

# Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n vertaistukitoiminnan arviointi vuodelta 2024

Kirjoittaja:

Iina Gummerus

Vertaistukitoiminnan koordinaattori



# Sisällysluettelo

1 Johdanto	2
2 Vertaistukiryhmät	2
2.1 Avoimien ryhmien osallistujapalautteet	2
2.1.1 Ryhmätoiminnan hyödyt	3
2.1.2 Kooste avoimista palautteista	7
2.1.3 Koetut ongelmat ja haitat	8
2.1.4 Kehitysideat	8
2.2 Ryhmänohjaajien havainnot toiminnan hyödyistä ja haasteista	9
2.3 Uudet juuret -ryhmä	10
2.3.1 Osallistujien palaute	11
3 Vertaistukipuhelin	11
3.1 Tietoa puheluista	11
3.1.1 Mihin yhteisöihin liittyen soitettiin?	11
3.1.2 Puheluiden kestot	11
3.1.3 Miksi puhelimeen soitettiin?	12
3.1.4 Toistuvaissoittajat	12
3.2 Soittajien palautteet	12
3.3 Puhelinpäivystäjien havainnot	13
4 Verkkotukisuhteet	14
4.1 Tukisuhteisiin osallistuneiden palautteet	14
4.2 Vapaaehtoisten havainnot tukisuhteista	14
5 Miten vertaistukitoimintaa ja arviointia kehitettiin vuonna 2024?	15
5.1 Vertaistukitoiminnan kehittäminen	15
5.1.1 Puolueettomuus ja toisten kunnioittaminen	15
5.1.2 Uhriajattelusta voimavarakeskeisyyteen	16
5.1.3 Yhteisöllisyyden vahvistaminen ja sosiaalisiin suhteisiin kannustaminen	17
6 Lopuksi	17

# 1 Johdanto

Raportissa käsitellään Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n saamaa palautetta vuoden 2024 vertaistukitoiminnasta. Toimintaa arvioitiin jatkuvan palautteenkeruun, vuosittaisen palautekyselyn sekä vapaaehtoisten ja henkilökunnan suorittaman havainnoin keinoin.

Vertaistukitoiminta toteutui vapaaehtoisvoimin yhteistyössä UUT:n henkilökunnan kanssa. 60 henkilöä teki vuonna 2024 vapaaehtoistyötä UUT:ssa yhteensä 1741 tunnin verran.

## 2 Vertaistukiryhmät

UUT järjesti vuoden aikana 130 vertaistukitapaamista, joihin osallistuttiin yhteensä 491 kertaa. Osallistumiskertojen määrä on samalla tasolla aiempien vuosien kanssa, mutta tänä vuonna emme laskeneet vertaisohjaajia mukaan osallistujamäärään, mikä selittää näennäisesti pienempää lukua.

Taulukossa on kuvattuna UUT:n vertaistukitapaamisten ja osallistumiskertojen määrät vuonna 2024.

Paikka	Tapaamisten lukumäärä	Osallistumiskerrat
Helsinki	31	142
Jyväskylä	5	3
Kuopio	10	34
Oulu	9	30
Tampere	11	60
Turku	8	50
Etäryhmät	56	172
<b>Yhteensä</b>	<b>130</b>	<b>491</b>

Suurin osa ryhmistä oli avoimia ryhmiä, eli mukaan saattoi liittyä milloin tahansa, ja ryhmien osallistujissa oli paljon vaihtelua. Avointen ryhmien lisäksi järjestettiin kaksi Uudet juuret -nimistä suljettua etäryhmää, joihin piti hakea erikseen.

### 2.1 Avoimien ryhmien osallistujapalautteet

Avoimista etä- ja lähiryhmistä kerättiin palautetta ympäri vuoden anonyymien palautekyselyn kautta. Palautteen antamisesta muistutettiin ryhmätapaamisten yhteydessä. Vuoden aikana saatiin 39 vastausta, joista 56% koski lähiryhmiä ja loput etäryhmiä. 44% palautetta antaneista osallistui ryhmään ensimmäistä kertaa.

Tätä palautetta täydennettiin vuoden loppuksi julkaistulla palautekyselyllä, joka oli suunnattu kaikille vuonna 2024 UUT:n vertaistukitoimintaan osallistuneille. Palautekyselyä mainostettiin uutiskirjeen välityksellä, nettisivuilla, Facebook-vertaisryhmissä ja UUT:n somekanavissa. 29 ihmistä vastasi kyselyyn, ja heistä 28 oli osallistunut ryhmätoimintaan.

Loppuvuoden palautekyselyyn vastanneita pyydettiin antamaan yleisarvosana UUT:n vertaistoiminnalle, asteikolla 1 = Huono, 5 = Erinomainen. Vastausten keskiarvo oli 4,6. Alin arvosana oli 3, ja se annettiin vain kerran.

### 2.1.1 Ryhmätoiminnan hyödyt

Osallistujia pyydettiin vastaamaan seuraaviin väittämiin:

- Vertaistukitoiminnassa on ollut luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri
- Koin ryhmässä tullee hyväksytyksi ja ymmärretyksi / Olen kokenut tulevani hyväksytyksi ja ymmärretyksi UUT:n toiminnassa
- Ymmärryksenä itseäni ja kokemuksiani kohtaan lisääntyi / on lisääntynyt
- Ymmärryksenä hengellisen väkivallan ilmiöistä lisääntyi / on lisääntynyt
- Muiden kokemusten kuulemisesta oli minulle hyötyä
- Koen voimavarojeni lisääntyneen vertaistoiminnan ansiosta
- Sain ryhmästä kaipaamaani tukea/apua / Olen saanut vertaistoiminnasta kaipaamaani tukea/apua
- Olen muodostanut vertaistoiminnan myötä uusia sosiaalisia suhteita

Kaikista ryhmiin osallistuneista vastaajista (n=66) 60 eli 91% kertoi saaneensa kaipaamaansa tukea tai apua. Neljä vastasi neutraalisti ja kaksi henkilöä oli jokseenkin eri mieltä.

### Luottamuksellisuus ja turvallisuus

Loppuvuoden kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan väittämää ”Vertaistukitoiminnassa on ollut luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri” asteikolla 1 = Täysin eri mieltä - 5 = Täysin samaa mieltä. Väittämään vastasi 28 ryhmiin osallistunutta ihmistä, ja vastausten keskiarvo oli 4,8. Kukaan ei antanut nelosta alemmaa arvosanaa.

Turvallisuutta lisäävinä tekijöinä mainittiin muun muassa hyvät säännöt, osaavat ohjaajat sekä avoin, hyväksyvä ja lämmin ilmapiiri.

*”Toiminnassa on hyvät säännöt, mikä varmistaa turvallisen ja rennon fiiliksen. Minulle on ollut hyötyä, että olen tutustunut kivuliaaseen taustaani lempeällä tavalla. Olin vuosikymmeneksi sulkenut uskonnollisen taustan ajatuksistani.”*

*”Vertaisohjaajat tuntuvat olevan samalla tasolla muiden kanssa eivätkä yritä olla ns korkeammassa asemassa. Tämä luo ryhmiin todella lämpimän ja ymmärtävän ilmapiirin jossa on helppo puhua. Kokemukseni mukaan ryhmässä saa myös rauhassa miettiä ja puhua ilman että kukaan keskeyttää tai hoputtaa. Ja vaikka kaikki ei samaistuisi kaikkeen, on ilmapiiri silti ymmärtävä.”*

## Kokemus hyväksytyksi ja ymmärretyksi tulemisesta

Kaikista ryhmiin osallistuneista vastaajista (n=66) 64 eli 97% koki tulleen ryhmätoiminnassa hyväksytyksi ja ymmärretyksi. Kaksi vastasi olevansa jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Kyseessä saattoi tosin olla vahinko, koska kyseiset henkilöt vastasivat kieltävästi lähes jokaiseen väittämään, mutta muissa vastauksissa silti kehuivat toimintaa ja antoivat sille korkean kokonaisarvosanan.

Ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen kokemukset nousivat usein esiin myös avoimissa vastauksissa.

*“Minua kuunnellaan ja kuulen muiden tarinoita. Eri ikäisten ja taustaisten ja elämäntilanteissa olevien edustus on myös rikkaus. On mukava kun on kanava, jossa muiden nyökyttely kesken lauseen jo kertoo, että he tietävät mistä puhut.”*

*“Hearing, Hearing, Hearing. The idea that someone hears me to know me not to give me advice or judge me is astonishing. The idea that someone is hearing me to let my inside outside is unbelievable!”*

## Itseymmärryksen lisääntyminen

Kaikista ryhmiin osallistuneista vastaajista (n=66) 59 eli 89% kertoi ymmärryksensä lisääntyneen itseä ja omia kokemuksia kohtaan ryhmätoiminnan ansiosta. Tämä on merkittävä osuus, kun huomioi, että osa väittämään vastanneista vastasi ainoastaan yhden vertaistukitapaamisen pohjalta. Kuusi vastasi neutraalisti ja yksi oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa.

Myös moni avoimiin kysymyksiin vastannut kertoi oman itseymmärryksensä lisääntyneen ryhmätoiminnan myötä. Esimerkiksi omien rajojen tunnistaminen oli tullut helpommaksi ja oma identiteetti oli toimintaan osallistumisen myötä vahvistunut.

*“Koin että ryhmässä saatoin avautua omista kokemuksistani, mikä auttoi jäsentämään ja rakentamaan uutta identiteettiäni. Muiden kokemusten kuuleminen avasi uusia näkökulmia siihen miten voin rakentaa uutta elämääni.”*

*“[–] I also noticed that listening to stories of other people helps me to understand myself. The differences are constructive in that way. For example, when hearing about how some people lost all religious faith and are atheists now, I realized that I am still quite spiritual compared to them. I am still in the process of figuring out what I believe, so hearing different perspectives helps me a lot. Listening to their stories helps me to organize my thoughts, find vocabulary for my experiences, and gradually figure out my own views.”*

*“Vertaistukitoiminta on auttanut siinä missä terapia ei, en enää koe olevani uskonnollisten pelkojeni kanssa yksin. Ne ovat myös lieventyneet huomattavasti että samantyyppisiä on ihmisillä yli seurakuntarajojen. Olen myös rohkaistunut rajojen vetämisessä ja ylipäänsä omien rajojeni hahmottamisessa.”*

## Ymmärryksen lisääntyminen hengellisestä väkivallasta

Kaikista ryhmiin osallistuneista vastaajista (n=66), 62 eli 94% raportoi ymmärryksensä lisääntyneen hengellisen väkivallan teemoista. Kaksi vastasi neutraalisti ja yksi oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa.

Tämä näkyi myös avoimissa vastauksissa:

*“Sain paljon uusia eväitä käsitellä uskonnollisessa yhteisössä kasvamisesta aiheutuneita traumoja ja opin ymmärtämään että monet kokemukseni ovat olleet hengellistä väkivaltaa. Onnistunutta avoin ilmapiiri, kukaan ei tuominnut toista, pelisäännöt tuotiin selvästi esiin tapaamisen alussa”*

## Muiden kokemusten kuulemisesta hyötyminen

Täydet 100% ryhmätapaamisten jälkeen palautetta antaneista (n=38) kertoi hyötynensä muiden kokemusten kuulemisesta. Tämä on myös yksi syy sille, miksi moni UUT:n vapaaehtoinen kertoo viihtyneensä toiminnan parissa niin pitkään: joka kerralla pääsee kuulemaan ihmisten ainutlaatuisia kertomuksia ja saa uusia näkökulmia.

Moni kertoi myös muiden kokemuksista kuulemisen auttaneen huomaamaan, ettei olekaan yksin kokemustensa kanssa.

*“Olen saanut vertaistukiryhmässä kokemuksen siitä, etten ole ainoa joka on mm. kokenut kaltoinkohtelua uskonnollisessa yhteisössään. Ryhmäkeskustelut ja toisten tarinoiden kuuleminen ovat tukeneet minua oman menneisyyteni ja nykytilani käsittelyssä.”*

*“Ryhmä oli vapauttava ja silmiä avaava kokemus. Oloni oli kevyempi vaikkakin vaikeitakin asioita oli käsitelty. On helpottavaa keskustella ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet samoja asioita ja selvinneet niistä.”*

## Voimavarojen lisääntyminen

Voimavarojen lisääntymistä kartoitettiin vain loppuvuoden kyselyllä ja suljettujen ryhmien loppupalautteella. Väittämää ei sisällytetty yksittäisten ryhmätapaamisten päätteeksi kerättävään palautteeseen, koska kyseessä oletettiin olevan pidemmän tähtäimen hyöty. Vastauksista käy silti ilmi, että joillakin voimavarat lisääntyivät jo yhdenkin ryhmätapaamisen ansiosta.

Loppuvuoden kyselyyn vastanneista (n=28) 79% koki voimavarojensa lisääntyneen toiminnan ansiosta. Neljä ihmistä vastasi neutraalisti ja kaksi oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa.

## Uusien sosiaalisten suhteiden muodostaminen ja yksinäisyyden väheneminen

Moni UUT:n kohderyhmään kuuluva on menettänyt merkittävän osan sosiaalisista suhteistaan irtautuessaan uskonyhteisöstä tai toimittuaan sen normien vastaisesti. Siksi voi

olettaa, että moni myös kärsii yksinäisyydestä ja kaipaa uusia sosiaalisia verkostoja menetettyjen tilalle.

Loppuvuoden kyselyssä oli mukana väittämä "Olen muodostanut vertaistoiminnan myötä uusia sosiaalisia suhteita". Ryhmätoimintaan osallistuneista vastaajista (n=26) 46% kertoi muodostaneensa uusia sosiaalisia suhteita toiminnan myötä. Seitsemän vastasi neutraalisti ja toiset seitsemän oli eri mieltä väittämän kanssa.

Yksinäisyyden helpottumista kartoitettiin seuraavalla kysymyksellä:

*"Moni UUT:n kohderyhmässä on kokenut ihmissuhteiden katkeamista ja yksinäisyyden tunnetta esim. uskonyhteisöstä irtautumiseensa liittyen. Jos sinä olet kokenut yksinäisyyttä taustaasi liittyen, niin onko UUT:n toiminnasta ollut siihen apua? Miten toiminta on auttanut, tai miksi siitä ei ole ollut apua?"*

21 ihmistä vastasi kysymykseen, ja heistä 15 kertoi toiminnasta olleen apua yksinäisyyteen. Toiminnan kerrottiin helpottaneen yksinäisyyden kokemusta seuraavista syistä:

- On tullut kokemus, ettei ole yksin kokemustensa kanssa ja on ihmisiä, jotka ymmärtävät
- Ryhmissä kokee yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta
- Ryhmistä on löytynyt uusia tuttavuuksia/ystäviä, joiden kanssa voi viettää aikaa myös UUT:n ulkopuolella
- UUT:n toiminnassa on mahdollisuus keskustella aiheista, joista muiden kanssa ei voi keskustella
- Vertaistoiminnan myötä itsehyväksyntä on vahvistunut ja avoimuus lisääntynyt, ja nyt omasta taustasta on helpompaa puhua myös UUT:n ulkopuolella
- Ryhmät tarjoavat juttuseuraa, ja niiden takia ei tule jääneeksi yksin kotiin
- Vertaistoiminta on auttanut jäsentämään omia kokemuksia ja ymmärtämään, ettei suhteiden katkeaminen ole oma vika

Moni koki erityisesti ymmärretyksi tulemisen tärkeänä. Jotkut kertoivat, etteivät voi jutella kokemuksistaan edes läheistensä kanssa, koska he joko kuuluvat edelleen uskonyhteisöön tai eivät muusta syystä ymmärrä.

*"On auttanut. Yksinäisyyttä parhaiten on lieventänyt se että on tällainen ryhmä, jossa kuuntelija saa kiinni fiiliksestä ja tietää mistä puhun. Muille kertominen olisi turhaa."*

*"Olen kokenut vain sen sortista yksinäisyyttä taustaani liittyen, että ystäväni eivät ymmärrä uskonnollisten ryhmien toimintaa, joten he eivät aina jaksa keskustella ilmiöstä. Uut:ssä on saanut keskustella ilmiöstä ja ryhmäläiset saavat nopeasti kiinni, mistä puhun."*

Osa vastaajista kuitenkin kertoi, ettei UUT:n toiminta ollut auttanut yksinäisyyden kokemuksiin. Näin oli, koska:

- Vastaja ei ollut käynyt ryhmässä yksinäisyyden takia

- On niin monta kanavaa olla yhteydessä ihmisiin (esim. some), ettei vastaaja ollut kokenut itseään yksinäiseksi
- Pitkä välimatka tai liian harvat tapaamiset estävät ystäväystymistä
- Oma uskontotausta on harvinainen, eikä toiminta siksi tarjoa "täsmävertaistukea"
- Yhteisöstä irtautuminen oli tehty tietoisena siitä, että tulee jäämään yksin ja siihen oli henkisesti varautunut

## 2.1.2 Kooste avoimista palautteista

Vertaistukitapaamisiin osallistuneita pyydettiin kuvailemaan, millainen kokemus tapaaminen oli, ja millainen oma olo on sen jälkeen. Vastaus saatiin 27 ihmiseltä, ja heidän kokemuksensa olivat pääosin erittäin myönteisiä. Sanat "helpottunut", "vapautunut" ja "kevyt" toistuivat erityisen monessa vastauksessa. Muutama kertoi kokeneensa olonsa väsyneeksi, vaikka ryhmä olikin ollut antoisa. Ohessa otteita vastauksista:

*"Ryhmä on äärimmäisen tärkeä minulle. Kokemukseni on aina ollut hyvä ja olen lähtenyt ryhmästä joka kerta hyvin mielin, vaikka keskustelut olisivatkin olleet rankkoja"*

*"Kokemus ryhmästä on hyvä. Koen usein itseni väsyneeksi ryhmän tapaamisen jälkeen. Omista henkilökohtaisista asioista puhuminen on uuvuttavaa, mutta koen saavani ryhmästä paljon enemmän tilalle, kuin mitä se vie energiaa."*

*"[--] I feel historically astonished, I did and spoke something people used to be killed of -still in certain countries- I spoke about something loudly which lead us humans to fight and struggle and cried, which dominated the world and which was sacred enough to let great minded people fear from it. I felt that I challenged history in a very unique special meeting!"*

Vastaajia pyydettiin myös kertomaan omin sanoin, mikä ryhmässä oli hyvää. Alla kooste vastauksista:

- Muut vertaiset ja heidän kokemuksistaan kuuleminen
- Hyvät / osaavat / läsnäolevat / tasapuolisesti tilaa antavat ryhmänohjaajat
- Kokemus kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta
- Uusien näkökulmien saaminen
- Yhteenkuuluvuuden tunne / tunne, ettei ole yksin
- Huumori
- Rento ilmapiiri ja kiireettömyys
- Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri
- Avoimuus ja rehellisyys
- Mahdollisuus osallistua juuri sen verran kuin itse kokee hyväksi
- Kunnioittava ja arvostava ilmapiiri
- Luontevasti virtaava keskustelu
- Tasapuolisuus
- Hyvät säännöt
- Uudet tuttavat/ystävät
- Tarjoilut

Otteita vastauksista:

*“Oli paljon aikaa puhua, ei hoputettu eikä puhuttu päälle. Asioista puhuttiin rehellisesti mutta kauniisti ja hyväksyvästi.”*

*“On hyvä, että on jokin uskonnollisesti ja ideologisesti sitoutumaton paikka, jossa voi vapaasti ja "sensuroimatta" puhua uskontoon liittyvistä asioista. Uut-tapaaminen on minulle aina odotettu ja kaivattu tapahtuma. Toiminnassa on ollut onnistunutta avoin, rento ja toisaalta syvällisetkin pohdinnat mahdollistava ilmapiiri. Tykkään ryhmän vetäjistä ja muista osallistujista, heidän kanssaan on aina mukava jutella asioista.”*

*“This was a very interesting discussion! I feel like the conversation flowed naturally, and everyone was very open and encouraging of each other. I am amazed at how total strangers from different backgrounds can come together and talk about deep things and connect on that level. In everyday life, these are topics that we don't normally share openly about, so it is very special to have this space at UUT. Even though we come from different religious backgrounds, there were so many common themes and shared feelings. [--]”*

### 2.1.3 Koetut ongelmat ja haitat

Palautelomakkeissa kysyttiin, olivatko osallistajat kokeneet ryhmässä ongelmia tai oliko UUT:n toiminnasta ollut jonkinlaista haittaa. Ongelmia ja haittoja raportoitiin hyvin vähän. Ne käsittelivät seuraavanlaisia aiheita:

- Toinen osallistuja oli käyttäytynyt asiattomasti, muun muassa puhuen muita vähättelevästi ja nostaten muita osallistujia esimerkeiksi epämukavalla tavalla
- Osallistuja oli kokenut, että ryhmänohjaaja otti liikaa tilaa
- Ryhmänohjaaja oli tarkoittamattaan käyttänyt loukkaavaa kieltä
- Toiminta on osallistujan kokemuksen mukaan ollut jossain määrin poliittista (vasemmistolaista), ja toiveena olisi neutraalimpi lähestymistapa

Kaikki kriittinen palaute on käsitelty ryhmänohjaajien kanssa, jos palautteen antaja on ilmaissut, mitä ryhmää palaute koski.

### 2.1.4 Kehitysideat

Palautetta jättäneiltä tuli myös joitain kehitysideoita:

- Enemmän tapaamiskertoja
- Osallistujia voisi houkutella lisää
- Ryhmäkoon on hyvä pysyä melko pienenä. Jos tulijoita on paljon, voisi ryhmiä lisätä.
- Enemmän teemakertoja tai apukysymyksiä keskustelua virittämään
- Naisille omia ryhmiä, koska joistain teemoista keskustelu koetaan turvallisemmaksi vain naisten läsnäollessa

Eräs vastaaja puolestaan toivoi selkeytystä siihen, mihin tapaan uskonasioista voi puhua:

*“Ehkä sääntöjen yhteydessä voisi olla konkreettisemmin siitä, kuinka osallistujat voivat puhua uskomisestaan/uskomattomuudestaan niin, että tila pysyy samalla kaikille turvallisena. Tässä olen kokenut välillä vähän epäselvyyttä, lähinnä siihen suuntaan etten ole aina varma millaisista asioista on ok puhua.”*

Ryhmien koossa on suurta vaihtelua. Joissain ryhmissä osallistujia on keskimäärin 4-5, kun taas toisissa lähemmäs kymmenen. Joissain ryhmissä kävijäporukka on melko vakiintunut ja osallistujamäärä jokseenkin sama joka tapaamiskerralla, kun taas toisissa ryhmissä (esim. Helsingin ryhmissä) kävijäkunta vaihtelee enemmän ja on mahdotonta ennustaa, tuleeko paikalle kolme vai 13 ihmistä.

Tapaamiskertoja voidaan lisätä, jos ryhmänohjaajia riittää ja jos tapaamisille on riittävästi kysyntää. Useimpien ryhmien tapauksessa kerran kuukaudessa tapaaminen on vaikuttanut sopivalta tapaamistahdilta.

Teemakertoja tai keskusteluvirikkeitä toivottiin muutamassa vastauksessa. Joissain ryhmissä onkin hyödynnetty teemoja, ja niitä voidaan vapaasti jatkossakin hyödyntää. Vaikka ryhmäkerralla olisi sovittu teema, ei siihen tarvitse käyttää koko tapaamista, vaan siitä voidaan keskustella sen aikaa kun on luontevaa.

Yhdessä UUT:n ryhmässä on otettu käyttöön aihekortit: lapuille on kirjoitettu etukäteen muutama UUT:n teemoihin liittyvä keskustelunaihe, joista osallistujat saavat valita itseään eniten kiinnostavan. Tämä on hyvä tapa osallistaa kävijät teeman valintaan.

## 2.2 Ryhmänohjaajien havainnot toiminnan hyödyistä ja haasteista

Vapaaehtoisten omat havainnot vertaistoiminnan hyödyistä ovat tärkeä osa toiminnan arviointia.

Ryhmänohjaajat täyttivät jokaisesta vertaistukitapaamisesta lomakkeen, jolla he muun muassa arvioivat, kuinka onnistunut ryhmäkerta oli. Vastausten keskiarvo oli 4,5 (1 = Ei lainkaan onnistunut, 5 = Erittäin onnistunut).

Vapaaehtoiset arvioivat tapaamiset siis pääosin erittäin onnistuneiksi. Alin annettu arvosana oli 3, ja niitäkin annettiin vain kuusi kertaa 130 raportoidusta tapaamisesta.

Ryhmänohjaajien havainnot ovat hyvin linjassa osallistujien antaman palautteen kanssa (yleisarvosana vertaistoiminnalle 4,6).

Vapaaehtoisten mukaan onnistuneet ryhmäkerrat muodostuivat seuraavanlaisista tekijöistä:

- Kaikki pääsivät tasapuolisesti ääneen
- Syvälliset keskustelut
- Rauhallinen, lämmin ja rento tunnelma
- Sopivasti huumoria
- Ryhmässä syntyi uusia oivalluksia ja näkökulmia

- Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri
- Kokemus aidosta kohtaamisesta
- Avoin tunteiden ilmaisu ja vaikeistakin aiheista keskustelu oli mahdollista
- Keskustelu soljui itsestään eikä vaatinut juurikaan ohjaamista
- Ryhmä oli osallistujille voimaannuttava
- Riittävän pieni ryhmä mahdollisti intiimimmän ilmapiirin
- Riittävän samanlaiset taustat ja jaetut kokemukset loivat koheesiota ryhmään

Vain harvoissa vastauksissa raportoitiin ongelmia tai haasteita. Syitä ryhmänohjaajien antamille alemmille arvosanoille:

- Ohjaaja koki, ettei onnistunut rajaamaan keskustelua tai jakamaan puheenvuoroja riittävän tasaisesti
- Joku osallistujista otti selkeästi muita enemmän tilaa tai oli ilmaisultaan kärkevä
- Hitaasti lämpenevä ilmapiiri tai liian pieni ryhmä
- Keskustelu karkasi omista kokemuksista puhumisen sijaan (uskonnollis-)poliittisiin tai vakaumuksellisiin aiheisiin, mikä vaikutti ilmapiiriin
- Keskustelu liikkui niin rankoissa aiheissa, että ohjaajaa mietitytti, pysyykö ilmapiiri riittävän turvallisena
- Osallistujien hyvin erilaiset elämäntilanteet ja vakaumukset heikensivät vertaisuuden kokemusta

Poimintoja vapaaehtoisten havainnoista:

*“Tuli uusia aiheita puheeksi mikä oli todella mielenkiintoista ja kaikki osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Ryhmän henki oli todella avoin ja lämmin.”*

*“Paljon hedelmällisiä keskusteluja, jotka tuntuivat myös intensiivisemmältä ja intiimimmältä kun osallistujia oli vain kolme”*

*“Puhuttiin syvällisiä, naurettiin ja itkettiin.”*

*“Ryhmässä oli lämmin ja kunnioittava tunnelma. Osallistajat kertoivat saaneensa uusia oivalluksia ja vertaisuutta.”*

## 2.3 Uudet juuret -ryhmä

Jatkona syksyn 2023 pilotille vuonna 2024 järjestettiin kaksi Uudet juuret -etäryhmää. Kyseessä oli suljettu vertaistukiryhmä, joka kokoontui molemmilla kerroilla seitsemän kertaa samalla osallistujajoukolla. Ohjaajina toimi kaksi UUT:n vapaaehtoista vertaisohjaajaa.

Ryhmät oli suunnattu uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneille aikuisille. Tavoitteena oli, että ryhmän jälkeen osallistujat kokisivat saaneensa ryhmästä vertaistukea, voimavaroja sekä uusia työkaluja uskonyhteisön jälkeisen elämän ja minäkuvan rakentamiseen.

### 2.3.1 Osallistujien palaute

Molemmista ryhmistä kerättiin loppupalaute. Kyselyihin vastasi kuusi ihmistä. Jokainen heistä kertoi kokeneensa, että tuli hyväksytyksi ja ymmärretyksi ja sai ryhmästä kaipaamaansa tukea. Jokainen vastaajista myös raportoi, että oma itseymmärrys, voimavarat ja hengellisen väkivallan teemojen ymmärrys lisääntyivät ryhmän myötä. Ryhmä siis täytti tavoitteensa erinomaisesti. Myös avoin palaute oli erittäin hyvää.

*“Ryhmässä oli erittäin luottamuksellinen ja avoin yhteishenki. Ohjaajat olivat erityisen ihania, osasivat kuunnella ja sopivalla tavalla viedä keskustelua eteenpäin. Olen osallistunut muihinkin UUT:n vertaistukiryhmiin mutta tässä ryhmässä koin, että oli itselleni sopivat ohjaajat.”*

Uudet juuret -ryhmää järjestetään samalla konseptilla myös vuonna 2025.

## 3 Vertaistukipuhelin

Vertaistukipuhelin päivysti vuoden aikana 136 kertaa 15 vapaaehtoisen voimin. Puhelinpäivystystä järjestettiin kolmesti viikossa loma-aikoja lukuun ottamatta.

### 3.1 Tietoa puheluista

Valtaosa puheluista oli suomenkielisiä. Erillisellä ajanvarauksella käytiin myös muutama ruotsinkielinen puhelu.

Päivystäjät raportoivat vastanneensa vuoden aikana yhteensä 169 puheluun, mikä on hieman enemmän kuin edellisvuonna. Soittajia oli vuoden aikana 65-70, mikä puolestaan on hieman vähemmän kuin edellisvuonna. Yhteensä UUT:n puhelimeen soitettiin vuoden aikana 516 kertaa. Vastausprosentti oli siis noin 33%. Huomionarvoista on, että kaikista soiton yrityksistä lähes puolet tuli vain kahdelta eri ihmiseltä. Asiaa avataan lisää kohdassa 3.1.4.

#### 3.1.1 Mihin yhteisöihin liittyen soitettiin?

Selvästi eniten puheluita tuli helluntailaisuuteen ja lestadiolaisuuteen liittyen. Muihin karismaattisiin kristillisiin yhteisöihin ja Jehovan todistajiin liittyen soitettiin myös useita kertoja. Tilastoista ei kuitenkaan voida päätellä, kuinka monta erillistä soittajaa mihinkin taustaan liittyen on soittanut, koska useamman kerran yhteydessä ollut soittaja on tullut tilastoiduksi monta kertaa.

Muutamia tai yksittäisiä puheluita tuli muun muassa kirkon eri herätysliikkeisiin (muihin kuin lestadiolaisuuteen), islamiin, itämaisiin uskontoihin, uushenkisyyteen, salaliittoteorioihin, ortodoksisuuteen, NA-/AA-ryhmiin, mormoneihin ja joihinkin pienempiin kulttimaisiin yhteisöihin liittyen. Soittajien taustat ovat varsin samankaltaisia kuin aiempina vuosina.

#### 3.1.2 Puheluiden kestot

Vastatuista puheluista suurin osa, noin 66%, kesti yli 15 minuuttia. 31% puheluista kesti yli puoli tuntia ja 10% yhdestä kahteen tuntia. Alle 15 minuutin mittaisia puheluita oli 23%. Noin 11% soitoista soittaja ei puhunut mitään tai luuri lyötiin korvaan ennen kuin puhelu ehti alkaa.

### 3.1.3 Miksi puhelimeen soitettiin?

Keräämme yleisellä tasolla tietoa puheluiden syistä. Yleisimmät syyt soittaa UUT:n puhelimeen olivat aiempien vuosien tapaan seuraavat:

- Soittaja kokee hengellistä väkivaltaa uskonyhteisön tai läheistensä taholta
- Soittaja on eronnut tai eroamassa uskonyhteisöstä ja kaipaa tukea
- Soittaja haluaa purkaa uskonyhteisöönsä liittyviä ristiriitaisia ajatuksia tai tunteita
- Soittaja on huolissaan läheisestään, joka on liittymässä yhteisöön

### 3.1.4 Toistuvaissoittajat

Aiheeseen liittymättömät puhelut sekä puhelut, joissa soittaja löi luurin korvaan olivat myös hyvin yleisiä. Tällaisia puheluita raportoitiin olleen jopa kolmasosa kaikista vastatuista puheluita. Valtaosa niistä tulee parilta eri henkilöiltä, niin sanotuilta toistuvaissoittajilta, jotka soittavat puhelimeen useita kertoja kuukaudessa, usean kuukauden ajan. Näiden keskustelujen aihepiirit kytkeytyvät yleensä vain löyhästi UUT:n teemoihin, ja soittojen taustalla voi olettaa olevan pääosin muita motiiveja.

Toistuvaissoittajat eivät liity vain UUT:n puhelimeen, vaan kyseessä on hyvin yleinen auttavien puhelinten ilmiö Suomessa ja maailmanlaajuisesti. Aiheesta on tehty kansainvälistä tutkimusta ja Suomessakin useita opinnäytetöitä. Tutkimusten mukaan soittojen taustalla on muun muassa yksinäisyyttä, heikot sosiaaliset verkostot ja moninaisia mielenterveysongelmia. Auttavat puhelimet saattavat kannatella näitä soittajia päivästä toiseen, vaikka palvelu ei olisi tarkoitettu jatkuvaksi tueksi.<sup>1</sup>

Soittajien ongelmat ja syyt soittaa ovat todellisia, eikä niitä tule vähätellä. Samalla tulee huomioida, että toistuvat soitot saattavat estää uusia soittajia pääsemästä linjoilla läpi. Näin voisi päätellä käyvän myös toisinaan UUT:n puhelimesta vastausprosentin ollessa 33%. Useimmiten soittajat soittavat kuitenkin uudestaan, jos eivät pääse heti läpi.

Aihetta on käsitelty UUT:n puhelinpäivystäjien kanssa muun muassa työhohjauksissa, perehdytyksissä sekä koordinaattorin ja päivystäjien välisissä keskusteluissa useaan otteeseen. Olemme yhdessä pohtineet muun muassa tapoja rajata puheluita jäämäkästi mutta ystävällisesti, ja miten toimia, jos puhelut saavat häirinnän sävyjä.

## 3.2 Soittajien palautteet

Soittajille luotiin vuonna 2024 oma lyhyt palautekysely, jota puhelinpäivystäjät mainostivat puheluiden päätteeksi. Lomakkeen kautta saatiin vuoden aikana vain viisi vastausta, mutta saatu palaute oli erittäin positiivista.

Jokainen palautetta antanut koki saaneensa puhelusta kaipaamaansa tukea ja koki tullessa hyväksytyksi ja ymmärretyksi puhelun aikana. Jokainen kertoi ymmärryksensä itseä ja omia kokemuksia kohtaan lisääntyneen. Neljä viidestä myös koki saaneensa puhelusta hyödyllistä

<sup>1</sup> Ks. esim. Saranpää, K. (2018). [Valtakunnallisen Kriisipuhelimen toistuvaissoittajat: Soittamisen syyt ja koetut palvelutarpeet](#). SeAMK Sosiaali- ja terveysalan opinnäytetyö.

tietoa tai vinkkejä jatkoa varten. Vastaajat kuvailivat tunteneensa olonsa puhelun jälkeen helpottuneeksi ja levolliseksi.

Ainoana kehityskohteena eräs vastaaja mainitsi, että olisi toivonut vahvempaa Jehovan todistajien tuntemusta. Puhelinpäivystäjät tulevat monenlaisista uskontotoustoista, joten tämän tukimuodon kautta ei pystytä usein tarjoamaan samankaltaista "täsmätukea" kuin esimerkiksi kohdennettujen ryhmien kautta. Tämäkin vastaaja tosin totesi, että jo pelkkä ongelman ääneen sanoittaminen auttoi ja kertoi kokeneensa tulleeensa ymmärretyksi.

Otteita vastauksista:

*"Sain vertaistukea, vinkkejä tuleviin muutostoiimiin, hyvä mieli puhelun jälkeen ja olin tyytyväinen kun uskalsin soittaa :)"*

*"Asioista puhuttiin niiden oikeilla nimillä ja mua tuettiin täysin, eikä mitenkään mitätöity"*

Kaikille suunnattuun loppuvuoden palautekyselyyn vastasi kaksi puhelimeen soittanutta. Toinen kuvaili kokemuksiaan näin:

*"Vertaistukipuhelin on ollut tärkeä. Löytyy joku taho, joka kuuntelee, ymmärtää mistä on kyse ja auttaa jäsentämään omia ajatuksia."*

*"Koska uskonnolliseen yhteisöön kuuluvien läheisten kanssa ei ole voinut puhua asioista, on ollut hyvä, että vertaistukipuhelin on olemassa."*

### 3.3 Puhelinpäivystäjien havainnot

Puhelinpäivystäjät antoivat jokaiselle käymälleen puhelinkeskustelulle oman hyötyarvionsa sen pohjalta, vaikuttiko soittaja saaneen puhelusta esim. tukea, tietoa tai uusia näkökulmia tilanteeseensa.

Kaikkien puheluiden keskiarvo oli 3,4/5 (1 = Ei lainkaan hyötyä, 5 = Paljon hyötyä). Kun näistä poistettiin kohderyhmään kuulumattomat soittajat, eli muun muassa edellä mainitut toistuvaissoitajat, keskiarvo oli 3,9/5.

Vertaistukipuhelimen hyödyllisyysarvioissa on huomattavasti enemmän hajontaa kuin esimerkiksi vertaistukiryhmien tapauksessa. Silloin kun soittaja selkeästi kuului kohderyhmään ja keskustelut käsittelivät UUT:lle keskeisiä teemoja, vapaaehtoiset kertoivat kokeneensa puhelut yleensä hyvinkin antoisiksi.

Onnistuneiden puheluiden piirteitä vapaaehtoisten mukaan:

- Soittaja kykeni jäsentämään kokemuksiaan puhelun aikana
- Soittaja koki tulleeensa kuulluksi ja ymmärretyksi
- Soittajan ymmärrys ja myötätunto itseä kohtaan lisääntyi
- Soittaja sai konkreettisia vinkkejä tilanteeseensa

- Soittaja sai purkaa turvallisesti uskonyhteisöön liittyviä epäilyksiään tai ristiriitaisia ajatuksiaan
- Soittajan ja puhelinpäivystäjän samankaltaiset kokemukset mahdollistivat onnistuneen vertaistuen
- Soittaja sai tietoa muusta UUT:n toiminnasta ja/tai muista tukitahoista

Miksi puheluita ei koettu onnistuneiksi:

- Soittaja oli päihtynyt tai sekava, ja keskustelu oli haastavaa
- Keskustelunaiheet eivät liittyneet UUT:n teemoihin
- Soittaja ei kuulunut UUT:n kohderyhmään tai olisi ollut enemmän ammattiavun kuin vertaistuen tarpeessa
- Puhelun motiivit olivat kyseenalaiset, päivystäjällä heräsi esim. epäily seksuaalisesta häirinnästä

## 4 Verkkotukisuhteet

Uudehkona tukimuotona UUT tarjosi MIELI ry:n Tukinet-alustalla kahdenvälisiä verkkotukisuhteita, jotka oli suunnattu kaikista uskontotaustoista tuleville. Vuoden aikana aloitettiin 13 uutta tukisuhdetta, ja tukisuhteiden pituus vaihteli parista viestistä muutaman kuukauden kestäneeseen viestittelyyn. Toiminta on tarkoitus vakiinnuttaa tulevana vuosina, jos sille vaikuttaa olevan kysyntää.

### 4.1 Tukisuhteisiin osallistuneiden palautteet

Verkkotukisuhteeseen osallistuvilla on oma palautelomakkeensa, mutta sen kautta ei saatu vuonna 2024 yhtään palautetta. Vuosittaisen palautekyselyn kautta saatiin vain yksi vastaus tukisuhteeseen osallistuneelta. Tämä vastaaja kertoi, että tukisuhde oli ollut hänelle huono kokemus, sillä vertaistukija ei ollut hänelle sopiva ja keskustelu ei edennyt hänen toivomiinsa teemoihin.

Yksi tukisuhteen haaste ja toisaalta myös vahvuus onkin se, että vapaaehtoisen ja tuettavan henkilökemioiden ja jossain määrin myös elämäntilanteiden/-historian tulisi sopia yhteen. Kaikille tukea hakeville ei välttämättä löydy sopivaa tukihenkilöä, ja välillä juttu ei vain luista kahden ihmisen välillä. Kirjoittamalla käydyssä keskustelussa myös väärintulkintojen riski voi kasvaa.

### 4.2 Vapaaehtoisten havainnot tukisuhteista

Verkkotukisuhteissa toimivat vapaaehtoiset raportoivat viisi päättynyttä tukisuhdetta. Näistä kaksi ei enää vastannut ensimmäisten viestien jälkeen. Kaksi tukisuhdetta kesti alle kuukauden ja yksi 2-3 kuukautta. Erityisesti pidempään kestänyt tukisuhde arvioitiin vapaaehtoisen toimesta antoisaksi ja tukea hakeneelle hyödylliseksi.

Suurin osa tukisuhteista jäi siis raportoimatta, emmekä voi vielä päätellä kovin paljon tukimuodon hyödyllisyydestä. Vapaaehtoisten ja koordinaattorin välisissä keskusteluissa tukimuoto on kuitenkin koettu pääasiassa onnistuneeksi.

Yhtenä haasteena on, ettei osa tukisuhteista lähde kunnolla käyntiin, eikä tukisuhdetta pyytänyt välttämättä ikinä palaa lukemaan saamiaan viestejä. Tätä selittänee osaltaan ainakin se, ettei uusista viesteistä tule automaattisesti mitään ilmoitusta alustan käyttäjälle, vaan ne täytyy muistaa käydä tarkistamassa. Tukisuhteet myös usein päättyvät "hiipumalla", jolloin vapaaehtoiselle voi jäädä epäselväksi, miksi kirjoittelu ei jatkunut ja oliko siitä hyötyä.

## 5 Miten vertaistukitoimintaa ja arviointia kehitettiin vuonna 2024?

Vertaistukitoiminnan seuranta uudistettiin vuonna 2024 merkittävästi. Palautteenkeruusta tehtiin jatkuvaa sen sijaan, että sitä kerättäisiin pistemäisesti kerran vuodessa. Lisäksi vapaaehtoisten havaintoja alettiin hyödyntää entistä systemaattisemmin toiminnan arvioinnissa. Etenkin vertaistukipuhelimen arvioinnissa puhelinpäivystäjien omat havainnot toiminnan hyödyistä ovat tärkeässä roolissa, koska soittajilta saadaan hyvin vähän palautetta.

### 5.1 Vertaistukitoiminnan kehittäminen

Vertaistukitoimintaa kehitettiin välillisesti muun muassa parantamalla vapaaehtoisten perehdytystä. Uusille vapaaehtoisille suunnatun verkkokurssin sisältö uudistettiin, ja perehdytykseen lisättiin sisältöä muun muassa sateenkaari-ihmisten kohtaamisesta ja heidän kokemastaan hengellisestä väkivallasta. Samasta aiheesta järjestettiin myös erillistä koulutusta kaikille vapaaehtoisille. Lisäksi ryhmämuotoisia vapaaehtoisten työnohjaustapaamisia lisättiin edellisvuodesta.

Helsingin vertaistukitapaamisten määrää lisättiin, ja englanninkielinen etäryhmä aloitti uudestaan pitkän tauon jälkeen. Näille onkin ollut hyvin kysyntää. Suljettujen ryhmien tarpeeseen vastattiin jatkamalla Uudet juuret -ryhmää kerran kaudessa.

Vuoden 2023 vertaistukitoiminnan arvioinnissa nostettiin esiin kolme kehityskohtaa:

1. Vertaistoiminnan uskonnollinen puolueettomuus ja toisten kunnioittaminen
2. Vertaistoiminnan voimavarakeskeisyyden vahvistaminen: miten suunnata uhriajattelusta voimaantumiseen ja toipumiseen?
3. Yhteisöllisyyden vahvistaminen ja sosiaaliin suhteisiin kannustaminen UUT:n toiminnassa

Käsittelimme näitä aiheita UUT:n kehittämispäivässä maaliskuussa 2024 pienryhmätyöskentelyn merkeissä, ja koostimme pitkän listan ideoita, joita vertaistukijat ja henkilökunta voivat toiminnassa hyödyntää. Hahmottelimme UUT:lle myös uusia turvallisemman tilan periaatteita, jotka on tarkoitus ottaa pian käyttöön.

#### 5.1.1 Puolueettomuus ja toisten kunnioittaminen

Vapaaehtoiset ja henkilökunta ideoivat kehittämispäivässä, miten toiminnasta voisi tehdä mahdollisimman turvallista ja erilaisia vakaumuksia kunnioittavaa. Pohdinnassa keskityttiin erityisesti ryhmänohjaajien rooliin. Joitakin poimintoja muistiinpanoista:

- Ryhmänohjaajan tasapuolisuus ja neutraalius on keskeisessä roolissa. Jos ilmaisee omia näkemyksiään ja esim. vakaumustaan, on käytettävä tilannetajua, esim. tuoden näkemyksensä esiin sellaisilla hetkillä, kun se tukee ryhmän hyvää ilmapiiriä eikä luo vastakkainasettelua.
- Jokaisesta puheenvuorosta voi kiittää tasapuolisesti, vaikka olisikin eri mieltä tai jonkun näkemys olisi ollut kärkeä. Tämä luo ystävällistä, tasapuolista ja ymmärtävää ilmapiiriä sekä rohkaisee moniäänisyyttä.
- Vältetään kaikenlaista uskonnollista/poliittista väittelyä ja ohjataan keskustelu takaisin yksilön kokemukseen.
- Pidetään mielessä se, ettei meitä kiinnosta, mihin ihminen uskoo, vaan että jokainen saa tarvitsemaansa tukea.
- Ryhmäperiaatteisiin vetoaminen keskustelun kärjistyessä

Totesimme kehittämispäivässä myös, ettemme ainakaan toistaiseksi näe tarvetta perustaa uskonnottomille ja uskonnollisille erillisiä ryhmiä, vaikka tällaista aina välillä toivotaan. Moni toimintaan osallistuva on sellaisessa elämäntilanteessa, ettei osaa tai halua lokeroida itseään. Lisäksi tämä ei vahvistaisi yhteisöllisyyden ja osallisuuden tavoitetta, vaan eriyttäisi sekä mutkistaisi toiminnan organisointia. UUT:n toiminnassa ilmenee hyvin harvoin ongelmia, vaikka ihmisillä on monenlaisia vakaumuksia ja elämäntilanteita.

### 5.1.2 Uhriajattelusta voimavarakeskeisyyteen

UUT:n vertaistukitoiminnassa käsitellään usein raskaita aiheita ja kuullaan rankkoja elämäntarinoita. Toisinaan ryhmänohjaajat ovat pohtineet, ovatko aiheet olleet liian raskaita vertaisryhmään. Raskaiden kokemusten jakamiselle on ehdottoman tärkeää olla turvallinen tila, mutta sen ohelle tarvitaan toivoon, voimavaroihin ja toipumiseen keskittymistä. Tässä muutama poiminta kehittämispäivän muistiinpanoista:

- Voimavarakeskeisyyttä tukevat teemat ja alustukset ryhmätapaamisissa
- Tunnelman keventäminen ryhmätapaamisten loppupuolella, esim. tulevaisuuteen ja toivoon suuntaava loppukierros
- Eteenpäin ohjaaminen
- Vapaaehtoisille lisää koulutusta aiheesta

Voimavaroihin ja tulevaisuuteen keskittyminen toteutui erityisesti Uudet juuret -ryhmässä, jossa jokaisella ryhmäkerralla oli oma keskustelua ohjaava teemansa kotitehtävineen. Aiheet oli valittu erityisesti tukemaan uuden identiteetin ja elämän rakentamista - uusien ”juurien” kasvattamista. Keskustelut suunnattiin tulevaisuuteen, ei ainoastaan menneen käsittelyyn. Ryhmät saivat todella hyvää palautetta, ja tämän kaltaisten ryhmien järjestämiseen kannattaa panostaa jatkossakin.

Mielenterveystalossa julkaistii syksyllä 2024 UUT:n tuottama omahoito-ohjelma, joka käsittelee hengellisestä väkivallasta toipumista ja uskonyhteisöstä irtautumista. Omahoito-ohjelmasta on ollut mahdollista ammentaa myös vertaistukitoiminnassa, ja osa vapaaehtoisista onkin kertonut tehneensä niin. Omahoito-ohjelmaa on myös toimiston puolesta jaettu ahkerasti tukea hakeville yhteydenottajille vertaistuen suosittelun ohella.

Sitä on myös suositeltu esimerkiksi eri alojen ammattilaisille sekä uskonyhteisöjen työntekijöille ja muille toimijoille.

UUT:n vertaistukitoiminta toteutuu vapaaehtoisvoimin, vaikka toiminnassa käsiteltävät aiheet ovat usein hyvin raskaita, ja moni toimintaan osallistuva on vertaistuen ohella myös ammattiavun tarpeessa. Tämän huomioiden panostamme jatkossakin vapaaehtoisten laadukkaaseen työnohjaukseen, helposti saatavilla olevaan tukeen ja virkistystoimintaan. Myös vapaaehtoisten perehdytystä ja koulutusta kehitetään jatkuvasti.

### 5.1.3 Yhteisöllisyyden vahvistaminen ja sosiaalisiin suhteisiin kannustaminen

Kehittämispäivässä syntyi useita hyviä ideoita myös yhteisöllisyyden vahvistamiseen liittyen. Moni kannatti vertaistukiryhmiä vapaamuotoisempien tapaamisten järjestämistä. Aloimmekin vuonna 2024 suunnitella tällaista toimintaa yhdessä pääkapunkiseudun vapaaehtoisten kanssa. Ideoita syntyi useita, ja päätimme ensimmäisenä toteuttaa UUT:n lukupiirin, joka alkoi kokoontua tammikuussa 2025. Vapaamuotoisempi toiminta voi luoda rennommat puitteet tutustumiselle, ja se voi olla monelle matalamman kynnyksen toimintamuoto.

Joissain etäryhmissä on myös kannustettu yhteystietojen jakamiseen chatissa, jos haluaa jatkaa yhteydenpitoa UUT:n ulkopuolellakin.

## 6 Lopuksi

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

Vertaistoihimintaan osallistuneet raportoivat lukuisista toiminnan hyödyistä. Moni kertoi saaneensa validaation sille, että omat kokemukset ovat totta ja omat tunteet oikeutettuja. Moni kertoi itseymmärryksensä ja -myötätuntonsa vahvistuneen ja yksinäisyyden tunteen vähentyneen. Useassa palautteessa kerrottiin, että ymmärrys hengellisen väkivallan ilmiöistä oli lisääntynyt, ja muiden kokemuksista kuuleminen oli ollut hyödyllistä ja auttanut hahmottamaan omia kokemuksia osana laajempaa kokonaisuutta.

Toiminnan kehityskohteet ovat palautteen pohjalta pitkälti samanlaisia kuin aiempinakin vuosina ja liittyvät muun muassa erilaisten vakaumusten huomioimiseen, keskustelujen rajaamiseen ryhmissä sekä vertaistukipuhelimen toistuvaissoittajien kohtaamiseen. Näitä aiheita pidetään jatkossakin esillä muun muassa vapaaehtoisten ja koordinaattorin välisessä viestinnässä, perehdytyksissä, työnohjauksessa ja kehittämispäivissä.