



Vol'Go! Käsikirja

Mielenterveys­sen­si­tiivinen
lä­hes­ty­mis­ta­pa nuori­so­ty­össä ja
tu­etu­ssa va­paa­eh­tois­ty­össä

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo.....	2
Johdanto	3
Mielenterveyden käsite.....	4
Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys.....	5
Mielenterveyssensitiivisyys	8
Vertaistuki lisää mielenterveysensitiivisyyttä.....	9
Nuorten vertaistoimijoiden kokemuksia	10
Turvallisemman tilan periaatteet	12
Nuorten rohkaiseminen kansainväliseen inklusiiviseen toimintaan.....	14
Lähteet.....	19
Kirjallisuutta kulttuuripajamalliin liittyen.....	19

Kuvat:

Josefine Masquerade (s. 4-5)

Matti J. (s. 6-7, 12-13)

Saara Maarit (s.11, 14)

Ulli M. (s. 9, 10)

1. Johdanto

Volunteer&GO! (Vol'Go) -Erasmus+ -hankkeessa on kartoitettu ja koottu hyviä käytäntöjä ja menetelmiä inklusiivisen vapaaehtoistyön kentältä kumppanimaissamme (Kypros, Suomi, Portugali ja Slovenia). Konkreettisina hanketuloksina (eng. project result, tässä lyh. PR) Vol'Go:sta ovat syntyneet edellä mainitun kansainvälisen tutkimuksen tuloksista koottu State-of-the-art -raportti (PR1), sen pohjalta kirjoitettu Vol'Go-opas inklusiivisen vapaaehtoistyön johtamisesta (PR2), ja tämä Vol'Go-käsikirja (PR3) avaa ajatuksen mielenterveysensitiivisestä lähestymistavasta nuorisotyössä ja inklusiivisessa vapaaehtoistyössä.

Vol'Go korostaa nuorten omaa ääntä ja heidän kokemuksiinsa pohjautuvaa asiantuntijuutta siitä, millainen toiminta koetaan mielenterveysensitiiviseksi. Nuoret itse osaavat parhaiten kertoa, millaista tukea he tarvitsevat vapaaehtoistyöhön osallistuakseen, jos elämässä on erilaisia haasteita, kuten mielenterveysongelmia. Tuettuun vapaaehtoistoimintaan ja vertaistoimintaan osallistuvat nuoret ovat olleet mukana tämän käsikirjan sisällön laatimisessa, ja jakaneet ajatuksiaan siitä, miten madalta kynnystä tuettuun vapaaehtoistoimintaan osallistumiseksi myös kansainvälisellä tasolla. Yksi projektin tärkeimmistä tavoitteista on ollut avata mielenterveysensitiivisyyden käsitettä ja purkaa sen kautta mahdollisia osallisuuden esteitä, joita nuoret kokevat.

Yhteiskuntana pyrimme syrjimättömyyteen ja osallisuuden vahvistamiseen, ja inklusiivinen vapaaehtoistyö on yksi tapa lisätä mielekkäitä osallistumismahdollisuuksia syrjäytymisriskissä oleville nuorille. Sensitiivinen kohtaaminen ja jokaisen yksilön taitojen ja autonomian näkyväksi tekeminen antaa nuorelle kokemuksen omiin mahdollisuuksiin vaikuttamisesta ja tuo merkityksellistä sisältöä elämään – huolimatta erilaisista yksilöllisistä

haasteista. Tämä lisää hyvinvointia ja tukee henkilökohtaista kasvua. Jos nuoren toimintakyky on joiltain osin puutteellinen ja hän tarvitsee erityistä tukea esimerkiksi omaan arjenhallintaansa, oletetaan sen usein olevan toimijuuden este myös muilla elämänaalueilla. Näin ei kuitenkaan ole. Päinvastoin nuorissa on valtava määrä potentiaalia ja voimaa, vaikka he eivät pystyisi osallistumaan kokopäiväisesti työ- tai opiskeluelämään. Ammattilaisten tärkeä tehtävä on auttaa haastavassa tilanteessa olevia nuoria löytämään ja tunnistamaan omat voimavaransa ja taitonsa, sekä säätelemään jakamistaan niin, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on haasteista huolimatta mahdollista. Tuettuun vapaaehtoistyöhön ja inklusiivisuuteen sisältyy ajatus tasa-arvosta ja jokaisen yksilöllisestä roolista tärkeänä ja ainutlaatuisena yhteisön jäsenenä. Syrjäytymisen ja syrjinnän estämisen kannalta merkityksellisen elämänsisällön kokeminen ja yhteisössä hyväksytyksi tuleminen juuri sellaisena kuin on, on hyvin tärkeää. Kun on kyse nuoren itsetunnosta ja oman roolin löytämisestä yhteiskunnassa, liikutaan hyvin herkillä ihmisenä kasvun alueilla. Siksi sensitiivinen lähestymistapa nuorten mielenterveyden kohtaamisessa on tunnistettava toipumista positiivisesti ja tehokkaasti edistäväksi toimintatavaksi.

Tämä käsikirja avaa perusteet mielenterveysensitiiviselle lähestymistavalle ja vuorovaikutukselle. Sen sisältöä voivat hyödyntää sekä nuorille toimintaa järjestävät ammattilaiset että nuoret inklusiiviseen toimintaan osallistuvat vapaaehtoiset. Mielenterveysensitiivisyys tukee hyvää vuorovaikutusta, ja lähestymistapaa voidaan soveltaa kohtaamisen menetelmänä jokaisen yksilön tai ihmisryhmän parissa, vaikka Vol'Go:n käsikirjassa keskitytäänkin erityisesti nuoriin mielenterveystoipujiin. Kun omaksumme mielenterveysensitiivisyyden toimintatavaksi kaikissa kohtaamisissamme, jokainen meistä voi olla sekä parempi lähimmäinen toisille että myös ymmärtää paremmin itseään.



Co-funded by
the European Union



SOSPED

Pista
Mágica
VOLUNTARIADO & INOVAÇÃO



Mielenterveyden käsite

Mielenterveys­sensitiivistä lähestymistä­paa kuvattaessa on ensin tarpeen avata, mitä termi mielenterveys ylipäin­sä tarkoittaa. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee selviytymään elämäänsä liittyvistä stressitekijöistä, tunnistaa omat kykynsä, pystyy oppimaan ja työskentelemään, ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, joka tukee yksilöllisiä ja kollektiivisia kykyjämme tehdä päätöksiä, rakentaa suhteita ja muokata maailmaa, jossa elämme. Mielenterveys on perusihmisoikeus. Ja siitä huolehtiminen on ratkaisevan tärkeää henkilökohtaiselle, yhteisölliselle ja sosioekonomiselle kehitykselle. (WHO, 2022).

Jokaisella ihmisellä on mielenterveys. Se ei ole pysyvä ominaisuus, jonka jotkut ihmiset hallitsevat ja toiset eivät. Mielenterveys on inhimillinen tekijä, joka vaihtelee henkilökohtaisen elämäntilanteen ja olosuhteiden mukaan. Meillä jokaisella on joskus vähemmän henkisiä voimavaroja, aivan kuten on fyysisenkin terveyden kanssa. Toisilla ihmisillä on enemmän sietokykyä kuin toisilla, ja tämän resilienssin määrä myös vaihtelee erilaisten lähtökohtien ja mm. akuuttien stressitekijöiden mukaan. Joitakin mielenterveyden häiriöitä voidaan hoitaa, kun taas toisista voi tulla kroonisia.

Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys

Mielenterveyttä on perinteisesti tarkasteltu mielenterveyden ongelmien kautta. Myös vertaistukiryhmissä aihetta on lähestytty jaetuista ongelmista puhumalla. Perinteisen ongelmalähtöisen hoitokulttuurin rinnalle on viime vuosina noussut positiivista mielenterveyttä korostava voimavarakeskeinen lähestymistapa. Inklusiivisuus ja osallistujalähtöisyys tukevat henkistä hyvinvointia tehokkaasti, ja positiiviset tekijät kuten osallistujien yhteiset kiinnostuksenkohteet, voidaan nostaa vertaistoiminnan keskiöön jaettujen ongelmien sijaan.

Nuorten mielen hyvinvointi lisääntyy, kun he tunnistavat positiivisia asioita elämässään ja keskittyvät vahvuuksiinsa ja taitoihinsa ongelmien sijaan. Kun nuorelta kysytään missä hän on hyvä, sen sijaan, että kysyttäisiin mitä vaikeuksia hänellä on, ajatukset kääntyvät miettimään positiivisia näkökulmia. Kun nuorille tarjotaan matalan kynnyksen mahdollisuus inklusiiviseen vapaaehtoistoimintaan ja yksilölliseen tukeen, he voivat toiminnan myötä tunnistaa taitojaan, kehittää ja opetella säätelemään toimintakykyään sekä vaikuttaa ympäristöönsä, vaikka olisivatkin muuten haastavassa tai vaikeassa elämäntilanteessa.

Autonomian kokemuksen ja nuoren omien vaikutusmahdollisuuksien lisääminen yhdellä elämäntilanteella rohkaisee itsenäiseen toimintaan myös muilla elämäntilanteilla. Toimintakyvyn haasteet ja mielenterveyden tuen tarve eivät saisi estää nuoria elämästä mielekästä elämää ja toimimasta oman kapasiteettinsa puitteissa. Täyden työ- tai opiskelukyvyn ja kokonaisvaltaisen syrjäytymisen välillä on oltava tarjolla erilaisia tapoja osallistua ja vaikuttaa myös silloin, kun nuoren toimintakyky ei vastaa perinteisiä yhteiskunnallisen tuottavuuden odotuksia tai ihannemielikuvaa tehokkaasta kansalaisesta. Itsetehokkuutta ja kokemusta minäpystyvyydestä on monia eri tasoja, ja yksilöllisten voimien



tunnistaminen ja säätely on tärkeää arjessa jaksamisen kannalta. Ammattilaiset – puhumattakaan toisiaan tukevista vertaistoimijoista – voivat auttaa nuoria löytämään ja tunnistamaan kykyjään sekä määrittelemään henkilökohtaisen jaksamisensa rajoja.

Positiivisen mielenterveyden käsite suuntaa huomion pois perinteisen mielenterveyshoidon sairauskeskeisestä lähestymistavasta, jossa elämäntilanteiden yksilöllisyys ja ihmisen ainutlaatuinen identiteetti jäivät usein sivuseikaksi mielenhäiriöitä ja diagnooseja määriteltäessä. Akuutissa mielenterveyden kriisitilanteessa ongelmiin on tuki syvennyttävä niiden alkusyyn löytämiseksi ja kokonaistilanteen kartoittamiseksi, ja akuutin vaiheen aikana voikin tuntua siltä, että koko elämä pyörii vain ongelmien ympärillä. Mielenterveydestä huolehtiminen sisältää kuitenkin paljon enemmän kuin vain erilaisten ongelmien havaitsemista ja niiden ratkaisemista. Nuorisotyöntekijöiden ja vertaistukijoiden tärkeänä tehtävänä on muistuttaa vaikeassa elämäntilanteessa olevalle nuorelle, että tilanne ei ole pysyvä, ja toipumisvaiheeseen on tarjolla niin vertaistukea kuin ammattiapuakin. Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niitä tarvitse käsitellä ja tuntea yksin kotona eristyksissä. Mielenterveys­sensitiivisessä ympäristössä omana itsenään hyväksytyksi tuleminen lisää empatiaa itseä ja muita kohtaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan positiivinen mielenterveys koostuu emotionaalisen (tunteet), psykologisen (positiivinen toiminta), sosiaalisen (suhteet muihin ja yhteiskuntaan), fyysisen (fyysinen terveys ja kunto) ja hengellisen (tunne, että elämällä on merkitys) hyvinvoinnin eri tasoista (THL, 2022).

Positiivinen lähestymistapa mielenterveyden hoidossa korostaa toivon näkökulmaa riippumatta siitä, kuinka vaikea yksilön elämäntilanne nykyhetkellä on. Toivoa on aina, jokaisella. Ongelmien ja vaikeuksien sijaan toivon näkökulmaan sekä mielenterveyden positiivisiin tekijöihin keskittymisellä on suuri vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja minäkuvaan. Se mihin keskityt, saa kasvavassa määrin tilaa mieles­säsi, joten positiivisiin asioihin keskittyminen johtaa myös mielen hyvinvoinnin lisääntymiseen.

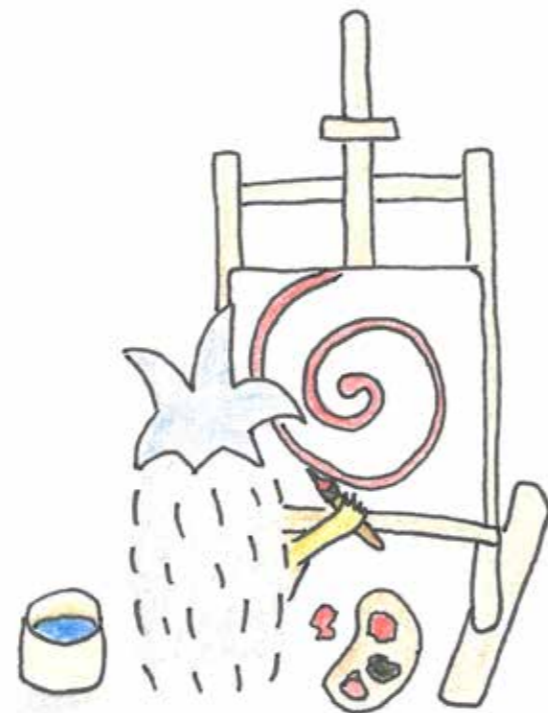
Mielenterveys- sensitiivisyys

Jokaisella ihmisellä on tarve tulla kohdatuksi sensitiivisesti, ja mielenterveys-sensitiivisen lähestymistavan omaksuminen tukee kaikkea vuorovaikutustamme. Mielenterveyden sensitiivinen kohtaaminen on osittain vaiston ja intuition ohjaamaa, mutta se on myös kehitettävissä ja opittavissa oleva taito ja työskentelyote. Vaikka ei olekaan olemassa yhtä oikeaa tapaa kohdata akuutisti mielenterveysongelmista kärsivä henkilö sensitiivisesti, yhteisöjen ilmapiiri ja ympäristö voidaan kuitenkin tietyillä toimilla luoda saavutettavammaksi sekä mielen hyvinvointia ja sensitiivistä kohtaamista tukeväksi. Toiminnan saavutettavuus ei tarkoita pelkästään fyysistä esteettömyyttä. Se sisältää myös ajatuksen turvallisemmasta tilasta ja toisen henkilön aidosta läsnäolosta.

Mielenterveys-sensitiivinen lähestymistapa tarkoittaa sitä, ettei tee oletuksia toisesta ihmisestä, vaan kysyy, kuuntelee, rohkaisee ja kunnioittaa kaikkia juuri sellaisina kuin he ovat. Tuen tarve on aina yksilöllistä ja ihminen itse on omien elämäkokemustensa ja tarpeidensa paras asiantuntija. Sensitiivisyys tarkoittaa kykyä olla täysin läsnä nuorelle, kuulla aidosti hänen yksilölliset tunteensa ja kokemuksensa, ja mukauttaa omaa toimintaa suhteessa saatuun tietoon. Mielenterveys-sensitiivinen lähestymistapa antaa myös toimintaan osallistuville nuorille hyödyllisiä välineitä mielen hyvinvointia ylläpitävien keinojen kehittämiseen. Tunteiden ja omien rajojen tunnistaminen on tärkeä taito, jonka oppiminen tukee jaksamista ja henkistä hyvinvointia myös tulevaisuudessa eteen tulevilla haastavilla tilanteilla. Eri vuorovaikutustyylien sekä omien toimintatapojen ja niiden seurausten ymmärtäminen ovat myös tärkeitä mielenterveystaitoja. Positiivinen, kannustava, rohkaiseva ja lempeä asenne itseä ja muita kohtaan lisää sensitiivisyyttä kaikessa kanssakäymisessä. Itse-luottamus ja positiivinen mielenterveys lisääntyvät,

kun nuori tulee aidosti kohdatuksi ja kuulluksi, ja pääsee vaikuttamaan itseään sekä ympäristöään koskeviin päätöksiin omien arvojen ja toiveidensa mukaisesti.

Mielenterveys-sensitiivisyys tarkoittaa halua ja kykyä kunnioittaa muita heidän taustastaan tai kokemuksistaan riippumatta. Se tarkoittaa joustavuutta ja kiinnostusta toisten ihmisten tarpeisiin, ja empatiaa ja vilpittömyyttä kiinnostusta heidän tunteitaan ja ajatuksiaan kohtaan. Se sisältää myös ajatuksen toiminnan ja yhteisön luottamuksellisuudesta, jotta ihmiset voivat jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan turvallisesti. Ilman luottamusta ei ole sensitiivisyyttä.



Vertaistuki lisää mielen- terveys-sensitiivisyyttä



Tuettu vapaaehtoistyö ja vertaistoiminta ovat tehokkaita tapoja lisätä nuorten vuorovaikutustaitoja, autonomian kokemusta, itsensä hyväksymistä, onnistumisen kokemuksia, mielekästä elämänsisältöä ja mielen hyvinvointia. Kun nuorten ideat ja kokemukset otetaan mukaan jo vertais- ja vapaaehtoistoiminnan suunnitteluprosessiin, toimintaa voidaan kehittää aidosti vastaamaan nuorten itsensä tarpeita ja etuja. Kun keskitytään mielenterveyden sensitiiviseen kohtaamiseen, turvallisen tilan ja ilmapiirin luominen on erittäin tärkeää.

Vol'Go-hanketta koordinoi Sosped-säätiö. Sosped on lyhenne sosiaalipedagogiikasta, tieteenalasta, jossa tarkastellaan yksilön kasvua ja kehitystä sosiaalisissa yhteisöissä. Sosiaalipedagogiikan avulla luodaan uusia keinoja osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Yksi sosiaalipedagogiikan tavoitteista on taata jokaiselle tasa-arvoiset osallisuusmahdollisuudet yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaan. Kohderyhmillä on erityistä korostuvaa tuentarvetta ja ulkopuolisuuden kokemusta. Tällaisia syitä ovat mm. koulutuksen tai työn ulkopuolelle jääminen, mielenterveys- ja riippuvuusongelmat, vaikeat perheolosuhteet, kielitaidottomuus ja kehitysvammat. Sosped-säätiön toiminnan ydin on tukea ihmisten sosiaalista osallisuutta ja integroitumista yhteiskuntaan sekä samalla lievittää ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Sospedilla on eri puolilla Suomea kulttuuripajoja, joissa nuoret aikuiset, joilla on erilaisia mielenterveysongelmia tai muuten vaikea elämäntilanne,



toimivat vertaisohjaajina. Vertaisohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat toimintaa muille nuorille, jotka toipuvat kulttuuripajalla. Kulttuuripajojen vertaistoiminta on inklusiivista vapaaehtoistyötä. Kulttuuripajamallia hyödyntävät toiminnassaan myös monet muut kansalaisjärjestöt sen positiivisten ja nuorten toimintakykyä ja hyvinvointia lisäävien vaikutusten vuoksi.

Kulttuuripajamallissa nuoret voivat kouluttautua vapaaehtoisiksi vertaisryhmän ohjaajiksi. Mallissa ei keskitytä nuorten osallistujien yhteisten ongelmien löytämiseen, vaan heidän osaamiseensa ja jaettuihin kiinnostuksenkohteisiin. Ammatillaiset tukevat vertaisohjaajia, jotka ohjaavat erilaisten kulttuuriteemojen ympärille rakentuvia ryhmiä toisille nuorille toipujille. Kulttuuripajayhteisö on syrjinnästä vapaa alue, joka perustuu nuorten toiminnallisuuden ja autonomian tukemiseen, tasa-arvoon, vertaistukeen ja tuettuun vapaaehtoistyöhön. Toiminnan inklusiivisuus, saavutettavuus ja vapaaehtoisuus toimivat välineinä nuorten toipumisprosesseissa. Yksilöllisen tuen myötä mahdollistuva osallistaminen vapaaehtoistoimintaan vahvistaa nuorten itsetuntoa ja toimijuutta.

Kulttuuripajalla nuorten vertaisten sosiaaliset taidot vahvistuvat erilaisissa yksilöllisissä rooleissa osana yhteisöä. Mielenterveys-sensitiivinen lähestymistapa kulttuuripajatoiminnassa, nuorten lisääntyneet vaikutusmahdollisuudet ja heidän toisilleen tarjoama vertaistuki edistävät elämäntilannetta. Toiminta suuntaa huomiota ongelmista omaan hyvinvointiin ja kiinnostuksenkohteisiin. Kulttuuripajoilla nuorten vertaisten tekemä tuettu vapaaehtoistyö on koko yhteisön toiminnan perusta. Nuoret osallistuvat toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Kulttuuripajoilla syrjäytymisriskissä olevat nuoret mielenterveystoipujat pääsevät uuteen rooliin asiantuntijoina ja vaikuttajina. Toiminta laajentaa toivon näkökulmaa elämässä, mikä taas tukee nuorten toipumista. Kulttuuripajamalli on yksi esimerkki mielenterveys-sensitiivisestä yhteisöstä ja inklusiivisten vapaaehtoistyömahdollisuuksien myöntämisestä vaikutuksista.

Nuorten vertaistoimijoiden kokemuksia

Kehittäessämme Vol'Go-käsikirjaa mielenterveysseksiteettisestä lähestymisestä, kysimme nuorilta kokemuksia siitä, mitä mielenterveysseksiteettisyys toteutuakseen edellyttää. Mielenterveysseksiteettisyttä edistää heidän kokemuksensa mukaan:

- Avoimuus vuorovaikutuksessa ja turvallinen tila. Yhteisö, jossa jokaista yksilöä kunnioitetaan omalla itsenään.
- Tietty rakenteet, kuten aikataulut ja turvallisuuden tilan sekä syrjinnästä vapaan alueen periaatteet.
- Yhteisesti sovitut säännöt ja toimintatavat.
- Vapaus puhua eri aiheista ja arvomaailmoista, mutta aina kunnioittaen muita ja heidän mielipiteitään. Kaikki mielipiteet ovat tasavertaisia, kunhan ne ilmaistaan kunnioittavasti eivätkä ne loukkaa tai järkytä toisia paikallaolijoita.
- Vertaistuki. Tieto siitä, että muutkin osallistujat tarvitsevat tukea, ja heillä on ymmärrystä siitä, miltä tuntuu, kun on mielenterveysongelmia.
- Sukupuolineutraalien pronomien käyttö ja olettusten välttäminen.
- Lupa kehittyä ja muuttua ihmisenä sekä muuttaa omia käsityksiä ja mielipiteitä. Se edistää yksilön henkistä kasvua ja kehittymistä.

- Oikeus panostaa myös omaan hyvinvointiin ja kuunnella itseään, samalla kun toimii inklusiivisen yhteisön jäsenenä.
- Selkokielen viestintä ja prosessien läpinäkyvyys.
- Tukihenkilö: Vertaistoimintaan luo turvallisuuden tunnetta ja mielenterveysseksiteettisyttä, jos mukaan voi tarvittaessa ottaa tukihenkilön. Yhdessä tuleminen auttaa liialliseen jännitykseen ja ahdistukseen, jotka muuten estäisivät osallistumisen.
- Kannustava ja samalla luottamuksellinen ilmapiiri tarjoaa yhtäläisiä mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua kaikkiin tilanteisiin.

Mielenterveysseksiteettisyyden huomiointi kansainvälisissä, inklusiivisissa vapaaehtoisvaihtoissa:

- Inklusiivisiin vapaaehtoisohjelmiin osallistuvat nuoret mielenterveystoipujat tarvitsevat nimetyn yhteyshenkilön, joka on tavoitettavissa vapaaehtoisvaihdon aikana ulkomailla, myös perinteisten virka-aikojen ulkopuolella.
- Nuorille vapaaehtoisille tulee kertoa, mistä he saavat apua ja tukea, jos mielenterveystilanne huononee ulkomailla tapahtuvan vapaaehtoisuustyöjakson aikana. On oltava selkeät ohjeet siitä, ketä tukityöntekijöistä voi tavoitella mistäkin asiasta ja milloin. Se vähentää ahdistusta.
- Kun lähdetään ulkomaille osallistumaan inklusiiviseen vapaaehtoisuustyöhön, tulisi olla tarpeeksi aikaa ja tukea tutustua kohdemaan kulttuuriin ja työskentelytapoihin ja pohtia osallistumista rauhassa.
- Hyvä kielitaito ja selkeä viestintä on tärkeää lähtömaan inklusiivisen toiminnan koordinaattorille sekä kohdemaan koordinaattorille ja vapaaehtoiselle, jotta turhia väärinkäsityksiä ei synny.



Turvallisemman tilan periaatteet

Turvallinen tila on alue tai paikka, jossa pyritään takaamaan kaikkien osallistujien fyysinen, henkinen ja sosiaalinen turvallisuudentunne. Turvallisemman tilan luomiseksi on noudatettava tiettyjä periaatteita. Seuraavat turvallisemman tilan ohjeet ovat Yhdenvertaisuus.fi-sivustolta, joka on oikeusministeriön ylläpitämä tietokanta Suomessa. Sivusto sisältää tietoa ja työkaluja kaikille tasa-arvon ja syrjimättömyyden edistämisestä kiinnostuneille.

- Kunnioita kaikkien henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Et voi tietää toisen rajoja kysymättä niistä. Kysy siis ennen kuin esimerkiksi kosket toiseen. Kuuntele muita ja muuta käytöstäsi, jos joku ilmaisee sinulle, että käytöksesi tekee heidän olonsa epämiellyttäväksi.

- Kunnioita kaikkia, älä tee oletuksia. Älä tee oletuksia kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, kyvyistä tai terveydestä. Kunnioita pronomineja ja nimiä. Ole tietoinen omista etuoikeuksistasi.
- Ei kehosyrjintää. Älä kommentoi toisen henkilön kehoa. Jätä myös pois kommentit toisten ruoka-annoksista ja syömisestä.
- Kunnioita toisten mielipiteitä, uskomuksia, kokemuksia ja eriäviä näkökantoja. Älä pilkkaa, halvenna, sivuuta tai nolaa ketään sanoillasi, käytökselläsi tai teoillasi.
- Ole vastuussa omasta toiminnastasi ja käytöksestäsi. Ole tietoinen, että toiminnallasi on vaikutus toisiin ihmisiin hyvistä aikomuksistasi huolimatta.
- Anna tilaa. Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita muiden yksityisyyttä ja käsittele arkaluonteisia aiheita kunnioittavasti.
- Puutu häiritään sitä nähdessäsi ja kysy häirityksiltä, haluaako hän apua tai tukea.



Nuorten rohkaiseminen kansainväliseen inklusiiviseen toimintaan

Kansainvälistä tuettua vapaaehtoisvaihto-ohjelmaa nuorille kehitetäessä suunnitteluvaihe on erityisen tärkeä, jotta vapaaehtoisten osallistuminen olisi turvallista ja voimaannuttavaa. Tässä luvussa esitellään käytännön vinkkejä ja toimenpiteitä,

joilla varmistetaan mielenterveys­sensiitiivisyyden toteutuminen kansainvälisissä nuorille suunnatuissa vapaaehtoishjelmissä.

Mielenterveys­sensiitiivistä ja saavutettavaa vapaaehtoisvaihto-ohjelmaa nuorille suunniteltaessa ammattilaisten on ensin perehdyttävä toiminnan erityispiirteisiin, etsittävä luotettavia yhteistyökumppaneita ja luotava turvallisia verkostoja. Vapaaehtoisen rooliin ei sisälly vastuuta toiminnan laadusta, muutoin kuin oman vapaaehtoistehtävänsä osalta. Nuori vapaaehtoinen antaa toimintaa järjestävän tahon käyttöön aikaansa ja sosiaalisia resurssejaan, ja järjestäjän vastuulla on luoda toiminnasta saavutettavaa ja turvallista. Eri maiden kulttuureissa ja toimintatavoissa on paljon eroja pienistä ja arkisista asioista lähtien, ja on tärkeää tutustua yhdessä nuoren kanssa kulttuurisidonnaisiin käytäntöihin ja erityispiirteisiin ennen kansainväliseen vapaaehtoistyöhön lähtöä. Tässä luvussa kuvattujen toimintavaiheiden ja ohjeiden noudattaminen tukee kansainvälisen, mielenterveys­sensiitiivisen ja inklusiivisen vapaaehtoistoiminnan koordinointia.



Soveltuvuus vapaaehtoistehtävään

Yksilöllisen toimintakyvyn ja jaksamisen rajat sekä vapaaehtoistyön kuormittavuus hahmottuvat käytännössä vasta toimintaan osallistumisen myötä. Onkin suositeltavaa, että nuori kokeilee vapaaehtoisena toimimista ensin omassa kotimaassaan. Ammattilaisten tärkeä tehtävä on auttaa nuoria harkitsemaan erilaisia vaihtoehtoja, jokaisen yksilölliset voimavarat huomioiden. Osa nuorista tarvitsee vain pientä kannustusta lähteäkseen ulkomaille ja saadakseen positiivisia elämäkokemuksia ja taitoja inklusiivisen vapaaehtoistyön kautta. Joskus taas on parempi rohkaista nuorta lykkäämään osallistumista myöhemmäksi, esim. mielenterveyden ja toimintakyvyn paranemista tai iän karttumista odotellessa. Inklusiivisen vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden on myös harkittava tapauskohtaisesti ja yhdessä nuoren kanssa lähtee­kö tämä vapaaehtoisvaihtoon yksin, vai lähtee­kö matkakumppaniksi kokeneempi mentorivapaaehtoinen tai työntekijä. Mahdollinen tukihenkilön tarve ja hänen matkakulujensa kattaminen on huomioitava jo inklusiivisen toiminnan budjetissa suunnitellessa. Alaikäisille suunnattua toimintaa järjestettäessä työntekijän tulee myös tarkkaan selvittää oman maansa ja vapaaehtoisvaihdon kohdemaan lait, jotka asettavat omat rajauksensa nuorille suunnatun toiminnan järjestämiselle.



Olosuhteiden selvittäminen ja riskien tunnistaminen

Matkustamiseen liittyy aina odottamattomien tilanteiden riski, joka vaatii matkustajalta joustavuutta ja sietokykyä yllättäen muuttuvissa tilanteissa. Inklusiivisen toiminnan järjestäjän vastuulla on varmistaa puitteet, joissa vapaaehtoinen saa toimintaan osallistumisesta uusia voimavaroja ja resursseja niiden menettämisen ja uupumisen sijaan.

EU:ssa ja sen ulkopuolella on erilaisia sääntöjä ja lakeja, koskien esimerkiksi matkustamista Schengen-maissa ja niiden ulkopuolella. Eri maiden väliset sopimukset vaikuttavat mm. siihen, soveltuuko henkilökortti matkustusasiakirjaksi vai tarvitaanko passi, tarvitaanko

viisumia, tai esim. riittääkö englanninkielinen kopio apteekissa tulostetuista lääkemääräyksistä vai tarvitaanko maksullinen Schengen-todistus tiettyjen reseptilääkkeiden kuljettamista varten. Maailmantilanteeseen ja kohdemaan olosuhteisiin liittyvät ajankohtaiset rajoitukset, suositukset ja niiden mahdolliset vaikutukset on käytävä selkeästi läpi vapaaehtoisen kanssa.

Tarkista siis ennen lentojen varaamista huolellisesti, missä maissa vapaaehtoinen matkustaa, koska joskus vaihtoyhteys voi kulkea sellaisen maan kautta, jossa on eri määräykset kuin kohdemaassa. Muista, että vapaaehtoisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen jo ennakoivasti hyödyttää kaikkia osapuolia ja säästää kokonaisresursseja. Esimerkiksi halvin lentovaihtoehto ei ole kannattavin, jos matkustus edellyttää silloin useampia vaihtoja, niiden myötä tulevia turvatarkastuksia sekä muita jonotuksia, ja pitkiä odotusaikoja vieraila lentokentillä. On mielenterveys-sensitiivistä huomioida vapaaehtoisen tuen tarve myös matkojen aikana, ettei matkustusvaihe kuluta liikaa hänen energiaansa ja voimavarojaan. Vuorokausirytmien sekoittuminen ja fyysinen väsymys voivat aiheuttaa ylimääräistä ahdistusta ja uupumusta jo valmiiksi jännittävässä tilanteessa.

Viestintä

Selkeys viestinnässä nuorten vapaaehtoisten ja inklusiivista toimintaa järjestävien kumppaniverkoston kanssa luo perustan turvallisuudentunteelle ja luottamukselle, joka on mielenterveys-sensitiivisyyden edellytys. Tuettua vapaaehtoistoimintaa koordinoivien ammattilaisten on viestittävä mahdollisimman selkokielisesti ja avoimesti. Vapaaehtoiselle tulee avata selkeästi mitä häneltä odotetaan sekä millaista tukea hänelle on tarjolla ennen vapaaehtoistyöhön osallistumista, sen aikana ja sen jälkeen.

Ennen vapaaehtoistehtävään sitoutumista, nuorelle kerrotaan perusasioista lähtien kaikki inklusiiviseen vapaaehtoistyöhön ja kansainväliseen matkustukseen liittyvä, olettamatta että hänellä on mitään taustatietoa. Koordinoivan työntekijän on myös oltava avoin siitä, sisältykö reissuun mitään rahallista omavastuuta vai katetaanko vapaaehtoiselle kaikki matkasta ja sen aikana aiheutuvat kulut. Nuorelle vapaaehtoiselle on kerrottava selkeästi, miten ja kuka hankkii matkaliput, mitä

matkustusasiakirjoja ja millaisia vakuutuksia tarvitaan ja miten esimerkiksi passi hankitaan, miten matkailmoitukset tehdään, miten ateriat ja majoitus järjestetään, mitä kohdemaan kulttuurissa on otettava huomioon ja kuka on yhteyshenkilö, joka tukee ja on tavoitettavissa koko ulkomailla oleskelun ajan.



Verkostot

Vol'Go-hankkeen aikana muodostettujen ammattilaisverkostojen jäsenet pyrkivät omilla maissaan edistämään mielenterveyssensitiivisyyden toteutumista ja nuorten osallisuusmahdollisuuksia, ja verkostot toimivat alustana uusille osallisuutta ja vapaaehtoistoiminnan saavutettavuutta korostaville kansainvälisille yhteistyömuodoille. Tukeen ja sen tarpeeseen liittyvistä käytännöistä, lähettävän sekä vastaanottavan organisaation vastuunjaosta, vapaaehtoistehtävien yksityiskohdista, ja nuoria reissun aikana tukevista yhteyshenkilöistä sovitaan aina yhdessä molempien maiden ammattilaisten ja nuoren vapaaehtoisen kesken. Suunniteltaessa kansainvälistä ja inklusiivista toimintaa nuorille, on konkreettinen tuen tarve huomioitava koko matkustuksen ajan. Vapaaehtoisen vastuulla pitäisi olla vain sen varmistaminen, että hänellä on matkatavarat ja tarvittavat matkustusasiakirjat pakattuna. Muista käytännön asioista, valmisteluista ja varmisteluista vastaavat järjestävien tahojen työntekijät. Nuori vapaaehtoinen saa silloin keskittyä nauttimaan matkastaan ja uudesta kokemuksestaan turvallisesti.

Vol'Go-hankkeen aikana kumppanimaisissa Kyproksella, Portugalissa, Sloveniassa ja Suomessa on kerätty tuetun vapaaehtoistyön järjestämiseen ja siihen osallistumiseen vaikuttavia maakohtaisia käytäntöjä ja ajankohtaisia tietoja. Usein inklusiivisten vapaaehtoistyömahdollisuuksien kehittäminen tapahtuu määräraikaisesti rahoitetuissa projekteissa, jolloin toiminta on sidottu tiettyyn ajanjaksoon ja päättyy parin vuoden kehitystyön jälkeen. Inklusiivisen, tuetun ja saavutettavan vapaaehtoistyön ja positiivisen mielenterveyden kentällä tapahtuu kuitenkin kehitystä koko ajan. Jotta tämä käsikirja kestäisi aikaa ja tiedot eivät vanheneisi, kumppanien kokoamat maakohtaiset käytännöt on listattu Vol'Go-verkkosivustolle www.volgo.eu, jota päivitetään toimintamahdollisuuksien ja käytäntöjen edelleen kehittyessä ja lisääntyessä. Sivustoa ylläpidetään myös projektin päättymisen jälkeen, jotta tiedot pysyvät jatkossakin ajan tasalla ja saatavilla. Vol'Go:n verkkosivuilta löytyvät lisäksi kaikki hankkeen tulokset, eli



tämän käsikirjan lisäksi State of the art -tutkimusraportti ja Vol'Go-opas inklusiivisen vapaaehtoistyön järjestäjän opas. Lisäksi sivuilla on tietoa vapaaehtoistyömahdollisuuksista, nuorten osallistumiskokemuksista ja organisaatioista, jotka tarjoavat inklusiivista toimintaa kumppanimaisiamme. Voit myös ottaa yhteyttä Sosped-säätiöön, jos olet kiinnostunut jakamaan sivustolla tietoa omasta toiminnastasi tai vaikka blogitekstin inklusiiviseen vapaaehtoistyöhön tai mielenterveyssensitiivisyyteen liittyen.



Lähteet:

1. *Yhdenvertaisuus.fi: Turvallisemman tilan ohjeistus*. Oikeusministeriö. (n.d.) <https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>
2. *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL: Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*. (22.3.2022) <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
3. *Maailman terveysjärjestö WHO: Mental health*. (17.6.2022) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Kirjallisuutta kulttuuripajamalliin liittyen:

1. *Koikkalainen, R., Purola, A. Raivio, J., Raivio, M., Vuorinen, M: Minun kulttuuripajani*. Artikkeleita toivosta, läsnäolosta ja mielenterveydestä. (2016). https://sosped.fi/wp-content/uploads/2019/03/Minun-Kulttuuripajani_sosped.pdf
2. *Sosped-säätiö: Kulttuuripajatoiminta – prosessikuvaus*. (2020). https://sosped.fi/wp-content/uploads/2021/04/Kulttuuripajatoiminta_Prosessikuvaus2020.pdf
3. *Sosped-säätiö: Vertaisohjaajan käsikirja*. 2018.

volgo.eu



Co-funded by
the European Union



SospED

Pista
Mágica
VOLUNTARIADO & INOVAÇÃO



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.