

7

LUKU

**VOIMAUTTAVA
VERTAISTUKISUHDE**

7.1 Aluksi

Vertaistukityö on ihmissuhdetyötä. On tärkeää tuntea elementit rakentavan tukisuhteen rakentamisessa ja ylläpitämisessä. Vertaistukihenkilön on myös ymmärrettävä, että millaisia haasteita vertaistukityöhön liittyy, miten käyttää valtaa suhteessa ja mikä merkitys on omien rajojen asettamisella.

7.2 Tavoitteet

- Tutustua tekniikoihin, joilla voidaan rakentaa luottamusta ja suhteita.
- Määritellä ja selventää vertaissuhteiden ominaispiirteitä.
- Perehtyä valtasuhteisiin.
- Ymmärtää rajojen asettamisen tärkeyden.
- Tunnistaa vertaistukisuhteen mahdollisia ei-toivottuja piirteitä.
- Oppia ylläpitämään vertaistukisuhdetta.

7.3 Training session plan

KESTO

3,5 h + tauot

TARVITTAVAT MATERIAALIT

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



KESKEISET SISÄLLÖT

- ATL Valmentajan käsikirja, Luku 9, Voimauttava vertaistukisuhde
- Vertaisvalmentajan käsikirja, Luku 7, Voimauttava vertaistukisuhde

HUOMIOITA

Ehdotetut videot ovat englanninkielisiä, voit tarvittaessa etsiä sopivan videon suomen kielellä.

ALOITUS

Esittele päivän aihe osallistujille. Pitäkää lyhyt kuulumiskierros.

KESTO

10 min

TEHTÄVÄ 1	Luottamuksen rakentuminen
KESTO	20 min
MATERIAALIT	Luku 7, tehtävä 2
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Näytä oheinen video osallistujille ja pyydä heitä poimimaan siitä ydinkohtia liittyen luottamuksen rakentamiseen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wtNOq1Bwtt4</p> <p>Käykää keskustelua ja valmentajana voit huomioida tulivatko seuraavat seikat mainittua:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Osoita aitoa kiinnostusta muita kohtaan sen sijaan, että yrität saada ihmiset kiinnostumaan sinusta. 2. Hyvä keskustelija on hyvä kuuntelija. 3. Muista henkilön nimi ja aiemmissa tapaamisissa saamasi tiedot hänestä. 4. Älä ole kriittinen äläkä tuomitse vaan ehdota kysymysten avulla eri näkökulmaa. Näytä kriittikisi oikealla tavalla. 5. Kunnioita toisten ihmisten näkemyksiä ja näkökulmia. 6. Tehkää lopuksi tehtävä vertaistukihenkilön käsikirjasta.

TEHTÄVÄ 2	Vertaistukisuhde
KESTO	30 min
MATERIAALIT	Luku 7, tehtävä 3
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Tässä tehtävässä mietitään millaisia ominaisuuksia vertaistukisuhhteessa toivotaan olevan ja millaisia ei. Pyydä osallistujia itsenäisesti tekemään tehtävä vertaistukihenkilön käsikirjasta. Tämän jälkeen osallistujat käyvät tehtävän läpi parin kanssa. Lopuksi tehtävän pääpointit puretaan koko ryhmän kesken fläppitululle.</p>



TEHTÄVÄ 3	Draamakolmio
KESTO	30 min
MATERIAALIT	Luku 7, tehtävä 1
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Pyydä osallistujia ottamaan esiin kuvaus draamakolmiosta vertaistukihenkilön käsikirjasta ja näytä heille video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ovrVv_RICMw</p> <p>Keskustelkaa yhdessä videosta nousseista ajatuksista.</p> <p>Voit hyödyntää seuraavia kysymyksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oletko kuullut draamakolmiosta aiemmin? • Oletko kokenut tätä dynamiikkaa omassa elämässäsi? • Millaisessa tilanteessa olet ollut uhri? • Oletteko toiminut jossain tilanteessa vainoajana? Millainen tilanne oli? • Pitäisikö vertaistukihenkilön olla mielestäsi pelastaja?

TEHTÄVÄ 4	Omat rajat
KESTO	30 min
MATERIAALIT	Luku 7, tehtävä 4
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Pyydä osallistujia ottamaan esiin kuvaus draamakolmiosta vertaistukihenkilön käsikirjasta ja näytä heille video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ovrVv_RICMw</p> <p>Keskustelkaa yhdessä videosta nousseista ajatuksista.</p> <p>Voit hyödyntää seuraavia kysymyksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oletko kuullut draamakolmiosta aiemmin? • Oletko kokenut tätä dynamiikkaa omassa elämässäsi? • Millaisessa tilanteessa olet ollut uhri? • Oletteko toiminut jossain tilanteessa vainoajana? Millainen tilanne oli? • Pitäisikö vertaistukihenkilön olla mielestäsi pelastaja?

TEHTÄVÄ 5	Hyvät ihmissuhteet
KESTO	30 min
MATERIAALIT	<ul style="list-style-type: none"> Luku 7, tehtävä 5 / Luku 7, tehtävä 6
TEHTÄVÄNKULKU	<p>OSA 1:</p> <p>Jaa osallistujat pareihin ja pyydä heitä tekemään tehtävä 5. Pyydä heitä miettimään jokaisessa kohdassa mitä kohdan väittämä voisi tarkoittaa vertaistukisuhteen vuorovaikutuksessa. Purkkaa tehtävä koko ryhmän kesken.</p> <p>OSA 2</p> <p>Pyydä osallistujia tekemään ensin itsenäisesti tehtävä 6. Tämän jälkeen jaa osallistujat pieniin ryhmiin purkamaan tehtävä läpi.</p>

TEHTÄVÄ 6	Luottamus ja omat rajat
KESTO	20 min
MATERIAALIT	



TEHTÄVÄNKULKU	<p>Pyydä kahta ihmistä - mieluiten sellaisia, jotka eivät tunne toisiaan kovin hyvin - muodostamaan pari. Heidän tulisi seistä 10-15 metrin päässä toisistaan, vastakkain.</p> <p>Ohjeista, että toinen kävelee, toinen seisoo paikallaan ja että se, joka seisoo, havainnoi, mikä tuntuu hänestä sopivalta fyysiseltä etäisyydeltä.</p> <p>Kerro seisovalle henkilölle, että hän voi käyttää kolmea liikettä:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Molemmat kädet on ojennettu eteenpäin: tarkoittaa, että kävelijän on pysähdyttävä, vaikka hän ei olisi aloittanut kävelemistä. 2. Toinen käsi on ojennettu eteenpäin: kävelijä voi tulla hyvin hitaasti eteenpäin. 3. Kädet roikkuvat alhaalla tavallisesti, kuitenkin niin että kämmenet ovat kävelijää kohti: kävelijä voi tulla kohti. <p>Pyydä osallistujia katsomaan toisiaan silmiin ja kun he ovat valmiita. pyydä kävelijää aloittamaan hidas kävely toista kohti.</p> <p>Pyydä seisovaa henkilöä havainnoimaan miltä lähestyvä kävelijä tuntuu ja käyttämään oikealta tuntuvia merkkejä joko pysäyttääkseen hänet tai rohkaistakseen häntä tulemaan lähemmäs. Tämän jälkeen pari vaihtaa rooleja.</p> <p>Esimerkkiparin jälkeen, pyydä muuta ryhmää muodostamaan parit ja toistamaan harjoitus. Harjoituksen jälkeen keskustelkaa yhdessä siitä miltä rajojen asettaminen tuntui.</p>
----------------------	---

TEHTÄVÄ 7	Sofian tarina
KESTO	30 min
MATERIAALIT	Sofian tarina
TEHTÄVÄNKULKU	Tutustukaa Sofian tarinaan pienissä ryhmissä ja vastatkaa tarinassa oleviin kysymyksiin. Käykää lopuksi kysymykset läpi koko ryhmän kesken. Voit halutessasi muokata ja lisätä uusi kysymyksiä.

OSION LOPETUS	Pyydä osallistujia pohtimaan, miten tämänkertainen teema auttaa heitä toimimaan vertaistukihenkilöinä. Kysy heiltä, mikä käsitellyissä asioissa herätti heidän huomionsa ja mitä he oppivat
----------------------	---

7.4 Läheteet

- Litmos Heroes (2014, Decemeber 12) [How to Build Trust and Relationships](#) [video]
- Oshmp, (2018, June 15) [Peer Recovery Specialist](#) [video]
- Andrew Mills, TEDxEdenHighSchool, (2017, April 13) [The Power of Relationships](#) [video]
- The Conscious Leadership Group, (2015, July 16) [Understanding the Drama Triangle vs. Presence](#) [video]



Tehtävä: Draamakolmio

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

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

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

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

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

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

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

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

7 UNIT

Tehtäviä ja esimerkkejä



Accommodating a travelling **life**



Tehtävä 1: Merkityksellisten ihmissuhteiden rakentaminen

Kuvaile kuinka voit osoittaa olevani aidosti kiinnostunut toisista ihmisistä.

Kuvaile tilannetta, jolloin yritit saada toisen ihmisen kiinnostumaan itsestäsi.

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

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

Tehtävä: Vertaistukihenkilön ominaisuudet

Merkitse tärkeimmät ominaisuudet, joita hyvällä vertaistukihenkilöllä on:

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> empatia | <input type="radio"/> kärsivällisyys |
| <input type="radio"/> läsnäolo | <input type="radio"/> kyky toimia haastavissa tilanteissa |
| <input type="radio"/> luotettavuus | <input type="radio"/> viestintätaidot |
| <input type="radio"/> organisointitaidot | <input type="radio"/> kokemus asunnottomuudesta |
| <input type="radio"/> yhteistyötaidot | <input type="radio"/> kokemus toipumisesta |
| <input type="radio"/> ongelmanratkaisutaidot | <input type="radio"/> tietoa palveluista |
| <input type="radio"/> huumorintaju | <input type="radio"/> ystävällisyys |

Mitä ominaisuuksia sinulla on, joista on sinulle hyötyä vertaistukihenkilönä?

Kirjoita ylös ominaisuuksia, joita toivot tuettavallasi ihmisellä olevan

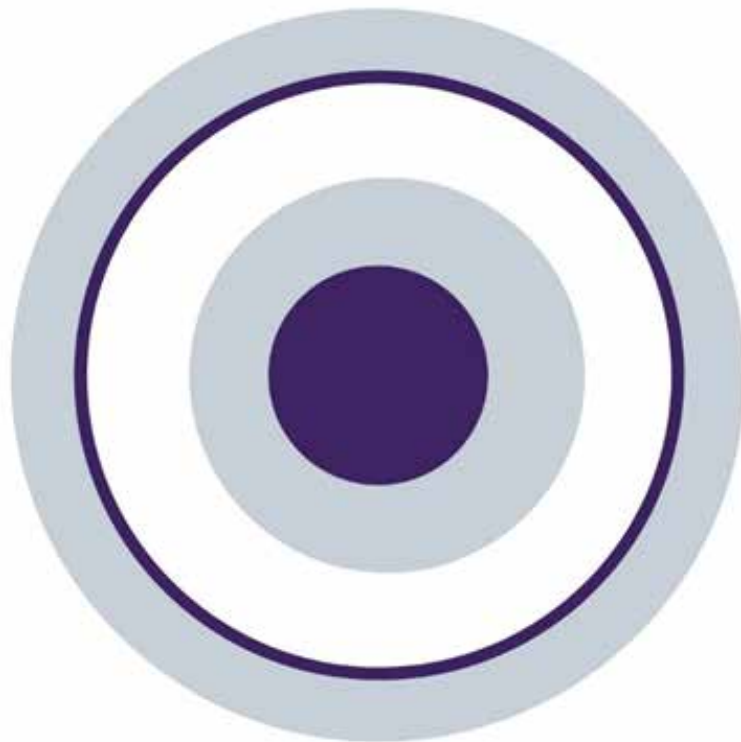
- 1)
- 2)
- 3)
- 4)



Kirjoita ylös ominaisuuksia, joita et toivo olevan vertaistukisuhteessa:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

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



Tehtävä: Omat rajat

Näkökulmia henkilökohtaisten rajojesi tunnistamiseksi:

A. Tunnista rajasi .- Selvitä, mitkä ovat emotionaaliset, henkiset, fyysiset ja hengelliset rajasi. Mieti, että mitä voit sietää ja hyväksyä ja mikä saa sinut tuntemaan olosi epämukavaksi ja stressaantuneeksi.

B. Kiinnitä huomiota tunteisiisi - Huomaa kolme keskeistä tunnetta, jotka ovat usein merkkejä siitä, että sinun on asetettava rajoja: 1) epämukavuus; 2) katkeruus; 3) syyllisyys. Jos jokin tietty tilanne, henkilö tai elämäalue saa sinut tuntemaan olosi epämukavaksi, katkeraksi tai syylliseksi, nämä ovat tärkeitä merkkejä siitä, että rajat on ehkä asetettava tai arvioitava uudelleen.

C. Anna itsellesi lupa asettaa rajoja - jos pelkää, miten joku ihminen reagoi, kun asetat tai toteutat rajoja, muistuta itseäsi, että sinulla on oikeus tehdä niin.

D. Huomioi ympäristösi – ympäristösi voi joko tukea rajojen asettamista tai asettaa sille esteitä.

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

Raja	Heikko	Tiukka	Riittävä	Muu
Fyysiset rajat				
Henkiset rajat				
Aineelliset rajat				
Aikarajat				
Material Boundaries				



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

Millaisia konkreettisia toimia voit tehdä rajojesi määrittelemiseksi uudelleen?

Miten luulet muiden ihmisten reagoivan muutoksiin?

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

Tehtävä: Hyvät ihmissuhteet

Kirjoita ylös ajatuksiasi valmistuksen aikana liittyen hyviin ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen:

1. Ota vastuuta

2. Ole luotettava

3. Anna anteeksi

4. Kuuntele



5. Kerro tarpeistasi

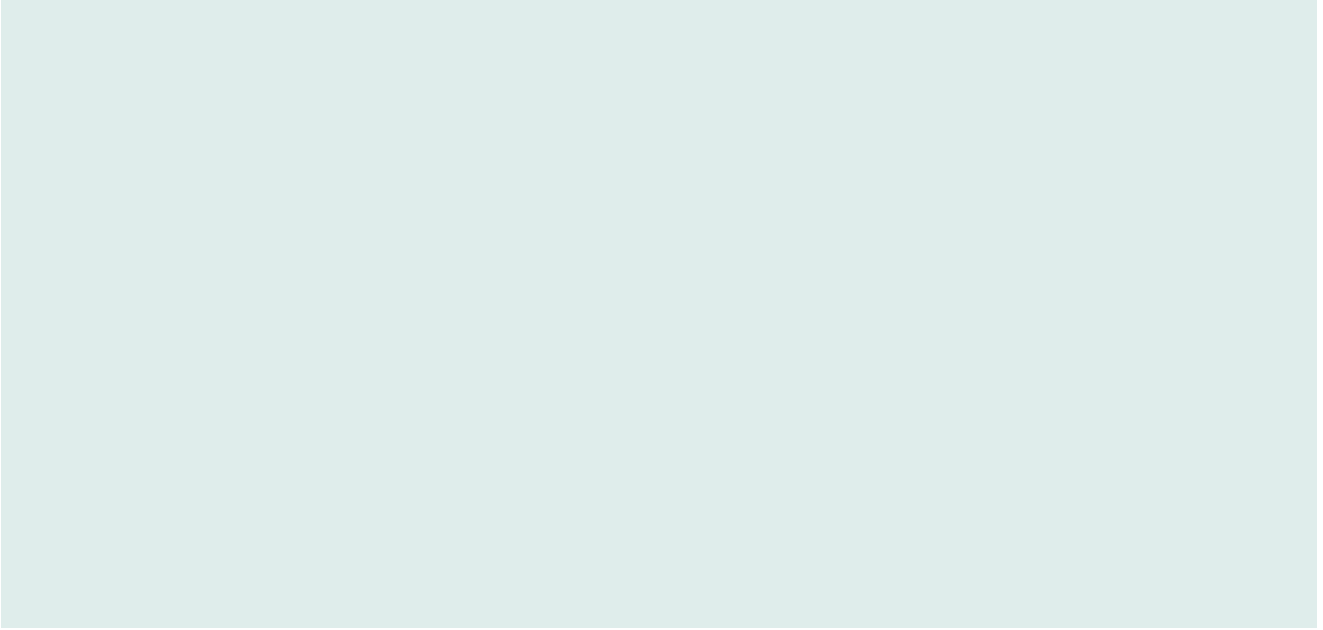
6. Malta välillä mielesi

7. Hyväksy

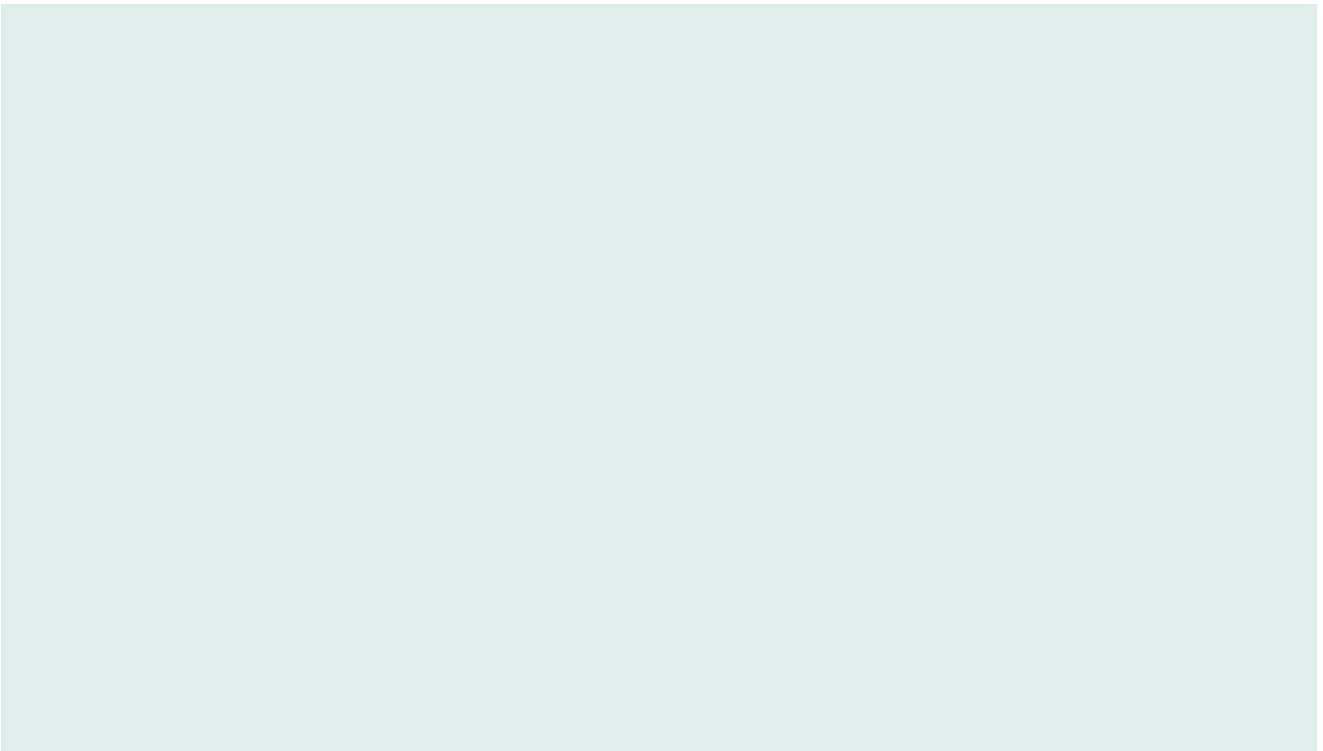
8. Arvioi ihmissuhteen tilanne säännöllisesti

Tehtävä: Kuinka ylläpitää ihmissuhteita

Kirjaa ylös asioita, joiden avulla voit ylläpitää hyviä ihmissuhteita.



Kuvaile lyhyesti, mistä puhuitte.





Sofian tarina

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

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

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

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

Kysymyksiä pohdittavaksi

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



7

Luvun loppu

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

