



VERTAISSEN OPAS

Tukea ja tietoa Kaapatut Lapset ry:n vertaiselle



KAAPATUT
LAPSET RY



© Kaapatut Lapset ry

2019

KAAPATUT
LAPSET RY



SISÄLLYS

Esipuhe.....	1
1 Vertaistuki.....	2
2 Vertaistuki Kaapatut Lapset ry:ssä.....	4
2.1 Oma vertaistukija.....	5
2.2 Vertaistukea kasvokkain.....	6
2.3 Puhelinpäivystys.....	6
2.4 Verkkoauttaminen.....	7
3 Vertainen.....	9
3.1 Mitä vertaisena toimiminen antaa.....	10
3.2 Mitä yhdistys tarjoaa vertaiselle.....	10
3.3 Vertaisuuden rajat ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.....	11
4 Kriisi.....	13
4.1 Kriisin vaiheet ja tunnistaminen.....	13
4.2 Lapsi kriisissä.....	14
5 Yhteistyövanhemmuuden tukeminen.....	15
6 Tuettavan vanhemmuuden tukeminen.....	16
7 Lapsen kaksikulttuurisuuteen tukeminen.....	17
Aputahoja.....	18
Oppaan liitteet.....	18
Loppusanat.....	19



ESIPUHE

Kaapatut Lapset ry perustettiin vuonna 1997. Perustajajäsen Heidi Uotilan lapsi oli kaapattu ja hän halusi ystävineen tukea muita samaan tilanteeseen joutuneita vanhempia. Vertaistuki oli siis yhdistyksen perustamisen lähtökohta ja tärkein toimintamuoto vielä nykyään, yli 20 vuotta myöhemmin, vaikka toiminta onkin laajentunut kohtaamaan myös lapsikaappausuhan alla tai keskellä kansainvälistä huoltokiistaa elävät perheet.

Vuodesta 2004 olemme saaneet rahoituksen Raha-automaattiyhdistykseltä, nykyään Veikkaus Oy:ltä. Rahoituksen turvin palkattiin ensimmäinen toiminnanjohtaja ja vuokrattiin toimitilat, jotka silloin sijaitsivat Taka-Töölössä. Tiloille annettiin nimeksi Toivon Talo. Toivon herättäminen ja ylläpito onkin tärkein arvomme. Muut arvot ovat lapsen oikeus turvalliseen lapsuuteen, luottamuksellisuus, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus. Nämä arvot koskevat kaikkea yhdistyksessä tehtävää työtä, myös vertaistukea.

Arvojen lisäksi toimintaa ohjaa jäsenten hyväksymä toimintalinja, joka löytyy tämän oppaan liitteistä. Toimintalinjasta löytyy myös oma osionsa vertaisuudesta meidän yhdistyksessämme.

Yksi tärkeä periaate on, että vertainen ei jää meillä yksin. Hänellä on kaikissa tilanteissa oikeus ja mahdollisuus luottamuksellisesti kääntyä Toivon Talon henkilökunnan puoleen, niin vertaissuhteen iloissa kuin ongelmatapauksissa. Me myös tuemme ja pidämme yhteyttä vertaisiin. Tämän vuoksi keräämme heidän yhteystietonsa Sofia-vapaaehtoisrekisteriin, jonne on pääsy vain henkilökunnalla. Lisäksi pidämme yllä sähköpostiosoitelistaa vertaisista tiedotusta varten ja listaa vertaistukisuhteista. Vapaaehtoisten tietosuojaselosteen löydät tämän oppaan liitteistä.

Tässä oppaassa kerromme, mitä vertaistuki on Kaapatut Lapset ry:ssä. Opas elää sitä mukaa, kuin toimintoja kehitetään, joten siihen kannattaa palata aika ajoin. Suuremmista päivityksistä sisältöön ilmoitetaan myös vertaisille suunnatuissa tiedotteissa. Voit myös ehdottaa oppaaseen tarvittavia lisäyksiä tai muokkauksia (suunnittelija@kaapatutlapset.fi).

Pikasanasto eli mitä tarkoitamme, kun sanomme:

Yhteydenottaja on henkilö, joka on ottanut yhteyttä yhdistykseemme saadakseen neuvoja ja tukea elämäntilanteeseensa. Suurin osa yhteydenottajista on eronneita vanhempia, mutta myös muut sukulaiset tai läheiset tai viranomaiset saattavat ottaa yhteyttä. Vertaistukea tarjoamme vanhemmille, läheisille ja lapsille.

Vertaissuhde on suhde, jossa kaksi tai useampi samaa kokenutta henkilöä vaihtaa kokemuksiaan. Yleensä he ymmärtävät toisiaan parhaiten. Parhaassa tapauksessa toinen tai yksi heistä on jo selvinnyt kokemuksestaan, mutta joskus samassa tilanteessa elävät voivat olla toistensa kuuntelijoita tai lohduttajia.

Vertainen on jo tasaisemmassa vaiheessa elävä vanhempi, joka ryhtyy tueksi uudelle yhteydenottajalle. Vertainen lisätään rekisteriimme ja tarjoamme hänelle tukea, työnohjausta, koulutusta ja virkistystä.

Tuettava on yhteydenottaja, jolle olemme etsineet vertaisen.

Verkkoauttaja toimii aktiivisesti sosiaalisen median ryhmissämme tai chateissa.

Päivystäjä on henkilö, joka on ilmoittautunut viikonloppujen ja pyhien puhelinpäivystäjäksi. Hänen tärkein tehtävänsä on olla kuuntelija ja ymmärtäjä, kunnes toivon Talon henkilökunta on taas paikalla.

1

VERTAISTUKI

Vertaistuella tarkoitetaan jaettuun kokemukseen perustuvaa sosiaalista ja henkistä tukea. Vertaistuki edellyttää, että tuen tarjoajalla on vastaavia kokemuksia kuin tuettavalla. Vertaistukea voidaan järjestää ryhmässä tai kahden kesken, kasvotusten, verkossa, sosiaalisessa mediassa tai viestien ja puheluiden välityksellä.

Alla oleva teksti perustuu sosionomi Kira Koltsovan opinnäytetyöhön (2016), jossa hän tarkasteli vertaistukea yleisesti ja erityisesti Kaapatut Lapset ry:ssä. Opinnäytetyön lähteet on lueteltu lopussa.

Vertaistuki on sosiaalista tukea. Sosiaalisilla suhteilla ja tuella on merkittäviä vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille, niiden avulla voidaan saada jokaisen omat selviytymiskeinot paremmin käyttöön ja vähentää stressin negatiivisia vaikutuksia.

Sosiaalista tukea voi tarjota eri tavoin, mutta tässä keskitymme nimenomaan vertaistukeen. Se on yhdistyksemme tärkein vapaaehtoistyön muoto. Tutkimusten mukaan vertaistuki edesauttaa sosiaalista hyvinvointia. Vertaistuella tavoitellaan voimaantumista ja ihmisen uskoa omiin kykyihinsä.

Vertaistuen vaikuttavuuden taustalla on ihmisen kokema tarve yhteenkuuluvuudelle ja yhteisöön liittymiselle, millä on yksilön hyvinvoinnin kannalta huomattava merkitys. Toisen ihmisen tuki voimaannuttaa oman elämän haltuunotossa.

Vertaistuki voi olla emotionaalista, tiedollista tai kuuluvuuden tunteeseen kytkeytyvää. Emotionaalisella tuella tarkoitetaan kuuntelua ja huolenpidon sekä lohdutuksen ilmaisemista. Tiedollinen tuki puolestaan tarkoittaa ohjausta ja neuvontaa, kun taas jaetut kokemukset mahdollistavat yhteenkuuluvuuden tunteen. Kaapatut lapset ry:n vertaiset keskittyvät ensimmäiseen ja viimeiseen vertaistuen muotoon. Tiedollisen tuen tarpeessa olevan tuettavan voi ohjata ottamaan yhteyttä Toivon Taloon.

Vertaisen tehtävä on kommunikoida tuettavansa kanssa. Tämä voi tarkoittaa yhteydenoton helpottamista, suhteen rakentamista, puheluiden ja viestien vastaanottamista ja lähettämistä sekä muilla sovitulla tavalla tuettavalle tarjottavaa henkistä tukea vaikeina aikoina.

Vertaisena toimiminen voi olla hyödyllistä myös tukijalle itselleen. Motiiveina vertaistukijana toimimiseen on tunnistettu muun muassa auttamisen halu, sosiaalisten suhteiden luominen, tekemisen tarve, uusien asioiden oppiminen omasta itsestä, ja kokemus omasta hyödyllisyydestä. Paitsi tärkeän työn tekeminen, myös yhteisöllisyyden kokemus on vertaisena toimimisessa tärkeää.

Toimiva tukisuhde edellyttää jaetun kokemuksen lisäksi toimivaa henkilökemialla, ja jonkin verran vaivannäköä, kuten valmistautumista ja perehdytystä. Koulutukseen osallistuminen onkin keskeinen osa vertaisena toimimista, joka valmistaa tukijana toimimiseen henkisesti ja tarjoaa työkaluja tuen tarjoamiseen. Tärkeää on myös yhteys muihin vertaistukijana toimiviin. Alla olevissa luvuissa kerromme, miten tämä kaikki



”VERTAISTUEN VAIKUTTAVUUDEN RESEPTI”:

- ⇒ Henkinen (emotionaalinen) tuki: vähentää stressin vaikutusta ja auttaa selviämään elämäntilanteen haasteista
- ⇒ Jaettu kokemus: muitakin on kohdannut vastaava tilanne, en ole ainoa!
- ⇒ Kokemukseen pohjautuva tieto: Miten muut ovat toimineet vastaavassa tilanteessa? Mistä apua?

toteutuu Kaapatut Lapset ry:ssä.

Joskus vertaistuessa ilmenee myös ongelmia. Ihmiset voivat esimerkiksi kokea vaikeutta avautua henkilökohtaisista asioistaan, tai tuettavan kuormittava elämäntilanne tai aktiivinen kriisi vie voimia niin, että yhteydenpito ei suju. Myös näistä tilanteista on lisää alla.

LÄHTEET:

Koltsova, Kira (2017): PEER SUPPORT IN THE ABDUCTED CHILDREN FINLAND NGO - A BACKGROUND DATA COLLECTION FOR THE GUIDEBOOK.

Cohen, Sheldon; Underwood, Lynn G. & Gottlieb, Benjamin H. (2000): Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists. Oxford University Press.

Uchino, Bert N. (2004): Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships. Yale University Press.

Mykkänen-Hänninen, Riitta & Kääriäinen, Aino (2009): Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Lastensuojelun Keskusliitto/Neuvo-projekti, Hakapaino Oy, Helsinki.

Anttonen, Hannamari (2013): VERTAISTUKEA RYHMÄSTÄ – Vertaisohjaajan opas. Opinnäytetyö, Diakoniammattikorkeakoulu, Pieksämäki. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57322/Anttonen_Hannamari.pdf?sequence=1

Holm, Jaana; Huuskonen, Päivi; Jyrkämä, Oili; Karnell, Sonja; Laimio, Anne; Lehtinen, Ilona; Myllymaa, Tapio & Vahtivaara, Julia-Maarie (2010): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, SOLVER palvelut Oy, Kansalaisareena. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Rebeiro Gruhl, Karen L.; LaCarte, Sara & Calixte, Shana (2016): Authentic peer support work: challenges and opportunities for an evolving occupation. *Journal of Mental Health* 25 (1), 78-86.

Greener, Mark (2016): Peer support: more than tea and sympathy. *Practical Diabetes* 33 (5), 176-177.

Shilling, V.; Bailey, S.; Logan, S. & Morris, C. (2015): Peer support for parents of disabled children part 2: how organizational process factors influenced shared experience in a one-to-one service, a qualitative study. *Child: Care, Health & Development* 41 (4) 537-546.

VERTAISTUKI KAAPATUT LAPSET RY:SSA

Vertaistuen merkitys tuettavalle voi olla niin merkittävä ja toisaalta moniulotteinen, että sitä on vaikea tiivistää muutamaan sanaan. Näin vertaistukea Kaapatut Lapset ry:stä saaneet kuvaavat kokemuksiaan:

”Missä tahansa muussa porukassa ollessani tilanteeni kuulostaa absurdilta, mutta tässä porukassa en tunne olevani outo. Se tuntuu hyvältä ja palauttaa minutkin normaalien joukkoon”

”

”Auttanut luopumaan turhista tai liikaa voimia vievistä ajatuksista ja toimintamalleista”

”Rauhoittanut paniikissa”

”Vertaistuki vähentää syyllisyyden tunteita, ei syyllistä itseään niin paljon vallitsevasta tilanteesta kun tietää että muutkin joutuneet / ajautuneet samaan tilanteeseen.”

”Kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksen- huolimatta menneestä, olen riittävän hyvä ihminen”

”Tukea ja tunteiden jakamista, apua omaan jaksamiseen”

”Lapsille uusia ystäviä, joilla on vastaavia kokemuksia/ elämäntilanne.”

Vertaistuki Kaapatut Lapset ry:ssä on ollut enimmäkseen kahdenkeskistä, jossa vertaistukija ja tuettava pitävät yhteyttä kasvotusten, puhelimitse tai viestitellen (sähköpostilla, sosiaalisessa mediassa). Jatkossa kehitämme myös verkossa tapahtuvaa anonyymia auttamista, niin kahdenkeskistä kuin ryhmässä tapahtuvaa. Tärkeitä ovat myös yhdistyksen erilaiset tilaisuudet, joissa perheet voivat tavata ja jakaa kokemuksiaan.

Yhdistyksen toimintalinjassa vertaistuesta kerrotaan näin:

”

Yhdistyksen piirissä toimivan vertaisen tärkein rooli on olla ihminen ihmiselle. Hänen tehtävänsä on kuunnella, kuulla ja tukea oman kokemuksensa pohjalta muistaen yllä mainitut tavoitteet ja periaatteet. Vertaisen ei tarvitse perehtyä kaapatun lapsen palauttamisen, lapsikaappauksen ehkäisyn tai huoltokiistan ja vieraannuttamisen eri kiemuroihin, vaan hän on asiantuntija omassa tilanteessaan ja tukee saamansa kokemuksen pohjalta, toki omaa mahdollista asiantuntemustaan hyväksi käyttäen. Vertainen voi aina pyytää tuettavaansa ottamaan asiakysymyksissä yhteyttä Toivon Taloon.

Uuden tukisuhteen alussa vertaiselta kysytään aina erikseen hänen sen hetkistä tilannettaan ja mahdollisuuttaan ottaa uusi tuettava. Vaikeimmissa kriiseissä oleville yhteydenottajille pyritään löytämään kaksi vertaista, jotka voivat toimia parina. Vertaiset saavat tukea toisistaan myös yhdistyksen järjestämässä koulutus- ja virkistystapaamisissa.

Jos jokin vertaissuhde ei toimi tai vertainen kokee riittämättömyyttä tai väsymystä, hän voi aina ottaa yhteyttä myös Toivon Taloon tuen saamiseksi itselleen tai vertaissuhteen purkamiseksi. Vertaisilla on oma Facebook-ryhmänsä keskusteluun ja tiedonjakoon, mutta siellä ei käsitellä yksittäisen yhteydenottajan asioita. He saavat muutaman kerran vuodessa sähköisen vertaispostin.

Yllä oleva pätee myös silloin, kun suhde syntyy yhdistyksen tilaisuuksissa, Facebookissa tai satunnaisessa tapaamisessa.

Kaapatut lapset ry:n vertaisena sinulta ei siis odoteta suurta tuntemusta siitä, miten toimia lapsikaappaustilanteessa tai jos perheessä on lapsikaappausuhkaa tai muuta kansainvälistälapsiin kohdistuvaa kiistaa. Oma kokemuksesi ja kyky kuunnella ja myötäelää ovat tärkeimmät oppisi. Toki tarjoamme myös koulutusta, joissa voi syventää myös tiedollista osaamista lapsikaappauksesta ja huoltokiistoista. Koulutuksista ilmoitamme sähköpostitse ja vertaisten

Facebook-ryhmässä. Voit myös kertoa omista toiveistasi koulutuksen suhteen Toivon Talolle.

Sinua ei myöskään jätetä yksin. Voit aina ottaa yhteyttä Toivon Taloon tai pyytää tuettavaasi ottamaan sinne yhteyttä neuvojen saamiseksi. Toivon Talon työntekijöiden tehtävänä on tarjota neuvoja kinkkisissä tilanteissa ja tukea sinua omassa tehtävässäsi. Kaapatut Lapset ry järjestää vertaistukijoille koulutusta, työnohjausta ja yhteisiä tapaamisia, joissa voi jakaa myös kuulumisia vertaisena toimimiseen liittyen.

Toimintalinjassamme asetetaan myös rajoja sille, missä tilanteissa annamme tukea:

”

Kaikessa auttamisessa lähdetään siitä, että yhteydenottajan kokemus ja hätä ovat aitoja, vaikka hän ei pystyisikään antamaan viranomaisten vaatimia konkreettisia esimerkkejä. Me uskomme myös ”mutuun” (musta tuntuu...). Auttamisella ja tukemisella on kuitenkin joitakin rajoja. Tuemme ensisijaisesti yhteistyövanhemmuuteen viranomaispäätöksiä noudattaen.

Lapsikaappaustilanteessa vanhemman mieleen nousee usein mitä mielikuvituksellisimpia ajatuksia lapsen palauttamistavoiksi. Mielikuvitus saakin lentää ja nämä ajatukset antavat usein voimia jaksaa odottaa lapsen palaamista. Emme kuitenkaan tue vanhempaa toimimaan omavaltaisesti, vaan kehotamme häntä kärsivällisyyteen ja odottamaan viranomaisten toimia ja neuvottelemaan toisen vanhemman kanssa. Jos vanhempi kuitenkin päätyy hankkimaan lapsensa takaisin omavaltaisesti esimerkiksi maasta, joka ei kuulu Haagin lapsikaappaus sopimukseen, hän saa tarvitsemansa henkisen tuen myös tämän toimen jälkeen.

Myös kaappausuhkilanteissa ja huoltokäytöksissä pitäydymme viranomaispäätöksissä ja kehotamme yhteydenottajaa noudattamaan niitä ja tehtyjä sopimuksia ja vaikuttamaan niihin yleisesti hyväksytyllä tavalla. Yhteydenottajan ajatukset eivät muuten vaikuta tukeemme, mutta tukea päätösten rikkomiseen, omavaltaiseen käytökseen, vieraannuttamiseen tai lapsikaappaukseen meiltä ei saa ja teemme tämän selväksi tukitilanteissa.

Nämä yhdistyksen kokouksessa sovitut rajat sitovat myös vapaaehtoisia, kuten vertaisia. Jos sinulla on kysyttävää tukemisen rajoista, tai kohtaat pulmatilanteen tukisuhteessasi, saat Toivon Talolta tukea.

21 Oma vertaistukija

Toistaiseksi yleisin ja suosituin vertaistuen muoto on niin sanottu oma vertainen. Tämä tarkoittaa sitä, että uudelta yhteydenottajalta kysytään, haluaako hän käydä asioita läpi toisen vastaavassa tilanteessa olleen vanhemman tai omaisen kanssa.

Jos yhteydenottaja haluaa, niin Toivon Talolta otetaan yhteyttä mahdolliseen vertaiseen. Tarkastamme siis aina tilanteesi, ennen kuin saat uuden tuettavan. Jos sinulla on meneillään haastava vertaissuhde tai elämäntilanteesi on muuten kuormittava, ei sinulta odoteta uuden tukisuhteen solmimista. *Selvitämme vertaisten voimavaroja vuosittain kyselyillä tai puhelinhaastatteluilla, mutta emme aina tiedä ajankohtaista tilannettasi. Onkin tärkeää, että otat tuettavia vain silloin, kun se sinulle sopii.*

Jos olet valmis aloittamaan uuden vertaissuhteen, niin sinulle ja uudelle tuettavallesi lähetetään Toivon Talolta yhteinen sähköposti. Siitä saatte toistenne sähköpostiosoitteet ja puhelinnumerot, jos olette antaneet luvan niiden jakamiseen. Samalla lähetämme teille molemmille yhdistyksen toimintalinjan ja viestin osana yllä olleet otteet siitä. Muistutamme myös, että puheluista on hyvä sopia etukäteen ja myös Toivon Taloon voi olla yhteydessä.

Jatkossa päätätte yhdessä tuettavan kanssa yhteydenpidon muodoista ja tiheydestä. Muistakaa, että vertaissuhde ei ole yhtä tärkeä kuin läheiset ihmissuhteet eli rajoja saa ja kannattaa asettaa. Niistä lisää alla.

Jos olet aloitteleva vertainen, voimme etsiä sinulle mentorin kokeneemmasta ja jo koulutetusta vertaisesta. Hänen kanssaan voit purkaa vertaissuhteen herättämiä ajatuksia ja tunteita. Muista, että myös sinä voit aina ottaa yhteyttä Toivon Taloon ja suhde voidaan katkaista, mikäli se osoittautuu liian raskaaksi. Teemme vertaissuhteen purkamisen mahdollisimman hienotunteisesti.

Vaikeimmissa tilanteissa tai jos huomaamme, että yhteydenottajalla on vakavia mielenterveysongelmia, emme edes tarjoa hänelle vertaista, vaan hoidamme tuen suoraan Toivon Talolta. Yksin ei tällaista yhteydenottajaa jätetä.

2.2 Vertaistukea kasvokkain

Jos vertainen ja tuettava asuvat lähellä toisiaan, voivat he tietenkin myös tavata. Usein välimatka on kuitenkin pitkä. Jos vertainen ilmoittaa, että hän ja hänen tuettavansa haluavat tavata yhdistyksen järjestämässä voimaantumisviikonlopussa, niin heille pyritään varaamaan mahdollisuus siihen.

Jokaisessa viikonlopussa on mukana aina pari kolme kokenutta ja mielellään koulutettua vertaista, jotka pystyvät tarjoamaan tukeaan muille vanhemmille.

Toivon Talolla järjestetään muutaman kerran vuodessa teemallisia keskustelutilaisuuksia tai avoimen keskustelun Pulinakerhoja. Myös nämä ovat oivallisia paikkoja tavata tuettavansa, mikäli molemmat asuvat pääkaupunkiseudulla. Näissä illoissa kaikki toimivat toistensa tukena, mutta mukaan toivotaan aina muutamaa pitkään toiminnassa ollutta vanhempaa, joka ei enää ole akuutissa kriisitilanteessa.

Jos jollakulla on intoa perustaa vertaisryhmä mihin päin Suomea tahansa, niin Toivon Talolta koulutetaan vertaisryhmävetäjäksi ja tuetaan perustamisessa sekä ryhmän eri vaiheissa.

2.3 Puhelinpäivystys

STEA painottaa, miten on annettava matalan kynnyksen apua muulloinkin kuin virka-aikana. Sitä meillä on ollut jo vuosia viikonloppupäivystyksen muodossa. Esimerkiksi kriisitilanteessa avuntarve ei katso aikaa tai paikkaa, ja siksi onkin tärkeää, että apua on saatavilla virka-ajan ulkopuolella.

Päivystys alkaa perjantai-iltana ja kestää maanantaiaamuun, ellei toisin mainita. Päivystys tarkoittaa sitä, että Toivon Talo tekee soitonsiirron neuvontapuhelimesta päivystäjän puhelimeen. Päivystäjän ei odoteta olevan koko viikonlopun tavoitettavissa, vaan hän voi myös soittaa takaisin. Silloin kannattaa piilottaa oma numeronsa. Päivystäjät saavat ilmoituksen, kun päivystysvuoro alkaa. Samassa viestissä on toiminnanjohtajan puhelinnumero, johon voi ongelmatilanteessa ottaa yhteyttä (takapäivystys). Et siis jää yksin. Jos asia ei ole kiireellinen, niin kuuntele ja lohduta ja pyydä ottamaan yhteyttä Toivon Taloon seuraavana arkipäivänä.

Päivystäjän ei siis tarvitse olla asiantuntija, riittää, kun hän kuuntelee ja neuvoo milloin voi ottaa yhteyttä Toivon Taloon.

Jos soitat takaisin viikonlopun aikana tulleisiin puheluihin, muista piilottaa oma numerosi. Yhdistys korvaa tositteita vastaan vapaaehtoiselle aiheutuneet kulut esimerkiksi välttämättömistä ulkomaan puheluista, jotka eivät sisälly päivystäjän kuukausimaksulliseen liittymään.



24 Verkkoauttaminen

Sosiaalisen median aikakaudella kasvokkainen vertaisuus on saanut rinnalleen muita tuen tarjoamisen muotoja. Parin viime vuoden aikana on näkynyt hiipuvaa kiinnostusta saada oma vertainen ja suoria vertaistukisuhteita luodaan entistä vähemmän. Varsinkin nuoret yhteydenottajat kaipaavat enemmänkin tukea verkon kautta. Verkosta avun hakeminen voi olla ensimmäinen askel avunhakijalle tilanteensa muuttamiseksi. Verkkoauttaminen voi madaltaa kynnystä hakea myöhemmin apua kasvokkaisista palveluista, ja verkkoauttamisessa tärkeää onkin kohdata, kannustaa ja tarvittaessa tarjota tietoa palveluista.

Vastataksemme tähän tarpeeseen kehitämme verkkoauttamisen muotoja. Vertaisten osallistuminen verkkoauttamiseen jo kehittämisvaiheessa on tärkeää, jotta saadaan aikaan niin tukijoiden kuin tuettavienkin näkökulmasta toimivia verkkoauttamisen muotoja. Myös oman tuettavan kanssa vuorovaikutus voi tapahtua verkossa, mutta lisäksi kehitämme muita verkkovertaisuuden muotoja.

Tässä luvussa lyhyesti tietoa eri verkkoauttamisen muodoista, joita kehitämme. Lisäksi luku tarjoaa hieman tietoa vuorovaikutuksesta verkossa, joka on sovellettavissa niin chatissa, keskusteluryhmissä kuin oman tuettavankin kanssa verkon välityksellä viestiessä.

Yhdistyksemme verkkoauttajilla on oma Facebook-ryhmä, jota käytetään verkkoauttamisen kehittämiseen. Siihen pääsyä voit tiedustella kansalaistoiminnan ja viestinnän suunnittelijalta.

2.4.1 Vuorovaikutus verkossa

Vuorovaikutus verkossa on sekä erilaista että samanlaista kasvokkaiseen vuorovaikutukseen verrattuna. Tilanteesta riippuen keskustelukumppani voi olla anonyymi tai olla läsnä omilla kasvoillaan ja nimellään. Tämä vaikuttaa osaltaan vuorovaikutuksen luonteeseen.

Tyypillistä verkkovuorovaikutukselle on se, että ollaan tekstin varassa. Tästä syystä voi tuntua, että kirjalliseen ilmaisuun kohdistuu paineita ja se edellyttäisi erityistä huolellisuutta. Kieliasu ei kuitenkaan ole tärkein asia verkkovuorovaikutuksessa, vaan kuten kasvokkaisessakin vuorovaikutuksessa, tärkeää on, että tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Toisin kuin joskus ajatellaan, verkossa viestiessä ei tarvitse olla erityisen nopea, vaan vastauksen voi muotoilla rauhassa.

Yhdistyksemme toimintalinjassa todetaan, että yhteydenottajalla ei tarvitse olla viranomaisissa usein vaadittavaa ”näyttöä” tullakseen meillä vakavasti otetuksi ja kuulluksi. Vastaavasti myös verkkoauttamisessa voimme ottaa yhteydenottajan tarinan vastaan sellaisena kuin se on. Vaikka esimerkiksi chatissa kerrottu tarina ei kuvaisi koko yhteydenottajan tilannetta ja vaikka emme voi tarkistaa yhteydenottajan kertomaa mistään, voimme silti tarjota tukea tilanteeseen, joka meille on kuvailtu.

VINKKEJÄ VUOROVAIKUTUKSEEN VERKOSSA:

- Osoita kiinnostusta
- Kysy avoimia kysymyksiä, eli kysymyksiä, joihin ei voi vastata ”kyllä/ei/lukumäärä”.
- Kysy tarkentavia kysymyksiä ja varmista, ymmärsitkö oikein
- Käytä selkeää kieltä – kirjoitusvirheet ovat inhimillisiä, eli täydellistä ei tarvitse olla!
- Kannusta ja rohkaise, mieti, miten voit ilmaista empatiaa tekstissä
- Kerro mahdollisista aputahoista, kuitenkin painostamatta |

(Muotoiltu ETKL:n verkkoauttamisen asiantuntijan Tuulia Kovanen koulutusmateriaalin perusteella)

24.2 Hyväkysymys.fi

Hyvä kysymys (entinen Perheaikaa.fi) on Väestöliiton sivusto, jonka kautta perheet saavat tukea erilaisiin tilanteisiin. Hyvä kysymys -palvelu kokoaa yhteen palveluita kaiken ikäisille, perheet ovat näistä ryhmistä yksi. Hyvä kysymys-sivustolla on muun muassa luentoja ja chatteja monenlaisista aiheista. Löydät sivuston Väestöliiton sivulta ja luennot Facebookista Vanhempien Väestöliitto-sivulta.

Toiminnanjohtaja Tarja Räisänen on pitänyt Perheaikaa.fi/Vanhempien Väestöliitto-Facebook-sivulla kaksi luentoa, aiheina lapsikaappaus ja kaappausuhan tunnistaminen, jotka löytyvät linkkien takaa:

Kansainvälinen lapsikaappaus: <https://www.facebook.com/vanhempienvaestoliitto/videos/1690604114360876/>

Kaappausuhan tunnistaminen: <https://www.facebook.com/vanhempienvaestoliitto/videos/489246091481325/>

Hyväkysymys.fi-palvelu on avattu marraskuussa 2018 ja olemme alustavasti käyneet tutustumassa sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Päätökset mahdollisesta mukaan menosta tehdään vuonna 2019.

24.3 Apua eroon -chat

Apua eroon -chat on Ensi- ja turvakotien liiton alaista toimintaa, joka nimensä mukaisesti tukee vanhempia erotilanteissa muistamaan lapsen etu ja oikeus pitää yllä suhdetta molempiin vanhempiinsa.

Aloitamme omat chattimme kevään 2019 aikana Apua eroon-chatissa sen normaalien aukioloaikojen ulkopuolisena teemachattina. Chatissa vastaavat yhdessä työntekijä ja vapaaehtoinen. Chatissa vastaavat vapaaehtoiset saavat tarkemmat ohjeet vastaamisen tueksi.

24.4 Someauttaminen

FACEBOOK

Vuonna 2017 kokeilimme suljettua ja salaista Facebook-ryhmää keskustelun pohjaksi. Se ei saavuttanut menestystä. Monella muulla yhdistyksellä sellaiset toimivat, joten meidänkään ei kannata luovuttaa. Otamme mieluusti vastaan ideoita, miten saada Facebook-ryhmät toimimaan. Ryhmän jäsenistä voidaan myös kouluttaa vetäjiä, jos kiinnostusta ryhmäläisillä tähän on.

Käytössä ovat jo ryhmät yhdistyksen jäsenille (inside), vertaisille (KL vertaiset) ja kaikille vapaaehtoisille (KL vapaaehtoiset) sekä Ex-espanja.

MESSENGER JA WHATSAPP

Keväällä 2017 eräs pitkään toiminnassa ollut vanhempi tarvitsi erityisen paljon tukea. Hänelle perustettiin tukiryhmä Messengeriin. Se toimi melko hyvin, hän sai päivittää tilannettaan ja sai paljon tukea. Ryhmässä ilmeni myös joitakin ongelmia. Selvästi tällainen ryhmätoiminta tarvitsee omat sääntönsä.

3

VERTAINEN

Kuten yhdistyksen toimintalinjassa todetaan, vertaisen tärkein tehtävä on olla ihminen ihmiselle, eikä hänen tarvitse olla asiantuntija lapsikaappauksiin tai lapsen huoltoon liittyvissä asioissa. Oma kokemus on vertaisen tärkein työkalu ja vertaisuuden perusta.

Kun vertaisilta itseltään kysyttiin, millaisia piirteitä hyvällä tukihenkilöllä on, he vastasivat muun muassa:

- Kuuntelee, on hyvä kuuntelija
 - Ei kyseenalaista, tuomitse tai syyllistä. On avarakatseinen.
 - Osaa myös antaa uusia näkökulmia tuomitsematta tai latistamatta.
 - Empaattinen/empatiakykyinen – on oma itsensä, mutta hahmottaa tilannetta tuettavan näkökulmasta
 - Osaa luoda luottamusta ja luotettavan ilmapiirin
 - Ei lähde provosoimaan eikä provosoidu ja on kärsivällinen
 - Ei lähde paniikkiin mukaan ja osaa rauhoittaa
 - Antaa tunteen, että et ole yksin
 - Sopivasti avoin kokemastaan, mutta ei uppoudu liikaa omiin kokemuksiinsa
 - Oikeasti läsnä ja kiinnostunut
 - Kokemus samasta maasta
 - Asiallinen
 - Huumorintajuinen
 - Asettaa rajat ja pysyy niissä, ei lupaa liikoja
 - Tavoitettavissa kohtalaisen joustavasti
 - Tunnistaa omat rajansa ja voimavaransa
 - Ei rupea asiantuntijaksi – ohjaa eteenpäin, jos ei tiedä jotain, ja on tietoinen eri aputahoista.
 - Tuntee ja ymmärtää prosessin vaiheet ja sen, ettei aina jaksa puhua
 - Kuuntelee, mutta osaa olla myös vuorovaikutuksessa
 - Osaa kysyä aktiivisia kysymyksiä
 - Osaa kannustaa tuettavaa omien vahvuuksien käyttöön ja vahvistaa tämän itseluottamusta.
 - Ylpeä tärkeästä työstä, jota tekee.
- (Vertaisten vastauksia vuodelta 2015)*

Kuuntelemisella, läsnäololla ja avarakatseisuudella pääsee siis vastausten mukaan jo pitkälle. Kuten yllä olevasta listasta voi huomata, vertaisen vahvuuksia ovat myös omien rajojen ja voimavarojensa tunnistaminen ja kyky kertoa myös, jos ei tiedä jotakin asiaa. Kaikilla meillä on omat vahvuutemme, ja monia listalta löytyviä taitoja voi myös harjoitella.

Kysymyksiä pohdittavaksi:

Mitkä ovat vahvuutesi vertaisena? Entä mitä haluaisit vielä kehittää?

Millaisia rajoja asetat tai haluaisit asettaa vertaissuhteissasi? Osaatko rajata?

Miten huolehdit omasta jaksamisestasi?

31 Mitä vertaisena toimiminen antaa

Vertaiset kertoivat vastauksena kysymykseen, mitä vertaisena toimiminen heille antaa, muun muassa:

- Mahdollisuus auttaa toista, kuten itseä on autettu
- Mahdollisuus auttaa, olla läsnä ja kuunnella
- Mahdollisuus jakaa tietoa ja neuvoja
- Itseluottamusta
- Tunteen, että on tarpeellinen ja voi olla avuksi
- Uuteen ihmiseen tutustuminen
- Kokemus, että omista vaikeista ajoista on oppinut jotain, mistä voi olla hyötyä toiselle
- Opettanut yhteiskunnan rakenteista ja eri tukimuodoista, joita on tarjolla
- Uusia taitoja ja vahvuuksia: kärsivällisyyttä, kommunikaatiotaitoja, ajankäytön hallintaa, lapsen keskittymistä myös omassa elämässä...
- Mahdollisuus myös omien tunteiden käsittelyyn
- Laajentaa omaa perspektiiviä ja lisää kiitollisuutta omassa elämässä

”

(Vertaisten vastauksia vuodelta 2015)

Vertaisten vastaukset kuvastavat osittain myös tämän oppaan luvussa 1 kuvattuja vertaisena toimimisen vaikutuksia. Kansainvälisestäkin tutkittuja vertaisuuden vaikutuksia tukijalle ovat uudet sosiaaliset suhteet, kokemus omasta tarpeellisuudesta ja tukena olemisesta, sekä auttamisen halu. Toisaalta niissä on myös jotain vahvasti juuri Kaapatut Lapset ry:n aihepiiriin liittyvää, kuten lapsen keskittymisen vahvistuminen.

Kysymyksiä pohdittavaksi:

Mitä vertaisena toimiminen sinulle antaa?

Mistä huomaat, että vertaisena toimiminen on vaikuttanut näin?

Onko vertaisena toimiminen antanut sinulle uutta näkökulmaa omaan tilanteeseesi?

Miten vertaisena toimiminen on vaikuttanut omiin ihmissuhteisiisi?

3.2 Mitä yhdistys tarjoaa vertaisille

Koulutusta

Vertaisten peruskoulutuksena on vuodesta 2012 lähtien ollut SPR:n henkisen tuen peruskurssi, joka on koettu hyödylliseksi vertaisena toimimisen kannalta. Osa vertaisista on myös käynyt SPR:n henkisen tuen jatkokurssin, joka koettiin vähemmän hyödylliseksi kuin peruskurssi. Muuta koulutusta vertaisille tarjotaan tarpeen ja tilanteen mukaan. Koulutus voi liittyä esimerkiksi verkkoauttamiseen, mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ym. Koulutuksista tiedotetaan vertaisille sähköpostitse ja vertaisten Facebook-ryhmässä KL Vertaiset.

Tukea

Toivon Talolta tuetaan vertaisia tarjoamalla tietoa ja vastaamalla vertaisten kysymyksiin. Toivon Talon puoleen voi kääntyä myös silloin, kun vertaissuhde tuntuu raskaalta tai haluaa muuten purkaa ajatuksiaan vertaisena toimimisesta. Toivon Talo koordinoi myös vertaisten Facebook-ryhmää, joka on tarkoitettu vertaisten keskinäisen tuen kanavaksi.

si (mutta ei tuettavien tilanteiden käsittelyyn). Tietojemme mukaan vertaiset tukevat myös toinen toisiaan.

Työnohjausta

Vuonna 2018 kaksi koulutettua työnohjaaja tarjosi yhdistyksen vertaisille ryhmätyönohjausta vapaaehtois pohjalta. Yhteistyötä heidän kansaan jatketaan vuonna 2019.

Virkistystä

Vuosittain järjestetään vertaisten virkistystapahtuma. Vuonna 2018 vertaiset risteilivät Tallinnaan. Vertaisten virkistysviikonloppu on perinteisesti ns. lapseton viikonloppu, ja sellaisena ainoa tapahtuma vuoden aikana, jossa vertaiset voivat täysin keskittyä keskusteluun ja purkamiseen muiden vertaisten kanssa.

3.3 Vertaisuuden rajat ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Kaapatut Lapset ry:n perheiden kohtaamisen toimintalinjassa luvut 5 ja 6 käsittelevät vertaisen roolia ja vertaisuuden rajoja siitä näkökulmasta, mitä vertaiselta odotetaan ja missä vertaisen tehtävän rajat kulkevat. Näin toimintalinja osaltaan tukee vertaista roolissaan. Toimintalinjan kohta 6 kertoo yhdistyksen linjaamista auttamisen rajoista, ja se kannattaa lukea läpi kokonaisuudessaan. Toimintalinjan mukaiset rajat auttamiselle voivat myös auttaa keskittämään omia voimavaroja tuen tarjoamiseen toimintalinjan mukaisesti ja voivat myös helpottaa sen tunnistamista, milloin tukisuhteen haasteista kannattaa olla yhteydessä Toivon Taloon.



Tässä luvussa keskitytään tukijan voimavaroihin liittyviin auttamisen rajoihin ja siihen, miten itse voi asettaa rajoja vertaisena toimimiselle, jotta jaksaa jatkossakin toimia vertaisena, ja jotta vertaisena toimiminen ei veisi voimavaroja omista lähisuhteista ja arjesta.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Omasta jaksamisesta huolehtiminen ja omien voimavarojen tarkkailu on vertaistukijana toimiessa ensiarvoisen tärkeää.

Omasta hyvinvoinnista huolehtimista on muun muassa...

Rajojen asettaminen vertaissuhteelle:

Voitte esim. sopia, milloin on hyvä aika puhua puhelimesta tai voit kertoa vastaavasi tuettavan viestiin hieman myöhemmin.

Uuden tuettavan kanssa voitte keskustella siitä, mitkä ovat teille sopivat tavat pitää yhteyttä ja luoda jo alussa yhteiset pelisäännöt tästä

On vastuullista ja tärkeää ottaa uusia tuettavia vain, jos oma tilanne sen sallii. Ei siis tarvitse potea huonoa omaatuntoa, jos et juuri nyt voi ottaa uutta tuettavaa.

Hyvinvointi omassa elämässä:

On tärkeää, ettei vertaisena toimiminen kuormita siten, että se alkaa haitata tukijan omia läheissuhteita tai muita oman elämän tärkeitä asioita. Jos näin käy, kannattaa tarkistaa vertaissuhteen rajoja (ks. yllä).

EMPATIAUUPUMUS

Jos tuettavan tilanteen ottaa osaksi itseä, tai pahaa tuntuu vain tapahtuvan ympärillä liian paljon, voi seurata empatiaupumus. Tällöin ennen hyvinkin empaattinen henkilö voi vaikuttaa kyyniseltä ja kovalta, ja toisen tukeminen vaikeutuu. Kyseessä on mielen puolustusmekanismi. Lääkkeenä empatiaupumukseen voivat olla esimerkiksi toivoa tuovat tarinat ja oman osaamisen mielessä pitäminen.

Luettavaa empatiasta:

Uutinen empatiasta vapaaehtoistyössä (2015): <https://yle.fi/uutiset/3-8539383>

Elisa Aaltola & Sami Keto (2018): Empatia. (Into Kustannus Oy)

Mistä juuri sinä saat voimaa?

Varaa aikaa myös "latautumiselle", kuten riittäväle levolle ja omaa mieltä nostattavalle tekemiselle, joka voi olla liikuntaa, kirjan lukemista, jotain luovaa... Meillä jokaisella on omat tapamme kerätä voimia.

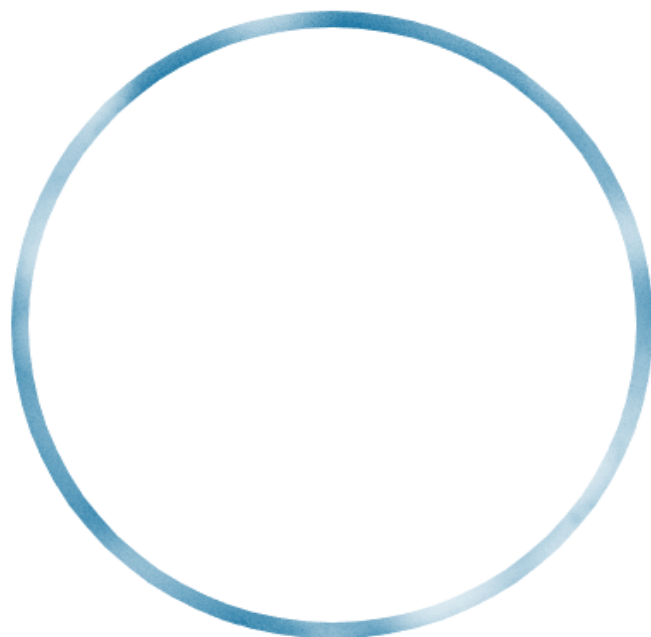
Vaikka oma kokemus vaikeasta elämäntilanteesta olisi jo käsitelty tai siitä olisi aikaa, voi tuettavan elämäntilanne silti nostattaa pintaan tunteita ja muistoja tukijassa. Vanhat haavat voivat aktivoitua uudestaan. Vertaisten työnohjaus, voimaantumisasiikunloput, vertaisten koulutus- ja virkistystapahtumat ja Toivon Talon taustatuki on tarkoitettu varmistamaan, että vertaiset jaksavat tehtävässään.

Pohdittavaksi

Tee oman elämän "piirakkakaavio". Voit hahmotella sitä, mihin elämässäsi kuluu aikaa ja voimavaroja piirtämällä niistä ympyräkaavion. Elämän osa-alueita voivat olla esimerkiksi lapset, harrastukset, työ, vapaaehtoistoiminta, terveys, parisuhde... Jokaisella meillä on oman näköisensä elämän osa-alueet, joten mieti, mihin sinä itse käytät voimavarojasi. Tee kullekin osa-alueelle sen kokoinen alue, minkä suuruiseksi koet sen suhteessa muihin alueisiin.

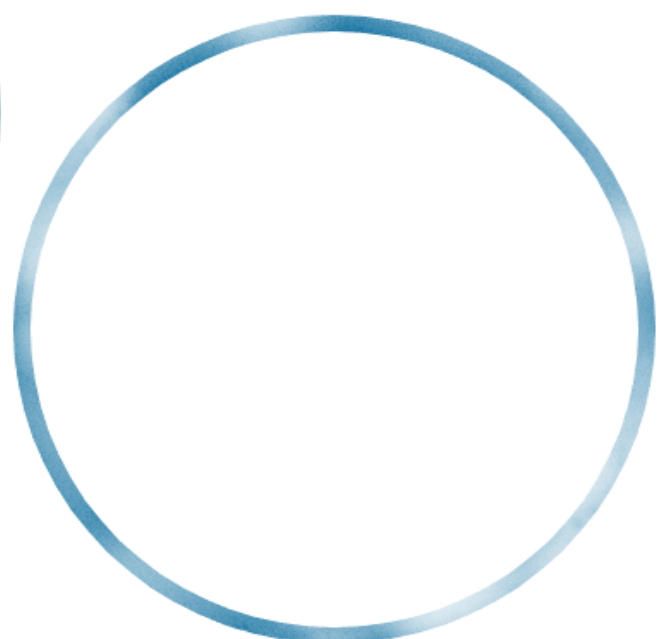
Tee toiselle paperille kaavio siitä, miten toivoisit näiden teemojen jakautuvan.

Miten pääsisit nykytilanteesta kohti toista, toivekaaviota?



Nykytila

Voit käyttää apuna näitä kuvioita
tai tehdä omat:



Toiveeni

4 KRIISI

“Traumaattinen kriisi on reaktio tapahtumaan, jossa elintärkeät asiat ovat uhattuna.”

”

- Suomen mielenterveysseura, 2018

Lapsikaappaus, mutta myös vaikea, huoltokiistaa tai kaappausuhkaa sisältävä ero perheessä voidaan lukea traumaattisiin kriiseihin. Tässä luvussa kerrotaan traumaattisen kriisin vaiheista, ja siihen liittyvistä ilmiöistä.

Vertaistukijan rooli kriisissä on ennen kaikkea kuuntelijana toimiminen. Vertainen voi myös ohjata kriisin kokijaa ammattiavun piiriin. Vertaistuki voi kriisissä olevalle olla ensisijaisen tärkeää. Tärkeää on kuitenkin myös tunnistaa ammattiavun tarve. Kriiseihin saa tukea esimerkiksi kunnallisesta kriisipäivystyksestä, jota tarjotaan asuinkunnan mukaan. Myös esimerkit ja kertomukset siitä, miten joku muu on selvinnyt vastaavasta kriisistä, voivat auttaa eteenpäin. Tässäkin vertaisten rooli on tärkeä. Ammatillaisen tarjoaman avun vastaanottaminen ei sulje pois vertaistuen tarvetta. Kriisin hetkellä tuettavat voivat toivoa, että heiltä kysyttäisiin tuen tarpeesta ja tilannetta myös seurattaisiin (Hedrenius & Johansson, 2013).

Kriisin vaiheet

Yleinen näkemys on, että kriisikokemusta käsitellään vaiheittain. Alla lisätietoa eri kriisin vaiheista ja siitä, millaista tukea kokija saattaa kussakin vaiheessa kaivata. Kriisistä toipuminen ei ole suoraviivaista, vaan vaiheet voivat vaihdella. Joskus voi myös olla vaikea tunnistaa, missä vaiheessa kokija on, sillä jokainen vaihe pohjustaa seuraavaa vaihetta. Tuettavan siirtyminen vaiheesta toiseen ei myöskään ole tukijan vastuulla, vaan tuen tarkoitus on auttaa kulloisenkin vaiheen ollessa aktiivinen.

Shokkivaihe

Shokkivaihe seuraa heti tapahtuneen jälkeen. Se kestää pienestä hetkestä pariin vuorokauteen. Shokkivaiheessa ihminen saattaa lamaantua tai reagoida voimakkaalla kiihtymisellä. Shokkivaiheessa tapahtunut saatetaan yrittää torjua tai kieltää, mikä on mielen keino puolustaa itseään.

Shokkivaiheessa ihminen tarvitsee selkeitä, yksinkertaisia ohjeita ja rauhallista kohtaamista. Myös kokemus turvallisuudesta on tärkeä. Shokkivaiheessa saadut ohjeet voivat helposti unohtua.

Reaktiovaihe

Reaktiovaiheessa tapahtunut kohdataan vähitellen ja siitä aletaan muodostaa käsitystä. Reaktiovaiheen kesto voi olla muutamia viikkoja, tai muutamia kuukausia. Mielen puolustuskeinot ovat tässäkin vaiheessa läsnä. Reaktiovaiheen aikaan tapahtunut kuitenkin tunnustetaan ja sen käsittely voi alkaa. Reaktiovaiheessa tapahtunut voi palata mieleen hereillä ja nukkuessa. Reaktiovaiheeseen liittyy myös syyllisen etsintä.

Reaktiovaiheessa on tärkeää, että joku kuuntelee. Konkreettiset neuvot ja tuki voivat myös auttaa reaktiovaiheessa. Vertaisen on hyvä huomioida, että tuettava voi hakea syyllistä tilanteeseen, ja olla lähtemättä liian voimakkaasti mukaan tuettavan tulkintoihin syyllisestä.

Käsittelyvaihe

Käsittelyvaiheessa tapahtunutta ei enää kielletä tai torjuta, vaan sen hyväksyminen alkaa. Kestoltaan käsittelyvaihe voi olla muutamista kuukausista noin vuoteen. Käsittelyvaiheessa mieli on valmis ymmärtämään ja työstämään ta-

pahtunutta. Käsittelyvaihe valmistaa uudelleen suuntautumisen vaiheeseen.

Käsittelyvaiheessa kokija voi olla ärtynyt, eristäytyä, ja hänellä saattaa olla muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Käsittelyvaiheeseen liittyvät pohdinnat kohdistuvat paitsi tapahtuneeseen, niin myös omaan elämään, identiteettiin ja uskoihin.

Uudelleen suuntautumisen vaihe

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtunut tulee osaksi kokijan elämäntarinaa, ja myös ilon hetkiä alkaa löytyä. Tapahtuneen kanssa on mahdollista elää, vaikka se palaakin ajoittain mieleen esimerkiksi tapahtuneesta muistuttavassa tilanteessa. Uudelleen suuntautumisen vaihe koittaa usein noin vuoden, kahden kuluttua tapahtuneesta. Kokija saattaa myös löytää uusia voimavaroja itsestään kriisin myötä.

Vertaisen läsnäolo myös käsittely- ja uuden suuntautumisen vaiheissa ovat tärkeitä. Tuettava saattaa esimerkiksi olla kiinnostunut siitä, miten tukija vastaavasta tilanteesta selvisi.

Lapsi kriisissä

Perheessä tapahtuvassa kriisissä paitsi vanhemmat, myös lapset ovat kriisin kokijoita. Lapsi saattaa reagoida kriisitilanteessa eri tavoin kuin vanhempi, vaikka taustalla on samoja tapahtumia.

Lapsen kanssa tärkeää on:

- Säilyttää rutiinit ja tarjota lapselle aikuisen läheisyyttä ja läsnäoloa
- Keskustella lapsen ikään sopivalla tavalla tapahtuneesta ja varmistaa, että lapsi ymmärtää tapahtuneen olevan totta, ei kuitenkaan niin, että lapsi kokisi painetta puhumiseen.
- Keskustella lapsen kanssa myös erilaisista tunnereaktioista ja sallia lapsen ilmaisemat tunteet

Lapsen voi olla helpompi käsitellä asioita leikin tai tekemisen kautta, kuin keskustellen.

Lapsen tukemisessa tärkeää on myös hänen läheisten aikuistensa tukeminen, esimerkiksi, että vanhempaa tuetaan kiinnittämään kriisinkin keskellä huomiota lapseen ja tämän tarpeisiin.

Kriisissä olevaa lasta voivat auttaa esimerkiksi neuvolasta, koulun terveydenhuollon tai perheneuvolan kautta saatava tuki, jota vertainen voi kannustaa omaa tuettavaansa hakemaan.

Myös järjestöt tarjoavat esimerkiksi vertaisryhmiä vanhempien eron kokeneille lapsille, joista voi lapselle olla hyötyä akuutin kriisin väistyessä.

Lähteet:

Hedrenius S. & Johansson S. (2013): Kriisituki
https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto_tiedot.tmpl?id=621 (kriisin vaiheet)

https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto_tiedot.tmpl?id=624 (lapsi kriisissä)

Lisätietoa:

Suomen Mielenterveysseura:

[Kriisit kuuluvat elämään](#)

[Traumaattinen kriisi](#)

[Mitä on resilienssi](#)

Katso myös video: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/

RESILIENSSI

Resilienssillä tarkoitetaan psyykkistä palautumiskykyä vaikeista kokemuksista ja kriiseistä tai psyykkistä kestävyyttä järkyttävän tapahtuman kohdatessa. Resilienssin ilmeneminen vaihtelee ihmisten välillä ja siihen vaikuttavat useat tekijät, mutta resilienssiä voi myös kehittää. Sosiaalinen tuki on resilienssin kannalta tärkeää. (Mielenterveysseura, 2018) (Agaibi & Wilson, 2005)

TOISTUVA TRAUMATISOITUMINEN

Toistuvalla traumatisoitumisella tarkoitetaan tilannetta, jossa trauman kokenut altistuu traumalle toistuvasti sen puutteellisen jälkipuinnin tai palveluissa olevien aukkojen myötä joutuessaan esimerkiksi kertaamaan tapahtunutta.

YHTEISTYÖVANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Yhdistyksen toimintalinjan mukaisesti tuemme yhteydenottajia yhteistyövanhemmuuteen. Ote yhdistyksen toimintalinjasta:

”

Ensimmäisissä yhteydenpidoissa on tärkeintä se, että vanhempi kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi eikä hänen hätäänsä ja kokemuksiaan vähätellä tai aliarvioida. Myöhemmin, tilanteen mukaan, alkaa kannustus yhteistyövanhemmuuteen ja aletaan nostaa esiin lapsen oikeuksia ja tarpeita, solidaarisuutta molempia vanhempiaan kohtaan.

Mikäli perheessä ei ole ollut vakavaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa eikä esimerkiksi lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä, kannustetaan vanhempaa sovitteluun toisen vanhemman kanssa.

Toimintalinjan mukaista on siis tukea yhteydenottajaa ja omaa tuettavaa yhteistyövanhemmuuteen mahdollisuuksien mukaan. Akuutissa kriisissä kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen on ensi sijalla.

Vaikka käytännön yhteistyö toisen vanhemman kanssa ei olisi mahdollista, yhteistyövanhemmuuden piirteitä on muun muassa, että ei puhu toisesta vanhemmasta pahaa lapselle ja tunnistaa toisen vanhemman tärkeyden lapselle. Näitä voi pyrkiä vahvistamaan keskusteluissa tuettavan kanssa, vaikka vanhempien yhteistyö ei juuri akuutin kriisin hetkellä tai huoltokiistan ollessa meneillään toimitaisikaan.

Yhteistyövanhemmuuden tueksi

Yhteistyövanhemmuuden tukeminen on keskeisessä roolissa eri eropalveluissa valtakunnallisesti, ja siihen pyritään sosiaalipalveluissa ja muilla aputahoilla kannustamaan.

Yhteistyövanhemmuuteen sitoutuneita palveluita ovat muun muassa:

Ensi- ja Turvakotien liiton Apuaeroon.fi-sivustolta löytyy liiton omia nettipalveluita, kuten yksilö- ja ryhmächatteja, ja listaukset eri paikkakuntien ja tahojen eropalveluista. Sivustolla on myös tietoa ja vanhempien tarinoita eron jälkeisestä vanhemmuudesta ja lasten näkökulmasta eroon.

Ensi- ja Turvakotien liitto on myös julkaissut Yhteistyövanhemmuuden käsikirjan (2019). Kirja on [luettavissa netissä](#), tai sen voi [tilata omakseen](#).

Apuaeroon.fi-sivustolta voi myös etsiä oman paikkakunnan eropalveluita ja paikallisia vertaisryhmiä.

Familia ry toteuttaa eroapua kahden kulttuurin liitosta eronneille. Familia tarjoaa muun muassa Eroneuvotilaisuuksia vanhemmille.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön Vanhemmuussuunnitelma (linkki) on kehitetty työkaluksi yhteistyövanhemmuuden suunnitteluun ja siitä sopimiseen. Vanhemmat voivat käyttää sitä keskustelun pohjana keskenään, tai keskusteluissa esimerkiksi perheasioiden sovittelun yhteydessä. Vanhempi voi myös jäsentää omia ajatuksiaan yhteistyövanhemmuudesta vanhemmuussuunnitelman avulla.

Vieraannuttaminen

Vieraannuttamisella tarkoitetaan vanhemman toimintaa, jolla hän tietoisesti tai tiedostamattaan etäännyttää lasta

tämän toisesta vanhemmasta ja vaikeuttaa heidän suhdettaan. Vieraannuttamista on edeltänyt normaali ja myönteinen suhde vieraannutetun vanhemman ja lapsen välillä, eikä ole ollut viitteitä siitä, että vanhempi toimisi lapselle haitallisella tavalla. Lapsikaappaus on esimerkki äärimmäisestä vieraannuttamisesta, mutta vieraannuttamista esiintyy erotilanteissa ja huoltokiistoissa myös muissa muodoissa. (Häkkänen-Nyholm, 2010.) Arviolta joka kymmenenteen eroon liittyy jonkin asteista vieraannuttamista (Mikkola, 2017). Kumpi tahansa vanhemmista voi toimia vieraannuttajana. Lapsi voi pitkälle jatkuneen vieraannuttamisen seurauksena nähdä toisen vanhempansa pahana ja olla vahvasti vieraannuttamista harjoittaneen vanhemman puolella. Vieraannuttamisella on todettu olevan lapselle pitkäkestoisia seurauksia, jotka vaihtelevat esimerkiksi masentuneisuudesta ja ahdistuksesta koulunkäynnin vaikeuksiin. (Häkkänen-Nyholm, 2010.)

VIERAANNUTTAMISEN TUNNUSMERKKEJÄ:

- Vanhempi puhuu lapselle toista vanhempaa mustamaalaten ja voi esittää tästä myös perättömiä syytöksiä ja väitteitä. Vanhempi voi puhua myös lapsen muille läheisille toisesta vanhemmasta negatiiviseen sävyyn.
- Lapsen ja vanhemman tapaamisten ja yhteydenpidon kohtuuton rajoittaminen.
- Vanhempi edellyttää lapsen valitsevan vanhempien välillä ja rohkaisee tähän.
- Konfliktin luominen lapsen ja vanhemman välille.

(Häkkänen-Nyholm, 2010.)

Toimintalinjamme mukaisesti emme tue vieraannuttamista tai vieraannuttavaa käytöstä. Vaikka pahimmassa kriisissä jokainen voi hetkellisesti toimia jollakin yllä mainituista tavoista, on tärkeää myös pystyä luopumaan näistä toimintavoista.

6 TUETTAVAN VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Vertainen voi muun muassa henkistä tukea tarjoamalla auttaa vanhempaa jaksamaan haastavassa tilanteessa, jolloin myös tuettavan vanhemmuuden voimavarat voivat vahvistua. Tuettavan kanssa voi myös kartoittaa perheen verkostoja ja jo käytössä olevia tai mahdollisia uusia apu- ja tukitahoja, sekä auttaa miettimään tilannetta lapsen näkökulmasta.

Jos sinulla herää huoli tuettavasi perheestä, niin ota yhteys Toivon Taloon. Mietimme yhdessä pitäisikö huolesta ilmoittaa eteenpäin. Ilmoituksen tekee Toivon Talon työntekijä. Ulkopuolisen tahon puuttuminen perheen tilanteeseen voi olla ratkaiseva askel parempaan tulevaisuuteen. Lapsi ja hänen hyvinvointinsa on aina asetettava etusijalle, vaikka kokisikin rikkovansa tuettavan luottamuksen. Muista, että sinun ei tarvitse tehdä päätöstä yksin.

Netistä tietoa ja vinkkejä vanhemmuuden tueksi:

Hyvä Kysymys-palvelusta löydät tietoa, chatteja ja harjoituksia vanhemmuuteen liittyvistä aiheista aina arjen rutiineista kahden kulttuurin perheiden erityiskysymyksiin: <https://www.hyvakysymys.fi/kohderyhma/perheet/>

Ensi- ja turvakotien liiton sivuilla on vanhempien tarinoita eri perhetilanteisiin liittyvistä haasteista selviämisestä, ja sieltä löytyvät myös mm. Apua eroon- ja Nettiturvakoti-chatit keskitetysti. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/#vanhemmuus>

7 LAPSEN TUKEMINEN KAKSIKULTTUURISUUTEEN

”

Tärkeintä mitä vanhempi voi lapsensa kaksikulttuurisuuden eteen tehdä, on ottaa huomioon se, että lapsessa on yhtä lailla kummankin vanhemman perintöä. Tämä koskee niin kulttuuri- ja kieliperintöä kuin perittyjä ominaisuuksia.

(Mina Iranta, 2011: Kaksikulttuurista lasta tukemassa)

Vanhempi ei yksin ole vastuussa toisen vanhemman kielen, kulttuurin tai uskonnon opettamisesta lapselle. Lapsen kiinnostus toisen vanhemman taustaan voi vaihdella iän myötä, ja joskus lapsi voi myös osoittaa välinpitämättömyyttä koko asiaa kohtaan. Vanhemman on hyvä pohtia omaa suhtautumistaan toisen vanhemman taustaan, jotta pystyy yllä olevan lainauksen mukaisesti huomioimaan lapsen molempien vanhempien perinnön ja tukemaan lasta asiassa.

Opasvihkonen *Kaksikulttuurista lasta tukemassa*

Vuonna 2011 Mina Iranta, joka aiemmin työskenteli Kaapatut Lapset ry:n järjestösihteerinä, koosti opinnäytetyönsä perusteella vihkosen vanhemmille, jotka kasvattavat kaksikulttuurisia lapsiaan tilanteessa, jossa toinen vanhempi on vain vähän tai ei ollenkaan mukana lapsen elämässä. Tällaisen tilanteen voivat kohdata kahden kulttuurin liitosta eroavat vanhemmat, erityisesti tilanteissa, joihin liittyy huoltokiista tai lapsikaappaus. Suosittelemme vertaisillekin tutustumista Mina Irantan oppaaseen kaksikulttuurisen lapsen tukemisesta.

Mina Irantan opinnäytetyö on luettavissa kokonaisuudessaan internetissä: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35483/Iranta_Mina.pdf?sequence=1

Jos taas haluat tutustua tiiviimpään opasvihkoseen *Kaksikulttuurista lasta tukemassa*, on se saatavilla Toivon Talolta.

Muuta tukea kahden kulttuurin lapsille

Familia ry on järjestö kahden kulttuurin perheiden asialla, ja tukee kahden kulttuurin perheiden vanhempia. Se järjestää toimintaa myös kahden tai useamman kulttuurin taustoista tuleville nuorille MunDuo-hankkeessaan. Lisäksi Familia ry tarjoaa tukea kahden kulttuurin erotilanteisiin.

Kaapatut Lapset ry ja Familia ry järjestävät myös yhteistyössä keskustelutunneita molempien yhdistyksen jäseniä koskettavista teemoista, ja näistä on kahden kulttuurin lapsena ja nuorena kasvaminen.

Kaapatut Lapset ry:ssä kehitetään vertaistuellista toimintaa sen kohderyhmään kuuluvien perheiden nuorille. Tällä hetkellä käynnissä on nuorten Mahis-ryhmätoimintaa, jossa nuoret suunnittelevat omaa vapaa-ajan toimintaa ohjaajan tuella. Suunnitteilla on myös esimerkiksi kahden kulttuurin nuorille suunnattu erotyöpaja yhteistyössä Familia ry:n kanssa.



APUTAHOJA

Toivon Talo <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kaapatutlapset//yhteystiedot>

Kaapatut Lapset ry:n Tukirahasto <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kaapatutlapset/yhdistys/#tukirahasto>

Asianajajat <https://www.asianajaliitto.fi/>

Oikeusapu <https://oikeus.fi/oikeusapu/fi/index.html>

Järjestöjä:

Ensi- ja Turvakotien liitto <https://ensijaturvakotienliitto.fi/>

Yhden vanhemman perheiden liitto <https://www.yvpl.fi/>

Familia ry <http://www.familiary.fi/>

Suomen mielenterveysseuran kriisiapu <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua>

Rikosuhripäivystys <https://www.riku.fi/fi/etusivu/>

Narsistien uhrien tuki ry <https://www.narsistienuhrientuki.fi/>

Isät lasten asialla <http://www.isatlastenasialla.fi/>

Monika-naiset liitto ry <https://monikanaiset.fi/>

Apu netissä:

Apueroon.fi <https://apuaeroon.fi/>

Nettiturvakoti <https://nettiturvakoti.fi/>

Hyväksymys.fi <https://www.hyvakysymys.fi/>

OPPAAN LIITTEET

Liitteet avautuvat internetselaimessa.

[LIITE 1: Kaapatut Lapset ry:n toimintalinja yhteydenottajien ja perheiden kohtaamiseen](#)

LIITE 2: Kaapatut Lapset ry:n vapaaehtoisen tietosuojaseloste (tulossa)

LIITE 3: Kaapatut Lapset ry:n chat-vapaaehtoisen ohje (tulossa)

LIITE 4: Kaksikulttuurista lasta tukemassa (Mina Iranta, 2011)

[LIITE 5: Oikeusministeriön lapsikaappausopas](#)

LOPPUSANAT

Vertaisen opas on suunniteltu päivittyväksi kokonaisuudeksi, joten varsinaisia loppusanoja emme sano. Opas päivittyy sitä mukaa, kun löydämme vertaisuutta tukevaa kirjallisuutta, saamme vertaisilta kommentteja ja toiveita oppaaseen liittyen tai kuulemme aiheesta, joka vertaisuudessa olisi tärkeää ottaa huomioon. Toivomme kuitenkin, että tämä opas tarjoaa vertaisena toimimiseen hyödyllistä tietoa, väyliä tietojen syventämiseen, sekä saattelee pohtimaan omaa vertaisen roolia.

Toivomme, että vertaisen opas toimii käsikirjana niin vertaisuuden alkutaipaleella kuin jo kokeneenkin vertaisen käsissä. Vertaisen oppaan hyödyntämisen lisäksi kannustamme vertaisia tarttumaan koulutus- ja työnohjausmahdollisuuksiin, joissa myös vertaisten keskinäinen tuki ja oppiminen mahdollistuvat. Kannattaa myös hyödyntää Toivon Talon tukea mahdollisissa vertaistukisuhteen pulmatilanteissa.

Vertaisen oppaan tekoon ovat eri vaiheissa osallistuneet monet vertaisemme, ja haluammekin kiittää heitä avusta, sillä ilman arvokkaita kommentteja moni asia olisi jäänyt tässä oppaassa huomioimatta. Samoin haluamme kiittää kaikkia muitakin yhdistyksessä vertaisena toimivia ja toimineita. Vertaisuus nimittäin on Kaapatut Lapset ry:n perheille tarjottavan tuen kantava voima. Kiitos siis!

