KRIS

JÄSENLEHTI
2/2026

REHELLISYYS • PÄIHTEETTÖMYYS • YHTEISVASTUULLISUUS • TOVERUUS • YHDENVERTAISUUS



TOIPUMINEN ILMAN ROOLEJA

MITÄ ON KRIS?

KRIS (Kriminellas Revansch I Samhället) on kansainvälinen liike, joka tarjoaa monipuolista apua ja tukea silloin, kun apu on eniten tarpeen. Tavoitteena on rikoksesta tuomittujen selviytyminen rangaistuksen päättyessä ja niiden nuorten auttaminen, joilla on riski ajautua rikosuralle. Yhdistys on poliittisista puolueista, uskonnoista ja muista aatesuunnista riippumaton. Erityislaatuiseksi kansalaisjärjestön tekee se, että entiset vangit perustivat oman yhdistyksen ja aloittivat toiminnan.
Kaikki toimintamme perustuu viiteen periaatteeseen:

- PÄIHTEETTÖMYYS
- REHELLISYYS
- TOVERUUS
- YHTEISVASTUULLISUUS
- YHDENVERTAISUUS

Näistä periaatteista syntyy yhteisyyden kokemus, jonka varaan koko toimintamme perustuu. Näiden periaatteiden noudattamista odotamme myös kaikilta toimintaamme osallistuvilta.

KRIS- yhdistykset ympäri Suomea, tarjoavat monipuolista tukeaan paikallisyhdistysten toimintakeskuksissa sekä oman alueensa vankiloissa. Toimintakeskukset toivottavat ihmiset tervetulleeksi ja tarjoavat monipuolista tukeaan kaikille joilla on halu muutokseen, halu jättää päihdekäyttöön ja rikoksiin altistava elämä. Toimintakeskukset noudattavat nollatoleranssia suhteessa kaikkiin päihdyttäviin aineisiin. Näin turvataan positiivinen, muutokseen mahdollistava ja vastuullinen toimintaympäristö kaikille.

Vankilatyössä tukemme alkaa heti ensimmäisestä vangin yhteydenotosta. Jokainen vankilatyötä tekevä KRIS:n tukihenkilö on myös vapautunut aikanaan ja tietää, mitä haasteita vapautuminen ja uudenlainen elämäntapa tuovat tullessaan. Yhteydenpito jatkuu koko vankilassaoloajan ja tulemme vapautuvaa portille vastaan.

Toimintakeskukset ottavat vapautuvan vangin vastaan. Alamme yhdessä vapautuvan kanssa rakentaa toimivaa tukiverkostoa, joka muodostuu yhteistyökumppaneista ja alueen muista toimijoista.

KRIS tarjoaa sinulle vertaistuen, kokemuksensa, tietonsa ja luottamuksellisen yhteydenpidon. Tuemme sinua jo muutaman kuukauden ennen vapautumista, vapautumishetkellä sekä sen jälkeisinä, kriittiseksi tietäminämme päivinä ja viikkoina. Myös tästä eteenpäin KRIS tarjoaa eri toiminnoissaan sinulle mahdollisuuden jatkaa uudenlaista elämäntapaa vertaistesi joukossa.

Toiminnallamme on kolme päätavoitetta:

1. Rikostaustaisten elämänhallinnan ja yhteiskuntaan osallistumisen edistäminen.

2. Rikollisuutta ylläpitävän syrjäytymiskehityksen katkaiseminen ja uusintarikollisuuden vähentäminen.

3. Yhteiskunnan rakenteisiin ja asenteisiin vaikuttaminen.

Tavoitteisiimme pyrimme monipuolisella ja kokonaisvaltaisella työotteella. Menetelminä käytämme työssämme periaatteidemme ohella kokemusasiantuntijuutta ja ammatillista työotetta.

Työmme osa-alueet:

- Vankila- ja avotyö
- Toimintakeskustyö
- Projekti- ja hanketyö
- Perhe-, nais- ja erityisnuorisotyö
- Vapaa-ajan toiminnot: liikunta-, harrastus- ja kulttuuritoiminta



Olemme yhdenvertaisia

LEHDEN TOIMITUS

Päätoimittaja	**Hannele Valkama**
Toimitus	**KRIS:läiset**
Sivuntaitto	**Johanna Lahtinen**
	Pasi Immonen
Painopaikka	**Ulonen Offset**
	Ilmailunkatu 19
	33900 Tampere
Toimitus	**Hatanpään Valtatie 34 D 108**
	33100 Tampere
	044 958 6398
	pasi.immonen@kris.fi

SISÄLLYSLUETTELO 2/2026

KRIS-Suomen keskusliitto	**4**
Pääkirjoitus	**5-6**
KRIS-Satakunta ry	**7-14**
KRIS-Keski-Suomi ry	**15-19**
KRIS-Tampere ry	**20-22**
KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry	**23-24**
KRIS-Turku ry	**25**
KRIS-Pohjanmaa-Österbotten	**26**
Ristikot & Sudokut	**27**
Yhteystiedot takakannessa	

Lehti ei vastaa tilaamatta lähetettyjen kirjoitusten ja kuvien säilyttämisestä eikä palauttamisesta. Jos lehti julkaisee tilaamatta lähetetyn materiaalin, katsotaan tekijän luopuneen materiaalin tekijänoikeuksista lehden hyväksi. Lehti ei vastaa mainontansa kolmannelle osapuolelle aiheutuneista vahingoista, vaan korvausvastuu kuuluu ilmoitusasiakkaalle. Lehden vastuu ilmoituksen pois jäämisestä tai sen julkaisemisesta sattuneesta virheestä rajoittuu ilmoituksesta maksetun määrän palauttamiseen. Lehti pyrkii julkaisemaan kaikki hyväksytyt ilmoitukset määrättynä päivänä. Mikäli ilmoitusta ei tuotannollisista tai muista syistä, kuten lakko tai asiakkaasta tai alihankkijasta johtuvista syistä voida julkaista, lehti ei vastaa ilmoittajalle mahdollisesti aiheutuvasti vahingosta. Lehden vastuu ilmoituksen pois jäämisestä tai sen julkaisemisessä sattuneesta virheestä rajoittuu ilmoituksesta maksetun määrän palauttamiseen. Julkaisuvarauksena force majeure.

Valmiiksi aineistoksi hyväksytään pdf- tai eps-tiedosto: Ilmoitukset oikean kokoisina ja eps- tai pdf-muotoisina. Ilmoitus CMYK-väreissä, muunna myös spottivärit ja duotone-kuvat CMYK-väreiksi Kuvien resoluutio 200dpi.

PÄÄTOIMITTAJAN KESÄTERVEHDYS

KRIS-Suomen Keskusliitto kiittää ja toivottaa kaikille jäsenyhdistyksilleen aurinkoista ja virkistävää kesää!

Kesälomakausi lähestyy, mutta KRIS-toiminnassa se ei tarkoita toimintakeskusten ovien sulkeutumista. Päinvastoin – kesällä ihmiset tarvitsevat usein entistä enemmän paikkoja, joissa kohdata toisiaan, viettää aikaa hyvässä seurassa ja löytää päiviinsä mielekästä, päihteetöntä sisältöä.

Haluamme lämpimästi kiittää kaikkia lehden tekemiseen osallistuneita. Kiitos paikallisyhdistysten työntekijöille, kävijöille ja jäsenille, jotka ovat jakaneet kokemuksiaan ja tuoneet sisältöä lehteemme. Kiitos myös ulkopuolisille asiantuntijoille, jotka ovat omalla osaamisellaan rikastuttaneet lehden teemoja ja näkökulmia.

Erityiskiitos kuuluu Pasille ja Johannalle, jotka ovat vuodesta toiseen vastanneet lehden taitosta suurella sydämellä ja sitoutumisella – lähes vapaaehtoistyönä, aidosta halusta olla mukana tekemässä yhteistä lehteämme.

Olemme halunneet säilyttää lehdessämme aitouden ja rosoisenkin rehellisyyden. Sen ytimessä ovat toimintakeskusten arki, yhteisöllinen toiminta sekä tärkeimpänä, asiakkaiden omiin kokemuksiin perustuvat elämäntarinat.

Tässä numerossa Keskusliiton teemaa Sukupuoliroolit toipumisessa lähestyy rikosseuraamuslaitoksen yliopettaja, oikeuspsykologi Nina Nurminen identiteetin näkökulmasta kysyen:

Kuka minä olen ollut, kuka minä olen nyt ja kuka minä voisin tulevaisuudessa olla?

Nämä ovat kysymyksiä, joihin tässä lehdessämme saamme mielenkiintoisia näkökulmia ja kokemuksia luettavaksi kaikilta kirjoittajilta. Voimme itse kukin pysähtyä pohtimaan näitä kesän valossa ja rauhassa.

Antoisia lukuhetkiä ja oikein hyvää kesää kaikille! Nautitaan kesän valosta, yhteisistä hetkistä, kohdataan toisemme avoimin mielin ja pidetään huolta siitä, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin.

KRIS-Suomen keskusliitto ry
Hannele Valkama & Marko Rajamäki



KEHO MUISTAA

Kirjoittaja: oikeuspsykologi, yliopettaja Nina Nurminen

Koulutuksissa minulta usein kysytään, miksi ihminen ajautuu rikoksen tielle. Psykologian näkökulmasta vastaukseni on aina sama: mikään ei synny tyhjiössä, vaan niissä sisäisissä ja ulkoisissa olosuhteissa, joissa ihminen elää. Ja juuret ulottuvat kauemmas kuin teot — syvälle elämänhistoriaan, jonnekin minne tiedollinen muisti ei yllä mutta keho yhä muistaa.

> **"Luvut eivät ole tekosyitä teoille, mutta ne muistuttavat, mistä rikos kasvaa: olosuhteista, joita kukaan ei lapsena valinnut."**

Vankiterveydenhuollon Wattu IV -tutkimus piirtää saman kuvan. Fyysistä väkivaltaa on kokenut lähes jokainen vanki, joka neljäs kantaa traumaoireita ja yhdeksällä kymmenestä päihteiden käyttö on jossain elämänvaiheessa muuttunut ongelmaksi. Luvut eivät ole tekosyitä teoille, mutta ne muistuttavat, mistä rikos kasvaa: olosuhteista, joita kukaan ei lapsena valinnut.

Olen nähnyt sen toistuvan samankaltaisena. Lapsi sopeutuu maailmaan, joka hänelle osuu. Kun häntä ei suojele kukaan, hän oppii suojelemaan itse itseään: tulee kovaksi, valppaaksi, valmiiksi ennen kuin häneen ehditään käydä käsiksi. Mutta haava, jota ei hoideta, ei katoa. Se koteloituu — painuu kehoon, vireystilaan, joka ei laske vartiotaan silloinkaan, kun vaara on ohi. Sen ympärille kasvaa kova kuori, ja vähitellen kuoresta tulee ihminen itse. Hän ei enää kanna kovuutta päällään; hän on kova. Käsitys itsestä on muotoutunut trauman ympärille.

Miehelle kovuus on samalla vastaus siihen, millainen miehen kuuluu olla: pärjäävä, riippumaton, se, joka ei näytä heikkoutta. Usein malli on peritty — opittu varhain niiltä, jotka kasvattivat ja jotka olivat itse saaneet sen omiltaan. Naisella opittu rooli on toinen, mutta yhtä sitova — sekin määrää tarkkaan, mitä omasta hädästä saa näyttää ja mitä on kannettava piilossa.

Olen puhunut ja kirjoittanut monista rikollisuuden taustasyistä, mutta yhtä jään yhä pohtimaan: kuinka paljon miehen rooli itsessään pitää haavaa pimennossa. Vankiloissa on paljon miehiä, jotka ovat lapsuudessaan ja nuoruudessaan kokeneet kovia — kaltoinkohtelua, väkivaltaa, turvattomuutta. Mutta juuri se rooli, jonka he ovat oppineet, kieltää näyttämästä haavaa. Kovaksi oppinut mies ei kerro haavastaan; hän kantaa sitä piilossa, kunnes se purkautuu tekoina, joista hänet sitten tuomitaan. Trauma jää tunnistamatta — ei siksi, ettei sitä olisi, vaan siksi, ettei sitä osata mieheltä etsiä.

Kuoren alla on usein häpeä. Se ei synny niinkään siitä, mitä ihminen on tehnyt, vaan kokemuksesta siitä, mikä hän on: paha, huono, arvoton. Eikä se jää ajatukseksi, vaan painaa hartiat ja lukitsee katseen. Se on tunteista tuhoisin, koska se sulkee tulevaisuuden. Sen logiikka on armoton: jos olen pohjimmiltani paha, en voi koskaan olla mitään muuta.

> **"Kun ihminen luopuu vanhasta, hän ei luovu pelkistä tavoista, vaan ainoasta vastauksesta, jonka on koskaan saanut kysymykseen kuka minä olen."**

Tästä syystä irrottautuminen on vaikeampaa kuin ulkopuolinen arvaa. Kun ihminen luopuu vanhasta, hän ei luovu pelkistä tavoista, vaan ainoasta vastauksesta, jonka on koskaan saanut kysymykseen kuka minä olen. Tyhjän päälle ei voi astua. Eikä ihminen rakenna kuvaansa yksin: näemme itsemme pitkälti siitä, miten muut meihin suhtautuvat. Kun maailma katsoo yhä rikosrekisterin läpi — vartija ovella, kysymys lomakkeessa, vanha nimi vanhan kaverin suussa — jokainen katse vahvistaa vanhaa kuvaa. Ja häpeä saa piiloutumaan juuri silloin, kun pitäisi tulla nähdyksi.

Ja silti olen nähnyt käsityksen itsestä muuttuvan. Se on koko muutoksen ydin: kestävä muutos edellyttää, että ihminen alkaa nähdä itsensä toisin. Se on hidasta työtä kolmen minän välillä. On se, joka olen ollut: poika ja mies, joka syntyi olosuhteisiin, joita ei itse valinnut. On se, joka olen nyt. Ja on se mies, joka voisin vielä olla. Käännekohta tulee usein hetkellä, jolloin mies pystyy katsomaan, sitä mennei-

syyden pikkupoikaa — itseään — lempeydellä. Hän tajuaa, ettei lapsi voinut valita olosuhteita, jotka tekivät hänestä sen, joksi hän tuli. Se ei pyyhi vastuuta teoista. Mutta se avaa oven, jonka häpeä oli sulkenut: jos en ole syntynyt pahaksi, voin olla muutakin.

Mikä saa tuon muutoksen liikkeelle? Ei käsky eikä rangaistus, vaan kokemus. Häpeä ei väisty itsekseen; se väistyy vasta, kun joku näkee ihmisen sellaisena kuin hän on eikä silti käännä selkäänsä. Silloin alkavat liikkua arvotkin — ei järkeilemällä, vaan siksi että jokin alkaa tuntua todemmalta kuin vanha. Kun kunnioitus on aina merkinnyt sitä, ettei kukaan uskalla käydä päälle, voi avautua toinen kokemus: että tulee kuulluksi pelottamatta ketään. Ja hitaasti myös keho oppii uutta — että vartion voi laskea, kun vaaraa ei enää ole.

> **"Turvallisuutta ei rakenneta vain sulkemalla ovi, vaan hoitamalla se, mikä jää oven taakse."**

Tästä seuraa se, mitä pelkkä rangaistus ei tee. Jos vankilasta vapautuu sama koteloitunut haava, joka sinne johti, kierre jatkuu. Wattu IV:n suositukset ovat selvät: tarvitaan päihde- ja mielenterveyshoitoa, asunto vapautuvalle, työkyvyn tukea ja vertaisia — maaperää, jossa uusi käsitys itsestä voi juurtua. Turvallisuutta ei rakenneta vain sulkemalla ovi, vaan hoitamalla se, mikä jää oven taakse.

Toivolle on perusteita — ja se on tärkein asia, jonka tämä työ on minulle opettanut. Sama Wattu IV -tutkimus kertoo myös toista. Vaikeuksistaan huolimatta useimmat vangit ovat varovaisen toiveikkaita: he toivovat elämää ilman päihteitä ja väkivaltaa eivätkä usko juuttuvansa kierteeseen. Halu on jo olemassa. Se odottaa vain, että joku näkee sen.

Menneisyys selittää ihmisen, mutta ei määrää häntä. Jossain kohtaa kysymys miksi olen tässä lakkaa katsomasta taakse ja kääntyy eteen: mitä varten olen nyt tässä — ja keneksi voin tästä tulla. Mikään ihmisessä ei synny tyhjiössä, eikä kukaan kulje muutosta yksin. Mutta jokainen valinta, joka ei sovi vanhaan kuvaan, todistaa saman: ihminen on enemmän kuin se, mitä hän on ollut.

Se on toivon koko sisältö.

Lähde: Vankien terveys ja hyvinvointi 2023 (Wattu IV). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Vankiterveydenhuolto.



PÄIHDEMAAILMA JA TOIPUMINEN NAISEN NÄKÖKULMASTA

Oon Vivika, 30 vuotta. Mulla on aika pitkä päihde- ja rikostausta, joka alkoi jo hyvin nuorena. Tämän julkaisun tarkoituksena on tuoda naisnäkökulmaa huumekentältä sekä kertoa sen vaikutuksista.

Mä jotenkin ajattelen, että jos multa olisi kysytty tällaista tekstiä vaikka neljä vuotta sitten, niin olisin ollut täysin sitä mieltä, että mulla ei ole mitään sanottavaa naiseudesta muuten kuin se, että olen samaa sukupuolta. Tiedän myös, että osa niistä asioista, joita tässä tekstissä jaan, tapahtuu sukupuolesta riippumatta. Päihdemaailmassa on erilaisia rooleja ja asemia, joita ihmiset ottavat tai joihin he päätyvät.

Oon itse jo hyvin nuorena kokenut tarpeelliseksi olla niin sanottu ”kova tyttö”, koska sillä sai hyväksyntää. Huomasin myös sen vaikuttavan vahvasti siihen, millaisessa asemassa on. Mun oma ajatus päihdemaailmasta on se, että siellä muodostuu naisille erilaisia rooleja. Niistä kaksi ikään kuin ääripäätä ovat alistettu asema (jolle löytyy rumempiakin nimiä) ja toisaalta sellainen miehinen asema.

Olen miettinyt paljon omaa asemaani päihdemaailmassa nimenomaan naisena ja sitä, miten se on vaikuttanut muhun, mun identiteettiin ja toipumiseen. Mun oma polku alkoi jo hyvin nuorena. Hain hyväksyntää, halusin kuulua johonkin ja tulla nähdyksi. Päihteiden käyttö ja rikollisuus tulivat kuvioon jo ala-asteella. Koin, että päihdemaailma oli se paikka, josta sain hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, vaikka hinta oli lopulta todella korkea.

Aloin myös ihailla jo hyvin nuorena niitä naisia, jotka näyttivät pärjäävän päihdemaailmassa. Sellaisia, joilla oli vaikutusvaltaa, jotka näyttivät pitävän kaiken hallinnassa ja joita kuunneltiin – ehkä jopa pelättiin. Heissä oli jotain, mitä halusin itsekin saavuttaa.

> "Sellaiseen asemaan mä halusin, jossa en olisi riippuvainen kenestäkään ja jossa mulla olisi valtaa."

Opin myös aika nopeasti, että naisten välinen kilpailu voi olla kovaa. Luottamus ei todellakaan ollut itsestäänselvyys. Kyllä siellä ihan jokaisen oli pidettävä puolensa. Sellaiseen asemaan mä halusin, jossa en olisi riippuvainen kenestäkään ja jossa mulla olisi valtaa.

Olen kuitenkin saanut nähdä ja kokea hyvin erilaisia rooleja. Tätä ei olisi ollut helppo kaiken kovuuden takaa sanoa vielä muutama vuosi sitten. Olen ollut niissä parisuhteissa, joissa mies on hallinnut kaikkea: rahaa, huumeita ja käytännössä koko elämää. Riippuvuus on ollut niin kova, ettei sitä aina edes tajunnut, ettei kyse ollut hyvästä suhteesta. Olen saattanut olla suhteessa myös riippuvuuden takia, eikä niissä suhteissa ollut tasapainoa tai normaaliutta juuri millään tavalla.

Kyllä omalla keholla, naiseudella ja miehen epänormaalilla miellyttämisellä oli valtava merkitys siihen, miten esimerkiksi oman annoksensa sai. Myös muuten kuin parisuhteissa keho ja seksuaalisuus olivat tietynlainen vaihdonväline yöpaikkaan, päihteisiin, turvaan tai johonkin muuhun. Päihteet määrittelivät täysin sitä, miten elettiin ja millaisia päivät olivat.

Tietenkin tähän kaikkeen kuului myös väkivaltaa, josta harmillisesti välillä vaietaan, koska ajatellaan sen vain kuuluvan siihen elämäntapaan. Se on ikään kuin ”normaalia” ja ”oma valinta”. Toki myös naiset – minä mukaan lukien – osaavat provosoida, mutta se tuntui olevan aika yleinen ilmiö ihan kummallakin osapuolella.

Pikkuhiljaa tajusin ja aloin rakentaa itselleni sellaista asemaa, jota yleensä pidetään miehisenä. Se loi myös sellaista turvaa, mitä mikään muu ei pystynyt tuomaan, ja todella koin olevani sellainen. Halusin olla se, joka hallitsee itse. Koin myös saavani siitä tietynlaista nautintoa, kun ajattelin pystyväni toimimaan samalla tavalla kuin miehet, saavani kunnioitusta ja olevani jollain tavalla vähän ylempänä.

En ollut riippuvainen pelkästään päihteistä, vaan myös siitä asemasta, jonka olin itselleni rakentanut. Mitä enemmän minulla oli vastuuta, valtaa ja niin sanotusti isot säädöt hoidettavana, sitä enemmän sain arvostusta muilta. Päihdemaailmassa kunnioitus ansaitaan usein eri tavalla kuin tavallisessa elämässä. Jos hoiti asiat hyvin, piti sanansa eikä näyttänyt heikkoutta, siitä sai eräänlaista arvostusta ja hyväksynnän tunnetta. Kyllä siitä muodostui osa identiteettiä, turvallisuuden tunnetta ja itsetuntoa.



Vähitellen minusta tuli omasta mielestäni enemmän mies miesten joukossa kuin nainen. En todellakaan kokenut kuuluvani naisten joukkoon, enkä halunnutkaan kuulua. Luotin enemmän miehiin kuin naisiin, vaikka sekään luottamus ei ollut aina tervettä. Naisissa näin kilpailua, uhkaa ja pettymyksiä. Koin, etten ollut heidän kanssaan samalla tasolla. Taustalla vaikutti varmasti se, että olin kokenut jo nuorena luottamuksen pettämisiä nimenomaan tyttöjen taholta.

Opin kovettamaan kuoren, jonka tarkoitus oli ilmeisesti suojella minua. Vaikka omaksuinkin tämän kuoren toisinaan täysin, koen, että sisälläni oli silti välillä läsnä se pieni nainen, joka pelkäsi todella paljon. Välillä se näyttäytyikin vahvasti, ja ne hetket olivat oikeasti aika vaarallisia.

Päihdemaailmassa väkivalta muuttui osaksi normaalia elämää. Se ei ollut pelkästään fyysistä, vaan myös henkistä: sanallista loukkaamista, uhkailua, pelottelua, manipulointia ja jatkuvaa vallankäyttöä. Noissa ympyröissä kaikkea tuota alkaa pitää tavallisena. Myös sitä piti normaalina, että minua kohdeltiin monessa asiassa aika miehisesti, koska itse hain sellaista asemaa ja yritin luoda kuvaa siitä, että se olisi minulle ok.

Naisena koin, että jouduin jatkuvasti todistamaan omaa paikkaani. Jos näytti heikkoutta, sitä saatettiin käyttää hyväksi.

Toipumisessa olen joutunut purkamaan sitä muuria, jonka rakensin vuosien aikana ympärilleni. Se on ollut todella pelottavaa. Kun kova kuori alkoi pikkuhiljaa murtua, sen alta nousi tunteita ja muita jännittäviä asioita, joita olin vuosia paennut: surua, häpeää, pelkoa ja haavoittuvuutta.

Vielä vaikeampaa oli opetella luottamaan muihin ihmisiin, erityisesti naisiin. Toki en luottanut itseenikään, enkä todella enää tiennyt, kuka edes olen.

Kuntoutuksessa ollessani olin juuri se nainen, joka laitettiin toisen naisen kanssa samaan huoneeseen, eikä mennyt kauaa, kun huonekaveri ahdistui mun käytöksestä ja hänet siirrettiin toiseen huoneeseen. En todellakaan sopinut aluksi oikeastaan kenenkään huonekaveriksi.



Jännä juttu oli se, että kun mulla oli kymmenen kuukautta puhtautta takana ja olin suorittamassa samassa paikassa rangaistusta, katsottiin kuntoutuksellisesta näkökulmasta hyväksi, että mut laitettiin toisen naisen kanssa samaan huoneeseen. Tällä kertaa katsottiin, että mun läsnäoloni vaikutti häneen positiivisesti.

> **"Keksin varmaan kymmenen miljoonaa syytä, miksi en voisi lähteä, koska en voinut kuvitellakaan lähteväni naisten kanssa yhtään mihinkään."**

Mä muistan, kun kotiuduin kuntoutuksesta ja olisi ollut KRIS:n naisten mökkireissu, jonne mua pyydettiin. Keksin varmaan kymmenen miljoonaa syytä, miksi en voisi lähteä, koska en voinut kuvitellakaan lähteväni naisten kanssa yhtään mihinkään. Tänä päivänä taidan olla se, joka ensimmäisenä ehdottelee, että joko lähdetään naisten kesken johonkin.

Oon saanut KRIS:n kautta monenlaista apua luottamuksen rakentamiseen, itseeni tutustumiseen ja kasvamiseen. Vitsi, miten pelottavaa se on välillä ollut, mutta siellä on ollut turvallisia ihmisiä, jotka ovat antaneet korjaavia kokemuksia ihan kaikilla osa-alueilla.

Yksi tosi tärkeä asia on ollut keskustella naistyön koordinaattorin kanssa naiseuteen liittyvistä asioista, vaikka se onkin ollut mulle ehdottomasti yksi suurimmista epämukavuusalueista.

Myös se, että kävin Irti rikollisesta elämäntavasta -ohjelman, on vaikuttanut tosi paljon mun omiin ajatusmalleihin.

Oon myöhemmin saanut työntekijänä ohjata samaa koulutusta. Oon saanut olla se turvallinen ihminen, jolle on koettu turvalliseksi jakaa asioita ja joka on saanut kulkea rinnalla.

Vertaistuen merkitys ja kokemusten kertominen ovat olleet mulle todella merkityksellisiä. Vaikea jotenkin tiivistää, mitä kaikkea oon KRIS:ltä saanut, koska oon täysin sitä mieltä, että oon sen yhteisön ansiosta hengissä ja saanut mun lapset takaisin kotiin.

KRIS:llä oon saanut rauhassa opetella, kuka mä oikein oon – ihmisenä, naisena, äitinä, ystävänä ja myöhemmin jopa työntekijänä. Oikeastaan olen rakentanut koko mun tämänhetkisen arjen KRIS:n avulla. Oon oppinut pitämään huolta itsestäni ja nykyään jopa tykkään olla juuri minä – naisena ja omana itsenäni.

Pari vuotta sitten mun sisko osti mulle hiustuotteita ja suoristusraudan. Tajusin silloin, melkein kolmekymppisenä, ettei mulla ollut mitään hajua siitä, miten sellaisia käytetään.

Oon nyt opetellut sellaisia asioita sen sijaan, että muistelen aikaa, jolloin sain syntymäpäivälahjaksi voimatongit jotain kuparikaapelia varten. Täytyy sanoa, että oon kyllä nykyään ihan täysin enemmän näiden hiusjuttujen tyyppi. :D

Pitkä päihde- ja rikostausta on vaikuttanut paljon myös ihmissuhteisiin. Toipumisen aikana olen esimerkiksi huomannut, että on yllättävän vaikeaa vastaanottaa hyvää kohtelua. Uskon, että yksi toipumisen suurimmista haasteista – ja samalla suurimmista mahdollisuuksista – on oppia luottamaan uudelleen ihmisiin, uskaltaa päästää heitä lähelle ja hyväksyä, että mua voidaan rakastaa ja arvostaa ilman, että mun tarvitsee ansaita sitä kovuudella, vallalla, selviytymisellä tai alistumisella.

> **"Välillä on tuntunut oudolta huomata, että voin olla väsynyt, epävarma, heikko, surullinen tai iloinen ilman, että kukaan käyttää sitä hyväksi."**

Tää on ollut aikamoinen matka itteeni ja siihen, millainen mä oikeasti oon naisena ja ihmisenä. Välillä on tuntunut oudolta huomata, että voin olla väsynyt, epävarma, heikko, surullinen tai iloinen ilman, että kukaan käyttää sitä hyväksi.

Oon saanut sellaisia kokemuksia, aitoa yhteyttä, välittämistä, kuuntelua, yhteenkuuluvuuden tunnetta, turvallisia ihmisiä, ystäviä ja yhdenvertaisuutta, joita ei pysty mittaamaan missään hinnassa.

Vivika Tolvanen
lähihoitaja, kokemusasiantuntija, hanketyöntekijä ja ennen kaikkea äiti



NAISJOHTAJANA KRIS-YHTEISÖSSÄ



Olen työskennellyt KRIS:llä nyt toiminnanjohtajan roolissa vuodesta 2018 alkaen. Sitä ennen olin perustanut KRIS-Satakunta ry:n vuonna 2013 Raumalla ja toiminut puheenjohtajan roolissa aina vuoteen 2016, jolloin siirryin hallituksen jäseneksi Marko Rajamäen aloittaessa puheenjohtajana. KRIS on ollut minulle ikään kuin oma lapsi, jonka matkaa olen seurannut aina synnyttämisestä alkaen. Nyt KRIS on saavuttanut vastuullisen aikuisiän.

KRIS on terapeuttinen yhteisö, jossa toipuvat päihderiippuvaiset ja vankilataustaiset ihmiset rakentavat elämäänsä uudelleen. Moni heistä kantaa mukanaan vaikeita traumakokemuksia, hylkäämistä, väkivaltaa, riippuvuuksia ja rikkinäisiä ihmissuhteita. Samalla yhteisö on paikka, jossa ihmiset eivät ole pelkästään toipujia. Heistä kasvaa vähitellen aikuisia, vastuunkantajia, vertaisia ja usein myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia.

> **"Olen havainnut, että traumataustaisten ihmisten johtaminen eroaa "perinteisestä johtamisesta. Tällaisessa ympäristössä auktoriteetti ei synny asemasta vaan turvallisuudesta."**

Minulla on kokemusta myös ammattilaisten johtamisesta. Olen havainnut, että traumataustaisten ihmisten johtaminen eroaa ”perinteisestä” johtamisesta. Tällaisessa ympäristössä auktoriteetti ei synny asemasta vaan turvallisuudesta. Ihmiset, joiden elämässä luottamus on usein petetty, tarkkailevat enemmän tekoja kuin sanoja. Kuten eräs asunnoton asiakas aikoinaan minulle sanoi: ” Minna! Teot ovat tekoja ja sanat vain sanoja”.

Traumataustaiset ihmiset tarvitsevat johdonmukaisuutta, rajoja ja samalla kokemuksen siitä, että heidät nähdään ihmisinä, eivät ongelmina. Johtamisessa vuorottelevat lapselle asetetut rajat ja aikuiselta odotetut vastuut.

Oma kasvuni

Luonnollisesti myös minua on muovannut oma elämäntarinani, joka on vaikuttanut myös siihen, miksi olen lähtenyt tälle alalle.

Vanhempieni avioeron jälkeen jäin 16-vuotiaana asumaan isäni kanssa. Koin, että hän tarvitsi minua, sillä hän suri avioeroa ja turrutti tunteensa alkoholilla. Nuorena en ymmärtänyt, kuinka suuri vastuu oli siirtynyt lapsen harteille. Minusta tuli huomaamattani se, joka huolehti, kantoi vastuuta ja yritti pitää kokonaisuuden kasassa. Onneksi tajusin ikään kuin tiedostamattani lähteä pois kotikaupungista lukion jälkeen pääkaupunkiseudulle töihin ja myöhemmin opiskelemaan.

Myöhemmin elämässäni huomasin toistavani samaa kaavaa ihmissuhteissani. Valitsin miehiä, jotka tarvitsivat ”pelastamista”. Tai näin ajattelin. Uskoin auttavani ja rakastavani, mutta todellisuudessa olin sitoutunut rooliin, joka oli tullut minulle tutuksi jo nuoruudessa.

Vasta osallistuminen vuoden mittaiseen naisten itsetuntemusryhmään alkoi avata tätä dynamiikkaa. Aloin ymmärtää itseäni syvemmin. Opin tunnistamaan niin sanotun pelastajan roolin.

Pelastaja ei ole sama kuin suojelija

Yksi merkittävimmistä oivalluksistani oli ymmärtää ero suojelijan (engl. Guardian) ja pelastajan (engl. Savior) välillä.

Suojelija kunnioittaa toisen ihmisen kykyä kasvaa, oppia ja ottaa vastuuta. Hän tarjoaa tukea, turvaa ja rinnalla kulkemista.

Pelastaja puolestaan ottaa vastuun, joka kuuluu toiselle. Hän yrittää ratkaista ongelmia toisen puolesta ja saa usein oman arvontunteensa tarpeellisena olemisesta.

Voisi sanoa, että pelastaja on suojelijan ”inversio”. Ulkoisesti toiminta voi näyttää samalta: auttamiselta, huolehtimiselta ja välittämiseltä. Sisäisesti dynamiikka on kuitenkin erilainen. Suojelija vahvistaa toisen toimijuutta. Pelastaja heikentää sitä, vaikka tarkoitus olisi hyvä. Pelastaja pitää autettavan uhrin asemassa odottamatta tältä omaa vastuuta.

Samalla se kuluttaa ammattilaisen (mutta myös läheisen) voimavarjoja ja vaarana on katkeroituminen, ellei tajua ajoissa tätä dynamiikkaa. Ajattelen, että usein ammattilaisen uupumuksen takana on tämä rooli.

Tämä oivallus on vaikuttanut syvästi minuun naisena sekä johtajana.

Traumainformoitu ja naiserityinen johtaminen

> "Johtajan tehtävä on nähdä käyttäytymisen taakse kuitenkaan poistamatta vastuuta."

KRIS yhteisössä ihmiset ovat usein eläneet ympäristöissä, joissa valtaa on käytetty väärin. Siksi johtajan tehtävänä ei ole hallita vaan mahdollistaa.

Naiserityinen johtaminen ei tarkoita pelkästään pehmeyttä tai rajattomuutta - päinvastoin. Se tarkoittaa kykyä yhdistää selkeät rajat, emotionaalinen turvallisuus ja ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen.

Traumainformoitu johtaminen perustuu ymmärrykseen siitä, että haastavan käyttäytymisen taustalla on usein selviytymiskeinoja, ei pahuutta tai välinpitämättömyyttä. Ihminen, joka vastustaa auktoriteetteja, saattaa suojella itseään vanhoilta kokemuksilta. Ihminen, joka vetäytyy, saattaa kantaa mukanaan syvää häpeää.

Johtajan tehtävänä on nähdä käyttäytymisen taakse kuitenkaan poistamatta vastuuta.

Toipujista ammattilaisiksi

Yhteisömme erityinen vahvuus on siinä, että monet jäsenet kasvavat ajan myötä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisiksi. Tällä hetkellä Porin kuntoutumisyksikössä työskentelee viisi KRIS:llä kasvanutta ammattilaista tai kokemusasiantuntijaa. Yksi on löytänyt tiensä Satakunnan Sininauhaan ja yksi Satakunnan ammattikorkeakouluhankkeeseen.

Useat opiskelevat tai suuntaavat opiskelemaan alaa. Luonnollisesti myös KRIS:llä olevat työntekijät omaavat toipumiskokemuksen. Olenkin alkanut kutsumaan KRISiä leikillisesti alueen kasvattajaseuraksi.

> "Kasvun ytimessä ei ole täydellisyys, vaan kyky kohdata oma tarina rehellisesti."

Tämä muutos on vaikuttava. Ihminen, joka on joskus tullut yhteisöön rikkinäisenä, epäluuloisena ja vailla uskoa itseensä, voi vuosien kuluessa ohjata muita, opiskella ammattiin ja toimia yhteiskunnassa vastuullisessa tehtävässä.

Kasvun ytimessä ei ole täydellisyys, vaan kyky kohdata oma tarina rehellisesti.

Uskon, että parhaat ammattilaiset eivät välttämättä ole niitä, jotka eivät ole koskaan kaatuneet. Usein vaikuttavimpia auttajia ovat ne,



jotka ovat itse kulkeneet toipumisen tien ja oppineet muuttamaan haavansa viisaudeksi. Keskiössä on se, että tullaan pois uhrin roolista. Tämä onkin usein ensimmäinen neuvo, jota vertaiset antavat vielä toipumisen alkuvaiheessa oleville.

Johtajuus kasvun mahdollistajana

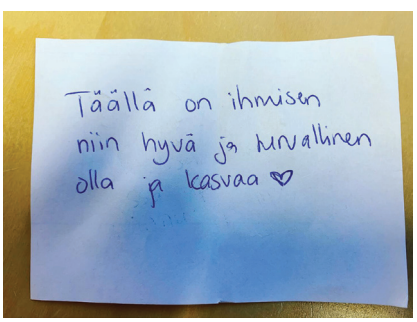
Oma matkani pelastajasta tietoisemmaksi johtajaksi jatkuu edelleen.

Nykyään pyrin muistamaan, ettei tehtäväni ole pelastaa ihmisiä. Tehtäväni on luoda sellainen yhteisö, jossa ihmiset voivat oppia kantamaan itseään ja toinen toisiaan. Tässä minulla on apuna upeat työkaverit ja muut yhteisön jäsenet sekä varsinaisista jäsenistä koostuva hallitus.

Kun traumataustainen ihminen löytää arvokkuutensa, oppii ottamaan vastuuta elämästään ja alkaa nähdä itsensä tulevaisuuden ammattilaisena, tapahtuu jotain merkittävää. Silloin toipuminen ei ole enää vain ongelmien poistumista. Se on identiteetin rakentumista uudelleen.

Ja ehkä juuri siinä on myös johtajuuden syvin tarkoitus: auttaa ihmisiä näkemään itsessään enemmän mahdollisuuksia kuin he ovat koskaan uskoneet olevan olemassa.

Minna Wahlman, KRIS Satakunta ry toiminnanjohtaja



NAISTYÖ, NAISTYÖNTEKIJÄ, NAINEN

Naistyö

Työskentelen naistyön koordinaattorina KRIS-Satakunnassa, ja työssäni kohtaan naisia, joiden elämäntarinat ovat täynnä selviytymistä. Moni meistä on kokenut asioita, joista ulkopuoliset eivät tiedä mitään. Väkivaltaa, hyväksikäyttöä, turvattomuutta, menetyksiä, häpeää ja syyllisyyttä. Päihteiden käytön ja rikollisuuden taustalla on usein historiaa siitä, ettei ole tullut nähdyksi, kuulluksi tai kohdatuksi omana itsenään.



Naisten toipumisessa näkyy usein syvä häpeä. Häpeä omasta elämästä, omista valinnoista, äitiydestä, ihmissuhteista ja siitä, millaiseksi maailma on heidät määritellyt. Moni nainen on kertonut, ettei ole koskaan kokenut olevansa turvassa. Ei lapsuudessa, kotona, ihmissuhteissa eikä omassa mielessään. Silloin on vaikea luottaa keneenkään. Kun elämässä on joutunut jatkuvasti selviytymään, pehmeys muuttuu helposti kovuudeksi. Ulospäin voi näyttää siltä, ettei mikään tunnu miltään, vaikka sisällä olisi valtava määrä surua, pelkoa ja yksinäisyyttä.

Joskus toipuminen alkaa hyvin pienestä hetkestä. Siitä, että joku kysyy aidosti, mitä kuuluu. Siitä, että joku kohtaa välittäen juuri sinuna, omana itsenäsi. Vertaistuessa on voimaa. Kun vastassa on ihminen, joka ymmärtää ilman pitkiä selityksiä, syntyy mahdollisuus rehelliseen ja aitoon

kohtaamiseen. Ei tarvitse esittää vahvaa tai selviytyjää. Saa olla keskeneräinen.

Moni nainen, joka on itse kokenut vaikeita asioita, osaa kohdata toisen naisen tavalla, johon harva pystyy. Siinä on jotain arvokasta. Monista asioista puhutaan ensimmäistä kertaa ääneen vasta silloin, kun vastassa on toinen nainen, joka ei säikähdä eikä tuomitse.

Olen nähnyt työssäni valtavaa rohkeutta. Rohkeutta mennä kohti vaikeita asioita, opetella rajoja, opetella luottamaan ja rakentaa elämää uudelleen pala palalta. Toipuminen ei tarkoita sitä, että menneisyys katoaisi. Se tarkoittaa sitä, ettei menneisyys enää määritä kaikkea. Usein yhteiskunta näkee rikos- ja päihdetaustaiset ihmiset ongelmien kautta. Minä näen työssäni ihmisiä, joilla on valtavasti vahvuuksia, rohkeutta, nöyryyttä, herkkyyttä ja kykyä auttaa muita.

Naistyöntekijä

Joskus naistyöntekijänä oleminen on raskasta. Kannamme mukana toisten tarinoita, surua ja pettymyksiä. Pitää kestää myös pettymyksiä ja turhautumista. Kaikkia ei voi auttaa, eikä toipuminen tapahdu hetkessä. Silti työssäni on myös valtavasti toivoa. On mahtavaa nähdä, kun nainen alkaa pikkuhiljaa uskoa itseensä ja löytää elämästään jotain, mikä kantaa eteenpäin.

> "Yhteiskunnassa elää edelleen paljon ennakkoluuloja siitä, millainen päihdetaustainen nainen on ja millainen naisen tulisi olla."

Olen tullut näkyväksi oman menneisyyteni kanssa, kun tulin töihin KRIS:lle. Olen tuonut esiin pitkän päihdetaustani ja menneisyyteni, johon mahtuu myös rikoksia. Olen ammattilainen, mutta myös vertainen. Naisena oman päihdetaustan kanssa näkyväksi tuleminen ei ole aina helppoa. Yhteiskunnassa elää edelleen paljon ennakkoluuloja siitä, millainen päihdetaustainen nainen on ja millainen naisen tulisi olla. Välillä voi kohdata epäilyjä, leimaamista ja arvostelua. Joskus tuntuu, että naiselta odotetaan enemmän moitteettomuutta kuin miehiltä. Häpeä tuntuu usein erilaiselta naisilla kuin miehillä, ja moni kantaa pelkoa siitä, että menneisyys määrittää ihmisen lopullisesti. Minullakin nousee välillä menneisyyteni taakka harteilleni, ja koen vanhoista asioista edelleen joskus syyllisyyttä. Menneisyyteni on kuitenkin myös vahvuuteni, ja olen saanut huomata, ettei menneisyyteni määritä minua ihmisenä.

Nainen

Olen saanut elää raittiina jo yli viisi vuotta ja saanut kokea sinä aikana asioita, joita en olisi koskaan uskonut saavani kokea. Olen löytänyt rauhan menneisyyteni kanssa, ja häpeä on laantunut. Ymmärsin, että jos kannan häpeää ja syyllisyyttä koko ajan mukanani, en pääse eteenpäin. Menneisyyden hyväksyminen on kuitenkin ollut ehdottomasti vaikeinta toipumisessa.

> "Ajattelen, että todellinen vahvuus syntyy silloin, kun ihminen voi katsoa itseään lempeämmin. Ei täydellisenä eikä valmiina, vaan ihmisenä joka on kaatunut, noussut uudelleen ja jatkaa silti eteenpäin."

Menneisyys kulkee mukana, mutta sen ei tarvitse olla kahle. Vähitellen siitä voi tulla osa omaa tarinaa ilman, että se vie kaiken tilan nykyisyydestä. Ajattelen, että todellinen vahvuus syntyy silloin, kun ihminen voi katsoa itseään lempeämmin. Ei täydellisenä eikä valmiina, vaan ihmisenä, joka on kaatunut, noussut uudelleen ja jatkaa silti eteenpäin.

Koen työni merkitykselliseksi. Ei siksi, että voisin korjata toisen elämän, koska se ei edes onnistu, vaan siksi, että voin kulkea hetken rinnalla ja muistuttaa, ettei kenenkään tarvitse selvitä yksin.
Nainen on naiselle tuki!

Mari Jylhä
Naistyön koordinaattori
KRIS-Satakunta ry



NAISTYÖN MERKITYS NÄKYVÄKSI - OPINNÄYTETYÖMME NAISTYÖN VAIKUTTAVUUDESTA



Olemme Oona Hautaoja ja Nanette Virtanen, sosiaalialan opiskelijoita Satakunnan ammattikorkeakoulusta (SAMK). Toteutamme opinnäytetyömme KRIS-Satakunta ry:lle, ja tutkimuksemme aiheena on naistyön vaikuttavuus. Tarkastelemme työssämme erityisesti päihde- ja rikostaustaisten naisten kokemuksia KRIS:n naistyöstä Satakunnan alueella sekä sitä, millainen merkitys toiminnalla on naisten hyvinvointiin, arjenhallintaan ja elämänmuutoksen tukemiseen.

Aihe tuntui meille alusta asti tärkeältä ja merkitykselliseltä, sillä haluamme lisätä ymmärrystä siitä, miksi naisille suunnattu turvallinen kohtaaminen, vertaistuki ja yksilöllinen tuki voivat olla merkittävä osa kuntoutumista ja uudenlaisen arjen rakentamista. Koemme tärkeäksi tuoda esiin naisten omia kokemuksia sekä tehdä näkyväksi naistyön vaikutuksia erilaisissa elämäntilanteissa. Naistyön merkityksestä ja vaikuttavuudesta tarvitaan lisää näkyvyyttä ja tietoa.

Molemmilla meistä on kiinnostusta valmistumisen jälkeen työskennellä päihde- ja rikostaustaisten asiakasryhmien parissa, minkä vuoksi olemme suorittaneet aiheeseen liittyviä syventäviä opintoja sekä työharjoitteluja kyseisten asiakasryhmien kanssa. Nanette on suorittanut kaksi harjoitteluaan KRIS-Satakunta ry:llä. Näiden kokemusten kautta olemme syventäneet ymmärrystämme sekä aiheesta, että asiakkaiden kohtaamisesta. Olemme huomanneet, kuinka suuri merkitys aidolla kohtaamisella, luottamuksella ja turvallisella ympäristöllä voi olla ihmisen hyvinvointiin ja muutoksen mahdollistamiseen. Opinnäytetyössämme tarkastelemme naistyön vaikuttavuutta asiakkaiden kokemusten näkökulmasta. Olemme kiinnostuneita siitä, millaisia muutoksia tai hyötyjä toimintaan osallistuminen on tuonut osallistujien elämään, millaiset toimintamuodot koetaan merkityksellisiksi sekä miten naistyö tukee hyvinvointia ja osallisuutta. Tutkimuksen avulla pyrimme tuomaan esiin asiakkaiden ääntä ja kokemuksia, sillä ne ovat tärkeässä roolissa palveluiden kehittämisessä ja vaikuttavuuden arvioinnissa.

Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jotta voimme saada syvällisempää ymmärrystä naisten kokemuksista. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua, joka mahdollistaa kokemusten ja näkökulmien esiin tuomisen osallistujien omin sanoin. Haastattelutilanteessa käytössä oli myös paperinen lomake, jossa kysymykset oli jaoteltu teemoittain. Lisäksi toteutimme kirjallisen kyselyn niille, jotka eivät päässeet osallistumaan haastatteluihin paikan päällä.

Kerätty aineisto analysoidaan teemallisen analyysin sekä sisällönanalyysin avulla. Näiden menetelmien avulla pyrimme tunnistamaan kokemuksista toistuvia teemoja, merkityksiä ja näkökulmia, jotka auttavat ymmärtämään KRIS-Satakunnan naistyön vaikuttavuutta paremmin. Sekä haastatteluihin että kyselyyn osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja anonyymiä. Tutkimuksen avulla voidaan nostaa esiin onnistumisia, tunnistaa kehittämiskohteita sekä vahvistaa ymmärrystä siitä, millainen tuki auttaa naisia erilaisissa elämäntilanteissa. Toivomme, että opinnäytetyömme lisää tietoisuutta naistyön merkityksestä ja tukee toiminnan kehittämistä myös tulevaisuudessa. Ennen kaikkea haluamme nostaa esiin niiden naisten kokemuksia, joiden elämässä naistyöllä on ollut merkitystä.

Alustavien haastattelutulosten perusteella naistyö on koettu merkitykselliseksi ja vaikutukset ovat näyttäytyneet positiivisina. Tarkempi analyysi sekä tutkimuksen lopulliset tulokset rakentuvat kuitenkin varsinaiseen opinnäytetyöhömme, joka valmistuu ja on luettavissa Theseuksesta viimeistään joulukuussa 2026.

"Olen löytänyt oman naiseuden takaisin"

"En olisi hengissä ilman KRISiä"

"Naistyö on erittäin tärkeää "

"Täällä saa terveitä & turvallisia ihmissuhteita"

ISYYS PYSÄYTTI KATSOMAAN OMAA ELÄMÄÄ

Päihde- ja rikostaustaisessa elämässä miehen rooli voi rakentua kovuuden, pärjäämisen ja tunteiden piilottamisen varaan. Janin tarinassa isyys nousi lopulta peiliksi, jota ei voinut enää väistää.



Jani on 39-vuotias yhden lapsen isä. Hänen taustassaan on vahva päihdehistoria, rikoksia ja kolme vankilakertaa. Alkoholi tuli elämään jo lapsuudessa, ja huumeet täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Päihteiden käyttö oli pitkään jaksottaista, mutta ajoittain hyvin runsasta. Taustalla näkyvät myös ylisukupolviset mallit. Alkoholin käyttöä oli suvussa ja lähipiirissä, biologisen isän ja isäpuolen kautta. Jani kuvaa, kuinka alkoholi kuului perisuomalaiseen tapaan käsitellä kaikkea: surua, iloa ja arkea.
- Se oli joka tilanteessa mukana. Se iskostui takaraivoon normaaliksi, Jani kertoo.

Lapsuudessa biologinen isä jäi etäiseksi. Tapaamisia oli vain satunnaisesti, ja isä kuoli jo yli kymmenen vuotta sitten. Isäpuolen tulo elämään toi aikanaan vakautta, mutta kun pikkuveljet syntyivät, Jani koki jäävänsä vähemmälle huomiolle. Hyväksyntää ja paikkaa haettiin kodin ulkopuolelta.
- Piti hakea huomiota kyliltä. Kaverit olivat vanhempia, ja sitä kautta alkoi nuorisorikollisuus, häiriökäyttäytyminen, koulukiusaaminen ja päihteiden käyttö.
Alkoholi tuli mukaan jo varhain. Yläasteella viikonloput eivät juuri olleet selviä. 15-16-vuotiaana tulivat ensimmäiset kokeilut kovempiin aineisiin, ja täysi-ikäisyyden kynnyksellä käyttö muuttui runsaammaksi.

Kovuuden rooli

Päihde- ja rikosmaailmassa miehen rooli oli selvä: heikkoutta ei saanut näyttää.
- Siellä ei voinut näyttää pelkoa, ikävää tai pehmeää puolta itsestään. Ei voinut näyttää, että tarvitsee apua. Siellä olisi syöty elävältä. Jani kuvaa maailmaa kylmäksi. Jo teini-iästä lähtien mukana kulki ajatus, että yksin täytyy pärjätä. Kun hän muutti 18-vuotiaana pois kotoa toiselle paikkakunnalle, valmiuksia itsenäiseen elämään ei juuri ollut.
- Yhtäkkiä olin omillani. Siellä piti löytää keinot nopeasti, että pysyy mukana.

Vasta myöhemmin hän on tunnistanut, miten paljon tuo rooli vaikutti myös siihen, millaiseksi mieheksi hän kasvoi. Kovuudesta tuli suoja, mutta samalla se esti pyytämästä apua, näyttämästä tunteita ja pysähtymästä oman kivun äärelle.

Lapsen syntymä toi toivon muutoksesta

Kun Janin oma lapsi syntyi, hän oli käynyt ensimmäisessä päihdekuntoutuksessa. Elämässä oli hyvä jakso ja hän ajatteli, että nyt suunta muuttuu.
- Ajattelin, että nyt pystyn tekemään parannusliikkeen.

Lapsen syntyessä Jani oli raittiina. Raittiutta kesti yli vuoden, mutta kun lapsi oli vielä pieni, alkoholi tuli takaisin kuvioihin. Eron jälkeen käyttö koveni nopeasti.

Isyys ei päihdejaksojen aikana toteutunut niin kuin Jani olisi halunnut.
- Eihän se toteutunut sillä tasolla millä olisin halunnut. En pystynyt näkemään lasta.

Jani kertoo olleensa lapsen äidille rehellinen siitä, milloin ei pystynyt tapaamisiin. Yhteyttä pidettiin videopuheluiden avulla. Kun päihteiden käyttö saatiin tauolle, tapaamiset onnistuivat taas. Ennen nykyistä raittiutta elämässä oli puolen vuoden tai vuoden jaksoja, jolloin hän pystyi olemaan lapsen elämässä enemmän mukana. Etäisyys lapseen oli kuitenkin raskasta.
- Se oli ihan hirveää tuskaa. Syyllisyys siitä, ettei pysty olemaan lapsen elämässä, kasvatti myös päihteiden käyttöä. Se tuska, murhe ja paha olo piti hukuttaa päihteisiin.

Jani uskoo, että poissaolot ovat vaikuttaneet lapseen. Vaikka suhde on nykyään parempi ja lapsi käy säännöllisesti hänen luonaan, lapsessa näkyy vielä varautuneisuutta.
- Ehkä siellä on vielä se ajatus, että katoaako iskä taas johonkin.

Äidin turvallinen rooli helpotti, mutta ei poistanut vastuuta

Janin lapsen äidillä ei ole päihdetaustaa. Se on tuonut Janille helpotusta, koska lapsella on koko ajan ollut turvallinen paikka. Samalla Jani tunnistaa, että päihdemaailmassa hän myös piiloutui sen ajatuksen taakse.
- Menin välillä liikaa sen taakse, että lapsella on turvallinen paikka olla.
Hän näkee äidin ja isän roolit molemmat tärkeinä. Äiti on ollut lapsen arjessa huolehtivana ja turvallisena aikuisena. Isän rooli taas on Janille tänä päivänä tukea, turvaa, läsnäoloa ja läheisyyttä.
- Haluan antaa läheisyyttä ja olla tukija, turva ja aikuinen. Se on itselle tosi iso rooli, mutta käyttöjaksojen aikana en pystynyt toteuttamaan sitä.
Lapsen äidiltä Jani kertoo oppineensa paljon siitä, miten lapselle sanoitetaan asioita ja miten lapsen tunteet otetaan huomioon. Hän on saanut myös muilta isiltä mallia siihen, että kaikkea ei ole menetetty.
- Olen nähnyt, että asiat ovat vielä korjattavissa. Minun pitää vain hoitaa oma tonttini.

Syyllisyys, josta ei pääse ohi

Jani sanoo suoraan, ettei kadu omassa elämässään samalla tavalla rikoksia, vankilatuomioita tai elettyä historiaa. Ne hän pystyy näkemään osana omaa elämänkouluaan. Yksi asia on kuitenkin eri.

> "En kadu omasta elämästäni mitään muuta niin paljon kuin sitä, että olen ollut lapsen elämästä pois."

Se on ollut suurin paikka kohdata. Toipumisessa vaikeinta on ollut tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen. Päihdekuntoutuksessa piti opetella, mitä tunteet ovat ja miten niistä puhutaan.
Avun pyytäminen on ollut pitkä prosessi. Erityisesti toiselle miehelle omista peloista, häpeästä ja ajatuksista puhuminen ei ole ollut helppoa.
- Muistan, kun menin ensimmäisiä kertoja vertaistuen piiriin. Oli aikamoinen shokki nähdä aikuisia miehiä puhumassa tunteistaan ja pään sisäisistä asioista.



Jani haluaa rakentaa suhdetta lapseensa rehellisyyden, läsnäolon ja luottamuksen kautta. Vertaistuki on auttanut häntä löytämään uudenlaisen tavan olla mies, isä ja toipuja.

Ensimmäisestä vertaistukikokemuksesta meni vuosia ennen kuin Jani itse alkoi oikeasti puhua ja hakea apua. Nyt hän kokee vasta oppineensa avaamaan suunsa.
- Nyt olen saanut ymmärrystä ja oikeita ihmisiä ympärille.

Ylisukupolvinen ketju on mahdollista katkaista

Yksi Janin tärkeimmistä tavoitteista on katkaista ylisukupolvinen ketju oman pojan kohdalla. Hän tunnistaa siirtäneensä omaan elämäänsä malleja, joita oli oppinut lapsuudesta: päihteiden käyttöä, kovuutta ja tapaa käsitellä asioita alkoholin kautta. Myös kasvatuksessa oli asioita, joita hän ei halua viedä eteenpäin. Lapsuudessa oli fyysistä kurittamista, tukistamista ja selkään saamista. Jani näkee nyt, ettei se opettanut häntä oikealla tavalla, vaan kovetti.
- Siihen tuli tietty siedätys. Ei se estänyt tekemästä asioita, eikä se oikeastaan opettanutkaan.
Omalle lapselleen hän haluaa antaa toisenlaisen mallin.
- En halua kovettaa lasta niin, että hänen olisi helppo siirtyä kadulle. Haluan, että lapsella olisi turvallinen lapsuus, eikä hänen tarvitsisi kovettaa itseään missään vaiheessa.

Luottamus rakentuu teoilla

Nykyään Jani tapaa lastaan säännöllisesti. Välimatkaa on paljon, joten tapaamiset ovat harvempia, mutta kestävät pidempään. Lapsi on hänen luonaan lomilla ja koulun vapaiden aikana. Puhelinyhteyttä pidetään lähes päivittäin. Luottamuksen rakentaminen vaatii ennen kaikkea johdonmukaisuutta.

- Pitää tehdä niin kuin lupaa.

Jani tunnistaa myös sen, että lapsella on oikeus omiin tunteisiinsa: varautuneisuuteen, pettymykseen, kysymyksiin ja ehkä vihaankin. Vanha malli, jossa lapsi hiljennetään kovuudella, ei enää kuulu hänen elämäänsä. Tilalle on tullut keskustelu, sanoittaminen ja läsnäolo. Kun kysytään, mitä hän haluaisi sanoa lapselleen yhdellä lauseella, vastaus tulee nopeasti.
- Rakastan sua.
Siihen sisältyy myös anteeksipyyntö menneestä. Jani haluaa lapsensa tietävän, että vaikka isä on tehnyt virheitä, hän on tukena.

Pienet hetket ovat jääneet mieleen. Erityisesti lapsen suusta kuullut sanat ovat pysäyttäneet. Kerran lapsi totesi, että on kivaa, kun aikuiset eivät juo kaljaa, koska hengitys ei haise.
- Se oli herätys. Sellaisia asioita ei tule itse ajatelleeksi, mutta lapsen suusta ne tippuvat aika korkealta ja kovaa.

KRIS on ollut iso osa toipumista

KRIS:n yhteisöllä ja vertaistuella on ollut Janille suuri merkitys miehenä, isänä ja toipujana. Yhteisössä hän on oppinut kuuntelemaan paremmin myös vastakkaista sukupuolta, ottamaan muiden kokemuksia huomioon ja jakamaan omaa näkökulmaansa vertaisena. Muiden kokemukset ovat avanneet myös omia solmuja.
- Kun kuulee muiden kokemuksia, sieltä voi poimia, että tuokin asia on mietityttänyt minua. Sitten on uskaltanut kysyä, miten toinen on päässyt siitä yli.

KRIS:ssä Jani on saanut ympärilleen ihmisiä, jotka ymmärtävät päihde- ja rikostaustan, mutta eivät jätä ihmistä siihen. Vertaistuki on antanut mallia toisenlaisesta mieheydestä: sellaisesta, jossa apua saa pyytää, tunteista saa puhua ja vastuuta voi opetella kantamaan.

Tulevaisuudelta Jani toivoo ennen kaikkea vakautta. Hän haluaa antaa itselleen aikaa toipua, saada jalat tukevasti maahan ja hankkia ammatin. Lapsen kanssa hän toivoo mahdollisimman paljon yhteistä aikaa, harrastuksia ja tavallista arkea.

Janin tarina kertoo siitä, että mennyttä ei saa pois, mutta suuntaa voi muuttaa. Isyys ei hänen kohdallaan ole rakentunut täydellisyydestä, vaan vastuuseen palaamisesta yhä uudelleen. Siitä, että ilmestyy paikalle, pitää lupauksensa ja opettelee olemaan turvallinen aikuinen.

Ylisukupolvinen ketju voi katketa siihen, että yksi ihminen pysähtyy ja päättää tehdä toisin.



ASUNNOTTOMIEN FUTSALIN SM-TURNAUS KOKOSI PELAAJAT MUURAMEEN



Asunnottomien futsalin SM-kilpailut järjestettiin 25.4.2026 Metsohallilla Muuramessa. Päivä kokosi yhteen noin 150 osallistujaa eri puolilta Suomea. Turnaus tarjosi kovatasoista futsalia, yhteishenkeä ja tärkeitä kohtaamisia kentällä ja sen ulkopuolella.

KRIS Keski-Suomi järjesti yhdessä Homeless Academyn kanssa Asunnottomien futsalin SM-kilpailut Muuramen Metsohallilla. Tapahtuma oli avoin kaikille ja päivän aikana nähtiin pelejä, kannustusta, yhteisöllisyyttä ja unohtumattomia hetkiä.

> **"Futsalkentällä tausta ei määrittänyt ihmisen paikkaa. Jokaisella oli mahdollisuus olla pelaaja, joukkueen jäsen, kannustaja ja osa yhteisöä."**

Turnaukseen osallistui neljä naisjoukkuetta ja kahdeksan miesjoukkuetta. Mukana oli joukkueita useilta paikkakunnilta, muun muassa Tampereelta, Stadista, Lahdesta, Satakunnasta ja Turusta. Tampereelta mukana oli useampi joukkue. Tapahtuma toteutettiin myös Homeless World Cup-yhteistyössä.

Päivä toi näkyväksi sen, miten liikunta voi rakentaa osallisuutta ja vahvistaa toipumista. Futsalkentällä tausta ei määrittänyt ihmisen paikkaa. Jokaisella oli mahdollisuus olla pelaaja, joukkueen jäsen, kannustaja ja osa yhteisöä.

Tämän teemalehden näkökulmasta tapahtumassa korostui myös naisten ja miesten yhdenvertainen osallistuminen. Päihde- ja rikostaustaisessa elämässä sukupuoliroolit voivat olla hyvin erilaisia. Miehiltä on saatettu odottaa kovuutta ja pärjäämistä, naisilta taas selviytymistä tilanteissa, joissa omat rajat ja turvallisuus eivät ole aina olleet itsestäänselvyyksiä.
Siksi on tärkeää luoda tiloja, joissa naiset ja miehet voivat toimia rinnakkain turvallisesti, kunnioittavasti ja tasavertaisesti. Turnauksessa tämä näkyi käytännössä: nais- ja miesjoukkueet olivat osa samaa tapahtumaa, samaa yhteisöä ja samaa tärkeää asiaa.

Päivän aikana tarjolla oli myös ruokaa, mikä loi mahdollisuuden pysähtyä, kohdata muita ja vaihtaa kuulumisia pelien lomassa. Yhteinen ruokailu vahvisti tapahtuman yhteisöllistä luonnetta.

Asunnottomien futsalin SM-kilpailut eivät olleet vain urheilutapahtuma. Ne olivat myös muistutus siitä, että osallisuus, yhteisö ja turvalliset kohtaamiset voivat olla merkittävä osa toipumista. Kun ihmiset kokoontuvat yhteisen tekemisen äärelle, syntyy tilaa onnistumisille, luottamukselle ja toivolle.



Asunnottomien futsalin SM-kilpailut järjestettiin 25.4.2026 Metsohallilla Muuramessa. Tapahtumaan osallistui neljä naisjoukkuetta, kahdeksan miesjoukkuetta ja kaikkiaan noin 150 osallistujaa eri puolilta Suomea.

MIES JA NAINEN TYÖPARINA TOIPUMISEN TUKENA

KRIS-Keski-Suomessa IRE-ohjelmaa (Irti rikollisesta elämäntavasta) ohjataan työparina, jossa toinen ohjaajista on mies ja toinen nainen. Työparimalli tuo ryhmään kaksi näkökulmaa, vahvistaa turvallisuutta ja auttaa tunnistamaan sukupuoliroolien vaikutuksia toipumisessa.

Päihde- ja rikostaustaisessa elämässä miehille ja naisille muodostuu usein erilaisia rooleja. Miehen rooli voi rakentua kovuuden, pärjäämisen ja tunteiden peittämisen ympärille. Naisen rooliin voi liittyä miellyttämistä, turvattomuutta, rajojen rikkoutumista tai kokemuksia vääränlaisesta vallankäytöstä. Toipumisessa näitä rooleja voidaan alkaa tunnistaa ja purkaa. Turvallisessa ryhmässä osallistuja voi pysähtyä miettimään, millaisia malleja hän on saanut perintönä ja mitä hän ei halua enää siirtää eteenpäin.

> **"Työpari näyttää omalla toiminnallaan, että mies ja nainen voivat tehdä yhteistyötä kunnioittavasti, tasavertaisesti ja turvallisesti."**

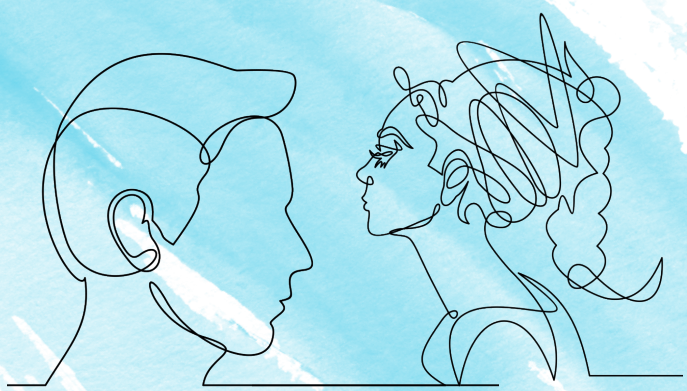
IRE-ohjelmassa mies–nainen-työpari on vahvuus. Se tarjoaa osallistujille kaksi erilaista peiliä. Miesohjaaja voi näyttää, että mies voi puhua tunteista, häpeästä, vastuusta ja vanhemmuudesta. Naisohjaaja voi tuoda esiin näkökulmia rajoista, turvallisuudesta, kohtaamisesta ja siitä, miten sukupuoliroolit voivat vaikuttaa toipumiseen.

Työpari näyttää omalla toiminnallaan, että mies ja nainen voivat tehdä yhteistyötä kunnioittavasti, tasavertaisesti ja turvallisesti. Tämä voi olla tärkeä kokemus ihmiselle, jonka aiemmat ihmissuhteet ovat sisältäneet epäluottamusta, vallankäyttöä tai turvattomuutta.
Tänä vuonna KRIS-Keski-Suomessa toteutetaan kaksi IRE-ohjausta: yksi vankilassa ja yksi siviilissä oleville osallistujille. Ympäristöt ovat erilaisia, mutta tavoite on sama: tukea ihmistä päihteettömyydessä, rikoksettomuudessa, vastuun ottamisessa ja uudenlaisen elämän rakentamisessa.

Työparityöskentely vaatii ohjaajilta myös itsereflektointia. On tärkeää pohtia, miten omat käsitykset mieheydestä, naiseudesta, vanhemmuudesta ja toipumisesta vaikuttavat kohtaamiseen. Parhaimmillaan työpari täydentää toisiaan ja auttaa luomaan ryhmään ilmapiirin, jossa jokainen voi tulla nähdyksi omana itsenään.

Yhdenvertaisuus ei tarkoita sitä, että kaikkia kohdataan samalla tavalla. Se tarkoittaa sitä, että jokaisen tausta, kokemus ja tarpeet otetaan vakavasti. IRE-ohjelmassa tämä näkyy turvallisena tilana, jossa vanhoja rooleja voidaan tarkastella ja uusia toimintatapoja harjoitella.

KRIS:n työssä mies–nainen-työpari on käytännön esimerkki siitä, että toipumisessa ei tarvitse jäädä yksin vanhojen mallien kanssa. Uutta tapaa olla mies, nainen, vanhempi, puoliso, vertainen ja ihminen voidaan opetella yhdessä.



LUONTOTERAPIAA JA VERTAISTUKEA

"Paskaa ja kauheuksia tulee ovista ja ikkunoista ja silti taivas on niin uskomattoman kaunis iltaruskossaan. Maailma on ristiriitainen paikka."



Otsikon tukikeinot sopivat kenelle tahansa, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat irtioton stressistä, huolista, murheista ja tuokion itselleen seurassa, jossa tuntee tulevansa ymmärretyksi ja hyväksytyksi.

Huumeriippuvuuteen sairastuneiden läheiset elävät arkea, jossa he joutuvat jatkuvasti kohtaamaan mieltä järkyttäviä asioita ja selviytymään niistä ilman minkäänlaista mahdollisuutta paeta sitä ahdistavaa todellisuutta, jonka läheisen päihdesairaus on tuonut tullessaan. Läheiset käyvät läpi äärimmäisen raskaita tilanteita ja tunteita, jotka kuormittavat heidän mieltänsä.

"Ei minulla mitään hätää ole, kaikki helpottuu, kunhan läheiseni saa apua", he ajattelevat — ja unohtavat oman hyvinvointinsa yrittäessään epätoivoisesti etsiä keinoa, jolla pelastaa riippuvuuteen sairastunut ja samalla selviytyä kriiseistä, jotka seuraavat toinen toistaan, usein jopa ilman minkäänlaista hengähdystaukoa. Pitkittynyt stressitila aiheuttaa kehossa ja mielessä sen, että ennen pitkää he voivat sairastua uupumukseen, masennukseen, ahdistukseen, unettomuuteen tai jopa fyysisiin sairauksiin. Lopulta he voivat unohtaa kokonaan, että elämässä on myös paljon hyvää ja että heillä on oikeus nauttia elämästään.

Moni läheisistä kantaa sisällään kysymyksiä, joihin ei ole helppoja vastauksia: "Kuinka voisin olla huoleton ja keskittyä omaan elämääni, kun läheiseni kulkee harhaisena, nälkäisenä ja kodittomana kadulla? Kuinka voisinkaan enää koskaan tuntea iloa, kun läheiseni hädin tuskin on enää elämässä kiinni?"

Jossain kohtaa läheiset saattavat huomata, että kaikki omaa hyvinvointia tukevat harrastukset ovat jääneet, eikä enää ole pitkään aikaan huvittanut osallistua sosiaalisiin tilanteisiin tai tilaisuuksiin. He eivät halua purkaa mieltään ja kertoa läheisensä huumeriippuvuudesta sellaisille ystäville, joiden elämässä ei ole minkäänlaista kosketuspintaa tai tietoa ja ymmärrystä aiheesta. Aihetta ympäröivän stigman vuoksi vertaistukiryhmien tuki on monelle ainoa paikka, jossa he



voivat purkaa mieltään ja ajatuksiaan. Vaikka vertaistukiryhmien keskustelut koetaan todella tärkeäksi, on ryhmissä usein noussut toive siitä, että ryhmäläisten kesken voisi tehdä muutakin, kuin olla kärsimyksen äärellä. Siispä päätimme lähteä KRIS-Tampereen läheisten vertaistukiryhmän kanssa luontoterapiaretkelle. Oppaaksi saimme vapaaehtoisen puutarha- ja luontoterapeuttiopiskelijan.

Retkikohteeksi valikoitui Juupajoen rotko, jonka ainutlaatuinen luonto ja jännittävät kansantarinat sopivat kohderyhmän terapiaympäristöksi.

Rotkoseikkailu aloitettiin ohjatulla rentoutumistuokiolla, jossa muun muassa kiinnittämällä huomiota hengitykseen saatiin hermoston jännitystiloja purettua.

Luontoympäristössä rentoutuminen tapahtuu muutenkin aivan itsellään, eikä mennyt pitkään, kun ryhmä unohti päihdeläheisen roolinsa ja lähtivät mukaan leikkiin, jossa unohdettiin murheet ja keskityttiin vain olemassa olevaan hetkeen. Opettelimme muun muassa havupuiden tunnistamista sanomalla vuorotellen päivää kuuselle ja kysyimme kuka hän mahtaa olla ja kuusi vastasi pistävällä käpälällään olevansa kuusi. Kuunneltiin joen solinaa ja lintujen laulua ja tarkasteltiin luonnon ja kasvien ihmeellisiä yksityiskohtia, siliteltiin sammalta ja halailtiin puiden runkoja. Puolessa välin matkaa saavuttiin Burnout-patamaan ja huolien huuhtelupaikkaan, jonne kansantarinan mukaan sai jättää murheensa virran vietäväksi. Olo huojentui jo pelkästä ajatuksen symboliikasta.

Kuiskauksien laaksossa sai kuiskata hiljaa hartaimmat toiveensa, eikä tällä ryhmällä toiveet tainneet liittyä lottovoittoon tai uuteen autoon. Saapuessa laavulle tehtiin nuotio ja paistettiin makkaraa samalla, kun jaettiin vähän vakavampia ajatuksia. Paluumatkalla köllöteltiin peikkojen pehmeissä sammalpesissä katsellen puiden latvojen huojumista ja auringonsäteiden siivilöitymistä oksien välistä ja hengiteltiin syvään rotkolaakson raikasta ilmaa.

> **"Retken tärkeimpiä oivalluksia oli, että omasta hyvinvoinnistaan huolehtiminen on tervettä itsekkyyttä, joka heijastuu positiivisesti elämän eri ulottuvuuksiin."**

Retkeen oli varattu 3 tuntia, mutta koska tunnelma oli kepeä eikä kenelläkään ollut kiire, huomattiin lähtiessä, että aikaa oli kulunut melkein tuplaten. Ryhmäläiset kiittelivät, että he todellakin keskittyivät hetkessä olemiseen ja ihmettelivät ajan kulkua. Retken tärkeimpiä oivalluksia oli, että omasta hyvinvoinnistaan huolehtiminen on tervettä itsekkyyttä, joka heijastuu positiivisesti elämän eri ulottuvuuksiin.

Huumeriippuvuuteen sairastuneiden läheiset todellakin ansaitsevat jokaisen hyvän hetken, jonka he onnistuvat kokemaan. Läheisillä on oikeus elää omaa elämää ja nauttia siitä, vaikka surun ja huolen varjo kulkee rinnalla niin kauan kuin sairaudella on ote heidän rakkaista läheisistään.

Luonto tarjoaa ilmaista terapiaa, joka on kaikkien saavutettavissa kaikkina vuodenaikoina.

Luonto muistuttaa siitä, että elämä jatkuu, vaikka tuntuisi siltä, että oma maailma olisi pysähtynyt huolien ja surun taakan alle.

Luonnossa tapahtuu koko ajan ihmeitä ja ne tulevat näkyviin, kun opettelee keskittymään hetkeen.

Kun keskittyy luontoon aisteillaan, mieli saa levätä. Silloin voi hetkeksi unohtaa kaiken, mikä mieltä painaa ja mieli täyttyy luonnon voimaannuttavalla läsnäololla.



MIESTEN RYHMÄ



KRIS-Tampereella on alkamassa jo pitkän aikaa toimineen naisten ryhmän ohelle myös miesten ryhmä. Ryhmä on ollut ennenkin toiminnassa, mutta hiipunut pois aktiivisten järjestäjien puuttuessa. Nyt toimintaa olisi tarkoitus käynnistellä uudestaan. Ensimmäinen kokoontuminen järjestetään heinäkuussa.

Miesten ryhmä kokoontuu kerran kuussa ja siellä olisi tarkoitus käsitellä asioita, jotka mietityttävät miehiä ja pohtia yhdessä elämää miehenä. Vastapainona pohdinnoille luvassa on myös yhteisiä aktiviteetteja missä päästään pitämään hauskaa porukalla. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla heinäkuussa toteutetaan laavuretki Särkijärvelle, missä päästään kalastelemaan, grillaamaan ja myös pientä kilpailua on luvassa palkintojen kera!

MIEHET JA NAISET VAI ERILAISET PERSOONAT?

Tämä juttu on kasattu useiden eri henkilöiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Lisäksi aihetta on lähestytty Googlettamisen kautta, hakien eri lähestymistapoja. Tekstiin on haettu ajatuksia eri suunnista, mutta mitään tiettyä lähdettä ei ole käytetty. Teksti on lähinnä pohdintaa ja ajatusten virtaa eikä anna oikeita tai vääriä vastauksia. Tekstin ei ole tarkoitus loukata ketään eikä pahoittaa mieltä. Mukana on osittain oletuksia, jotka eivät päde kaikkiin, ei ehkä edes suurimpaan osaan.

> **"Pystyykö miestä ja naista todellisuudessa vertaamaan, kun jokainen on kuitenkin yksilö?"**

Millaista on olla mies tai nainen erilaisissa olosuhteissa? Onko erot sukupuolesta johtuvia vai persoonasta? Sukupuolten eroja pohtiessa tulee mieleen monenlaisia asioita, mutta ovatko ne enemmän oletuksia kuin totuuksia. Pystyykö miestä ja naista todellisuudessa vertaamaan, kun jokainen on kuitenkin yksilö?

Päihdemaailmassa naisen asema mielletään usein alisteiseksi. Naista saatetaan käyttää herkästi hyväksi eikä ainoastaan seksuaalisesti. Toisaalta nainen voi myös hyödyntää omaa naiseuttaan ja pelata peliä sen kautta. Monissa yhteyksissä naista kuitenkin myös kunnioitetaan, on periaatteita, kuten ”naista en lyö” ja niistä pidetään kiinni, tapahtui mitä tapahtui. Toisinaan nainen kuitenkin joutuu yhtä lailla väkivallan kohteeksi kuin mieskin.

Biologia luo jonkinlaisia eroja sukupuolten välille. Naisten elimistö ei lähtökohtaisesti kestä yhtä isoja määriä päihdettä kuin miesten. Tutkimusten mukaan naisille kehittyy myös nopeammin riippuvuus ja terveyshaitat alkavat aiemmin. Usein mielletään, että miehet käyttävät ainakin alussa päihteitä porukassa ja hauskan pitämiseen. Naiset taas saattavat hoitaa mielenterveyden haasteita päihteillä.

Entä onko eroa siinä, miten mies tai nainen toipuu päihderiippuvuudesta? Useiden keskusteluiden pohjalta totesimme, ettei suurempia eroja ole tai ehkä erot syntyvät enemmän siitä, millainen persoona kukakin on. Naisen hormonitoiminta häiriintyy päihteiden käytön myötä, toki kai sitä tapahtuu myös miehillä? Naisilla kuukautiskierto on voinut muuttua päihteiden käytön seurauksena ja toipumisvaiheessa kierto alkaa palautumaan. Hormonit vaikuttavat muun muassa mielialaan ja energiatasoihin, joten kun hormonitoiminta on alkuun sekaisin, niin se muodostaa myös omat haasteensa toipumiselle. Pahantuulisuus toipumisen alussa ei kuitenkaan ole yksinomaan naisten oikeus, vaan ailahteleva olo aiheuttaa mielipahaa kaikissa.

Naisille on omia vertaistukiryhmiä (AA), joihin vain naiset ovat tervetulleita. Ainoastaan miehille suunnattuja ryhmiä ei juurikaan ole. AA-ryhmien hakutoiminnoissa ei voi edes hakea ryhmää pelkästään miehille. Mistä tämä johtuu? Toisaalta on helppo ymmärtää, miksi naisille on omia ryhmiä. Osalla on niin paljon traumaattisia kokemuksia miesten kanssa, ettei omien asioiden jakaminen miehille tunnu turvalliselta eikä luottamusta toiseen sukupuoleen ole. Mutta olisiko myös miehillä asioita, mitä haluaisivat jakaa ainoastaan miesten kanssa?

Monesti mielletään, etteivät miehet halua puhua omista asioistaan eivätkä ainakaan tunteistaan. Puhumattomuus on voinut seurata jo pitkään sukupolvelta toiselle. Toisaalta on myös naisia, jotka sulkeutuvat eivätkä ole halukkaita avaamaan omia asioitaan. Päihderiippuvaisten läheisten ryhmät ovat ainakin meidän alueellamme hyvin naispainotteisia, miehet tai isät eivät ehkä jostain syystä koe tarvetta puhua ja jakaa kokemuksiaan. Toisaalta AA- ja NA-ryhmissä enemmistö on monesti miehiä. Mielenkiintoista olisi pyrkiä selvittämään, että mistä tämä johtuu. Vai alkaako mies puhumaan vasta sitten kun muuta keinoa ei ole? Kun oma pohja on tullut vastaan ja muutos on tapahduttava, mikäli haluaa hengissä pysyä.

> **"Tuntevatko naiset lähtökohtaisesti enemmän häpeää kuin miehet vai onko tilanne toisinpäin?"**

Häpeä on tunne, jota tuntevat varmasti niin päihderiippuvaiset kuin heidän läheisensäkin. Häpeän tunne voi estää avun hakemista ja asiasta puhumista. Tuntevatko naiset lähtökohtaisesti enemmän häpeää kuin miehet vai onko tilanne toisinpäin? Kumman on päihderiippuvai-



sena helpompi myöntää, että päihteet ovat ongelma ja apua on saatava? Entä kumpi todennäköisemmin onnistuu elämäntavan muutoksessa? Näitä asioita on varmasti tutkittu, mutta tähän emme lähteneet tutkimustuloksia etsimään. Enemmän pohdimme asiaa omien kokemusten kautta, millaisia havaintoja olimme tehneet.

Mietimme naisen ja miehen eroja myös päihderiippuvaisen läheisenä. Kuinka eroaa miehen ja naisen suhtautuminen läheisen päihderiippuvuuteen, onko erot sukupuolesta johtuvia vai persoonasta, voiko näitä edes erottaa. Toisaalta, jos on kyse isästä ja äidistä, niin perheen sisäiset roolijaot näkyvät myös oman lapsen päihdeongelmaan suhtautumisessa. Mikäli äiti on kantanut perheessä hoidollisen vastuun, niin herkästi avun etsiminen ja hakeminen muodostuu luonnostaan äidin tehtäväksi. Isä puolestaan saattaa olla se järjen ääni, joka osaa ottaa paremmin etäisyyttä tilanteeseen ja lähestyy tilannetta konkreettisten asioiden kautta.

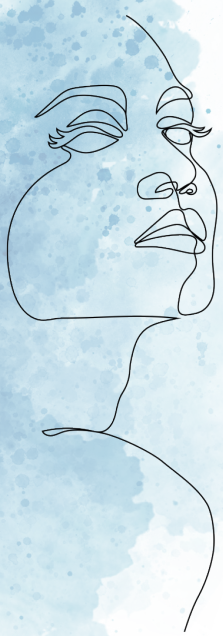
Läheisten suhtautuminen saattaa erota toisistaan ja pahimmillaan läheiset ovat törmäyskurssilla sen suhteen, miten tilanteeseen pitäisi suhtautua. Parhaimmillaan taas erilaiset suhtautumistavat tukevat toisiaan ja arvostus toista kohtaa kasvaa. Ymmärrys siitä, että ihmiset ovat erilaisia auttaa ymmärtämään toista ja kunnioitus lisääntyy.

Tätä juttua varten haastateltiin erästä äitiä ja isää, joiden lapsi on päihderiippuvainen. Heidän suhtautumisessaan oli eroavaisuuksia. Kävimme keskustelua ja pohdintaa, johtuvatko erot sukupuolesta vai persoonasta. Tässä perheessä äiti on henkilö, joka pyrki auttamaan ja pelastamaan, hän etsi apua niin lapselleen kuin koko perheelle. Äiti piti yhteyttä lapseen ja halusi kuulla, mitä hänelle kuuluu ja varmistella, että lapsi on hengissä. Isä vastaavasti otti lapseensa etäisyyttä, perheen äidin kautta hän oli kuitenkin jatkuvasti tietoinen missä mennään, olihan kyseessä kuitenkin hänen oma lapsensa. Toisaalta, jos kyseessä ei olisi ollut oma lapsi, olisi yhteydenpito todennäköisesti jäänyt kokonaan, koska mitään syytä yhteisen arjen jakamiselle ei olisi ollut.

Äiti suhtautui tilanteeseen tunteellisemmin, itku oli monesti herkässä. Halu auttaa oli kova, vaikka toisaalta tiedossa oli, että toista ei voi pelastaa, jos henkilö ei itse tätä halua. Isän suhtautuminen oli ehkä jonkin verran jyrkempää, välit etääntyivät ja luottamus oli menetetty. Lapsen toipuessa suhtautuminen on kummallakin ollut varovaisen toiveikasta. Luottamuksen palautuminen vie aikaa, mutta jokainen myönteinen kokemus on askel eteenpäin.

Kaikkien pohdintojen jälkeen totesimme, että aihe on haastava, mutta mielenkiintoinen. Mitä enemmän asiaa pohtii, niin sitä enemmän herää kysymyksiä. Eksyimme jo uusille urille ja pohdimme myös, miten lastensuojelulaitoksissa tytöt ja pojat eroavat toisistaan, vai eroavatko. Onko erot vain oletuksia ja yksittäisiä kokemuksia vai voiko niitä yleistää. Riippuuko erot laitosten eroista?

Tämän valmiimmaksi tämä pyörittely ei taida tulla. Aihe vaatisi pidempi kestoista perehtymistä ja laajaa aineistoa, jotta mitään totuuksia uskaltaisi esittää. Mielenkiintoinen aihe, jonka myötä tuli pohdittua myös omia ennakkoasenteita ja niitä olettamuksia, joita ehkä sukupuolten välisistä eroista on. Lopuksi voimme kuitenkin todeta, että olit mies tai nainen, niin olet arvokas omana itsenäsi juuri sellaisena kuin olet.



SUKUPUOLIROOLIT TOIPUMISESSA

Toipuminen rikos- ja päihdetaustasta on kokonaisvaltainen prosessi, jossa ihminen rakentaa uudelleen suhdettaan itseensä, toisiin ja yhteiskuntaan. Yksi vähemmän puhuttu, mutta merkittävä osa tätä matkaa on sukupuoliroolien vaikutus.

Moni meistä on kasvanut ympäristössä, jossa miehen ja naisen roolit ovat olleet kapeita ja jopa haitallisia. Mieheltä on voitu odottaa kovuutta, pärjäämistä yksin ja tunteiden tukahduttamista. Naiselta taas sopeutumista, muiden tarpeiden asettamista omien edelle tai jopa alistumista. Tällaiset roolit eivät tue toipumista – ne voivat ylläpitää häpeää, riippuvuuksia ja epäterveitä ihmissuhteita.

Toipumisessa keskeistä on lupa kasvaa omaksi itsekseen. Se tarkoittaa myös sitä, että voi kyseenalaistaa opitut roolit ja rakentaa tilalle jotain terveempää. Miehelle se voi tarkoittaa herkkyyden ja vastuun yhdistämistä. Naiselle se voi tarkoittaa rajojen asettamista ja oman arvon tunnistamista.

> **"Kun ihminen tulee kohdatuksi ilman rooleja, hän voi alkaa rakentaa identiteettiä, joka perustuu rehellisyyteen, vastuuseen ja ihmisarvoon - ei menneisyyden malleihin."**

KRIS-toiminnassa vertaistuki antaa tilan, jossa nämä muutokset ovat mahdollisia. Kun ihminen tulee kohdatuksi ilman rooleja, hän voi alkaa rakentaa identiteettiä, joka perustuu rehellisyyteen, vastuuseen ja ihmisarvoon – ei menneisyyden malleihin.

Toipumisessa keskeistä on myös riittävän ajan antaminen toipumiselle ja itsensä kohtaamiselle. Ilman tätä on suuri riski palata nopeasti epäterveisiin kiintymissuhteisiin ja haitallisiin toimintamalleihin. Monella on taustalla hyväksytyksi tulemisen tarve ja etenkin vastakkaisen sukupuolen hyväksyntä voi olla kuin huume. Kun ihmissuhde alkaa täyttää tyhjyyttä kuin päihde, varsinainen toipuminen jää helposti kesken.

Myös erot ihmissuhteissa voivat olla merkittävä riski toipumiselle, sillä ne koskettavat suoraan identiteetin ydintä – hylkäämisen ja turvattomuuden kokemuksia. Siksi aikaa ja kärsivällisyyttä ei voi toipumisessa korostaa liikaa. Kun sitten ihminen kokee olevansa valmis harjoittelemaan ihmissuhteita, on tärkeää tiedostaa, että mahdollisen eron kohdatessa tarvitaan tukea. Tällaisissa tilanteissa vertaistuki voi toimia kuin lääke – kannatellen, jakaen kokemusta ja auttaen pysymään kiinni toipumisen tiellä.

KRIS-Turku ry kaipaa mukaan lisää jäseniä - erityisesti naisia – niin vertaistuen, näkökulmien kuin toiminnan rakentamisenkin vahvistamiseksi. Jokaisen ääni on tärkeä, ja yhdessä rakennamme toipumisen yhteisöä, jossa on tilaa kasvaa, eheytyä ja tulla kohdatuksi ihmisenä taustasta huolimatta.

Iiro Eloranta, KRIS-Turku ry puheenjohtaja





								1
3								9
			6		5	4		
		2					6	3
	1	8					5	
		6	7	4				
		1			6			
		3	2		8		9	
2	5				7		4	

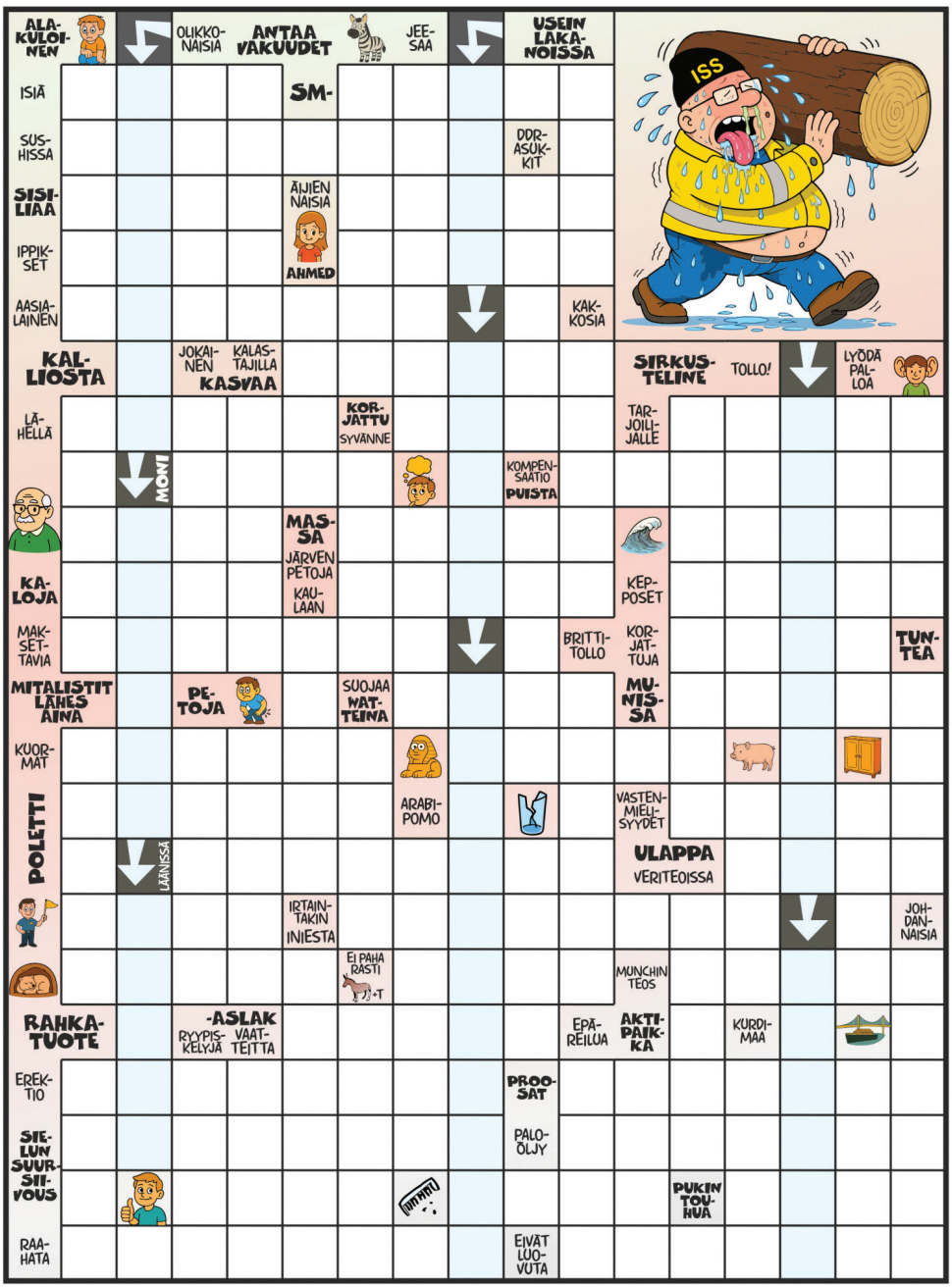
#111006 Vaikeustaso: keskitaso

			7	8		1		
9	5		6					
	4							
		8		7				4
			3			7		2
3				1		5	7	
		5			8	9		
6				5			4	

#215281 Vaikeustaso: keskitaso

RISTIKKO

RISTIKKO



ISSN 2343-4848

KRIS-SUOMEN KESKUSLIITTO

Toiminanjohtaja
Marko Rajamäki p. 045 6017 658

Järjestösihteeri
Hannele Valkama p. 050 3267 170

KRIS-TAMPERE

050 435 3127
Hatanpään valtatie 34 D 108
FIN - 33100 Tampere

Toimintakeskuksen aukioloajat
Ma, ti, to, pe klo 10-16, ke klo 10-18

Toiminnanjohtaja
Päivi Peltola p. 045 873 7477

Toimintakeskusvastaava
Minna Kyyhkynen p. 050 365 6788

Vankilatyön koordinaattori
Jesse Kyyhkynen p. 050 476 0046

Perhe- ja läheistyönohjaaja
Minna Suoniemi p. 050 465 4295

Irti rikollisesta elämäntavasta
Vastaava asiantuntija
Reetta Alenius p. 045 807 0261

Erityisasiantuntija
Pete Nylund p. 044 983 8768

KRIS-KESKI-SUOMI

Asemakatu 11 B, 40100 Jyväskylä

Toiminnanjohtaja
Mika Luomansivu p. 041 3123146

Toimintakeskusvastaava
Jenna Jokilehto p. 041 312 0476

KRIS-SATAKUNTA

Isolinnankatu 28 (käynti Maaherrankadun puolelta), 28100 Pori

Toiminnanjohtaja
Minna Wahlman p. 044 9896 944

Toimintakeskusvastaava
Niko Loven p. 044 236 1410

Naistyön koordinaattori
Mari Jylhä p. 041 3195 963

Rauma
Savilankatu 10, 26100 Rauma
Minna Wahlman p. 044 9896 944

KRIS-POHJANMAA-ÖSTERBOTTEN

Hallituksen puheenjohtaja
Jarno Högfors p. 050 490 9403

KRIS-ETELÄ-POHJANMAA

Pultrantie 10
60120 Seinäjoki
etela-pohjanmaa@kris.fi
www.kris.fi

Facebook: KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry
Instagram: kris_etelapohjanmaa

Toiminnanjohtaja
Sanna Mäntymäki p. 045 843 4273

Toimintakeskusvastaava
Kimmo Lahtinen p. 045 864 3882

Toimintakeskusohjaajat
Toni Perkiö
Jukka Auvinen

KRIS-TURKU

Robin Brown p. 040 126 2041
rcg.brown@icloud.com

Sähköpostiosoitteet muotoa
etunimi.sukunimi@kris.fi

www.kris.fi

PÄIHTEETTÖMYYS ♥ REHELLISYYS ♥ YHDENVERTAISUUS ♥ YHTEISVASTUULLISUUS ♥ TOVERUUS ♥
KRIS
PÄIHDE- JA RIKOSTAUSTAISTEN VERTAISTUKIJÄRJESTÖ