



Jotta kukaan
EI JÄISI YKSIN



TILAA KOHTAAMISILLE!

Miten voin tukea autismikirjon ihmisten ja
kehitysvammaisten ihmissuhteita



Jotta kukaan
EI JÄISI YKSIIN

Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen (2017-2019) tarkoituksena on vähentää erityistä tukea tarvitsevien ihmisten yksinäisyyttä. Hankkeen kohderyhmiä ovat kehitysvammaiset ja autismikirjon ihmiset sekä heidän lähipiirinsä. Hanke toteutetaan yhteistyössä Sexpo-säätiön, Kehitysvammaisten palvelusäätiön ja Autismisäätiön kanssa STEA:n rahoituksella.



Autismisäätiö

Kuvat: Antti Yrjönen



SISÄLLYSLUETTELO

- 4 Lukijalle
- 6 Miksi on tärkeää järjestää tilaisuuksia kohtaamisille?
- 8 Villiklubi omalle paikkakunnalle? Toimi näin!
- 10 Kohtaamisten tukeminen
- 10 Tunne- ja turvataidot
- 12 Toiminnallisia välineitä kohtaamisen avuksi
- 14 Seksuaalisen hyvinvoinnin tukeminen
- 15 Lisää luettavaa



Lukijalle

Tämä opas on suunnattu erityistä tukea tarvitsevien ihmisten kanssa työskenteleville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Myös läheiset ja muu lähipiiri voivat käyttää opasta apunaan. Oppaasta hyötyvät kaikki, jotka haluavat mahdollistaa erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille entistä rikkaampia ihmissuhteita elämään.

Opas käsittelee vapaamuotoisen sosiaalisen toiminnan järjestämistä kohtaamisten, ystävyyden ja ihmissuhteiden mahdollistamiseksi. Esimerkkeinä käytetään Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen tapahtumia: Villiklubeja ja Sinkkukahviloita. Ne ovat erityistä tukea tarvitseville ihmisille suunnattuja matalan kynnyksen tapahtumia, joissa on turvallinen ja salliva ympäristö omannäköisille sosiaalisille suhteille.

Mikä Villiklubi?

Villiklubi on säännöllisesti järjestettävä tapahtuma kahvilassa, baarissa tai ravintolassa. Sen kohderyhmänä ovat erityistä tukea tarvitsevat ihmiset kuten kehitysvammaiset ja autismikirjon ihmiset. Tapahtumassa ei ole varsinaista ohjelmaa, mutta siellä voi olla esimerkiksi musiikkia, esiintyjä, pelejä tai tutustumisleikkejä. Tapahtumapaikka mahdollistaa tutustumisen iltaelämään ja sosiaalisten tilanteiden harjoittelun aidossa ympäristössä.

Ensimmäinen Villiklubi käynnistettiin Helsingin kaupungin ja Kehitysvammatuki 57 ry:n yhteistyössä Helsingissä vuonna 2012. Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen aikana Villiklubeja on aloitettu yhdeksällä eri paikkakunnalla, joilla ne on toteutettu yhteistyössä paikallisten toimijoiden ja vapaaehtoisten kanssa.

Näitä sais olla enemmänkin, sellaset kaks kolme kertaa kuussa. Uskallusta vaan niin tää on kivaa, hyviä bändejä ja hyviä ihmisiä. Ja tää on todella nastaa, mä ainakin rakastan tätä!

- Villiklubin kävijä

Mikä Sinkkukahvila?

Jotta kukaan ei jäisi yksin -hanke käynnisti Sinkkukahvilat Helsingissä vuonna 2019. Kahvila on kohtaamispaikka autismikirjon nuorille aikuisille. Sinkkukahvilassa voi tutustua uusiin ihmisiin, parantaa sosiaalisia taitojaan ja osallistua tutustumisleikkeihin. Kahvilassa järjestetään sinkkubingoa, ja siellä voi jutella seksuaalineuvojan kanssa. Osallistuminen ohjelmaan on vapaaehtoista - monille pelkästään paikan päälle saapuminen on jo iso askel.



Miksi on tärkeää järjestää tilaisuuksia kohtaamisille?

Ihmisen tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi on perustarve samalla tavalla kuin ravinto tai uni. Ihmissuhteiden määrän sijaan tärkeämpää on niiden laatu - kokeeko henkilö omat ihmissuhteensa toimiviksi ja merkityksellisiksi. Joillekin riittää yksi hyvä ystävä, kun taas toiset kokevat mieluisammaksi kuulua isompaan sosiaaliseen ryhmään.

Tarpeemme ihmissuhteissa ovat hyvin yksilöllisiä. Jotkut etsivät vain juttuseuraa tai kaveria, toiset taas kaipaavat syvempää ystävyysuhdetta, kumppania tai seksisuhdetta. Kaikenlaiset tarpeet ovat yhtä arvokkaita. Saatamme joskus ajatella, että 15 hengen asumisyksikössä asuvan ihmisen sosiaaliset tarpeet täyttyvät pelkästään yhteisasumisesta, mutta usein käy niin, ettei asuintove-reista löydykään hyvää ystävää tai mahdollista kumppania.

Erityistä tukea tarvitsevilla ihmisillä ei ole aina voimavaroja pyrkiä eroon yksinäisyydestä, löytää mielekästä sosiaalista toimintaa tai rakentaa ihmissuhteita. Vapaa-aika on usein aikataulutettua ja ohjattua toimintaa, jolloin arjen toiminnoissa mukana olevat ihmiset ovat pitkälti samoja, ja mahdollisuus uusien ihmisten kohtaamiseen on pieni. Arjessa mukana olevan lähipiirin olisi hyvä tukea ystäväpiirin laajentamista, osallisuutta sosiaalisissa tilanteissa ja vaikutusmahdollisuuksia omaan sosiaaliseen elämään.

Eristäytymiseen vaikuttavat myös omaan toimintakykyyn liittyvät syyt: sosiaaliset tilanteet jännittävät, liikkuminen on syystä tai toisesta vaikeaa, liikenteessä on hankalaa hahmottaa reittejä, erilaiset ja uudet tilanteet tuottavat vaikeuksia tai laitostuminen ja palvelurakenteet tuovat mukanaan elämää hallitsevia rutineja, joista on vaikeaa joustaa.

Näitä ongelmia voidaan ratkoa järjestämällä vapaamuotoisia sosiaalisia tilanteita. Eristäytymistä ehkäisemään tarvitaan paikkoja ja tapahtumia, joihin ihmiset voivat tulla omana itsenään ja kokea olonsa siellä turvalliseksi. Yksinäisyys on vakava ongelma, joka tuo mukanaan paljon ikäviä vaikutuksia, siksi kohtaamisten mahdollistaminen on arvokasta työtä!



Onneksi ihmisten yksinäisyydestä puhutaan melko paljon. On tärkeää mahdollistaa tällaisia tapaamispaikkoja, jonne jokainen voi tulla omana itsenään. Valitettavan usein kuulen työssäni kiusaamisen kokemuksista, syrjimisestä ja henkilön elämänpiirin kapeutumisesta. Villiklubeilla on mahtavaa kohdata ihmisiä hymy huulillaan kertomassa, että nyt on vihdoinkin paikka, jossa voi tuntea kuuluvansa joukkoon.

- Veera Virta, hankesuunnittelija

Villiklubi omalle paikkakunnalle?

Toimi näin!

1. JÄRJESTÄJIEN KOKOONTUMINEN

Verkostoituminen on merkittävässä roolissa tapahtumaa käynnistettäessä. Järjestäjät voivat olla ideasta innostuneita vapaaehtoisia ihmisiä, järjestöjä, paikallisyhdistyksiä, yksityisiä toimijoita tai kunnallisia toimijoita kuten vammais- palvelut, nuorisotoimi tai kulttuuritoimi. Tapahtumien mahdollisia osallistujia kannattaa kuulla ja ottaa mukaan järjestämiseen, sillä heiltä saa ensiarvoista tietoa siitä, millaisia tarpeita kävijäkunnalla on ja miten heidät tavoittaa parhaiten. Järjestäjät tapaavat ja sopivat siitä kuinka asiassa edetään.

2. PAIKAN ETSIMINEN

Tapahtuma voidaan järjestää kahvilassa, baarissa, ravintolassa tai muussa sopivassa esteettömässä tilassa keskellä kaupungin elämää. Usein baarit ja ravintolat suhtautuvat myönteisesti arki-iltoina järjestettäviin tapahtumiin, koska silloin voi olla muuten hiljaista. Henkilökunnalle on tärkeää tarjota tukea mikäli heillä on kysymyksiä vammaisuudesta tai vammaisten ihmisten kohtaamisesta. Paikan valinnassa on hyvä huomioida tilan rauhallisuus ja selkeys sekä mahdollisuus säädellä musiikin voimakkuutta ja valaistusta.

3. ESIINTYJÄN JA MUSIIKIN JÄRJESTÄMINEN

Tapahtuma on vetovoimaisempi ja viihdyttävämpi, jos siellä on esiintyjä ja musiikkia. Esiintyjä voi olla esimerkiksi paikallinen bändi, dj, trubaduuri, koomikko tai karaokevetäjä. Ohjelman osalta juontojen ja tehtävänantojen selkyteen, ymmärrettävyyteen ja yksiselitteisyyteen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Aina ei tarvitse olla esiintyjää; on mahdollista järjestää myös itse ohjelmaa. Pääasia on, että ihmiset tulevat kohtaamaan toisiaan

4. TIEDOTTAMINEN JA MAINOSTAMINEN

Tiedottamisen työnjaosta sovitaan järjestäjien kesken. Päätetään kuka tekee ilmoituksen tai mainoksen, jonka on hyvä olla mahdollisimman selkeä ja yksiselitteinen. Sovitaan, kuka ilmoittaa tapahtumasta sosiaalisessa mediassa ja kuka on yhteydessä mahdollisiin osallistujiin kuten asumisyksiköihin, päivä- ja työtoimintakeskuksiin ja vammaispalveluihin.

Myös alueella toimivia asianosaisten ja läheisten verkostoja, sote-alan työntekijöitä, laitoksia ja oppilaitoksia kannattaa tiedottaa tapahtumasta. Parhaiten

osallistujat saavat tietoa siten, että järjestäjät jalkautuvat suoraan yksiköihin kertomaan tapahtumasta ja viemällä mainoksia paikan päälle. Samalla voidaan selvittää, kuinka eri paikoista pääsee tapahtumapaikalle ja millaisia tarpeita osallistujilla on

5. KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT ENNEN ENSIMMÄISTÄ TAPAHTUMAA

Järjestäjät ja tapahtumapaikan henkilökunta tapaavat ennen ensimmäistä tapahtumaa. Sovitaan yhdessä tehtävien jaosta kuten osallistujien vastaanottamisesta ja tervehtimisestä ovella, esiintyjän vastaanottamisesta, taksien tilaamisesta ja muusta vastaavasta.

Tapahtuman saavutettavuutta voidaan parantaa muun muassa seuraavilla tavoilla:

- › huolehditaan siitä, että tapahtuma merkitään osallistujan kalenteriin tai viikko-ohjelmaan hyvissä ajoin,
- › käydään tapahtumaan liittyviä asioita läpi osallistujien kanssa: Mitä on odotettavissa? Millainen tapahtumapaikka on? Miten käytännön asiat sujuvat, esimerkiksi ruoan ja juoman tilaaminen? Millaisia sosiaalisia tilanteita voi tulla vastaan? Vastataan mahdollisiin kysymyksiin;
- › selvitetään, miten tapahtumapaikalle pääsee. Selvitetään esimerkiksi bussireitti tai autetaan taksin tilaamisessa; sekä
- › varmistetaan, että henkilökuntaa, avustajia tai muita tukihenkilöitä on saatavilla riittävästi mukaan tapahtumaan.

6. TURVALLISEMMAN TILAN LUOMINEN

Järjestäjien kesken laaditaan turvallisemman tilan toimintamalli. Turvallisempi tila rakentuu ajatukselle siitä, että kaikki ihmiset kohdataan kunnioittavasti ja yhdenvertaisesti. Keskustellaan siitä, miten huomioidaan ihmisten monimuotoisuus esimerkiksi toimintakyvyn, kommunikaation, kehollisuuden, ihmissuhteisiin liittyvien tarpeiden, sukupuolen ilmaisun ja seksuaalisuuden suhteen. Kaikenlaiset ihmiset ovat tervetulleita ja kaikkien kanssa voi jutella ja tutustua.

On myös hyvä miettiä valmiiksi miten tuetaan omien ja toisten ihmisten rajojen kunnioittamista sekä miten ratkaistaan kiusaamistilanteita ja muita ongelmia. Kannattaa nostaa esiin jo ilmoituksessa, että tapahtumassa puututaan heti kiusaamiseen, syrjintään ja ikäviin puheisiin. Tapahtumaan voidaan myös kutsua seksuaalikasvattaja tai seksuaalineuvoja tukemaan ihmishuuhdetilanteita ja vastaamaan askarruttaviin kysymyksiin.

Kohtaamisten tukeminen

Ensimmäinen askel tapahtumien järjestämisessä on saavutettavuuden varmistaminen ja tapahtuman tekeminen helposti lähestyttäväksi. Tietoa tapahtumasta tarvitaan hyvissä ajoin ja kohtaamistilanteita kannattaa pohtia ja harjoitella osallistujien kanssa etukäteen, mikäli niihin liittyy jännitystä. Harjoittelussa voi käyttää apuna esimerkiksi sosiaalisia tarinoita, joissa ohjataan kuvin ja kertomuksin ymmärtämään sosiaalisia tilanteita ja niissä toimimista.

Vapaamuotoisissa tapahtumissa on tarkoituksena se, että osallistujat pääsevät mahdollisimman vapaasti toimimaan itse. Ensiksi tuen tarve kohtaamisissa voi olla suurempi ja rohkaisemiselle on tarvetta, mutta tilanteen käydessä tutumaksi ja itseluottamuksen kasvaessa myös tuen tarve vähenee. Hyvää tunnelmaa voidaan luoda tervehtimällä kaikkia kävijöitä saapuessa ja kiittämällä osallistumisesta lähtiessä.

Tapahtumissa voi syntyä monenlaisia ihmissuhteita: kaverisuhteita, romansseja, seksuaalista vetovoimaa tai syviä ihmissuhteita. Tutustumistilanteissa jäätä voidaan murtaa esimerkiksi auttamalla keskusteluaiheiden valinnassa. Mikäli osallistujilla on halua pitää yhteyttä ja nähdä myöhemminkin, varmistetaan, että yhteystiedot vaihdetaan.

Tunne- ja turvataidot

Tunne- ja turvataitojen harjoittelu on mm. tunteiden tunnistamista ja hallintaa, omista oikeuksista ja rajoista keskustelemista, itsetunnon vahvistamista sekä turvallisten kohtaamistilanteiden harjoittamista. Turvallinen ympäristö syntyy siitä, että kaikki kunnioittavat toistensa rajoja sekä fyysisesti että tunnetasolla. Silloin koskettamiseen kysytään lupa, ei käytetä ikävää kieltä, ja pyritään ottamaan toisten tunteet ja hyvinvointi huomioon.

Jos tekee mieli koskettaa toista, on varmistettava ensin, onko halaaminen, pussaaminen tai muu kosketus toisesta hyvä asia. Tapahtumissa voi välillä tapahtua koskettamista ilman lupaa, ikävää käytöstä tai muita rajojen ylityksiä. Sellaiseen tulee puuttua, mutta hienovaraisesti luoden rauhallinen tila keskustelulle. On tärkeää selvittää ymmärtääkö osallistuja ylittäneensä toisen rajoja ja kuulla kaikkien osapuolten näkemys. Torumisen tai kauhistelun sijaan on hyvä keskittyä siihen, miten tilanteissa tulisi jatkossa toimia ja miksi toisen rajoja ei saa ylittää. Tarvittaessa asiaa voidaan käsitellä vielä jälkeenpäin ja kutsua esimerkiksi seksuaalikasvattaja avuksi.

Omien rajojen tunnistamisessa ja ilmaisussa on tärkeää

- › osata kertoa mistä pitää ja mistä ei,
- › tunnistaa, kuinka paljon tarvitsee yksinoloa tai muiden seuraa,
- › tietää, miten saa lähestyä ja koskettaa, kun henkilö on joko vieras, tuttu, ystävä tai kumppani,
- › tietää, millä kaikilla tavoilla voi kertoa mitä haluaa ja mitä ei halua, esimerkiksi suullisesti, käsillä tai kehonkielellä, ja
- › tietää, kenelle voi kertoa jos jotain ikävää tapahtuu.

Toisinaan ihmissuhteisiin liittyy käännteitä ja dramaattisuutta; ihastutaan, suhteita alkaa ja päättyy, tullaan torjutuiksi, koetaan pettymyksiä ja mustasukkaisuutta ja riidellään. Kaikki nämä ovat normaaleja ihmissuhteisiin kuuluvia asioita, joita voi olla kuitenkin hankala käsitellä niiden herättämien voimakkaiden tunteiden vuoksi. Myös erityistä tukea tarvitsevilla ihmisillä on oikeus ihmissuhteiden ja tunteiden koko kirjoon. Tilanteiden purkaminen voi vaatia kärsivällisyyttä sekä tunne- ja ihmissuhdetaitojen kehittämistä, mutta myös kurjat tilanteet ovat arvokkaita tilaisuuksia kehittyä ihmissuhdeasioissa.

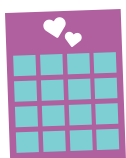
Ihmissuhteisiin liittyviä taitoja

- › mihin on soveliasta koskettaa,
- › millaisista asioista voi keskustella,
- › kuinka ilmaista kiinnostus toiseen ihmiseen,
- › kuinka ilmaista kiinnostus seksiin,
- › mitä tehdä, jos tulee torjutuksi,
- › miten torjua toinen nätisti,
- › kuinka aloittaa seurustelusuhde ja
- › kuinka lopettaa seurustelusuhde.



Toiminnallisia välineitä kohtaamisen avuksi

Kohtaamisia helpottamaan voi käyttää apuna toiminnallisia harjoituksia ja välineitä. Ne ovat tärkeitä tutustumisessa ja helpottavat keskustelun alkuun pääsemisessä. Tehtäviä ja välineitä on hyvä pystyä muokkaamaan tilanteissa ihmisten toimintakyvyn ja ymmärryksen mukaan. Toiminnan tulisi aina olla mahdollisimman selkeää esimerkiksi siten, että yksi tai kaksi vetäjää ohjaa harjoitusta ja muut työntekijät antavat tukeaan yksilöllisesti sitä tarvitseville.



1. SINKKUBINGO

Sinkkubingossa jaetaan lappuja, joissa on toisiin osallistujiin liittyviä tehtäviä. Tarkoituksena on etsiä henkilöitä, joihin lapun kuvaus sopii, esimerkiksi “Etsi henkilö, joka on ensi kertaa tässä tapahtumassa” tai “Etsi henkilö, joka lähtisi ensitreffeillä elokuviin tai teatteriin.” Sinkkubingoa varten tehdään lappuja, joissa on viisi erilaista kuvausta. Jokaisen kuvauksen perään laitetaan tyhjä viiva, johon osallistuja kirjoittaa nimen, kun hän löytää sopivan henkilön. Kun kaikissa kohdissa on nimi, kirjoitetaan lappuun oma nimi ja se vietään sinkkubingon vetäjälle. Lopuksi arvotaan voittaja ja voidaan antaa pieni palkinto.



2. TUTUSTUMISJANA

Janatehtävällä voidaan aloittaa tutustuminen ja purkaa jännitystä. Tehtävää varten tarvitaan jonkin verran tilaa lattialta: jana vedetään avoimeen tilaan ja sen toiseen päähän laitetaan KYLLÄ-merkki ja toiseen EI-merkki. Osallistujille esitetään väitteitä, joihin he vastaavat liikkumalla janan KYLLÄ- tai EI-päähän. Myös välimaastoon saa asettua. Väitteiksi sopivat kaikenlaiset kuvaukset, joihin voi vastata kyllä tai ei kuten “pidän eläimistä”, “haluaisin treffeille” tai “minulla on harrastus”. Kun osallistujat asettuvat janalle itselleen sopivaan kohtaan, heitä rohkaistaan avaamaan keskustelu lähimmän ihmisen kanssa väitteen aiheesta. Esimerkiksi “pidän eläimistä” väitteen kohdalla keskustelun aihe voi olla se, että osallistujat kertovat mistä eläimistä he pitävät ja miksi. Vetäjä voi vauhdittaa keskustelua esittämällä jatkokysymyksiä tai -ohjeita.



3. KESKUSTELUKORTIT

Keskustelukortit sisältävät erilaisia aiheita keskustelulle kuten “eläimet”, “televisio-ohjelmat” tai “uutiset”. Niissä voi olla myös kuvia mielikuvituksen herättämiseksi. Kortteja voi olla eritasoisia; osa niistä voi olla helppoja ja yksinkertaisia (esim. mistä eläimistä pidät) ja osa taas monimutkaisempia (mitä mieltä olet sananvapaudesta). Kortit on hyvä järjestää tason mukaisesti. Vetäjä voi ohjata korttien käytössä tai niitä voidaan viedä valmiiksi pöytiin itse käytettäväksi. Kortteja voidaan hyödyntää myös deittileikissä, jossa osallistujat istuvat vastakkain ja keskustelevat sattumanvaraisesti valitun kortin aiheesta hetken aikaa, kunnes keskustelukumppani vaihtuu seuraavaan.



4. VIESTIEN VÄLITYSPALVELU

Toisille on helpompaa lähestyä kiinnostavaa ihmistä kirjoittamalla hänelle viesti. Tämän voi toteuttaa niin, että tapahtumaan saapuesaan osallistuja saa tarralapulla numeron, joka laitetaan näkyville omiin vaatteisiin. Jos osallistujia on 10, niin vetäjällä on yhteensä 10 numeroitua kirjekuorta. Osallistujia kannustetaan kirjoittamaan viestejä toisilleen ja antamaan ne vetäjän välitettäväksi. Vetäjä laittaa viestit numeroituihin kirjekuoriin, jotka jaetaan tapahtumassa sovittuun aikaan. Osallistujat voivat lähettää viestit nimettöminä, allekirjoittaa ne tai laittaa niihin omat yhteystietonsa. Viesteillä voidaan kertoa esimerkiksi kehuja, mukavia terveisiä tai toive siitä, että viestin saaja ottaisi yhteyttä. Jotta jokainen saisi ainakin yhden viestin, kannattaa vetäjän tehdä ennen tapahtumaa valmiiksi mukavia viestejä kuten “Tosi kiva, että olit tänään mukana.”



5. ETSIN SEURAA -TARRALAPUT

Sinkkukahvilassa on käytetty vaatteisiin kiinnitetyjä tarralappuja ja kertomaan toisille, mitä osallistuja etsii. Tarralappuilla voidaan viestittää esimerkiksi sitä, mitä sukupuolta osallistuja etsii, tai lappuihin voi kirjoittaa millaisesta seurasta osallistuja on kiinnostunut. Lapussa voi lukea esimerkiksi, että “Etsin miestä leffaseuraksi.” Jos lapussa käytetään värikoodeja tai lyhenteitä, on ne hyvä olla yleisesti näkyvillä. Tarralappujen avulla osallistujien on helpompi lähestyä toisiaan, kun on jo ennakkotietoa siitä, mistä toinen on kiinnostunut.

Seksuaalisen hyvinvoinnin tukeminen

Erityistä tukea tarvitseville ihmisille kuuluvat samat oikeudet läheisyyteen, intiimiyteen ja seksiin kuin muillekin. Seksuaaliset tarpeet ovat hyvin moninaisia: jotkut kaipaavat ensisijaisesti läheisyyttä, yhdet seksiä ja toiset haluavat toteuttaa fantasiaitaan tai mieltymyksiään. Kehitysvammaisilla ja autismikirjon ihmisillä on keskimääräistä enemmän seksuaalisia erityismieltymyksiä, joiden toteuttaminen saattaa joskus hämmentää sivullisia. Niihin on kuitenkin suhtauttava samalla vakavuudella ja tuella kuin toisten tarpeeseen löytää tavanomainen seurustelukumppani.

Vapaamuotoiset tapahtumat, kuten Villiklubit tai Sinkkukahvilat, ovat paikkoja, joissa syntyy kiinnostusta, ihastumisia ja seksisuhteita. Koska ihmissuhteilla ja seksuaalielämällä on suuri merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, on tärkeää tukea intiimien suhteiden syntymistä. Ihmissuhdetaitojen kehittämiseksi ja seksuaalikasvatukselle on hyvä varata aikaa jo paljon ennen mahdollisten suhteiden syntymistä, sillä kun ihastus syttyy, asiat voivat tapahtua nopeastikin.

Seksuaalisiin toiveisiin ja ihastumisiin liittyvät tilanteet ovat usein herkkiä, ja niihin voi liittyä paljon odotuksia, pelkoja ja arkuutta. Lähipiirin tuki tällaisissa tilanteissa tarkoittaa avoimin mielin kuuntelemista, rohkaisemista, taitojen opettamista ja herkkyyttä ongelmien havaitsemiselle ja niiden ratkaisemiselle. Haastavammissa seksuaalisuuden kysymyksissä on aina hyvä konsultoida koulutettua seksologian ammattilaista kuten seksuaalikasvattajaa, -neuvojaa tai -terapeuttia.

Tapahtumissa, joissa on paljon ihmisiä, voidaan seksuaalisuuteen liittyvää keskustelua käydä yleisellä tasolla. Ne eivät ole kuitenkaan paikkoja, joissa kerrotaan yksityiskohtaisesti henkilökohtaisista asioista. Näitä keskusteluja käydään läheisten ihmisten kanssa luottamuksellisesti. Kaikilla meillä tulisi olla ainakin yksi henkilö, jolle jakaa henkilökohtaisia asioita.

Jokaisen erityistä tukea tarvitsevan ihmisen kanssa työskentelevän henkilön pitäisi olla perillä seksuaalioikeuksista ja siitä, miten niiden toteutumista voi tukea arjessa. Usein kyse on pienistä teoista ja askelista: yksityisyyden mahdollistamisesta, seksuaalisuutta koskevan tiedon antamisesta, kysymyksiin vastaamisesta ja keskustelusta ja seksuaaliterveyden perustaidoista kuten ehkäisyvälineiden käytöstä ja turvallisista toimintatavoista.



Katso Villiklubi-
video Youtubesta!

Lisää luettavaa

Seksuaalioikeudet, Maailman seksuaaliterveysjärjestö 2014, suomennos Sexpo-säätiö, www.sexpo.fi/blogi/mita-seksuaalioikeudet-ovat.

SEKSU - Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja: Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen, Autismsäätiö 2015.

Seksuaalisuudesta selkokielellä, Seteke -projekti, www.seteke.fi.

Selkeästi seksistä - seksuaalikasvatusmateriaalia selkokielellä, Rinnekoti 2016-2017.

Turvataitoja nuorille - opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.

Yhdessä - sarjakuvia seksin ja ihmissuhteiden kirjosta, Sexpo-säätiö, www.sexpo.fi/sarjis.

Yksinäisyys - tehtäväkirja avuksesi, Tuuma-kustannus 2019.

Ystävyyttä oppimassa - vinkkejä toisen ihmisen kohtaamiseen, Jotta kukaan ei jäisi yksin -hanke, Kehitysvammaisten Palvelusäätiö 2018.



Jotta kukaan
EI JÄISI YKSIN

Tämä opas käsittelee vapaamuotoisen sosiaalisen toiminnan järjestämistä kohtaamisten, ystävyiden ja ihmisten mahdollistamiseksi. Opas on koottu Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeessa toteutettujen Villiklubien ja Sinkkukahviloiden kokemuksista, ja se on suunnattu erityistä tukea tarvitsevien ihmisten lähipiirille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille.

