

KESKIVIikko 21.3.2012

## Klo 14.30 Lähteet

### Lähde 1: Naiseuden elämänkaari – tytöstä naiseksi

Kristillisen vertaistoiminnan kehittäjä Virpi Kujala

Lähteellä saa omakohtaisen kokemuksen työskentelystä naiseuden elämänkaaren kanssa. Työskentelytapaa voi soveltaa myös muihin elämän osa-alueiden työstämiseen asiakastyössä. Osallistujat tekevät haluamallaan tavalla (piirtämällä, käyttämällä apuna kortteja, kuvia, pikkuesineitä tms.) näkyväksi tytöstä naiseksi kasvamisestaan ja aikuisen naisen elämäänsä. Kukin työskentelee itseään varten, mutta omasta elämästä on mahdollisuus kertoa ja jakaa pareittain sen verran kuin haluaa. Tulee kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta ja omasta itsestä kertomisesta toiselle.

Lopuksi naiseuden kaaret asetetaan näkyville, näyttelyksi (voi myös olla laittamatta omaa työtä esille) ja katsellaan näyttelyä hiljaa ja kommentoimatta. Lopuksi keskustellaan yhdessä koetusta ja työskentelytavan käytön mahdollisuuksista omassa työssä.

### Lähde 2: Puheeksi ottaminen, päihteitä käyttävät äidit

Kättilö Satu Viinikainen

HAL- (huumeita, alkoholia ja/tai lääkkeitä väärinkäyttävien äitien) hoitoketjun kuvaus äitiyspoli-  
klinikan näkökulmasta, käytännönläheisesti.

### Lähde 3: Nainen tässä hetkessä – välähdyksiä toiminnallisista menetelmistä

Projektipäällikkö Asta Juntunen

”Lähteellä pysähdytään ja katsotaan itseä naisena. Annetaan ajatusten ja tunteiden virrata. Otetaan pieniä askelia kohtaamisen suuntaan. Naiset yhdessä. Kuvat, värit ja toiminta kuljettavat polulla eteenpäin.

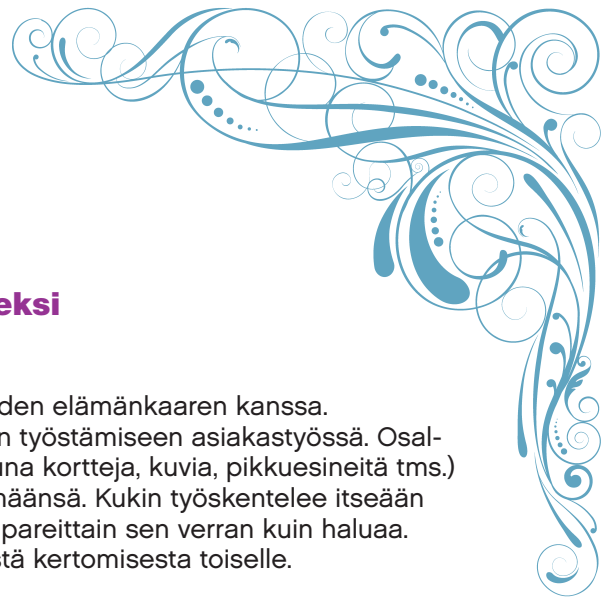
Toiminnallisia menetelmiä ei voi opiskella ainoastaan kirjoista, vaan niitä pitää päästä kokemaan. Tällä lähteellä on mahdollista saada pieniä välähdyksiä toiminnallisuuden mahdollisuuksista ja samalla antaa aikaa itselleen, juuri sellaisena kuin on.”

### Lähde 4: Vertais- ja vapaaehtoistoiminta tukena naisen toipumiselle

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Sari Koivumäki

Vertais- ja vapaaehtoistoiminta voi olla naisen tukena monella tapaa toipumisessa. Lähteellä kerromme muutaman esimerkin siitä, miten me olemme lähestyneet asiaa ja mitä olemme konkreettisesti tehneet.

Vapaaehtoisen puheenvuorossa avataan keskustelua äitiydestä kuntoutumisessa ja raitistumisessa; miten ympäristön asettamat odotukset ja perinteiset arvomallit äitiydessä vaikuttavat siihen, miten naisen kuntoutumista käsitellään.



KESKIVIikko 21.3.2012

## Klo 15.45 Lähteet

### **Lähde 5: Naisten toipuminen. Minä kasvan -vertaistukiryhmä- ja leiriprosessi**

Kristillisen vertaistoiminnan suunnittelija Tarja Hiltunen

Puheenvuorossani esittelen Minä kasvan -toipumisohjelmaa, joka on kehitetty päihdekuntoutuja-naisten toipumisen tukemiseksi, siinä vaiheessa, kun päihteiden käyttö on jo jossain määrin hallinnassa tai loppunut kokonaan. Minä kasvan -toipumisen malli tarjoaa naisille mm. mahdollisuuden lisätä itsetuntemustaan, käsitellä elämänsä kokonaisuutta kaikkine kokemuksineen, eheytyä kipeiden kokemusten vaikutuksista ja olla yhteydessä toisten naisten kanssa sekä saada vertais- että ammatillista tukea.

### **Lähde 6: "Naisen elämäkerta"-kuvatyöskentely**

Kuvataiteen opettaja Minna Lahdenperä

Intuitiivisesti valittu kuva voi avata uusia näkökulmia omaan elämään ja auttaa löytämään omia vahvuuksia. Kuvatyöskentelyn avulla voi myös löytyä rohkeutta kasvaa omaksi ainutlaatuiseksi itseksi. Tässä lähteessä teemme pienen kuvaharjoituksen valmiilla kuvilla ja kuulet elämänkaarimaalauksen ideasta.

### **Lähde 7: Hengellisyys toipumisessa**

Seurakuntapastori Heidi Watia, Jyväskylän seurakunta

Ajatukseni on lähteä siitä, että oikeanlainen hengellinen "kilvoitus/harjoitus" voisi tukea päihdekuntoutujaa toipumisessa, lisätä itsetuntemusta, itsetuntoa, rentouttaakin tavallaan. Rukoushelmet (Lönnebo) ja niihin liittyvä harjoitus, jonkin hengellisen ulottuvuuden löytäminen elämään kristillisestä viitekehyksestä, muisteleminen, rukous, kotialttari. Ajattelin, että voisimme tehdä meditaation keinoin itsellemme Rukoushelmet. Kirkko on hyvä paikka. Katseen (sisäisen) suuntaaminen jonnekin pois itsestä on tuntunut olevan hyvä kokemukseni pohjalta, esirukous toisen puolesta tms. Edustan siis ihan perusluterilaisuutta ehkä vähän Taizéhenkisyttä ja Tuomasmessulaisuutta, hitaus ja hiljaisuus ovat toimintakeinotani. Kohtaaminen on tärkeää.

### **Lähde 8: Puheeksi ottaminen – ikääntyneet naiset**

Projektisuunnittelija Tarja Levo

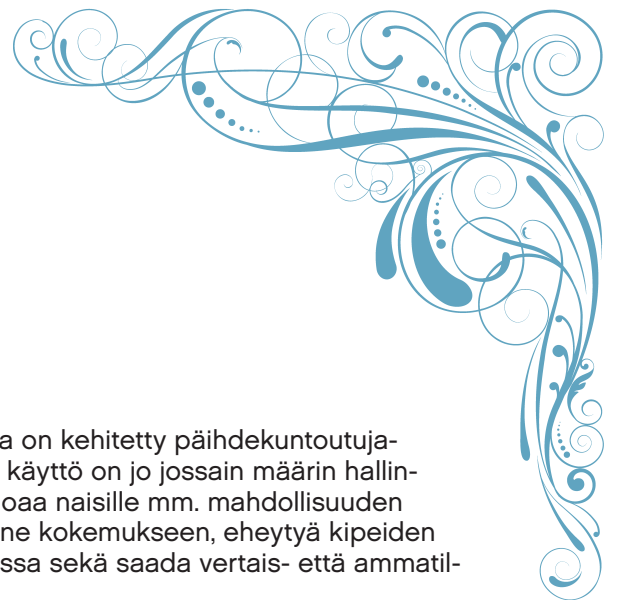
#### **KYSYMINEN ANTAA MAHDOLLISUUDEN!**

Alkoholin käytöstä keskusteleminen jokaisen, myös ikääntyvän asiakkaan kanssa, tulisi kuulua automaattisesti eri sektoreilla työskentelevien sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden työkäytäntöihin. Asiakkaan syöllistämättömyys, kunnioittaminen ja tuen ja avun tarjoaminen ovat puheeksiottamisen peruslähtökohtia myös ikääntyneiden kanssa. Ikä tuo usein kuitenkin mukanaan omat erityispiirteensä ja haasteensa työntekijän ja asiakkaan kohtaamiseen. Joudutaan pohtimaan mm. mitä ikääntyvä päihteiden käyttäjä ensisijaisesti tarvitsee ja miten näiden tarpeiden tyydyttäminen ja asiakkaan hyvinvoinnin varmistaminen onnistuu itsemääräämisoikeutta loukkaamatta. Aroista ja haavoittavista asioista keskusteleminen ikääntyvien kanssa vaatii työntekijöiltä erityistä

- herkkyyttä tunnistaa asiakkaalle sopiva lähestymistapa ja asioiden käsittely
- kykyä ymmärtää elettyjen vuosikymmenien aikana läpikäytyjen kulttuuristen ja moraalisten normien muuttumisen vaikutukset nykyhetkeen ja nähdä näiden muutosten valossa "käytätymisnormeja" rikkovan naiseuden haavat
- valmiutta keskustella elämän tarkoituksellisuuteen ja kuolemaan liittyvistä kysymyksistä.

Työntekijä joutuu puheeksiottotilanteessa kohtaamaan omat asenteensa ja työkäytäntönsä niin päihteisiin kuin myös ikään liittyen sekä pohtimaan ammatillista ja ammattieettistä vastuutaan; puheeksiottamisen ja puheeksiottamatta jättämisen seurauksia.

Tässä kanavassa nostetaan esille mm. edellä mainittuja kysymyksiä ja tarkastellaan puheeksiottotilanteita sekä työntekijän että ikääntyvän naisen näkökulmasta.



TORSTAI 22.3.2012

## Klo 13.30 Lähteet

### Lähde 9: Oman sekä asiakkaan seksuaalisuuden kohtaaminen

Lehtori, seksuaaliterapeutti Sirpa Valkama

Lähteellä puhutaan, pohditaan ja käytetään kokemuksellisia menetelmiä, osallistua voi sen verran kuin sillä hetkellä itsestä on mahdollista. Ammattihenkilön tukea ja ”lupaa” kasvaa seksuaaliseksi, kokea itsensä arvokkaaksi ihmisenä, naisena, tarvitaan monessa elämän vaiheessa. Ammattihenkilön omat kokemukset, käsitykset ja asenteet seksuaalisuudesta vaikuttavat hänen valmiuteensa kohdata työssään seksuaalikysymyksiä. Ihminen haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi hänen antamiensa merkitysten valossa. Seksuaalisuutta koskevat asiat tulevat usein esille pieninä vihjeinä tai selkeästi näkyvinä haasteina. Pyhäytykö ammattihenkilö kuulemaan tai näkemään seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä riippuu paljon hänen omista lähtökohdistaan. Koulutus antaa harvoin valmiuksia seksuaalisuuden kohtaamiseen minkä vuoksi tarvitaan rohkeutta, tietoa ja halua kohdata asiakkaan seksuaalisuus. Ammattihenkilölläkin on ”lupa” kasvaa asiantuntijaksi kohtaamaan seksuaalikysymyksiä.

### Lähde 10: Muutos kannattelevana voimana ja toivon tuojana

Bibliodraamaohjaaja, työnohjaaja Sirpa Juola

Bibliodraamamenetelmän avulla lähestytään naiseutta, naisten matkakumppanuutta ja keskinäistä vertaistukea elämän tienhaaroissa, kriisitilanteissa. Raamatunkohtana on yksi Vanhan Testamentin kirjoista, Ruutin kirja, joka erittäin kauniilla tavalla kuvaa Jumalan huolenpitoa ja rakkautta ihmistä kohtaan eri elämänvaiheissa. Aihetta lähestytään Ruutin kirjan ensimmäisen luvun teemojen kautta.

Vertaistuki, yhdessä matkan tekeminen, on muutosten keskellä sellainen kannatteleva voima, jonka arvon ymmärtää kenties parhaiten vasta itse sen koettuaan. Matkakumppanuus on aina vuorovaikutusta, antamista ja saamista. Vertaistuki vaatii luottamusta ja avoimuutta, sen myöntämistä ja tunnistamista, että en jaksakaan yksin – eikä minun tarvitse jaksaa yksin! Kumppanuus ja toisiin liittyminen lähtee liikkeelle kaipauksesta – hiljaisesta toiveesta, rukouksesta, että joku näkisi, kuulisi ja koskettaisi. Tekisi eläväksi ja rakastetuksi. ”Mutta Ruut sanoi: Älä pakota minua eroamaan sinusta ja lähtemään luotasi. Minne sinä menet, sinne minäkin menen ja minne sinä jäät, sinne minäkin jään. Sinun kansasi on minun kansani ja sinun Jumalasi on minun Jumalani.” (Ruutin kirja 1:16)

”Älä kulje edelläni, en ehkä pysy perässä. Älä kulje perässäni, en ehkä löydä tietä. Kuljetaan rinnakkain, yhdessä.”

### Lähde 11: Mahdollisuuksia muutokseen, päihde- ja mielenterveyskuntoutujien avokuntoutuskurssi

Pämi-hankkeen projektipäällikkö Anne Salo

Päihde- ja mielenterveysongelmat koskettavat enenevässä määrin yhä useampaa suomalaista jollakin tapaa. Sininauhaliitto ja Mielenterveyden keskusliitto ovat yhdessä lähteneet pohtimaan keinoja kuntoutumisen tueksi monitoimijahankkeen muodossa. Päihde- ja mielenterveysavokuntoutusta on kurssimuotoisena toimintana kehitetty PÄMI-hankkeen toimesta vuodesta 2007 lähtien. Hankkeen kokemusten kautta syntyi avokuntoutuskurssikokonaisuus, jota voivat hyödyntää ammattilaiset, vertaiset ja kuntoutujat.

Kuntoutusohjelmassa pohditaan omaan kuntoutumiseen liittyviä asioita. Miten päihde- ja mielenterveysongelmat näkyvät elämässä? Mikä auttaisi kuntoutumaan? Mikä saattaa estää kuntoutumista? Mitä asioita voi itse tehdä kuntoutumisen etenemiseksi. Kurssi sisältää 19 teemaa, joista on saatavissa Sininauhaliitosta sekä kurssilaisen että ohjaajan oppaat ja tunnekortit. Julkaisut: Mahdollisuuksia muutokseen. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujan työkirja ja Mahdollisuuksia muutokseen. Ohjaan opas.

