



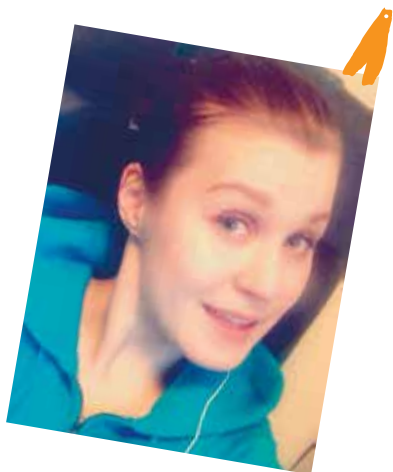
Sinut-lehti 2018



Teema: vertaistuki
Sinut – että what?

ISO V

Suomen Sijaiskotinuoret SINUT ry:n puheenjohtajana oleminen on ollut välillä haastava ja raskasta, mutta suurimman osan ajasta se on ollut todella mahtavaa ja energiaa antavaa! Olen todella kiitollinen Sinuille kaikista niistä mahtavista tilaisuuksista, joita olen puheenjohtajuuden myötä saanut. Se uusia ihmisiä kohdatessaan ujo ja hiljainen sekä puheiden pitämistä vihaava tyttö on kadonnut. Ilman Sinujen kannustavaa ilmapiiriä en olisi ikinä lähtenyt esittelemään toimintaamme tai avaamaan suutani ihmisten edessä. Ensimmäisellä kerralla jännitin niin paljon, että uskoin saavani sydänkohtauksen. Lukuisten puheiden ja esiintymisien jälkeen en osaa enää jännittää.



Tämä edellä mainittu kannustaminen on vertaistukea isolla V:llä! Me haluamme tukea toisiamme onnistumaan, vaikka emme ole tavanneetkaan kovin usein. Vertaistukea saa jännitykseen tai vaikeaan tilanteeseen. Sinuja on aina yhtä ihanaa nähdä. Sen takia olenkin jaksanut tehdä kovasti töitä, jotta saisimme näkyvyyttä ja uudet nuoret pääsevät meidän mahtavaan porukkaan!

Olen saanut sijaissisarena todella paljon vertaistukea, vaikkei leireillä aina ole ollutkaan monta sijaissisarta. Haluankin kiittää erityisesti sijaissisaria teidän uskalluksesta tulla mukaan toimintaan ja sijoitettuja nuoria teidän mahtavasta asenteesta ottaa meidätkin mukaan toimintaan täysin samanarvoisesti!

Kiitos, kun saan vielä jatkaa tässä tehtävässä!

Outi Mononen
Suomen Sijaiskotinuorten johtokunnan puheenjohtaja

Gallup

Vertais-
tuki

- 1 Mitä vertaistuki sinulle merkitsee?
- 2 Millaista vertaistukea olet Sinuissa saanut?
- 3 Onko vertaistuesta hyötyä?

Meri

- 1 Vertaistuki merkkää minulle sitä, ettei ole yksin esim. lapsuudessa koettujen traumojen tai muiden kokemusten kanssa. Kun selittää jotain jollekin, niin toinen aika tarkkaan tietää, miltä musta tuntuu ja kun toinen sitten kertoo saman tapaisista kokemuksista, niin itsekin voi toimia vertaistukena toiselle. Tulee tunne, ettei ole ainoa huostaan otettu tässä maailmassa.
- 2 Minä olen välillä avautunut painavista asioista Sinujen WhatsAppissa ja siellä riittää, että kun toinen on kokenut samaa ja vielä ratkaissut sen ja antaa minulle vinkkejä, niin huikeata.
- 3 Vertaistuesta on hyötyä niin, että ei tosiaan ole yksin asioidensa kanssa ja se helpottaa paljon.

Jasmin

- 1 Saan tukea ja turvaa toisista nuorista sekä Sinujen toiminnasta.
- 2 Olen saanut tukea ja rohkaisua oman tarinan kertomiseen, ja samassa tilanteessa olleet nuoret ovat joko keskustelleet asiasta tai tulleet muuten vaan juttelemaan.
- 3 Vertaistuesta on minulle erittäin suuri hyöty.

Joel

- 1 Vertaistuki auttaa jaksamaan, kun pystyn keskustelemaan tarinastani ja myös kuuntelemaan toisen tarinaa ja olla tukena.
- 2 Olen saanut keskusteluiden pohjalta leireillä ja tapahtumissa vertaistukea ja se on auttanut kertomaan omaakin tarinaa rohkeammin.
- 3 Ilman vertaistukea olisin varmaan vieläkin arka jakamaan tarinaani ja minulla olisi vieläkin vaikeaa.

Vertaistuesta voimaa

Mitä vertaistuki minulle merkitsee? Vertaistuki on minulle suuri jaksamisen lähde. Kun saan vertaistukea, minun ei tarvitse olla yksin kaikkine huolineen ja murheineen. On paljon helpompi olla, kun saa jakaa ne muiden kanssa.

Sinujen toiminnassa on vertaistuki todella tärkeässä roolissa! Ensimmäiselle leirille lähdin uusien kavereiden toivossa, mutta seuraaville leireille lähdin enemmän vertaistuen takia. On ollut mahtavaa, että leireillä on ollut vertaistukikeskusteluja, koska ne ovat antaneet minulle voimavaroja ja olen muiden kokemusten kautta oppinut ymmärtämään asioita paremmin.

Olen myös saanut rakennettua uutta tukiverkostoa ja aivan mahtavia ystäviä, jotka ymmärtävät minua paremmin kuin ne ystäväni, joilla ei ole sijoitustaustaa. Heidän kanssaan kanssa puhun yleensä mukavia ja pidämme hauskaa, mutta Sinuista saatujen ystävien

kanssa hauskanpidon lisäksi keskustelemme vakavista asioista, joista voimaannumme ja saamme tukea toisiltamme.

Vaikeuksista voittoon

On aivan eri asia olla leirillä ekaa kertaa, kuin esimerkiksi kymmenettä kertaa. Ensimmäisellä kerralla vertaistukikeskustelut voivat tuntua omalla kohdalla haastavilta, mutta kerta kerralta se sujuu luontevammin ja helpommin. Aluksi nämä tilanteet voivat tuntua kiusallisilta, mutta se helpottuu. Itse en aina muista sanoa kaikkea oleellista, mutta niin käy varmasti joskus kaikille. Vertaistukikeskusteluissa ei yleensä vältytä kyyneliltäkään, mutta se ei ole huono asia.

Vertaistukikeskustelut eivät onneksi ole aina samanlaisia. Mielestäni ne olisivat tylsempiä, jos ne menisivät aina saman kaavan mukaan. On helpompaa viritellä keskustelua esimerkiksi joidenkin kysymysten kautta kuin alkaa tuosta noin vaan kertomaan! Vertaistuen merkitys ei



minusta ole useampien leirien myötä menettänyt arvoaan – päinvastoin! Vertaistuen arvo kasvaa kerta kerralta.

Aina oppii uutta

Ensimmäisillä kerroilla vertaistukikeskusteluista voi todennäköisemmin saada enemmän, koska vaikka puhumisen kynnys voi olla suuri, on todella

helpottavaa, kun saa sanotuksi mielessä pyörivät asiat. Silti olen aina oppinut keskusteluista joitain uutta.

Minulle vertaistuen merkitys on kultaakin kalliimpaa ja siksi olen Sinujen toiminnassa mukana!

-Sofia

Kuva: Tuulikki Mattila

Tukea itsenäistymiseen

Olen 18-vuotias, itsenäistynyt ja kohta omilleen muuttava nuori Uudeltamaalta. Nykyään arkeni on aika lailla koulua, töissä käymistä ja itsenäistymisen harjoittamista. Harjoittelen esimerkiksi laskujen maksamista, ruoan suunnittelua ja laittamista sekä kaupassa käyntiä, siivoamista yms. Olen saanut tukea ja hyviä neuvoja itsenäistymiseen, koska muutto lähenee kovaa vauhtia. Minulle on suotu mahdollisuus opetella uusia asioita omaan tahtiin ja jatkaa asumista itsenäistymisasunnossa, kunnes muutan omilleni.

Minut ja sisarukseni sijoitettiin, koska biologinen perheeni ei pystynyt huolehtimaan meistä sillä hetkellä. Pääsimme kaikki samaan sijaisperheeseen. Muistan, että otin sijaisperheeseen mukaan lempileluni, sinisen leikkiauton. Muistan myös, että automatka kodista uuteen kotiin tuntui erittäin pitkältä. Leikkikavereista luopuminen tuntui vaikealta,

koska asuinpaikkakunta muuttui sijoituksen myötä.

Olin ehtinyt olla sijaisperheessä jo monta vuotta, ennen kuin uskalsin koulussa kertoa siitä. Osa kavereistani ymmärsi sen, kun heille kertoi tarkemmin, mitä sijaisperheessä asuminen tarkoittaa. Kerrottuani asiasta kavereilleni minua helpotti, ja sen jälkeen olen pystynyt aika avoimesti kertomaan kokemuksistani.

Kiusaamisesta paha mieli

Yläasteella minua alettiin kiusata sijaisperheessä asumisen takia. Kiusaaminen aiheutti stressiä sekä pahaa mieltä ja kiinnostus koulunkäyntiin kärsi. Elämä sijaisperheessä muuttui myös hankalaksi. Virheiden tekemisestä rangaistiin ja tuntui, että en osaa tehdä mitään oikein ja olen täysin hyödytön. Sijaisperheessä oli paljon rajoja ja sääntöjä, joista osa oli mielestäni hieman turhia. Viikonloppuisin vapaa-aikaa sai

viettää lähinnä saman lasten elokuvan katselamiseen.

Kerroin kokemuksistani sijaisperheessä muutamalle kaverilleni ja oli kiva huomata, että he ymmärsivät minua. Otin asioita puheeksi myös sosiaalityöntekijäni kanssa, eikä mennyt kauan, kun muutto sijaisperheestä toisaalle tuli ajankohtaiseksi. Kannustankin kaikkia tuomaan sijoituksen epäkohtia esiin, koska muutosta tilanteeseen on mahdollista saada!

Sijaisperheestä jäi mieleeni myös positiivisia muistoja. He esimerkiksi kertoivat minulle Suomen sijaiskotinuorten järjestämästä valtakunnallisesta toiminnasta ja halusin ehdottomasti mukaan. Yksi parhaista asioista oli se, että pääsin mukaan Sinut ry:n toimintaan, leireille ja tapahtumiin. Vaikka leiri olisi pidetty kaukanakin, veivät sijaisvanhempani minut sinne.

Tukea opintoihin

Nykyään asun pienryhmäkodissa ja olen siis itsenäistymässä ja muuttamassa omaan kotiin tulevien kuukausien aikana. Kokemukset nykyisestä asuinpaikastani ja fiilikset yleensä



ovat mahtavat. Pienryhmäkodista olen saanut tarpeeksi tukea asioihin, joihin sitä tarvitsen ja minulle on myös annettu enemmän vapautta omiin menoihin ja itsenäistymisen harjoitteluun.

Asuinpaikkani tuki ja apu auttoi minua myös saavuttamaan hyvän peruskoulun päättötodistuksen. Yläasteen jälkeen pääsin opiskelemaan nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajaksi. Opiskelu on ollut erittäin mielekästä ja olen saanut sieltä paljon iloa, onnistumisia sekä intoa elämään. Ensimmäinen opiskeluvuosi on vierähtänyt valtavan nopeasti. Odotan innolla myös omilleen muuttoa, vaikka eteen tulee paljon uusia asioita. Samalla kun vapaus lisääntyy, myös vastuuta on otettava enemmän.

-Jopsu

Kuva: Tuulikki Mattila

Että what?

Ekan kerran, kun kuulin Sinut ry:n toiminnasta ajattelin, että what! Mitä tämä on? Olin silloin iskän vetämällä sirkusleirillä, ja siellä muutama ihminen avasi vähän tätä Sinut ry:n toimintaa, mikä Sinut ry on ja mitä se tekee. Tultuani kotiin otin läppärin ja etsin tietoa Sinut ry:stä. Rupesin lukemaan ja se mitä luin herätti mielenkiintoni. Sitten löysin ajankohtaista-osiosta tapahtumatiedot, eikä tarvinnut kauhean kauan miettiä, lähtisinkö mukaan Sinujen leirille.

Vanhempani olivat heti messissä, kun minua rupesi kiinnostamaan tämä toiminta. Ensimmäinen leiripäivä tuli, ja minua jännitti ihan sairaan paljon, koska se oli ensimmäinen Sinujen leiri ja koska lähdin sinne yksin. Onneksi leirille osallistui nuoria, joita tiesin.

Leirin alettua ei mennyt kauankaan, kun minusta tuli rento oma itseni ja jännitys häveni. Ensimmäisenä iltana olin jo ehtinyt tutustua moneen uuteen, mukavaan, hauskaan ja siistiin tyyppiin, niin leiriläisiin kuin ohjaajiinkin.

Olen osallistunut kahdelle leirille, ja se on ollut todella kivaa. Minä koen, että saan leireillä

tutustua uusiin ihmisiin, kuulla heidän tarinoitaan, saada uusia kokemuksia sekä vertaistukea! Jos sinusta tuntuu, ettet kuulu minnekään, koska olet sijoitettu, niin minulla on sinulle ratkaisu. Sinuissa ainakin tunnut kuuluvasi jonnekin, koska Sinuissa on samankaltaisia tyyppejä kuin sinä itse olet. Sinujen toiminta on todella hyvä juttu, arvostan! Minulla on nyt samat fiilikset kuin alussa paitsi että enää minua ei jännitä. Sinujen leireillä on todella kivaa, joten lähde mukaan olet sitten sijoitettu tai sijaissisar!

-Tea

Kuva: Roosa

Graffiti: Peetu



Pitsaa ja keskustelua

K-18-keskustelupäivässä jutellaan kaikkien taustoista. Jokainen saa kertoa oman tarinansa omasta näkökulmastaan haluamallaan tavalla. Tapahtumassa syödään myös paljon hyviä herkkuja ja ruokaa - perinteisesti pizzaa.

Tapahtumassa ei ole ikärajaa, mutta tapahtuman luonne edellyttää tietynlaista kypsyyttä ja sitä, että on sinut oman tarinansa kanssa. Tapahtumassa ei touhuta muuta, vaan siinä keskitytään keskustelemiseen ja vertaistukeen. Joskus päivälle on valittu teema, mutta siitä huolimatta keskustelu on vapaata. Ei siis kannata jäädä

pois, vaikkei teema koskettaisikaan juuri sinua.

Keskustelun apuna voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, jos osallistujat ovat toisilleen uusia tai keskustelun aloittaminen tuntuu vaikealta.

Keskusteluissa vallitsee täysi luottamus toisia kohtaan ja keskustelut jäävät niiden seinien sisälle. Päivä on tarkoitettu juuri Sinulle, joka haluat kertoa oman tarinasi ja saada muilta vertaistukea.

Seuraava K-18-päivä järjestetään Seinäjoella 29.9.2018!

Kenellä on kolme äitiä?

Olen 19-vuotias lukiolaistytty, ja minulla on yksi asia, joka erottaa minut muista. En ole asunut ikinä biologisten vanhempieni luona.

Molemmilla vanhemmillani oli nimittäin skitsofrenia. Olen kuitenkin todella kiitollinen, että he halusivat koettaa olla vanhempia ja tuoda minut tähän maailmaan, vaikka heille ehdotettiin jopa aborttia. Synnyin lopulta kaksi kuukautta etuajassa, keskosena keisarinleikkauksella. Terveystenhoitajat olivat kuulema kysyneet ihmeissään äidiltäni, että eikö se lapsi kuollutkaan.

Kun pääsin sairaalasta, minut vietiin turvakotiin, jossa katsottiin vanhempieni kykyä hoitaa minua. Lopulta todettiin, että minun etuni olisi asua jossain muualla. Onnekseni isäni sisko halusi ottaa minut luokseen. Pienen kylän naapurusto oli kuulema kovasti ihmeteltyt, mistä yksin asuva tätini oli yllättäen saanut vauvan. Naapurin lapset kävivät jopa

suoraan kysymässä, ulkoiluttaako hän nukkea niissä lastenvaunuissa.

Lapsuuteni oli onnellinen. Minulle oli luonnollista asua tätini kanssa ja sanoin häntä äidikseni. Teimme yhdessä metsäretkiä ja muuta kivaa, ja hän oli paras leikkikaverini. Tiesin kuitenkin, keitä vanhempani ovat ja tein heille kortteja ja piirustuksia, jotka annoin heille, kun kävimme lomilla vierailmassa. Myöhemmin biologinen äitini kuoli, enkä osannut edes itkeä sitä asiaa. En varmaan täysin osannut suhtautua siihen, koska en kuitenkaan tuntenut häntä kunnolla.

Vakoilevat naapurit

Kun olin noin 11-vuotias, tätini oli varma, että meidän naapurissa asui hämärää porukkaa, jotka vainosivat meitä. Hän kertoi minulle, miten he vakoilivat meidän puheita, lähettivät television kautta meille viestejä sekä kävivät asunnossamme salaa, kun olimme poissa. Uskoin kaiken ja kerroin niistä innoissani koulukavereilleni.

Luultavasti silloin opettajani teki minusta lastensuojeluilmoituksen. Niinpä asuimme hetken turvakodissa, muutimme uuteen asuntoon ja tilanne rauhoittui. En silloin ymmärtänyt kaiken johtuvan sairaudesta. Biologisten vanhempienkin sairaudesta sain kuulla vasta turvakodissa. Muistan, miten se asia hämmensi minua silloin. Tuli pelko, että sairastunko minäkin...

Kaikki alkoi uudestaan muutaman vuoden päästä. Jutut muuttuivat kuitenkin niin villeiksi, että tajusin, etteivät ne olleet totta. Luulen että tätini oli vain väsynyt ja huolissaan, kun hän yritti parhaansa mukaan huolehtia murrosikäisestä minusta. Lopulta tätini ei päästänyt minua edes kouluun, ettei minulle sattuisi mitään. Silloin minut otettiin huostaan. En kuitenkaan ole katkera mistään. Olen kiitollinen, että tätini pisti oman elämänsä sivuun huolehtiakseen minusta vähillä rahoillaan ja viimeisillä voimillaankin.

Uusi perhe

Minulle löytyi onneksi hyvä perhe läheltä kotiani. Sopeutuminen ei tietenkään ollut helppoa ja kesti aikansa, että perhe alkoi tuntua täysin kodilta. Itsenäistymisen askel oli myös suuri, koska tätini oli tehnyt monet asiat minulle valmiiksi. Uuteen perheeseen kuuluu kolme ihanaa pientä sisarusta, joista olen

maailman kiitollisin, koska olin aina toivonut varsinkin pientä siskoa.

Olen myös kiitollinen sosiaalityöntekijöilleni, jotka kertoivat minulle Sinuista. Leireillä muiden kokemuksia kuunnellessa tulee kiitollisuus siitä, miten hyvin itsellä ovat asiat menneet ja että en ole ainoa sijoitettu. Kaikki tämä on todella lohduttavaa. Olen saanut Sinujen kautta myös monia ihania ystävyysuhteita, jotka ovat omalla tavallaan ainutlaatuisia, koska meitä kaikkia yhdistää sama asia. Suosittelen Sinujen toimintaa siis lämpimästi kaikille!

Kaikesta tästä olen saanut itsekin kipinän ryhtyä isona perhehoitajaksi. Haaveenani olisi joskus antaa jollekin lapselle koti, niin kuin minulle on niin monta kertaa haluttu antaa. Kovin monella ei ole kolme äitiä. Muistakaa, että on vain rikkaus olla erilainen!

- Veera



Sarjakuva



Tämän lehden sinu(i)lle tekivät:

SINUT ry:n johtokunta

Roosa Heinsuo, Herkko Korhonen,
Outi Mononen, Heikki Mustonen ja
Veera Poutiainen

sekä Joel, Peetu, Ronya, Sofia, Tea ja
Tuomas

Taitto

Kirsi-Marja Nurminen | Perhehoito-
liitto ry

Julkaisija

Sinut ry | Perhehoitoliitto ry

Painopaikka

PunaMusta Oy

Yhteystiedot

Nuorisotyöntekijä Tuulikki Mattila
tuulikki.mattila@perhehoitoliitto.fi
www.sinut.fi | www.facebook.com/sinutry | Insta [sinutry](https://www.instagram.com/sinutry) | Twitter
[PHLnuoriso](https://twitter.com/PHLnuoriso) | Sinut-nuorten
WhatsApp-ryhmään pääset
mukaan numerossa
040 310 1447

"WhatsApp-ryhmä antaa vertais-
tukea monissa asioissa, esimerkiksi
jos on vaikeampaa jossain asioissa
eikä pysty monille juttelee niistä, niin
voi kysyä, että pystyykö joku tulla
yksityisviestillä juttelee ja yleensä
joku täältä tuleekin juttelee :)"



Perhe-
hoitoliitto

