

VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ SAA OLLA OMA ITSENSÄ



Tämä artikkeli on kirjoitettu Susanne Ådahlin tutkimusraportin Äänten kuulijoiden kokemukset – tuloksia laadullisesta tutkimuksesta pohjalta. Artikkelin on juttusarjan viides osa.

Moniääniset tarjoaa monenlaista vertaistukea ääniä kuuleville. Mistä vertaistuessa on kysymys? Miksi vertaistukiryhmät ovat tärkeitä?

Kaikki Ådahlin tähän laadulliseen tutkimukseen haastattelemat 18 henkilöä kokivat vertaistukiryhmään osallistumisen positiiviseksi asiaksi. Tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmä koetaan muun muassa itsetuntoa kohottavaksi, turvalliseksi ja auttavaksi.

“Vertaisryhmässä ei tarvitse hävetä itseään, eikä olla peloissaan ja yrittää esittää jotain hyvinvoivaa taikka ongelmatonta ihmistä. Siellä saa vaan olla oma itsensä, silloin että ’toi nyt hyväksyy mut’ ja pystyn jakamaan asioita ihmisten kanssa” (nainen, 38v).

VERTAISTUKIRYHMISSÄ JAETAAN KOKEMUKSIA JA OPITAAN YHDESSÄ

Vertaistukiryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista ja avointa, eikä siellä vaadita puhumista, joten vain kuuntelijaksikin voi mennä paikalle. Vertaistukitoiminnassa kokemuksia jaetaan ilmapiiirissä, jossa ei leimata. Vertaistukiryhmässä myös opitaan puhumaan omista kokemuksista ja

työskentelemään tunteiden kanssa. Siellä ratkotaan käytännön ongelmia yhdessä, opitaan hallintakeinoista ja jaetaan menestystarinoita.

ÄÄNISTÄ PUHUMINEN RYHMÄSSÄ

Äänistä puhuminen voi olla vaikeaa monesta syystä. Ryhmäläisillä voi olla puhumisesta hyvin huonoja kokemuksia – voi tuntua, että kukaan ei oikeasti kuuntele tai ymmärrä. Äänet voivat myös yrittää kieltää kuulijaa puhumasta tai niitä voi olla hyvin vaikea kuvailla sanallisesti. Kun ryhmässä alkaa puhumaan omista äänistään, tästä voi olla monia hyötyjä. Puhuessamme pyrimme luonnollisesti esittämään toisille asiat riittävän selkeästi niin, että he ymmärtävät mistä on kyse. Tämä selkeys auttaa myös puhujaa itseään hahmottamaan omia kokemuksia ja tilannetta äänien kanssa. Kun lisäksi kuulee toisten kokemuksia ja ajatuksia samasta aiheesta, voi löytää arvokkaita uusia näkökulmia ja saada tarvittavaa etäisyyttä omiin ääniin. Kun omista äänistä oppii ryhmässä puhumaan sel-

keämmin, on helpompi halutessaan kuvailla äänikokemuksia myös esimerkiksi omille läheisille tai mielenterveysalan ammattilaisille. Vaikka äänien puheen pukeminen sanoiksi voi aluksi tuntua haastavalta, lopulta se yleensä onkin voimaannuttavaa.

RYHMÄSSÄ VOI TUTUSTUA HALLINTAKEINOIHIN

Äänienhallintakeinojen opettelu ja käyttöön ottaminen vaatii usein ponnistelua ja pitkäjänteisyyttä. Vertaisryhmä voi tarjota tähän tärkeää tukea. Hallintakeinojen avulla osallistuja oppii esimerkiksi kuuntelemaan ääniä uudella tavalla, vastustamaan äänien vaatimuksia ja asettamaan niille rajoja. Hallintakeinojen oppiminen antaa enemmän mahdollisuuksia huolehtia itsestään ja vaikuttaa omaan elämään.

Vertaistukiryhmässä voidaan tutustua yhdessä erilaisiin hallintakeinoihin ja jakaa kokemuksia niistä. Tämä voi auttaa osallistujia löytämään itselleen sopivia hallintakeinoja. Uusien hallintakeinojen omaksuminen kuitenkin vaatii aina myös itsenäistä käytännön harjoittelua.

YHTEINEN YMMÄRRYS ÄÄNISTÄ

Kaikkein tärkeintä vertaistukiryhmässä on kuitenkin aina se, että ryhmä tarjoaa mahdollisuuden äänikokemusten jakamiseen. Ryhmä on paikka, jossa saa puhua äänistä ja ääniin liittyvistä asioista hyväksyvässä ilmapiirissä, ilman pelkoa leimaantumisesta. Vaikka eri ihmisten äänet ovat keskenään erilaisia, vertaistukiryhmässä on aina myös vahva yhteinen ymmärrys siitä, mitä on kuulla ääniä ja elää tänä päivänä ääniä kuulevana ihmisenä. ■



Haluaisitko kokeilla vertaistukea?

Moniääniset järjestää fyysisesti kokoontuvia vertaistukiryhmiä useilla paikkakunnilla Suomessa.

Lisäksi on monia etävertaistukimuotoja: Teams-ryhmä, chat-ryhmät Tukinetissä ja Discordissa, sekä vertaistukipuhelin ja mahdollisuus varata vertaistukihenkilön etätapaaminen.

Katso lisää nettisivuilta tai ota yhteyttä:
040-830 9663 / toimisto@moniaaniset.fi