystävyysuhde.

Vertaistukihenkilöt, jotka työskentelevät organisaatioissa, jossa ovat olleet tai ovat parhaillaan itse asiakkaina, saattavat nyt työskennellä sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa ovat myös asiakkaita samaan aikaan. Tällaisissa tilanteissa on hyvä kysyä vertaistukihenkilöltä, onko jokin syytä miksi hän ei voisi työskennellä jonkun tietyn ihmisen kanssa. On myös mahdollista, ettei ihminen halua palveluista tuttua henkilöä vertaistukihenkilökseen. Jaettu historia voi vaikeuttaa heidän yhteistyötään.



Tehtävä sivut

- Luku 7. Tehtävä 1. Draamakolmio
- Luku 7. Tehtävä 2. Merkityksellisten ihmissuhteiden rakentaminen
- Luku 7. Tehtävä 3. Vertaistukihenkilön ominaisuudet
- Luku 7. Tehtävä 4. Omat rajat
- Luku 7. Tehtävä 5. Hyvät ihmissuhteet
- Tehtävä 6. Kuinka ylläpitää ihmissuhteita?

Tehtävä: Draamakolmio

Vaikeiden sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden kuvaamiseksi analyytikko Stephen Karpman on luonut mallin nimeltä "draamakolmio". Kolmiossa on kolme eri roolia: Uhri, Pelastaja ja Vainoaja. Tämän skeeman tunteminen voi auttaa sinua tunnistamaan, mihin suuntaan sinun tai yhteistyökumppanisi ja asiakkaasi roolit ovat menossa, ja mukauttamaan toimintasi tehokkaammaksi.

Uhri: *Uhrit* tuntevat itsensä usein petetyiksi, voimattomiksi ja epätoivoisiksi. He uskovat olevansa maailmankaikkeuden armoilla. He kieltäytyvät ottamasta vastuuta epäsuotuisista olosuhteistaan ja uskovat, ettei heillä ole kykyä muuttaa tilannettaan. Uhrit uskovat olevansa avuttomia tai kyvyttömiä, ja he sysäävät vastuun *vainoajille* (voivat olla muita ihmisiä tai tietty tilanne tai olosuhde). He etsivät jatkuvasti pelastajia, jotka auttaisivat heitä ratkaisemaan ongelmansa. Jos *uhrit* pysyvät lamaantuneessa tilassaan, he eivät kykene tekemään päätöksiä, ratkaisemaan ongelmia, muuttamaan nykyistä tilannettaan tai tuntemaan minkäänlaista tyydytyksen tai onnistumisen tunnetta.

Pelastaja: Toimii aina uhrien puolesta ja yrittää säästää heidät vahingolta. He kokevat syyllisyyttä, jos vain katsovat vierestä, kun toiset kärsivät. *Pelastajilla* on suuri tarve pelastaa *uhrit* ja he pitävät sitä välttämättömänä. He eivät ymmärrä, että tarjoamalla ihmiselle lyhytaikaisia ratkaisuja he pitävät heidät alisteisina ja jättävät huomiotta heidän todelliset tarpeensa. Tämä voi olla syy siihen, miksi *pelastajat* tuntevat itsensä usein väsyneiksi, ylikuormitetuiksi ja kykenemättömiksi reagoimaan asianmukaisesti, koska he ovat aina virittäytyneet toisten hätään.

Vainoajat: He ovat ankaria, voimakkaita ja asettavat sääntöjä ja rajoja. Heillä on taipumus uskoa, että heidän on voitettava hinnalla millä hyvänsä. Tarjoamatta asianmukaista ohjausta, tukea tai ratkaisua tilanteeseen vainoajat syyttävät uhreja ja tuomitsevat pelastajien käyttäytymisen. He ovat kriittisiä ja taitavia havaitsemaan puutteita, ja he pitävät yllä järjestystä ja jäykkyyttä johtamisessaan. He sortavat uhreja ja saattavat toisinaan olla kiusaajia.

Kuvatut roolit muodostavat **draamakolmion**, mallin häiriintyneestä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. **Draamakolmion** voi muuttaa siihen liittyväksi myönteiseksi malliksi, jota kutsutaan **voimaantumiskolmioksi**.

Voimaantumiskolmiossa *uhrit* muuttuvat *luojiksi*, jotka keskittyvät ratkaisuihin ongelmien sijaan. Luoja keskittyvät pääsemään tavoitteisiin kriittisyyden sijaan. He ottavat vastuun haluttujen tulosten saavuttamisesta.

Pelastajat muuttavat roolinsa *valmentajiksi*, jotka huolehtivat luojista ja luottavat heihin. He keskittyvät luojien voimaannuttamiseen ja työskentelevät heidän kanssaan auttaakseen heitä saavuttamaan tavoitteensa. Valmentajat eivät ratkaise ongelmia, vaan he auttavat ja valmentavat luojia löytämään omat ratkaisunsa.

Vainoajista tulee *haastajia*, jotka kannustavat luojia parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. He uskovat, että luojat kykenevät edistymään ryhtymällä toimiin ja etenemällä eteenpäin; he kannustavat sen sijaan, että kritisoisivat tai syyttäisivät.



Tehtävä: Merkityksellisten ihmissuhteiden rakentaminen

Kuvaile kuinka voit osoittaa olevani aidosti kiinnostunut toisista ihmisistä?

Kuvaile tilannetta, jolloin yritit saada toisen ihmisen kiinnostumaan itsestäsi.

Kuvaile miten voisit saada ihmisen avautumaan ja kertomaan itsestään? Mainitse muutama aktiivisen kuuntelun tekniikka.

Kuvittele, että kohtaat ihmisen, joka on täysin eri mieltä kanssasi. Miten voisit kuulla häntä kunnioittavasti ja tuomitsematta?



Tehtävä: Vertaistukihenkilön ominaisuudet

Merkitse tärkeimmät ominaisuudet, joita hyvällä vertaistukihenkilöllä on

☐ empaattisuus	☐ kärsivällisyys
☐ läsnäolo	☐ kyky toimia haastavissa tilanteissa
☐ luottamuksellisuus	☐ kokemus asunnottomuudesta
☐ organisointitaidot	☐ asunnoton
☐ yhteistyötaidot	☐ kokemus toipumisesta
☐ ongelmaratkaisutaidot	☐ tietoa palveluista
☐ huumorintaju	☐ ystävällisyys

Mitä ominaisuuksia sinulla on, joista on sinulle hyötyä vertaistukihenkilönä?

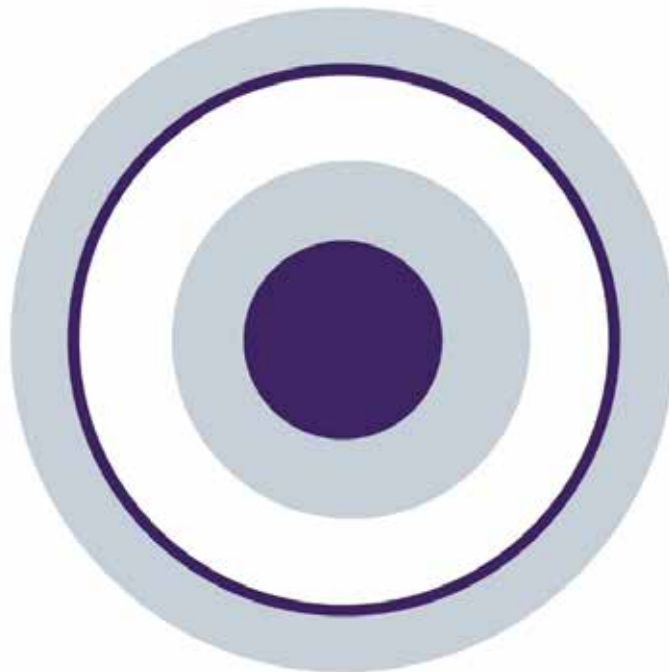
- Kirjoita ylös ominaisuuksia, joita toivot tuettavallasi ihmisellä olevan

1.
2.
3.
4.

- Kirjoita ylös ominaisuuksia, joita et toivo olevan vertaistukisuhteessa:

1.
2.
3.
4.

Laita tikkatauluun aluksi listaamiasi vertaistukihenkilön hyviä ominaisuuksia tärkeysjärjestykseen (keskelle tärkeämmät ominaisuudet).



Tehtävä: Omat rajat

Näkökulmia henkilökohtaisten rajojesi tunnistamiseksi:

- A. Tunnista rajasi** - Selvitä, mitkä ovat emotionaaliset, henkiset, fyysiset ja hengelliset rajasi. Mieti, että mitä voit sietää ja hyväksyä ja mikä saa sinut tuntemaan olosi epämukavaksi ja stressaantuneeksi.
- B. Kiinnitä huomiota tunteisiisi** – Huomioi kolme avaintunnetta, jotka yleensä viittaavat siihen, että sinun pitäisi asettaa rajoja: 1) epämukavuuden tunne, 2) mielipaha, 3) syyllisyys. Jos tietty tilanne, henkilö tai alue elämässäsi saa sinut tuntemaan epämukavuutta, mielipahaa tai syyllisyyttä, sinun tulee harkita rajojen asettamista tai uudelleenarviointia.
- C. Anna itsellesi lupa asettaa rajoja** - jos pelkää, miten joku ihminen reagoi, kun asetat tai toteutat rajoja, muistuta itseäsi, että sinulla on oikeus tehdä niin.
- D. Huomioi ympäristösi** - ympäristösi voi joko tukea rajojen asettamista tai asettaa sille esteitä.

Täytä alla oleva taulukko "Rajojen tutkiminen" käyttäen lähtökohtana ylläolevia näkökulmia. Kuvittele vertaissuhde johonkin tuntemaasi ihmiseen ja täytä seuraava taulukko yrittäen selventää rajojesi tasoa:

Raja	Heikko	Tiukka	Riittävä	Hyvä
Fyysiset rajat				
Psyykkiset rajat				
Materiaaliset rajat				
Aikarajat				

Kuvittele hetki, millaista on, kun alat luoda terveitä rajoja tämän henkilön kanssa. Jos rajasi ovat liian tiukat, se saattaa tarkoittaa, että sinun on avauduttava. Jos ne ovat heikot, se voi tarkoittaa, että sinun on asetettava rajoja ja sanottava "ei".

Millaisia konkreettisia toimia voit tehdä rajojesi määrittelemiseksi uudelleen?

Miten luulet muiden ihmisten reagoivan muutoksiin?

Miten luulet muiden ihmisten reagoivan muutoksiin?



Luuletko, että henkilökohtaisesta elämästäsi ja vertaistukityöstä tulee erilaista, kun asetat itselleni tarvittavat rajat? Millä tavoin?

Tehtävä: Hyvät ihmissuhteet

Kirjoita ylös ajatuksiasi valmennuksen aikana liittyen hyviin ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen.

1. Ota vastuuta**2. Ole luotettava****3. Anna anteeksi****4. Kuuntele**



5. Kerro tarpeistasi

6. Malta välillä mielesi

7. Hyväksy

8. Arvioi ihmissuhteen tilanne säännöllisesti

Tehtävä: Kuinka ylläpitää ihmissuhteita?

Kirjaa ylös asioita, joiden avulla voit ylläpitää hyviä ihmissuhteita.

Kuvaile lyhyesti mistä puhuitte.



Itsearviointi luvusta 7

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa **1 tarkoittaa "ei lainkaan"** ja **5 "ehdottomasti kyllä"**.

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Tiedän, että millaisista asioista voimauttava vertaistukisuhde rakentuu.					
2. Tiedän mikä ero on voimauttavalla vertaistukisuhteella verrattuna "auttaja-tyyppiseen" suhteeseen.					
3. Osaan rakentaa vertaistukisuhdetta positiivista lähtökohdista.					
4. Tiedän mitä voimaantuminen tarkoittaa.					
5. Ymmärrän mitä tarkoitetaan vallalla, valinnalla ja kontrollilla vertaistukisuhteessa.					
6. Tiedän miksi on tärkeää pitää kiinni omista rajoista ja minulla on keinoja omien niiden vetämiseen.					

LUKU 8. IHMISSUHTEIDEN RAKENTAMINEN JA KORJAAMINEN

Tässä luvussa tutustutaan restoratiivisen oikeuden käsitteeseen, jonka avulla voidaan käsitellä ristiriitatilanteita, jotka tapahtuvat erilaisissa yhteisöissä. Aluksi käydään läpi keskeisiä käsitteitä. Toiseksi tutustutaan sovittelu-menetelmään ja sovittelijoiden rooliin konfliktin selvittämisessä. Lopuksi esitellään tosielämän esimerkki restoratiivisen oikeuden käytännöistä asunnottomuustyössä.

Keskeiset käsitteet

Restoratiivinen oikeus: Restoratiivinen oikeus on prosessi, jossa uhrin ja rikoksentekijän välinen tilanne pyritään ratkaisemaan edistämällä vuoropuhelua, myötätuntoa ja toistensa aseman ymmärtämistä. Prosessi on mahdollista vain, jos uhri suostuu siihen. Restoratiivinen oikeus on käytäntö, jota voidaan käyttää myös jokapäiväisten ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa. Tavoitteena on antaa kaikille yhtäläinen mahdollisuus saada äänensä kuuluviin.

Yhteisön toipuminen: Rakennetaan yhteisöön puitteet, jotka johtavat avoimuuteen, suvaitsevaisuuteen ja luottamukseen. Tavoitteena on saada aikaan sovinto yhteisön sisällä useiden menetelmien avulla.

Ristiriitojen uudelleen muotoilu: Ymmärretään, miten ristiriitatilanne on syntynyt, kun keskustellaan kaikkien tapahtumassa mukana olevien ihmisten kanssa. Ymmärrys siitä, miten konflikti on syntynyt, ja konfliktin tarkastelu eri näkökulmista voi auttaa parantumisprosessin aloittamisessa.

Sovittelu: Sovittelu on menetelmä, jossa sovittelija, auttaa riidan osapuolia löytämään kaikkia osapuolia tyydyttävän ratkaisun. Sovittelija ohjaa prosessia, jonka lopputuloksena asianosaiset itse löytävät ratkaisun. Sovittelu on tulevaisuuteen suuntautuvaa sosiaalista toimintaa, jolla aktiivisesti etsitään pysyviä myönteisiä ratkaisuja.

Kehäprosessi: Konfliktinratkaisumuoto, joka tuo yhteen uhrin, tekijät ja kaikki ne lähiyhteisön jäsenet, joihin konflikti vaikuttaa. Nämä voivat olla esimerkiksi perheyhteisö tai naapurusto.

Mitä on restoratiivinen oikeus?

Restoratiivinen oikeus on lähestymistapa, jossa rikoksen tai riidan uhri ja tekijä pyritään saattamaan yhteen, jotta aiheutunut vahinko voidaan korjata. Tämä lähestymistapa eroaa yleisemmin käytetystä oikeusrangaistuksesta, jonka uskotaan muuttavan ihmisten käyttäytymistä rankaisemalla rikollisia, jotta he eivät enää syyllistyisi rikoksiin. Sen sijaan restoratiivinen oikeus pyrkii auttamaan uhria pääsemään tapahtumien yli ja ottamaan rikoksentekijän mukaan toipumisprosessia. Restoratiivinen oikeus pyrkii auttamaan uhria, rikoksentekijää ja ympärillä olevaa yhteisöä edistämällä ymmärrystä ja myötätuntoa.

Rikosoikeusjärjestelmän ulkopuolella restoratiivisen oikeuden soveltaminen on monimutkaisempaa. Tämä johtuu siitä, että jokapäiväisessä elämässä tapahtuvissa ihmissuhdekonflikteissa uhrin ja rikoksentekijän välillä ei useinkaan ole selkeää jakoa. Vaikka tapahtumat eivät olisikaan luonteeltaan rikollisia, ne voivat silti aiheuttaa vahinkoa ja sen vahingon korjaamiseksi voidaan käyttää restoratiivista oikeutta. **Restoratiivisen oikeuden teorian mukaan kaikilla osapuolilla on yhtäläinen oikeus oikeudenmukaisuuteen, ihmisarvoon, kunnioitukseen ja kuulluksi tulemiseen.** Yleensä käytetään sovittelun ja ryhmäistuntoa menetelmänä.

Sovittelu

Sovittelu on menetelmä ryhmien tai yksilöiden välille sovinnon aikaansaamiseksi. Sen vahvuutena on, että osapuolet tekevät yhteistyötä yhteisessä ongelmanratkaisussa ja käsittelevät samalla molempien osapuolten pelkoja, huolenaiheita ja tarpeita, jotta löydetään tie eteenpäin.

Restoratiivisen sovittelun aloittaminen voi laajasti ottaen perustua viiteen yksinkertaiseen kysymyseen, jotka avaavat oven syvälliselle ja monitahoiselle keskustelulle. Nämä kysymykset ovat:

- Mitä tapahtui?
- Keneen asia on vaikuttanut?
- Mitä voimme tehdä asian parantamiseksi?
- Kenellä muulla on osuutta tässä konfliktissa? (eli laajempi yhteisö).
- Mitkä olivat motiivit?

Käytännön esimerkki

Yhteisötyöntekijöiden tiimi Brightonista

Tapatumien kulku:

- Tiimi kutsuttiin tuetun asumisen yhteisöön sen jälkeen, kun sen työntekijät olivat huomanneet, että yksi asukas oli käyttäytynyt väkivaltaisesti muita asukkaita kohtaan.
- Käyttäytyminen oli pahentunut vähitellen kuuden kuukauden ajan ennen yhteisötyöntekijöiden tiimin väliintuloa.
- Asukas toi yhteisöön ihmisiä, jotka alkoivat käyttää sitä tilana, jossa käyttää ja myydä huumeita. Tämä tilanne aiheutti konflikteja muiden asukkaiden ja henkilökunnan kanssa.

Ratkaisu:

- Tiimi kutsui kaikki asukkaat ja henkilökunnan restoratiiviseen ryhmäinstuntoon. Tämä antoi jokaiselle yhteisön jäsenelle tilan, jossa he saattoivat ilmaista tunteensa vapaasti. Istunnon tarkoituksena oli tehdä kaikista osallistujista tasavertaisia ja antaa kaikille osallistujille samanlainen mahdollisuus osallistua keskusteluun.
- Istunnon avulla jokainen osallistuja pystyi tunnistamaan ongelmia, joita tilanteesta oli aiheutunut, ja sai mahdollisuuden osallistua suunnitelman laatimiseen, että miten yhteisö jatkaisi tästä eteenpäin.
- Yksittäisen henkilön rankaisemisen sijaan syntyi prosessi, jossa ihmiset yhdessä löysivät keinoja uusien ongelmien syntymiseksi heidän yhteisössään.

Tehtävä sivut

- Luku 8. Tehtävä 1: Ihmissuhteiden tarkastelua
- Luku 8. Tehtävä 2: Konfliktin käsittely
- Luku 8. Tehtävä 3: Sovittelu

Tehtävä: Ihmissuhteiden tarkastelua

Tässä tehtävässä tutkitaan, mitä ovat **myönteiset ja kielteiset ihmissuhteet**.

Mieti näitä kysymyksiä:

- Mikä tekee suhteesta myönteisen?
- Mikä tekee suhteesta negatiivisen?
- Miltä negatiivinen/positiivinen suhde saa sinut tuntemaan?
- Mitä tarvitset, jotta suhde olisi sinulle “myönteinen”?

Kirjoita ylös kunkin keskeiset ominaisuudet:

Myönteiset ihmissuhteet	Negatiiviset ihmissuhteet

Tiivistä määritelmä **Myönteinen ihmissuhde** muutamaan lauseeseen:

Tiivistä määritelmä **Negatiivinen ihmissuhde** muutamaan lauseen:

Tehtävä: Konfliktin käsittely

Lue tämä tapaus ja keskustele siitä muun ryhmän kanssa. Ohjaa keskustelua seuraavien kysymysten avulla.

TAPAUSKERTOMUS

Veitsen heiluttelua

TAPAHTUMA

Riku on 30-vuotias koditon mies, joka toi hiljattain veitsen asunnottomien palvelukeskukseen, jossa hän yöpyy. Hän uhkasi sillä toista palvelukeskuksessa yöpyvää ihmistä, Inkaa. Inka säikähti pahasti, ja nyt hän ei uskalla enää palata palvelukeskukseen. Henkilökunta päätti järjestää molempien kanssa yhteisen kokouksen, jossa keskusteltiin tapauksesta.

INKA – uhkailun kohde

Inka on myös koditon, ja hän yöpyy joka yö palvelukeskuksessa. Hän on rauhallinen, ja moni ihminen pitää hänestä. Inka ei pidä Rikusta, koska hän on impulsiivinen, aggressiivinen ja tuntuu olevan aina vaikeuksissa. Päivää ennen veitsi-tapausta Inka pilkkasi Rikua muiden asukkaiden edessä, koska Riku käyttäytyy usein epäkypsästi.

Tapahtumapäivänä riku veti veitsen esiin Inkan edessä ja sanoi hänelle: ”Pilkkaa vielä kerran ja tulet katumaan sitä”. Tämä säikäytti Inkan. Hän ei uskalla palata palvelukeskukseen, koska ei enää pidä sitä turvallisena tilana.

RIKU – uhkailija

Riku on 30-vuotias mies, joka jäi kodittomaksi 2 vuotta sitten. Hän on kamppailut löytääkseen asunnon ja vakituisen työpaikan. Tilanne on vaikuttanut vakavasti hänen mielenterveyteensä, ja hän tietää, että hänen käyttäytymisensä on muuttunut muuttamalla ärtyisämmäksi ja impulsiivisemmäksi.

Riku ei tunne saavansa tukea palvelukeskuksen henkilökunnalta, eikä hän halua heidän tai muiden asukkaiden tietävän hänen mielenterveysongelmistaan. Riku loukkaantui Inkan kommenteista, joissa häntä leimattiin epäkypsäksi, ja hän päätti tuoda veitsen palvelukotiin saadakseen kunnioituksen takaisin. Hän ei koskaan aikonut varsinaisesti satuttaa Inkaa, mutta halusi pelotella tätä. Rikun mielestä tapahtunut ei ollut kovinkaan suuri asia, ja hän on vihainen henkilökunnalle siitä, että he antoivat Inkan alun perin pilkata häntä.

Pohdi seuraavia kysymyksiä:

VAHINGON AIHEUTUMINEN:

- Mitä vahinkoa on aiheutunut? Miten tekijä on vaikuttanut uhriin?
- Miten uhri voi saada tekijän todella ymmärtämään tekemänsä vahingon vaikutukset?
- Miten tämä voidaan viestiä syyttämättä, mutta lisäämällä ymmärrystä?

TEON MOTIIVIT:

- Mikä sai tekijän toimimaan näin?
- Voinko ymmärtää hänen motiivejaan, vaikka olisin eri mieltä niiden kanssa?
- Mitkä ovat konfliktin eri näkökulmat?

TOIPUMINEN:

- Miten molemmat voivat käsitellä ja hyväksyä tapahtuneen?
- Miten voimme ottaa tekijän mukaan toipumisprosessiin?
- Mitä uhri haluaa tekijältä toipuakseen?

SOVINTO:

- Mitä uhri ja tekijä tarvitsevat sovinnon aikaansaamiseksi?
- Mistä sitoumuksista tekijä ja uhri voivat sopia sen varmistamiseksi, ettei tällaista tapahdu uudelleen?
- Mitä palvelukeskuksen johto/henkilökunta voi tehdä sovinnon edistämiseksi?

Tehtävä: Sovittelu

TAPAHTUMA

Varkaus perheessä

TAPAHTUMAN KUVAUS

21-vuotias Sara varasti äitipuolensa luottokortin ja nosti sillä 2000 euroa. Äitipuoli Armi huomasi varkauden, ja sai tietää, että Sara oli käyttänyt rahat huumeisiin. Armi oli erittäin järkyttynyt, ja kun hän otti Saran puheeksi varkauden, Sara huusi hänelle ja oli aggressiivinen. Varkaus oli viimeinen tapaus, jonka Armi hyväksyi heidän yhteisessä kodissaan. Hän päätti soittaa poliisille ilmoittaakseen varkaudesta ja heitti Saran ulos kodista. Sara joutui kadulle. Päätettiin, että tapahtunutta yritettäisiin ratkaista sovittelulla.

ARMI - tekijä

Armi on Saran äitipuoli. Hän meni naimisiin Saran isän kanssa vuosi sitten, ja sekä Sara että hänen isänsä muuttivat asumaan hänen luokseen toiseen kaupunkiin. Armi tietää, että Saralla on ollut vaikeuksia sopeutua uuteen kaupunkiin ja perhedynamiikkaan, mutta hän ajattelee, että Saran täytyy tottua muutoksiin, koska hän on tarpeeksi vanha.

Sara on epäkohtelias Armia kohtaan ja solvaa häntä usein. Saran huumeidenkäyttö on lisääntynyt huomattavasti viimeisen vuoden aikana. Vaikka Armi ja Saran isä ovat yrittäneet puhua Saran kanssa, hän ei suostu muuttamaan käytöstään ja tapojaan. Armi on huolissaan siitä, että tilanne on karannut käsistä, hän on kyllästynyt Saran asenteeseen ja kokee, että hän ansaitsee kunnioitusta. Armi potkaisi Saran pois kotoa, koska hänen mielestään Sara on alettava ottaa vastuuta omasta elämästään ja päätöksistään.

SARA - uhri

Sara on 21-vuotias. Hänen äitinsä kuoli kolme vuotta sitten, ja hänen isänsä meni viime vuonna uudelleen naimisiin. Hän myöntää varastaneensa luottokortin ja käyttäneensä kaikki rahat huumeisiin. Hän tietää, että se oli epäreilu teko, mutta hän on kuitenkin yhä vihainen Armille, koska hänen takiaan he joutuivat muuttamaan.

Sara kaippaa vanhaa elämäänsä ja äitiään. Hänet ohjattiin psykologille kaksi kuukautta sitten, koska hänellä todettiin masennus. Sara syyttää Armia siitä, että tämä yrittää korvata hänen äitinsä, ja Sarasta tuntuu, ettei Armi ymmärrä häntä yhtään. Sara nukkuu tilapäisesti ystäviensä luona. Hän ei tiedä, miten päästä ulos tästä tilanteesta.

TAPAHTUMA

Tulipalo

TAPAHTUMAN KUVAUS

Jussi on 64-vuotias koditon mies, joka on asunut hylätyssä asuntovaunussa jo muutaman vuoden. Hän valmistaa ruuan kaasulla toimivalla keittimellä. Eräänä päivänä Jussi jätti keittimen vähäksi aikaa ilman valvontaa, ja liekit levisivät ja aiheuttivat tulipalon. Hän yritti estää liekkien leviämisen asuntovaunun ulkopuolelle, mutta hän poltti kätensä. Jussi lähti huutaen hakemaan apua, ja palokunta kutsuttiin paikalle. Tulipalo saatiin sammutettua, eikä se levinnyt kovin pitkälle. Lähitalojen asukkaat kuitenkin pelästyivät tapauksen vuoksi kovasti, ja he pelkäävät, että uusi tulipalo voi sattua tulevaisuudessa.

ASUINYHTEISÖ – uhri

Tässä tapauksessa yhteisöä edustavat muutamat naapurit, jotka asuvat palaneen asuntovaunun läheisyydessä. Naapurit ilmoittivat, että tapaus sai heidät tuntemaan suurta pelkoa, koska he näkivät tulipalon lähestyvän ja olivat huolissaan turvallisuudestaan.

He katsovat, että Jussin olisi pitänyt olla varovaisempi ja vastuullisempi teoistaan, koska hän vaaransi muiden hengen. Lisäksi he ovat huolissaan siitä, että toinen tulipalo saattaa syttyä, koska Jussi käyttää edelleen samaa ruoanlaittomenetelmää.

Yhteisö suhtautuu ymmärtäväisesti Jussin tilanteeseen, mutta he eivät halua, että samanlainen tapaus toistuu.

JUSSI – tekijä

Joseph on vanha mies, joka on ollut koditon 6 vuotta. Hän oli asunut hylätyssä asuntovaunussa tarpeeksi kauan pitääkseen sitä kotinaan. Tulipalo aiheutti hänelle suurta henkistä ahdistusta, koska hän menetti kaikki omaisuutensa ja kotinsa (ainoa tila, jossa hän tunsi olonsa suhteellisen turvalliseksi). Lisäksi hän tuntee nyt olevansa entistäkin eristetympi ja epätoivottu asuinalueellaan.

Hän tuntee olevansa vastuussa ja syyllinen siitä, että hän on vaarantanut naapuriensa hengen. Hän ymmärtää heidän huolensa vastaavien tapausten estämisestä tulevaisuudessa, mutta hän ei kuitenkaan usko, että hän voisi realistisesti muuttaa ruoanlaittotapaansa. Hän on käyttänyt tätä menetelmää jo vuosia, koska hänellä ei ole keinoja valmistaa ruokaa eri tavalla.



OMA TAPAUS

TAPAHTUMAN KUVAUS

UHRI

TEKIJÄ

Itsearviointi luvusta 8

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa **1 tarkoittaa "ei lainkaan"** ja **5 "ehdottomasti kyllä"**.

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Tiedän mitä restoratiivinen oikeus tarkoittaa.					
2. Ymmärrän miten restoratiivisen oikeuden menetelmää voidaan hyödyntää asunnottomuustyössä.					
3. Tiedän mitä sovittelu tarkoittaa.					
4. Tunnistan, millaisia asioita voitaisiin ratkaista sovittelulla.					
5. Tunnistan asioita, jotka ovat haitallisia ihmissuhteissa.					
6. Tiedän miten voin vahvistaa omia ihmissuhteitani.					

LUKU 9: VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄ

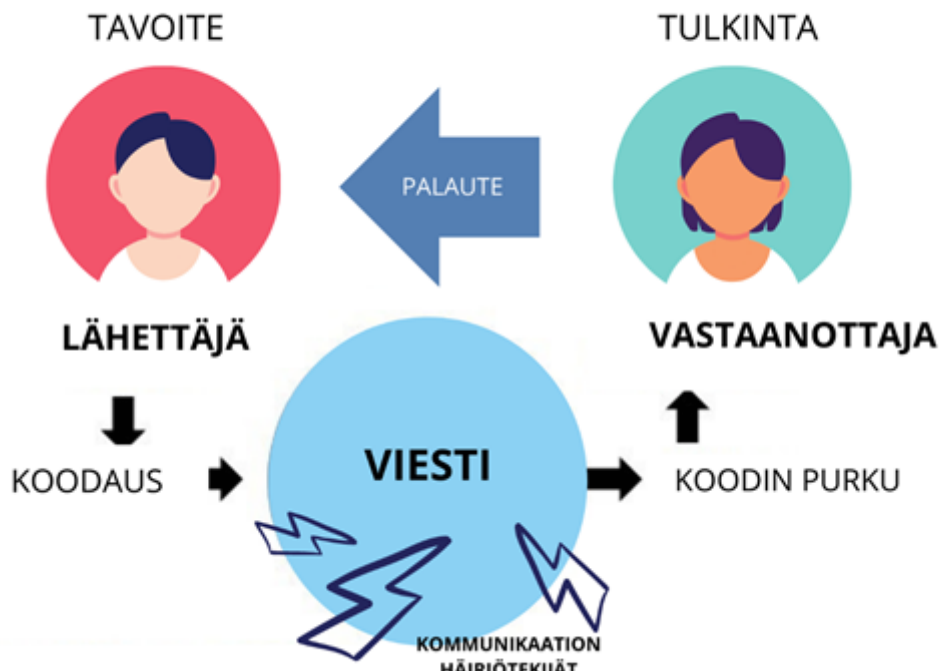
Oletko koskaan puhunut ja sinua ei ole kuultu? Kuunnellut ja ymmärtänyt vain vähän? Jokainen on varmasti kokenut vaikeuksia kommunikoidessa muiden kanssa useammin kuin kerran. Viestinnän taito on avain ymmärtämiseen ja ymmärretyksi tulemiseen. Se on taito, jonka voi oppia. Opettele vain aktiivisen kuuntelemisen tekniikat, niin huomaat nopeasti myönteiset vaikutukset keskusteluun. Mukana olevat harjoitukset auttavat ymmärtämään paremmin ihmisiä, joita aiot tukea.

Viestintä on enemmän kuin sanoja

Mieti lausetta *“Viestintä on enemmän kuin sanoja”*. Mieti, miten ihmiset kommunikoivat keskenään. Vain sanoilla? Vai kenties myös eleillä? Entä ilmeillä? Osoittavatko he tunteita? Entä heidän ulkonäkönsä, heidän vaatteensa? Miten vauva viestii tarpeistaan äidille? Eihän se osaa puhua.

Tiedät jo vastauksen: viestintä ei rajoitu sanoihin ja keskusteluun. Alla oleva kaavio osoittaa, miten ihmisten välinen viestintä jakautuu verbaaliseen ja ei-verbaaliseen.





Jotta viestintä olisi tehokasta, lähettäjä (henkilö, joka aloittaa viestinnän) ilmaisee aikomuksensa tavalla, jonka hän uskoo vastaanottajan ymmärtävän. Hänen on otettava huomioon vastaanottajan ominaisuudet/kyvyt ottaa viestiä vastaan, muuten hän ei tule ymmärretyksi. Taustamelulla on myös merkitystä, että meneekö viesti perille vai ei. Lähettäjän puhe voi olla nopeaa ja epäselvää. Ympäristön äänet voivat hukuttaa puhujan äänen, tai toinen osapuolista voi olla huonokuuloinen. Samoin pimeys voi peittää eleet tai ilmeet.

Tehokasta viestintää edistävät toimintatavat

Verbaalisen ja nonverbaalisen viestinnän ymmärtäminen on erittäin tärkeää, koska se auttaa meitä rakentamaan suhteita ihmisiin. On tärkeää tutustua tehokasta viestintää edistäviin toimintamalleihin.

Aktiivinen kuuntelu osoittaa keskustelukumppanille hyväksyntää, kunnioitusta, kiintymystä ja lämpöä. Siinä keskustelukumppani saa kaiken huomion, ollaan katsekontaktissa, huomioidaan avoin kehon asento (ei käsien ristikkäin rinnan päälle), kumarrutaan kohti keskustelukumppania ja rohkaistaan häntä lempeästi jatkamaan puhumista. Aktiivinen kuuntelu tarkoittaa vastuun ottamista hyvästä tiedonkulusta ja keskustelukumppanuudesta. Keskustelussa tärkeää: valmius ymmärtää toista osapuolta ja esittää kysymyksiä, joista voi olla apua.

Aktiivisen kuuntelun periaatteita:

1. Yritä nähdä tilanne keskustelukumppanin näkökulmasta.
2. Osoita aitoa kiinnostusta.
3. Anna keskustelukumppanin ilmaista itseään keskeyttämättä.
4. Vältä hätiköityjä johtopäätöksiä.
5. Tarkista välitetyn tiedon merkitys (parafrasointi).
6. Erottele sanottu siitä, mitä haluat kuulla.
7. Keskity keskustelun sisältöön.
8. Hyödynnä kehonkieli.
9. Ole kärsivällinen.

Aktiivisen kuuntelun tekniikoita:

Parafraasi: Toistetaan omin sanoin se, mitä toinen ihminen sanoi meidän käsityksemme mukaan. Yleisiä selventämiseen käytettäviä ilmaisuja ovat mm: Jos ymmärsin oikein ...

Selvennys: Yhteenvedo keskustelukumppanin lausuman olennaisista osista. Sen avulla keskustelukumppanit voivat varmistua siitä, että he tekevät keskustelusta samat johtopäätökset. Selvennyksessä käytettäviä yleisiä lauseita ovat mm: Ymmärrän, että...; Siitä mitä sanot, päättelen, että

Peilaaminen: Kuvailaan sanoin niitä tunteita, tuntemuksia, joita näemme keskustelukumppanin sanoissa ja käyttäytymisessä. Yleisiä selventämiseen käytettäviä lauseita ovat mm: Näen, että olet järkyttynyt...; Kädet tärisyvät....

Rakentava palaute on yksilöllinen, subjektiivinen vastauksemme jonkun käyttäytymiseen, ulkonäköön jne. ja se välitetään sellaisenaan. Se on ensimmäisen persoonan viesti (minä-viesti) - puhutaan itsestä - toisin kuin sinä-viesti - puhutaan toisesta. Tämänäyttöinen viesti - joka on ei-tuomitseva - ei aiheuta konflikteja eikä saa toista vetäytymään.

Assertiivisuus

Aktiivisen kuuntelun ja sen tekniikoiden taustalla tulisi olla vertaistukihenkilön assertiivisuus eli itsevarmuus, joka tarkoittaa sitä, että hän kohtelee itseään ja toista ihmistä samalla kunnioituksella. Tämä on tärkeää kontaktissa asunnottomiin ihmisiin, jotka vaikeuksien vuoksi kohtaavat negatiivisia asenteita. Assertiivisuuden periaate on:

Minulla on oikeus olla oma itseni. Sinä olet OK - sinulla on oikeus olla oma itsesi.

Viestinnän esteet

Vertaistukihenkilön vastuulla on päästä mahdollisimman hyvin eroon tekijöistä, jotka estävät ymmärtämästä ja tulemasta ymmärretyksi kohtaamiemme ihmisten kanssa. Muista myös, että missä tahansa keskustelussa, kun viestinnän mahdollisuudet olivat rajallisia (esimerkiksi psykoottisen ihmisen kanssa), turvaudumme aina jonkinlaiseen etäisyyteen tilanteesta. Sen avulla voimme lievittää jännitystä itsessämme, meidän ja toisen henkilön välillä ja ehkä jopa toisessa henkilössä. Joskus meidän on hyväksyttävä se, ettei keskustelussa voi tietyssä vaiheessa saavuttaa mitään muuta. Ainakin voimme erota keskustelukumppanista ilman turhautumisen tunnetta.

Mitä kannattaa välttää:

- **Monimutkainen viesti**

Sisällön esitystapa on tärkeä: sanojen valinta, selkeän ja lyhyen viestin muodostaminen, riittävän hidas puhuminen, jotta asia ymmärretään hyvin, ja se, ettei kerralla välitetä liikaa tietoa. Lisäksi on otettava huomioon kulttuurisesti ja sosiaalisesti arkaluonteiset alueet.

- **Jonkun ongelmien kevyesti ottaminen**

Keskustelukumppanin ottaminen liian kevyesti on virhe. Yrittämällä rauhoitella jotakuta pitäisi näennäisesti olla myönteinen vaikutus, mutta se menee usein pieleen. On vaikea löytää ihmistä, joka vaikeista kokemuksistaan ja tunteistaan puhuttuaan rauhoittuu "Ota rauhallisesti" -tyyppisellä viestillä. Sama pätee yrityksiin häiritä toista lauseilla kuten "Ajattele jotain positiivista", "Luuletko, että vain sinulla on ongelmia?".

- **Tuomitseminen, moralisointi, leimaaminen**

Pelkästään jonkun kutsumisella "asunnottomaksi" voi olla hyvin kielteinen vaikutus. Yleisesti ottaen se, että vuorovaikutuksesta välittyy kuva - enemmän tai vähemmän selvästi - toisen henkilön "alemmuudesta", ei johda mihinkään mielekkääseen kommunikointiin. Tuomitsevilla tai moralisoivilla asenteilla ei ole sijaa vertaistukihenkilön roolissa. Tämä ei tarkoita sitä, että vaikeita asioita pitäisi jättää käsittelemättä, mutta keskustelun tulisi olla asiallista ja perustua aina toisen ihmisen peruskunnioitukseen. Tuomitseva asenne koetaan usein loukkaavana ja se voi herättää aggressiota.

- **Määräileminen, uhkailu**

Jonkun pakottaminen tekemään jotakin, jota pidämme oikeana, mutta samalla jättäen huomiotta kyseisen henkilön arvostelukyky ja tunteet, luo esteen. Sellaiset lausunnot kuin: "Tee se, ei keskustelua", "Nyt teet niin kuin minä sanon" ovat nöyryyttäviä, ja useimmissa tapauksissa ne saavat aikaan avointa tai piilotettua vastustusta. Uhkailu, aivan kuten käskeminenkin, aiheuttaa nöyryytyksen tunnetta ja herättää pelkoa tai/ja aggressiota.

- **Neuvojen antaminen, opettaminen**

Hyvänä neuvonantajana toimiminen ei ole ratkaisujen antamista jonkun ongelmiin. Emme ole toisten ihmisten elämän asiantuntijoita, ja on hyvä välttää lausuntoja, kuten: "Mielestäni sinun pitäisi tehdä näin..." tai "Minun neuvoni on...".

- **Kuinka toimia haastavissa vuorovaikutustilanteissa**

Kun on tekemisissä ihmisen kanssa, jolla on monenlaisia huolia ja vaikeita ongelmia, kannattaa pyytää neuvoja ammattilaisilta.

Toisaalta on olemassa yksinkertaisia, inhimillisiä tapoja lähestyä ihmistä, jotka voivat saada aikaan - pikkuhiljaa - hyvän muutoksen. Eleet, kuten kahvin, veden, voileivän tai savukkeen tarjoaminen, pienen käytännön avun tarjoaminen tai vain hiljainen saattaminen ovat kommunikation alku. Yritä ympäröidä keskustelukumppaniasi ystävällisyydellä ja ymmärryksellä. Keskustelussa ei loppujen lopuksi ole kyse jonkin tietyn päämäärän saavuttamisesta. Positiivisen energian jakaminen voi merkitä muutakin.

Tehtävä sivut

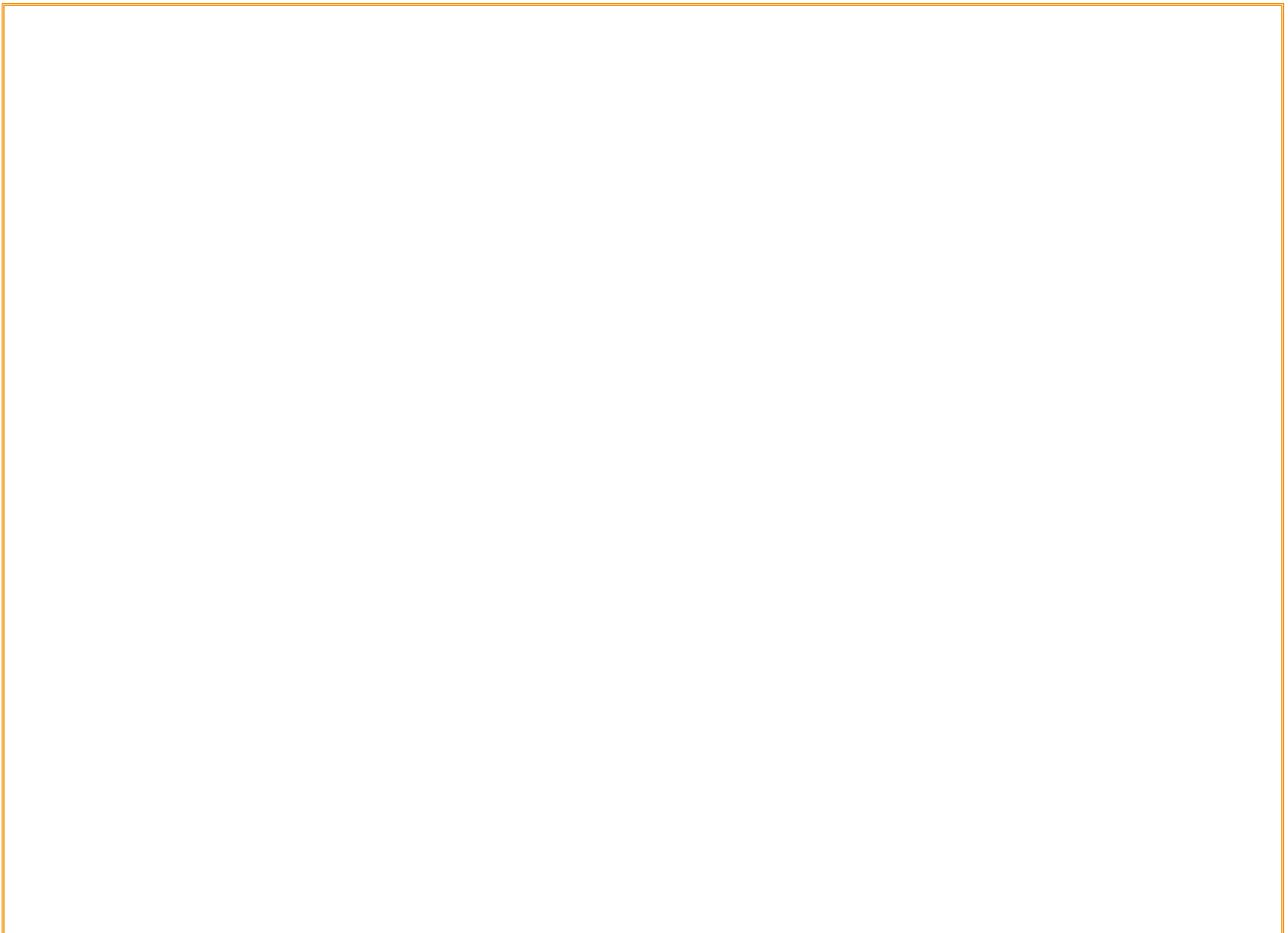
Luku 9. Tehtävä 1: Mitä on vuorovaikutus

Luku 9. Tehtävä 2: Aktiivinen kuuntelu

Luku 9. Tehtävä 3: Viestinnän esteet

Tehtävä: Mitä on vuorovaikutus?

Kirjoita alapuolelle mitä tulee mieleen sanasta ”vuorovaikutus”. Kirjoita ylös kaikki mieleen tulevat asiat. Ne voivat olla asioita, esineitä, ideoita, tilanteita...





Tehtävä: Aktiivinen kuuntelu

Mieti ihmistä, jonka kanssa haluaisit luoda paremman suhteen. Harjoittele usean päivän ajan hänen aktiivista kuuntelemista. Kirjoita ylös havaintosi. Oliko toisen aktiivinen kuunteleminen helppoa? Voiko suhde aktiivisen kuuntelemisen avulla?

Kirjoita huomiosi tähän:

Tehtävä: Viestinnän esteet

Mieti, mikä sinua häiritsee, kun puhut toiselle ihmiselle. Mitkä asiat häiritsevät sinua, kun yrität vuorovaikuttaa? Milloin et saa omaa viestiäsi perille?

Esimerkkejä: En pysty puhumaan, kun toinen henkilö huutaa minulle. En voi puhua henkilölle, joka kiroilee. En voi puhua, kun ympärillä on melua.

Itsearviointi luvusta 9

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa 1 tarkoittaa "ei lainkaan" ja 5 "ehdottomasti kyllä".

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Ymmärrän mikä merkitys vuorovaikutuksella on ihmissuhteissa.					
2. Tiedän muita vuorovaikuttamisen tapoja kuin sanalliset tavat.					
3. Tiedän millaiset asiat edistävät vuorovaikutusta.					
4. Osaan kertoa mitä on aktiivinen kuunteleminen.					
5. Osaan kuunnella toista ihmistä niin, että hän kokee tuleensa kuulluksi.					
6. Tiedän, millainen on assertiivinen ihminen.					
7. Tiedän millaiset asenteet ja toimintatavat vaikeuttavat vuorovaikutusta.					

LUKU 10: YHTEISTYÖ AMMATTILAISTEN KANSSA

Tässä osassa käsitellään vertaistukihenkilön ja ammattilaisten välistä yhteistyötä. Keskiössä on tasavertaisen ja kunnioittavan kumppanuuden rakentuminen ja vertaistukihenkilöiden ja ammattilaisten roolien tarkastelu. Osiossa pohditaan myös sitä, millaista tukea vertaistukihenkilöt voivat odottaa ammattilaisilta ja miten käsitellä yhteistyössä mahdollisesti esiin tulevia haasteita.

Yhteistyön lähtökohdat

Erilähtökohdistatulevien ammattilaisten ja vertaistukihenkilöiden sujuva yhteistyö ei ole itsestään selvyyttä. Onnistuneen yhteistyön perusedellytys on, että sekä ammattilaisilla että vertaistukihenkilöillä on aito halu työskennellä yhdessä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi, tukea toisiaan ja oppia toisiltaan. Jotta yhteistyö onnistuisi kaikkien toimijoiden - asiakkaiden, ammattilaisten ja vertaistukihenkilöiden - näkökulmasta, on varattava riittävästi aikaa yhteisen ymmärryksen rakentamiseen työn tavoitteista, sisällöstä ja menetelmistä. Selkeästi määriteltujen yhteisten tavoitteiden asettaminen tuo työhön tarkoituksenmukaisuutta ja turvallisuutta, kun kaikilla on selkeä käsitys siitä, mihin pyritään. Kaikkien yhteistyössä olevien toimijoiden kesken on myös oltava tilaa keskustella omista henkilökohtaisista arvoista ja organisaation arvopohjasta sekä pohtia, miten nämä arvot näkyvät asunnottomien asiakkaiden kanssa tehtävässä työssä. Ammattilaisten ja vertaistukihenkilöiden työnkuvat ja tehtävien määrittely on hyvä tehdä varhaisessa vaiheessa, ja varmistettava, että kaikkien tehtävät vastaavat heidän taitojaan, koulutustaan ja kokemustaan.

Mitä ammattilaiset odottavat vertaistukihenkilöiltä?

- Riittävän vakaa elämäntilanne suhteessa vertaistukihenkilön omaan toipumiseen
- Luotettavuus
- Vertaistukihenkilöiden motivaatio ja sitoutuminen yhteistyöhön
- Valmius puhua vaikeuksista
- Rohkeus pyytää tarvittaessa apua ja neuvoja
- Kyky työskennellä itsenäisesti

Mitä vertaistukihenkilöllä voi odottaa ammattilaisilta?

Vertaistukihenkilöillä on oikeus saada perehdytystä työhönsä, jotta he tietävät, mitä heiltä odotetaan. Työtehtävistä ja vastuista sovitaan yhdessä ammattilaisten kanssa. On myös hyvä selvittää, keneen ottaa yhteyttä, jos vertainen kohtaa ongelmia tiimensä ammattilaisten kanssa. Kokeneet vertaistukihenkilöt sanovat, että paras tapa ehkäistä ongelmia on se, että koko työyhteisö ja sen ammattilaiset valmistautuvat vertaisten kanssa työskentelyyn ennen työn aloittamista. Sinulla on siis oikeus odottaa tätä organisaatiolta, jossa aiot työskennellä.

Tiimityössä suhde työtovereihin on erittäin tärkeä. Yhteistyö edellyttää luottamusta. Vaikka vertaistukihenkilön työvälineenä on hänen oma kokemuksensa, hänen ei tarvitse paljastaa kaikkea elämästään työtovereilleen. Voi tuntua tärkeältä, että myös ammattilaiset jakavat jotain

omasta elämästään. Tämä voi olla joillekin ammattilaisille haastavaa, varsinkin jos he eivät ole tottuneet työskentelemään vertaisten kanssa. On tärkeää, että vertaistukihenkilö pystyy kertomaan ammattilaisille, jos eteen tulee haasteita, jotka vaikuttavat hänen työhönsä. Näin ammattilaiset pystyvät auttamaan ja esimerkiksi jakamaan tehtäviä tarvittaessa uudelleen.

Ammattiasema tuo ammattilaisille vastuita ja velvollisuuksia. Tästä huolimatta vertaistukihenkilöt voivat työskennellä myös itsenäisesti, tehdä päätöksiä ja tehdä erilaisia työtehtäviä. Mitä paremmin ammattilaiset tuntevat vertaistukihenkilön, sitä helpommin vastuiden ja tehtävien jakaminen onnistuu. Vastuu ja tehtävät on aina jaettava yksilöllisesti, vertaisen omat toiveet ja vahvuudet huomioon ottaen. Yleensä vertaisten työtehtävät monipuolistuvat yhteistyön edetessä ja heidän kokemuksensa lisääntyessä. Jossain vaiheessa kokenut vertaistukihenkilö ja ammattilainen voivat tehdä pitkälti samanlaisia tehtäviä.

Ammattilaisten vastuulla on huolehtia työn kokonaisuudesta, esimerkiksi siitä, että työ kaikkien asiakkaiden kanssa etenee suunnitellusti. Ammattilaisen tehtävänä on myös tukea vertaistukihenkilöitä heidän työssään, huolehtia heidän työhyvinvoinnistaan ja mahdollistaa vertaisten kehittyminen työssään.

Haasteita, joihin vertaistukihenkilöt voivat törmätä:

- Työelämään tottuminen
- Miten säädellä omaa yksityisyyttä
- Ammattilaisilla saattavat epäillä vertaistukihenkilöiden kyvykkyyttä tehdä asiakastyötä
- Vaikeus ymmärtää ammattilaisten kieltä (tekniset yksityiskohdat, ammattislangi)
- Oman elämän aiemmat vaikeudet saattavat tulla mieleen
- Vertaistukihenkilö voi tavata ihmisiä, joita hän ei halua enää osaksi elämäänsä
- Ammattilaisilta/organisaatiolta ei saada riittävästi tukea

“Haastavia tilanteita tulee varmasti eteen, jos ei sinulle, niin jollekin toiselle tuntemallesi vertaiselle. Minulle on ollut tärkeää, että olen voinut puhua näistä tilanteista muiden vertaisten kanssa. He ovat rohkaisseet minua ottamaan asian esiin ammattilaisten kanssa. Jos muut ammattilaiset ovat kohdelleet minua huonosti, tiimini ammattilaiset ovat tukeneet minua. Se saa tuntemaan olon turvalliseksi. Myös oman tiimin sisällä voi olla haasteita. Niissä tilanteissa esihenkilö on auttanut. Projektissa, jossa työskentelin, esimies tapasi säännöllisesti koko tiimiä, myös minua. Tämä madalsi kynnystä puhua kaikesta, sillä yhteinen keskustelu oli osa työruutiinia.

Opin myös ymmärtämään, että on ok kohdata haasteita ja vaikeuksia. Me kaikki ollaan erilaisia persoonia ja joidenkin ihmisten kanssa vaan synkkaa paremmin. Jos vaan mahdollista, laitoin ristiriitatilanteissa henkilökohtaiset tunteeni syrjään. Mutta silti kaikki eteen tuleva kannattaa kohdata, vaikka se tuntuisi vaikealta. Näin pienistä asioista ei kasva isoja asioita. Kun käytin päihteitä, opettelin pitämään yllä kullisia ja nyt opettelen pääsemään niistä eroon. Vertaistyö on parhaita paikkoja opetella olemaan oma itsensä. Asioiden puhuminen ei ole aina helppoa, mutta suosittelen sitä. Yleensä kaikki asiat ratkeavat.”

- Vertaistukihenkilö, 33 vuotta

Tehtävä sivut

- Luku 10. Tehtävä 1: Yhteistyö ammattilaisten kanssa – SWOT analyysi
- Luku 10. Tehtävä 2: Millainen työkaveri haluan olla?

Tehtävä: Yhteistyö ammattilaisten kanssa – SWOT-analyysi

Yhteistyö ammattilaisten kanssa – SWOT analyysi

STRENGTHS (vahvuudet) Millaisia vahvuuksia on ammattilaisten ja vertaistukihenkilöiden yhteistyössä? Millaisia tietoja taitoja heillä on yhdessä?		WEAKNESSES (heikkoudet) Millaisia heikkouksia yhteistyöhön voi liittyä?
	SWOT	
OPPORTUNITIES (mahdollisuudet) Millaisia mahdollisuuksia yhteistyössä on? Miten asiakasta voi hyötyä siitä?		THREATS (uhat) Mitä ulkoisia uhkia yhteistyössä voidaan kohdata? (esim. toiset ammattilaiset, resurssit)



Tehtävä: Millainen työkaveri haluan olla?

Valitse viisi tärkeintä ominaisuutta, jotka kuvaavat sitä, millainen työtoveri haluat olla, kirjoittamalla niiden viereen MINÄ. Valitse sitten 5 ominaisuutta, joita haluaisit työtoverillasi olevan, kirjoittamalla niiden viereen SINÄ.

Aktiivinen	Yhteistyökykyinen	Iloinen	Rauhallinen
Ihailtava	Luova	Ahkerä	Kohtelias
Seikkailunhaluinen	Uteliaisuus	Avulias	Luotettava
Kunnioittavainen	Huomaavainen	Omistautunut	Kiva
Arvostava	Helposti lähestyttävä	Toiveikas	Kiltti
Hyväntahtoinen	Koulutettu	Nöyrä	Itsekurinen
Rohkea	Innokas	Älykäs	Epäitsekäs
Kykenevä	Eettinen	Kekseliäs	Vilpitön
Huolehtiva	Jännittävä	Vastuuntuntoinen	Taitava
Viehättävä	Poikkeuksellinen	Rakastava	Vahva
Cheerful	Reilu	Ajattelevainen	Lojaali
Iloinen	Siisti	Fiksu	Kärsivällinen
Selväjärkinen	Rehellinen	Ymmärtävä	Kiitollinen
Anteeksiantava	Ystävällinen	Optimistinen	Epäitsekäs
Myötätuntoinen	Hyväntahtoinen	Järjestäytynyt	Viisas
Itsevarma			

Itsearviointi luvusta 10

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa 1 tarkoittaa "ei lainkaan" ja 5 "ehdottomasti kyllä".

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Ymmärrän, miten asunnoton ihminen hyötyy vertaistukihenkilöiden ja ammattilaisten yhteistyöstä.					
2. Tunnistan, että mikä rooli vertaistukihenkilöllä on yhteistyössä.					
3. Tiedän, millaisia vastuita ammattilaisella on.					
4. Tiedän miten voin edistää hyvää yhteistyötä ammattilaisten kanssa.					
5. Tiedän millaisia haasteita yhteistyöhön voi liittyä.					
6. Tiedän millaista tukea voin saada ammattilaisilta toimiessani vertaistukihenkilönä.					
7. Tiedän kenen puoleen voin kääntyä, jos kohtaan haasteita työskennellessäni ammattilaisten kanssa.					
8. Koen, että olen valmis työskentelemään ammattilaisten kanssa.					

LUKU 11: ITSESTÄÄN HUOLEHTIMINEN JA HYVINVOINTI TYÖSSÄ

Yksi tärkeimmistä asioista, joita voit tehdä, on pitää huolta itsestäsi, omasta terveydestäsi, ja hyvinvoinnistasasi. Tämä voi tuntua itsekkäältä, mutta se ei ole sitä. Pitämällä huolta itsestäsi, voit pitää huolta myös ympärillä olevista ihmisistä, koska sinulla on voimia olla heidän tukena sekä käytännön tietoa siitä, miten he voivat pitää itsestään parempaa huolta.

Hyvinvoinnin tasoja:

Fyysinen taso: riittävä uni ja lepo, terveellinen ruoka, liikunta, kehonhuolto

Psyykkinen taso: omien tarpeiden ja tunteiden tiedostaminen ja niihin reagoiminen, tarkkaavainen asenne itseä kohtaan - tietynlainen itseriittoisuus, yhteys läheisiin ihmisiin

Henkinen taso: maailmankatsomus, eettisyys, yhteys luontoon, rukous/meditaatio.

Itsetuntemus

Ollakseen valmis työskentelemään toisten ihmisten kanssa on ensin tutustuttava paremmin itseensä. Työskentely muiden ihmisten kanssa voi olla hyvin vaativaa. Toisten tehokas auttaminen riippuu pitkälti auttajan myönteisestä suhtautumisesta itseensä, ja kyvystä ottaa asioihin tarvittaessa etäisyyttä.

Omien negatiivisten ajatusten tarkastelu

Uskomukset itsestä, omasta työstä sekä työssä kohdattavista ihmisistä vaikuttavat siihen, miten työntekijä suoriutuu työstään. Ihmisen mieli tuottaa usein uskomuksia ja ajatuksia, jotka eivät ole hyödyllisiä, vaan päinvastoin jopa estävät henkilökohtaisen potentiaalin hyödyntämisen. Tämä heijastuu helposti vuorovaikutukseen muiden kanssa. Esimerkkeinä voidaan mainita sellaiset uskomukset kuin ”Tämä työ ei johda mihinkään”, ”Ihmiset eivät pidä siitä, millainen olen”, ”En ole tarpeeksi hyvä tähän”, ”Heitä ei voi auttaa”. Omien ajatusten reflektointi antaa mahdollisuuden ottaa etäisyyttä kielteisiin uskomuksiin ja niistä seuraaviin tapoihin tehdä työtä. Negatiivisen ajatukset on mahdollista korvata myönteisillä uskomuksilla.

Jokaisella on negatiivisia uskomuksia. Ne saattavat olla peräisin lapsuuden kokemuksista ja ympäristöstä, jossa ihminen on elänyt. Negatiiviset uskomukset ovat maaperää huonolle itsetunnolle. Ihmisen, jolla on heikko itsetunto, voi olla vaikeaa olla avuksi ihmisille, joilla on useimmiten samanlaisia ongelmia. Epäsuotuisat uskomukset estävät kyseisen ihmisen kehitystä ja vaikuttavat hänen lähellään oleviin ihmisiin. Näitä uskomuksia kannattaa työstää niin omaksi kuin muidenkin ihmisten vuoksi.

Elämän tasapainottaminen

Jokaisen ihmisen elämässä on erilaisia alueita, jotka liittyvät perhe-elämään, työelämään, sosiaalisiin suhteisiin, terveyteen, henkilökohtaiseen kehitykseen jne. Elämän epätasapaino ilmenee tilanteissa,

joissa esimerkiksi omistautumalla liikaa työlle unohtamme levon, tai omistautumalla perheelle unohtamme henkilökohtaisen kehityksen ja täyttymyksen. Edellytyksenä tasapainon saavuttamiselle on olla tietoinen siitä, mistä osa-alueista elämämme koostuu ja minkälaisen merkityksen annamme kullekin niistä. Tunnettu puolalainen psykologi Wojciech Eichelberger vertaa elämää kakkuun: ”Elämä on kuin kakku, joka koostuu useista erilaisista mutta toisiinsa vahvasti liittyvistä paloista. Jokainen pala on osa-alue, jota on hallittava, esimerkiksi uni, ruokavalio, terveys, liikunta, työ, ihmissuhteet, perhe, henkinen/henkilökohtainen kehitys, intohimot, viihde, rentoutuminen. Tuntemme tyytyväisyyttä hyvinvointiimme, kun järjestämme nämä elämäalueet sopivassa mittakaavassa ja sopivassa laajuudessa ja kun olemme ainakin kohtuullisen tyytyväisiä tärkeimmillä osa-alueilla.”

Oma hyvinvointi

Tiedät varmasti, millaista on mennä nukkumaan pää täynnä ajatuksia, kun toivot, ettet olisi huolissasi, mutta olet kuitenkin huolissasi, kun et saa itseäsi nukkumaan ja heräät aamulla väsyneenä vain ollaksesi nukahtamisen partaalla työpaikallasi, jossa vaaditaan täyttä huomiota. Tasapainon menettäminen elämässämme johtaa epäjärjestykseen. Ei ole totta, ettemme voi sille mitään, vaikka prosessi voi olla hidas. Seuraavassa on muutamia vinkkejä pienistä muutoksista, joita voit tehdä huolehtiaksesi itsestäsi paremmin ja ollaksesi paremmin varustautunut kohtaamaan niin arkielämän ongelmat kuin poikkeukselliset haasteetkin.

Viime vuosikymmeninä on kiinnitetty huomiota työtehokkuuden ja tyydyttävän yksityiselämän väliseen suhteeseen. Seuraavassa esitellään joitakin näkökulmia, joiden pohjalta voi tehdä suunnitelman oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

• Mielenrauhan vaaliminen

Mielenrauha on elämästä ja työstä nauttimisen perusta. Vaikka monet saattavat ajatella, että mielenrauhan tilan saavuttaminen on epärealistista, voi sen eteen itse asiassa tehdä paljon. Tärkeintä on nähdä mielenrauha pikemminkin prosessina kuin tilana. Tällaiseen prosessiin heittäytyminen vaatii jonkin verran rohkeutta, oivalluskykyä, jonkin verran kurinalaisuutta ja ehkä toisen ihmisen apua, mutta se on ponnistus, joka kannattaa tehdä.

• Läsäolo

Mindfulness-harjoitusten tarkoituksena on olla ”tässä ja nyt”. Päivittäinen mindfulness-harjoitus voi olla ihan yksinkertainen - riittää, että katsomme kaikkea, mitä meille päivittäin tapahtuu, ilman kritiikkiä tai tuomitsemista, otamme todellisuuden mahdollisimman vastaan ja pidättäydymme valittamisesta, joka vain kuluttaa energiaa. Se on etäisyyden ottamista stressaaviin ajatuksiin ja tunteisiin - niiden tunnustamista ja niistä irti päästämistä. Kyse on siitä, ettei murehdi menneisyyttä tai tulevaisuutta vaan keskittyy nykyhetkeen kaikessa rikkaudessaan. Se on sitä, että kysyy ja/tai muistuttaa itseään jatkuvasti siitä, mikä on todella tärkeää ja mikä on todellista.

• Ympäristöstä huolehtiminen

Oman kodin, huoneen ja asuinympäristön siistinä pitäminen on tärkeä osa itsestä huolehtimisesta jokapäiväisessä elämässä. Lähiympäristöstä huolehtiminen voi olla ensimmäinen askel itsestä huolehtimiseen. Ympäristöllä voi ja pitääkin olla ihmisiä mobilisoiva vaikutus. Tilojen siivoamisen ja uudelleenjärjestelyn keskellä ei pidä unohtaa ajatella myös rentoutumista ja lepoa.

- **Itsensä kehittäminen**

Menestymiseen elämässä voi vaikuttaa työskentelemällä sen eteen. Tämä pätee sekä työ- että yksityiselämässä. Kehittämällä itseämme ja osaamistamme opimme tiedostamaan paremmin toimintamme, hallitsemaan stressitasoamme, opimme sanomaan ei ja yleisesti ottaen kommunikoimaan paremmin muiden ihmisten kanssa.

- **Ajan hallinta**

Aika on yksi kalleimmista resursseistamme. Kannattaa oppia kunnioittamaan omaa ja muiden ihmisten aikaa. On myös oikein odottaa tällaista kunnioitusta muilta.

Jokaisella ihmisellä on oma sisäinen kellonsa, joka merkitsee esimerkiksi sen, milloin hän työskentelee parhaiten ja milloin hän tarvitsee lepoa. Ajanhallintaan kuuluu myös ruokailu- ja lepotaukojen asettaminen. Monille ihmisille ajanhallintaan kuuluu nykyään myös mediankäytön rajoittaminen. Käytännöllinen tapa hallita aikaansa on pitää kalenteria suunnitelmista ja tapaamisista.

- **Terveydestä huolehtiminen**

Hyvä terveys on tärkeää ja niin arvokasta, että kannattaa ponnistella positiivisten muutosten ja myönteisten tapojen luomiseksi. Jokainen ihminen tarvitsee tilaa ja aikaa rentoutumiseen, riittävästi unta, tasapainoista ruokavaliota ja liikuntaa.

- **Ihmissuhteet**

Hyvät ihmissuhteet ovat välttämätön osa mielekästä elämää. Ne ovat tärkeitä työssä, eikä niitä voi yliarvioida yksityiselämässä. Suhteet - ja konkreettisesti henkilöt, joihin ne keskittyvät - tarvitsevat sitoutumistamme ja huolenpitoamme. Työsuhteiden osalta on erityisen tärkeää muistaa, että ne kuihtuvat huonossa ilmapiiressä.

- **Kiinnostuksen kohteet**

Kiinnostuksenkohteidemme ja harrastustemme ansiosta tulemme tietoisiksi potentiaaliimme ja voimme kehittää sitä. Voimme tarvittaessa tehokkaasti irrottautua työstämme. Ne lisäävät motivaatiotamme ja sinnikkyyyttämme, auttavat sosiaalisissa kontakteissa. Ne antavat meille tyydytystä ja rentoutumista ja saavat meidät tuntemaan olomme hyväksi.

- **Ammatillinen apu**

Kaikkien ihmistyötä tekevien kannattaa hyödyntää ammatillista apua. Tämä voi olla esimerkiksi jonkinlaista ohjausta tai sparrausta tai yksilö- tai ryhmätyönohjausta.

Tehtävä sivut

- Luku 11. Tehtävä 1: Itsestä huolehtiminen
- Luku 11. Tehtävä 2: Itsensä tunteminen ja hyväksyminen
- Luku 11. Tehtävä 3: “Elämän kakku”
- Luku 11. Tehtävä 4: Oma hyvinvointisuunnitelma



Tehtävä: Itsestä huolehtiminen

Mitä sinulle tulee mieleen, kun puhutaan ”itsestä huolehtimisesta”? Kirjoita ylös kaikki mieleesi tulevat sanat, ajatukset, tilanteet jne.

Tehtävä: Itsensä tunteminen ja hyväksyminen

Osa 1

Täydennä lauseet:

Pidän eniten...

Olen kaikista ylpein...

Unelmani on ...

Voin ehdottomasti ...

Olen aika hyvä ...

Minulla on...



Osa 2

Luettele 5 negatiivista uskomusta, jotka rajoittavat sinua. Mieti, miten nämä uskomukset vaikuttavat elämääsi.

Esimerkiksi:

- 1.** Ihmiset ovat pahoja, epäluotettavia ja valehtelevia.
- 2.** Maailma on julma.
- 3.** En koskaan pysty saavuttamaan mitään elämässäni.
- 4.** Ihmiset pettävät minua jatkuvasti.
- 5.** En koskaan tapaa unelmieni kumppania.

Negatiiviset uskomuksesi:

1.

2.

3.

4.

5.

Muunna yksi negatiivisista uskomuksistasi positiiviseksi uskomukseksi. Kirjoita sitten tämä positiivinen lause 20 kertaa.

1.**2.****3.****4.****5.****6.****7.****8.****9.****10.****11.****12.****13.****14.****15.****16.****17.****18.****19.****20.**

Miltä sinusta tuntuu nyt?

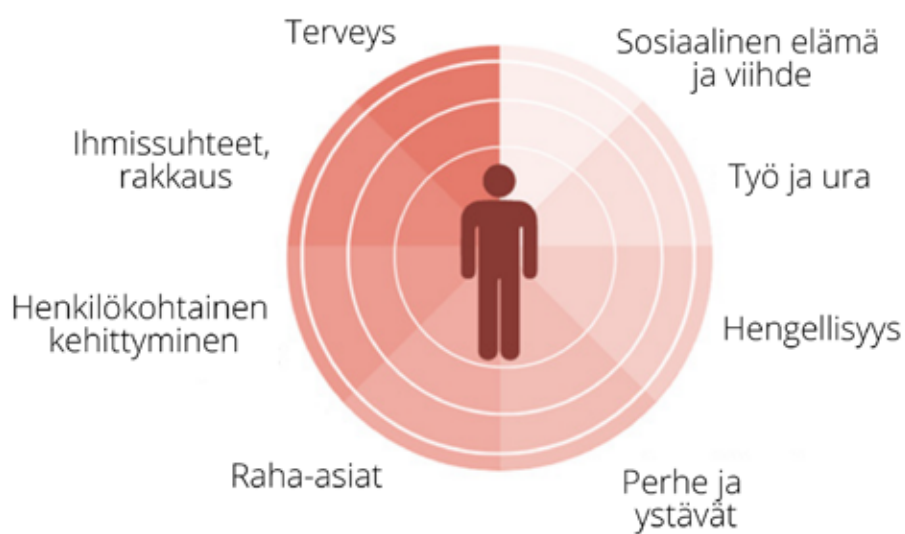
Tehtävä: "Elämän kakku"

Vaihe 1.

Nimeä jokainen "kakun pala" yhdellä elämänaalueellasi.

Alla näet alueet, jotka kuuluvat useiden ihmisten elämään. Ne ovat yleisimpiä, mutta sinun kakkusi voi olla erilainen.

Elämän kakku



Vaihe 2.

Merkitse asteikolla 1-10 (jossa 1 on lähellä kakun keskustaa ja 10 sen reunalla), missä määrin tunnet olevasi tyytyväinen kyseiseen elämänaalueeseen, esimerkiksi jos tunnet tyytyväisyyttä terveyden alalla tasolla 7, piirrä viiva puolen ympyrän yläpuolelle.

Elämän kakku



Vaihe 3.

Katso elämäkakkuasi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- 1.** Millaisia johtopäätöksiä teet elämänpiiriäsi tarkastellessasi?
- 2.** Mikä alue on sinulle tänään tärkein ja miksi?
- 3.** Millä elämäalueilla haluaisit nostaa tyytyväisyytesi tasoa?
- 4.** Mieti, miten voisit huolehtia itsestäsi näillä alueilla, mitä voisit tehdä?

Suunnittele kullakin alueella vähintään yksi toiminta, joka auttaa sinua lisäämään omaa hyvinvointiasi.



Tehtävä: Oma hyvinvointisuunnitelma

Osa 1

Yritä palauttaa mieleesi kaikki tehtävät, jotka sinun on tehtävä lähipäivinä/viikkoina, esim. lääkärissä käynti, soitto ystävälle, jonka kanssa en ole puhunut pitkään aikaan, tapaaminen ystävän/sukulaisen kanssa, etuuskien hakeminen, ulkoilu jne. ja lajittele ne sitten alla olevaan taulukkoon.

	KIIREELLINEN	EI KIIREELLINEN
TÄRKEÄ		
EI TÄRKEÄ		

Osa 2

Luo oma hyvinvointisuunnitelmasi. Kirjoita, mitä aiot tehdä. Millä tavalla? Kuinka usein?

Esimerkiksi käyn kävelyllä puistossa kaksi kertaa viikossa.

Voit kirjata mukaan syyn, miksi teet näin, *esim. käyn kävelyllä puistossa kahdesti viikossa, koska se auttaa minua tyhjentämään ajatuksiani tai käyn kävelyllä puistossa kahdesti viikossa, koska se auttaa minua olemaan aktiivisempi.*

Oma hyvinvointisuunnitelma

Itsearviointi luvusta II

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa 1 tarkoittaa "ei lainkaan" ja 5 "ehdottomasti kyllä".

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Tunnistan elämän osa-alueita, jotka vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin.					
2. Tiedostan miten negatiivinen ajattelu vaikuttaa rooliini vertaistukihenkilönä.					
3. Osaan antaa esimerkkejä negatiivisista uskomuksista ja kertoa miten ne vaikuttavat ihmisten toimintaan.					
4. Tunnista osa-alueita elämässäni, jotka ovat minulle tärkeitä.					
5. Olen tietoinen siitä, mihin elämän osa-alueisiin olla tällä hetkellä tyytyväinen.					
6. Tiedän millaisin toimin voin edistää omaa hyvinvointia.					
7. Ymmärrän, että omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on keskeinen osa vertaistukihenkilön työtä.					

LUKU 12: VERTAISTUKIHENKILÖNÄ VERKOSTOISSA

Tässä luvussa perehdymme siihen, että mitä verkostolla tarkoitetaan ja mikä verkostojen merkitys on. Opimme tavoista, joilla vertaistukihenkilö voi olla verkostotyössä mukana ja miten rakentaa uusi oma verkosto.

Mikä on verkosto?

Verkosto on ryhmä yksilöitä, organisaatioita tai muita toimijoita, jotka ovat vuorovaikutuksessa, tekevät yhteistyötä ja edistävät jotain tiettyä aatetta. Me kaikki olemme osa jonkinlaisia verkostoja, esimerkiksi:

- Perhe
- Ystävät
- Instituutiot (esim. työpaikka, opinnot, muu tukiverkosto)

Vertaisverkostossa ihmiset kokoontuvat yhteen tasavertaisina tukemaan toisiaan, koska heillä on samankaltaisia kokemuksia elämässään. Tällaiset verkostoteivät liittyä ainoastaan toipumiseen, esimerkiksi raskaana olevien naisten tukiryhmä, ryhmä henkilöitä, jotka haluavat lopettaa tupakoinnin, ryhmä kirjanpitäjiä, jotka keskustelevalle uusista verosäännöksistä - kaikkia näitä pidetään vertaisverkostoina. Vertaisverkosto voi olla epämuodollinen tai voimme luoda virallisen, kun pyydämme tukea.

Mihin verkostoja tarvitaan?

Tarvitsemme verkostoja selviytyessämme erilaisista elämäntilanteista, olivat ne sitten haastavia tai eivät. Tutkimukset osoittavat, että asunnottomuutta kokeviin ihmisiin vaikuttaa usein muun muassa se, ettei heillä ole sosiaalisia verkostoja, jotka tukisivat tai suojelisivat heitä⁵.

Seuraavassa kuvataan vertaistukityön virallisia verkostoja:

- **Verkosto, jolla tuetaan sosiaalisten suhteiden palautumista perheeseen tai ystäviin tai uusien yhteyksien luomista yhteisössä:** tässä tapauksessa ihmisiä tuetaan palauttamaan yhteydet henkilöihin, jotka ovat olleet tärkeitä heidän elämässään aiemmin. Jos tämä ei ole mahdollista, voidaan keskittyä luomaan uusia suhteita sellaisissa yhteisössä, jotka ovat mielekkäitä ja sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa on hyvä olla. Yksinkertaisilla asioilla, kuten aterian jakamisella, keskustelulla ja yhteisellä tekemisellä, voi olla merkitystä.
- **Verkosto, jolla tuetaan sosiaalisten suhteiden palautumista perheeseen tai ystäviin tai uusien yhteyksien luomista yhteisössä:** tässä tapauksessa ihmisiä tuetaan palauttamaan yhteydet henkilöihin, jotka ovat olleet tärkeitä heidän elämässään aiemmin. Jos tämä ei ole mahdollista, voidaan keskittyä luomaan uusia suhteita sellaisissa yhteisössä, jotka ovat mielekkäitä ja sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa on hyvä olla. Yksinkertaisilla asioilla, kuten aterian jakamisella, keskustelulla ja yhteisellä tekemisellä, voi olla merkitystä.

⁵ Munoz, Vásquez e Panadero in Levinson e Ross, 2007



- **Verkosto terveydenhuollon, asumisen, koulutuksen, etuuksien ja työpaikkojen saamiseksi:** tällaisessa verkostossa toimiminen edellyttää vertaistukihenkilöltä ymmärrystä siitä, miten asiat toimivat tietyillä aloilla ja miten palvelut ovat saatavilla. Käytännössä se tarkoittaa, että vertaistukihenkilö:
 - Tunnistaa avainhenkilöt, jotka ovat tavoiteltavien toimien kannalta oleellisia tai voivat ohjata oikean tukitahon luo.
 - Ymmärtää, mitä eri virastot tai organisaatiot tekevät, millaisia palveluja ne tarjoavat.
 - Pitää omalla tavallaan kirjaa palveluista, nimistä ja yhteystiedoista, joiden kanssa on tehnyt yhteistyötä. Sosiaalinen media voi helpottaa sitä.
 - Tietää keneltä voi pyytää tukea, kun asiat eivät etene.

- **Verkosto, joka ajaa rakenteellista muutosta** eri tasoilla. Vertaistukihenkilöt ja kokemusasiantuntijat voivat paremmin kuin kukaan muu kuvata sekä palveluiden tuottajille että päätöksentekijöille, että millainen tuki auttaa. He voivat myös osoittaa järjestelmässä olevat rakenteelliset puutteet, jotka syrjäyttävät ihmistä. Tällaisen verkoston vahvuus on se, että se tunnistaa ensisijaiset epäkohdat, joiden puolesta kannattaa puhua, ja osa muotoilla tehokkaita viestejä, jotka voidaan välittää eri foorumeilla.

Vertaistukijoiden johtama verkosto voi myös:

- Edistää vertaistukityötä omassa maassaan.
- Luoda yhteyksiä muihin vertaistukihenkilöihin ja tukea toisiaan.
- Kasvattaa jäsenten tietoja ja taitoja vertaistukitoiminnassa.
- Edistää vertaistukityön arvostusta ja kannustaa vertaistukihenkilöiden ottamiseen osaksi organisaation toimintaa.

Vertaistukihenkilöiden muodostama verkosto voi toimia vertaistukityön asiantuntijana, joka tarjoaa:

- seminaareja, tapahtumia, koulutusta, koulutusta ja keskinäistä tukea
- edunvalvontaa
- luottamuksellista neuvontaa vertaistukihenkilöille
- työkaluja ja menetelmiä työhön
- tiedottamista ja työllistymismahdollisuuksia

Vertaistukea tarjotaan eri elämäntilanteissa, kokemuksilla ja identiteeteillä. Se tapahtuu usein epämuodollisesti ihmisten kesken yhteisöissämme. Vertaistukiverkosto on keskeinen voimavara ihmisille, jotka tarjoavat vertaistukea arjessa ja vapaaehtoistehtävissä.

Oman verkoston luominen

Verkoston, kuten vertaistukihenkilöiden yhdistyksen luominen vaatii:

- Yhteyden luomista ihmisiin, joiden kanssa jaatte yhteisen käsityksen ja näkemyksen siitä, mitä on muutettava, esim. asunnottomuutta kokeneet.
- Niiden ihmisten ja järjestöjen löytämistä, jotka voivat tukea verkostoasi ja auttaa käytännön järjestelyissä.
- Resurssien määrittelyä, joita tarvitset verkoston perustamiseen ja ylläpitämiseen: aikasi, kokemuksesi, tekniset välineet ja muut tarvittava tuki (esim. henkilökohtainen aika, viestiminen, työvälineet)
- Riskitekijöiden tunnistaminen, asiat jotka voivat toimia esteenä ja heikentää tehokasta verkostoitumista (ajan puute, vastustus, kyseenalaistaminen).
- Yhteistyön tekimistä ammattilaisten kanssa. Hyödynnä esimerkiksi viestinnän ammattilaisia tiedottamisessa.

Verkostossa toiminen edellyttää, että olet valmis jakamaan tietojasi ja oppimaan muilta. Se edellyttää johdonmukaisuutta ja pyrkimystä ymmärtää, miten asiat toimivat eri yhteyksissä tai ympäristöissä. Verkostossa toimiminen on ajatusten, kokemusten tai asiantuntemuksen vaihtoa yhteisesti kiinnostavista aiheista ja yhteisen asian puolustamista.

Tehtävätsivut

- Luku 12. Tehtävä 1. Omat verkostoni
- Luku 12. Tehtävä 2. Vertaistukityön verkostoni



Tehtävä: Omat verkostoni

Kirjoita ylös eri tahot ja henkilöt, joilta olet saanut apua vaikeassa elämäntilanteessa, liittyen terveyteen, asumiseen, palveluissa asioimiseen jne.

ORGANISAATIO / HENKILÖ

Haasteita, joista olen selvinnyt

Luettele ongelmia ja haasteita, joita olet kohdannut selviytyessäsi jostain tietystä haastavasta elämäntilanteesta (asunnottomuus, mielenterveysongelma, läheisen kuolema jne). Erittele mikä tai kuka auttoi sinua silloin.

ONGELMA	MITEN TILANNE RATKAISTIIN



Tehtävä: Vertaistukityön verkostoni

Vaihe 1

Tarkastele omaa verkostoasi, jota tarvitset toimiaksesi vertaistukihenkilönä SWOT-analyysin kautta.

STRENGTHS (vahvuudet)	WEAKNESSES (heikkoudet)
OPPORTUNITIES (mahdollisuudet)	THREATS (uhat)

Osa 2

Keskustelkaa lyhyesti seuraavista aiheista:

- Millaisia hyödyllisiä verkostoja sinulla on?
- Millaisia verkostoja vielä tarvitset?
- Mistä saat apua verkostojen rakentamiseen?
- Konkreettiset toimenpiteet verkostojen rakentamiseksi:

Itsearviointi luvusta 12

Nyt kun olemme saaneet tämän luvun valmiiksi, voit arvioida oppimistasi. Arvioi jokainen ehdotettu väite pisteytyksellä 1-5, jossa 1 tarkoittaa "ei lainkaan" ja 5 "ehdottomasti kyllä".

ARVIOINTIHARJOITUS	1	2	3	4	5
1. Tiedän mitä verkostolla tarkoitetaan.					
2. Tunnistan erilaisia verkostoja, joita tarvitaan asunnottoman ihmisen auttamiseksi.					
3. Osaan toimia erilaisissa verkostoissa vertaistukihenkilön roolissa.					
4. Tiedän miten voin lisätä omia verkostojani.					
5. Voisin olla osana laajempaa verkostoa, jossa käydään keskustelua asunnottomuudesta Suomessa.					
6. Kykenen olemaan osana verkostoa, jossa autetaan asunnottomuutta kokeneita ihmisiä.					
7. Osaan rakentaa uuden verkoston.					

Tarinoita asunnottomuudesta

PAULIN TARINA

Pauli on 45-vuotias mies. Hänen lapsuuteensa vaikuttivat molempien vanhempiensa huumeriippuvuus ja väkivalta. 12-vuotiaana Pauli joutui sijaisperheeseen. Pauli viihtyi sijaisperheessä hyvin huonosti. Hänellä oli vaikeuksia opiskelun. Pian hän alkoi karkailla ja lintsata koulusta. Hän oli nuori poika, joka oli täynnä tuskaa ja vihaa; hän ei oppinut käsittelemään tunteitaan.

18-vuotiaana Pauli muutti omaan asuntoon, jonka lastensuojelu järjesti. Hän asui siellä kaksi vuotta, mutta hänen psyykkiset ongelmansa pahenivat tuona aikana. Pauli alkoi käyttää huumeita ja syyllistyi rikoksiin. Lopulta hänet tuomittiin vankilaan ja hän menetti asuntonsa.

Vapautumisensa jälkeen sosiaalityö auttoi häntä vuokraamaan uuden asunnon, mutta hän käytti edelleen huumeita ja rikkoi sääntöjä. Hän alkoi majoittaa asunnossa kodittomia ystäviään. Naapurien valitusten vuoksi Paulia uhattiin ensin hädöllä, ja lopulta hän joutui lähtemään asunnosta.

Vuoden asunnottomuuden jälkeen hän muutti tuettuun asumisyksikköön. Asuminen siellä sujui paremmin, vaikka Pauli teki edelleen rikoksia ja sai useita lyhyitä vankeustuomioita - hän ei kuitenkaan menettänyt asuntoa tällä kertaa.

Tärkeä käännekohta Paulin elämässä oli, kun hän alkoi seurustella ja hänen puolisonsa tuli raskaaksi. Tällä kertaa hän halusi tehdä jotain heidän lapsensa vuoksi. Hänen puolisonsa kamppaili myös päihderiippuvuuden kanssa, ja hän sai odotusaikanaan erityistä tukea

Lapsi syntyi terveenä ja Pauli muutti omaan kotiin perheensä kanssa. Kotona heitä tuki perhetyö, ja Paul yritti kovasti saada töitä, mutta hänen rikoshistoriansa vuoksi se tuntui mahdottomalta. Stressaava elämäntilanne ja rahattomuus johti siihen, että Pauli ja hänen puolisonsa alkoivat juoda: he tappelivat jatkuvasti ja loivat uudelleen saman ympäristön, jonka Pauli koki lapsuudessaan. He erosivat, kun heidän poikansa oli 2-vuotias, ja lastensuojelu katsoi, ettei kumpikaan vanhemmista kyennyt huolehtimaan lapsesta asianmukaisesti. Lapsi sijoitettiin. Tämä oli vanhemmille liikaa, ja he molemmat ajautuivat takaisin kadulle.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

1. Mikä Paulin tilanteessa voisi tuntua vertaistukihenkilöstä vaikealta?
2. Millaista apua Pauli voisi saada vertaistukihenkilöltä?
3. Millaista apua tarvitaan ammattilaisilta?
4. Onko ammattilaisten ja vertaistukihenkilön lisäksi muita tahoja, joiden kanssa voisi olla tarpeen tehdä yhteistyötä? Millä tavoin?
5. Millainen rooli Paulin lapsella ja tämän äidillä on Paulin tilanteessa?

TOMASIN TARINA

Tomas on ollut asunnottomana useassa kaupungissa. Viime vuonna hän saapui kaupunkiin, jossa toimit vertaisena. Tomas on yöpynyt pääsääntöisesti tuttavien luona ja joskus ulkona.

Tomas on työskennellyt aiemmin rakennustyöläisenä. Hän oli ollut kerran naimisissa, mutta hän ja hänen vaimonsa riitelivät jatkuvasti, ja avioliitto kariutui muutaman vuoden kuluttua. Vaimon lähdettyä Tomas alkoi juoda. Hän sairastui alkoholiriippuvuuteen ja menetti lopulta työnsä.

Tomasin alkoholismi on johtanut siihen, että hän on menettänyt kaikki yhteydet sukulaisiinsa. Aluksi hänen vanhempansa yrittivät tukea häntä, mutta eräänä päivänä kiivaan riidan aikana Tomas löi isäänsä, jolloin tämä sai vakavia vammoja. Tämän tapauksen jälkeen Tomas joutui vankilaan joksikin aikaa.

Alueella, jossa hän nyt liikkuu, hän on solminut ystävällisen suhteen lähellä asuvaan vanhaan rouvaan. Tomas pelasti rouvan koiran jäämästä auton alle. Kiitollisuudesta rouva haluaa auttaa Tomasia ja pyytää häntä välillä kotiinsa tekemään pieniä remontteja ja auttamaan kaupassakäynnissä. Tomas saa käydä hänen luonaan suihkussa ja saa ruokaa. Tomas auttaa rouvaa mielellään, eikä hän haluaisi rahaa vastineeksi, mutta rouva vaatii, että saa maksaa edes pienen palkkion.

Riippuvuudestaan huolimatta Tomas on edelleen hyvässä fyysisessä kunnossa ja halukas palaamaan töihin. Hän on kertonut rouvalle aiemmasta elämästään ja kokemuksestaan rakennustyöläisenä, ja käy ilmi, että rouvan poika pyörittää pientä rakennusfirmaa. Rouva pyysi poikaansa harkitsemaan Tomasin palkkaamista. Poika epäröi, mutta suostuu lopulta tarjoamaan Tomasille koeaikaa. Hän pyytää Tomasilta hänen henkilötodistustaan koesopimuksen virallistamiseksi. Tomas oli kuitenkin kadottanut henkilöllisyydistönsä.

Työnantaja sanoo, ettei hän voi palkata tunnistamatonta miestä. Tomas ei tiedä, kenen puoleen kääntyä saadakseen apua. Tomas on menettänyt sen vähäisenkin uskon, joka hänellä oli jäljellä siihen, että hän voisi parantaa nykyistä tilannettaan. Hän retkahtaa taas juomaan alkoholia.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

- 1.** Millaista apua Tomas tarvitsee?
- 2.** Miten ammattilaiset voisivat auttaa Tomasia?
- 3.** Mikä voisi olla sinun roolisi vertaistukihenkilönä? Miten vertaistuki voisi auttaa?
- 4.** Onko ammattilaisten ja vertaistukihenkilön lisäksi muita tahoja, joiden kanssa voisi olla tarpeen tehdä yhteistyötä? Millä tavoin?

KAISUN TARINA

Kaisu syntyi vuonna 1967, eikä hän ole koskaan tavannut biologisia vanhempiaan, sillä hänet annettiin syntyessään lastenkotiin, jossa hän oli 9-vuotiaaksi asti. Kaisu on käynyt peruskoulun, mutta hänellä on suuria oppisvaikeuksia ja lukihäiriö. Hän on lähes lukutaidoton. Hänet adoptoitiin 9-vuotiaana.

Perheen isä kuoli pari vuotta adoption jälkeen. Äiti löysi itselleen uuden kumppanin, joka käytti Kaisua seksuaalisesti hyväksi äidin hiljaisella hyväksynnällä. 25-vuotiaana Kaisu tapasi miehen, ja he menivät naimisiin. Mies osoittautui väkivaltaiseksi, mutta he pysyivät silti yhdessä ja saivat 4 lasta. Anoppi tuki perhettä taloudellisesti ja vaikutti merkittävästi lasten kasvatukseen. Hän ei ollut hyvissä väleissä Kaisun kanssa.

Kaisu työskenteli vain satunnaisesti siivoojana, koska hänellä ei ollut ammatillista koulutusta. Hän ei voinut lähteä väkivaltaisesta suhteesta, koska pelkäsi menettävänsä lapsensa. Aviomies menehtyi tapaturmaisesti ja Kaisu jäi lasten kanssa yksin. Anoppi piti häntä kyvyttömänä huolehtimaan lapsista. Kaisu sairastui vaikeaan masennukseen ja joutui osastohoitoon. Lapset sijoitettiin väliaikaisesti anopin luokse asumaan.

Lasten palaaminen Kaisun luo viivästyi, sillä anoppi teki kaikkensa pitääkseen lapset itsellään. Kaisu löysi itselleen uuden kumppanin ja muutti tämän luo. Mies osoittautui kontrolloivaksi ja väkivaltaiseksi. Lopulta Kaisu jätti miehen ja hänen ystävänsä majoitti hänet väliaikaisesti. Kaisu on sosiaalinen ja pysyy yleisesti ottaen positiivisena vaikeasta elämästään huolimatta. Hän kaipaa kovasti lapsiaan ja pelkää, ettei saa heitä enää takaisin.

Kaisun mukaan hänen ensisijainen tarpeensa on saada asunto ja löytää jonkinlainen työ. Se on haastavaa, sillä Kaisulla on suuria vaikeuksia ymmärtää lukemaansa. Hän näyttää olevan valmis tekemään mitä tahansa, jotta saisi elämänsä kuntoon.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

- 1.** Miten aloittaisit työskentelyn Kaisun kanssa?
- 2.** Millaista ammattiapua Kaisu tarvitsee?
- 3.** Mikä voisi olla sinun roolisi vertaistukihenkilönä? Miten vertaistuki voisi auttaa?
- 4.** Miten Kaisun toivoa voisi pitää yllä?



MATIN TARINA

Matti on kuusikymppinen, ja hän on ollut asunnottomana viisi vuotta. Hän oli kerran naimisissa, mutta vaimo haki avioeroa Matin alkoholi- ja peliongelmiensa vuoksi. Matti muutti äitinsä luokse asumaan. Äiti kuoli ja Matti peri asunnon, myi sen ja muutti itse vuokralle. Uhkapeli- ja alkoholiongelmansa riistäytyivät täysin käsistä, ja hän alkoi viettää kokonaisia öitä kasinolla. Puolesta vuodessa hän pelasi kaikki asunnon myymisestä saamansa rahat, eikä selviytynyt enää vuokranmaksustakaan.

Matti on yöpynyt pääsääntöisesti asunnottomien palvelukeskuksessa. Häntä on yritetty auttaa, mutta alkoholismin vuoksi asioiden hoitaminen on jäänyt aina kesken. Lopulta Matti lähti katkaisuhuoltoon ja päihdekuntoutukseen, jossa hän sai apua myös peliriippuvuuteensa.

Järjestötyöntekijän avulla Matti sai asunnon. Se sijaitsi kuitenkin kaupungin laitamilla, kaukana päiväkeskuksesta ja palveluista, joissa hän oli siihen asti käynyt. Asunnon saamisen jälkeen Matti alkoi eristäytyä. Hän oli suurimman osan päivästä yksin kotona. Hän oli katkaissut välit juoviin ja pelaaviin ystäviinsä pysyäkseen raittiina.

Työvoimatoimisto vaatii Mattia hakemaan töitä. Matti pitää tätä kohtuuttomana, koska alkaa olla lähellä eläkeikää. Yksinäisyys saa Matin lopulta hakeutumaan vanhojen kavereiden seuraan ja alkaa pelaamaan uudelleen. Asunto alkaa mennä huonoon kuntoon ja vuokravelkaa kertyä. Matti ei halua jäädä uudelleen asunnottomaksi ja on valmis ottamaan apua vastaan.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

- 1.** Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että Matti on vaarassa jäädä uudelleen asunnottomaksi?
- 2.** Mitkä asiat parantaisivat Matin tilannetta?
- 3.** Millaiset palvelut voisivat auttaa Mattia?
- 4.** Voisiko vertaistuesta olla apua Matille? Millä tavoin?
- 5.** Kuinka auttaisit Mattia?

SANDRAN TARINA

Sandra on kolmekymppinen. Hän on muuttanut Suomeen Bulgariasta 7 vuotta sitten tutustuttuaan suomalaiseen mieheen kansainvälisen treffipalvelun kautta. Hänen lapsuudenkotinsa oli hyvin uskonnollinen ja perhe paheksui Sandran päätöstä lähteä Suomeen. Perhe ei pidä yhteyttä Sandraan.

Sandra avioitui suomalaisen miehen kanssa. Avioliitto ei kuitenkaan ollut onnellinen, sillä mies oli paljon poissa kotoa ja tyly Sandralle. Sandra ei ole oppinut kunnolla suomea, eikä hän ole onnistunut työllistymään. Kun aviomies jäi kiinni uskottomuudesta, Sandra haki avioeroa ja muutti kimppekämppään muutaman bulgarialaisen naisen kanssa. Toinen naisista tekee seksityötä ja hänen kauttaan Sandra aloitti myös seksityön.

Naiset riitaantuvat ja Sandra ”savustetaan” ulos asunnossa. Hän jää asunnottomaksi ja eikä voi enää valikoida millaisia asiakkaita ottaa vastaan. Yksi asiakkaista huumaa ja raiskaa Sandran. Etsivän työn tiimi tapaa Sandraa kadulla ja yrittää saada luottamusta syntymään. Sandra on erityisen epäluuloinen miespuolisia työntekijöitä kohtaan.

Tällä hetkellä Sandran tilanne on huono ja hän tarvitsee kipeästi apua. Hänellä ei ole kontaktia sosiaalityöhön. Hän on epätoivoinen, mutta kertoo kerran, että haluaisi lopettaa seksityön ja olla joskus vielä opettaja.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

- 6.** Mitkä syitä voi olla siihen, että Sandran on vaikea ottaa apua vastaan?
- 7.** Millaista apua Sandra tarvitsisi? Millaiset palvelut voisivat auttaa häntä?
- 8.** Miten vertaistukihenkilö voisi auttaa Sandraa?
- 9.** Miten aloittaisit työskentelyn Sandran kanssa?
- 10.** Kuinka rakentaa luottamusta Sandraan?



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 mieluummin 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 asunto pidettäisiin siistinä ja Irina saisi apua. Irina kieltäytyi 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 kaipaavat miestänsä ja kissojaan.

QUESTIONS FOR REFLECTION

- 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?



SOFIAN TARINA

Sofia oli melko iäkkäiden vanhempien ainoa lapsi. Hän on aina ollut hieman sulkeutunut ja viihtynyt omissa oloissaan. Hänellä oli oppimisvaikeuksia, mutta koulu ei kiinnittänyt siihen juurikaan huomiota. Lopulta hän valmistui vain peruskoulusta. Ainoa ikätoveri, jonka kanssa Sofia oli tekemisissä, oli hänen serkkunsa Janne, mutta he etääntyivät vuosien mittaan toisistaan.

Kolmekymppisenä Sofialla diagnosoitiin skitsofrenia ja hänelle määrättiin lääkitys. Hän saa pientä työkyvyttömyyseläkettä. Sofia asui vanhempiensa luona, mutta vuosien saatossa he vanhenivat ja lopulta kuolivat. Sofia ei enää maksanut vuokraa asunnosta, jonka hänen vanhempansa olivat jättäneet hänelle. Velkaa kertyi vuosia, ja lopulta Sofia sai hädän 42-vuotiaana. Kukaan ei yrittänyt auttaa häntä, ennen kuin häätö oli todellisuutta. Vasta sitten kunnan sosiaalitoimi otti asian käsittelyyn ja siirsi Sofian kriisimajoitukseen.

Sofia ei koskaan sopeutunut kriisimajoitukseen. Lopulta hän lähti ja nukkui yöbusseissa, rautatieasemilla ja puistonpenkillä. Hän söi sitä, mitä ihmiset antoivat hänelle tai mitä hän pystyi ostamaan niillä vähäisillä rahoilla, jotka hänelle annettiin. Hänestä tuli tuttu hahmo alueella, jossa hän liikkui. Sofia kärsii edelleen mielenterveysongelmista. Mutta hän muistaa, milloin hän on viimeksi ottanut lääkityksen ja ymmärtää, miksi se on tarpeen. Joskus hän muistaa serkkunsa Jannen, jonka tietää asuvan samassa kaupungissa.

Vasta kuuden vuoden asunnottomuuden jälkeen Sofia on alkanut käymään päiväkeskuksessa, jossa toimit vertaisena. Työntekijöiden lähestymisyrietykset Sofia on torjunut. On kuitenkin käynyt ilmi, ettei Sofialla ole omaa sosiaalityöntekijää ja hänen kaikki tärkeät paperit, kuten henkilötodistus, ovat kadonneet. Sofia on likainen ja näyttää tarvitsevan uusia vaatteita.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

1. Miten Sofiaan voisi rakentaa luottamusta?
2. Millaista apua Sofia tarvitsee? Mitkä asiat tulisi ratkaista ensimmäisenä?
3. Millaista ammattiapua Sofia tarvitsee?
4. Mikä voisi olla sinun roolisi vertaistukihenkilönä? Miten vertaistuki voisi auttaa?

GIUSEPPEN TARINA

Giuseppe on 40-vuotias mies, joka asuu Suomessa. Hän on syntynyt pienessä italialaisessa kylässä, jossa hän asui 20-vuotiaaksi asti äitinsä ja neljän siskonsa kanssa. Hänen isänsä lähti perheestä Giuseppeen ollessa 8-vuotias etsimään työtä Saksasta, jotta hän voisi elättää perheensä. Nuoresta iästään huolimatta Giuseppestä tuli perheen pää, ja hänellä oli vastuuta, johon hän ei ollut valmistautunut. Kuusitoistavuotiaana hän jätti koulun kesken ja teki keikkatöitä siellä täällä auttaakseen perheen elättämisessä.

Kymmenen ulkomailla vietetyn vuoden jälkeen työtapaturma pakotti Giuseppeen isän palaamaan kotiin. Isän hankkeen epäonnistuminen, taloudelliset ongelmat ja uusi perhetilanne pahensivat perheen jo ennestään haurasta tunneilmapiiiriä. Giuseppe päätti lähteä perheestään ja kotimaastaan etsimään uusia mahdollisuuksia ulkomailta. Hän koki helpommaksi, ettei ottaisi perheeseensä yhteyttä.

Giuseppe matkusti Englantiin, jossa hän työskenteli tarjoilijana. Hänen elämästään tuli säännöllisempää ja tyydyttävämpää. Lopulta ravintolan omistaja, joka arvosti Giuseppeen omistautumista ja asennetta asiakkaita kohtaan. Ensimmäistä kertaa elämässään Giuseppe tunsu itsensä arvostetuksi, mikä kannusti häntä tekemään parhaansa. Hänestä tuli itse asiassa paikallisesti arvostettu kokki, ja kun hän täytti 30 vuotta, hän päätti avata oman ravintolan.

Samoihin aikoihin Giuseppe tapasi Maijan, nuoren suomalaisnaisen, josta pian sen jälkeen tuli hänen puolisonsa. Vuosi sen jälkeen Maija synnytti heidän ensimmäisen poikansa ja kärsi synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Maija alkoi käyttää alkoholia. He muuttivat Suomeen, jotta olisivat lähempänä Maijan perhettä.

Maijan riippuvuus paheni ja pariskunta alkoi riidellä, muun muassa siksi, että Giuseppeen oli vaikea löytää uutta työtä. Muutaman kuukauden kuluttua pariskunta ajautui syvään kriisiin, joka johti avioeroon. Giuseppe joutui jättämään asunnon ja jälleen kerran perheensä. Lyhyen aikaa hän asui tuttaviansa luona etsiessään uutta asuntoa. Hän kaipasi poikaansa kovasti. Hän masentui ja alkoi itsekkin juoda, eikä hänen määräaikaista työsopimustaan ravintolassa uusittu. Giuseppeen ystäväpiiri muuttui alkoholin käytön myötä. Hän muutti yhteen uusien tuttaviansa kanssa. Pian häneltä loppuivat rahat, eikä hänellä ollut varaa maksaa huoneen vuokraa.

Yhtenä iltana Giuseppe oli humalassa, joutui tappeluun ja puukotti miestä, minkä seurauksena hän joutui vankilaan. Vankeusaikana sosiaalityöntekijä yritti auttaa Giuseppeä löytämään asunnon, mikä oli Giuseppeelle tärkeää, koska hän halusi poikansa takaisin elämäänsä. Vankilatuomio oli kuitenkin niin lyhyt, ettei asunnon löytämiseen ollut riittävästi aikaa, ja vankilasta päästyään Giuseppe päätyi taas kadulle.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

1. Millaisia palveluita tai apua Giuseppe tarvitsee?
2. Millaisia haasteita Giuseppeen auttamisessa voi olla?
3. Mikä rooli ammattilaisilla on Giuseppeen auttamisessa?
4. Mikä voisi olla sinun roolisi vertaistukihenkilönä? Miten vertaistuki voisi auttaa?
5. Miten Giuseppeä voisi auttaa palauttamaan välit perheeseensä?



ANNANTARINA

Anna on kasvanut varakkaassa perheessä, joka oli suhteellisen hyvässä asemassa muutenkin. Isä ei sallinut tottelemattomuutta millään elämän osa-alueella, ei vaimoltaan eikä heidän kolmelta lapseltaan. Annan äiti uskalsi vain harvoin suojella lapsiaan isän väkivaltaisilta ylilyönneiltä. Väkivalta oli enimmäkseen henkistä, mutta Annan kasvaessa vanhemmaksi ja kapinallisemmaksi isä turvautui joskus fyysiseen väkivaltaan. Annan molemmat sisarukset olivat huomattavasti nuorempia, joten he eivät voineet tarjota juurikaan tukea Annalle tai itselleen. Anna oli yksin - rakasta koiransa lukuun ottamatta - ja hän päätti paeta tätä tilannetta.

Annan pakoyrityksensä olivat riskialttiita. Hän ajautui porukoihin, jossa käytettiin huumeita. Isä heitti Annan pois kotoa, kun tämä täytti 18 vuotta. Anna vaihtoi kaupunkia ja pian hän löysi itsensä asumasta asuntolassa noin 20 muun ihmisen kanssa, joista monet olivat huumeiden käyttäjiä. Hänen huumeriippuvuutensa syveni ja hän alkoi ansaita rahaa huumeisiin myymällä seksiä. Hänen ainoa läheinen ystävänsä tänä aikana oli hänen koiransa.

Anna tutustui itseään vanhempaan mieheen ja muutti miehen luo koiransa kanssa, mutta olosuhteet - jotka olivat siedettävät kuukauden tai kaksi - muuttuivat pian painajaiseksi. Kumppani osoittautui huonommaksi versioksi hänen isästään. Fyysinen, psyykinen ja taloudellinen väkivalta pakotti hänet ulos asunnosta. Nyt Anna yrittää pärjätä kadulla, mutta on syöksykierteessä, jota leimaavat huumeet, kylmyys ja riskialtis seurustelu. Annan vanha koira on kuollut juuri ja se on lisännyt hänen epätoivoaan. Entinen kumppani pahentaa tilannetta entisestään vainoamalla häntä ja yrittämällä houkutella hänet takaisin asuntoonsa. Kadulle jalkautuvat työnteekijät yrittävät auttaa Annaa. Anna vaikuttaa olevan fyysisesti hyvässä kunnossa, mutta pitkäaikainen huumeiden käyttö, kovat elinolot ja riskialttiit seksikontaktit ovat vaikuttaneet hänen terveyteensä. Hän kaipaa hyväksyntää ja turvaa, mutta samalla hän on epäluuloinen ja pelokas.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

- 1.** Miten Annan tilanteessa kannattaisi edetä?
- 2.** Miten tukea Annaa päihderiippuvuudesta toipumiseen?
- 3.** Kuinka luoda turvallisuuden tunnetta, jota tarvitaan, että työskentely Annan kanssa on mahdollista?
- 4.** Ketkä voisivat olla avuksi palvelujen ja ammattilaisten lisäksi?
- 5.** Mikä voisi olla sinun roolisi vertaistukihenkilönä? Miten vertaistuki voisi auttaa?

LUCASIN TARINA

OSA 1

Lucas on parikymppinen. Hän kertoo asuneensa kadulla useita ja vaihtaneensa kaupunkia useita kertoja. Etsivän työn tiimi lähestyi Lucasia muutama kuukausi sitten, mutta hän on ollut melko epäluuloinen eikä ole juuri kertonut itsestään mitään henkilökohtaisia tietoja. Hän kantaa kaikki tavaransa mukanaan vaellusrepussa. Hän ei suostu jättämään niitä kenenkään valvontaan. Lucas nukkuu aina mieluummin ulkona, vaikka puistossa tai lasten leikkipuistossa kuin, että menisi asunnottomien palvelukeskukseen tai hätämajoitukseen.

Etsivä tiimi epäilee, että Lucasilla on mielenterveysongelmia. Muiden alueella työskentelevien ammattilaisten ja vertaistukihenkilöiden havainnot tukevat tätä epäilystä. Lucas vaikuttaa aika ajoon psykoottiselta. Työntekijät ovat yrittäneet saada Lucasia menemään lääkäriin tai asunnottomien palvelukeskukseen, josta hän voisi saada apua, mutta Lucas kieltäytyy menemästä sinne.

- Mitkä voivat olla syitä siihen, että Lucas ei halua kertoa mitään itsestään etsivän tiimin työntekijöille?
- Millaista apua Lucas tarvitsisi?
- Miten lähestyisit vertaistukihenkilönä Lucasia ja rohkaisisit häntä avautumaan ja puhumaan menneistä kokemuksistaan ja nykyisistä huolenaiheistaan?

OSA 2

Siitä on kulunut muutama kuukausi, kun sinä ja tiimisi aloititte työskentelyn Lucasin kanssa. Hän on vihdoin alkanut puhumaan asioista.

On käynyt ilmi, että Lucasin molemmilla vanhemmilla oli vakava alkoholiongelma ja että he olivat väkivaltaisia toisiaan ja lapsia kohtaan. Lucas sisaruksineen sijoitettiin isovanhempien luokse. Lucas ei koskaan pitänyt opiskelusta. Hänen oli vaikea keskittyä, kirjojen kirjaimet olivat epäselviä, ja opettajat suuttuivat hänelle aina, koska hän ei koskaan istunut paikallaan. Hän jätti yläasteen kesken. Myöhemmin hän hakeutui puutarha-alan ammatilliselle kurssille. Hän oli siinä hyvä, ja pääsi palkkatukityöhön kaupungin puutarhojen kunnostukseen. Hän tunsi itsensä kuitenkin edelleen yksinäiseksi ja jotenkin erilaiseksi kuin muut.

Kun hän täytti 19 vuotta, hänen isovanhempansa kehottivat häntä etsimään itselleen asunnon ja muuttamaan pois. Palkkatukityö loppui ja Lucas alkoi käyttää päihteitä. Hän tunsi itsensä turhautuneeksi ja vihaiseksi. Hänen oli yhä vaikeampi keskittyä ja muistaa asioita ulkoa. Tietyt huumeet rauhoittivat häntä ja hän jäi niihin koukkuun. Huumeiden käyttö heikensi hänen mielenterveyttään ja lopulta hän alkoi kuulla ääniä, mikä pelotti häntä entisestään. Siinä vaiheessa Lucas lakkasi poistumasta asunnostaan. Äänet hänen päässään seurasivat häntä kaikkialle. Asiat jäivät hoitamatta ja Lucas hädettiin asunnosta. Hän jäi kadulle ilman paikkaa, jonne mennä.

Lucas hakeutui asunnottomien ensisuojaan. Hän vain nukkui siellä, nousi aamulla ylös ja lähti pois vaihtamatta sanaakaan kenenkään kanssa ja palasi vasta myöhään illalla suoraan sänkyyn. Jotkut muista yöpyjistä olivat melko aggressiivisia häntä kohtaan. Lucasia kiusattiin ja hänet ryöstettiin useaan otteeseen. Eräänä päivänä toinen yöpyjä syytti Lucasia varastamisesta. Lucas menetti malttinsa ja hakkasi miehen huonoon kuntoon. Tämä johti pidätykseen ja siihen, että hän sai porttikiellon ensisuojaan. Hän päätti, ettei koskaan enää mene ensisuojaan, ei tähän eikä mihinkään muuhunkaan.



Tämä tapahtui muutama vuosi sitten. Sen jälkeen Lucas on muuttanut useaan otteeseen kaupungista toiseen.

KYSYMYKSIÄ MIETITTÄVÄKSI

- 1.** Millaista apua Lucas tarvitsee juuri nyt?
- 2.** Mikä voisi auttaa Lucasia ottamaan vastaan apua ammattilaisilta?
- 3.** Luuletko, että vertaistuesta voisi olla Lucasille apua tässä vaiheessa? Jos kyllä, millä tavoin?
- 4.** Mitä konkreettisia asioita voisit tehdä auttaaksesi Lucasia?

MARIAN TARINA

26-vuotias Maria on ollut koditon kaksi vuotta. Vähän ennen kodittomaksi jäämistään hän aloitti sukupuolen korjausprosessin. Maria on siis transnainen. Hän asui silloin kumppaninsa kanssa, joka ei hyväksynyt Marian transsukupuolisuutta ja päätti lopettaa suhteen. Maria muutti pois. Aluksi hän asui vanhempiensa luona, mutta hänen oli vaikea asua heidän kanssaan, koska hänen isänsä suhtautui huonosti hänen transsukupuolisuuteensa.

Maria yöpyi välillä ystäviensä sohvilla. Hän kohtasi syrjintää vuokramarkkinoilla transsukupuolisuutensa vuoksi. Hän ei ottanut yhteyttä sosiaalipalveluihin, koska hän koki, ettei saisi sieltä apua. Hän tiesi, että hänen olisi selitettävä sukupuoli-identiteettinsä sosiaalityöntekijöille, ja ajatus siitä oli hänelle vaikea. Hän pelkäsi, että sosiaalityöntekijät kutsuisivat häntä vanhalla nimellään. Lisäksi hän häpesi suuresti sitä, että oli koditon.

Vuosia aiemmin, kun Maria eli "miehen roolissa", hän vietti aikaa tuttaviensa kanssa, joilla oli alkoholiongelmia. Hän ei itse juonut liikaa, mutta hänen arkensa oli silti kaukana siitä, mitä voisi sanoa normaaliksi. Hän keskeytti opintonsa useaan otteeseen, eikä hänellä ole tähän päivään mennessä ollut juuri lainkaan kokemusta työelämästä. Hän on elänyt pienimmillä tuloilla jo vuosia. Hän käyttää suurimman osan rahoistaan maksaakseen ystävilleen, jotka antavat hänen yöpyä asunnoissaan.

Marialla on paniikkihäiriö, astma ja lukuisia allergioita. Rahapulan vuoksi hänellä ei ole aina varaa ruokaan, jolle hän ei ole allerginen, mikä tarkoittaa, että hänellä on usein nälkä. Hän on jatkuvasti väsynyt ja masentunut tilanteensa vuoksi. Hänen unelmansa on tulla kirjastonhoitajaksi, koska hän rakastaa kirjoja ja tarinoita. Hän on yrittänyt palata kouluun, mutta oli vaikeaa pysyä opinnoissa mukana kodittomana.

Maria on yrittänyt löytää asuntoa, mutta häntä syrjitään asuntomarkkinoilla. Hänen velkansa ja pienet tulonsa tekevät useimmista asunnoista liian kalliita hänelle. Hän ei halua kääntyä työvoimapalvelujen puoleen, koska pelkää, että hänet pakotetaan tekemään työtä, jota hän ei halua tehdä. Hän ei esimerkiksi halua työskennellä asiakaspalvelussa "miesmäisen" äänensä vuoksi. Häntä on pahoinpidelty useaan otteeseen transsukupuolisuuden vuoksi. Maria on hyvin masentunut ja tuntee itsensä toivottomaksi.

Maria on melko ujo eikä puhu kovin paljon. Hän tarvitsee aikaa tutustua ihmiseen luodakseen luottamusta, ennen kuin hän tuntee olonsa tarpeeksi turvallisesti jakaakseen tietoja itsestään. Hän vaikuttaa fiksulta nuorelta naiselta, joka osaa ilmaista itseään hyvin, kunhan hänet vain saa puhumaan. Maria sanoo, että ammattilaiset hermostuttavat häntä niin paljon, että hän unohtaa aina, mitä hänelle kerrotaan tapaamisissa. Hänellä onkin ollut tapana tehdä muistiinpanoja muistikirjaansa, mutta hän on kadottanut sen.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

1. Millaista apua Maria tarvitsee?
2. Miten sukupuolivähemmistöön kuuluminen vaikuttaa Marian asunnottomuuteen?
3. Miten Marian luottamusta ammattilaisia kohtaan voisi lisätä?
4. Miten vertaistukihenkilö voisi auttaa Mariaa?



ANWARIN TARINA

Anwar on kolmekymppinen mies, joka on kotoisin Bangladeshista. Tämän nimen ja iän hän on ilmoittanut poliisille, kun hänet pidätettiin Kreikan rajalla 4 vuotta sitten. Hän saapui Kreikkaan laittomasti ja matkusti sinne Iranin ja Turkin kautta väärennetyllä passilla salakuljettajien kuljettamana. Hän jätti vanhempansa, neljä sisartaan ja veljensä takaisin pieneen kyläänsä Bangladeshissa.

Poliisi sijoitti hänet saapuessaan paikalliseen vastaanottokeskukseen. Kun häneltä oli otettu sormenjäljet, viranomaiset päättivät karkottaa hänet hallinnollisin perustein laittoman maahantulon vuoksi. Leiri oli avoinna, joten hän pystyi poistumaan ja siirtymään eteenpäin salakuljettajansa avulla. Anwar saapui Suomeen. Hän arvioi matkansa kokonaiskustannuksiksi noin 12 000 euroa. Isä on lainannut hänelle suurimman osan, ja hän on vielä velkaa salakuljettajalleen, jonka hän maksaa kuukausierissä.

Anwar haki turvapaikkaa Bangladeshissa kokemansa uskonnollisen vainon vuoksi, kun hän kristittynä hän alkoi seurustella musliminaisen kanssa vastoin naisen perheen tahtoa. Perhe poltti Anwarin perheen talon ja uhkasi kidnapata tämän sisaruksen, minkä vuoksi Anwarin oli pakko lähteä kylästään perheensä vuoksi. Hänen turvapaikkahakemuksensa hylättiin ja hän odottaa nyt päätöstä valitukseensa. Anwar asui vastaanottokeskuksen jälkeen tuttavansa luona, mutta nyt hänellä ei ole enää paikkaa missä olla.

Anwarintarina ei ole aina johdonmukainen ja hän ei puhusuomea ollenkaan, ainoastaan vähän englantia. Hän lähettää rahaa perheelleen ja maksaa velkaa salakuljettajalle. Hänen sosiaalityöntekijänsä kertoo epäilevänsä Anwarin syitä olla Suomessa. Anwar puolestaan kokee, ettei kukaan ymmärrä ja auta häntä. Hänellä ei ole paikkaa mihin mennä ja hänet on juuri pahoinpidelty, kun hän nukkui puistossa.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

1. Minkälaista apua Anwar tarvitsee?
2. Millaista ammatillista apua Anwar tarvitsee?
3. Mikä voisi olla sinun roolisi vertaistukihenkilönä? Miten vertaistuki voisi auttaa?
4. Millaisia haasteita tilanteeseen liittyy? Entä millaisia mahdollisuuksia?

SANASTO

Aktiivinen kuuntelu: Aktiiviseen kuuntelemiseen kuuluu kuunteleminen kaikilla aisteilla, koko huomion keskittäminen keskustelukumppaniin, katsekontaktin säilyttäminen, avoin kehon asento, kumartuminen keskustelukumppaniin ja hänen varovainen rohkaisemisensa jatkamaan puhumista.

Assertiivisuus: Itsevarmuus ja itseluottamus ilman aggressiivisuutta sekä kyky puolustaa itseään rehellisesti ja kunnioittavasti. Assertiivisuus perustuu tasapainoon. Se edellyttää suoraselkäisyyttä omien toiveiden ja tarpeiden suhteen, mutta samalla on otettava huomioon muiden oikeudet, tarpeet ja toiveet. Kun olet assertiivinen, olet itsevarma ja ammennat siitä voimaa saadaksesi asiasi perille päättäväisesti, oikeudenmukaisesti ja empaattisella tavalla.

Eletty kokemus: Suora, henkilökohtainen kokemus tietystä asiasta tai palvelusta. Tässä valmennuksessa keskitytään asunnottomuuden kokemukseen, mutta sillä voidaan viitata myös muihin kokemuksiin, kuten mielenterveysongelmiin, perheväkivaltaan, päihderiippuvuuteen ja rikoksiin.

Itsetuntemus: Itsetuntemus on kykyä havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita, vahvuuksia ja kehittämistarpeita. Myös kykyä tunnistaa stressitekijät ajoissa ja toimia niiden mukaisesti.

Kokemusasiantuntija: Henkilö, jolla on erityistä asiantuntemusta tietystä aiheesta, koska hän on kokenut sen omakohtaisesti, ei ammattilaisena tai opiskelijana vaan ihmisenä.

Luottamuksellisuus: Eettinen periaate tai lakisääteinen oikeus, jonka mukaan tiettyä henkilöä koskevat tiedot on pidettävä salassa, ellei ihminen itse anna suostumustaan tietojen luovuttamiseen.

Rakentava palaute: Yksilöllinen, subjektiivinen vastauksemme jonkun käyttäytymiseen, ulkonäköön jne. joka välitetään sellaisenaan. Se on minä-viesti, jossa puhutaan itsestä, toisin kuin sinä-viesti, jossa puhutaan toisesta. Tämäntyyppinen viesti - joka on ei-tuomitseva - ei aiheuta konflikteja eikä saa toista henkilöä vetäytymään.

Restoratiivinen oikeus: Oikeudenmukaisuus, jossa ei pyritä syyllistämään tai rankaisemaan vahingon aiheuttajaa, vaan annetaan uhrin ja tekijän osallistua paranemisprosessiin, jossa laaditaan toimintalinja, jonka avulla uhri ja yhteisö voivat siirtyä eteenpäin.

Roolimalli: Henkilö, jonka käyttäytyminen, asenteet, arvot... toimivat esimerkkinä ja inspiraatiota toiselle henkilölle.

Sovittelu: Sovittelu on konfliktin ratkaisun muoto, jolla pyritään ratkaisemaan riita. Se tapahtuu usein useiden osapuolten välillä, jotka kuuluvat konfliktin eri osapuoliin.

Stigma: Stigma eli häpeäleima tarkoittaa yhteisön hyvin kielteistä ja usein perusteetonta asennoitumista henkilöön. Leimautuminen eli stigmatisoituminen aiheuttaa ihmisessä häpeää, kärsimystä ja itsearvostuksen vähenemistä.

Toipuminen: Prosessi, jossa henkilö jatkaa mielekästä elämäänsä epämiellyttävän tilanteen, sairautentaisairaudenoireidenkanssatai ilman niitä. Jokaisella ihmisellä on oma toipumismekanisminsa, jossa tunnustetaan, mikä toimii ja mikä ei. Toipumisessa on olennaista ymmärtää, että prosessi ei ole lineaarinen ja että siihen kuuluu sudenkuoppia.

Vastavuoroisuus: Vastavuoroisuus suhde, jossa osapuolet suhtautuvat toisiinsa ja kohtelevat toisiaan samalla tavoin.

Vireystila: Ihmisen fysiologisen ja psykologisen aktiivisuuden tila, joka vaihtelee syvän unen ja voimakkaan kiihtymyksen välillä. Alivireystila: Ihmisen tila, jota pidetään esimerkiksi trauman puolustusmekanismina ja jossa elimistö lamaantuneessa tilassa. Ylivireystila: Ihmisen tila, jossa elimistö reagoi epänormaalin kiihtyneesti tiettyihin ärsykkeisiin. Ylivireystila tila ilmenee, kun koemme hyvin voimakkaita tunteita, stressiä tai ahdistustiloja.



Vertainen: Yleisesti ottaen puhumme vertaisista, kun viittaamme ihmisryhmään, joka kuuluu samaan ryhmään tietyn ominaisuuden, kuten iän, taustan, elämäntilanteen perusteella. Vertaisuuteen liittyy usein samaistumista jaetusta yhteisestä kokemuksesta.

Vertaistukihenkilö: Henkilö, joka on kokenut vaikeita asioita, elämäntapahtumia tai sairauksia ja joka on ajan mittaan selvinnyt niistä ja oppinut elämään hyvää elämää. Hän on saanut koulutuksen, jossa hän oppinut käyttämään kokemustietoaan sellaisten ihmisten auttamiseksi, jotka kohtaavat tällä hetkellä samankaltaisia vaikeuksia kuin vertaistukihenkilö on aiemmin kokenut.

Voimaantuminen: Voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen sisäistä prosessia, jossa hän löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Voimaantumisen avaintekijöitä ovat mm. tiedonsaanti, kyky tehdä valintoja, itsetunnon vahvistaminen ja itsetunto. (Chamberlin & Schene, 1997)

LÄHDEMATERIAALI

- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al. [*Peer2Peer. Curso de formación profesional*](#). 2015
- Piet Bracke et. al. [*Self-Esteem, Self-Efficacy, and the Balance of Peer Support Among Persons with Chronic Mental Health Problems*](#). *Journal of Applied Social Psychology*. 2008
- Greater Victoria coalition to end homelessness. [*Peer Housing Support. Program Toolkit*](#), 2019
- [*Peer support accreditation and certification*](#), *National Certification Handbook*. 2016
- Barker et. al. [*Expert viewpoints of peer support for people experiencing homelessness: A Q sort study*](#). 2019
- <https://www.time-to-change.org.uk/personal-stories/anxiety-can-be-different-everyone>
- <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_por_d%C3%A9ficit_de_atenci%C3%B3n_con_hiperactividad
- https://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_bipolar
- <https://www.mentesabiertas.org/trastornos-adictivos/blog/tratamiento-psicologico/psicologos/terapia-adultos-infantil/asociacion-psicologia-madrid>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- https://www.yasss.es/saber/trastorno-limite-personalidad-como-es-testimonio_0_2742600072.html
- Salazar Gamez, A. et. al. [*Modelo de la recuperación en salud mental para las personas con esquizofrenia desde la mirada de una enfermera*](#). 2015
- Olivet et. al. [*Outreach and Engagement in Homeless Services: A Review of the Literature*](#). *The Open Health Services and Policy Journal*. 2010
- Kryda & Compton. [*Mistrust of outreach workers and lack of confidence in available services among individuals who are chronically street homeless*](#). *Community Mental Health Journal*. 2009
- [*Guide for sharing lived experience*](#), *Psych Hub*, 2021
- [*People with lived experience must be meaningful partners in ending homelessness*](#), *United States Interagency Council on homelessness*, 2016
- [*The role of lived experience in creating systems change*](#), *Community Fund*, 2020
- Piet Bracke et. al. [*Self-Esteem, Self-Efficacy, and the Balance of Peer Support Among Persons with Chronic Mental Health Problems*](#). *Diario de Psicología Social Aplicada*. 2008
- Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *La generación experimental de la cercanía interpersonal. Boletín de Psicología Social y de la Personalidad*, 23(4), 363-377.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: a meta-analytic review. *Autorrevelación*



y gustos: una revision metaanalítica. *Boletín psicológico*, 116(3), 457.

- Delizonna, L. (2017). High-performing teams need psychological safety. Los equipos de alto rendimiento necesitan seguridad psicológica. Aquí, como conseguirlo. *Harvard Business Review*, 8.
- Grover, S. M. (2005). Moldeando habilidades de comunicación efectivas y relaciones terapéuticas en el trabajo. *Aaohn journal*, 53(4), 177-182.
- Mehrabian, A. (1971). *Mensajes silenciosos: Comunicación Implícita de las Emociones y Actitudes*. Wadsworth.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook. Cuaderno sobre la reducción de estrés basada en la atención plena* New Harbinger Publications.
- Shenk and Zehr. [*Restorative Justice and Substance Abuse: The Path Ahead*](#). SAGE journals. 2001.
- Liebmann & Wootton. [*Restorative Justice and Domestic Abuse/Violence*](#). The Home Office Crime Reduction Unit for Wales. 2010.
- Liebmann. *Restorative Justice: How It Works*. [ProQuest Ebook Central - Reader](#). 2007.
- Weitekamp & Kerner. *Restorative Justice: Theoretical foundations*. [ProQuest Ebook Central - Reader](#). 2011.
- Novac, Hermer, Paradis & Kellen. [*Justice and Injustice: Homelessness, Crime, and the Criminal Justice System*](#) - desLibris. Centre for Urban & Community Studies, Universidad de Toronto. 2006.
- [*Safe In The City. The successful use of restorative practice to repair harm in a supported accommodation project. Safe in the City. Ayuntamiento de Brighton & Hove*](#). 2018.
- Healing Justice. *Restorative Justice and the Circle Process*. [\(healingjusticeproject.org\)](#). 2019.
- B. Oudekerek, D. Blachman-Demner & C. Mulford. [*Teen Dating Violence: How Peers Can Affect Risk and Protective Factors*](#) ([ojp.gov](#)). Instituto Nacional de Justicia. 2014
- Departamento de Minnesota de correcciones. *Facilitating Restorative Group Conferences* 2003.



Accommodating a travelling **life**

VERTAISTUKIHENKILÖN KÄSIKIRJA

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



CARITAS
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

FUNDACIÓN
Intras



**Deaconess
Foundation**