

AUTTAMISEN RAJAT

Jaana Ristonmaa, Jyväskylän seurakunta/Palveleva puhelin

21.10.2015

Lähde: Lindqvist Martti 1998. Auttajan varjo. Otava

MITÄ AUTTAMINEN ON?

- ▶ Tukea antavaa toimintaa tilanteessa, jossa ihminen kokee itsensä kyvyttömäksi selviytyä omin avuin.
- ▶ Auttajan ja autettavan välinen suhde ei ole tasavertainen, sillä autettava on riippuvainen auttajastaan.
- ▶ Kun tuntee ja tunnistaa oman historiansa, se antaa kykyä työstää asioita omassa itsessä. Se lisää emotionaalista vahvuutta.
 - ▶ *Toista voi auttaa vain sen verran kuin on itse sinut omien "mörköjensä" kanssa.*

CASE

- ▶ Palvelevaan puhelimeen soittaa yli 30-vuotias naimaton mies, joka asuu yhdessä äitinsä kanssa. Kertoo olevansa ujo. Hänellä ei ole ollut koskaan tyttöystävää. Ei uskalla ottaa yhteyttä naisiin, koska pelkää, että möhlää itsensä heidän silmissään. Miehellä on tullut ongelma itsetyydytyksestä, jota hän harjoittaa mielestään liian usein. Hän sanoo, että mielessä on vain "se yksi asia". Mies kysyy onko itsetyydytys vahingollista ja kuinka siitä pääsisi eroon.

KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

- ▶ Millainen on hyvä auttaja?
- ▶ Millaisia piirteitä hänessä on?
- ▶ Millaiset tilanteet herättävät minussa epävarmuuden ja hämmennyksen tunteita? Mistä nämä tunteet nousevat?
- ▶ Millaiset tilanteet antavat tunteen, että olen ollut avuksi? Mistä nämä tunteet nousevat?