

Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n vertaistukitoiminnan arviointi vuodelta 2023

Iina Gummerus ja Joni Valkila



Sisällysluettelo

1 Johdanto	2
2 Palautekysely kaikille vertaistoimintaan osallistuneille	2
2.1 Yhteenveto	2
2.2 Vertaistukitoiminnan oletetut hyödyt	4
2.3 Koetut haitat ja ongelmat vertaistoinnassa	8
2.4 Toiveita tulevaan	9
2.5 Muita terveisiä UUT:lle	9
3 Haastattelut	10
3.1 Vertaistuen hyödyt	10
3.2 Vertaistuessa kohdatut ongelmat	11
3.3 Toiveita ja kehitysideoita	11
4 UUT:n vertaistukijoiden havainnot toiminnasta	12
4.1 Ryhmänohjaajien havainnot	12
4.2 Puhelinpäivystäjien havainnot	12
5 Muuta kautta kerätty palaute	13
5.1 Uudet juuret - suljettu etäryhmä	13
5.2 Nettisivujen kautta saatu palaute	13
5.3 Verkkotukisuhteet	14
6 Lopuksi	15
6.1 Uskonnollinen neutraalius	15
6.2 Uhriajattelusta voimavara- ja ratkaisukeskeisyyteen	15
6.3 Yhteisöllisyyden vahvistaminen ja sosiaalisiin suhteisiin kannustaminen	16
7 Liitteet	18

1 Johdanto

Tässä raportissa käsitellään Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n saamaa palautetta vuoden 2023 vertaistukitoiminnasta. Toimintaa arvioitiin kyselyillä, haastatteluilla ja nettisivujen palautelomakkeen kautta saatujen palautteiden avulla.

Vertaistukitoiminta toteutui vapaaehtoisvoimin yhteistyössä toimiston kanssa. 55 henkilöä teki vapaaehtoistyötä UUT:ssa yhteensä lähes 1900 tunnin edestä.

UUT järjesti vuoden aikana 114 vertaistukitapaamista, joihin osallistuttiin yhteensä 702 kertaa. Vertaistukipuhelin päivysti vuoden aikana 134 kertaa 12 vapaaehtoisen voimin. Puhelinpäivystystä järjestettiin kolmesti viikossa koko vuoden ajan. Päivystäjät vastasivat vuoden aikana yhteensä 146 puheluun, mikä on 76% enemmän kuin edellisvuonna. Yksilöityjä soittajia oli vuoden aikana 78, mikä on 42% enemmän kuin edellisvuonna.

Uutena tukimuotona UUT alkoi tarjota kahdenvälisiä verkkotukisuhteita, jotka oli suunnattu kaikista uskontotaustoista tuleville. Loppuvuoden aikana aloitettiin kaksi uutta tukisuhdetta. Toiminta on tarkoitus saada kunnolla käyntiin vuoden 2024 aikana. Lisäksi tarjolla oli seksuaalineuvonnallisia tukisuhteita UUT:n kohderyhmälle. Näitä tukisuhteita aloitettiin kevään ja kesän 2023 aikana viisi.

2 Palautekysely kaikille vertaistoimintaan osallistuneille

Vuoden 2023 vertaistukitoimintaa arvioitiin kyselyllä, joka kohdennettiin kaikille vuoden aikana vertaistoimintaan osallistuneille. Kysely toteutettiin Google Forms -lomakkeella, jota jaettiin sähköpostitse kaikille etäryhmien osallistumislinkkejä vuonna 2023 pyytäneille, UUT:n uutiskirjeen välityksellä, UUT:n nettisivujen ajankohtaisissa uutisissa, Facebook-vertaisryhmissä sekä UUT:n Facebook-, Instagram- ja X-sivulla. Vastauksia kerättiin loppuvuoden 2023 ja alkuvuoden 2024 aikana.

Kyselyn avulla oli tavoitteena arvioida sitä, onko vertaistukitoiminta hyödyttänyt siihen osallistuvia ja kuinka toimintaa voitaisiin kehittää. Kyselyssä vertaistoiminnaksi määriteltiin lähi- ja etäryhmät, vertaistukipuhelin, ryhmächatit, verkkotukisuhteet ja Facebook-ryhmät.

Kyselyyn vastasi 36 henkilöä. Vastaaajista valtaosa oli osallistunut vertaistukiryhmiin (etä- ja lähiryhmät sekä avoimet ja suljetut ryhmät). Vertaistukipuhelimeen oli soittanut kolme ja yksi oli osallistunut verkkotukisuhteeseen. 11 vastaajaa oli ollut mukana Facebookissa toimivissa ryhmissä. Moni oli osallistunut useampaan kuin yhteen vertaistoiminnan muotoon. Osa oli osallistunut toimintaan vain kerran, jotkut muutaman kerran ja osa osallistui säännöllisesti.

2.1 Yhteenvedo

Kyselyssä pyydettiin arvioimaan UUT:n vertaistoimintaa asteikolla 1-5, jossa 1 on ”täysin eri mieltä” ja 5 on ”täysin samaa mieltä”. Taulukkoon on koottu vastausten yhteenvedo vuodelta 2023 sekä aiemmilta vuosilta. Vastaukset osoittavat aiempien vuosien tapaan vastaajien pitäneen toimintaa varsin onnistuneena.

Kysymys/väite	Vastausten keskiarvo vuonna 2023	Vastausten keskiarvo vuonna 2022	Vastausten keskiarvo vuonna 2021	Vastausten keskiarvo vuonna 2020	Vastausten keskiarvo vuonna 2019
Vertaistuesta on ollut minulle hyötyä	4,5	4,0	4,2	4,4	4,6
Vertaistukitoiminnassa on ollut luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri	4,7	4,5	4,5	4,6	4,5
Olen saanut vertaistuesta uusia näkökulmia tilanteeseeni	4,1	3,8	4,5	4,4	4,5
Olen saanut vertaistukitoiminnasta vinkkejä toipumiseen (aiempina vuosina "kriisistä toipumiseen")	3,9	3,3	3,9	3,8	3,8
Olen saanut vertaistuesta kannustusta, joka on auttanut jaksamaan	4,1	3,8	4,3	4,5	4,1
Vertaistukitoiminta on lisännyt tietoa hengellisen väkivallan ilmiöistä	4,6	-	-	-	-
(Mielen)terveyteni ja/tai toimintakykyni on parantunut vertaistuen ansiosta	4,1	3,2	3,7	4,0	3,6
Vertaistukitoimintaan osallistuminen on auttanut minua muodostamaan uusia sosiaalisia suhteita (aiempina vuosina "Yksinäisyyteni on vähentynyt")	3,1	3,1	3,5	3,5	3,6
UUT:n tiedotustoiminta (esim. mediaesiintymiset, some, webinaarit/seminaarit, nettisivut ja Muutos-lehti) on toiminut minulle vertaistukena	3,6	4,0	3,8	4,1	4,1
Minkä kokonaisarvosanan antaisit UUT:n vertaistukitoiminnalle kuluneena vuonna (asteikolla 1-5)?	4,4	4,1	4,2	4,5	4,3

2.2 Vertaistukitoiminnan oletetut hyödyt

UUT:n vertaistoinnilla oletetaan olevan monenlaisia hyötyjä. Näitä kartoitettiin sekä numeraalisten väittämäkysymysten että avointen kysymysten muodossa. Ohessa on yhteenvedoa vastauksista. Väittämävastausten jakautumista esittävät kuvaajat löytyvät dokumentin lopusta (liite 1).

“Vertaistuesta on ollut minulle hyötyä”

86% vastaajista oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 11% vastasi neutraalisti. Yksi vastaaja oli eri mieltä. Kaksi vastaajaa kommentoi, ettei olisi välttämättä enää elossa ilman vertaistukea. Myös stigman ja häpeän väheneminen mainittiin vertaistuen etuina. Muita perusteluja:

“Nämä ovat aiheita joista on vaikea puhua yleisesti, niin tällainen mahdollisuus on aivan mielettömän hyödyllinen. Olemme siellä kaikki saman asian takia, ja joskus tuntuukin kuin olisimme samaa ”kadonnutta” perhettä.”

“En ole aiemmin puhunut kokemastani vertaisten kanssa. Koin saavani erilaista ymmärrystä ajatuksilleni, kuin puhuessani läheisilleni, joilla ei ole vastaavaa kokemusta.”

“Vertaistukitoiminnassa on ollut luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri”

94% oli väittämän kanssa samaa mieltä. Kukaan ei ollut eri mieltä. Turvallisuutta lisäävinä tekijöinä listattiin muun muassa se, että toimintaan osallistuvat tuntevat ymmärtävän toisiaan, ottavan toisensa vakavasti ja kunnioittavan luottamuksellisuuden periaatetta. Myös osaavia ryhmänohjaajia kiiteltiin.

“Käsittämätön ymmärrys ja tuki ennaltaan tuntemattomilta ihmisiltä oli todella helpottava tekijä ensimmäistä kertaa osallistuessa.”

“Vertaistuessa on ollut ihanat vetäjät jotka ovat pitäneet tunnelman tarpeeksi kevyenä raskaista aiheista huolimatta. Ei ole jäänyt koskaan mitään hampaankoloon erilaisista mielipiteistä huolimatta.”

Turvallisuutta heikentävinä tekijöinä listattiin muun muassa se, että oma tausta on niin erilainen kuin muiden, että olo on erilainen tai ulkopuolinen sekä se, että ryhmiin osallistuu joskus ihmisiä, jotka vaikuttavat välinpitämättömiltä muita kohtaan.

“Olen saanut vertaistuesta uusia näkökulmia tilanteeseeni”

Noin 80% vastaajista oli väittämän kanssa samaa mieltä, ja 17% vastasi neutraalisti. Vain yksi oli eri mieltä.

Vertaistuen kerrottiin muun muassa auttaneen vihan tunteiden käsittelyssä ja positiivisemmän asenteen löytämisessä. Moni kertoi kokeneensa muiden kokemuksista kuulemisen erityisen hyödyllisenä, koska se oli auttanut muun muassa näkemään omat

kokemukset osana laajempaa ilmiötä: samat hengellisen väkivallan ilmiöt toistuvat monissa eri yhteisöissä. Muiden kokemukset olivat auttaneet myös hyväksymään omat kokemukset todeksi ja vahvistaneet tunnetta siitä, ettei ole yksin.

“Muiden kokemukset ovat avanneet minulle sitä, kuinka laajasta ilmiöstä on kyse sekä saaneet minut uskomaan, että kokemani asiat ovat tosia ja väärin.”

“Olen saanut vertaistukitoiminnasta vinkkejä toipumiseen”

64% oli väittämän kanssa samaa mieltä ja 25% vastasi neutraalisti. 11% (neljä vastaajaa) oli jokseenkin eri mieltä. Samaa mieltä olemista perusteltiin muun muassa sillä, että jo pelkkä toimintaan osallistuminen edesauttaa toipumista ja että kokemus siitä, ettei ole yksin, auttaa toipumisessa. Yksi vastaaja perusteli vastaustaan näin:

“Olen alkanut löytämään oikeasti armollisuutta elämään kaiken sen uskonnollisen armottomuuden jälkeen. UUT:n vetäjät ja muut vertaistuessa olleet ovat edesauttaneet tätä muutosta.”

Ainoa perustelu erimielisyydelle väittämän kanssa oli, että oma toipuminen oli jo niin pitkällä, ettei ryhmä tarjonnut sillä saralla merkittävästi lisää.

“Olen saanut vertaistuesta kannustusta, joka on auttanut jaksamaan.”

78% vastanneista oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14% vastasi neutraalisti. 8% (kolme vastaajaa) oli eri mieltä. Eri mieltä olleet eivät perustelleet vastauksiaan.

Samaa mieltä olleet kertoivat, että ryhmissä on ollut kannustava ilmapiiri. Eräs sanoi, että syvempien kontaktien muodostaminen on kuitenkin haastavaa. Kaksi vastaajaa kertoi, että ryhmistä on saanut toivoa tulevaisuuteen:

“Olin hieman nuorempi kuin moni muu tilaisuuksissa ollut, minkä takia olen saanut toivoa ja uskoa myös siihen, että tulen myös pärjäämään vanhetessa”

“Vertaistuki on pitänyt vaikeina aikoina yllä toivoa tulevasta. Ryhmissä on ollut henkilöitä, jotka ovat käyneet saman kaltaisia vaiheita läpi ja heidän kokemukset ovat antaneet uskoa siihen, että vaikeimmat ajat väistyvät ajan kanssa.”

“Vertaistukitoiminta on lisännyt tietoa hengellisen väkivallan ilmiöistä”

94% vastanneista oli samaa mieltä väittämän kanssa ja loput 6% vastasivat neutraalisti. Tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen onkin UUT:n saamien palautteiden mukaan yksi merkittävimmistä toiminnan hyödyistä.

Vastauksia perusteltiin muun muassa näin:

“Ihmisiä on niin monista taustoista, että tullut kuultua ja opittua paljon. Todella mielenkiintoisia, mutta samalla raskaita tarinoita. Onneksi on vertaistukea, sillä tällaisten asioiden kanssa yksin jääminen voi olla erittäin tuhoisaa.”

“Koen ymmärryksen lisääntyneen siitä, miten paljon haasteita etenkin mielenterveydelle uskonnollisesta ryhmästä irtautuminen voi aiheuttaa.”

“(Mielen)terveyteni ja/tai toimintakykyeni on parantunut vertaistuen ansiosta”

80% kysymykseen vastanneista oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 17% vastasi neutraalisti. Yksi vastaaja oli eri mieltä. Hän ei perustellut vastaustaan.

(Mielen)terveyden ja toimintakyvyn kohentuminen liitettiin vastauksissa muun muassa yksinäisyyden tunteen helpottumiseen, omien kokemusten hyväksymiseen, uusiin oivalluksiin, nähdyn tulemisen kokemukseen sekä muilta saatuun tukeen ja näkökulmiin.

“Ei tarvitse enää kantaa yksin sitä painolastia, hiljaisuudessa. Saa näkyä, kuulua, vihdoin. Se helpottaa.”

Yksi vastaaja kertoi terveystietänsäkin voivan vahvistaa vertaistuen hyödyllisyyden. Eräs mainitsi, että uhriksi identifioitumisen jälkeen pitäisi tosin pystyä myös voimautumaan. Tämä on tärkeä näkökulma, jota käsitellään myöhemmin tässä raportissa.

“Vertaistukitoimintaan osallistuminen on auttanut minua muodostamaan uusia sosiaalisia suhteita.”

Tämän väittämän vastauksissa oli kaikista eniten hajontaa. 36% koki vertaistuen auttaneen uusien sosiaalisten suhteiden muodostamisessa, 33% ei ollut selkeästi samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa ja loput 31% olivat eri mieltä.

Tulos oli odotetunlainen. Kaikki eivät hakeudu vertaistuen pariin etsimään uusia sosiaalisia suhteita, minkä lisäksi satunnaisissa ryhmäkohtaamisissa ei muodostu helposti kovin pysyviä yhteyksiä. Vertaistukipuhelimeen väittäjä ei edes varsinaisesti sovi. Kävi myös ilmi, että väittäjä on ymmärretty eri tavoin. Esimerkki eräästä vastauksesta:

“Ihmisten lähestymisestä on tullut astetta helpompaa vertaistuen myötä. Kun tietää että ihmiset kuuntelevat, välittävät jne. niin on helpompi lähteä tutustumaan. Ylipäättänsä ihmissuhteet ovat olleet vaikeita vuosikautia ja tiukka uskonnollinen tausta tuskin on helpottanut tätä asiaa.”

Eräs vastaaja mainitsi, että vertaisryhmien vaihtoehtoisuuden ja sääntöjen takia on vaikea lähteä luomaan suhteita toiminnassa kohdattuihin ihmisiin. Ryhmäsäännöissä kehoitetaan turvallisuussyistä olemaan ottamatta yhteyttä ryhmän osallistujiin ryhmän ulkopuolella. Vastaaja mainitsi, että tässä voisi olla kehittämisen paikka.

Lisäksi mainittiin, että luottamus muihin ihmisiin ei ole vielä korjaantunut yhteisötaustan jäljiltä, mikä estää tutustumista ja että tutustuminen on raskasta ja vaatii myös sattumaa, että löytää samanhenkisiä ihmisiä.

Yksi kehittämiskohde UUT:n toiminnassa olisikin siinä, miten luoda puitteita, joissa ihmisten on helpompaa luoda uusia yhteyksiä. Moni jää yhteisöstä irtautuessaan todella yksin ja kaipaa uutta yhteisöllisyyttä ja uusia ystäviä.

Toisaalta ryhmien anonyymiys oltiin koettu myös myönteisenä asiana:

“Vaikka tutustuin moneen tilaisuudessa, emme ole pitäneet yhteyttä oikeassa elämässä, mikä on toisaalta ihan kiva että voi esiintyä ns. anonyymisti.”

“UUT:n tiedotustoiminta (esim. mediaesiintymiset, some, webinaarit/seminaarit, nettisivut ja Muutos-lehti) on toiminut minulle vertaistukena”

Myös tämän väittämän vastauksissa oli hajontaa. Tämäkin oli odotettavissa, koska kaikki eivät seuraa kovin aktiivisesti UUT:n tiedotuskanavia. 59% vastaajista oli kuitenkin väittämän kanssa samaa mieltä. Muun muassa UUT:n vertaistukiryhmästä kertovan Uhrin-dokumentin kerrottiin toimineen tukena.

Eri mieltä olevista yksi sanoi, etteivät somealgoritmit näytä hänelle UUT:n sisältöä. Toiset taas kertoivat seuraavansa UUT:ta somessa, mutta eivät juurikaan muualla.

“Minkä kokonaisarvosanan antaisit UUT:n vertaistukitoiminnalle vuodelta 2023?”

Vastaajat antoivat edellisten vuosien tapaan UUT:n vertaistuelle erinomaisen arvosanan. Vastausten keskiarvo oli 4,4/5. Kukaan ei antanut arvosanaa 1 tai 2.

Yksi mainitsi, että UUT:n vertaistuki oli ollut iso apu omassa prosessissa ja toinen kertoi, että olisi ilman toimintaa yhä todella syvällä. Myös toiminnan luottamuksellista ilmapiiriä keuhuttiin:

“Todella tärkeää toimintaa luotettavassa yhteisössä eli kipeitäkin asioita uskaltaa avoimesti kertoa.”

Kritiikkinä parissa vastauksessa mainittiin se, että lähiryhmiä voisi olla enemmän. Muun muassa Rovaniemelle toivottiin ryhmää. Uusien ryhmien perustamisen mahdollisuudet riippuvat saatavilla olevista vapaaehtoisista ja siitä, kuinka paljon kysyntää toiminnalle kyseisellä paikkakunnalla on. Pienillä paikkakunnilla toimintaa on haastavaa vakiinnuttaa.

Yksi vastaaja mainitsi miinuksena myös sen, että on kokenut joissain ryhmissä kielteistä suhtautumista ateismia kohtaan. Hänkin oli kuitenkin kokenut ryhmät suurimmalta osin hyviksi ja keskustelut kiinnostaviksi.

Muut vertaistuen hyödyt

Kyselyssä oli myös avoin kysymys, jossa sai kertoa mahdollisista muista vertaistuen hyödyistä. Vastaajat raportoivat seuraavanlaisia hyötyjä:

- Ryhmätapaamiset ovat avanneet uusia muistoja lapsuusvuosilta ja auttaneet käsittelemään näitä kokemuksia
- Tuntuu hyvältä, että oman tarinan jakamisesta saa myönteistä palautetta ja että se voi auttaa voimaannuttamaan muita
- Toiminta on auttanut vahvistamaan tunnetta siitä, että omat kokemukset ovat aitoja ja että itseä vastaan on toimittu väärin
- Vapaaehtoisten vertaistausta vahvistaa tunnetta osallistujien yhdenvertaisuudesta ja auttaa helpottamaan häpeän tunteita
- Tunne siitä, että omaa vakaumusta kunnioitetaan, eikä tarvitse olla ateisti, luo turvaa
- Vertaistuen saaminen on helpottanut asioista puhumista myös kotona

2.3 Koetut haitat ja ongelmat vertaistoiminnassa

Kyselyssä kartoitettiin myös toiminnan mahdollisia ongelmia ja haittoja. Ohessa on yhteenvetoa vastauksista.

“Oletko kokenut UUT:n vertaistukitoiminnasta olleen haittaa sinulle?”

Kysymykseen tuli 10 vastausta, joista kuusi oli kieltäviä. Neljä haittaa kokenutta perusteli vastauksiaan näin:

- Puhelinpäivystäjä oli puhunut liikaa päälle
- Kokemus siitä, että pitää olla varovainen mielipiteidensä ilmaisun kanssa
- Erilaisuuden kokemus myös UUT:n toiminnassa
- Kaksi tuntia on joskus liian lyhyt ryhmän tapaamisaika, erityisesti jos osallistujia on monta ja tapaamisia harvoin. Tällöin ryhmästä voi jäädä negatiivinen olo.
- Muiden negatiivisista kokemuksista kuuleminen voi lisätä halua luopua omasta uskosta

“Onko UUT:n vertaistukitoiminnassa kokemasi perusteella esiintynyt ongelmia?”

Kysymykseen tuli 11 vastausta, joista viisi oli kieltäviä. Ongelmina listattiin muun muassa seuraavia asioita:

- Puheliaimmat vievät eniten tilaa ryhmissä
- Ryhmissä on esiintynyt “traumadumppausta”, johon voisi puuttua enemmän
- Maailmankatsomukset ovat olleet joissain ryhmissä törmäyskursseilla. Niin uskonnollisia kuin uskonnottomia maailmankatsomuksia tulisi kohdella tasavertaisemmin ja antaa kaikille tilaa ilmaista mielipiteensä.

Nämä ovat ilmiöitä, jotka nousevat ajoittain esiin UUT:n toiminnassa. Ryhmien haasteena on välillä epätasainen puheenvuorojen jakautuminen ja se, että joku ottaa enemmän tilaa ja “ylijakaa” omia asioitaan, jolloin ilmapiiri ryhmässä voi käydä liian raskaaksi.

Myös toimintaan osallistuvien maailmankatsomusten moninaisuus aiheuttaa välillä haasteita ryhmädynamiikkaan. Eräs vastaaja oli esimerkiksi kokenut, että hänen ateistista maailmankatsomustaan oli lytätty ryhmässä, ja hän oli mennyt puolustuskannalle. Hän toivoi, että jokaisella olisi tilaa kertoa esimerkiksi rehellinen mielipiteensä jumaluskosta. Tämä voi kuitenkin olla arka aihe, koska ryhmiin osallistuu niin eri tavoin uskovia. Hengelliset aiheet voivat ymmärrettävästi herättää voimakkaita tunteita, ja välillä joku kokee tulleensa loukatuksi ryhmässä.

Yksi tapa vastata näihin haasteisiin on panostaa vapaaehtoisten hyvään perehdytykseen ja jatkokouluttamiseen esimerkiksi ryhmien fasilitoinnin ja konfliktinhallinnan teemoista. On kuitenkin huomattava, ettei vapaaehtoisilta vertaisohjaajilta voi vaatia täydellistä ammattimaisuutta. Heidän roolinsa on rajallinen, kuten myös UUT:n resurssit. Lisäksi on hyvä muistaa, että erimielisyydet ja konfliktit kuuluvat jossain määrin asiaan, kun erilaisista elämäntilanteista ja taustoista tulevat ihmiset kokoontuvat yhteen keskustelemaan herkistä ja henkilökohtaisista aiheista.

2.4 Toiveita tulevaan

Vastaajilta kysyttiin, millaista toimintaa he toivoisivat UUT:n järjestävän tulevana vuonna. Yhdeksässä vastauksessa toivottiin samankaltaista toimintaa kuin vuonna 2023 oli ollut.

Aiempaa enemmän ryhmäkertoja toivottiin muun muassa sateenkaari-ihmisille, karismaattisista taustoista tuleville ja yleisesti sekä etä- että lähimuotoisille ryhmille. Lisäksi toivottiin lisää webinaareja muita tapahtumia.

Muita hyviä ideoita, joita palautekyselystä nousi:

- “Ystävätrefejä”, joissa keskustelun lisäksi tarkoituksena on luoda uusia kaverisuhteita
- Kohdennettua tukea ja toimintaa alaikäisille lapsille, perheille ja yksinhuoltajille
- Toimintaa jäsenyyttä harkitseville, jossa kerrottaisiin, millaiseen vaikutustoimintaan on tarvetta eri puolilla Suomea
- Toiminnan mainostaminen esim. luterilaisen kirkon diakoneille ja kirkon perheneuvonnan työntekijöille sekä yhteistyö kirkon häiritäyhdyshenkilöiden kanssa

2.5 Muita terveisiä UUT:lle

Kyselyn lopuksi tarjottiin vielä mahdollisuus lähettää terveisiä UUT:n hallitukselle, henkilöstölle ja vapaaehtoisille. Alla joitakin terveisiä:

“Kiitos jokaiselle. Teette tosi tärkeää työtä. Arvostan koko sydämestäni.”

“Ryhmät ovat helpottaneet oloani uskonnollisesta traumasta paremmin kuin kukaan terapeutti aiheeseen liittyen, kiitos järjestäjille”

“Kiitokset ystävällisestä, luotettavasta ilmapiiristä herkkiä asioitakin käsitellessä - se papukaijamerkki! Mistä niitä saa? 🙌😊”

“Paljon kiitoksia kaikesta. Teette tärkeää työtä ja näistä kysymyksistä näkee että teillä on myös terve kriittisyys oman järjestön toimintaa kohtaan tallella.”

“Kiitos Jehovan todistaja-taustaisten etäryhmän vapaaehtoisille! Keskustelu oli hyvin järjestetty, kaikkia osallistujia huomioitiden ja keskustelua ohjattiin sopivan rennolla otteella.”

“Kiitos vuodesta 2023. UUT:n toimisto, hallitus ja vapaaehtoiset tekevät erinomaista työtä”

3 Haastattelut

Kyselyn lisäksi arvioimme vertaistukitoimintaa haastatteleamalla puhelimitse seitsemää vertaistukitoimintaan vuonna 2023 osallistunutta henkilöä. Haastateltavia etsittiin muun muassa lähettämällä haastattelukutsu etäryhmiin vuonna 2023 osallistuneille sekä sometiedotuksen kautta. Haastattelut mahdollistivat toimintaan osallistuneiden kokemusten syvemmän ymmärtämisen.

Haastatelluista kaksi oli osallistunut toimintaan vain kerran vuonna 2023 ja loput viisi muutamia kertoja. Neljä haastateltavaa oli osallistunut vain etäryhmiin ja kaksi sekä etä- että lähiryhmiin. Yksi oli osallistunut lähiryhmiin ja soittanut vertaistukipuhelimeen.

3.1 Vertaistuen hyödyt

Haastattelujen kautta saatu palaute vertaistukitoiminnan hyödyistä tukee kyselyllä saatua palautetta. Merkittävimmitiksi vertaistuen hyödyiksi nousivat haastattelujen perusteella:

- Uusien näkökulmien saaminen omaan tilanteeseen
- (Mielen)terveyden ja toimintakyvyn parantuminen
- Tiedon saaminen hengellisen väkivallan ilmiöistä
- Kannustuksen ja tuen saaminen

Haastatellut kuvailivat vertaistukitoimintaan osallistumisen hyötyjä muun muassa seuraavasti:

“Olen tosi kiitollinen, että löysin teidät. Paljon olin jo käsitellyt asioita, mutta jokin palanen puuttui, ja sain sen teidän kauttanne. Pääsin irti lahkoidentiteetistä, ja pystyin lähteä rakentamaan jotain omaa.”

“Ihan mahtavaa toimintaa, ja mahtavaa, että sitä järjestetään. Toimi tosi hyvin. Sopivasti siellä joku vei keskustelua eteenpäin, jos meinasi hiipua. Sopivasti jaettiin puheenvuoroja. Hirveän mukava ja lämmin tunnelma oli ja mielenkiintoista keskustelua.”

“Se oma kokemus tuli todeksi, auttoi pääsemään irti ja eteenpäin. Se myös antoi kimmokkeen opiskella itse terapeutiksi. Halusin itse olla se terapeutti, joka ymmärtää, eikä kyseenalaista. Ison avun sain siitä ryhmästä.”

“Olen tätä paljon hehkuttanut läheisille, että on paikka minne mennä, vaikka vaan kuuntelemaankin. Siitä tulee niin validoitu olo itselle, etten ole itse vaan keksinyt näitä, vaan nämä ovat oikeita rakenteellisia ongelmia uskonyhteisöissä. Että ei oo yksin - se on se tärkein juttu. Kiitos paljon teille.”

3.2 Vertaistuessa kohdatut ongelmat

Kaksi seitsemästä kertoi kuitenkin kohdanneensa myös ongelmia toiminnassa. Toinen oli kokenut, että eräessä ryhmässä hänen ja ryhmän ohjaajan erilaiset uskonnolliset näkemykset olivat aiheuttaneet kitkaa, ja että hänen näkemyksilleen ei oltu annettu asianmukaisesti tilaa. Hän myönsi tosin, ettei ollut itsekään aina käyttäytynyt täysin asiallisesti ryhmässä. Sama haastateltava kertoi kohdanneensa myös toisessa ryhmässä ongelmia. Hän oli kokenut ohjaajan neuvoneen ja tuoneen näkemyksiään liian vahvasti esiin. Haastateltava ei kuulemma ollut etsimässä neuvoja tilanteeseensa, eikä olisi halunnut saada niitä pyytämättä.

Toinen ongelmia kokenut haastateltava kertoi osallistuneensa toissavuonna ryhmään, jossa ohjaaja oli osallistujien luvalla rukoillut heidän puolestaan. Tällaista ei tietenkään tulisi tapahtua UUT:n toiminnassa. Tilanne on käsitelty, eikä enää ajankohtainen.

Yksi haastateltava kertoi myös kokeneensa huolta siitä, hyväksyvätkö kaikki osallistajat hänet sateenkaari-ihmisenä:

“Yleisessä ryhmässä kävin myös kerran. Siellä kun ihmisillä on niin erilaisia taustoja - joku ei välttämättä ole vielä niin päässyt pois uskonnollisista piireistä. Siitä mulle voi tulla ennakkoluuloja, että syrjitäänkö mua mun seksuaalisen suuntautumisen takia - vaikka näin ei edes välttämättä olisi.”

Tämä on ymmärrettävä huoli, kun ottaa huomioon osallistujien moninaiset uskontotaustat. Vaikka huoli ei ikinä kävisi toteen, on hyvä miettiä, miten mahdollisissa ongelmatapauksissa toimittaisiin, ja miten ilmapiiristä voisi luoda mahdollisimman turvallisen. Vaikka UUT:lla on sateenkaari erityistä toimintaa, myös yleisen toiminnan tulisi tuntua kaikille turvalliselta.

3.3 Toiveita ja kehitysideoita

Haastateltavilla oli joitain kehitysideoita ja toiveita:

- Vertaistukitoiminnalle lisää näkyvyyttä ja osallistumiskynnyksen madaltamista
- Teemakertoja ryhmiin
- Enemmän lähiryhmiä useammilla paikkakunnilla
- Tasapuolisempaa puheenvuorojen jakamista
- Enemmän ratkaisukeskeistä työskentelyotetta ryhmiin
- Erillistä toimintaa ateisteille ja hengellisille ihmisille, jotta keskustelu olisi vapaampaa, ilmapiiri turvallisempi ja osallistujilla enemmän samaistumispintaa

Nämä toiveet ovat toistuneet vuosien varrella. Niitä käsitellään lisää tämän raportin lopuksi.

4 UUT:n vertaistukijoiden havainnot toiminnasta

Yksi tärkeä osa arviointia ovat vapaaehtoisten omat havainnot vertaistukitoiminnasta. Vapaaehtoisilta kysyttiin vapaaehtoistoimintaa koskevan palautekyselyn yhteydessä, minkä kokonaisarvosanan he antaisivat UUT:n vertaistukitoiminnalle vuodelta 2023. Vastausten (n=19) keskiarvo oli 4,7/5. Yksi antoi arvosanan 3 ja kaikki muut joko arvosanan 4 tai 5. Vapaaehtoiset pitivät toimintaa siis keskimäärin hyvin onnistuneena. Arviot olivat linjassa toimintaan osallistuneiden antamien palautteiden kanssa.

Lisäksi vertaistukiryhmien ohjaajilta ja puhelinpäivystäjiltä pyydettiin erillisiä arvioita toiminnasta.

4.1 Ryhmänohjaajien havainnot

Vertaistukiryhmien ohjaajia pyydettiin palautekyselyssä arvioimaan havaintojensa pohjalta, oliko vertaistukiryhmistä ollut hyötyä osallistujille, eli olivatko he saaneet esim. tukea, tietoa tai uusia näkökulmia tilanteeseensa. Ryhmänohjaajien (n=13) vastausten keskiarvo oli 4,6/5 asteikolla 1 = Ei lainkaan hyötyä, 5 = Paljon hyötyä, eli ryhmätoiminta arvioitiin erittäin hyödylliseksi. Kaikki vastasivat 4 tai 5.

Ryhmänohjaajien palautteet olivat linjassa osallistujien antaman palautteen kanssa. Muutama kertoi saaneensa osallistujilta myös suoraa positiivista palautetta ryhmien päätteeksi. Yksi vapaaehtoinen kommentoi näin:

“[...] ihmiset tulevat uudelleen ja uudelleen joten muutokset heissä näkyvät ihan omien silmien edessä. Se helpotus että ei ole yksin ja saa ajatustyötä omasta tilanteestaan eteenpäin.”

Yksi ohjaaja mainitsi, että ryhmien pienen koon takia voi olla, että ryhmissä ei ole samassa tilanteessa olevia ihmisiä, mutta se ei välttämättä haittaa, koska myös eri vaiheissa prosessiaan olevat ihmiset voivat tukea toisiaan. Toisen ohjaajan mukaan ryhmien hyödyllisyyttä voisi lisätä se, että ohjaajilla olisi enemmän uskontotietoutta. Toive eri uskonyhteisöjä ja niiden erityispiirteitä koskevista koulutuksista nousee ajoittain vapaaehtoisilta, ja siihen on pyritty ja pyritään jatkossakin vastaamaan.

Ryhmänohjaajat ovat myös täyttäneet jokaisesta vuoden aikana ohjaamastaan ryhmästä raportointilomakkeen. Niidenkin perusteella ohjaajat ovat kokeneet ryhmätoiminnan pääosin varsin onnistuneeksi.

4.2 Puhelinpäivystäjien havainnot

Vertaistukipuhelimen päivystäjiä pyydettiin samaan tapaan arvioimaan havaintojensa pohjalta, oliko vertaistukipuhelimesta ollut hyötyä soittajille. Puhelinpäivystäjien (n=10) vastausten keskiarvo oli 4,6/5 asteikolla 1 = Ei lainkaan hyötyä, 5 = Paljon hyötyä, eli myös puhelintoiminta arvioitiin hyvin hyödylliseksi. Kaikki vastasivat tähänkin kysymykseen 4 tai 5.

Yksi puhelinpäivystäjänä toiminut perusteli vastaustaan sillä, että vertaistukipuhelimeen on matalampi kynnyksensä soittaa kuin mitä olisi osallistua ryhmiin. Toinen kertoi näin:

“Yksi kerta puhelimella oleva ihminen sanoi suoraan, että tämä puhelu on auttanut jo niin paljon, että hän sai vastaukset kaikkiin kysymyksiin. Joskus se on niin helppoa.”

Puhelimeen soittaneilta ei ole kerätty systemaattisesti palautetta, joten päivystäjien arviot ovat ainoa lähde, jonka avulla puhelinpäivystystä on voitu arvioida. Jatkossa soittajilta on tarkoitus pyytää säännöllisemmin palautetta oman palautekyselyn kautta. Se vähä palaute, jota yleisen palautekyselyn kautta saatiin, oli pääosin positiivista, eli se oli linjassa puhelinpäivystäjien omien havaintojen kanssa.

5 Muuta kautta kerätty palaute

5.1 Uudet juuret - suljettu etäryhmä

Loppuvuodesta 2023 järjestettiin “Uudet juuret” -niminen suljettu etäryhmä, johon osallistui kahdeksan ihmistä. Ryhmä kokoontui seitsemän kertaa. Ryhmää ohjasi kaksi UUT:n vapaaehtoista vertaistukijaa.

Ryhmä oli suunnattu uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneille aikuisille. Ryhmän tarkoituksena oli auttaa osallistujia kasvattamaan uusia “elämän juuria” yhteisöstä irtautumisen jälkeen. Tavoitteena oli, että ryhmän jälkeen osallistujat kokisivat saaneensa ryhmästä vertaistukea, voimavaroja, kannustusta sekä uusia työkaluja uskonyhteisön jälkeisen elämän ja minäkuvan rakentamiseen. Ryhmässä käsiteltiin joka kerta jotain tiettyä teemaa ryhmäkeskustelujen, harjoitusten ja ohjaajien vetämien alustusten muodossa.

5/8 osallistujaa vastasi palautekyselyyn. Ryhmä sai loistavaa palautetta.

Jokainen palautetta antanut kertoi kokeneensa ryhmän ilmapiirin luottamuksellisena ja turvallisena sekä saaneensa ryhmästä tukea ja kannustusta tilanteeseensa. Valtaosa koki myös saaneensa ryhmästä uusia näkökulmia tilanteeseensa. Omien voimavarojen raportoitiin lisääntyneen ryhmän ansiosta vaihtelevasti: kaksi kertoi voimavarojensa lisääntyneen, kaksi vastasi neutraalisti ja yksi oli eri mieltä väittämän kanssa.

Kokonaisarvosana ryhmälle oli keskimäärin 4,4/5. Jokainen vastaaja antoi arvosanaksi joko 4 tai 5. Ryhmä järjestetään uudestaan samalla konseptilla keväällä 2024.

Ryhmänohjaajien omat havainnot tukivat osallistujien antamaa palautetta. Ohjaajat kertoivat kokeneensa ryhmän hyvin onnistuneeksi.

5.2 Nettisivujen kautta saatu palaute

Palautetta kerätään myös UUT:n nettisivuilta löytyvän avoimen palautelomakkeen kautta. Vertaistukiryhmien säännöissä on ollut maininta, että mikäli osallistuja haluaa antaa palautetta vertaistukitoiminnasta, hän voi kertoa asiasta suoraan ryhmän ohjaajalle tai UUT:n

henkilökunnalle tai tehdä sen anonyymisti nettisivujemme kautta. Säännöt käydään läpi jokaisen vertaisryhmän aluksi.

Nettisivujen palautelomakkeen kautta tuli vuoden aikana vain yhdeksän vertaistukitoimintaa koskevaa palautetta. Palaute oli yksinomaan positiivista. Ohjaajia kehuttiin ja ryhmien tunnelmaa kuvailtiin avoimeksi ja turvalliseksi ja käytyjä keskusteluja syvällisiksi ja rauhallisiksi.

Yksi palautteen antaja kertoi kokeneensa ryhmässä niin merkittävää nähdystä ja arvostetusta tulehuksesta, että oli rohkaistunut sen ansiosta ottamaan elämässään merkittävän askeleen eteenpäin ja hakeutumaan korkeakouluopintoihin.

Palautteen pyytämistä tullaan jatkossa uudistamaan. Vertaisryhmistä aletaan kerätä palautetta omalla palautekyselyllä, jonka linkkiä jaetaan ryhmien yhteydessä. Myös vertaistukipuhelinta ja verkkotukisuhteita varten on luotu omat palautekyselyt.

5.3 Verkkotukisuhteet

UUT:n työntekijä lina Gummerus ja seksuaalineuvontaharjoittelua suorittava vapaaehtoinen toimivat keväällä ja kesällä 2023 tukihenkilöinä seksuaalineuvonnallisissa verkkotukisuhteissa. Tukisuhteita aloitettiin MIELI ry:n Tukinet-alustalla viisi, ja ne kestivät parista viikosta pisimmillään neljään kuukauteen. Tukisuhde tarjosi luottamuksellista tukea seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin liittyvien aihepiirien käsittelyyn. Tälle vaikuttaa olevan selkeää tarvetta UUT:n kohderyhmässä.

Tukisuhteista saatu palaute oli yksinomaan myönteistä. Yksi seksuaalineuvontasuhteessa ollut kertoi kokemuksestaan näin:

“Kiitos vielä keskusteluista ja uudesta tiedosta. Tämä on ollut mullekin hyvin antoisaa ja olen oppinut itsestäni uutta. Olen saanut mahdollisuuden käydä läpi uudelleen seksuaalisuuteeni liittyviä asioita. Menen toiveikkain mielin kohti uutta.”

Seksuaalineuvontaharjoitteluaan suorittanut vapaaehtoinen kommentoi tukisuhteitaan seuraavanlaisesti:

“[...] omasta näkökulmastani tukisuhteista oli paljon apua. Useampi ilmaisi, että ei ole ikinä puhunut asiasta kellekään, joten hyväksynnän merkitys oli selvästi aistittavissa viesteistä. Tästä kertoi myös viestien pituus ja syvyys, jolla asioista kerrottiin. Anonymiteetti oli myös suojaava tekijä ja kannusti kertomaan hyvin avoimesti kipeistäkin asioista.”

Uutena tukimuotona UUT alkoi tarjota syksyllä 2023 myös kaikista uskontotaustoista tuleville suunnattuja vertaistukisuhteita Tukinetissä. Loppuvuoden aikana aloitettiin kaksi uutta verkkotukisuhdetta. Toiminta on tarkoitus saada kunnolla käyntiin vuoden 2024 aikana.

Vertaistukisuhteissa olevat vapaaehtoiset kommentoivat tukisuhdetoiminnan tuntuneen mielekkäältä ja toimivalta tukimuodolta sekä vapaaehtoisen että tuettavan näkökulmasta. Kirjoittelu oli sujunut mukavasti ja ollut sopivan kevyt vapaaehtoistoiminnan muoto.

6 Lopuksi

UUT:n vuonna 2023 tarjoama vertaistuki arvioitiin kaiken kaikkiaan hyvin onnistuneeksi. Vapaaehtoisten ja henkilökunnan omat havainnot toiminnasta tukivat näitä arvioita.

Vertaistoimintaan osallistuneet raportoivat lukuisista toiminnan hyödyistä. Moni kertoi saaneensa viimein validaation sille, että omat kokemukset ovat totta ja omat tunteet ovat oikeutettuja. Moni kertoi, ettei koe enää olevansa niin yksin ja koki päässeensä elämässä eteenpäin. Useassa palautteessa kerrottiin, että ymmärrys hengellisen väkivallan ilmiöistä oli lisääntynyt merkittävästi, ja muiden kokemuksista kuuleminen oli ollut hyödyllistä ja auttanut hahmottamaan omia kokemuksia osana laajempaa kokonaisuutta. Joillakin vertaistuki oli ollut elämän suunnan muuttavaa tai jopa hengen pelastavaa.

Ruusujen lisäksi vuoden aikana saaduista palautteista nousi kuitenkin muutama kehityskohde, joita käsitellään seuraavaksi.

6.1 Uskonnollinen neutraalius

Toimintaan osallistuvien ihmisten moninaiset maailmankatsomukset ja vakaumukset ovat välillä törmäyskurssilla. Joissain tapauksissa osallistujien on ollut haastavaa löytää samaistumispintaa ja luottamusta muiden osallistujien tai ohjaajienkaan kanssa erilaisista maailmankatsomuksista johtuen. Jotkut olivat kokeneet, ettei uskonnollinen puolueettomuus ole aina täysin toteutunut. Tätä palautetta on tullut sekä ateisteilta/uskonottomilta että uskonnollisilta ihmisiltä.

Aina välillä toivotaan, että uskoville ja ei-uskoville tai yhteisöstä irtautuneille ja yhteisössä edelleen oleville voisi olla erillistä vertaistoimintaa, jotta osallistujat voisivat keskustella vapautuneemmin. Moni on ilmaissut huolensa siitä, että loukkaa toista ihmistä tai on kokenut tulleen itse loukatuksi.

Pohdittavaa jatkoon:

- Millaisia keskustelunaiheita olisi hyvä välttää vertaistuessa?
- Miten ohjaaja/vertaistukija voi toimia, kun huomaa keskustelun kärjistyvän ja tunnelman kiristyvän?
- Millä tavalla ohjaaja voi puhua uskonnoista ja omasta suhteestaan uskontoon?
- Miten luoda vertaistukitoiminnasta entistäkin turvallisempaa UUT:n moninaiselle kohderyhmälle (huomioiden esim. erilaiset uskontotaustat ja vakaumukset sekä sateenkaari- ja muut vähemmistöt)?
- Tulisiko UUT:lla olla erillistä toimintaa uskonottomille/ateisteille ja uskonnollisille/uskoville? Mitä etuja ja mitä haasteita tästä seuraisi?

6.2 Uhriajattelusta voimavara- ja ratkaisukeskeisyyteen

Vertaistuessa käsiteltävät aiheet ovat usein raskaita, ja ryhmissä on riski "traumadumpppaukseen", kuten yksi palautekyselyyn vastannut asian ilmaisi. Tällä viitataan siihen, että joku ylijakaa omia raskaita kokemuksiaan huomioimatta tarpeeksi toisia ihmisiä. Tämä voi tehdä koko ryhmän tunnelmasta raskaan.

Raskaiden kokemusten kanssa kuulluksi tuleminen on todella tärkeää, mutta niiden purkaminen ja menneiden käsittely tarvitsee vastapainokseen voimavarakeskeisyyttä ja tulevaisuuteen suuntaamista. Menneissä vellominen saattaa pidemmän päälle olla jopa haitallista ja estää eteenpäin menemistä. Välillä UUT:n toiminnalta toivotaankin enemmän ratkaisukeskeisyyttä.

Oman haasteensa luo se, että toimintaan osallistuu niin eriasteista hengellistä väkivaltaa kokeneita ja eri vaiheissa omaa prosessiaan olevia ihmisiä. Jotkut kertovat tarinansa ryhmässä kenties ensimmäistä kertaa ikinä, kun taas jotkut ovat käsitelleet kokemuksiaan jo vuosia. Osallistujilla saattaa olla hyvin erilaiset vertaistuen tarpeet. Tämä asetelma voi toisaalta olla myös rikkaus, kun esim. ryhmän osallistujat voivat saada laajempaa perspektiiviä omien kokemustensa käsittelemiseksi.

Pohdittavaa jatkoon:

- Miten antaa tilaa kaikenlaisille tunteille ja kokemuksille, mutta huolehtia samalla, ettei tunnelma käy liian raskaaksi tai avaa liikaa osallistujien haavoja?
- Mitkä konkreettiset asiat voisivat edesauttaa sitä, että toimintaan osallistuva lähtee ryhmästä / lopettaa puhelun hyvillä mielin ja helpottuneena, eikä koe jäävänsä yksin haastavien tunteiden kanssa?
- Miten tukea osallistujia siirtymään "uhrimentaliteetista" omien voimavarojen ja toimijuuden vahvistamiseen?
- Miten huomioida ryhmätoiminnassa osallistujien keskenään erilaiset tarpeet?

6.3 Yhteisöllisyyden vahvistaminen ja sosiaalisiin suhteisiin kannustaminen

Ihmiset saattavat kokea haastavaksi tutustua UUT:n toiminnassa toisiinsa satunnaisia ryhmäkohtaamisia syvemmin. Toiminnan anonyymiyys, avointen ryhmien vaihtuvat osallistujat ja ryhmien säännöt eivät tue uusien sosiaalisten verkostojen rakentumista ja yhteisöllisyyden kokemista. Moni UUT:lta tukea hakeva on kuitenkin kipeästi uuden yhteisön ja ystäväsuhteiden tarpeessa.

Tähän teemaan olisi hyvä paneutua tulevina vuosina enemmän. Voisiko esimerkiksi nykyisen toiminnan oheen kehittää sellaisia tukimuotoja, jotka mahdollistavat paremmin uusien ystävyssuhteiden muodostumisen - esimerkiksi "vertaisvälitystä", jossa yhdistetään tukea etsiviä ihmisiä toistensa kanssa? Tämä voisi tapahtua sosiaalisessa mediassa, UUT:n koordinoimana nettisivujen kautta tai "ystävätreffien" muodossa, kuten eräs palautekyselyyn vastannut ideoi.

Entä voisiko nykyisiä tukimuotoja kehittää niin, että niissä kannustettaisiin enemmän uusien suhteiden luomiseen? Etäryhmien lopuksi voisi esimerkiksi kehottaa ihmisiä laittamaan yhteystietonsa chatiin, jos toivoo yhteydenottoja muilta osallistujilta. Fb-ryhmien aktivointi voisi myös olla yksi tapa auttaa ihmisiä verkostoitumaan.

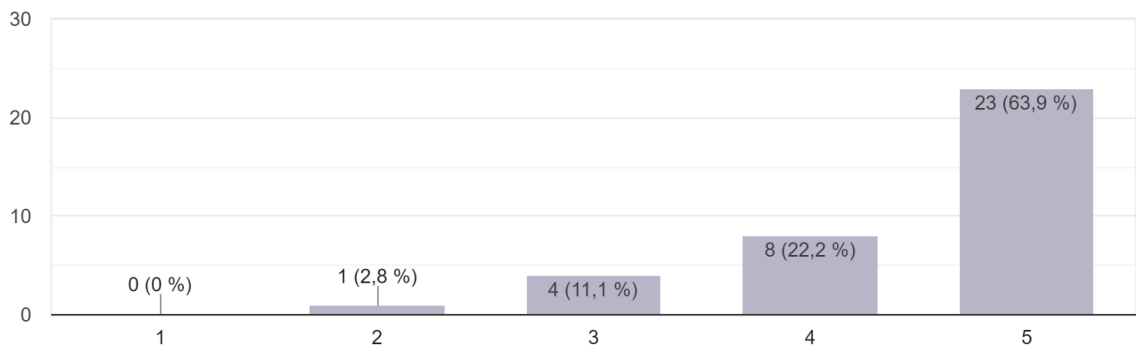
Vapaamuotoisemman matalan kynnyksen vertaistoinnin kehittäminen on myös suunnittelun alla. Ideana olisi resurssien salliessa kokeilla muun muassa UUT:n lukupiiriä tai retkiryhmää.

7 Liitteet

Liite 1: Palautekyselyvastausten kuvaajat

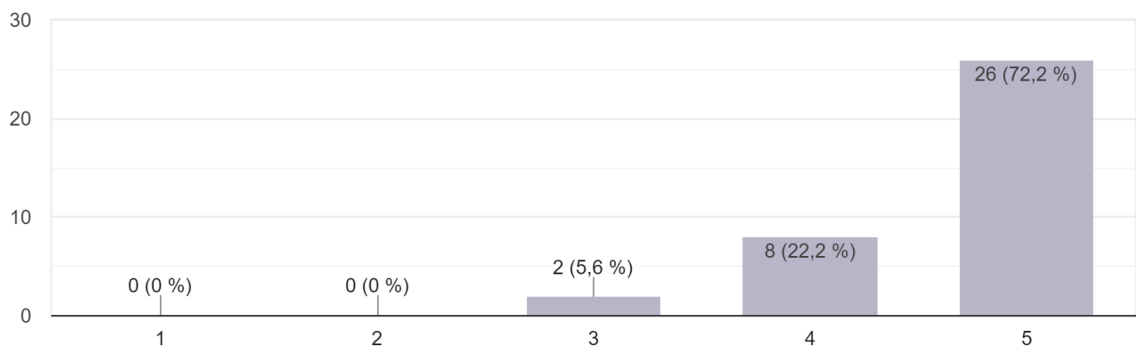
Vertaistuesta on ollut minulle hyötyä.

36 vastausta



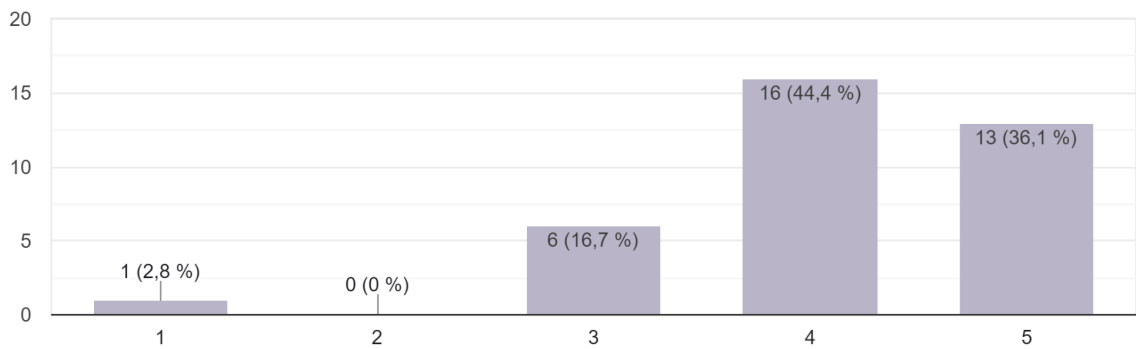
Vertaistukitoiminnassa on ollut luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri.

36 vastausta



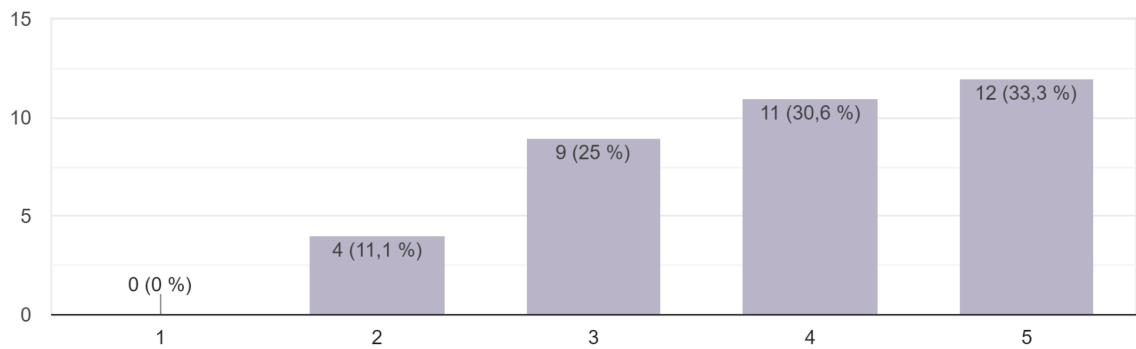
Olen saanut vertaistuesta uusia näkökulmia tilanteeseeni.

36 vastausta



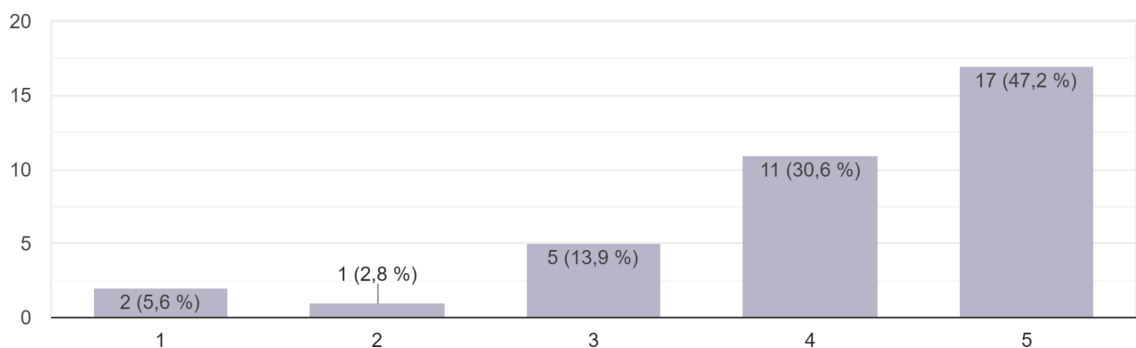
Olen saanut vertaistukitoiminnasta vinkkejä toipumiseen.

36 vastausta



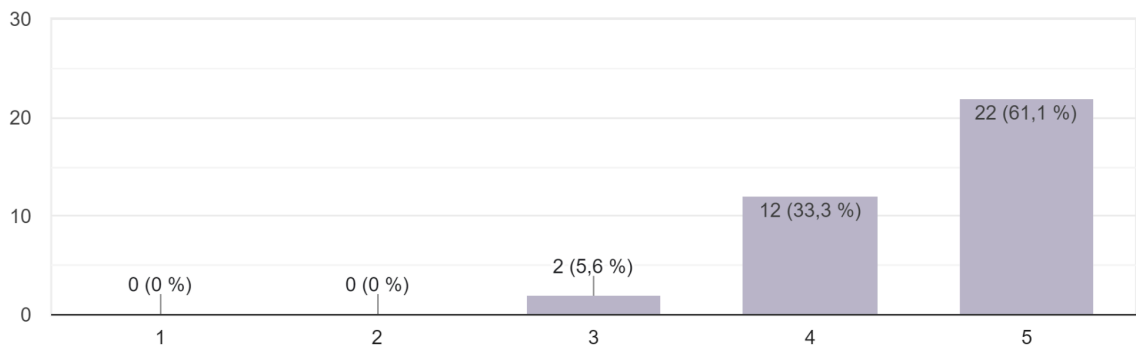
Olen saanut vertaistuesta kannustusta, joka on auttanut jaksamaan.

36 vastausta



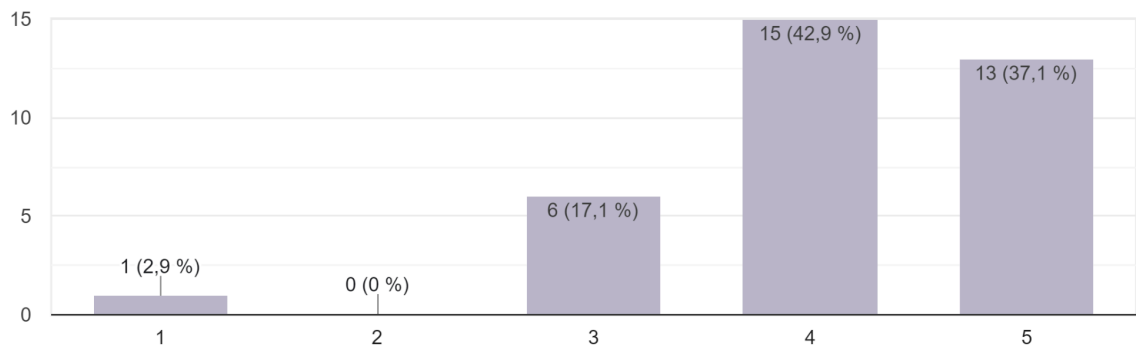
Vertaistukitoiminta on lisännyt tietoaani hengellisen väkivallan ilmiöistä.

36 vastausta



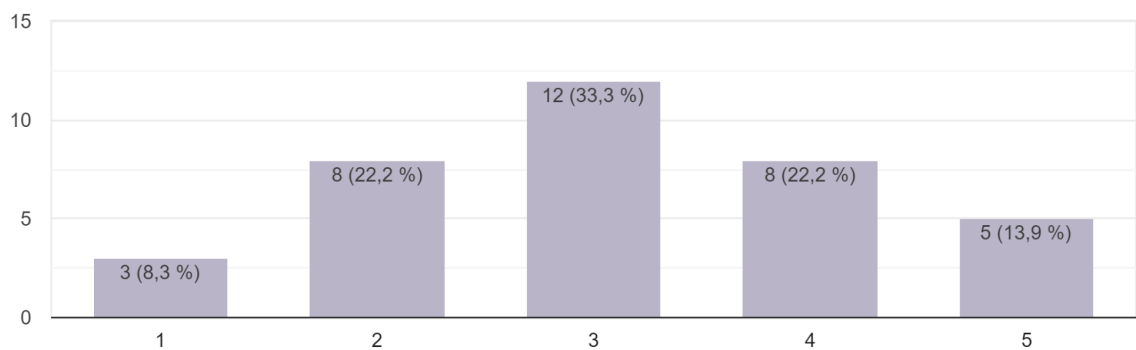
(Mielen)terveyteni ja/tai toimintakykyni on parantunut vertaistuen ansiosta.

35 vastausta



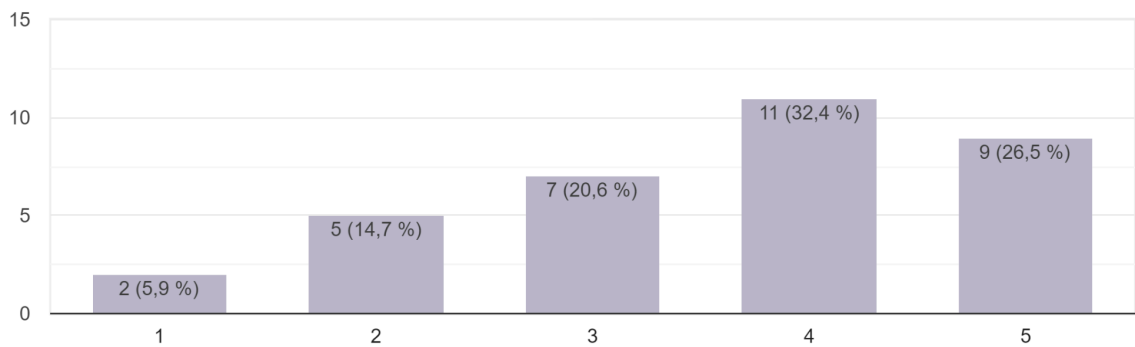
Vertaistukitoimintaan osallistuminen on auttanut minua muodostamaan uusia sosiaalisia suhteita.

36 vastausta



UUT:n tiedotustoiminta (esim. mediaesiintymiset, some, webinaarit/seminaarit, nettisivut ja Muutos-lehti) on toiminut minulle vertaistukena.

34 vastausta



Minkä kokonaisarvosanan antaisit UUT:n vertaistukitoiminnalle vuodelta 2023?

36 vastausta

