



# Mokkula vai motti kahvia? – vertaistuen muotoja

Lähes kaikki tahattomasta lapsettomuudesta kärsivät kaipaavat jossain vaiheessa vertaistukea muilta saman asian kokeneilta. Nykyisin helpoin tie aloittaa vertaisten etsiminen on internet. Laajakaistakasvottomuuden sijaan toiset haluavat jakaa kokemuksiaan yhteisen pöydän ääressä vertaistukiryhmässä. Joillekin käyvät molemmat. Vertaistuen piirissä, tapahtuu se sitten virtuaalisesti tai kasvokkain, on varmuus siitä, että lapsettomuudesta voi keskustella avoimesti ja rehellisesti oikeilla sanoilla.

Internetin keskustelupalstan selkeästi paras anti on sen anonyymius. Se on turvallinen foorumi silloin, kun ei halua paljastaa liikaa tietoa itsestään. Toisaalta usein nimimerkit jäävät etäisiksi toisilleen ja keskustelu pinnalliseksi. Osanotonkin voi minimissään kuitata yhdellä surullisella hymiöllä.

## **Kaistan päässä**

Lapsettomuusfoorumeille kirjoittavat pitävät hyvänä sitä, että saa rauhassa ajan kanssa pohtia ja purkaa vaikeitakin asioita. Tekstiä voi muokata ja lähettää sitten, kun itselle hyvältä tuntuu. Palstoilta löytää aina jonkun, joka on kokenut saman. Tällöin pelkkä toisten kirjoitusten lukeminenkin voi auttaa, vaikkei itse haluaisikaan sinne kirjoittaa. Netti on aina auki, ”24/7”. Se voi toki aiheuttaa myös riippuvuutta niin, että päivittäin on pakko lukea palstoilta tuttujen nimimerkkien kuulumiset.

Virtuaalisessa tuessa on valitettavan usein väärinymmärryksen vaara. Kirjoitetusta teks-



Lapseton joutuu usein pysähtymään ja miettimään, miten voi rakentaa elämänsä ja suunnitelmiaan uusiksi. Tässä kohtaa on tärkeää tavata vertaisia, koska monet ajatukset ovat tuttuja ja yhdessä pohtimalla voi päästä eteenpäin helpommin.

tistä ei voi tulkita vaikkapa kirjoittajalle tyyppillisiä äänensävyjä ja painotuksia. Huumorintajua on myös monenlaista; kaikki eivät ymmärrä kaikenlaista huumoria. Massasta poikkeavien mielipiteiden ilmaisijat vaiennetaan tehokkaasti, jopa tylästi. Palstoilla jaetaan nimimerkkitoverille auliisti neuvoja ja ohjeita, mutta on oltava tarkkana, jotta niistä osaa poimia juuri itselle sopivan informaation. Väärä tieto voi sekoittaa pään tehokkaasti.

### Pöydän ääressä

Vertaistukiryhmässä kävijä haluaa tavata kasvokkain toisia lapsettomia: niitä, jotka ovat samassa tilanteessa kuin itse tai sitten niitä, jotka ovat jo käyneet läpi asiat ja päässeet pahimman yli. Liveryhmässä on oikeiden ihmiskontaktien kautta mahdollisuus spontaaniin keskusteluun ja kommentointiin, lisäkysymyksiin ja tarkennuksiin. Vertaistukiryhmä voi auttaa selviämään pahimman kriisin yli. Yleisin kuvaus vertaistukiryhmän eduista on se, että ”ei tarvitse puolustautua tai selitellä, miksi tuntuu siltä kuin tuntuu”. Parhaimmillaan toinen vertainen ymmärtää jo korvien asennosta, meneekö tänään hyvin vai huonosti. Koska ryhmään osallistutaan omalla nimellä, kasvoilla ja persoonalla, ryhmän toiminnan ehdoton edellytys on luottamuksellisuus, johon kaikkien on sitouduttava.

Ryhmän jäsenten liian erilaiset tilanteet lapsettomuusprosessissa voivat tehdä ryhmän toiminnasta hankalaa. Joskus jopa ikäero muihin ryhmäläisiin voi aiheuttaa eristä(yty)mistä. Ryhmästä aina joku poistuu raskautumisen myötä, ja se on ryhmään jääville kova pala; joskus niin kova, että se näy-

tetään plussansa vihdoin saaneelle ikävällä ja loukkaavallakin tavalla. Kaikkien persoonien kemiat eivät kohtaa, ja hiljaisemmat ihmiset saattavat jäädä äänekkäämpien jalkoihin.

Ryhmätoiminnassa onkin avainasemassa ryhmän vetäjän taidot. Yhden ryhmäläisen suru ja ahdistus voi vetää muiltakin mielen matalaksi, jolloin vetäjän harteilla lepää iso vastuu yrittää löytää hyviä ja onnellisiakin asioita kaiken murheen keskeltä. Toki jokaisella on vastuu omasta itsestään, eikä toisen mielen syövereihin ole pakko syventyä täysillä. Jos vetäjä on myös vertainen, hänen omien ongelmien käsittelylle saattaa jäädä liian vähän aikaa.

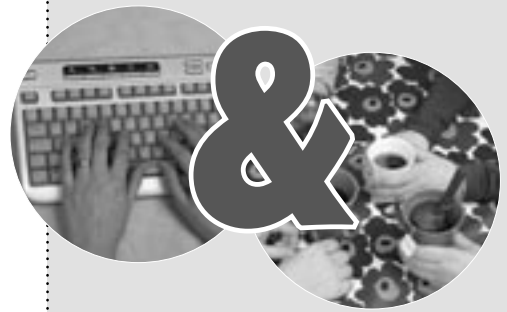
Teksti: **Päivi Metsola**

Kuvat: **Anne Lindfors**

*Jutun aineistona on käytetty neljälle Simpukka-yhdistyksen vertaistukiryhmälle lähetettyjä kyselyjä vertaistuksesta. Lainaukset näistä teksteistä.*



Parhaan avun saa ja pystyy antamaan, kun voi itse kertoa omasta tilanteestaan, mutta on myös valmis kuuntelemaan toisia.



## Sekä että

Ensimmäinen kontaktini Simpukka-yhdistykseen tapahtui kahdeksan vuotta sitten, kun arkaillen astuin lapsettomien vertaistukiryhmään. Olin ihan varma, että kaikki muut ryhmäläiset ovat ihan erilaisia kuin minä, mutta olin täysin väärässä. Oli kuin olisin kotiin tullut. Ja sillä tiellä olen edelleen.

Arvannette siis, että vertaistuki ja etenkin keskusteluryhmätoiminta ovat minulle sydämen asioita.

Hedelmöityshoidoissa käydessäni tustuin myös netin keskustelupalstoihin, mutta koin varsinkin hoitopainotteiset keskustelut vähän kylminä ja liian koukuttavina.

Mutta ihmiset ovat erilaisia, ja toisille nettikeskustelut sopivat. Keskustelupalstojakin on erilaisia: Simpukan nettisivujen keskusteluissa kirjoittajat ovat usein kiitelleet palstaa siitä, että siellä on mahdollista puhua lapsettomuuden henkisestä puolesta.

Ajat muuttuvat, ja olemme Simpukka-yhdistyksessä avoimia muutoksille: puhelinpäivystys lopetettiin soittojen puuttuessa ja tilalle kehitetään joustavampaa tukihenkilötoimintaa.

Simpukan ryhmätoiminnallakin on monia haasteita. Vertaistukiryhmät kärsivät toisaalta vetäjä-, toisaalta myös osallistujapulasta. Ryhmään tuleminen edellyttää ison henkisen kynnyksen ylittämistä, toisaalta taas ryhmäläisten tilanteet muuttuvat: joku tulee raskaaksi tai päätyy kaksin elämiseen, jolloin kaipaa taas erilaista tukea. Joillakin paikkakunnilla onkin useampia ryhmiä eri tilanteissa oleville.

Emme pelkää haasteita, joten haluamme kehittää vertaistukitoimintaa. Siihen ensi vuoden teema – *Voimaa vertaistuksesta* – antaa oivan mahdollisuuden. Ensimmäiset askeleet on jo otettu ja lisää on tulossa.

**Anne Lindfors**