

VIGOR

VIGOR-hankkeen missiona on lisätä seksuaalista hyvinvointia keskustelukulttuurin muutoksen ja tiedon lisääntymisen avulla.

VIGOR-hankkeessa edistetään ulkomaalaistaustaisten seksuaaliterveyttä mentorointitoiminnan avulla. Kohderyhmän kanssa samoihin kieli- ja kulttuuritaustoihin kuuluvat mentorit muodostavat laajan ammattilaisten verkoston, jotka edistävät kohderyhmänsä seksuaaliterveyttä sosiaalipedagogisen otteen avulla.

VIGOR-hankkeen sosiaalipedagogiikka

Kohtaaminen

Työmme perustuu pitkälti jalkautumiseen ja ihmisten kohtaamiseen – me teemme työtä siellä, missä kohderyhmämme on. Kohtaamisessa toimimme vastavuoroisen dialogin kautta, jolloin mentorit antavat osaamistaan ja kokemustaan kohderyhmälle sekä samalla he rohkaisevat kohderyhmää jakamaan omaa osaamistaan ja kokemustaan. Yhdessä jaettu tieto, kokemusten jakaminen ja uudelleen jäsentäminen tuottavat yhteisölle uutta, sen yksilöillekin merkityksellistä tietoa.

Vertaisuus

VIGOR-mentorit ymmärtävät kohderyhmää jaetun kielen ja kulttuurin vuoksi. Mentorit osaavat myös ohjata ja kannustaa kotoutumisprosessissa. Kohderyhmä saa vaikeissa elämän haasteissaan voimaa mentorien antamasta esikuvasta ja roolimallista sekä pääsevät voimaantumaan turvallisessa ympäristössä ja jakamaan omia tarinoitaan ja kokemuksiaan muiden vertaistensa kanssa.

Osallisuus

VIGOR-hankkeen toiminta on mentoriensa, ja heidän kautta myös kohderyhmän, näköistä. Mentorit ovat säännöllisesti mukana kehittämässä hankkeen toimintaa, jotta se vastaisi parhaiten ajankohtaisiin haasteisiin ja tarpeisiin. Mentorien osallisuuden tukeminen on toimintamme

ytimessä – mentorit ovat toimintamme kautta järjestäneet itsenäisestä esimerkiksi seminaareja ja keskustelutilaisuuksia.

Toimintaa ohjaa myös sosiaali- ja terveystalojen ammattilaisille järjestettyjen koulutusten kautta saatu tieto heidän tarpeistaan ja toiveistaan.

Yhteisöllisyys

VIGOR-hankkeen työntekijät ja mentorit muodostavat tiiviin ammattilaisten verkoston, jossa nostetaan yhteishengen ylläpitämiseen säännöllisten lisäkoulutusten, mentorien viikonloppuleirin ja virkistysiltojen muodossa. Yhteisöllisyyttä ylläpitävät myös säännöllinen yhteydenpito puolin ja toisin sekä mentorointi yhdessä muiden mentorien kanssa.

Kokemustieto

Me VIGOR-hankkeessa ajattelemme, että meillä jokaisella on omat vahvuutemme. Yhdistämällä voimamme, saamme enemmän muutosta aikaan. Opintojen kautta saatu tieto on tärkeää, mutta vähintään yhtä tärkeää on hiljainen kokemustieto, jota mentorien moniammatillisessa yhteisössä on. Hiljaisen kokemustiedon esiin nostaminen on myös sitä, mitä ammattilaiset kaipaavat esimerkiksi seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen liittyen.

VIGOR-hankkeen arvot:

Luotettavuus

Toimintamme perustuu moniammatillisen mentoriverkoston asiantuntijuuteen, kohderyhmän syvään ymmärtämiseen sekä laaja-alaiseen kokemus- ja tutkimustietoon seksuaalisuuden puheeksi ottamisesta ja seksuaaliterveyden edistämisestä. Toimimme rehellisesti, sensitiivisesti ja kunnioittavasti.

Uusiutuminen

Näemme mentorit ja kohderyhmämme meidän kanssamme tasavertaisina toimijoina, joiden palautteen kuuleminen toiminnastamme on elinehtomme. Uskomme jatkuvaan kehittymiseen ja kokeilukulttuuriin, minkä vuoksi kehitämme toimintaamme yhdessä mentorien ja kohderyhmämme kanssa, tuemme mentoreitamme heidän ideoidensa toteutuksessa ja lähdemme avoimesti mukaan erilaisiin kokeiluihin.

Yhteisöllisyys

Edistämme seksuaalista hyvinvointia ja muutamme keskustelukulttuuria yhteisöllisyyden voiman avulla. Mentorien yhteisöllisyys tuo heille rohkeutta tehdä tärkeää seksuaaliterveyden edistämisen työtä omissa yhteisöissään, ja mentoroinnin kautta heidän asiantuntijuutensa ja seksuaalinen hyvinvointinsa lisääntyvät. Tätä tavoittelemme myös kohderyhmän keskuudessa – mentoreilta saadun tiedon, heidän esikuvana ja roolimallina toimimisen ja vertaistuen myötä kohderyhmän seksuaalinen hyvinvointi lisääntyy ja keskustelukulttuuri muuttuu avoimemmaksi.

VIGOR-mentorit

VIGOR-mentorit toimivat seksuaaliterveyden sanansaattajina omissa kieliryhmissään ja ammattilaisten keskuudessa. He ovat täysi-ikäisiä ja pystyvät mentoroimaan suomen kielen lisäksi arabian, darin, kurdin, persian ja / tai somalin kielellä. Mentorit omaavat pohjatietoa (seksuaali)terveyden edistämisestä esimerkiksi opintojensa, työnsä tai muun kiinnostuksen kautta. Lisäksi he ovat suorittaneet VIGOR-mentorikoulutuksen (27h, 1op).

VIGOR-mentori on:

yhteistyökumppani, joka selvittää mentoroitavien tarpeet ja toiveet sekä näiden pohjalta rakentaa mentorointitilaisuuden. Hän esimerkiksi tiedustelee mentoroitavan ryhmän ohjaajalta mentoroitavien profiilia ja keskustelee mentorointimahdollisuuksista myös jatkossa.

esikuva, jonka avoimesta, kunnioittavasta ja rohkeasta olemuksesta halutaan ottaa mallia. Hän esimerkiksi kunnioittaa mentoroitavien erilaisia mielipiteitä ja suhtautuu kriittisesti epäkunnioittavaan puheeseen toimien hyvänä esikuvana mentoroitaville.

roolimalli, joka turvallisessa ja kaikkia osapuolia kunnioittavassa tilassa kertoo omia tarinoitaan rajojaan kunnioittaen sekä rohkaisee muitakin tekemään samoin. Hän esimerkiksi kertoo kotonaan tapahtuneesta onnistuneesta seksuaalisuuden puheeksi ottamisesta oman lapsensa kanssa ja rohkaisee muitakin toimimaan samoin.

rajatun tiedon antaja, joka on valmis jakamaan omaa osaamistaan ja tietämystään mentoroitaville. Hän osaa kertoa sopivassa määrin faktatietoa ja omia kokemuksiaan. Mentori ei kuitenkaan koskaan väheksy mentoroitavien tietotaitoa, vaan on valmis itsekin oppimaan dialogisen vuorovaikutuksen myötä. Hän esimerkiksi kertoo lyhyen tietoiskun seksuaalioikeuksista, jonkin omakohtaisen esimerkin ja rohkaisee muita jakamaan omaa tietotaitoaan aiheeseen liittyen.

vuorovaikuttaja, joka osaa tehdä hyviä kysymyksiä, kuunnella aktiivisesti, antaa tilaa ja osoittaa empatiaa sekä yhteistyöhalukkuutta. Hän ei ryntää kertomaan oikeita vastauksia, vaan osaa laittaa mentoroitavat itse pohtimaan ja vaihtamaan ajatuksiaan vertaistensa kanssa. Hän esimerkiksi kysyy, miksi syöpäseulontoihin osallistuminen on tärkeää, kuuntelee aktiivisesti ja huomioi jokaisen keskustelijan. Tämän jälkeen hän voi kertoa vastauksen kysymykseen.

kyseenalaistaja, joka uskaltaa haastaa muiden mielipiteitä ja laittaa heidät ajattelemaan niitä uudelleen. Hän esimerkiksi puuttuu ”synnytyksen jälkeen ei voi olla masennusta” -väitteeseen ja haastaa tämän ajatuksen avoimilla kysymyksillä.

sillanrakentaja, joka ohjaa mentoroitavia oikeiden henkilöiden ja palveluiden luokse sekä antaa vinkkejä, miten näiden kanssa toimitaan. Hän esimerkiksi kehottaa ottamaan yhteyttä omaan verkostoon kuuluvaan henkilöön tai ohjeistaa miten tulee toimia syöpäseulontakutsun tullessa kotiin.

käynnistäjä, joka innostaa mentoroitavia mukaan VIGOR-hankkeen toimintaan. Hän esimerkiksi pyytää niiden mentoroitavien yhteystietoja, jotka ovat kiinnostuneita mentorointikoulutuksesta.

sparraaja, joka kannustaa, haastaa ja inspiroi muita mentoreita sekä haluaa myös itse oppia ja inspiroitua muista mentoreista. Hän esimerkiksi jakaa omia kokemuksiaan ja kannustaa mentoreita ylittämään itsensä. Näin tekemällä jokainen mentori on keskeinen yhteisöllisyyden rakentaja.

omat rajansa tunteva, joka osaa tarvittaessa astua sivuun. Hän esimerkiksi tietää, milloin hänen tulee sanoa mentoroitavalle *"en osaa sanoa, mutta voimme yhdessä selvittää, miten tämä asia on"*.

Mentorointi

Mentorointi tapahtuu pääasiassa ryhmätilanteissa. Mentorointia voi tehdä esimerkiksi järjestöjen ryhmissä, nuorisotaloilla, kouluissa tai omien kavereiden / läheisten keskuudessa. Mentori voi itse etsiä mentoroitavia tai VIGOR-hankkeen työntekijät voivat antaa vinkkiä sopivista ryhmistä. Tarvittaessa mentorointi voi myös olla kahden kesken tapahtuvaa.

Mentori saa itse päättää mentorointiteemat ja keitä haluaa mentoroida. Usein VIGOR-hankkeen työntekijät saavat mentorointipyynnöitä, joita mentorit voivat halutessaan ottaa vastaan. Mentori voi myös yhteistyössä mentoroitavien ja / tai ryhmän ohjaajan kanssa pohdita sopivaa mentorointiteemaa ja kuinka kauan mentorointi kestää.

Mentorointia voi tehdä yksin tai yhdessä toisen / useamman mentorin kanssa, ja jokainen voi tehdä mentorointia omissa tahdissaan.

Mentorointia voi toteuttaa itselleen mielekkäillä menetelmillä. Hyvä menetelmä on esimerkiksi muuntaa kohderyhmän käyttämä vessa VIGOR-vessaksi. VIGOR-vessoihin viedään seksuaaliterveyteen liittyvää tietoa, johon kävijät voivat rauhassa tutustua. Vessojen yhteyteen voi järjestää keskustelutilaisuuden vessojen teemoista. Jos mentorointia varten tulee kääntää materiaalia, voi kääntämistyön laskea osaksi mentorointia. Mentori saa vapaasti käyttää muitakin menetelmiä ja hyödyntää omaa osaamistaan.

Mentorointiprosessin aikana järjestetään lyhyempiä lisäkoulutuksia. Lisäkoulutuksiin osallistuminen on vapaaehtoista. Niiden tavoitteena on ylläpitää ja kasvattaa mentorien asiantuntijuutta. Lisäkoulutukset järjestetään mentorien tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

Mentorointikokemusta omaavat mentorit toimivat myös ammattilaisten kouluttajina yhdessä VIGOR-hankkeen työntekijöiden kanssa.

Mentoroinnin päätavoitteet:

- Mentorin seksuaalinen hyvinvointi lisääntyy.
- Mentorin asiantuntemus seksuaaliterveydestä ja seksuaalisuuden puheeksiottamisesta lisääntyvät.
- Mentorin verkostot kasvavat.
- Mentori avaa keskusteluita seksuaaliterveydestä ulkomaalaistaustaisille turvallisissa ympäristöissä.
- Mentoroinnissa mentori antaa luvan puhua seksuaaliterveydestä, kannustaa kunnioittavaan keskusteluun tulevaisuudessakin ja rohkaisee seksuaaliterveyspalveluiden käyttöön.
- Mentoroinnin myötä tieto seksuaaliterveyden eri teemoista lisääntyy ja keskustelukulttuuri muuttuu avoimemmaksi ulkomaalaistaustaisten keskuudessa.
- Mentorointi toimii ennaltaehkäisevänä toimintana seksuaaliterveyden edistämisessä.

Mentoroinnin eettiset periaatteet

Mentorointitilanteissa käsiteltävät seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvät kysymykset voivat olla hyvin sensitiivisiä ja henkilökohtaisia. Tämän vuoksi on hyvä käydä läpi eettisiä periaatteita, joita noudattamalla on mahdollista luoda jokaisesta tilanteesta mahdollisimman kunnioittava, avoin ja helposti lähestyttävä. Mentoroinnin kohdehenkilöt voivat haavoittua, jos kysymyksiä ei käsitellä tarpeeksi ammattimaisesti.

Luottamuksellisuuden takaaminen

Mentori ei saa kertoa mentorointitilanteessa esiin tulleita henkilökohtaisia asioita eteenpäin ilman kyseisen henkilön suostumusta. Tietoja voi kertoa eteenpäin ilman henkilön suostumusta, jos Suomen laki tätä vaatii tai jos tiedon kertomatta jättäminen laittaa jonkun henkilön vakavaan vaaraan. Tällainen tilanne on esimerkiksi silloin, jos lapsi on vaarassa joutua väkivallan uhriksi. Jos tällainen tilanne tulee eteen, mentorin tulee raportoida tästä VIGOR-hankkeen työntekijöille.

Omien arvojen, asenteiden ja ennakkoluulojen tiedostaminen

Mentorin on tärkeä tunnistaa omia arvoja, asenteita ja ennakkoluuloja seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyen, koska nämä voivat vaikuttaa hänen toimintaansa. Kun mentori tunnistaa omia arvoja, asenteita ja ennakkoluuloja, hän esimerkiksi tietää, mistä aiheista hänen on vaikea keskustella. Jos tällainen vaikea keskustelu tulee eteen, mentori tunnistaa tilanteen ja osaa esimerkiksi pyytää toista mentoria jatkamaan keskustelua.

Tietoon ja osaamiseen liittyvien rajojen tunnistaminen

Mentorin tulee tunnistaa omat tietoon ja osaamiseensa liittyvät rajat, eli hänen on osattava sanoa "en tiedä". Jos mentori ei tiedä jotain, on hänen hyvä selvittää asia. On myös tärkeää, että hän osaa ohjata osallistujia eteenpäin oikean tiedon luokse.

Tasapuolinen ja kunnioittava kohtelevminen

Jokaista mentorointitilanteeseen osallistunutta on kohdeltava tasapuolisesti. Ketään ei saa syrjiä esimerkiksi sukupuolen, iän, kulttuurin, uskonnon, vammaisuuden tai seksuaalisen suuntautumisen perusteella. Jos esimerkiksi osallistujien seksuaalinen suuntautuminen on eri kuin mentorin ja mentorin on vaikea keskustella tällaisessa ympäristössä kunnioittavasti, on ammattimaista pyytää toista mentoria menemään mentorointitilanteeseen.

Asiakaslähtöisyyden huomioiminen

Ennen mentorointitilannetta on hyvä ottaa selvää, keitä paikalle on tulossa. Tilanteesta riippuen on esimerkiksi hyvä selvittää, minkä ikäisiä ja mitä sukupuolta osallistujat ovat, mikä on heidän kirjoitus- ja lukutaitonsa ja liittyykö tilanteeseen jotain muita rajoitteita, joita olisi hyvä huomioida. Lisäksi on mahdollisuuksien mukaan hyvä selvittää, millaista seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvää tietoa henkilöt ovat jo aikaisemmin saaneet.

Jos mentori ei saa tietoja osallistujista, hänen on hyvä valmistautua puhumaan valitusta teemasta perusasioista lähtien. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sanan ”seksuaalisuus” avaamista. Kaikissa mentorointitilanteissa on tärkeää varmistaa, että osallistujat ymmärtävät annettua tietoa ja että he muistavat kysyä, jos jokin asia mietityttää.

Oman mentoroinnin tarkastelu

Oman mentoroinnin tarkastelu on tärkeää, jotta voi kehittyä paremmaksi. Tietoiskujen seurantalomakkeessa on kysymyksiä, joiden avulla jokainen voi pohtia omaa mentorointiaan. Seurantalomake tulee täyttää jokaisen mentorointitilanteen jälkeen.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

On tärkeää, että mentori pitää huolen omasta hyvinvoinnistaan, jotta hän voi toimia ammattimaisesti ja edistää mentorointitilanteeseen osallistuvien seksuaaliterveyttä parhaalla mahdollisella tavalla. VIGOR-hankkeen työntekijät ovat kiinnostuneita mentoreiden hyvinvoinnista, minkä vuoksi tätä teemaa käsitellään välitapaamisissa. Lisäksi tarpeen tullen järjestetään myös kahdenkeskistä työnohjausta, jossa mentorit voivat luottamuksellisesti jakaa omia ajatuksiaan.