

Vapaaehtoisuuden moninaisuudesta

KIRKKOHALLITUS†

Sisällys

Saate	3
Vapaaehtoinen sielunhoitajana ja luterilainen rippi	4
Kutsumuksena läsnäolo - Kysely sielunhoidosta kirkon vapaaehtoisille toimijoille	8
Rukous- ja messuavustajat sielunhoitajina	16
Vapaaehtoinen sielunhoitajana diakoniakentässä	19
Vapaaehtoiset sielunhoitajat puhelin- ja verkkoauttajina	22
Vakavasti sairaiden ja heidän omaistensa rinnalla	28
Suuria ja isoja ihmeitä	33
Nuorten yhteisöjen aikuiset ja vertaiset sielunhoitajat	33
Saapastoiminta ja sielunhoito	39
Vierellä kulkija – parisuhdetyön vertaisohjaaja	42

Saate

Vapaaehtoistoiminta on osa kirkon olemusta. Osa vapaaehtoisista mieltää perustellusti tekevänsä sielunhoitotyötä kohdatessaan toisia seurakuntalaisia tarjoten lohdutusta, rohkaisua ja toivoa heille. Osa puolestaan vierastaa sielunhoitotermiä. Heistä sielunhoito -sana kuulostaa vanhentuneelta tai he eivät muutoin uskalla sanoa tekevänsä sielunhoitotyötä. Heidän mielestään se kuulostaa kovin vaativalta tai sellaiselta avulta, jota voisi tehdä vain koulutettu työntekijä.

Olipa vapaaehtoisen tai kirkon työntekijän oma ajatus sielunhoidosta millainen tahansa, tämän julkaisun tavoitteena on selkeyttää ja jäsentää vapaaehtoisen sielunhoidon käsitettä. Julkaisu tukee kirkon vapaaehtoisten tekemää sielunhoitotyötä tarjoten samalla aineistoa sielunhoitokoulutukseen. Virikemateriaali raamittaa sielunhoitotyössä yleisesti kohdattavia aihekokonaisuuksia.

Tämä julkaisukokonaisuus sisältää kaksi osaa. Ensimmäisessä kokonaisuudesta löytyy yhdeksän artikkelia. Ne sisältävät tausta- ja virikemateriaalia kirkon ja seurakuntien sielunhoidon vapaaehtoisille. Edelleen artikkelit on tarkoitettu niille työntekijöille, jotka kouluttavat seurakuntalaisia em. työhön. Artikkelien kirjoittajat ovat kirkon pitkän linjan työntekijöitä eri puolilta Suomea. Kiitos teille kaikille kirjoittajille ja yhteistyökumppaneille!

Artikkelivalinnat eivät kata kaikkia niitä kirkon toimintoja, joissa vapaaehtoiset nykyisin jo työskentelevät sielunhoitotyöntekijöiden rinnalla. Julkaisusta puuttuvat mm. artikkelit vapaaehtoisten tekemästä sielunhoitotyöstä kirkon omissa matalan kynnyksen kohtaamistiloissa kuten Helsingin Kampin kappelissa tai Tampereen Aleksanterin kirkossa tai kirkon kohtaamispaikoissa suurissa kauppakeskuksissa. Julkaisun ollessa verkkojulkaisu, sitä voidaan halutessa täydentää uusilla tausta- ja virikemateriaaleilla.

Toisesta kokonaisuudesta löytyy vapaaehtoisten koulutusta varten sielunhoidon peruskoulutuksen materiaalipaketti. Olen tehnyt sen yhdessä diakonian ja

sielunhoidon Kirkkohallituksen asiantuntija Irene Nummelan kanssa, jonka kanssa tehdystä työstä haluan häntä lämpimästi kiittää. Virikemateriaalin (muokattava diasarja) tarkoitus on olla jäsentämässä niitä sielunhoidon perusasioita, joita olisi hyvä käsitellä vapaaehtoisille tarkoitetuissa sielunhoidon peruskoulutuksissa. Aineisto on runko, jota kukin kouluttaja voi soveltaa koulutusryhmänsä tarpeet huomioiden.

Tämän julkaisun materiaali on syntynyt osana Kirkkohallituksen diakonian ja sielunhoidon yksikössä toteutettavaa vapaaehtoisten sielunhoitohanketta. Vapaaehtoinen sielunhoitajana hankkeen taustaryhmässä olivat mukana Titi Gävert, Kirsi Jaakonaho, Pirjo Kantala, Antti Kruus, Sirkku Kuivasensaari, Irene Nummela, Virpi Nyman, Heikki Sierla ja Minna Tuominen. Kiitän teitä kaikkia tässä mainittuja rakentavasta yhteistyöstä!

Seppo Viljamaa,
Kirkkohallituksen sielunhoidon asiantuntija ja
sielunhoitohankkeen vetäjä 1,5 vuoden ajan 2017 – 2018.



Vapaaehtoinen sielunhoitajana ja luterilainen rippi

Seppo Viljamaa

Kirjoittaja on rovasti, perhe- ja paripsykoterapeutti, työnohjaaja, sairaalapastori vuodet 1989 – 2007 ja siitä alkaen kirkon perheneuvoja. Nykyisin hän on Keski-Pohjanmaan perheasiain neuvottelukeskukseen johtaja Kokkolassa.

Hän oli 1.9.2017–31.12.2018 Kirkkohallituksessa Kirkon diakonian ja sielunhoidon yksikössä sielunhoidon määräaikaisena asiantuntijana ja aloitti tuona aikana sielunhoidon hanketta, jolla rohkaistaan, tuetaan ja innostetaan vapaaehtoisia seurakuntalaisia toimimaan sielunhoidon sektoreilla sielunhoitajina.

Sielunhoito on koko seurakunnan tehtävä

Suomalaisen yhteiskunnan muuttuva tilanne haastaa sielunhoitoa uusiin toimintatapoihin. Sielunhoidon samoin kuin koko kirkon toimintaympäristö on jatkuvassa muutoksessa. Kirkon sielunhoidon täytyy kulkea proaktiivisesti edelläkävijänä ja suunnannäyttäjänä kyetäkseen olemaan sielunhoidollinen ja ihmisiä kohtaava kirkko.

Sielunhoidossa palvellaan kaikkia ihmisiä asettamatta sielunhoidettavalle uskonnollisia tai moraalisia ehtoja. Ihmiset tulee kohdata kunnioituksella ja arvostuksella, olivat he seurakunnan aktiivitoimijoita tai kirkkoon kuulumattomia. Monikulttuurisessa seurakunnassa tulisi palvella kaikkia ihmisiä uskonnosta ja etnisestä taustasta riippumatta. Kirkon tarjoama sielunhoito ulottuu kirkon ja kristillisten järjestöjen tekemän työn kautta myös ulkomaille.

Sielunhoidollisen kirkon tunnusmerkki on, ettei sielunhoitoa ymmärretä vain viranhaltijoiden vaan koko seurakunnan tehtäväksi. Kasteessa ihmiset liitetään seurakuntaan, Kristukseen ja yhteiseen pappeuteen.

Reformaation alkuvaiheessa vuonna 1520 Martti Luther julisti, että kaikki kastetut olivat pappeja, sillä heillä on välitön yhteys Kristukseen ja hänen kuninkaalliseen pappeuteensa. Näkemyksen raamatullisena perustana olivat erityisesti jakeet 1.Piet. 2:9-10: *”Mutta te olette valittu suku, kuninkaallinen papisto, pyhä heimo, Jumalan oma*

kansa, määrätty julistamaan hänen suuria tekojaan, joka teidät on pimeydestä kutsunut ihmeelliseen valoonsa. Ennen te ette olleet kansa, mutta nyt te olette Jumalan kansa. Ennen te olitte armoa vailla, mutta nyt on Jumala teidät armahtanut.”

Varhaiskirkossa kaikki kristillisen seurakunnan jäsenet tunsivat olevansa kutsuttuja ja velvoitettuja sekä ajallista että iankaikkista pelastusta edistävän sielunhoidon toteuttamiseen. Vasta virkapappeuden ja sakramenttikäsityksen kehittymisen myötä sielunhoidosta tuli seurakunnan palkattujen työntekijöiden tehtävä.

Sielunhoidon proteesista toimijaksi

Tämän julkaisun artikkeleissa ja sielunhoidon peruskoulutusmateriaalissa luovutaan maallikkosielunhoito-sanasta, eikä sen käyttämistä eri yhteyksissä suositeta. Kirkon vapaaehtoiset sielunhoitajina -uudistuksen selkeä lähtökohta on, että seurakuntalaisia tai vapaaehtoisia ei kutsuta maallikoiksi eikä puhuta maallikkosielunhoidosta. Nykyisin maallikko-sana alleviivaa harrastelijamaisuutta, osaamattomuutta ja tietämättömyyttä. Näitä ominaisuuksia ei voi millään liittää siihen kirkon vapaaehtoisten suureen joukkoon ihmisiä, jotka jakavat omaa aikaansa, omaa osaamistaan, kokemustaan ja tietämystään seurakunnan hyväksi, ilman korvausta ja pyyteettömästi.

Sielunhoidon vapaaehtoiset eivät ole työntekijöiden apulaisia tai jonkinlaisia sielunhoidon proteeseja. He ovat itsenäisiä, ajattelevia ja usein ihmissuhdetyössä kokeneita toimijoita. Niinpä työntekijöillä on tärkeintä oikeanlainen asenne ja luottamus vapaaehtoiisiin, jotta nämä voisivat kokea kutsumukseksi tehdä sielunhoitotyötä seurakunnassa.

Kirkon sielunhoitohankkeen tarkoitus on kolmenlainen: Nostetaan uuteen arvoon kirkon sisällä ja traditiossa elänyt vanha perinne, jossa ”käydään kamarikeskusteluja” eli seurakuntalaiset jakavat keskenään arkielämänsä huolia ja hengellisen elämän kysymyksiä. Tähän perinteeseen kuuluvat keskustelun ja kuuntelemisen lisäksi tutut sielunhoidon välineet: Raamattu, virret, hengelliset laulut ja rippi.

Toiseksi annetaan arvoa ja tuetaan jo seurakunnissa olevia toimintatapoja, joissa seurakuntalaiset kohtaavat toinen toisensa sielunhoidollisesti, kuten rukous- ja mesuavustamisessa tai sairaalavapaaehtoistyössä.

Kolmanneksi lähdetään etsimään ihan uudenlaisia sielunhoidollisten kohtaamisten tapoja, joista vapaaehtoiset ottavat vastuuta esim. digitaalisten palvelujen alustoilla.

Merkityksellisuuden tärkeys sielunhoitajalle

Koko sielunhoidon hankkeen ja siihen liittyvän tämän koko jäljempänä olevan nettijulkaisun tavoitteena on tarjota merkityksellisuuden kokemusta sekä vapaaehtoiselle sielunhoitajalle että sielunhoidettavalle. Vapaaehtoiselle tarjotaan sielunhoitokoulutuksen, työnohjauksen ja hänelle räätälöityjen sielunhoitokohtaamisten kautta kokemusta, että hän saa auttaa tavalla, jonka hän kokee omakseen ja josta hän innostuu. Suomalaisen filosofin Frank Martelan ajatus ihmisen elämän merkityksellisyydestä tulee lähelle kristillisen uskon ihmiskäsitystä, jota ilmentää mm. Jeesuksen antama kultainen sääntö: ”Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille”, Lk 6:31. Martelan mukaan ihmisen elämän merkitys on tehdä itselleen merkityksellisiä asioita siten, että tekee itsestään merkityksellisen muille.

Sielunhoitajaksi kasvussa korostetaan myös koko ajan sitä, että sielunhoitajalla tulee olla kosketus omaan itseensä. Hänen tulee olla yhä tietoisempi tehtävänsä vaativuudesta, sen sudenkuopista ja omista motiiveistaan. Itse elämänkriisissä oleva sielunhoitajan voi olla vaikea keskittyä sielunhoidettavaan täyspainoisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Sielunhoidettavan merkityksellisuuden kokemus toteutuu parhaiten silloin, kun vuorovaikutus on tasavertaista ja dialogista. Merkityksellisuuden kokemus vahvistuu,

kun hän löytää yhteyden toiseen ihmiseen. Onnistuneessa vuorovaikutussuhteessa autettava kokee, että sielunhoitaja on kuullut häntä ja nähnyt hänet.

Seurakunta – organismi, ei mekanismi

Arkipiispa Tapio Luoma on sanonut, että seurakunta ei ole pohjimmiltaan mekanismi vaan organismi. Seurakunta on siis eliö, organismi, jossa täyttyvät elämän tunnusmerkit: itsenäisyys, vastaaminen ärsykkeisiin, moduulirakenne, kasvu, mukautuvuus, aineenvaihdunta ja kyky lisääntyä. Sielunhoidon vapaaehtoiset eivät ole meille kirkon sielunhoidon ammattilaisille uhka vaan mahdollisuus moninkertaistaa sielunhoidollisten palvelujen tarjontaa. Jos tiukat virkateologiset näkemykset estävät seurakuntalaisten mahdollisuudet kouluttautua ja kehittyä auttavassa kohtaamisessa, seurakunta alkaa muistuttaa enemmän mekanismia, liikkuvien osien yhdistelmää, joka saa aikaan tai välittää tietyn rajoittuneen liikkeen. Näin seurakunta sulkeutuu ja käpertyy koneistoksi, jossa ei ole elämää, eikä henkeä.

Paavali kuvaa seurakuntaa elävänä ruumiina jäsenineen. ”Niin kuin meillä jokaisella on yksi ruumis ja siinä monta jäsentä, joilla on eri tehtävänsä, samoin me kaikki olemme Kristuksessa yksi ruumis mutta olemme kukin toistemme jäseniä. Meillä on saamamme armon mukaan erilaisia armolahjoja. Se, jolla on profetoimisen lahja, käyttäköön sitä sen mukaan kuin hänellä on uskoa. Palvelutehtävän saanut palvelkoon, opetustehtävän saanut opettakoon, rohkaisemisen lahjan saanut rohkaiskoon. Joka antaa omastaan, antakoon pyyteettömästi; joka johtaa, johtakoon tarmokkaasti; joka auttaa köyhiä, auttakoon iloisin mielin. Olkoon rakkautenne vilpitöntä. Vihatkaa pahaa, pysykää kiinni hyvässä.” Room. 12: 4–9.

Seurakuntien erilaiset kulttuurit

Vuoden 2019 Jaetut eväät – jumalanpalveluspäiville osallistui kirkkoherra John McKinley Holy Trinityn seurakunnasta Englannin Leicesterista. McKinley hahmotteli kuulijoilleen kolme erilaista kirkollista kulttuuria, joita löytynee heidän anglikaanisesta kirkostaan ja epäilemättä myös meidän luterilaisesta kirkostamme. Lainaan osia hänen esitystään vapaasti kääntäen.

”Ensimmäisenä esiintyy kontrolloivaa kulttuuria. Siinä pääsääntöisesti vain koulutetut ammattilaiset saavat toimia pappeina ja työntekijöinä. Seurakuntalaiset auttavat heitä. Tässä kontrolloivassa kulttuurissa esiintyy hyvin vähän sekamelskaa (vaivaa), mutta siinä ei myöskään ole tilaa seurakunnan tai seurakuntalaisten persoonalliselle kasvulle. Raamatun Sananlaskuissa 14:4 on tähän viittaava osuva sananlasku: ’Heinää säästää, joka ei härkiä pidä, mutta vahvat juhdat takaavat runsaan sadon.’

Toiseksi esiintyy sallivaa kulttuuria. Siinä seurakuntalaisella on lupa tulla näkyviin ja toimimaan. Häntä rohkaistaan tekemään näin. Mutta niukat ja vähäiset toiminnan rakenteet ja vapaaehtoisilta puuttuva tuki vaikuttavat niin, että vain harvat seurakuntalaiset rohkaistuvat toimimaan. Tässä seurakunnan kulttuurissa on myös vähäisessä määrin sekamelskaa (vaivaa). Yleisesti ottaen kuitenkin vain ulospäinsuuntautuneet ja itsevarmat seurakuntalaiset kehittyvät tehtävissään.

Kolmanneksi on voimaannuttava kulttuuri. Tässä kulttuurissa seurakuntalaisilla on lupa toimia. Seurakunnan työntekijät rohkaisevat, vahvistavat, varustavat ja kouluttavat seurakuntalaisia. Tässä kulttuuriympäristössä on paljon sekamelskaa (vaivaa). Kuitenkin siellä on myös seurakuntalaisten kasvua opetuslapsina ja ihmisenä. Tässä kulttuurissa seurakunta kasvaa kohti uusia teitä ja yllättäviin suuntiin.”

McKinley johdatti meidät keskustelemaan keskenämme kahden kysymyksen avulla: Millaisessa kulttuurissa ajattelet työskenteleväsi tällä hetkellä? ja Mitkä ovat suurimmat haasteet luotaessa voimaannuttavaa seurakuntaelämän kulttuuria? Nämä ovat kaikille kirkon työntekijöille ja vapaaehtoisille hyviä kysymyksiä pohtiessamme erityisesti sielunhoidon asemaa seurakuntien työssä tällä hetkellä.

Jotkut ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että pappien käymät sielunhoidolliset keskustelut ovat vähentyneet seurakuntien tilastoissa ja puolestaan diakoniatyöntekijöiden käymät sielunhoitokeskustelut ovat lisääntyneet. Tämä kehityssuunta ei välttämättä kerro siitä, että seurakuntalaisten tarve sielunhoidolliselle kohtaamiselle olisi vähentynyt. Omasta, 30 vuotta kestäneestä kirkon kokopäiväisestä sielunhoidon erityisviran perspektiivistä katsottuna tarve näyttää vain kasvavan. Ihmisten aidolle, kunnioittavalle ja helposti järjestyville kohtaamiselle ja keskustelulle on enemmän tarvetta tänä aikana kuin aiemmin. Vähättelettä kirkon erityisvirkoja ajattelen, että sielunhoidollista kohtaamista ei voi tai kannata delegoida kirkossa vain pienen erityiskoulutetun työntekijäjoukon tehtäväksi. Tämä koskee myös suosituksi tullutta seurakuntalaisten sielunhoitoterapeuttikoulutusta, johon vain harvoilla seurakuntalaisilla on mahdollisuutta koulutuksen maksullisuuden vuoksi.

Sielunhoidon teologia on kontekstuaalista

Sielunhoidossa on kysymys kirkon omasta identiteetistä ja yhdestä ydintehtävästä. Vanhastaan sielunhoidon yhteydessä kirkossa on puhuttu ihmisen sekä ajallisesta ja iankaikkisesta pelastuksesta. Sielunhoitotilanteessa saattaa konkreettisesti korostua vain toinen puoli niin, että kohtaamisessa tai keskustelussa ei keskustella hengellisin termein vaan pohditaan puhtaasti tämän puoleisia elämän vaikeuksia ja niistä selviytymistä. Tällaisen kohtaamisen merkitys palautuu Raamatussa tuttuun kertomukseen Laupiaasta Samarialaisesta Lk. 10:25–37. Sen sisällä kerrotaan hyvin konkreettisesta auttamisesta, hyvän tekemisestä lähimmäiselle. Kuitenkin Jeesus osoittaa lainopettajalle ennen kertomusta: ”... Tee näin, niin saat elää” ja kertomuksen loputtua: ”Mene ja tee sinä samoin.” Tässä Jeesuksen osoittamassa kertomuksessa rajoitutaan tämänpuoleiseen, mutta samalla vakuututaan, että ollaan tekemisissä ihmistä ja hänen rakkauttaan suuremman rakkauden kanssa.

Jumalan läsnäolo ja Hänessä pyhän kohtaaminen ovat sielunhoitokeskustelussa mukana, vaikka kieli rajautuisi tämänpuoleiseen. Se, mitä hengellisesti sielunhoidollisessa kohtaamisessa tapahtuu, on Jumalan Hengen, Pyhän Hengen varassa. Johanneksen evankeliumissa tästä Jumalan Hengen työstä Jeesus sanoo: ”Tuuli* puhalttaa missä tahtoo. Sinä kuulet sen huminan, mutta et tiedä, mistä se tulee ja minne se menee. Samoin on jokaisen Hengestä syntyneen laita.” Joh. 3:8. *Alkutekstin sana *pneuma* merkitsee sekä tuulta että henkeä.

Vaikka sielunhoidollisessa kohtaamisessa ollaan aina tietoisia Jumalan läsnäolosta, tämä pyhän ääressä olemisen konkretisoituu erityisesti kärsimyksen ja kuoleman läheisyydessä. Tästä esimerkkinä on sairaalasielunhoidon vapaaehtoinen. Hän kohtaa vapaaehtoistoiminnassaan sen, miten ollaan tämän ja tuon puoleisen leikkauskohdassa. Kun hän menee saattohoidossa olevan kuolevan ihmisen luo, omat sanat ovat köykäiset, helpotusta tuovana ohjenuorana on silloin kirkkomme toimitusten kirjan rukoushetken kaava. Rajalla olemme olennaisen ääressä. Siinä kirkon perinne ja rukous kannattelevat.

Rukoilija panee kätensä kuolevan pään päälle ja jatkaa:

”Sinut on pyhässä kasteessa otettu Jumalan iankaikkiseen armoliittoon. Vapahtajamme Jeesus Kristus on luvannut olla kanssasi joka päivä, nyt ja elämäsi loppuun asti. Kun lähtöhetkesi koittaa, saat uskoa elämäsi turvallisesti Lunastajasi käsiin. Hän kantaa sinut pyhien pariin. Olkoon perintöosasi ikuinen rauha ja asuinsijasi iankaikkinen valkeus.” Kirkollisten toimitusten kirja: Sairaana luona käynti, D Rukous kuolevan puolesta.

LUTERILAISESTA RIPISTÄ

Kirjoittanut Olarin seurakunnan kappalainen Antti Kruus.

*(*merkin selitys. Herätysliikekristillisyydessä ripillä on edelleen vankka, usein keskeinen asema. Toim. huomio.)*

Rippi on kirkon pyhä toimitus, jonka Kristus on asettanut ja jossa saadaan syntien anteeksiantamus. Ripissä ihminen tunnustaa syntinsä ja saa synninpäästön. Tämä voi tapahtua kahden kesken sielunhoitajan kanssa (yksityinen rippi, salarippi) tai yhteisessä jumalanpalveluksessa (yhteinen rippi). Käytännössä Suomen luterilaisessa kirkossa ripittäytyminen on jäänyt messun alussa tapahtuvan synnintunnustuksen varaan. * Siinä voidaan jopa käyttää yksityisestä ripistä tuttua absoluution eli synninpäästön sanamuotoa.

Aikaisemmin oli käytössä julkirippi, jossa pahennusta herättänyt seurakuntalainen tunnusti koko seurakunnan edessä rikkomuksensa ja sai synninpäästön. Tämä ripin muoto lakkasi Suomen luterilaisessa kirkossa 1800-luvulla.

Ripin ottaa vastaan pappi tai luterilaisessa kirkossa myös muu kirkon työntekijä tai seurakuntalainen. Ripin vastaanottajia sitoo rippisalaisuus, toisin sanoen ripissä ilmaistuja asioita ei saa paljastaa kenellekään. Rippisalaisuuden rikkomisesta on säädetty papeille ankarat rangaistukset. Rippisalaisuus on ripin toimittamiselle välttämätöntä.

Jeesuksen sanat Matteuksen ja Johanneksen evankeliumeissa ilmaisevat, että kirkolle on annettu niin kutsuttu avainten valta, minkä vuoksi kirkko voi joko antaa syntejä anteeksi tai sitoa ne: ”Jeesus sanoi Pietarille: ’Minä olen antava sinulle taivasten valtakunnan avaimet. Minkä sinä sidot maan päällä, se on sidottu taivaissa, ja minkä sinä vapautat maan päällä, se on myös taivaissa vapautettu.’” (Matt. 16:19) ”Jeesus sanoi opetuslapsilleen: ’Ottakaa Pyhä Henki. Jolle te annatte synnit anteeksi, hänelle ne ovat anteeksi annetut. Jolta te kiellätte anteeksiannon, hän ei saa syntejään anteeksi.’” (Joh. 20:22–23)

Rippisalaisuus

Rippisalaisuus kuuluu rippiin, jossa ripittäytyvä tunnustaa syntinsä ja saa synninpäästön ripin vastaanottajalta. Ripittäytymisen voi ottaa vastaan pappi, lehtori, diakoniatyöntekijä tai joku seurakunnan jäsen.

Rippisalaisuus eli ehdoton vaitiolovelvollisuus ripissä esille tulleista asioista velvoittaa jokaista ripin vastaanottajaa, mutta erityisesti pappeja.

Kirkkolaissa on säädetty papin rippisalaisuudesta seuraavasti: ”Yksityisessä ripissä tai muuten sielunhoidossa papille uskottua asiaa ei saa ilmaista, eikä myöskään sitä henkilöä, joka papille on uskoutunut.” (KL 5 luku 2 § 1 mom.)

Pappi ei siis saa paljastaa edes sitä, kuka hänelle on ripittäytynyt. Vaikka pappia kuulusteltaisiin todistajana, hän ei saa ilmaista sitä, mitä yksityisessä ripissä tai sielunhoitotilanteessa on hänelle uskottu. Jos ripin vastaanottaja on maallikko, rippisalaisuudella ei ole juridista suojaa.

Jos joku kertoo yksityisessä ripissä tai sielunhoitotilanteessa suunnittelevansa rikosta, papin on kehotettava häntä ilmoittamaan asiasta viranomaisille tai sille, jota vaara uhkaa. Jollei hän suostu siihen, papin on kerrottava hyvissä ajoin ja varovasti asiasta viranomaisille, kuitenkin niin, ettei asianomainen suoraan tai välillisesti tule siitä ilmi.

Yksityinen sielunhoito ja rippi kuuluvat papin erityisiin tehtäviin.

Kutsumuksena läsnäolo

- Kysely sielunhoidosta kirkon vapaaehtoisille toimijoille

Tuula Kurkinen

Kirjoittaja on koulutukseltaan lastenohjaaja, sosiaalikasvattaja, sosionomi-diakoni, joka on viimeisen kymmenen vuoden ajan toiminut Kirkon keskusteluavun toiminnanohjaajana Kajaanin seurakunnassa. Toimintakauden 2019 – 2020 hän hoitaa vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin viransijaisuutta. Tietä nykyiseen tehtävään on voimakkaasti viitoittanut oma vapaaehtoinen toimijuus kotiäitivuosina 30 vuotta sitten. Tätä matkaa tai polkua kuvaa hyvin lause: vapaaehtoisesta toimijasta vapaaehtoisten luotsaajaksi.

Luterilaisen kirkkomme työaloilla toimii paljon vapaaehtoisia toimijoita monenlaisissa tehtävissä. He kaikki tekevät arvokasta työtä antaen omaa aikaansa palvelleen seurakuntayhteisöä, kirkkoa. Palveleva puhelin (nykyisin Kirkon keskusteluapu) on toiminut Suomessa reilut 50 vuotta hyödyntäen palvelussaan vapaaehtoisten osaaamista, kykyä kuunnella, tukea ja tuoda toivoa. Nykyisin vaativan vapaaehtoistyön toimijoita on eri työaloilla kohtaamassa ihmisiä ja heidän elämänskysymyksiään. Näissä palvelutehtävissä toimivat vapaaehtoiset toteuttavat kirkon diakoniaa ja sielunhoitoa.

Vuoden 2018 aikana toteutettiin kysely Kirkon keskusteluavun ja Helsingin Tuomasyhteisön rukouspalvelun vapaaehtoisille. Kyselyn keskeisenä tavoitteena oli selvittää vapaaehtoisten näkemyksiä sielunhoidosta, miten he itse mieltävät ja määrittelevät toimijuutensa. Kysely tuo näkyväksi vapaaehtoisten arvokkaan panoksen auttamistyössä. Ilman heidän panostaan moni apua tarvitseva jäisi kuulematta ja kohtaamatta. Kolmas näkökulma kyselyn toteuttamiseen oli vapaaehtoisten koulutustarpeiden kartoittaminen.

Kyselyyn osallistui yhteensä 351 vapaaehtoista sekä ruotsin- että suomenkielisestä Kirkon keskusteluavun palvelusta. Rukouspalvelun vastaajia oli 55. Kyselyn aineisto kerättiin sekä määrällisin että avoimin kysymyksin. Kyselyyn vastanneista vapaaehtoisista suurin osa on ikäjakaumaltaan keski-ikäisiä. Heistä yli viisikymmentä vuotiaita oli 19 % ja ikäryhmässä 60–69-vuotiaita 42 %. Keskusteluavun palvelussa 12 % ja Tuomasyhteisön vapaaehtoisista 17 % oli alle viisikymmentävuotiaita. Tuomasyhteisössä palveli hieman enemmän työikäisiä vapaaehtoisia kuin Kirkon keskusteluavun palvelussa.

Kirkon keskusteluavun palvelussa noin puolet vastaajista kertoi toimineensa vapaaehtoisena alle viisi vuotta. Keskimäärin viidennes oli toiminut 5–20 vuotta. Osa vapaaehtoisista toimijoista oli palvellut yli kolmekymmentä vuotta. Tuomasyhteisön

palvelussa suurin osa vapaaehtoisista oli ollut mukana 10–20 vuotta, viidennes vastaajista alle kymmenen vuotta ja saman verran yli 20 vuotta. Vastaajista 80 % oli naisia.

Arvokas ja haasteellinen tehtävä

Kyselyssä merkittäväksi havainnoksi nousee sielunhoidon käsitteen mieltäminen ammattilaisten tehtäväksi. Sielunhoito koettiin osittain jopa vaikeaksi, vapaaehtoiselle liian suureksi tehtäväksi. Joissakin vastauksissa sielunhoidon hengellinen ulottuvuus näytettyi kohtaamisen keskeisimpänä tavoitteena. Se voi olla yksi vaikuttava tekijä siihen, että sielunhoitoa pidettiin mieluummin ammattilaisen kuin vapaaehtoisen tehtävänä.

Jotenkin olin aina ajatellut, että niin vaativa ”rätteli” tarvitsee aina edes jonkinlaiset liperit, ja oikean koulutuksen.

Minusta sielunhoito on vaikea sanana ja käsitteenä, mutta maallikkona sanoisin, että se on ihmisen hengellisen/henkisen hädän kuuntelemista/kuulemista.

Sielunhoito on suuri sana ja melkein ajattelen, että en kykene sellaiseen. Mutta sitähan juuri teemme.

Sielunhoito-sana on ristiriitainen.

Vaikea erottaa milloin keskustelussa siirrytään sielunhoidolliselle alueelle

Maallikkona vierastan sielunhoitaja-sanaa. Se tuntuu kovin vaativalta, vaikka todellisuudessa toimin monessa tilanteessa ja jopa tietämättänikin sielunhoitajana.

Sielun hoito on nimenomaan ”sielunhoitoa” vastauksia siihen, miten pelastun ja pääsen taivaaseen!! Keskustelua synnistä ja armosta! Ei ole maallisten kysymysten käsittelyä!!

Sielunhoito ei ole vain hengellisistä asioista keskustelua. Hengellisille kysymyksille on myös tila, mutta kertojan lähtökohdista.

Sielunhoito on läsnäoloa toisen kanssa Jumalan kasvojen edessä.

Sielunhoitokäsitteen ristiriitaisuus kertoo ehkä siitä, että käsite on vapaaehtoisille määrittelemätön. Suhtautuminen näyttää riippuvan siitä, miten sielunhoito määritetty auttajan mielessä. Toisaalta se voidaan nähdä avuttomuuden tunteena, joka auttamistilanteissa on läsnä, olipa kyseessä vapaaehtoinen tai ammattiauttaja. Vapaaehtoisten perehdytyksessä esitettyihin näkökulmiin on mahdollista kiinnittää huomioita.

Vapaaehtoiset kokevat tekevänsä arvokasta ja tärkeää työtä, joka samalla on haasteellista ja vaativaa. Vaikka tehtävä ei ole helppo, se tuntuu antoisalta, palkitsevalta ja tuottaa iloa elämään. Tehtävässä on mieli ja merkitys ja sen äärellä tunnetaan kiitollisuutta. Se nähdään ihmisläheisenä, avartavana, kasvattavana ja hyödyllisenä sekä toisaalta herkkyyttä ja nöyryyttä vaativana tehtävänä.

Sielunhoito on arvokasta ja sen vaikutukset voivat olla kauaskantoisia. Ihminen voi voimaantua merkittävästi, kun on tullut kuulluksi omissa asioissaan.

Kaikkein eniten sielunhoitajana olen kuullut yksinäisyydestä ja sen kokemisesta.

Sielunhoito tapahtuu lähimmäisen ehdoilla, hänen näkemyksiään kunnioittaen.

Paras mahdollinen paikka elämässä olla lähimmäisen apuna.

Teemme erittäin tärkeää työtä... Oman ajan antaminen toiselle ihmiselle on arvokas lahja.

Kun ahdistunut ihminen on saanut purkaa omia asioitaan, taakkojaan ja ahdistuksiaan luotettavan ihmisen kanssa, on mahtavaa nähdä hänen kasvojensa helpottunut ilme.

Sielunhoito on pitkospuita

Vapaaehtoisen palvelutehtävän haasteellisuudesta ja sielunhoitokäsitteen ristiriitaisuudesta huolimatta avoimien kysymysten vastauksissa nousee esille vapaaehtoisten syvä ymmärrys siitä, mitä sielunhoito on ja mitä se ei ole.

Sielunhoito on pitkospuita ihmisen ajattelulle, elämän ymmärtämiselle, tunteiden kokemiselle ja ilmaisemiselle. Sielunhoito on rinnalla kulkemista. Sielunhoito on subjektiivinen kokemus tulla henkisesti kohdatuksi.

Sielunhoidon alkujuuret ovat alkuseurakunnassa, jolloin virkaa tekeviä työntekijöitä ei vielä ollut. Sielunhoidon katsottiin kuuluvan jokaisen kastetun seurakunnan jäsenen tehtäväksi. Yhä edelleen kirkkolainsäädäntö nojaa samaan näkemykseen ja määrittelee sielunhoidon koko seurakunnan tehtäväksi. Vapaaehtoisilla toimijoilla on tärkeä palvelupaikka seurakunnassa. He kantavat vastuuta omalta osaltaan ihmisen hyvinvoinnista ja auttamisesta. Näin rakennamme yhteistä seurakuntaa, kirkkoa, jossa jokainen kristitty voi elää todeksi omaa kutsumustaan palvellen rinnalla kulkijana.

Sielunhoidon käsite on muuttuva. Vuosisatojen aikana se on ollut välillä enemmän ojentavaa, jopa kurittavaa, kuin hoitavaa. Merkittävästi sitä muutti havainto, että tarvitaan tietämystä ihmisen moninaisista ja muuttuvista elinolosuhteista sekä osuudesta auttaa heitä vaikeissa elämäntilanteissa. Sielunhoito on osoittautunut joustavaksi käsitteeksi. Se muuttuu ja elää ajassa yhteiskunnallisen todellisuuden huomioiden, pitäen kirkkaasti mielessä yksilön tarpeet.

Paavo Kettunen (2013, 16) määrittelee sielunhoidon seuraavasti: ”Sielunhoidoksi nimitetään kirkkojen ja uskonnollisten yhteisöjen piirissä tapahtuvaa ihmisten

auttamista, joka kohdistuu ihmisen mieleen ja psyykkiseen kokemistodellisuuteen. Siinä voidaan sisällöllisesti käsitellä joko uskonnollisia kysymyksiä tai pelkästään psyykkiseen tilaan liittyviä asioita tai näitä molempia.”

Sielunhoito on kirkon käytännön toimintaa. Läsnaoloa, jossa ohjaavana pohjavireenä on lähimmäisenrakkaus. Vapaaehtoisille suunnatun kyselyn aineistosta sielunhoito määrittyy kuuteen keskeiseen elementtiin. Sielunhoidon sisältöä kuvaavat sanat kertovat selkeästi vapaaehtoisten käsityksestä sielunhoidon ytimestä ja tuovat merkittävällä tavalla näkyväksi vapaaehtoisten ymmärryksen palvelutehtävästään.

1. Kuuntelu

määrittyy kuulluksi tulemisen mahdollistajaksi. Se on aktiivista, osallistuvaa ja kunioittavaa, jossa sielunhoitaja asettuu kohdattavan tarinan äärelle.

Hyvässä sielunhoidossa syntyy kuulluksi tulemisen kokemus.

2. Keskusteluun

on liitettävissä vuorovaikutus, yhdessä pohtiminen, kysymysten esittäminen, ajatusten peilaaminen, kanssakäyminen. Se on tasa-arvoista ja luottamuksellista.

Mahdollisuus puhua vaikeistakin asioista luottamuksellisesti ja avoimesti.

3. Myötätunnon

ympärille kiteytyvät sanat inhimillisyys, toivo, auttaminen, tukeminen, lohtu, hyväksyminen sekä pyrkimys ymmärtämään.

Kykyä asettua toisen asemaan tuokioksi.

4. Kohtaamista

kuvaaa läsnäolo. Se on jakamista, kokonaisvaltaista, tilan antamista, yhteyttä, rinnalla kulkemista, yhdessä olemista, ihmisenä ihmiselle oloa.

Ihmisen kohtaamista avoimesti, ilman ennakoasenteita kiinnostuneena ja helposti lähestyttävänä.

5. Kannattelu

on vastaanottamista ja tilanteen haltuun ottamista. Se on näkökulmia avaavaa ja antaa avaimia selviämiseen.

Yhdessä tien etsimistä.

Raottaa ajatuksen ovia.

6. Läsna hengellinen ulottuvuus

avautuu moniulotteisena. Sielunhoito avautuu kristityn tehtävänä, joka tapahtuu kristillisistä arvoista käsin. Se on armollisuutta ja lähimmäisenrakkautta. Kohdattavan tarpeista käsin keskustelu voi sisältää hengellisiä elementtejä kuten rukousta, Raamatun tekstejä, virsiä tai ripin mahdollisuuden.

Voi kuulua hengelliset elementit näkyvänä, mutta myös näkymättömissä.

Sielunhoito ei ole vain hengellisistä asioista keskustelua. Hengellisille kysymyksille on myös tila, mutta kertojan lähtökohdista.

Sielunhoito ei julista

Kyselyyn osallistuneilla vapaaehtoisilla on vankka ja selkeä käsitys siitä, mitä sielunhoito ei ole. Se ei ole mm. evankelioimista, hengellistä painostamista, tuomitsemista, moralisointia, syyllistämistä, arvottamista, elämänohjeiden antamista, oikeassa olemista, käännättämistä, manipulointia, tietämistä, vähättelyä, pelottelua, kuulustelua, nujertamista, hylkäämistä.

Se ei välttämättä ole kirkon merkityksen korostamista.

Sielunhoito ei julista oikeita ratkaisuja, ei tuomitse ihmistä.

Sielunhoito ei ole auttajan vakaumuksen tai asenteiden varassa toimimista.

Älä asetu sielunhoitotilanteessa kaiken osajaksiksi.

Sielunhoito-sana on outo ja kristillispainotteinen. En itse ”tuputa” uskoa. Jos kirkon tai uskovan kanta, Jumala, rukous tai rippi tulevat esille, lähdän toki mukaan, mutta en aktiivisesti lähde keskustelua viemään siihen suuntaan.

Vapaaehtoinen sitoutuu ja kiinnittyy siihen palveluun, jossa tehtävänsä hoitaa. Kahden erilaisissa konteksteissa palvelevien vapaaehtoisten vastauksissa on paljon yhteneväisyyksiä. Yli 80 % kaikista vastaajista pitää keskeisimpänä sielunhoidon pyrkimyksenä kuulluksi tulemisen kokemuksen mahdollistamista. Kummassakin

palvelussa hyvin keskeisenä tavoitteena nähdään hyväksytyksi tulemisen kokemuksen välittäminen, peilinä ja näkökulmien avajana toimiminen sekä lohduttaminen.

Ihmiset yllättyvät usein positiivisesti. Sanovat, että onpa hienoa huomata, että kirkolla on ihmisiä jotka kuuntelevat ja ovat avarakatseisia, eivät tuomitse eivätkä säikähdä pahimpiakaan elämässä kompastujia.

Vastausten perusteella selkeimmät erot syntyivät Jumalan kasvojen äärellä olemisen ja rukousmahdollisuuden tarjoamisessa. Tuomasyhteisön rukouspalvelun kontekstissa vapaaehtoisen sielunhoitajan on luontevampaa tarjota rukousta tueksi ja ajatella toimivansa Jumalan kasvojen äärellä kuin keskusteluavun nimettömän päivystäjän kohdatessaan ihmisiä palvelun auttamiskanavilla. Tuomasyhteisön tehtävää toteutetaan kirkkotilassa ja kasvotusten. Ihmiset tulevat sinne hoitamaan omaa hengellisyyttään ja saamaan rukousapua elämäntilanteeseensa. Toisaalta myös keskusteluavun päivystäjät sanoittivat olevansa yhteydenottajan kanssa Jumalan kasvojen äärellä, vaikka sitä ei sanoitettaisi ääneen yhteydenottajan kanssa. Keskusteluavun auttamiskanavilla rukousta ja hengellistä keskustelua käydään yhteydenottajan niin toivoessa. Palvelut ovat tässä suhteessa erilaiset, ja tämä saattaa vaikuttaa siihen, millaisia asioita kohdattavat ihmiset ottavat puheeksi.

Vaikka Jumalasta ja uskosta ei sanoilla puhuttaisi ääneen, ajattelen, että Jumala on kohtaamisessa läsnä.

Palvelutehtävässä kohdattavien ihmisten maailmankuvat ja vakaumukset vaihtelevat. Myös vapaaehtoisten viitekehykset ovat erilaisia. Oman taustansa ja vakaumuksensa kanssa sinut oleva ihminen kykenee kuuntelemaan hyvin erilaisia tarinoita ja elämäntilanteita. Vapaaehtoisten vastauksista heijastuu kirkon piirissä tapahtuvan auttamistyön erityispiirre: mahdollisuus hengellisten kysymysten käsittelyyn, elämän mielekkyyden etsimiseen ja rukoukseen turvautuminen. Toivon välittäminen on keskeinen osa vapaaehtoisten työtettä. Toimitaan kohdattavan ehdoilla, häntä kunnioittaen. Vapaaehtoistyön kentällä kiteytyy sielunhoidon moninaisuus ja sen mahdollisuudet olla läsnä hyvin erilaisissa elämäntilanteissa.

Sielunhoidossa on niin halutessa myös kristillinen, hengellinen ulottuvuus. Siinä se eroaa ratkaisevasti muusta.

Gothóni (2007, 256) sanoittaa sielunhoidollisen kohtaamisen olevan monitasoista. Keskenään kohtaavat sielunhoitaja ja apua kaipaava ihminen, joka tarkastelee kohtaamisessa elämänskysymyksiään. Sielunhoidossa ajatellaan, että kohtaamisessa ollaan yhdessä Jumalan kasvojen edessä. Kohtaamisessa sielunhoitaja kohtaa myös itsensä, omat näkemyksensä ja tilanteenmukaiset mahdollisuudet toimia, viedä asioita eteenpäin. Näin ollen sielunhoito vääjäämättä taipuu käytännönläheiseen lähestymistapaan, jolloin sen kosketuspintaa ovat kaikki elämänskysymykset.

Kun oppii, ettei ole tarkoituskaan ratkoa toisen ihmisen ongelmia ja pystyy välittämään myötätuntoa ja hyväksyntää niin että toinen tuntee tulleen siten kohdatuksi, niin silloin voisi sanoa, että on pystynyt toimimaan Jumalan tarkoittamalla tavalla lähimmäistään kohtaan.

Sielunhoitajan identiteetti on kasvua

Joskus tulee eteen sellaisia asioita, joita on vaikea kohdata, osaaminen ei riitä, kun sielunhoitoon varsinaisesti en ole kouluttautunut.

Vaikeinta on ”puhua” soittajan kanssa, joka on hiljaa eikä häneen saa otetta

Jokainen yhteydenotto on omanlaisensa, johon on tietyllä kunnioituksella ja asiallisesti suhtauduttava. Oma tietoa ja ylläpitoa voi harjoitella esim. vahvistaen omaa katselukantaa ja kun tutustut ensin itseesi, niin on helpompi tutustua myös muihin.

Ihmisten yksinäisyys on todella suurta. Niin kovin pieneksi tunnen itseni näiden asioiden edessä.

Kyselyyn vastanneiden Kirkon keskusteluavun päivystäjien keskeisimpiä sielunhoitajan identiteettiin kuuluvia osaamisalueita olivat vuorovaikutus- ja kohtaamisosaaminen, epämurkavuusalueen sietämisosaaminen, kriisi- ja traumatyöosaaminen sekä kirkon oppiin ja arvopohjaan liittyvä osaaminen. Helsingin Tuomasyhteisön vapaaehtoisten näkemys sielunhoitajan osaamisaluista oli hyvin saman suuntainen kuin keskusteluavun vapaaehtoisten.

Merkittävä tieto vapaaehtoisille järjestettävän koulutuksen kannalta on, että vapaaehtoiset tuntevat eniten epävarmuutta molemmissa ryhmissä kirkon oppiin ja arvoperustaan liittyvässä osaamisessa samoin kuin monikulttuurisuus- ja uskonto-osamisessa. Samoin he tunnistivat puutteita sielunhoitajalta mahdollisesti edellytettävältä innostamis-, ohjaus-, organisointi-, muutos- sekä uudistusosaamisen taidoissa. Tämä tieto vahvistaa käsitystä siitä, miten tärkeää on löytää vapaaehtoisista tai työntekijöistä tehtävien organisoimiseen, johtamiseen ja vapaaehtoisten tukemiseen sopivat ja riittävän kokeneet ihmiset.

Noin 40 % Kirkon keskusteluavun ja 50 % Tuomasyhteisön vastaajista pitää kirkon oppiin ja arvoperustaan liittyvää osaamista sielunhoitajan identiteettiin kuuluvana ominaisuutena sekä omiana osaamisalueenaan. Vastausprosenttiin voi vaikuttaa vapaaehtoisten ajattelumalli itsestään sielunhoitajana. Voidaan myös arvioida, että 60 % vastaajista kaipaa enemmän tukea, koulutusta sekä selkeyttämistä teologisten kysymysten kohtaamiseen.

Vaikka maallikkona olen usein epävarma vaikkapa kirkon opista tai tulkinnoista, Jumalan johdatusta ja anteeksiantoa voin aina vakuuttaa ja tarpeen tullen myös yhtyä rukoukseen.

Toivon lisää teologista koulutusta.

Tunnen joskus epävarmuutta keskustellessa uskon asioista.

Sielunhoito on jokaisessa kanssakäymisessä aina esillä. Toisilla on taito ja halu arvostaa ja kunnioittaa kanssakulkijaa paremmin kuin toisilla. Koko elämän voi kehittyä halutessaan.

Vaatii nöyryyttä ja herkkyyttä toimia sielunhoitajana, ollaan niin lähellä toisen ihmisen syvintä olemusta. Helposti voi tehdä enemmän pahaa kuin hyvää vaikka tarkoitus ja tavoite olisi kuinka hyvä.

Raamattu ja kirkko ovat minulle jonkin verran vieraita ja sielunhoitoni pohjautuukin enemmän yleisiin eettisiin arvoihin sekä elämäkokemukseeni.

Raili Gothóni (2014, 215) kuvaa mukavuusalueen sietokykyä osana sielunhoitajan identiteettiä: ”Sielunhoitajan persoonan koetaan viittaavan siihen todellisuuteen, jota kirkko

kunkin henkilön aikaisemmassa kokemuksessa, todellisuudessa ja uskossa edustaa. Viesti voi sielunhoitajasta ja hänen käyttäytymisestään riippumatta olla joko kielteinen tai myönteinen. Sielunhoitajan identiteetin ei tarvitse olla riippuvainen näistä eri ihmisten reaktioista, mutta hän voi ottaa ne toiminnassaan huomioon ja turhautumatta hyväksyä myös sen, ettei häntä ja sitä, mitä hän edustaa, haluta ottaa vastaan.”

Oman keskeneräisyyden sietäminen ja tunnistaminen on tärkeää voidakseen jotenkin ymmärtää ja näin auttaa edes hiukan. Omien ennakoasenteiden läpikäyminen ja ns. ryhmätapaamiset toisten sielunhoitajien (päivystäjien) kanssa ovat tärkeä osa omien taitojen kehittymisen kannalta.

Jotta sielunhoito ei muuttuisi joksikin sellaiseksi, mitä se ei ole, olisi auttajan hyvä tulla tietoiseksi auttamistapahtuman vaaroista.

Ainakin itse olen kokenut liiallisen varmuuden vaaran merkinä ja lievän riittämättömydentunteen ja epätietoisuuden olevan terve merkki siitä, että jaksaa olla utelias ja kiinnostunut toisesta, eikä usko olevansa kaikkivaltias, siis Jumala.

Ennen kaikkea kuuntelen, yritän päästä kärryille, mikä on soittajan ”ongelma” sillä hetkellä ja mitä hän haluaa kertoa itsestään.

Kyetäkseen olemaan luontevasti toisen kanssa on suostuttava tutustumaan omiin kipukohtiin ja niiden vaikutukseen omassa ajattelussa.

Riittää kun kohtaa lähimmäisen henkisen ja hengellisen tason kysymyksiä avoimen hyväksyvästi ja oman tietämyksen rajat tunnistaen.

Sielunhoitajuudessa ei ole merkitystä auttajan mielipiteellä. Keskiössä on se, mitä autettava on etsimässä. Käsitys näkyy vapaaehtoisten vastauksissa. Vapaaehtoisilla on kykyä ja halua reflektoida auttajan identiteettiään. Edellä olevat kommentit osuvat sielunhoitajan identiteetin ytimeen, kun tarkastellaan sielunhoitajan henkilökohtaista kasvua ja auttajana toimimista. Auttajan on hyvä olla kiinnostunut itsestään, pyrkiä kehittämään itsetuntemustaan sekä suostua ihmisenä keskeneräisyyteen ja auttajana toimimisen rajallisuuteen. Kasvua tukee selkeä peruskoulutus sekä mahdollisuus pohdita kohtaamistilanteita. Oman toiminnan ja itsetuntemuksen pohdinta mahdollistuu

parhaiten reflektointia edistävässä ryhmäkeskusteluissa. Auttajan identiteetin kehittymistä edistää yhteisö, johon vapaaehtoisella on ensin mahdollisuus omana itsenään kiinnittyä, jossa hänellä on mahdollista sisäistää tehtävän merkitys osaksi oman elämän mielekkyyttä sekä ymmärtää tehtävän merkitys laajemmassa kokonaisuudessa.

Arvostan paljon sitä tukea minkä vapaaehtoisina saamme ja koen suurta kiitollisuutta siitä, että meille tarjotaan kouluttautumismahdollisuuksia.

Vaikeaa ilman tietoa ja koulutusta.

Sokea ei voi sokeaa taluttaa > kuoppaan menevät kummatkin > tätä tulee varoa!

Kaikki koulutus on ollut tarpeellista ja rohkaissut olemaan mukana toiminnassa.

Sielunhoitajan identiteetti ei ole staattinen vaan kasvuun pyrkivä tila. Keskeisiä rakennusaineita ovat itsetuntemus, tietoisuus omasta arvopohjasta, avarakatseisuus, joustavuus, keskeneräisyyden ja epämukavuusalueen sietäminen sekä halu ja kyky kehittyä sekä omien motiivien avoin tutkiminen. Se auttaa vapaaehtoista vastaamaan kysymykseen, mikä merkitys minulla on auttajana yksilölle, yhteisölle, palvelulle, ympäröivälle yhteiskunnalle. Yksinkertaistaen, ketä ja mitä varten palvelen tehtävässäni. Näin on mahdollista kehittää valmiuksiaan kohdata muita ihmisiä heidän moninaisissa elämänskysymyksissään ja suostua venyttämään omaa mukavuusalueitaan, joka on sielunhoitajan keskeinen ominaisuus auttajan tehtävässä.

Oltava avoin kaikille uskomuksille.

Oli oman elämän parhaita päätöksiä lähteä toimintaan mukaan, vaikka olenkin joutunut työntämään mukavuusalueeni rajoja yhä edemmäs. Mutta ehkäpä juuri se on myös yksi syistä.

Kysymys tässäkin tehtävässä on mielestäni ennen kaikkea omasta kasvustani.

Asenteiden ja arvojen punnitseminen suhteessa palvelun periaatteisiin, sen tapaan toimia, ja erilaisten elämänilmiöiden kohtaamiseen on tärkeää, jotta vapaaehtoinen ei joudu kamppailemaan mahdollisten sisäisten ristiriitojensa kanssa yksin. Auttajan omien asenteiden tutkiminen ja rajallisuuden ymmärtäminen ovat auttamisen kulkuvälineitä paitsi toisen ymmärtämisen niin myös jaksamisen näkökulmasta. Konteksti, johon vapaaehtoinen liittyy, luo myös toiminnan rajat ja pelisäännöt. Vapaaehtoisen identiteetissä tämä muodostaa sitoutumisen näkökulman.

Sielunhoitaja taipuu moneksi

Vapaaehtoiset ovat sisäistäneet auttajan roolin ja kykenevät ottamaan sen tehtävään asettuessaan. Keskusteluun antaudutaan omaan elämäkokemukseen nojaten, autettavalle tilaa antaen sekä keskittyen autettavan lähtökohtiin ja arvomaailmaan. Oleellista on olla olemassa ihminen ihmiselle. Sielunhoitajan roolin voi pelkistetyksi kiteyttää sanaan ”olija”, ja se sisältää samalla kaiken. Kyselyssä pyydettiin muotoilemaan sielunhoidon motto. Kiteytykset kuvaavat ytimekkäästi sielunhoidon roolikenttää.

Kuuntele, kuuntele, kuuntele.

Kuunele, kohtaa, valaise.

Näe, kuule, kunnioita ja lohduta! → Kuuntelija, Kohtaaja, Lohduttaja, Toivon ylläpitäjä

Olen vapaaehtoinen läsnäolija.

Et ole yksin.

→ Läsnäolija, Kannattelija, Tukija

Armon ja rakkauden välittäjä.

Armollisuus ja ymmärrys.

→ Hengellinen olia / - eläjä, Välittäjä, Ymmärtäjä, Rukoilija

Kävelen sun vierellä.

Mietitäänpä yhesä!

Sielunhoito on rinnalla kulkemista. → Jakaja, Pohtija, Kanssamatkaaaja, Keskustelija

Kettunen (2013, 15) kuvaa sielunhoitajan roolia: ”Sielunhoidon kentän moniulotteisuus herättää kysymyksen siitä, mitä sielunhoito on ja mihin kaikkeen sielunhoitajan on suostuttava. Sielunhoidossa käsiteltävät aiheet vaihtelevat syntymästä kuolemaan, hengellisen elämän kysymyksistä seksuaalisuuteen ja jokapäiväisessä arjessa jaksamiseen. Lähes aina ne koskettavat voimakkaasti ihmisen tunteita. Sielunhoitajan rooli on olla läsnä ja kuunnella. Läsnaolo on monesti tekemistä ja sanomista tärkeämpää.”

Kohtaamisen keskiössä on läsnaolo. Läsnaolijan rooli nousee esiin myös vapaaehtoisten kyselyn aineistosta.

Läsnaoloa, kuuntelua, kyselyäkin.

Olla läsnä, kuunnella, hyväksyä ja tukea ihmistä juuri siinä ja nyt.

Lähimmäisen ymmärtämistä ja lohdutusta ja kuulemista ja läsnaoloa.

Asioiden saattaminen oikeaan mittakaavaan voi jo antaa paljon helpotusta.

Kun hyväksyt itsesi sellaisena kuin olet, on muiden ymmärtäminen ja hyväksyminen paljon helpompaa.

Sielunhoitaja on auttaja. Oman ja laajemmin ihmisen haavoittuvuuden ymmärryksestä nousee auttajan itseyymmärrys ja kyky asettua kuuntelijan paikalle. Oma elämä haasteineen ja monine kipupisteineen on laitettava hetkeksi syrjään. Kohtaamisessa keskeistä on kuuntelijana toimiminen. Auttajan rooli on kuitenkin tavoitteellista siten, että kohtaamisessa tapahtuvalla keskustelulla on alku ja loppu. Tavoitteellisen keskustelun kaari muodostuu autettavan tilanteen jäsentämisestä, tunteiden ja ajatusten läpikäymisestä sekä tulevaisuuteen suuntaamisesta.

Sielunhoitajana oleminen on vaativa tehtävä. Lähtökohtaisesti se on tasa-vertaisten ihmisen aitoa läsnaoloa ja toisen kunnioittamista.

Auttaminen ei vaadi poikkeuksellisia kykyjä, vaan vilpittömällä yrittämisellä pärjää. Kuunteleminen ja tilanteen ymmärtäminen sen perusteella on kaiken perusta.

Kuuntelijan roolissaan sielunhoitajana toimiva tulee kosketetuksi monella tasolla. Vapaaehtoisen viittaus virren 509 sanoihin, ”Herra auta aina, etten ketään paina, etten toisten taakkaa suuremmaksi tee”, lieene osuva ohjeistus kirkossa palvevalle, meille jokaiselle. Auttajan voimavarat koostuvat keskeneräisyyden ja rajallisuuden ymmärtämisestä sekä suostumisesta kasvuun. Haastavan tehtävän äärellä jaksaminen vaatii jakamisen mahdollisuuksia. Yhteen tuleminen ja kuulumisen kokemus syntyvät arvostavasta yhteydestä. Voima toimia, olla ja elää tulee luottamuksesta Jumalaan, mutta sen varassa ei ole tarpeen lähteä muuttamaan toista ihmistä tai hänen elämäänsä. Keskiössä on vapaus, josta kumpuaa halu, kyky ja voima palvella. *Elä ja anna toistenkin elää*, kiteyttää vapaaehtoinen mottonsa.

Gothóni (2014, 231) kirjoittaa: ”Usko ei tee ihmisestä hyvää sielunhoitajaa eikä suojele kärsimykseltä. Mutta usko voi tukea ja antaa motivaatiota sielunhoitajana kasvamiseen ja luottamusta Jumalan läsnaoloon elämässä. Oman hengellisen elämän tarpeen tiedostaminen ja uskonelämästä huolehtiminen auttavat sielunhoitajaa kuulemaan hengellisen elämän kysymyksiä sielunhoidossa. Ihmisen kypsyys sielunhoitajana näkyy siinä, ettei hänellä ole sisäisiä pakkoja, vaan sisäinen vapaus ja vastuu auttaa apua hakevaa ihmistä.”

Ei sitä voi varmuudella tietää, että koska hoitaa sielua tai tuliko hoitaneeksi sielua. Kai se on hyvä näin, Jumalan varassahan sitä lopun viimein kuitenkin olemme.

Aikaa valmistautumiselle ja palautumiselle tarvitaan yksilöllisesti. Mukana ollaan rehellisesti ja aidosti, mutta pienen välimatkan säilyttäen.

Kristillinen arvopohja sopii minulle ja siksi olen mukana. Uskossa olemisen käsite on kuitenkin vieras, mutta en pelästy uskovan kohtaamista, paitsi rippiä!

Sielunhoidon tarkoituksena on mielestäni pohtia henkilön suhdetta Jumalaan ja pyrkiä siihen, että ”hoidettava” löytää oman ratkaisunsa uskon kysymyksiin.

Auttajana ja autettavana oleminen vuorottelevat elämän eri vaiheissa. Ymmärrys elämän hauraudesta auttaa asettamaan tehtävän oikeisiin mittasuhteisiin. Kukaan ei aina jaksakaan olla auttajan roolissa. Jotta vapaaehtoinen kykenee ammentamaan voimavaroiksi

muuttuneista kokemuksistaan, hänellä on oltava voimia ja tapoja irrottautua tehtävästä. Jokainen toimija löytää omat rentoutumisen tavat omasta elämästään ja kiinnostuksen kohteistaan. Läheiset, ystävät, luonto tai harrastukset kiinnittävät katseen itselle tärkeisiin asioihin. Vapaaehtoinen on tehtävässään käytettävissä sovittuna aikana. Muuna aikana hän on vapaa keskittymään omaan elämäänsä, itsestä huolehtimiseen. Silloin on aikaa hengähtää ja ammentaa voimaa Jumalan läsnäolosta.

Lähimmäisen rakkaus on käsite, johon voi sitoutua kuka tahansa ihmisyydestä ja toisen ihmisen auttamisesta kiinnostunut ihminen. Sielunhoitajana toimiva vapaaehtoinen asettuu rooliin, jossa häneltä voidaan odottaa apua ja tukea hengellisten kysymysten käsittelyyn. Oman hengellisen elämän hoitaminen ja vaaliminen auttavat jaksamaan myös auttajan tehtävässä. Ristin pystypuu kuvaa Jumalan ja ihmisen suhdetta. Sanotaan, että palvelu lähtee alttarilta. Kun itse on tullut ravituksi, on voimia jakaa lähimmäisen iloja ja suruja. Ristin poikki puu avautuu kuin kädet kohti maailmaa ja osoittaa meille palvelemisen suunnan. Vapaaehtoisten hengellisen elämän tukeminen on osa työntekijän tehtävää. Hiljentymisen mahdollisuus rukouksen, virsien, hartauksien, messun, retriitin muodossa on keskeinen osa sielunhoitajuuden tukemista. Hyvyyden, kauneuden, rakkauden ja armon välittäminen luovat pohjaa itsensä tutkiskeluun ja jumalasuhteen syventämiseen. Se voi tapahtua moninaisten hengellisten elementtien, mutta myös taiteen ja luontokokemusten keskellä. Hengellisen elämän ydin on yhteys. Yhteys Jumalaan ja toisiin ihmisiin. Kun auttaja saa tuntea hyväksyntää, välittämistä ja välillä hoidetuksi tulemistä, hän jaksaa ja haluaa palvella muita. Kohtaaminen Jumalan kasvojen edessä on sekä itsen että toisen kohtaamista elämän todellisuuden keskellä. Askola (2006, 22) sanoittaa runossaan:

tarpeellisempi
kuin annettu vastaus
on itse etsitty kysymys
torjuttu
pinnistää valoon
kielletty
kohtaa vastustajansa
mykistetty
muistaa koko sanavarastonsa
silloin lyijylaatikoiden
sinetöidyt lukot sulavat
– vihdoin ymmärtää
orpolapsen valssi
kutsuu ryhtiinsä
kangistetun
sen, joka ennen
ei saanut olla olemassa

Lähteet:

Askola Irja, 2006 Jos olet, ole nyt
Gothóni Raili, 2007 Auttamisen teologia
Gothóni Raili, 2014 Auttava kohtaaminen II
Kettunen Paavo, 2013 Auttava kohtaaminen I

Rukous- ja messuavustajat sielunhoitajina

Pirjo Kantala

Kirjoittaja on koulutukseltaan toimintaterapeutti, teologian lisensiaatti ja työnohjaaja.

Viimeiset kaksikymmentä vuotta hän on toiminut vapaaehtoisten kanssa, HelsinkiMissiossa vuosina 2000-2009 pappina ja vapaaehtoisten toiminnasta vastaavana ja vuodesta 2010 lähtien Tuomasyhteisön toiminnanjohtajana ja tuomaspappina. Toimintaterapia- ja työnohjaajaopinnot sekä työkokemus hoitoalalla ovat antaneet moniammatillisen lähtökohdan vapaaehtoisuuden ymmärtämiseen ja johtamiseen. Vapaaehtoisten kanssa toimiminen on ollut yhtäaikaa lahja ja haaste, joka on kasvattanut myös itseä.

Jumalanpalvelus- tai messuyhteisö

Jo 30 vuotta sitten syntyneiden Tuomasmessujen ympärille muodostui messuyhteisöjä. Tarvittiin ryhmä vapaaehtoisia maallikoita ja pappeja toteuttamaan messua. Messun toteuttajina ja muulla tavoin aktiivisina jäseninä olivat paikkakunnasta riippuen kymmenien, Helsingissä jopa satojen ihmisen joukko. Messuyhteisössä vapaaehtoisina toimijoina on ollut alusta asti niin maallikoita elämän eri alueilta, samoin kuin pappeja ja teologeja.

Kolmenkymmenen vuoden aikana messuyhteisöjä on syntynyt myös muiden erityismessujen ja vähitellen seurakuntien kymppimessujen ympärille. Vastuunkantajien ja aktiivisen osallistujien lukumäärä vaihtelee seurakuntien ja paikkakuntien, mutta myös ihmisten ja heidän erilaisten elämänvaiheidensa mukaan.

Rukous- ja messuavustamisen taustalla on vahva yhteisen pappeuden korostaminen. Kaikkia messussa kävijöitä kutsutaan kohti keskustaa, oman halukkuuden mukaisesti, palvelujen vastaanottajasta niissä toimijoiksi. Vähitellen osa ihmisistä siirtyy entistä vastuullisempiin tehtäviin.

Seurakunta tai messuyhteisö voidaan kokea hyvin hoitavaksi yhteisöksi. Joku on sanonut leikkisästi sitä hengelliseksi kylvyksi. Rukoukset, saarnan kieli ja sisältö liittyvät parhaimmillaan ihmiselämän koko todellisuuteen ja kontekstiin. Jokaisen jumalanpalveluksen tavoite on olla yhteisö, jossa ihmiselämän rikkinaisyys tunnustetaan ja Jumalan ennaltakäyvän armon todellisuutta ja läsnäoloa korostetaan.

Rukous- ja messuavustajana toimiminen

Ihmisenä olemisen arvoa tai kristillisyyttä ei mitata elämässä onnistumisen perusteella. Kaikki ovat haavoittuvaisia ja kenelle tahansa voi tapahtua mitä tahansa.

Tuomasmessun perusoivalluksiin kuuluu ajatus, että me kaikki vuorollamme tarvitsemme sielunhoitoa, rippiä ja esirukousta. Puhumme syntisten solidaarisuudesta: ihmisinä kohtaamme virheiden, kipujen, sairauden ja kriisien tasolla. Hän, joka itse käyttää tarjolla olevia armonvälineitä ja apua, voi parhaiten auttaa vuorostaan muita.

Messun rukousavustajiksi koulutetaan teologien rinnalle vapaaehtoisia. Ihmiset tulevat koulutukseen mukaan hakemusten ja haastattelujen kautta. Haastattelussa kiinnitetään huomiota omaan hengelliseen tiehen, kykyyn käsitellä ja ratkaista oman elämän kriisejä, siihen, kuinka suhtautuu ja suvaitsee eri tavoin ajattelevia ihmisiä ja halukkuuteen sitoutua rukous- ja messuavustajan tehtävään.

Monet rukous- ja ehtoollisavustajiksi haluavat ovat tuttuja seurakunnan tai messuyhteisön toiminnasta vuosien varrelta. Jos henkilö ei ole kovin tuttu, voidaan häneltä pyytää suosituksia tehtävään esim. oman seurakunnan työntekijältä. Käytännössä sopivaksi koettuja henkilöitä rohkaistaan hakeutumaan koulutukseen.

Rukous- tai messuavustajien tarve riippuu paikkakunnasta ja seurakunnasta. Avustajien määrään vaikuttaa myös se, millaisia tehtäviä messussa vapaaehtoisille tarjotaan. Ehtoollisen jakamisen lisäksi tarjolla voi olla rukousavustamista tai sielunhoitoa sekä öljyllä voitelua tai siunaamista. Myös monet muut tutut tehtävät kuten

virsi- tai laulukirjojen jakaminen ja tekstien lukeminen kuuluvat luonnollisesti vapaaehtoisten tehtäviin. Rukous- ja messuavustajille, jotka toimivat sielunhoidollisissa tehtävissä, on tarpeen antaa riittävä koulutus. Lisäksi heille järjestetään työnohjausta ja jatkokoulutustilaisuuksia.

Tuomasmessun rukous- ja ehtoollisavustajille sekä kirkon keskusteluavun vapaaehtoisille tehtiin kysely kesällä 2018. Kyselyyn osallistui 351 kirkon keskusteluavun päivystäjää ja 55 Tuomasmessun rukous- ja ehtoollisavustajaa. Kyselyssä kysyttiin, mihin sielunhoidolla pyritään. Kuulluksi tulemisen kokemuksen välittäminen oli molemmissa ryhmissä tärkein päämäärä sielunhoidolle. Rukousavustajien mielipiteissä nousi tärkeäksi myös Jumalan kasvojen äärellä oleminen ja rukousmahdollisuus.

Sekä kirkon keskusteluavun päivystäjät että rukousavustajat määrittivät sielunhoidon osaamisalueiksi vuorovaikutuksen ja kohtaamisosaamisen ja molemmissa myös koettiin, että tämä taito osataan. Toiseksi tärkeimpänä pidettiin epämukavuusalueiden sietämistä, ja se oli myös vastaajien mielestä omaa osaamisaluetta. Molemmissa ryhmissä kriisi- ja traumatyön osaamista pidettiin tärkeänä, mutta sillä osaamisalueella koettiin oman osaamisen puutetta.

Sielunhoitotilanteissa pidettiin tärkeänä aktiivista läsnäoloa, kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta sekä tasavertaisuutta ihmisenä. Rukousavustajille rukousmahdollisuuden käyttäminen oli luontevaa.

Rukousavustamisen sielunhoidollinen teologia

Sielunhoito tai rukousavustaminen tapahtuvat aina itse Tuomasmessussa ja muissa erityismessuissa erityisellä rukousjaksolla tai esirukouksen yhteydessä. Rukousavustamisen ja sielunhoidon luonnollinen paikka voi olla myös ennen tai jälkeen messun sille rauhoitetussa tilassa, esim. kirkkosalin sellaisessa osassa, jossa voi keskustella. Tärkeintä on, että avustajan luokse on helppo tulla.

Ihmisten henkilökohtainen kohtaaminen tai seurakuntalaisten vuorovaikutus on yleensä jumalanpalveluksen aikana melko vähäistä ja yleisluontoista. Siksi rukousavustamiselle ja sielunhoidolle on luotava mahdollisimman turvallinen ja luonnollinen paikka messun yhteydessä.

Sielunhoidon alueella on olemassa terapeuttisesti suuntautunutta sielunhoitoa, jopa pastoraalista psykoterapiaa, johon tarvitaan perusteellista koulutusta ja vahvaa ammatillista valmiutta. Teologiiden ammatilliset valmiudet vaihtelevat koulutustaustan

ja vapaaehtoistehtävien mukaan. Rukousavustajina toimivien vapaaehtoisten kohdalla voi pohtia, puhutaanko sielunhoidosta vai keskustelu- ja rukousavusta.

Jumalanpalveluksen eli messun yhteydessä tapahtuva sielunhoito ja rukousavustaminen voidaan määritellä pastoraaliseksi tai spirituaaliseksi sielunhoidoksi. Sen keskeisiä elementtejä ovat kuunteleminen, yhteinen rukous ja öljyllä voitelu. Messun kuuluvat aina joko yksityinen tai yleinen rippi, raamatun sana ja ehtoollinen. Ne osaltaan laajentavat sielunhoidollista kohtaamista.

Rukousavustajien koulutuksessa on koettu tarpeelliseksi korostaa, miten oma kyky toimia auttajana täytyy arvioida realistisesti, jos vastaan tulee vaikea tapaus tai kokee itsensä neuvottomaksi. Apua hakevan voi ohjata ammattiauttajan tai kokeneemman sielunhoitajan luokse. Jokainen kristitty voi kuitenkin kuunnella ahdistunutta ihmistä ja rukoilla hänen kanssaan.

Rukous, öljyllä voitelu ja ehtoollinen sielunhoidon välineinä

Messun yhteydessä tai esirukouksen osana eri seurakunnissa on alettu tarjota kirkon perinteeseen liittyvää öljyllä voitelua. Sen tavoitteena on vahvistaa apua, rukousta tai siunausta hakevan henkilön uskoa. Tärkeintä on kuitenkin parantavan ja rukoilevan yhteisön läsnäolo. Öljyllä voitelua käytetään piispainkokouksen antamia ohjeita vapaamuotoisesti soveltaen. Öljyllä voiteluun liitetään sanat: ”Ota vastaan pyhä ristinmerkki sielun ja ruumiin terveydeksi.” Lisäksi lausutaan apostolinen siunaus.

Saadun palautteen pohjalta on syytä uskoa, että ihmiset kokevat henkilökohtaisen esirukouksen ja öljyllä voitelun pyhäksi mysteeriksi, joka tuo lohtua, rohkaisua ja helpotuksen kokemisen – ennen kaikkea turvallisen tunteen siitä, että vaikea asia on nyt Jumalan hoidossa.

Messu luo turvalliset puitteet vapaaehtoisten rukousavustamiselle. Messuympäristössä on hengellisesti turvallista olla. Siinä myös erilaisten ylilyöntien ja ylihengellisyyden vaarat ovat vähäisemmät kuin messun ulkopuolisissa yksityisissä kohtaamisissa. Lisäksi tarjolla on aina ehtoollinen, joka sisältää armon ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksen. Ehtoollinen vahvistaa rukouksessa sanotettua ja vahvistaa Kristuksen läsnäoloa aistihavainnoin. Messun ja ehtoollisen vieton yhteydessä tapahtuva sielunhoidollinen kohtaaminen ja vaikeiden asioiden jakaminen voivat vahvistaa henkilön halukkuutta osallistua ehtoolliselle.

Spirituaalisessa sielunhoidossa on toki omat vaaransakin, jotka vapaaehtoisen on hyvä tiedostaa ja ymmärtää. Rukouksesta voi tulla avustajan puolustusmekanismi,

jos hän ei osaa tai halua kohdata avun tarvitsijaa kokonaisvaltaisesti tai kohdattavan asia herättää avustajassa ahdistusta. On muistettava, että rukousapua hakevalle ei saa luoda liian suuria odotuksia. Rituaaleista voi tulla maagisia välineitä, ja silloin ihmisen hätää ei kohdata aidossa vuorovaikutuksessa.

Avustajan persoona on tärkeä väline sielunhoidollisessa kohtaamisessa. Avustajan tulee toimia hänelle itselleen luontaisella tavalla. Hänen pitää huolehtia omasta jaksamisestaan ja olla tietoinen omasta elämäntilanteestaan niin, että sielunhoidolliselle kohtaamiselle säilyy hyvä ja turvallinen perusta.

Sitoutuminen eettisiin periaatteisiin

Rukous- ja ehtoollisavustajalta edellytetään, samoin kuin kaikessa vapaaehtoisessa keskusteluavussa, sitoutumista eettisiin periaatteisiin.

Tärkeäksi koettu periaate on apua tarvitsevan ihmisen arvon, koskemattomuuden, valintojen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä teologisten ja eettisten näkemysten kunnioittaminen. Sielunhoitotilanteessa ei koskaan aseteta rukousta pyytävälle henkilölle uskonnollisia tai moraalisia ehtoja.

Sielunhoitotilanteesta, keskustelusta tai esirukoustilanteesta pyritään luomaan turvallinen, luottamuksellinen ja vastavuoroinen.

Vapaaehtoisen tulee sitoutua luottamuksellisuuteen ja vaitioloon, jotka koskevat sekä henkilöä että hänen asiaansa. Vaitiolo jatkuu myös sen jälkeen, kun vapaaehtoinen luopuu tehtävästään.

Vapaaehtoinen sielunhoitajana diakoniakentässä

Merita Hietanen

Kirjoittaja on koulutukseltaan diakonissa ja sisätautien ja kirurgian sairaanhoitaja. Vuonna 2017 hän aloitti työn ohessa teologian opiskelun Helsingin yliopistossa. Lisäksi hän opiskelee Omnian esimieskoulutuksessa, joka on räätälöity vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille. Valmistuttuaan sairaanhoitajaksi ja diakonissaksi 1998, hän on toiminut lyhyen ajan kotipalvelussa ja hoiva-alalla. Diakoniatyön hän aloitti vuonna 1999 Koirjärven seurakunnassa. Vuodesta 2003 hän on työskennellyt Tapiolan seurakunnassa ja toimii nykyään vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina ja hän on vastannut myös Arki-ystävä toiminnasta. Häntä kiinnostaa ihmisten tarinat ja kirkon ja yhteiskunnan historia 1900 luvun alusta tähän päivään. Myös ihmisten auttaminen ja eriarvoisuuden vähentäminen ja oikeudenmukaisuus on hänelle tärkeää. Kolmilapsisen perheen äitinä elämäkokemusta on karttunut lisäksi omien läheisten omaishoitajuudesta.

Vapaaehtoinen sielunhoitajana diakoniakentässä

Diakonian tehtävä on auttaa niitä, joiden hätä on suurin ja joita muut eivät auta. Diakonia kohdistaa voimavaroja heikompien auttamiseen. Yksinäisyys, sairaudet, erilaiset menetykset, vammautuminen, työttömyys ja velkaantuminen ovat tyypillisimpiä syitä, joiden vuoksi diakoniasta haetaan apua. Vapaaehtoisuus nousee diakoniatyön luonteesta ja lähimmäisenrakkaudesta. Diakoniatyöntekijöiden ammatilliset resurssit eivät riitä vastaamaan kaikkeen tarpeeseen, ja siksi diakoniatyö kaipaa vapaaehtoisia. Vapaaehtoiset monipuolistavat kirkon toimintaa, he auttavat eri tilaisuuksien järjestämisessä ja ryhmätoiminnassa, mutta ennen kaikkea he ovat yksinäisille ihmisille se konkreettinen apu ja/tai tuki, jota he kaipaavat elämäänsä. Tyypillisimmillään vapaaehtoinen ystävä käy lähimmäisen luona juttelemassa ja/tai ulkoilemassa hänen kanssaan kerran viikossa tai kerran kahdessa viikossa.

Sielunhoito on ihmisten auttamista erilaisissa elämäntilanteissa, surussa, ilossa ja kärsimyksessä. ”Mikä tarkoitus tällä kaikella on?” ja ”Miksi Jumala sallii tällaista pahaa tapahtuvan?” kysyy ihminen usein kärsimyksen keskellä. Tuolloin tarvitaan rinnalla kulkijaa ja kuuntelijaa. Sielunhoito on vastaamista lähimmäisen avuntarpeeseen ja läsnäoloa lähimmäisen rinnalla erilaisissa elämän vaikeissa tilanteissa. Sielunhoito on kohtaamista, keskustelua tai jopa sanaton läsnäoloa lähimmäisen kanssa. Sitä tekevät sielunhoidon erityistyöntekijät, kuten sairaalasielunhoitajat ja perheneuvojat, mutta

myös paikallisseurakunnissa toimivat viranhaltijat, kuten papit, diakoniatyöntekijät ja nuoriso- ja perhetyöntekijät. Näiden lisäksi myös seurakuntalaiset toimivat sielunhoitajina. Evankelis-luterilaisen seurakunnan toimintaympäristössä on sielunhoidossa läsnä eksistentiaalinen ulottuvuus, kolmiyhteinen kristinuskon Jumala.¹

Espoossa seurakunnan organisoimaa lähimmäispalvelua nimitetään ArkiYstävä-toiminnaksi. Se on seurakunnan välittämää ystäväpalvelua. Vapaaehtoiset ArkiYstävät ovat aikuisia ja yli 18-vuotiaita, Heidät koulutetaan tehtäväänsä. Koulutuksessa koulutaudutaan ihmisten kiireettömään ja heistä aidosti kiinnostusta osoittavaan kohtaamiseen, opetellaan kuuntelijan ja keskustelijan arkitaitoja kuten toisen kunnioittamista, ystävällisyyttä ja kohteliaisuutta. Tärkeänä pidetään sitä, ettei toista ihmistä pyritä muuttamaan tai ajamaan jotain omaa päämäärää, esim. ei yritetä käännättää ketään.

Koulutuksen lisäksi diakoniatyöntekijä tukee vapaaehtoisia heidän toimiessaan tehtävässään. ArkiYstäviä on eniten yksinäisten vanhusten ystävinä, mutta heitä on myös näkövammaisten, maahanmuuttajien ja lapsiperheiden tukena. ArkiYstävä-toiminnalla eli lähimmäispalvelulla on pitkät perinteet. Espoossa organisoitu

1 Kettunen Paavo 2013: Auttava kohtaaminen I. Kirjapaja. Helsinki.

lähimmäispalvelutoiminta aloitettiin vuonna 1970. Vuonna 2020 vietämme lähimmäispalvelun 50-vuotisjuhlia.

Miten ArkiYstävä voi toimia sielunhoitajana?

Vapaaehtoiset haastatellaan huolellisesti ennen kuin he aloittavat vapaaehtoisena toimimisen. Haastattelussa kartoitetaan vapaaehtoisen elämänhistoria ja -tilanne, heidän motiivinsa sekä toiveensa. Mikäli he haluavat ArkiYstäviksi, heidän soveltuvuutensa ihmissuhdetaitoja vaativaan tehtävään arvioidaan. Välillä käy niin, että vapaaehtoisen oma elämäntilanne on niin vaikea, että tällaista vapaaehtoistyötä ei suositella, ja silloin työntekijä tarjoaa tilalle jotakin muuta.

Diakoniatyöntekijä kartoittaa myös lähimmäisen toiveet vapaaehtoiselle. Diakoniatyöntekijä käy kotikäynnillä ja tarkistaa, että se on vapaaehtoiselle soveltuva paikka. Toisinaan vapaaehtoista ei voi ohjata lähimmäisen luo. Tällöin diakoniatyöntekijä hoitaa avuntarvetta toisella tavoin, esimerkiksi niin, että hän itse käy lähimmäisen luona tai hän etsii toisen sopivan auttajan.

Alkuhaastattelujen jälkeen diakoniatyöntekijällä on ennakotiedot sekä lähimmäisestä että ArkiYstävästä. Diakoniatyöntekijän ammattitaitoa sekä aikaisempia kokemuksia hyödyntäen diakoniatyöntekijä pyrkii yhdistämään nämä toiveet. Toisinaan auttajan ja autettavan henkilökemiat eivät käy yhteen, jolloin lähimmäiselle osoitetaan uusi ystävä ja ArkiYstävä saa uuden lähimmäisen. Useimmiten heidän yhdistämisenä onnistuu hyvin.

Vapaaehtoistyön anti

Parhaimmillaan diakoniatyöntekijä yhdistää kaksi ystävää toisilleen. Kentältä kuuluva palaute on pääsääntöisesti positiivista. Nämä kaksi toisilleen tuntematonta henkilöä tutustuvat toisiinsa ja iästä, koulutuksesta, sosiaalisesta asemasta, varallisuudesta tai muusta erottavasta tekijästä huolimatta nämä kaksi henkilöä alkavat löytää elämästään heitä yhdistäviä asioita. Yhteiset mielenkiinnon kohteet voivat olla kiinnostus kulttuuriin, musiikkiin, harrastuksiin, historiaan, valokuvaukseen, puutarhanhoitoon jne. Myös yhteinen ystäväpiiri voi yhdistää heitä. Kun he jakavat jotakin itsestään

toisilleen, alkaa luottamus syntyä, ja pikkuhiljaa lähimmäinen voi alkaa kertoa elämänsä kipeistäkin asioista.

Lähimmäinen saattaa jakaa sellaisen mieltä painavan asian vapaaehtoisen ArkiYstävän kanssa, jota hän ei ole koskaan ennen voinut kertonut kenellekään. Tällaisella hetkellä ArkiYstävä tuntee olevansa todella merkittävässä paikassa. Hän on luottamuksen arvoinen, ja konkreettisenä osoituksena siitä hän auttaa lähimmäistä kertomaan salattuja asioita. Tällainen sielunhoidollinen kohtaaminen on parasta mahdollista vapaaehtoisen tarjoamaa auttamista. Tällaisen kohtaamisen jälkeen molemmat voivat kertoa saaneensa merkittävän kokemuksen. Lähimmäinen saa kokemuksen siitä, että ArkiYstävä on siinä rinnalla juuri häntä varten kuuntelemassa hänen tärkeää asiaansa, ja vapaaehtoinen kokee, että hän tekee merkittävää vapaaehtoistyötä.

Vapaaehtoisen ja lähimmäisen kohtaaminen voi olla myös sanatonta rinnalla oloa. Lähimmäisen puhekyky saattaa olla mennyt, mutta silti hän kaipaava läsnä olevaa ihmistä. ArkiYstävä voi lähteä kävelylle yhdessä lähimmäisen kanssa tai selvittää, mitkä ovat lähimmäiselle mielekkäitä asioita ja vaikka lukea näihin liittyviä lehtiä tai kirjoja hänen kanssaan. Ystävätoiminnan kaltainen vapaaehtoistyö tuo uutta sisältöä elämään molemmille.

Vapaaehtoistyöstä voidaan katsoa olevan myös taloudellista hyötyä sekä lähimmäiselle että yhteiskunnalle. Lähimmäiselle vapaaehtoisen käynti ei maksa mitään. Yhteiskunnalle hyötyä voidaan laskea vertailemalla kotikäynnin hintaa kotipalvelun taksaan. Diakonian vapaaehtoisia on Tapiolassa noin 100, joista ArkiYstäviä on yli 70. Koko Espoossa toimii n. 250 ArkiYstävää. Jos jokainen ArkiYstävä tekisi joka toinen viikko kotikäynnin, tarkoittaa se 5000 kotikäyntiä vuodessa. Tästä voidaan suoraan laskea taloudellinen hyöty, kun kotikäynnin hinnaksi asetetaan kotipalvelun taksaan 30 euroa. Yhteiskunnalle säästöä kertyy 150 000 euroa. Valtakunnallisesti voidaan puhua siis erittäin merkittävästä hyödystä.

Vapaaehtoisena toimiminen ja vapaaehtoisen tuki

ArkiYstävilta ei vaadita ammatillista osaamista. Sielunhoitajina he ovat luotettavia, auttavia kuuntelijoita ja rinnalla kulkijoita, joille riittävät tavalliset arkitaidot. Vaitiolovelvollisuus on äärettömän tärkeä asia. Mitään, mitä vapaaehtoinen kuulee tai näkee, ei saa kertoa eteenpäin. Tätä muistutamme aika ajoin myös säännöllisissä työnohjaus- ja ryhmätapaamisissa.

Ryhmätapaamiset koetaan tärkeiksi, koska ryhmäläisiä yhdistää sama auttamisen halu. He jakavat mielellään omia kokemuksiaan ja auttavat toisiaan vaikeissa tilanteissa. Joku ryhmäläinen on saattanut jo aikaisemmin kokea samankaltaisen tilanteen ja voi auttaa toista kertomalla, miten hän on tilanteessa toiminut. Vapaaehtoiselle ryhmän ja työntekijän tuki luo turvallisuutta. Hän tiedostaa, että voi ottaa vaikean asian esiin vaitiolovelvollisessa ympäristössä.

Mikäli lähimmäinen tarvitsee ammatillista apua voi ArkiYstävä auttaa avun löytämisessä tai hän voi pyytää diakoniatyöntekijää auttamaan tilanteessa. ArkiYstävätoiminnan vapaaehtoiset sitoutuvat käymään samassa kohteessa vähintään puoli vuotta tai vuoden. Joskus on helpompi aloittaa ArkiYstävätoiminta määräaikaaisesti, jonka jälkeen on mahdollista lopettaa tai jatkaa lähimmäissuhdetta edelleen. Toisinaan on myös ollut tilapäisempiä tehtäviä, mutta yleissääntö on, että ArkiYstävä sitoutuu pitkäkestoiseen vapaaehtoistehtävään. Vapaaehtoistyöstä tehdään molemminpuolinen allekirjoitettu sopimus. Kun vapaaehtoistehtävä syystä tai toisesta päättyy, se päätetään myös yhteisesti sopimalla. Tällainen molemminpuolinen sitoutuneisuus on tärkeää. Mikäli vapaaehtoisuhde päättyy lähimmäisen kuolemaan, on työntekijän varattava aikaa siihen, että hän käy surua ja menetystä läpi ArkiYstävän kanssa. Vapaaehtoiselle on tässä tilanteessa hyvä tarjota mahdollisuus pitää taukoa tehtävässään.

Kun vapaaehtoinen toimii ihmissuhteisessa vapaaehtoistehtävässä, tarvitsee hän työntekijän tukea. Sielunhoitosuhteessa vapaaehtoinen panee itsensä alttiiksi ja suostuu kantamaan taakkoja. Vapaaehtoisella on oltava selvä toimintasuunnitelma, mihin ja keneen hän voi ottaa yhteyttä, kun sellainen tarve tulee. Työntekijän on varauduttava siihen, että vapaaehtoinen saattaa tarvita neuvoja ja ohjausta aloittaessaan tehtävässään tai kun tilanteet lähimmäissuhteessa muuttuvat. Vapaaehtoista ei saa jättää yksin, eikä vapaaehtoinen jaksa, mikäli työntekijä ei tue, kannusta, kouluta ja kiitä häntä hänen arvokkaasta työstään. Meitä molempia, sekä työntekijöitä että vapaaehtoisia, tarvitaan auttamaan ja tukemaan yhdessä rintamassa.



Vapaaehtoiset sielunhoitajat puhelin- ja verkkoauttajina

Titi Gävert

Kirjoittaja on Kirkon keskusteluavun valtakunnallinen koordinaattori vuosilta 2012-2019 ja Kirkkohallituksen diakonian kehittämisen asiantuntija. Ammattitaito pohjaa diakonin ja teologin koulutuksiin, ja on täydentynyt 20v työkokemuksella ensin itähelsinkiläisen paikallisseurakunnan diakonian työalajohtajana, sitten Kirkon diakoniarahaston avustusvalmistelijana sekä vuodesta 2012 alkaen Kirkkohallituksen asiantuntijana. Työ puhelin- ja verkkoauttamisen kotimaisissa (PuhEet) ja kansainvälisissä (IFOTES) verkostoissa on vahvistanut työnäkyä ja motivoinut kehittämään Kirkon keskusteluapua, Suomen vanhinta auttavaa puhelinta.

Puhelin- ja verkkoauttaminen osana kirkon sielunhoitoa

Kirkollinen kieli tulvii ilmaisuja: kutsu yhteyteen, kohtaamisen kirkko, rinnalla kulkeminen, auttaa niitä, joita kukaan muu ei auta. Näillä ilmaisuilla kuvataan kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi tulemistä kristillisen seurakunnan ydinviestinä. Kirkon keskusteluavun toiminnan tavoite on, että ihminen tulisi kuulluksi kaikissa elämäntilanteissa.

Kirkon keskusteluapu on tarjonnut luottamuksellista, anonymia keskusteluapua puhelimesta vuodesta 1964 alkaen ja verkossa vuodesta 2005 alkaen. Sielunhoidollista keskustelua on tärkeää voida käydä omalla äidinkielellä, mikäli mahdollista. Tämän vuoksi Kirkon keskusteluapu tarjoaa keskustelumahdollisuutta sekä suomeksi että ruotsiksi, puhelimesta, verkossa ja kirjeellä, vuoden jokaisena päivänä, arkena ja pyhänä. Päivystäjinä toimivat tehtävänsä koulutuksen saaneet vapaaehtoiset sekä kirkon työntekijät. Palvelut löytyvät verkko-osoitteesta www.kirkonkeskusteluapua.fi / www.samtalstjanst.fi.

Puhelimesta ja verkossa tarjottava sielunhoidollinen keskustelu on yhteydenottajalle kynnyksetöntä. Keskustelu ei vaadi matkustamista tiettyyn toimipisteeseen eikä edellytä kirkollisen kielen ymmärrystä, saati kirkon jäsenyyttä. Kustannuksiltaan puhelin- ja verkkoauttamisen palvelut ovat käyttäjälle ilmaisia tai vähintäänkin edullisia. Puhelin tuo keskustelumahdollisuuden saavutettavasti sinne missä ihminen kulloinkin on. Auttava puhelin ja chat ovat merkittävää yksinäisyyden torjuntaa. Monelle yhteydenottajalle päivystäjä saattaa olla ainoa, jonka kanssa keskustelea koko päivänä.

Puhelin ja verkko välineenä antavat mahdollisuuden anonymiin keskusteluun, jossa tunnistetietoja ei ole. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun on tarpeen puhua

arkaluonteisista asioista, kuten perheväkivallan uhasta, häpeästä, epäonnistumisista tai muista mieltä painavista asioista.

Kirkon keskusteluavun voima on valtakunnallisessa verkostossa. Nykyaikainen puhelin- ja verkkoauttamisen tekniikka mahdollistaa sen, että yhteydenottajille on yksi valtakunnallinen puhelinnumero tai verkko-osoite, ja päivystäjät voivat vastata puheluihin, chat- ja nettiviesteihin mistä tahansa Suomesta. Kun kymmeniltä paikkakunnilta yhteensä toista tuhatta ihmistä on mukana päivystystyössä, kukin päivystäjä voi tehdä vuoronsa noin kerran kuukaudessa ja silti joka ilta on useita päivystäjiä linjoilla. Kun päivystetään yhdessä samaa palvelua, pystytään tarjoamaan palveluille kattavat aukioloajat. Kun Kirkon keskusteluavun palvelut löytyvät jokaisen seurakunnan palveluvalikoimasta, saavat ihmiset ympäri Suomen kattavasti tietää tästä maksuttomasta ja helposti tavoitettavasta auttamiskanavasta.

Itsemurhien ehkäisyä ja yksinäisyyden torjuntaa

Kirkon Palveleva puhelin perustettiin vuonna 1964 erityisesti ehkäisemään itsemurhia. Malli oli saatu Englannista, missä anglikaanipappi Chad Varah julkaisi pienen lehti-ilmoituksen: ”Ennen kuin tapat itsesi, soita minulle.” Hän perusti maailman ensimmäisen auttavan puhelimen vuonna 1953. Tuota samaa työtä jatkavat nyt auttavat puhelimet Suomessa ja eri puolilla maailmaa. Akuuttien itsemurhatilanteiden ehkäisyn ohella Kirkon keskusteluavun keskiössä on toivon ja elämänhalun vahvistaminen niilläkin, joilla ei ole tällä hetkellä välitöntä itsemurhan vaaraa.

Kirkon keskusteluapu toimii nykyisin Suomessa osana laajaa auttajaverkostoa. Vaikka Kirkon keskusteluavun lisäksi lukuisat muut toimijat tarjoavat puhelin- ja verkkoauttamisen palveluja, silti keskustelutarvetta näyttää olevan enemmän kuin mihin yhteenlaskettu tarjontakaan pystyy vastaamaan. Kirkon keskusteluapu on lähes ainoa puhelin- ja verkkoauttaja, jolla ei ole aiheeseen tai ikäryhmään liittyvää rajoitetta yhteydenottajille. Tämä on haaste sikäli, että palvelu ei profiloidu millekään erityiselle kohderyhmälle. Samalla se on vahvuus sikäli, että elämä on usein monimuotoista ja keskusteltavat aihealueet liittyvät toisiinsa. Elämän tarkoituksettomuus ja merkityksettömyys vaivaavat todella monia. Moni kantaa ehkä vuosikymmeniä syyllisyyttä ja pettymyksiä, jotka nakertavat elämäniloa. Yksinäisyydestä on tullut kansantauti. Ihmissuhteisiin liittyy usein taloudellisia huolia ja huoliin terveydentilasta myös elämän merkityksellisyyden kysymyksiä. Kirkon keskusteluapu on kokonaisvaltaista sielunhoitoa, jossa käsitellään elämää sellaisena kuin se on.

Kirkon keskusteluavun verkostot kotimaassa ja kansainvälisesti

Varsinainen päivystystyö puhelimesta ja verkossa tehdään itseksensä. Tämän lisäksi jokainen päivystäjä kuuluu Kirkon keskusteluavun alueelliseen päivystäjär ryhmään, joka tapaa säännöllisesti. Noiden tapaamisten tavoitteena on jakaa kokemuksia ja oppia yhdessä ajankohtaisista teemoista ja kehittämisnäkökulmista. Ryhmän kokoukset ovat ainoa paikka, jossa Kirkon keskusteluavun puhelin- ja verkkokeskusteluissa tulleita asioita on mahdollista luottamuksellisesti käsitellä. Vaikka ei tiedetä, kuka yhteydenottaja oli, voidaan pohtia, miten tällaisessa tilanteessa elävää voitaisiin parhaiten auttaa.

Alueellisen verkoston lisäksi toimii Kirkon keskusteluavun valtakunnallinen työntekijä- ja päivystäjaverkosto. Tämä verkosto on suuri voimavara. Kukaan ei tee työtä yksin, vaan samaan aikaan on aina muita päivystäjiä yhtä aikaa linjoilla. Valtakunnalliset neuvottelupäivät mahdollistavat satojen muiden samaa vapaaehtoistyötä tekevien kohtaamisen eri puolilta Suomea.

Kirkon keskusteluavun työn laatuasiakirja kuvaa työn perustaa ja periaatteita. Tähän asiakirjaan jokainen päivystäjä ja työntekijä sitoutuvat. Laatuasiakirja yhdessä eettisten periaatteiden kanssa muodostaa työn pohjan ja rungon sekä palvelulupauksen yhteydenottajille.

PuhEet – eettiset periaatteet

Kotimainen Puhelin- ja verkkoauttamisen eettisten periaatteiden neuvottelukunta PuhEet syntyi 1990-luvulla tarpeesta kirjata toimijoita sitovia ja laatua takaavia periaatteita puhelimesta ja verkossa annettavalle keskusteluavulle. Eettiset periaatteet päivitettiin vuonna 2016. Kirkon keskusteluapu on PuhEet-neuvottelukunnan perustajajäsen ja pysyvä hallituksen jäsen yhdessä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa.

Eettisten periaatteiden lisäksi neuvottelukunnan ytimenä on tarve kokoontua valtakunnallisesti eri toimijoiden kesken. Neuvottelukuntaan kuuluu 23 puhelin- ja verkkoauttamista tarjoavaa tahoa. Kollegiaalinen verkosto on keskeisessä roolissa varmistamassa ja takaamassa laadukasta puhelin- ja verkkoauttamista. Neuvottelukuntaan hyväksytyt toimijat sitoutuvat eettisiin periaatteisiin, joiden mukaan mm. yhteydenottaja on avun keskiössä eikä avun tarvetta hyödynnetä taustatahon omiin tarkoituksiin. PuhEet-neuvottelukuntaan kuuluvat tahot eivät ole toistensa kilpailijoita, sillä keskusteluavun tarvetta ei pystytä tällä verkostollakaan täysin kattamaan. Jokaiselle löytyy kysyntää. Rahoittajien näkökulmasta auttajatahojen keskinäinen yhteistyö edistää työn vaikuttavuutta, kun hyvät käytännöt ja toimintatavat ovat kaikkien toimijoiden käytössä. Neuvottelukunta edistää toimijatahojen näkyvyyttä yhteisillä verkkosivuilla www.puheet.net. Ruotsinkielisillä sivuilla näkyvät kaikki ne tahot, jotka tarjoavat keskusteluapua ruotsiksi.

IFOTES-liitto

Kirkon keskusteluapu on ollut osa kansainvälistä puhelin- ja verkkoauttajien liittoa, IFOTES, jo vuodesta 1967. IFOTES-liiton ytimenä ovat eettiset periaatteet, jotka on kirjattu linjaamaan puhelin- ja verkkoauttamista. Kirkon keskusteluapu on sitoutunut näihin periaatteisiin.

IFOTES-toiminnan ytimenä on järjestää kolmen vuoden välein korkeatasoinen konferenssi puhelin- ja verkkoauttamisen teemoista. Konferenssi kokoaa n. 1 000 päivystäjää ja työntekijää eri puolilta Eurooppaa. Tämän lisäksi IFOTES organisoii projekteja ja hankkeita, joilla etsitään parhaita käytäntöjä esimerkiksi kuuntelutaidon opetteluun tai nuorten aikuisten rekrytointiin. Toiminnan toteutumisessa

keskeisessä roolissa on keskuselin International Committee, jossa on yksi edustaja Kirkon keskusteluavusta.

IFOTESin keskeisenä antina Kirkon keskusteluavulle on mahdollisuus keskustella eurooppalaisten kollegojen kanssa puhelin- ja verkkoauttamisen ajankohtaisista haasteista ja vaihtaa kokemuksia ongelmien ratkaisusta. Näistä yhteiseurooppalaisista keskusteluista on saatu vinkkejä esimerkiksi sosiaalisen median hyödyntämisestä ja mielenterveyskuntoutujien paremmasta huomioimisesta puhelin- ja verkkokeskusteluissa. Useimmat ilmiöt ovat yhteisiä, joten niihin löydetään ratkaisut parhaiten laajapohjaisella verkostoyhteistyöllä.

Puhelin- ja verkkoauttamisen eettiset periaatteet

Anonyymius

Keskustelut käydään nimettömänä. Anonyymius koskee sekä yhteydenottajaa että päivystäjää. Palvelun tarjoaja ei selvitä yhteydenottajan henkilöllisyyttä.

Yhdenvertaisuus ja yhteydenottajan kunnioitus

Puhelin- ja verkkoauttamisen palvelujen tavoitteena on yhteydenottajan auttaminen. Palveluilla ei ole muita tarkoituksia. Päivystäjä kohtaa yhteydenottajan arvostavasti ja ihmisarvoa kunnioittavasti. Päivystäjä kunnioittaa yhteydenottajan itsemääräämisoikeutta ja ratkaisuja.

Luottamuksellisuus

Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Keskustelut käydään luottamuksellisesti yhteydenottajan ja päivystäjän kesken. Ilmoitusvelvollisuutta vaativissa tilanteissa noudatetaan Suomen lakia.

Kiireettömyys

Päivystäjällä on aikaa yhteydenottajalle. Yhteydenottaja ja hänen asiansa ovat keskustelun keskiössä. Yhteydenottaja tulee kuulluksi ja kohdatuksi.

Voittoa tavoittelemattomuus

Puhelin- ja verkkoauttaminen on yleishyödyllistä toimintaa, eikä palvelun tarjoaja saa siitä taloudellista hyötyä. Kulut yhteydenottajalle aiheutuvat ainoastaan yhteyden muodostamisesta palveluun.

Puhelinauttamisen erityispiirteitä

Auttaminen puhelimesta on monin tavoin samanlaista kuin keskusteluapu kasvokkain. Olennaisia asioita ovat kunnioittava kohtaaminen, asettuminen kuuntelemaan ja rohkeus olla myös elämän vastoinkäymisten äärellä. Puhelinauttaminen on samalla tavalla sielunhoitoa kuin kasvokkain tapahtuva auttaminen, mutta tapahtuu puhelimen välityksellä.

Toisaalta puhelin välineenä aiheuttaa muutamia erityispiirteitä auttavalle kohtaukselle. Osa näistä piirteistä on selkeitä etuja eli puhelin mahdollistaa jotain sellaista, mitä kasvokkain kohtaaminen ei mahdollista. Osa puhelimen ominaispiirteistä taas tuottaa lisähaasteita kohtaukselle. Näistä on tärkeää olla tietoinen, jotta voi minimoida niiden vaikutuksen.

Nimettömyys mahdollistaa arkaluonteisista asioista puhumisen

Puhelimen ylivoimaisena vahvuutena on nimettömyys. Katolisissa kirkkoissa on rippituoli, jossa pappi ja rippitöitä ei näe toisiaan ja keskustelu käydään vain äänen välityksellä. Palvelevaa puhelinta onkin kutsuttu Suurkaupungin rippituoliksi. Vaikka keskusteluja puhelimesta ja verkossa ei käytäisiäkään rippikärjellä, voi tästä mielikuvasta olla apua. Nimettömyys antaa mahdollisuuden puhua myös niistä asioista, jotka hävettävät, pelottavat tai jotka muutoin ovat sellaisia, ettei niistä rohkene tai halua omilla kasvoillaan ja nimellään puhua. Paranemisen, vaikeuksista eteenpäin pääsemisen ja erilaisissa elämän epätoivoisilta näyttäviissä tilanteissa selviytymisen kannalta on äärimmäisen tärkeää, että asiasta voi puhua ainakin jollekin.

Jotta yhteydenottaja rohkenisi tätä nimettömyyden mahdollisuuttaan täysimääräisesti käyttämään, on päivystäjän tärkeää kuulla myös se, mitä ei sanota ja aiheet, joista ei puhuta. Kun toimitaan pelkän äänen tai tekstin varassa, voi keskittyä kuuntelemaan myös rivien välejä, hiljaisuutta ja vaikenemista. Jos päivystäjälle tulee vahva tunne jostain aiheesta, jota yhteydenottaja tuntuu kiertävän, kannattaa tästä asiasta suoraan. Esimerkiksi kysymykset ”Onko sinulla ollut itsemurha-ajatuksia?” tai ”Joudutko pelkäämään kotonasi?” voivat avata väylän puhua juuri siitä, mistä ei ole rohjennut kenellekään kertoa.

Kehonkielen ja olemuksen näkemisen sijaan äänen rytmin ja värin havainnointi

Fyysinen etäisyys ja näköyhteyden puute aiheuttavat myös joitakin haasteita puhelin- ja verkkoauttamiselle. Paljon informaatiota jää saamatta, kun päivystäjä ei näe yhteydenottajan kehonkieltä, asentoa, olemusta eikä ilmeitä. Tämä kapeuttaa vuorovaikutusta ja saattaa altistaa väärinymmärryksille ja virhetulkintoille. Näiden välttämiseksi päivystäjällä on käytössään erilaisia menetelmiä. Ensinnäkin, kun näköyhteys puuttuu, on sitäkin tärkeämpää keskittyä kuuntelemaan ja kuulemaan. Äänestä, rytmistä ja toisaalta kirjoitustyylistä kuulee ja näkee paljon enemmän kuin ensivaiheessa luulisi. Ääni välittää äänen värin, puheen rytmin sekä näissä tapahtuvat muutokset. Aluksi reippaasti ja kuuluvasti puhunut voi hidastaa ja hiljentää puhetta. Päivystäjä ei voi varmasti tietää, mistä syystä yhteydenottaja toimii näin, mutta tämä muutos on hyvä havaita. Yhteydenottajan puheen tai kirjoittamisen rytmiä voi myös jossain määrin jäljitellä. Jos oma rytmi on huomattavan nopea, on sitä hyvä rauhoittaa varsinkin erityisen rauhallisesti kommunikoiden yhteydenottajan kanssa. Usein tämä muokautuminen tapahtuu luontevasti itsestään.

Jossain kohtaa keskustelua yhteydenottaja saattaa olla pidempiä aikoja hiljaa. Jälleen päivystäjän on vaikea tietää, mitä se juuri yhteydenottajan kohdalla tarkoittaa, mutta havainnon voi myös tuoda esiin, esimerkiksi sanomalla / kirjoittamalla ”huomaan, että olet ollut pidemmän aikaa hiljaa. Mitä sinun mielessäsi tapahtuu tällä hetkellä ja voisiko siitä myös vähän puhua?” Yleisesti on hyvä välttää tekemästä tulkintoja. Kannattaa ensisijaisesti ilmaista havaintonsa ja antaa yhteydenottajan itse tehdä siihen liittyvät tulkinnat.

Ilman näköyhteyttä jää paljon informaatiota saamatta myös yhteydenottajan elämäntilanteesta ja sen hetkistä voimavaroista. Varmuuden vuoksi on hyvä suhtautua lähtökohtaisesti niin, että yhteydenottaja saattaa olla hyvinkin hauras. Vaikka hän vaikuttaisi reippaalta, saattaa hän kantaa jotain kipua tai traumaa. On kohtuutonta, jos auttavassa puhelimesta tai chatissa tahattomasti rikotaan lisää. Kun yhteydenottajaan suhtaudutaan kunnioittavasti ja tiedostaen, ettei ole mahdollista tietää hänen elämänsä haasteita, voidaan onnistua mahdollistamaan hänelle kuulluksi tulemisen kokemus ja ehkä rohkaista häntä hakemaan itselleen myös muuta apua.

Palvelevan puhelimen tyypilliset keskustelut

Kirkon keskusteluavun tilastojen perusteella tavallisimmat keskustelunaiheet pysyvät jotakuinkin samoina vuodesta toiseen. Tavallisimmin puhutaan ihmissuhteista tai niiden puuttumisesta, arjen ongelmista kuten asumisesta tai työstä, hyvinvoinnin haasteista sekä uskon ja elämän merkityksellisyyden kysymyksistä. Yksinäisyyden kokemus on tavallinen aihe varsinkin puhelinkeskusteluissa. Tämä on ymmärrettävää, sillä onhan yksinäisyyttä kuvattu tämän ajan kansansairautena, joka vahvasti linkittyy moniin erilaisiin fyysisen ja psyykkisen terveyden haasteisiin. Monelle yksinäisyyttä kokevalle keskustelu Palvelevan puhelimen päivystäjän kanssa saattaa olla ensimmäinen keskustelu koko päivänä.

Säännöllisesti Palvelevassa puhelimesta keskustellaan myös rikoksen uhriksi joutumisesta tai rikoksen tekemisestä, omasta tai läheisen kuolemasta sekä itsemurhasta tai sen uhasta. Vaikka nämä eivät ole tavallisimpien aiheiden piirissä, käydään näistäkin aiheista jokaisesta keskimäärin kaksi keskustelua joka ilta. Lisäksi itsemurhan ehkäisynä laajasti ajatellen voidaan pitää jokaista keskustelua, joka vahvistaa toivoa, lievittää yksinäisyyden kokemusta ja antaa kokemuksen merkityksellisyydestä.

Eräs keskustelutyyppi on toistuvaissoitto. Pidempään päivystäneet tunnistavat henkilöt, jotka soittavat toistuvasti, sekä henkilöt, jotka haluavat puhua samasta tarinasta uudelleen ja uudelleen. Sinänsä ei ole mitään estettä sille, että soittaa Palvelevaan puhelimeen jopa joka ilta. Teknisesti järjestelmässä on rajoitettu yhdestä numerosta yhden illan aikana tulevien puhelujen määrää. Näin toimien mahdollistetaan useammille keskustelu päivystäjän kanssa. Joillekin keskustelu Palvelevan puhelimen päivystäjän kanssa on osa päivittäistä rutiinia, ja siinä ei sinänsä ole mitään väärää.

Haasteelliseksi tilanne tulee silloin, kun joka ilta käydään sama keskustelu pääsemättä eteenpäin. Tässä täytyy ottaa huomioon nimettömyyden ja näköyhteyden puuttumisen tuomat haasteet. Emme tiedä yhteydenottajan psyykkisestä tilanteesta juuri mitään. Turvallisinta on pyrkiä tuomaan toistuvaan tarinaan pyrkivä keskustelu tähän päivään ja päivystäjän havaintoihin. Voi kysyä, ”mitä tähän asiaan liittyen on tänään tapahtunut?” Tai voi kertoa havaintonsa esimerkiksi: ”Muistelen, että olemme keskustelleet tästä asiasta jo aiemminkin. Mitä toivot elämässäsi tapahtuvan, ettei sinun enää tarvitsisi käydä tätä samaa asiaa läpi?” Toistuvissa tarinoissa päivystäjää voi helpottaa ajatus, että kuuntelemalla kannamme yhteydenottajan läheisten taakkaa, sillä hän todennäköisesti uupumatta kertoo myös lähipiirissään näitä samoja asioita.

Palveleva netti ja kirje

Palveleva netti ja kirje ovat kirjoitetun kirjeen palveluja, joissa päivystäjä vastaa yhteydenottajan kirjeeseen kirjeellä. Palveleva netti toimii verkkoympäristössä ja Palveleva kirje toimii perinteisen kirjepostin välityksellä. Yhteydenottaja voi jatkaa kirjeenvaihtoa, mutta vastaajana oleva päivystäjä vaihtuu päivystysvuorojen mukaisesti. Palvelevassa netissä päivystäjä voi lukea aiempaa keskustelua. Samaa mieltä ei tarvitse olla kuin edellinen päivystäjä, mutta on hyvä liittyä aiemmin käytyyn keskusteluun.

Kirjoittamalla keskustelemissa on omat erityiset mahdollisuutensa ja muutamia riskejä. Mahdollisuuksista paras lieene ajankäytön erilaisuus suhteessa puhuttuun vuorovaikutukseen. Kirjetyyppisessä keskustelussa päivystäjä voi rauhassa paneutua yhteydenottajan kirjoittamiin teemoihin ja jäsentää vastauksensa huolellisesti. Nykyisenä hektisenä aikana verkkokirje tai perinteinen kirje antavat tilaa pohdiskelulle ja erilaisten näkökulmien muodostamiselle. Asiat ovat moniulotteisia ja niin tulee olla niiden käsittelynkin. Tämä on tärkeää pitää mielessä, jotta ei sorru hosumaan vastauksen kanssa.

Kirjoitusta lukiessa on hyvä muistaa, että ensimmäisenä mieleen tullut käsitys ja tulkinta eivät ole ainoita mahdollisia. Kun kirje ei mahdollista tarkistumahdollisuutta sille, mitä kirjoittaja on tarkoittanut, on vastauksessa hyvä pitää erilaiset tulkintavaihtoehdot avoimena ja kuvata omaa tulkintaa yhtenä vaihtoehtona. Lauseita voi aloittaa esimerkiksi ”Voisiko olla kyseessä...” tai ”Voisitko ajatella, että tähän liittyisi...”.

Usein viestit saattavat sisältää niin sanottuja lausuntopyyntöjä. Kirjoittaja kyselee, mikä on kirkon kanta tähän tai tuohon asiaan tai että onko tämä oikein tai väärin. Päivystäjän ei tarvitse lähteä etsimään piispojen kannanottoa asiasta tai tietoa Raamatusta, vaan tärkeämpää on tuoda esiin erilaisia mahdollisia ajattelutapoja asiaan liittyen. Lausuntopyynnön ja tiedustelun takana todennäköisesti on joku henkilökohtainen syy sille, miksi kyseinen asia kiinnostaa. Puhelin- tai chat-keskustelussa on paremmat mahdollisuudet kysymällä päästä keskustelemaan tuosta taustasyystä. Palvelevassa netissä ja kirjeessä täytyy pitää mielessä, että tällainen tiedustelu on todennäköisesti osa laajempaa aihekokonaisuutta, jonka kaikista syistä ei päivystäjällä ole tietoa.

Kirjoittamisen erityinen anti on se, että kirjoittaessa asiat jäsentyvät kirjoittajalle itselleen uudella tavalla. Tämän vuoksi jo mahdollisuus kirjoittaa ja mahdollisuus saada tekstilleen yksi lukija saattavat riittää joillekin yhteydenottajille. Kaikki eivät edes toivo vastausta. Tämä näkyy siitä, että osa yhteydenottajista poistaa tekstinsä ennen kuin siihen ehditään vastata tai Palvelevan kirjeen kohdalla kaikki eivät liitä

mukaan palautusosoitetta. Päivystäjälle tilanne on tietenkin siltä osin harmillinen, että usein myös näihin viesteihin kovin mielellään vastaisi ja esimerkiksi rohkaisisi kirjoittajaa elämässään eteenpäin. Jokaisen viestin kirjoittajan ja hänen asioidensa puolesta voi joka tapauksessa ainakin rukoilla.

Chat-auttamisen erityispiirteitä

Kun vuorovaikutuksesta jää jäljelle vain kirjoitettu teksti näyttöruudulla, on karstiutunut paljon siitä lisäinformaatiosta, mitä normaalisti vuorovaikutustilanteessa saamme. Jäljellä on kuitenkin keskeisin eli kahden ihmisen välinen keskustelu ja sille varattu aika. Sanotaan, että aistihavaintojen rajautuessa jäljelle jäävät aistit terävöityvät. Esimerkiksi hämärässä kuulo tarkentuu. Samaan tapaan chatissa päivystäjä voi keskittyä erityisen hyvin siihen, mitä ihminen kirjoittaa eli mitä hän sanoo.

Chatissa keskustellaan suhteessa hieman enemmän erityisen arkaluonteisista asioista kuten perheväkivallasta ja itsemurha-ajatuksista. Kun tunnistamisen mahdollisuutta ei ole, monen on helpompi kertoa myös niistä asioista, joista ei todellakaan rohkene kenellekään puhua. Tästä syystä chatin päivystäjän on tärkeää olla tarkkaavainen ja antaa tilaa kertoa myös tällaisista teemoista. Jos huomaa tällaisiin teemoihin liittyviä vihjeitä, kannattaa kysyä suoraan.

Chat-keskustelujen aloitustyyli vaihtelee. Joku aloittaa yksittäisillä sanoilla, toinen kirjoittaa pitkän viestin. Samoin kun missä tahansa keskustelussa, toisella on jo valmiina pitkä kertomus, jolle hän toivoo kuuntelijaa, ja toinen taas enemmänkin pohtii, mistä päästä aloitaisi ja miten asiansa ilmaisisi. Päivystäjän on tärkeää pysyä itse joustavana, jotta ihmiset erilaisine keskustelutyyleineen kokevat tulevansa kuulluiksi. Omaa kirjoittamisen rytmiä voi sopeuttaa yhteydenottajan tyyliin esimerkiksi viestien pituuden ja vastaamistiheyden osalta.

Osa toivoo ohjeita ja neuvoja. Ennen kuin päivystäjä kiirehtii neuvomaan, on hyvä kysyä yhteydenottajan omia ajatuksia aiheeseen liittyen. Mitä hän on ehkä jo kokeillut, mitä hän ajattelisi itselleen sopivaksi tavaksi edetä, tai mistä tämä aihe hänelle tuli mieleen eli millä tavalla se on hänelle itselleen ajankohtainen.

Keskustelun loppupuolella on hyvä yhdessä pohtia sitä, miten yhteydenottaja jatkaa tästä eteenpäin. Varsinkin, jos keskustelussa on käsitelty asioita, joiden osalta olisi tärkeää jatkaa mahdollisesti ammattiauttajan tai läheisten kanssa selvittelyä, voi tästä

tehdä yhdessä etenemissuunnitelmaa. Aina on tärkeää toivottaa hänet tervetulleeksi keskustelemaan samoista ja muista asioista uudelleen päivystäjän kanssa.

Chat-keskusteluja voi käydä useampia samaan aikaan. Tärkeintä on, että hoitaa meneillään olevat keskustelut kunnolla ja ottaa uusia vain sen verran kuin pystyy yhtä aikaa hallitsemaan. Kaikkiin yhteydenottoihin ei pystytä vastaamaan, mutta tavoitteena on hoitaa aloitetut keskustelut laadukkaasti.

Puhelin- ja verkkoauttaminen onnettomuus- ja kriisityössä

Kriisitalanne ei kysy aikaa eikä paikkaa. Kirkon kriisityössä voidaan nähdä kolme eri asteista kriisityyppiä ja sen mukaiset toimintamallit: yksittäisten ihmisten henkilökohtaisen elämän kriisit, tietyllä paikkakunnalla tapahtuva onnettomuus tai rikos, joka järkyttää alueellisesti tai jopa valtakunnallisesti, sekä suuronnettomuus tai kriisi, jossa kuolee tai on hengenvaarassa lukuisia ihmisiä. Suuronnettomuudella tarkoitetaan laissa ”onnettomuutta, jota on kuolleiden tai loukkaantuneiden taikka ympäristöön tai omaisuuteen kohdistuneiden vahinkojen määrän taikka onnettomuuden laadun perusteella pidettävä erityisen vakavana”.

Kirkon keskusteluapu on valmiudessa kaikkia näitä kolmea kriisitalannetyyppiä varten. Yksittäisten ihmisten kriiseissä puhelin, chat, netti ja kirje toimivat päivittäin. Keskusteluavun tarve jatkuu yleensä vielä kauan tapahtuneen jälkeen. Keskusteluapu auttaa myös niitä, jotka toimivat lähiyhteisössään toisten kannattelijoina. On äärimmäisen tärkeää, että heillekin on joku paikka, jossa ei tarvitse olla reipas ja toiveikas.

Melko usein tapahtuu onnettomuuksia tai rikoksia, jotka aiheuttavat keskustelun tarvetta joko jollakin paikkakunnalla tai mediahuomion kautta jopa valtakunnallisesti. Vaikka varsinaisia asianosaisia on ehkä vähän, saattaa tapahtunut aiheuttaa huolta ja epävarmuutta tai nostaa aiemmin tapahtuneiden tilanteiden muistoja mieleen vuosien tai vuosikymmenten takaa. Kirkko tarjoaa näissäkin tilanteissa luotettavaa keskusteluapua kaikille, jotka haluavat puhua tapahtuneesta. Tällaisissa onnettomuustilanteissa voidaan laajentaa Kirkon keskusteluavun puhelimen ja chatin päivystysaikaa alkamaan normaalia aiemmin ja tarvittaessa jatkumaan tavallista pidempään. Kirkon keskusteluavun erityisenä vahvuutena onnettomuustilanteita varten on se, että päivystys on joka tapauksessa avautumassa joka ilta ja päivystäjien etsimiseen ei tarvita erityisjärjestelyjä. Poikkeavissa tilanteissa keskusteluavun mahdollisuutta pidetään tehostetusti esillä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Suuronnettomuuksien osalta kirkon varsinaisena työmuotona on Henkinen huolto eli HeHu. Sitä täydentämään perustettiin Kirkon kriisipuhelin vuonna 2012. Suuronnettomuustilanteessa Palvelevan puhelimen toiminta laajennetaan ympärivuorokautiseksi päivystykseksi maksimissaan neljän vuorokauden ajaksi. Päivystämisestä huolehtivat Kirkon keskusteluavun päivystysryhmien lisäksi seurakuntien henkisen huollon työntekijät. Toistaiseksi Kirkon kriisipuhelinta ei ole tässä tarkoituksessa tarvittu kertaakaan.

Tervetuloa mukaan yhteiseen työhön

Kirkon keskusteluavun päivystäjiä tarvitaan jatkuvasti lisää. Uusien päivystäjien valmennuskursseja järjestetään säännöllisesti. Lisätietoja löytyy sivustolta vapaaehtoistyö.fi/kirkon keskusteluapua.

Kirjallisuutta

Gävert Titi et.al (toim.)

2014 Yhteys toiseen ihmiseen – Kontakt med annan människa. Palveleva puhelin 50v. 50-vuotis juhlakirja sisältää Palvelevan puhelimen ja Samtalstjänstin toimintojen historiikit sekä asiantuntija-artikkeleja yhteisöllisyydestä, auttavasta vuorovaikutuksesta ja 50v juhluvuoden teemoista yksinäisyys, kärsimys ja toivo.

Ojanperä-Samulin Helena

2017 Yhdessä löytyy toivo: Itsemurhien ehkäisyn näkökulma Palvelevan puhelimen työssä vuosina 1965–1995.

Palveleva puhelin oli ensimmäinen organisoitu itsemurhien ehkäisymuoto Suomessa. Väitöstutkimus tarkastelee, millä tavalla tämä tavoite toteutui Palvelevan puhelimen työssä vuosien 1965–1995 aikana.

Sorri Hannu (toim.)

1984 Puhelu auttaa. Palveleva puhelin.

Palvelevan puhelimen 20v juhlakirja koostaa käsikirjan tapaan keskeisimmät toimintaperiaatteet ja antaa neuvoja tavallisimpien yhteydenoton syiden käsittelyyn. Materiaali on monin osin ajankohtainen edelleen 2020-luvulla.

Vakavasti sairaiden ja heidän omaistensa rinnalla

Kristiina Hannula,

sairaalapastori, työnohjaaja, Sairaalan tuki - projektin projektipäällikkö 1.1.2018–31.12.2019

Työntekijät ja vapaaehtoiset kotona sairastavan tukena

Viimeisen puolentoista vuoden ajan olen toiminut vakavasti sairaiden avohoidon potilaiden ja heidän läheistensä henkisen ja hengellisen tuen kehittäjänä Helsingin seurakuntayhtymän yhteisen diakonian ja sairaalasielunhoidon projektityöntekijänä ”Kotona sairastavan potilaan hengellisen tuen hoitopolku” -projektissa.

Meillä on nyt toimintamalli, jonka avulla paikallisten seurakuntien ja sairaalasielunhoidon tarjoama henkinen ja hengellinen tuki tavoittaa kotona sairastavat ja heidän omaisensa osana potilaan hoitopolkua. Palliatiiviseen tai saattohoitoon siirtynyt potilas saa tuesta tiedon heti kotiutuessa sairaalasta Helsingin kaupungin kotisairaalan tai kotihoidon piiriin.

Palliatiivisella hoidolla tarkoitetaan parantumattomasti sairaiden ja kuolevien ihmisten aktiivista, moniammatillista ja kokonaisvaltaista hoitoa silloin, kun sairaus ei ole enää parannettavissa, eikä hoidon päämäärä ole elämän pidentäminen mihin hintaan hyvänsä.

Vapaaehtoiset käyvät keskustelukumppania toivoneen potilaan luona viikoittain ja ovat toimineet kiinteänä osana uutta toimintamallia sen jalkauttamisen aloittamisesta asti. Yksi päätehtäväni on ollut heidän tukemisensa ja heidän tarjoamansa tuen kehittäminen. Tämä tapahtuu työntekijöidemme toteuttaman sielunhoidollisen avun rinnalla.

Kuluneena vuonna olen ohjannut 50:tä saattohoidon vapaaehtoista saattotehtävässään ja heistä muodostettuja seitsemää työnohjausryhmää. Ryhmien koko on vaihdellut viidestä yhdeksään. Samaan aikaan olen toiminut kotisairaalan sairaalapastorina. Sairaalapastorina minulla on ollut välitön yhteys kenttään, jolla vapaaehtoiset ja työntekijämme toimivat. Lisäksi minulla säilyy elävä kosketus palliatiivisten ja saattohoidossa elävien potilaiden sekä heidän omaistensa maailmaan. Tuen kehittäminen

on ollut tärkeää moniammatillisessa yhteistyössä seurakunnan työntekijöiden ja terveydenhuollon hoitohenkilökunnan kesken sekä yhteistyössä vapaaehtoisten kanssa.

Tässä artikkelissa käsittelen tutkimusmatkani merkittävimpiä löytöjä vapaaehtoisten ja työntekijöiden yhteistyön näkökulmasta. Yhteistyö mahdollistaa sen, että työntekijöiden antaman avun lisäksi vapaaehtoiset voivat käydä potilaiden luona viikoittain.

Merkittävimmät löydöt vapaaehtoisten kouluttamisen ja työnohjauksen näkökulmasta

Toteuttamassamme yhteistyömallissa vapaaehtoiset saavat ennen tehtävään astumistaan seitsemän illan mittaisen vakavasti sairaan ja hänen läheistensä kohtaamisiin valmiuksia antavan koulutuksen (noin 36 tunnin kokonaisuus). Illoissa käsitellään muun muassa omia tunteita suhteessa kuolemaan, omaisten kokemuksia itselleen rakkaasta ihmisestä luopumisen keskellä sekä palliatiivisen ja saattohoidossa olevan potilaan hoitoa lääke- ja hoitotieteiden näkökulmasta.

Tehtävässään vapaaehtoiset tukevat vakavasti sairaita potilaita, joista suurimmalla osalla on palliatiivinen diagnoosi. Osa potilaista on jo saattohoitovaiheessa saaton alkaessa. Kerran 4–5 viikossa 4–8 hengen ryhmissä tapahtuvissa työnohjauksissa vapaaehtoisen on tarkoitus voida reflektoida tehtävän itsessään herättämiä tunteita ja kokemuksia sekä kehittyä saattohoidon vapaaehtoisena. Koulutuksen merkittävimmät uudistukset ovat koskeneet iltojen nivomista omakohtaista prosessointia tukevaksi jatkumoksi. Omakohtaista teemojen prosessointia on tuettu lisäämällä iltojen väliin erilaisia itsenäisiä kirjoitus- ja pohdintatehtäviä liittyen seuraavan koulutusillan teemaan.

Lisäksi illoissa on varattu aikaa erilaisille pari- ja ryhmäkeskusteluille itsenäisesti työstettyjen teemojen refleктоivan tutkimisen jatkamiseksi vertaisten kanssa. **Näin vapaaehtoiset ovat pikkuhiljaa avautuneet refleктоivalle työskentelytavalle.** Tämä on ollut omiaan tukemaan refleктоivan työskentelytavan jatkumista ja siinä kehittymistä koulutusta seuranneissa työnohjausryhmissä. Lisäksi koulutukseen lisättiin vuorovaikutusilta. Vuorovaikutusillassa keskitytään kuuntelemaan, potilaan voimavaroja tukevaan vuorovaikutukseen ja siitä oivalluksia synnyttäviin harjoitteisiin.

Ohjauslöydöistä

Työnohjauksen teoriaa ja tutkimuksia tarkastellessani huomasin pian, miten hyödyllistä niitä oli soveltaa vapaaehtoisten ohjaamisessa potilaille tarjottavan tuen eettisyyden sekä laadun parhaaksi. Työnohjausteoria, työnohjauksien kehittämistä koskeva tutkimus ja ratkaisukeskeinen ohjausote avaavat mahdollisuuden jäsentää tarjoamamme ohjauksen tavoitteisiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä sekä ymmärtää niiden välisiä suhteita vapaaehtoisten laadukkaan tukemisen näkökulmista.

Vapaaehtoistyömme kehittämisen osalta oleellimmat löydöt liittyvät kolmeen vapaaehtoisten koulutuksen ja ohjaamisen kehittämistavoitteeseen:

1. tukea vapaaehtoisia potilaan ja tämän omaisten kohtaamisessa
2. tukea vapaaehtoisten jaksamista saattotehtävässä
3. edistää tarjotun tuen laadukkuutta, turvallisuutta, eettisyyttä ja sujuvuutta

Vapaaehtoisten työtä ohjattaessa tärkeimmäksi osoittautui ymmärtää, että:

- työnohjausryhmä muodostaa vapaaehtoisen vapaaehtoistyöyhteisön
- työnohjauksessa kannattaa kiinnittää erityisesti huomiota neljään teemaan, jotka auttavat muodostamaan vapaaehtoisen vapaaehtoisidentiteetin: 1. jäsenyys työyhteisössä 2. työnohjattavien voimavarat 3. työnohjattavien ammattitaito ja 4. eettinen pohja
- 5 K:n periaatteet: kunnioitus, kuunteleminen, keskittyminen, keveys ja kärsivällisyys *kannattelevat* onnistunutta vapaaehtoistyönohjausta sekä vapaaehtoistyön toteuttamista
- uusia merkityksiä etsivä dialogi vahvistaa vapaaehtoisten sisäistä motivaatiota vapaaehtoistehtävän merkityksellisyyden vahvistumisen ja kirkastumisen kautta

- työssä *jaksamisen tukemiseksi* dialogin on tärkeää keskittyä vapaaehtoisten voimavaroihin, onnistumisiin ja tulevien kohtaamisten pohtimiseen (mm. ongelmakeskeisen dialogin tai virheiden syitä etsivän dialogin sijaan)
- *refleктоinnin oppiminen on mielekäs tavoite* vapaaehtoistyön työnohjauksessa, koska ryhmässä refleктоidessa syntyy koko ajan uusia merkityksiä tehtävästä, omasta toiminnasta ja sen motiiveista, tehtävän kontekstista sekä vuorovaikutuksesta potilaan, omaisten, työntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa. Tämä edesauttaa itsetuntemuksen syvenemistä ja tehtävän monipuolista oppimista sekä siinä kehittymistä
- *vuorovaikutus vahvistaa* ryhmän jäsenten välistä *luottamusta*, ja lisääntynyt luottamus *mahdollistaa* yhä syvällisemmän *oppimisprosessin*

Laadukkaan tuen tärkeimmistä näkökulmista

Järvenkylän ja Koljosen (työuran alussa työnohjatuille) teettämässä kyselyssä työnohjattavat vastasivat kysymyksiin siitä näkökulmasta, mitä työnohjaus heille on merkinnyt. Kyselyn vapaamuotoisista vastauksista löytyi aineistoanalyysimenetelmällä *neljä merkityksellisintä pääluokkaa*: 1. jäsenyys työyhteisössä, 2. työnohjattavien voimavarat, 3. työnohjattavien ammattitaito sekä 4. eettinen pohja. Nämä yhdessä muodostavat käsitteen ammatti-identiteetti.

Vapaaehtoisten ohjaajana nimesin luokat osin uudelleen:

1. Osallisuus vapaaehtoistyössä
2. Voimavarat
3. Vuorovaikutustaidot
4. Eettinen pohja

Lähdin tutkimaan, miten näitä annettu koulutuksemme ja työnohjaus tukevat. Huomasin pian, että näitä näkökulmia huomioiden ja ohjattavien kokemuksia niissä koetun tuen toteutumisesta kartoittaen sekä niiden tukemiseen keskittyen ohjattavien saattotyöidentiteetti sai mahdollisuudet vahvistua. Lisäksi heidän toimintatapansa vahvistui eettisesti laadukkaita kohtaamisia synnyttävään suuntaan.

Tutkimusryhmässä **vertaistuen merkitys** nousi merkittävään asemaan ammatti-identiteetin kasvun ja vahvistumisen näkökulmasta. Tämä on ollut yksi syy vapaaehtoisten työnohjauksen toteuttamiseen suljetuissa ryhmissä. Ryhmän

muuttumattomuus tukee turvallisuuden ja luottamuksen sekä avoimen vuorovaikutusilmapiirin syntymistä.

Toinen tutkimuksen löytö oli ohjattavien kokemus, ettei koulutuksessa opittu mitenkään näkynyt työssä vaan **työelämä jäi koulutuksesta irralliseksi**. Tämä kokemus muuttui, kun työnohjauksessa pysähdyttiin muistelemaan koulutuksessa käsiteltyjä teemoja ja käytyjä arvokeskusteluja. Tästä sain idean, että **vapaaehtoisten työnohjauksissa kannattaa antaa aikaa koulutuksessa käsitellyille teemoille aivan tietoisesti**. Näin lähtivät kehittymään työnohjauksien temaattiset interventiot ja aloimme muistella ohjattavien kokemusten lomassa ja niihin osuvasti nivoutuen koulutuksessa esille nousseita asioita. **Ohjattavien vapaaehtoisidentiteetin kasvu on käytännön seurauksena näkynyt vahvana sitoutumisena ja motivaationa kehittyä tehtävässä.**

Lisää laadukkaan tuen periaatteista ja tavoitteista

Mielenkiintoisin löytö vapaaehtoisten *ohjauksen ja tarjotun tuen periaatteisiin liittyen* oli ratkaisukeskeisen työotteen 5K:n periaatteet: kunnioitus, kuunteleminen, keskittyminen, keveys ja kärsivällisyys. Mielenkiintoisiksi nämä osoittautuivat kuunnellesani vapaaehtoisten ajatuksia ja kokemuksia saattotehtävässä tärkeimpinä pitämistään asioista ja kokemuksista.

Jo vapaaehtoisten haastatteluvaiheessa kävi ilmi, että löydöt olivat ryhmiteltävissä 5K:n alle. Näin ollen näistä periaatteista oli eettisesti kestävää rakentaa periaatteet, jotka kannattelisivat sekä vapaaehtoistyönohjausta että vapaaehtoistyön toteuttamista. Viiden K:n ohjausperiaatteet tukevat vapaaehtoista mitä parhaimmalla tavalla kunnioituksen, kuuntelemisen, keskittymisen, keveyden ja kärsivällisyyden harjoittamiseen. Niiden toteutumisen pohtiminen vapaaehtoisten tehtävästään nostamissa konteksteissa on osoittautunut hedelmälliseksi reflektoida.

Näkökulmia viiden K:n periaatteisiin

Alla muutama ajatus 5K:n periaatteista ryhmiin ja työnohjaajille sairaan ja tämän läheisten tukemisen äärellä peilailtaviksi.

Kunnioitus toteutuu potilaiden sekä omaisten erilaisuuden *arvostamisena arvostelematta*. Arvostaminen ilmenee syvimmillään *erilaisuuden ylittävänä luottamuksena* elämän kaikkien kysymysten äärellä. Lupana yhdessä hämmentyä, etsiä, kysellä, toivoa, uskoa ja janota rakkautta, toisen ihmisen läsnäoloa.

Kuunteleminen ilmenee positiivisena uteliaisuutena tuntemattoman äärellä. Aitona kiinnostuksena toisen kokemuksia kohtaan. Hänen kysymyksistään kiinnostuen ja hänen sanoille antamia merkityksiä kuunnellen. Koko ajan muistaen, että puhumme äidinkieltämme eri merkityksillä. Erilaisissa kulttuureissa (perhe, yhteiskunta, seurakunta,...) kasvaneina ja erilaisia kokemuksia kokeneina sanoitamme inhimillistä elämää, uskoa, toivoa ja rakkautta, eksistentiaalista ja arkipäiväistä, erilaisesta ymmärryksestä käsin. Arvostava kuunteleminen ei olelaillaan ymmärtävänsä tuttujakaan lauseita heti vaan esittää potilaan sanoihin tukeutuen tarkentavia kysymyksiä, kuten: Mitä tarkoitat hyvällä elämällä? Millaista se oli? Miltä tuntui, kun kuudit sen? Kuunteleva kysyy ja jättää tulkitsemisen potilaalle.

Keskittyminen on havahtumista omaan kyvyttömyyteen irtautua totutuista tulkinnoista ja asenteista. Se on vaativakin haaste, olla tässä ja nyt. Ei aikaisemmin koetussa. Keskittyminen on pysähtymistä ainutkertaisen edessä. Läsnäolemista juuri nyt syntyvän äärellä.

Keveys on elämän ilon ja lahjan luovuttamatonta omistamista. Kuoleman tappion näkemistä. Silloinkin, kun inhimillinen elämä loppuu tai on loppusuoralla. Täydellisen elämän epätäydellistä kokemista hyvillä mielin. Suostumista oman ja toisen elämän sekä resurssien rajallisuuteen. Saattotehtävän tekijän, vapaaehtoisten ohjaajan ja saatettavan sekä tämän läheisten elämän arvostamista vastaanansomattoman keskellä sellaisena kuin se juuri nyt on. Huumorinkin sallimista rujan ja ruman äärellä. Se on epätäydellisen oivaltamista säröiksi, jotka tekevät meistä ihmisiä, kuolevaisia ja ainutlaatuisia, toinen toistamme tarvitsevia, olemmepa työnohjauskessa ohjattavina, ohjaajina tai saattohoidon hoitohenkilökunnan tehtävissä.

Kärsivällisyys kasvaa epätäydellisen äärellä. Oman epätäydellisuuden, saatettavan epätäydellisuuden, hoitajien epätäydellisuuden, hoitojen, olosuhteiden ja yhteiskunnan epätäydellisuuden. Koko elämän epätäydellisyteen suostuen ja rakkaudella palvelen sekä rakkautta vastaanottaen. Kaiken merkityksellisen oppiminen vaatii paljon kärsivällisyyttä. Juuri siksi kärsivälliset perivät maan.

Reflektoinnista

Laadukas työnohjaus erityisesti vapaaehtoistyötä aloittaville on oleellista, koska hyvän mallin löytäminen vapaaehtoistyön alussa on paras tapa varmistaa, että henkilö toteuttaa sitä koko vapaaehtoisaikansa. Järvenkylän ja Koljoson mukaan työntekijät luovat uran ensimmäisinä vuosina mallin, jonka avulla he usein koko uran ajan työskentelevät.

Näin näyttää tapahtuvan myös vapaaehtoisten osalta. Näin ollen yksi tärkeimmistä ohjaustavoitteista tulisi olla, että vapaaehtoiset *löytäisivät mahdollisimman pian parhaan mahdollisen toimintamallin* vakavasti sairaan tukemiseksi eettisyyden, oman jaksamisensa sekä mallin kaikkien osapuolten keskinäisen vuorovaikutuksen osalta.

Jotta hyvän toimintamallin omaksuminen mahdollistuu, emme voi liikaa korostaa, miten tärkeää vapaaehtoisen *omien toimintatapojen tarkasteleminen* on. Se on vapaaehtoistyössä yhtä tärkeää kuin työntekijälle palkkatyössä. Tämä on ollut tärkeä peruste työnohjauksen liittämiseksi vapaaehtoistehtävään jo vapaaehtoisten rekrytointivaiheessa ja reflektoivan työotteen harjoitteluksi jo koulutuksen aikana.

On ollut ilo huomata, että vapaaehtoiset kokevat näin myös itse. He arvostavat työnohjauksia ja kokevat ne merkityksellisinä. Halu muokata omia toimintatapoja vuorovaikutuksessa muiden kanssa on tullut ilmeiseksi. Kertomansa mukaan ryhmätyönohjaus lisää itsetuntemusta ja antaa heille mielekkään tehtävässä kehittymisen mahdollisuuden. Lisäksi ryhmä koetaan tehtävään turvallisuutta ja tukea tuovana.

Reflektion määrittelytapa riippuu teoreettisesta taustasta. Reflektio on arkiajattelua perusteellisempaa ja syvällisempää ajattelua. Se on ihmisen oman sisimmän motiivien, tulkintojen ja kokemusten uudelleen arvioimista, järjestämistä, analysoimista ja peilaamista aikaisempiin tai toisten kokemuksiin, peilaamista jo opittuun, omiin tai toisten ajatuksiin ja tulkintoihin.

Reflektio on peiliin katsomista. Reflektio on tutun asian katsomista itselle ennestään vieraasta näkökulmasta tai asettumista tietoisesti tarkastelemaan toisen ihmisen tai oman minän eri rooleista (äiti, tytär, ystävä, isoäiti, sisko, vaimo, lapsi, teini, naapuri) jotain kokemusta tai asiaa. Reflektio on ennen kaikkea *tiedostamista*, omien asenteiden, tunteiden, ajatusten ja toimintatapojen aktiivista tarkastelemista ja käsittelemistä, omasta kontekstista tietoiseksi tulemista. Se on oman toiminnan perusteiden, lähtökohtien ja seuraamusten rationaalista analysointia.

Ammatillisen kehittymisen kontekstissa reflektiolla tavoitellaan omien ajattelumallien, havaitsemisen tapojen ja niiden toimintaa ohjaavan vaikutuksen tunnistamista, tiedostamista ja muuttamista. Vapaaehtoisten kohdalla tavoitellaan lähinnä uusien

näkökulmien havaitsemista. Asioiden monien eri puolien näkemistä yhtä aikaa ja erikseen. Elämän moninaisuuden oivaltamista ja ihmisenä kasvamista.

Sielunhoidollinen näkökulma vapaaehtoisten ohjauksessa

Löytöni tein toteuttamani ratkaisukeskeisen lähestymistavan teoreettista viitekehystä tutkien ja toteuttaen. Muita työnohjausten taustatekijöitä ovat olleet teologinen ja pastoraalipsykologinen koulutukseni, kristillinen ihmiskuvani ja kristilliset arvoni sekä monivuotinen kokemukseni sielunhoitajan.

Sielunhoidollinen lähestymistapani oli ennen ratkaisukeskeisiä työnohjaajaopintojani psykodynaaminen. Mainittakoon, että koen ratkaisukeskeisen lähestymistavan rikastuttaneen aikaisempaa sielunhoidollista lähestymistapaani oleellisesti. Näin myös vapaaehtoisten ohjaajana.

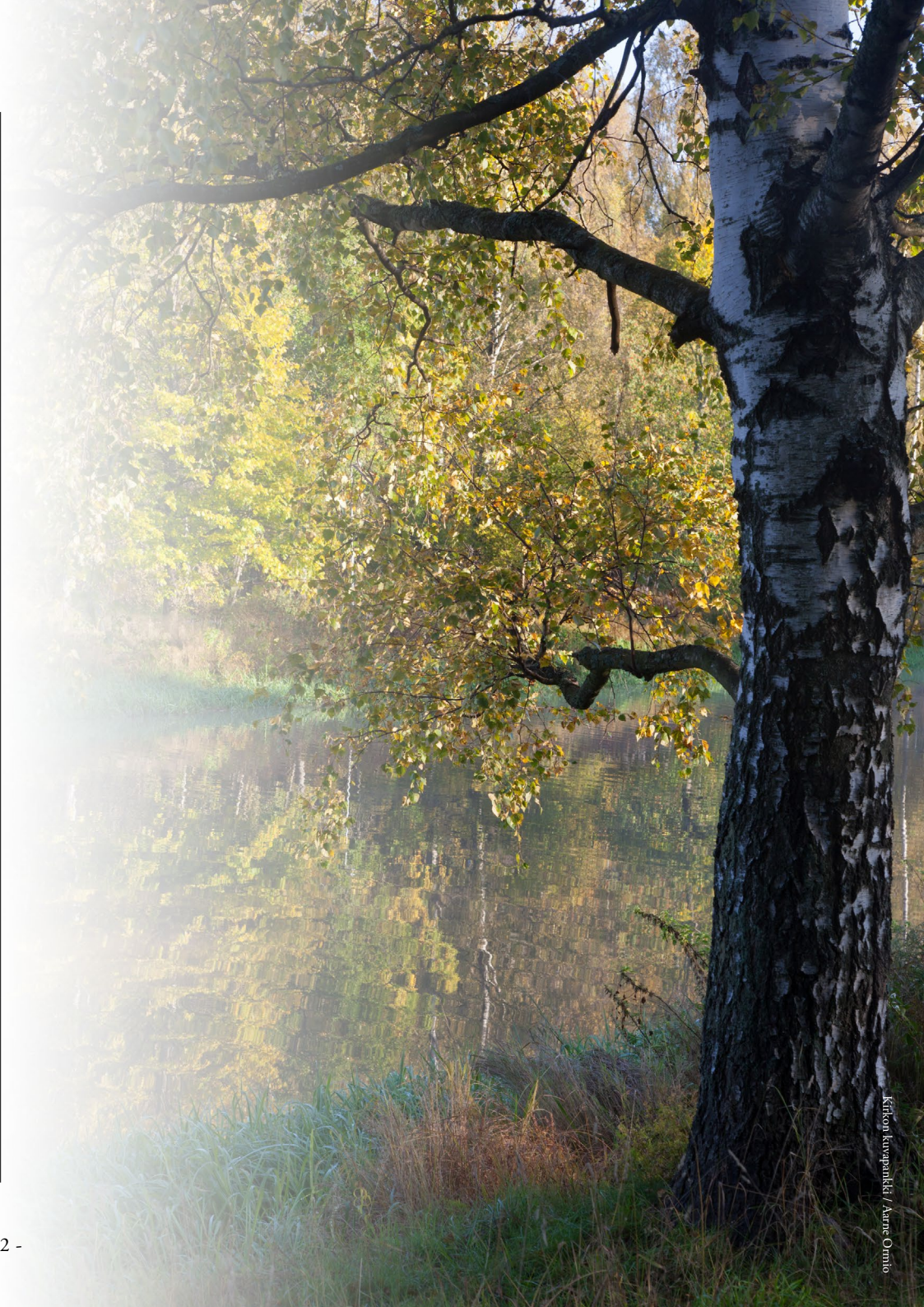
Se, miksi tässä artikkelissa puhun vähän sielunhoidosta, johtuu siitä, että yhteiskunnan maallistumisen myötä yhteistyöorganisaatiomme eivät itsestään selvästi tunne termin sielunhoito merkitystä ja sitä, ettei se ole synonyymi hengelliselle ohjaukselle. Monelle on epäselvää, että hengellinen ohjaus keskittyy nimenomaan ihmisen hengelliseen elämään. Sen sijaan sielunhoito sisältää hengellisten kysymysten lisäksi monenlaisten sosiaalisen vuorovaikutuksen, elämäntilanteiden ja olemassaolon kysymysten käsittelemistä.

Raamatun ja rukouksen käyttö on oleellinen osa hengellistä ohjausta. Niiden käyttö sielunhoidossa riippuu täysin tukea kaipaavan ihmisen omasta toiveesta ja asennoitumisesta kristilliseen uskoon. Tästä epäselvyydestä johtuen käytän lähestymistavastani puhessani ratkaisukeskeistä työnohjausta, jota harjoittaen ja josta käsin tutkien löytöni olen tehnyt. Kuitenkaan ihmisten hengellistä ulottuvuutta laiminlyömättä, kun se on ohjaustilanteissa noussut esiin.

Lähestymistapani istuu hyvin kristilliseen käsitykseen ihmisestä kokonaisuutena, jossa kaikki ihmisyyden ulottuvuudet yhdessä vaikuttavat tahtomiseen, tekemiseen, ajatteluun, rukoukseen ja hengelliseen sekä henkiseen elämään. Moni vapaaehtoinen kokee, että sielunhoito on tehtävistä vaativimpia, eivätkä näe itseään siksi sen toteuttajina. Lisäksi he näkevät sen usein suhteessa papin tai muun kirkon työntekijän ammatilliseen osaamiseen ja tuon osaamisen vaatimiin pitkiin opintoihin sekä työkokemukseen. Näin harva yhdistää sielunhoitoa millään tavalla vapaaehtoisten

tehtäviin. Mikä on monessa mielessä hyvä asia. Erityisesti, jos termi sekoitetaan hengelliseen ohjaamiseen, mitä edellä avasin.

Olisi harmillista, jos emme tämän artikkelin valossa ja sielunhoitotermin avaamisen äärellä voisi puhua levollisin mielin sielunhoidosta myös vapaaehtoisten toteuttaman tehtävän äärellä. Onhan kärsivän rinnalla kulkeminen juuri sitä. Siihen meistä jokaista kutsutaan: arkiseen läsnäoloon ja rakastamiseen. Rakkaus on monelle liian suuri sana. Kuitenkin, mitä muuta kärsivän kanssa nauraminen ja itkeminen on? Onko sille liian suurta sanaa? Eikö se ole mitä siunaavinta sieluhoitoa, johon meistä jokaista kutsutaan itsensä kokoisena? Siinä meille elämän mittainen eettinen harjoitus, johon kaste kutsuu. Tehtävä, jossa olemme kaikki keskeneräisiä loppun asti.



Suuria ja isoja ihmeitä

Nuorten yhteisöjen aikuiset ja vertaiset sielunhoitajat

Sirkku Kuivasensaari

Kirjoittaja on lahtelainen pastori, sairaalasielunhoitaja ja kriisityöntekijä. Hän on toiminut 20 vuoden ajan sielunhoitajana seurakunnissa, sairaaloissa sekä päihde- ja mielenterveyshuollon yksiköissä. Tällä hetkellä hän työskentelee diakoniatyön kappalaisena Hollolan seurakunnassa.

Kirjoittaja on Nuoren Kirkon lasten ja nuorten sielunhoidon kouluttajakumppani sekä Kirkkohallituksen sielunhoidon neuvottelukunnan jäsen.

Sielunhoitajan polulla kiinnostuksen kohteena ovat olleet erityisesti lasten ja nuorten sielunhoidon kysymykset sekä yhteisöllisen sielunhoidon mahdollisuudet.

Nuorilähtöisyys

Kirkkomme nuoriso- ja rippikoulutyön isostoimintaan osallistuu vuosittain yli 20 000 nuorta. Isoiset ovat toiminnan kattavuuden ja laajuuden näkökulmasta katsottuna yksi vaikuttavimmista toimijoista Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Monet heistä ovat rippikouluisosen tehtävän lisäksi nuoren seurakunnan vapaaehtoistehtävissä esimerkiksi kerhonohjaajina ja leirivustajina. Isoiset ovat aktiivisia toimijoita ja vaikuttajia myös muissa eri tavoin muodostuneissa kiinteämissä ja vapaamuotoisemmissa nuorten yhteisöissä ja verkostoissa. Näitä yhteisöjä nuorilla on koulu- ja harrastusmaailmassa, järjestö- ja urheiluseuroissa sekä sosiaalisessa mediassa.

Suuri Ihme – Rippikoulusuunnitelma 2017 sekä *Isoja Ihmeitä* – Isostoiminnan linjaus 2016 linkittyvät kirkon nuorisotyön kulmakivinä kiinteästi toisiinsa. Ne piirtävä yhteisiä suuntaviivoja kirkon nuorisotyöhön rippikouluissa, rippikoulujen jälkeisessä nuorisotyössä sekä isostoiminnassa. Paikalliset rippikoulusuunnitelmat, erilaiset toimintakulttuurit, tilanteet ja tarpeet, toiveetkin, muovaavat omalta osaltaan nuorten yhteisöä, rippikoulutyötä sekä isostehtävän sisältöä ja siihen tuovaa polkua.

Uudessa suunnitelmassa ja linjauksessa korostuu nuorilähtöisyys. Nuorten osallisuuden ja kuulluksi tulemisen lisäksi merkitykselliseksi nousee myös aktiivinen ja oppiva yhteisö. Näistä näkökulmista katsottuna tavoitteena on varustaa nuorta elämään ja vahvistaa yhteisöä, jossa hän on osallisena.

Sielunhoidon näkökulmasta katsottuna nuorilähtöisyys on luottamuksellisen suhteen rakentumisen peruslähtökohta. Sielunhoitosuhteessa asiakkaan itsemääräämisoikeus ja koskemattomuus ovat erityisiä normeja ihmisen iästä tai kyvykkyydestä riippumatta. Sielunhoitosuhteessa tämä koskee myös lapsia ja nuoria. Kasteopetuksen ja ohjaamisen maisemassa sielunhoidollinen nuorilähtöisyys voi tuoda yhteisön elämään vielä oman erityisen lisänsä. Tällöin korostuvat enemmän tunnistaminen, jakaminen ja ymmärtäminen kuin auttaminen tai ohjaaminen. Arjessa ero ymmärtämisen ja auttamisen välillä on usein kuin veteen piirretty viiva, mutta työntekijän tai yhteisön yhteisenä mielen ja sydämen asennoitumisena se voi luoda uutta.

Nuorilähtöisyys sielunhoidossa muistuttaa, että on kyse nuoresta, hänen elämästään, tarpeistaan ja pohdinnoistaan. Nuoruusiässä korostuvat erityisesti omaan identiteettiin, erillisyyteen ja toisiin liittymiseen liittyvät pohdinnat ja kasvuhaasteet. Rippikoulu ja nuoren seurakunnan isostoiminta antavat näille pohdinnoille yhden luontevan alustan. Rukous- ja jumalanpalvelusyhteisö omine erityisine piirteineen antaa mahdollisuuksia, aikaa ja tilaa pohtia myös omaa henkistä ja hengellistä kasvua sekä nuoren kristityn identiteettiä. Ei ainoana kristityn kasvupaikkana tässä Jumalan maailmassa, mutta Isojen Ihmeiden yhteisönä, jossa leipä ja siunaus jaetaan.

Yli 20 000 isosen joukkoon mahtuu yhtä monta tarinaa lapsuudesta tähän hetkeen. Mitä annettavaa näillä nuorilla ja heidän kokemuksillaan voisi olla nuorelle seurakunnalle? Millainen voisi olla nuorten aktiivinen, oppiva ja elämään varustava

sielunhoidollinen yhteisö? Entä voiko ja saako nuori isonen olla vapaaehtoinen sielunhoitaja?

Tarkastelen ensin, miltä aikuisen sielunhoitajan rooli nuorten yhteisössä näyttää. Sen jälkeen tuumin, mitä omalta osaltani ajattelen isosuudesta ja nuorten vapaaehtoisten roolista sielunhoidossa.

Yhden papin näkökulma

Sielunhoitaja on aina suhteessa itseensä, kohtaamiinsa ihmisiin sekä yhteisöihin, joiden kanssa työskentelee. Omaan näkökulmaani ja sielunhoitajan identiteettiini ovat vaikuttaneet ne tarinat ja nuoret, joita olen kohdannut nuorten ja nuorten aikuisten sielunhoitajana viimeisen 20 vuoden ajan. Merkittäviä ovat olleet hyvin erilaiset nuorten yhteisöt, joissa olen aikuisena työntekijänä tai itsekin vapaaehtoisena ollut mukana kirkossa, partioliikkeessä ja urheiluseuroissa.

Sielunhoitajana näkökulmani on papin näkökulma. Sielunhoitajana olen ollut nuorille ja nuorille aikuisille aina Sirkku-pappi. Niin myös esittelen itseni heille. Olen ollut nuoris-, rippikoulu- ja koulupappi, diakoniapappi, psykiatrisessa hoidossa ja kuntoutuksessa olevien nuorten pappi, sairaalakoulun pappi, päihdekuntoutuksessa olevien nuorten aikuisten pappi ja kriisityössä kohtaamieni surevien nuorten ja perheiden pappi.

Kokemus- ja työhistoriani vaikuttavat siihen, miten katselen yhteisöjä, sielunhoitajuutta ja sielunhoidon vapaaehtoisuuden mahdollisuuksia ja haasteita nuorten arjessa. Minussa on kasvurenkaiksi kerrostuneena se isonen, nuoren ja myöhemmin opiskelijaseurakunnan vastuuryhmäläinen, kuorolainen ja partiolainen, joka sai omassa nuoruudessaan olla aktiivinen toimija omissa yhteisöissään. Minussa on kerrostuneena myös se kodin ahdistavaa ilmapiiriä seuriksen Önkköön paennut nuori, joka löysi turvallisen kasvupaikan nuoresta seurakunnasta ja sen aikuisten läsnäolosta.

Aikuisuudesta käsin on ollut helppo nähdä, miten kaverit, koulu, harrastukset ja seurakunta suojelivat minua irrallisuuden ja yksinäisyyden kokemuksilta. Niiden myötä koin aina olevani jonkun ryhmän jäsen, mukana ja osallinen. Kaveripiirissäni meitä tämän kokemuksen jakaneita on muitakin. Kasvuvuosiini mahtuu ajanjaksoja, jolloin juureni olivat voimakkaammin kiinnittyneinä yhteisöihin kuin omaan perheeseeni. Yhteisöt antoivat mahdollisuuden ja rohkeuden kasvaa silloin, kun se olisi muuten ollut liian pelottavaa ja vaikeaa.

Osattomuuden, irrallisuuden ja yksinäisyyden tunteja ja kokemuksia olen työssäni jakanut vuosien varrella nuorten kanssa paljon. Erityisesti ne ovat olleet pinnalla kriisien, surujen ja sairastumisten keskellä, mutta myös silloin, kun nuori ei ole saanut kotoa riittävää tai sopivaa tukea kasvuunsa lapsuudesta kohti aikuisuutta. Vanhemmat ovat olleet siihen liian uupuneita, keinottomia tai jopa haluttomia. Näiden nuorten tarinat ja jaetut kokemukset ovat olleet vaikuttavia. Sielunhoitajana ne elävät myös minussa sekä siinä, miten katselen ympärilläni.

Yhteiseksi kutsuttu maailma näyttäytyy osalle nuorista turvallisena, lukuisia valintoja ja mahdollisuuksia täynnä olevana. He suuntaavat aikuisuutta kohti toiveikkaana ja luottaen omaan kyvykkyyteensä sen haasteiden edessä. Samaan aikaan moni nuori kokee elämässään vierautta, yksinäisyyttä ja todellista näköalattomuutta. Ponnistus lapsuudesta nuoruuteen ei ole ollut kepeä ja huoleton. On tullut jo nähtyä elämää enemmän kuin moni muu saman ikäinen, ja kokemuksia on siksi vaikea omissa yhteisöissä jakaa. Voi olla haastavaa luottaa itseensä, toisiin ihmisiin ja tulevaan, joka näyttäytyy menneistä kokemuksista käsin arvaamattomana ja turvattomana. Aikuisuudessakin voi tuntua olevan kovin vähän, mitä odottaa. Sitä kohti on silloin myös vaikea kasvaa ja venyä itsenään täyteen mittaansa.

Nuori seurakunta kokoaa yhteen yhtä lailla toiveikkaat ja luottavaiset kuin pettyneet ja turvattomatkin nuoret. He tuovat tullessaan tarinansa ja kokemansa. Ne muovaavat yhteisöä ja vaikuttavat sen keskellä avoimesti tai piilossa, kerrottuna tai kertomattomina tarinoina. On henkilökohtaista ja intiimiä, joka saa ja jonka kuuluu-kin olla suojassa. Paljon on kuitenkin sitä koettua ja elettyä elämää, jonka nuorten itsensä kertomana olisi tärkeä tulla kuulluksi ja näkyväksi.

Nuorten sielunhoitaja kasvun ja kriisien poluilla

Nuorten sielunhoitaja kulkee nuorten yhteisössä kahdenlaisilla poluilla. Näitä polkuja ovat kasvun ja kriisien polut. Sekä aikuisen että nuoren kannalta on tärkeää erottaa nämä polut toisistaan ja kysyä, mitä polkua ollaan yhdessä tai yhteisönä kulkemassa.

Kasvun polku

Ensimmäinen on nuoren kasvun polku. Kasvaminen on ihanaa, välttämätöntä, hämentävää ja joskus myös kipeää. Keho kasvaa ja muuttuu sekä ulkoa että sisältä. Pituus, paino ja muoto muuttuvat. Aivot ja hormonit ovat muutoksessa. Aivojen kehityksen myötä muuttuvat kieli, kyky ajatella ja säädellä tunteita. Seksuaalisuus ja sukupuolisuus haastavat mieltä ja kehoa uutta kohti. Suhteet muuttuvat ja elämänpiiri laajenee, nuori irtautuu vähitellen vanhemmistaan ja liittyy yhä vahvemmin ikätovereihinsa. Samaan aikaan nuori opettelee myös kannattelemaan muutosta, kokemuksia ja tunteitaan yhä enemmän itse. Vetäytyy omaan tilaansa, hautoo, muhittelee mielessään ja opettelee olemaan myös yksin.

Näitä eri kasvun vaiheisiin, identiteettipohdintoihin ja erilaisiin kipuiluihin, jumittamiseen ja joskus ahdistukseenkin liittyviä polkuja nuorten aikuinen sielunhoitaja kulkee heidän kanssaan. Sielunhoidollisuus on silloin kuuntelevaa, rohkaisevaa ja kasvuun lempeästi auttavaa tukea. Sielunhoitaja voi silloin usein nojata siihen, että kasvuvoima tekee tehtävänsä. Monesti riittää, että nuori saa jakaa ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tulee nähdyksi ja kohdatuksi. Yhdessä voidaan kuulostella muuttuvassa kehossa ja uusissa elämäntilanteissa koettuja tunteita, tunnistaa niitä ja miettiä, miten niiden kanssa voisi tulla tutuksi ja kokea niitä turvallisesti.

Identiteetti rakentuu ja vahvistuu vuorovaikutuksessa aikuisten ja toisten nuorten kanssa, siksi aikuinen sielunhoitaja rohkaisee ja auttaa nuorta liittymään myös yhteisöön ja toisiin saman ikäisiin. Jaetussa samanlaisuudessa ja koetussa erilaisuudessa, toisiin liittymisessä ja heistä eriytymisessä kasvaa oma minä, joka venyy vähitellen täyteen mittaansa.

Kriisin polku

Toinen nuorten sielunhoitopolku kulkee akuuttien kriisien keskellä. Elämässä tulee vastaan äkillinen oma tai läheisen sairastuminen, ero, onnettomuus tai kuolema. Jokin odottamaton muuttaa elämän hetkeksi tai pysyvästi toisenlaiseksi. Joskus kasvukin voi kriisiytyä masennukseksi tai ahdistukseksi, jos nuoren tilanne on epävakaa ja elämän olosuhteet turvattomat.

Kriisien keskellä sielunhoito on erityistä ja räätälöityä, usein moniammatillisen verkoston tarjoamaa tukea, jossa nuoren oireita helpotetaan, turvallisuuden tunnetta vahvistetaan ja koko perhettä tuetaan arjessa ja elämässä eteenpäin. Ammatillinen

verkosto tukee nuorta erityisesti perheen jäsenenä. Kriisissä perhe ja läheiset ovat nuoren ensisijainen ja toipumisen kannalta tärkein tuki.

Nuorelle akuutti kriisi on usein elämän ensimmäinen suuri menetys ja muutos. Se haastaa nuoren keinot säädellä voimakkaita ja kenties aivan uusiakin tunteita, joita hän kokee muuttuvassa mielessä ja kehossaan. Kasvava mieli koettaa ymmärtää tapahtunutta, jonka kuvaamiseksi olemassa olevasta sanavarastosta ei tunnu löytyvän lainkaan sopivia sanoja. Kriisin keskellä nuori ottaakin isojen haasteiden edessä usein kasvussaan aikalisän tai ainakin jarruttaa. Vaikeimmissa tilanteissa hän voi hetkeksi myös peruuttaa kasvuvaiheessaan taaksepäin ja kaivata tukea tavalla, johon läheiset eivät ole enää tottuneet. Kodista ja vanhemmista irtautumista harjoitellut nuori voi hakeutua tiiviisti kiinni vanhempiinsa, pelätä yksin jäämistä tai nukkumista ja olla arka lähtemään kotoa kouluun tai harrastuksiin. Toipumisen keskellä tärkeää onkin oireiden lievittämisen lisäksi vahvistaa nuoren turvallisuudentunnetta sekä luottamusta omaan kyvykkyyteen selviytyä muutoksesta ja vaikeasta tilanteesta.

Kriisin kohtaaminen ja siitä toipuminen ovat kasvavalle nuorelle elämän arvoja, merkityksiä ja identiteettiä muovaava kokemus. Syvimmin identiteettiin vaikuttava kriisi on vanhemman tai sisaruksen kuolema ja siihen liittyvä menetys ja suru. Kun toipuminen on edennyt, on tärkeää, että nuori saa taas jatkaa omalla kasvun polullaan eteenpäin ja pohtia kaiken kokemansa merkitystä hänelle itselleen. Koetun jakaminen ja liittyminen omiin yhteisöihin on merkittävää sen kannalta, että koettu jäsentyy osaksi kasvavan nuoren arkea ja elämäntarinaa. Vertaistuen tarjoaminen näille nuorille on tässä erityisen hieno mahdollisuus. Vertaistuen ja uskonnolliseen yhteisöön kuulumisen on todettu tukevan vaikeista tapahtumista toipumista ja lisäävän toiveikkuutta ja merkityksen tunnetta elämässä.

Isonen nuorten sielunhoidollisessa yhteisössä

Millaisia sielunhoidon polkuja nuoret kulkevat keskenään? Millaisia sielunhoidon polkuja isonen kulkee vapaaehtoistehtävässään rippikouluissa, leireillä ja kerhoissa? Millä tavalla nuori voi olla toiselle *rajatussa määrin* sielunhoitaja, kuten Isoja ihmeitä -linjauksessa todetaan? Ja mitä kaikkea olisi huomioitava, että isonen voi kokea tehtävänsä sekä fyysisesti että psyykkisesti turvalliseksi, kuten Turvallinen seurakunta -julkaisu (2018) vapaaehtoisuudesta tähdentää.

Jännitteinen ja intiimi tehtävä

Isosen rooli nuorisotyön vapaaehtoisena on mielenkiintoinen, jopa jännitteinen. Hän on itse nuori, joka kasvaa ja varustautuu omaan elämäänsä osana nuorten yhteisöä. Samalla hän voi olla osan toimintavuodesta yhteisön valtuuttamana vapaaehtoisteh-
tävässään, jossa rohkaisee itseään nuorempia osallisuuteen ja kasvuun. Ryhmän jäsen tai kerholainen voi olla isosta itseään vuoden tai pari nuorempi tai heillä voi olla ikäeroa useita vuosia. Mielenkiintoiseksi kaiken tekee nuorten eritahtinen kasvaminen ja kypsyminen. Nuorempi ryhmän jäsen voi olla isostaan fyysisessä ja psyykkisessä kasvussaan hyvinkin pari kolme vuotta edellä.

Isosvapaaehtoisen toisten nuorten kanssa jakama arki rippikouluissa ja kerhoissa on usein monella tavalla intiimiä. Ollaan paljon lähellä toista ihmistä. Moni aikuinen kokisi lasten ja nuorten yhteisöjen kaltaisen keskinäisen läheisyyden vaivaannuttavaksi. Oleskellaan ja toimitaan samoissa, usein ennemmin pienissä kuin väljissä tiloissa. Ruokaillaan ja laitetaan ruokaa yhdessä, nukutaan jaetuissa huoneissa, harjataan hampaita rinnakkaisten altaiden ääressä, uidaan ja saunotaan, pelataan ja leikitään. Iltaohjelmissa, leirinuotioilla ja hartauksissa toinen nuori voi istua aivan kyljessä kiinni ja letittää samalla toisen kaverinsa hiuksia.

Vapaaehtoisuus leiritöissä on intiimiä siinä mielessä, että se vie fyysisesti lähelle toista. Viimeisen vuosikymmenen aikana on yhä enemmän pohdittu yhdessä aikuisten ja nuorten kesken myös kehollisuutta, sukupuolisuutta ja seksuaalisuutta. Miten lähellä ollaan toista kunnioittaen, millainen toisen ihmisen koskettaminen on tai ei ole hyväksyttävää ja miten arvostamme jokaisen oikeutta määritellä itse omaa tilaansa ja olemisen tapojaan? Nuoren kasvuvuosina kysymykset omasta seksuaalisuudesta ja sukupuolisuudesta ovat keskeisesti osa omaan identiteettiin liittyvää pohdintaa. Erityisesti seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyvissä pohdinnoissa nuorilähtöisyys, joka kutsuu ennemmin ymmärtämään kuin ohjaamaan, on tärkeä sielunhoidollinen periaate ja muistutus.

Vapaaehtoisuus leiritöissä on intiimiä myös mielen, sielun ja sydänten tasolla. Parhaimmillaan arjen fyysinen lähellä oleminen, intiimien tilanteiden ja kokemusten jakaminen, yhdessä tekeminen ja kylki kyljessä hengailu vahvistavat hyvällä tavalla yhteisöllisyyttä ja toisiin liittymisen tunnetta. Jos nuoret kokevat olonsa turvallisiksi ja läheisiksi toistensa ja isosryhmän isosen kanssa, siitä hyvin usein seuraa myös sydäntä koskettavien asioiden jakamista ja niistä kertomista.

Nuori kertoo arjestaan, ihmisistään, hänelle merkittävistä asioista, unelmista ja tulevaisuuden suunnitelmista. Joskus nuori ikään kuin koputtaa. Hän juttelee ensin

kevyempiä kokemuksiaan, koputtelee. Jos hän kokee tulevansa kuulluksi, hän voi sen jälkeen alkaa kertoa myös peloistaan, huolistaan, suruistaan, jopa kriiseistä ja traumaattisista tapahtumista elämässään. Nopeastikin voidaan olla tilanteessa, joka on alkanut nuorten keskinäisestä jakamisesta, mutta alkanut saada sielunhoidosta tuttuja piirteitä: Tilanne koetaan luottamuksellisena, tilanteessa kerrotaan itselle arkaluonteisia asioita, luotetaan, että toinen ei poistu paikalta vaan kuulee ja ottaa kerrotun vastaan, ehkä lohduttaakin.

Voiko nuori olla sielunhoitaja?

Vuosien varrella olen kohdannut toisistaan suuresti eroavia käsityksiä nuorten keskinäisestä sielunhoidosta. Kysymykseen siitä, voiko ja saako nuori ylittäänsä olla sielunhoitajana toiselle nuorelle, on vastattu monin tavoin.

Yhdessä ääripäässä on ollut kategorinen ei. Tämä on voinut näkyä myös laajemmin koko seurakuntayhteisössä linjauksena, että sielunhoito on ensisijaisesti papi-
ton virkatehtävä ja sidottu kirkkojärjestykseen sekä rippisalaisuuteen. Varauksellinen suhtautuminen sielunhoitoon osana työtä ja tehtävää on voinut silloin koskea myös muita työntekijäryhmiä tai aikuisten seurakuntalaisten vapaaehtoisuutta sielunhoidollisissa tehtävissä. Seurakuntalaiset toivotaan ohjattavan papin puheille, jos heillä on sielunhoidollisia tarpeita.

Toisena ääripäänä on ollut rajaton vapaus. Nuoret ja seurakuntayhteisön aikuiset vapaaehtoiset ovat saaneet toimia miten parhaaksi katsovat ja osaavat. Kaikki kukat ovat saaneet kukkia. Toisten kanssa vaikeista asioista keskusteleminen, ratkaisuehdotusten aulis jakaminen sekä toisten puolesta rukoileminen on nähty kristittyjen yhteisenä tehtävänä, joka auttaa aina. Niissä yhteisöissä on voinut olla vaikea hyväksyä, että jatkuvasta keskustelusta ja rukoilemisesta voi olla joskus ihmiselle jopa enemmän haittaa kuin hyötyä.

Jossakin näiden ääripäiden välissä näkisin nuoren isosen mahdollisuuden olla *rajatussa määrin* sielunhoitajana toiselle nuorelle. On tilanteita, joissa kategorinen ei on aikuisen välttämätön raja nuorten turvallisuuden takaamiseksi. Tämä koskee sekä isosia että heidän ryhmäläisiään. Tällaisia tilanteita ovat kriisityön pinnat ja traumaattiset kokemukset. Niissä tilanteissa muistellessaan ja reagoidessaan nuori tarvitsee aikuisten tukea. Tässä nuori isonen voi olla kaveri, mutta ei toisen nuoren

tuki sielunhoidollisessa mielessä. Ei vaikka itse ajattelisi voivansa tai haluavansa olla toisen nuoren tukena.

Aikuisen työntekijän tulee suojella isosta ja hänen ryhmäläisiään traumaattisten muistojen yksityiskohtaiselta keskinäiseltä muistelemiselta. Traumatisoituneen nuoren kannalta yksityiskohtainen muistelemine ja mieleen tunkeutuvien muistojen kertaaminen voi olla hänen toipumisensa kannalta haitallista. Traumaattisia kokemuksia kuuleva isonen puolestaan altistuu myötätuntostressille ja mielikuville, jotka voivat olla haitallisia hänelle. Hänellä ei ole riittäviä keinoja käsitellä eikä säädellä kuulemaansa eikä sen tuottamia tunteja. Nuorten kohdalla on tärkeää muistaa, että kehitymisvaiheessa olevat aivot ovat erityisen herkkiä stressin vaikutuksille. Sijaistraumatisoituminen voi tapahtua silloin lyhyessäkin ajassa.

Toisaalta nuorten keskinäinen jakaminen voi olla sielunhoidollisesta näkökulmasta katsottuna todella arvokasta, rakentavaa ja rohkaisevaa. Siinä mielessä isoselle ja nuorten keskinäiselle sielunhoidolle tulisi uskaltaa sanoa myös kyllä. Liika varovaisuus, kategorinen ei kaikessa hiukankin sielunhoidolta haiskahtavassa heittä lapsen pesuveden mukana. Silloin menetetään paljon ja mahdollisuudet, ehkä myös yhteisön kyvykkyudet, jäävät toteutumatta.

Elämäkokemusten yleinen jakaminen, koettujen asioiden merkitysten pohtiminen ja yhdessä erilaisten selviytymiskokemusten ja -keinojen jakaminen voivat olla todella voimaannuttavia ja ainutlaatuisia kokemuksia nuorelle. Ne voivat hälventää leimautumisen ja häpeän tunteita, joita nuori voi kokea ajatellessaan olevansa kokemansa kanssa aivan yksin. Puhuminen, kokemusten yhdessä nimeäminen ja tunteiden sanoittaminen antavat nuorelle luvan tulla kaiken koetun kanssa kokonaisena ja näkyvänä osaksi yhteisöä. Kokemansa takia nuori ei ole rikki, syrjäytynyt eikä leimattu. Sen sijaan hänellä on nimi, kokemuksia ja paikka yhteisönsä jäsenenä. Turvallisessa yhteisössä hän voi alkaa rauhassa sulattaa kokemansa osaksi identiteettiään ja elämäkertomustaan.

Ottamalla jäsenten kokemukset vastaan sellaisenaan yhteisön jäsenet luovat samalla yhteistä toimintakulttuuria, välittämisen ja jakamisen perinnettä sekä tarinavarastoa. Se rikastuttaa yhteisöä, joka koettaa yhdessä varustautua kohti aikuisuutta. Toipumisen ja selviytymisen jaetut kokemukset voivat lujittaa koko yhteisön ymmärrystä itsestään ja kyvykkyystään. Elämässä koetaan iloa ja suruja, kummatkin mahtuvat tähän yhteisöön ja kumpienkin kokemusten kanssa tulemme toimeen, vaikka ne eivät ratkeaisikaan. Nuorena yksilönä vahvistuu yhteisön keskellä luottamus omaan kykyyn selvittää vastoinikäymisistä ja haasteista, joita elämä väistämättä tuo vastaan.

Osalle nuorista tämä seurakuntayhteisö voi olla tässä merkityksessä hänen nuoruusvuosiensa tärkein tuki.

Rajatussa määrin ja vertaisena

Isoja Ihmeitä -linjauksessa todetaan, että isonen voi olla toisen nuoren sielunhoitaja *rajatussa määrin*. Aikuinen työntekijä, työn resurssit ja nuorten yhteisö omine tarpeineen määrittelevät yhdessä paikallisen toiminnan ja tehtävän turvalliset rajat. On mahdotonta antaa yhtä ainoata toimintamallia tai -ohjetta, koska myös yhteisöissä työskentelevien aikuisten sielunhoidolliset valmiudet tai toiveet nuorten sielunhoidollisesta yhteisöstä eroavat toisistaan. Sielunhoidollisen yhteisön rakentaminen yhdessä nuorten kanssa edellyttää aikuiselta työntekijältä taitoa tunnistaa ja ohjata ryhmäprosesseja sekä sielunhoidollisia perusvalmiuksia. Ennen kaikkea se edellyttää rohkeutta aloittaa ja kokeilla yhdessä nuorten kanssa.

Nuori isonen voi turvallisissa rakenteissa ja ohjauksessa olla yhteisön keskellä *vertainen tuki* toiselle nuorelle. Hän ei voi olla kriisituki tai sielunhoitaja samassa merkityksessä kuin aikuisten kesken sielunhoidosta ajattelemme. Kasvava nuori on altis stressille ja tunnetarttumille. Hän opettelee vielä itse tunnistamaan tunteitaan, olojaan ja tapojaan reagoida kokemaansa. Hän sitoutuu vapaaehtoisena vaitiolovelvollisuuteen kuulemistaan ja kokemistaan asioista, mutta ei samalla tavalla kuin työntekijä eikä suhteessa häntä ohjaavaan työntekijään. Isosen on tärkeää tietää, että kaikessa, mitä hänen tehtävässään tapahtuu, hän voi kääntyä aikuisen puoleen. Tämä koskee myös niitä asioita, joita toiset nuoret hänelle kertovat.

Vertaisena isonen on ainutlaatuisella paikalla tehtävässään. Hän voi jakaa kokemuksiaan nuoren elämästä juuri tässä ja tänä aikana ikätovereidensa kanssa. Sitä kokemusta ei ole aikuisella. Hän voi rohkaista toisia nuoria kertomaan, jakamaan ja ilmaisemaan kaikkea tätä. Yksittäiset nuorten kertomukset voivat löytää toisistaan liittymäkohtia, ja niiden pohjalta voi syntyä uusia yhteisiä kertomuksia nuoruudesta, kasvamisesta, suruista ja eroista selviytymisestä ja tulevaisuuden unelmista. Nuori yhteisön jäsen voi tavoittaa yhteisissä kertomuksissa riittävästi tuttua tullakseen näkyväksi kokemansa kanssa. Yhteisiin kertomuksiin liittyminen toisaalta myös suojaa hänessä sitä, mikä on liian henkilökohtaista ja intiimiä muuten jaettavaksi. Yhteisten kertomusten kautta nuori, joka ei omien kokemustensa kautta suoraan niihin samaistu, voi kuulostella elämää toisten kokemana. Se voi tarjota hänelle mahdollisuuden pohtia elämää

kuuluvaa surua tai vahvistaa hänen kykyään empatiaan. Mikäli yhteisössä on resursseja ja nuorten yhteisössä tunnistetaan paljon jaettuja tarinoita esimerkiksi vanhempien eroista, suruista tai läheisten sairastumisista, vertaisryhmät ovat yksi mahdollisuus, jossa isosuutta voisi tulevaisuudessa toteuttaa kuten rippikouluryhmissä.

Nuoren seurakunnan tarinointiperinne on ollut aina vahva. Sen varannon kasvataminen nuorten yhteisillä omilla kertomuksilla on identiteetin rakentumista tukeva mahdollisuus. Nuorikeskeisyys rohkaisee ja luo mahdollisuuksia itse sanoitettuun ja toteutettuun kerrontaan: Rukoukseen, musiikkiin, taiteeseen, vanhoihin ja uusiin rituaaleihin. Itse tehdyissä uskontunnustuksissa on elämän maku, vaikka ne eivät olisi kaikkien puhdasoppisuuden sääntöjen mukaisia. Uskon että niin on myös uudessa Nuoren seurakunnan veisukirjassa, jonka lauluista viimein osa syntyy nuorien tekijöiden työpajoissa. Isonen vertaisena ikätoverina voi rohkaista nuoria sanoittamaan yhdessä jotakin, mitä aikuinen oman vuosikymmenensä lapsena ei mitenkään voisi tehdä!

Aikuisen tehtävänä on luoda isosen vertaiselle sielunhoitajuudelle turvalliset puitteet. Isosen tehtävän turvallisuutta tukee koko yhteisön yhteinen ”meillä on tapana” -kulttuuri, joka rakentuu keskustellen ja toimien yhdessä nuorten kanssa. Silloin kaikki nuoret, jotka yhteisöön tullessaan oppivat, mihin kengät jätetään ja missä kahvikupit ovat, oppivat myös, millaisia sielunhoidollisia tapoja yhteisössä on. Näin meillä ollaan, että kaikilla olisi mahdollisimman hyvä olla yhdessä. Näin meillä kosketetaan, katsotaan ja puhutaan. Meillä on ollut tapana kysyä toisiltamme kuulumisia ja muistaa niitä, joilla on surua. Täällä on totuttu siihen, että jos joku on allapäin tai itkuinen, kysytään: ”Onko kaikki ok? Haluatko kertoa siitä?” Meillä täällä saa olla kaikenlaisia fiiliksiä ja kokemuksia, koska elämäkin on sellaista. Siihen mahtuu kaikenlaisia fiiliksiä ja kokemuksia. Tunteet ja kokemamme asiat eivät tee meistä parempia tai huonompia. Ne tekevät meistä ihmisiä.

Yhteisön toiminta rytmittää arkea myös sielunhoidon näkökulmasta. Tapaamisten alkamisen tai päättämisen rituaalit, symbolit tai rukoushetket voivat sisältää hiljentymisen elementtejä, jolloin on mahdollisuus jarruttaa kuuntelemaan itseään, ajatukseen ja tunteitaan. Niitä voidaan jakaa, tehdä toiminnallisin keinoin näkyviksi tai opetella kannattelemaan ihan itse omassa mielessään. Yhteen tuleminen ja yhteisten tilanteiden päättämiset ovat luontevia kohtia toivottaa kaveri tervetulleeksi tai lähettää hänet matkaan esimerkiksi yhdessä rukoillen tai siunaten. Nuorelle voi olla arvokas kokemus paitsi tulla siunatuksi, myös voida siunata itse kaveria tai rukoilla yhdessä hänen kanssaan omia asioitaan. Siunaamisen ja rukoilemisen tavat voivat olla myös paljon muuta kuin puhetta ja sanoja. Toiminnallisten ja kehollisten harjoitteiden

kautta aikuinen sielunhoitaja lähestyy hengellisen ohjauksen perinteitä, kun hän luo tilanteita, joissa nuori voi rauhassa etsiä ja opetella omia tapojaan hiljentyä ja rukoilla. Nuorten oman kerronnan ja jakamisen rinnalle voidaan liittää Raamatun kerrontaa ja liittyä yhdessä vielä laajempiin, ikaikaisiin, ihmisten yhteisiin kertomuksiin elämän kamppailuista, rukouksesta ja toivosta.

Rippikoulussa isosten ja koko ryhmän sielunhoidollista kulttuuria voi olla sen yhteinen pohtiminen, millaisia asioita työskentelyissä ja ryhmissä voidaan yhdessä jakaa ja millaiset kokemukset tai tunnot ovat sellaisia, jolloin aina pyydetään aikuista mukaan. Vastuullinen työntekijä myös rakentaa yhteiset työskentelyt ja päiväohjelmat niin, että tällaisia tilanteita ei suotta isoryhmissä synnytetä. Näin voi toimia esimerkiksi niin, että päivän kokemusten ja tunnelmien purut ja kuulumiskierrokset tehdään aina yhdessä ja aikuisten ohjaajien kanssa.

Kaikessa työskentelyssä ja yhteisessä olemisessa tulisi raskaita aiheita käsitellessä kuljettaa aina samanaikaisesti rinnalla myös toivon ja toipumisen tarinoita sekä vahvistaa sekä yksilön että yhteisön luottamuksen, turvallisuuden ja minäpystyvyyden kokemuksia. Kun nuorten kanssa puhutaan ja jaetaan sitä, mikä on raskasta, on aina syytä jakaa ja puhua myös siitä, mikä elämässä tällä hetkellä on hyvin ja kevyempää. Voisi sanoa, että mikäli mahdollista ja meistä aikuisista työntekijöistä riippuu, nuorta ei koskaan saa jättää raskaiden asioiden ja teemojen kanssa pääsiäislauantain haudan vaan hänet tulee saattaa ylösnousemuksen aamuun asti. Mitä vaikeampi nuoren on sinne itse nähdä, sitä valoisampana reitin tulee olla hänelle luettavissa aikuisen mielessä ja kehossa.

Tutustuttavaksi:

Suuri Ihme 2017 ja Isoja Ihmeitä 2016

Turvallinen seurakunta 2018 -asiakirja

Soili Poijula, Resilienssi. Kirjapaja 2018

Yliopistojen tietokantojen hakusana *narratiivisuus* rikastuttaa nuorten ja nuorten yhteisöjen sielunhoitajaa. Narratiivisen lähestymistavan mahdollisuuksia sosiaali- ja hoitotyössä on tutkittu paljon mm. Helsingin ja Tampereen Yliopistoissa.

TM Milla Korkalainen on tutkinut lasten sururyhmien menetysnarratiiveja pro gradu -tutkielmassaan *Contours of bereavement bonds – Narratives of loss in the children's grief group context*. Helsingin Yliopisto 2018.

Saapastoiminta ja sielunhoito

Juha Kasari

*Kirjoittaja on koulutukseltaan seurakuntakuraattori ja toimii johtavana nuorisotyönohjaajana Helsingin Mikaelin seurakunnassa. Hän on vuodesta 1986 toiminut erityisnuorisotyössä ja saapasryhmän ohjaajana Itä-Helsingin alueella. Hän on kirjoittanut artikkeleita lehtiin, ollut saapaskoulutusmateriaalin toimittajana ja julkaissut saapasvapaaehtoisten kokemuksiin perustuvan kirjan *Minä, Saapas*. Lisäksi hän kirjoittaa blogia ja tekee videoblogeja. Koko työuransa hän on panostanut vapaaehtoistyöhön ja sen kehittämiseen.*

Saapastoiminta sai alkunsa festivaalityönä. Silloin lähtökohtana oli konkreettisen fyysisen avun antaminen niille, jotka sen tarpeessa olivat, pääasiassa kovan päihtedenkäytön seurauksena.

Myöhemmin toiminnan laajentuessa viikonloppupäivystyksiin painopisteenä ei enää ollut pelkästään fyysiseen hätään vastaaminen vaan kokonaisvaltainen ihmisen kohtaaminen. Vuosien myötä vuorovaikutustaidot ja henkisen avun tarjoaminen ovat nousseet olennaiseksi toiminnan sisällöksi.

Valtakunnallisten sopimusten perusteella saapastoimintaan pääsee mukaan vain koulutuksen kautta. Koulutuksessa annetaan perusvalmiuksia sekä nuoren että hänen vanhempiansa kohtaamiseen. Kuunteleminen ja aktiivisen läsnäolon korostaminen ovat avainasemassa. Jokainen saapasvapaaehtoinen on niissä tilanteissa omana yksilöllisenä persoonanaan omine luonteenominaisuuksineen ja vahvuuksineen. Monella on työnsä ja koulutuksensa puolesta hyvät eväät toisen ihmisen kohtaamiseen. Olennaista saapastoiminnassa on kuitenkin se, ettei siinä viranomaisen kohtaa toista, vaan kaksi ihmistä on hetkessä läsnä.

”Auttamisen keskiössä on kahden ihmisen, joskus useammankin, välinen suhde. Koska auttaminen saapaspäivystyksissä ei perustu viranomaisvaltuuksiin tai –määräyksiin, on se siitä näkökulmasta tasaveroisempaa kuin lakisääteinen apu. Saappaan tarjoama tuki ei kuitenkaan ole vertaistukea. Auttajan ja autettavan välinen vuorovaikutussuhde on aina myös valtasuhde. Valtasuhdetta Saappaan toiminnassa korostaa se, että kyse on samalla aikuisen ja nuoren välisestä vuorovaikutustilanteesta, jossa

nuori on yhteiskunnallisesti ja juridisesti vajaavaltainen ja aikuinen täydet valtaoikeudet omaava. Lisäksi toimintaa säätelevät Suomen laista nousevat velvollisuudet, joista lastensuojelulaki eritoten ohjaa päätösten tekoa niissä tilanteissa, kun herää huoli nuoren hyvinvoinnista.” (kirjasta *Minä, Saapas*)

Sielunhoito on sanana osalle saapasvapaaehtoisista vieras. Useat heistä tulevat seurakunnallisten kuvioden ulkopuolelta, jonka vuoksi moni kirkollinen termi ei aukene samalla tavoin kuin seurakunnan työntekijöille tai pitkäaikaisille seurakuntavapaaehtoisille. Tämän takia harva saapasvapaaehtoisista mieltää tai kokee itsensä sielunhoitajaksi. Enemmänkin kyse on vierellä kulkemisesta, ajatusten jakamisesta, neuvonnasta ja ohjaamisesta, ennakkoluulojen murtamisesta sekä kahden ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta.

Olen yli kolmekymmentä vuotta vastannut saapasryhmän toiminnasta Itä-Helsingissä. Tänä aikana olen tullut hyvin vaikuttuneeksi saapasvapaaehtoisten kyvykkyydestä ja osaamisesta toimia nuorten tukena. Tärkeintä on kuitenkin aito välittäminen ja halu olla ohjaamassa nuorta elämässä eteenpäin. Aito kiinnostus välittyy useimmiten myös nuorille.

Koen myös, että vaikka vapaaehtoiset eivät sitä niin määrittäisi, niin usein kohtauksissa on kyse vähintäänkin sielunhoidollisesta tuesta, itse sielunhoidosta tai jopa kriisiavusta. Esimerkiksi silloin, kun edellispäivänä ystävänsä hukkumisen nähnyt nuori purkaa tunteitaan saapaslaisille tai kun saapaspartion paikalle saavuttua ryhmä nuoria kertoo, kuinka heidän ystävänsä oli hetkeä aikaisemmin yrittänyt syyttää

itsensä tuleen. Useimmiten tilanteet eivät tosin ole näin dramaattisia. Enemmän on sellaisia hetkiä, joissa keskustellaan nuoren elämäntilanteesta, hänen valinnoistaan ja toiveistaan tulevaisuuden suhteen. Tai ihmissuhdevaikeuksista kodin, kavereiden tai seurustelukumppanin kanssa. Seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset nousevat aika ajoin esille.

On paljon tilanteita, jotka eivät vapaaehtoisen silmin kohoa arjen yläpuolelle tai ole mitenkään merkityksellisiä. Silti ne voivat merkitä toiselle äärettömän paljon. Monesti kohtaamme aikuisia, jotka kertovat omasta historiastaan käsin, kuinka merkittäviä kohtaamiset saapaslaisten kanssa ovat olleet. Sellaiset hetket ovat liikuttavia, kun esimerkiksi ravintolan ovenpielessä tupakoiva keski-ikäinen mies kertoo itku silmässä muistavansa saapaslaisten 25 vuotta aikaisemmin antaman avun. Edelleen nuori, jonka elämä on todella vaikeaa (kirjoittajan alkuperäinen ilmaisu: kaikkien sosiaalisten mittareiden mukaan korkeintaan nollapisteessä), haluaa kertoa vuosia aikaisemmin tapahtuneen keskusteluhetken olevan vieläkin yksi elämän arvokkaimmista. Joku oli ottanut hänet tosissaan, arvostanut ja kunnioittanut häntä yhdenvertaisena. Sen kaltaisista muistoista tahdotaan pitää kiinni. Ne antavat elämälle arvoa ja toivoa, edes hetkeksi.

Seuraavassa vapaaehtoisten omia ajatuksia ihmisten kohtaamisista. Ne ovat kirjasta *Minä, Saapas*.

”Öisen Helsingin kaduilla liikkuminen antoi muutenkin tunteen, että on aktiivisesti osallisena kaupungin ja ihmisten elämässä. Tuntemattomien ja tuttujen nuorten kohtaaminen ja käydyt keskustelut antoivat elämälle paljon sisältöä ja uusia näkökulmia, niin kuin ihmisten kohtaaminen yleensäkin.”

”Hyvä mieli nousee itselle voimakkaimmin siinä hetkessä, kun astuu oman kotioven kynnyksen yli yön pikkutunneilla. Tänäpäin tuli tehtyä jotakin tärkeää. Välillä tunne nousee jostain kovin konkreettisesta, tilanteesta, jossa kohdattu nuori on todella tarvinnut apua kotiin tai hoitoon pääsyyn, oksentamiseen tai itsensä putsamiseen, omaan tai kaverin hätään. Läheskään aina saapastyö ei ole kuitenkaan tätä. Koskaan ei voi tietää, onko pelkkä aikuisen ”moi, kuis ilta on sujunut?” saanut jollekin yhdelle pimeään puiston kulkijalle aikaan hetkellisen, vaikka vain ohikiitävänkin tunteen turvallisuudesta, huomatuksi tulemisesta, välittämisestä tai siitä, että apua löytyy, jos sitä tarvitaan. Ei voi koskaan sanoa, että hiljaisena yönä ollaan oltu liikkeellä turhaan, jos yksikin ihminen on tullut kohdatuksi, vaikka vain lyhyen hetken ajan.”

”Keskustelut on sellaine, ettei niistä voi tietää, onko niistä hyötyä, mutta mulle on aina jäänyt hyvä fiilis, kun joku on päässyt avautumaan ja ollut jees sen jälkeen. Kyllä ne teinit pärjäisivät ilman meitä, mutta ehkä niillä on piirun verran turvallisempi fiilis, kun tietää meidän olevan kaduilla ilman syyllistävää katsetta.”

”Saapaspartion jäsen on parhaimmillaan nuorelle aikuisen malli, heijastuma ehkä hyvinkin erilaisesta todellisuudesta kuin se, missä nuori itse elää. Osoitus siitä, että maailmassa on paljon erilaisia arvoja ja ihanteita sekä tapoja elää ja vaikuttaa. Ei pelkästään se, mitä viihdeteollisuus tai ”nyky-yhteiskunta” oikeana ja tavoittelemisen arvoisena markkinoi. Saapas on muistutus siitä, että joku välittää, joku on kiinnostunut ja joku aikuinen on valmis auttamaan – ihan ilmaiseksi, pyytämättä mitään. Saapas näyttää nuorille, että vielä ei aivan kaikkea kuitenkaan mitata rahassa.”

”Itse olen monasti ollut nuoren tukena kodin eteisessä selittämässä, että ei tämä nyt ihan niin paha juttu ole kuin miltä se vanhempien omassa kiihtyneessä mielessä juuri sillä hetkellä vaikuttaa ja tärkeintä lieenee se, että lapsi on saatu ehjänä kotiin, muusta voidaan jutella sitten seuraavanakin päivänä.”

”Olen varma siitä, että jotkut näistä pienistä ja vähäpätöisistä kohtaamisista ovat muuttaneet myös niiden nuorten elämän suuntaa, jotka ”asiakkainani” ovat olleet. Ainakin sen yhden kerran he ovat saaneet enemmän ”pelivaraa” olla vielä lapsia ennen kuin on pakko opetella elämään aikuisten maailmassa, aikuisten säännöillä.”

”Nuori, noin 15-vuotias poika kertoi, kuinka haluaisi opiskelemaan. Hän yrittää pysytellä raittiina ja poissa tyhmyyksistä. Kuitenkin päihteiden käyttö oli jokapäiväistä kotona, lähipiirissä aikuisten kesellä ja kaveripiirissä. Kukaan ei kannustanut poikaa elämässä paremman suunnan löytämiseen. Ilman mitään esimerkkiä tai tukea on vaikea aktiivisesti muuttaa elämän kulkua. Samasta kohtaamisesta itselle nousi kuitenkin myös vahva usko nuorten sisällä olevaan hirvittävän suureen potentiaaliin ja voimaan tehdä valtavia-kin harppauksia pois ennalta määrätystä, tai ainakin todennäköisestä tulevaisuudesta. Toivottavasti meidän kohtaaminen antoi nuorelle edes pienen tunteen kannustavasta aikuisesta, jota hän selkeästi kipeästi kaipasi.”

”Vaikka toiminnassa on mukana monenlaisia ihmisiä ateisteista jopa itsensä ”pako-noiksi” laskeviin, koen silti itse tekeväni saappaana seurakunnan työtä. Ehkä kristillinen identiteetti on muutenkin juurtunut minuun niin syvälle, etten enää erota maallista

ja hengellistä puolta itsestäni. Toisin sanoen kaikki työ, mitä teen ihmisten hyväksi, on kristillisen lähimmäisenrakkauden välittämistä eteenpäin. Jumalan rakkaus ikäänkuin kulkeutuu minun kauttani niissä tilanteissa, kun olen auttanut tai vain keskustellut saapaspäivystyksessä jonkun nuoren, aikuisen tai saapaslaisen kanssa.”

”Saappaan kautta olen oppinut arvostamaan suunnattoman paljon sitä työtä, jota Suomen evankelisluterilaisen kirkon seurakunnat tekevät. Olen nähnyt monien tämän yhteiskunnan tahojen vetäytyvän vastuustaan ja peräytyvän hankalista ja ikävistä paikoista, paikoista, joissa ei oleskele niin sanotusti hyväosaisia ihmisiä ja paikoista, joista ei saa kerättyä rahassa mitattavaa tulosta. Kirkko sen sijaan on aina ollut läsnä myös niissä paikoissa ja kirkko ei ole edelleenkään menossa mihinkään. Sitä arvostan, vaikka muuten en esitäkään kysymyksiä uskonnon tarjoamiin vastauksiin. Se taas ei ole ollut mikään este olla mukana Saappaan toiminnassa. Tätä asiaa eräälle ystävälleni selittäessäni hän totesi minulle, että: ”Ei sinun tarvitsekaan uskoa, Jumala toimii silti sinun käsiesi kautta.”

Argumentti oli niin pysäyttävä, että en keksinyt siihen mitään vastaansanomista. Minulle pääasia on se, että saan hakea motiivini harrastukselleni ihan mistä vain tärkeäksi koen ja muut saavat nähdä sen niin kuin itse parhaaksi katsovat. Jonkun mielestä olen varmasti edelleen menossa kohti ikuista kadotusta, eikä minua pelasta enää mikään, mutta toisaalta juuri se on Palveluoperaatio Saappaassa niin hienoa; jokainen saa olla matkalla ihan mihin haluaa, mutta meidän saappaamme vain kulkevat tässä elämässä hetken aikaa vieretysten, samaan suuntaan.”



Vierellä kulkija – parisuhdetyön vertaisohjaaja

Minna Tuominen

Kirjottaja on koulutukseltaan sosiaalisuuttaja, teologian maisteri, paripsykoterapeutti ja tarinateatteriohjaaja. Tällä hetkellä hän toimii Porvoon suomalaisen seurakunnan lapsi- ja perhetyön kappalaisena vahvistaen seurakuntalaisten vapaaehtoisuutta mm. perheystävähankkeessa.

Minna on tehnyt perhe- ja parisuhdetyötä monenlaisissa positioissa. Hän on toiminut mm. lapsi- ja perhetyön pappina, perheneuvonaja ja yksityisenä paripsykoterapeutina. Hän on toiminut Kirkkohallituksessa Virtaa välillämme- nuorten aikuisten parisuhdeprojektin projektisihteerinä ja perhe- ja parisuhdetyön asiantuntijana. Erityisesti projektisihteerinä hän koulutti vapaaehtoisia parisuhdekurssien ohjaajia.

Minna ja puolisonsa Ilkka ovat toimineet Kataja ry:n koulutettuina Rikasta minua- vertaisohjaajina vuodesta 2008 lähtien. Tarinateatteriohjaajana hän ohjaa vapaaehtoisia näyttelijöitä Porvoon seurakuntayhtymän tarinateatteriryhmä Edenin Kaiussa.

Minnan mielestä seurakunnassa on hienoa se, että saman ihmisen roolit vaihtuvat: Välillä voi olla auttajan roolissa ammattilaisena tai vapaaehtoisena, ja toisessa tilanteessa itse saada apua. Vertaisryhmissä on valtavasti voimavaroja. Parisuhderyhmissä yhteinen jakaminen, kuuntelu ja kannustaminen auttavat jaksamaan arkea ja vahvistavat parisuhdetta. Ryhmissä olen nähnyt ja tuntenut miten mieli ja ryhtikin kohenevat. (Ryhmissä on voimaa.)

Parisuhdekurssien ja päivien vertaisohjaajaksi päädytään usein niin, että pariskunta on ensin itse osallistunut parisuhdekurseille. Kun he ovat itse kokeneet saavansa niistä apua, he haluavat kouluttautua vierellä kulkijoiksi muille parisuhteissaan yhteyttä hakeville. Vertaisohjaajaksi hakeutumisen ja kouluttautumisen täytyy perustua seurakunnan molempien osapuolten haluun.

Parisuhdetyön vertaistuessa käsitellään mm. seuravankalaisia aiheita: ristiriitojen ratkaiseminen, sukulaisuussuhteet, vapaa-ajan ja rahan käyttö, tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen ja sitä, millaiset asiat koetaan seksuaalisuudessa voimaannuttavina ja haastavina. Arki, eritoten lapsiperheissä, on useille kuormittavaa. Monet parisuhdekurssit painottuvatkin tiettyyn elämänvaiheeseen, esim. vertaistuellinen parisuhdekurssi pikkulapsiperheessä eläville, tahattomasti lapsettomien parisuhdekurssi sekä ”Kun lapset ovat lentäneet pois pesästä” -kurssi.

Vertaisohjaajien tuki parisuhdekurseilla perustuu osapuolten omiin kokemuksiin, ei niinkään teoriaan. Parisuhdetoiminnan vertaistuki ja ammattiapu ovat eri asioita. Ne voivat kuitenkin toimia rinnakkain ja tukea toinen toisiaan.

Myös ammattilaiset voivat toimia vertaisohjaajina. Oleellista on se, että he eivät asetu muiden yläpuolelle, vaan asettuvat kulkemaan rinnalla ja ovat valmiita jakamaan omia henkilökohtaisia kokemuksia.

Vertaistuki onkin samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisen ja muutosprosessina, jonka kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa oman vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään.

Parisuhdetoiminnan vertaisuudessa auttaa:

- Empaattinen, puolueeton kuuntelu
- Ulkopuolisuus
- Halu ymmärtää
- Kysymykset valmiiden vastauksien sijaan
- Rauhallisuus, ei lähdetä toisen tunteeseen mukaan
- Saatavilla olo, mahdollisuus ottaa yhteyttä
- Rajattu aika ja paikka

Edellä olevat elementit toimivat myös ammatillisessa pariterapiassa. Vertaistuessa ja ammattiavussa on paljon yhteisiä piirteitä. Parisuhdetyön vertaisohjaajuudessa voi kehittyä siten, että vertaisohjaajapari oppii huomioimaan kaikkia pareja tasapuolisesti ja pitää kiinni aikatauluista ja hyvästä ilmapiiristä – unohtamatta omien kokemusten jakamista.

Vertaisohjaajien on hyvä ohjata kurssille osallistuva pari ammattiavun piiriin silloin, kun omat keinot tai voimat eivät riitä, esim. vertaisohjaajapari ei saa paria rauhoittumaan ja kuuntelemaan ohjaajia tai toisiaan. Osallistujapari on ohjattava ammattiavun piiriin myös silloin, kun keskustelussa tulee esille riippuvuuksia (esim. alkoholi, huumeet), perheväkivaltaa ja mielenterveysongelmia.

Vertaisohjaajaparin on kiinnitettävä huomiota myös omaan jaksamiseen ja voimavaroihin. Vertaisohjaajuudesta on lupa pitää myös taukoa. Vertaisohjaajuutta ei suositella silloin, kun omat sosiaaliset voimavarat ovat vähissä tai parin omassa elämässä on liian kuormittavia asioita akuutisti pinnalla tai toisella on liian kiire esim. työelämässä. Tärkeää on tarkkailla myös omia motiivejaan tämän tyyppiseen vapaaehtoistyöhön.

Vertaisohjaajan yksi tärkeä ominaisuus on tunnistaa omat rajansa ja osata sanoa tarvittaessa myös ei. Vertaisohjaajat pyrkivät työskentelyyn, jossa toimijuus säilyy aina pariskunnalla itsellään. Jos oma motiivi on päästä ”päällepääsmäroimään” muiden elämää ja ohjata paria esim. samantyyppiseen elämään kuin itse elää, vertaisohjaajapari ei ole sopiva tehtävänsä. On tärkeää, että ohjaavat voivat saada itse työskentelynsä työnohjausta.

Vertaisohjaajaparin on tärkeä tarkkailla mm. seuraavia omia piirteitä: Olenko empaattinen sekä itselle että toisille? Jos en jaksakaan olla myötätuntoinen itselleni, en jaksakaan olla sitä myöskään muille. Samaistunko liikaa tuettavaan pariin? Tärkeää on havainnoida sitä, saako ymmärrystä tuettavaa paria kohtaan.

Jos osallistujaparin ongelmat ovat liian samanlaisia kuin omat keskeneräiset prosessit, auttaminen on hankalaa. Jos taas vertaispari ei saa mitään kosketusta osallistujaparin kysymyksiin ja tilanne tuntuu niin vieraalta, ettei siihen osaa sanoa mitään, on syytä tunnustaa asia ja miettiä, miksi tunnetason ymmärrystä ei löydy. Usein kokemus tuo lisää ymmärrystä erilaisten ihmisten elämäntilanteita kohtaan. Vertaisohjaajan on hyvä muistaa pitää kuitenkin riittävä etäisyys tuettaviin pareihin. Kaikkien kanssa on mahdoton esim. ystävystyä.

Parisuhdetoiminnan vertaisohjaajana toimiminen avartaa ja rikastuttaa elämää ja parisuhdetta. Yhteinen harrastus myös lähentää pareja keskenään. Siksi monet harrastavat vertaisohjaajana toimimista vuosia, jopa vuosikymmeniä.

