

Opas vapaaehtoisille

Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot
mielenterveyttä tukemassa -hanke
(STEA 2022 - 2024)

Opas

Alkusanat...



Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet päättänyt ottaa uskon hypyn ja lähteä mukaan merkitykselliseen toimintaan tukemaan nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja. Kiitos, että olet täällä! Ihmissuhdetaidoilla on merkittävä rooli mielekkäässä elämässä ja mielenterveyden tukena. Toimintasi ja halukkuutesi osallistua niiden edistämiseen on arvokasta.

No, miten tämä opas palvelee sinua jo kaiken muun materiaalin seassa? Tämän oppaan tarkoitus on muistuttaa sinua roolisi arvokkuudesta vapaaehtoisena ja siitä, mitä se meidän toiminnassamme pitää sisällään. Oppaan tarkoitus on olla auttava käsi, aina ulottuvillasi, tilanteessa kun tilanteessa. Jos sinua yhtään mietityttää tai stressaa mitä sinun pitäisi tai ei pitäisi olla toimintaan osallistujana, tämä opas kertoo yksinkertaiset raamit ja muistuttaa sinua siitä, että sinun ei tarvitse olla lähtökohtaisesti mitään muuta kuin mitä jo olet aitona itsenäsi.

Tämä opas kertoo tarvitsemasi käytännön asiat ja ohjeet vapaaehtoisena toimimisesta sekä sen miten ne kytkeytyvät toiminnan arvoihin. Opas kertoo myös sen, miten voit herättää vertaisuuden kokemusta ihmissuhdeilloissa, sekä osallistuvien, että itsesi hyödyksi. Saat hyödyllisiä vinkkejä ja ytimekkäitä lähestymistapoja erilaisiin tilanteisiin selkeiden esimerkkien kautta sekä tukea itseilmaisuuksiin liittyvissä kysymyksissä. Mutta mikä tärkeintä, oppaan on tarkoitus voimaannuttaa, motivoida ja tukea sinua prosessissasi henkisesti sekä käytännönläheisesti sekä kannustaa sinua olemaan ihana oma itsesi ja käyttää kauniita yksilöllisiä piirteitäsi yhteisen tavoitteen vuoksi. Toivottavasti tämä intentio välittyy oppaasta ja koet oppaan tutustumisen prosessin positiiviseksi ja itseäsi hyödyttäväksi kokemukseksi.



Tässä vielä konkreettinen, lyhyt esittely osioista, joita opas tulee sisältämään:

1. Esittely hankkeen sekä ihmissuhdeiltojen toiminnasta. Tähän voit aina palata, jos tarvitset muistinvirkistystä perusteista. Tässä käydään läpi toiminnan tarkoitusta ja tavoitteita, ja miten ne palvelevat kaikkia osallistuneita: sinua, vapaaehtoista, sekä muita nuoria aikuisia. Lisäksi siinä syvennyttään aitojen, puhuttelevien, rehellisten sekä voimaannuttavien ihmissuhdeiltojen luomisen ajatukseen.

2. Toiminnan arvot. Minkä arvojen ympärillä suunnitellut ihmissuhdeillat pyörivät? Miksi tätä tehdään? Mikä on tärkeintä? Tämä osio kertoo sinulle ytimestä tai opastaa sinua muistamaan sen kaikissa tilanteissa, mikäli ihmissuhdeiltojen idea alkaa tuntumaan liian monimutkaiselta tai vaativalta. Tämä on toiminnan sydän ja tietoisuus pelkästään näistä asioista on tärkein valmius siihen, mitä tarvitset.

3. Vapaaehtoisuuden merkitys ja rooli ihmissuhdeilloissa. Jos oma paikkasi tämän toiminnan keskellä tuntuu epäselkeältä tai et ymmärrä mitä sinulta toivotaan, mikä on tarpeeksi ja mikä tässä kaikessa on edes arvokasta, tämä osio on läsnä sinua varten. Pieni spoileri: pelkkä läsnäolosi täällä sekä halukkuutesi tukea tätä arvokasta toimintaa on enemmän kuin tarpeeksi! Kaiken muun voi katsoa jännittävänä matkana kohti voimaantumista. Osiossa painotetaan vapaaehtoisen roolin eroa ammattilaisesta sekä vapaaehtoisuuden arvokkuutta ja antia meidän toimintamme sekä yhteiskunnan kannalta.

4. Vertaisuuden rooli. Mitä on vertaisuus, miksi sellaisen kokemuksen herättäminen on tärkeää ja mitä se voi antaa tai tuoda? Miten vertaistukea ja myötätuntoa voi osoittaa toiselle verkkovälitteisessä tilanteessa yksinkertaisilla tavoilla? Mitä tehdä, jos se on itselleen haasteellista? Tämä osio auttaa, jos on sekava olo siitä, miten ottaa toisten tunteita vastaan, miten reagoida niihin ja miten osoittaa myötätuntoa. Tässä osiossa herätetään ajatuksia sisimmästä tarpeestamme tulla aidosti kuulluksi.

5. Vinkkejä ja lähestymistapoja ihmissuhdeiltojen vetämiseen. Tämä osio esittelee erilaisia vinkkejä ja tapoja kommunikoida ihmissuhdeiltojen aiheita ja ottaa niitä esille. Ei hätää, kyse ei ole mistään monimutkaisesta! Saat mukaan muistiisi helposti ymmärrettäviä tapoja ohjata keskustelun rakennetta sekä pelastuksia mahdollisesti esiintyviin haasteisiin. Saat myös tietoa siitä, miten näitä aiheita voi mallintaa työparin kanssa. Muista, että saat ohjata toimintaa yksilöllisellä tavallasi ja persoonalliset lähestymistapasi ovat enemmän kuin tervetulleita! Nämä ovat vain suuntaa antavia vinkkejä.

6. Lyhyt muistilista kerratuista asioista. Saat mukaasi muistilistan, jossa tulee esille oppaan oleellisimmat asiat. Voit silmäillä tämän läpi alle minuutissa, jos tarvitset nopeaa, mutta tehokasta boostia tai ajatusten keräämistä.

Nyt tiedät vähän mitä odottaa! Toivottavasti lukukokemuksesi on antoisa, luetpa sitten tämän alusta loppuun tai yksi kohta kerrallaan. Muistahan kysyä tukea hankkeen työntekijöiltä matalalla kynnyksellä, mikäli tämän ja muun saamasi materiaalin jälkeen koet kaipaavasi lisätukea.

Onnea matkaan!



1. Hankkeen ja toiminnan esittely

Parisuhdekeskus Kataja ry

Parisuhdekeskus Kataja ry on vuonna 1994 perustettu ennaltaehkäisevän ja vahvistavan parisuhdetyön valtakunnallinen kansalais- ja asiantuntijajärjestö. Parisuhdekeskus Kataja ry (alkuperäinen nimi: Kataja-Kestävän parisuhteen kasvu ry) perustettiin organisoimaan ja kouluttamaan parisuhdetyön toimijoita sekä tiedottamaan parisuhteita vahvistavasta toiminnasta valtakunnallisesti. Järjestön missio on vahvistaa parisuhteiden hyvinvointia kaikenlaisissa perheissä. Työn pääpaino on alusta alkaen ollut vahvistavan, ennaltaehkäisevän työn kehittämisessä, parien tukemisessa sekä ammattilaisten, että vapaaehtoisten kouluttamisessa. Parisuhdekeskus Kataja ry järjestää muun muassa luentoja ja kursseja, puhelinneuvontaa, chat-neuvontaa, parineuvontaa verkossa sekä koulutuksia. Nykyinen nimi Parisuhdekeskus Kataja ry tuli voimaan keväällä 2019.

Nuorten aikuisten ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa-hanke

Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa-hanke on STEAN:n rahoittama hanke vuosille 2022-2024 osana Parisuhdekeskus Kataja ry:n toimintaa. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja kehittämällä ja tuottamalla uusia toimintamalleja yhteistyökumppaneiden kanssa. Toiminta pyrkii tukemaan psyykkistä hyvinvointia nuorilla aikuisilla ja vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi ihmissuhdeongelmista johtuviin mielenterveyden haasteisiin. Hankkeen toiminta tarjoaa kohderyhmälle mahdollisuuksia kehittää vuorovaikutustaitoja ja tunnetaitoja sekä saada vertaistukea. Nuorten aikuisen psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen on toiminnan ydintavoite.

No miten sitten ihmissuhdetaito-teemaiset verkkoillat, joiden vetämiseen olet osallistunut, kytkeytyy tähän kaikkeen? Kerrataan mistä on kyse.

Yksi hankkeen projekteista on vertaisuuteen perustuvien ihmissuhdeiltojen tuottaminen neljästä aiheesta; puhumisen ja kuuntelemisen taidoista, tunnetaidoista, ristiriitojen käsittelytaidoista sekä seksuaalisuudesta. Ihmissuhdeiltojen idea on oppia, kuunnella ja osallistua keskusteluun ihmissuhdetaidoista ja sen eri osa-alueista. Ihmissuhdeillat pidetään etäyhteydellä yhteisessä kokoustilassa ja osallistuminen on halukkaille ilmaista ja anonyymiä. Osallistua saa yhteen, kahteen tai kaikkiin iltoihin! Anonymiteetistä huolimatta ihmissuhdeilloissa kannustetaan osallistumaan mukaan pohdintoihin ja kokemusten jakamiseen. Ajatuksena on helpottaa tätä käyttämällä erilaisia verkkoalustoja, joissa voi kirjoittaa vastauksia esimerkiksi ajatuskartta-mallisesti tai jakaa kokemuksia monivalintakysymysten avulla. Näiden ihmissuhdeiltojen tavoitteena on, että mahdollisimman moni nuori aikuinen saisi matalalla kynnyksellä erilaisia työkaluja ihmissuhteidensa parantamiseen sekä itsen ja muiden kohtaamiseen.

Visiomme on, että ihmissuhdeillat ovat **aitoja, puhuttelevia, rehellisiä ja voimaannuttavia.**



2. Toiminnan arvot

Toiminnan arvot ohjaavat kaikkea ja kaikkia toimintaan kuuluvia. Ne ovat mukana kaikkialla, minne tämä matka meidät; toiminnan ohjaajat, vapaaehtoiset ja osallistujat vie. Niitä voi tulla lisää ja ne voivat muovautua yksilöllisiin tilanteisiin, mutta perusta aina elää. Se elää meitä kaikkia varten; epäilyksen tai hämmennyksen hetkissä voimme turvautua perustaan: arvoihin. Toiminnan onnistumisen kannalta tarvittavien arvojen aito toteuttaminen on tärkeintä, mitä tarvitsemme. Kaikki muu seuraa.

Arvot ja niiden sisältö pätee sekä toiminnan lähtökohtiin ja materiaaleihin kuten myöskin vetäjiin eli vapaaehtoisiiin sekä osallistujiin.



Lupa olla oma
itsensä

Toisen kokemuksen
kunnioittaminen

Vapaaehtoisuus

Voimaantuminen



Kaikista tärkein arvomme on se, että kaikilla mukana olevilla (vetäjillä+osallistujilla) on vapaus olla **oma, rehellinen itsensä**. Haluamme erityisen paljon kannustaa myös sinua noudattamaan tätä ITSESI kanssa. Me tiedostamme, että tämä voi olla vaikeaa joskus, mutta haluamme muistuttaa kuinka sallittua se on. Ei ole tarvetta mukautua kuviteltuun persoonaan, jotta paremmin sopeutuisi toimintaan. Sinulla on lupa unohtaa sellaiset käsitykset, ja jättää ne taakse sen verran, kuinka kykenet. Jos tässä ilmenee haasteita, sekin on täysin ok ja siitä saa puhua. Vetäjät voivat vaikuttaa paljon toisten aitouden ja rehellisyyden esiintulon kannustamisessa, sillä toisten kokemusten aito kuunteleminen ja kunnioittaminen on vaikutusvaltainen asia. Se kannustaa muiden uskallusta olemaan aito ja rehellinen.

Toisten kokemuksen kunnioittaminen kytkeytyy edelliseen: vapauteen olla oma, rehellinen itsensä. Vaikka kokemuksemme voivat olla monille ihmiselle samaistuttavia, me olemme kaikki yksilöitä ja omaamme erilaiset mielet ja taustat. Voi olla tilanteita, jossa et samaistu toisen kokemukseen tai joku kokemukseen liittyvä asia tai päätös tuntuu väärältä. Silloin on hyvä pitää mielessä, että monissa tilanteissa ei voi samaistua tai kaikin puolin ymmärtää toisen kokemusta, mutta sitä ja toisen erilaisuutta voi silti kunnioittaa. Erityisen tärkeää näissä tilanteissa on pysyä uteliaana ja myötätuntoisena. Uteliaisuus ja myötätunto pitävät tuomitsemisen tehokkaasti loitolla. Ihmisten mielet voivat toimia niin erilaisilla tavoilla ja kokemuksemme voivat myös olla erilaisia. Tämä kaikki on enemmän kuin OK.

Jokaisen **vapaaehtoisuus** osallistua, olla mukana tai jakaa on myös todella tärkeää pitää mielessä. Tämä pätee sekä osallistujiin, että teihin vapaaehtoisiin. Toiminnan ohjaamiseen osallistuminen, eli vapaaehtoiseksi tuleminen on nimensä mukaisesti vapaaehtoista. Myös ihmissuhdeiltoihin osallistuminen on vapaaehtoista, ja siinä saa halutessaan pysyä anonyyminä kuuntelijana. Jokaisessa toiminnan osassa on tärkeää, että jokaisen oma tahto olla mukana on läsnä. Kenelläkään ei saisi olla painostettu olo tehdä, sanoa tai jakaa mitään, mikä ei tunnu oikealta.

Voimaantuminen ei ole sanana yksinään arvo, mutta sen sisällössä on monia arvon piirteitä. Sillä tarkoitetaan kaikkea sitä, mikä tukee omaa tai toisen voimaantumisen tunnetta. Mikä kaikki on voimaantumista? Se voi olla uskoa itseensä tai se voi olla oman elämän hallinnan tunnetta sekä kyvykkyyden ja pystyvyyden tunnetta. Se voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, mutta tärkeintä on uskon vahvistaminen siihen, että ihminen on kykenevä toimimaan tai kehittämään toimintaansa tavalla, joka on hyväksi omalle elämälleen.



Turvallisen tilan periaatteet

Tärkeä osa toiminnan arvomaailmaa ovat myös turvallisen tilan periaatteet. Nämä kertovat sinulle todella käytännöllisiä seikkoja, miten tilan (myös virtuaalisen tilan!) turvallisuuden tunnetta voi synnyttää. Turvallisen tilan periaatteisiin kuuluu viisi ydinseikkaa:

Älä pilkkaa

Älä pilkkaa, ivaa, halvenna tai nolaa ketään puheillasi tai kommentteillasi. Pitäydy ulkonäön arvostelusta, juoruilusta ja stereotyyppien ylläpitämisestä.

Älä tee oletuksia

Älä tee oletuksia ulkonäön ja toimintaan perustuen. Älä tee oletuksia kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä

Anna tilaa

Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti. Haluamme luoda tilan, jossa voit vapaasti tuoda omia mielipiteitäsi esille ja jossa kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun.

Kuuntele ja opi

Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.

Pyydä anteeksi

Pyydä anteeksi, jos olet loukannut (tahallisesti tai tahattomasti) muita.



3. Vapaaehtoisuuden merkitys ja rooli ihmissuhdeilloissa

Olet tullut vapaaehtoiseksi hankkeeseen, joka luultavasti tarkoittaa, että olet kiinnostunut hankkeen ja järjestön toiminnasta. Onnittelut! Olet tullut mukaan tärkeään toimintaan. Sinun roolisi tässä toiminnassa on arvokasta ja antoisaa sekä toimintaan osallistuville yksilöille, että isommassa mittakaavassa yhteiskunnallisella tasolla.

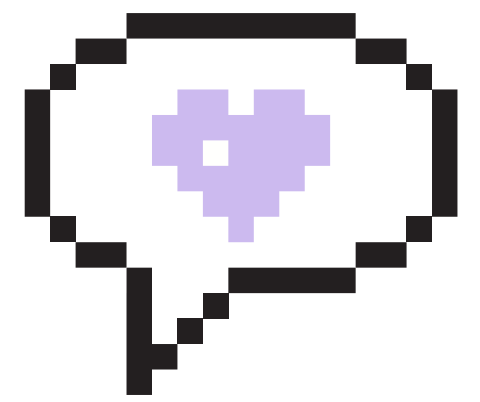
Vapaaehtoisuus ja siihen liittyvä toiminta perustuu aina ihmisen omaan tahtoon, eli valintaan lähteä toimintaan mukaan tekemään hyvää tärkeäksi koetun asian puolesta.

Vapaaehtoisuuteen perustuvat tehtävät räätälöidään oman mielenkiinnon, kokemuksen ja mahdollisuuksien pohjalta. Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Emme siis odota sinulta mitään enempää, kun mitä jo valmiiksi tiedät ja olet. Sinun ei tarvitse omata aikaisempaa kokemusta vapaaehtoisena toimimisesta, ryhmälle sisällön vetämisestä, ihmissuhdetaitojen teeman teoriasta tai mistään muusta konkreettisesta aiheesta mitä tulee vastaan tämän prosessin aikana. Halukkuutesi toimia tämän tärkeän asian äärellä sekä ohjata ihmisiä kohti tasapainoisempia ihmissuhteita toisen vapaaehtoisen kanssa (+apunasi avustavat materiaalit!) on kaikki mitä tarvitset tähän prosessiin. Tulet oppimaan itse matkan varrella, ja tämä on myös yksi toiminnan tarkoitus. Sinä ET ole ammattilainen, eikä sinun rooliisi kuulu sisältyä mitään ammattilaisen tehtäviä. Opastavat materiaalit ovat sinua varten ja niiden hyöty avustaa sinut keskustelemaan kaikkia ihmisiä mietityttävistä teemoista.

Ihmissuhdeillat ovat alusta lähtien suunniteltu vertaisten, eikä alan ammattilaisten vetäviksi. Sinulta ei odoteta mitään konkreettisia valmiuksia tai konkreettista koulutusta tai kokemusta. Olet täysin sopiva ja tervetullut tähän tehtävään juuri sellaisena kuin olet.



Vapaaehtoisen oikeudet ja vastuut



Vapaaehtoisena sinulla on oikeuksia hallita omaa osallistumistasi joustavasti. Seuraavat oikeudet on todella hyvä pitää mielessä:

Sinulla on oikeus...

- ..toimia kaikissa tehtävissä omia kokemuksia ja vahvuuksia hyödyntäen
- ...sitoutua itsellesi sopivaksi ajaksi ja itselle sopivaan tehtävään
- ...kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- ...osallistua vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen
- ...osallistua perehdytykseen, ohjaukseen, koulutukseen ja muuhun tarvittavaan tukeen
- ...lopettaa vapaaehtoistoiminta halutessasi
- ...kuulua Parisuhdekeskus Katajan vakuutuksen piiriin toimiessa tehtävässäsi
- ...osallistua vapaaehtoisten tapaamisiin ja virkistystoimintaan
- ...saada toiminnasta iloa ja jaksamista

Jos tulet vapaaehtoiseksi, sinulla on kuitenkin velvollisuuksia, joita toivomme sinun noudattavan

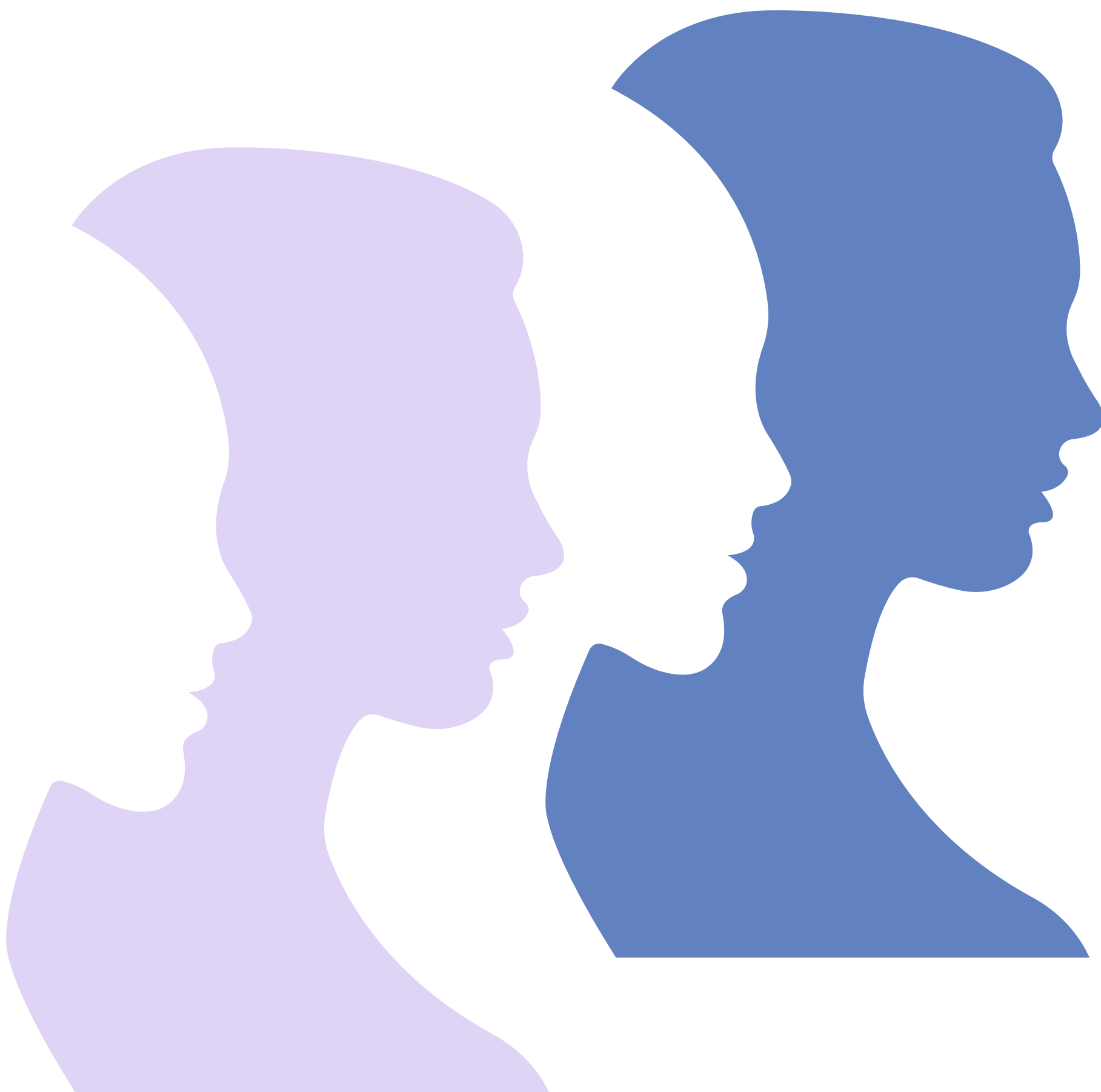
Odotamme, että...

- ...noudatat vapaaehtoistoiminnan sovittuja pelisääntöjä
- ...ilmoitat ajoissa, jos tulee este hoitaa sovittu tehtävä
- ...sitoudut Parisuhdekeskus Katajan toimintaperiaatteisiin ja arvoihin
- ...ilmoitat työntekijälle, jos haluat lopettaa vapaaehtoisena toimimisen
- ...toimit päihteettömänä





Vapaaehtoisen ja ammattilaisen roolin eroja on paljon ja kummallakin on oma tarve ja oma paikkansa. Vapaaehtoisena sinulla on kuitenkin mahdollisuus olla osallistujille omalla tavalla ”lähestyttävämpi”. Olet osallistujien kanssa käsiteltävien aiheiden tietämyksen sekä elämäntilanteen kannalta todennäköisemmin samankaltaisemmalla taajuudella kuin ammattihenkilö. Ammattihenkilöllä yleensä katsotaan olevan runsaasti kokemusta aiheesta. Joskus ihmiset voivat hieman arastaa jakamaan kokemuksiaan yhtä matalalla kynnyksellä henkilölle, joka heidän silmissään ”tietää kaiken” aiheesta. Vapaaehtoinen, joka on samalla tavalla aiheesta kiinnostunut ja halukas kehittymään on usein paljon lähestyttävämpi (varsinkin kun oman taustan vapaasti ilmaisee). Samaan ikäryhmään kuulumisen voi myös lisätä lähestyttävyyttä.



4. Vertaisuuden rooli



Vaikka olet osallistunut ihmissuhdetaitojen käsittelyyn liittyvään vapaaehtoistoimintaan, **vertaisuus** ja **vertaisuuden kokemuksen** herättäminen on kallisarvoinen osa kokonaisuutta. Et ole osallistumassa tai vetämässä vertaistukiryhmää, mutta ajatuksena on pyrkiä sisällyttämään toimintaan vertaisuutta.

Mitä konkreettisesti tarkoitamme vertaisuudella tai sen kokemuksen herättämisellä? Ajatus perustuu vertaistoimintaan, joka on itseasiassa vapaaehtoistoiminnan yksi muoto. Isossa kuvassa vertaistoiminta on kaikkea sellaista vuorovaikutusta, joka sisältää yksilöiden välistä keskustelua elämäntilanteista. Konkreettisemmin vertaistoiminnalla yleensä viitataan järjestettyyn toimintaan samankaltaisia elämäntilanteita läpikäyviä ihmisiä varten.

Vertaistoiminnan yksi kallisarvoisimmista ”aarteista” on sen mahdollisuus antaa ihmisille sellaista tukea, jota ei samalla tavalla ole mahdollista ammattilaisilta saada. Samankaltaiseen elämänhistoriaan tai -tilanteeseen perustuva ymmärrys voi synnyttää aidosti nähdyksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia. Myös aidot tunteet siitä, ettei ole asioiden kanssa yksin, on ihmisen olon helpottamiseksi vaikeiden kokemusten keskellä äärettömän vaikutusvaltaista.

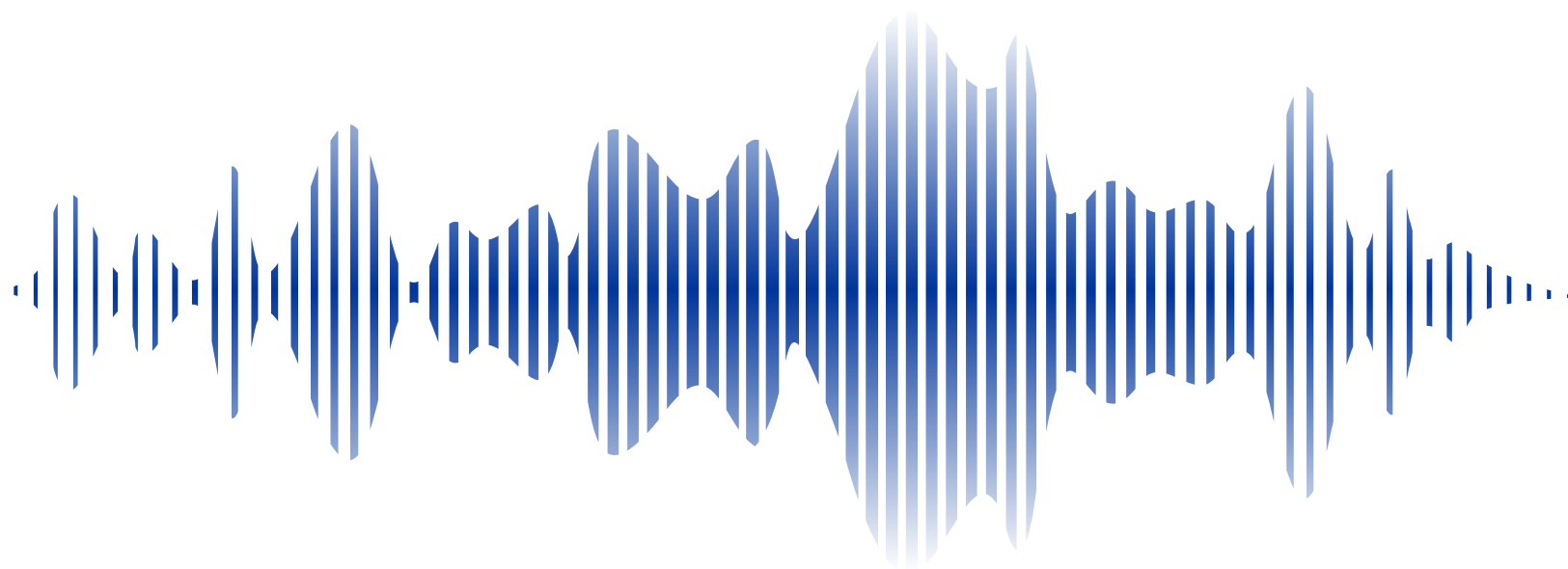
Vertaisuus koostuu siis kaikista niistä kokemuksista tai tunteista mitä vertaistuen saamisen tai antamisen aikana voi kokea. Vertaistuen avulla voi synnyttää syviä ymmärryksen sekä myötätunnon tunteita, jotka voivat olla haasteiden tai merkittävien kokemusten käsittelyssä älyttömän arvokkaita sekä toiselle, että itselleen. Vertaistuellalla on erityisen paljon annettavaa yksinäisyyteen, häpeään, menetykseen, eristäytymiseen sekä syyllisyyteen liittyviin tunteisiin ja haasteisiin. Vertaistuellalla voi myös jakaa kokemustietoa. Tämän asian suhteen on kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että jokaisen tilanne on aina yksilöllinen.



Miten vertaistuki sitten tulee konkreettisesti esille meidän toiminnassamme? Miten vertaisuuden kokemusta herätetään ihmissuhdeilloissa?

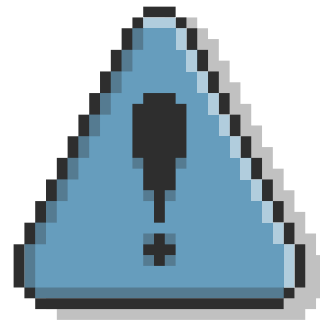
Ihan ensimmäiseksi haluamme painottaa, että voidaksesi osoittaa vertaisuutta tai antaa vertaistukea, sinun ei tarvitse olla kokenut täysin samanlaista kokemusta kuin toinen ihminen. Sinun ei tarvitse myöskään tietää tasan tarkkaan miltä toisesta tuntuu. Yleensä riittää, että ymmärtää toista jokseenkin samanlaisen kokemuksen kautta tai pystyy osittain samaistumaan kerrottuun asiaan.

Koska ihmissuhdeillojen sisältö on perusteita ihmissuhdetaidoista, aiheet, joilla pyrimme avaamaan keskustelua, tulevat olemaan hyvin universaaleja: eli suurimmalle osalle tuttuja teemoja. Ihmissuhdetaidot ovat yleisesti kaikille ihmisille tärkeitä, ja me kaikki koemme niissä haasteita elämän läpi-olemmehan ihmisiä ja yleensä yritämme parhaamme. Vaikka kokemukset ihmissuhteissa voivat erota, tunteet ja tarpeet koskevat kaikkia ihmisiä ja niissä me voimme samaistua toisiimme. Ne voivat kuitenkin ilmetä eri tavoin riippuen meidän yksilöllisistä piirteistä ja elämänhistoriasta.



Tietenkin yksilöille nousee näistä aiheista heidän historiassaan koettuja hyvin erilaisia kokemuksia. Jotkut asiat ovat toisille samaistuttavia ja toisille ei. Kokemuksemme mukaan kuitenkin merkittävä osa ihmisten kokemista positiivisista tai negatiivisista kokemuksista ihmissuhteista sisältävät toisilleen, varsinkin saman ikäryhmän: nuoren aikuisuuden sisällä, edes vähän samaistuttavia piirteitä.





Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa siitä, että ihmissuhdeiltoihin osallistujat saavat halutessaan osallistua anonyymisti, joka tarkoittaa, ettei kenelläkään ole velvollisuutta jakaa kokemuksiaan. Kaikki saavat jakaa sen verran mitä haluavat. Suurin osa kokemusten jaoista tulee luultavasti tuokioiden luonteen takia tapahtumaan tekstin muodossa ja verkkotyökalujen kautta, jossa voi kommentoida omaa kokemusta jonkun asian tai haasteen suhteen. Kaikki osallistujat saavat ja saattavat puhua myös ääneen. Työparinasi on kuitenkin aina **toinen vapaaehtoinen**. Oppaassa mainitut ohjeet ja vinkit, kuten esimerkiksi vertaisuuden kokemuksen herättäminen, pätee myös toisen vapaaehtoisen kanssa käytyyn keskusteluun.

Vertaisuuden osoittaminen alkaa tietenkin toisen aidosta kuuntelusta ja toisen kokemuksen kunnioittamisesta, niin kuin perusarvoihimme kuuluu. Se jo itsessään voidaan laskea osaksi vertaisuuden kokemusta: toisen puheenvuoron **kunnioittava kuuntelu** keskustelun yhteiseen teemaan liittyen, joka tavalla tai toisella koskettaa meitä kaikkia. Ihmissuhdeiltojen kontekstissa kuuntelu tarkoittaa myös jonkun kirjoittaman **kommentin arvostavaa huomioimista**, ääneen lukemista (paitsi jos kommentti on lähetetty vain sinulle yksityisviestinä), **myötätuntoista reagoimista** ja usein myös **siitä keskustelua** työparin, eli toisen vapaaehtoisen kanssa ääneen (esim. kommentin sisällöstä, mahdollisista omakohtaisista kokemuksista tai näkökulmista).

Toisen kertomaan asiaan voi sopivassa tilanteessa jakaa myös oma mahdollinen vastaavanlainen kokemus, kuitenkin huomioiden, että toisen kokemus on aina erilainen ja yksilöllinen vaikka samaistuttavia piirteitä olisi paljonkin. Tämä kannattaa mainita konkreettisesti silloin kun omia kokemuksia jakaa, jotta toiselle tulee selväksi oman kokemuksen jakamisen tarkoitus. Koskaan ei voi tietää tasan tarkkaan miltä toisesta tuntuu, mutta samankaltaisen kokemuksen jakaminen voi herättää vertaisuuden kokemusta kummassakin osapuolella, ja muistuttaa, ettei ole asiansa kanssa yksin. Myös muilta osallistujilta voi tulla kommentteja toiseen kokemukseen liittyen ja niitä voi huomioida ääneen työparin kanssa. Näin keskustelua ja vertaisuuden kokemusta voi syntyä sekä osallistujien välille, vetäjien välille sekä tietenkin vetäjien ja osallistujien välille.



Kehonkielellä ja äänensävyllä voi osoittaa kunnioitusta ja välittämistä toisen mietteistä ja kommentteista. Edellisellä sivulla olevia asioita voi ihan konkreettisesti sanoittaa.

Seuraavat lauseet voivat olla hyödyllisiä....

”Kiitos paljon kun jaoit kokemuksesi”

”Tämä on minullekin todella tuttu tunne” / Tämä on tosi ymmärrettävä reaktio/

”Haluan sanoa, että kokemuksesi on aina sinun ja se on yksilöllinen, mutta tunnen samaistuvani tuohon paljon. Tässä on minun kokemukseni:___”

”On niin mahtavaa, että uskallatte jakaa teille haastavia asioita. (työparille: toiselle vapaaehtoiselle) Tuleeko sinulle jotain mieleen tästä kokemuksesta?”

”Tämä on niin rauhoittavaa kuulla, että en ole ainoa kuka on kokenut tällaisia tunteita!”

Ihmissuhdeilloissa on mahdollista, että muut jakavat itselleen haasteellisia tai rankkoja kokemuksia. Joskus tämänkaltaisissa tilanteissa voi olla vaikea keksiä myötätuntoisia tapoja reagoida, etenkin jos välttää neuvojen antamista tai ongelman ratkaisua. Tässä on jotain esimerkkejä käytettäväksi:

Voit esimerkiksi sanoa...

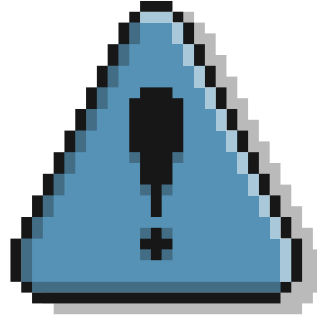
”On tosi mahtavaa/rohkeaa/ kun jaoit kokemuksesi meidän kanssamme”

”Olen todella pahoillani, että jouduit kokea tuon kokemuksen”

”Kuulostaa, että tuo oli sinulle todella vaikea kokemus”

”On täysin ymmärrettävää miksi sinusta tuntuu tuolta.”





Mahdollisten kommenttien määrä riippuu mukana olevan porukan aktiivisuudesta sekä osallistujamäärästä. Joissain ihmissuhdeilloissa mukana olevat ihmiset voivat olla halukkaampia passiiviseen osallistumiseen, eivätkä halua kovin paljon jakaa. On periaatteessa mahdollista, vaikkakin epätodennäköistä, että kommentteja ja jakoja ei tule yhtään. Ryhmän ”hiljaisuus” on tietenkin todennäköisempää jos osallistujia on vähemmän. Asiat voivat olla myös toiste päin. Osallistujat saattavat olla hyvinkin aktiivisia ja jos sen lisäksi myös osallistujamäärä on suuri, voi tulla kiire jokaisen kommentin huomioimisessa. Tässä tilanteessa voi pyrkiä käymään läpi kommentit ripeämmin, mutta kuitenkin arvostavasti huomioiden. Pyrimme kuitenkin pidentämään ihmissuhdeillan aikaa jos osallistujamäärät ovat suuria, jotta kaikkien välinen vuorovaikutus olisi mahdollisimman laadukasta.

Myötätunnon ja tunnetaitojen mallintaminen on merkittävässä osassa ihmissuhdeillojen turvallisen kokemuksen luomista. Tunnetaitoihin kuuluu omien tunteiden tunnistamisen, säätämisen ja ilmaisemisen taidot. Sinun kykysi tunnistaa, säädellä sekä ilmaista pohdinnoistasi nousevia ajatuksia ja tunteita sekä kykyä ymmärtää, että toisella on yksilölliset tunteet vaikuttaa siihen, tuntuuko muista hyvältä ja turvalliselta tehdä samoin.

Kun toisilla on kokemus siitä, että heidän sanomisiinsa suhtaudutaan myötätunnolla, että heitä ei tuomita tai vähätellä mistään, ihmisen keho ja mieli rauhoittuu, jolloin on helpompi jakaa ja olla mukana keskusteluissa, johon liittyy arkoja ja henkilökohtaisia aiheita. Turvallisen tilan periaatteista, jotka ovat merkittävä osa turvallisuuden tunteiden edistämistä, voit lukea Arvot-osiosta.



5. Vinkkejä ja lähestymistapoja ihmissuhdeiltojen vetämiseen

Se, millaisilla tavoilla vedät ihmissuhdeiltoja, on pääsääntöisesti sinusta kiinni. Yhdelle ihmiselle voi tuntua luontevalta lähestyä teemoja käyttäen runsaasti huumoria, kun taas toiselle pienien tarinoiden kertominen ja vertauskuvien käyttäminen voi olla todella luontevaa asioiden selittämisessä muille. Kolmas voi suosia ytimekästä, informatiivisuuteen painottuvaa otetta. Sinulla on valta päättää millaisia tapoja sisällytät asioiden esittelyssä ja kuinka paljon ja millaisia omakohtaisia kokemuksia haluat tai et halua jakaa. Voit muovata lähestymistapoja ja vetää ihmissuhdeiltoja oman persoonan ja preferenssien mukaisesti. Kaikki asianmukaiset tavat kertoa muille tietoa sekä keskustella yhteisistä aiheista, jotka tuntuvat sinulle luontevilta, antoisilta tai voimaannuttavilta; käytä niitä! Arvostamme kovasti sinun yksilöllisyyttäsi. Sinun yksilöllisillä ominaisuuksillasi on paljon potentiaalia tuoda iltoihin mukaan ainutlaatuisia piirteitä, näkökulmia ja voimaa.

Tästä kaikesta huolimatta, haluamme ottaa esille muutamia lähestymistapoja ja vinkkejä ihmissuhdeiltojen vetämiseen, jotka maksimoivat toiminnan tavoitteiden onnistumista sekä myöskin arvojen toteutumista. Nämä ovat asioita, joita toivomme sinun ottavasi parhaimpasi mukaan huomioon. Tästä huolimatta, sinun ei missään nimessä tarvitse olla täydellinen tai kokenut niissä. Voit huomioida nämä raamit ja toteuttaa niitä sen verran, kun pystyt.



Työparin kanssa työskentelystä

Vedät ihmissuhdeiltoja parin kanssa, jonka takia voitte sopia etukäteen teille sopivista yhteisistä käytännöistä lähestyä iltojen vetämistä. Tällöin voitte keskustella millaisia puhujia ja keskustelijoita olette sekä millaisesta (illan teemojen) sisällöstä kukin haluaa puhua enemmän.

Olellainen osa ihmissuhdeiltojen vetämistä kuitenkin on, että myös **työparien keskinäisessä vuorovaikutuksessa malliintuu ihmissuhdetaidot**. Vetäjien välinen vuorovaikutus, toisiltaan kyseleminen ja toisiinsa reagoiminen voi edesauttaa terveiden vuorovaikutustapojen välittymistä ja niiden ymmärtämistä antamalla ”esimerkkiä”.

Alla on listattuna esimerkkikysymyksiä siihen, miten herätellä vuorovaikutusta toisen kanssa sekä esimerkkireaktioita tilanteisiin, jossa toinen jakaa sinulle jotakin.

Kysymyksiä:

”Mitä mieltä sä oot tästä asiasta?”
”Tunnistatko sä tällaisia kokemuksia?”
”Millaiset keinot sua on auttanut?”
”Onks sulla joskus käynyt mielessä tällanen asia?”

Reaktioita:

”Kiitos, että jaoit.”
”Rauhoittavaa kuulla, että muutkin voivat samaistua tähän.”
”On arvokasta kuulla näitä kokemuksia.”



Me kannustamme pareja tietenkin jatkuvaan vastavuoroiseen keskusteluun toistensa, sisällön ja osallistujien kanssa, mutta erilaisten aiheiden esittelyn kannalta voi olla parempi, että niiden päävastuita jaetaan; esimerkiksi kuka käy eri diojen tietosisällön läpi ja kuka selittää osallistujille verkkotyökalujen teknisiä huomioita. Teillä kummallakin voi olla erilaisia vahvuuksia, jotka voitte huomioida jakaessani erilaisia osioita ja vastuita.

Palataan hetkeksi erääseen ”toiminnan arvot”-osioon, jossa kävimme lyhyesti läpi **voimaannuttamisen** merkityksen. Kuten aikaisemmin mainittu, voimaantuminen on uskoa itseensä ja oman elämän hallintaan sekä kyvykkyyden sekä pystyvyyden tunteen tuntemista. Me haluamme maksimoida näitä tunteita kaikille osallistujille sekä teille vapaaehtoisille. Tämä arvoihin kuuluva käsite kuuluu myös toivottuihin tapoihin lähestyä kommunikointia ihmissuhdeiltojen aiheita läpikäydessä. Toivomme tuokioiden sävyn olevan pohjimmillaan täynnä uskoa toisiin sekä omaan itseensä.

Tämä ei tarkoita, ettei negatiivisista asioista, pettymyksistä, epäonnistumisista tai vaikka toivottomuudenkin hetkistä saisi keskustella. Päinvastoin, näistä on todella merkittävää puhua jos siihen kykenee, ja pyrimme parhaimpamme mukaan siihen, että ihmissuhdeiltojen virtuaalisessa tilassa kaikilla on turvallinen olo tuntea ja ilmaista näitä tunteita. Pyrimme toiminnallamme viestimään, että kaikki tunteet ovat sallittuja, ja että mahdollisimman moni tulee oikeasti kuulluksi ja nähdyksi jakaessaan vaikeita, turhauttavia ja surullisia kokemuksia.

Kuitenkin, jos on esimerkiksi ollut pitkä keskustelu vaikeista tunteista, voi keskustelun lopuksi esimerkiksi pohtia, mitä nämä tunteet voivat kertoa vaikka omista tarpeista ja toiveista ja mitä esimerkiksi pelko tai suru pyrkii viestimään. Voi pyrkiä myös korostamaan, että vaikeat tunteet ovat täysin normaaleita, niiden kanssa ei tarvitse olla yksin, niistä voi selviytyä ja ne voivat tuoda vaikeimman huipun jälkeen meille paljon informaatiota itsestämme. Voi korostaa, että kaikissa teemojen osa-alueissa on mahdollisuus kehittyä.

On myös pari muuta konseptia, jotka tukevat ihmissuhdeiltojen tavoitteita: ratkaisukeskeisyys ja dialoginen keskustelutapa. Mitä ne ovat ja miltä ne näyttävät? Sinun ei tarvitse muistaa tai ottaa näitä termejä itsessään huomioon. Tavoitteena on tuoda ilmi niiden merkitys ja mahdollinen tapa käyttää niitä ihmissuhdeilloissa. Aluksi kuitenkin selitämme termin, jotta kokonaisuutta on helpompi ymmärtää sanan avulla.



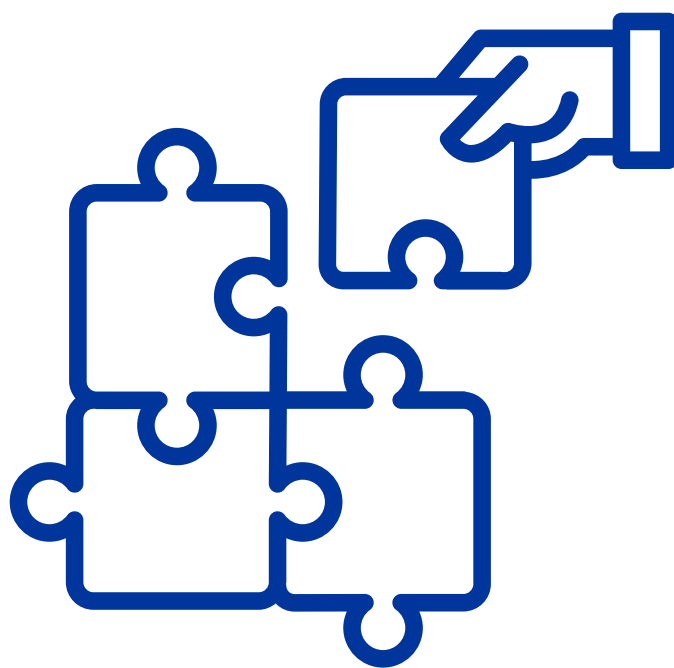
Ratkaisukeskeisyys

Aloitetaan **ratkaisukeskeisyydestä**. Ratkaisukeskeisyys sanana viittaa toimintaan, jossa on tavoitteena parantaa elämänhallintaa sekä tehdä muutoksia tunnistamalla itselleen hyvin toimivia keinoja. Meidän toiminnassamme ”elämänhallinnan parantaminen” vastaa ihmissuhdetaitojen parantamista. Ratkaisukeskeisyydessä keskitytään toimivien ratkaisujen löytämiseen tavoite ja tulevaisuus edellä. Eli menneen ja nykytilanteen käsittelyn jälkeen pyritään keskittymään siihen, mitkä seikat voisivat ihmiselle toimia parhaiten hänen elämänlaatunsa parantamisessa. Kun mietitään asiassa etenemistä, tunnistetaan tulevaisuuden olevan täynnä positiivisten muutosten potentiaalia ja siinä tietoisuudessa keskitytään käytännönläheisiin keinoihin sekä olemassa oleviin työkaluihin.

Ihmissuhdeiltojen kannalta ratkaisukeskeisyyden ajatus voidaan soveltaa vuorovaikutukseen toisen vapaaehtoisin kanssa sekä osallistujien jättämien kommenttien tai puheenvuorojen kanssa. Ratkaisukeskeisyys vuorovaikutuksessa voi näkyä siten, että osoittaa aktiivisesti omaa uskoa toisen ihmisen kykyyn ja osaamiseen selviytyä elämään liittyvistä haasteista. Se näkyy myös ymmärryksestä, että kokijalla on paras ymmärrys oman elämän osa-alueiden vaikutuksista päätöksentekoihin. Toista ihmistä voi auttaa näiden aiheiden tutkimisessa ja tiedon herättelyssä kysymällä esimerkiksi harkittuja ja mahdollisuuksia etsivillä kysymyksillä.

Ratkaisukeskeisyys EI kuitenkaan ole kirjaimellisesti pyrkimystä ratkaisemaan toisen ongelmaa tai laittamaan kaiken huomion nimenomaan pyrkimykseen ratkaista. Kukaan ei pysty toisen ihmisen puolesta aidosti ratkomaan jotain ja useissa tilanteissa olemassa olevaa ”ratkaisua” ei saman tien ole. Tästä huolimatta toisen kanssa voi keskustella teemoista, jotka voivat lisätä elämänhallintaa ja elämänlaatua sekä tuoda positiivisia, yksilölle sopivia muutoksia, joka ON ratkaisukeskeisyyttä.

Ratkaisukeskeisyys ei myöskään ole tunteiden ”poisratkomista” eli pyrkimystä pysäyttää, vähentää tai supistaa tunteita johonkin, esimerkiksi haastavaan asiaan liittyen, jotta asiasta tulisi näennäisesti parempi olo. Yksilön on tärkeä saada tuntea juuri sitä mitä tuntee vapaasti, ilman mitään paineita muuttaa omaa tunnetilaa.



Dialogisuus

Dialogisuus tarkoittaa käsitteenä avointa ja suoraa keskustelua, jossa tavoitellaan yhteistä ymmärrystä eri osapuolten välillä. Toimintana se on pyrkimystä rakentamaan yhteistä ymmärrystä sekä sen mukana tulevaa taitoa viedä vuorovaikutusta yhteisen ymmärryksen suuntaan. Dialogisuus on asennetta, kyvykkyyttä ja halua vastavuoroiseen, toisille ihmisille arvoa antavaan kommunikointiin. Dialogisuuden ydin on yhdessä ajatteleva sekä ymmärrystä hakeva puhe. Se on myös toisen kuuntelua tavalla, joka kasvattaa toisen halua puhua, samoin kuin puhuminen niin, joka kasvattaa halua kuunnella.

Ihmissuhdeilloissa on tärkeää kommunikoida ja puhua tavalla, jossa välittyy halu ottaa vastaan erilaisia perspektiivejä ja näkökulmia. Yhteisymmärryksen tavoittelu ei ole yksimielisyyden tavoittelu. On tärkeää muistaa, että yhteyden syntymisen sekä mahdollisten merkityksellisten ajattelutapojen löytäminen on yleensä paljon tärkeämpi tavoite, kun yhteen vastaukseen, lopputulemaan tai kompromissiin päätyminen. Iltojen vetäjäpari, eli vapaaehtoiset pyrkivät mallintamaan eli näyttämään omalla dialogillaan esimerkkiä dialogisuutta sisältävistä vuorovaikutustaidoista.



6. Muistilista

- ♥ Arvot ovat toiminnan sydän. Niihin kuuluu lupa olla oma itsensä, toisen kokemuksen kunnioittaminen, vapaaehtoisuus ja voimaantuminen
- ♥ Toimit veraisena = sinulta ei odoteta ammattilaisen roolia!
- ♥ Vertaisuuden osoittamiseen kuuluu kunnioittava kuuntelu, toisten arvostava huomioiminen sekä myötätuntoinen reagointi
- ♥ Voimaantumisen tukeminen on tärkeää. Voimaantuminen on pystyvyyden tunnetta ja uskoa itseensä sekä oman elämän hallintaan
- ♥ Tunnetaidot ovat osa ihmissuhdeiltojen turvallisen kokemuksen luomista. Tunnetaitoihin kuuluu omien tunteiden tunnistamisen, säätelämisen ja ilmaisemisen taidot.
- ♥ Ihmissuhdetaitojen mallintaminen työparin kanssa on tärkeä osa toimintaa
- ♥ Arvostamme yksilöllisyyttäsi ja olet tervetullut ohjaamaan iltoja juuri sellaisena kun olet



Oppaan tuottamisesta

Tämä opas on tuotettu osana Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Toimeksiantajana on ollut Parisuhdekeskus Kataja ry:n hanke Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa. Opas on kehitetty yhdessä opinnäytetyön tekijän sekä hankevastaavan kanssa. Lisäksi oppaan sisällön tuottamista ovat tukeneet hankkeen harjoittelijat sekä muut Parisuhdekeskus Katajan työntekijät.



Lähteet

Parisuhdekeskus Kataja ry ja hanke

Parisuhdekeskus Kataja ry 2023a. Parisuhdekeskus Kataja ry.
<https://parisuhdekeskus.fi/tukea-parisuhteelle/>

Parisuhdekeskus Kataja ry 2023b. Asiaa ihmissuhteista.
<https://parisuhdekeskus.fi/hankkeet/>

Parisuhdekeskus Kataja ry 2023c. Mikä homma? <https://parisuhdekeskus.fi/mika-homma/>

Vapaaehtoisuus

Hirvonen, S., Puolitaival, S. 2018. Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2018. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>

Nylund, M., Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoina: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Vertaisuus

Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. E-kirja. Solver palvelut Oy.

Puumalainen, J., Rissanen, P. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Kuntoutus 39 (2016): 1. 52-58. <https://journal.fi/kuntoutus/issue/view/8010/1351>

Voimavarakeskeisyys, ratkaisukeskeisyys ja dialogisuus

Kilpiä, J. 2022. Kontekstin taju: karttakirja voimavarakeskeisen ryhmän ohjaamiseen. Helsinki Aktuaali koulutuspalvelu.

Mattila, L. (toim). 2023. Kohtaamisia voimavaraistavan ohjauksen äärellä. Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy. Oppimateriaali. Avointen oppimateriaalien kirjasto.. <https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisut/kohtaamisia-voimavaraistavan-ohjauksen-aarella>

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä: asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. E-kirja. Gaudeamus.

THL 2022. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialogisuus-ammattilaisen-ja-perheen-valilla>

