

MINUN NÄKÖINEN ELÄMÄ

Minun
näköinen
elämä

Valtakunnallista vertaistukea näkövammaisten keskuudessa

Minun näköinen elämä -toiminta 2023-2024



Näkövammaisten liitto

Mira Nieminen
Rauni Laihonen



Kannen kuvassa Suomen kartta, johon merkattu kaupungit, joista toimintaan on osallistuttu: Kemi, Kajaani, Perho, Kuopio, Joroinen, Jyväskylä, Pori, Tampere, Riihimäki, Hyvinkää, Salo, Vantaa, Espoo ja Helsinki.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Minun näköinen elämä -toiminta	6
2.1	Miksi toimintaa tarvitaan?	7
3	Minun näköinen elämä -toiminnan synty	9
3.1	Ponnahduslauta omannäköiseen elämään koordinoitusti	10
3.2	Toimintaan osallistaminen	11
4	Vertaistuelliset puhelinringit	12
4.1	Puhelinrinkien pelisäännöt ja ohjeet	14
4.1.1	Puhelinrinkien jälkihuolto	14
4.1.2	Puhelinrinkitoiminnan koordinaattorit	15
4.2	Ystäviä ja vertaistukea – erilaisia puhelinrinkejä	15
4.2.1	Nuorten puhelinmiitit	16
4.2.2	Läheisten rinki	18
4.2.3	Opaskoirasta luopuminen -aiheiset ryhmäringit	19
5	Mielen hyvinvoinnin valmennukset	20
6	Elämänmakuisia podcasteja kaikille	21
6.1	Podcastien aiheet	22
6.1.1	Vesisoikiot-podcast	22
6.1.2	Behind the voices – äänien takana -podcast	23
7	Koulutukset vapaaehtoisille	24
7.1	Yhdessäoloa ja vertaistukea Tammipäivillä	24
8	Vaikuttavuus	26
8.1	Vertaistukeen matalalla kynnyksellä	27
8.2	Toiminnasta viestiminen ja informaatiotilaisuudet	31
8.3	Tilastot	32
8.3.1	Vuosi 2023	32

8.3.2	Vuosi 2024	33
9	Kokemuksia toiminnasta	35
9.1	Mira Nieminen: Tammipäivien 2024 antia.....	35
9.2	Harri Voutilainen: Ottaako vai antaako?	37
9.3	Maria Nuotio: Pidän ihmisten kanssa toimimisesta.....	39
9.4	Harri Ivonen: Mielekästä toimintaa	40
9.5	Sari Karjalainen: Mielen hyvinvointi on kokonaisvaltaista	41
10	Loppusanat ja kiitosten aika	44
11	Liitteet	46
11.1	Vesisoikioruno - Harri Ivonen	46
11.2	Minun näköinen elämä Voimalaulu – Riikka Hänninen	47
12	Lähteet.....	49

1 Johdanto

Hei Sinulle arvoisa Minun näköinen elämä -toiminnasta ja sen vaikuttavuudesta kiinnostunut. Luet parhaillaan Näkövammaisten liiton valtakunnallisesti merkittävästä toiminnasta, joka syntyi tarpeesta ja suuresta vertaistuen kysynnästä. Toiminnan taustalla on havaittu tarve ryhmämuotoiselle, matalakynnyksiselle ja helposti saavutettavalle vertaistuelle. Kohderyhmänä on koko näkövammaisten ikäkirjo heidän läheisiään unohtamatta.

Vuosien 2023–2024 vuosikertomuksessa kerrotaan innovatiivisesta toiminnasta vertaistuellisesta näkökulmasta, joka tukee mielen hyvinvointia. Kertomuksessa tuodaan esille toiminnan sisältö ja periaatteet, käytännön toimintatavat ja kehittämisideat sekä osin kevennetään juttua henkilökohtaisilla kokemuksilla.

Toiminta tapahtuu vapaaehtoisten näkövammaisten voimin. Tavoitteena on levittää tämän kertomuksen avulla tietoa toiminnasta näkövammaisille, heidän läheisilleen ja eri yhteistyötahoille. Päämääränä on tavoittaa koko maassa mahdollisimman paljon kiinnostuneita näkövammaisia. Tarkoitus on kehittää ja tutkia ryhmämuotoista, puhelimitse tapahtuvaa vertaistukea, jakaa tietoa toiminnasta ja saada näkyvyyttä ja jatkoa toiminnalle.

Antoisia lukuhetkiä Minun näköinen elämä -toiminnan parissa.

Helsingissä 31.12.2024

Mira Nieminen, Minun näköinen elämä -toiminnan koordinaattori

2 Minun näköinen elämä -toiminta



Kuvassa Minun näköinen elämä -toiminnan vapaaehtoisia Tammipäiviltä 2023. Vasemmalta ylhäältä: Helena Eskonmaa, Rauni Laihon, Tuure Wallin, Aila Malkki, Auli Rinne, Maria Nuotio, Kirsi Myyryläinen, Sari Karjalainen, Harri Voutilainen. Vasemmalta alhaalta: Elisa Montonen, Jutta Saanila, Päivi Vigg, Mira Nieminen (Koirat: Kiki, Dumle ja Gosse). Kuva: Liisa Lähteenmäki.

Näkövammaisten liiton alaisessa toiminnassa vapaaehtoiset tarjoavat vertaistuellista ja tavoitteellista tukea monelle sitä tarvitsevalle näön heikentyessä. Toiminta vastaa näkövammaisten ihmisten tarpeisiin saada lievitystä yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen, jotka aiheuttavat masennusta ja ahdistusta. Lisäksi tarjotaan uusia taitoja ja rohkeutta,

joiden avulla voi edistää myönteisyyttä ja luopua turhista arjen taakoista. Tarkoitus on tuoda helpotusta silloin, kun mieli voi huonosti.

Tarjoamme ponnahduslaudan omannäköiseen elämään. Muiden ihmisten parissa saa turvan ja keinoja rauhoittaa mieltä, jolloin elämänlaatu paranee. Koordinoidusti minun näköinen elämä -toiminta täydentää yhteiskunnan palveluja, joissa ihmiset joutuvat odottamaan kauan tarvitsemiaan mielenterveyspalveluja ja kynnyks hakea esimerkiksi terapiaa on korkea. Toiminnan menettelytapa on erittäin tehokasta win-win-perustaista matalan kynnyksen auttamistyötä, jossa antamisen ja saamisen tasapaino säilyy, kun siihen kiinnitetään koko ajan huomiota. Tällaisesta toteutuksesta kumpuaa paljon mielihyvää.

Näkövammautumiseen voi liittyä näkökyvyn menetyksen lisäksi monia muitakin asioita kuten työpaikasta, ajokortista, liikkumisen vapaudesta, harrastuksista sekä tärkeistä ihmissuhteista luopuminen. Minäkuvan muuttuessa mieltä askarruttavat lukuisat asiat ja oma mieli voi kokea häpeää, arvottomuutta, ulkopuolisuuden tunnetta ja itsenäisyyden puuttumista.

2.1 Miksi toimintaa tarvitaan?

Näkövammaisten liiton Minun näköinen mieli -hanke toimi ponnahduslautana vuosina 2020-2022 nykyiselle toiminnalle. Hanke lähti liikkeelle ajatuksesta tarjota tukea juuri diagnoosin saaneille ihmisille. Näkövammaisiin ja itsemurhiin liittyvä tutkimus (Tarja Huttunen 2018) toi esiin kaksi riskiryhmää itsemurhissa näkövammaisilla; työikäiset miehet ja ikääntyneet naiset. Huttunen haastatteli 80 vuotta täyttäneitä näkövammaisia naisia ja selvitti mikä heitä kannattelee ja mikä painaa mieltä. Tutkimuksessa elämää kannattelevaksi tekijäksi nousi vertaistuki.

Minun näköinen mieli -hankkeen tavoitteeksi määriteltiin mielen tuen palvelut matalalla kynnyksellä ja nopealla aikataululla sekä itsemurhariskin ennaltaehkäisy. Hankehakemuksessa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen (STEA) määriteltiin kolme ydinkohtaa, joiden tarkoituksena oli tukea ja ennaltaehkäistä yksin sairauden kanssa selviämistä.

1. Mielenterveystaidot (8 osa-aluetta)

- työkaluja niihin vaikuttamiseen ja niiden vahvistamiseen

2. Ennaltaehkäisy ja palvelujen oikea-aikaisuus

- tietoa ja tukea
- avun merkityksen ymmärtäminen
- osaa hakea apua oikeaan aikaan ja oikeasta paikasta

3. Minäkuva

- eheytyy ja muuttuu kestäväksi
- elämän merkityksellisuuden kokemus lisääntyy
- itsemurhariski laskee.

Ihmisten tarve vertaistuelle on tuen tarpeen syy. Näkövammaisten liiton kyselytutkimuksessa (Piuva 2024) tutkittiin ikääntyneiden näkövammaisten tarvetta vammaispalveluille. Tutkimuksessa tuli ilmi, että yksinäisyyttä toisinaan kokevia oli vastaajista 33 prosenttia. Yksinäisyyden kokemusta lisäsivät heikkenevä näkö, itsenäisen liikkumisen haasteet ja harrastusten jääminen pois. Yksinäisyyden ehkäisyssä tärkeänä pidettiin omaa aktiivisuutta ja vertaistukea.

STEA:n rahoittamasta Minun näköinen mieli -hankkeesta syntyi Minun näköinen elämä, joka on näkövammaistenliiton omaa toimintaa.

3 Minun näköinen elämä -toiminnan synty



Kuvassa vasemmalla Minun näköinen mieli -hankekoordinaattori Jutta Saanila ja oikealla Minun näköinen elämä -toimintakoordinaattori Mira Nieminen. Kuva: Liisa Lähteenmäki.

Minun näköinen elämä -toiminta on Näkövammaisten liiton alaista toimintaa, jossa vapaaehtoiset tarjoavat vertaistuellista ja tavoitteellista tukea sitä tarvitsevalle näön heikentyessä. Toiminta alkoi 1.3.2023 ja se on jatkoa kolmivuotiselle Minun näköinen mieli -hankkeelle. Minun näköinen elämä -toiminta perustuu vertaistuelliseen menetelmään, jossa näkövammaiset vapaaehtoiset on koulutettu puhelinrinkien koollekutsujiksi, mielen hyvinvoinninvalmentajiksi ja koordinaattoreiksi.

Minun näköinen mieli -hankkeen päättyessä 2022 silloinen hankekoordinaattori FM Jutta Saanila toivoi toiminnan jatkavan hankkeen päättymisestä huolimatta. Saanila koulutti puhelinrinkeihin osallistuneista näkövammaisista koollekutsujia. Koulutuksen jälkeen

koollekutsijat hallitsevat keskustelemaan ryhmänohjauksentaidot ja pystyvät aloittamaan itsenäisesti ryhmänohjauksen. Koulutusta saivat myös puhelinrinkitoiminnan koordinaattorit, mielen hyvinvoinnin valmentajat ja podcastien tekijät.

Tammikuussa 2023 järjestettiin kaksipäiväinen seminaari nimeltä Tammipäivät, jossa hyvästeltiin Minun näköinen mieli -hanke ja toivotettiin tervetulleeksi Minun näköinen elämä -toiminta.

3.1 Ponnahduslauta omannäköiseen elämään koordinoitusti

Toiminnan käynnistyessä maaliskuussa 2023 valittiin toiminnan koordinaattoriksi kuntoutus-, tuki- ja ohjauspalvelujen erikoisammattitutkinnon (EAT) suorittanut näkövammaistaitojen ohjauksen erityisasiantuntija Mira Nieminen. Toimintakoordinaattori tarjoaa työnohjausta vapaaehtoisille aina, kun joku sitä tarvitsee.

Toimintakoordinaattori vastaa työskentelystä, määrittää etenemistä yhteisen näkemyksen mukaan, tiedottaa eri tahoja ja hoitaa vaihtumispolut sekä toimintaan sisältyvän työnohjauksen.

Toimintakoordinaattorilla on suuri rooli kokonaisuuden mahdollistajana. Hän kouluttaa sekä haastattelee uudet puhelinrinkien koollekutsijat. Lisäksi tehtäviin kuuluu seminaarien järjestäminen, podcastien tuottaminen, viestintä sekä yhteistyö eri tahojen kanssa.

3.2 Toimintaan osallistaminen

On tärkeää tuntea kuuluvansa osaksi yhteiskuntaa. Minun näköinen elämä -järjestötoimintana mahdollistaa mielekkään yhteisöllisen tekemisen ja samassa tilanteessa olevien ihmisten tukemisen.

Vapaaehtoisten tavoite ei ole auttaa osallistujaa avuttomaksi, vaan tukea häntä omassa prosessissa kohti oman näköistä elämää. Kaikki toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ovat itsekkin näkövammaisia ja siksi heidän on helpompaa tukea osanottajia ja kannustaa heitä mukaan yhteisölliseen vertaistukeen.

Vapaaehtoistyössä mukana oleville tarjoamme moninaisia tehtäviä ja tekemisen määrää voi säädellä itse oman jaksamisen mukaan. Yleisin syy harrastustyöhön osallistumiselle on halu olla osa yhteisöä ja auttaa samassa tilanteessa olevia ihmisiä.

Toiminnalla on käytössä puhelinrinkejä, mielen hyvinvoinnin valmennuksia ja podcasteja. Valtakunnallisesti tapahtuvassa työskentelytavassa saavutettavuus ja esteettömyys on huomioitu. Lisäksi vuosittain järjestetään seminaareja kaikille vapaaehtoisille.

4 Vertaistuelliset puhelinringit

Minun näköinen elämä -puhelinrinkitoiminta pyörii vajaan 20 näkövammaisen vapaaehtoisen voimin. Koulutetut koollekutsijat ohjaavat puhelinrinkejä. Toiminta on yksinkertainen, mutta tehokas tapa olla valtakunnallisesti tavoitettavissa, vaikka juuri sellaiselle henkilölle, joka asuu kaukana muista ihmisistä eikä ole aikaisempia kontakteja muihin näkövammaisiin. Puhelinringeissä toiminta perustuu siihen, ettei teknistä osaamista tarvita päästäkseen mukaan toimintaan. Riittää, että osaa vastata puhelimeen. Teknisen puolen hoitaa koulutettu koollekutsuja, joka kerää puhelimen kokoustoimintoa käyttäen ryhmän kasaan ilman, että toisten numerot näkyvät muille. Ryhmäpuhelu osallistujalle on maksuton.

Puhelinringin palaute (ikääntynyt mies): Puhelinringissä saa vertaistukea ja kuulee, miten toisilla menee, ja miten he ovat pulmat ratkaisseet. Lähellä ei ole ihmisiä, jotka olisivat samassa tilanteessa, ja joiden kanssa voisi keskustella näkövammaisuuteen liittyvistä haasteista. Vertaisryhmässä tiedetään, mistä puhutaan, kun ollaan samassa tilanteessa.

Vertaistuellisissa puhelinringeissä on käytetty keskustelun herättäjänä Rohkeus: tietoisuuden työkalut valon ja varjon leikkiin -kirjaa, jonka ovat kirjoittaneet Minun näköinen mieli -hankekoordinaattori Jutta Saanila ja Kuntoutus-liriksen neuropsykologi Liisa Lahtinen (2021). Kirja on kirjoitettu erityisesti juuri näkövammautuneille henkilöille sekä heille, joiden näkö on heikentymässä. Kirja on apuna rinkien vetäjille. Se

tarjoaa tukea näkövammautumisen kriisiin sekä harjoituksia tilanteen hyväksymiseen.

Puhelinringin palaute (nuorehko mies): Rinki teki hyvää ja oli oivallinen juttu, että alustus otettiin Jutta Saanilan Rohkeus-kirjasta. Keskustelut saivat ajattelemaan asioita. Vetäjä olisi voinut olla vähän enemmän puheenjohtajamainen. Olisi voinut määrätä puheenvuorot, kun kukaan ei oikein uskaltanut aloittaa.

Koollekutsujia saadaan lisää, kun rinkeihin osallistuneet henkilöt ilmaisevat halukkuutensa rinkien vetäjiksi ja heidät todetaan pystyviksi tehtävään. Heidät koulutetaan koollekutsujiksi. Koulutus tapahtuu kirjallisena ja puhelimitse tai kasvotusten paikan päällä. Näin vapaaehtoisten määrä pysyy riittävänä, jotta kaikille näkövammaisille puhelinrinkiin haluaville löytyy koollekutsuja ja ringi.

Puhelinringin palaute (nuorehko nainen): On ollut tosi hyvä juttu, että tällaisia valtakunnallisia ryhmäpuheluja on saatu pyörimään. Omalla asuinpaikkakunnalla ei ole ollut vertaistukea tarjolla. Kun monet näkövammaistapahtumat ovat päivällä, niin sinne ei työssäkäyvä pääse. On myöskin hieno asia, että voi olla yhteydessä vieraisiin näkövammaisiin, jotka ovat eri puolilta Suomea, ja joihin ei muuten missään törmäisi.

Puhelinringin palaute (nuorehko nainen): Ryhmä on ollut tosi hyvä ja lämminhenkinen. Ryhmässä kävi ilmi, että näkövammaisen oli miettinyt, että kun hän ei ole yhtään

vertaistuki-ihminen, haluaako tällaista, mutta nyt hän on täysillä mukana. Kyllä se vain niin on, että toinen näkövammaisen ymmärtää toista näkövammaista paljon paremmin kuin näkevä. Ei tarvitse selitellä mitään juurta jaksain, vaan toinen tietää heti, mistä on kysymys.

4.1 Puhelinrinkien pelisäännöt ja ohjeet

Ryhmäpuhelujen koollekutsujat ovat keskustelun ohjaajia ringin aikana ja näin turvataan myös psykologinen turvallisuus ryhmässä. Ringin alussa sovitaan yhteiset pelisäännöt. Luottamuksellisuus on tärkeää. Ringissä on ehdoton vaitiolovelvollisuus ja kunnioittava suhtautuminen jokaisen puheenvuoroon ja puheeseen. Jokaiselle annetaan yhtä paljon puheaikaa. Puhelurinki kestää tunnin ja osallistujia on yleensä neljä koollekutsujan lisäksi.

Seuraava teksti kerrotaan ryhmäpuhelun alkaessa osallistujille:

”Tervetuloa tähän keskustelurinkiin. Tämä rinki on luottamuksellinen eli kaikki asiat, mitä täällä sanotaan, jäävät tänne. Lisäksi tässä ryhmässä jokainen arvostaa ja kunnioittaa toisen mielipidettä, näkemystä, vakaumusta ja kaikkia periaatteita. Ryhmän ei tarvitse olla mistään asiasta yksimielinen ja kaikilla on oikeus omaan mielipiteeseen. Me puhumme täällä itsestämme ja omista kokemuksistamme. Hyväksymme toisemme sellaisina kuin olemme.”

4.1.1 Puhelinrinkien jälkihuolto

Rinkiperiodin päätyttyä osallistujille annetaan ohjeistus, ettei heidän tarvitse jäädä yksin, vaan he voivat ilmoittautua uudelleen milloin tahansa johonkin tulossa olevaan vertaistuelliseen puhelinrinkiin. Evästykseksi annetaan mm. harjoitus itsemyötätunnon lisäämiseksi.

Rinkiläisille jaetaan seuraavat puhelinnumerot:

- Puhelinrinki puhelin 050 405 9057
- Valtakunnallinen Mieli ry Kriisipuhelin 09 2525 0111
- Näkövammaisten liitto Näkökulma-puhelin 09 3960 5050
- Näkövammaisten terveys ja hyvinvointi ry, Visushankkeen puhelin 0400 313 852

4.1.2 Puhelinrinkitoiminnan koordinaattorit

Puhelinrinkitoiminnan vastuuhenkilöinä eli koordinaattoreina ovat toimineet minun näköinen elämä -toiminnan aikana vuosina 2023-2024 toiminnan koordinaattori Nieminen, Päivi Vigg, Auli Rinne ja Rauni Laihonon. Heidän tehtäviinsä on kuulunut koota ryhmät rinkeihin ja soittaa rinkien jälkeen palautesoitot rinkiläisille ja koollekutsujille. Koordinaattorit hoitavat kuukauden vastuuhenkilön tehtävät sekä päivittävät ja pitävät yllä toimintaan kuuluvat asiakirjat kuten tilastot. Koollekutsijat voivat ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä koordinaattoreihin.

4.2 Ystäviä ja vertaistukea – erilaisia puhelinrinkejä

Puhelinrinkeihin osallistumalla näkövammaiset saavat vertaistukea. Palautteiden perusteella puhelinringissä mukana olleet arvioivat, että kokemukset tuen saannista, vastavuoroisuudesta ja ryhmään kuulumisesta antaa voimia ja elämänlaatu paranee. Saatujen palautteiden pohjalta vapaaehtoisten käsitys vertaistuen merkityksestä on laajentunut.

Puhelinringin palaute (sokea nainen): Puhelinrinki on todella hyvä asia tilanteessa, kun jää yksin. Kun

keskustelee toisten kanssa, huomaa, että toinen näkövammaisen ja samoja asioita kokenut aidosti ymmärtää toisen tunteita ja kokemuksia.

Puhelinringin palaute (heikkonäköinen mies): Hyvää on se, että toisten näkövammaisten kanssa saa jakaa arkipäivän elämästä kokemuksia, miten selviytyy siitä, ja miltä tuntuu, miten läheiset ovat suhtautuneet, kun toinen yllättäen vammautuu.

Puhelinringin palaute (heikkonäköinen nainen): Rinki on antanut paljon tukea. On oppinut hyväksymään ja vastaanottamaan vastoinkäymisiäkin. On jaettu paljon kokemuksia ja keinoja, jotka ovat auttaneet jaksamaan omassa arjessa. Rinki on tsempannut hankalina aikoina. On ollut ilo huomata, ettei ole yksin näkövammansa kanssa. Myös toiset ovat kohdanneet näkevien puolelta outoa käyttäytymistä ja tästä on saanut puhua.

4.2.1 Nuorten puhelinmiitit

Vuonna 2023 haluttiin tavoittaa myös nuoret. Kasvuikäisten keskusteluringin aloittamisella oli omat haasteensa, kuten mistä tavoittaa nuoret. Kasvuikäisten mielen hyvinvointi on huolestuttava ja varsinkin koronan aikainen elämä näkyy heissä vieläkin turvattomuuden tunteena. Epävarmuus koko maailman tilannetta ajatellen voi herkistää nuoren voimaan pahoin. Elämä voi olla tosi raskasta aikuistuvalla näkövammaisella, ja jos hän on ihan yksin tunteiden ja epävarmuuden kanssa, voi tilanne kärjistyä tai näkyä vielä vuosienkin päästä. Nuorten tavoittamiseksi pitää aluksi ymmärtää heidän avuntarpeensa. He

tarvitsevat apua, mutta myös tukea avun vastaanottamisessa.

Koollekutsujan pitää ymmärtää nuorten tämänhetkistä maailmaa ja jopa heidän keskuudessaan käytettävää puhekieltä.

Nuorelle vertaistukea -kampanja aloitettiin mainostamalla eri kanavissa ja yhdistyksien omissa julkaisuissa (Retina ry) hakemalla nuoria alkavaan nuorten puhelinmiittiin. Lisäksi puhelinmiittiä mainostettiin näkövammaisten nuorten omassa Nyöri-podcastissa. Tämä tehoi ja heti vuoden 2023 alussa päästiin aloittamaan nuorille suunnattu vertaistuellinen puhelinmiitti.

Nuoret tapaavat kerran viikossa viiden viikon ajan. Keskustelumiitti kestää noin tunnin. Miittiin osallistuu neljä nuorta ja koulutettu vertaistukitoimija. Alussa sovitaan yhteiset säännöt, joita tunnollisesti noudatetaan. Miiteissä myös koollekutsujan maailma avartuu ja yhdessä koetut keskustelut kasvattavat kaikkia osallistujia. Kun yhteinen luottamus saavutetaan, pääsevät nuoret turvallisessa ympäristössä jakamaan kokemuksiaan esimerkiksi kiusatuksi tulemisesta sekä epävarmuudesta tulevaisuutta kohtaan. Yhdessä on helpompaa jakaa kysymyksiä, vastauksia ja keskustella opiskelusta sekä siitä millaisia haasteita näkövammaiset nuoret opinnoissaan kohtaavat.

Puhelinmiitin palaute (nuori): Aiheet ja jutut sopivia nuorille. Sai vinkkejä ja erilaisia kokemuksia. Kunnioitettiin toisia. Vaikutti positiivisesti mielen hyvinvointiin. Ennen kaikkea sai vertaistukea.

Nuoret ovat erittäin sitoutuneita ja innokkaita puhumaan avoimesti heitä kiinnostavista aiheista. Miiteissä nuoret sopivat yhdessä, mistä aiheista

puhutaan. He saavat myös halutessaan kokeilla ohjaamisen taitoja, jotka ovat hyviä työkaluja tuleviin opintoihin tai työhön. Ryhmäkeskustelussa opitaan myös kuuntelutaitoa. Toista ihmistä voi helposti kuulla, mutta voi vaatia harjoitusta kuunnella toista aidosti.

Puhelinmiitin palaute (nuori): Oli kivaa kouluarjen lomaan. Synkkäsi hyvin. Oppi harjoituksista läsnäoloa, josta hyötyä kiireisessä opiskelussa

Nuoret voivat halutessaan jatkaa keskinäistä yhteydenpitoa ja vaihtaa yhteystietoja. Palautteiden mukaan nuoret ovat hyötäneet yhteisestä puhelinringistä ja odottaneet innokkaina miitin alkamista.

Puhelinmiitti on helppo tapa tutustua uusiin ihmisiin ja päästä juttelemaan mistä vain, ja varsinkin nuoria kiinnostavista aiheista. Parasta mitä voi miitistä saada, on saada ystäviä ja vertaistukea ympäri Suomea! Miiteissä uskalletaan tuoda esille aiheita, jotka voivat tuntua aroilta asioilta läheisten kanssa.

4.2.2 Läheisten rinki

Näkövammaisten puolisoille tai läheisille suunnattu puhelinrinki perustettiin vuonna 2023. Läheisillä on myös tarve vertaistukeen. Läheisten ringistä on tullut tärkeä paikka purkaa omia huolia. Läheisen halua auttaa tekee näkövammaisesta enemmän autettavan. Sen toteaminen ringissä vähensi turhaa huolenpitoa, kun rinkiläiset yhdessä totesivat sen olevan flegmatisoivaa ja rikkoo näkövammaisen ja läheisen tasavertaisuutta.

Puhelinringin palaute (keski-ikäinen nainen): On tärkeää, että ryhmä on hyvin muodostettu. Kun kaikilla on samanlainen tilanne, näkökykyä jäljellä, niin on helppo tajuta toisten tunteita ja kokemuksia, kun itselläkin on samanlaista. Hämmästytti, että toisillakin on tämmöistä. Siitä tuli tunne, ettei ole yksin vaikeiden asioiden kanssa.

4.2.3 Opaskoirasta luopuminen -aiheiset ryhmäringit

Vuonna 2023 alkoi opaskoiran käyttäjien vertaistukiryhmät, joita koordinoi Opaskoirayhdistys. Minun näköinen elämä -toiminta oli tukena ryhmärinkien perustamisessa jakamalla tietoa puhelinrikien konseptista. Yhdistys otti kiitollisena meiltä oppia ja tämän hyvän leviäminen on vain hieno asia. Yhteistyö Opaskoirayhdistyksen kanssa poiki keväällä 2023 Minun näköinen elämä -toiminnalle kaksiosaisen podcastin, opaskoira mielen tukena. Kyseinen podcastsarja oli Harri Voutilaisen ensimmäinen työ editoijana. Sarja on edelleen kuunneltavissa Näkövammaisten liiton podcastkanavissa.

5 Mielen hyvinvoinnin valmennukset

Valmennus aloittaa ihmisessä itsessään muutosprosessin. Valmennus kokemuksena istuttaa pienen siemenen, joka antaa työkaluja jatkaa itsenäisesti mielen hyvinvoinnin edistämistä omassa elämässä. Siitä aukeaa ovi prosessiin. Työkalut auttavat prosessin aikana kehon, mielen ja ajatusten väliseen viestintään ja läsnäoloon oman kehon kanssa. Tunneperäinen tuki ja sen osoittamisen rakentama kokemus aidosta yhteisymmärryksestä ovatkin keskeisiä vertaistuen pariin hakeutumisen syitä.

Mielen hyvinvoinnin valmentajia on kolme. Valmennuksia tilaavat yhdistykset ja näkövammaiyhteisöt. Tilaajan toiveiden mukaan jokainen valmennus räätälöidään yksilöllisesti. Valmennuksen tilaajat ja valmentajat suunnittelevat yhdessä yksityiskohdat ja aiheen, joka voi olla esimerkiksi luottamus, muutokset, rohkeus ja itsemyötätunto. Valmennuksia ei tehdä etänä, ne toteutetaan paikan päällä. Yleisesti ottaen osallistujat ovat olleet erittäin tyytyväisiä valmennuksiin.

6 Elämänmakuisia podcasteja kaikille

Minun näköinen elämä -toiminta tuottaa podcasteja. Podcastien tuottaminen on valtakunnallista toimintaa, joka lisää tietoisuutta ja tietoa näkövammaisuudesta missä tahansa kuuntelija onkin. Podcasteissa tuodaan erilaisia aiheita esille niiden oikeilla nimillä. Minun näköinen elämä -podcastit tehdään etänä vapaaehtoisvoimin ja omalla persoonalla.

Kuukausittain ilmestyvät podcastit suunnitellaan ja ideoidaan työryhmässä. Suunnitteluun kuuluu aktiivisesti ideoiden jakoa sähköpostilla. Toiminnan koordinaattori määrittää aiheet ja raamit podcasteille. Näkövammaisaspekti on mukana, mutta Minun näköinen elämä -podcasteissa sillä on sivurooli. Kohderyhmänä ovat näkövammaiset ja näköongelmaiset sekä heidän läheisensä ja heidän parissaan työskentelevät henkilöt. Podcastien aiheet soveltuvat kaikenikäisille koskien elämän kokoa kirjoja. Näin kuuntelijoiden on helppo samaistua ja saada näkökulmaa omalle ajattelulleen. Podcastjaksoille tehdään kuulovammaisille saavutettava tekstivastine. Se julkaistaan Näkövammaisten liiton verkkosivuilla jokaisen jakson yhteydessä.

Minun näköinen elämä -toiminnan podcastilla on oma jingle, joka julkaistiin vuoden 2024 alussa. Se on osa Minun näköinen elämä -toiminnan Voimalaulua, jonka kirjoitti, sävelsi ja lauloi laulaja-lauluntekijä Riikka Hänninen. Hän toimii Minun näköinen elämä -toiminnan kummina.

6.1 Podcastien aiheet

Aiheita podcasteihin saadaan lisäksi toiminnan vapaaehtoisilta. Myös puhelinrinkeihin osallistuneet esittävät toiveita, minkälaisia podcasteja he haluavat kuunnella. Podcastien tekijät tarttuvat herkästi aiheisiin, jotka puhututtavat. Tarkoitus on herätellä kuuntelijoita, jotta heidän mielenkiintonsa lisääntyy ja tiedonhalu kasvaa. Kuuntelijoiden ajatusten herättelemineen on tärkeä tehtävä. Kaikenlaiset palautteet ovat tervetulleita. Podcastien tekijöille toiminnan kehittäminen on tärkeää. Kehittyminen tapahtuu kuuntelemalla ihmisiä ja ottamalla huomioon heidän ajatuksiaan ja palautteitaan. Kun saatujen palautteiden pohjalta tehdään podcasteja, niitä myös kuunnellaan.

6.1.1 Vesisoikio-podcastit

Vesisoikio-podcasteja luotsaa ”kaksi jo kohta takakaarretta kiertävää miestä”, kuten toinen tekijöistä parivaljakkoa kuvailee. Vesisoikio-podcastit ovat kaikkia ihmisiä huomioivia. Elämänmakuisissa podcasteissa kaksi paljon kokenutta konkaria keskustelee niin, että kuuntelija tuntee olevansa mukana keskustelemassa tai hänellä herää podcastin aikana omia mielipiteitä. Podcast haluaa lähestyä ihmisiä integraation tai jopa taianomaisen inkluusion näkökulmista. Vesisoikio-podcastit eivät ole näkövammaisuuden markkinointikarjarauta, vaan kokemuksellisen elämän näkökulmaa esiin tuottava, omiin ajatuksiin perustuva podcastsarja. Vammaisuutta ei korosteta, jos ei ole tarvetta. Ajatuksena on se, että kaikkien ihmisten puolesta pitää puhua ja kaikki ihmiset ovat diagnooseistaan huolimatta tärkeitä ja heidät pitää ottaa huomioon.

6.1.2 Behind the voices – äänien takana -podcast

Behind the voices – äänien takana on podcastsarja, joka kertoo näkövammaisen vapaaehtoisen tarinan. Minun näköinen elämä -toiminnan vapaaehtoiset pääsevät podcastissa kertomaan puhelinrinkien, tuen ja auttamisen takaa oman tarinansa. Sarja kertoo siitä, missä kohtaa ihmisen tarinaa tulee käännekohta, jolloin hänestä tulee vapaaehtoinen. Tällöin hän on jo löytänyt oman tarinansa käännekohdan ja lähtenyt kulkemaan polkua, jossa hän on sinut oman itsensä kanssa. Silloin on myös kykyä ja halua sekä osaamista tukea toista ihmistä.

7 Koulutukset vapaaehtoisille

Puhelinrinkitoiminnan koordinaattorit kokoontuvat kahtena päivänä vuodessa kehittämis- ja havainnollistamispäiville. Kehittämisspäivillä pohditaan toiminnan tavoitteita ja kehitetään menettelytapoja oikean suunnan löytämiseksi. Tavoitteita ovat mm. yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentäminen sekä tiedon lisääminen näkövammaistaidoista ja apuvälineistä. Tavoitteena on löytää keinoja, miten saadaan vertaistuki toimimaan. Nostetaan käsittelyyn kaikki toiminnan aikana esille nousseet haasteet ja ongelmat sekä syvennetään ja kirkastetaan tietoutta toiminnan tarpeellisuudesta. Puhelinrinkitoiminnan koordinaattorit järjestävät koollekutsujille tukitilaisuuksia Teams-yhteydellä kolmen viikon välein. Rinkien koollekutsijat saavat tilaisuudessa kertoa omista kokemuksistaan ja kuulevat toisten mahdollisista onnistumisista ja toimintatavoista.

Lisäksi mielen hyvinvoinnin valmentajilla on omat säännölliset tapaamiset. Toimintakoordinaattori ja valmentajat kokoontuvat säännöllisesti omissa ryhmissään noin kerran kuussa Teams-yhteydellä. Niissä keskustellaan esille nousseista pulmista ja ratkaistaan mahdolliset ristiriidat sekä suunnitellaan toimintaa eteen päin.

7.1 Yhdessäoloa ja vertaistukea Tammipäivillä

Vuosittain järjestetään vapaaehtoisille yhteinen tapaaminen Tammipäivät Näkövammaistenliiton toiminta- ja palvelukeskus Iirikseessä. Se on vapaaehtoisille tärkeä kohtaamispaikka. Tammipäivillä tapaa toisia ja pääsee vaihtamaan kuulumisia sekä saadaan tapaamiselle tavoitteellista ja koulutuksellista sisältöä. Tammipäivät ovat kaksipäiväiset ohjelmaltaan tiiviit ja iloiset jälleennäkemiset

vapaaehtoisten kesken. Tammipäiviin suunnitellaan teema, joka tukee näkövammaisten elämää ja hyvinvointia.

Minun näköinen mieli -hankkeen aikana tammikuun alussa 2023 järjestettiin yhteiset seminaaripäivät. Siellä hyvästeltiin Minun näköinen mieli -hanke ja toivotettiin tervetulleeksi Minun näköinen elämä -toiminta.

*Toiminnan koordinaattori Niemisen muistelua
Tammipäivistä 2023: Tiesin pian alkavani toiminnan
koordinaattorina ja aistin tunnelmia vapaaehtoisten
tapaamisessa. Aistin hyvää ja hyviä ihmisiä ympärilläni.
Tajusin ottavani ison haasteen mutta ilolla. Olin myös
iloinen, että sain vaikuttaa päivien ohjelmaan, jotka
yhdessä suunnittelimme ja toteutimme Saanilan kanssa.*

Vuoden 2024 Tammipäivien teemana oli toiminnan yksivuotissyntymäpäivän kunniaksi ilo ja yhdessäolo. Kantavana teemana oli psykologinen palautuminen ja itsemyötätunto, joka sopi mainiosti ilon ja hyvinvoinnin teemaksi. Toimintakoordinaattori aloitti tapahtuman sisällön suunnittelun jo toukokuussa 2023, jolloin ensimmäiset esiintyjät kiinnitettiin Tammipäiville. Pääesiintyjinä olivat puhumassa Näkövammaisten liiton työelämäpalveluista Katja Kuusela, itsemyötätunnosta psykologi Maija Seppänen ja ilosta FM Jutta Saanila. Tammipäivien yllätysesintyjänä oli laulaja-lauluntekijä Riikka Hänninen, joka esitti häneltä toiminnalle tilatun kappaleen Minun näköinen elämä, josta podcastin jingleksi otettiin osa laulusta.

8 Vaikuttavuus

Luottamuksellinen ryhmäpuhelu vertaistukena toimii hyvin näkövammaisilla palautteiden ja tilastojen mukaan. Vertaistuellisilla puheluringeilla on todettu myönteisiä vaikutuksia näkövammaisten elämään. Valtakunnallinen puhelinrinki antaa mahdollisuuden koota saman ikäisiä ja vastaavassa elämäntilanteessa olevia näkövammaisia yhteen asuinpaikasta riippumatta. Kun ryhmä koostuu saman näkötilanteen omaavista ihmisistä ja luottamuksellisuus puheluringissä antaa turvan, vertaistuki on parhaimmillaan. Näin keskinäisestä vuorovaikutuksesta ja puhelusta saa parhaan mahdollisen hyödyn.

Puhelinringin palaute (heikkonäköinen mies): Olen odottanut koko viikon, että koittaa viikon kohokohta, rinkipäivä. Tärkeää on ollut, kun on voinut vaihtaa ajatuksia toisten samankaltaisten kanssa.

Kun samassa ryhmässä on kokemuspohjaltaan samanlaisia näkövammaisia, on heillä edellytykset aidosti ymmärtää toisiaan ja luoda yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, joka nostaa positiivisia tunteita. Samanlaisia asioita kokeneet näkövammaiset ymmärtävät jo puolesta lauseesta toisiaan eikä tarvitse selittää juurta jaksain, mistä on kysymys. Se on vertaistuen tärkeä osa ja se myös voimaannuttaa.

Baillergeau ja Duyvendak (2016) perustelevat kokemustiedon merkitystä vertaistukiryhmissä erittelemällä kolme aluetta, joihin ammattilaisen tieto ei ulotu:

- 1) Selviytyjän kokemus
- 2) kokemukset hoitoinstituutioista ja hoidosta sekä
- 3) kokemukset sairauteen liittyvästä leimaamisesta ja sosiaalisesta stigmasta.

Näiden osalta kokemustiedon jakaminen onnistuu vain toisen saman kokeneen eli vertaisen kanssa. Tämä on vertaistuen ainutlaatuinen ja äärimmäisen tärkeä ulottuvuus.

8.1 Vertaistukeen matalalla kynnyksellä

Vertaistuellisen puhelinrinkitoiminnan vaikutuksesta yksinäisyys ja epätoivo sekä niiden synnyttämät masennus ja pahat ajatukset mahdollisesti hellittävät. Kontaktien saaminen puhelinringeissä ja vertaistuessa on matalan kynnyksen mahdollisuus päästä lyhyellä aikataululla avun ja tuen piiriin. Sillä voidaan katsoa olevan taloudellista hyötyä, koska ihmisten hyvinvoinnin lisääntyessä säästetään kalliita hoitomuotoja sekä ehkäistään pitkien hoitoon pääsyn odotusaikojen aikana tapahtuvaa taantumista tai tilan pahenemista. Tässä on yhteys myös itsemurhariskin ehkäisyssä. Mitä nopeammin ihminen pääsee avun piiriin, hätä ja tarve muihin ikäviin ratkaisuihin vähenee.

Rinkiläiset saavat vertaisryhmässä hyviä kokemuksia ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Se luo tyytyväisyyttä omaan itseensä ja ihmissuhteisiin sekä kykyyn selviytyä päivittäisistä toimista.

Voimaantuminen voidaan katsoa yhdeksi vertaistuen pääpilareista ja samalla sen toivotuksi lopputulemaksi. Käytännössä voimaantumisella tarkoitetaan omien voimavarojen ja minäpystyvyyden kasvattamista saadun tiedollisen ja tunneperäisen tuen avulla (Lainio ja Karnell 2010).

Osallistujilta saadun palautteiden mukaan Minun näköinen elämä -toiminnan vertaistuki lieventää omaa ahdistusta ja pelkoa, laajentaa positiivisella tavalla näkemystä näkövammaisuudesta, ja vahvistaa ajatusta, että heikentyvän näkökyvyn kanssa voi elää. Huonontuneesta näkökyvystä huolimatta voi tehdä erilaisia itseään kiinnostavia asioita. Saa rohkeutta toimia itsenäisesti omassa elämässään, vaikka kuuluu vähemmistöryhmään. Vapaaehtoiset ammentavat Minun näköinen elämä -toiminnasta itselleen paljon, kun he saavat tehdä merkityksellistä työtä. Vertaistukiryhmässä ei ole erikseen auttajia ja autettavia, vaan tarjottu tuki on aina vastavuoroista.

Palaute puhelinringin toiminnasta (nuorehko mies): Kehui rinkiä hyväksi, kun samanikäisiä herroja kaikki. Omalla paikkakunnalla ei tapaa samanikäisiä näkövammaisia vaan paljon vanhempia. Piti siitä, että aiheet tulivat sähköpostilla. Se oli hyvä, jos tuli mieleen muita asioita, niitäkin sai käydä läpi.

Vertaistuki lisää voimaantumista ja näkövammaisen pystyy vähitellen suunnittelemaan elämäänsä ottaen huomioon näkövamma aiheuttamat rajoitukset. Hän oppii näkemään elämänsä kokonaisuutena ja löytää positiivisiakin asioita näkövamma tuomien hankaluuksien keskellä. Positiiviset asiat pääsevät nousemaan pintaan, kun muun muassa näkövamma aiheuttama häpeän tunne madaltuu ja minäkäsitys eheytyy. Häpeän tunne lievenee, kun saa jakaa kokemuksen häpeästä ja ilmaista siihen liittyviä tunteita vuorovaikutuksessa.

Häpeän käsitteleminen on tehokasta vertaisryhmässä, kun ihminen oppii näkemään itsensä muiden silmissä hyväksyttynä. Saatu kokemus voimaantumisesta on hyödynnettävissä myös muussa elämässä: passiivisen potilaan sijasta henkilö voi asemoida itsensä aktiiviseksi toimijaksi, joka hyväksyy ja ymmärtää tilanteensa ja osaa edistää omaa hyvinvointiaan (Ussher ym. 2006).

Luottamuksellisessa puheluringissä saadun tuen turvin näkövammaisen oppii edistämään hyvinvointiaan ja haluaa itse myötävaikuttaa sen onnistumiseen. Hän pyrkii itsenäiseen, omaehtoiseen elämään, huolehtimaan itse asioistaan ja tekemään päätöksiä. Kun näkövammaisen kuulee toisten onnistumisista, ja miten toiset ovat asiat ratkaisseet, hän saa rohkeutta ja kipinän uusien näkövammaistaitojen opetteluun, kun näkökyky ei enää riitä näön avulla toimimiseen.

Ulostulo näkövamma-asioissa auttaa suhteuttamaan omia tuntemuksia arkipäivän elämässä. Se laajentaa näkökulmaa ja avartaa henkistä elintilaa. Varsinkin hankalina aikoina puhelinringistä on apua, koska vertaisryhmän voimaannuttamana näkövammaisen saa uskallusta nousta mahdollisesta alakulosta ja masennuksesta. Henkisesti vahvistuneena hän elämänsä muullakin alueella pystyy vastaanottamaan vastoinkäymisiä niiden nujertamatta häntä. Se on todella hyödyllistä elämän eteen päin menon kannalta. Tärkein piirre on ymmärryksen osoittaminen ja toisen tunteiden vastaanottaminen sellaisinaan. Tunneperäisyys rakentaa empaattista yhteyttä puhujan ja kuulijan välille, mikä tekee siitä erityisen tärkeän osan vertaistukea (Heritage 2011).

*Palaute puhelinringin toiminnasta (nuorehko nainen):
Puhelinrinki on palvellut omia toiveita ja tarpeita. Toive
vertaistuesta ja kontakteista, jotka pysyisivät elämässä
pitempään, on toteutunut. Tarve olla vuorovaikutuksessa
ja jakaa kokemuksia täyttyi tässä ringissä hyvin.
puhelurinki on ollut ihana. Paras väylä vertaistukeen.
Aikoinaan oli äärimmäisen vaikeaa lähteä vertaistukeen.
Rinki on tarpeeksi matala kynnys, kun ei tarvitse lähteä
minnekään. Samanikäinen ja -kaltainen porukka on
auttanut ihan hirveästi. On saanut vinkkejä ja päässyt
purkamaan vähemmistöstressiä. Jonnekin on päässyt
puskemaan sen, että kuinka paljon ärsyttää ja harmittaa.
Tämä on ensiaskel näkövammaispiireihin. On ollut erittäin
tärkeää, että toiset ovat saman ikäisiä ja elämän vaiheet
ovat suunnilleen samanlaiset. Jos haluaisi suunnitella
esimerkiksi perheenisäystä, on saanut tukea ja rohkeutta
omaan ajatteluun ja suunnitteluun, kun ryhmässä on
nuoria, näkövammaisia äitejä. Ringissä on saanut
rohkaisua eikä enää pelota niin paljon.*

Näkövammaisen saattaa tuntea helposti yksinäisyyttä ja erilaisuutta sekä syrjäytymistä, jos hänen asuinalueeltaan ei löydy vastaavassa tilanteessa olevia näkövammaisia, joiden kanssa voi luottamuksellisesti keskustella näkövamman aiheuttamista tunnetiloista ja niihin vaikuttavista olosuhteista.

Äskettäin näön heikkenemisestä kärsivä voi osallistua matalalla kynnyksellä muiden pariin vertaistuellisessa puheluringissä, jolloin hän voi luottamuksellisessa ryhmässä kertoa avoimesti kipeistäkin asioista

esimerkiksi häpeän tunteesta, alempiarvoisuudesta, avun pyytämisestä ja kuulumisesta vähemmistöryhmään. Keskustelu samassa tilanteessa olevien kanssa osaltaan vähentää pelkoa ja auttaa siinä, ettei hän jää murehtimaan ja syrjäytymään, vaan uskaltautuu muiden ihmisten pariin. Tämä helpottaa myös mahdollisten läheisten tuntemaa taakkaa.

8.2 Toiminnasta viestiminen ja informaatiotilaisuudet

Näkövammaisten liiton viestinnän kanssa yhteistyö on tärkeää. Ulkoiseen viestintään liiton Airutlehti tarjoaa kanavan tiedon jakamiseen näkövammaisille. Lisäksi Podcastien ohella liiton Facebook-sivuilla jaetaan tärkeää tiedotettavaa toiminnasta.

Toimintakoordinaattori informoi vapaaehtoisia kuukausittain sisäisellä uutiskirjeellä. Lisäksi säännöllisesti kokoonnutaan työnohjauksellisiin Teams-tapaamisiin, joista lähetetään muistio kaikille koollekutsujille. Se helpottaa koollekutsujan ajan tasalla pysymistä, vaikka ei joka kerta pääsisikään mukaan. Puhelinringin koordinaattoreille, koollekutsujille ja valmentajille on perustettu oma Minun näköinen elämä niminen yhteisö, jossa tiedotetaan ajankohtaisista sisäisistä asioista. Sähköpostin välityksellä jaetaan myös tietoa ryhmien sisällä. Lisäksi toimintakoordinaattori on puhelimitse säännöllisesti yhteydessä kaikkiin toiminnan vapaaehtoiisiin.

Toimintakoordinaattori Nieminen käy eri puolilla Suomea kertomassa Minun näköinen elämä -toiminnasta ja sen konseptista, josta halukkaat saavat ottaa mallia. Elokuussa 2023 toiminnan koordinaattori osallistui Tampereen näkövammaisten tilaisuuteen asiantuntijana, jossa suunniteltiin tulevaa vertaistukikoulutusta ohjaajille. Toiminnan puhelinrinkien ohjauksen työkaluista oli heille paljon hyötyä.

Vuonna 2024 toimintaa esiteltiin Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaisten palvelupisteissä Lohjalla, Tuusulassa ja Helsingissä. Lisäksi toimintaa esiteltiin Invalidiliiton Länsi-Vantaan ikäihmisten kerhossa, jossa kerholaiset toivoivat kerrottavan kohtaamisesta näkövammaisen kanssa, ikääntyvän ihmisen heikkenevästä näkötilanteesta, kuntoutuksesta ja apuvälineistä sekä mielen hyvinvoinnista. Myös Invalidiliiton Vantaan jaostolle esiteltiin Minun näköinen elämä -toimintaa ja kerrottiin puhelinrinkimaistiaiset menettelytavasta. Lisäksi toiminnan koordinaattori kutsuttiin kertomaan toiminnasta näkövammaiset käsityöntekijät Oivallus -hankkeeseen etäyhteyden päähän puhumaan ja muistuttamaan, kuinka tärkeää jokin tekeminen on mielen hyvinvoinnille.

Kuntoutus-iiris on tärkeä kohtaamis- ja osallistamispaikka näkövammaisille kuntoutujille. Toiminnan koordinaattori ja yksi vapaaehtoinen pitävät Kuntoutus-iriksessä infotilaisuuksia pari kertaa kuukaudessa. Tilaisuuksissa kerrotaan Minun näköinen elämä -toiminnasta ja kuntoutujilla on mahdollisuus kotiuduttuaan saada vertaistukea osallistumalla puhelinrinkiin. Kuntoutuksen kautta tulee uusia näkövammaisia rinkeihin.

8.3 Tilastot

8.3.1 Vuosi 2023

- Tavoitetut vapaaehtoiset: 23 henkilöä
- Tavoitetut näkövammaiset puhelinrinkitoiminnassa: 846 henkilöä
- Tavoitetut näkövammaiset Mielen hyvinvoinnin valmennuksissa: 53 henkilöä
- Puhelinringeissä tavoitetut eri näkövammaiset: 120 henkilöä
- Podcast-tuotannon jaksot 2023: 10 kpl. Podcast alustoina käytetty Soundcloud, Apple ja Spotify -alustoja.

8.3.2 Vuosi 2024

- Tavoitetut vapaaehtoiset: 23 henkilöä
- Tavoitetut näkövammaiset puhelinrinkitoiminnassa: 925 henkilöä
- Tavoitetut näkövammaiset Mielen hyvinvoinnin valmennuksissa: 71 henkilöä (kuusi valmennusta)
- Puhelinringeissä tavoitetut uudet eri näkövammaiset: 99 henkilöä
- Podcast-tuotannon jaksot: 13 kpl. Podcastalustoina käytetty SoundCloud-, Apple Podcasts -, Supla- ja Spotify-alustoja.

10 striimatuinta podcastia vuonna 2024 Spotifyn puolella ovat seuraavat (jakson nimen jälkeen striimaukerrat):

- Minun näköinen elämä: Buddhalaisuus, 39 kpl
- Minun näköinen elämä: Roskalaatikko, 22 kpl
- Minun näköinen elämä: Pomojen podi, 20 kpl
- Minun näköinen elämä: Lentopelko, 19 kpl
- Minun näköinen elämä: Lapin reissu osa 1, 19 kpl
- Nyöri 6/2024, 17 kpl
- Minun näköinen elämä: Saksikäsi-Hartsa, 17 kpl
- Nyöri 2/2024, 16 kpl
- Minun näköinen elämä: Antin ja Tuuren henkilökuva, 16 kpl
- Minun näköinen elämä: Liikuntapodi, 16 kpl

10 striimatuinta podcastia SoundCloudin puolella ovat seuraavat (jakson nimen jälkeen striimaukerrat):

- Minun näköinen elämä: Aulin ja Marian henkilökuva, 287 kpl
- Minun näköinen elämä: Pomojen podi, 265 kpl
- Kuuma peruna: ratkaisukeskeisyyden voima, 250 kpl
- iOS-Luetuksen käyttöohje, 248 kpl
- Blindshell-puhelin ja Luetus, 239 kpl

- Minun näköinen elämä: Päivi ja Harri, 238 kpl
- Nyöri 6/2024, 232 kpl
- Minun näköinen elämä biisi, 231 kpl
- Minun näköinen elämä: Roskalaatikko, 213 kpl
- Nyöri 9/2024, 213 kpl

Muu toiminta vuonna 2024 on pitänyt sisällään mm.

- Kuntoutus-liriksessä lukuisia tapaamisia kuntoutujille
- toiminnan esittelyjä alue- ja paikallisyhdistyksissä
- useita somejulkaisuja liiton kanavilla
- artikkeleita tai muita julkaisuja eri kanavilla tai lehdissä kuten Retina- ja Airut-lehdet
- useita kehittämis- ja koulutuspäiviä vapaaehtoisten kesken
- uusien vapaaehtoisten perehdyttämistä Minun näköinen elämä -toimintaan
- lukuisia suunnittelukokouksia liittyen podcasteihin, mielen hyvinvoinnin valmennuksiin sekä puhelinrinkien toimintaan.

9 Kokemuksia toiminnasta

9.1 Mira Nieminen: Tammipäivien 2024 antia



Kuvassa kiitoslahja vapaaehtoisille. Fazerin Sininen suklaalevy, jonka kannessa lukee kultaisella kirjoituksella Tammipäivät.

Olen juuri viettänyt pari päivää Minun näköinen elämä -toiminnan seminaaripäivien Tammipäivät 24 tapahtumassa tärkeiden vapaaehtoisten ihmisten kanssa ja meille tärkeän asian äärellä. Tapahtuman järjestäjänä olen niin kiitollinen saamastani palautteesta, että olen oikeasti kerrankin sanaton ja pystyn vain nauttimaan tästä tunnetilasta.

Tammipäivillä heti ensimmäisen päivän alussa selvitettiin Suomen muotoisen ihmiskartan avulla mistä kukin on kotoisin, tai missä nyt asustelee. Tämä samalla kuvastaa miten valtakunnallista Minun näköinen elämä -toiminnan vapaaehtoistyö onkaan.

Näkövammaisten liiton työelämäpalveluista Katja Kuusela osallisti vapaaehtoiset pohtimaan psykologisen palautumisen eri muotoja. Seuraavana päivänä työpajojen annista koostettiin meille merkityksellisistä elementeistä huoneentaulu.

Huoneentaulu, vapaaehtoisten psykologinen palautuminen

- Tunnista omat rajasi ja löydä tasapaino.
- Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi.
- Mieti ennen kuin sanot kyllä.
- Ole avoin uuden oppimiselle.
- Tunne vertaistuen voima.
- Minun näköinen elämä on yhteinen ilo!

Seuraavaksi ohjelmassa oli Minun näköisen elämän ”olohuoneet”, joissa kasvatimme toiminnan kokonaisuuden ymmärrystä oman porukan kesken. Tämän jälkeen saimme vieraaksi koko toiminnan kehittäjän, kirjailija, FM Jutta Saanilan. Hän piti luennon aiheesta Ilo. Illan kohokohta oli Suomen sokein koomikko ja vuoden 2023 tulokas - kilpailun finalist, stand up -koomikko Tommi Vänni, joka kävi meitä naurattamassa. Huikea kaveri!

Seuraavana päivänä aloitimme päivät joogaamalla ihanan Jasmin Koistisen ohjaamina. Oi miten rentouttavaa! Kaiken tämän jälkeen olikin ihan parasta pysähtyä itsemyyötätunnon pariin, jota meille avasi ihana ja taitava ystäväni psykologi Maija Seppänen.

Tammipäivät 2024 päättyivät huikeaan loppuyllätykseen, jonka olin järjestänyt kaikilta salaa yhdessä laulaja Riikka Hännisen kanssa. Hän oli tehnyt kappaleen nimeltä Minun näköinen elämä (katso laulun sanat sivulta 47). Sain omistaa sen meidän toimintamme vapaaehtoisille osoituksena heidän tekemänsä työn tärkeydestä koko näkövammaisten kentässä.

9.2 Harri Voutilainen: Ottaako vai antaako?

Ajatus vapaaehtoistyöstä lähti liikkeelle siitä, että koin itse saaneeni valtavasti apua vertaistuesta ja ”kaltaisteni kohtaamisesta”. Oman näkötilanteeni nopea heikkeneminen johti siihen, että meni niin sanotusti pata jumiin ja mielessä kävi hyvinkin synkkiä ja pahoja ajatuksia. Ammattiapua sain tähän kun vihdoinkin ymmärsin sitä pyytää, mutta iso vaikutin elämän takaisin raiteille saamisessa oli Jutta Saanilan kohtaaminen ja hänen esittelemänsä puhelinrinkitoiminta. Aluksi olin useammassa ringissä mukana ihan ”perusrinkiläisenä”, mutta pikkuhiljaa kehittyi ajatus, että voisin ehkä yrittää myös itse vetää rinkejä ja näin tuoda kenties jonkun toisen elämään jotain helpotusta. Ja siitä se sitten lähti.

Podcast kuvioihin ajauduin taas siten, kun kuulin (muistaakseni Jutalta...) että koollekutsujista oltaisiin perustamassa podcast klusteri. Kaikki tekniikka kiehtoo, ja äänen kanssa pelaaminen on alkanut näön heikentymisen myötä kiinnostamaan enemmän, niin ilmoittauduin mukaan. Editointi hommiin päädyin, kun edellinen editoija Burmanin Tuomo siirtyi muihin hommiin ja hänelle tarvittiin korvaaja. Tekniikka ja äänen kanssa pelaaminen yhdistyvät tässä roolissa täydellisesti.

Minun näköinen elämä -toiminta merkitsee toisaalta hyvän olon tunnetta siitä, että kenties omalla toiminnallani ja kokemuksellani voin ehkä helpottaa jonkun toisen hankaluuksia elämässä. Ja toisaalta saan ja tarvitsen myös edelleen vertaistukea. Vertaistukea saan muilta kokoonkutsujilta, valmentajilta sekä ehdottomasti myös joka ikiseltä rinkeihin osallistuvalla ihmisellä.

Podcastien tekeminen ja editointi on taas avannut aivan uudenlaisen maailman. Olen saanut oppia paljon uutta tekniikasta ja myös kuulen jatkuvasti mielenkiintoisia tarinoita elämästä.

Vapaaehtoistoiminta sekä ottaa että antaa. Toisaalta se ottaa paljon aikaa. Rinkien valmisteluun liittyvä ajatustyö ja myös itse rinkien vetäminen vie oman aikansa, puhumattakaan siitä, kuinka paljon podcastien valmisteluun ja tekemiseen liittyvä työ ottaa aikaa. Mutta toisaalta rinkien vetäminen on henkisesti erittäin palkitsevaa ja tuottaa mielihyvää, kun onnistunut ringi on takana. Podcasteja tehdessä ja editoidessa taas kuulee paljon erilaisia ihmiskohtaloita ja mielenkiintoisia ajatuksia maailman menosta. Ja kun podcast on valmis ja koen, että olen saanut tallennettua sen olennaisen, mitä kukin ihminen haluaa kertoa – tunne on hieno!

Puhelinringeistä on jäänyt mieleeni erityisesti yksi ringi kerta muistaakseni syksyiltä 2022. Erinäisien syitten takia ringiin ei päässyt osallistumaan lisäksi kuin yksi henkilö. Päätimme kuitenkin pitää “ringin” ja juttelimme kahdestaan kaiken maailman asioista lähes tunnin, ja itselleni ainakin jäi tästä erittäin hyvä mieli.

Podcasteista taas parhaiten on jääneet mieleeni vuonna 2022 tekemäni kaksiosainen opaskoira -aiheinen podcast, jossa haastattelin Sari Karjalaista ja Mira Niemistä. Se oli ensimmäinen podcast, jonka tein ja myös editoin itse.

Toinen hyvin mieleeni jäänyt podcast on yhtä harrastustani eli Näkövammaisteatteria käsittelevä podcastini kesältä 2023. Äänityksiä tein sekä liriksessä, junassa matkalla Jyväskylään ja takaisin sekä

kotonani. Näistä sain koostettua mielestäni ihan toimivan kokonaisuuden."

9.3 Maria Nuotio: Pidän ihmisten kanssa toimimisesta

"Keskity hetkeksi hengitykseesi. Anna silmiesi painua kiinni. Tunne alusta allasi. Ja rentoudu. Nosta nyt kätesi rinnallesi sydämen päälle. Tunne miten sydämesi sykkii. Tunne sen lämpö ja voima, joka siitä leviää. Tunne sydämesi tärkeys ja viisaus. Tunne miten myös sinä olet tärkeä. Huomaa miten olet osa ympäristöäsi ja mitä kaikkea iloa voit jakaa ympärillesi."

Olen Maria ja toimin vapaaehtoisena Minun näköinen elämä -toiminnassa puhelinrinkien koollekutsujana. Mukaan toimintaan lähdin, kun hankkeen silloinen vetäjä kävi esittelemässä asiaa meidän Retina-kerhon kokouksessa. Olen aina pitänyt ihmisten kanssa toimimisesta sekä puhelimesta puhumisesta, joten toimintamuoto tuntui omalta. Tosin pidän paljon myös ihmisten kanssa kasvokkain toimimisesta. Tuossa tekstini alussa oli esimerkki harjoituksesta, joita vedän jokaisen puhelinringin alussa. Harjoituksissa pysähdymme hetkeksi, keskitymme itseemme ja hyviin tunteisiin. Juuri tuossa harjoituksessa kiteytyy hyvin se, mikä saa minut toimimaan vapaaehtoisena. Haluan auttaa ihmisiä löytämään oman merkityksellisyyden tunteensa ja tuntemaan iloa elämästään. Kun tämä saavutetaan, tunnen itseni tärkeäksi ja voin iloita yhdessä ihmisten kanssa heidän onnistumisestaan.

Olen pitänyt useita puhelinrinkejä ja ringin jälkeen on erityisen palkitsevaa, kun omasta ringistä joku innostuu itsekkin ryhtymään puhelinrinkien koollekutsujaksi. Silloin tuntee, että on onnistunut luomaan innostavan kuvan meidän toiminnastamme sekä rohkaisemaan ihmistä kokeilemaan uutta. Toisaalta joskus on kyllä tullut

tunne, että onkohan meidän toimintaamme lähtenyt mukaan suurimmaksi osaksi jo valmiiksi reippaita ihmisiä. Tarkoitushan olisi kuitenkin tavoittaa puhelinrinkien kautta ihmisiä, jotka tuntevat itsensä yksinäisiksi ja aloitekyvyttömiksi. Ihmisiä, jotka tarvitsevat kotipäiviinsä uutta sisältöä ja mahdollisuuden vaihtaa ajatuksia toisten kanssa. Olen aina halunnut ottaa huomioon erityisesti näitä maan hiljaisempia ja vetäytyvämpiä ihmisiä ja haluan tarjota heille mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa itselleen sopivalla tavalla.

Yhdessä toisten vapaaehtoisten kanssa muodostamme yhteisön, joka antaa minulle paljon. Tässä yhteisössä voimme jakaa kokemuksia ja ideoita, kehittää toimintaamme sekä miettiä parhaita tapoja ratkaista pulmatilanteita. Tapaamme sekä etäyhteydellä että harvemmin lähitapaamisissa. Toiminnan vetäjät ovat todella hyvin tavoitettavissa ja tarjoavat henkilökohtaista apua, kun tulee akuutti pulma. Meillä on avoin ja iloinen vapaaehtoisporukka ja se on todella voimaannuttavaa.

Lisäksi mielestäni on tärkeää, että vapaaehtoinen voi itse säädellä sitä, kuinka paljon käyttää vapaaehtoisena toimimiseen aikaansa. Välillä on aikaa olla aktiivisempi, välillä tulee tarve harvempaan osallistumiseen. Myös entisiä vapaaehtoisia kannattaa pitää löyhästi mukana. Heiltä voi saada uusia ideoita, he saattavat palata takaisin ja heille tarjottu yhteisön jatkuvuus on mielestäni tärkeä, vaikka usein vähän tunnistettu osa vapaaehtoistoimintaa. Varsinkin kun kyse on mielen hyvinvoinnista.

9.4 Harri Ivonen: Mielekästä toimintaa

Luin Airut-lehdestä, että Minun näköinen mieli -hanke on olemassa. Otin yhteyttä heti hankkeen koordinaattori Jutta Saanilaan. Mukanaolo on jatkunut näihin päiviin asti, koska olen kokenut sen mielekkääksi toiminnaksi. Nimi vain on muuttunut Minun näköinen elämä -

toiminnaksi. Kuntoutusinfo pari kertaa kuukaudessa ja noin kerran kuukaudessa podcastin teko on antavaa itselle ja toivottavasti myös muille. Olen kokenut, että voin jakaa kuntoutusinfoissa tietoa muustakin kuin puhelinringeistä. Podcastit ovat minulle uutta ja opeteltavaa asiaa.

Olemme tuoneet Vesisoikio-podcasteissa Tuuren kanssa keskustelua, vuorovaikutusta, sparrausta, asioiden vähemmän kauniiden puolien esiin nostamista ja sen mikä meillä on parasta.

Itse olen sokea. Kuulun oikeasti harvinaiseen ryhmään. En näe valoa; vain auringon kirkkautta. Me emme korosta vammaisuuttamme, koska uskomme siihen, että me kaikki pärjäämme, jos ympäristö niin henkisesti kuin rakenteellisestikin hoidetaan.

9.5 Sari Karjalainen: Mielen hyvinvointi on kokonaisvaltaista

Tänään olen hyvin onnellinen. Sain iloisia uutisia ja tapasin tulevan opaskoirani. Poskiani kuumottaa, rintaa ja vatsaa lämmittää, kädet ja jalat kihelmöivät, suu vetäytyy tämän tästä leveään hymyyn.

Hengityskin kulkee kevyesti ja puhe on iloista, vaikka puhun arkisia asioita. Takana on hyvin nukuttu yö, ja tunnen itseni virkeäksi. Ulkona tunnen auringon lämmön kasvoillani, mikä vielä hieman kohentaa mielialaa.

Jos minulta olisi kolme vuotta sitten kysytty, missä onnellisuus tuntuu, en olisi osannut sanoittaa sitä näin laveasti. Tunteet tuntuvat eri puolilla kehoamme. Joskus taas on syytä pysähtyä hetkeksi ja hiljentää ajatukset jonkin lempeän mielikuvan avulla. Onko se aaltojen loisketta järvellä, perhosen siiven hipaisu poskella tai jonkun ihanan ystävän kuvittelemisen siihen viereen nuuhkimaan järvenrannan tuoksua. Ei ole

noloa kohennella istuma-asentoa tai tehdä pientä kahdeksikon muotoista liikettä seisaallaan, jos rasittunut selkä tai väsyneet lonkat sitä vaativat.

Valmistuin vuosi sitten Näkövammaisten liiton kouluttamaksi mielen hyvinvoinnin valmentajaksi. Koulutus liittyi Näkövammaisten liiton Minun näköinen mieli -hankkeeseen, jota koordinoi Jutta Saanila. Koulutus toteutettiin pääasiassa etänä teams-yhteydellä. Meillä oli myös joitakin lähitapaamisia muun muassa kehollisiin harjoitteisiin ja mielenterveyden ensiapuun liittyen. Saimme myös hyviä nettilinkkejä podcasteihin ja meditaatioharjoitteisiin sekä hyviä kirjallisuusvinkkejä. Minuun kolahti tapaaminen erityisherkkyyteen erikoistuneen kouluttajan kanssa, ja luin aiheesta kaksi kirjaakin.

Ennen koulutuskokonaisuutta luulin tuntevani itseni hyvin ja pidin itseäni vahvana tyyppinä. Kun oivalsin, että oma hyvinvointi rakentuu ajatuksen, tunteen ja kehon tasoilla, avautuivat minulle aivan uudet portit levälleen. Pysähdyin päivittäin kuulostelevaan oloani. Jos esimerkiksi polveani särki, panin käden polven päälle ja hengitin rauhallisesti ja keskitin toivomaan paranemista polvelleni. Se auttoi, kivun tunne jotenkin hellitti ja pehmeni ja levisi laajemmalle haihtuen lopulta kokonaan. Kysyn myös itseltäni päivittäin: ”Mitä sinulle kuuluu?”

Teemme mielen hyvinvoinnin valmennuksia pareittain eri puolilla maata. Suunnittelemme ensin valmennettavan ryhmän kanssa, mistä aiheesta valmennus halutaan.

Onko se rohkeus toisten ihmisten kohtaamiseen, piristystä arjessa selviämiseen, työkaluja yksinäisyyden helpottamiseen tai jännittämisen hallintaan. Laadimme nelituntisen valmennuksen rungon tarkaksi

sisältämään ajatuksen, kehon ja tunnetason harjoitteita. Jokaisen harjoituksen jälkeen puretaan sitä keskustellen.

Emme anna valmiita neuvoja eri tilanteisiin, vaan autamme jokaista valmennettavaa löytämään itselleen sopivia keinoja hallita jännitystä, epävarmuutta tai vaikka surua. Se ilo on moninkertainen, kun joku sanoo, että hän sai valmennuksessa oivalluksia, ja vielä, jos ne ovat auttaneet arjessa, voimme valmentajina kokea onnistuneemme!

10 Loppusanat ja kiitosten aika

Minun näköinen elämä -toiminta on tarvinnut yhteistyökumppaneita tavoittaakseen vertaistukea haluavia näkövammaisia. Eri yhteistyötahot ja sidosryhmät ovat auttaneet ja tukeneet tietoisuuden lisäämisessä ja avun saattamisessa tarvitsevan kotiovelle asti. Toiminnan luottamuksellisesta ja laadukkaasta ilmapiiristä ovat saaneet nauttia ja iloita tukea vastaanottaneet näkövammaiset ja toiminnan vapaaehtoiset.

Toiminta haluaa olla jatkossakin näkövammaisia varten. Kehysriihessä päätetty sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustusten mittava leikkaus tulee kohdistumaan suoraan terveyttä ja hyvinvointia vahvistavaan työhön suomalaisessa yhteiskunnassa. Käynnissä olevaan toimintaan kohdentuvina jo ensi vuonna toteutuvat leikkaukset johtaisivat järjestökentässä hallitsemattomaan toimintojen alasajoon. (STM:n neuvottelukunnan lausunto 2024). Toiminnan tulevaisuus on rahoituksesta riippuvainen.

Kiitämme kaikkia yhteistyötahoja antoisista, menestyksellisistä ja onnistuneista hetkistä Minun näköinen elämä -toiminnan parissa.

Kiitos

Näkövammaisten liitto ry

Näkövammaisten liiton alue- ja paikallisyhdistykset

Näkövammaisten liiton viestintä

Palvelu- ja toimintakeskus Kuntoutus Iiris

Näkövammaisten terveys ja hyvinvointi ry

Visus – Näkövammaisten terveyden edistämisen hanke

Nuorten näkövammaisten nettiradio Nyöri
Opaskoirayhdistys ry, Retina ry
Näkövammaiset käsityöntekijät ry, Oivallus-hanke
SETA ry
Invalidiliitto
Harso ry
Toiminnan kehittäjä (kirjailija, FM) Jutta Saanila
Seikkaileva Sokko, Heikki Mäkelä (podcast jaksot 1-3)
Laulaja, lauluntekijä Riikka Hänninen
ja toiminnan vapaaehtoiset

11 Liitteet

11.1 Vesisoikioruno - Harri Ivonen

Vesisoikio kiittää radallaan,
ja joskus natisuttaa laitojaan,
se muotoaan muuntaa ja
muokkaa rajojaan.
Niin tätä päivää kuin eilistä ja huomista,
Vesisoikiolla on Teille tuomista,
On pähkinää purtavaksi,
on tunteita surtavaksi,
Vesisoikio kiittää radallaan,
Hartuurit keittää padallaan.
Vanhoja väännetään, uusia uutetaan,
Elämän padat porisee,
Vesisoikio lorisee
ja joskus äijät horisee.
Vesisoikio kiittää radallaan,
Hartuurit keittää padallaan,
Vesisoikio kiittää radallaan,
kohti äärettömyyden loppua,
vaikkei sillä vielä ole hoppua,
Vääjäämättä laajenee meitä ympäröivä tila,
se toivottavasti avartaa mieltämme,
eikä ole pelkkä pila.
Vesisoikio kiittää radallaan,
Hartuurit keittää padallaan,
Vesisoikio kiittää radallaan,
vaikka ajettaisiin mopolla tai Ladalla.

11.2 Minun näköinen elämä Voimalaulu – Riikka Hänninen



Kuvassa laulaja Riikka Hänninen soittaa pianoa ja esittää Minun näköinen elämä -kappaleen vapaaehtoisille, jotka kuulevat sen ensimmäistä kertaa.

Suunnitellessaan jingleä podcastien alkuun Nieminen ja Hänninen keksivät, että toiminta tarvitsee oman voimakappaleen, josta lohkaistaan pätkä jingleksi. Minun näköinen elämä -niminen kappale on laulu yksinäisyydestä ja rohkeudesta ottaa apua vastaan vertaistuen muodossa.

Jingle podcasteihin:

Pieniä tekoja, suuria tunteita.

Ne kanssasi jaan janiin paljon saan,
kun uskallan sanoa sen, minkä tunnen.

Keräilen rohkeutta. Voin vihdoinkin sanoa pystypäin:

Tämä on, tämä on minun näköinen elämä.

Laulun sanat:

Naapurissa juhkakansa hoilaa cha cha cha.
Yksin valvon pitkää yötä, koetan nukahtaa.
Laitan äänikirjaa kovemmalle,
sänkykaverina vanha nalle.

Ruokapöytä, sänky, hylly kodin rakentaa.
Joskus mietin, asutanko pientä vankilaa.
Päivät kiertää samaa, vanhaa rataa.
Elämäni hiljaa ohi matalaa.

Ja juuri kun alakuloon hautaudun,
sinä soitat kysellen, mitä kirjaa kuuntelen,
ja kun kohta nauretaan, kirjavinkit jaetaan, tunnen sen:

Tämä on minun näköinen elämä.
Kutsuit minut kerhoon yksinäisten sydänten.
Monta päivää tuskittelin, menenkö vai en.
Entä jos en pääse joukkoon mukaan?
Enhän ole heille yhtään kukaan.

Kahvin tuoksu, vieraat äänet vastaan tulvahtaa,
nimet päässä vilistää, en kiinni mistään saa.
Hädissäni etsin sanottavaa.
Oisko paras, jos en suuta avaa?

Ja juuri kun sohvan nurkkaan piiloudun,
joku kysyy kuinka voin, kehuu pullaa jonka toin.
Jutusteluun uppoudun, tunnin päästä havahdun hymyillen:
Tämä on minun näköinen elämä.

12 Lähteet

Huttunen, T. 2018. Näkövammaisiin ja itsemurhiin liittyvä tutkimus:

Näkö menee – mitä jää. Saatavissa

<https://www.theseus.fi/handle/10024/156813>

Piuva, S. 2024. Kyselytutkimus: Ikääntyneet näkövammaiset tarvitsevat vammaispalveluita arkensa tueksi. Näkövammaisten liitto. Saatavissa

<https://www.nakovammaistenliitto.fi/fi/artikkeli/kyselytutkimus-ikaantyneet-nakovammaiset-tarvitsevat-vammaispalveluita-arkensa-tueksi>

Psoriasisliitto & Allergia, Iho & Astma & Helsingin yliopisto. 2023.

Loppuraportti. Verkkovertaistuki järjestöjen auttamistyönä -tutkimus (2023).

Saanila, J. 2022. Minun näköinen mieli -hanke: Historiikki. Supla.

Saatavissa <https://www.supla.fi/episode/d210d372-a7c0-55b5-a7e0-ddf06f744676>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2024. STM:n neuvottelukunnan lausunto.

Saatavissa <https://www.stea.fi/wp-content/uploads/2024/09/STM-neuvottelukunnan-lausunto-STEAvustusten-hallinnollisen-taakan-keventaminen.pdf>

Tolkkinen, L. 2020. Hankehakemus Stealle.

