



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

Häpeästä voimavaraksi!

Vertaistuen voima väkivaltaa
kokeneiden naisten
vertaisryhmässä

Emmi Hela

Kansalaistoiminnan asiantuntija

Webinaari 21.10.2020



*Jokainen
on turvassa*

Ensi- ja turvakotien liitto lyhyesti



Valtakunnallinen lastensuojelun kansalaisjärjestö



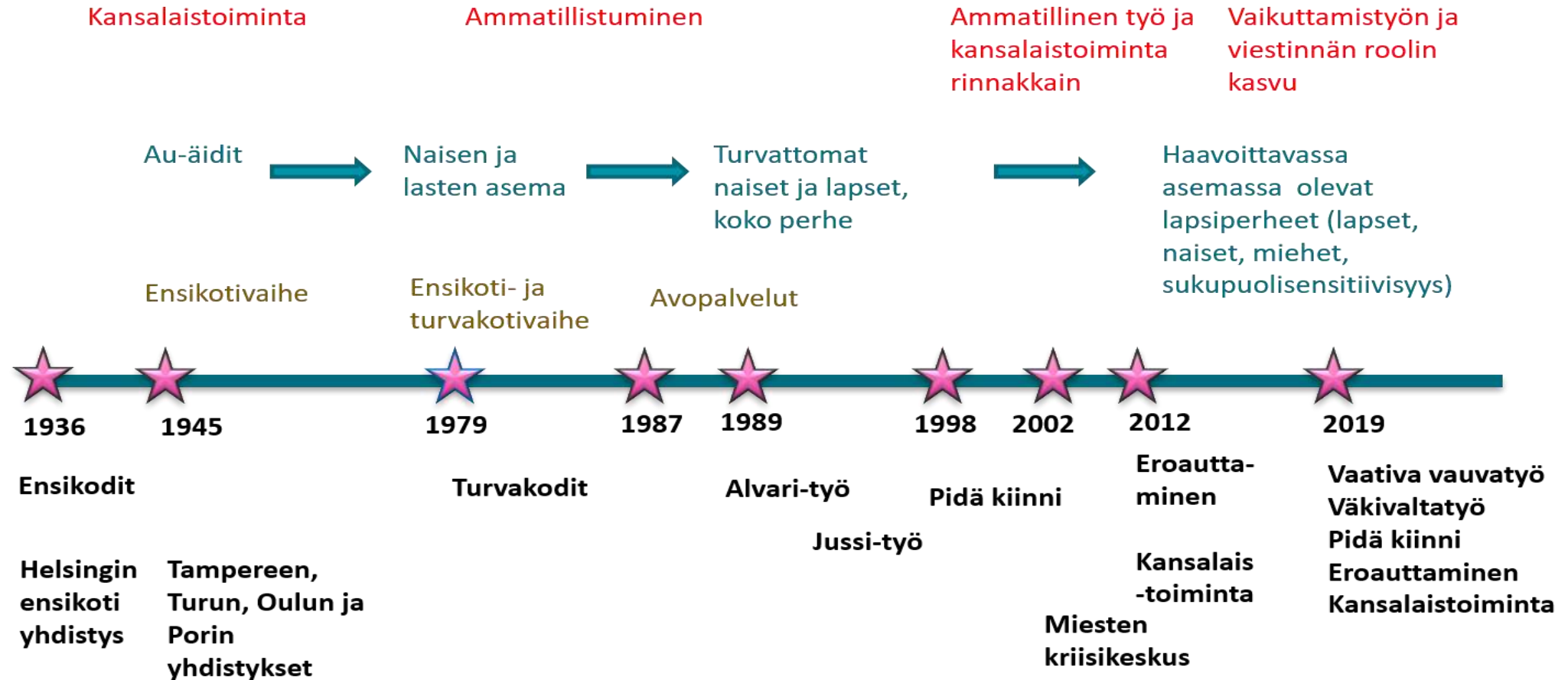
30 jäsenyhdistystä ympäri Suomen



Apua sai yli 16 000 ihmistä, joista lapsia n. 5500 (v. 2019).

Etunimi Sukunimi

ETKL:n hieno 75 vuoden historia



Kokemusosaamisen käsitteet

Toimittiin sitten ammattilaisten rinnalla tai itsenäisesti, roolien määrittely selkeyttää toimintaa ja ennaltaehkäisee sekaannusta. Selvitä onko kyseessä:

VERTAISTOIMINTA vai KOKEMUSTOIMINTA

Samaa kokeneisiin

Suhteessa keneen
pääosin toimitaan?

Ei samaa kokemusta
omaaviin

Tuen antaminen

Mikä on toiminnan
tarkoitus?

Ymmärryksen ja
tiedon lisääminen

Yksilön hyvinvoinnin
lisääminen

Mikä on toiminnan
päämäärä?

Tiedon käyttö
laajemmille
ihmisryhmille

Emmi Hela

Vertaisuus ja osallisuus

- Vaikuttavat selviytymiseen, itsekunnioituksen palautumiseen, toimijuuteen ja kykyyn määrittää omat tavoitteensa
- Osallisuus on eristäytyneisyyden ja syrjäytymisen vastavoima
- Monelle tärkein omaa toipumista edistävä tekijä
- Väkivalta horjuttaa omaa identiteettiä ja koko olemassaoloa
- Väkivaltaa kokeneelta osallisuuden tunne usein kadonnut
- Sosiokulttuurinen innostaminen - ihminen nähdään aktiivisena toimijana

Etunimi Sukunimi

Vertaisryhmän moninaiset tavoitteet

- Yksilön hyvinvoinnin lisääminen
- Vastavuoroisuus
- Arkielämän muutokset
- Voimaantuminen
- Omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen
- Uusi suunta ja tavoitteet



Etunimi Sukunimi

A young woman with long brown hair in a ponytail is sitting on a light-colored sofa. She is looking down and to the left, with her right hand resting on her forehead, suggesting she is stressed, sad, or overwhelmed. The background is a bright, slightly blurred living room with a lamp and a window.

**“Pystyy luottaa et ne pysty
vastaanottamaan ja kestäämään sen
mitä sä sanot. Läheisiä helpommin
säästelee.”**

Vertaisryhmän tärkeimmät elementit

- Arvostava vuorovaikutus
 - Hyväksytyksi tuleminen
 - Dialogisuus
- Luottamus ja turvallisuus
 - Omista kokemuksista kertominen
 - Kaikki tunteet sallittuja
- Ryhmäläisten asiantuntijuuden korostaminen
- Hoiva ja huolenpito



Emmi Hela

Mitä vertaisryhmä parhaimmillaan antaa?

- Myönteinen minäkuva vahvistuu
 - Itsetunto
 - Olen samanarvoinen kuin muut ja ihan yhtä tärkeä
- Auttaa irtaantumaan pelosta, häpeästä ja syyllisyydestä
- Osallisuuden tunne ja voimaantuminen
- Uudet ystävät
- Toivo ja usko tulevaan



Etunimi Sukunimi

A woman with her hair in a ponytail is sitting on a light-colored sofa. She is looking down and to the side, with her right hand pressed against her forehead, suggesting she is experiencing stress or discomfort. The background is softly blurred, showing a lamp and a window with light coming through. The overall mood is one of quiet distress or contemplation.

“Niiden naisten kanssa sai olla sellanen kun on. Ei tarvinnut kokee huonommuutta, et tullaan ikään ku tasavertasina ihmisinä... Se oli voimauttava kokemus.”

Pöyristyneet - yhden vertaisryhmän tarina

- Kolme rohkeaa naista
- Apu yhdistyksestä
- Työntekijä toi samaa kokeneet naiset yhteen -> vertaisryhmä käynnistyi
- Voimaantumisen prosessin aikana, ryhmä kannusti toisiaan
- Uhrista toimijaksi -> kokemusasiantuntijuus



Etunimi Sukunimi

A young woman with long brown hair in a ponytail is sitting on a light-colored sofa. She is looking down and to the left, with her right hand resting on her forehead. She is wearing a white long-sleeved shirt and blue denim shorts. The background is a bright, slightly blurred living room with a lamp and a window.

“Ryhmämme avulla olen löytänyt uudestaan oman minäni.”

Pöyristyneiden toiminta

- ”Perheväkivallan varjossa- miten auttaa perheen aikuisia ja lapsia?”-koulutus ammattilaisille
- Kannanotot ja kehitysehdotukset
- Maakunnallinen lape-hanke
- Osallistuminen tutkimukseen
- Väkivaltatyön foorumin suunnittelu ja toteutus
- Monet puheenvuorot erilaisissa seminaareissa ja viranomaisyhteistyö
- Tukihenkilönä toimiminen
- Kokemusasiantuntijakoulutukset Ensi- ja turvakotien liitossa

Etunimi Sukunimi

Miten sinä voit omassa työssäsi edistää vertaisuutta?



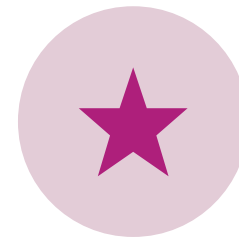
MAHDOLLISTA



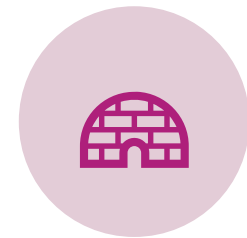
ANNA AIKAA



KANNUSTA JA
TUE



USKALLA
KOKEILLA UUTTA



PIENILLÄ TEOILLA
VOI SAADA
AIKAAN SUURTA!

Etunimi Sukunimi

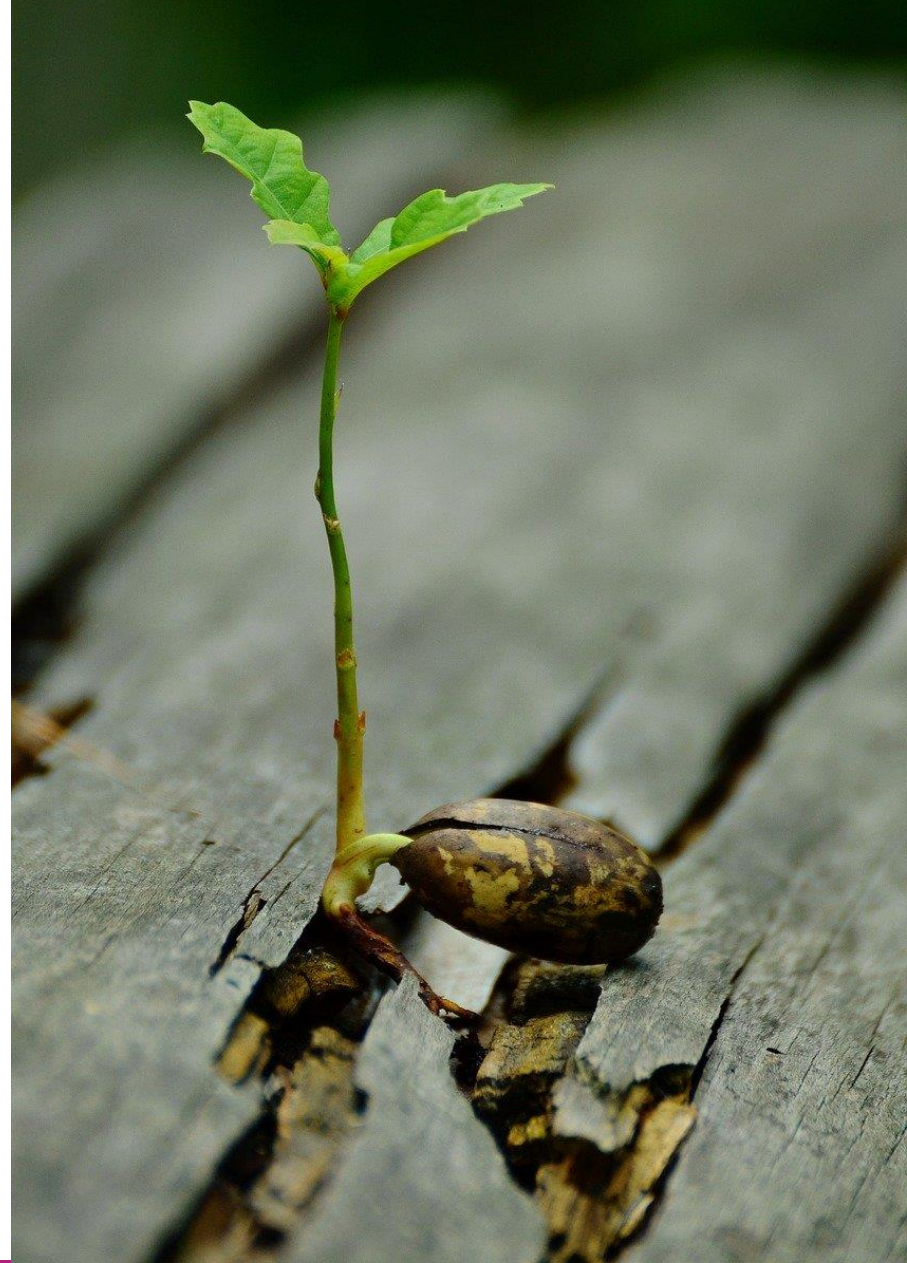


Anna valosi
loistaa niin
kirkkaasti että
toiset löytävät
tiensä ulos
pimeästä.

Häpeästä voimavaraksi! - vertaistuen merkitys haasteellisissa elämäntilanteissa

Kokemukset vertaisuudesta eronneiden vanhempien tukemisessa

Ero lapsiperheessä asiantuntija Päivi Hietanen
Webinaari 21.10.2020



Vapaaehtoiset vertaistukijat mukana

Ero lapsiperheessä -tilaisuus eroa pohtiville ja eronneille vanhemmille

- Pienryhmäkeskustelujen vetäjinä (30-45min.)
- Omien kokemusten jakaminen tarvittaessa
- Yhteiskeskustelun osallistujina

Erovertaiskahvilat eronneille vanhemmille

- Kahvilan kerran vetovastuu
- Kahvilan ilmapiiristä huolehtiminen
- Keskustelusta huolehtiminen ja kaikkien osallistaminen mukaan
- Omien kokemusten jakaminen tarvittaessa

Erotukihenkilö

- Kahdenkeskinen tukisuhde erotilanteessa olevan /eronneen vanhemman kanssa
- Tapaamisia n. 1-5 kertaa



Etunimi Sukunimi

Vapaaehtoinen vertaistukija

- oma ero taustalla (vähintään vuosi kulunut)
- vanhemmuus (eron tapahtuessa omat lapset olleet alle 18vuotiaita)
- halu tukea erotilanteessa olevia vanhempia
- ymmärrys molempien vanhempien merkityksestä lapselle ja halu tukea yhteistyövanhemmuutta
- omassa tilanteessa ei ole oikeudenkäyntiä vireillä/kesken
- odotukset toiminnalle käyvät yksiin toiminnan tavoitteiden kanssa
- on käynyt alkutapaamisessa
- sitoutuu osallistumaan vapaaehtoisen koulutukseen
- sitoutuu osallistumaan toiminnanohjaukseen toimintavuoden aikana



Vertaisuuden tasot

- Asiakkaiden keskinäinen *vertaisuus*
- Asiakkaiden ja vapaaehtoisten välinen *vertaisuus* sekä vuorovaikutuksessa toteutuva *vertaistukeminen*
- Vapaaehtoisten keskinäinen *vertaisuus*



Vertaistukijoiden kokemia haasteita

- Asiakkaan syvä oma kriisitilanne tai asiakkaan viha ja katkeruus on vaikea vastaanottaa.
- Vertaistukijan oma toipuminen on kesken.
- Kertaluonteisessa kohtaamisessa vertaistukija kokee riittämättömyyden tunnetta.
- Jää huoli asiakkaan tilanteesta ja pärjäämisestä.
- Kun ei tiedä mitä hiljaiset ja puhumattomat asiakkaat ajattelevat ja hyötyvät.



Vertaistukijoiden merkitys asiakkaalle

Käänteinen vertaisuus -> asiakas päättää toimia eri tavoin kuin vapaaehtoinen

Selviämisen toivo asiakkaille-> kokemustieto erosta selviämisestä ja erilaisista toimintamalleista

Samaistuminen-> kokemusten jakaminen ja niiden avulla oppiminen ja muutosten mahdollistuminen

Myötätunto ja empatia -> Auttaa ymmärtämään myös toisen sukupuolen näkökulmaa ja toisen vanhemman aseman

Sisuuntuminen -> kyllä minä tästä selviän ja armollisuus myös itseä kohtaan, sen hyväksyminen että tilanteeseen liittyy myös paljon erilaisia tunteita, myös ns. ei-toivottuja kuten viha ja pettymys

Ymmärrys erosta-> jokainen ero on erilainen ja jokainen tarvitsee toipumiseen oman ajan



Etunimi Sukunimi

Mahdollisuudet ja onnistumiset vertaistukijoiden kokemuksissa

”...keskusteluista on oikeasti ollut hyötyä ja asiakkaat ovat saaneet apua tai helpotusta oloonsa ja ajatuksiinsa. Samalla usko siihen, että ajan kanssa tilanne ja olo helpottuu ja paranee, on kasvanut, kun huomataan, että muutkin ovat siitä selvinneet.

Ehkä tärkeintä on saada keskustella ja puhua mieltä painavista asioista ja saada samalla hieman objektiivisempiakin näkemyksiä asioihin. Ehkä myös "vieraille" ihmisille on helpompaa puhua ja avautua kuin tutuille. Me ei asetuta kummankaan puolelle ja osoitetaan omilla esimerkeillä että vanhemmat ovat vanhempia myös eron jälkeen vaikka ero olisi ollut vaikeakin.

Se ettei vapaaehtoinen tuomitse tai arvostele kenenkään valintoja, tästä syntyy luottamus. ”

Etunimi Sukunimi

Oma vaikea ja kipeä, häpeää tuottanut kokemus voi olla toiselle avuksi ja voimavaraksi

Kerromme ensin vähän omia kokemuksia, jonka jälkeen annamme asiakkaallekin mahdollisuuden puhua avoimesti ja omin sanoin tilanteestaan.

Ryhmässä on aina hyvä henki, vaikka tilanteet ja erot ovat erilaisia kaikilla. Kokemukset ovat erilaisia. Monesti asiakkaat löytävät yhteneväisyyttä omasta tilanteestaan joko vapaaehtoisten eroihin tai toisten asiakkaiden eroihin nähden. Se antaa tunteen etten ole yksin tilanteessa, muillekin on käynyt näin.

On ollut hienoa nähdä, miten yhdessä puhuminen ja toisten kuunteleminen tuo helpotuksen tunnetta asiakkaiden keskuuteen. Puhutaan hyvin vaikeista asioista ja voi aistia kuitenkin, miten ryhti muuttuu ja valoa tulee näkyviin pienistäkin hetkistä.

Etunimi Sukunimi

Yhteiskeskusteluun



Mitä ajatuksia, oivalluksia tai kysymyksiä kuulemasi herätti?

Millaisia kokemuksia sinulla on vertaisuuden ja vertaistuen käytöstä haasteellisissa elämäntilanteissa olevien auttamisessa ja tukemisessa?

- Eron häpeästä voimavaraksi -blogi
- OLE ARMOLLINEN ITSELLESI JA RAKASTAVA VANHEMPI LAPSELLESI -blogi

Etunimi Sukunimi