

TURVALLISUUSSEULA

- esimerkkejä turvallisuutta avaavista kysymyksistä



TURVALLISTEN PERHEIDEN
PÄIJÄT-HÄME -PROJEKTI
2009 - 2011



Lahden ensi- ja turvakoti ry.

TURVALLINEN PERHE-ELÄMÄ EI SYNNY SATTUMALTA!

Taustaa

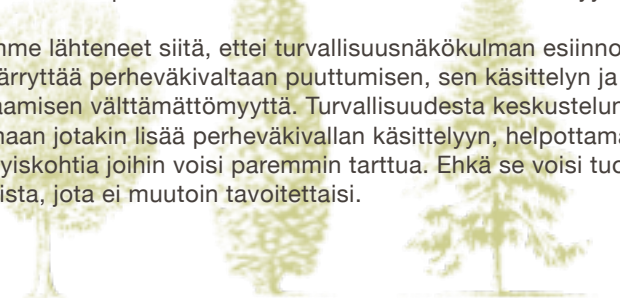
Turvallisten perheiden Päijät-Häme- projekti (2009-2011) on perheen ja sen lähipiirin huomioivan turvallisuustyön toimintamallien kehittämisprojekti, jolla pyritään kehittämään toimintatapoja, joilla ehkäistään kotona ja lähisuhteissa tapahtuvaa väkivaltaa.

Projektissamme lähtöajatuksena on ollut haastaa, ei ainoastaan auttajatahoja, vaan kaikkia Päijät-Hämeen maakunnan asukkaita vaikuttamaan perheen arkielämän turvallisuuteen. Tavoitteenamme on nostaa turvalliseen elämään liittyvät kysymykset osaksi eri toimijoiden ja kansalaisten arjen kanssakäymistä, lisätä turvallisuusnäkökulman osuutta auttamistyössä osaksi eri ammattiryhmien toimintaa sekä kehittää ajattelu- ja toimintatapaa, joka vahvistaa lähipiirin mahdollisuuksia luoda turvallisen perhe-elämän edellytyksiä ja kykyä toimia perheväkivaltakriisin eri vaiheissa.

Projektimme yhtenä tarkoituksena on ollut pohtia kysymyksiä siitä, miten tulisi huomioida entistä paremmin ihmisten omat, heidän arjessaan tärkeiksi kokemansa tavat ja ajatukset turvallisuudesta erilaisia palveluja kehitettäessä sekä miten määrittelemme tänä päivänä perheen ja siihen liittyvän turvallisuuden, niin että jo itse käsittelytapa synnyttäisi näkemyksiä keinoista lisätä turvallisuutta?

Projektin yhtenä keskeisenä lähtökohtana on ollut kiinnittää huomiota tapoihin, millä käsittelemme ja puhumme perheväkivallasta. Ennakkoajatuksemme luovat jo valintoja välineisiin ja työskentelytapoihin ja mielikuvamme ohjaavat toimintaamme. Tarkoituksenamme on ollut tutkia tuottaako jo se, että lähdemme kysymään turvallisuudesta ja huomiomme on kotielämän turvallisuutta tuottavissa tekijöissä, jotain toimivaa ja uudenlaista näkökulmaa työskentelyyn perheväkivalta-asioissa: helpottaen puheeksiottamista ja luoden toivon näkökulmaa tapahtuneiden väkivaltakokemusten käsittelyyn?

Olemme lähteneet siitä, ettei turvallisuusnäkökulman esiinnostaminen saa hämähäyttää perheväkivaltaan puuttumisen, sen käsittelyn ja vaikutusten korjaamisen välttämättömyyttä. Turvallisuudesta keskustelun pitäisi pystyä tuomaan jotakin lisää perheväkivallan käsittelyyn, helpottamaan sitä ja tuomaan yksityiskohtia joihin voisi paremmin tarttua. Ehkä se voisi tuoda näkyville jotain sellaista, jota ei muutoin tavoitettaisi.



Mihin turvallisuusseulalla pyritään?

Meitä viehätti se, miten yksinkertaisiin kysymyksiin turvallisuudesta, kuten ”mikä tuo sinulle turvallisuutta lähisuhteissasi?”, ihmiset ovat vastanneet hyvinkin yksityiskohtaisesti ja konkreettisesti. Jo turvallisuus-sana näyttää herättävän toisenlaisen maiseman verrattuna siihen, jos vaikka kysyisi ”onko sinua lyöty lähisuhteessasi”. Turvallisuuden herättämissä mielikuviissa ihmisillä on näkyvillä se, minkä he kokevat turvattomaksi, mutta samalla he elävöittävät niitä tekijöitä ja arvojaan, jotka heille on henkilökohtaisesti tärkeitä turvallisuuden tuojia. Erään isoäidin vastaus on yksi puhuttelevimmista: ”Se että minua muistetaan, kutsutaan käymään, paistetaan lettuja yhdessä lastenlapsien kanssa”.

Olemme pitäneet tärkeänä, että tuottaessamme turvallisuudesta puhetta, se ei ole ulkopuolisen tutkijan tai arvioijan väline. Emme arvioi ja arvota sillä ihmisten elämää turvallisesti tai turvattomaksi. Emme tutki perheväkivallan mahdollisia riskejä tai tulkitse merkkejä siitä. Tarkoitus on saada ihmiset itse arvioimaan omaa elämäänsä. Kyse on vuorovaikutuksellisesta välineestä: pyrimme saamaan keskustelun avulla esille ihmisten subjektiivisia käsityksiä turvallisuudesta ja saamaan heidät vastaavasti omassa ”sisäisessä puheessaan” käymään vuoropuhelua elämäänsä eri tavoin vaikuttavista tekijöistä.

Yhtenä esimerkkinä vuorovaikutteisista menetelmistä, joita voi väljästi soveltaa turvallisuusseulalla työskentelyyn, voi mainita arvostava haastattelun, joka nimensä mukaisesti on haastattelu- tai keskustelutapa, jossa erilaisilla kysymyksillä ja kysymyssarjoilla tutkitaan sitä, mikä ihmisessä on parasta ja mikä heille on tärkeää ja arvokasta. Siinä tutkitaan mikä tässä hetkessä on hyvää ja mikä toimii. Yhtenä lähtökohdana on periaate, että kun ihmiseltä kysyy myönteisiä asioita yksityiskohtaisesti ja erilaisista näkökulmista, näitä havaintojaan selittäessään ihminen luo samalla omasta lähtökohdastaan käsin keinoja käytettäväkseen. (Hansen 2004)

Toisena esimerkkinä voi mainita narratiiviseen ajatteluun pohjautuvat menetelmät. Narratiivinen ajattelu lähtee ihmisen oman kokemuksen kerronnallisesta tutkimisesta. Kertoessaan monipuolisesti omasta kokemuksestaan ihminen rakentaa vaihtoehtoisia tarinoita elämänsä kulusta. Tällä katsotaan vähennettävän mahdollista ongelmatarinan valtaa ihmisen elämässä ja helpotettavan mahdollisuutta liittyä takaisin itselle merkityksellisiin asioihin, ihmisiin, tilanteisiin, ajatuksiin ja arvoihin. Narratiivisessa ajattelussa tämä liittyminen itselle merkityksellisiin asioihin voi luoda uuden suhteen ongelmaan ja siten ongelman valta voi vähetä ja ihmisellä on mahdollisuus toimia itseään paremmin hyödyttävällä tavalla. (Rönkkö 2010)

Aiemmin mainittu isoäidin vastaus siihen, mikä hänelle tuottaa turvallisuutta (minut muistetaan...paistetaan yhdessä lettuja) kuvaa hyvin sitä, millainen on narratiivinen tapa tuottaa merkityksiä. Muutamalla lauseella isoäiti kertoo tärkeimmistä arvoistaan, tunteistaan ja tilanteista, joissa ne toteutuvat.

Jo yksikin kysymys avaa mahdollisuuksia

Perheväkivallan luonteeseen kuuluu ”kapseloituminen”, se eristyy ilmiönä ja voi jäädä näkymättömälle alueelle. Samalla kun se eristyy yksittäisen perheen sisäiseksi ongelmaksi ja salaisuudeksi, voi se eristäytyä myös palvelua tarjoavien verkostossa omaksi saarekkeekseen. Siitä tulee asia, jota ei ”meillä hoideta”, vaan sitä hoitavat siitä vastaavat tahot.

Väkivaltatilanteet voivat alkaa vaikuttaa niitä kokeneiden käsityksiin itsestään. Ympäristön reaktiot asian tultua ilmi voivat vahvistaa negatiivisia käsityksiä itsestä ja koko perheestä. Tämä vastaavasti lisää eristäytymistä. Navajo-intiaaneilla on ollut tapana kutsua ihmistä, joka on aiheuttanut ongelmia yhteisössään, ihmiseksi ”jolla ei ole sukulaisia”. Ihminen on joutunut yhteisöstä irralleen. Navajoen parantamisprosessi lähtee liikkeelle siitä, että ensiksi kutsutaan harmintekijä, uhri ja heidän sukulaisensa kokoon, jotta häiriöntekijä saataisiin liitettyä ”irraltaan olostu” uudelleen yhteisöönsä. Tällaisia ”takaisin liittämisen tekoja” on tärkeää luoda väkivaltatilanteita käsiteltäessä. Ne voivat lähteä liikkeelle yksinkertaisista kysymyksistä: kenelle muulle voit kertoa asiasta? Onko sinulla ystävää, jonka kanssa voit pohtia asiaa? Onko koulussa joku aikuinen, jolle voit puhua? Miten lastenne isovanhemmat voivat olla tukenanne? Yksikin kysymys avaa perheväkivallan kapseloitumista ja luo mahdollisuuksia.

Jokainen perheväkivaltaa työssään kohtaava voi tehdä jotain. Hänellä on jo siihen tarvittavat taidot: kuuntelemisen kyky ja tarvittaessa tiedon etsimisen taito siitä, mistä perhe voi saada täsmäapua tilanteessaan. Jo yksikin kysymys on teko oikeaan suuntaan ja rikkoo ”kapseloitumista”, avaa näköalaa ulos väkivallasta turvallisuuteen. Me olemme kaikki perhe-elämän turvallisuuden asiantuntijoita ja meillä on tietoa, mikä tuottaa turvallisuutta. Toisen turvattomuuden kokemusten kuuleminen ja sen pohtiminen, mikä tuottaa kotona turvallisuutta, ei voi ainakaan pahentaa tilannetta.

Eräs lapsuudessaan vanhempiensa päihteiden käytöstä ja perheväkivallasta kärsinyt totesi, ettei hän nyt aikuisena muistellessaan kotitilannettaan, olisi niinkään tarvinnut lapsena jotain erityistä hoitoa tai terapiaa. Hänelle olisi ollut merkityksellisintä se, että niissä paikoissa, joissa he vanhempien kanssa kävivät, olisi asia(väkivalta) otettu puheeksi ja häneltä olisi edes kerran kysytty, miltä hänestä tuntuu. Se olisi riittänyt, että hän olisi tullut näkyväksi asiassaan, saanut kertoa turvattomuudestaan ja hänen turvallisuuden kaipuunsa olisi kuultu.

Turvallisuusseulan periaatteista

Turvallisuudesta kysyttäessä on hyvä muistaa seuraavat periaatteet:

Turvallisuudesta kysymyminen ei korvaa perheväkivaltaan puuttumiseen ja suojautumiseen liittyviä työtapoja, eikä se saa olla niitä poissulkeva. Kyse on saman asian toisesta puolesta tai tasapainovaa'ista: tarvitaan turvallisuuspuhetta, jotta toimintakyky/asiat olisivat tasapainossa.

Turvallisuuspuhe ei saa hämärryttää sitä, että väkivallan ja turvattomuuden kokemukset on tehtävä näkyviksi ja niistä on puhuttava oikeilla nimillä ja täsmällisesti.

Turvallisuusseula pitää sisällään näkemyksen, että on tärkeätä säännöllisin väliajoin pysähtyä pohtimaan omassa elämässään vaikuttavia turvallisuuteen liittyviä tekijöitä. Turvallisuus ja hyvinvointi tulisi ottaa puheeksi osana jokapäiväistä toimintaa, niin eri toimijoiden kohdatessa asiakkaitaan, kuin itse kansalaisten keskuudessa.

Turvallisuutta luovat yhteisöt ja yhteisölliset toimintatavat. Näitä tapoja on hyvä tutkia ja ylläpitää oli kyse kouluyhteisöstä, joka ehkäisee koulukiusaamista luomalla rakenteita ja toimintatapoja käsitellä kiusaamista, tai perheestä, joka pohtii toimintatapojaan kuullakseen kaikkien jäseniensä tarpeita hyvinvointinsa ylläpitoon.

Turvallisuutta voimme pohtia eri tasoilla erilaisissa tilanteissa. Väkivaltaan puuttuminen, sen käsitteleminen ja sen loppumiseen keinojen löytäminen, on vain osa kokonaisuutta. Turvallisuustyön näkökulma on kokoava näkökulma, joka määrittää sen, mihin tulee pyrkiä.

Työtä turvallisuuden edistämiseksi on tärkeää tehdä koko ajan kaikilla tasoilla. Se on samanaikaisesti sosiaalista turvallisuutta tuottavien tekijöiden ylläpitoa ja niistä huolehtimista sekä ilmitulleisiin väkivaltatilanteisiin puuttumista ja korjaavaa työtä. Näitä eri tasoja yhdistää näkemys siitä, mitä tarvitaan sosiaalisen turvallisuuden ylläpitämiseksi. Se on yksittäisen perheen tilanteessa keinojen miettimistä turvallisuuden ylläpitämiseksi tai palauttamiseksi. Yleisemmällä tasolla se on sen määrittämistä, millaisten arvojen ja normien pohjalta luomme välttämättömiä turvallisuuden ehtoja yhteiskunnassamme: miten puutumme koulussa kiusaamiseen, mitkä ovat käsityksemme lasten kurittamisesta, miten näemme miehen ja naisen roolit yhteiskunnassa - lähisuhteissa - perheissä, millaiset asenteet luovat niin perheissä kuin laajemmin yhteiskunnassa sallivaa, erilaisuutta ja toista kunnioittavaa ilmapiiriä, millaisia yhteisöllisiä toiminnan malleja luomme ratkaisemaan ristiriitoja, ongelmia, vastakkaistenkin mielipiteiden yhteensovittamiseksi.

TURVALLISUUDEN TUNTEESTA



Vertaamalla subjektiivisen turvallisuuden ja subjektiivisen turvattomuuden tunteen vaikutuksia ihmisiin (kuva alla) saa kuvan siitä, millaisiin vaikutuksiin turvallisuuseulan työotteella pyritään: luomaan ihmisille vuorovaikutuksessa subjektiivista turvallisuuden ja pystyvyyden sekä selviytymisen tunnetta.

SUBJEKTIIVINEN TURVALLISUUDEN TUNNE

Dynaamisuus: subjektiivista turvallisuuden tunnetta tuotetaan ja ylläpidetään aktiivisesti päivittäin.

Vuorovaikutuksellisuus: subjektiivista turvallisuuden tunnetta tuotetaan ja omia ajatuksia ja tunteita testataan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

Yhteys sisäiseen puheeseen: jatkuva sisäinen neuvottelu ympäristöstä havaitsemiemme tekijöiden suhteen: onko tuo uhka, pitääkö sille tehdä jotain, entä jos tuo...

Tilannesidonnaisuus: erilaiset tilanteet ja tilat tarjoavat erilaisia toiminta- ja vuorovaikutusmahdollisuuksia, joiden perusteella koemme eriasteisesti turvallisuutta tai turvattomuutta.

Liikkuvuus: kokemus siitä, että pystymme suhteellisen rentoina liikkumaan tilanteesta toiseen ja vastaanottamaan myös turvattomuutta aiheuttavia tekijöitä menettämättä perusluottamustamme.

SUBJEKTIIVINEN TURVATTOMUUDEN TUNNE

Staattisuus: kokemus olosta ajopuuna tai tahdottomana kulkijana virrassa. Ympäristöstä tulevat vaikutukset koetaan hallitsevan omaa elämää.

Voimattomuus: omat voimat eivät riitä käsittelemään sitä mitä kohdataan.

Hallitsemattomuuden kokemus: elämästä puuttuu riittävä ennakoitavuuden ja hallinnan tunne.

Yksinäisyys: kokemus itsestä ulkopuolisena, yksin asiassaan, osattomana.

Itseään toistava **turvattomuuden kehä:**

em. asioista lisääntyvä epätoivon ja epävarmuuden tunne, jonka pyrkii kätkemään muilta yrittäen löytää ulospääsyä uhkakuvia kertaamalla tai juuttumalla pelkoa tai haittaa tuottaviin tekoihin, asioihin.

(muokattu lähteestä: Lahikainen A-R. 2008. Lasten subjektiivinen hyvinvointi ja perhepo-litiikka. www.sosiaalitalo.fi/ep/tiedostot/anjariitta_lahikainen_powerpoint.pdf)

Lähde kysymään turvallisuudesta

Turvallisuudesta kysymiseen voi käyttää erilaisia välineitä ja kysymyksiä. Voi lähteä kysymään turvallisuudesta esimerkiksi seuraavaan tapaan:

- Mitä ymmärrät lähisuhteisiisi liittyvällä turvallisuudella?
- Mitä ymmärrät turvallisuudella kasvuperheessäsi?
- Mitä lähisuhteissa vallitseva turvallisuus merkitsee sinulle tänä päivänä?
- Miten olet oppinut olemaan turvassa?
- Mikä on kaikkein tärkeintä turvallisuutesi kannalta?
- Miten otat vastuuta omasta ja toisten turvallisuudesta?
- Miten suojelet ja suojaat omaa turvallisuuttasi?

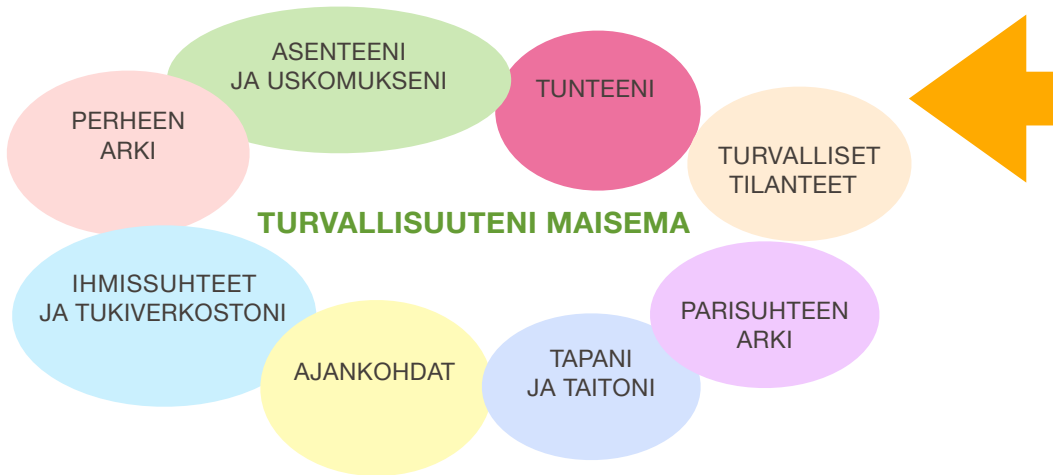
Yllä olevasta voi poimia jonkun yksittäisen kysymyksen tai kysyä nuo kaikki. Tärkeätä on antaa aikaa vastata ja kysyä vastauksia saatuaan täsmennyksiä sekä tarkennuksia. Tarkentavia kysymyksiä voi olla esimerkiksi: mitä puhutut asiat merkitsevät asianomaiselle, miten hän arvelee muiden perheenjäsenten ajattelevan esilletulleesta, millaisia tunteita asiaan liittyy, onko jonkun asian suhteen asianomaisen käsitykset muuttuneet ja jos on, minkä suhteen ja minkä arvelee olevan syynä siihen?

Kokemastaan turvattomuudesta on monesta syystä helpompi puhua kuin turvallisuudesta. Turvallisuuden yksityiskohdista on siksi hyvä kysyä lempeän sinnikkäästi, tarjoten vaihtoehtoja, eikä kannata siirtyä yhden vastauksen saatuaan heti toiseen aiheeseen.

Puhe turvallisuudesta nostaa usein esille kaksijakoisen maiseman: turvallisuuden ja turvattomuuden. Kun asianomainen alkaa puhua turvattomuuden kokemuksistaan, on hyvä antaa niillekin tilaa. Samalla tavalla kuin turvallisuudesta puhuttaessa, on hyvä kysyä turvattomuudenkin kokemuksista tarkennuksia. Tärkeää on pitää keskustelussa kolikon molemmat puolet näkyvillä etsimällä turvattomuuden kokemuksille esimerkkejä turvallisuuden kokemuksille esimerkiksi seuraavaan tapaan:

- miten turvattomuuden kokemukset ovat suhteessa turvallisuuden kokemuksiisi?
- jos turvattomuuden kokemuksilla on joku viesti sinulle, mikä tuo viesti olisi?
- mitä sinulle tärkeitä elämää ohjaavia arvoja ja periaatteita turvattomuuden kokemukset rikkovat?
- miksi sinulle on ollut tärkeää pitää kiinni noista arvoista ja periaatteista?
- mikä estää sinua tällä hetkellä saavuttamasta turvallisuutta?

Seuraavaksi esitellään erilaisia esimerkkejä turvallisuusseulan käytöstä. Itse kukin voi miettiä, onko hänellä työntekijänä jo käytössä sellaisia välineitä, menetelmiä ja tapoja kysyä, jotka voi luontevasti mukauttaa avaamaan keskustelua turvallisuudesta.



Turvallisuuskyselyä, turvallisuusseulaa, voi rakentaa omaan työtapaansa ja työtilanteisiinsa soveltuvaksi esimerkiksi hahmottamalla “turvallisuuteni maisemaa” erilaisten tärkeimpien elämän osa-alueiden kautta. Yllä olevassa kuviossa on yksi esimerkki, miten voi nimetä eri elämäkokonaisuuden osa-alueita. Tässä on esimerkkejä kysymyksistä, miten voi lähteä avaamaan kutakin osa-aluetta. Osa-alueita voi nimetä eri tavoin tilanteesta riippuen. Yksi hyvä tapa on pyytää asiakasta tai perhettä nimeämään niitä. Työntekijä vain huolehtii, että mukana on arkea, toimintaa, tunteita, ihmissuhteita ja elämän arvoja ja uskomuksia luotaavia kysymyksiä.

IHMISUHTEET JA TUKIVERKOSTONI:

Ketkä ihmiset ovat tärkeitä turvallisuutesi kannalta?
 Kenelle voit puhua, jos sinua huolettaa jokin asia?
 Mitä muut ihmiset tekevät sellaista, joka lisää turvallisuuttasi? Mitä toivoisit heidän tekevän enemmän, jotta turvallisuuden tunteesi lisääntyisi?
 Miten muut ihmiset näkevät turvallisuutesi?
 Näkevätkö muut tilanteesi samoin vai erilailla kuin sinä itse?
 Missä ihmisryhmissä (työporukka, naapurit, kaupassa asioidessa yms.) koet olosi turvalliseksi ja missä turvattomaksi? Mitkä asiat eri tilanteissa ihmisten kanssa ollessa jännittävät?

Mitkä asiat tuovat rauhaa, turvallista oloa ihmissuhteissasi?
 Kerro tilanteista, joissa olet voinut luottaa itseesi ja muihin ihmisiin?
 Millaisia ovat tilanteet, joissa voit sanoa Ei tai olla erimielttä turvallisesti?
 Mitä esimerkkejä voit kertoa tilanteista, joissa olet joutunut varomaan sanojasi, tekojasi? Mikä on ollut syynä varovaisuutesi?

Onko elämäsi vaikuttanut joku itsellesi tärkeä ja arvostamasi ihminen, johon et viime aikoina ole pitänyt yhteyttä? Mitä siitä seuraisi, jos olisit häneen yhteydessä?

TURVALLISUUTENI MAISEMA

AJANKOHDAT:

Onko viikossa päiviä, jolloin koet enemmän turvallisuutta kuin jonain muuna? Milloin? Milloin et? Mikä noina päivinä lisää turvallisuuttasi. Entä saman päivän aikana, onko eroa aamupäivällä, iltapäivällä, illalla ja yöllä? Miten ne eroavat, jos eroavat? Entä kuukauden aikana? Entä eroaako vuodenajat jotenkin toisistaan turvallisuuden tunteesi suhteen? Onko lähimenneisyydessä ollut hetkiä, jolloin olet erityisesti kokenut itsellesi tärkeitä, turvallisuutta tuovia hetkiä? Millaisia ne ovat olleet? Mikä sai sinut lapsena kokemaan olosi turvalliseksi?

TAPANI JA TAITONI:

Miten itse pidät huolta turvallisuudestasi? Miten huolehdit läheistesi turvallisuudesta? Syntykö turvallinen kotielämä sattumalta? Mitkä teot/millainen toiminta perheessä lisää turvallisuutta? Millä tavalla osoitat toisille huolehtivasi heistä?

TURVALLISET TILANTEET:

Millaisissa eri tilanteissa koet/olet kokenut turvallisuutta? Keitä ihmisiä liittyy näihin tilanteisiin? Mitkä tilanteet ovat vähemmän turvallisia? Mitkä konkreettiset asiat tuovat eri tilanteissa turvallisuutta itsellesi ja läheisillesi? Minkä koet turvalliseksi? Paikat, joissa koet turvallisuutta?

PERHEEN ARKI:

Onko lapsellanne kavereita ja miten tärkeitä he hänelle ovat? Missä he tapaavat? Millaisia yhteisiä puuhia teillä perheenä on: Kotitöitä, ulkoilua, harrastuksia, lukemista, keskustelua, yhdessä oleilua, muuta...? Tunneteko lapsenne kaveripiiriä? Kun arjessanne on hankalia hetkiä ja olette erimieltä, miten niissä pärjätään? Mitä teette kun pinna palaa? Kun on ollut oikein iso riita, miten olette selvittäneet sen? Mitkä tavat selvittää riitoja olivat toimivia, mitkä eivät?

TUNTEENI:

Mitkä sanat liittyvät kokemaasi turvallisuuden tunteeseen: esimerkiksi rohkeus, rentous, varmuus, rauha?

Mitkä sanat ovat ”turvallisuuden tunteesi ” kavereita: esim. luottamus, rauhallisuus, levollisuus, rentous, olla oma itse jne.

Mitkä ovat sanojasi, jotka eivät viihdy turvallisuuden tunteen kanssa? Esim. viha, epäluulo, pelko...

Millaisiin toimiin houkuttaa turvallisuuteen liittyvät sanasi?

Millaisia tunteita ne, niitä kokiessasi, ne herättävät läheisissäsi?

Millaisia sanoja liität nykyiseen elämäntilanteeseesi?

Millaisista tunteista nuo sanat kertovat? Millaiseen toimintaan nuo sanat houkuttavat tai kehoittavat sinua ja muita?

ASENTEENI JA USKOMUKSENI:

Mitä turvallisuus merkitsee sinulle?

Miksi itsesi ja läheistesi turvallisuudesta huolehtiminen on sinulle tärkeää? Mikä juuri sinulle itsellesi on merkityksellisintä turvallisuudessa? Mitä sääntöjä ja sopimuksia pidät perheessänne tärkeinä? Mitä teette, kun perheen jäsenet eivät noudata niitä?

Kenelle läheisistäsi on erityisen tärkeää, että koet olosi turvalliseksi? Miksi arvelet sen olevan hänelle tärkeätä? Mikä toisi elämäsi lisää turvallisuuden tunnetta?

Mikä perheessä on kaikkein tärkeintä?

Mitä perhe antaa sinulle ja muille?

Mitkä ajatukset tai uskomuksesi estävät joskus sinua pitämästä huolta turvallisuudesta?

Mitkä elämäkokemuksesi ovat vahvistaneet sinua, auttaneet selviytymään ja millaista oppia olet niistä saanut?

PARISUHTEEN ARKI:

Onko teillä aikaa toisillenne? Miten vietätte kahdenkeskistä aikaanne?

Miten ja mistä keskustellette yleensä keskenänne?

Kun olette erimielitä asioista, miten keskustellette? Miten ratkaisette erimielisyytenne?

Miten huolehditte toisistanne ja kuuntelette toistenne tarpeita?

Miten päätätte perheenne asioista?

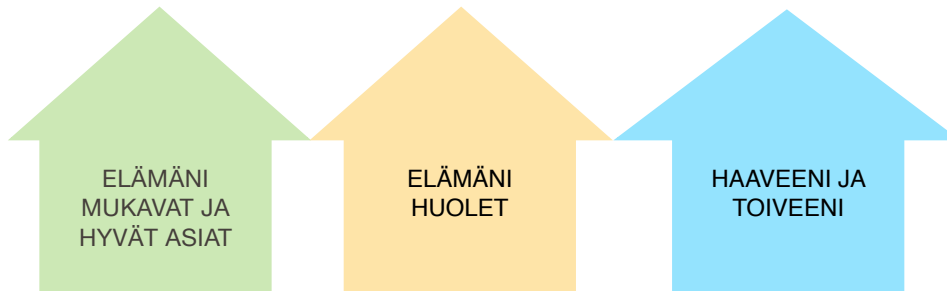
Teettekö päätökset yhdessä vai yksin?

Mitä hyvää parisuhteessanne on nyt, jonka toivoisitte jatkuvan ja joka ei saisi muuttua? Mihin toivot, jos toivot, muutosta parisuhteessanne?

Mitä tarvitsisit lisää parisuhteeseenne? Millaista turvallisuutta katsot parisuhteenne tuottavan itsellesi ja teille kaikille?

KOLME TALOA –MALLI

- miten voi avata keskustelua turvallisuudesta lasten kanssa



”Kolme taloa” on Andrew Turnellin ”turvallisuuden merkit” työtavassa käytetty malli, joka sopii tilanteisiin, joissa työskennellään lasten kanssa. Sitä voi käyttää myös yhdessä perheen kanssa työskennellessä, jolloin kultakin perheenjäseneltä kysytään erikseen omat asiansa ja muut perheenjäsenet voivat auttaa toisiaan täydentämään vastauksia.

Lasta haastatellaan piirtämällä paperille kuvan tapaan kolme taloa. Ensin kysellään lapsen **elämän mukavia ja hyviä asioita**. Taloon voidaan kirjoittaa lapsen kertomia asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä. Voidaan myös kysyä, millaisia taitoja hänellä on, mistä hänen ominaisuuksista hänen ystävänsä, opettajansa tai sukulaisensa ovat kertoneet pitävänsä, mitä taitoaan hän arvostaa eniten jne. On hyvä kysyä, missä tilanteissa hän kokee olonsa turvalliseksi ja mukavaksi, mitkä paikat ovat erityisen mukavia ja milloin hän on siellä? Onko hän yksin vai jonkun kanssa?

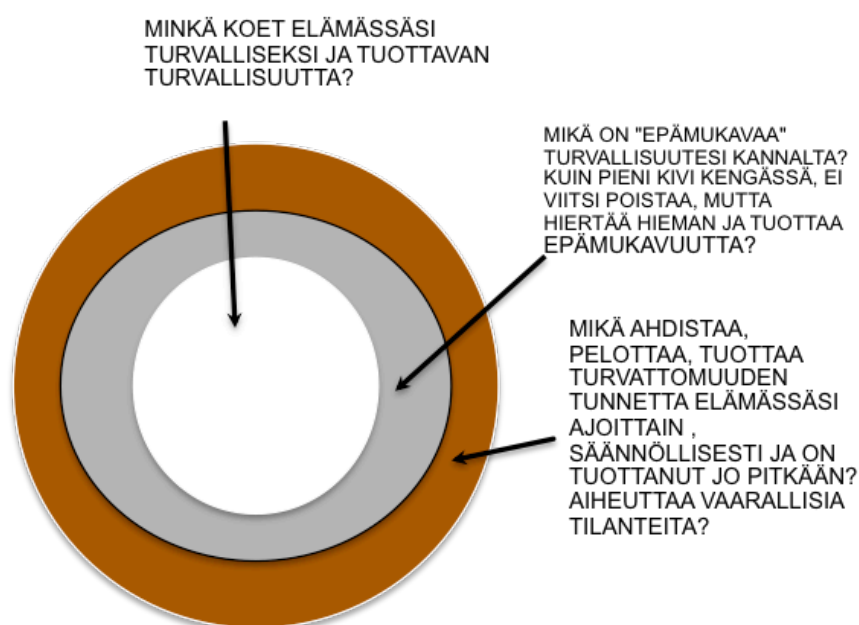
Elämän huolet -taloon kysellään ja kirjataan asioita, jotka lasta huolestuttavat vähän, melko paljon ja todella paljon. Tarkentavina kysymyksiä voi esittää seuraavaan tapaan: Mistä olet eniten huolissasi ja miksi? Mitä pelkää tapahtuvan? Oletko huolissasi jostakusta ihmisestä? Millaisissa tilanteissa tunnet vähän tai paljon huolta? Mikä mahdollisesti on vähentänyt huolta? Keiden ihmisten puoleen voit kääntyä, ettei tarvitse olla yksin huolissaan?

Haaveeni ja toiveeni -taloon kirjataan asioita, joista lapsi unelmoi ja joita hän toivoo. Toiveita voi luonnollisesti joutua tarkentamaan lapsen ikätason mukaan: Mitä mukavaa odotat tulevalta lomalta? Mistä ammatista haaveilet? Jos olisit Mahtava Taikuri ja saisit taikasauvan heilahduksella toiveesi toteutumaan, mitä kolme asiaa toivoisit ensiksi?

Andrew Turnellin ”Turvallisuuden merkit” työmuotoihin voi tutustua mm. Signs of Safety sivustolla: <http://www.signsofsafety.net/>

TURVALLISUUDEN YMPYRÄ

Turvallisuutta voi tutkia seuraavan ympyrämallin mukaisesti. Ensin kysytään ympyrän keskiössä olevasta alueesta, turvallisuutta tuottavista asioista ja asioista jotka perhe-elämässä toimii. Sitten siirrytään ”epämukavan” alueelle, jossa tutkitaan asioita, jotka tuottavat hiukan epävarmuutta tai turvattomuutta. Seuraavaksi tutkitaan selkeästi turvattomuutta tuottavia asioita, jotka ahdistavat ja mietityttävät säännöllisesti. Lopuksi on tärkeätä, että kysytään ympyrän alla olevien kysymysten tapaan arvoista ja periaatteista, katsotaan edellä kerrottua kokonaisuutena, jossa on turvallisuutta ja eri asteisia turvattomuutta tuottavia tekijöitä.



Mikä sinulle yllä kertomassasi on arvokasta? Mistä elämäsi vaikuttavista tärkeistä periaatteista ja asioista ne kertovat? Millaisiin toimiin ne sinua kehoittavat? Mitä tarvitset tuekseen? Mitä tarvitsisit elämäsi lisää lisätäksesi hyvinvointiasi ja turvallisuuttasi?

PERHEEN ELÄMÄNKAARI JA TURVALLISUUS

Perheen elämäntähtä voi piirtää yhdessä perheen kanssa kysymällä millaisia merkittäviä vaiheita, muutoksia, käännteitä perheen elämässä on ollut. Käännteitä voi olla esim. muutto toiselle paikkakunnalle, lapsen syntymä, lapsen kouluun lähtö, jommankumman vanhemman työpaikan vaihto/työttömyys/opiskelun aloittaminen, jonkun perheenjäsenen sairastuminen vakavasti, läheisen kuolema, jne. Tapahtumat voi piirtää pystysuoralle tai vaakatasossa olevalle aikajanelle alla esitettyyn tapaan.



Esille otettuja käännteitä voi kutakin erikseen tarkastella turvallisuuden kannalta. Mikä yksittäisessä käänneessä oli tärkeitä turvallisuuden kannalta? Mikä lisäsi turvallisuutta? Mikä toi turvattomuutta? Mikä kullakin perheenjäsenellä toi turvallisuuden mikä turvattomuuden tunnetta? Mitä nämä käännteiden kokemukset ovat opettaneet itse kullekin turvallisuudesta? Mikä asia on kirkastunut? Mitä tarvitsette?

Käännteet voi pyytää laittamaan janalle, joka eri käännteissä suhteessa turvallisuuden tunteeseen joko nousee tai laskee kuin ”turvallisuuden käyränä” ks. alla.



Näin luodulla ”turvallisuuden tunteen käyrällä” saadaan näkyville niitä asioita, jotka vaikuttavat eri tavoin koettuun turvallisuuteen. Kullakin perheenjäsenellä voi olla toisistaan poikkeavatkin käyrät. Esimerkiksi isän jouduttua työttömäksi, voi se herättää paljon huolta taloudesta ja mies voi kokea sen voimakkaasti turvattomaksi vaiheeksi. Vastaavasti vaimo kokee turvattomuutta talouden suhteen, mutta lapsen synnyttyä miehen kotonaolo lisää hänen turvallisuuttaan monestakin syystä. Näin saadaan erilaisia puolia turvallisuuden maisemasta ja kunkin yksilölliset näkemykset esille. Edellä (turvallisuuteni maisema) olevassa esimerkissä olevia kysymyksiä voi soveltaa elämäntähtäen eri käännteiden tarkasteluun.

MITEN PERHEENI JA MINÄ OLEMME VOINEET VIIME AIKOINA?

+ ← *Hyvinvointini ja turvallisuuden tunteeni suhteessa itseeni* → -

+ ← *Hyvinvointini ja turvallisuuden tunteeni suhteessa perheeseeni, läheisiini* → -

+ ← *Hyvinvointini ja turvallisuuden tunteeni suhteessa harrastuksiini ja ystäviini* → -

+ ← *Hyvinvointini ja turvallisuuden tunteeni suhteessa omaan aikaan* → -

+ ← *Millaisena koen yleisesti ottaen hyvinvointini ja turvallisuuteni* → -

Turvallisuudesta voi keskustella myös eri tavoin asteikkoja käyttäen. Yllä on yksi esimerkki siitä. Ensin voi pyytää toista määrittämään ylimpänä olevalle asteikolle, mihin kohtaan hän arvioi sijoittuvan oman turvallisuuden tunteensa tällä hetkellä. Plus-päässä turvallisuuden tunne on vallalla 100%:sti ja vastaavasti turvattomuus on vallalla 100%:sti miinus-päässä.

Kun ruksi on määritelty johonkin kohtaan, voi jatkaa kysymällä tarkemmin ja yksityiskohtia etsien, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että ruksi on tuossa kohdassa. Onko tuo sinulle sopiva kohta? Onko lähi- tai kauempana menneisyydessä hetkiä, jolloin se on ollut aivan plus-päätä lähellä? Milloin ja millaisia ne hetket olivat? Entä vastaava Miinus-päässä? Missä haluaisit ruksin olevan? Jos haluat sen olevan eri kohdassa, mitä pitäisi tapahtua, kenen pitäisi tehdä jotain, miten sinun tulisi toimia, jotta pääsisit siihen?

Näin kysytään eri asteikkojen kohdalla järjestyksessä. Viimeinen asteikko on vastaava kuin ensimmäinen. Tällä asteikolla saadaan esille mahdollisesti keskustelun aikana muuttunut suhtautuminen turvallisuuteen.

Asteikkoja voi käyttää myös koko perheen kanssa, jolloin perhe voi verrata toistensa subjektiivisia arvioita ja saadaan näkyville eri perheenjäsenten yksilöllisiä tarpeita ja kokemuksia.

AVAAVA NELIKENTTÄ ELÄMÄNTILANTEESEEN
- Elämäntilanteen liikennevalot

A. Mikä elämässäsi toimii ja tuottaa turvallisuutta? Mitä ei ole tarpeen muuttaa? Mitkä ovat itsellesi tärkeitä, turvaa tuottavia asioita, joiden toivot pysyvän tulevaisuudessakin?

JATKA SAMAA

B. Millaiset tilanteet herättävät sinussa tällä hetkellä epävarmuutta ja epätietoisuutta? Millaisia tunteita koet näissä epävarmuutta herättävissä tilanteissa? Millaiseen toimintaan ne houkuttavat ?

**PYSÄHDY
MIETTIMÄÄN**

C. Mitkä asiat ja tilanteet sinua ahdistavat? Mitä et haluaisi tehdä ja jostain syystä joudut tekemään? Miten ahdistus tai vastaava tunne vaikuttaa toimintaasi eri elämänaueilla?

**PITÄÄ TEHDÄ
JOTAIN!**

D. Hyvä pysähtyä, rauhoittua ja pohtia eri elämäntilanteissa, mitä itse haluaa ja miksi?

Mikä sinulle äsken puhutussa on arvokasta? Mikä sinulle on elämässä tärkeitä? Mistä itsellesi tärkeistä arvoista ja periaatteista äsken puhumasi hyvinvoinnin, epävarmuuden ja ehkä ahdistuksenkin tunteet kertovat?

” Turvallisuuden ympyrän” tapaan voi elämäntilannetta hahmottaa nelikentän tavoin. Kentät voi nimetä myös ”liikennevaloiksi”. Voi esittää kentissä esitetyt kysymykset ja voi myös kysyä mitkä asiat sijoittuvat vihreälle alueelle, joihin voi olla tyytyväinen? Mitkä asiat sijoittuvat keltaiselle alueelle, jotka kehoittavat pysähtymään? Entä onko asioita, jotka sijoittuvat punaiselle alueelle eli niille pitää tehdä heti jotain? D-kentän kysymys on tärkeä, jotta avautuisi asioita suhteuttava näkökulma. Tavallisista liikennevaloista poiketen valot ovat toisessa järjestyksessä. Sillä on tietty tarkoitus: on hyvä aloittaa ensin tutusta ja turvallisesta, sitten edetä vaivaavaan sekä ahdistavaankin ja päättää tutkiminen kokonaisnäkemyistä luoviin arvokysymyksiin.

” PIIRUN VERRAN TURVALLISEMPI PÄIJÄT-HÄME”

TURVALLISTEN PERHEIDEN PÄIJÄT HÄME –projekti



Lisätietoja Turvallisten perheiden Päijät-Häme -projektista:

<http://www.lahdenensijaturvakoti.fi/tpph.php>

