

Opas vangin läheiselle

NYT TUNTUU PAHALTA,
MUTTA AJAN MYÖTÄ HELPOTTA



Ensiapu stressaavaan tai ahdistuneeseen oloon

Huokaise helpotuksesta ja pidennä uloshengitystä.

Huomaa uloshengityksen jälkeinen pieni tauko.

Kuulostele olotilaasi. Lempeästi ja ilman arvostelua.

Hellitä kasvojen pieniä lihaksia.

Anna sisäänhengityksen tapahtua kuin itsestään.
(Yle)

Vankeja on Suomessa päivittäin noin 2900.

Jokainen heistä on jonkun lapsi, sisarus, vanhempi tai ystävä.

Vankeus koskettaa muitakin kuin itse rikokseen tuomittua. Vankeuden tuomat haasteet vaikuttavat lähipiirin elämään monella tapaa.



TOIMITUS JA TEKSTI
Noora Alanen

KUVITUS, VALOKUVAT
JA TAITTO
Anne Muhonen

Oppaan on tuottanut
Kriminaalihuollon tukisäätiö 2020.

Opas on julkaistu myös
verkkoversiona osoitteessa:
kriits.fi/tietoa/opaat-ja-kasikirjat

Läheisen vankeus voi käynnistää kriisin

Kun ihminen vangitaan, se vaikuttaa läheisten elämään sekä arjessa, mutta voimakkaasti myös tunnetasolla. Rikoksentehtijän omainen joutuu usein monimutkaiseen tilanteeseen, jonka kuvaileminen ulkopuoliselle voi olla vaikeaa.

Rankin vaihe veljeni vankeuden aikana oli heti tapahtuman jälkeen. Joitakin viikkoja kului järkytyksessä ja epäuskossa. Ajoittain nukkuminen oli vaikeaa ja oli pakko muistutella itseään syömään.



Kun lapselleni tehtiin mielentilatutkimus, se oli kamalaa.

Minun piti äitinä täyttää nippu papereita, joissa oli yksityiskohtaisia kysymyksiä raskausajasta lähtien.

Mitä olin tehnyt väärin? Miksi en osannut kasvattaa lapsestani kunnollista?



Kohdatessaan kriisin, ihmiset reagoivat monella tapaa. Perusturvallisuuden tunne saa särön ja sitä myötä elämäote tuntuu katovan.

Kriisi saattaa aiheuttaa: ahdistuneisuutta, masennusta, huolta, ruokahaluttomuutta, väsymystä, unettomuutta, fyysisiä kipuja sekä saamattomuutta.

Kriisin vaiheet:

- Shokkivaihe
- Reaktiovaihe
- Käsittelyvaihe
- Uudelleen-suuntautumisen vaihe

Alkuun en ajatellut, mitä lapseni oli tehnyt, vaan miten hän pärjää tekonsa kanssa vankilassa. Alun eristys oli rankkaa meille kaikille.



Kyky sietää vaikeuksia on eri ihmisillä erilainen. Siksi vertailu on turhaa. Jokainen oireilee eri tavoin ja toiset tarvitsevat eri määrän erilaista tukea ja apua.

Kaikki tunteet ovat sallittuja

Läheisen rikos ja siitä seurannut tuomio herättää tunteita. Kuormittavat tunteet kuten **viha**, **suru**, **pelko** ja **huoli** uuvuttavat. Niiden tunnistaminen ja hyväksyminen auttavat kuitenkin sietämään tunteita ja päästämään niistä irti.



Minulla oli huoli vankilassa olevasta pojastani. Sekä huoli pojan sisaruksista ja isovanhemmista. Olinko minä ainut, jonka piti jaksaa?

Hetkittäin tunsin vihaa lastani kohtaan. Se taas aiheutti syyllisyyttä.

Jokaisella tunteella on syynsä ja kaikilla on lupa kaikkiin tunteisiin. Tunteiden kirjo on laaja ja ne vaihtelevat hetkittäin.

Siksi raskaan elämänvaiheen keskellä on hyvä löytää myös asioita, jotka tuottavat **iloa**, **helpotusta** ja **kiitollisuutta**.
Niillekin tunteille on lupa.

Välillä koin syyllisyyttä siitä, että nautin elämästäni, kun läheiseni oli vankilassa ja uhri ja hänen omaisensa kärsivät.



Huolehdi perustarpeistasi, kuten levosta ja syömisestä.
Muista hengittää!

KUORMITTAVA TUNNE

Pysähdy tunteen äärelle. Totea tunne ja anna sille lupa. Hengittele tunteen kanssa ja luota, että se menee ohi.

Kaikki tietää?



Yksi rankimmista asioista veljeni vangitsemisen jälkeen on ollut ulkopuolisten kommentit ja uteliaisuus asiaan liittyen.

Tuntui pahalta, että kaikilla oli jonkinlainen mielipide veljestäni, ja miten paljon valheellista tietoa hänen tekoonsa liittyen on ollut liikkeellä.

Vaikka tuntuu, että kaikki ympärillä olevista ihmisistä tietävät rikoksesta ja tuomiosta, todellisuudessa kaikki eivät tiedä.

Oivalluksia matkan varrella on ollut, ettei asiasta ole pakko puhua kaikkien kanssa, vaan saan itse valita kenelle asioita jaan.



Media ja some



Mediakirjoittelun seuraaminen voi olla ikävää ja raskasta, mutta samalla sitä on vaikea sulkea pois. Lehdet perustelevat kirjoitteluaan esittämällä, että yleisön tarpeet menevät omaisten edelle.



Ystävät neuvoivat, että *älä lue netistä mitään*, mutta tietenkin luin. Näin jälkepäin ajateltuna, se oli kaameaa.

Oli myös rankkaa nähdä uutisia asiaan liittyen. Oli järkyttävää huomata, kuinka paljon media pystyy sanavalinnoilla ohjaamaan mielikuvia. Koimme, että osa asioista esitettiin epäreilulla tavalla.



Sosiaalisessa mediassa kirjoittelulla ei aina tunnu olevan rajoja. Omaisen ei kuitenkaan kannata lähteä keskustelupalstoille korjailemaan virheellisiä käsityksiä. Jos lehtikirjoittelun kokee asiattomaksi, asiasta voi tehdä ilmoituksen *Julkisen sanan neuvostoon*. Lisätietoja www.jsn.fi



Elämässä on muutakin kuin tragedia

Olo alkoi helpottaa, kun tuomio oli tiedossa ja havaitsimme veljeni voivan ja pärjäävän tilanteeseen nähden hyvin.



Ulkopuolisella keskusteluavulla on ollut suuri merkitys. Vaikka asian läpikäyminen läheisten kanssa on ollut merkityksellistä, on ollut tärkeää saada puhua myös jonkun kanssa, jolla ei ole tapahtuneeseen henkilökohtaista yhteyttä.

Ammattilaisilta saatu tieto on auttanut myös valmistautumaan tulevaan.

Mitkä keinot auttavat sinua voimaan paremmin?

- puhuminen läheisten kanssa
- puhuminen ammattilaisen kanssa
- ulkoilu
- luonto
- musiikki
- kirjoittaminen
- sauna tai kylpy
- käsityöt
- jooga
- liikunta
- muiden seura

Olen oppinut tunnistamaan asiat, jotka tukevat omaa jaksamistani.

Läheisistä ihmissuhteista on tullut entistäkin tärkeitä ja olen aloittanut harrastuksia, joista saan hyvää oloa.



Nyt, kun tapahtuneesta on kulunut jo jonkin aikaa, tunnen että minulla on oikeus jatkaa elämääni ja olla iloinen ja onnellinen, vaikka jotakin suurta ja järkyttävää onkin tapahtunut.

Minun on mahdollista olla paremmin myös veljeni tukena kun voin itse hyvin.

POSITIIVINEN TUNNE

Pysähdy tunteen äärelle. Totea tunne ja anna sille lupa. Hengittele tunteen kanssa ja päästä etsiä tilanteita, joissa löydät tämän tunteen uudelleen.

APUA JA TUKEA

Kriminaalihuollon tukisäätiö on valtakunnallinen asiantuntija ja palveluntuottaja, joka työskentelee rikostaustaisten ja heidän läheistensä hyväksi.

Lapsi- ja läheistyö tukee vankien läheisiä tarjoamalla keskustelutukea, järjestämällä vertaistoimintaa sekä leiritoimintaa.

www.rets.fi/lapsijalaheistyö

Päivä kerrallaan – Opas läheiselle ja rangaistukseen tuomitulle

Opas on koottu antamaan tietoa rangaistuksista ja saatavilla olevasta tuesta. Kaikkea rangaistuksen aiheuttamaa kuormitusta läheisten elämään ei voida poistaa, mutta antamalla vastauksia kysymyksiin ja tietoa auttavista tahoista, jaksamista voidaan tukea – päivä kerrallaan.

www.rets.fi/oppaat

Suomen mielenterveys ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää 24/7 numerossa 09 2525 0111

Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja sen tavoitteena on helpottaa henkistä hätää.

Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Apua saa myös oman paikkakunnan sosiaali- ja terveystalousta, seurakuntien diakoniatyöstä, työterveyshuollosta tai yksityisistä terapiapalveluista.

**Sinulla on
oikeus
saada apua!**

Rikoksettoman elämän
tukisäätiö
Lapsi- ja läheistyö
Kinaporinkatu 2 D
00500 Helsinki