



Syöpäjärjestöt

Vertaistukijakoulutus, moduuli 3:
Kohtaaminen ja vuorovaikutus

23.4.2024

Vertaistukijakoulutuksen sisältö

Koulutuskerta 1. 8.4.24

- Syöpäjärjestöt ja vertaistukitoiminta

Koulutuskerta 2. 15.4.24

- Minun tarinani

Koulutuskerta 3. 22.4.24

- Kohtaaminen ja vuorovaikutus vertaistukijana

Koulutuskerta 4. 29.4.24

- Hyvinvoiva vapaaehtoinen



Koulutuskerta 3: Vuorovaikutus ja kohtaaminen

Tavoitteena

- Siirtyä omasta itsestä, ja omasta tai läheisen sairausprosessista toisen tukemiseen
- Tunnistaa oma rooli ja tehtävä vertaistukijana



Vuorovaikutus ja kohtaaminen



Syöpäjärjestöt

23.4.2024

Vuorovaikutus

- Ihmisillä on tarve olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa.
- Kohtaaminen edellyttää aktiivista kuuntelemista ja tulkitsemista sekä aitoa läsnäoloa.
- Vuorovaikutuksen merkitys korostuu, kun ihminen on vaikeassa tai muuttuvassa tilanteessa.
- Onnistunut vuorovaikutus voimaannuttaa.
- [Vuorovaikutustaitoja](#) voi oppia.



How do you help a grieving friend?

<https://www.youtube.com/watch?v=l2zLCCRT-nE>



Syöpäjärjestöt

Pareittain keskusteltavaksi

Keskustele parisi kanssa/ kolmistaan videon pohjalta:

Mistä rakentuu hyvä kohtaaminen?

Voit myös muistella esimerkiksi omaa kokemusta hyvästä kohtaamisesta ja jakaa sen parillesi/ ryhmässä.

Aikaa 15 min



Sanallinen ja sanaton viestintä

Vuorovaikutuksessa sanattomalla viestinnällä on suurempi merkitys kuin sanallisella ja se koetaan luotettavammaksi kuin sanallinen.

Hyvässä vuorovaikutuksessa sanallinen ja sanaton viesti ovat yhdenmukaisia

- ✓ asennot, olemus, eleet ja ilmeet
- ✓ kosketukset
- ✓ ulkoasu, vaatteet
- ✓ ajankäyttö, tilankäyttö
- ✓ äänet ja tempo



Vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen

- Ole kasvotusten, ja katso puhujaa silmiin.
- Keskity kuuntelemaan, mitä hän sanoo.
- Ilmaise eleillä, ilmeillä ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelet toista.
- Odota vuoroasi, älä keskeytä.
- Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.
- Kysy toiselta täydentäviä kysymyksiä.
- Rohkaise ja kannusta toista tarvittaessa.
- Voit myös toistaa lyhyesti kuulemasi ja näin varmistaa, että olet ymmärtänyt oikein.
- Osoita myötätuntoa.
- Lisätietoa: Näin opit paremmaksi [kuuntelijaksi](#).

Kohtaaminen sairauden eri vaiheissa

Diagnoosihetki tai tilanteen muuttuminen

Kuinka toimia vertaistukijana silloin, kun tuettava on järkyttynyt?

- Kehon ja äänen rauhallisuus
- Perusturvallisuuden tunteen tukeminen
- Perustarpeiden kartoitus
- Läsnäolo korostuu



Syöpäjärjestöt

Tunnepitoinen kohtaaminen

Kuinka toimia vertaistukijana silloin, kun tuettava itkee/ kohtaaminen on hyvin tunnepitoinen?

Auta tunteita tulemaan kuulluksi

- Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?
- Auta tilannetta rakentumaan luottamukselliseksi, jolloin tuettavan on helpompi puhua
- Itkemiselle tulee antaa tilaa – uskallus olla läsnä
- Kuuntele ja kysy lisää – puhumalla tuettava voi jäsentää tapahtunutta



Mistä löytää toivon näkökulmia yhdessä tuettavan kanssa?

Kuinka toimia vertaistukijana silloin, kun tuettava kokee toivottomuutta?

- Kuulluksi tuleminen – myös toivottomuuden tunteen vastaanottaminen
- Pieni liikkuminen keskustelun ohessa voi vapauttaa keskustelua
- Pienien voimavaroja lisäävien asioiden sanoittaminen näkyväksi
- Kannustavan palautteen antaminen ”Huomaan, miten olet jaksanut ajatella asiaa, vaikka se on varmasti tuntunut vaikealta”. ”Kiitos, kun uskallat puhua tunteistasi”. ”Haluatko kertoa lisää?”
- Tieto siitä, että hoitosuhde on olemassa ja tilannetta selvitetään/ hoidetaan/ seurataan
- Tärkeistä ja rakkaista ihmisistä ja asioista puhuminen
- Tulevaisuudesta puhuminen, pienistä tulevaisuussuunnitelmista kysyminen

Pelon sanoittaminen ja kuuleminen

Kuinka toimia vertaistukijana silloin, kun tuettavaa pelottaa?

- Kysy pelottaako sinua/ mikä sinua pelottaa
- Kuuntele uteliaana ja anna toisen kertoa pelosta vapaasti
- Ilmaise, että arvostat luottamusta, että hän päätti kertoa pelostaan
- Ole erityisen kiinnostunut siitä, millä tavoin hän on tilanteessa toiminut ja että hän on toiminut olosuhteet huomioiden viisaasti
- Anna tunnustusta siitä, miten hän on käsitellyt asiaa
- Kysy, mistä tuettava itse kokisi saavansa tukea ja helpotusta

Uudenlaisen arjen hahmottamista

Kuinka toimia vertaistukijana, kun tuettava totuttelee elämään oman tai läheisen sairauden kanssa?

- Tiedon äärelle ohjaaminen
- Oman kokemuksen jakaminen erityisen arvossaan
- Elämänhallinnan tunteen tukeminen
- Kuunteleminen
- Empatian osoittaminen



Mistä voimavaroja?

Keskustelua elämänlaadusta

- Mikä on tärkeää juuri nyt?
- Tulevaisuuden on oltava jollakin tapaa ennakoitavaa – jotain mitä odottaa
- Tulevaisuudessa on oltava asioita, joihin voi itse vaikuttaa.
- Tulevaisuudessa on oltava asioita, joihin voi liittää toivoa.

Millaiseksi ihminen elämänsä kokee tällä hetkellä?

- Missä määrin ihminen viihtyy elämässään?
- Onko mitään, mistä saa hyvää oloa?
- Toimivatko ihmissuhteet?
- Jääkö aikaa ja voimia harrastuksiin ja luovuuteen?
- Saako ja voiko tehdä haluamiaan asioita?

Uudenlainen arki

Kuinka toimia vertaistukijana, kun tuettava on jo tilanteeseen sopeutumisessa pitkällä?

- Lempeää kannustusta kohti elämää
- Kysy: Mikä juuri nyt on tärkeää?
- Tulevaisuudesta ja elämän mahdollisuuksista keskusteleminen
- Tärkeää on myös antaa lupa puhua ”jostain ihan muusta kuin syövästä”
 - Tukea on myös muusta elämästä puhuminen. Sairaus saa jäädä välillä sivuosaan ja tuki on silti tärkeää.



Esimerkkejä kohtaamisista pienryhmäkeskusteluihin



Pienryhmissä keskusteltavaksi

Jokaisella pienryhmällä yksi case -esimerkki, josta keskustellaan ryhmässä.

- **Mikä on vertaistukijan rooli tilanteessa? Kuinka toimit vertaistukijana?**
- **Mitä ajatuksia esimerkki herättää?**

Keskustellaan yhdessä pienryhmien jälkeen, minkälaisia erilaisia tapoja ja näkökulmia tilanteisiin voi olla/ heräsikö joitain kysymyksiä.

Aikaa 20 min.



ESIMERKKI 1:

Reijo on 58-vuotias linja-autonkuljettaja. Hän on sairastunut eturauhassyöpään. Reijo elää yksin ja hänellä ei ole juurikaan ystäviä. Sairaudestaan hän ei ole halunnut puhua sukulaisilleen eikä myöskään työtovereilleen. Sairaus pyörii kuitenkin jatkuvasti mielessä ja tuleva leikkaus pelottaa. Ruokahalu ja yöunet ovat menneet ja keskittyminen on vaikeaa. Reijo harrastaa vapaa-ajallaan luonnossa liikkumista ja kalastusta. Tällä hetkellä myös harrastukset ovat jääneet.

Reijo rohkaistui olemaan yhteydessä Syöpäyhdistykseen, josta hänelle varattiin aika neuvontahoitajalle sekä annettiin vertaistukijan yhteystiedot. Reijo on soittanut sinulle jo useita kertoja viikon aikana. Keskusteluissa toistuvat samat teemat, pelko sekä yksinäisyys.

Miten toimit ja tuet tässä tilanteessa?

ESIMERKKI 2:

Silja on 42-vuotias it-alan asiantuntija, joka on sairastunut imusolmukesyöpään. Hän elää yksin, mutta seurustelee. Miesystävänsä hän on tuntenut kolme kuukautta. Silja on keskustellut miesystävänsä kanssa sairaudestaan ja miesystävä on ollut hänen tukena sairaalakäynneillä. Siljaa askarruttaa heidän tulevaisuutensa ja se, jaksako miesystävä olla hänen rinnallaan.

Silja on aktiivinen Facebookissa ja hänellä on paljon ”sometuttuja”. Silja on avautunut sairaudestaan netissä. Kannustavien viestien lisäksi, hän on huomannut, että osa ystävistä on ottanut etäisyyttä. Siljan parhaat ystävät, Tuula ja Ritva, eivät ole moneen viikkoon olleet häneen yhteydessä. Tämä tuntuu Siljasta oudolta ja hän on ystävien käytöksestä pahoillaan.

Kuinka tuet häntä?

ESIMERKKI 3:

Jaana on 37 -vuotias eronnut nainen, jonka 4 -vuotias lapsi Anna on sairastunut puoli vuotta sitten leukemiaan (ALL). Syöpähoidot on käynnissä ja sairaalassa vietetään säännöllisesti paljon aikaa. Jaanalla on toinenkin lapsi 9 -vuotias Ville, joka harrastaa aktiivisesti jalkapalloa.

Soitat Jaanalle ja hän sanoo, olevansa yksinäinen eikä hänellä ole omaa tukiverkostoa, sillä sukulaiset asuvat kaukana ja ystävät kiireisiä, eikä Jaana halua heidän kanssaan jutella, sillä hän kokee etteivät ystävät ymmärrä. Jaana kertoo myös, että toivoisi lasten isän ottavan enemmän vastuuta, sillä Jaana kokee jääneensä yksin.

Miten toimit ja tuet tässä tilanteessa?

ESIMERKKI 4:

Teija on 35-vuotias kampaaja, joka on sairastunut rintasyöpään. Hänellä on kouluikäiset lapset sekä aviomies. Lapsille äidin sairaudesta ei ole suoraan kerrottu. Lapset ovat alkaneet ihmetellä äidin muuttunutta olemusta ja heidän koulunkäyntinsä on alkanut kärsiä.

Teijalla on takana rinnan kokopoistoleikkaus ja parhaillaan hän käy sytostaattihoidoissa. Teija harrastaa joogaa sekä meditaatiota. Hiusten lähtö ja rinnan menetys surettavat Teijaa kovasti, eikä hän tahdo päästä näiden asioiden kanssa eteenpäin. Teija on myös kovin kiinnostunut vaihtoehtohoidoista, joita hänen ystävänsä ovat hänelle suositelleet. Tapaat Teijan sairaalan vertaistukipisteellä.

Kuinka tuet häntä?

ESIMERKKI 5:

Antti on 45-vuotias mies, jonka vaimo on sairastunut kuukausi sitten rintasyöpään. Rintasyöpä on leikattu, mutta levinneisyys ja jatkohoidot eivät ole vielä selvillä. Perheessä on kolme lasta, joille vanhemmat ovat kertoneet äidin sairaudesta.

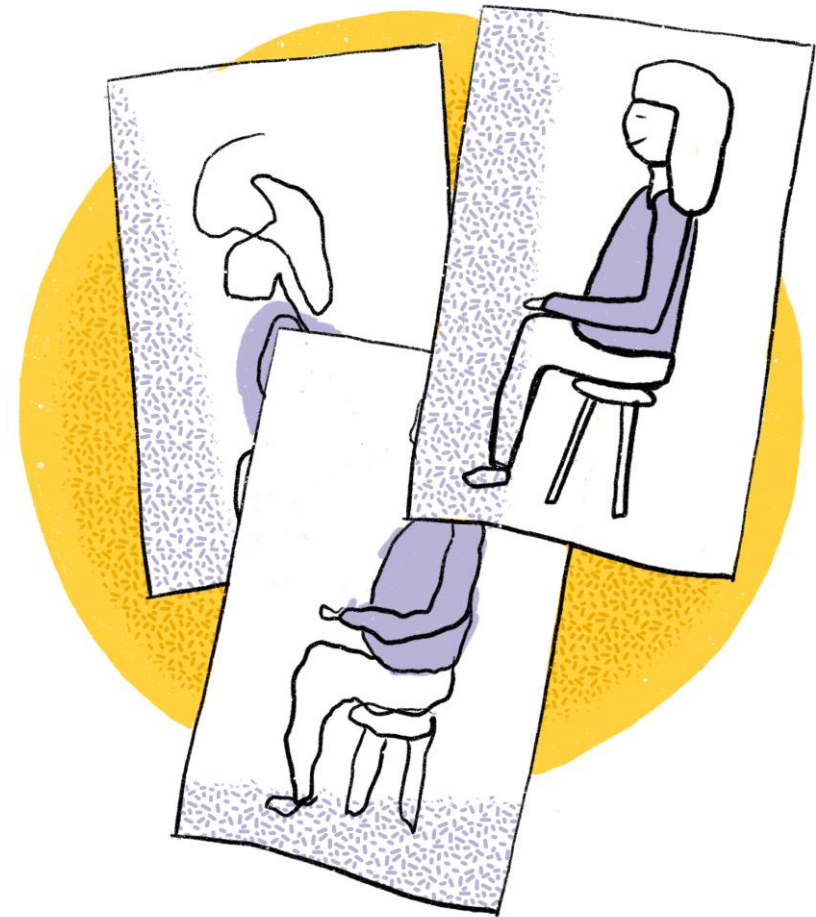
Antti soittaa sinulle ja sanoo, että on varma siitä, että vaimo tulee kuolemaan rintasyöpään. Antti kertoo, että vaimon äiti kuoli vuosia sitten rintasyöpään. Antti miettii, miten tulee pärjäämään lasten kanssa, kun vaimo kuolee. Antti kertoo, että perheellä on ollut vaikeuksia esim. yhden lapsen koulunkäyntiin liittyen. Tällöin vaimo on ollut kantava voima perheessä.

Miten toimit ja tuet tässä tilanteessa?

Vertaistukijan rooli

Itsetuntemuksen hyödyntäminen vertaistukijana

- **Tietoisuutta** itsestä ja omasta toiminnasta.
- **Kykyä säädellä** itseä ja omaa toimintaa.
- **Sietokykyä** epävarmuuteen, epämukavuuteen ja keskeneräisyyteen.
- **Kykyä arvioida** neutraalisti ja avoimesti itseä ja omaa toimintaa.
- **Rohkeutta muuttaa** omia toimintatapoja, kokeilla uutta ja haastaa itseä.



Vertaistukijan ominaisuuksia

- Kyky kuunnella
- Kyky tyhjentää oma mieli kohtaamista varten
- Kyky pysähtyä ja olla aidosti läsnä
- Olla läsnä toista varten hänen lähtökohdistaan käsin
- Kykyä arvostaa toisen ihmisen ainutkertaista kokemusta
- Kykyä empatiaan
- Itsetuntemusta
- Tahto olla tukena
- Tahto omalla tarinallaan lisätä toivoa
– **mikä hyödyttää tuettavaa hänen tilanteessaan?**
- Kyky tunnistaa ja käsitellä omia tunteita, joita herää kohtaamisen aikana
- Halu kehittää omia tunnetaitoja vuorovaikutuksessa

Valmistautuminen etätapaamiseen

(puhelu, Teams, chat)

- Valmistaudu puheluun/ etätapaamiseen ajoissa.
- Varmista, että puhelimesiasi/ laitteessasi riittää akkua tai / ja ota virtajohto lähettyville.
- Varmista, että puhelimen/ laitteen ääni on sopivalla voimakkuudella.
- Varaa puheluun/ etätapaamiseen aikaa n. 1 tunti.
- Valitse rauhallinen paikka, missä voitte keskustella rauhassa ja missä kuulee toisen puheen vaivattomasti.
- Etätapaamisessa, kuten Teamsissa on tärkeä huomioida oman videotaustan rauhallisuus.



Valmistautuminen kasvokkaiseen kohtaamiseen

- Valmistaudu kohtaamiseen ajoissa.
- Laita puhelimesi äänettömälle ja katso, ettei sinua häiritä muuten.
- Varaa tapaamiseen aikaa n. 1 tunti.
- Valitse rauhallinen paikka.
- Muista siisti olemus ja vaatteet.
- Vältä voimakkaita hajusteita ja tuoksuja.
- Hyvä mieli mukaan

Ole oma itsesi,
riität sellaisena kuin olet.

Kohtaamisen aikana

Keskustelu etenee ja toteutuu AINA tuettavan ehdoilla.

Muista tapaamisenne tarkoitus – auttaa tuettavaa syöpään liittyvissä asioissa.

- Kuuntele aktiivisesti, mistä tuettava haluaa jutella. Välillä voit esittää tarkentavia kysymyksiä.
- Tee mahdollisimman vähän tulkintoja siitä, mitä tuettava ajattelee, kokee tai mikä häntä askarruttaa. Anna hänen kertoa itse mahdollisimman paljon.
- Muista, että ilmeesi ja eleesi kertovat paljon ajatuksistasi ja tunteistasi vaikka et sanoisi sanaakaan.
- Vastaa siihen, mitä tuettava kysyy (mikä häntä hyödyttää). Älä elä uudelleen omaa tarinaasi. Kerro itsestäsi vain sen verran kuin itse haluat. Lopuksi voit kysyä, saiko tuettava kysymykseensä vastauksen.

Tunnetilat tarttuvat



Empatia eli toisen tunteeseen eläytyminen perustuu tunteiden siirtymiseen ihmiseltä toiselle.

- ✓ tunnetila, kehon viestit
- ✓ käyttäytyminen
- ✓ ilmeet

- tunnetilat siirtyvät puolin ja toisin ihmisten välillä
- tunteiden säätely, voimista tunnetta - vaimenna tunnetta
- **mieti haluatko ottaa tunteen vastaan ja kuinka voimakkaana otat sen vastaan**
- **mieti millaisen tunnetilan haluat välittää toiselle**

Tuettavan tapaamisen jälkeen

- **Irrottautumisrutiini** suojelee vertaistukijan roolia ja muita roolejasi
- Kiitä itseäsi toisen kuuntelemisesta
- Jätä vertaistukijan rooli sivuun ajattelemalla:
"Olen valmis tältä päivältä"
- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos
- Suuntaa huomiosi tähän ja nyt



*Jokainen kohtaaminen
on mahdollisuus
oppia lisää
itsestään.*



Syöpäjärjestöt

Syöpäjärjestöt

Unioninkatu 22, 00130 Helsinki

puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt Twitterissä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)

Harjoituksia