

SISÄLLYSLUETTELO:

1. TIIVISTELMÄ	2
Lausunnot	4
2. JOHDANTO	
2.1. Taustat ja kohderyhmät.....	7
2.2. Tavoitteet ja toiminnot.....	8
3. TUKIVALMENNUS – LIPPULAIVASTA MALLIKSI	
3.1. Taustaa ja historiaa.....	10
3.2. Kolmiosainen sisältö.....	12
3.2.1. Iloisempi toipuminen ja tukihenkilön tukeminen.....	13
3.2.2. Tilapäisestä tukemisesta tukihenkilötoimintaan.....	13
3.2.3. Ryhmäpalvelusta ryhmänohjaajuuteen.....	14
3.3. Mallintaminen 4 vuoden kohdalla.....	15
4. PROJEKTI ERI PAIKKAKUNNILLA	17
4.1. Salo.....	17
4.2. Lieksa.....	19
4.3. Iisalmi.....	20
4.4. Siilinjärvi.....	21
4.5. Kiuruvesi.....	21
4.6. Rautavaara.....	22
4.7. Itä-Helsinki.....	23
4.8. Haltija-työryhmä.....	23
4.9. Palmenian koulutukset.....	24
5. YHTEENVETO	24
6. LIITTEET	
6.1. TUKIVALMENNUKSEN MONISTEITA.....	25
6.2. TUKIHENKILÖKOULUTUKSEN MONISTEITA.....	42

1. TIIVISTELMÄ

TUKIHENKILÖN TURVA –projekti on Tukihenkilötyö yhdistys ry:n (ent. TuetaanTositarkoituksella ry.) 3-vuotinen, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama projekti, joka on muodostunut kahdesta toimintakokonaisuudesta:

1. TUKIVALMENNUS (3.luku)
2. TUKIHENKILÖKOULUTUS JA –TYÖNOHJAUS eri puolilla Suomea. (luku 4.)

Tukivalmennusryhmä on ryhmäaktivistien koulutus-, valmennus- ja tukemiskokonaisuus. Se on luonteva jatko Ridasjärven päihdehoitokeskuksen intervallijatkohoitoasiakkaiden ja Ridasjärven jatkohoidollisen avoryhmän – sittemmin itsenäisen Avoryhmä-yhteisön toiminnalle.

Tukivalmennustyö aloitettiin tammikuussa 2002, projektiin se liittyi maaliskuussa 2003. Ilmo Häkkinen ja Jarmo Ekman ovat olleet alusta asti toiminnan ideoijat ja toteuttajat. Tukivalmennustoiminnassa tukihenkilöosiot ovat limittyneet ryhmäpalvelun ja –vastuun, sekä henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen osioihin. Tukivalmennustoiminnan idea on kehittynyt projektin aikana yhdistyksen lippulaivasta moneen käyttöön soveltuvaksi yleismalliksi.

Alkuperäinen tukivalmennusryhmä on toiminut lähes neljä vuotta ja jatkaa edelleen. Enimmillään ryhmässä on ollut 25 jäsentä. Osallistujat ovat olleet pääkaupunkiseudulta sekä Uudenmaan läänin alueelta. Mukanaololle ei ole asetettu aikarajaa. Osa ryhmän jäsenistä toimii jo tukihenkilöinä ja ryhmänohjaajina. Ilmo Häkkisen ja Jarmo Ekmanin tukivalmennusmallia on viety myös muualle Suomeen: mm. Salossa ja Savossa mallia on hyödynnetty.

Tukivalmennustoimintaa on tarkoitus projektin päättymisen jälkeen jatkaa yhdistyksen varsinaisena toimintana. Tulevaisuudessa keskitymme entistä enemmän kehittämään toimintaa tukihenkilöolottuvuutta silmällä pitäen samalla kun painotamme tukihenkilön turvaideaa.

TAKAISIN ARKEEN –projektihankkeen on ajateltu pitävän sisällään tukivalmennuksen ryhmälottuvuudet, ryhmänohjaajakoulutuksen sekä –työnohjauksen. Kulttuurisena taustareservinä aiemmin koulutetut, tukihenkilötyössä toimivat vapaaehtoistyöntekijät.

Tukihenkilökoulutusta; räätälöityjä perus- ja jatkokursseja sekä koulutusta tarpeen mukaan on järjestetty Salossa, Lieksassa, Iisalmessa, Siilinjärvellä, Kiuruvedellä, Rautavaaralla ja Itä-Helsingissä. Myös yhteiset koulutukset ja palaverit Haltija-työryhmän kanssa sekä koulutukset Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskoulutuskeskus Palmeniassa ovat kuuluneet ohjelmaan. Tukihenkilöiden työnohjaus on ollut keskeisellä sijalla, siihen on panostettu. Yhdistyksen toiminnanjohtaja, projektityöntekijä Jarmo Ekman on huolehtinut koulutusjärjestelyistä. Ilmo Häkkinen, aluksi vapaaehtoistyöntekijänä, sitten osa-aikaisena työntekijänä, on avustanut.

Monet projektin tavoitteet ovat toteutuneet, silti taustalla tuntemus, että maaliin ei tulla. Tekeminen on tuottanut toimintamalleja ja synnyttänyt uusia tarpeita. Uudessa TAKAISIN ARKEEN –projektissa on tarkoitus osaa niistä jatkaa ja kehittää samalla kun osan toteutusta jatketaan ja kypsytellään edelleen TUKIHENKILÖN TURVA –otsikon alla.

Ennako-oletukset ovat osoittautuneet paikkansapitäviksi: päihdeongelmaiset kaipaavat toipumisvaiheessa tiennäyttäjiksi koulutettuja tukihenkilöitä. Koska toipuminen ottaa oman aikansa, on suotavaa, että jaksetaan tukea myös verkkaisesti eteneviä. Säännöllisen, pitkäjänteisen koulutuksen lisäksi tukihenkilöt tarvitsevat asiantuntevaa ja juuri heidän tarpeitaan huomioivaa työnohjausta. On kyse tukihenkilöjärjestelmän ja –kulttuurin kautta välittyvästä osaamisen ja jaksamisen tietotaidosta.

Raha-automaattiyhdistys on ollut projektin pääasiallinen rahoittaja. Taloudellista lisäresurssia olemme saaneet keräämällä koulutettavien tukihenkilöiden taustajärjestöiltä pienen osallistumismaksun, mikä on myös sitouttanut yhteistyökumppaneitamme. Kansan Sivistystyön Liitto on myös osallistunut projektin tukemiseen. Heidän kauttaan saatu valtion opintotuki on lisännyt huomattavasti toimintamahdollisuuksiamme.

Tämä raportti sisältää liitteinä Ilmo Häkkisen ja Jarmo Ekmanin keskeistä koulutus- ja työnohjausmateriaalia.
– Tiivistelmän mukana ovat kolmen yhteistyökumppanin lausunnot.

Arvio Tukihenkilöturva projektista:

Aloitimme yhteistyön Tukihenkilötyö ry:n kanssa keväällä 2003. Meillä on selkeä tarve saada tukihenkilöitä kehittymässä olevalle asumispolulle.

Tukihenkilötyö ry:n koulutus on vastannut tarpeisiimme. Se on tukivalmennus menetelmän avulla tuottanut päihdeongelmallisille elämänlaatua, joka on antanut mahdollisuuden kouluttautua tukihenkilöiksi ja ryhmän ohjaajiksi. Tämä ei virallisen päihdehuollon kautta olisi ollut mahdollista. Kolmannen sektorin kautta saatu vertaistuki on uudenlaista verkostoitumista, jossa ammatillisuus ohjaa vapaaehtoisuutta.

Toivon, että yhteistoiminta Tukihenkilötyö ry:n kanssa jatkuisi.

Salossa 20.09. 2005

Hannu Ranta
Aluejohtaja

Päiväkeskus Pysäkki ry

Päiviönkatu 42
74100 Iisalmi
p. 017-812 043

21.9.2005

LAUSUNTO

Tukihenkilötyö yhdistys ry:n toiminnanjohtaja Jarmo Ekman on suunnitellut ja toteuttanut vuosina 2004-2005 yhdistyksemme päiväkeskustyöntekijöille ja vapaaehtoisille tukihenkilökoulutuksia seuraavasti:

peruskoulutuksia 5 kpl, kesto 2 pv/koulutus
syventäviä koulutuksia 2 kpl, kesto 2 pv/koulutus
työnohjauksia 11 kertaa.

Koulutuksiin osallistui n. 15 henkilöä/tilaisuus. Koulutusten paikallisina yhteistyökumppaneina ovat olleet Iisalmen ja Kiuruveden seurakunnat.

Päiväkeskustyöntekijät kohtaavat päivittäin työssään erilaisia ihmisiä. Asiakkaista suurella osalla on jonkinasteinen päihde- ja/tai mielenterveysongelma. Koulutus on tukenut heidän valmiuksiaan kohdata asiakkaita ja antanut lisämerkitystä omalle ja yhdistyksen tekemälle työlle. Lisäksi merkittävää on ollut se, että usealle osallistujalle koulutus on antanut eväitä myös oman elämän hallintaan.

Yhdistys toivoo yhteistyön jatkuvan myös tulevina vuosina.

Päiväkeskus Pysäkki ry

Kaisa Kulmala
toiminnanjohtaja

Yhteistyö Tukihenkilötyö yhdistys ry:n kanssa Järjestöjen toimihenkilökoulutuksessa

Järjestöjen toimihenkilökoulutus on tarkoitettu erityisesti yhdistelmätukikelpoisille pitkäaikaistyöttömille, joilla koulutuksen jälkeen on mahdollisuus työllistyä yleishyödyllisiin yhdistyksiin ja järjestöihin. Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiuksia sektorin toimistotehtäviin. Tarkoituksena on perehdyttää osallistujat urasuunnitteluun, tietotekniikkaan, asiakaspalveluun, markkinointiin, viestintään, taloushallintaan ja varainhankintamenetelmiin.

Koulutus toteutetaan yhteistyönä Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian Vantaan yksikön, Kauppiaitten kauppaoppilaitoksen, Vantaan Järjestörinki ry:n, Työvalmennus Futuurin ja Tukihenkilötyö yhdistys ry:n kanssa.

Tukihenkilötyö yhdistys ry:n kouluttajina ovat toimineet Jarmo Ekman ja Ilmo Häkkinen. Koulutusosion sisältöinä ovat olleet mm.: Tukihenkilötoiminnan esittely, yhteiskunnan muutos; hyvinvointivaltion murros, mitä on tukihenkilötoiminta, keskinäinen tukeminen, yhteisöllisyys, minä ja vapaaehtoistyö sekä työllistymismalleja järjestöissä. Koulutus on sisältänyt pienryhmäharjoituksia.

Kolmannen sektorin koulutusten suunnittelijana allekirjoittanut voi todeta, että Tukihenkilötyö yhdistys ry:n toimesta kursseillemmme on saatu kauan kaivattu vertaistukikoulutus. Kouluttajien henkilökohtainen asiantuntemus sekä käytännön kokemus tukihenkilötoiminnasta on ollut arvokas lisä koulutuksissamme ja se on tullut täyttämään tarvetta, joka on vallinnut kolmannen sektorin koulutuksissamme. Kurssilaiset ovat antaneet erinomaista palautetta.

Pitkäaikaistyöttömät, jotka osallistuivat esim. Järjestöjen toimihenkilökoulutukseen, ovat usein moniongelmaisia ja syrjäytyneitä tai syrjäytymisuhan alaisia. Tukihenkilökoulutus on avannut heille uuden näkökulman ja suonut mahdollisuuksia vuorovaikuttamiseen ja osallistumiseen – aitoon tukemiseen. Tuettavista on tullut tukijoita!

Lauri Ahonen
projektipäällikkö, kolmannen sektorin koulutukset
Helsingin yliopisto
Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Vantaa
Lummetie 2 b, A
01300 VANTAA
Puh. 191 29052, 050-309 3974
sähköposti: lauri.ahonen@helsinki.fi

2. JOHDANTO

2.1. TAUSTAT JA KOHDERYHMÄT

TUETAAN TOSITARKOITUKSELLA –yhdistys perustettiin 31.1.2001 ja hyväksyttiin yhdistysrekisteriin saman vuoden heinäkuussa. Vuoden 2002 toukokuussa anottiin Raha-automaattiyhdistykseltä rahoitusta Tukihenkilön Turva –projektille. Myönteinen päätös tuli joulukuussa 2002. Projektille anottiin 1,5 henkilön työpanoksen rahoitus, mutta saatiin vain vajaan yhden.

Yhdistyksen toiminnanjohtaja Jarmo Ekman käynnisti TUKIHENKILÖN TURVA-projektin maaliskuussa 2003. Jarmo Ekmanilla on vankka kokemus tukihenkilökoulutuksesta, -työnohjauksesta ja –koordinoinnista samoin terapeutti-kouluttaja-työnohjaaja Ilmo Häkkisellä, joka oli toiminut taustatukena jo ennen projektia. Ilmo Häkkinen oli mukana projektissa alusta alkaen, ensin vapaaehtoisena ja maaliskuusta 2004 kesään 2005 palkattuna osa-aikaisena työntekijänä.

Projektin koulutuksissa sekä työnohjauksessa on käytetty materiaalina Ilmo Häkkisen ”**Itsetutkiskelun harjoituskirjaa**”, CD-Rom-versiona. Kumpikin projektityöntekijä on laatinut lisäksi koulutus- ja työnohjausaineistoa yhteiskäyttöön. Tässä raportissa esitellään hieman tuota materiaalia.

Projektiaikana myös yhdistyksen varsinainen toiminta on kokenut vähittäisen muodonmuutoksen. Jopa nimikin on vaihtunut Tuetaan Tositarkoituksella – yhdistyksestä Tukihenkilötyö yhdistys ry:ksi. Projektin toimintamalli on tehnyt näkyväksi myös yhdistyksen yleistoimintaa.

TUKIHENKILÖN TURVA –projektin työsarkaan kuuluvat päihdehoidon ja toipumisen alueen tukihenkilö- ja tukemistoiminnan tahot, yksittäiset henkilöt, järjestö- ja kuntasektorin organisaatiot. Näille kaikille on järjestetty tukihenkilökoulutusta, -työnohjausta, annettu informaatiota ja koottu materiaalia. Monenlaista yhteistyötä on tehty, luotu verkostoja, pidetty informaatiotilaisuuksia.

Tukihenkilön motivaatio ei riitä muiden tukemiseen, jos häntä itseään ei tueta, siksi huolenpito tukihenkilöistä on koettu tärkeäksi. Tukitoiminnan ensisijainen tavoite on ollut toimijoiden jaksamisen tukeminen ja osaamisen edistäminen, johon pyritään koulutusten, työnohjauksen, kuuntelun, vertaistuen ym. avulla.

Toiminnasta hyötyvät ”Raitistuneet ja raittiutta hakevat päihdeongelmaiset kautta maan. – Syrjäytymisvaarassa olevat ja jo syrjäytyneet ihmiset. Päihdeongelmaisten läheiset.”

2.2. TAVOITTEET JA TOIMINNOT

”Usean vuoden raittiina olleilla toipuvilla päihdeongelmaisilla on tuskin lainkaan eteenpäinmenomahdollisuuksia virallisen päihdehuollon kautta. Tukihenkilöksi tai ryhmänohjaajaksi kouluttautuminen auttaa sekä toipuneita että vasta raittiuteen pyrkiviä .”

TUKIHENKILÖN TURVA -projektin tavoitteet ovat:

- Tukihenkilöverkoston rakentaminen ja huoltaminen mahdollisimman toimivaksi.
- Yhdistysten; etenkin pienten ja vähävaraisten, henkilöressurssien aktivointi.
- Tukihenkilötyö yhdistys ry. sekä TUKIHENKILÖN TURVA -projekti ovat ideologisesti sitoutumattomia ja vailla taustayhteisöä: laaja-alainen yhteistyö AA:n, NA:n, A-kiltojen yms. kanssa mahdollista.
- Vapaaehtoisuus pohjaisen tukihenkilötoiminnan ammattimainen tukeminen.

Eräs TUKIHENKILÖN TURVA –projektin pääasiallisista tavoitteista on ollut luoda Tukivalmennuksesta kokonaisuus, joka sisältää koulutusta, työnohjausta, materiaalien tuottamisen sekä muut asiaan liittyvät toiminnot. Eri paikkakunnilla tapahtunut tukihenkilöiden perus- ja jatkokoulutus sekä työnohjaus oheistoimintoinen on myös sisällytetty tukivalmennukseen.

Projektin johtoryhmä on kokoontunut muutaman kerran vuodessa, tarvittaessa. Vetäjänä on ollut psykologi Pirkko Jarasto. Yhdistyksen hallitus on koko projektin ajan antanut täyden tukensa TUKIHENKILÖN TURVA-projektille kuten seuraavasta selviää:

- Vuoden 2003-2004 puheenjohtaja Ville Sinervo, ammattitaitoisena ATK-alan osaajana on ollut korvaamaton apu tietotekniikka-asioissa.
- Sihteeri Leena Sinervo on muokannut kirjallisia esityksiä ja ollut henkisenä tukena neuvotteluissa.
- Nykyinen puheenjohtaja Vesa Hemmilä on osallistunut lukuisiin koulutuksiin ja jakanut auliisti vahvaa kokemustaan tukihenkilönä.
- Lähestulkoon kaikki projektin hankkeet ovat onnistuneet.
- TUKIVALMENNUS -LIPPULAIVASTA MALLIKSI, 3.luku sekä PROJEKTI ERI PAIKKAKUNNILLA, 4.luku, tarkemmin kuvattujen toimintojen lisäksi on pidetty tiedotustilaisuuksia, esitelty tukivalmennusmallia eri puolella Suomea sekä järjestetty verkostotapahtumia.
- Myötätuulikodin kanssa oli yhteistyötä projektin alussa. Emme löytäneet luontevaa yhteistyömallia.

Mainittakoon kuitenkin yksi rasite. RAY oli saanut Tukihenkilötyö yhdistys ry:n toimista nimettömän ilmiannon. Parjauskirje oli perusteeton, mutta aiheutti ikäviä tilanteita. RAY teki ylimääräisen tilintarkastuksen. Kaikki oli kunnossa, silti oli ikävää tuhlata sopan selvittämiseen niin työntekijöiden kuin vapaaehtoistenkin voimavaroja. Sopiva sananlasku tilanteeseen on: Kateus täytyy ansaita, säälin saa ihan ilmaiseksi!

Majoittumiseen koulutusten yhteydessä ei ole aina käytetty projektirahaa. Tukihenkilön turva-projektin työntekijät ovat harvoin tarvinneet hotellimajoitusta. Siilinjärvellä, Iisalmessa, Kiuruvedellä, Rautavaaralla tai Lieksassa joko yksityishenkilöt, seurakunnat tai yhdistykset ovat järjestäneet ilmaisen majoituksen.

Eräs majoitus Iisalmessa on erityisesti jäänyt mieleen: yöpymispaikkana oli lasten seurakunnan- päiväkerho. Sänky sentään aikuiskokoa, mutta tuolit ja pöydät alle kouluikäisille ja -vessassa 10 pottaa kauniisti rivissä.

Raportin 3. luku käsittelee Tukivalmennusta

- 4. luku tukihenkilötoimintaa eri paikkakunnilla.
- tukivalmennuksen monisteita on liitteessä 6.1.
- tukihenkilökoulutuksen materiaaleja luvussa 6.2.

3. TUKIVALMENNUS – LIPPULAIVASTA MALLIKSI

Syksyllä 2005 täyttää tukivalmennustoiminta neljä vuotta. Hitaan MALLINTAMISEN kautta on kuluneen vuoden aikana hioutunut valmiiksi jyrkevä TUKIVALMENNUKSEN MALLI, jota voidaan jouhevasti soveltaa kulloisiinkin paikallisiin oloihin ja tarpeisiin.

3.1. TAUSTAA JA HISTORIAA

Jarmo Ekman ja Ilmo Häkkinen ovat alusta asti yhdessä visioineet ja kehittäneet sekä idean tukivalmennuksesta että hankkeen toteutuksen. Kuningasajatus tukivalmennuksen tarpeellisuudesta syntyi päihdetyön tukihenkilökoulutusten ja työnohjausten yhteydessä, joista kummallakin projektin työntekijällä on yhdessä ja erikseen vuosien kokemus: Jarmo Ekman on toiminut Vantaan A-killassa sekä A- kiltojen Liitossa ja Ilmo Häkkinen Ridasjärven päihdehoitokeskuksessa sekä kouluttajana että työnohjaajana vertaistukiverkostoissa.

Konkreettinen lähtölaukaus toimintaan tapahtui syksyllä 2001. Espoossa pidetyn epävirallisen palaverin huolena oli TOIPUMISKULTTUURIN ontuminen: Suomessa virallinen päihdehoito on suurimmaksi osaksi alkupainotteista; kädestä suuhun – auttamista. Vasta äskettäin raitistuneet eivät saa tarpeitaan vastaavaa hoitoa tai tukea: Tuki loppuu samaan aikaan kun raitistuvalla alkaa olla työskentelyedellytykset - kuitenkin siirtyminen kuilun partaalta tukevalle maaperälle vaatii vielä avuksi tukityötä.
(Ilmo Häkkisen moniste: Toipumiskulttuuri.)

Oma-apu- ja vertaistukiryhmissä puhutellaan alkuraittiuden ihmisiä tulokkaina:

- ”Ekaluokkalaisina” voidaan pitää ensimmäisen raittiin vuoden porukkaa.
 - ”Tokaluokkalaisia” ovat toisen ja kolmannen vuoden raittiit.
- Eteneminen näiden tulokkaiden ryhmässä tapahtuu kullakin yksilöllisessä tahdissa.
- ”Kolmasluokkalaisia” ovat usean vuoden raittiina olleet.

Pelkästään raittiuden kesto ei ratkaise, myös olemisen ja työskentelyn laatu sekä aiemman työskentelyn yhteensopivuus ovat toipumisessa olennaisia. Toipumisryhmissä ja –yhteisöissä on tarpeen kiinnittää erityishuomiota 2. ja 3. –luokkalaisiin, jotta he jaksaisivat ja osaisivat olla hyvinä kasvumalleina tulokkaille.

Havaittiin, että tulokkaiden ja ”vanhojen valtiomiesten” väliin ei tahdo jäädä raittiudessa hyvin etenevää, elämänmuutoksessaan vielä tuskailevaa tokaluokkalaisryhmää, joka toimisi samalla kulttuurin välittäjänä sekä samaistumiskohteena. Epäkohdan vuoksi tulokkaiden juurtuminen kasvualustaan vaikeutuu kun taas pitkään raittiina olleet kuihtuvat ravinnon puutteeseen ja päätyvät usein omavoimaisiksi auttamisen saarekkeiksi.

- Asiantilaa voisi voivotella, mutta päätettiin toimia toisin.

Poimittiin Ridasjärven päihdehoitokeskuksen jatkohoidollisen Avoryhmäyhteisön piiristä 17, joista 14 sitoutui, "tokaluokkalaisen" ryhmä tammikuussa 2002, joille luvattiin: "Tuemme ja koulutamme teitä – toipumiskulttuurin tasapainottamisen ja vahvistamisen nimissä – toipuisampaan toipumiseen ja sitä kautta tukemaan perästä tulevien alkutoipumista!"

Sovittiin, että ryhmää täydennetään toimikausien vaihtuessa ja mukana voi olla niin pitkään kuin itse haluaa. Visiona oli, että siitä kasvaisi – jotta vaikutusmahdollisuudet olisivat tehokkaat - vähitellen n. 50 henkilön ryhmä. Tukivalmennustoiminnan rahoituksesta ei tuolloin ollut mitään tietoa, kumpikin "valmentaja" toimi sitoutuneesti vapaaehtois pohjalta. Ridasjärven päihdehoitokeskuksen yläsali oli mitä sopivin koulutuspaikka kahden ja puolen vuoden ajan. Tuetaan Tositarkoituksella ry. oli yhteisönä erittäin kiitollinen tukivalmennusympäristö. Tukivalmennuksen periaatteet ja toimintamuodot hahmottuivatkin melko pian. On tehty selkeä ero Tukivalmennustoiminnan ja muun Ridasjärven toiminnan välillä- vaikkakin tukivalmennuksen olemassaolo on paljon vaikuttanut sekä perusjaksolaisiin sekä jatkohoitoja läpikäyviin intervallilaisiin.

Myös **Avoryhmäyhteisö** on erillinen oma lukunsa, josta muutama sananen seuraavassa:

Avoryhmäyhteisön toipumiskulttuuria lainattiin Tukivalmennustoiminnan perustaksi. Ilmo Häkkinen perusti Ridasjärvellä tammikuussa 1989 avoryhmän jatkohoidossa olevien sekä hoidon läpikäyneiden kanssa väliportaaksi laitosp- ja avohoidon sekä kuntayhtymän (ent. kuntainliiton) eri paikkakuntien RYHMÄAKTIVISTIEN välille. Avoryhmän tarkoitus oli antaa tukea laitoshoidosta takaisin yhteiskuntaan siirtyville sekä luoda helposti sovellettavissa oleva toimintamalli uusia tukiryhmiä varten.

Avoryhmä toimi aluksi keskiviikkoiltaisina. Osanottajat tulivat sekä laitoksesta että ulkopuolelta, pitkistäkin matkoista. Ryhmä koettiin tärkeäksi, osanottajamäärä kasvoi, ryhmän tavoitteelliseksi rungoksi vakiintui ehdoton raittius.

Toiminta laajeni:

- kerran kuukaudessa lauantaisin järjestettiin teemalliset opintopäivät
- aloitettiin leiritoiminta, leirejä oli yli 50.
- opintopäiviä oli 40, minkä jälkeen lauantairyhmä vakiintui viikoittaiseksi käytännöksi.
- enimmillään avoryhmä toimi Ridasjärvellä, 4 kertaa viikossa.

Avoryhmä kasvoi Avoryhmäyhteisöksi, jolla oli talvella 2004-2005 yhteensä 10 viikoittaista ryhmää eri puolilla Etelä- Suomea. Yhteisö oli verkostoitunut usean toiminnan osalta ja oli myös Tukivalmennuksessa mukana. Avoryhmäyhteisö toimi vertaisryhmä- ja vertaistukiperiaatteella.

Tukivalmennus "lainasi" avoryhmäyhteisöltä osallistujajoukon, toipumiskulttuurin mallin ja ryhmän pelisäännöt. Avoryhmäyhteisö on ryhmien,

ideologioiden ja mallien luonteva kohtaamispaikka sekä eri järjestelmien ryhmäaktivistien risteysasema. Pelisäännöt kieltävät erilaisten hoitojen tai raitistumistapojen mollaamisen. Pyritään sovinnollisesti kohtaamaan toisten totuuksia puolueettomalla maaperällä ilman kielteistä vertailua. Tukivalmennuksen perusperiaate on, että se, mitä opetellaan ja työstetään voidaan helposti yleistää koskemaan muitakin ryhmä- ja toimintakulttuureita kuten mm. 12 askeleen ryhmiä, A-kiltoja, seurakuntien aktiviteetteja jne. Ihmisille on mahdollista osallistua toimintaan yli rajojen, viedä vapaasti taitonsa sinne, missä haluavat toimia. Kuningasajatuksemme on saanut toistaiseksi olla kritiikin ulkopuolella!

Toiminnan suunnittelu helpottui kun Raha-automaattiyhdistys alkoi rahoittaa toimintaa keväällä 2003. Elokuussa 2003 järjestettiin ensimmäinen viikonloppuseminaari ja tukihenkilökoulutus Hauhon Lautsiassa. Lautsian viikonloppuja on pidetty kaksi kertaa vuodessa.

Kevätkautena ajalla tammi-toukokuu ja syyskautena ajalla elo-joulukuu toimintaa ollut kerran kuussa, lauantaisin. Kesällä 2004 Tukihenkilö työ ry:n toimipiste siirrettiin Ridasjärveltä Tikkurilaan Vantaan Järjestöingin tiloihin. Jäsenmäärä on elänyt 14-26 välillä. Jotkut ovat jääneet toiminnasta, mm. omien toipumisohjelmiensa vuoksi ja uusia jäseniä on tullut tilalle. Toiset ovat pitäneet taukoa, palanneet taas myöhemmin toimijoiksi. Tieto tukivalmennuksesta on levinnyt ja toiminnasta ollaan oltu kiinnostuneita. Osallistujat ovat olleet toipuvia päihdeongelmaisia tai päihdeongelmaisten läheisiä. Raittiita vuosia on kertynyt matkan varrella kaikille!

3.2.KOLMIOSAINEN SISÄLTÖ

Tukivalmennuksen lähes alkuperäinen ohjelmarunko koostuu kolmesta osiosta, joiden sisältöä on pyritty toteuttamaan tasapuolisesti, kulloisestakin tilanteesta ja tarpeesta lähtien. Tukivalmennus on ollut vuorovaikutusta: kyse on ollut toipumisesta alkuraittiuden jälkeen ja kunkin oman panoksen tuomisesta yhteiseen käyttöön! On edetty pienin askelin ja rauhallisesti. Osiot ovat:

1. OMA KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI.

-ILOINEN TOIPUMINEN

-HUOLENPITO AUTTAJASTA

(projektin nimihän on
TUKIHENKILÖN TURVA.)

2. TUKEMINEN satunnaisesta, tilapäisestä ja vapaamuotoisesta auttamisesta sitoutuneeseen ja kiinteään TUKIHENKILÖTOIMINTAAN koulutuksineen ja työnohjauksineen.

3. RYHMÄPALVELUN kasvattaminen pienestä panoksesta RYHMÄNOHJAAJUUTEEN ja kantavaan TOIPUMISKULTTUURIIN koulutuksineen ja työnohjauksineen.

Kaikkien osioiden valmennuksessa on käytetty teemamonisteita – joista on muodostumassa Tukivalmennuksen työkirja – luentoja, opetuskeskustelua, pienryhmätöitä, toiminnallisia ryhmiä, draamaa ja kirjallisia harjoituksia. Viikonloppuseminaareihin on liitetty virkistystoimintaa ja ohjattua liikuntaa. Lauantaisin mukana on ollut KKI eli Kunnossa Kaiken Ikää –liikuntaohjaus. Osioihin liittyy työnohjauksellinen tukemispalaveri. – Osioista tarkemmin:

3.2.1. ILOISEMPI TOIPUMINEN JA TUKIHENKILÖN TUKEMINEN

Tämän osion, johon on ajallisesti panostettu eniten, toiminnoilla on haluttu luoda ihmiselle, joka oman toipumisen ohessa lähtee vähitellen tukemaan muita, kokemus ja vakaa tietoisuus siitä, ettei hän ole yksin pulmineen vaan hänen on turvallista kohdata vaativiakin tukitilanteita vertaistoipujien ryhmä suojanaan. Sen, joka paljon antaa, täytyy voida kokea, että saa ainakin saman verran itse. Kun ryhmä, jolla on yhteinen tavoite, pitää hyvää huolta jäsenistään, pysyvät kaikkien paristot ladattuina. Toipuminen päihderiippuvuudesta kohti raittiutta on pitkä ja piinainen tie. Kuitenkaan se ei saisi olla pelkästään kärsimystä, vaan voidaan tavoitella ILOISTA TOIPUMISTA! Alkuraittiuden jälkeen nousevat esiin itsetunto-, elämäntaito-, ihmissuhde- ja vuorovaikutusteemat. Iloinen toipuja on hyvä esimerkki heille, jotka askeleita kohti päihteettömyyttä ottaessaan tarvitsevat peiliä ja samaistumiskohdetta. Iloinen toipuminen on reipasta toimintaa, mutta samalla rauhallista.

Työnohjauksellinen tukeminen varhaisessa auttamisen ja jakamisen vaiheessa luo varmuutta, että toimijasta välitetään. Työnohjauksen keinoin opetellaan käyttämään **PERSONALLISUUDEN SUOJAA**; välinettä, jonka avulla tukemista harjoitetaan. Oivalluksen sisäistäminen helpottaa myös omassa elämämpiireissä pärjäämistä. (ks. Ilmo Häkkisen moniste: Mihin tukivalmennus on pyrkinyt?)

3.2.2. TILAPÄISESTÄ TUKEMISESTA TUKIHENKILÖTOIMINTAAN

Tukihenkilön turvaprojektissa erityisesti tukivalmennuksessa on pyritty opettamaan ja työstämään kaikki tukitoiminnan osa-alueet satunnaisesta ja tilapäisestä, epävirallisesta kohtalotoverien tukemisesta ja auttamisesta kiinteään ja pysyvään sekä viralliseen tukihenkilötoimintaan saakka. Tukihenkilöille on opetettu tehokkaita persoonallisuuden suojauskeinoja sekä annettu tukemisen työkalut. (Ks. Ilmo Häkkisen moniste: Satunnainen ja tilapäinen tukeminen – tukikulttuurin perusta.)

Tukivalmennukseen tullaan yleensä mukaan n. yhden vuoden raittiuden jälkeen. Heti ei suinkaan rynnätä mukaan auttamistoimintaan vaan voidaan aluksi olla kuunteluoppilaita. Auttajaksi kasvetaan kokeneiden tukihenkilöiden mallin mukaan. Aluksi tuoreen tukivalmentajan auttamistyö voi olla epävirallista ja pienimuotoista, vastavuoroistakin tai tuettavan akuutista tarpeesta lähtevää. Kyse on vahvasta vertaistuesta, koska taustalla on tietoisuus siitä, että muut tukiryhmäläiset (joko Tukivalmennuksen sisällä tai

omassa muussa tukiyhteisössä) ovat koko ajan selustalla. Tukivalmennuksen ihmiset muodostavat omat työ- sekä työnohjausryhmänsä. He voivat työnohjaustilanteiden välissä antaa myös keskinäistä työnohjausta. On tärkeää, että molempia, sekä vapaaehtoisauttajaa että ammattiauttajaa suojataan työnohjauksella. Ihmisen tulee voida suojautua sekä epävirallisissa tilanteissa että virallisessa tukikuviossa.

Tukivalmennus on järjestänyt ryhmälleen yhden varsinaisen tukihenkilökoulutuksen vuoden 2003 elokuussa Lautsiassa. Sen lisäksi monet ovat saaneet suunnilleen samanlaisen koulutuksen muualla. Tavoitteena on jatkuva koulutus ja työnohjaus. On melko yleistä, että joissakin järjestelmissä työnohjaukseen osallistuminen on pakollista. Ryhmä laati tukivalmennuksen tukisuhteiden pelisäännöt joulukuussa 2003 – tammikuussa 2004 (ks. liite). Monet ryhmäläiset toimivat virallisesti tukihenkilöinä ja kummeina esim. Avoryhmäyhteisössä, A-killoissa, 12 askeleen ryhmissä ym.

3.2.3. RYHMÄPALVELUSTA RYHMÄNOHJAAJUUTEEN

Tukivalmennuksen kolmas ulottuvuus on ryhmäkentässä toimiminen, ryhmähän koostuvat aktivisteista. Pelkästään oman toipumisen edistäminen on itsekeskeistä, yksintyöskentely johtaa helposti näköalattomuuteen. On suositeltavaa osallistua aikaisessa vaiheessa vaikka muiden palvelijana ryhmän toimintoihin. Kahvinkeittovuoron hoitaminen kotiryhmässä voi olla ensiaskel.

Ryhmien yhteisöllinen kehitys on tärkeää, jotta kaikki vertaistuen tasot toteutuisivat. (ks. Ilmo Häkkisen moniste: Ryhmien ulkopuolella ei ole juurikaan raitistumista.) Terveen tukemisen ja palvelemisen periaate on, että otetaan huomioon ryhmän mielipiteet, toimitaan ryhmä selustana ja ollaan avoimia ja rehellisiä kaikissa toiminnoissa omalle ryhmälle. Näin toimien täyttyvät toipumiskulttuurin kehittämisspyrkimykset, joista lähdettiin liikkeelle.

Ryhmäpalvelusta ryhmänohjaajuuteen - osion toimintakenttänä on ollut suurimmaksi osaksi Avoryhmäyhteisö, jonka osaavat ryhmänohjaajat ovat kaikki Tukivalmennuksen kasvatteja. Juuri he ovat tukivalmennuksen ansiosta uskaltaneet ottamaan ryhmänohjausvastuuta. Ryhmävastuutehtävissä olevilla on oma työryhmä, joka samalla on heidän työnohjausryhmänsä. Työryhmän keskinäinen työnohjaus täydentää vielä varsinaista työnohjausta. Kertaluonteista isoa ryhmänohjaajakoulutusta ei ole vielä järjestetty, sen sijaan tukivalmennuksessa asian eteen on tehty jo paljon.

- Tukivalmennuksen työnohjauksista ovat vastanneet Ilmo Häkkinen ja Jarmo Ekman.

Tukivalmennuksen ryhmänohjausvalmiuksia voidaan helposti siirtää eri paikkakunnilla toimiviin ryhmiin. Tukivalmennuksen luomia käytäntöjä hyödynnetään enenevässä määrin esimerkiksi Avoryhmäyhteisön, A-killan, AA:n NA:n, Al Anonin ym. vastaavien yhteisöjen ryhmäkulttuureissa. Todennäköistä myös on, että eri ryhmien vastuuhenkilöitä hakeutuu omasta aloitteestaan yhä enemmän monelta taholta tukivalmennuksen ja sille omaleimaisen keskinäisen jakamisen piiriin. Tukivalmennuksessa pyritään luomaan käytäntöjä siten, ettei raja-aitojen yli pomppimisesta tule ongelmaa. Ryhmävastuuseen kasvetaan vähitellen.

3.3. MALLINTAMINEN NELJÄN VUODEN KOHDALLA

Tuetaan Tositarkoituksella ry:n nimi on muutettu Tukihenkilötyö yhdistys ry:ksi. Tukivalmennus jatkuu edelleen; uusia ihmisiä tulee pääasiassa ryhmien kautta, mutta myös erilaisista jatko-hoidoista.

Tukihenkilötyö yhdistys ry:n varsinaiseksi toiminnaksi on vakiintunut Avoryhmäyhteisön ja Tukivalmennuksen ”lehtolapsi” TOISEN VAIHEEN AKTIIVIHOITO, jonka kohderyhmänä ovat yli vuoden raittiina olleet, ja joille aktiivihoidon on tarkoitettu yhden vuoden kestäväksi intervallityyppiseksi jatkohoidoksi. Ihanne toki olisi, että seuranta voisi jatkaa toisen vuoden, koska toinen vuosi teettää alkuraittiuden jälkeen paljon töitä.

Elokuussa 2005 lopettaa Toisen vaiheen kokeiluryhmä intervallivuotensa. Monet heistä ovat tai ovat olleet tukivalmennuksessa mukana – nyt valmiita itsekkin palvelemaan Toisen vaiheen aktiivihoidon osallistuvia ihmisiä taustayhteisönä. Hyvin monet näistä ihmisistä ovat olleet Ridasjärven intervallijaksoilla vuoden tai useammankin ja ovat Avoryhmäyhteisön monipuolisesti kouluttamia. On kyse yhteisöllisyydestä sekä tämän alueen syvästä asiantuntemuksesta.

Tukivalmennuksen MALLINTAMISEN peruskysymys monella paikkakunnalla ja monessa toimintakulttuurissa on: SOVELTUUKO Tukivalmennusta meidän tarpeisiimme?

Koska kenttä on kirjava, yhdistysten toiminta alunperin luovasti sovellettua, mallin pitää olla niin joustava ja yksinkertainen perusrakennelma, että sen käyttöönotto sopii mihin tahansa kulttuuriin. Mallin tulisi olla muunnettavissa sopivaksi päihdetyöhön, muiden riippuvuuksien tukihoidon, vertaistuen, yleensä tukihenkilötoiminnan käyttöön. Mallia on jonkin verran sovellettu myös mielenterveyspuolella ja kaksoisdiagnoositiikassa. Vantaan Haltija-ryhmän yhteistyö ja muut kokemukset näyttävät, että tarpeet ovat samansuuntaiset muillakin huolto-, hoito- ja kasvatusaloilla.

TAKAISIN ARKEEN –projekti on Tukihenkilötyö yhdistys ry:n uusi hanke, jonka näkökulmasta ja tarpeista Tukivalmennusmallia voidaan soveltaa seuraavasti:

1. Tukivalmennuksen painopisteenä jatkossakin ovat tukihenkilökoulutus- ja työnohjaustoiminta. Edelleen pyritään parantamaan TUKIHENKILÖN TURVAA: pyritään edistämään sekä tukihenkilön että koko ryhmän hyvinvointia, kasvua ja toipumista.
2. Ryhmänohjaajakoulutus ja –työnohjaus materiaaleineen, ja jo aiemmin Tukivalmennuksen ja Toisen vaiheen aktiivihoidon läpikäyneiden "isoisten" vapaaehtoistyöpanos on ajateltu siirtää TAKAISIN ARKEEN –projektiin. TAKAISIN ARKEEN –projektilla on näin ollen valmiina vankka "toipuneiden" taustayhteisö, jonka jäsenet ovat halukkaita laittamaan oppimansa ja omaksumansa jakoon voiden samalla itsekin valmentautua edelleen toimiessaan projektissa. Tukivalmennuksen kautta on mahdollista saada TAKAISIN ARKEEN –projektin kohderyhmäläisille tukihenkilöitä.

4. PROJEKTI ERI PAIKKAKUNNILLA

Tukivalmennuksen lisäksi Tukihenkilön Turva –projektin työntekijät ovat kouluttaneet ja antaneet työnohjausta tukihenkilöille paikallisesti Salossa, Lieksassa, Iisalmessa, Siilinjärvellä, Kiuruvedellä, Rautavaaralla ja Itä-Helsingissä. Yhteistoimintaa on Haltija-työryhmän kanssa. Sen sijaan yhteistyö Myötätuulikodin kanssa ei ole – ainakaan vielä – käynnistynyt toivotulla tavalla.

Projekti on poikunut yhdistyksen varsinaiseenkin toimintaan uusia kiehtovia ulottuvuuksia. Jarmo Ekman on pääasiassa huolehtinut projektin koulutuksista ja työnohjauksista, Ilmo Häkkinen on avustanut aikaresurssiensa mukaan.

4.1. SALO

Salossa on pidetty ajalla 27. 3. 2003 - 26. 4. 2005 yhteensä 22 koulutuspäivää ja 13 työnohjausta. Jakso sisältää kolme peruskoulutusta ja kolme syventävää koulutusta. Saloon on syntynyt Tukivalmennuksen kaltainen jatkuvaluonteinen ryhmä. Yhteistyö Salon A-klinikan kanssa on ollut ainutlaatuista; työntekijätkin ovat olleet mukana koulutuksissa, mikä on lisännyt kurssien painoarvoa ja uskottavuutta. Tiivis työnohjaus on ollut merkittävä tekijä toimintaa kehitettäessä. Salolaiset ovat osallistuneet myös Lautsian tukivalmennusjaksoihin sekä Vantaan koulutuksiin.

Salon A-klinikan yhdyshenkilö Ilkka Laaksonen, innostava primus motor on jakanut kokemuksiaan ja täten luonut yhteistyölle mitä parhaimman toimintailmapiirin. Tukihenkilötyö yhdistys ry. on voinut avata Salon Louhela-yhteisössä aivan uuden tukihenkilötoiminnan ulottuvuuden. Mm. Tukihenkilötyö yhdistys ry:n puheenjohtaja Vesa Hemmilä on ollut yötä myöten kertomassa kokemuksistaan tukihenkilötoiminnasta. Salossa tukihenkilötoiminnalla riittää vielä haasteita: monivaiheinen asumispolkutoiminta edellyttää tukihenkilötoiminnan vakiinnuttamista.

A-klinikka on jakanut monipuolista ammattitaitoa projektin puitteissa. Salon A-klinikan toimintaan kuuluvat toimintakeskukset ovat saaneet ohjaajien kautta eväitä työhönsä tukihenkilökoulutuksista. Seminaari on kuulunut monen tukihenkilöporukan koulutusohjelmaan. Salon tukihenkilöt ovat olleet kummassakin Haltija-ryhmän seminaarissa sankoin joukoin mukana. Salossa tukihenkilöiden työnohjauksiin on usein liitetty jokin ajankohtainen tukihenkilöteema.

Salon päivämääriä:

Infoja ja valmisteluja:

Vuosi 2003/ 27.3.,6.6. ja 29.8.

Peruskoulutuksia:

Peruskoulutus 1:

Vuosi 2003/ 23.9.,25.9. ja 7.10.

Peruskoulutus 2:

Vuosi 2004/ 21. ja 23.9.

Peruskoulutus 3:

Vuosi 2005/ 8.2.,10.2.,15.2. ja 17.2.

Syventäviä koulutuksia:

Koulutus 1:

Vuosi 2004/20.,21.,27. ja 29.1.

Koulutus 2

Vuosi 2004/ 19.,26. ja 28.10.

Koulutus 3:

Vuosi 2005/ 8., 10., 15. ja 17.3.

Työnohjaukset:

Vuosi 2003/ 28.10. ja 19.12.

Vuosi 2004/ 17.2.,16.3.,13.4.,4.6.,3.8.,1.9. ja 12.10.

Vuosi 2005/ 4.1. 4.4. ja 26.4.

4.2. LIEKSA

Lieksassa on pidetty ajalla 13.3.2003-3.2.2005 yhteensä neljä koulutuspäivää
 - kaksipäiväinen tukihenkilöiden peruskoulutus
 - kaksi yksipäiväistä täydentävää koulutusta; jälkimmäinen työnohjausteemalla
 - sekä kolme työnohjausta.

Koulutuksissa on ollut väkeä A-killan, AA:n ja työttömien lisäksi myös ammattiauttajia ja opiskelijoita. Teemat ovat vaihdelleet kysynnän mukaan, koulutukset on laadittu täsmätarpeisiin. Tukemisen lisäksi on käsitelty mm. verkostotyöteemoja.

Lieksan kanssa on tehty yhteistyötä ennen projektia jo useita vuosia. Hankaluutena on ollut yhteyshenkilöiden tiheä vaihtuvuus. Jatkuva suhteiden luominen on hidastanut ja vaikeuttanut asioiden hoitoa.

Lieksalaisten kanssa on hoidettu työnohjaus ja neuvonta puhelimitse. Tukihenkilöt eivät ole uskaltaneet henkilökohtaiseen työnohjaukseen kasvotusten. Jutustelu on ollut tavatessa päällimmäisenä.

Ruunaankosken koulutus oli mieleenpainuva. Osa koulutuksesta pidettiin ulkona leiritulen ääressä. Tuolloin vapaaehtoistyöntekijänä toiminut Vesa Hemmilä Vantaalta toi panoksensa tilaisuuteen. Lieksassa tukihenkilötoimintaan osallistuu paljon työelämän ulkopuolella olevia ihmisiä. Epävirallinen tukeminen tuntuu Lieksassa olevan luontevaa arkipäivää.

Lieksan väsymättömän koordinaattorin, Pirjo Muikun, joka toimii välillä työntekijän roolissa, välillä vapaaehtoistyöntekijänä, panos on ollut sangen huomionarvoinen.

Lieksan päivämääriä:

13.3.2003 Useammalle taholle infot Tukihenkilön turva –projektista.

Työnohjaukset:

Vuosi 2003/ 12.9. ja 27.11.

Vuosi 2004/ 14.11.

Koulutukset:

Vuosi 2003/ 13.-14.9

Vuosi 2004/ 7.10.

Vuosi 2005/ 3.2.

4.3. IISALMI

Iisalmessa on ollut ajalla 14. 5. 2003 – 31 .5. 2005 yhteensä kahdeksan koulutuspäivää ja kuusi työnohjausta.

- tukihenkilöiden peruskoulutuksia on ollut kolme
- syventäviä koulutuksia yksi
- verkostopalaveri pidettiin 26.11.2003.

Tukihenkilötoiminnan verkostoon kuuluvat A-klinikka, A-kilta, Päihdepysäkki, seurakunta, AA-laisia jne. Monet koulutetuista ovat työllistettyjä; verkosto tukee heitä työssään. Työnohjaus antaa merkittävän lisätuen iisalmelaisille. Alkuvuosina Trio-hanke oli huomionarvoinen käynnistäjä.

Projektiaikana on Iisalmeen rakennettu luja tukihenkilötoiminnan kivijalka sekä runko, joita A-klinikka ja seurakunta vielä kiitettävästi vahvistavat. Erityiskehut ansaitsee pitkän ja rosoisen tien kulkija, Viljo Pehkonen, joka on ollut uskollinen kaveri sekä myötä- että vastamäessä. Kulttuurierot ovat tulleet joskus esille Iisalmen koulutuksissa: Käydään mm. rajakeskusteluja. Enimmäkseen savolaisen mentaaliteetin viljely piristää koulutuksia.

Työnohjauksiin on suhtauduttu vakavasti. Työntekijätkin ovat osallistuneet aktiivisesti koulutuksiin. Päihdepysäkin tukityöllistetyt ovat saaneet evästystä työnsä tekemiseen. Tieto tukihenkilötoiminnasta ei ole vielä tavoittanut kaikkia iisalmelaisia järjestöjä.

Iisalmen päivämääriä:

Peruskoulutukset:

Vuosi 2004/ 26.-27.2 ja 16.-17.9.

Vuosi 2005/ 1.-2.2.

Syventävä koulutus:

Vuosi 2004/ 28.-29.2.

Työnohjaukset:

Vuosi 2003/ 14.5. ja 25.11.

Vuosi 2004/ 15.11.

Vuosi 2005/ 10.1.,21.3. ja 31.5.

4.4. SIILINJÄRVI

Siilinjärvi on liittynyt mukaan muita myöhemmin, joten A-killan osuus palvelun tuottamisineen on keskeinen ja aloitteellinen. Kolmannen sektorin ja kunnan yhteistoimintaa on viritelty. Itse koulutukset on pidetty lisäalnessa. Myös illat koulutusten välissä on tarkoin hyödynnetty. Alku on lupaava; neljä työnohjausta vuonna 2005.

Siilinjärven tukihenkilötoiminnalla on pitkät perinteet; on uskollisia pitkänlinjan tukihenkilöitä. A-killan tukiasukkaat henkilökuntineen ovat ottaneet tukihenkilötoiminnan haasteena. Verkostokoulutus on järjestetty. Siilinjärvelle laaditaan myös omia koulutuksia, koska siellä kynnys osallistua koulutukseen on korkea. Rajat ovat työntekijäpuolellakin selkeät. On tarkoin mietitty, ketkä tukiasunto-ohjaajista voidaan irrottaa koulutukseen. Kaiken kaikkiaan työnohjaus sujuu Siilinjärvellä. Projektin työntekijä tuntee olevansa lämpimästi tervetullut!

Kulttuurieroista aiheutuu huvittavia väärinkäsityksiä. Me kouluttajat puhuimme meille tutulla etelä-suomen murteella ”kuivajuomisesta”! Vasta illalla kaikille selvisi, mistä oli kyse.

Siilinjärven päivämääriä:

Vuosi 2005/ 10.1.,21.3., 31.5. ja 6.7.

4.5. KIURUVESI

Kiuruvedellä on pidetty ajalla 14.3.2003-22.3.2005 yhteensä 6 koulutuspäivää sekä 5 työnohjausta.

- tukihenkilöiden peruskoulutuksia on ollut 2
- syventäviä koulutuksia 1

Kiuruveden tukihenkilöiden toimintaympäristö on ollut sikäli epätyypillinen, että selkeä täysraittiustavoite puuttunut. Päämäärän uupuminen on ollut toiminnan keskeinen ongelma sekä kantavuuden este. Tukihenkilökoulutuksiin ovatkin osallistuneet etupäässä Päihdepysäkin työllistetyt. Kiuruveden toiminnassa ovat olleet mukana myös hengelliseltä pohjalta toimivat Teetupalaiset. Heitä kaikkia on koulutettu tukihenkilöiksi lisäalnessa.

Päihdepysäkillä on verraten lyhyt historia, joten kulttuuri ei ole vielä ehtinyt kasvaa selkeästi täysraittiutta tukeväksi. Tukihenkilökoulutuksen käyneet antavat toki satunnaista ja epävirallista tukemista arkipäivän tasolla tavoitteenaan luoda raitista toimintakulttuuria. Tukihenkilötyö yhdistys ry:n puheenjohtaja Vesa Hemmilä on ollut Kiuruvedellä jakamassa asiantuntemustaan ja kokemustaan tukihenkilönä toimimisesta.

Kiuruveden koulutukset:

Peruskoulutukset:

Vuosi 2003/ 14.-15.3. Ja 15.-16.9.

Syventävä koulutus:

Vuosi 2003/ 18.-19.9.

Työnohjaukset:

Vuosi 2003/ 13.5. ja 25.10.

Vuosi 2004/ 15.11.

Vuosi 2005/ 10.1. ja 22.3.

4.6. RAUTAVAARA

Rautavaaralla on pidetty ajalla 26.11.2003-2.6.2005 yhteensä kolme koulutuspäivää;

- yksi peruskoulutus
- yksi täydentävä koulutus
- kolme työnohjausta.

Pienen kunnan ja kaikkiaan 11 eri tahon tarpeisiin on räätälöity koulutuksia sekä annettu käytännön ohjausta.

Rautavaaran toimipisteen vahvuus on erittäin hyvin toimiva vuorovaikutus eri järjestöjen kesken. Sensijaan vaikka tuettavia että tukihenkilöitä Rautavaaralla on kysyntä ja tarjonta eivät kohta. Vapaaehtoisilla on pyyteetön halu auttaa ja sosiaalitoimi ja seurakunta tukevat taustalla, mutta työnohjauksen tärkeyttä ei tiedosteta eikä siihen tarpeeksi panosteta.

Tukihenkilötoiminnan info:

26.11.2003

Peruskoulutus:

vuosi 2004/ 14.-15.9.

Täydentävä koulutus:

vuosi 2005/2.6.

Työnohjaukset:

Vuosi 2004/ 6.10., 15.11.

Vuosi 2005/ 22.3.

4.7. ITÄ-HELSINKI

Itä-Helsingissä on pidetty yhdistetty sekä työnohjaus- että teemakoulutus, johon on osallistunut pitkän linjan AA-laisia. Koulutus on sisältänyt enimmäkseen kummitoiminnan tukemista. Info projektista oli 11.4.2003. Työnohjaustilanteita on ollut ajalla 4.6.2003-14.6.2005 yhteensä 16, niistä osittain koulutuksellisia kuusi.

On ollut mahtavaa tehdä yhteistyötä juuri näiden ihmisten kanssa, koska heillä on runsaasti tietoa sekä toipumisesta että tukemisesta. Vaativin työmaa on ollut rajojen täsmentäminen. Ryhmäläisten ja kouluttajien kesken on vallinnut luottamus ja vastavuoroisuus. Kumpikin osapuoli on ohjannut toista; hiljaista tietoa on välittynyt varsinkin projektin suuntaan. Tarjottavaa on ollut puolin ja toisin – yhteisiä visioita AA-laisten kanssa riittää. On käynyt ilmeiseksi, että nimettömissä toipujissa on runsaasti valmiutta tukihenkilö- ja kummitoimintaan.

Itä-Helsingin koulutus- ja työnohjauskertoja:

Vuosi 2004/ 4.6.,26.6.,8.8.,20.10.,4.12. ja 18.12.2003,
7.1.,17.2.,5.3.,29.3.,3.6.,1.12. ja 10.12.

Vuosi 2005/ 3.3.,3.5. ja 14.6.

4.8. HALTIJA-työryhmä (= Tukihenkilötyön koordinaattorit)

Yhdistys on osallistunut säännöllisesti HALTIJA-työryhmän toimintaan: kaksi seminaaria ja 16 kokoontumista ajalla 17.3.2003-2.5.2005. Tukihenkilötyön koordinaattorit eri tahoilta ja eri aloilta ovat yhdessä pohtineet tukihenkilötyön kysymyksiä. Haltija-työryhmän toimintaan osallistuminen on ollut projektityöntekijälle merkittävä voimavara. Projektissa toimiessaan on aika yksin. Haltija-ryhmässä toimii alan ammattilaisia ja on voitu yhdessä pohtia ja jakaa kipeitäkin asioita. Projektin seminaarituoksista on oltu kiinnostuneita monilla tahoilla. Molemmat yhdistyksen työntekijät ovat pitäneet luentoja seminaareissa. Jarmo Ekman on toiminut Haltija-työryhmän puheenjohtajana koko Haltija-ryhmän olemassaolon ajan.

Haltija-työryhmän yhteiset tukihenkilöseminaarit:

Vuosi 2003/ 18.11.

Vuosi 2004/ 30.10.

Kokoontumisia:

Vuosi 2003/ 26.3.,12.8.,22.9.,23.10. ja 17.11.

Vuosi 2004/ 4.2.,16.6.,31.8.,4.10. ja 27.10.

Vuosi 2005/ 25.1., 28.2., 7.4. ja 2.5.

4.9. PALMENIAN KOULUTUKSET

Lauri Ahosen lausunnosta selviää yhteistyökuvio Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskoulutus-keskuksen eli Palmenian kanssa. Tukihenkilötyö yhdistys ry. on tarjonnut koulutuspanoksensa "**Järjestöjen toimihenkilökoulutukseen**", joka on tarkoitettu erityisesti yhdistelmätukikelpoisille pitkäaikaistyöttömille, jotta he voisivat koulutuksen jälkeen työllistyä yhdistykseen. Kouluttaja pitää tärkeänä, että tukihenkilöolottuvuus on mukana Palmenian toteuttamassa työvoimapolitiisessa koulutuksessa.

5. YHTEENVETO

TUKIHENKILÖN TURVA –projektin tavoitteet sekä Tukivalmennusmallin luomiseksi kokeilun kautta että eri paikkakunnalla järjestettävän tukihenkilötyön tukeminen koulutuksen ja –työnohjauksen avulla ovat toteutuneet. Päihdetoipujat, jotka ovat uskaltaneet oman toipumisensa edistyttyä tukemaan muita, ovat saaneet jatkuvaa koulutusta ja työnohjausta, jotta heillä olisi käytettävissä tarvittavat tiedot ja että jaksaisivat tukityössä. On selvää, että ilman asianmukaista tukihenkilöjärjestelmää ja –kulttuuria, kunnollista koordinoitua tai tukihenkilöiden henkistä tukemista ei ihmisiä pidä houkutella tukihenkilöiksi. Raportissa mainituissa järjestelmissä koulutus ja työnohjaus ovat pakollisia taustavoimia; ilman niitä tuen antaminen ei onnistu. Tukihenkilön että tuettavan välinen suotuus ja esteetön vuorovaikutus luo kehittymisen edellytyksiä ja auttaa onnistumaan tavoitteissa.

Tavoitteet ovat toteutuneet odotetusti, mutta maaliin ei sittenkään tulla. Toiminnan myötä syntyy uusia tavoitteita ja tarpeita. TUKIHENKILÖN TURVA –kokonaisuuden Tukivalmennuksineen ja tukihenkilökoulutuksineen ja työnohjauksineen on tarkoitus jatkaa Tukihenkilöntuki yhdistys ry:n varsinaisena toimintana. Uuden TAKAISIN ARKEEN –projektin on ajateltu keskittyvän pitkästä raittiudesta tipahtaneille ja tipahtamisvaarassa oleville. Projektiin kopioidaan esim. ryhmäosiot Tukivalmennuksesta. Itsestään selvää on, että yhteistyötä tehdään AA:laisten ja 12 askeleen kulttuurien kanssa. Valmiita malleja on helppo soveltaa eri olosuhteisiin ja kulttuureihin. Monet toimijat pystyvät istumaan saman pöydän ääreen kun huomio kiinnitetään siihen, mikä yhdistää eikä niinkään erottaviin tekijöihin. Yhteistä sarkaa riittää, kukin on mukana omine tunnuksineen, sillä Tukivalmennuksen malli on suvaitseva ja moniarvoisuutta korostava.

6. LIITTEET

6.1. TUKIVALMENNUKSEN MONISTEITA

Tukivalmennuksen koulutus- ja työnohjausmonisteista on toiminnalle muodostunut vähitellen TYÖKIRJA. Ohessa muutama Ilmo Häkkisen tärkeimmistä tukivalmennusmonisteista. Jarmo Ekmanin monisteet ovat kohdassa 6.2.

1. Mihin tukivalmennus on pyrkinyt?
2. Tukeminen, palveleminen ja yhteisvastuu.
3. Tukihenkilötoiminnan pelisäännöt.
4. Satunnainen ja tilapäinen tukeminen
5. Toipumiskulttuuri.
6. Täysraittiuskulttuurit.
7. Ryhmäkentän palveleminen.
8. Tukihenkilö työnohjauksessa.
9. Palveleminen: olla käytettävissä ryntäilemättä.
10. Auttajan viritys.
11. Auttajan riittämättömyys.
12. Tilaa olla ahdistunut...?
13. Verkostot.
14. Verkostomuotoinen vastuu.
15. Tukihenkilö tuettavan verkostossa.
16. Ryhmien ulkopuolella ei ole juurikaan raitistumista

MIHIN TUKIVALMENNUS ON PYRKINYT?;

- 1. Iloisempaan toipumiseen:** Moni on toipumisen tiellä päätenyt kapeaan, junnaavaan, suorittavaan raitistumiseen ja jäänyt tarpeettomasti sairastamaan. **Parvessa lentämällä** ja toipumisen **laatuun satsaamalla** on ehkä asia autettavissa, vaikkakin jokaisella on myös välttämättömät kasvulliset paininsa ja kriisinsä.
- 2. Kasvamaan keskinäisen tukemisen kautta tukihenkilöiksi:** Oman toipumisen kautta toipumiskokemuksen terveeseen, turvalliseen, oikea-aikaiseen ja annosteltuun jakamiseen niin, että jaksaisi pysyä avun tarvitsijoiden näkössä – eikä eristäytyisi omaksi saarekkeekseen. Ja olisi jaettavaa!
- 3. Kasvamaan ryhmän suuntaan ja ryhmän kautta palvelemaan:** Ryhmäsosiaalisuuden oppiminen. Ryhmän syliin uskominen, sen käytännössä kokeminen ja muille välittäminen. Oppiminen toipumiseen nähden oikea-aikaisesti ryhmänohjaajuuteen. Vastuuseen ja vaikuttamiseen!

Tukivalmennus on toipumiskulttuurin palvelemista kollektiivisesti, ja siinä mukana oleviin satsaamalla viesti menee tukevasti eteenpäin!

Mikä on sinun arviosi pyrkimysten toteutumisesta kohdallasi? Porukan kohdalla? Avoryhmäyhteisön kohdalla?

**Ilmo Häkkinen 21.8.04 Tukivalmennus. Tuetaan tositarkoituksella ry.
Avoryhmäyhteisö**

TUKEMINEN, PALVELEMINEN

JA YHTEISVASTUU : Ridasjärven tukivalmennus

- 1 On tärkeää lähteä oman toipumisen ohella lähteä tukemaan muita: oikea-aikaisesti, pienin annoksin ja yhteisvastuullisesti.
- 2 .Kaikki auttaminen tapahtuu ryhmien ja toipumisen kentissä ja verkostoissa, suhteessa niihin; ryhmä selustana ja auttajan tukena. Ei mitään tolkuttomia irtiottoja eikä omavoimaisia auttamisen saarekkeita!
- 3 .Auttaessasi edustat järjestelmiä ja ryhmiä, joihin kuulut. Ne henkilöityvät sinussa!
4. Jokaisen ryhmän, yhteisön ja verkoston dynaamiset lainalaisuudet ovat kaikessa auttamisessa läsnä: kaikki vaikuttaa kaikkeen. Suunta on erillisyydestä yhteyteen, väkisin pärjäämisestä ja kovasta suorittamisesta liittymiseen ja jakamiseen.
5. Tukiessasi epävirallisesti "kaveripohjalta" tai virallisesti tukihenkilönä, tukihenkilöiden työnohjausryhmä on työryhmäsi, tukemisesi tuki ja turva. Käänny työryhmäsi jäsenten puoleen tukemiseen liittyvine kysymyksinesi ja tunteinesi! Jaa tukikokemuksesi saman vaitiolon piirissä olevien kanssa rikkomatta tuettavasi luottamusta.
6. Palvellessasi ryhmääsi ryhmävastuullisten työnohjausryhmä on sinun työryhmäsi. Jaa ryhmän jäsenten kanssa oma epävarmuutesi, kysymyksesi ja tunteet, jotka liittyvät palveluusi. Vältä juoruilua. Pidä kiinni ryhmätilanteen yksityisyydestä!
7. Omaksu yhteisvastuullisuuden, yhteistoiminnallisuuden ja yhteisen edun ajatus ja tunne kantavaksi voimaksi! Yhteinen etu pitää yllä toipumiskulttuuria.

RIDIKSEN AVORYHMÄN/TUKIVALMENNUKSEN TUKIHENKILÖTOIMINTA:

YHTEISET PELISÄÄNNÖT kaikissa tukisuhteissa: (Versio : 17.1.2004)

1. Tukisuhteet ovat virallista ja rekisteröityä toimintaa, jonka alkamisesta, jatkamisesta ja lopettamisesta sovitaan. Tukisuhteesta laaditaan kirjallinen sopimus, ja sitä arvioidaan säännöllisesti kolmikantapalavereissa. Tukisuhteessa noudatetaan näitä kaikille tukisuhteille yhteisiä pelisääntöjä ja sen lisäksi tukihenkilön ja tuettavan erityistoivomuksia ja rajoituksia. Koordinaattori on tietoinen kaikista tukisuhteista ja niiden tilanteista. Tukihenkilöt kuuluvat omaan työryhmäänsä ja sen työnohjauksen piiriin. Tukihenkilö on mukana tuettavan verkostossa.
2. Tukisuhde perustuu molemminpuoliseen luottamukseen. Asianomaisia sitoo vaitiolovelvollisuus. Tukisuhdetta luotaessa sovitaan yhteydenpito- ja toimintatavoista, ja niistä pidetään kiinni. Tukisuhde voidaan purkaa, jos sovitut asiat eivät toteudu. Kummankin perhe- ja yksityiselämää kunnioitetaan.
3. Tämän järjestelmän tukisuhde perustuu täysraittiustavoitteeseen. Kaikki yhteydenpito tapahtuu selvin päin. Tukihenkilöllä on kokemusta raittiustyöskentelystä, ja hän hoitaa itseään. Jos tukihenkilö retkahtaa, tukisuhde raukeaa.
4. Tukihenkilö ja tuettava ovat samaa sukupuolta. Tukihenkilö ei ole pankki, taksi, siivooja tai lastenhoitaja. Minkäänlaisesta hyväksikäytöstä ei saa olla kysymys - kummankaan puolelta. Kaikista epäkohdista pyritään keskustelemaan mahdollisimman pian.

TUKIHENKILÖN ERITYISTOIVOMUKSET JA -RAJOITUKSET:

TUETTAVAN ERITYISTOIVOMUKSET JA RAJOITUKSET:

Päiväys

Allekirjoitukset:

Tuettava

Tukihenkilö

Terapeutti tai muu ammattityöntekijä

SATUNNAINEN JA TILAPÄINEN TUKEMINEN

- tukikulttuurin perusta:

1. Ennen varsinaisen tukisuhteen aloittamista on hyvä harjoitella epävirallista tukemista tilanteissa, joissa apua tarvitaan ja pyydetään: akuutti hätä, kriisit, kynnykset, eristyneisyys...
2. Myös virallisen tukisuhteen rinnalla joutuu ja pääsee tukemaan kulloisestakin tarpeesta käsin satunnaisesti, tilapäisesti, rupeamittain. Näistä auttamiskokemuksista kertyy osaamista ja kokemusta, joka palvelee myös virallisia suhteita. Myös vastavuoroinen ja vuorotellen tapahtuva kaveripohjainen vertaistuki on arvokasta, kunhan siinä tietoisesti tehdään tilaa.
3. Pienimuotoisena, kevytrakenteisena ja arkisena epävirallinen tukeminen jää usein liian vähälle huomiolle – myös työnohjauksessa. Kuitenkin siinä käytetään samalla lailla persoonallisuutta työvälineenä kuin virallisessa tukemisessakin. Ja sekin itseä kohtaan huolimattomasti tehtynä aiheuttaa aivan samoja ongelmia, väsymistä ja rajattomuutta.
4. Ehkä siksi tukihenkilöjärjestelmässä pitäisi ottaa koulutuksellisesti ja työnohjauksellisesti vakavasti toiminnan keskiöön myös mikä tahansa toisen ihmisen tukeminen ja tarjota siihen purku- ja työstökanavia. Tukivalmennuksessa on keskeistä tukihenkilön turva – myös valppaan lähimmäisen turva!
5. Epävirallinen – vaikka miten pieni ja satunnainen – tukeminen voi olla koko muun tukitoiminnan perusta ja kasvualusta. Malli palvelu eli olla käytettävissä ryntäilemättä, itseä telomatta ja itseä puhdistuen ja vahvistaen.

Ilmo Häkkinen 16.10.2004 Tukivalmennus.
Tuetaan tositarkoituksella ry. Avoryhmäyhteisö
p.040-9133627, ilmo.hakkinen@pp.inet.fi
www.empapro.com

TOIPUMISKULTTUURI

TOIPUMISPROSESSI tarvitsee ympärilleen TOIPUMISKULTTUURIN. Ilman kulttuuria ei synny mitään. Kulttuuri ei e1ä tyhjiössä. Toipumiskulttuurin runsaus ja monimuotoisuus saa aikaan joukko1iikettä ja. luo hyvän kasvuympäristön yksilön toipumisprosessille. Toipumisprosessia on kaikki se hidas ja kivulloinen uuden elämän synnyttäminen, joka mahdollistaa raitistumisen, raittiina pysymisen ja raittiin e1ämän taitojen ja sisällön kasvun - lentämisen vapaaseen maailmaan.

Hyvän toipumiskulttuurin aineksia näkee esimerkiksi silloin, kun ryhmien vetovoima kasvaa ja tulee tulokkaiden jatkuva virta, kun ihmiset työstävät avoimesti ja rohkeasti vaikeita elämänongelmiaan hukkaamatta kuitenkaan uskoaan työskentelyn onnistumiseen ja kun samassa toipumiskentässä olevat eri vaiheiden toipujat tukevat toveripohjaisena verkostona toisiaan ja pitävät kiinteää yhteyttä keskenään myös ryhmien välissä. Ryhmä on läsnä ryhmätilanteissa, muussa ryhmäläisten yhteydenpidossa ja — ajatuksissa, tietoisuudessa.

TOIPUMISKULTTUURI ONTUU ja MENEETUKKOON helposti. Erityisen huolestuttavaa on, että pitempään raittiina olleita ihmisiä ei tueta riittävästi kasvamaan ja jat— kamaan toipumistaan pitemmälle. Heidät nähdään liian toipuneina, ja he itse eristäytyvät irrallisiksi OMAVOIMAISUUDEN JA JAKSAMISEN SAAREKKEIKSI, tukevat muita ja sensuroivat puheitaan tulokkaiden kuullen, Jotta kulttuuri hengittäisi hyvin, olisi KOLMASLUOKKALAI-SIA (yli 3v raittiina olleita) tuettava monin tavoin VOIMAAN HYVIN ja jakamaan avoimemmin kaikkea mahdollista jaettavaa.

TOIPUMISKULTTURISSA on tärkeää siirtyä vähitellen potemisesta toipumisen kautta elämänopiskeluun kokonaisvaltaisemmin. Toiset kulkevat edellä, toimivat peileinä ja samaistumismalleina, ja toiset kulkevat jalanjäljissä. Keskinäistä ja muuta tukea tarvitaan alkuraittiuteen, vähän myöhemmän vaiheen elämänlaadulliseen tuskailuun ja pitemmän raittiuden pitämiseen tuoreena ja hengittävänä.

1. Millaiseen toipuvien kokonaisuuteen sinä liityt?
2. Peilit ja samaistumiset?
3. Mistä olet saanut uskoa yrittämiseen?
4. Miten itse voit olla antamassa, jakamassa ja vaalimassa toipumiskulttuuria?
5. Kritiikkiä, vinkkejä, huomioita?

Ilmo Häkkinen: RIDIKSEN TOVERIPÄIVÄT 1.-2.9.2001.

TÄYSRAITTIUSKULTTUURIT:

- 1 .On ongelmallista sekoittaa kohtuustavoitteisten ja täysraittiustavoitteisten ryhmä- ja toimintaporukoita. Ei ole TAVOITESUKULAISUUTTA eikä oikein yhteistä kieltäkään. Yhteenkuuluvuuden tilalla on usein jännitteitä, salaamista ja diplomatiaa.
- 2 .Täysraittiustavoitteiset eivät yleensä viihdy tai hyödy kohtuustavoitteisten seurassa ja kokevat, että vesitykset, lievennykset, kompromissit syövät heidän moraaliaan, ponnistustaan ja turvallisuuttaan.
- 3 .Yleensä toiminta- tai ryhmäkulttuurissa joudutaan elämään VAATIMATTOMIMMAN MUKAAN. Taso määrittyy jotenkin siitä.
- 4 . Kannattaa luoda terveeltä perustalta kokonaan omaa: TÄYSRAITTIUSKULTTUURIA, jossa kaikki oleminen ja toimiminen perustuu koko porukan yhteiseen tavoitteeseen, linjavalintaan, suuntaan.
- 5 , Muissa asioissa näkemyserot eivät olet yhtä erottavia kuin tavoitteissa, Tavoitesukulaisuuteen voi kuulua yksilöllisyyden kunnioittamista ja moniarvoisuutta,

Ilmo Häkkinen: RIDIKSEN TUKIVALMENNUS, 17.1.2004.

RYHMÄKENTÄN PALVELEMINEN:

- 1. OMA RYHMÄLÄISYYS:** Esimerkin voima on tärkeä. Sitä kautta kaikki RYHMÄNSUUNTAINEN ryhmäpuhuminen, -kuunteleminen ja -käyttäytyminen palvelee omia ryhmiä ja koko ryhmäkenttää. Tarjotaan peilejä, samaistumiskohteita, malleja. Kulttuuri kasvaa vuorovaikutusmahdollisuuksista. Oma ryhmäläisyys toimii myös ryhmätilanteen ulkopuolella.
- 2. PALVELUTEHTÄVÄT RYHMÄSSÄ:** Kahvinkeitto, ryhmätilanteen ohjaaminen ja muut vastuutehtävät, joihin sitoudutaan, ovat tärkeitä ryhmäyhteisölle, mutta etenkin omalle syvemmälle liittymiselle ja jäsenyyden vahvistumiselle. On hyvä päästä melko varhain mukaan vastuuseen — vaikkapa jonkun tukevamman rinnalla. Myös infojen pitäminen ja tiedottamiset kuuluvat ryhmän palveluun.
- 3. TULOKKAAT RYHMÄN SUUNTAAN:** Hyvin keskeinen palvelutehtävä on ohjata asiasta kiinnostuneita ihmisiä ryhmään ja auttaa heidän tutustumistaan, sisäänajoaan ja viihtymistään. Tulla puolitiehen vastaan! Yhdessä liikkuminen ryhmissä on hyödyllistä. Silläkin tavalla voi elää toisen rinnalla jonkin ajanjakson. Näissä kokemuksissa myös oma juttu vahvistuu ja omat alkuvaiheet palaavat mieleen prosessoiden. Tällöin oman vertaistukitoiminnan selustana on aina oma ryhmä ja ryhmäkenttä. Tavoite on RYHMÄN SUUNTAAN - ja RYHMÄ HUOLEHTII LOPUSTA!

TUKIVALMENNUS 12.10.02/syky 3/5 - Ilmo Häkkinen, Ridis.

TUKIHENKILÖ TYÖNOHJAUKSESSA:

- Liity heti työnohjauksen piiriin:
persoonallisuuden uudenlainen käyttö
turvallisesti tutkien ja harjoitellen..
- Jaa kokemuksesi ja tuntemuksesi
tukihenkilöiden vertaisryhmälle.
- Pidä ryhmä tai yhteisö koko ajan
selustanasi ja peilinäsi -
älä tee isompaa irtiotta!
- Työnohjausryhmäsi on ryhmäsi
ja koulusi!
- Työnohjaus on vapaaehtoisauttajallekin
HENKISTÄ TYÖSUOJELUA!
- Vaadi sitä!

Ilmo Häkkinen: TUKIVALMENNUS Lautsia 17.8.2003.

TUKIVALMENNUS 12.10.02/ syksy 3/5:

**PALVELEMINEN: OLLA KÄYTETTÄVISSÄ
RYNTÄILEMATTÄ:**

- Palvellessani ihmistä, porukkaa, asiaa laitan jotain syrjään omista jutuistani ja teen tilaa.
- Palvellessani käytän omaa persoonallisuuttani tarkoituksenmukaisesti rajaten ja painottaen.
- Palvellessani toimin tavoitteisesti ja tarkoituksellisesti tiettyyn suuntaan jonkun hyväksi, yhteiseksi hyväksi ja myös omaksi hyväkseni.
- Palvellessani pyrin olemaan käytettävissä ryntäilemättä olemaan läsnä, jakamaan vuorovaikutuksen ja vastaamaan itsestäni.
- Palvellessani muistan, että tarvitsen sen vastapainoksi tilaa ja tilanteita, joissa en ole käytettävissä enkä toimimassa aina välineellisesti — vaan minulla on itsetarkoituksellisesti omia asioita.

Ilmo Häkkinen, Ridasjärvi

AUTTAJAN VIRITYS:

- 1 Auttamistehtävä:
 - hätä, pyyntö, tarve.
 - avun tarjoaminen.
 - luvan antaminen, sopimukset.
- 2 Palveleminen: Olla käytettävissä ryntäilemättä. (rajat)
- 3 Tilan tekeminen (ei liikaa tilan ottaminen).
- 4 Kohtaaminen:
 - Ihmisen, asian, tunteiden.
- 5 Vuorovaikutus:
 - Kuunteleminen, puhuminen,
 - keskustelu, toiminta.
- 6 Läsnäolo ja myötäeläminen.
- 7 Peilinä oleminen.
- 8 Kannustaminen ja lohduttaminen.
- 9 Elävän ihmisen esimerkkinä oleminen.
- 10 Kokonaisuuteen liittyminen ja ohjaaminen (yhteisö).
- 11 Prosessin rauhoittaminen.
- 12 Itsestä huolehtiminen ja taakan jakaminen.

Ilmo Häkkinen: TUKIVALMENNUS Lautsia 15.8.2003.

AUTTAJAN RIITTÄMÄTTÖMYYS

1. Toisen (suuri ja loputon) ahdistus, masennus, 1evottomuus, kielteisyys, väsymys —
 - miten isoja juttuja: kestää? ottaa vastaan? olla läsnä? jakaa?
 - uuvuttaa? ahdistaa? masentaa'? pelottaa'?
 - putoanko siihen?
 - RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNTEET JA KOKEMUKSET?
 - hätäännys?
 - miten pidän itseni toisen tunnetilan ulkopuolella?
 - miten voin auttaa?

2. APUA! Olenko oikea (sopiva) ihminen auttamaan? joku muu osaisi paremmin? Siirräkö autettavan toiselle? Miten ja kelle jaan tunteeni?

3. VOIMAKAS TUNNE- JA MIELENTILA PITÄÄ JAKAA
 USEAN KESKEN - ystävää, tukihenkilö, ammattiauttaja:
 - rajaa oma vastaanottosi ! (Mikä on vastaanottokykyysi?) Annostelee! ehdota jutun (kriisi, masennus, ahdistus ym.) jakamista ja isomman tukiverkon käyttöä! (Apu yhteensä?)
 - jaa omat tunteesi jollekin vaihtolun puitteissa (esirn. työnohjaus).

OMAT RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNTEENI? Mistä kyse? Tausta ja syntyhistoria? Miten vaivaavat? Mitä voin tehdä? Miten jakaa?

Ilmo Häkkinen Ridiksen tukivalmennus 22.2.2003.

**TILAA OLLA AHDISTUNUT, VÄSYNYT, VIHAINEN,
PETTYNYT, SURULLINEN, MASENTUNUT, NEUVOTON,
KIELTEINEN, SEKOPÄÄ...?**

- 1 Aina ensin on tarpeen, että on LUPA OLLA sitä, MITÄ juuri tietyllä hetkellä enemmän tai vähemmän ON. Lupa itseltä itselle. Lupa tärkeiltä ihmisiltä, myös tukemassa olevilta. On lupa olla sitä, mitä on parhaimmillaan, tai huonoimmillaan – tai kaikkea siltä väliltä. Lupa uskoa juttuunsa ja lupa kadottaa uskonsa. Myös lupa väsyä, kyllästyä, työlästyä, leipiintyä KILVOITTELUUNSA ja hyvän tahdon ponnisteluihin. Voimme hyväksyä itsemme ja toisemme sellaisenaan, sarvineen ja hampaineen. Voimmeko? Edellyttääkö HYVÄKSYTYKSI TULEMINEN tai hyvän kohtelun saaminen SUORITTAMISTA, suoriutumista – hyviä tyyli-pisteitä? Onko hyväksyminen, ystävyys, porukkaan kuuluminen ANSAITTAVA SUORITTEILLA?
- 2 AUTTAJA EI ENSISIJAISESTI AUTA IHMISTÄ POIS SIITÄ, MISSÄ HÄN ON – VAAN SIINÄ, MISSÄ HÄN ON! Ahdistu-neen, masentuneen, väsyneen, surullisen tukeminen ensin JAKSA-MAAN ELÄÄ kriisinsä ja tilansa kanssa. Sitten kyllä – ennemmin tai myöhemmin rinnalla eläen – tarjoutuu sauma auttaa LASKE-MAAN TAAKKA HARTEILTA ja muuttamaan tilannetta. Ihmi-sen OMAT HOITAVAT MEKANISMIT voidaan VÄLITTÄMI-SEN kautta kutsua apuun! EMMEHÄN AUTA KETÄÄN HEN-GILTÄ? Ihmisyhteyden lanka voi kantaa yli synkimmänkin virran. Jälkeenpäin sen tajuaa, miten tärkeää se oli. Yksinäisyydenkin tun-teet ovat tärkeitä, mutta ei kukaan halua olla kokonaan yksin ah-dingossaan, vaikka käyttäytyisi miten luotaantyöntävästi tahansa. Joku voi itsesäälissään kerjätä käyttäytymisellään, että hänet hy-lättäisiin – haluamatta kuitenkaan sitä oikeasti...
- 3 Riittää, että teemme mahdollisuuksiemme mukaan TILAA toisen tilalle ja tilanteelle. Olemme lähistöllä ja annamme olla. OLEMME KÄYTETTÄVISSÄ RYNTÄILEMÄTTÄ! Kukin persoonallisuus-ensa ja temperamenttinsa, tyyliensä, mukaan.

VERKOSTOT:

1. VIRALLINEN HOITO- JA TUKIVERKOSTO:

- asiakas, terapeutit (Ridis, A-klinikka, MTT, katkot ym.), tukihenkilöt, sossut...
- muita tuki— ja intressitahoja: kou1utus- ja työasiat, velat, lastensuojelu, kriminaalihuolto, asumisasiat.
- läheisiä ja ystäviä/ryhmätovereita mukana mahdollisuuksien mukaan.

2. EPÄVIRALLISET KESKINÄISET VERKOSTOT:

- saman tavoitteen ja saman ohjelman ihmisten omaehtoinen ja kaiken aikaa jatkuva yhteys. - RYHMATOVERIYHTÄLÖ = 4 yhdistävää tekijää läheisimpien ryhmätoverien kesken: sama tavoite, jollakin pitempi raittius, sama aaltopituus ja henkilökemia, yhteisiä kiinnostuksen kohteita.

3. VERKOSTOT LÄSNÄ KAIKEN AIKAA:

- viralliset yhteydet, epävirallinen jatkuva vuorovaikutus (puhelin ja tekstiviestit erittäin tärkeitä!) ja — ennen kaikkea omassa TIETOISUUDESSA ihmisten läsnäolo.

4. VERKOSTOT OVAT:

- hoitoa, tukea, turvaa.
- kontrollia ja uskottavuutta (pitä2 olla näkösällä!). toipumiskulttuurin etenemistä ja levittäytymistä.

Ilmo Häkkinen: TUKIVALMENNUS 13.4.2002.

VERKOSTOMUOTOINEN VASTUU:

TUKIHENKILÖTOIMINTA:

- perinteinen tuettava-tukihenkilö-asetelma.
- perinteinen asetelma & lisänä muutama henkilö lisätukena (voivat myös muodostaa verkoston)

YHTEISVASTUULLINEN TUKITOIMINTA tuettavan apuna.

- mihin/miten/mistä syystä voisi käyttää?
- tuettavan syyt? tukijoiden syyt?
- esim. ryhmäluokkaan/laitoksesta lähtijän alkuvaiheet.
- jaettu taakka, jaettu sitoutuminen.
- samoilla useampi tuettava yhtäaikaisesti: esim. tuettavien ryhmä?

RYHMÄVASTUU:

- perinteinen ryhmävastuu ja ryhmän palvelutehtävät.
- ryhmäväen yhteinen vastuu ryhmästä ja ryhmäläisistä.
- VERKOSTOMUOTOINEN RYHMÄVASTUU:
muutaman ihmisen kollektiivinen vastuu ja verkosto.
- mitä saavutettavissa?

TUKIHENKILÖ TUETTAVAN VERKOSTOSSA:

VIRALLINEN VERKOSTO:

- Mukana verkostopalavereissa:
- toipujan näkökulma ja kokemus.
- sillanrakentajana ja tulkkina.
- väliinpuotoamisen huomaajana ja paikkaajana.

EPÄVIRALLINEN VERKOSTO.

- Osana samaa ryhmä-, hoito- ja toipumiskenttää ja -kulttuuria:
- esimerkin voima.
- joukkovoima.
- lentäminen parvessa ja pysyminen siinä.
- suodattajana ja sparraajana.

Ilmo Häkkinen: TUKIVALMENNUS Lautsia 16.8.2003.

RYHMIEN ULKOPUOLELLA:

- **EI OLE JUURIKAAN RAITISTUMISTA / RAITTIINA PYSYMISTÄ:**

Ilman ryhmiä on moni saanut jonkin mittaisia selviä jaksoja, jotka varsinkin loppupäästä ovat olleet enemmän tai vähemmän pakkoraittiutta, vain ilman olemista ja vääntelehtimistä.

Kun pyritään kestävään, kantavaan ja laadukkaaseen raittiuteen, on ensimmäisiä mielekkäitä pyrkimyksiä löytää porukat, joissa se onnistuu, parvi, jossa voi lentää koko pitkän matkan valtameren yli.

Joskus kuulee kerrottavan, että onhan se ja sekin onnistunut pääsemään päihteettömyyteen omin avuin tai pienellä lyhytkestoisella tuella, kunhan on tarpeeksi tosissaan päättänyt. Hyvään alkuun voin uskoakin, mutta en oikein hyvään jatsoon. Omavoimaisuus ja omien voimien oikea käyttö ovat kovin eri asia. Kyllä LIITTYMINEN selviytyjiin ja heidän kanssaan JAKAMINEN ovat elintärkeitä.

- **EIKÄ SYVEMPÄÄ TOIPUMISTA / IHMISENÄ KASVAMISTA:**

Ryhmät ja ryhmäihmisten yhteys ovat KASVUN ALUSTA JA MAA-PERÄ. Rintamana eteneminen, esimerkin voima ja joukkovoima, luke-mattomat peili-, ja samastumisvaikutukset toinen toisiinsa ja kaikinainen vertaistuki ovat yksilön kasvun, vapautumisen, turvallisuuden ja lohdutuksen selusta ja välttämättömiä eteenpäin vievälle voimalle.

Ilman tällaista tukea ja haastamista KEHITYS PYSÄHTYY ja toipuminen vaihtuu sairastamiseksi ja ilottomaksi nyhjäämiseksi sekä muille myrkylliseksi taantumukseksi. Ryhmiä ei ole syytä jättää myöhemminkään eikä edes tolkuttomasti vähentää, vaikka muutakin hyvää tulee kasvavasti käyttöön.

- **Siispä: TERVEET TUKEMISET JA PALVELEMISET OVAT RYHMISTÄ KÄSIN, RYHMÄT SELUSTANA JA RYHMIEN SUUNTAAN!**

6.2. TUKIHENKILÖKOULUTUKSEN MONISTEITA

Tässä liitteessä Jarmo Ekmanin monisteita tukihenkilökoulutuksista:

1. Tukihenkilötoiminta käsitteen määrittely.
2. Tukihenkilön ja tuettavan kohtaaminen.
3. Tukihenkilötyö ennen ja nyt.
4. Tukihenkilötyön eettiset periaatteet ja säännöt.
5. Alkavan tukisuhteen muistilista.
6. Näin tukisuhde toimii.
7. Kokemustiedon eri ulottuvuudet.
8. Mitä olemme matkan aikana tarvinneet?
9. Toipujan historia.
10. Tunteessa oleminen ja sen tukeminen. (mitä se on????)
11. Tunnista omat varjosi.
12. Olenko sattumoisin tänään täällä?
13. Mitä työnohjaus on?
14. Oman elämän verkosto.
15. Mikä on Joharin ikkuna?
16. Huumeiden käyttäjän maailma ja Joharin ikkuna.

TUKIHENKILÖTOIMINNAN KÄSITTEEN MÄÄRITTELY JA SELVENTÄMINEN

TUKIHENKILÖTOIMINTA ON:

PALKATONTA

Tukihenkilötyö ei myöskään ole ammattimaista. Terapeutit tekevät palkkatyötä eivät tukihenkilöt.

VAPAAEHTOISTA

Tukihenkilöllä tulee olla halu auttaa ja tukea, halu tuntea itsensä tarpeelliseksi. On eduksi mikäli hänellä on omia kokemuksia autetuksi tulemisesta.

VASTAVUOROISTA

Tukihenkilönä toimimisen on annettava jotakin myös itselle. Se voi esimerkiksi tarjota sisältöä elämään tai toimia vastapainona työlle. Vastavuoroisuus tarjoaa mahdollisuuden kehittää myös itseään.

PUOLUEETONTA

Kunnioitetaan jokaisen ihmisen erilaisuutta, omia käsityksiä ei tuputeta faktoina. Riitatilanteissa toimitaan tilannetta helpottavasti ja rakentavasti.

TASA-ARVOISTA

Tuettavaa ei saa katsoa jalustalta. Tarkoitus on käyttää kokemusta, tietoja ja taitoja yhteisen hyvän saavuttamiseksi.

LUOTTAMUKSELLISTA

Kaiken A ja O on, luottamus. Olet tukihenkilönä luotettava vain niissä asioissa jotka ovat itsellesi totta. Mieti kuinka paljon tuettavasi luottaa sinuun?

MAHDOLLISTA TAVALLISEN IHMISEN TAIDON

Tukihenkilötyö ei ole ammattityötä. Vapaaehtoinen tarjoaa turvallisen ihmissuhteen, elämäkokemusta, kuuntelu- ja empatia taitoa.

TOIMII TARVITSIJAN EHDON

Millä vauhdilla edetään?

Mikä on tavoite?

Mitkä ovat toimivan tukisuhteen edellytykset?

TUKIHENKILÖ ON:

"TURVALLINEN, LUOTETTAVA RINNALLA KULKIJA JA MYÖTÄELÄJÄ, JOKA SITOUTUU AUTTAMAAN JA TUKEMAAN SOVITTUJEN RAJOJEN SISÄLLÄ, TIEDOSTAEN OMAT VOIMAVARANSI JA VASTUUNSA."

TUETAAN TOSITARKOITUKSELLE RY:N PROJEKTI

- TUKIHENKILÖN TURVA

1.TUKIHENKILÖ - VALMENTAUTUMINEN TUKIHENKILÖKSI

Peruskoulutuksen sekä jatkokoulutuksen avulla hankintaan tarvittava osaaminen ja edellytykset tehtävässä jaksamiseen.

Valmentautumisjakson aikana selviävät omat motiivit ryhtyä tukihenkilöksi, ennen kaikkea ne todelliset, oikeat syyt.

Koulutuksessa selviää miten tukihenkilö "suoja" itsensä liiallisilta paineilta ja vastuilta.

2.TUETTAVA - TAUSTA, HÄTÄ JA AVUNPYYNTÖ

On opittava tietämään ja tunnustamaan minkälaisesta ongelmasta on kyse?

Kartoitetaan mikä on avun tarve.

On hyvä tietää, että apua on tarvittaessa saatavissa.

3. TUKIHENKILÖN JA TUETTAVAN KOHTAAMINEN, VUOROVAIKUTUSTAITOT.

Mistä tilanteesta tukihenkilösuhdetta lähdetään kehittämään?

Mitä auttamisen arki tarkoittaa?

4. TUKIHENKILÖN PULMAT - ITSETUTKISKELU, KOULUTUS, TYÖNOHJAUS

-Vertaistuen voima. Sama taso, sama maaperä.

-Tukihenkilön osuus koko auttamiskokonaisuudesta.

TEKOTAPA KUINKA SE TEHDÄÄN?

MITKÄ OVAT "MITTATILAUS TARPEET"?

OLEMME JATKUVASSA PROSESSISSA.

AVAINHENKILÖIDEN LÖYTYMINEN.

TUKIHENKILÖTYÖ ENNEN JA NYT

Tukihenkilötyö yhdistys ry.
Jarmo Ekman

Tukihenkilö ei sanana ole kovin vanha. Sata vuotta sitten Suomessa asuttiin pääsääntöisesti maalla. Useaa sukupolvea edustavat ihmiset asuivat yhdessä saman katon alla. Lapsia oli paljon. Usein samassa talossa asuivat vielä piit ja rengit. Monen tasoista tukemista ja opastamista oli tarjolla luonnostaan. Lisäksi tukea saattoivat tarjota kiertävät ihmiset kuten suutarit, muurarit, kaupustelijat jne. He olivat yleensä hyvin sosiaalisia ihmisiä ja monesti jollekin vähän vieraammalle oli helpompi puhua kiperistä asioista.

Mikä oli tilanne 2000 vuotta sitten? Eräs kiertelijä kulki 12 tukihenkilönsä kanssa ja auttoi kaikkein heikompia ihmisiä.

On aivan luontevaa käyttää ATK-tukihenkilöä. Avuntarvetta tässä asiassa ei kukaan häpeile.

Mikä oli vanhempi renki nuoremman rinnalla ellei tukihenkilö? Silloin opeteltiin kyntämään, nykyään opetellaan nettioppia.

Pitivätkö ihmiset enemmän huolta toisistaan sata vuotta sitten?

Mikä oli kaupungissa talonmiehen virka oman työnsä ohella? Eikö hänkin ollut tukihenkilö?

1950 - luvulla perheen äiti joka ei käynyt työssä oli yksinkertaisesti kotiäiti. Nyt häntä sanotaan työttömäksi.

Elintasomme kasvaa ja meillä on kova kiire on joka suuntaan. Ehdimmekö enää välittää läheisistämme? Mikä on kiireen hinta?

Tukihenkilö tekee ihan oikeasti työtä. Tukihenkilö ei ole "joku kaveri vaan". Tukihenkilöitä tarvitaan ja vieläpä monella sektorilla.

Koulutus auttaa meitä ymmärtämään paremmin rajojen ja luottamuksen tärkeyden.

Tukihenkilöistä on myös huolehdittava. Millä lailla?

Miten lapsia ennen tuettiin?

Miten heitä tuetaan nyt?

Miten vanhuksia ennen tuettiin?

Miten heitä tuetaan nyt?

Miten mielenterveysongelmaisia ennen tuettiin?

Minkälainen tilanne on nyt?

Miten päihdeongelmaisia ennen tuettiin ?

Minkälaisia keinoja nyt on käytettävissä?

Miten päihdeongelmaisen läheisiä ennen tuettiin ?

Miten nyt?

Mitä historia voi meille opettaa?

ALKAVAN TUKISUHTEEN MUISTILISTA

- Selvitä tukisuhteen tavoitteet ja eri osapuolten odotukset.
- Onko tarpeen harkita tukisuhteen alkuun "koeaikaa"?
- Muista sopia tukisuhteen rajat! Saako esimerkiksi humalassa tai yöllä soittaa?
- Muista kertoa myös omasta taustastasi! Miksi juuri sinä olet tukihenkilönä?
- Jos mahdollista, huolehti siitä, että jokin virallinen taho tulee mukaan tukisuhteeseen.
- Kerro tuettavallesi, että olet koulutettu tukihenkilö ja vaitiolotaitoinen..
- Sovi kuinka tukisuhde käytännössä toimii. Kuinka usein sinä ja tuettavasi tapaatte ja minkälaisissa paikoissa tapaaminen tapahtuu.
- Muista, että tukisuhde voi kestää koko loppuelämän.

NÄIN TUKISUHDE TOIMII

Jarmo Ekman

29.01-04

Tuettavan täytyy tuntea, että hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän sillä hetkellä on. Asioita ei kuitenkaan saa vääristellä kauniimmiksi kuin ne ovatkaan. Tuettava on aina avun tarpeessa eikä ongelmaton tuettavaa olekaan. Kun tukisuhde muuttuu ”liittoutumiseksi” ja mukaan tulee tunne menosta yhdessä eteenpäin on koossa hyvät eväät onnistumiselle. Tukihenkilön pitää kuitenkin voida olla rehellinen. Mikäli hän vain hyväksyy tuettavan arveluttavatkin tekemiset voi tukisuhde muuttua tuettavan kannalta kovin epätodelliseksi ja epätarkoituksenmukaiseksi.

Luottamus

Tuettavalle on tultava tunne, että tukisuhteen molemmat osapuolet tähtäävät hyvään päämäärään johon molemmat voivat vilpittömästi sitoutua. Usko vaitiolovelvollisuuteen on tämän tunteen luomisessa iso askel. Luottamus rakentuu pienistä paloista. Oikotietä ei ole eikä tukihenkilön kannata oikaisemista yrittää vaikka se näyttäisikin mahdolliselta. Luottamuksen rakentamiseen kuuluu myös kuoppia jotka ovat luonnollisia. Tie luottamukseen ei ole päällystetty sileällä asfaltilla.

Välittäminen

Keskinäisen luottamuksen syntymisellä on olennaista myös se että tukihenkilö on oikeasti läsnä. Tuettava kyllä huomaa, mikäli hänestä välitetään. Olennaista ei ole se mitä tukihenkilö sanoo vaan miten se sanotaan. Sanojen lisäksi myös ruumiinkieli on tärkeää. Tukihenkilön omat kokemukset ja niiden valottaminen tuettavalle auttaa tuettavan näkemään, ettei auttajakaan ole virheetön.

Jämäkkyys

Tukisuhteessa on jo täytynyt tapahtua jotakin ennen kuin jämäkkyys voi astua kuvioihin. Tukisuhteen turvallisuuden, luottamuksen, rajojen sopimisen ja monen muun osatekijän tultua ratkaistuksi voidaan ”jämäkästi” puhua asioista niiden oikeilla nimillä. Asioiden esille nosto tekee joskus kipeää, mutta jos tukisuhteessa on vahvat raamit, voidaan kipeistäkin asioista puhua turvallisesti.

Arki

Arjessa on muistettava myös palkitseminen eikä palkkioksi aina riitä pieni kuppi mustaa kahvia. Joskus viinerikin maistuu hyvältä. Tukisuhteessa on muistettava katsoa aika ajoin peruutuspeiliin. Sieltä löytyy arjen harmauksiin piristystä. Sieltä löytyy myös asioita, joissa on menty eteenpäin.

Tiedon eri ulottuvuudet

Jarmo Ekman

Asioita voi pohtia esimerkiksi kokemustiedon, ns. maallikkotiedon tai asiantuntijatiedon pohjalta.

Kokemustieto on kokemukseen perustuvaa subjektiivista tietoa, jonka synnyttää tapahtuman kokeminen sisältä päin. Kokemustieto on aina myös ensikäden tietoa, johon sisältyvät osallisuus ja omistajuus kokemukseen. Kokemustiedossa on merkittävää omien kokemusten jakaminen ja jälkikäteen syntyvä kokonaisvaltainen kuva koko tapahtumaprosessista. Kokemustietoon sisältyvät omien tunteiden tarkkailu eri näkökulmista ja kyky puhua asioista niiden oikeilla nimillä.

Maallikkotieto on arkipäivän objektiivista tietoa. Se on toisen käden tietoa jota tuottavat perhe, media, tutkijat ja ammattilaiset. Maallikkotietoon sisältyy usko omiin mielipiteisiin ja uskomuksiin. Tiedonmuruset joista maallikkotieto koostuu tulevat eri paikoista, vähän sieltä täältä. Maallikkotietoa välitetään puhekielen eri tasoilla riippuen siitä kenelle puhutaan ja mitä asioita halutaan korostaa.

Asiantuntijatieto on oppimiseen ja koulutukseen perustuvaa tietoa. Tieto on objektiivista, asioiden tarkastelua ammatillisesta näkökulmasta. Asiantuntijatieto on toisen käden tietoa joka usein saadaan koulutuksen kautta. Asiantuntijatiedon käyttäminen edellyttää uskomista teoreettisiin selitysmalleihin ja tutkimustietoon. Asiantuntijatieto on suunnitelmallista ja sen syntyminen vaatii tiedon systemaattista keräämistä. Asiantuntijatieto voi jakautua erilaisiin koulukuntiin. Tämä tuo tullessaan mahdollisuuden valikoivaan lähestymistapaan. Asiantuntijatiedossa korostuukin diagnostisointi ja ammattikielen käyttö.

Käytännössä asiat eivät tietenkään ole näin selvärajaisia. Kokemustietoon sekoittuu asiantuntijatietoa ja maallikkotietoa. "Ei yksin Becel vaan elämä opettaa niin vapaaehtoisia, vertaistukijoita kuin ammattilaisiakin."

Mitä tukihenkilönä olen matkan aikana tarvinnut?

Luottamusta itseeni (selviytymiseeni)
Vakavaa suhtautumista ongelmaan
Itseni kunnioittamista
Ei ikuista kiitollisuudenvelkaa
Kriisin kunnioittamista
Päihdeongelman moni-ilmeisyyden ymmärtämistä
Luottamusta ammattiauttajien taitoon
Muuttumisen ymmärtämistä

”Normaalin” elämän kolmikanta malli: Työ, perhe ja vapaa-aika
Kyseleekö ”elämä” ja ottaako huomioon myös päihdeongelmaisen tarpeet?

Mikä on minun kolmikanta mallini?
Mikä on tärkeää elämässä?

Olemme omaa polkua kulkeneet kukin omalla vauhdilla ja omaan suuntaan.
Voimaantuminen: en ryve enää jossain itsesääälissä

Mitä on tulossa?
Mihin kaikkeen olen valmis?
Mikä on minun vauhtini?

Tuetaan Tositarkoituksella ry.
Vantaalla 23.05 –03
Jarmo Ekman

PÄIHDEONGELMAISEN ARKEA

25.10.03 Jarmo Ekman

1. Itsekkyyks.

Esimerkki. Perhe haluaisi ulos, mutta minulla on kankkunen. Emme siis lähde ulos. Poika tarvitsisi luistimet. Rahaa on vain pulloon tai luistimiin. Ostan pullon. En halua tanssia, koska joku voi nähdä kömpelyyteni.

2. Puolustelut

Juomisen puolustelut voisivat toiselta nimeltään olla syitä juoda. Esimerkkejä päihdeongelmalliselle tyypillisestä ajattelusta ovat:

Aloiton huomenna, huomenna muutun.

Jos vain voisin aloittaa kaiken alusta ...

Jos vain ei olisi vaimoa, lapsia, anoppia...

Jos vain olisi vaimo, anoppi!

Muutama ryyppy auttaa minua ajattelemaan.

3. Epärehellinen ajattelu

Epärehellinen ajattelu on valehtelua itselleen. Voin aloittaa tosiasioista ja niitä juonikkaasti ja tarkoitushakuisesti muuntelemalla päätyä sopivaan lopputulokseen. Tässä olen mestari, ei ihme, että juon.

4. Ylpeys

Ylpeys saa kovan kolahduksen kun ihminen huomaa, ettei pysty hallitsemaan päihteiden käyttöönsä. Ylpeys laatii minulle omat lakini, toimii moraalituomarinani ja tekee minusta oman tuomarin. Ylpeys synnyttää arvostelun halua, purevaa panettelua ja hyökkäämistä toisen luonteenvikojen kimppuun. Näin voi välttyä käsittelemästä omia juttujaan

5. Katkeruus

Katkeruus on todellisen tai kuvitellun vääryyden synnyttämää mielipahaa, jota seuraa ärtymys, suuttumus ja viha. Suuttumus ja katkeruus johtavat kinasteluun, kitkaan, vihaan ja kostonhimoon.

6. Kärsimättömyys

Tyyneyttä ja vähän äkkiä! Kärsimättömyys tarkoittaa, että kaiken pitäisi tapahtua välittömästi. 20 vuoden ryyppäämisen seuraukset pitäisi korjata viikossa.

7. Kateus

Lankomies on hyvä perheenisä, ahkera ja kunnollinen tyyppi. Olen kateellinen ja pidän häntä turhantärkeänä pöyhkeilijänä, joka esiintyy pyhimyksenä.

Jos minulla vain olisi parempi tuuri, kaikki olisi toisin.

8. Epäaitous

Ostan vaimolleni minkkiturkin (rakkauden osoitus), sattui kuitenkin samaan aikaan kun olin ollut viikon ryyppäämässä.

Voin puhua suuria viisauksia ryhmissä ja kavereiden kesken, mutta kotona olen täysi tyranni.

9. Vitkastelu

Onhan haimasta vielä puolet jäljellä...

Olen yleensä vain maanantait rokulissa. Masa on pois vielä tiistaikin. (vertailu).

10. Itsesääli

Itsesäälin varassa on hyvä ryyppätä vaikka loppuelämä, syitä kyllä löytyy.

11. Haavoittuvaisuus

Onko minulla kanttia kuulla "totuus" itsestäni?

12. Pelko.

Mitä tulevaisuus tuo tullessaan? En tiedä, se pelottaa.

TUNTEESSA OLEMINEN JA SEN TUKEMINEN Jarmo, Ekman /Tuetaan Tositarkoituksella ry

Ajatukset tulevat ja menevät. Tunne on paljon enemmän kuin ajatus. Se valtaa koko ihmisen, sekä mielen että ruumiin.

Mitä voit tehdä tunteelle jossa olet? Voitko vain olla siinä, vai voitko ”hypätä” siitä pois? Tai voiko joku toinen ”vetää” sinut siitä pois?

On hyvä, että TUNNEMME. Voi kuitenkin olla, että meillä on haudattuja tunteita. Tunteet vaikuttavat meihin pysyvästi, ne saavat lapsuuden tärkeät hetket ikimuistettaviksi. Tunne-elämykset tekevät meistä sitä mitä olemme.

Aasian kriisi koskettaa ihmisiä. Se antaa heille myös oikeuden puhua eri tunteista, kenties haudatuista sellaisista. Vuorovaikutuksessa toisen kanssa on helppo puhua positiivisista tunteista, jos kumpikin on samalla aaltopituudella. Tilanne on aivan toisin, jos vastapuoli on negatiivisten tunteiden vallassa ja yrität väkisin piristää tilannetta.

Tunne liittyy arvoihin, jotka kertovat hyvän ja pahan, kipeän ja mieluisan. Ilman tunnetta ei ole arvomaailmaa. Negatiivisuus tarkoittaa ristiriitaa oman moraalimme kanssa. Moraalimmehan erottelee hyvän ja pahan/ väärän ja oikean. Negatiivisuus on jossain muodossa myös paha? Mihin oma moraalisi perustuu? Tukihenkilönä toisen tunteessa rinnalla kulkeminen on tietoinen valinta. Voit tuoda empatiaa vuorovaikutukseen.

Myös toisen ihmisen kriisi voi tuoda esiin jonkun oman haudatun tunteen. Tukihenkilönä oleminen ei ole takuutodistus siihen, että itse olisit immuuni kriiseille.

Kuuntele, lohduta, välitä, mutta älä jää kiinni toisen tunteeseen. Ole nöyrä ja käytä työnohjausta hyväksesi.

Pienryhmätyö

1 Mikä sinussa ahdistaa olla negatiivisessa tunteessa?

2 Mikä sinussa ahdistaa olla rinnalla toisen negatiivisessa tunteessa?

3 Millä annat itsellesi ”synninpäästön” moraalisi ristiriidan kanssa?

TUNNISTA OMAT VARJOSI

Jarmo Ekman 20.11-04

Miksi joskus suutun suhteettoman paljon huomattessani esim. ystäväni itsekkyyden, työtoverin laiskuuden tai jonkun tutun tai ihan tuntemattomankin ihmisen julman käytöksen?

Miksi samat asiat saavat minut ärsyyntymään kerta toisensa jälkeen? Tunteet kuohahtavat rajusti pintaan. Kun joku myöhästyy 5 minuuttia, otan ”hirveän pultin”, mutta kun joku on jättänyt tekemättä työn, jonka sitten joudun tekemään itse ja siihen menee 5 tuntia, niin tästä en hermostu ollenkaan. Mistä on kysymys?

”Aina nuo samat asiat”, saatko kiinni missä mennään?

Kyseessä voivat olla tietoisesti tai tiedostamattomasti piilotetut omat tunteesi tai ominaisuutesi.

Jokaisessa ihmisessä on paljon ominaisuuksia, jota emme käytä koskaan. Kaikkia ei toki tarvitsekaan käyttää. Voitko kuvitella itsessäsi esim. paloittelumurhaajan ominaisuuksia? Et kovinkaan helposti, mutta mietipä ääriolosuhteita. Olet vankeudessa kidutettuna vuosikausia ja ainoa ulospääsytie on ... mitä teet? Et vähällä myönnä itsellesi olevasi väkivaltainen murhaamiseen asti. Et olekaan, mutta sekin ominaisuus sinussa on.

Seitsemän perisyntiä. Ne kaikki löytyvät meistä. Jotkut vahvoina, toiset vain häivähdyksinä.

Otetaan YLPEYS ja sen vastakohtana NÖYRYYS. Ihmisestä löytyvät kummatkin. Kun joimme, olimme liian ylpeitä paljastamaan heikkoutemme, kunnes nöyryys löytyi. Se on varmasti ollut olemassa meissä koko ajan.

Kuinka paljon elämämme kärsii piilotettujen tunteiden takia? Kuvittele asuvasi linnassa jossa on 70 huonetta. Jokaisella huoneella on jonkun tunteen nimi. On kuitenkin tunteita, joita et tahdo kohdata. Voiko tuloksena olla se, että asut suuressa ”linnassa”, joka käsittää 2 huonetta ja keittokomeron.

Maailma on meissä. Mitä se tarkoittaa? Voiko meissä olla ”kaikki”? Miestä, naista, lasta, vauvaa, vanhusta, eskimoa, intiaania, busmannia, kettua, käärmettä, perhosta...Hitleriä, Bushia, Halosta.

Mieti mielessäsi tapaavasi Tarja Halosen. Minkä vinkin Tarja antaisi sinulle tähän talveen.??

OLENKO SATTUMOISIN TÄNÄÄN TÄÄLLÄ?

Ridasjärvi 22.11-03
Jarmo Ekman

Tarpeet:

Raitistuminen.
Itsetunnon kohottaminen.
Raittiin elämäntavan etsiminen.

Ongelmat:

Tietämättömyys/ pelot.
Kärsimättömyys.
Epätietoisuus siitä, mihin olen menossa?

Tuntematon minä Joharin ikkunasta: Meissä käyttämätöntä voimavaraa, estääkö nämä sattumat?

Mitä vaihtoehtoja elämälläni on? Miksen kerää enemmän sieniä? Tai tee shamaanirumpuja?

Onko tämä sattumaa? Aloin miettiä raitistumistani ---> haistelin ryhmiä ---> ryhmässä käynti vakiintui ---> mietin ryhmävastuuta. Nyt olen ryhmän ohjaajana. Mihin tarvitsen tätä? Siirtyminen tuettavasta tukijaksi. Ei nämä tapahdu sattumoisin.

HAVING -LOVING - BEING

Having/ Elintaso: ravinto, neste, lämpö, ilma, ja perusmäärä turvallisuutta.

Loving/ Yhteisyyssuhteet: sosiaaliset verkostot, verkostoissa ilmaistaan toisistaan pitäminen ja välittäminen. Ihmisellä on molemminpuolisen rakkauden, välittämisen ja hellyyden tarve. Ryhmäkulttuurin yhteisöllisyys edellyttää ymmärrystä, empatiaa sekä yhteistä kieltä.

Being/ Itsensä toteuttamisen muodot: Oletko joskus miettinyt alkuaikojasi ryhmässä? Onpa tuo ryhmänvetäjä viisas ja tasapainoinen, kunpa minäkin olisin. Ei pelkkä haluaminen ole riittänyt, on pitänyt ottaa vastuu eteenpäin menosta. Olen sitoutunut määrätynlaiseen ohjelmaan jota noudatan.

Sattumoisin tapasin jonkun ihmisen sattumalta juuri siellä. Kuinkas ollakaan, sattumoisin aloin seurustella ja ihan sattumalta menimme naimisiin. Jos ei juuri sattumalta olisi käynyt näin, minulla olisi rivitalo, bemari, kaksi lasta, kesämökki ja golfosake. Mutta ei kaikki ole pelkkää sattumaa. Joku osuus on minullakin on ollut. Kyse ei myöskään ole pelkästä huonosta tuurista.

1 Mikä on ollut minun tieni, jonka takia olen "sattumalta" täällä tänään?

2 Mihin tarvitsen tämänkaltaista elämää?

3 Mitä elämälleni kuuluu 10 vuoden päästä, kun katson itseäni peilistä? Miltä näytän vuonna 2013?

MITÄ TYÖNOHJAUS ON?

Jarmo Ekman/jarmo.ekman@suomi24.fi

Työnohjaus on sana, jolla on häipyvät reunat. Työnohjauksen monimuotoisuuteen vaikuttaa lopulta työnohjaajan ja ohjattavan persoonien ainutlaatuisuus. Ratkaisevaa on, miten nämä kaksi persoonallisuutta sopivat yhteistyöhön.

Työnohjauksen kulku on aina ennalta arvaamaton (ainutlaatuinen). Miltä tuntuu mietelause: Teoria on sitä, että kaikki tiedetään, mutta mikään ei toimi; käytäntö on sitä, että kaikki toimii hyvin, mutta kukaan ei tiedä miksi? Entäpä vanha sanonta: työ neuvoo itseään. Toimiiko tämä ilman perustietoa?

Voisiko työnohjaus olla teorian ja käytännön yhdistäjä?

Kun oma persoonallisuus kuormittuu, toisten ihmisten vaikeuksista tulee ”tukos”, joka avataan työnohjauksen avulla. Työnohjaustilanteissa tulee usein esille ristiriitaisuuksia, joiden kanssa täytyy tulla toimeen.

Määritelmä

Työnohjaus on koulutetun/ kokeneen ohjaajan johdolla, keskinäisestä sopimuksesta järjestetty, persoonalliselle vuorovaikutukselle perustuva yhden tai useamman henkilön välinen oppimistapahtuma, jonka materiaalina on ohjattavan ohjaustilanteeseen tuomat suulliset tai kirjalliset asiat ja jonka tavoitteena on vapauttaa ohjattavan persoonallisuus mahdollisimman monipuoliseen ja tarkoituksenmukaiseen käyttöön työtilanteessa.

Mitä työnohjauksessa tapahtuu?

1. Asetetaan rajoja.
2. Pyritään itsetunnon, itsetuntemuksen sekä ammatillisuuden vahvistamiseen ja rohkaisuun.
3. On ensisijaisesti työhön liittyvien asioiden ja tunteiden puhumista, pohtimista ja selventämistä.
4. Luottamus on edellytys työnohjaukselle. Se myös vahvistuu prosessin edetessä.

Millainen on hyvä työnohjaaja?

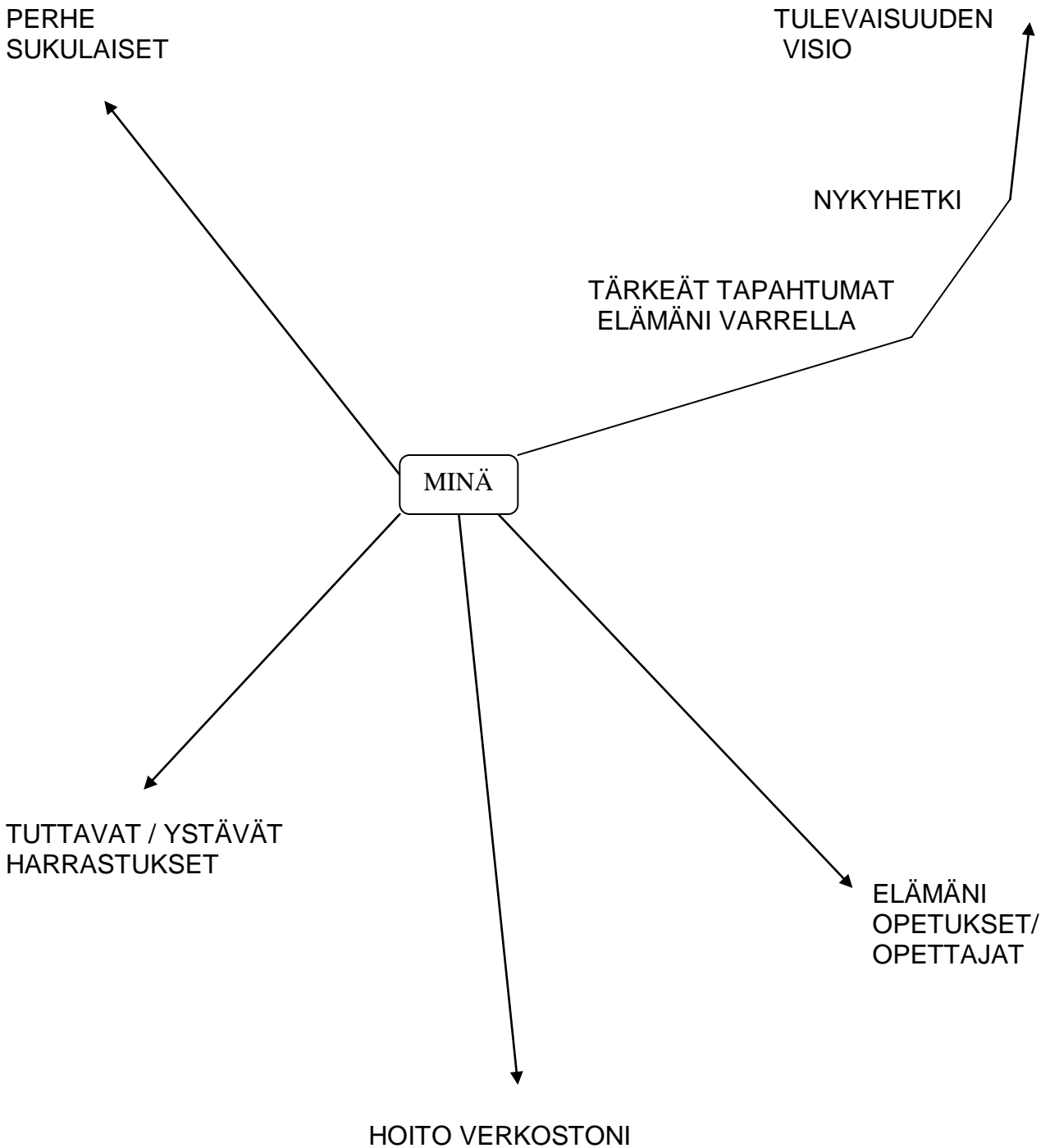
Ammatillinen

Ihminen ihmiselle

Luotettava

Uskoo muutoksen mahdollisuuteen

OMAN ELÄMÄN VERKOSTO

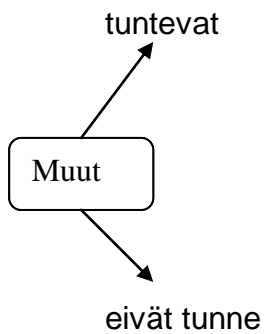
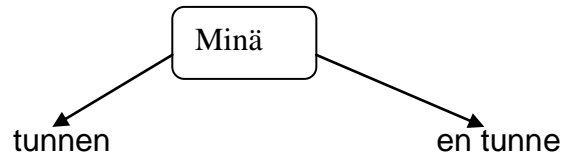


MITKÄ ASIAT OVAT ESTÄNEET ELÄMÄÄNI?

MITKÄ OVAT EDISTÄNEET?

JOHARIN IKKUNA

Jarmo Ekman /17.01.-04



<p>1. Tunnettu minä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuva, julkisivu, jota esitän itsestäni. - Ajatuksia ja tunteita, joita voin vapaasti ilmaista. - Toimintani. 	<p>2. Toisten näkemä minä.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sokeat kohtani. - Asenteet, tunteet ja kokemukset, joita olen torjunut. - Toisten käsitykset, arvelut ja kokemukset minusta.
<p>3. Salattu minä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asiat, tunteet taidot tiedot ja asenteet, joita en halua ilmaista muille. - Ilmaisemattomat mieltymykseni, toiveeni ja pelkoni. 	<p>4. Tuntematon minä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tuntemattomat ja tiedostamattomat tunteet, voimavarat ja kyvyt.

1	2
3	4

1	2
3	4

1	2
3	4

1	2
3	4

1. Tunnettu minä

- Mitä laajempi, sitä vapaammin voin ilmaista itseäni:
- Annan ”oikeamman” kuvan itsestäni.
- Julkisivuni ja ”sisältöni” ovat yhdenmukaiset.
- Naamioiden käyttäminen vaikeaa.

- Jos suppea:
- Viestintäni on suppeaa ja varovaista.
- Puolustusmekanismi päällä, ettei vain paljastuisi.

2. Toisten näkemä minä

- Sokeat kohtani ovat: ominaisuuksiani, tottumuksiani, tapojani ja normeja, joita en itse huomaa, koska olen niin tottunut niihin. Toisten on helppo huomata ne.

- Palaute ja palautteen vastaanottaminen:
Siten voimme oppia tuntemaan omat sokeat kohtamme.
- Palautteen kautta kuulemme ja näemme mitä muut näkevät meissä.
- Palaute tuo usein meille ”uutta” tietoa itsestämme.

3. Salattu minä

- Kolmas ikkuna on usein meidän lempi ikkunamme. Tässä lohkossa ovat: Intiimit, henkilökohtaiset asiamme, joita emme salli muiden nähdä (toiset usein aavistelevat).
- Henkilökohtaiset salaisuudet ovat sekä niitä, jotka sattuvat meihin kipeästi, että niitä, jotka tuottavat syvää iloa.
- Epävarmuus ja pelko kuuluvat myös tänne.
- Tänne myös salataan parhaita puoliamme, kuten kykyä rakastaa, luovuutta ja omia erikoisominaisuuksia.
- Jos kolmas ruutu on itselläni kovin laaja, suurin osa voimista kuluu asioiden salaamiseen. Aktiiviseen toimintaan jää vähän voimavaroja.

4. Tuntematon minä.

- Tänne on kätkeytynyt osa persoonallisuudestamme.
- Kauan sitten eristetyt ja poispainetut tunteemme voivat aiheuttaa toistuvia hankalia lukkoon menemisen kokemuksia.
- Täällä on myös paljon lukkoon menneitä voimavaroja.

HUUMEIDEN KÄYTTÄJÄN MAAILMA

1. Joharin ikkuna

TUNNETTU MINÄ (Itseni ja ympäristöni tiedossa)	TOISTEN NÄKEMÄ (Itselfäni piilossa oleva)
SALATTU MINÄ (Muilta piilossa)	TUNTEMATON MINÄ (Olemassa oleva, ei kenenkään tiedossa)

2. Yksi näkemys siitä, millä lailla huumeidenkäyttäjän maailma muodostuu erilaiseksi, ulkopuoliseksi muuhun maailmaan verrattuna.

HAAVEMAA, IHANNEMAA IKKUNA

TUNNETTU MINÄ	TOISTEN NÄKEMÄ
5. IKKUNA	
SALATTU MINÄ	TUNTEMATON MINÄ

Viides ikkuna ei ole iso, mutta se on olemassa. Täällä tuntee itsensä hyväksytyksi, ymmärretyksi. Hyvänolon tunteet maksimoidaan, mm. rituaalit kuuluvat tänne. Tämä viides ikkuna/maa on meidän oma juttu. Se on ”muulta” maailmalta piilossa.

3.

TUNNETTU MINÄ	TOISTEN NÄKEMÄ
JOKAPÄIVÄISEN ELÄMÄN VALTAAMA MAA	
SALATTU MINÄ	TUNTEMATON MINÄ

Pidetään pakolla salassa. Eihän muu maailma ymmärräkään tästä mitään. Kirjoittamattomat, joskus kirjoitetutkin säännöt vaijentavat suut. Kaksi maailmaa sekoittuu, eikä oma moraalit välttämättä pysy mukana siinä mikä on oikein ja mikä väärin. Elämän ”oikeat” normit jäävät yhä pienemmälle (normaali työ, rehellisyys ym.).

4.



Viides SALATTU ikkuna on vallannut käytännössä koko elämän. Siitä elämästä jota kuuluisi elää on muodostunut nykyiselle elämälle vain kaukaiset raamit. Mitä suuremmaksi viides ikkuna muodostuu, sitä kauemmaksi jää yhteiskunta lakeineen ja arvoineen.

5.

”Tavallisen” kansan käsitys narkkareista:

Olette kuulleet sanottavan: Mun yks vanha koulukaveri käyttää amfetamiinia. Serkkuni seurustelee nykyään ihan huumeveikon näköisen tyyppin kanssa. Lastentarhassa sen Pekan faija on hasisjätkä ym. ym. ym.

On niin tavallista puhua jostain kossu tai keppana ihmisestä
Se on vain arkipäivää.

Huumeet kun on kuvioissa, asiassa on jotain pelottavaa, salattavaa ja piilotettavaa. Veljekset Ville ja Kalle ovat kuin eri planeetalta. Toinen sekoittaa päänsä kossusta, toinen amfetamiinista. Kuitenkin kummatkin ovat tulleet samasta kohdusta.

6.

Miten toimia tukihenkilönä huumeita käyttäneelle tuettavalle

Olemmehan me kuitenkin ihmisiä, niin huumeidenkäyttäjät, pilleristit, alkoholistit sekä muut seksi, työ, peli ym. riippuvaiset. Onko sitten pilven pussuttelija tavallisenpi ihminen kuin piikin käyttäjä? Osoittamalla luottamusta ja kuuntelemalla me pienennämme viidettä ikkunaa. Emme kuitenkaan mene juttuihin mukaan, jos joku nostaa itsensä jollekin jalustalle.

Mitä sitten jos puhe tulee rituaaleista? Jyrkkä ei!. Ei mukaan hehkutteluihin ---> Nyt olemme täällä ihan oikeassa maailmassa. Oikean ja väärän käsitys voi olla erilainen eri maailmoissa.