

Vertaisuudesta voimaa

Vertaistuki on samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea. Tuki voi olla tarpeen, kun yksilöt tai perheet kohtaavat vaikeita elämänmuutoksia, kuten vammautumista tai sairautta. Terveystieteidenhuollossa kerrotaan enemmän lääketieteellisistä asioista, tehdään tarpeelliset tutkimukset ja hoitotoimenpiteet. Aina ammatillinen tuki ei kuitenkaan riitä, vaan ihmiset voivat kaivata lisäksi sellaista tukea, jota vain saman kokemuksen omaava pystyy antamaan. Vanhemmille tulee tarve tietää, miten tästä eteenpäin. He toivovat, että joku ymmärtäisi.

Lapsen kuulonalenemisdiagnoosi on tilanne, joka voi aiheuttaa vanhemmille monenlaisia tunteita ja pelkoa tulevaisuudesta. Päätös istutteen laittamisesta on vanhemmille suuri, sillä siihen voi liittyä paljon mahdollisuuksia, mutta myös epävarmuutta. Tässä vaiheessa yksi merkittävimmistä asioista on saman kokeneiden vertaisten tuki – kuuleminen toisten kokemuksista ja omista kertominen. Tilanne saattaa olla erilainen riippuen siitä, ovatko vanhemmat kuuroja vai kuulevia. Vertaistuen tarve on molemmissa perheissä ilmeinen. Leikkaukseen valmistumisvaiheessa sekä itse toimenpiteen ja toipumisen aikana saavat vanhemmat, lapsen sisarukset ja isovanhemmat tukea ja toivoa vertaisperheestä. Prosessiin valmistuva perhe voi kysyä jo saman kokemuksen läpikäyneiltä vertaisilta mieltään askarruttavia asioita prosessin eri vaiheista. Vertaiset pystyvät kertomaan sellaisiakin arjessa eteen tulevia asioita, joita toimenpiteeseen valmistuva perhe ei olisi arvannut kysyä eikä kuulonalan ammattilainen mainita. Vertaistuki mahdollistaa näin toisten kokemuksista oppimisen ja auttaa sopeutumaan tilanteeseen.

Lapsen toivuttua riittävästi, korjaavan vaiheen jälkeen, edetään ammattiauttajien tukemana kuntoutus- ja sopeutumisvaiheeseen. Päivähoitoon tai kouluun meneminen ja sopeutuminen, mutta myös teini-ikä, jatko-opiskelut ja töiden aloittaminen voivat monesti olla perheille haasteellisia vaiheita. Nämä ns. nivelvaiheet eli siirtymät eri tilanteisiin ovat lapsille ja nuorille erityisen herkkiä elämänvaiheita. Tällöin vertaistuki voi olla tarpeen tulkitsemaan jokapäiväiseen elämään liittyviä tunteita. Vertaisten keskinäinen tuki vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja oppimista erityisesti tuossa herkässä nuoruusiässä. Tällaisissa kasvatuksen ja kasvun tilanteissa saman kokenut tai kokeva voi antaa tukea ja turvaa. Toisen esimerkki selviytymisestä tuo myös uskoa lapsen ja perheen selviytymiseen. Taitoja, joita jokaisen lapsen on hyvä omata, voidaan oppia kotona, mutta myös yhteisissä toiminnoissa kuten harrastusten parissa. Taitoja, joita vertaistuessa on mahdollista kehittää, ovat itsensä tiedostaminen, toisiin tottuminen, empatia ja vuorovaikutus sekä terveellä tavalla puolensa pitäminen.

Vertaistuen tunnetuimmat toteuttamismuodot ovat tukihenkilötoiminta, parituki ja ryhmätuet sekä verkkotuki, joka toimii ohjatuilla ja suljetuilla alustoilla. Tukihenkilötoiminnassa saman kokenut ja tehtävään koulutettu tukee toista saman kokevaa. Parituessa saman kokeneet tukevat toisiaan, eli tuki toimii minulta sinulle ja sinulta minulle. Ryhmätuessa vertaiset – saman kokeneet – auttavat keskinäisesti toisiaan. Perheryhmätuessa samassa tilanteessa olevat perheet tukevat keskinäisesti koko perheitä. Vertaisryhmässä yhden jäsenen tuoma tieto jakautuu toisten tueksi; vertaistuki tuottaa sosiaalista pääomaa.

Vertaistuki on viime aikoina ollut paljon esillä julkisissa keskusteluissa. Monet ovat kertoneet myönteisistä kokemuksistaan. Vaikka sosiaali- ja terveysalan yksiköissä saatetaan siitä kertoa asiakkaille, niin silti kaikki tarvitsevat eivät sen piiriin löydä. Vertaistuesta tiedottaminen tulisikin saada luonnolliseksi osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon ohjausta. Se parantaisi tiedon kulkua, ja madaltaisi epäröivien kynnystä tukeen hakeutumiseen. Sisäkorvaistutuksesta on lääke- ja hoitotieteellistä tietoa ja tutkimusta. Kuitenkin myös perheiden vertaistuen tarpeesta tarvittaisiin lisätietoa: Saavatko perheet vertaistukea? Kaipaavatko he sitä lisää? Miten vertaistuki on vaikuttanut sopeutumiseen lapsen ja nuoren eri ikäkausina? Entä millaisia haasteita tuo tilanteeseen se, jos kuulovamma on harvinainen ja vertainen tai vertaisperhe on jossain muualla kuin Suomessa? Näitä kysymyksiä tulisi ottaa esille ja tutkia lisää tulevaisuudessa.

Irja Mikkonen

YTT