

SINUT-LEHTI 2024

Sinut



TEEMA: TURVALLISUUS
• TÄMÄN LEHDEN SINU(I)LLE TEKIVÄT NUORET •

VERTAISUUDESTA VOIMAA

SINUJEN TOIMINNASSA SAA OLLA TURVALLISESTI OMA ITSENSÄ

Olen ollut Sinujen toiminnassa mukana noin 11 vuotta. Toiminnassa minulle on tärkeintä vertaistuki, ihmiset ja uudet kokemukset. Sinuista on muodostunut tärkeä voimavara, joka auttaa jaksamaan. Sinuissa olen saanut oman äänen kuuluville ja päässyt vaikuttamaan itselleni merkityksellisiin asioihin.

Leirit ovat tosi tärkeitä. Niillä olen päässyt kokemaan paljon erilaisia juttuja, kuten keilaamista, jousiamuntaa, Megazonea ja curlingia. Näitä aktiviteetteja kokeillessa on ollut tärkeää, että on ollut kannustava ja turvallinen ilmapiiri.

Olen saanut erilaisten aktiviteettien kautta onnistumisen kokemuksia ja parhaimmillaan olen löytänyt itselleni harrastuksen. Olen päässyt poistumaan omalta mukavuusalueelta, ja se on auttanut parantamaan itseluottamusta.

Olen löytänyt toiminnan kautta turvallisen aikuisen, jolle olen pystynyt avautumaan. On tärkeää, että leirillä ohjaajat ovat omia itsejään. On myös helpompi olla oma itsensä, kun leireillä on paljon erilaisia oh-

jaajia, jotka työskentelevät omalla persoonallaan. Tämä luo turvallista ilmapiiriä ja antaa hyvää esimerkkiä. Se, että leireillä on erilaisia ihmisiä, on hyvä asia ja luo turvaa.

Vertaistuen kannalta on ollut tärkeää, että on luotamusellinen ja turvallinen ilmapiiri. On ollut helppotavaa huomata, ettei ole omien asioiden kanssa yksin ja että jollakin muulla on samankaltainen kokemus. Se, että ei tarvitse selitellä kenellekään omaa huostaanottotustaa, on ollut helpotus. Vertaistukikeskusteluiden aikana on saanut näyttää omat tunteensa, eikä kokemuksiani ole kyseenalaistettu.

Sinuissa olen saanut olla oma itseni, mikä ei välttämättä ole ollut muualla mahdollista. Olen saanut toiminnan kautta turvaa arkeen ja keinoja oman jaksamisen tueksi. Se, että on ollut leirejä ja tapahtumia, joita odottaa, on luonut turvaa arkeeni varsinkin niinä hetkinä, kun minulla ei ole ollut elämässä muutakaan!

-SOFIA

TURVALLISUUDEN TSEKKILISTA

Oletko miettinyt, mitkä asiat tuovat turvaa sinun elämääsi? Rastita tästä! Voit myös lisätä listaan asioita, jotka tuovat turvaa juuri sinulle!



Minulla on ruokaa jääkaapissa.	Kehoani ei kommentoida tarpeettomasti.	Pärjään rahallisesti.	Voin olla oma itseni.	Minulla on oma tila, jossa voin olla rauhassa.
Minulla on vakaa asuminen.	En koe väkivaltaa.	Minut kohdataan ennakkoluulottomasti.	Minulla on päätoiminen työ ja/ tai opiskelupaikka.	
Minulla on turvallinen ihmissuhde.	Minulla on lemmikki.	Saan tehdä itselleni mielekkäitä asioita.		
Minun yksilöllisyyteni otetaan huomioon.	Ruokailutottumukseni saavat olla omannäköisiä.	Minulla on harrastus.		Minulla on arjessani pelisääntöjä.
Minulla on tukiverkosto (esim. perhe, kaverit, sukulaiset, ammattilaiset).	Minulla on arjessa rutiineja.		Minulla on läheinen henkilö, jolle voin puhua.	

Tsekkilistan tekijät: Tiikkutäkin nuoret



MITEN ITSENÄISTYÄ TURVALLISESTI SIJAISHUOLLOSTA?

JIIKOON VINKKEJÄ

Elämän ennakoimattomuus ja varsinkin sen tuomat äkilliset muuttajat voivat tuoda hallitsemattomuuden ja turvattomuuden tunteita. Tämä on täysin luonnollista, sillä ihmisyyteen kuuluu tuntemattoman pelko. Siitä ei tarvitse kuitenkaan päästä täysin yli, vaan sen kanssa voi oppia elämään – joitain asioita voi nimittäin oppia vasta itse kokeilemalla.

Jokseenkin yleistä on, että itsenäiseen elämään varsinaisesti astuessa tulee pieniä tai suuria pelkoja liittyen arjessa selviytymiseen ja arjen taitoihin, kuten vaikkapa ruuan laittamiseen tai laskujen maksamiseen. Nämä ovat kuitenkin loppujen lopuksi sellaisia asioita, joista selviää mainiosti ottamalla rohkeasti ensiaskeleen. Ennen pitkää niihin tottuukin jo sillä muotoa, ettei niitä edes huomaa tekevänsä.

Mielestäni turvallisuutta tuo tässä merkityksessä siis se, että on saanut oman arjen hallintaansa. Ei sitä kuitenkaan täysin itse tarvitse ainakaan alkuun tehdä, mutta pointti onkin, että arki on omannäköinen. En siis sen suhteen lähde pelottelemaan.

Otin itse kylmäkasteen itsenäistymiseen, sillä en ollut harjoitellut mitään tarvittavia arjentaitoja ennen omilleni muuttoa. Kun sain pätkällä asioita yksin ja kysellä lähipiiriltä, asiat eivät tuntunutkaan enää yhtään vaikeilta.

Arjen haltuun ottamisesta jatkaen: miten sitten elämänhallinta ylipäätään? Moni yhdistää esimerkiksi rahan ja varallisuuden turvallisuuteen, ja syystäkin; onhan taloudenhallinta tärkeää. Ja jos siinä ei ole mitään ongelmia, on olokin vakaa ja turvallinen.

Tietysti tässäkin on keinot pysytellä pinnalla, mutta useasti turvallisuutta tuo työ- taikka opiskelupaikan saaminen ja ylläpitäminen. Kantavana tekijänä tässä ovat rutiinit ja arjen aikataulutus. Kun on jokin syy herätä ja lähteä johonkin, kun on jokin asia, jonka eteen tehdä jotain, on olo silloinkin turvallinen.

Ilman tällaisen tarkoituksellisen löytämistä elämä voi tuntua merkityksettömältä. Merkityksettömyys taa-

sen tuo omakuvaan ja itsenäisyyteen haitallisia vaikutteita. Ihmiselle on myös luonnollista tehdä jotain itselle merkityksellistä.

Sijaishuolto vaikuttaa perhesuhteisiin vähintään sijoituksen yhteydessä – ja monesti varmasti myös sijoituksen aikana. Vaan entä itsenäiseen elämään siirtyessä?

Tapauskohtaisuuksia tässäkin tietysti on, mutta perheenjäseniin pystyy viimeistään itsenäistyessä viettämään niin paljon yhteyttä kuin suinkin haluaa. Näin on riippumatta siitä, oliko yhteydenpitoa muutenkaan rajoitettu – pelkästään eri paikoissa asuminen on omalla tavallaan rajoitettavaa. Monesti turvallisuutta voikin tuoda vaikkapa se, että voi mennä perheensä luokse illastamaan tai muuten vain viettämään aikaa. Joillekin perhe on kuitenkin suuri voimavara ja ehtymätön tuen lähde.

Itsenäistymisen yhteydessä usealle tärkeimmäksi voimavaraksi muodostuu perhe. Tärkeintä on päästä viettämään aikaa todellisesti läheisimpien kanssa. Sitä aikaa, joka sijaishuollon aikana jäi suurilta osin viettämättä.

JENNIFERIN VINKKEJÄ

Itsenäistyminen sijaishuollosta herättää varmasti tunteita laidasta laitaan: Pelko omasta pärjäämisestä, kun vastuu kasvaa. Mistä saan apua, kun sitä tarvitsen? Kuka katsoo perääni nyt, kun asun yksin? Entä jos unohdan maksaa laskut tai vuokran?

Elämäntilanteen iso muutos voi tuoda mukanaan monien kysymysten lisäksi pelkoa ja turvattomuuden tunnetta. Tällöin on hyvä muistaa, että se on ihan normaalia ja meistä jokainen on joskus ollut samassa tilanteessa, uuden jännittävän äärellä. Tällöin voi olla hyvä idea keskustella aiheesta jonkun kanssa. Oloa helpottaa varmasti, kun saa vastauksen itseään askarruttaviin kysymyksiin sekä vertaistukea omiin ajatuksiin ja tunteisiin.

Monille turvaa on tuonut tukihenkilö. On joku, jonka kanssa huolehditaan, että laskut on maksettu ajallaan, tehdään yhdessä ruokaa tai vaikkapa pyykätään.

Taidot tehdä eri asioita tukevat sujuvaa ja toimivaa arkea, mikä tuo turvaa. Tiedän, että osaan ja pystyn.

Turvallisuuden tunnetta voivat tuoda myös esineet tai asiat. Omasta vanhasta huoneesta voi tuoda omaan uuteen asuntoon vaikkapa huonekaluja, tauluja, julisteita, pehmolelun taikka lakanat. Isommat tai pienemmät tutut asiat, esineet ja tavarat tuovat kodikkuutta sekä tunteen, ettei ainakaan ihan kaikki ole uutta, vaan joukossa on myös sitä tuttua ja turvallista.

On hyvä myös muistaa, että vaikka elämäntilanne muuttuu ja esimerkiksi sijaisvanhempien rooli muuttuu muotoaan, sen ei tarvitse vaikuttaa negatiivisesti suhteeseen. Muuton sijaisperheestä tai sijaishuoltopaikasta ei tarvitse katkaista välejä turvallisiin aikuisiin, vaan usein on mahdollista jatkaa yhteydenpitoa myös omilleen muuton jälkeen.

NUORTEN VINKKEJÄ ITSENÄISEEN ELÄMÄÄN

ELÄMÄN JÄLJET
SAAVAT NÄKYÄ
KODISSA.

TEE KERRALLA
USEAMMAN PÄIVÄN
RUUAT. NÄIN EI TULE
SKIPPAILTUA SYÖMISIÄ
JA SÄÄSTYY RAHAA.

PALASTELE PÄIVÄ OSTIIN,
JOS TUNTUU SILTÄ,
ETTÄ VÄSYTTÄÄ LIIKAA.

MAKSA LASKUT HETI,
KUN RAHAA TULEE.

LUO RUTTIINEJA
ARKEESTI.

MUISTA OTTAA
AIKAA ITSELLESTI!

KAUPASSA KANNATTAA
KIINNITTÄÄ
HUOMIOTA
KILOHINTOIHIN.

RESQ-SOVELLUSTA
KANNATTAA KÄYTTÄÄ.

OLE UTELIAS.
KYSYVÄ EI
TIELTÄ EKSY.

JAKSAMINEN EDELLÄ!
PÄIKKÄRET AUTTAVAT
OIKEASTI.



EMIN TARINA

TURVALLISUUS SIJAISPERHEESSÄ KOOSTUU PIENISTÄ ASIOISTA

Turvallisuus? Sanana se on mielestäni vähän pelottava, ja se pistää ainakin minut miettimään paljon asioita. Väliillä olo on jopa hiukan ristiriitainen ja ehkä epäreilu.

Mitä se turvallisuus sitten minun mielestäni on, miten se näkyi kotona vai näkyikö se ylipäätään? Mistä tiesin olevani turvassa, kun asuin samassa sijaisperheessä 17 vuotta?

Huomasin jo nuoresta lähtien, että pienet asiat tekivät tästä perheestä turvallisen. Turvallisuus voi merkitä eri ihmisille varmasti monenlaisia asioita. Mitä se sitten minulle oli?

Turvallinen olo tuli jo pelkästään siitä, että ulko-ovet laitettiin yöllä lukkoon ja jääkaapissa oli ruokaa. Minulle se oli myös sitä, ettei perheessä ollut väkivaltaa, toisia perheenjäseniä puolustettiin pahan paikan tullen ja riidat selvitettiin puhumalla. Perheemme kanssa reissattiin ja vietettiin muutenkin aikaa yhdessä.

Turvallinen perhe koostuu myös pysyvistä ja turvalisista vanhemmista. Sisarusket saattavat ajan saatossa vaihtua, mutta pysyvät sijaisvanhemmat ovat tärkeä osa turvallista perhettä. Kun heihin tutustuu kunnolla, tietää myös paremmin, että heihin voi luot-

taa ja he puolustavat. Pysyvät vanhemmat olivat minulle tosi tärkeä juttu henkilökohtaisesti kaikki ne 17 vuotta, jotka asuin perheessä.

Tiesin, että kotona olivat aina odottamassa samat turvalliset aikuiset, joille tunteita sai näyttää ja oli ok myös mokata. Haastavista tilanteista päästiin eteenpäin keskustelemalla ja pyytämällä anteeksi, vaikkei se ollut todellakaan aina helppoa.

Turvallisuus koostuu myös säännöistä – ainakin meidän perheessämme siellä asuessani. Säännöt oli tehty siten, että perheenjäsenten ikä ja kehitystaso huomioitiin esimerkiksi kotiintuloajoissa, peruskäytöstoissa ja toisten perheenjäsenten huomiointissa. Turvallisuutta lisäsi se, että perään kyseltiin ja kotiintuloajat oli sovittu jo nuorempana. Säännöt muutettiin iän myötä vähän vapaammiksi ja neuvoteltavammiksi.

Toivoisin, että kaikilla olisi turvallinen perhe, mutta tiedän, ettei asia aina ole niin. Toivoisinkin, että voisin itse vaikuttaa siihen ja siten taata, että kaikilla olisi perhe, joka antaa turvallisen ympäristön kasvaa.

-EMI

KOVATKIN KOKEMUKSET VOIVAT AUTTAA ETEENPÄIN ELÄMÄSSÄ



Sen kummemmin draamailmatta aloitan tekstini sanomalla, ettei lähtökohdilla tapauksessani ollut niin paljon väliä. Suuremman merkityksen annan sille, mitä kaikkea tapahtui ja mihin se johti näin nykyisyyteen katsahtaen. Sen kuitenkin sanon, että lapsena tuntui ajoittain siltä, ettei kaikki ole ihan kunnossa. Vaihdoin koulua kahdesti pelkästään ala-asteen aikana. Toinen vaihdoista toki muutti elämää hieman enemmän kuin osasin ajatellakaan, sillä tulin huostaanotetuksi.

Minut sijoitettiin hieman alle 12-vuotiaana, jolloin rehellisesti sanoen oli nuorukaisena muitakin murheita kuin tilanne, joka sijoitukseen johti, sijoituksesta itsestään puhumattakaan. Murrosikä oli tietenkin yksi näistä, ja aloin jo miettiä omaa elämäni astetta kriittisemmin. En voi kehua, että pysyvä muutos lähi-suhteissani olisi ollut sillä hetkellä mikään avuliini ratkaisu.

Sijoitus tuntui tietysti alkuun kamalalta, mutta parin, kolmen vuoden jälkeen aloin hoksata, että tämä oli omaksi parhaakseni. Aloin niin sanotusti havaita oman arvoni ja itsemääräytyväni vapauden, kun siihen vain annettiin tilaa. Enpä toisaalta tainnut muuta tarvitakaan; olen sen verran simppele.

Tämä itsenäiseen ajatteluun annettu tila auttoi sitten tarkastelemaan tilannetta ihan itse. Tästä vapaudesta olen vielä pitkään kiitollinen perheelle, johon olin sijoitettuna. En loppujen lopuksi siis olekaan niin kamala kuin olin siihen asti saanut ymmärtää. Joskus olin vain väärinymmärretty. Ja väärinymmärryksiä sattuu kaikille ja kaikkia kohtaan joskus, eikä vain?

Ala-aste tuli ja meni näissä meiningeissä, eikä yläasteella mennyt tämän kummemmin. Ei oikein tullut kavereita, enkä tuntenut kuuluvani mihinkään ennen kuin osallistuin Sinujen toimintaan. Rehellisesti sanoen en toki varsinaisesti koe kuuluvani mihinkään vielääkään, mutta vertaisuus voi auttaa yksilöä myös löytämään merkitystä omaan toimintaansa ja elämänsä. Tämän sanoisin olleen ainakin osa itseäni motivoivista tekijöistä jatkoa ajatellen, kun tietää, mille alalle päädyin.

Sijoituksen ja itsenäisen elämän aikana elämäni on pyörinyt aika lailla arjessa pärjäämisen ja lastensuojelun asiakkuuden välillä. Olisi paljon käsiteltävää, ja tulee varmasti olemaan vatedeskin, se on selvä, mutta tulen varmasti joskus vielä olemaan sinut kaiken kanssa. Mistä puheen ollen, en ole prosessissa kuitenkaan yksin. Vertaisten löytäminen on auttanut myös huomaamaan itsessäni asioita, jotka olen peittänyt kyynisyyden paksun kuoren alle, ilmeisesti pois vain omasta näköpiiristäni.

Olen siis myös kiitollinen saamistani kokemuksista, sillä jälkeinpäin koko elämäni tapahtumat ovat auttaneet pohtimaan, mitkä ihmissuhteet ovat itselleni tärkeitä – keitä haluan itse tukea, ketkä parhaiten tukevat minua ja missä suhteissa löydän merkitystä. Tietysti vieläkin on astetta vaikeampaa luottaa ihmisiin samalla tavoin, mutten kuitenkaan syytä kehtää tästä. Jos jotain, näen nyt merkityksellisimmät suhteet entistä suuremmissa arvossa.

Kenties juuri saamani kokemukset ajattelunvapaudesta ja vertaisuudesta voimaannuttivat siten, että lopulta lakkasin inhoamasta sosiaalityötä ja päädyin opiskelemaan kyseistä alaa. Olin aika kauan etsinyt itseäni jatkuvassa elämänmuutosten myllerryksessä, mutta täytyy sanoa, että kovat kokemukset auttavat eniten eteenpäin, jos niistä haluaa oppia jotain.

- JESSE "JIIKOO" KUJANPÄÄ

SIJOTTETTUNA OLLUT NUORI, SOSIONOMIOPISKELIJA,
HARJOITTELUSSA PERHEHOITOLIITTOSSA KEVÄÄLLÄ 2024

TURVALLINEN IHMISSUHDE VOI SYNTYÄ VAIKKAPA TAKSIMATKALLA

Turvallinen ihmissuhde on välittävä, ymmärtävä, kuunteleva ja luotettava. Se ei katoa ympäriltä, vaikka olisikin vaikeampaa. Se on ihmissuhde, joka kantaleee niin hyvissä kuin vaikeissakin hetkissä.

Turvallisia ihmissuhteita voi olla useita, esimerkiksi kaverisuhteet, perhe, harrastus kaverit, valmentajat, opettajat, taksikuski, sijaisvanhemmat tai perhekodin työntekijät. Tällaisessa ihmissuhteessa toinen osapuoli hyväksyy sinut juuri sellaisena kuin olet eikä tuomitse kertomaasi kokemusta tai asiaa. Turvallisessa ihmissuhteessa ihminen pysyy sanansa takana eli on luottamuksen arvoinen.

Itselläni tällaisen ihmissuhteen rakentuminen ja sen löytyminen vaati pitkän tovin. Ensimmäisen kerran koin saavani sellaisen taksikuskista, joka esitti kysymyksen: "Miten menee?" Vastasin tuolloin seiskaluokkalaisena: "Perheessä on kaikki pielessä." Taksikuski vastasi: "Tänään meillä ei ole kiire koululle, ajetaanko pidempää reittiä?" Vastasin: "Mennään vaan."

Rennon ilmapiiriin myötä kerroin hänelle perheen epäkohdista, esimerkiksi sääntöjen tiukkuudesta, kaverien rajoittamisesta kotiin vierailuissa ja rangaistuksista, mitä perheessä annettiin. Taksikuski oli todella kuuntelevainen ja rohkaisi minua soittamaan sosiaalityöntekijälleni.

Jatkoimme keskustelun ohessa matkaa ja pysähdyimme kahville. Kuski tarjosi kahvit ja aamupalaa sekä tsemppasi ottamaan yhteyttä sosiaalityöntekijään. En olisi ilman taksikuskia tähän pystynyt. Tämä oli

yksi ensimmäisistä turvallisista hetkistä ikinä, vaikka aihe olikin vaikea.

Pienryhmäkodissa ohjaajista ja varsinkin omaohjaajasta tuli turvallisia ihmisiä. Suhteesta loi turvallisen se, että pystyin kertomaan avoimesti asioistani ilman pelkoa siitä, että ne kantautuisivat toisiin korviin. Pienryhmäkodin ohjaajat osasivat myös antaa tarvittavan ajan tulla kuulluksi. Myös ohjaajien sitoutuminen työhönsä ja se, että työtä tehtiin sydämellä, vaikutti hyvin paljon siihen, että pystyin luottamaan ympärilläni oleviin ihmisiin.

Turvallisen ihmissuhteen myötä sain myös tukea unelmieni rakentumiseen. Saamani tsemptit rohkaisivat minua käymään esimerkiksi autokoulun, hakeutumaan opiskelemaan nuoriso-ohjaajaksi ja myöhemmin sosionomiksi.

Turvalliset ihmissuhteet saivat alkunsa, kun olin 14-vuotias. Ne ovat jatkuneet tähän päivään saakka, ja varmasti jatkuvat vatedeskin. Turvallisuuksien käsite on vain hieman muuttanut muotoaan matkan varrella. Aluksi se oli tiivistä rinnalla kulkeamista ja ohjaamista, sen jälkeen itsenäistymisessä enemmän aktiivisempaa ajanviettoa ja rentoa oleilua sekä välillä virallisten asioiden hoitoa yhdessä tukihenkilön kanssa. Tällä hetkellä se on viikoittaista yhteydenpitoa ja vitsailua sekä äärimmäisen merkityksellinen kaverisuhte.

Toivon, että jokaisella olisi edes yksi turvallinen ihmissuhde. Iso Nallen halaus jokaiselle!

- JOEL



SIJASPERHE ON IHAN TAVALLINEN PERHE

Sijasiperhe on ollut minulle aina perhe siinä, missä perhe on varmasti myös heille, jotka asuvat biologisten vanhempiensa luona. Tämä sijaisperhe mahdollisti minulle mahdollisuuden elää tavallisen lapsen ja nuoren elämää sekä kodinomaista arkea, josta löytyy vanhemmat ja sisarusia – niin biologisia kuin sijaisisarusiakin.

Arkeen perheessä kuuluivat säännölliset ruokailuajat, monipuolinen ruokavalio, yhdessä tekeminen, ystävät, harrastukset, retkeilyä ja kaikenlaista muuta. Jokaiselle lapselle annettiin mahdollisuus rakentaa mielekästä arkea osana perhettä. Asuin tässä perheessä vastasyntyneestä täysi-ikäisyyteen asti, kunnes halusin itsenäistyä ja muuttaa omilleni.

Sijasiperheessä asuminen herätti kaikesta hyvästä huolimatta myös paljon vaikeita tunteita. Tuli mietittyä kaikenlaista, kuten oliko perhe oikeasti hyvä vai oliko vain jokin helppo rahanlähde. Tai olisivatko asiat toisin, jos asuisin muualla. Uskon näiden ajatusten olevan kuitenkin normaali osa sijaisperheessä asumista.

Nämä kaikki rakensivat arjesta turvallista. Koin saavani turvallisessa paikassa, turvallisten ihmisten ympäröimänä.

- NIMETÖN

TÄMÄN LEHDEN SINU(I)LLE TEKIVÄT:

Aada, Emi, Ilo, Jasmin, Jennifer, Jesse, Joel, Sade, Sini, Skye & Sofia

Toimitus: Olli Koikkalainen & Tuulikki Köykkä / Perhehoitoliitto ry

Kuvat: Olli, Joel, Jasmin, Pixabay & Adobe Stock

Taitto: Reetta Kankainen

Painopaikka: PunaMusta Oy

Julkaisija: Sinut ry / Perhehoitoliitto ry

Yhteystiedot: Nuorisotyön koordinaattori Tuulikki Köykkä,
tuulikki.koykka@perhehoitoliitto.fi



www.sinut.fi



@sinutry



@nuorisotyö perhehoitoliitto



@sinutry



@phl_nuorisotyö



@nuorisotyöp19

SARJAKUVA: SADE

