



**”Rinnalla kulkijoita,  
niitähän me ollaan”**

**Opas lastensuojelun  
Kokemuskumppaneille**

SANNA SALONEN & MUAMERA TAHIC

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

SOSIONOMI (AMK) OPINNÄYTETÖ

**Tämä opas on tarkoitettu lastensuojelun läpikäyneiden vanhempien *Kokemuskumppani*-työhön. Oppaan tarkoituksena on toimia lastensuojelun Kokemuskumppaneiden työvälineenä, tukea ja auttaa heitä työssään sekä herätellä kysymyksiä, jotka kehittävät Kokemuskumppaneiden ammatillisuutta.**

Oppaassa on hyödynnetty Perhekuntoutuskeskus Lausteen *Asiakkaasta kumppaniksi* -hankkeen kokemusasiantuntijakoulutuksen materiaaleja. Opasta varten on haastateltu hankepäällikköä, hanketyöntekijää, sosiaalityöntekijää, palvelupäällikköä, kehittämistyöntekijää sekä tietysti itse kokemusasiantuntija-vanhempia. Opas on toteutettu yhteistyössä edellä mainittujen kanssa.

Opas on laadittu Turun ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opinnäytetyön tuotoksena keväällä 2021.

SANNA SALONEN & MUAMERA TAHIC

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
SOSIONOMI (AMK) OPINNÄYTETYÖ



Alleiviivatut tekstit sisältävät linkin. Viedessäsi cursorin tällaisen tekstin kohdalle, pääset uudelle sivustolle ja saat lisätietoa kyseisestä aiheesta.



## Sisällysluettelo

<b><i>Etiikka</i></b>	<b>4</b>
<b><i>Palvelujärjestelmä</i></b>	<b>5</b>
<i>Lasten, nuorten ja perheiden palvelut</i>	5
<b><i>Lastensuojeluprosessi</i></b>	<b>7</b>
<b><i>Asiakastyö</i></b>	<b>8</b>
<i>Kohtaaminen</i>	8
<i>Pohdintaa</i>	9
<i>Kriisi ja kriisin vaiheet</i>	10
<b><i>Mentalisaatio</i></b>	<b>13</b>
<i>Mentalisaatiokyky Kokemuskumppanin työvälineenä</i>	13
<i>Mieli mielessä: miksi lapsi käyttäytyy kuten käyttäytyy?</i>	14
<b><i>Työhyvinvointi</i></b>	<b>17</b>
<i>Kokemuskumppanien vinkit töistä irtaantumiseen</i>	18
<i>Myötätuntouupumus</i>	19
<b><i>Toimintaohjeita</i></b>	<b>21</b>
<i>Missä tilanteissa tulee ottaa yhteys sosiaalipäivystykseen?</i>	22
<b><i>Yhteystiedot</i></b>	<b>23</b>
<b><i>Liitteet</i></b>	<b>25</b>
<i>Ansioluettelo</i>	25
<i>Nykytilanne-taulukko</i>	26



## Etiikka

*Nämä eettiset ohjeet ovat Lausteen Asiakkaasta Kumppaniksi -hankkeessa koulutettujen Kokemuskumppaneiden itse laatimat.*

### Vaitiolovelvollisuus

Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia. Kokemuskumppaneina huomioimme kaikessa työssämme salassapitovelvollisuuden.

### Luottamuksellisuus ja turvallisuus

Turvallinen toimintaympäristö luo edellytykset luottamukselle ja avoimuudelle, jossa on tilaa erilaisille näkemyksille, kokemuksille ja mielipiteille.

### Kunnioitus, rehellisyys ja avoimuus

Keskustelemme avoimesti ja rehellisesti asioista. Moniammatillisessa verkostoyhteistyössä toimiessamme kunnioitamme vanhempia ja eri ammattiryhmissä toimivia ammattilaisia. Suhtaudumme arvostavasti ja kunnioittavasti erilaisissa elämäntilanteissa olevia vanhempia ja heidän perheitään kohtaan.

### Yhteistyökyky

Keskustelemme vanhemmuudesta omien kokemustemme kautta ja tuomme niitä esiin rakentavalla tavalla. Pyrimme rakentamaan yhteistä kieltä vanhempien ja ammattilaisten välille. Pyrimme parhaamme mukaan toimimaan siten, että luomme edellytyksiä vahvistaa sekä jaettua ymmärrystä että perheen toimintakykyä ja osallisuutta yhdessä asetettujen tavoitteiden – lapsen, vanhemman ja koko perheen – hyvinvoinnin turvaamiseksi. Yhteistyö tarkoittaa jatkuvaa vuorovaikutusta. Maailma muuttuu kohtaaminen kerrallaan.

### Itsemääräämisoikeus

Toimimme tasa-arvoisesti ja odotamme tasa-arvoista kohtelua sekä mahdollisuutta kuunnella ja vaikuttaa asioihin. Pidämme tärkeänä tuoda näkyväksi kokemusasiantuntijan roolia ja merkitystä yhteistyöprosessissa.

## Palvelujärjestelmä

### Lasten, nuorten ja perheiden palvelut

#### PERUSPALVELUT

- Äitiysneuvola ja lastenneuvola
- Kasvatus- ja perheneuvola
- Päivähoito ja esiopetus
- Kouluterveydenhuolto
- Perusopetus
- Aamu- ja iltapäivätoiminta
- Nuorisotyö ja erityisnuorisotyö
- Opiskeluhoolto

#### SHL:N MUKAISET PALVELUT

- Sosiaalityö ja sosiaaliohjaus
- Sosiaalinen kuntoutus
- Perhetyö
- Kotipalvelu ja kotihoito
- Omaishoidon tuki
- Asumispalvelut
- Laitoshoido
- Liikkumista tukevat palvelut
- Päihde- ja mielenterveystyö
- Kasvatus- ja perheneuvonta
- Lapsen ja vanhemman välisen tapaamisten valvonta

#### PERHEOIKEUDELLISET

- Isyyden vahvistaminen ja selvittäminen
- Lapsen elatusavun turvaaminen
- Lapsen huollon ja tapaamisoikeuden turvaaminen
- Tapaamisten ja vaihtojen tuki ja valvonta
- Eroauttaminen
- Perheasiain sovittelu
- Huoltoriitojen sovittelu

## LASTENSUOJELU

- [Avohuolto](#)
  - Lapsen taloudellinen ja muu tuki mm. koulunkäynnissä, harrastuksissa ja ihmissuhteissa
  - Lapsen kuntoutumista tukevat hoito- ja terapiapalvelut
  - [Tehostettu perhetyö](#)
  - [Perhekuntoutus](#)
  - [Avohuollon sijoitus](#)
- [Sijaishuolto](#)
  - Kts. lastensuojeluprosessi
- [Jälkihuolto](#)
  - Tukitoimet yksilöllisiä
  - Mm. asunnon hankinta, koulunkäynnin ja työllistymisen tuki, taloudelliset tuet itsenäistymisen menoihin

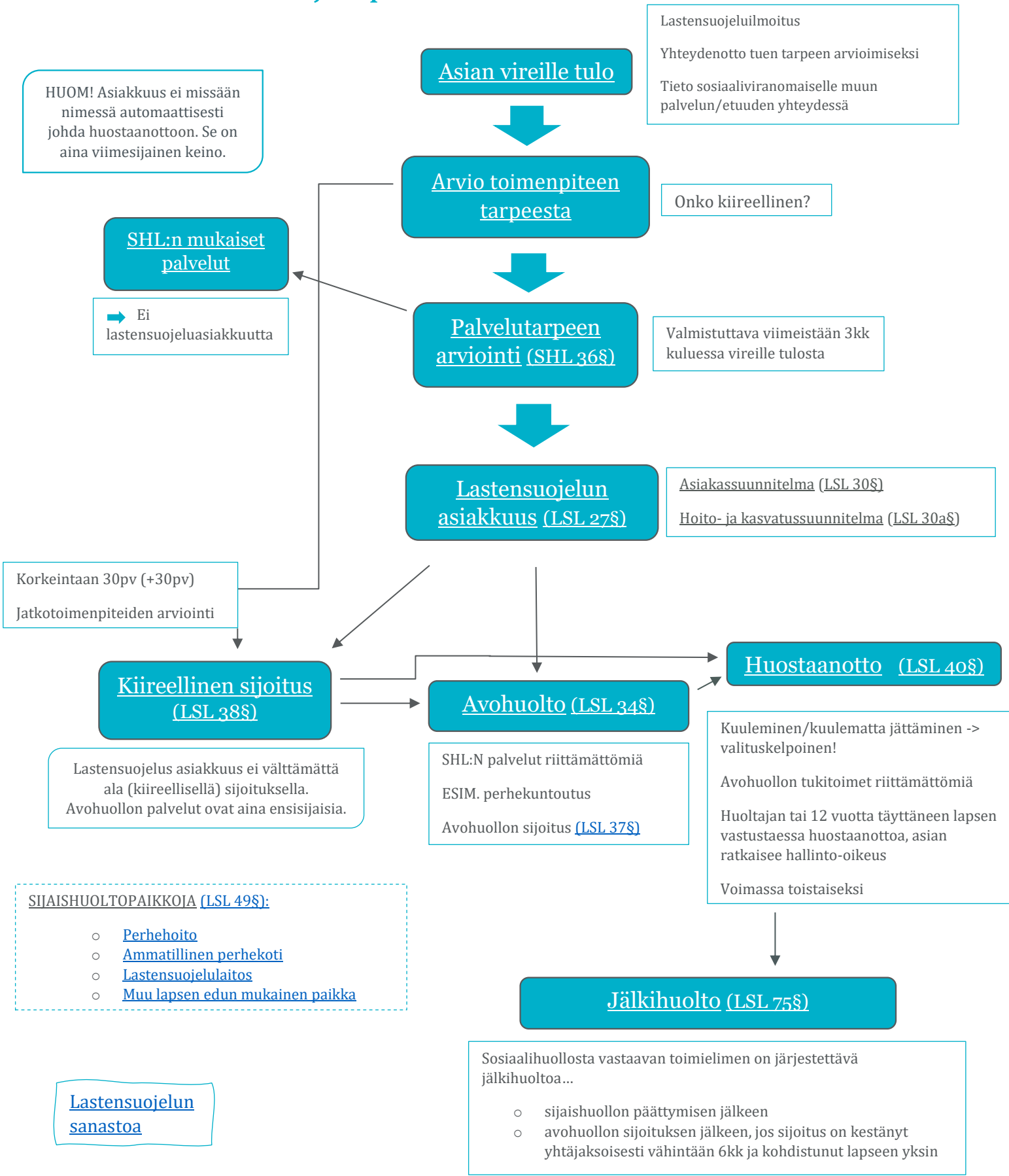
## KOLMAS SEKTORI

- [Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöjen palvelukartta](#)
- [Perhetalo Heideken](#)
- [Väestöliitto](#)
- [Vamos](#)
- [Tukihenkilötoiminnan palvelukartta](#)
- [Keskusteluavun palvelukartta](#)
- [Eropalveluiden palvelukartta](#)

Älä säikähdä, kaikkea ei tarvitse muistaa tai tietää tarkalleen. Yhdessä pohtiminen on tärkeintä.



# Lastensuojeluprosessi

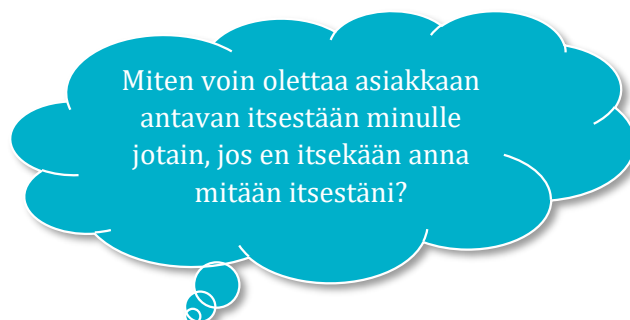


## Asiakastyö

### Kohtaaminen

Arvostava ja kunnioittava asiakkaan kohtaaminen on sosiaalialan ydin ja sosiaalialalla työskentelevän ihmisen jokapäiväinen työkalu. Ilman arvostavaa ja kunnioittavaa kohtaamista ei ole olemassa edellytyksiä hyvälle sekä turvalliselle asiakassuhteen luomiselle. Jokainen tekee kuitenkin työtä omana persoonana ja onkin tärkeää löytää itselle luonteva ja toimiva tapa kohdata asiakas arvokkaasti.

<b>ARVOSTAVAA JA KUNNIOITTAVAA KOHTAAMISTA EDISTÄVÄT TEKIJÄT</b>	<b>ARVOSTAVAA JA KUNNIOITTAVAA KOHTAAMISTA HAITTAAVAT TEKIJÄT</b>
Tasavertaisuus asiakkaan kanssa Rinnalla kulkeminen	Asiakkaan yläpuolelle asettuminen Ylhäältä käsin ”paremmin tietävänä” asioista kertominen
Ihmisen kohtaaminen ihmisenä Ihmisarvon antaminen asiakkaalle	Roolin taakse meneminen Toiminnan perusteleva pelkillä laeilla ym.
Empaattisuus Ymmärtäväisyys, lämminhenkisyys	Empaattisuuden puute Kylmyys
Asiakkaan hyväksyminen kokonaisvaltaisesti Heikkouksien hyväksyminen	Liika vaatavuus ja jatkuva vertailu muihin Heikkouksista jatkuvasti muistuttaminen
Asiakkaan aktiivinen kuuntelu ja kuuleminen Uteliaisuus, vastavuoroisuus ja kysyminen Kiinnostuksen osoittaminen	Passiivinen kuuntelu ilman asiakkaan todellista kuulemista Yksipuolisuus, pelkkä kysymys-vastaus
Keskeneräisyyden ja epätäydellisuuden hyväksyminen itsessään sekä ihmisenä että työntekijänä	Ylimielisyys, itsensä täydellisenä ja valmiina pitäminen
Uskallus mennä lähelle asiakasta ja olla avoin myös itse	Mekaanisuus Sulkeutuneisuus täysin omasta itsestä





## Pohdintaa



Miten kohtaan vanhemman niin, että se vahvistaa hänen voimavarojansa?

Miten puhun niin, että vanhempi haluaa kuunnella minua? Mitä minun erityisesti tulisi välttää?

Millä tavoin kehun ja kannustan vanhempaa? Voisinko kokeilla jotain uutta tapaa toimia? Mikä sopisi juuri tälle vanhemmalle?

Miten tuen vanhempaa ilmaisemaan välittämistään lapselle? Miten itselläni tai muilla on tapana toimia?

Miten synnytän luottamusta kohtaamisessa? Mistä luottamus rakentuu?

Onko suhteemme arvostava ja kohtaava?

Voinko olla varma siitä, että vanhempi tietää, mitä toimia lastensuojelu häneltä odottaa?

Miten toimien vanhempi kokee minut rinnalla kulkijaksi?

## Kriisi ja kriisin vaiheet

Kriisi = tilanne, jossa aiemmin opitut ongelmien ratkaisukeinot eivät toimi. Se on seurausta yllättävästä ja voimakkaasta tapahtumasta, jossa tunnejärkytys ylittää ihmisen voimavarat hetkellisesti. Kriisi saattaa nostaa pintaan asioita, vaikeita tapahtumia ja kokemuksia menneisyydestä. Kriisien kahtiajako: kehitys- eli elämänkaarikriisit ja traumaattinen kriisi.

### Sokkivaihe

Heti traumatapahtuman jälkeen, kesto yleensä max vuorokauden (hetkistä muutamaan vuorokauteen)

Uuden tiedon vastaanottaminen ja sisäistäminen haastavaa

Tyypillistä mm. sekavuus, voimakkaat aistikokemukset, todellisuudentajun heikentyminen sekä lamaantuminen

Fyysisinä oireina esim. vapinaa, hikoilua ja sydämentykytystä



### Reaktiovaihe

Kestoltaan muutama päivä

Tapahtuneen ymmärtäminen ja siihen reagoiminen

Muistikuvien läpikäynti ja voimakkaat aistimukset  
-> pelko, ahdistus, suru, syyllisyys, viha

Eristäytyminen ja hoivan tarve

Tunnekaos, jota ei voi kontrolloida

Somaattiset oireet, keskittymisvaikeudet, levottomuus, unettomuus



### Työstämisvaihe

Kesto jopa vuoden

Asian käsittely joko tietoisesti tai tiedostamatta  
Tyypillistä muisti- ja keskittämisvaikeudet

Joustokyvyn häviäminen, mahdollinen impulsiivisuus

Vetäytyminen ihmissuhteista ja velvollisuuksista

Tapahtumien jäsentäminen

Omien voimien uudelleen löytäminen



### Uudelleen suuntautumisen vaihe

Kriisi on hyväksytty ja kokemuksesta tullut osa itseä

Käsitleminen ilman jatkuvaa ahdistusta ja pelkoa

Pystyy kontrolloimaan, milloin asiaa miettii, eikä sitä mieli jatkuvasti

Tässä vaiheessa kriisin kokenut voi myös ns. lukkiutua. Yksilö ei kykene työstämään kriisiä läpi, ja riskinä on todellisuuden vääristyminen. Tarvitaan ammattiapua, [mahdollinen traumaperäinen stressihäiriö](#) (PTSD)

## Kuinka tukea asiakasta kriisin eri vaiheissa?

### 1. Sokkivaihe

- Keskity puhumisen sijasta kuuntelemaan
- Pysy rauhallisena ja rauhoita -> näin viestität turvallisuutta
- Huolehdi asiakkaan perustarpeista
- Valmistaudu kohtaamaan asiakkaan reaktiot
- Ole rehellinen
- Älä jätä yksin

### 2. Reaktiovaihe

- Luo luottamuksellinen ilmapiiri
- Kuuntele kriisissä olevan tunteita, ajatuksia ja reaktioita tapahtumasta
- Käy tilanne läpi keskustelemalla
- Valmistaudu voimakkaisiin reaktioihin
- Pidä yhteyttä ja pysy ajan tasalla

### 3. Työstämisvaihe

- Osoita empatiaa
- Anna aikaa
- Tue suremisessa
- Auta voimavarojen löytämisessä
- Kartoita selviytymiskeinoja ja auta tulevaisuuden suunnittelussa
- Luo toivoa ja uskoa



Millaisia kriisejä olen  
elämässäni kohdannut?  
Entä miten olen niistä  
selviytynyt?

Miten olisin itse toivonut,  
että minua olisi autettu?

Millaisia keinoja minulla  
on kriiseistä  
selviytymiseen?

Millaista tukea olen valmis  
antamaan?

Miten auttajana huolehdin omasta  
jaksamisestani?

## Mentalisaatio

Mentalisaatio = kykyä pohtia sekä omaa että toisen ihmisen näkökulmaa ja kokemusta. Taitoa pohtia sitä, mitä erilaisia sisäisiä mielen tiloja ihmisen ulospäin näkyvän käyttäytymisen taustalla ja takana on. Vanhemman mentalisaatiokyky on yhteydessä lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteeseen ja sen laatuun.

Vanhemman mentalisaatiokyky tarkoittaa, että vanhempi pohtii lapsensa kokemuksia, tarpeita ja tunteita sekä myös omia ajatuksia ja tunteita sekä niiden vaikutusta vuorovaikutustilanteisiin. Se on myönteistä uteliaisuutta, mielen avoimuutta ja ponnistelua sekä halua tavoittaa lapsen kokemusmaailma. Mentalisaatiossa tulee kiinnittää huomiota lapsen ikä- ja kehitystasoon.

Kun tiedostamatta oletettu ja todellisuus törmäävät, siirtyy mentalisaatio tietoiselle tasolle.

## Mentalisaatiokyky Kokemuskumppanin työvälineenä



Toisen osapuolen kanssa- *oli se sitten lapsi tai aikuinen*- voi pohtia mitä ajatuksia, tunteita, pelkoja tai toiveita hänellä heräsi tilanteessa. Entä millaisia fyysisiä tuntemuksia tilanne hänessä aiheutti? Miten ne vaikuttivat hänen tapansa reagoida?

Olennaista on muistaa pohtia mitä ajatuksia, tunteita, toiveita, pelkoja tai fyysisiä tuntemuksia sama tapahtuma toisessa herätti?

## MENTALISAATION MUISTILISTA

*Mitä asiakasvanhempi haluaisi Kokemuskumppaninsa aina muistavan?*

1. Älä oleta
2. Kysy
3. Kommunikoi
4. Ole utelias
5. Pyri ymmärtämään

***Muista: kun oletat, et enää mentalisoi.***

### Mieli mielessä: miksi lapsi käyttäytyy kuten käyttäytyy?

Lapsi vasta harjoittelee tunteiden säätelyä. Tunteet tarttuvat herkästi vanhemmasta lapseen, ja myös toisin päin. Vanhemman oma voimakas tunnetila vaikuttaa siihen, kuinka hän tulkitsee lapsen käytöstä. Siksi onkin tärkeää muistaa se, että yrittää olla tekemättä vahvoja tulkintoja lapsen käytöksestä silloin, kun on itse tunnekuohussa. Silloin tulkinnat ovat usein väärinä. Useimmiten kuitenkin lapsen käytöksen taustalla on jokin sellainen syy, joka tekee lapsen käytöksestä lopulta ymmärrettävää. Nämä oikeat syyt oivaltaa vasta sitten, kun on itse rauhallisin mielin.

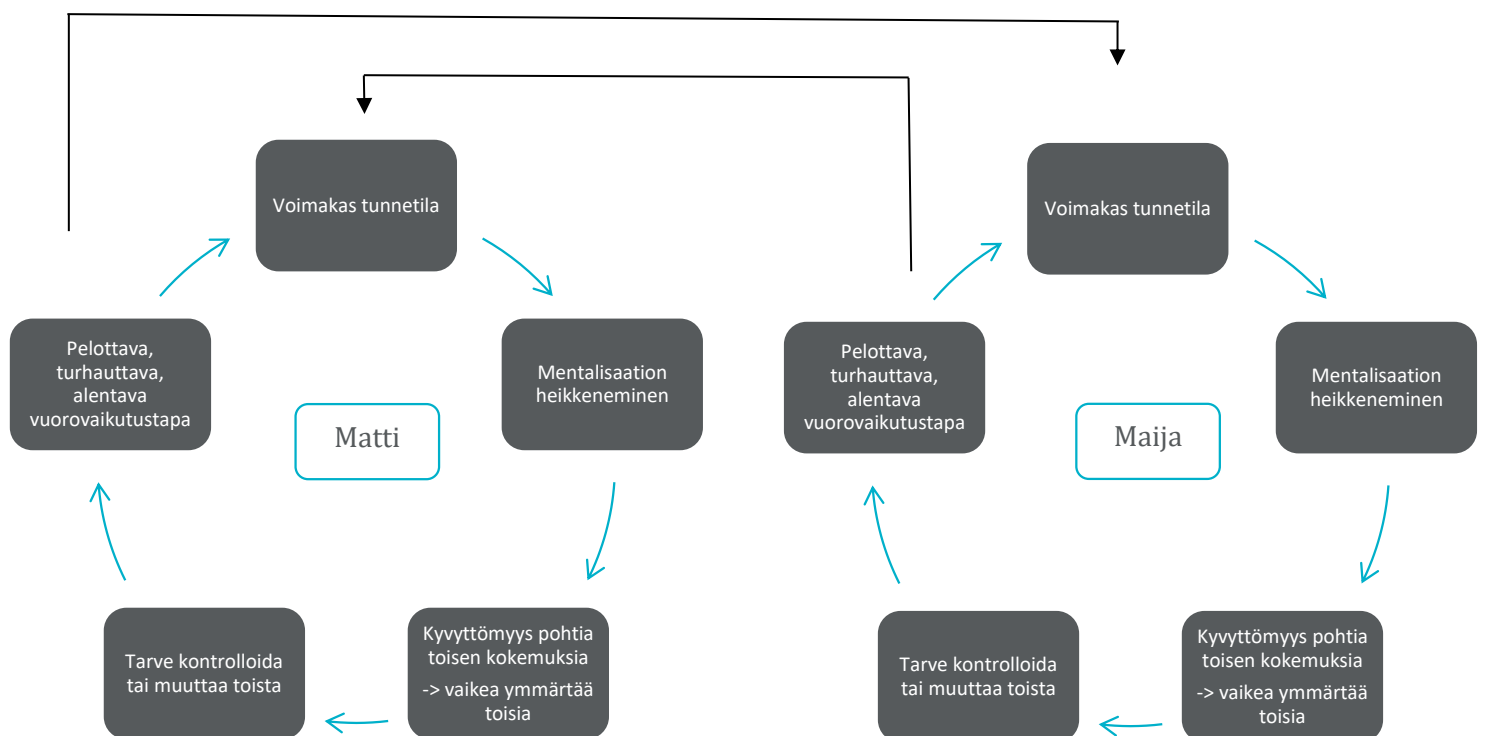
Kokemuskumppani päätty todennäköisesti ennemmin tai myöhemmin tilanteeseen, jossa huomaa vanhemman ja lapsen välillä puutteellista mentalisaatiota. Se voi tapahtua vaikkapa perheen kotona tai sitten vanhempi kertoo Kokemuskumppanille jälkeinpäin hänen ja lapsen välillä tapahtuneesta tilanteesta. Tällöin on tärkeää osata miettiä tapahtunutta kummankin osapuolen silmin, ja etenkin lapsen, koska vastuu hyvästä mentalisaatiosta, kuulemisesta ja ymmärtämisestä, on aina aikuisella. Kokemuskumppanina on siis tärkeää osata tunnistaa ja pohtia tällaisia tilanteita sekä yksin että yhdessä vanhemman kanssa. Alempana kaksi tyypillistä esimerkkitapausta ja havainnollistavaa tilannetta. Nämä kyseiset oppaan esimerkkitapaukset ovat luonnollisesti sovellettavissa myös muihin vuorovaikutus- ja ihmissuhteisiin, eivät vain vanhemman ja lapsen välisiin tilanteisiin.

Lue lisää mentalisaatiosta MLL:n sivuilta



## Esimerkkitapaus: Äidin ja pojan riita

Matti saapuu koulusta kotiin hyvin tuhtuneena. Hän viskaa raivokkaasti koulurepun eteisen nurkkaan ja marssii suoraan päätä huoneeseensa paiskaten oven perässään. Matin marssiessa huoneeseen Maija kysyy Matilta ”Mitä ihmettä täällä tapahtuu?!” , johon Matti ärähtää ”Ole hiljaa, en jaksa nyt!”. Maija suutahtaa ja huutaa Matille ”Täällä ei kyllä paiskita ovia! Täällä toimitaan niin kuin minä sanon! Matti kimpaantuu entisestään ”Suksi kuuseen! Sä oot pihalla tästä elämästä niin ku kuori ämpäristä. Tekisit säki elämällä jotain fiksua ton valittamisen sijaan!”.



## Mitä tilanteessa tapahtui?

Matti saapui kotiin voimakkaassa tunnetilassa, hyvin tuhtuneena sillä koulussa oli ollut huono päivä. Matti ei pystynyt tunnekuohussa pohtimaan, kuinka sanat voisivat loukata/provosoida Maijaa. Myös Maijassa heräsi voimakas tunnetila, kun Matti käyttäytyi huonosti paaskaamalla oven ja huutamalla. Myöskään Maija ei pystynyt miettimään tilanteessa, miksi Matti käyttäytyi niin. Sen sijaan, että Maija olisi kysynyt mikä Mattia harmitti, Maija päätti osoittaa kuka talossa määrää. Matista tuntui, ettei Maija ymmärrä häntä ja Maijan määräily ärsytti Mattia entisestään. Tämän johdosta Matti päätti antaa samalla mitalla takaisin puhumalla ikävästi Maijalle.



## Miten tilanne voidaan ratkaista? Mitä tulisi välttää?

Jotta riidan saisi loppumaan, tulee ensin toisen osapuolen ymmärtää rauhoittua. Vastuu tästä on ensisijaisesti aikuisella, koska hänen tehtävänä on auttaa lasta/ nuorta ikävien tunteiden käsittelyssä. Esimerkkitalanteessa voisi edetä niin, että annetaan Matille aikaa rauhoittua yksikseen omassa huoneessaan. Maija voisi hetken päästä koputtaa Matin oveen ja pyytää anteeksi hermostumisestaan. ”Matti, voinko tulla sisään? Voidaanko keskustella siitä, mikä tänään ärsyttää?”. Maijan on hyvä valmistautua siihen, ettei Matti välttämättä olekaan valmis keskustelemaan asiasta. Vastauksen luonteesta huolimatta Maija on päättänyt pysyä rauhallisena.

Tilanteessa tulisi siis välttää kierteen jatkumista: sanotaan loukkaavasti, reagoidaan vahvasti ja jälleen huudetaan.

On hyvä muistaa, ettei omat oletukset toisen käytöksen syistä aina pidä paikkaansa. Siksi on tärkeä keskustella asiasta ja selvittää, mistä todella on ollut kyse. Nuorempien lasten kohdalla on tärkeää sanoittaa ikäviä tunteita esim. ”huomaan että sinua, harmittaa, suututtaa, ärsyttää”. Näin lapsi oppii tunnistamaan eri tunnetiloja.

## Esimerkkitapaus 2. Päiväkoti-ikäinen tyttö ja isä.

Lotta ja isä tekevät lähtöä päiväkotiin. Lotta on hyvin äreänä, eikä suostu pujahtamaan ulkohaalareihin. Isän yrittäessä pukea Lottaa, Lotta on päättänyt, ettei halua lähteä päiväkotiin: Hän huutaa ja itkee hysteerisesti, sekä yrittää päästä eroon vaatteista kiemurtelemalla. Miten isä tilanteessa toimii?

**Ei- mentalisoiva aikuinen:** ”Nyt Lotta lopetat sen rimpuilun! Meille ei ole aikaa tähän! Minun täytyy ehtiä töihin ja on ihan hirveä kiire. Nyt ei auta itku markkinoilla ja huutamisella et saa mitään periksi. Noniin, hopi hopi. Jos et nyt suostu pukeutumaan, niin huomenna et saa karkkia.”

**Mentalisoiva aikuinen:** Isä pyrkii pysymään tilanteessa rauhallisena ja pohtii mielessään, miksi Lotalla on niin vaikea aamu. Isä tietää Lotan olevan aamu-uninen ja muistaa, että Lotta on heräillyt viime yönä painajaisiin. ”Sinua taitaa nyt väsyttää kovasti. Tiedän, että olet nukkunut viime yönä huonosti. Isääkin harmittaa, että näit viime yönä painajaisia. Tiedän, että olisi paljon kivampaa jäädä kotiin nukkumaan, minäkin tahtoisin jäädä, jos voisin. Mutta arvaa mitä, voit lepuuttaa silmiäsi vielä automatkalla. Päiväkodissa on varmasti tänään kiva päivä tulossa. Luulen, että Milla ja Joonas odottavat siellä jo kovasti sinua



## Työhyvinvointi

Työhyvinvointi voidaan määritellä esimerkiksi hyvinvoinnin kokemuksena, joka kohdistuu työhön ja joka koostuu myönteisistä tunteista, innostuksesta, toimivista ihmissuhteista, merkityksellisyydestä, sekä siitä että saavutetaan tavoiteltuja asioita. Jokaisella meistä onkin juuri ne omat tavoitteet omalle tehdylle työlleen, ja niihin on toisinaan hyvä palata, koska niiden saavuttaminen tai toisaalta saavuttamattomuus vaikuttavat työntekoon ja sitä kautta myös työnhyvinvointiisi.

Työssä jaksaminen on monen eri tekijän summa. Muista arvostaa itseäsi työntekijänä: oma hyvinvointi ja jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää. Itsestään huolehtiminen vaikuttaa positiivisesti myös työn tekemiseen, sillä levänneenä jaksat vertaisena toimia ja tukea paremmin, kuin uupuneena.

***Työhyvinvointi on investointi, joka maksaa itsensä takaisin.***



Miten erotan työn ja vapaa-ajan toisistaan?

Osaanko tunnistaa stressin oireet? Entä miten voin parantaa stressinhallintaani?

Kuinka paljon minun tulee varata aikaa työnsuunnitteluun?

Tuleeko minun priorisoida jotain uudelleen?

Mitkä eri seikat/tekijät vaikuttavat työmotivaatiooni?

Kuinka paljon määritän itseäni työn kautta?

Miten työni voisi olla vielä mielekkäämpää?



## Kokemuskumppanien vinkit töistä irtaantumiseen

*"Liikunta, lukeminen, opiskelu ja matkustelu ovat minun tavat irtaantua arjesta ja pitää huolta itsestä ja yleensä hyvinvoinnista huolta."*

*"Töistä irtaudun tekemällä käsitöitä ja ulkoilemalla ja liikkumalla. Partio harrastus takaa myös sen, että ajatukset ovat leirien ja retkien ajan ihan muualla kuin töissä."*

*"Käsityöt, siivous, jokin konkreettinen, fyysinen ja arkinen on tapa nollata aivot."*

*"Itse rentoudun parhaiten meditoimalla, eli rauhallinen ympäristö, hiljaisuus, mahdollisimman vähän häiriötekijöitä. Taustalla vain hiljainen rentouttava meditaatiomusiikki. Rauhallinen hengitys, koko fyysisen ruumiin rentouttaminen, ajatuksista irti päästäminen, niin että antaa niiden vain ikäänkuin lipua ohi, tutkaillen niitä kuin ulkopuolisena, mahdollisimman neutraalisti, keskittyminen vain olemassa olevaan hetkeen."*

*"Hikilenkki töiden jälkeen tai kun mieli ja sisäinen keho juoksee, on hyvä tapa nollata mieli ja keho."*

*"Kameran kanssa metsään niin metsä tulee mukaan kotiin 😊. Eli luontoon hakeutuminen."*

*"Omia rentoutusmenetelmiä on mm. lenkkeily koiran kanssa, palapeliä, tv:n/sarjojen katseleminen, löhöily, perheen ja ystävien kanssa hengailu, unohtamatta tietysti sitä omaa aikaa:)"*



## Myötätuntouupumus

Empatia ja samaistumiskyky ovat keskeisessä asemassa auttamistyössä. Auttajan roolissa oleva henkilö altistuu työssään emotionaalisesti, joka voi aiheuttaa myötätuntostressiä. Myötätuntostressi on ilmiö, jossa autettavan traumaattiset kokemukset siirtyvät tunnetasolla myös enemmän tai vähemmän auttajalle aiheuttaen samalla henkistä kuormitusta.

Pitkään jatkuneen ja voimakkaan kuormituksen seurauksena auttaja voi alkaa kärsiä myötätuntouupumuksesta. Myötätuntouupumus voi ilmetä esim. nukkumiseen ja keskittymiseen liittyvinä vaikeuksina, ahdistuneisuutena, toivottomuutena, vetäytymisenä ihmissuhteista, alentuneena työmotivaationa, itsensä vähättelynä, sekä fyysisinä oireina (esim. kohonnut pulssi, hengitysvaikeudet, kiputilat, pahoinvointi, vapina, vatsavaivat).

Myötätuntostressiä voi ehkäistä samoilla keinoin, kuin tavallista stressiä:

1. Kuuntele kehoa ja mieltä: tunnista ja tiedosta
2. Muutos lähtee sinusta: tilanteen myöntäminen itselle
3. Reagoi: älä vähättele oman hyvinvointisi merkitystä. Hiljennä ja rauhoita tilannetta, jotta annat mahdollisuuden keholle ja mielelle palautua kuormituksesta
4. Tukeudu työkavereihin, keskustele
5. Apua työnohjauksesta

### **Huomaat, että viime aikoina työ on kuormittanut sinua henkisesti tavallista enemmän. Olet pohtinut, olisiko hyvä keskustella asioista ammattilaisen kanssa. Kenen puoleen käännyt?**

Perhekuntoutuskeskus Lausteen alaisuudessa toimivalla Kokemuskumppanilla on mahdollisuus saada perhekuntoutuskeskuksen tarjoamaa työnohjausta. Mikäli Kokemuskumppani päättää lähteä toimimaan yksityisesti, on hän itse velvollinen/ vastuussa työnohjauksensa toteutumisesta.

Kokemuskumppaneiden etuihin/palveluihin ei lukeudu työterveyshuolto, sillä työt ovat palkkioperusteisia, jonka tilaajana on sosiaalityöntekijä. Mikäli koet, ettei muilta Kokemuskumppaneilta saatu vertaistuki ja työnohjaus ole riittävää, ole rohkeasti yhteydessä kuntasi terveyskeskukseen.

#### Vinkkejä rentoutumiseen

- [MIELI Suomen Mielenterveys ry: Mindfulness ja rentoutumisharjoituksia](#)
- [Oivamieli: Rentoutushengitys](#)
- [Oivamieli: Pitkä rentoutus](#)
- [Mielenterveystalo: erilaisia harjoituksia](#)



*Voidakseen auttaa muita jaksamaan,  
täytyy ensin itse jaksaa.*



## Toimintaohjeita

### **Perhe haluaa itselleen Kokemuskumppanin. Perheen vanhempi ottaa sinuun yhteyttä Lausteen kotisivuilta saamiensa yhteystietojen avulla. Mitä Kokemuskumppanina teet?**

Kerrot vanhemmalle, että työskentely Kokemuskumppanin ja asiakkaan välillä alkaa vasta, kun asiakas yhdessä oman sosiaalityöntekijänsä kanssa ottaa yhteyttä Kokemuskumppaniin. Kokemuskumppanilla ei ole valtuuksia työskennellä, mikäli työskentely ei pohjautu yhdessä laadittuun sopimukseen. Kokemuskumppanina voit kuitenkin avata omaa rooliasi ja kertoa työskentelyn tavoitteellisuudesta. Pyydät vanhempaan olemaan yhteydessä omaan sosiaalityöntekijäänsä.

### **Puhelun aikana vanhempi kertoo, että hänellä on kynnys soittaa omalle sosiaalityöntekijälleen. Muutoinkin sosiaalityöntekijää on ollut vaikea aiemmin tavoitella. Mitä teet?**

Voit ehdottaa vanhemmalle, että laaditte yhdessä sähköpostiviestin. Mikäli henkilön oma sosiaalityöntekijä ei ole sinulle aiemmin tuttu, voit sähköpostiviestissä avata hieman työskentelysi tavoitteita/ tarkoitusta. (Tämä siksi, että Kokemuskumppani-toiminta voi olla sosiaalityöntekijälle uutta). Lukekaa vielä sähköposti yhdessä ääneen ja tehkää mahdolliset korjaukset. Näin huomioidaan samalla asiakkaan osallisuus. Sähköpostiketjussa on hyvä olla sekä Kokemuskumppani, että asiakas huolimatta siitä, kumpi sähköpostin laatii ja lähettää.

Mikäli sosiaalityöntekijää ei pysty tavoittamaan useista yrityksistä huolimatta/ kohtuullisessa ajassa, voitte olla yhteydessä johtavaan sosiaalityöntekijään.

### **Puhelun aikana vanhempi esittää toiveen, ettei haluaisi oman sosiaalityöntekijänsä tietävän yhteydenotosta. Vanhempi toivoo, että voisitte tavata ilman sopimusta. Miten toimit?**

Kerrot vanhemmalle, että työskentely ei valitettavasti ole mahdollista ilman yhdessä laadittua sopimusta asiakkaan ja hänen sosiaalityöntekijänsä kanssa. Tämä on yhteinen linjaus, jota jokaisen Kokemuskumppanin tulee noudattaa. Tästä huolimatta voit kuunnella, mitä vanhemmalla on mielensä päällä ja yrittää selvittää, miksi vanhempi ei toivo oman sosiaalityöntekijänsä tietävän yhteydenotosta. Omasta työnkuvasta ja työskentelystä kertominen, sekä vanhemman kuunteleminen voivat positiivisesti vaikuttaa vanhemman päätökseen olla sittenkin yhteydessä sosiaalityöntekijäänsä.

### **Markon lapsi Laura ollaan aikeissa ottaa huostaan. Marko on kuitenkin sitä mieltä, että se on väärä päätös ja vastustaa sitä. Miten Marko voi toimia tilanteessa?**

Huostaanotto on valituskelpoinen päätös, ja sitä voi vastustaa lapsen huoltaja tai 12 vuotta täyttänyt lapsi. Jos Marko on Lauran huoltaja, voi hän valittaa asiasta. Jos huostaanottoa vastustetaan, sitä ei voi valmistella sosiaalitoimessa, vaan sosiaalihuollon johtava viranhaltija tai hänen määräämänsä muu viranhaltija tekee hallinto-oikeudelle hakemuksen huostaanotosta. Lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä valmistelee hakemuksen. Jos huostaanottoon kuitenkin päädytään, on huoltajalla oikeus hakea myös huostaanoton lopettamista.

Lue huoltajan oikeuksista sijaishuollon aikana ➡

Vanhemmuus ei päätty huostaanottoon.

## Missä tilanteissa tulee ottaa yhteys sosiaalipäivystykseen?



- Huoltajan runsas päihteidenkäyttö, joka vaikuttaa lapseen akuutisti
  - Esim. Huoltaja on kyvytön huolehtimaan lapsestaan, tilanteessa on väkivallan uhkaa, kaltoinkohtelua, turvattomuutta jne.
- Huoltajan vakava mielenterveysongelma
  - Esim. Huoltajan psyykkisen tilan romahtaminen, mielenterveysongelmista johtuva toimintakyvyttömyys, vanhemman akuutti huoli omasta jaksamisestaan (kokee tilanteen kohtuuttomaksi/ sietämättömäksi)
- Lapsen / nuoreen kohdistunut väkivalta, myös lapsen ollessa sivustaseuraaja (perheväkivalta)
- Akuutti tapaamisriita
- Pienten lasten hoidontarve huoltajan sairastuessa äkillisesti
  - Esim. Huoltaja joutuu sairaalaan yhtäkkiä, eikä lapsella ole paikkaa, jossa olla
- Nuoren tai lapsen katoaminen/ karkaaminen
  - Esim. Sijaishuolto: LSL 69a§ Luvatta laitoksesta poistuneen lapsen palauttaminen
  - Avohuollon sijoituksella olevaan lapseen ei voi kohdistaa LSL mukaisia rajoitustoimenpiteitä
- Nuoren akuutti aggressiivisuus perheenjäseniä kohtaan
- Nuoren runsas päihteidenkäyttö, jonka seurauksena nuori on välittömässä vaarassa joko itselleen tai muille

*Soittaako vaiko eikö soittaa? Aina ennemmin soita: sosiaalipäivystyksestä annetaan kyllä toimintaohjeet tilanteisiin.*

### **29 § (29.12.2016/1517)**

#### **Sosiaalipäivystys**

Sosiaalipäivystys on järjestettävä ympärivuorokautisesti kiireellisen ja välttämättömän avun turvaamiseksi kaiken ikäisille. Päivystys on toteutettava siten, että palveluun voi saada yhteyden ympäri vuorokauden ja kiireelliset sosiaalipalvelut voidaan antaa siten kuin tässä tai muussa laissa säädetään. Päivystävissä yksiköissä on oltava riittävät voimavarat ja osaaminen, jotta palvelun laatu ja asiakasturvallisuus toteutuvat.

Sosiaalipäivystystä toteutettaessa on toimittava yhteistyössä ensihoitopalvelun, terveydenhuollon päivystyksen, pelastustoimen, poliisin, hätäkeskuksen ja tarpeen mukaan muiden toimijoiden kanssa.

## Yhteystiedot

### Sosiaalipäivystys



**Turku:** Päivystysnumero 24/7 **puh. (02) 262 6003**

**Naantali:** Virka-aikana soita 112 tai päivystysnumeroon **puh. 040 1699 537**

- maanantaista torstaihin klo 8.00–16.00
- perjantaisin klo 8.00–15.30

**Raisio:** Virka aikana soita 112 tai päivystysnumeroon **puh. 044 797 1457**

- ma-to klo 8.15–16
- perjantaisin ja pyhien aattona klo 8.15–15

**Salo:** Virka-aikana soita 112 tai päivystysnumeroon **puh. 044 778 3121**

- ma-to klo 8.00–15.30
- pe klo 8.00–14.30

**Kaarina:** Virkan aikana soita 112 tai päivystysnumeroon **puh. 050 314 6066**

- arkisin klo 8.30–15.30

**Lieto:** Virka-aikana soita 112 tai päivystysnumeroon **puh. 040 182 2573**

- ma-to klo 8–16
- pe klo 8–15

➔ ! *Virka-aikojen ulkopuolella sosiaalipäivystyksestä vastaa Turun Sosiaalipäivystys **puh. (02) 262 6003***

### Mielenterveys- ja päihdepäivystys

**puh. (02) 313 8800**

Osoite: Tyks T-sairaala, Savitehtaankatu 1, 20540 Turku

Lisää mielenterveys- ja päihdepalveluista koottuna [täällä](#).



## Kriisipäivystys

Valtakunnallinen 24/7 **puh. 09 25 25 01 11**

Turun alueen **puh. 040 8223 961** virka-aikana (ma-to klo 10.00–15.00)

@: [toimisto@turunkriiskeskus.fi](mailto:toimisto@turunkriiskeskus.fi)

Osoite: Maariankatu 6b, 3 krs, 20100 Turku

## Turvakoti

Tavoitettavissa 24/7 **puh. (02) 513 4100**

Osoite: Luolavuorentie 7 b, 20810 Turku. Perille pääsee helposti bussilla numero 18.

Chat-palvelu: arkisin 12.00–18.00 ja lauantaina 14.00–17.00

## Nuorisopoliklinikka eli NUPO

**puh. 02 266 1155** (toimisto) tai **02 3300 000** (Turun kaupungin puhelinvaihte)

Puhelinajat: ma-to 8.00–16.00 ja pe 8.00–14.00

Osoite: Itäinen Pitkätie 30, 20700 Turku

## Perheoikeudelliset palvelut

Ajanvaraus, ohjaus ja neuvonta **puh. 02 2625 833** tai **02 2626 920**

Puhelinajat: ma ja pe 9.00–10.00, sekä ti-to 13.00–14.00

Täältä voit tarkistaa puhelinnumerot alueittain, sekä lapsen sukunimen mukaan.

Osoitteet: Turun toimipiste - Kunnallissairaalan tie 20, rakennus 5, 1. krs, 20700 Turku

Salon toimipiste- Tehdaskatu 2, 24100 Salo

*Pssst... Muista kurkata myös sivut 5 ja 6, joista löytyy lisää palveluita linkkeineen.*





## Liitteet

### Ansioluettelo



#### Etu- ja sukunimi

#### Esittely

Esim. Mitä kokemuskumppani tekee, miksi kokemuskumppanina toimiminen on tärkeää, mitkä ovat sinulle tärkeät arvot

#### Yhteystiedot

**Ikä:**  
38 ja (syntymävuosi)

**Osoite**  
Katuosoite, postinumero,  
paikkakunta

**Puhelinnumero:**  
045 459 4595

**Sähköposti:**  
etu.sukunimi@kokemuskumppani.fi

**Lisätietoa kokemuskumppani toiminnasta:**  
www.lauste.fi/palvelumme/kokemuskumppanit/

**Alue, jossa valmis toimimaan:**  
Varsinais-Suomi, Satakunta

#### Osaaminen ja kokemuspohja

**Oma historia**  
Kirjoitettu tarinamuotoon. Esim. Oma kokemus lastensuojelun asiakkuudesta, vaikeuksista, palveluiden käytöstä

**Nykyhetki**  
Miltä arki näyttää tällä hetkellä, itsensä kuvailu, omat mielenkiinnon kohteet

#### Koulutustausta

**Suoritetut tutkinnot/ koulutukset**  
- tutkinto | vuosiluku  
- tutkinto | vuosiluku

**Ammattinimikkeet**  
-ammattinimike | vuosiluku  
-lähihoitaja | Hoivapalvelut Oy, 2015-2018

#### Kokemusasiantuntijana toimiminen

Tehtävät ja toiminnot, joissa ollut mukana (sis. oma rooli ja vastuut)

#### Oma kiinnostus kehittämistehtäviin

Millaisissa tehtävissä haluat toimia. Toiveet liittyen palveluun, yksikköön tai tilanteeseen (esim. asiantuntija-työryhmiin osallistuminen, ryhmien vetäminen, luennointi jne.)



Täällä voit tehdä oman näköisesi ansioluettelon ilmaiseksi.

#### Toiminnasta maksettavat korvaukset

Esim. tehtäväkohtaiset palkkio- ja korvaustoiveet

**Luennot:**  
Esim. x €/ x h (sis. suunnittelun)

#### Toimintaan sitoutuminen

Miten usein ja pitkään olet valmis sitoutumaan?

#### Muuta tärkeää

Mitä muuta olennaista haluat kertoa

## Nykytilanne-taulukko

Perheen nykytilanteen hahmottaminen yhdessä asiakkaan kanssa: näkyväksi tuleminen itselle ja viranomaisille.

PERHEENJÄSENET	NYKYTILANNE	PÄÄMÄÄRÄT	KEINOT & TUET	SWOT
Huoltaja 1 (nimi) KUVA -Ikä -Ammatti -Kotiosoite -Muut tiedot, jotka koet tarpeelliseksi jakaa	-Nykyiset palvelut, joissa asiakkaana, kesto -Nykyiset tukitoimet, kesto  <i>Esim. Korvaushoidossa riippuvuus psykiatrian avohoidossa alkaen 06/02-2020</i>	-Henkilökohtaiset tavoitteet/ päämäärät -Tavoitteet/ päämäärät parisuhteeseen liittyen -Tavoitteet/ päämäärät vanhemmuuteen liittyen  Suunnitelmia: -Esim. koulutus ja sen kesto -Muita tavoitteita	-Nykyisten palveluiden kuvaus ja kesto <i>Esim. 2x 1h/ vk perhetyötä ja vanhemmuustyöskentely 1x/ 3vk</i>  Tarvittaessa: -Esim. muut asiakastapaamiset -Muita itselle tärkeitä tahoja	VAHVUUDET: Kerro mitkä ovat sinun vahvuutesi  HEIKKOUEDET: Kerro sinussa piilevät piirteet, jotka koet heikkoudeksi  MAHDOLLISUUDET: Mihin olet valmis sitoutumaan/ olet sitoutunut, josta seuraa hyvää niin itselle, kuin perheelle  UHAT: Voi olla itse työskentelyyn liittyen tai muutoin elämässä.
Lapsi 1. KUVA -Ikä -Kotiosoite -Koulu	-Millä luokalla, luokan luonne (tavallinen, erityis) -Harrastukset	-Henkilökohtaiset tavoitteet -Kouluun liittyvät tavoitteet -Harrastuksiin liittyvät tavoitteet -Kasvatukseen liittyvät vanhempien tavoitteet  Suunnitelmia: -Esim. Syksyllä 2020 musiikkiopistoon hakeminen	-Koulupäivien/ hoidon pituus -Harrastusten aikataulu -Mahdollinen tukihenkilö/tukiperhe, kuinka usein -Muut lapselle tärkeät henkilöt -Terveydenhuolto  Tarvittaessa: -Esim. Koulukuraattori (nimi)	VAHVUUDET & MAHDOLLISUUDET: Miten luonnehtisit lastasi? Millainen hän on, millaisia ihmissuhteita lapsella on, miten hän pärjää koulussa ja vapaa-ajalla jne.  HEIKKOUEDET & UHAT: Mitkä asiat vanhempana huolestuttavat sinua?
KOKO PERHE KUVA	Kts. edelliset	-Perheen itselleen asettamat tavoitteet/päämäärät  <i>Esim. Pyrkimys avoimempaan vuorovaikutukseen, muistetaan kehua ja kannustaa, sekä osoittaa välittämistä niin sanallisesti, kuin fyysisesti (halaukset, pusut).</i>	SUKULAISET/ VERKOSTO  Lueteltuna sukulaiset ja muut tärkeät henkilöt  Äidin vanhemmat (nimet) Äidin sisarukset (nimet) Isän vanhemmat (nimet) Isän isovanhempi (nimi) Lapsen kummitäti (nimi) jne.	VAHVUUDET:  HEIKKOUEDET:  MAHDOLLISUUDET:  UHAT:  <i>Esim. vanhempien vuorotyö hankaloittaa arjen sujumista, taloudelliset huolet</i>

**Huom.** SWOT-osioon voi pyytää tietoja ja näkemyksiä omalta tai lapsen tukihenkilöltä, perhetyöntekijältä tms.

© Pia Köpsi