

HYVÄN KOHTAAMISEN -resepti-

SINÄ ET
JÄÄ YKSIN



TULKINNAT
PUOLIN JA TOISIN
PUHUTAAN AUKI

HAETAAN
OMANLAISTA
HYVÄÄ ELÄMÄÄ

Kokoa ainekset yhteen ja nauti
palkitsevasta kohtaamisesta!

Visuaalinen ilme: Minna
Grafiinen suunnittelu: Fanni-Laura Mäntylä

Tuotanto:
Katriina Nuutinen
LOV ME -hanke
Kakspy ry

Painatus: Mebprint
Helsinki 2021



HYVÄN KOHTAAMISEN -tarinoita

Mitä on hyvä kohtaaminen ? Mitä ainesosia siihen kuuluu?

Hyvän kohtaamisen kulho ja tarinat ovat syntyneet Kakspy ry:n LOV ME -hankkeessa yhteiskehittämisen tuloksena keväällä 2021. Yhteiskehittämisen prosessissa Kymsoten mielenterveys- ja päihdepoliklinikoiden ammattilaiset ja kokemusasiantuntijat etsivät vastauksia kysymykseen: Miten voisimme mahdollistaa hyvää kohtaamista ja kuulluksi tulemistä erityisesti hoitoprosessin alussa?

Tässä vihkossa kokemusasiantuntijat kertovat omia, todellisia tarinoitaan hyvästä kohtaamisesta ja avun saamisesta. Tarinoissa henkilöiden nimet on muutettu.

Hyvä kohtaaminen on jokaiselle mahdollista, ja se voi tapahtua milloin vain. Hyvää kohtaamista voi oppia ja siinä voi kehittyä. Hyvä kohtaaminen aidosti läsnäollen luo toivon pilkahduksia.

Palkitsevia kohtaamishetkiä!

”Jonna”

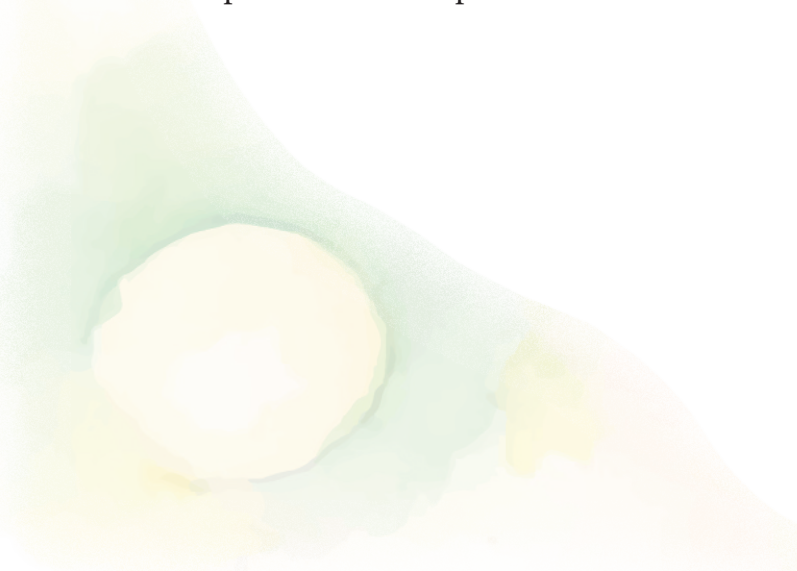
Vuonna 2010 löysin itseni elämäni ensimmäistä kertaa suljetulta osastolta ja sain samalla diagnoosin kaksisuuntainen mielialahäiriö. Olin 29-vuotias, 5-vuotiaiden kaksosten äiti.

En ymmärtänyt, miksi olin siellä, ja minua pelotti. Ennen kaikkea hävetti. Eivät äidit voi sairastua! Olin ollut masentunut ja saanut siihen apua, mutta nyt tilanne oli eri. Minulle laitettiin hullun paperit.

Kuinka tästä selviän?

Jossain vaiheessa minun piti mennä käymään vierashuoneessa. En muista millaisin sanakääntein se minulle ilmoitettiin.

Vieras odotti vierashuoneen luona ja katsoi minua lempeästi ja tervehti. Menimme kahdestaan vierashuoneeseen. Istahdimme nojatuoleihin. Hän esitteli itsensä Jonnaksi ja lupasi olla apunani, kun pääsen osastolta pois.



Jonna oli avopuolen mielenterveyshoitaja, joka oli tullut osastolle minulle esittämymään tulevaisuuttani varten.

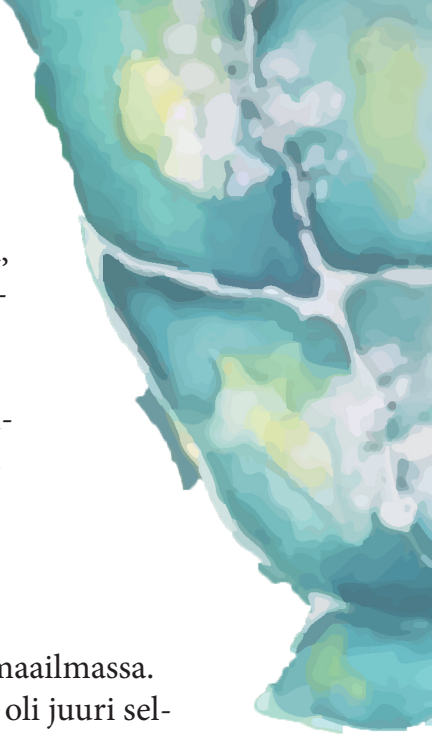
En oikeastaan muuta muista tuosta tapahtuneesta, kuin sen lempeän katseen ja lupauksen tuesta.

Ja se lupaus piti.

Kaksi vuotta Jonna oli minua varten avomaailmassa. Hänet muistan varmasti loppuikäni. Hän oli juuri sellainen passeli persoona minulle, tiukka ja napakka, mutta samalla lempeä. Joskus lähdin ovet paukkuen vihaisena pois tapaamisistamme, mutta aina sulatellessani hänen sano-
maansa kotona, heräsin niin sanotusti todellisuuteen. Seuraavalla tapaamisella pääsimme asian ytimeen, tai ainakin lähemmäksi asian ydintä. Siihen, että hän oikeasti halusi minun parastani.

Vaikka elämäni oli älytöntä vuoristorataa tuolloin, hän näki minut ihmisenä, jolla oli oikeus hyvään, omanlaiseen elämään diagnoosistani ja oireistani huolimatta. Hän on varmasti yksi tärkeimmistä kohtaamistani ihmisistä. Hänen ansiostaan pystyn nyt kirjoittamaan tätä tarinaa eläen juurikin sitä hyvää, omanlaista, elämäni.

- Eve



”Saara”

Kynnys hakea itselleni apua oli niin korkea, että aikaa kului ja vointini huononi.

Vielä silloinkin, kun otin ratkaisevan askeleen, oli mielessäni, että jos näyttää siltä, etten uskalla tai kehtaa sanoa oikeasti mikä minulla on, voin turvautua puhumiseen kroonisesta korvatulehduksestani ja kertoa tulleeni sen takia.

Tuli sitten päivä, jolloin tiesin mielenterveysjärjestön ohjaajan olevan paikallisella terveystioskilla ja antavan neuvoja. Mahdollisesti hän ohjaisi minut jonnekin, mutta en tiennyt minne. En ollut päässyt terveystioskuksen kauttaakaan mihinkään. Kukaan ei oikeasti ollut kiinnostunut 54-vuotiaasta työttömästä, huonosti voivasta henkilöstä ja olen varma, että olotilani näkyi myös ulospäin.

Se ettei terveystioskille tarvinnut varata aikaa, oli yksi ratkaisevista asioista, sillä olihan minulla vielä mahdollisuus lähteä pois tai olla sanomatta mitään huonosta olostani. Näin ei kuitenkaan onneksi käynyt.

Ohjaaja nimeltään Saara katsoi silmiini ja kysyi: ”Voisinko olla avuksi?” Vastasin hiljaa kyllä.



Istahdimme tuoleille, ja hän esitti seuraavan kysymyksen: "Varataanko aika rauhallisempaan paikkaan, jossa voimme puhua?" Vastaukseni oli kyllä.

Saara poistui ulos, tuli kahden minuutin päästä takaisin ja kysyi, tavataanko kahden päivän päästä siellä ja siellä. "Kyllä." Kiitin ja lähdin pois.

Seuraavassa tapaamisessamme rauhallisessa paikassa itkin, huusin, rauhoittelin ja tyynnytin. Tähän meni kaksi tuntia.

Kertaakaan tänä aikana minulla ei ollut tunnetta, että Saara ei olisi kuunnellut minua tai ymmärtänyt minua. Saati, että hän olisi antanut kuvaa, että aikasi on täysi.

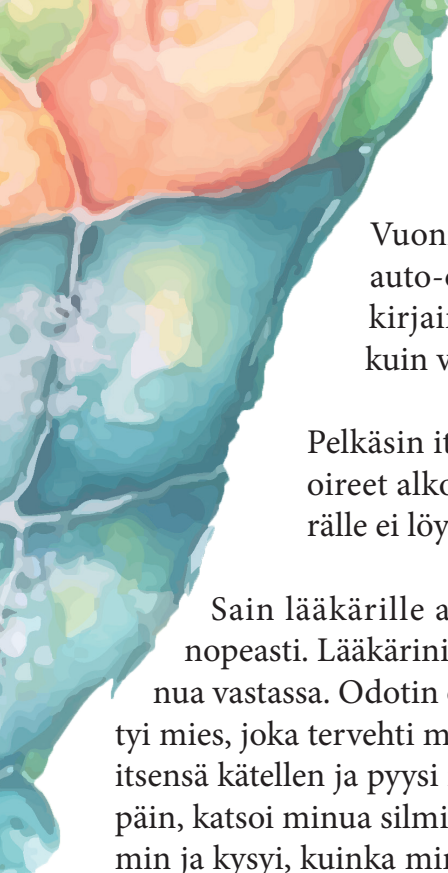
Tästä alkoi yhteinen matkamme, joka vieläkin jatkuu. Tiedän, että voin aina olla häneen yhteydessä, oli hän sitten kenen palveluksessa tahansa. Hänellä on aikaa kertoa minulle, minne minun pitää mennä tai voin olla häneen yhteydessä.

Kiitän Saaraa sydämestäni, nyt ja aina.

Tätä minä kutsun hyväksi kohtaamiseksi.

- Marita





”Tuomo”

Vuonna 2015 kaksoissiskoni joutui vakavaan auto-onnettomuuteen. Minä hajosin. Tuntui kirjaimellisesti siltä, että hajoan pirstaleiksi kuin vesilasi, joka tippuu lattialle.

Pelkäsin itseäni, koska kaksisuuntaisen mielialan oireet alkoivat puskea päälle ja ahdistuksen määrälle ei löytynyt edes sanoja.

Sain lääkärille ajan mielenterveysavohuollon kautta nopeasti. Lääkäriini oli vaihtunut, enkä tiennyt kuka oli minua vastassa. Odotin odotustilan sohvalla ja huoneesta ilmestyi mies, joka tervehti minua ja pyysi huoneeseensa. Hän esitteli itsensä kätellen ja pyysi istuutumaan. Hän istahti nojaten eteenpäin, katsoi minua silmiin lempein, mutta hieman surullisin silmin ja kysyi, kuinka minä voin. Sain rauhassa kertoa vointini ja miksi olin siellä. Tuomo oli oikeasti läsnä ja ymmärsi pelkoni sekä tilanteeni.

Minulla on perinnöllinen sydänsairaus, joka estää suurimman osan lääkkeistä, jotka on suunnattu kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Minulla ei ollut sillä hetkellä lääkitystä, eikä arkirytmieni riittänyt oireiden hallintaan.

Pelkäsin, että minua ei voida auttaa. Pelkäsin turhaan.

Hän lupasi auttaa, ja sen hän teki. Sain uuden hoitosuunnitelman, jonka sisältö muokattiin juuri minun tilanteeseeni toimivaksi ja pääsin pikkuhiljaa takaisin tähän maailmaan.

- Eve

Tukihenkilön tarina

Aikuissosiaalityön sosiaalityöntekijä otti minuun yhteyttä vuoden 2020 alkukesästä ja kertoi juuri vankilasta ehdolliseen koevapauteen vapautuneesta henkilöstä, jolla on merkittävästi haasteita yhteiskuntaan palaamisessa, sopeutumisessa sekä arjesta selviytymisessä. Sovimme yhteisen tapaamisen käynnistääksemme tukihenkilösuhteen asiakkaan auttamiseksi.

Sosiaalityöntekijän kanssa käydyssä kahdenkeskisessä alkukeskustelussa totesimme, että lähdemme rakentamaan ensin luottamusta tuettavan kanssa hänen ”omilla ehdoillaan” ja että ensisijainen tehtävämme on yhdessä murtaa vankilassa yleisesti syntyvää auktoriteettivastaisuutta päästäksemme rakentamaan yhteistyöhön ja lopputulokseen kohti itsenäisempää selviytymistä.

Pyysin sosiaalityöntekijää kertomaan tuettavalleni ennen ensitapaamista itsestäni joitain olennaisia tietoja, ajatellen asetelmaa, joka syntyisi siten helpottamaan ja purkamaan negatioita ja helpottaisi tapaamisen mahdollisesti aiheuttamia epäluuloja, jännitteitä ja tuettavan henkilökohtaisia stigmoja omasta tilanteestaan.

Vastoin vahvoja ennakko-oletuksia, saapuessani sovittuna ajan kohtana ensitapaamiseemme, tuettavani oli saapunut odotusaulaan ja tervehdimme ”veljellisesti”. Yhdessä sisään sekä yhdessä ulos tasavertaisina -periaatteen mukaan menimme tapaamaan sosiaalityöntekijää.

Tapaamisen ”käsikirjoituksen” mukaisesti, kerroin omista kokemuksistani tiivistelmän rinnastaen tarinani tuettavan tilanteeseen ja sosiaalityöntekijä kertoi virkansa puolesta

mahdollisuudesta tukihenkilötoimintaan ja sitä kautta avautuvaan mahdollisuuteen selviytyä siviilissä.

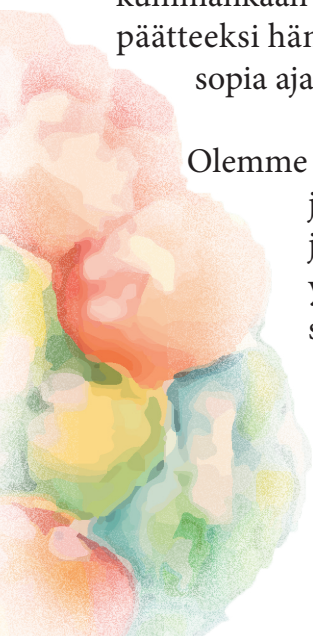
Etukäteispyynnöstäni johtuen, emme alkaneet käsitellä asiakkaan elämäntilannetta, erilaisia syy-seuraussuhteita vallitsevista tilanteista, emmekä henkilökohtaisia asioita, jotka vaan olisivat osaltaan ”nurkkaan ajautumisen” ja sulkeutumisen mahdollisia käynnistäjiä.

Tapaaminen sujui yli odotusten ja ensimmäinen ratkaiseva muuri tuli kaikkien osapuolten välillä murrettua, eikä vähiten valveutuneen sosiaalityöntekijämme toimesta. Sopimustekniset ja juridiset seikat keskusteltuamme, hän ehdotti, että te voisitte, jos haluatte lähteä vaikka kahville juttelemaan ja tutustumaan toisiinne. Ilmoittelette sitten, mikäli haluatte aloittaa tukihenkilö/tuettava -suhteen, niin sovitaan siitä aika erikseen.

Annoin tulevalle tuettavalleni mahdollisuuden valita kahvitte-lupaikan ”omalla maaperällään” ja synnyttelimme keskustelujen myötä tuttavuutta ja luottamusta kevein jutusteluin ilman kummankaan asettautumista mihinkään positioon. Tapaamisen päätteeksi hän itse halusi heti soittaa sosiaalityöntekijälleen ja sopia ajasta toimeksiantosopimuksen allekirjoittamiseksi.

Olemme nyt uusineet kahdesti määräajalle sopimuksemme ja jatkamme yhteistä taivalta ”käsi kädessä”. Olen joskus tavatessamme kysynyt tuettavaltani, mikä yhteistyömme kannalta on ollut merkityksellisintä suhteellemme. Tällaisen vastauksen olen saanut:

“Jo ensitapaamisessa huomasin, ettet yritä pomottaa ja määrätä tekemisiäni. Avoimien ja luottamuksellisten keskustelujen sekä asioihin liittyvien yhteisten pohdintojen kautta olen



huomannut omat mahdollisuuteni erilaisten asioiden parissa. Ennen en pystynyt luottamaan keneenkään, mutta onneksi opetit minut luottamaan ensin itseeni.

Arvostat minua kaverina ja ihmisenä sellaisena kuin olen, se antaa voimaa ja uskoa tulevaisuuteeni. Olen myös kauttasi ja perusteltuasi asioita huomannut, että ne muutkin möröt elämässäni eri viranomaistahoilla ovat vain tekemässä polkuani sileämmäksi. Tämä on ehkä ollut merkityksellisin ja kaikkein vaikein asia hyväksyä ja ymmärtää kaiken elämässäni kokemani johdosta. On kuin olisin saanut uuden elämän, jota osaan katsella täynnä mahdollisuuksia.”

Itse olen tukihenkilönä tyytyväinen, että olen pystynyt tekemään itsestäni kokoajan tarpeettomamman.

Kaveruutemme toki jatkuu siitäkin huolimatta.

Tällä hetkellä, on ilo todeta, että tuettavani elämänhallinta on kohtuullisen hyvällä mallilla. Elämään on tullut uusia tuttavvia ja kaveripiirejä vanhojen ”syrjäytyneiden” jäädessä taka-alalle, rikoksettomuus ja arjen rytmi terveellisine elämäntapoineen on muodostunut uudeksi normaaliksi sekä merkityksellisten läheisten kanssa suhde on erittäin läheinen ja toimiva sekä kannustava. Opinnot ovat saatu alkuun ja mahdollisen tuetun työharjoittelun kautta tulevaisuuden suunnitelmat ovat selkiytyneet.

Viimeisimpänä mutta ei suinkaan vähäisimpänä, kaiken kokemamme jälkeen kaverilla on valtava halu päästä opiskelemaan kokemusasiantuntijaksi.

- Olavi



Lämmin kiitos mukana olleille

LISÄTIETOJA: WWW.KAKSPY.COM
[HTTPS://LOVMESUOMI.WORDPRESS.COM](https://LOVMESUOMI.WORDPRESS.COM)