



USKALLA TUTUSTUA
TYÖKIRJA

Lukijalle

Luet parhaillaan työkirjaa, jonka avulla voit tutustua paremmin *Uskalla olla, uskalla puhua – vammainen nainen ja väkivalta* -oppaaseen. Voit olla ryhmän jäsen tai sen vetäjä. Ryhmäsi voi koostua vammaisista naisista, ammattiauttajista tai naisryhmästä, joka haluaa asiasta tietää enemmän. Ryhmä voi olla avoin tai suljettu. Työkirjasta löytyy myös vinkkejä miten oppaan aiheita voi käyttää esimerkiksi koulutuspäivässä tai seminaarissa. Opas löytyy tästä linkistä <http://www.julkari.fi/handle/10024/110395> Paperiversion voi tilata THL:n asiakaspalvelusta, p. 029 524 7190 (arkisin klo 9–12) tai asiakaspalvelu@thl.fi.

Me työkirjan tekijät myönnämme, että aihe on haasteellinen ja herkkä. Suosittelemme avointa ryhmää, johon kuka tahansa voi osallistua, jo olemassa oleville naisten vertaisryhmille. On tarkoituksenmukaisinta tutustua yhteen lukuun, tehdä välillä jotain muuta ja palata jälleen seuraavaan lukuun. Avoimessa ryhmässä tutustuminen johdattaa ryhmän pohtimaan vammaisiin naisiin kohdistuvaa väkivaltaa, mutta auttaa pitämään asian vähän kauempana itsestä ja koko ryhmästä.

Suljettua, eli vain tietyille kohderyhmälle tarkoitettua ryhmää, suosittelemme heille, jotka haluavat käydä työkirjan koko aineiston järjestyksessä läpi ja mennä pohdintoihin henkilökohtaisemmin. Suljettu ryhmä vaatii paljon ohjaajalta ja jäseniltä, joten lopusta löydät liitteen *Suljetun ryhmän perustaminen ja periaatteet*. Luvusta löytyy hyviä vinkkejä sekä ryhmäytymisestä, että ryhmän ohjaamisesta, joten siihen kannattaa avoimenkin ryhmän tutustua. *Vammaisuuden kohtaaminen* on liite, joka johdattaa ryhmäläisiä ja ammattiauttajia miettimään omaa vammaiskäsitystään sekä sitä, miten itse suhtautuu erilaisuuteen. Naisten linjan Uusien toimintojen ohjausryhmältä saimme apua kolmantena liitteenä olevaan *Itsearviointi-lomakkeeseen*. Jos pohtii onko omassa elämässä juuri nyt väkivaltaa tai sen uhkaa, lomake on oiva väline saada tietoa ja rohkeutta puhua aiheesta.

Tämän työkirjan on toimittanut Invalidiliiton Naistyöryhmä. Kaksi sen jäsenistä on ollut myös kirjoittamassa *Uskalla olla, uskalla puhua* -opasta. Heidän viestinsä kaikille on, että uskaltakaa tutustua. Matkas-

ta tutustumiseen on tulossa haastavan lisäksi hyvin mielenkiintoinen ja voimaannuttava. Pintaan nousevia tunteita tai ajatuksia ei tarvitse pelätä tai pelästyä. Asian käsittelyssä ei tarvitse mennä yhtään syvemmälle kuin mikä tuntuu hyvältä. Kirjoittajien kohdalla ainakin kävi niin, että monet kaiheartavat asiat nousivat ensin tietoisuuteen. Sitten ne saivat vihdoinkin nimen ja selityksen. Tämä ei tarkoita sitä, etteivätkö tunne muistot välillä tekisi kipeää. Muistoista huolimatta elämän matka jatkuu keveämmällä kuormalla, kun asiat on oppaan avulla käyty läpi. Missään tapauksessa kirjoittajat eivät usko, että mieleen mahdollisesti nousseet ikävät muistot tekisivät sinne pesän ja jumittaisivat koko elämän. Jumittumisen pelosta ei heidän mukaansa todellakaan tarvitse jättää tätä varsin vaikuttavaa matkaa tekemättä.

Toivotamme sydämestämme - karikoista huolimatta - uudelle ulapalle lempeää länsituulta!

Invalidiliiton naistyöryhmä 2014-2015

Jenni-Juulia Wallinheimo-Heimonen (pj), Pirkko Justander (sihteeri 8/2015 saakka) sekä työryhmän jäsenet Sirpa Jouhkimo, Marjukka Latosuo, Sari Lehikoinen, Marja Pelkonen, Heidi Rekola sekä Tanja Roth.

Tiedustelut:

slehikoinen@gmail.com

MITEN EDETÄÄN? SUOSITUKSIA

Nostetaan purjeet

Kaikki mistä ryhmässä puhutaan, on täysin luottamuksellista, eikä asioista puhuta jälkepäin kenenkään kanssa. Sekin on salassa pidettävää tietoa kuka oli ryhmässä läsnä tai ketkä kuuluvat ryhmään. Sinulla on oikeus suojata itseäsi ja ryhmän muita jäseniä. Et ole tilivelvollinen ryhmän tapahtumista kenellekään.

Mikäli tarvitset toisen apua kokoontumisen aikana, olisi hyvä jos avustajasi saapuu paikalle vasta kun häntä tarvitaan. Jos se ei ole mahdollista, on avustajalla täysi salassapitovelvollisuus kaikesta mitä ryhmässä tapahtuu. Omainen tai puoliso avustajana ei ole hyvä vaihtoehto, sillä joku ryhmän jäsenistä saattaa olla kokenut alistamista tai väkivaltaa juuri siltä taholta. Omainen tai puoliso voi toki tuoda ryhmäläisen paikalle, auttaa pukemisessa ja riisumisessa, mutta hänen tulee poistua kokonaan paikalta tapaamisen ajaksi. Mikäli puolueetonta henkilökohtaista apua tapaamiseen ei löydy, kannattaa tarkistuttaa palvelusuunnitelmansa henkilökohtaisen avun määrästä ja laadusta.

Ryhmässä voi olla mukana hyvin erilaisia naisia taustaltaan, iältään, vammaltaan tai luonteeltaan. Kaikille tulee antaa tilaa ja mahdollisuuksia. Voimakkaille ja puheliaimmille syntyy oiva mahdollisuus vetäytyä välillä vähän taustalle. Hiljaisemmat ja ehkä vähän ujommat saavat taas mahdollisuuksia harjoitella ryhmässä puhumisen ja omien ajatustensa ääneen sanomisen taitoja. Puhelaita tulee kenties vähän toppuutella ja hiljaisia rohkaista, mutta ketään ei saa pakottaa, nolata tai loukata.

On laiva valmiina lähtöön

Liikkeelle lähtö

Lukekaa opintopiirimateriaalin liite *Vammaisuuden kohtaaminen* ja tehkää siihen liittyen *Elämäni roolit* -tehtävä. Kohtaaminen on kaiken perusta, ja saatte samalla lähtölaukauksen matkallenne. Tutustukaa samalla *Uskalla olla, uskalla puhua* -oppaan esipuheeseen, sisällysluetteloon ja johdantoon (s. 3-10) sekä oppaan kirjoittajiin (s. 101-102), jotta tietäisitte, millaisista näkökulmista ja taustoista oppaan luvut on kirjoitettu.

Vammaisuuden ja erilaisuuden kohtaaminen voi toimia naisten vertaisryhmissä tai ammattiauttajien kou-

lutustilaisuuksissa omana osionaan. Luvussa *Koulutus ja työ* olevia tehtäviä vammaisten naisten ryhmät voivat käyttää voimaantumiseen.

...ja se kaukomaille käy

Oppaan lukuihin tutustuminen

Luvut *Tytöstä naiseksi* (sivulta 12), *Koulutus ja työ* (s. 26) sekä *Kotona laitoksessa vai laitoksessa kotona* (s.40) ovat suhteellisen itsenäisiä kokonaisuuksia. Avoin ryhmä voi tutustua niihin missä järjestyksessä haluaa. Suljetulle ryhmälle suosittelimme etenemistä luku luvulta. Opas on kirjoitettu siten, että vaikeimmat asiat ovat viimeisinä. Emme suosittele ryhmän ohjaajan aloittavan ryhmän kanssa oppaaseen tutustumista suoraan luvuista *Lähisuhde- ja perheväkivalta* (sivu 50) tai *Seksuaalinen väkivalta* (sivu 66).

Lukuihin *Rohkeutta palvelujen käyttöön* (sivu 82) ja *Kokemuksista kehitysehdotuksiksi* (sivu 92) on hyvä tutustua yhtenä kokonaisuutena. Luvut pitävät sisällään oppaan neuvot ja parannusehdotukset.

Käsiteltävä luku on hyvä lukea etukäteen ja tehdä siitä muistiinpanoja. Jokainen voi myös pitää halutesaan omaa yksityistä päiväkirjaa, jota ei tarvitse näyttää kenellekään. Luvun herättämistä epämiellyttävästä muistosta voi vapautua, kun kirjoittaa ne ensin paperille ja sitten silppuaa paperin.

Tapaaminen alkaa ja loppuu aina yhteiseen hyvään hetkeen. Alkuun ja loppuun kuuluu myös nk. tunnelmakierros. Jokainen voi vuorollaan kertoa parilla sanalla kuulumisistaan ja ajatuksistaan päivän aiheesta. Ennen loppukierrosta on kuitenkin hyvä ensin rauhoittua yhdessä esimerkiksi musiikin, runon tai muun sellaisen merkeissä.

Jokaisesta luvusta voi pitää lyhyen alustuksen. Alustaja sovitaan edellisellä kerralla halukkaiden kesken. Työkirjan tehtäviä voi tehdä yhdessä ryhmätapaamisessa, etukäteen kotona tai jättää kokonaan tekeväksi. *Vammaisuuden kohtaamisen* liitteessä oleva *Elämäni roolit* -harjoitus on kuitenkin hyvä kaikkien tehdä ja jakaa ryhmässä sanallisesti. Ellei yhtä kokonaisuutta saada valmiiksi yhdellä istunnolla, siihen voi varata useampia tapaamiskertoja.

Kaikki tehtävät ja keskustelunaiheet on tarkoitettu vinkeiksi ja ehdotuksiksi, miten oppaan lukuja voi lähestyä. Ohjeita ei tarvitse noudattaa sanatarkasti. Aiheisto on tehty, jotta *Uskalla olla, uskalla puhua* -opas tulisi tutummaksi ja sen käyttö lisääntyisi. Invalidiliiton naistyöryhmä on halunnut tehdä tämän harjoituskirjan vammaisten naisten vertaisryhmien käyttöön.

Laiva saapuu satamaan

Ryhmän lopettaminen

Huokaikaa, ei helpotuksesta, vaan helpottuneena.

Tehkää yhteinen matkakertomus parhaaksi katsomallanne tavalla; maalaamalla, kirjoittamalla tai näyttelemällä. Voitte tehdä vaikka yhteisen kollaasin, käsityön tai lähteä retkelle.

Pitäkää juhlat, vaikka nyttikestien merkeissä.

Työkirjan lähteet:

Julkaisu, Invalidiliitto 2007; Sukella syvemmälle vammaisten naisten vertaisryhmässä

Julkaisu, Invalidiliitto 2008; Kiinni elämässä – oivalluksia ja onnen pilkahduksia

Ryhmätyö 3.5.2014 Invalidiliiton Itä-Suomen naisvastaavien tapaaminen

Ryhmätyö 17.8.2014 Neljän yhdistyksen naiset tapaavat

Kansikuva: Jenni-Juulia Wallinheimo-Heimonen

Piirroksset: Sari Lehikoinen

TUTUSTUTAAN OPPAASEEN LUKU LUVULTA

Tytöstä naiseksi

Tunnelmakierros

Alustus aiheesta

Keskustellaan omista rajoista sivu 13

Mitä minulle saa tehdä ja mitä ei?

Mitä tapahtuu, jos rajani rikotaan?

Kuinka ilmaisen toiselle, että tässä on reviirini raja-alue, jonka yli et saa tulla?

Joskus miellyttämisen halu ja hylätyksi tulemisen pelko estää rajojen laittamisen. Onko sinulla kokemusta tästä?

Kuinka nuoria naisia voi opettaa pitämään omat rajansa?

Keskustellaan vammaisuudesta ja naiseudesta

Ovatko vammaiset tytöt ja naiset muumeja tai sukupuolettomia puutarhatonttuja?

Miten omasta naiseudesta voi nauttia?

Rentoutuminen ja tunnelmakierros

TEHTÄVÄ

- Tarkastele *Vammaisuuden kohtaamisen* yhteydessä tekemääsi *Elämäni roolit* -kuvioita uudestaan ja mieti, onko naiseus ja naisellisuus saanut tarpeeksi tilaa elämässäsi?

Koulutus ja työ

Tunnelmakierros

Alustus aiheesta

Keskustellaan väkivallasta koulussa tai työssä oppaan avulla

Tutustukaa kokemuskertomuksiin s.30 ja s. 36-37 sekä Miten toimia -ohjeisiin s. 29.

Rentoutuminen ja tunnelmakierros

TEHTÄVÄT

- Tee CV (vinkki oppaan s. 32).
- Jos työelämä tai opiskelu ei ole ajankohtainen asia, tee 10 kohdan lista hyvistä ominaisuuksistasi.
- Kehu kaveri! Kerro, mitä hyvää näet vieressä istuvassa.
- Jos ryhmä tuntee jo toisensa hyvin, muodostakaa pareja ja kertokaa parille hänen hyvät piirteensä ja ominaisuutensa. Vaihtoehtoisesti sitten, kun alatte tuntea ryhmäläisinä toisianne hyvin, voitte tehdä

seuraavan harjoituksen: menette vuorotellen keskelle piiriä istumaan. Piirissä olevat kirjoittavat pienille lapuille hyviä ominaisuuksia keskellä istuvasta naisesta taityöstä. Ryhmän vetäjä kerää lappuset ja lukee ne ääneen. Lopuksi lappuset annetaan keskellä olleelle henkilölle. Tehtävä toistetaan niin, että jokainen on saanut kirjoittaa hyviä ominaisuuksia kaikista ryhmäläisistä ja olla päähenkilönä.

Kotona laitoksessa vai laitoksessa kotona?

Tunnelmakierros

Alustus aiheesta

Keskustellaan henkilökohtaisesta avusta ja itsenäisestä elämästä (s.42-43)

Missä asioissa tarvitsen toisen ihmisen apua?

Mistä saan apua?

Uskallanko pyytää apua?

Olenko vammaani vuoksi riippuvainen läheisistäni?

Miten voisin lisätä itsenäisyyttäni?

Mitkä yhteiskunnalliset keinot (esim. turvapuhelin, kuntoutus) auttavat vammaisia ihmisiä itsenäisempään elämään?

Keskustellaan ammattiauttajista ja väkivallasta (s. 44-45)

Väitetään, että toisen ihmisen avuttomuus saattaa herättää joissakuissa aggressioita. Myös tällaisia ihmisiä joko hakeutuu tai ajautuu ammattiauttajiksi. Onko sinulla kokemusta tästä?

Mitä teen, jos kohtaan auttajan taholta väkivaltaa?

Mitä auttaja voisi tehdä, jos hän huomaa työyhteisössään väkivaltaa, joka kohdistuu asiakkaisiin?

Rentoutuminen ja tunnelmakierros

TEHTÄVÄT

Mielikuvitusmatka:

- Olet menossa avustajan kanssa suihkuun. Kuvittele, että olet ujoliini, jolle alastomana oleminen toisen läsnä ollessa on kiusallista. Kaikesta huolimatta olet joutumassa avustettavaksi suihkureissulle. Anna itsellesi mahdollisuus siirtyä tästä ikävästä ja hämmennystä aiheuttavasta tilanteesta henkisesti toisaalle johonkin miellyttävämpään henkiseen tilaan, jossa koet olevasi turvassa ja kivuton, ja hengittäminen sujuu hyvin. Nauti matkasta ja anna ikävän avustamisen olla toissijaista, jolloin se ei hait-

taa sinua lainkaan. Voit syventää ajatusleikin sinulle sopivalle tasolle, kunnes olosi tuntuu mukavalta. Voit keskeyttää sen koska haluat, ja palata nykyhetkeen milloin haluat, ja se sinulle tuntuu hyvältä. Voit myös lopettaa mielikuvitusmatkasi milloin haluat. Mielikuvitusmatkalla voit nauttia elämästäsi, palata lapsuutesi metsään tai sille haaveilemillesi niitylle tai merelle ihan koska tahansa ajatusten siivillä. Lopuksi palaat nykyhetkeen, ja siihen kuinka ollakaan, suihkureissu on ohitse ja sinulla on mukavan ja turvallinen olotila. Tämän jälkeen voit palata aina halutessasi tälle matkalle ja etäännyttää itsesi ikävältä tuntuvasta toimenpiteestä tai pakollisesta avustamistilanteesta. Menetelmää on onnistuneesti sovellettu myös mm. leikkaussalipelossa sekä kipujen kestämisessä.

Käytännön harjoitus:

- Tee itsellesi voimauseita joita käytät, kun kohtaat ammattiauttajien taholta epäasiallista tai vähättelevää käyttäytymistä. Kirjoita lauseet paperille. Sano niitä ääneen. Muista aina, että juuri sinä olet ainutkertainen nainen omana ihanana itsenäsi, eikä kenelläkään ole oikeutta kajota sinuun fyysisesti henkisesti tai taloudellisesti. Laki on puolellasi ja väkivalta on aina rikos.

Lähisuhde ja perheväkivalta

Tunnelmakierros

Alustus aiheesta

Keskustellaan perhe- ja lähisuhdeväkivallasta s. 52 kaavio, s. 56 laatikko

Keskustellaan omista suojautumiskeinoista

Kaikilla ihmisillä on suojautumiskeinot uhkaavissa tilanteissa. Keinona voi olla hyökkäys, pakeneminen, jähmettyminen, mykkäkoulu tai riitelemine. Mikä näistä on sinulle tyypillinen keino suojautua?

Milloin ristiriitatilanne riistäytyy käsistä? Mitä teet?

Keskustellaan uhkaavista tilanteista

Millainen käyttäytyminen aiheuttaa uhkan tunteen? Miten olet menneisyydessä laukaissut uhkaavat tilanteet ja selvinnyt niistä?

Milloin itse toimit uhkaavasti muita kohtaan?

Mitä tapahtuu, kun suutut?

Mikä auttaa pääsemään irti kiukusta?

Keskustellaan puheeksi ottamisesta

Miten ja kenelle kerron, jos kohtaan tai olen kokenut lähisuhde- tai perheväkivaltaa?

Keskustellaan keinoista, miten väkivallasta voi toipua (olipa se henkistä, fyysistä tai taloudellista)

Mikä on auttanut minua itseäni toipumaan?

Miten voi auttaa toista ihmistä ryhmässä toipumaan?

Rentoutuminen ja tunnelmakierros

TEHTÄVÄT

- Kirjoita runo tai piirrä kuva henkisestä toipumisestasi
- Täytä itsearviointi -lomake kotona itseäsi varten, jos epäilet olevasi juuri nyt väkivallan uhri.
- Kirjoita tai kerro oma toipumistarinasasi

Seksuaalinen väkivalta

Tunnelmakierros

Alustus aiheesta

Keskustellaan seksuaalioikeuksista (s. 70 ja 71)

Keskustellaan vammaisiin naisiin ja tyttöihin kohdistuvan seksuaalisen väkivallan erityispiirteistä (s. 66)

Keskustellaan väkivallan tekijöistä (s. 69)

Keskustellaan puheeksi ottamisesta

Miten kerron, kenelle kerron, jos kohtaan tai olen kokenut seksuaalista väkivaltaa?

Keskustellaan keinoista, miten seksuaalisesta väkivallasta voi toipua (olipa se lähentelyä, seksuaalisella väkivallalla uhkaamista, väkivallanteko tai esimerkiksi ulkonäön pilkkaamista)

Mikä on auttanut minua itseäni toipumaan?

Miten voi auttaa toista ihmistä toipumaan?

Rentoutuminen ja tunnelmakierros

TEHTÄVÄT

- Kirjoita runo tai piirrä kuva selviämisesistäsi
- Kirjoita tai kerro oma toipumistarinasasi
- Tutustu oppaaseen Turvataitoja nuorille <https://www.julkari.fi/handle/10024/90817>
- Harjoittele EI:n sanomista
- Harjoittele tunteiden tunnistamista

Rohkeutta palveluiden käyttöön ja kokemuksista kehitysehdotuksiksi

Tunnelmakierros

Alustus aiheesta

Keskustellaan mistä saa apua (s. 84-85)

Keskustellaan mikä/mitkä oppaan parannusehdotuksista olivat teidän mielestänne tarpeellisia ja parhaita

Rentoutuminen ja tunnelmakierros

TEHTÄVÄT naisryhmille:

- Kartoittakaa, mitä palveluja paikkakunnallanne/ alueellanne on väkivaltaa kohdanneille naisille, ja miten ne soveltuvat vammaisille naisille
- Tehkää vierailu paikalliseen turvakotiin, jos sellainen on lähellä
- Jos turvakoti on niin esteellinen, että sinne ei pääse sisälle tai se on liian kaukana, pyytäkää turvakodin johtaja tai työntekijä tulemaan ryhmäänne keskustelemaan. Mikään ei estä ryhmää tai innokkaita yksilöitä aloittamasta omalla paikkakunnalla vaikuttamistyötä väkivaltaa kohdanneiden vammaisten naisten palvelujen parantamiseksi.
- Tee oma turvasuunnitelma. (ks lisää liite 3)

TEHTÄVÄT ammattiauttajille:

- Miten tunnistaa vammaiset asiakkaat, jotka ovat väkivallan uhreja?
- Miten ohjata asiakas palveluiden piiriin?
- Miten vaikuttaa ammattiosaamisensa kautta väkivallan uhrien palveluiden saavutettavuuteen?
- Miten päivittää tietonsa omalla paikkakunnalla saatavilla olevista väkivaltaa kohdanneiden palveluista, jos ei varsinaisesti työskentele tällä saralla?
- Miten väkivallan uhrien kanssa työskentelevät päivittävät tietojaan vammaisuuden kohtaamisesta ja vammaisille henkilöille kuuluvista etuuksista, palveluista ja tukitoimista?
- Jakakaa hyviä käytäntöjä.

LIITE 1

VAMMAISUUDEN KOHTAAMINEN

Nothing about us without us. Ei mitään meistä, ilman meitä.

Uskalla olla, uskalla puhua -oppaan vammaiskäsitys perustuu YK:n vammaissopimukseen. Sen mukaan vammaisia henkilöitä tulee kohdella kuten muitakin ihmisiä. Sopimus nostaa vammaisuuden yhdeksi ihmisoikeuskysymykseksi yhdenvertaisesti muiden ihmisoikeuskysymysten rinnalle. Sopimuksen 4. artikla 3. kohta velvoittaa päätöksiä tehtäessä ottamaan huomioon vammaisen ihmisen oma näkemys häntä koskevissa asioissa. Asianosaisia on kuultava!

Nothing about us without us -asenteen omaksuminen on erittäin tärkeää myös ammattiauttajille. Sen omaksumiseksi ei tarvitse itse olla vammaisen ihminen.

A person with disability – henkilö, jolla on vamma

Englanninkielinen termi a person with disability kertoo oivaltavasti, kuinka on kyse ihmisestä, jonka yksi ominaisuus on hänen vammaisuutensa. Vamma ei siis ole koko ihminen tai koko hänen elämänsä, vaan eräs hänen ominaisuuksistaan. Suomeksi termi ei suoraan käänny, mutta on suositeltavaa laittaa vammaisen -sanana perään aina joku muu henkilöä kuvaava määre. Vammaisen ihminen, vammaisen henkilö, vammaisen mies, vammaisen isä, vammaisen nainen, vammaisen äiti jne.

Vammaisuuden kohtaamisesta ihmisen kohtaamiseen

Vammaisten naisten ryhmille

Tunnelmakierros

Keskustellaan vammaisuus -sanasta

Mitä ihmiset yleensä ajattelevat vammaisista ihmisistä yksilöinä tai ryhmänä?

Onko paikkakunnallasi mielestäsi suuria ennakkoluuloja? Miten ne ilmenevät?

Miksi jotkut ihmiset näkevät ensisijaisesti ihmisen persoonan ja muut ominaisuudet ja vasta sitten henkilön vammaisuuden?

Miten minä vammaisena ihmisenä voin auttaa uusia ihmisiä tutustumaan minuun ihmisenä?

Keskustellaan omista ennakkoluuloista

Uskonko oikeasti, että kaikki ulkomaalaiset ovat keskenään samanlaisia?

Mitä tunteita tai pelkoja itse kohtaan, kun tapaan romaneja, homoseksuaaleja tai eri tavoin vammaisia ihmisiä, mitä itse olen?

Tunnelmakierros ja rentoutuminen

TEHTÄVÄT

Elämäni roolit -kuvio:

- Piirrä keskelle paperia ympyrä, jonka sisälle kirjoitat oman nimesi
- Pohdi, millaisia rooleja sinulla on elämässäsi. Esi-merkiksi naisryhmän jäsen, ystävä, äiti, tytär ja niin edelleen.
- Sijoita nämä roolit nimesi ympärille sen mukaan, miten lähellä tai kaukana ne ovat itsestäsi juuri nyt. Voit käyttää myös värejä merkityksiä antamaan.
- Muista sijoittaa ainakin rooli 'vammaisen' sekä 'naisen' johonkin kohtaan kuviotasi.

Tehtävästä nousevia omia pohdintoja ja keskustelunaiheita

- Vammaisuus on yksi osa sinua. Kuinka suuren osan rooleistasi/ maailmastasi tämä vammaisen rooli täyttää?
- Mikä on suhteesi vammaisuuteen nyt, mikä uuvuttaa, mikä sujuu?
- Millä käytännön järjestelyillä elämäsi voisi helpottaa?
- Mitä muita rooleja (esim. taiteilija, seurustelukumppani) haluaisit elämääsi tai mitä olemassa olevaa roolia tahtoisit vahvistaa?
- Onko joku rooli elämässäsi liian voimakas tai uuvuttava, josta haluaisit luopua?
- Mitkä elämäsi osa-alueet tuovat sinulle iloa?

Vinkkejä ja harjoituksia ammattiauttajille ja muille naisryhmille

Vinkkejä kohtaamiseen:

- Katso reilusti kohti.
- Älä tuijota vammaisen ihmisen erilaisuutta.
- Tarjoa apuasi, mutta älä tyrkytä.
- Kysy rohkeasti, miten juuri tätä ihmistä voit auttaa.
- Puhu normaalilla äänellä.
- Kohdista puheesi suoraan vammaiselle ihmiselle, älä avustajalle.
- Jos vammaisella henkilöllä on tulkki, anna hänen tulkata rauhassa.
- Kuuntele, älä arvaile kuulemaasi.
- Anna vammaisen ihmisen toimia omaan tahtiinsa.
- Kohtele aikuista aikuisena, älä lapsena.
- Kunnioita yksityisyyttä, vammaisen ihmisen asiantuntemusta sekä tahtoa.
- Anna vammaisen ihmisen ajatella itse, älä ajattele hänen puolestaan.

TEHTÄVÄ

Elämäni työroolit -kuvio:

- Piirrä keskelle paperia ympyrä, jonka sisälle kirjoitat oman nimesi
- Pohdi millaisia työrooleja sinulla on elämässäsi
- Sijoita nämä roolit nimesi ympärille sen mukaan, miten lähellä tai kaukana ne ovat itsestäsi juuri nyt. Voit käyttää myös värejä merkityksiä antamaan.
- Sijoita työroolilistaan yhdeksi kohdaksi rohkeutesi kohdata väkivallan uhri, joka on vammaisen naisen ja toiseksi kohdaksi, miten lähellä/kaukana sinusta on kykyä auttaa tällaista naista.

TEHTÄVÄ

Mielikuvitusmatka, yhtä hyvin sinä:

- Kuvittele, että on arki-aamu. Heräät aamulla sängyssäsi kellon pirinään. Tehtävänäsi on miettiä, mitä tunnet, miten päivä sujuisi, jos alaraajasi eivät toimi. Miten nousisit ylös sängystä? Siirry mielikuvissasi sängystä pyörätuoliin ja aloita aamutoimet. Miten ne sujuisivat pyörätuolissa? Miten ylettyisit eri paikkoihin?

- Jatka kuvittelua. Miten pääsisit vammaisena ihmisenä kotoa ulos? Entä miten sujuisi pyörätuolilla liikuminen kotisi lähiympäristössä?
- Käy mielikuvissasi lähikaupassa. Miten ostokset sujuisivat vammaisena ihmisenä? Entä miten perheesi ja ystäväsi suhtautuisivat sinuun ja vammaisuuteesi? Miten kävisit työssä, opiskelisit, harrastaisit tai menisit teatteriin?
- Huomaa, mitä erilaisia esteitä tai haasteita kohtaat.
- Pidä pieni tauko ja kirjaa kokemuksesi ajatusmatkastasi paperille sanoin, kuvin tai runon keinoin.
- Palaa tämän jälkeen tähän nykyhetkeen. Olet entinen oma itsesi.

TEHTÄVÄ

Konkreettisia harjoituksia:

- Riisumista, pukeutumista, siirtymistä sängystä pyörätuoliin tai vessaan jne. voi harjoitella tavallisella tuolilla, jossa on käsinojat, jos käytössä ei ole oikeaa pyörätuolia.
- Voit kokeilla opiskelukaverin tai työparin kanssa käytännössä myös vaikkapa, miltä tuntuu olla syötettävänä ja kuinka helppoa/vaikeaa on juoda, kun joku toinen ihminen auttaa juomisessa ilman pilliä.
- Jos mahdollista, etsi Näkövammaisten keskusliiton tarjoama tapahtuma, jossa on mahdollisuus kokeilla turvallisesti Pimé Cafe -asiakkuus.

Vammaisuuden kohtaamisen lähde:

Julkaisu, Invalidiliitto 2010, 2. painos; Vammaisuuden kohtaamisesta ihmisen kohtaamiseen, työkirja. (Sisältyy vammaisuuden kohtaaminen tilauskoulutuspakettiin, ei myytävissä erikseen. Tiedustelut auli.tynkkynen@invalidiliitto.fi)

LIITE 2

SULJETUN RYHMÄN PERUSTAMINEN

Suljettuun ryhmään voivat osallistua vain ennalta sovitut ihmiset esim. vain naiset, joilla on liikuntavamma tai jokin sairaus. Sulkemalla ryhmä muilta, esim. miehiltä, avustajilta, omaisilta, voidaan rajata ryhmään osallistujien määrä. Näin voidaan taata vammaisille naisille mahdollisuus keskustella vertaisryhmässä rauhallisesti ja turvallisesti omaan elämäänsä liittyvistä asioista.

Tarvitessaan toisten ihmisten apua vammaiset ja pitkäaikaissairaat naiset joutuvat jokapäiväisessä elämässään ristiriitatilanteisiin, joissa omista tunteista, avuttomuudesta tai turhautumisesta on hankala puhua. Avustava tai hoitava henkilö tai puoliso on liian lähellä ja hänestä ollaan riippuvaisia. Siksi on perusteltua kohdentaa vertaistukiryhmä vain vammaisille ja/tai pitkäaikaissairaille naisille.

Suljetun ryhmän pelisäännöt on syytä lausua ääneen ja sopia yhdessä ryhmän alkaessa. Luottamuksellisuus on tärkeä sopimus. Se tarkoittaa sitä, että ryhmäläiset eivät puhu ryhmätilanteiden ulkopuolella toistensa asioista. Näin taataan ryhmäläisille turvallinen ympäristö puhua vaikeistakin asioista, esimerkiksi väkivaltakokemuksista. Ryhmän alkaessa sovitaan myös koontumisajat ja muut käytännön asiat.

Ryhmä tarvitsee yhden tai kaksi ohjaajaa. Ohjaajat huolehtivat ryhmän kokoon kutumisesta. Pelisäännöt sovitaan yhdessä, kirjataan ja sanotaan ääneen. Ohjaajat auttavat ryhmää ryhmäytymään. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia siitä, että jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus puhua ryhmässä turvallisesti. Tärkeää on, etteivät ryhmäläiset puhu toistensa päälle tai mitätöi toisiaan tms. Positiivinen ilmapiiri, erilaisuuden hyväksyminen ja mahdollisuus kasvuun ja oppimiseen sekä voimaantuminen ovat vertaistukiryhmän tarkoitus. Ryhmän ohjaajien tehtävä on pitää nämä asiat mielessään ja toimia siten, että tämä on mahdollista kaikille.

Ryhmän ohjaaja auttaa ihmiset keskustelemaan toistensa kanssa. Hän voi myös itse osallistua keskusteluun, mutta hänen ei pidä alkaa ratkaista ihmisten

elämän ongelmia ja kasvattaa niistä taakkaa itselleen. Jakaminen, vaikeista asioista puhuminen on jo sinänsä ihmisiä helpottavaa ja käynnistää muutos- ja kasvuprosesseja. Ryhmäläisissä kaikissa on viisautta, jota he toisilleen voivat turvallisessa ryhmässä jakaa.

Ryhmäytymisellä tarkoitetaan sitä, että ryhmän alussa ryhmäläiset oppivat tuntemaan toisiaan, näin ryhmästä tulee tuttu ja syntyy me-henki. Nopea ja helppo tapa ryhmäyttää ryhmä on ryhmän aluksi teettää lyhyitä keskustelutuokioita sanomalla: valitse pariksesi joku, jota et vielä tunne. Puhukaa hetki siitä, mitä odotat tältä ryhmältä, millainen päivä sinulla on ollut, mitä kokemuksia sinulla on tästä teemasta. Näitä parinvaihtoja voi ensimmäisillä ryhmäkerroilla teettää useamman kerran eri kysymyksillä. Tämän jälkeen kaikkien ryhmäläisten on helpompaa puhua kaikille yhteisestikin ääneen. Ryhmäytymisestä ja ryhmädynamiikasta löytyy paljon hyvää kirjallisuutta, johon ryhmän ohjaajat voivat tutustua.

Naisten suljettu vertaistukiryhmä voidaan aloittaa niinkin, että aluksi kutsutaan vammaisia tai pitkäaikaissairaita naisia jäseniltään tai luentotilaisuuteen. Sen jälkeen tarjotaan mahdollisuutta keskusteluryhmään osallistumiseen. Kun tämä vertais- tai keskusteluryhmä on kokoontunut muutaman kerran, sovitaan, että nyt ei enää uusia ihmisiä kutsuta mukaan. Menettelytapa on toimiva, kun on tarpeen esim. puskaradiolla saada tieto ryhmästä leviämään sitä eniten tarvitseville, jotka eivät aktiivisesti muuten ehkä osallistu yhdistysten ja järjestöjen toimintoihin.

Kirjallisuutta:

Toivakka ja Maasola: Itsetunto kohdalleen, Psykologien PS-kustannus 2012

Niemistö: Ryhmän luovuus ja kehitysehdot, Helsingin Yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia 1998

Blatner: Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa, Suomen Moreno instituutin julkaisusarja no.2 Gummerus 1997

LIITE 3**ITSEARVIOINTILOMAKE**

Alla olevaan lomakkeeseen on koottu yleisimmät vammaiseen naiseen kohdistuvat väkivallan muodot. Käytä lomaketta jos epäilet, että juuri nyt kohtaat jotain väkivallan muotoa elämässäsi. Vastatessasi kysymyksiin voit lisäksi tehdä muistiinpanoja kohdista, joihin sinun on vaikeaa vastata pelkästään kyllä tai ei.

Käy läpi Uskalla olla -oppaan aukeama sivuilta 84-85 ja mieti mihin tahoon sinun kannattaa ehdottomasti ottaa yhteyttä jos:

- yksikin kyllä vastaus saa sinut huolestumaan
- huomaat jossakin väkivallan muodossa olevan enemmän kyllä kuin ei vastauksia
- jos testin lopputuloksessa on enemmän kyllä kuin ei vastauksia.

HENKINEN VÄKIVALTA

1. Vähätteleekö ja mitätöikö joku läheinen ihminen/avustaja sinua?

Kyllä / Ei

2. Haukkuuko joku läheinen ihminen/avustaja vammaasi?

Kyllä / Ei

3. Arkailletko omien mielipiteidesi esittämistä jonkun seurassa, jos hän kohtelee sinua epäasiallisesti?

Kyllä / Ei

4. Onko joku läheinen ihminen/avustaja sitä mieltä, että hän saa päättää asioistasi, koska tarvitset hänen apuaan?

Kyllä / Ei

5. Uhkaako joku läheinen ihminen/avustaja, että joudut luopumaan kodistasi ja muuttamaan laitokseen, jos et tottele häntä?

Kyllä / Ei

FYYSINEN VÄKIVALTA

1. Auttaako tai avustaako sinua joku tahallaan kipua tuottaen?

Kyllä/Ei

2. Antaako joku ymmärtää, että hän pystyy satuttamaan sinua, jos et tottele?

Kyllä/Ei

3. Tuntuuko sinusta, että joku läheinen ihminen/avustaja tahallaan vie apuvälineen/lääkkeen niin kauas, että et ilman apua saa sitä lähellesi?

Kyllä/Ei

4. Jättääkö joku tahallaan sinut vuoteeseen tai ei auta sinua esim. wc:ssä, jos et ole hänelle mieliksi tai hän vaan sattuu olemaan huonolla tuulella?

Kyllä/Ei

5. Lyökö tai satuttaako joku sinua?

Kyllä/Ei

6. Lyökö joku sinua avustamistilanteessa ja sanoo, että syy on sinun?

Kyllä/Ei

TALOUDELLINEN VÄKIVALTA

1. Päättääkö joku muu rahojesi käytöstä, vaikka sinulla ei ole edunvalvojaa?

Kyllä/ Ei

2. Käyttääkö joku väärin pankkitunnuksiasi ja ottaa rahaa itselleen?

Kyllä/Ei

3. Tuntuuko sinusta, että joku on ystäväsi/kumppanisi vain siitä syystä, että hyötyy sinusta taloudellisesti?

Kyllä/ Ei

4. Pakottaako joku sinua hakemaan jotain vammaiselle henkilölle kuuluvaa avustusta sosiaalitoimistosta tai muualta, että hän voisi itse siitä hyötyä?

Kyllä/Ei

5. Estääkö joku sukulainen sinua muuttamasta asumaan itsenäisesti, koska hän hyötyy sinusta taloudellisesti?

Kyllä/Ei

PARISUHDEVÄKIVALTA

1. Antaako kumppanisi ymmärtää, että saat olla iloinen, koska hän ylipäättään on kanssasi, vaikka olet vammainen?

Kyllä/Ei

2. Kumppanisi flirttailee toisten kanssa näyttääseen sinulle kuinka helposti hän voisi saada uuden kumppanin

Kyllä/Ei

3. Kumppanisi kritisoi, halventaa ja mitätöi sinua avoimesti muiden läsnä ollessa

Kyllä/Ei

4. Kumppanisi sanoo, että et voi ikinä ottaa eroa, koska sosiaaliviranomaiset eivät anna lasten jäädä asumaan vammaisen puolison kanssa

Kyllä/Ei

5. Kumppanisi käyttää omia rahojaan pääasiassa itseensä ja sinun pitää huolehtia arjen menoista kuten vuokranmaksusta ja sähkölaskusta

Kyllä/Ei

SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

1. Epäiletkö, että joku koskettelee sinua sopimattomasti, samalla kun hän avustaa sinua?

Kyllä/ Ei

2. Vaatiiko joku seksiä sinulta vastapalvelukseksi, koska hän auttaa tai avustaa sinua?

Kyllä/Ei

3. Tuntuuko sinusta siltä, että joku painostaa sinua seksiin?

Kyllä/Ei

4. Onko kumppanisi sitä mieltä, että sinun tulee aina suostua seksiin silloin kun hän sitä haluaa?

Kyllä/Ei

5. Korostaako kumppanisi, että suhde on pelkkä seksisuhde, koska julkisesti hän ei vammaisen kanssa kehtaa kulkea?

Kyllä/Ei

Tästä linkistä löytyy turvaohjeita tilanteisiin, joissa on kyse parisuhdeväkivallasta:

<https://www.naistenlinja.fi/tietoa-vakivallasta/turvaohjeita/>

Naisten linjan tiedotteen vammaisille naisille löydät tästä:

<https://www.naistenlinja.fi/tietoa-vakivallasta/naisen-moninaisuus/vammaiset-naiset/>

Turvakotinet - testi väkivallan kokijalle löytyy tästä:

https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page_id=196

Turvesuunnitelmat löytyvät tästä:

https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page_id=22

TURVAKOTI







