

KANSALLINEN VERTAISTUKIKYSELY 2012

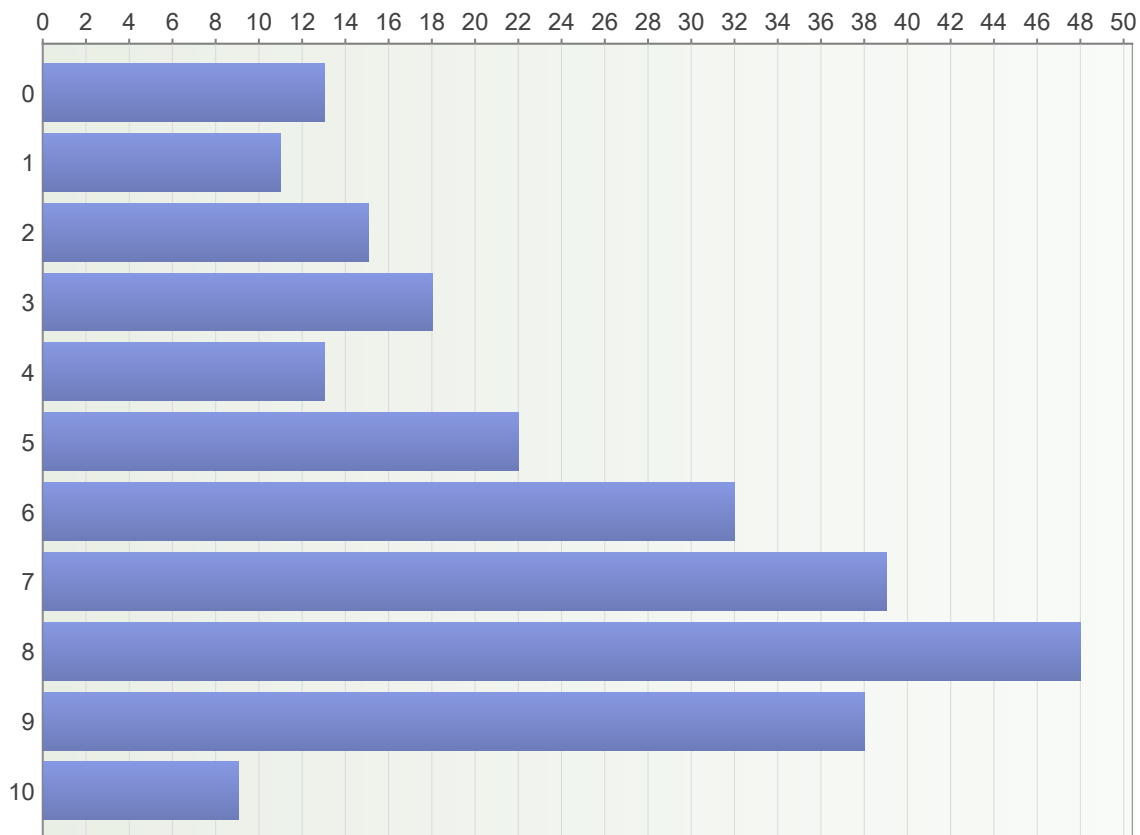
1. Hyvinvointi ja terveys

Vastaajien määrä: 260

	Jatkuvasti	Melko usein	Joskus	Hyvin harvoin	Yhteensä	Keskiarvo
Tyytyväiseksi elämään	29	114	70	46	259	2,51
Tyytyväiseksi elintasoosi	34	103	72	50	259	2,53
Tyytyväiseksi fyysiseen terveyteesi	26	106	75	52	259	2,59
Tyytyväiseksi henkiseen terveyteesi	33	92	65	70	260	2,66
Masentuneeksi	43	46	95	76	260	2,78
Väsyneeksi	52	84	109	14	259	2,33
Yksinäiseksi	47	61	90	61	259	2,64
Rakastetuksi	55	68	85	52	260	2,52
Rakastavaksi	72	81	66	41	260	2,29
Yhteensä	391	755	727	462	2335	2,54

2. Elämään tyytyväisyys

Vastaajien määrä: 258



3. Internetin käyttövalmiudet

Vastaajien määrä: 260

	En ole käyttänyt	Olen käyttänyt, mutta en viimeisen kuukauden aikana	Käytän ainakin kerran kuukaudessa	Käytän ainakin kerran viikossa	Käytän päivittäin	Yhteensä	Keskiarvo
Sähköposti	0	3	15	45	196	259	4,68
Facebook tai Google+	20	9	11	24	193	257	4,4
Yleiset keskustelufoorumit (esim. Suomi24)	56	91	45	34	32	258	2,59
Internetin tuki- ja vertaissivustot	39	69	62	58	32	260	2,9
Blogin lukeminen tai kirjoittaminen	60	63	46	57	34	260	2,78
Reaaliaikaiset viestimet (esim. Skype, MSN, IRC, Facebook chat)	39	41	38	68	72	258	3,36
Yhteensä	214	276	217	286	559	1552	3,45

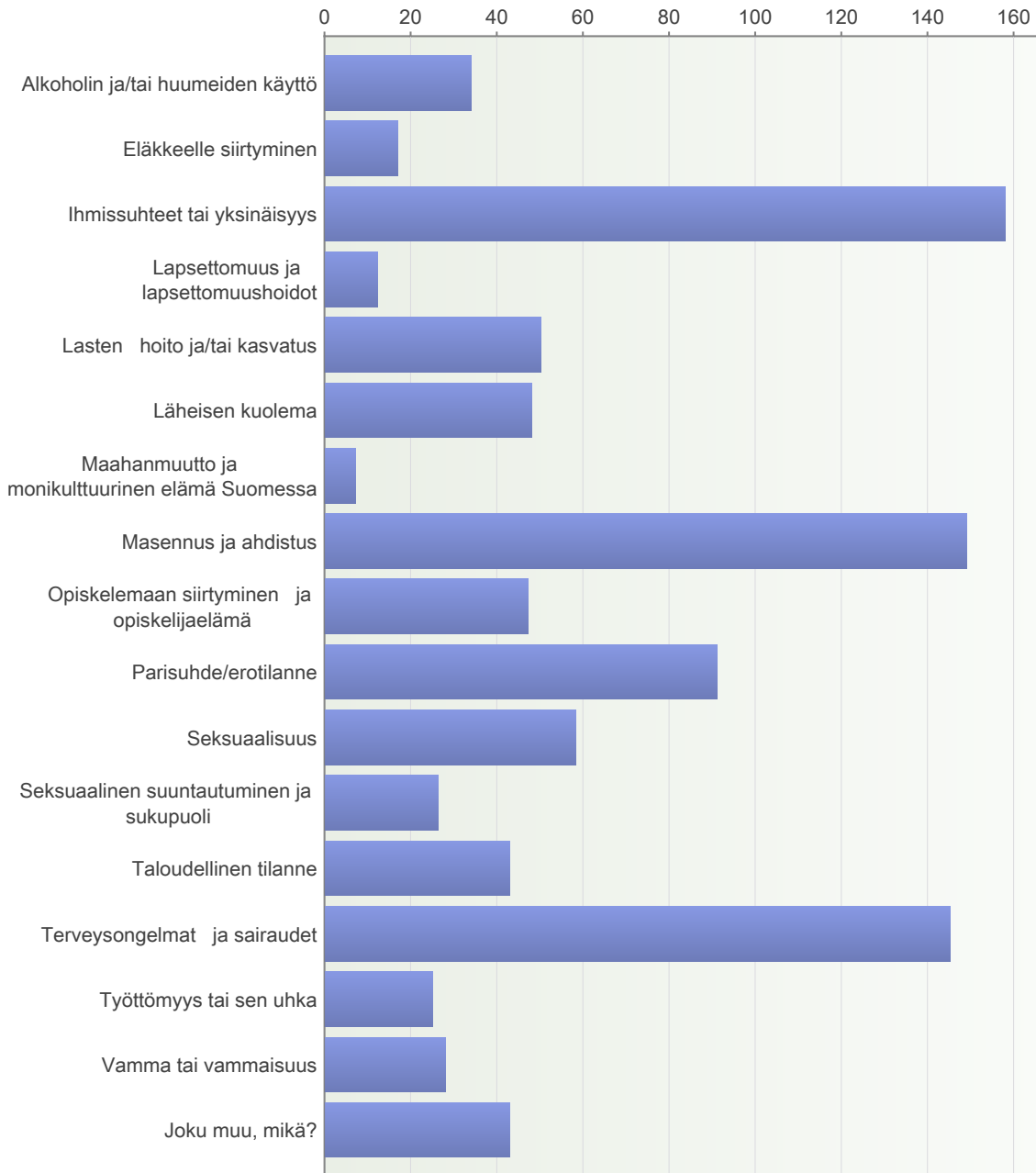
4. Vertaistuen tähän astinen käyttö

Vastaajien määrä: 260

	En hakenut tukea / kysymys ei koske minua	1-2 kertaa puolen vuoden aikana	1-2 kertaa kuussa	Viikottain	Päivittäin	Yhteensä	Keskiarvo
Kahden kesken samassa tilanteessa olevalta	88	67	48	50	6	259	2,3
Kasvokkain kohtaavasta vertaistukiryhmästä	189	39	14	11	0	253	1,4
Palvelevasta puhelimesta tai vastaavasta	211	34	8	3	0	256	1,23
Internetin tuki- ja vertaissivustoilta	56	74	44	49	36	259	2,75
Yleisiltä keskustelufoorumeilta (kuten Suomi24)	141	61	35	16	6	259	1,78
Facebookista, Google+:sta tai vastaavasta	125	51	27	37	20	260	2,14
Yhteensä	810	326	176	166	68	1546	1,93

5. Internet-vertaistuen alueet

Vastaajien määrä: 252



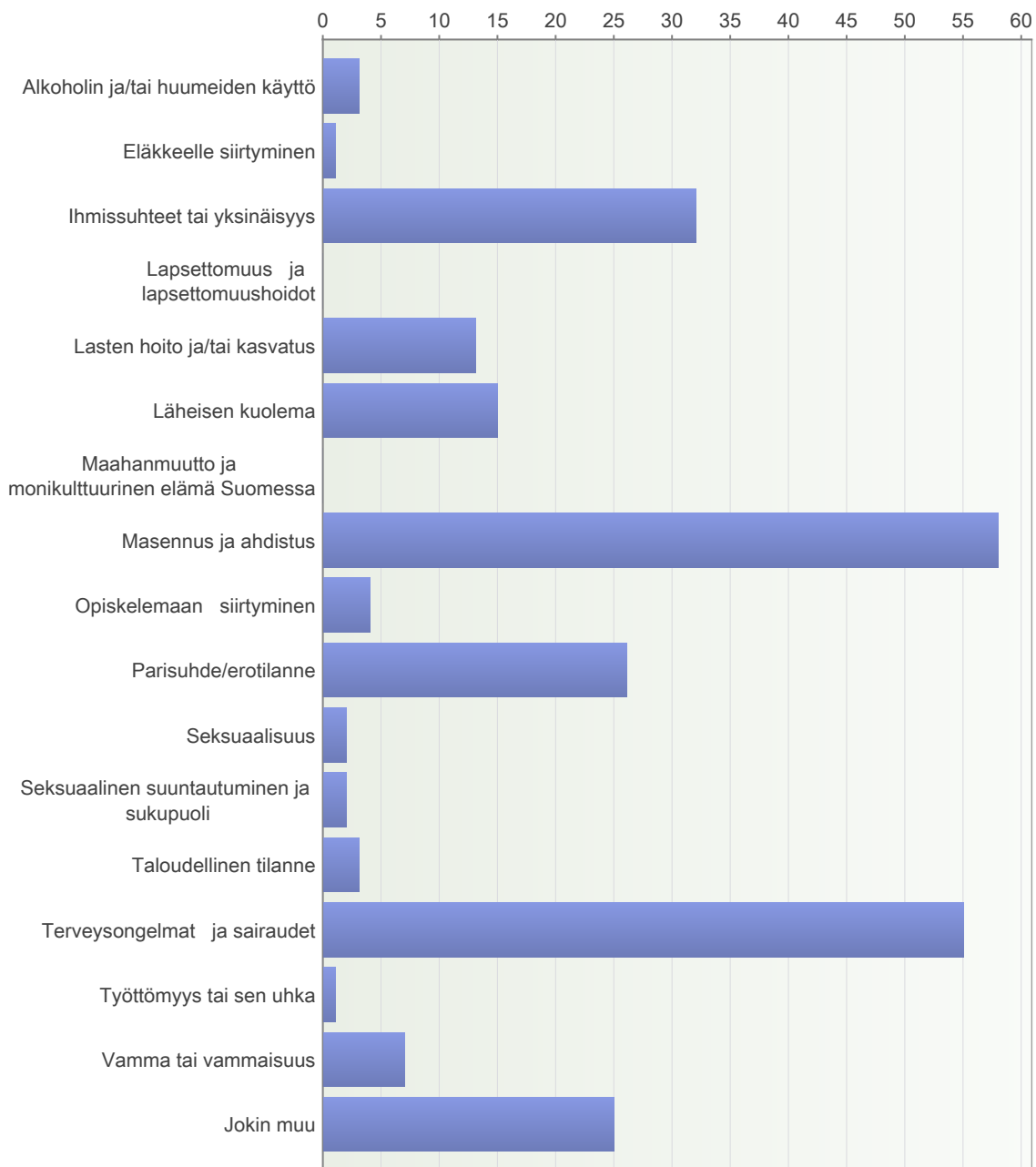
Avoimet vastaukset: Joku muu, mikä?

- syrjäytyminen
- Lapsena seksuaalisen hyväksikäytön kokeneet
- vanhan talon entisöinti
- Ahdistus maailman yleisiin asioihin, esim Euroopan kriisiin ja vastaaviin ahdistaviin uutisaiheisiin
- Narsistin jälkeinen elämä
- Puolison mielenterveysongelmat
- Kiire ja stressi
- Kiusaaminen
- läheisen sairaus

- seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutuminen + väkivalta (tukifoorumi sininen)
- Adhd aikuiset
- pelko, turvattomuus, häpeä, toivottomuus
- parisuhdeväkivalta
- itsetuhoisuus
- Työnhaku
- puolison peliriippuvuus
- Omaisten tuki päihteettömyyteen tuettaessa läheistä
- Työpaikka ongelmat
- Kuntoilu, ruokavalio, ikävaiheeseen liittyvät fyysiset muutokset
- dissosiativinen identiteettihäiriö
- laihdutus
- julkisen sektorin hoidon puute.
- itsemurha
- kilpirauhassairaus
- facebook, kuulumisia toisilta ihmisiltä
- vauvat
- pysyvään sairauteen sairastuminen
- puolison uskottomuus
- Toimin itse vartaistuen antajana
- kunpa olisi vielä ryhmä tulipalon kokeneille
- kaksisuuntaisen mielialahäiriön mahdollisuus
- adhd
- lapsen keskosuus
- Uskonto (traumat)
- sisäilmaongelmat/MCS ja hajusteyliherkkyys
- viiltely
- syömishäiriö
- lapsen koulukiusaamine
- Henkinen kehitys

6. Internet-vertaistuen alue juuri nyt

Vastaajien määrä: 247



7. Internet-vertaistuen muodot

Vastaajien määrä: 258

	En hakenut tukea / kysymys ei koske minua	En lainkaan tukea	Vähän tukea	Jonkin verran tukea	Paljon	Yhteensä	Keskiarvo
Tukea arjen hoitamisessa	96	45	60	42	11	254	2,32
Henkistä tai emotionaalista tukea	26	18	65	78	66	253	3,55
Taloudellista tukea	151	79	13	4	3	250	1,52
Tukea päätöksenteossa	81	33	78	50	8	250	2,48
Tukea tiedonhankinnassa	49	25	56	65	58	253	3,23
Tukea uskonnollisissa kysymyksissä	175	33	25	9	5	247	1,53
Tukea samassa elämäntilanteessa olevien löytämisessä	44	40	41	72	54	251	3,21
Tukea elämäntilanteeni ongelmallisuuden tiedostamisessa.	72	27	56	60	37	252	2,85
Yhteensä	694	300	394	380	242	2010	2,59

8. Internet-vertaistuen osallistajat

Vastaajien määrä: 254

	En ole havainnut / En osaa sanoa	Ei ole osallistunut	Osallistunut vähän	Osallistunut jonkin verran	Osallistunut paljon	Yhteensä	Keskiarvo
Samassa elämäntilanteessa tällä hetkellä olevia	38	23	47	67	77	252	3,48
Aikaisemmin saman kokeneita henkilöitä	42	25	40	84	58	249	3,37
Koulutettuja vapaaehtoisia	96	69	35	31	16	247	2,2
Ammattilaisia	96	64	47	23	16	246	2,18
Yhteensä	272	181	169	205	167	994	2,81

9. Internet-vertaistuen osallistujien tärkeys

Vastaajien määrä: 254

	En ole havainnut	Ei kovin tärkeitä	Melko tärkeitä	Erittäin tärkeitä	Yhteensä	Keskiarvo
Samassa elämäntilanteessa tällä hetkellä olevat	31	26	86	109	252	3,08
Aikaisemmin saman kokeneet henkilöt	30	21	85	117	253	3,14
Koulutetut vapaaehtoiset	67	64	78	40	249	2,37
Ammattilaiset	54	43	78	77	252	2,71
Yhteensä	182	154	327	343	1006	2,82

10. Internet-vertaistuen laatu

Vastaajien määrä: 251

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Asiantuntevaa	31	115	42	49	13	250	2,59
Kannustavaa	67	116	25	33	9	250	2,2
Ajatuksia muuttavaa	18	98	76	43	14	249	2,75
Luottamusta luovaa	37	89	59	47	17	249	2,67
Toivoa lisäävää	54	104	44	31	15	248	2,39
Turvallisuutta lisäävää	29	95	62	39	23	248	2,73
Keskustelijoita kunnioittavaa	50	97	39	47	15	248	2,52
Yhteensä	286	714	347	289	106	1742	2,55

11. Internet-vertaistuen vaikuttavuus

Vastaajien määrä: 253

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Olen kokenut tulleeeni kuulluksi.	60	97	45	33	15	250	2,38
Olen saanut lisää tietoa elämäntilanteestani.	50	98	49	33	21	251	2,51
Olen saanut yhteyden muihin saman kokeneisiin.	70	89	35	24	32	250	2,44
Olen saanut jakaa kokemuksia saman kokeneiden kanssa.	79	92	29	17	33	250	2,33
Itsetuntoni on parantunut.	26	51	94	39	40	250	3,06
Olen saanut voimaa pysyä päätöksissäni.	37	67	85	32	26	247	2,77
Tulevaisuuden uskoni on vahvistunut.	29	80	74	39	25	247	2,8
Olen muuttanut ajatteluani vertaistuessa saamieni kommenttien takia.	17	75	68	45	43	248	3,09
Olen muuttanut toimintaani vertaistuessa saamieni kommenttien takia.	17	76	65	51	37	246	3,06
Olen auttanut ja tukenut muita samassa tilanteessa olevia kertomalla omista kokemuksistani.	90	89	35	18	19	251	2,15
Olen auttanut ja tukenut muita samassa tilanteessa olevia antamalla ohjeita tai neuvoja.	69	91	46	19	25	250	2,36
Olen saanut jakaa kielteisiä kokemuksiani palvelujärjestelmästä (esim. sosiaali-, terveys-, mielenterveys tai työvoimapalvelut).	48	72	80	18	31	249	2,65
Olen saanut jakaa myönteisiä kokemuksiani palvelujärjestelmästä (esim. sosiaali-, terveys-, mielenterveys tai työvoimapalvelut).	48	72	86	15	29	250	2,62
Yhteensä	640	1049	791	383	376	3239	2,63

12. Internet-vertaistuen merkitys

Vastaajien määrä: 254

	En hakenut tukea / kysymys ei koske minua	En lainkaan tukea	Vähän tukea	Jonkin verran tukea	Paljon	Yhteensä	Keskiarvo
Puolisoltani	104	28	32	35	51	250	2,6
Ystäviltäni	21	20	54	78	80	253	3,7
Sukulaisiltani	44	47	60	68	34	253	3
Itseapukirjallisuudesta	61	30	56	64	41	252	2,98
Terveyspalveluista	61	35	68	58	32	254	2,86
Sosiaalipalveluista	111	60	44	25	11	251	2,06
Mielenterveyspalveluista	99	40	39	38	35	251	2,48
Terapiasta	96	23	29	39	61	248	2,78
Kasvokkain kohtaavasta vertaistukiryhmästä	158	24	10	32	24	248	1,95
Auttavista puhelimesta tai kriisipuhelimesta	177	26	22	17	9	251	1,63
Internetin tuki- ja vertaissivustoilta	34	19	62	83	53	251	3,41
Facebook-ystäviltä	105	27	47	43	27	249	2,44
Yhteensä	1071	379	523	580	458	3011	2,66

13. Internet-vertaistuki verrattuna kasvokkaiseen tukeen

Vastaajien määrä: 257

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Internetin avulla tavoitan enemmän samassa tilanteessa olevia.	132	84	20	10	10	256	1,76
Internetissä voin käsitellä asiaani nimettömänä.	158	68	13	8	9	256	1,6
En halua kuormittaa läheisiäni asiallani.	96	99	30	17	14	256	2,04
En halua kertoa läheisilleni asiastani.	67	75	37	30	45	254	2,65
Minulla ei ole ketään läheistä jolle voisin kertoa asiastani.	42	53	36	31	92	254	3,31
Lähialueella ei kokoonnu vertaistukiryhmää.	62	28	92	27	45	254	2,86
En halua osallistua vertaistukiryhmään lähialueellani.	63	51	53	24	64	255	2,9
Yhteensä	620	458	281	147	279	1785	2,45

14. Internet-vertaistuki verrattuna viranomaisten antamaan tukeen

Vastaajien määrä: 257

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Internetissä minua kuunnellaan paremmin	35	85	68	41	26	255	2,76
Internetissä minua kohdellaan kunnioittavammin.	29	55	87	51	33	255	3,02
Internetissä minua kohdellaan tasaveroisemmin.	46	80	66	40	22	254	2,65
Internetissä minulle on enemmän aikaa.	76	92	47	21	19	255	2,27
Internetissä voin kertoa asioistani avoimemmin	80	73	50	23	28	254	2,39
Internetissä voin keskustella viranomaisilta (kuten sosiaali- ja terveystalvet) saamista ohjeista.	68	92	74	12	9	255	2,22
Yhteensä	334	477	392	188	137	1528	2,55

15. Internet-vertaistuen kehitystarpeet

Vastaajien määrä: 258

	Ei lainkaan tärkeä / ei koske minua	Jossain määrin tärkeä	Melko tärkeä	Hyvin tärkeä	Yhteensä	Keskiarvo
Teknisten ongelmien ratkaiseminen.	81	83	51	40	255	2,2
Keskusteluilmapiiirin parantaminen.	38	82	58	76	254	2,68
Oikean foorumin löytäminen helpommaksi.	21	38	90	108	257	3,11
Helpompi löytää vastaus tiettyyn kysymykseen.	18	37	103	98	256	3,1
Helpompi löytää saman kokeneita ihmisiä.	22	45	62	126	255	3,15
Parempi kokonaiskuva asiasta johon etsin tukea.	27	49	101	77	254	2,9
Enemmän reaaliaikaista keskustelua (chat).	55	75	42	82	254	2,59
Enemmän kahdenkeskisiä keskusteluja.	53	79	53	71	256	2,55
Enemmän pienryhmäkeskusteluja.	57	78	59	61	255	2,49
Enemmän nettitukea ammattilaisilta.	25	51	70	108	254	3,03
Yhteensä	397	617	689	847	2550	2,78

16. Elämäntilanne jossa hait tukea

Vastaajien määrä: 223

- Olen ainakin keskustellut ystäväieni kanssa parisuhteeni solmuista. Olen myös hakenut apua vuoden takaisen eroni käsittelyyn eli hylätyksi tulemiseen. Myös vihanhallintaan olen yrittänyt hakea apua/tukea
- Insestin käsittelyssä
- Olen koittanut etsiä tukea, mutta oikeasti harvasta paikasta sellaista saa kunnolla. Eikä tällaiselle moniongelmaiselle riitä yksi sivusto.

Olen koittanut auttaa muutamilla sivustoilla itse. Mutta aika vähäiseksi sekin apu muille on tainut jäädä.

Olen koittanut etsiä jostain jotain sivustoa joka käsitelisi edes jollain lailla sitä yksinäisyyttä jota tunnen parisuhteessani. Ja toisaalta sitä etten silti tästä voi lähteä omillekaan teille. Taustalla on myös lapsemme kuolema, ja toinen osapuoli on sellaisessa kunnossa, ettei sitä voi jättää yksinkään. Se ei ole kuitenkaan yksinäisyyden syy, se yksinäisyys on ollut jo kauan kumppaninani, elän elämäni kuin ulkopuolinen.

Enkä osaa luottaa ihmisiin, joten asioiden avaaminen on hyvin vaikeaa muuten kuin nimettömyyden suojissa, mutta niissäkin saa usein varautua lapsellisiin kommentteihin ja turhaan trollaamiseen.

- Omaisen itsemurha
- painonhallinta, syöminen, lasten kasvatus
- Linja-auton työtäisemäksi jääminen jonka seurauksena aivovamman jälkitila.
- Olen hakenut tukea ahdistukseen ja paniikkiin, voimattomaan oloon.
- Yksinäisyyden, erilaisuuden ja turhautuneisuuden tunteet ovat hälvenneet kun on löytänyt kaltaisiaan joita pikkukaupungista ei löydy.

Riittämättömyyden ja tarpeettomuuden tunteisiin en ole löytänyt apua. Halveksin muita ihmisiä enkä halua olla muiden kaltainen, pidän siis itsestäni tällaisena. Haen internetistä tietoa myös muiden ongelmista ja pohdin asiaani kunnes löydän todennäköisen syyn ongelmaan. Esimerkkinä alkoholin käyttö, miksi sitä käytetään runsaasti ja yhä nuorempina sekä miksi se on hyväksyttyä ja jopa sosiaalisesti tarpeellista. Itse käytän alkoholia liikaa hälventääkseni mielipahaani tai hakeutuakseni ihmisten ilmoille.

- Z
- Vakava masennus ja ahdistus
- Ihmissuhteet
- tällaiseen tilanteeseen on mahdotonta löytää vertaistukea, olen omaishoitaja ikä 58 v, sairastan itse dystoniaa, epilepsiaa, astmaa ja aivoinfarktikin ollut, vielä en ole samanlaista vertaistuki ryhmää löytänyt, kunhan joskus kirjoittelen ja silloinkin atk tökkii
- Masennuksessa, yksinäisyydestä ja hyvä käytöstä
- Masennus, jonka taustalla on isovanhempieni kielteinen ja ahdasmielinen dogmaattinen uskonnollisuus.
- Elämän tilanteeni oli lyhykäisyydessään sellainen etten enään kestänyt nykyisyyttä ja menneisyyden painoi päälle. Minulla on pieni lapsi ja hänen takiaan aloin hakea apua ennekuin romahdan täysin. Menneisyydessä olen kohdannut vanhempien ja sukulaisen kohdalta alkoholin käyttöä, väkivaltaa, mielenterveys ongelmia ja seksuaalista hyväksikäyttöä. Nykyisyydessä nämä asiat alkoivat painaa päälle ja sorruin taas itsetuhoisuuteen häpen ja pelkojeni alla. Jotain oli tehtävä ennenkuin sattuu jotain vakaa.
- mieheni kuolema sairaalassa. hänellä todettiin sydänpysähdyksen seurauksena tullut laaja aivovaurio ja hoidot lopetettiin, hän kitui kuitenkin vielä 6 vrk, ennen, kuin kuoli. siis, ei ollut kyseessä aivokuolema. koen, että kyseessä oli "passiivinen eutanasia".
- Osallistuin tukinet-ryhmään, jossa käsiteltiin mediasisältöjä ja lasten mediakasvatusta. Syy ryhmään hakeutumiseen oli se, että 11-vuotias lapseni viettää liikaa vapaa-aikaansa netissä, eikä koe luokkakavereitaan ystävikseen.
- oman ja läheisen sairastaminen. Masennuksen ja voimattomuuden kokeminen
- Masennus, jatkuva ahdistus, stressi opiskeluista, itsemurha-ajatukset, mm. syömiseen liittyvät pakkoajatuksen, yksinäisyys

- Ihmissuhdekiemurat. En ymmärrä joidenkin ihmisten käyttäytymistä yms. Yritän muilta kysellä milläläilla ne näkevät ongelman, koska ovat ns. puolueettomia ja voivat nähdä asiat toisin kuin minä. Voihan se olla niin, että olen joko itse väärässä tai sitten oikeassa. Jokatapauksessa yritän jonkinlaista vastausta saada.
- Olen tetraplegikko ja monisairas
- lähisuhdeväkivalta ja ero
- Toista kertaa toipumassa masennuksesta. Jotain ihan uutta halusin kokeilla. Loisto homma.
- Olen erittäin vähän hakenut vertaistukea internetin avulla.
- Vertaistukea imetykseen.
- Masennus, itsetuhoisuus ja itsemurha-aiheet.
- Tulevaisuuden ahdistavuus, huono taloudellinen tilanne ja rahahuolet painavat jatkuvasti. Yleiset mielenterveyden ongelmat, ahdistus ja etenkin paniikkihäiriöt vaativat asiaan puuttumista, samoin kuin se, että olen vailla koulutusta ja työpaikkaa, eikä ihmissuhdetilannekaan ole maailman paras. Mielenterveyskeskuksen toimimattomuuden vuoksi asiat kasaantuvat entisestään.
- parisuhdekysymykset, uskottomuus
- Työuupumus ja siitä seurannut vaikea-asteinen masennus sekä kauhea ahdistus.
- Erosin narsistisia piirteitä omaavasta miehestäni ja jäin täysin tyhjän päälle. Hetkessä olin koditon, tuloton, työtön ja varaton. Tipahdin täysin yhteiskunnan avun ulkopuolelle ulkomailla viettämieni vuosien vuoksi. Lyhyen "selviän vaikka hampaat irvessä" jakson jälkeen traumaperäinen stressioireisto kehittyi pahenevaksi paniikkihäiriöksi. Hain terapiaa ja vertaistuki ovat auttaneet palauttamaan "normaalia" maailmankuvaa sen sijaan, että ylläpitäisin vanhaa ja vinksahanutta narsistisen kontrolloitua maailmankuvaa.
- Sairastuin vakavaan masennukseen ja syömishäiriöön
- Narsistisen ihmisen kanssa eläneistä ja eronneista Kotiäideiltä
- Puoliso sairastui psykoosiin ja joutui sairaalahoitoon
- Parantumaton, etenevä sairaus.
- Masennus ja yksinäisyys.
- Niitä on monia.
- Olen hakenut vertaistukea netistä montakin kertaa. Ihan eka kerta oli kun googletin vain tietoa masennuksesta (töissä YT:t menossa, tulevaisuus tuntui synkältä ja yksinäiseltä, ei ketään läheisiä ihmisiä joille olisi voinut puhua). Päädyin vertaistukifoorumille (jota ei enää ole), jossa oli hyvin aktiivinen chatti. Sain sieltä muutamia nettituttavuuksia, joiden kanssa jaoimme tuntemuksiamme puolin ja toisin lähes päivittäin. Sitten lopulta yksi heistä sai patistettua minut työterveyshuoltoon, josta edelleen pääsin terapiaan. Ilman tätä henkilöä en ikinä olisi uskaltanut mennä hakemaan apua. Myöhemmin hänestä tuli Facebook-kaverini ja ollaan tavattu livenäkin.

Terapia kesti lopulta neljä vuotta ja sen aikana opin puhumaan paremmin tunteistani ääneen. Välini työkavereihini paranivat paljon ja muutamasta on tullut jo hyvin läheinen minulle. Yksinäisyys vaivaa silti edelleen, koska muut ihmiset tuntuvat kaikki olevan perheellisiä, eikä heillä ole minulle aikaa (vietän kaikki uudetvuodet, juhannukset ja vaput yksin, matkustan yksin, käyn harrastuksissa ja konserteissa yksin jne - näinä hetkinä ulkopuolisuuden tunne on pahimmillaan). Yleisesti puhutaan, että vanhukset ovat yksinäisiä, mutta minä olen vasta kolmekymppinen nainen. Tuntuu, että elämä valuu ohi. Tuskin saan koskaan omaa perhettä. Olin kouluaikoina koulukiusattu eikä minulla ollut silloinkaan ystäviä. Sama on siis jatkunut aikuisuuteen asti. Onneksi sain työpaikan, muuten en tiedä missä tilassa olisin.

Heikkoina hetkinä käyn edelleen purkamassa tunteitani vertaistukifoorumilla (tukinet), koska en osaa tehdä muutakaan.

- masennukseen
- Kun sairaus ja siihen liittyvä suuri leikkaus oli ajankohtainen, hankin potilasliiton kautta itselleni vertaistukihenkilön. Leikkauksesta toipumisen jälkeen olin vähän aikaa itsekini mukana vertaistoiminnassa. Sairaus vaikuttaa elämään yhä joillakin tavoin, ja pidän mielelläni yhteyttä samankokeneisiin eri puolella Suomea.

- Suhteeni päättyi eroon, ja minulta hävisivät kaikki tulevaisuuden suunnitelmani. En pystynyt käsittämään tilannetta ja kaikki tuntui kaatuvan päälle.
- 1. tapailusuhde, johon kaipasin apua, koska tapailukumppani ei tiennyt voinnistani
- 2. miten kertoa kamuille voinnista
- Tupakan poltto
- Sairastuin masennukseen ja siihen liittyviin oireisiin useampi vuosi sitten työpaikan ilmapiiriin ja olojen vuoksi. Olen muutama vuosi sitten jäänyt työkyvyttömyyseläkkeelle. En koe saaneeni missään vertaistukea. Netissä on helppo ohittaa ihminen, helpompi kuin naamakkain ollessa. Ja netissä olen kokenut tulleeeni syrjityksi ja kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti. Niin on totta että se mitä ei sanoisi päin naamaa, on helppo sanoa netissä, jopa ammattilaisen taholta. Ei ole ketään muuta kelle kertoisin joten toivon kai liikaa tukinetistä. Tulevaisuudelta toivon että uskaltaisin enemmän osallistua keskusteluun vaikka minut on niin monta kertaa vaiennettu kun olen yrittänyt tuoda omia näkemyksiäni esiin. Toivon myös tasaista ja hiljaista elämänmenoa joka sopii minulle.
- Itselläni on ollut n. 3 vuotta keskivaikea masennus, jonka vuoksi käyn terapiassa, olen ollut Kelan kuntoutuksessa ja kokeillut lääkityksiä. Mieheni sai keväällä 61-vuotiaana aivoinfarktin, jonka seurauksena hänen vasemmat raajansa halvaantuivat. Omasta masennuksesta johtuen en ole pystynyt aina häntä tukemaan niin hyvin kuin haluaisin. Yhteinen kauan odotettu eläke aika mökkeilyineen pyyhkäistiin hetkessä pois ja edessä on tuntematon ja ahdistava tulevaisuus. Lapsilta eikä sukulaisilta ole pahemmin myötätuntoa itselleni herunut, miehelle kylläkin. Terapeutin loman vuoksi heinäkuu on ollut yhtä helvettiä, apua ei saa mistään.
- Olin uuvuksissa, sillä olin tehnyt liikaa töitä.
- yksinäisyydestä joskus vuosi sitten, mutta en enää koska en saanut kunnolla apua siihen. Sairauden kanssa elämisestä. Ja ikävästäkin on joskus tullut puhuttua.
- Kiusaamiskokemukset.
- masennuus ja ahdistus
- Sosiaalientilanteiden pelkoon ja siitä aiheutuvaan masennukseen, yksinäisyyteen ja parisuhdeongelmiin.
- Vakava masennus ja sain tukea naapuriltani ja myös tukinetistä.
- Isän ja vaarin peräkkäinen ja ennenaikainen kuolema
- Jouduin palaamaan Suomeen kesken kaiken eron myötä.
- kun olin vaikeimmassa tilanteessa, en oikeastaan akenut tukea netistä, enkä usko että se olisi silloin ollut hyvä. tarvitsin oikeaa ihmistä ja konkreettista turvallisuutta. myöhemmin, hieman paremmassa kunnossa, olen käyttänyt tukinetin palveluita, lähinnä keskusteluja ja chatteja. vhat-ohjaajat eivät minusta kovin ammattimaisia, vaikka ihan hyviä. samaa voisi sanoa siitä minulle määräytyneestä tukienkilöstä: syvällistä osaamista ei tunnu löytyvän. toki kevyinä keskusteluina ja seurana chatiti tosi hyviä. usein vaan tuntuu vähän näillä mielenterveysfoorumeilla että vaan kaikki vuodattaa omaa tuskaansa mutta eivät kykene olemaan kiinnostuneita toisista. mutta, kyllä sellaisiakin on. ja toisaalta, myös jos olen itse tosi huonossa kunnossa, saattaa toisten kamalien tilanteiden kuuleminen vain lisätä kuormaa. eli paremmassa kunnossa, kun itse jaksan olla se "tukeva", nää on hyviä, mutta huonossa jamassa ahdistaa...
- Olen hakenut vertaistukea tilanteessa, jossa olen kokenut yksinäisyyttä ja masentuneisuutta ja jossa tulevaisuuden näkymät (esim. opintojen, työn ja parisuhteen osalta) ovat tuntuneet hyvin sekavilta ja ahdistavilta.
- Mies pettänyt. Avioeron harkinta-aika meneillään.
- Olen hakenut internetin kautta tukea lapsuudessa & aikuisena koettuun väkivaltaan ja seksuaalisiin hyväksikäyttöihin. Sekä post-traumaattiseen stressihäiriöön, PTSD hen ja dissosiaatiohäiriöön sekä sivupersoonahäiriöön.
- Sairastuin vakavaan masennukseen. Minulla diagnosoitiin toistuva vaikea masennus ja sekamuotoinen persoonallisuushäiriö.
- Adhd diagnoosin saanti, ja arjenhallintaan liittyvät asiat/kysymykset/ongelmat.
- Alkoholinkäyttöön liittyvät ajatukset.
- Seksuaalinen väkivalta ja siitä toipuminen
- Mielenterveysongelmat ja kokemusten jakaminen.

- Ihmissuhteet, seurustelusuhteen päätyminen, yksinäisyys, toivottomuus, elämänhaluttomuus, kuolemantoiveet, terveydelliset ongelmat (mm. uniongelmat, fyysinen voimattomuus), aloitekyvyttömyys, yleinen kroonistunut henkinen pahoinvointi ja elämän tosiasioiden hyväksymisen vaikeudet.
- Masennus, parisuhdeongelmat.
- sairauden alkuvaiheista lähtien. Vertaitukiryhmässä, kasvokkain.
- En oikein löytänyt tukea oman elämäntilanteeni ongelmaan. Oireet ovat eli ahdistus ja masennus ja pelko, mutta syy joka sen aiheuttaa on harvinaisempi. En ole löytänyt edes lääkäriä eikä mitään, kaikki ovat lomalla eikä aikoja saa. Yritin täältä löytää ahdistuksen hallintaan apua, mutta käsiteltävät ongelmat eivät olleet oikein samassa kategoriassa kuin minun. Minulla ei ole vaikutusmahdollisuutta.
- Oon täysi-ikäinen, lukiolainen, jolla vaikea masennus, posttraumaattinen stressihäiriö, ahdistusta jne. Elämä on ollu aika vaikea, paljon kaikkea pahaa. Asun yksin, joka on ihanaa, mutta toisaalta tarvin myös paljon tukea. Terapia ja lääkkeet on parantanu paljon elämäntilannetta, sekä seurustelusuhde.
- Masennus, yksinäisyys ja pelko
- Masennuksen käsittely ja siihen saatu tuki.
- Olen kokenut elämässäni ahdistusta ja masennusta. Oireet ovat helpottaneet, mutta kaipaen vielä jonkinlaista vertaistukea. Internet on tähän tarkoitukseen hyvä väylä - erityisesti keskustelupalstat, joilla viestien julkaisemista valvovat ylläpitäjät.
- Avioeron jälkeen
- Olin jatkuvasti surullinen ja epäilin itselläni lievää masennusta.
- Parisuhdeväkivalta, lähisukulaisten ja puolison talousongelmat ja ero avoliitosta. En löytänyt juuri mitään minua koskettavaa tukea, koska puolisolani ja minulla ei ollut lapsia. Harva ikäiseni (29) on kokenut mitään samantapaista.
- masennus
- Poliittisen ilmapiirin tukeminen - hallituksen kaataminen (laillisesti).
- Eroкриisi, lasten hyvinvointi siihen liittyen.
- Olen hakenut apua mieheni peliriippuvuuteen: mistä siinä on kysymys ja millainen läheisen prosessi on. Tämän yhteydessä olen saanut tukea eromme käsittelyyn.
- Parisuhdeongelmat ja kokemukset suhteen päättymisestä. Myös läheisen kuolema ja yksinäisyyskokemukset.
- Lapsenlapseni on todettu kehitysvammaiseksi ja koska olen perheen ja lapsen kanssa usein tekemisissä ja myös hoidan lasta ajoittain, olen hakenut tietoa ja tukea juuri tähän. Tarkka diagnoosi ei myöskään vielä ole varmentunut, joten sekin on mietityttänyt ja laittanut hakemaan vertaistukea. Myös huoli vanhempien jaksamisesta on saanut aikaan sen, että olen perehtynyt netin kautta eri tukimuotoihin ja terapiaihin yms.
- Masennus, ahdistus
- Masennus, yksinäisyys, itseinho
- Sairastuin krooniseen sairauteen, johon en omasta mielestäni saanut lääkäriltä tarpeeksi tukea, ja jota ei sairastanut kukaan lähipiiristäni. Löysin sairautta sairastavien keskustelupalstan, jolta sain vinkkejä ja voimia jaksaa. Kävin ja käyn palstalla silloin kun omassa sairaudessa on vaikea vaihe. Käytän siis sitä aika itsekkäästi. Kun menee hyvin, en halua ajatella koko asiaa.
- Päihitteettömyyteen tukeminen ja omaisten rooli..paljon kehitettävää!!!
- Läheisen päihiteidenkäyttö, vankien omaiset, omaan sairauteeni liittyviä.
- Paniikkihäiriön paheneminen
- Mieheni petti ja jätti, halusi sinkku elämän kun valitin ja nalkutin.
- Ero parisuhteesta sekä parisuhteen seksuaalisuus.
- Sokeutuminen
- Kun läheiseni sairastuivat syöpään, hain tukea internetin kautta sen lisäksi, että sain keskustella myös kasvotusten ammattilaisen kanssa.
- Masentuneena löysin verkkoklinikan, käytin joitain vuosia.

Erottua löysin eroperhe.netin ja olen saanut ja antanut siellä tukea vuosia. Ohjaan myös ihmisiä sinne.

- Olen hakenut lähinnä tietoa ja tukea, mutten ole koskaan osallistunut mihinkään vertaistukikeskusteluun netissä. Syyt tuenhakuun liittyvät yleisimmin terveyteen esim. lääkärin määräämien kokeiden tulkitointiin, jolloin

olen hakenut täydentävää tietoa netistä. Tällöin olen hakeutunut lähinnä palveluihin, joissa asiantuntijat ovat mukana keskustelussa. Lähestyn vahdevuosi-ikää, mihin liittyen olen osallistunut vertaistukiryhmien keskustelupastoille. Olen myös omakotitaloasuja, mihin liittyen olen hakenut runsaasti ohjeita rakentamiseen ja kunnostamiseen sekä pihapiirin hoitoon liittyen. Kuntoilu ja painonhallinta ovat myös lähellä sydäntäni ja olen hakeutunut vertaisryhmien sivustoille, mihin osallistuu sekä vertaisryhmään että asiantuntijaryhmiin kuuluvia henkilöitä. Nimeäisin itseni netin vertaistukikeskusteluissa sivusta seuraajaksi, koska en osallistu keskusteluun. Keskustelulla on kuitenkin vaikutusta omiin päätöksiini ja saan informaatiota monipuolisesti.

- Sairastunut lihassairauteen 1,5 v sitten, tai oikeastaan jo paljon aikaisemmin, dg tuli tuolloin. Lisäksi muita sairauksia ilmennyt. Olen valtavan väsynyt, ammatinharjoittaja enkä voi siksi olla sairauslomalla, asun ja elän yksin.
- Äitini/ikä 80 vuotta sai yllättäen muistinmenetys kohtauksen. Alussa olimme ensiavussa ja sitten vuorokauden tarkkailussa. Seuraavana päivänä hänet kotiutettiin. Olimme aivan ällikällä lyötyjä koska edelleen hänen muistinsa oli hatara ja edellisestä vuorokaudesta hän ei todellakaan muistanut yhtikäs mitään. Ensiavussa tutkittiin monipuolisesti mutta eka päivänä iltaan mennessä ei syytä ollut löydetty. Olimme tosi hämmentyneitä mistä kaikki johtuu. Menin nettiin ja googletin "äkillinen muistinmenetys", pääsin sivustolle jossa ihmiset kertoivat samankaltaisesta tilanteesta ja kertoivat myös löydetyn diagnoosin. Myöhemmin myös lääkärit kertoivat saman diagnoosin, olin jo sitä kerinnyt keskustelussa sairaanhoitajalle tarjotakkin. Toisessa tilanteessa lapseni sairastui keliakiaan ja koin että julkiselta puolelta tullut neuvonta ja ohjaus oli jo kertausta. Koska ennenkuin sain ajan ravintoterapeutille olin "surffannut" netissä jo pari kuukautta tietoa, tukea ja apua hakemassa.
- meillon dissosiativine identiteeti häiriö ja meitä on monta. ainaki 14. kaikkio eri ikäsi jaon jätkii ja likkoi. ja melkei koko aikao joku kaaos menossa ku kaikki hyppii jaon eri mieltä. melkei ikinä eipsyty keskitty mihkän jaon liika levoto melkei koko aja. sit kaks meistä käyttä kamaa jaon ollu huume kuntouts aina välil. sit yksmeistäö iha masentunnu eikä sitäö näkynny eitiä onks monta vuottajo? ja seon naimisis. jase kenekasn seon naimisis ni yritettin tappaa olik 8v sitte. jase sai erittäi vaikee aivo vamma jakäten paha hermo vamma. ni sillo seykski masentu. jaon ollu veks melkei koko aika senjälken. joo ja toikella onse aivo vamma ni setarvii omais hoitaja 24/7. ja yksmeistä tekee nejutut ku eise yks psyty ku seon masentunnu ja veks.
- yksinhuoltajuus
- syöpään sairastuminen
- Olen sairastanut anoreksiaa jo kuusi vuotta ja olen hakenut tukea syömishäiriöliiton keskustelu foorumista
- Kilpirauhasen vajaatoiminta ja laihdutus
- Alkoholismi, kaksisuuntainen mielialahäiriö, burnout, avioero, korttitalon kaatuminen
- Erityislasten vanhempana, uupuneena ja masentuneena. Tällä hetkellä olen masennuksen vuoksi määräaikaisella kuntoutustuella ja toivoisin toipuvani. Vertaistuen olen kokenut tärkeänä ja vaikuttavana asiana.
- läheisen sairaus ja kuolema, talousvaikeudet, lähisen alkoholin käyttö, lapsenlapsen saaminen
- mielenterveyspotilaana elämisestä
- Yeah, yksinäisyys on tappavaa. Myös liika draama ja tunnemyrky-elämä väsyttää. Ajatellakaan ei kannata.
- Lastenkodissa minua ei kuunneltu ja kaikkia nuoria pidettiin vankeina. Masensi kun ei päässyt liikkumaan mihinkään ja suurinosa ystävyysuhteista oli katkennut. Pääsin itsenäistymisasuntoon ja yllättäen kaikki vain hajosi käsiin. Olin aivan uupunut ja väsynyt, yritin päästä osastolle lepäämään, mutta minulle käännettiin vain selkä.
- Aloitin siviilipalveluksen uudella paikkakunnalla, aivan yksin. Olen ollut yksinäinen ja hieman/jonkunverran masentunut.
- Lapsen krooninen, harvinainen sairaus.
- Sairastan skitsofreniaa ym.; hain tukea sairauteni vuoksi.
- Jouduin masennuksen takia sairauslomalle. Se tuli yllättäen ja en saanut lääkäriltä psyk.polilta mitään neuvoja mitä sairausloman aikana kannattaisi tehdä tai miten pitää päivärytmiä yllä tai missä määrin tulisi levätä ja minkä verran etsiä mielekästä tekemistä. Ei paikkoja joihin voi päivällä mennä jos tuntuu että kotona pää hajoaa.

- Olen taloudellisesti katsottuna yhteiskunnan ulkopuolella elävä. Minulla ei ole tuloja enkä maksa veroja. Olen aikuinen nainen ja äitini avustaa minua taloudellisesti. Tähän tilanteeseen olen joutunut kädessäni olevan kivun vuoksi. Olen oikeakätinen ja oikeassa peukalossani on välillä erittäin kovaa, lähes kestämatöntä kipua, joka kuitenkin tulee ja menee. Olen sen tähden työkyvytön, mutta en kuitenkaan ole työkyvyttömyyseläkkeellä. Ainoa tulonlähteeni (äidin avustusten lisäksi) on sosiaalitoimisto. Olen rampannut lääkäreillä eri paikkakunnilla, ja minulle on tehty erilaisia tutkimuksia. Mitään yksiselitteistä syytä ei kivulle löydy. Eikä näinollen voida sanoa paranenko koskaan. Tilanne on aika kestämatön. En tiedä ketään, joka olisi samassa tilanteessa.
- Sairastaesani syömishäiriötä ja siitä toipumisen yhteydessä
- Olen ollut nyt 3 kuukautta elämäntilannekriisissä ja minulle on diagnosoitu sopeutumishäiriö ja keskivaikea masennusTILA. Erityisesti ahdistuskohtausten aikana olen hakenut tukea kun en ole pystynyt saamaan sitä läheisiltäni.
- Olen jäänyt työkyvyttömyyseläkkeelle vaikean/keskivaikean masennuksen vuoksi jo vuosia sitten. Samantien kun eläkepäätös tuli minut siirrettiin terveyskeskuksen "hoitoon". Käytännössä tämä kuulema tarkoittaa sitä että lääkäri uusii reseptit. Minä en vaan pysty syömään mielialalääkkeitä. Minulla kokeiltiin psyk.polilla 8 eri lääkettä ja jokaisesta sain hirveät lähes hengenvaaralliset sivuoireet, joten käytännössä eläkkeelle jäätyäni en ole saanut mitään hoitoa yhä syvenevään masennukseen! Olen yrittänyt kysyä muilta asioista mutta tuntuu siltä että muut ovat vielä kuntoutuella ja saavat siksi hoitoa.
- Olen ollut vuosia masentunut ja hoidossa käynyt paljon sekä epilepsian vuoksi joudun käymään avohoito paikassa jossa on masentuneita sekä kaikenlaisia eri tapauksia, olen myös ollut mielenterveys sairaalassa tai miksi sitä hullujen huonetta kutsutaan ammattinimikkeellä? osastolla? Nyt työttömänä ja sairaslomalla epilepsian takia ja koko ajan tarvitsen tukea arjen asioihin.
- Hain tukea kun sairastamani kilpirauhasen vajaatoiminta paheni. Ja myös masennus ja ahdistusoireet pahenivat. En saanut apua julkiselta terveydenhuolloilta.
- Raskausaika ja lasten ollessa alle kouluikäisiä, sisarusten väliset suhteet ym. ja siihen liittyvä oma jaksaminen, ihmissuhteet ja talousasiat
- Sairastuin fyysisesti eikä lääkärini ohjannut minua minnekään. Työterveys uusii reseptini.
- Olen kolmen pienen lapsen äiti. Tytöt kohta 5v, 3,5v ja poika 4kk. Arki on rankkaa, kun pitää jaksaa kaikkea, vaikka yöt ovat vähäunisia. Poika herättää monta kertaa yöllä. Mies on työtön ja rahapula on jatkuva. Tulevaisuuskin huolettaa.
- Avioero
- Nivelkivut arkipäivän tilanteissa.
- Olen 20-vuotias (syntynyt 1992). Mua harmittaa kun mulla ei ole minkään asteen koulutusta vaikka kapasiteettia olis kyllä opiskella. Olen saanut opiskelupaikan datanomeista, jonka jälkeen aion jatkaa tradenomiksi saaden sekä tietoteknisen, että yhteiskunnallisen alan koulutuksen. Tarkoitus olisi opiskella vielä senkin jälkeen. Mä oon joskus ajatellu, että tuleeko musta yhtään mitään, mutta ajatukset on muuttunu positiivisempaan suuntaan. Välillä muistelen vanhoja kokemuksia esim. osallistumalla nettikeskusteluihin. Se on terapeutista. Edelleen mulla on kyllä elämänhallinnan vaikeuksia ja lääkitys väsyttää ja tekee kankean olon yms.
- Peliongelmaisen ex-läheinen, mielenterveysongelmaisenex- läheinen, lasten huoltajuuden hakeminen, psykopatian uhri...
- yksinäisyys
- Muutama vuosi sitten sairastin syömishäiriötä ja sen hoidon aikana osallistuin vertaistukiryhmän tapaamisiin kasvokkain ja internetissä erilaisilla foorumeilla.
- Parisuhde ongelmat ja niistä seurannut ero. Eron jälkeinen yksinäisyys ja pelko jäädä tähän tilaan loppuelämäksi. Itsetunnon vahvistamiseen neuvoja.
- Vertaistukea olen yleensä hakenut vaikeissa ihmissuhdeongelmissa ja elämäntilanteissa.
- Puolison itsemurha.
- Leskeytyminen 44 vuotiaana 24 avioliittovuoden jälkeen.
- Jos kohdalle osuu elämäntilanne jolloin tuntuu, ettei yksin selviä, haen vertaistukea netistä.
- Sairauteen ja eläkkeelle jäämiseen. Olen työskennellyt koko sairauden ajan 30 vuotta ja nyt jäin/pääsin eläkkeelle. Ns olen oman osuuteni työelämään tehnyt ja jäänyt ansaitulle eläkkeelle.

- Elämäntilaneeni on erinomainen, halusin osallistua toivone muille helpotusta....
- Aviopuolison kuolema, yksinhuoltajaksi jääminen, leskeys
- Miehen eropuheet ja myöhemmin paljastunut suhde toiseen naiseen. Luottamuksen pettäminen ja avun hakeminen omaan pahaan oloon.
- Terveydelliset ongelmat ja ylipaino
- Lasten käyttäytymiseen ja uusien asioiden oppimisiin liittyvissä kysymyksissä.
- sosiaalisten tilanteiden pelko, ahdistus
- Olen hakenut vertaistukea moniin asioihin liittyen useissakin elämäntilanteissa, esim. ollessani koulukiusattuna, itsenäistyttyäni lapsuudenkodistani, koettuani seksuaalista väkivaltaa, uusia kouluasteita aloittaessani, vaikeissa seurustelusuhhteissa ollessani ja joidenkin fyysisten vaivojen vaikeutuessa. Näihin kaikkiin tapahtumiin on liittynyt monenlaista psyykkistä oireilua, mm. kaksisuuntaisen mielialahäiriön sairausjaksoja, psykoosia, paniikki- ja syömishäiriöoireilua, emetofobian vaikeutumista, psykosomaattisten oireiden lisääntymistä ja erilaista addiktiivista käyttäytymistä. Viimeisin tilanne, jossa hain vertaistukea, oli kaksisuuntaisen mielialahäiriöni puhkeaminen ja siihen liittynyt sairaalahoito.
- Toimintakyvyn aleneminen.
- Endometriosiepäily ja colitis ulcerosa-diagnoosi
- Vaikeissa tapauksissa kuten leikkauksia miettiessä, mennäkö leikkaukseen joka muuttaa elämän (joko pahemmaksi tai paremmaksi). Masennuksesta kärsiessä vertaistuki on etenkin ollu tärkeää.
- Sairastuessani krooniseen sairauteen sain yhdistystoiminnan kautta vertaistukea. Osallistuin sopeutumisvalmennuskurssille ja sen jälkeen vertaistuellisiin taphtumiin.
- Crohnin tauti
- olen saanut vertaistukea aikoinaan joillakin kursseilla mutta jo vuosia olen ollut enemmän tukea antava osapuoli.
- syömishäiriö; yksinäisyys
- Sairastuin haavaiseen paksusuolentulehdukseen
- Mieheni kuoli ja jäin pienen pojan kanssa kahden..ja olen löytänyt nämä nuoret lesket foorumin ja liittynyt sinne ja siellä sitten voi vapaasti pohtia elämän eri kysymyksiä.
- Sairastuessani krooniseen sairauteen olen voinut saada tukea, kokemuksia ja vinkkejä muilta saman sairauden kanssa eläviltä ja se on ollut todella tärkeää.
- lapsettomuus, raskausaika, vauva perheen arki, sairastuminen
- Hometaloasioissa, terveyteen liittyvissä asioissa
- Olin saanut juuri diagnoosin Colitis Ulserosaan. Myös äitini sairastaa kyseistä sairautta, mutta silti diagnoosin saaminen oli ikävää.
- Katsotaan. Ei ole ystäviä, olen yksinäinen, ei ole tyttöystävää. Minusta harvoin pidetään ja välitetään. Syrjäytymisvaara ja erakoitumisvaara hyvin suuret.
- 30 vuotta sairastettuani Crohnin tautia löysin netistä foorumeita, joilla oli saman kokeneita. Liityin mukaan ja aloin kertoa myös kokemuksistani ja antaa tukea muille omien kokemusteni pohjalta.
- crohnin taudin toteaminen.
- rakkaan kuolema
- Sairastuin 15 vuotiaana crohnintautiin joten crohnintaudin keskustelupalstalta olen saanut todella suurta tukea, tietoa ja toivoa. Ammattilaisten luennot ovat myös olleet asiantuntevia ja niistä on saanut paljon tietoa sairaudesta. On myös hienoa kun on ihan sairaan ihana oma lääkäri tayssissa joka kuuntelee ja kyselee muutakin kun vain sairauskertomuksen. Hänellä on aikaa kuunnella potilastaan. Myös ystävät ovat olleet ja on edelleen suuri tuki sekä perhe. Ammattilaissivustoilla netistä sain myös paljon tietoa sairaudestani.

Löysin isäni kuolleena 14.07.12 hänen kotoaan. Hain heti seuraavana päivänä kriisiapua terveyskeskuksesta ja sieltä tuli kotiini sairaanhoitaja joka oli käynyt kriisikoulutuksen. Sain kyllä todella paljon apua häneltä. Tällaisessä tilanteessa on tosi hyvä puhua myös jollekin joka on ihan vieras. Mutta perheen ja ystävien tuki tässäkin tilanteessa on ensiarvoisen tärkeää. Minulle itselleni ystävien ja perheen tuki on kaikista tärkeintä. Sekä rakas harrastukseni auttoi minua paljon tämän raskaan tapahtuman jälkeen siellä sain käydä tunteitani läpi sain itkeä ja sain myös paljon lohdutusta ja halauksia.

- olen paniikkihäiriöinen eikä minulla ole muita paniikkihäiriöisiä tuttuja ja jopa mielenterveyshenkilöstöä paniikkihäiriöisten asiat eivät kiinnosta vaikka meidän elämä voi olla huomattavasti vaikeampaa (agorafobia jne.) kuin esim. skitsofreenikon. Meitä ei oteta edelleenkkään tosissaan tai sitten terveydenhuoltohenkilökunnalla ei ole tietoa ky. sairaudesta edelleenkään. Meillä ei myöskään ole mitään "ensiapu"paikkaa mihin mennä esim. pahan kohatuksen tullessa tai esim. puolison joutuessa lähtemään työmatkalle (kun yksin ei uskalla olla) jne.
- Puolison äkillinen kuolema ja yksin jääminen lasten kanssa.
- dIALYYSIHOITO, ELINSIIRTO, AKILLESJÄNTEET, NIVELRIKKO INTERNETISTÄ VAIN VÄHÄN, MUTTA KOKOUKSISSA KYLLÄKIN
- Masennusta sairauden takia johon en ole saanu perheeltäni kunnollista tukia.
- Avioeron jälkeen ositus, lasten tapaamisoikeus, elatusmaksut yms.
- Mieheni menehtyi äkillisesti lokakuussa 2011 aivoinfarktiin. Hän oli 47-vuotias.
- Lapseni on hyvin arja ja ujo. Hän ei halua osallistua harrastuksiin kodin ulkopuolella tms. Olisin halunnut tietää onko toivoa, muuttuuko tilanne, missä vaiheessa?
- Puolison uskottomuus ja toiseen ihastuminen. Eron uhka.
- Olen saanut henkilökohtaista vertaistukea. Jonkun verran myös netistä.
- En ole pahemmin hakenut apua netin vertaistukipalstoilla. En tykkää kirjoitella henkilökohtaisista asiasta netissä vieraiden ihmisten kanssa. Ennen käytin paljon enemmän jotakin vertaistuki sivustoja mutta se on lopetettu. Etsin tietoa sairauksien oireista ja lääkkeitä.
- Lapsikaappausuhka. Erokriisi. Masennus. Kivut.
- mieheni kuoli tammikuussa, niin hain sen vuoksi tukea netistä.
- Sairastuessani masennukseen. Silloin kun sain diagnoosin kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Vaikeuksissa lasten kanssa ja erotessani
- Olen itse antanut vertaistukea mutten ole itse saanut
- Mieheni kuoli yllättäen tapaturmaisesti.
- pikkulapsiperheen yllättäen tullut avioero, nk. salamaero. henkinen väkivalta sen yhteydessä.
- Parisuhdeongelmiin.
- 20 vuotta sitten, jolloin apua hakivat lähinnä vanhempani. Itse sairastuin 5 vuotiaana ja olen kasvanut sairauden mukana. Nykyään toimin koulutettuna vertaistukijana.
- Olen nyt ollut 8 viikkoa selvinpäin 15 vuodesta. Tukea olen hakenut mm. netin päihdelinkistä Sovatekistä ja AA-ryhmästä

Aikaisemmin mieheni ammuttua itsensä hain siihen selviytymistukea myös

- Silloin, kun äitini sairasteli psykoosit, itsemurha yritykset
- Köyhyys: Yhteiskunnan sosiaalinen tukiverkko ei ulotu kahteen lapseeni. Yksinhuoltajana lapseni ovat saaneet etävanhemmalta elatusapuna yli 6000€ vuosittain. Työttömyyden, sairauden ja korkeiden vuokratustannusten vuoksi eivät lapseni ole voineet harrastaa itselleen tärkeitä harrastuksia. 130€/lapsi myönnettävällä sosiaalihuollon myöntämällä harrastusrahalla ei voi harrastaa edes suunnistusta (sekin on kalliinpaa) Mihin isän maksamat elatusavut menevät? No, asunnon vuokraan yli 1000€/kk (Hki:n kaupungilta ei asuntoa tunnu saavan monen vuoden jonossa roikkumisesta huolimatta --> ne ovat edullisempia) Suren Suomen köyhien lasten puolesta. Harrastus voisi pelastaa monen nuoren elämän.
- - työuupumuksen aiheuttama masennus ja ahdistus
- - sosiaalisten tilanteiden pelko
- - mahdollinen ad/hd -diagnoosi
- masennus / irtisanomien vakityöpaikasta
- tulipalotrauma tilat / ahdistus / paniikkioireet
- nyt pientä helpotusta kun pääsin keväällä eläkkeelle
- Miehen vakava psyykesairaus, itsemurhayritykset ja väkivalta minua kohtaan ja lopulta asumusero...
- Olen epäillyt sairastavani kaksisuuntaista mielialahäiriötä
- Raskaanaoleminen ja raskauden eri vaiheet, imetys, koliikkivauva, matkustaminen vauvan kanssa
- vakava krooninen iho- ja nivelsairaus ja sen kanssa eläminen

- Vuosia kestänyt ahdistus ja jännittäminen, fyysisten vaivojen parantaminen. Ei masennusta.
- Kun isäni kuoli, otin yhteyttä seurakunnan pappiin ja muihin työntekijöihin mieleni tuli turvatumaksi. Olen myös hakenut tietoa ja vertaistukeakin Epilepsiaani ja CP-vammanikin kautta vastaavia vammaisia.
- Olen koko elämäni ajan ollut yksinäinen ja vailla perheen ulkopuolisia ihmissuhteita. Aikuisiällä olen antanut itselleni luvan tiedostaa tilanteen itselleni aiheuttaman kärsimyksen ja yrittänyt hakea apua ongelman ratkaisemiseksi.
- Äkisti ja yllättäen leskeytyminen
- 4 kk sitten diagnoisoitu ADD, perhe- ja ihmissuhdeongelmat, mielenterveysongelmat (psykopatian oireet), välivuodelta kouluun siirtyminen
- -
- Menettänyt kaiken rakastamani ja sen tähden aivan rikki ja uupunut.
- 1. Oman sairauden hyväksymiseen sekä oireiden havainnointiin.
- 2. Ihmissuhde ongelmiin.
- 3. Lääkitys asiat.
- Tällä hetkellä olen polyamorisisessa suhteessa, niin kutsutussa V-suhteessa. Polyamoria-sivustolla olen jakanut ajatuksiani ja saanut rohkaisua muiden kertomuksista.
- Olen myös osallistunut vertaisryhmään jo useampi vuosi sitten Nytyi-sivustolla, kun läpikävin eroa pitkäaikaisesta poikaystävästäni.
- Olin keskivaikean masennuksen kourissa ja kumppanini jatkuva uskottomuus oli paljastunut.
- Puolisoni kuollessa ja jäädessäni yksinhuoltajaksi. Aikaisemmin olen hakenut vertaistukea myös raskausaikana ja vauva-vaiheessa
- Yksinäisyys.
- ihmissuhdeongelmat lapsiin suhtautumisessa.
- Narsistisesta ihmissuhteesta
- Krooniseen sairauteen sairastuminen, lääkityksen sivuoireet ja sairauden tuomat ongelmat
- Nuoruudessa tapahtunut seksuaalinen hyväksikäyttö ja sen jälkeinen masennus- ja ahdistustilat. Olen löytänyt tähän foorumin jossa muita paljon saman kokeneita joka auttaa melkoisesti. Kun on muitakin jotka ymmärtävät.
- Olen aikuisena kohdannut oman adhd:n
- Olen hakenut vertaistukea lasteni ja itseni sairastuessa astmaan ja allergioihin.
- AMMATTILAISILTA APUA JA TIETOA
- Opiskeluaikainen masennus ja ahdistus tietynlaisessa ylikuormitustilanteessa. Ahdistusoireet välillä kohtauksenomaisia ja vaikeuttavat normaalia sosiaalista elämää. Psykkisten oireiden somatisointi.
- lapsen keskosuus ja siihen liittyvät komplikaatiot. Ahdistus, tunne epäonnistumisesta vanhempana, epätietoisuus tulevasta "erityislapsen" kanssa. Sairaalan/viranomaisten kautta sai hyvin vähän tietoa tuista ja palveluista joita on mahdollisuus hakea/saada.

Toinen vaikea hetki elämässäni on ollut aviomieheni aivokasvain. sen vuoksi olen hakenut vertaistukea muilta omaisilta jotka ovat kokeneet saman.

Teini-ikäisenä olin väkivaltaisessa parisuhteessa jossa minua pahoinpideltiin ja raiskattiin useita kertoja. Olen vuosienkin jälkeen hakenut asiaan vertaistukea. On kysymys aihe-alueesta josta mielellään keskusteleen anonyymisti "ilman kasvoja".

- Asuin Forssassa vuosia sitten. Siellä toimin aktiivisesti alueen mielenterveysyhdistyksen toiminnoissa.
 - Olen hajuste- ja tuoksuyliherkkä. Työpaikkani homeet ja sädesienet saivat aikaan sairauteni. Minun on vaikea hoitaa jokapäiväisiä asioita, kauppa, ym. käynnit tekevät sairaspäivän. Kaikki julkinen liikkuminen on vaikeaa, kirkot, linja-autot ym. ihmisten hajuvedet ym. sairastuttaa. Kotimme on muuttunut täydellisesti, tuoksuton tila ja vieraita ei voi kutsua lainkaan. Tampereella kokoontuu hajusteyliherkkien kerho ja sieltä saan voimaa ja vinkkejä.
- Vielä hajusteyliherkkyydestä, se on sairaus, jolla ei ole tautiluokitusnumeroa, emme ole missään virallisissa Esim. Kelan tiedostoissa ja emme saa mitään korvauksia esim. sairaspäivärahaa tai muuta. Lääkkeitähän tähän tautiin varsinaisesti ole. Oma toimeentuloni tulee työeläkkeestä, onneksi olin niin vanha, että työvuodet

tuli täyteen. Surettaa ne nuoret jotka taistelee vielä toimeentulostaan, koska tätä sairautta " ei ole olemassa viranomaisilla "

- Olen hajuste- ja kemikaaliyliherkkä.
- < alaikäisen lapsen psyykinen sairaus
- aspergerin oireyhtymä, parisuhde ja seksuaalisuus, älykkyys, työttömyys
- Ensimmäistä lasta yrittäessä (lapsettomuushoidot), hänen vauva-aikanaan. Lapsen sairastuttua vakavasti ja vammauduttua.
- Parisuhdekriisissä. Seksuaalisen identiteetin uudelleen pohdinnassa. Mielenterveysvaikeuksissa.
- Pitkää avoliittoani on kohdannut uskottomuus, jossa itse olen petetyn osassa. Avoliitto kuitenkin jatkuu yhteisellä päätöksellä. Aikaa tästä on kulunut nyt noin vuosi.
- Avioeroon liittyvässä asunnottomuuden ja työttömyyden tilanteessa. Pitkäaikaistyöttömyyteen liittyen kaikki henkiset oveni ovat olleet auki.
- sairastuttuani hajuste- ja kemikaaliyliherkkyyteen, joutuessani luopumaan työstä, hakiessani työkyvyttömyyseläkettä
- Parisuhdekriisi
- Ero seitsemän vuoden avoliitosta
- opintojen aloittaminen, sairastuminen
- oman seksuaalisen suuntautumisen pohtimisessa (lesbo, bi, hetero, a-seksuaali?) Parisuhdeongelma ja siitä johtuva ahdistus ja masennus.
- Masennus, ahdistus ja itsetuhoisuus.
- Jouduin töistä pois vaikean sisäilmaoireilun vuoksi 41v. Tästä sairaudesta ei ollut virallisesti saatavana tietoa tai se kiellettiin. Tarvitsin aluksi tukea myös nuorena eläköitymään joutuneilta. Sitten aloin itsekin kouluttautua vertaisohjaajaksi.
- Aviopuolison mahdollinen pettäminen
- olen hakenut vertaistukea netissä potilaille
- -
- Vaikea itsestäni riippumaton avioero, eroahdistus ja masennus.
- Minulla ei ole ollut viiteen vuoteen yhtään läheistä ihmiskontaktia.
- vaikea syömishäiriö (anoreksia ja bulimia).
- Lapseni on ollut kolme vuotta koulukiusattu. Takanani on pitkä taistelu lapsen oikeuksista. Lapsen psyyke romahti ja yritti itsemurhaa. Tähän tilanteeseen olen hakenut vertaistukea.
- Ongelmat parisuhteessa ja lasten hoidossa.
- Syömisongelmat, yksinäisyys, itseinho
- Työuupumus ja masennus
- Olen itse kärsinyt sosiaalisten tilanteiden pelosta, ja tällä hetkellä mieheni on masentunut.
- Vakavat pakko-oireet, mm. liiallinen käsienspesu, masennus, ahdistus, yksinäisyys ja pelkotilat, lievät psykoottisuusoireet +ADHD epäily.
- Jännittäminen, paniikkioireet, työpaineet
- Erosin miehestäni riitaisesti. Käytännössä pakenin henkistä väkivaltaa. Meillä on pieniä lapsia.

17. Myönteinen kokemus vertaistuesta

Vastaajien määrä: 216

- Jonkin verran. Eniten ystäväiltäni olen saanut tukea. Vihanhallintaan en ole saanut apua kun en oikein tiedä mistä hakea apua kun on pienet tulot niin ei voi yksityiseen terapiaankaan mennä. + minulla on kaksi pientä lasta ja heidän hoitoon saantinsa ei ole niin mutkatonta aina. Ystäväiltäni saamani tuki on ollut arvokasta mutten ole kuitenkaan saanut kaikkia solmuja auki, eli saanut korjatuksi entisen mieheni tekemää vahinkoa.
- Selkeytti ajatuksia, vahvisti tunnetta etten ole ainoa joka kokenut samanlaisia kauhuja.
- Uskottomuus.fi sivustolla sain ehkä hieman käsiteltyä ikivanhoja asioita, samoin kuin aikoinaan tukiasema sivustolla. Kumpaakaan ei taida nykyisin enään olla. Ja sieltä sai parhaimmillaan ihan asiallista keskustelua ja pohdintoja asioista. Mitään valmista ei kuitenkaan koskaan tullut.

Vaikutus on ollut ehkä se, että olen päässyt vähän enemmän eteenpäin ikuisessa itseni tutkiskelussa. Löytänyt jälleen vähän enemmän itseäni.

- Kirjoittelin tukinetissä ensin tukihenkilön kanssa, sitten siirryin terapiaan ja kirjoittamaan samaa kokeiden kanssa.

Pystyin jatkamaan elämistä.

- Olen saanut apua.
- Josskus keskustellut Tukinet:issä yksityisesti. Elämästä yleensäkin. Tässähän sitä vielä ollaan, joten ei ainakaan huonompaan suuntaan ole mennyt.
- Internetissä olen saanut tukea mm facebook ryhmästä ja tukinetistä. Käyn myös säännöllisesti keskustelemassa Tukarilla. Tuki on auttanut.
- Olen löytänyt vastauksia kysymyksiini miksi minulle on käynyt näin ja miten voisin itseäni auttaa. Jos ahdistaa ja tunnen olevani yksin niin luen lohduttavia aforismeja tai muiden kertomuksia, varsinkin kuinka heitä on lohdutettu. Samanhenkisten kokemusten, itseäni koskevan artikkelin tai mielenkiintoisen keskustelupalstan olen huomannut tuovan lohtua erilaisuuden tunteeseen. Jo toisten hauskoille jutuille ääneen nauraminen hälventää yksinäisyyden varjoa, vaikka en itse usein uskalla osallistua vitseihin. Selailen haahuillen internettiä läpi ja seurailen linkeistä linkeihin. Aloitan yleensä facebookista mistä luen päivittäin etusivun uutiset ja avaam kaikki kiinnostavat linkit jonka jälkeen avaam niistä lisää linkkejä. Lopulta jämähdän johonkin mielenkiintoiseen kuten nyt tukinettiin.
- ,
- Olen saanut hyvin apua suomi24 chateista ja tukinetistä.
- tukinet,ei vaikutusta koska keskustelutilanteissa muut tuntuvat olevan ainakin 30-40 vuotta nuorempia ja aivan eri elämäntilanteessa
- Kirjoitin MLL sivuilla ja myös kahden keskeisesti aikuisen kanssa jutellut. No se vaikutti hieman mieltä rauhoittavasti.
- Olen saanut aika monelta ihmiseltä vilpitöntä ja aitoa tukea masennuksen ja ahdistuksen voittamiseen olen saanut joistakin kanavista. Parhaimpia ovat olleet sellaisia, joissa ihmiset esiintyvät asialliset omilla nimillään ja kasvoillaan.
- Vertaistuki on ollut minulle valtavan tärkeää. Aluksi koska häpesin ja pelkäsin mennä lääkäriin hakeuduin tukinetin sivuille. Sain oman tukihenkilön jonka olemassa olo on ollut kullan arvoista. Hänen tuellaan ja rohkaisullaan uskaltaduin hakemaan apua terveydenhuollon puolelta. Hyväksikäytettyjen vertaistuki sivustolle osuin sattumalta kun hain tietoa aiheesta. Sininentuki foorumi on auttanut minua valtavasti käsitettäessäni hyväksikäyttö kokemustani ja auttanut pääsemään häpeästä eroon. En ole yksin.
- minulla ollut laajakaista vasta vuoden,olen kyllä "googlettanut"ja löytänytkin minun elämäntilanteeseeni sopivia juttuja ja aina vain löytyy lisääkin.
- Kun saa kuulla etten ole ongelmani kanssa yksin, jakaa se
- Ryhmän toiminta ei todellakaan vastannut odotuksiani...
- Saan koko ajan pieniä apuja, mut ne ei paljon auta. Auttavat jaksamaan seuraavaan päivään kyllä.
- Lukemalla muiden samojen asioiden kanssa kamppailevien ihmisten ajatuksia ja kokemuksia esim. blogeista, on välillä tullut tunne, että en on olekaan niin yksin vaikeuksieni kanssa, ja ajoittain ajatus siitä, että jaksan ja

haluan taistella, on vahvistunut.

- Olen saanut apua:
 - On kuunneltu ja saanut VASTAUKSIA kysymyksiini.
 - Yhdessä pohdittu asiaani.
 - Itseluottamusta tullut positiivisista palautteista jne.
- Akson ry, Ihmisoikeudet vammaisten arkeen. Lisää tietoa vammaisena elämisestä, vammaispalveluasiat
- Tukinet palvelu, vaikutti minuun myönteisesti ja helpottavasti. Tukinetissä kirjoitetut viestit tukihenkilön kanssa tallentuu itselle myöhemmin luettavaksi, helppo palata uudelleen samojen asioiden ääreen.
- Hain tietoja masennuksesta. Törmäsin nettitukeen. Huomasin että on paljon ihmisiä samassa tilanteessa kuin minä. Enkä varmaan ole edes ihan huonoimmassa tilassa.
- Mutta se vähäinen on ollut hyvää, kannustavaa ja myönteistä.
- Kyllä! - Ensin sähköpostilistalta sitten netin kehittymisen myötä foorumeilta ja fb:sta. Muutti minua ihmisenä; teki minusta paremman äidin. olen läsnäolevampi, ymmärtävämpi.
- Sain tukea itseään vahingoittavien vertaistukifoorumilta, jonka ajatus on itseään satuttavien auttaminen vertaistuen kautta. Sain apua tukinetistä, jonka avulla minut saatettiin mtt-, ja osastohoitoon. Olen elossa.
- Internetistä on saatu tukea jonkun verran. On helppo puhua tilanteestaan nimettömänä ajatellen, ettei kukaan kadulla vastaankävelevä henkilö voi tunnistaa sinua ja ongelmiasi. Foorumeilla on helppo samaistua ihmisiin, jotka ovat kokeneet saman.
- Muutamalta sivustolta. Oli tärkeää saada tietää, ettei sittenkään ollut yksin ongelman kanssa. Saatu tuki toimii "varavoimana" jos/kun omat voimat ja/tai usko ehtyvät.
- Etsin eri foorumeita mm. taimi ry:n nettifoorumi ja tukinet.net. Taimi ry:n foorumi on kertakaikkisen huono. Dialogia ei ole, eikä rakentavaa henkeä. Tukinet.net on ollut hyvä foorumi keskustella muiden kanssa. Voin kirjoittaa anonyymisti nimimerkillä ja huomata, että muut ovat käyneet samoja asioita läpi. Toisaalta itse kirjoittaessani moni asia saa konkreettisemmän muodon kuin ajatuksissani/tunteen tasolla. Mukavaa on ollut myös huomata, että omista ajatuksista tai kokemusten jakamisesta on ollut hyötyä tai iloa muille. Kannustava ilmapiiri tukinet.netissä on mainio.
- Hain apua syömishäiriöliiton sivujen kautta ja sain sieltä sähköpostiosoitteen mihinkä ottaa yhteyttä. Sitä kautta sain vinkkejä miten taistella sairautta vastaan mm. hakeutua ravitsemusterapeutille ja terapiaan ja niin myös tein
- Facebookista olen saanut ehkä suurimman ja nopeimman avun. Mukava ilmapiiri ja suljettu ryhmä jossa on helpompi jakaa asioita.
- Sain apua. Yön pimeinä tunteina ei voi soittaa kenellekään, mutta voi kirjoittaa nettiin. Omien tunteiden ja ajatusten purkaminen helpotti.
- Olin jäsenenä samaa sairautta sairastavien vertaistukipalstalla. Olen löytänyt pysyviä ystäviä, joiden kanssa vaihdan sähköpostia päivittäin ja joita myös tapaan joskus.
- Kyllä,
Netin kautta. Ei vakuttanut oikeastaan sen kummemmin.. Pysyn edelleen omilla päätöksilläni. Sain ehkä vain erinäkökulmia pohdittavaksi.
- Vastasin tähän jo edellisessä kohdassa.
- tukinet ja irc-galleria. tukinetissä saan jonkun verran apua samoten myös galleriassa. eipä se ole vaikuttanut muhun suoranaisesti mitenkään...
- Saan vertaistukea saman kokeneilta ystäviltäni lähinnä facebookissa kahdenkeskisinä keskusteluinä ja lisäksi kuulun suljettuun facebook-(vertais)ryhmään, johon minut on kutsuttu. Potilasliitolla on myös keskustelufoorumi Internetissä, jota luen, vaikka en potilasliittoon kuulukaan.

Samana sairautta ja toipumisen kokeneilta voi kysyä apua ongelmiin ja sitä kuinka he ovat toimineet tietyissä arkipäivän tilanteissa (esimerkiksi ruokavalion noudattamisessa, ostopäätösten tekemisessä, matkustamisessa jne.). On paljon asioita, joihin vain asioita kokeneet osaavat antaa vastauksen; sairaalahenkilökunnalla ei ole vastaavaa omakohtaista näkemystä moniin arjen asioihin.

- Hain apua Tuki.netistä kirjoittamalla keskustelufoorumeihin sekä kirjoittamalla yksityisviestin tukihenkilölle.

- Olen saanut apua byrokratian (kuntoutustuki, hoitotuki, matka-alennukset) kanssa. Myötäelämistä elämän vaikeuksissa.
Hain tukea Tukiasema.netistä, Tukari2.munfoorumilta ja nyt olen Tukiasema.orgissa.
Paniikkioireet pahenivat ja tuli pelkotiloja ja painajaisia, mutta psykoottiset oireet helpottuivat ja hyväksyin vähitellen sairauteni.
- jotenkuten, en muista mistä.
- Olen hakenut tukinetin tukihenkilöltä. Tukihenkilö vastaa minulle kahdenkeskisissä keskusteluissa ja se on auttanut vain siksi että saan edes kertoa jollekin asioistani vaikka henkilö asennoituu aina kuin olisin väärässä ja kuvittelisin.
- Olen lukenut paljon erilaisia sivustoja (mm. Aivoliitto) , en itse osallistunut keskusteluihin vielä. Lohdullista on huomata, että muutkin ovat selvinneet jossain vaiheessa ja joillakin on suurempiakin menetyksiä kuin meillä. Silti oma tilanne on vaikea hyväksyä.
- Lähinnä netissä erilaisilla foorumeilla tapaamani ihmiset tulivat tuekseni ja ystävikseni, ja sain heiltä hyviä ohjeita miten jaksaa tehdä töitä uupumatta.
- en saa apua. ehkä en vain yritä tarpeeksi. viesteihin ei joskus vastata ja jos vastataan, omat viestini ymmärretään yleensä väärin. Yhden hyvän sivuston löysin : www.tukinet.net. täältä yritin kertoa ongelmistani, mutta tuntuu ettei kukaan ymmärrä koska kenelläkään ei ole vastaavaa.
- Työpaikkakiusatut.net - en saanut tukea, päinvastoin. Ikävä kokemus.

Vapaaksi kiusaamisesta - en saanut tukea, päinvastoin. Ikävä kokemus, ei ihan niin paha kuin tuo ensimmäinen.

Jouduin perustamaan FB ryhmän Kiusattujen ystäväpalvelu. Tästä ryhmästä olen saanut tukea.

Pekkaforum.org olen saanut tukea ja ystäviä. Tuki vaikuttaa positiivisesti omaan kuvaan itsestä.

- asdfghjklöömnbhgdkgjffjfyjhfhf
- Olen etsinyt googlen kautta erilaisia keskustelupalstoja kiinnostavista aiheista. Myös tukinetistä. En ole löytänyt kaikkii mieltä askarruttaviin ongelmiin tukea palstoilta...tuntuu että olen yksin ongelmani kanssa.
- Todella paljon tukea tukinetin tukihenkilöltä ja uskoa elämään.kannustusta kaikkeen ja ilon lähteiden näkemistä.
- Tukinet, muistaakseni hain itse googlettamalla joitain ryhmiä ja löysin sinne..hyvä kahdenkeskeinen keskustelu ammattilaisen kanssa. Sain paljon ohjeita ja neuvoja ulkopuolisen silmin kun oma reaalisuudentaju oli hämartynt. Lisäksi löysin samankokeneita ja heidän kokemuksiaan aiheesta sekä nuoria, jotka kokivat samaa kanssani juuri nyt..
- Olen. Tukinetistä. Asiallinen vertaistuki, jossa ei moralisoida eikä tuomita vaan jaettan kokemuksia. Huomasin, kuinka moni muu kävi läpi pitkän parisuhteen päättymistä puolison petettyä.

päihdelinkistä sain tosi asiallisen ja yvän vastauksen kysymykseeni... tukinetissä on löytynyt mielenkiintoisia selviytyjiä, mutta aika hankalaa, että eihän niihin oikeesti voi tutustua kun kaikki on anonyymia

- Olen kokenut saaneeni apua. Olen kirjoittanut ongelmistani Tukinet-foorumille, jossa samanlaisia tilanteita kokeneet ovat kommentoineet kirjoituksiani ja antaneet henkistä tukea. On tuntunut hyvältä huomata, että jotkut haluavat oikeasti kannustaa ja yrittää auttaa.
- Kyllä. tukinetin keskustelupalstasta on ollut apua.
- sininentuki.info - sivuston kautta olen saanut tukea. Sivusto oli todella vaikea löytää.
Vertaistuki on vaikuttanut pääasiassa positiivisesti; jaksan uskoa selvinneeni, enkä dissosiaatiohäiriöstä kärsivänä tunne oireitani niin hulluiksi ja harvinaisiksi. Enkä tuomitse itseäni oireilustani niin julmasti.

kaikesta huolimatta kaipaisin enemmän internetin rinnalle KASVOKKAISTA ihmiskontaktia.

- Olen saanut tukea internetissä. Tukinetistä saa hyviä vastauksia ja sieltä voi lukea muiden kokemuksia. Saamani tuki auttaa jaksamaan päivästä toiseen.

- Olen vierailut eri vrt sivuilla.
Tukinetin palvelu on mielestäni huono, sillä se ei toimi reaaliajassa (vastauksia joutuu odottelemaan vähän liian pitkään)
Adhd aikuiset foorumi tähän astisista parhain ja toimivin.
Muodostunut todella tärkeäksi tueksi itselleni.
- Kaikkein käytännönläheisin ja toteutuvin vertaistuki minulle on internet-kaverini/-ystäväni, joihin olen kahdenkeskisessä keskusteluyhteydessä pikaviestinohjelmilla, kuten Skypellä ja Windows Live Messengerillä ja vastaavilla. Minulle merkitsee paljon jo tavanomainen keskustelu, koska en jostain syystä halua tavata ystäviäni tai kavereitani kasvotusten, kuin hyvin harvoin.

Olen myös keskustellut Tukinet-sivustolla kahdenkeskisesti vertaistukitehtävään koulutetun henkilön kanssa sekä pienryhmässä (alle 10 henkilöä) erilaisista elämäntilanteista tulevien, ei-tukikoulutettujen henkilöiden kanssa. Molemmat kokemukset ovat olleet hyviä; olen saanut väylän kertoa ongelmistani jollekin tilanteistani enemmän ulkopuoliselle henkilölle. On ollut todella helpottavaa kuulla muiden ongelmiansa parissa olevien ihmisten ajatuksia omista tilanteistaan.

- Kirjoitin elämäntilanteistani ja sain tukinet.netin kautta kommentteja ja keskusteluapua. Omat ajatukset tulivat selkeämmäksi ja koin, että minua kuunnellaan. Jonkinasteinen paine helpotti akuutissa tilanteessa.
- en ole sanottavasti saanut vertaistukia internetin kautta.
- Yritin etsiä mutta en löytänyt. Yritän löytää hallintakeinoja ahdistukseen jotta jaksan eteenpäin, mutta itse koin ettei auta, että muillakin on sama ongelma, vaan tarvitsisin jonkun joka kertoisi kuinka hallita ongelman. Tämä probleema jatkuu, tarvitsen hallintakeinon, vertaistuessa enemmänkin ehdotetaan vaihtoehtoisia toimintatapoja mutta minulla ei ole itsellä mahdollisuutta vaikuttaa siihen mitä tapahtuu.
- Keskustelupalstoilta ja chateista on löytänyt paljon tukea. On hienoa, kun ihmiset ymmärtää ja tietää, et ei oo yksin, monet on kokenu samoja juttuja. Eikä oo ihan niin yksinäinen olo, kun on joku, jolle puhua.
- En koe saaneeni apua
- Tällä hetkellä minulla on tukihenkilö nettuessa. Tämä on ollut tärkeää. Toisinaan osallistun vertais-keskusteluun...
- Olen käynyt jo pitkän aikaa sivustolla www.tukinet.net. Sivustolla valvojat varmistavat julkaistavien viestien olevan asiallisia, mikä tekee sivustosta turvallisemman tuntuisen kuin monista muista vertaistukisivustoista.
- Kriisipuhelin on ollut hyvin kannustava
- Kävin oikeastaan vain tekemässä jollakin nettisivulla masennustestin ja luin tohtori.fi:stä oireita ja kaikenlaista mikä auttoi vähän. Olen vaan lukenut niitä juttuja sieltä.
- Kirjoitin kyllä pari kertaa tukihenkilön kanssa, mutta koin hänen viestinsä erittäin kriittiseksi ja latistaviksi. En saanut laisinkaan käytännön neuvoja. Käsitykseni yksinäisyydestäni vahvistui.
- facebook, irc-gallia, sain apua
- Noin 50 yhteydenottoa.
Facebook (soveltuu osittain), blogit (pääasiallinen)
Positiivisesti.
- En enää muista tarkalleen sivustoja, mutta ne mitkä löysin olivat hyvin asiallisia ja auttavia.
- Olen ollut mukana Peluurin Tuulettimessa. Se on ollut ainoa paikka, jossa on heti ymmärretty, mistä on kysymys. Olen myös soittanut kerran heidän auttavaan puhelimeensa, josta sain tietää Tuuletin-verkkopalvelusta. Se avasi silmäni tälle ongelmavyyhille.

Olen myös ollut kaupunkini psykiatrian poliklinikalla saamassa kahdenkeskistä peilaamista tilanteestamme, se on ollut myös todella tärkeää. Tukinetistä olen saanut ammattilaisen apua eron käsittelyyn. On hyvä, että väyliä on monia käsitellä ongelmia.

- Tukinet-palvelusta on ollut hyötyä. Olen pitänyt ketjuihin kirjoittamisesta ja vastaamisesta.
- Olen saanut jonkin verran apua ja tukea. Lähinnä kuitenkin olen lukenut muiden kokemuksia ja poiminut niistä tietoa. Minulla kun ei ole virallista "asemaa" lapsenlapseni asioiden hoitamisessa, niin olen tyytynyt enemmän keräämään tietoa ja välittämään sitä lapsen vanhemmille.
Tietoa on löytynyt mm. kehitysvammaliiton sivuilta, papuneitistä, ja joiltakin Autismi sivuilta yms.

Enemmän kaipaisin tietenkin tällaista isovanhempi- keskustelua.

Lapsen vammaisuus ei ole vain perheen, vaan mielestäni myös lähisuvun asia, niin että siitä olisi tärkeä vaihtaa mielipiteitä muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa.

- Olen hakenut apua yllämainittuun tukinetistä. Kyllä siitä on ollut hiukan apua. On nähnyt, että muut kamppailevat hyvin saman ongelman kanssa: sen, että avun saaminen on tässä yhteiskunnassa hankalaa, raskasta ja vaikeaa. Esim. masentuneena pitäisi jaksaa "ajaa omaa asiaansa", läheiset usein ovat ehkä kyvyttömiä kohtaamaan kielteisiä ajatuksia ja kehottavat hakemaan ammattiapua, jota on sitten taas vaikea saada/ raskasta masentuneena hakea.
- Olen. Ei kauheasti, koska tuntuu että kukaan ei kuitenkaan oikeasti välitä.
- Olen saanut neuvoja ja tukea. Arki on ollut ehkä vähän helpompaa kestää, kun tietää, ettei ole asian kanssa yksin.
- Facebookissa hyvä vaihtaa ajatuksia/lukea toisten kokemuksia erilaisista arjen tilanteista
- Olen saanut tukea siihen etten ole yksin ongelmineni
Tukinetistä avoimista ryhmistä
sain lisää jaksamista
- Googlen kautta, luen kokemuksia ja asiantuntijoiden kirjoituksia.
- Keskustelupalstojen lukeminen auttoi, kun huomasi ettei ole tilanteessaan yksin. Selviytymistarinat erosta antoivat toivoa. Samastuminen helpotti: se, mitä koen, on normaalia.
- Keskustelufoorumilta
- Olen hakenut mm. Tukinetistä ja syöpäjärjestöjen sivulta. Tuki vaikutti positiivisesti minuun siten, että osasin käsitellä suruani ja annoin itselleni tarpeeksi aikaa suruun.
- Eroperhe.net on hyvä ja toimii enimmäkseen ok, on auttanut jäsentämään omaa tilannetta ja toimimaan viisaammin.

Verkkoklinikka oli ihan tarpeellinen ja hyvä, mutta pakko oli pian siellä siirtyä henk koht viestintään toisten kanssa kun yksi häirikkö pilasi julkiset keskustelut täysin. Ei hyvä jos julkialstalta on pakko siirtyä yksityisviestintään vaan, silloin tilanne voi helposti vääristyä ja esim. tietyt kysymykset voivat kasaantua ahdistamaan yksittäisiä kirjoittajia.

- Olen saannut tukea erityisesti tietoa, jota en ole itse osannut yhdistää käsillä olevaan asiaan. Esimerkiksi talon rakennusprojektissa olen osannut havaita ja hankkia sekä asentaa taloomme asianmukaisen ukkosenjohdattimen. Myös joihinkin terveysongelmiin (hiiva tulehdus) olen saannut monipuolista apua myös muista kuin lääkärin määräämistä lääkkeitä juuri netissä tehdyn pienimuotoisen tutkimustyön pohjalta. Tällöin vierailu esim. keskustelussa tuottaa useita asiantuntija artikkeleja, joiden perusteella osaan tehdä itselleni sopivia valintoja.
- Fb kavereissa on muita sairastavia tai lihassairautta sairastavia. Heiltä saa tukea ja voimaa. Lihassairauteen liittyvä keskustelusivusto ei toimi mielekkäällä tavalla: hiljaista, eikä sivusto ole helppokäyttöinen. Asiatietoa sieltä sivuilta kyllä saa, mm. kuntoutuksesta, mutta se ei ole vertaistukea. Suomi24 olen vilkaissut, mutta en ole jaksanut niitä juuri lueskella.
- Olen saanut vertaistukea internetissä. Hain tukea keskustelufoorumilta ja yhdistyksen nettisivulta.
- eio. ku eio sellasi kellä onkasn dissosiativine identiteetti häiriö. tai onollu jotai. mut neon kaikki jotai aikuisi. eikä taju niitte juttui. jaku eiosaa sanoes kaikkii ku hluis. ku eio sanoi niile. no ainki tukinet. se omatuki juttu oniha ok. ja tukihenklö. mut ne live keskustlut eio monesti. ku eipsyty seuran niitä ku menee liika nopesti. ja sitjosen sielä nuorte jutus ni kukan eitaju yhtämitan mitä yrittä sanoo. eies ne valvojat. se tuki neti tuki henklö on ihaok. ku seon ollujo monta vuotta kai? ni se vähätaju. muute eio ollu jotai vertais tuki
- -tietoa em. asioista
-tuki loi uskoa ja toivoa selviytyä eteenpäin
- syömishäiriöliiton vertaistuki-foorumista. Tukea saa, jos ihmiset vastaavat viestiin, muutoin aika huonosti
- Kilpirauhasfoorumien lukeminen auttoi ymmärtämään sairautta ja mihin kaikkeen se voi elämässä vaikuttaa. Ja kuinka muillakin laihdutus on ollut vaikeaa vaikka lääkitys onkin jo arvojen mukaan kohdallaan.
- Olen vasta aloittamassa, uskon että siitä on tai tulee olemaan apua.

- Olen hakenut ja saanut apua tukinet.netistä. Etenkin kahdenkeskiset keskustelut koulutetun tukihenkilön kanssa olen kokenut tärkeiksi. Olen saanut vahvistusta ja ohjeita paremmin itsestäni huoltapitämiseen.
- En käytä internet-vertaistukea vaan A-killan vertaisryhmiä.
- En juurikaan, nettikeskustelut ovat usein aika hyökkäävän sävyisiä ja niitä lukiessakin tulee paha mieli. Yksityiskeskustelut fb-kavereiden kanssa ovat olleet myönteisiä.
- Tukinetistä ja muista. Lähinnä auttoi kun vain luki että muillakin on samaa mielessä, en välttämättä hirveästi kirjoitellut itse mitään.
- Omien kokemusten ja tekemisten kertominen ja ajatusten purkaminen. Syömishäiriö/mielenterveysfoorumilta jossa oli paljon saman henkistä ja saman kokemaa porukkaa. Tuli olo että uskaltaa puhua ja avata suunsa ja kuuluu jonnekin ja joku ymmärtää.
- Kokeilin tukinetistä hakea neuvoja, mutta jotenkaan tuntui, ettei minua kuunneltu tarpeeksi, vaikkakin ymmärrän, että se saattaa olla paljon käytetty sivusto.
- Olen löytänyt netin kautta saman kohdanneita. FB-sivuilta. Tieto sairaudesta ja sen kanssa pärjäämisestä lisääntyi. Tietoa elämästä sairauden kanssa tulevaisuudessa / lapsen ollessa aikuinen.
- Surffailin ensimmäisen viikon netissä ja löysin sattumanvaraisesti erilaisia linkkejä aiheeseen joka minua masensi. Sattumalta löysin muutamia blogeja jotka oli linkattu keskenään. Niiden kautta tunsin saavani todella hyvää vertaistukea. uusia ajatuksia, ymmärrystä omaan tilanteeseeni ja perspektiiviä elämäni.
- En ole hirveästi etsinyt. Lannistun helposti, jos en heti löydä apua. Mielelläni keskustelisin kasvokkain, mutta se ei nyt vaan onnistu.
- Koin vertaistuen merkitykselliseksi ryhmätapaamisissa kasvotusten.
- Sain henkilökohtaista apua Tukinetin Net-tuen kautta. Se auttoi minua hahmottamaan joitain osia kriisistäni yhdessä muualta saamani avun kanssa.
- Olen keronut yllä mainitun tarinani ja olen saanut jonkinverran tukea siihen, että muiden mielestä lain mukaan kaikki pitäisi hoitaa ovat sitten eläkkeellä tai eivät.
- No vähän saanut tukea tukinetistä jossa voi käydä keskustelua anonyymisti jonkun vapaaehtoisen kanssa, mutta kun ne ei tiedä mitään niin aika turhauttavaa hakea mitään apua.
- Sain tukea sivutolta www.kilpirauhanen.com. Myös lääkäriini suositteli sivustoa. Se on ollut lähestulkoon ainut linkki sairauteen ja hoitoon, joka kunnioittaa potilaan näkökulmaa ja jossa huomioidaan oireet. Hoito on suomessa vielä niin lapsen kengissä, että hoitovastuu on lähinnä potilaalla itsellään.
- 24.fi ja lapsiaiheiset palstat, jonkin verran apua saanut
- Hain vertaistukea eräältä keskustelufoorumilta, jossa oli samaa sairautta sairastavia. Itse foorumi ei anna tukea, vaan kahdenkeskinen viestittely ihmisten kanssa, joihin tutustuin foorumin kautta.
- Facebookissa olen saanut tukea ystävilta jaksamiseen. Jotain neuvoja myös. Maitolaituria olen myös lukenut. Nokian mammojen foorumilla kyselin muiden samankäisten unirytyimestä. Sain tietoa ja tukea.
- Etsin vastauksia miten erosta selviää
- Keskustelemalla samassa tilanteessa olevien kanssa ja ystävien kanssa.
- Pidän netissä mm. blogia ja mielenterveysfoorumia. Seuraan nettikeskusteluja. Onhan se mukavaa jakaa ajatuksiansa ja se antaa voimaa ja valoa elämään, mutta ei pelkkä foorumeilla ja muissa nettipalveluissa roikkuminen oikeaa tukea korvaa. Mä olisin aika yksin, jos mulla olisi hoidollisissa asioissa pelkkiä virtuaalikontakteja. Mun mielestä mielenterveyspalveluista ei ole varaa karsia ollenkaan. Avohoitoa tulee kehittää.
- sain kontakteja paikallisiin ja valtakunnallisiin auttaviin työntekijöihin. Heidät löysi netistä, useimmiten ei mistään puhelimella tai virallistentahojen kautta. Olen saanut enemmän tukea, apua, tietoja ja konkreettista tukea vapaaehtoisilta kuin sitä miehenä saa esim sosiaalitoimesta.
- harvpon
- Perustin keskusykelupalstan itse. Se oli mukavaa. Oli mukavaa kun sain auttaa muita.
- Nyyti tulee ensimmäisenä mieleen, josta hain. Silloin se oli tärkeää ja piti jokseenkin jopa kasassa.
- Facebook-kavereilta saa kohtalaisen hyvin tukea. Olen myös rehellisesti sanottuna soittanut muutaman kerran selvännäkijälle, koska olen saanut heiltä vaikeissa elämäntilanteissa paljon ymmärtävämpää, suurempaa,

rehellisempää ja ihmisläheisempää apua, kuin olen koskaan saanut mistään terapioidista tai muista julkisista palveluista.

- Koen saaneeni jonkin verran apua vertaistuesta internetissä Nuoret lesket ry:n foorumilla. Oli tärkeää saada tietää, että samassa tilanteessa on muitakin eivätkä omat tunteet ja kriisin läpikäymisen vaiheet ole epänormaaleja. Toisaalta tärkeää oli myös huomata, että tilanteesta huolimatta oma persoonallisuus säilyy ja nähdä olevansa myös eri mieltä saman kokeneiden kanssa.
- Nuoret lesket.fi foorumi löytyi googlettamalla
On auttanut jaksamaan arjessa, uusia ystäviä löytynyt myös vapaa-ajan viettoon.
- Hain tukea oikeastaan eläkkeelle jäämiseen KELA:n sivuilta. Ei ole oikein vertaistukea pitkän työelämän tehneelle keski-ikäiselle, joka jää eläkkeelle. Sairauteen hain tukea Munuais- ja maksaliiton sivuilta, keskustelupalstalta ja suljetusta keskusteluryhmästä.
- Nuoret Lesket yhteisöltä
- Erilaiset keskustelupalstat, facebook
- No asiat eivät ole olleet mitenkään erityisen syvällisiä tai elämää kovasti vaivaavia, enemmänkin hauska tietää tasolla, joten ei mitään suurempaa vaikutusta ole ollut ja en muista mitä sivustoja katselin.
- erilaisilta foorumeilta samassa tilanteessa olevien löytäminen ja heidän kokemuksistaan lukeminen auttoi vaikken itse osallistunutkaan keskusteluun
- Olen saanut paljon apua vertaistuesta. Olen hakenut vertaistukea useilta eri mielenterveyspalstoilta, mm. Syömishäiriöliiton ja Mielenpurkupajan foorumeilta. Saamani tuki on vähentänyt häpeää sairauksiini liittyen, opettanut puhumaan niistä avoimemmin ja löytämään humoristisia puolia vaikeistakin asioista. Muiden ihmisten kokemustieto on auttanut minua hahmottamaan omaa tilaani paremmin ja huomaamaan sellaista edistymistä voinnissani, jota en välttämättä ilman vertaistukea havaitaisi. Olen saanut vertaistuesta lisätietoa sairauksiini ja niiden hoitoon liittyen. Lisäksi moni ihminen, johon olen tutustunut alun perin vertaistukifoorumien kautta, on nykyisin läheinen ystäväni myös "oikeassa elämässä". Joskus olen saanut vertaistukipalstojen kautta löytämiltäni ystäviltä hyvin konkreettistakin apua vaikeuksissani; mm. kerran eräs vertaistukifoorumilta saamani ystävä saattoi minut sairaalaan.
- Em. ongelmaani ei internet voi mitenkään korjata.
- Olen saanut loistavaa vertaistukea internetissä, keskustelupalstalla jossa on muita samassa tilanteessa olevia ja johon ei pääse kuin rekisteröitymällä, sinne ei voi ihan kaikki kirjoittaa. Tuki on ainakin välillä valanut toivoa että asiat selviää, kun välillä esim lääkäreiden asenne ja kohtelu on ollut ihan järkyttävää.
- Olen käynyt keskusteluja foorumilla jossa on muita ihmisiä jotka sairastavat samaa kroonista sairautta kuin mitä itse sairastan. En koe saaneeni erikoisemmin tukea kyseiseltä sivustolta tai muualtakaan.
- Potilasyhdistyksen sivuilta keskustelupalstalta sain tietoa ja muiden kokemuksia sairauteni alkuvaiheessa. Facebook-ryhmässä yhteyden pito eripuolilla maata asuviin samaa sairautta sairastaviin on mutkatonta.
- Crohn ja colitis palstalta. ja olen saanut apua ja vertaistukea sieltä ja saan edelleenkin...Palsta vaikutti minuun positiivisesti ja käytän sitä lähes päivittäin!
- en ole hakenut tai saanut vertaistukea internetistä vaikka olen joskus käynyt Musilin sivuilla lukemassa,mielenkiinnosta
- keskustelufoorumista. Luin samassa tilanteessa olevin kokemuksia
- Crohn ja Colitis yhdistyksen keskustelufoorumilta sain apua. Käytännön neuvoja, tietoa ja tukea samassa tilanteessa olevilta. Sain apua.
- positiivisesti vaikuttanut ja on hyvä todeta että meitä saman elämän kiviä käyneitä on paljon ja kokemukset ovat yhteisiä ja ei tarvitse olla yksin ajatuksineen.
- Internetissä on oma sivusto meille "mahavammaisille", jossa on hyvä keskustelufoorumi. Siellä on voinut saada lisätietoa sairauden kanssa elämisestä ja vaikka siellä on ollut järkyttäviäkin asioita esillä, niin siitä huolimatta on ollut opettavaista nähdä, että muutkin pärjäävät. Lisäksi vertaistuki on ollut korvaamatonta lääkkeiden kanssa pelleillessä, kun viralliset lähteet eivät todellakaan tunne kaikkia sivuvaikutuksia. On ollut helpottavaa lukea, että muillakin on samoja juttuja, eikä siitä kannata huolestua, vaan se liittyy lääkkeisiin.
- olen. on helpottanut jaksamaan arkea
- On ollut mukava lukea saman kokeneiden kokemuksia ja miten asiat ovat heidän kohdallaan ratkenneet.

- Hain tukea Chron ja Colitis sivustolta. Sieltä luin jonkun verran juttuja toisten elämästä.
- Olen. Suomi24 keskustelupalstoilla. Tosin siellä kaikki haukkuu toisiaan. Facebook on ollut paras. Siellä on eri sivustoja joissa olen vierailnut ja sieltä ja muualtakin olen oppinut olemaan sujut itseni kanssa.
- Olen saanut tukea. Vertaistukifoorumin käyttäjät muodostavat yhteisön, jossa kertoilemme paitsi sairaudestamme, myös kaikenlaisista elämämme sattumuksista toinen toisillemme, huumoria unohtamatta. Kun väki on tullut tutuiksi toisilleen nimimerkkeineen, on keskustelu luontevaa ja meillä on hyvä luottamus toinen toisiimme.
- facebook ja keskustelusivusto jossa samaa sairastavia. sai tietoa sairaudesta.
- nuoret lesket-sivusto.
tuki lohdutti, kannusti, antoi toivoa
- Olen kokenut saaneeni vertaistukea crohnintaudin keskustelupalstalta. se tuki on äärimmäisen tärkeää, Sillä siellä pystyy kertomaan sellaisille ihmisille joilla itselläänkin on samanlaisia kokemuksia. Ja ne ihmiset ymmärtävät siellä kaiken ja niille ei tarvitse sen kummemmin selitellä mitään. Ne ymmärtävät jo puolesta lauseesta. He myös osaavat antaa apua koska heillä on omia kokemuksia. He valavat myös toivoa tulevaisuuteen mikä on todella tärkeää.
- FB. on erilaisia paniikkiryhmiä. Niiden anti on lähinnä ollut se että en ole ainoa lajiani tämän sairauden kanssa.
- Nuoret lesket-foorumilla. Kannustavasti, luin muiden kertomuksia ja tajusin että tästäkin selviää.
- eN OLE KOKENUT SAAVANI
- Tulenuori sivustolta löytyy aika hyvin tukea. En kylläkään tiedä miten se on vaikuttanut minuun.
- Jonkin verran. Facebookissa, keskustelupalstoilla, lakisivuilla jne. Huomasin olevani monessa asiassa paremmilla, kuin moni muu... tulin tyytyväisemmäksi.
- En oikeastaan.
Nuorten leskien verkkoyhteisö ja Facebook-ryhmä. Facebook on avoinryhmä, joten en voi siihen kirjoitella, kun en halua, että muut tietävät esim. asiakkaani tilanteestani.
- Etsin tietoa ensimmäiseksi googlettamalla.
- Kyllä, olen saanut apua tukinetistä. Olen osallistunut avoimen ryhmän keskusteluihin.
- Hain Musilin keskustelufoorumista kun olin pitkän ajan dialyysissä. Sain huomata että en ollut asian kanssa yksin.
- Olen saanut paljon tietoa lääkkeistä mitä on todella vaikea saada lääkäreiltä. Lääkärit sanovat usein vain että lääke on hyvä eikä siinä ole sivuvaikutuksia. Todellisuus on kuitenkin toinen. Silloin on tietoa etsittävä saman kokoneilta. Olen saanut myös paljon tietoa sairauksien oireista ja niiden hallinnasta saman kokoneilta. Positiivista on että kirjautuminen on helppoa ja anonyymiä.
- Jonkin verran, riippuu aiheesta. Tuki on aina auttanut ja voimaannuttanut. Lapsikaappausuhasta ei ole internetfoorumia josta saisi tukea, tarpeen olisi. Eri keskustelupalstat ovat erilaisia, vie aikansa löytää se oikea ja löytää sieltä ne nimimerkit kenen kanssa omista asioista kannattaa jutella. Häiriköt pilaavat koko palstan helposti.
- nuoret lesket sivuilta sain tukea paljon ja olen menossa yhteiseen tapaamiseen. lohduttaa jotenkin, kun meitä leskiä on paljon ja kaikilla sama suruaika.
- Netissä oli sellainen foorumi jota sanottiin tukariksi. Sieltä sain tukea ja apua erilaisiin ongelmiin ja kuuntelijaa. Monesta tuli ystävä arkeen. Netuessa oon kirjoitellut tukihenkilön kanssa ja avoimissa ryhmissä. Lisäksi olen osallistunut suljettuihin ja avoimiin keskusteluryhmiin. Tuki on vuosien varrella vaikuttanut tosi paljon myönteiseen suuntaan elämässäni. Monen ongelman on saanut jauhaa murusiksi.
- EN INTERNETISSÄ VAAN MUUTEN YSTÄVIEN KAUTTA
- Nuoret lesket. Luin samankokoneiden viestejä ja kirjoittelin sinne itsekin.
Ymmärsin etten ole ainoa jolle on käynyt näin.
- eroperhe.net
olen saanut emotionaalista tukea jonkin verran ja perspektiiviä, toivoa siihen että tuskainen olo helpottaa vielä, koska muillakin on helpottanut
- No en varsinaisesti apua.
Väestöliiton sivuilta ja Nyyti ry:n sivuilta.

Antoi tietoa ja ammattilaisten näkökulmaa, positiivista.

- Siihen aikaan kun vanhempani hakivat tukea ei ollut internetiä käytössä.
- Vertaistukimaisesti, helppo puhua asiasta sellaisille jotka ovat itse sen kokeneet. Yksin netti ei riitä vaikka tietoa/asioita käsitellään laajemmin. Kasvotustenkin pitää olla
- osittain, Facebook. No, ainakaan ei tarvinnut kampailla yksin ja helpottavaa, ku saman kokeneita.
- Valitettavasti ongelma on laaja-alainen ja poliittisia päätöksiä vaativa. En ole saanut apua netistä. Toivoisin järjestäytymistä tällä rintamalla kovasti --> jopa mielenosoituksia ja pakkoa muuttaa tilanne lapsille/nuorille helpommaksi.
- Isien/äitien rahat varastetaan yhteiskunnan (yksityiset vuokranantajat) käyttöön ja samalla kummastellaan lasten levottomuuden lisääntymistä.
- Olen saanut mielestäni apua. Olen keskustellut tukinet.fi:ssä. Muiden elämäkokemuksen kuuleminen on hyvä asia: saa vinkkejä, kannustusta ja ehkä pystyy omien kokemusten perusteella auttamaan toisia -tulee hyvä mieli.
- paras ns. henkilökohtainen tuki oli srk chati jossa on paikalla ihminen joka kuuntelee ja myös vastaa reaalitilassa :)
- Tukinet keskustelu kahdenkesken. ei ollut riittävää ja nettiyhteys katkesi ja hyvin kömpelöä!
- Bipolar.foorumi.orgista hain vertaistukea. On auttanut kuulla muiden kokemuksia
- Raskaanaolemiseen liittyvät sivustot olivat aika villiä luettavaa välillä, kaikkea löytyi asiallisista kommentteista taikaukoisiin jne. Imetystä tuki parhaiten imetystukilista -sivustot, joiden lukeminen toi aina uutta itsevarmuutta käydä imetysongelmien kimppuun rohkeasti.
- esim facebookin kansainväliset ryhmät ko aiheesta
- -
- Olen etsinyt reaaliaikaista juttukaveria asiaan kuin asiaan ja olen kaivannut Skype-ystävää, että voisi soitella vaikka kerta päivässä tai pari kertaa viikossa. Muutamia vanhempia ystäviä onkin, mutta kaipaen myös ihmistä, jolla olisi aikaa juuri minulle, kerta päivään esim. - Etsin yhä...
- Olen aikoinaan käynyt erällä keskustelupalstoilla lukemassa keskusteluja ja osallistumassa niihin itsekkin. Noilla sivustoilla kohtaa samanlaisista ongelmista kärsiviä ihmisiä kuin itse on, mutta pidemmän päälle ongelmista keskustelu ei tunnu johtavan mihinkään. Koen, että voi olla jossain määrin hyödyllistä huomata ettei ole yksin tilanteensa kanssa, mutta sen jälkeen keskustelupalstat kannattaa unohtaa, koska ongelmat eivät ratkea siellä.
- Kyllä olen saanut apua !!! Nuoret lesket yhteisö ja Suomen nuoret lesket ry.
- Tuki todellakin auttoi ja oli tärkeää
- Parhaat kokemukseni vertaistuesta internetistä ovat pääasiassa sattumalta vertaisryhmäni kuuluvan henkilön kanssa keskustelemaan päätyminen, useimmiten IRC:n kautta. (chat, ei galleria)
- --
- Enpä oikeastaan.
- Jonkun verran. Foorumeille kirjoittaen/lukien muiden kokemuksia ja yhdessä asioille ratkaisua etsien. Muiden saman kokeneiden kanssa tuli sitten ymmärretyksi omat oireet ja että milloin olisi syytä ottaa määrätty lääkkeet.
- Polyamoriasivusto on toiminut minulla lähinnä konkreettisenä todisteena siitä, ettei tilanteeni ole ainutlaatuinen saati mahdoton. Olen saanut itseluottamusta enkä koe olevani poikkeava.
- Olen hakenut tukea nuorten leskien keskustelupalstalta. Saamani tuki on ollut erittäin tärkeää ja auttanut peilaamaan omaa elämäntilannetta muihin vastaavan kokeneisiin
- Jonkin verran tukea, keskustelupalstalla hukkuu muiden sekaan helposti, tuki oli olematonta, enkä kokenut tulleeeni kuulluksi.
- olen saanut vahvistusta omiin mielipiteisiini suhtautumisessa lapsiin. Hain tukea: tukinet.net

- narsistien uhrien keskustelupalstalla(se on lopetettu) hain apua, mutta en saanut.
- Vain vähän olen tähän mennessä löytänyt tukea netistä.
- Olen kokenut saavani apua. Saman kokeneet ihmiset osaavat käsitellä asiaa samalla aallo pituudella kuin itse sitä käsittelen.
- Olen keskustellut tukinetissä aikuisten foorumissa adhd:sta ja se on ollut positiivista löytää henkilöitä jotka ovat samassa tilanteessa kuin minä ja keskustelu on positiivista ja avointa.

Olen myös käyttänyt focus ohjelmaa.

- Olen saanut apua vertaistuesta, suurimmaksi osaksi Allergia ja astmaliiton keskustelupalstoilta.
- olen saanut - se on auttanut ja olen päässyt pitkälle.
on vain asioita jotka vielä kesken, saatu apu ja sen toimivuus sekä usko siihen että se toimii ja sitä saa sai minut tulemaan nyt tänne.
- Olen saanut parhaiten apua tukinetin liveryhmien keskusteluista. En muista, miten löysin sinne alunperin, mutta eipä ollut helppoa sinne löytää. Nyyti:n sivuilla olen yrittänyt olla, mutta ei tuntunut omalta. Samoin jokin suomi24:n tukikeskustelu, mutta ei ollut kovin hyvä. Surullista ja totta, että tietyllä tapaa kun on jutellut jo itseä paljon vanhempien samoista jutuista kärsivien kanssa, niin sitä tajuaa, että pakko tehdä jotain tai lopputulos on tuo. Ikään kuin muihin vertaamalla oppii sekä hyviä vinkkejä, että miten kannattaa toimia, kuin myös sitä, että ei kannata antaa periksi tai ei kannata lähteä tietylle polulle. Vertaistuessa minulle on ollut erittäin tärkeää, että saan pysytellä netissä anonyyminä. Se ei toteudu liveinä mitenkään.
- En muista minkä sivustojen kautta olen hakenut vertaistukea. Tuki on vaikuttanut hyvin positiivisesti. Sai toivoa tulevaisuuteen. Selviytymistarinoita on erityisen hienoa kuulla.
- Tukea olen saanut Suomen Hajuste- ja Kemikaaliylierhkät ry:ltä, tekevät hyvää työtä.
- Meillä hajuste- ja kemikaaliylierhkillä on sähköpostirinki josta saa vertaistukea ja tietoa. Olen löytänyt myös suomi 24 sivulta hajusteyliherkkyydestä keskustelua.
- <en ole kokenut saavani tässä asiassa tukea internetissä
- Vaikea löytää toisilta täysin samanlaista kokemusta. Usein toisten kokemukset voivat olla konkreettisilta seurauksiltaan pahempia kuin minulla, mikä ei kuitenkaan helpota omaa oloa.
- Perheklubi. Lapsi- ja perheaiheinen keskustelufoorumi, joka vuosien saatossa muotoutui erityislapsiaiheiseksi. Sain myötätuntoa, ohjeita, tukea ja tietoa, tutustuin ihmisiin ja tapasin heitä IRL. Pystyin anonyymisti purkamaan sellaisia vaikeita tunteita, joita en läheisilleni näyttänyt. Perheklubilla oli ja on todella tiukka moderointi, yksittäisten kirjoittelijoiden nokkiminen ja muu ikävä sanailu karsittiin heti pois. Siellä oli turvallista kirjoitella omia asioita.

City-lehden deittisivuilta löytynyt sähköposti-kirjeenvaihtokaveri ja Setan keskustelufoorumi. Sain omien ajatusten selkiinnyttämistä kun kerroin ajatuksiani toisille, tutustuin ihmisiin ja rohkaistuin lähtemään IRL vertaisryhmään.

Lasten syöpään liittyvä sähköpostilista, amerikkalainen. Tietoa, tietoa, tietoa! Ihmisiä jotka ymmärsivät syöpään liittyvän lääkäritilanteen ja elämäntilanteen kiemurat ilman selittelyjä. Myöhemmin jättäydyin pois, kun oman lapsen tilanne oli kriittinen, enkä kestänyt lukea toisten lasten saattohoitokertomuksia.

- En ole pystynyt uskoutumaan petettyinä olemisen kokemuksesta kenellekään. Asiaa on käsitelty keskusteluin mieheni kanssa, mutta kenellekään muulle en ole asiasta puhunut. Myöskään ammattiapua ei ole käytetty. Vertaistuki internetissä esim. tukinet.fi:ssä on ollut minulle elintärkeää ja ainut ulkopuolisen tuen muoto.
- En. - Tietoa olen kyllä löytänyt tarpeisiini nähden melko paljon. Olen etsinyt ja tutkinut monenlaisia, vaihtoehtoisia keskustelu- ja sosiaalisia sivustoja.

Sikäli kuin tiedolla on tukevaa merkitystä on kaikki tukeni ollut sen varassa.

- Hajuste- ja kemikaaliylierhkkien yhdistyksestä HAKE ry:stä, sen sähköpostirinki on ollut tosi tärkeä apu, sieltä saa tietoa ja neuvoja saman kokeneilta ja samassa tilassa olevilta, olen löytänyt sieltä myös hyvän ystävän, jonka kanssa kirjoittelemme kaksistaankin.
- Tukinet jossa olen saanut jonkin verran tukea ja muiden kokemuksia.
Tuki helpotti oloa.
- En ole vielä saanut tukea verkon kautta, katsotaan saanko vastauksia kirjoitukseeni. Siitä olisi iso apu.
- tietyn taudin yhdistyksen keskustelupalstoilta, oppilaitoiksen järjestämästä chat-foorumista
- ehkä asioista kertominen vaikkapa internetissä auttaa jollain lailla, asia laimenee. Mutta muitten sympatia tai neuvot eivät mielestäni olleet oleellisia, neuvot olivat samoja, joita itsekkin tiesin. Oikeasti itse selvittää asiansa, ei sitä muut voi tehdä :) Se vertaistuessa oli hyvää, että arkoja asioita pystyi käsittelemään selllaisten ihmisten kanssa, jotka eivät siitä kauhistuneet (esim.homous ei kauhistuta homoja). Keskustelupalstat olivat itse

- etsimiäni amerikkalaisia. Nimeä en muista, koska lakkasin käymästä, kun ongelmani helpotti :)
- Koen saaneeni jonkin verran tukea netistä. Apua olen hakenut satunnaisilta milenterveyteen liittyviltä sivustoilta. Apu on helpottanut itsetuhoisuutta.
 - Menin mukaan monikemikaaliyliherkkien ryhmään josta sain asiatietoa. Julkisesti kun ei sairaudella vielä ole diagnoosinumeroa eikä sairastuneilla näin ollen ole sosiaaliturvaa eikä tukiin oikeutta.
 - Hain tukea Tukinetistä, luin toisten kertomuksia, auttoi ajattelemaan asiaa monelta eri kantilta.
 - Olen löytänyt jonkun yhdistyksen nettisivuilla yhteystiedot vertaistukihenkilöille
 - -
 - Helpotusta ainakin saamalla puhua asiat rauhassa toisen ihmisen kanssa.
 - Nyty.fi:n nettisivuilta sekä tukinetistä. Helpotti vähän kun sai tietää että on muitakin samassa tilanteessa olevia.
 - En ole saanut konkreettista apua mutta lukemalla että muutkin kamppailevat samojen asioiden kanssa on helpottanut jollain tavalla omaa olemista.. SYLL:n foorumilta olen tukea hakenut.
 - Olen saanut apua tähän tilanteeseen.Googlen kautta löysin sivustoja ja en ole yksin.
 - Olen löytänyt samasta tilanteesta kertovia kirjoituksia ja lukenut niiden kommentteja. Niistä on saanut uutta näkökulmaa omiin asioihin ja myös toivoa että asiat voivat korjaantua jos vain itse uskaltaa olla aktiivinen. Myös ihan käytännön tasolla olevia neuvoja miten tilanteesta on selvinyt ja kuinka jatkossa toimia. Niistä kaikista on ollut apua. Tärkeintä on ollut huomata, etten ole yksin vaan on muitakin saman kokeneita ja myös samoista asioista selvinneitä. Olen seurannut keskusteluja eri foorumeilla sekä blogikirjoituksia.
 - En ole aina kokenut saaneeni tarvitsemaani tukea jota hain, etsin yleensä apua ensin wikipediasta sen jälkeen etsin sivustoja joihin voin laittaa avunhuutoni
 - Kyllä olen kokenut saaneeni apua. Hain apua www.tukinet.net-sivuston avoimista ryhmistä. Saamani tuki rohkaisi ja kannusti, lievensi ahdistusta, häpeää ja pelkoa.
 - Olen lukenut muiden kokemuksista eri sivustoilta mutten itse ole kirjottanut mitään. Lähinnä olen saanut henkistä tukea, apua jaksamaan paremmin.
 - Jonkun verran. Internetin kautta sain rohkaistua itseni, ja lopulta sain itselleni paikalliselta osastolta paikan.
 - Olen saanut apua tukinetistä ja lukemalla muita keskustelupalstoja (vanhoja keskusteluita). Kokemuksen, etten ole asioiden kanssa yksin. Myös mahdollisuuden auttaa muita.
 - Olen saanut paljon tukea paljon erityisesti Facebookin kautta ystäviltä.

Keskustelut ystävien kanssa auttoivat minua pysymään järjissäni kun ex-mies pommitti uskomatonta aggressiivista ja loukkaavaa tekstiä mm. tekstareina.

Etuna nettituessa lapselliselle on se, että voin avata koneen yömyöhällä kun lapset nukkuvat. Ja ystävät ovat siellä juttelukavereina, tai ainakin heille voi viestitellä.

18. Kielteinen kokemus vertaistuesta

Vastaajien määrä: 194

- Ei negatiivista kokemusta, mutten tiedä kuinka hyvin uskaltaisni asioistani puhua etteivät ne tulisi asianosaisten tietoon (ex-mieheni)
- Aihe ei ole kiinnostanut ketään joten ei vastakaikua(eräs tietty aihe).
- Tukiasemalla koitin jutella parisuhteesta ja lapsesta, joka silloin vielä eli. Seurauksena oli pääosin pilkkaa ja jopa henkilöön kohdistuvaa ivaa. Kun siellä tuntui joillain olevan kovin feministinen näkemys asioista. eli mies on aina sika, ja petturi.

Olisiko sitten ollut jollain parisuhdesivustolla missä puhuttiin uskottomuudesta, ja sen vaikutuksesta asioihin, siellä luonnollisesti tuli leimatuksi hyvinkin äkkiä siitä että on joskus hakenut jotain ulkopuolelta suhteen. Jäi sen sivuston käyttäminen kun alkoi tulla yksityispilkkaviestejä jne.

Itse kaipaisin jotain sivustoa jossa ihmiset osaavat keskustella kuin aikuiset, ilman turhaa trollaamista ja toisten mollaamista. Tuntuu vaan että sellainen on aika mahdoton yhtälö, varsinkin kun toimitaan anonyymisti. Aina on trollaajia, ja pahimmillaan ne saattaa tehdä ihmisille aika ikäviä jälkiä.

- On usetakin, kun olen ns erilainen ihminen ja haukutaan vammaiseksi. Olen asiasta puhunut tukinetin chateissa ja lopettanut kirjoittelun sellaisilla foorumeilla missä haukutaan.
-
- Jotkut saattavat sanoa asiansa töykeästi, mutta enemmän vertaistuesta on ollut hyötyä kun haittaa.
- Välillä luonnollisesti törmään negatiivisiin ihmisiin tai asioihin. En ymmärrä miksi negatiiviset asiat olisivat pahoja tai niistä seuraisi jotain muuta kuin positiivisistakaan. Olen aina pitänyt itsestäni ja tuntenut itseni jotta en anna tuollaisten häiritä oppimistani.
-
- tukinet,ongelmia yhteyksissä,palautteisiin ei vastata ,jos kyselee ongelmista joita jatkuvasti tulee tietokone yhteyksissä,eli miten pitää toimia erilaisissa tilanteissa .ei harmaata aavistustakaan miten saa yhteyden päivystystilanteissa,tukihenkilölle jos kirjoittaa niin vastaus tulee viiden päivän kuluttua.ei järkeä,tukihenkilöksi tulee ihminen joka vastaa ensimmäiseen yhteydenottoon ,entä jos haluaisin jonkun toisen ei ole mahdollista
- Minulla on hyvin huonoja kokemuksia sellaisista nettifoorumeista, jotka näennäisesti pyrkivät antamaan tukea, mutta joiden palstoilla jotkut auttamisen nimissä toimivat yksilöt pyrkivät käyttämään valtaa asettumalla apua tarvitsevien yläpuolelle heitä tosiasiasa halveksien ja leimaten ilkeillä patologialeimoilla. Tällaisesta jo Martti Lindqvist varoitti ja käytti termiä "auttajan varjo".

Auttamistyössä pitää aina varoa sitä, että joku nostaa itsensä "auttajana" muiden yläpuolelle, vaikka hänellä ei olisi tiedollisia ja taidollisia edellytyksiä siihen eikä tarpeeksi tasavertaista asennetta.

Olen käynyt kuusi vuotta sotaa tällaista muita alistamaan pyrkivää narsistia vastaan, joka pyrki suhtautumaan alentuvasti ja alistavasti sellaisiin, jotka eivät kuulu yhteiskuntamme rikkaisiin ja hyvinvoiviin. Claes Anderssonilla on hyvä termi tällaisiin tilanteisiin: "hyvinvoivan enemmistön diktatuuri".

Kyseisellä "auttajalla" oli ollut morenolaisen sosiadraaman opintoja taustalla, vaikka häntä ei koskaan hyväksytty varsinaiseksi terapeutiksi.

Nettiauttaminen ei saa muodostua kenenkään narsistisen yksilön tunkioksi, jonka päällä tämä tepastelee ja hallitsee toisia kyökkipsykologisin termein ja menetelmin.

- Menin sinisen rinnakkaisfoorumille joka on tarkoitettu itseään satuttaville (viiltäminen, polttaminen jne.) Siellä en kuitenkaan oikein päässyt porukkaan sisään. Kaikki oli aika nuoria ja itse olen jo yli nelikymppinen. meille vanhemmille ei omaa foorumia olekaan vaikka asia on valtavan yleinen. Ikävä kyllä sitä edelleen pidetään aikailla nuorten asiana.
- en ole ottanut osaa mihinkään keskusteluihin netissä,mutta luen toisten samasta aiheesta kirjoittamia juttuja. en edes ymmärtänyt ensin, että joillekin muillekin on tapahtunut samoja asioita. mitään negatiivista en siis ole kokenut,kun vain luen,mutta positiivista oli se,että tämä on tapahtunut muillekin,etten ole yksin tällaisen asian kanssa, olenkin ajatellut,että kohta uskaltaisinkin jo liittyä keskusteluihinkin.
- Toisen pahoinvoivan henkilön asiattomat kommentit tilanteessa, ammattilaisten tai vapaaehtoisten tukihenkilöiden läsnäolo ja keskusteluiden "suodattaminen" olisi tosi tärkeää, muuten tilanne voi mennä vain huonompaan suuntaan.
- ... suljettuun ryhmään piti kirjoittaa erillinen hakemus ja ryhmään hyväksyttiin vain 12 osallistujaa. Siitä huolimatta ryhmäläisten osallistumisaktiivisuus oli huono, vain 1/3 ryhmäläisistä ylipäätään osallistui viikkokeskusteluun tai kirjoitti omasta tilanteestaan mitään. Liekö sitten lukeneet niitä asiantuntijoiden ryhmään laittamia lisätietolinkkejäkään?
- joskus on ollut, mutta ei enää nykyään niin paljon
- No, joskus jotkut ovat suuttuneet ja silloinhan kirj. tyyli muuttuu, mutta ei pidä ottaa sitä henk.koht. Kanavilta pääsee pois kun painaa punaista raksia oikeassa yläkulmassa, niin helppoa se on.
- Joskus kohdannut ns. kaikkietäviä, jotka eivät itse asiassa tiedä "mitään". Arvostelua, ilkeilyä - tosin ei itseeni kohdistuvaa. Uskonnolliset porukat pitäisi olla ihan muissa yhteisöissä, sillä "Jeesuksen veri" Ei paranna

kehitysvammaisen lapsen elämää (Kehitysvammaisten ja vanhusten puolesta -ryhmittymä :(!). Olen terv.huollon ammattilainen.

- ei
- Kaivelemalla löytyy varmaan vaikka mitä vaan kokonaisuuteen olen hyvin tyytyväinen.
- Minulla ei ole ollut negatiivista kokemusta vertaistuesta internetissä
- ei
- Ei oikeastaan. En ole käyttänyt monia vertaistukipalveluita.
- Keskustelupalstoilla on paljon asiattomia kommentteja myös sellaisilta ihmisiltä, jotka tuomitsevat tietämättä tilannetta. Monille sivustoille pääsevät kommentoimaan sellaiset ihmiset, joilla ei ole kokemusta masennuksesta ja heidän antamansa negatiiviset ja jopa syyttävät kommenttinsa aiheuttavat pahaa verta ja paheksuntaa.
- Foorumikeskusteluissa on tosin se huono puoli, että vaikka sieltä saakin apua ja juttuseuraa, asiat eivät muutu. Kukaan foorumin kävijöistä ei voi määrätä lääkkeitä, toimia terapeuttina tai antaa lähetettä terapeutille. Siellä voidaan vain neuvoa ja on ihmisten omasta voinnista kiinni, noudattavatko he neuvoja. Itse en juurikaan ole saanut uusia neuvoja.
- Kyllä: teilataan oma mielipide vääräksi, nimitellään, vähätellään esim. käsiteltää asiaa/ongelmaa. Jätin käymättä ko. sivustoilla joksikin aikaa. Toisinaan myös annoin palautetta negatiivisesta kommentista.
- Taimi ry:n foorumi on sekava ja sieltä puuttuu täysin kannustava ja rakentava henki. Mielipiteet teilataan varsin kovalla kädellä ja epäkorrektein sanankääntein. Siihen on toki jokaisella oikeus, mutta se ei edesauta foorumin toimivuutta vertaistukea tarjoavana tahona. Kriittinen saa ja pitääkin olla, kysymyksiä ja ajatuksia pitää voida ravistella ja herätellä, mutta olennaista on tapa, jolla asiat ilmaistaan. Itse en halua haavoittunutta osaani sillä foorumilla jakaa. En halua joutua puolustamaan omia tuntemuksiani enää. Tarvitessani tukea haluan olla varma, että vastaukset kirjoituksiini eivät ole suoraan hyökkääviä vaan joko rakentavan kriittisiä, kyseenalaistavia, rohkaisevia, toivoa antavia jne.
- ei ole
- -
- ei kielteisiä kokemuksia
- Henkilö, joka perusti palstan, jolta löysin ystäviä, ilmoitti monen vuoden jäsenyyden jälkeen, että minun on syytä poistua. Muut jäsenet pahoittelivat poistumistani ja kirjoitusteni poisjäämistä. Tuntuu pahalta, kun joutui jättämään "vertaistuki"ryhmän, vaikka järki sanoo, että ongelma oli ulosheittäjän. Pidän jäseniin edelleen yhteyttä palstan ulkopuolella.
- On.
- Pulmakulmasta, jossa tehtiin lastensuojeluilmoitus selän takana, eikä mainittu siitä mitään.
- Tukinet.net sivujen moderoinnista johtuen vastausten tulo voi kestää päivänkin. Joskus olen yrittänyt itse neuvoa muita antamalla nettiosoitteita joista minulle on ollut apua (esim. Eurosinkkujen järjestämät tapahtumat, eräs seminaari, kutri.net), mutta jostain syystä koko viestini on sensuroitu. Ihan konkreettisen tuen antaminen ei siis ko. sivustoilla onnistu. Siellä ei saa edes antaa anonymia sähköpostiosoitetta sellaiselle henkilölle, jonka kanssa tuntee tulevaisuutta paremmin juttuun (ei siis voi solmia ystävyysuhteita). Tulee "isoveli valvoo" olo. Tuntuu, että kirjoittelijoihin suhtaudutaan alentuvasti tyyliin "ei noiden voi antaa vapaasti olla keskenään tekemisissä". Tajuan kyllä, että siinä ajatellaan kaikkien turvallisuutta, mutta se tökkii kuitenkin. Ehkä yksinäisille (mutta muuten terveille - ei kai yksinäisyys ole sairaus?) pitäisi olla oma vapaampi kanavansa?

Olen myös kirjoitellut suoraan ko. sivustojen osoittamalle tukihenkilölle, mutta vastaus kestää aina viikon eikä siitä ole ollut mitään apua. On tuntunut ettei tukihenkilö ole ottanut asiaani tosissaan (ei ole jaksanut olla siitä kunnolla kiinnostunut).

- jonkin verran joo, kun tuntuu, että ainakin tukinetissä tuntuu niillä tukihenkilöillä olevan aina kiire ja eivät ehdi kuunnella ja vaikea saada 2 keskisiä jutteluita :/
- Ihmisten erilaiset taustat saattavat vaikuttaa siihen, että jokaisella on omat kokemuksensa, jotka eivät ole aina siirrettävissä toisen elämään. En tiedä onko tämä kielteinen kokemus; ehkä vain sellainen, joka tulee muistaa.
- Minusta tukea saisi olla enemmän. Nyt tukihenkilön viesteihin vastaamista joutuu odottamaan pitkään ja chatteja on vain hyvin harvoin.

- Kts. ed vastaus
- ei ole mitään negatiivista
- Tukinetissä olen saanut sekä tukihenkilöiden(chat), vertaisten että ylläpidon osalta huonoa kokemusta. Chat-tukihenkilöt ovat erittäin puolueellisia ja jopa julmia, toisaalta olen kuin ilmaa chatissa ja ylläpito jatkaa samaa linjaa että kirjoittajalla ei olisi mitään oikeuksia tulla kuulluksi tai tuntee tulleensa kohdelluksi väärin. Keskustelijat eivät ole samalla viivalla.
- JOka sivustolla on joku häirikkö tai besserwisser, joka haluaa levittää vain pahaa mieltä. Onneksi ei tarvitse lukea sellaisia kirjoituksia - ohittaa tyynesti vaan!
- Eräällä palstalla törmäsin ihmiseen, joka alkuun auttoi minua, mutta sitten asetelma kääntyi, enkä päässyt enää ihmisestä eroon. Hän vaati minua kuuntelemaan ja auttamaan koko ajan.
- hain tukea tukinet.netistä kun en löydä muitakaan järkeviä tukipaikkoja. en saa apua niinkuin edelliseen kysymykseen vastasin...
- Työpaikkakiusatut.net ----> tuosta seurasi ylläpitäjien ajojahti minua kohtaan. (Ryhmän ylläpitäjät.)

Vapaaksi kiusaamisesta ----> tuosta seurasi seläntakana puhumista, vääristelyä ja mustamaalaamista minua kohtaan. (Ryhmän perustaja.)

Ps. Kummastakaan ryhmästä en hakenut niinkään apua kiusaamiseen, vaan olin halukas ottamaan osaa muiden kanssa yhteistyössä kiusaamisen vastaiseen toimintaan.

- sdfgkjhyibuiyuv,loli.hpcjghhgff
- mielenterveys puhelimesta erittäin huonoa kohtelua.
- Ei ole
-
-

terapeuttisen osaamisen puuttuminen. se että tukihenkilötkin ovat anonyymeja, on minustqa jotenkin kökköä-haluisin tietää kuka minua tukee ja millaisella taustalla tai osaamisella.

- Ei juurikaan negatiivisia kokemuksia. Ehkä joskus oma viesti on voinut hukkua muiden sekaan, ja on tuntunut, ettei kukaan edes välitä vastata.
- Tukinetistä hain aiemmin tukea ja sivusto oli mielestäni joiltain osin negatiivinen; osa kirjoittajista provosoi itsemurhiin ja itsetuhoisuuksiin sekä ilmapiiri oli joissain keskusteluissa erittäin lannistava ja masentava, eikä sivuston kautta itselleni voimaannuttavaa sivua löytynyt. Positiivisena seikkana voi tosin mainita päivystyksen, jonka kautta ammattilaisiin sai yhteyden.
- Ei ole negatiivista kokemusta.
- kts edellinen

Aal on vaarallinen yhteisö (ajauduin psykoosiin heidän tapaamisessaan)

Samoin myös päihdelinkin sivusto, suoraa aivopesua.

Menin molemmista entistä enemmän solmuun ja edelleen varoitan ihmisiä niistä paikoista.

- Julkisen, internetin avoimilla foorumeilla haetun vertaistuen olen kokenut huonoksi tavaksi saada tukea ongelmiinsa. Itse en ole kyseisellä tavalla edes lähtenyt hakemaan vertaistukea, koska olen nähnyt aivan liikaa esimerkkejä vastauksista, joilla tukea aidosti hakevia henkilöitä vähätellään, syrjitään ja jopa kehoitetaan vahingoittamaan itseään.

Tähän maininta, että VERTAISTUKIRYHMIEN -TAI SIVUSTOJEN TULEE EHDOTTOMASTI OLLA

MÄÄRITELTYJÄ TUKIRYHMIKSI! Henkilön täytyy tietää, ja ymmärtää, että osallistuu tukikeskusteluun.

Tämän ymmärryksen tai sisäistämisen puutteen huomaa julkisilla foorumeilla, joissa keskustellaan todella laaja-alaisesti erilaisista asioista, joilla ei suurimmilta osin ole mitään tekemistä mielenterveyden tai sen ongelmien kanssa. Kun tällaiselle foorumille lähetetään viesti, jossa kaivataan vertaistukea toisilta, avunpyyntöihin suhtaudutaan todella välinpitämättömästi ja epäkunnioittavasti.

Olisi todella tärkeää ottaa tämä lähtökohta huomioon, kun suunnitellaan mahdollisesti uusia tukisivustoja internetiin.

- Kts ed. Koen, että varsinkin ihmissuhde kysymyksissä miespuoliset avunhakijat jäävät liian yksin. Naiset eivät mielellään kommentoi miehen hätään, vaikkakin toisinpäin sitä tapahtuisikin. Ehkä tämä on kuitenkin ihan ymmärrettävää, naiset ja miehet sittenkin (yleistän liikaa?) lähtevät ratkaisemaan ongelmia eri tavalla. Miehet tarvitsevat ehkä enemmän käytännön neuvoja, naiset kuuntelijaa. Joskus kirjoittaessa tulee väärinymmäretyksi, mutta samalla lailla voi käydä tietenkin keskusteluissakin. Keskustelussa voi vain nopeammin korjata väärinymmärrykset.
- pahimmat ovat nettikiusaaajat jotka iskee helposti palstoille.
- Ei ole negatiivisia kokemuksia. Olen huono jakamaan ongelmaani tuntemattomille nimettömänäkin eli ei ole tullut vastauksia.
- Jotkut ihmiset on ilkeitä, eikä näe asioita, kuin omasta kapeasta näkökannastaan. Haukkuu ja väheksyy muita.

Myös joskus se ärsyttää, että vapaaehtoiset tukihenkilöt ei juttele asioista kunnolla, vaan kommentoi jotain "miksi sä ajattelet näin?". Ihan kuin kaikki olis aina kiinni siitä, että ihminen ajattelee väärin.

Toivoisin myöskin, et ois öisin joku, jolle jutella netissä. Mun pahimmat ahdistukset kun ajoittuu usein yöhön/iltaan, niin ois kiva, kun ei tarvitsis yksin olla. Jotenkin kun en uskalla/kehtaa auttaviin puhelimiin soittaa, niin joku kirjoitteluversio siitä ois kiva.

- On negatiivinen kuva.
- Olen törmännyt Tukinetin sivustollakin keskustelijoihin, jotka eivät voi hyväksyä toisten mielipiteitä ja alkavat siksi haastaa riitaa. Tällaista tapahtuu pääosin sivuston reaaliaikaisessa keskustelussa, missä viestien lähettämistä ei voi valvoa tavalliseen tapaan. Tällaisten henkilöiden kohtaaminen on ahdistavaa, mutta välttämätön paha.
- Pääkaupunkiseudun kriisipuhelinpäivystäjät ajoittain jopa töykeitä ja ongelmiani vähätteleviä
- Ei ole
- Muutama ihminen kommentoi erittäin halveksivasti minua. Kun kirjoitin ongelmistani ei juuri kukaan vastannut.
- ei oo
- Ihmiset luottavat, että muut tekevät.
- Ihmisillä heikko itsetunto, jatkuva peppaaminen taviksille tarpeen.
- Ei negatiivisia kokemuksia.
- En ole kokenut tällaista.
- Kerran. Joku ei pitänyt kirjoituksestani ja ilmaisi sen. Se tuntui pahalta, koska tämä on ollut tärkeä väylä. Totta kai hänelläkin oli tuki oikeus omaan mielipiteeseensä. Itse vältän negatiivisia kannanottoja.
- Esim Suomi 24 keskustelupalstoilla on hyvinkin paljon aivan asiattomia kommentteja. Josku se on kyllä hyväkin... voi purkaa omaa suruaan ja kiukkuaan verbaalisesti asiattomiin kommentteihin :)
- Ei ole
- On. Jotkut ihmiset haukkuu.
- Välillä turhauttaa se, jos omaan viestiin ei vastaa kukaan. Myös netissä voi jäädä huomiotta, ja myös netissä se sattuu. Välttämättä ei myöskään löydy ketään, joka olisi samassa tilanteessa tai ymmärtäisi kunnolla, mistä on kyse. Ihmiset saattavat olla myös epäkohteliaita.
- -
- ei ole jos ei muutamaa ei niin nättiä kommenttia lasketa
- Ei
- En muista. Kovin paljon en ole kättänyt. Ja lähinnä lukenut muiden kokemuksia ja asiantuntija-artikkeleita. En ole juurikaan osallitunut keskusteluihin itse.
- Liikaa tyhjäänpäiväistä valitusta ja muiden aliarvioimista osalla keskustelijoita
- Ei ole.
- Verkkoklinikka-palstalla oli vakihäirikkö jota ei mitenkään saatu kuriin. Kävi milloin kenenkin kimppuun. Lopetin ko palstalla käynnin hänen takiaan kun olin pari vuotta taistellut asian kanssa. Yritin itsekin vaikuttaa asiaan mutta hän palasi aina uudella (helposti tunnistettavalla) nimimerkillä ja jatkoi häiriköintiään entistä pahemmin. Muuten hyvä palsta ja sieltä sain hyviä kestäviäkin ihmissuhteita, mutta tämä häirikkö pilasi pahasti koko palstan niin ettei sitä voi kenellekään suositella.

- Kielteiset kokemukset liittyvät lähinnä epämiellyttäviin, lähinnä keskustelijoita haukkuviin kommentteihin. Koska en ole itse osallistunut keskusteluun kuin sivustaseuraajaana, ei tämä kosketa henkilökohtaisesti minua, mutta tuntuu ikävältä niiden puolesta, jotka ovat kirjoittaneet omasta elämäntilanteestaan.
- Kukaan ei jatkanut keskustelua jonka aloitin.
- Minulla ei ole negatiivista kokemusta vertaistuesta internetistä.
- enhlu es sanoo
- - jollain palstoilla erittäin tylyjä vastauksia, jopa sopimattomia, minkä vuoksi mielestäni jonkun tulisi valvoa vertaistukipalstoja ja suodattaa asiattomat tekstit pois
- sama. Joskus kun kirjoittaa yhdenkin vääränlaisen kommentin, niin palstalaiset hyökkäävät kimppuun. Ihan kaikesta ei kannata avautua
- Laihdutus foorumilla on niin mustavalkoisia ihmisiä, että kerrottuani keinoista joilla yritin laihduttaa sain vain kileteisiä vastauksia. Ihmiset tuomitsivat tietämättä ja tuntematta. Kukaan ei kysynyt tai kommentoinut muuten kuin tuomitsemalla.
- Internetin vertaistuesta on positiivisia kokemuksia, hyviä tarinoita selviytymisestä ja vastaavista tuskista. Facebook tai muu "julkinen" vertaistuki ei toimi, mutta anonyymi ja aito vertaistuki auttaa selvästi ja sitä voi hakea myös silloin kun ei pääse ovesta ulos kun on niin paha depressio päällä tai ei vain pysty kohtaamaan kipeitä tapahtumia tai henkilöitä.
- Ei ole negatiivista kokemusta.
- en käytä internetvertaistukea
- Esim. Suomi 24-tyyppisillä palstoilla eriävän mielipiteen esittäjä saa aika äkkiä "turpaansa".
- Ei ole kielteisiä kokemuksia, mutta lähinnä niiden pelossa en ole paljon kirjoitellut.
- Ei ole, mutta usein törmää esim Suomi24:ssa siihen, kun jotkut alkavat ilkkua eivätkä ota tosissaan. Pistää vihaiseksi.
- Ei ole.
- Toinen ryhmämuotoinen sivusto jolla olen ollut osana vertaistukiryhmää oli liian hierarkkinen ja teknisesti huono käyttää. Siellä myös ihmiset olivat erilaisia, sairauskeskittyneitä.
- En ole löytänyt vertaistukea.
- Syömishäiriöihin liittyen internetissä eksyy helposti väärään suuntaan ohjaaviin sivustoihin
- -
- Jonkinverran on ollut kielteisiä kommentteja tms mutta ne tulevat yleensä niiltä jotka eivät sairasta masennusta. facebookin masennus on sairaus ryhmä. No lähinnä pientä mielipahaa eipä juuri muuta.
- No kyllä on. varsinkin tukinetin työntekijät eivät tiedä mistään mitään tai eivät osaa neuvoa, en tiedä mistä sitten johtunee. Ei ainakaan piristävästi ole vaikuttanut eikä asiani ole siitä muuttuneet vaan muualta saanut avun.
- En muista.
- ei omia neg kokemuksia, mutta jotkut ketjut olivat kyllä kauheaa luettavaa
- Negatiivinen kokemukseni tapahtui noin kymmenen vuotta sitten eli hain vertaistukea, mutta päädyin/jouduin itse auttajaksi hyvän asenteeni vuoksi.
- Ei taida olla, kun ei tule mieleen.
- Ei
- No kerran yks henkilö, jota luulin luotettavaksi niin ei ollutkaan luotettava. Onneks en läheteny tapaamaan ko. henkilöä. Mulla on netissä useita kontakteja ja otan kantaa yhteiskunnallisiin asioihin.
- Monet vertaisryhmät netissä esiintyvät uhreina vaikka ovatkin pullollaan niitä joiden uhreille ryhmä tarkoitettu. Esim. narsistien uhrien tuen foorumilla on suurin osa narsistisia eikä heidän uhrejaan. Se kanava on narsististen persoonien opetus paikka, jossa he opastavat toimimaan paremmin ja olemaan jäämättä kiinni.
- ei ole
- Kävin tänä kesänä tukinetin sivustolla ja siellä oli kaikenlaista tukea tarjolla mutta mihinkään niistä ei tuntunut pääsevän. Esimerkiksi "keskustele asiantuntijan kanssa" livepäivystys oli ihan turha, kun päivystäjiä ei ollut paikalla.
- Suomi24 oli tosi tylsä ja huono.

- Facebookissa täytyy olla varovainen mitä sanoo ja mille kuulijakunnalle. On hyvä, että nykyisin näkee, mitkä julkaisut ovat julkisia. Joskus on hyvä, ettei välttämättä muista lukea kaikkia saaneita vastauksia, esim. kun on kommentoinut jotain uutista. Toisaalta vaikeissa ongelmissa kaipaisi reaaliaikaista ryhmän tukea.
- Hain vertaistukea Nuoret lesket ry:n foorumilta. Ulkopuolisuuden tunteet lisääntyivät ajoittain, kun huomasin ajattelevani monista asioista hyvin eri tavalla kuin muut saman kokeneet.
- Ei negatiivisia kokemuksia.
- Ei kielteistä kokemuksia.
- Nimettömät keskustelupalstat ei ole hyviä.
- Ei ole negatiivista kokemusta.
- Toisinaan foorumeilla ihmiset saattavat purkaa pahaa oloaan toisiin ikävillä ja loukkaavilla tavoilla.
- En usko siihen, ettei netissä ilmenisi "puoskarointia".

Etenkin jos palstat tai ryhmät toimivat ilman asiantuntevaa valvontaa.

Vastuukysymys jää arveluttamaan, ainakin itseäni.

Vakaviin asioihin pitää ehdottomasti suhtautua vakavuudella.

- Ei ole negatiivisia kokemuksia, kaikki keskustelut joihin olen osallistunut, ovat olleet täysin asiallisia...ehkä juuri tuon rekisteröitymisvaatimuksen takia ja kun kyseessä ovat olleet potilasyhdistyksen sivut.
- Internetissä on liikaa ihmisiä joiden tarkoituksena on olla ilkeä ja yrittää saada muita mahdollisimman vihaisiksi tai surullisiksi. Tämän vuoksi netti ei ehkä ole paras paikka hakea vertaistukea muualta kuin erittäin luotettavilta tahoilta.
- Osa keskustelufoorumien teksteistä ei sisällä faktatietoa ja kirjoittajan negatiivinen asennoituminen sairauteen saattaa näkyä teksteistä. Lukijana olen kuitenkin pystynyt olemaan kriittinen lukemaani kohtaan.
- ei ole
-
- Ei ole negatiivista kokemusta
- Yhdistyksen sivuilla keskustelu on todella asiallista eli negatiivisia kokemuksia ei ole tullut. Eri asia olisi, jos erehtyisi keskustelemaan jossain Suomi24:sen keskustelufoorumilla. Siellä varmasti saisi paljon negatiivista palautetta niskaansa.
- nimettömällä keskustelupalstoilla voidaan haukkua nimimerkin turvin
- Avoimilla keskustelupalstoilla tulee negatiivista palautetta ihmisiltä, siksi en niihin itse edes halua kirjoittaa.
- Kerroin omista peloistani, mutta siihen vastaanotto ei ollut mielestäni kovin kannustavaa ja ymmärtävää. Joten lopetin sivustolla käynnin, enkä ole vuosiin käynyt.
- Suomi24 keskustelupalsta. He haukkuvat ja pilkkaavat, koska siellä ollaan anonyymeja.
- Negatiivinen kokemus oli vuosia sitten, kun foorumilla, jolla silloin olin, oli muutama häirikkö, jotka eivät osanneet käyttäytyä toisia keskusuteljoita kohtaan oikein. Foorumin yleiset keskusutelualueet suljettiin tämän tähden. Perustimme itse uuden foorumin, jossa on nettietiketti kunnossa ja toimin itse siellä yhteä keskusutelun moderaattoreista.
- FB. paniikkiryhmissä on myös paljon persoonallisuushäiriöisiä jotka melskaavia palstoilla. Klikkiytymistä, haukutaan muita ns. sivuryhmissä.
- Ei negatiivista.
- EN OLE PAHEMMIN HAKENU, EN PIDÄ OIKEIN TIETOJA LUOTETTAVINA
- Hivenen negatiivisia, tykkään keskustella enemmän kasvikkain. Minun ja sairauttani on jonkin verran vähätelty.
- Jotkut keskustelupalstoilla vain dissaavat ja vähättälevät ongelmaa. Tulee paha mieli.
- Internetin keskustelupalstoilla vastaanotto asiaan kuin asiaan on pääosin negatiivista. (Yllä olevaan pulmaan liittyen) Siellä saa herkästi kuulla lapsella olevan kiintymyssuhdeongelmia, jotka johtuvat vauva-ajasta. Itse tiedän, ettei näin ole, silti se harmittaa ja satuttaa. Harvoin saa asiallisia tai kannustavia komenteja.
- Jotkut keskustelijat ovat luonteeltaan erilaisia, enkä ole ollut tyytyväinen kaikkien asenteeseen, mutta se on luonnollista.
- Ei ole mitään negatiivista

- Negatiivista on ollut kun hyvät ja suositut sivustot on poistettu. Nyt ei ole vastaavaa paikkaa ja vertaistuen hakeeminen on jäänyt.
- Verkkoklinikka.netin masennuspalstalla sitkeä ja todella ilkeä häirikkö. Ilmiannettiin ylläpidolle mutta hän tuli aina takaisin. Jätin palstan sen takia.
- Jotain arvostelevia vastauksia ja joku kerta vähän riidankin aloitusta. Mutta nämä ei omilla blogeissani vaan oon lukenut. Joskus on sellainen olo että ei osaa kirjoittaa niin että siitä kukaan kiinnostuisi saatikka vielä vastaisi.
- Ei ole negatiivista kokemusta.
- eroperhe.net
mutta olen saanut myös tilanteeni vähättelyä, ettei oikeasti kyse varmaankaan ole äkkierosta, vaan en ole vain halunnut rekisteröidä, että meille on jo pitkään ollut tulossa avioero. myös kokemaani henkistä väkivaltaa ei ole tunnustettu, vaan pidetty liiallisena herkkänahkaisuutenani.
- Ei.
- Tuon antajana ei ole ollut mitään negatiivisia kokemuksia. Tuen saajat ovat jälkeen päin kiitelleet kovasti.
- Ei ole. Meillä kullakin saa olla mielipiteemme. Ei pidä provosoitua siitä
- Ei ole
- Ainoana negatiivisuutena koen, ettei varsinaista tehoa löydy yleisten jo hyväksytyjen haitallisten normien muuttamiseksi lapsiystävällisiksi. Netissä se onnistuisi jos oikeat "johtajat" löytyisivät.
- suomi24:ssa esiintyy välillä aika julmiakin kommentteja apua hakeville. mielestäni tukinet.fi:n sivustojen keskustelut ovat poikkeuksetta asiallisia ja moderaattorit hoitavat työnsä hyvin eivätkä päästä asiattomia kommentteja foorumeille.
- Chat mihin olen joskus osallistunut, on usein ollut liian sekavaa liian paljon samaan aikaan ja liian paljon erilaisia ongelmia ihmisillä silloin ei ehdi saada tukea jokainen vaan keskustelu menee joidenkin samojen huulten heitoksi yms.
- Tuki oli hyvin irrallinen pieni keskustelu jonka jälkeen jäin aivan yksin. tukinet sivustolla mainostetaan keskusteluaikoja mutta todellisuudessa niihin en päässyt kuin kerran mukaan.
- Ei ole
- Asiattomat kommentit osaan sivuuttaa.
- vastaan tulee esim uskonnolla "parannusta" tarjoavia henkilöitä, jotka on hyvä poistaa sieltä vikkelästi.
- Kukaan ei vastannut viestiini, vaikka kirjoitin sen selkeällä tavalla. Ongelmien aliarvioiminen ja "mulla menee sua huonommin"-ajattelutavan käyttö keskustellessa.
- Ei oikeastaan ole.
- Huomattava osa saamastani vertaistuesta internetissä on ollut negatiivista, ja tämä on johtanut siihen etten enää turvaudu vertaistukeen. Sivuille joille voi kirjoittaa rekisteröitymättä (ja itse en halua rekisteröityä minnekään) pääsee kirjoittamaan kuka tahansa, ja yleensä joka keskusteluun löytää tiensä joku terve ja ongelmaton, joka tietää parannuksen masennukseen ("ulkoilu ja terveellinen ruokavalio") ja yksinäisyyteen ("pitää vain viritellä keskustelua kaikkien lähellä olevien ihmisten kanssa") ymmärtämättä ongelmien syntyjuuria ja jo mahdollisesti vuosien kestoja, yleensä sitä että asiat eivät ole niin yksinkertaisia kuin sivustakatsojasta voi vaikuttaa. Oma lukunsa on sitten muut samassa tilanteessa olevat. Heidänkin vastauksensa saattavat olla hyvin ilkeitä ja usein palstoilla syntyy kilpailua siitä, kenellä onkaan kurjin tilanne ja kenellä ei ole oikeutta "valittaa". Puhuttaessa yksinäisyydestä ja parisuhteettomuudesta erityisesti miehet osaavat olla hyvin julmia naisille väittäen, että naisten yksinäisyys on näiden oma vika, koska he eivät muka vain kelpuuta ketään ja heillä on liian korkeat vaatimukset. En enää hae pahaan olooni vertaistukea, koska vastaukset ovat lähinnä masentavia. Ne enemmänkin vain vahvistavat käsitystäni siitä, että ihmiset ovat tarkoituksellisesti julmia toisilleen, aina.
- Ei
- Etsiessäni vertaistukea keskustelufoorumeilta, löydän vertaisryhmäni ihmisistä, joilla on osittain sama elämäntilanne kanssani. Suuri osa heistä elää silti täysin eri elämää kärsien ongelmista, jotka olen itse ratkaissut, tai joita en itse näe yhtä suurina ongelmina. Päädyn tällöin useammin tukijaksi kuin tuettavaksi. On hyvin vaikeaa löytää vertaisryhmää, jolta voisi itsekkin oppia ja saada jotain.

-
-
- Se, että ei pysty ottamaan yhteyttä toisiin kärsiviin on aika perseestä suoraan sanottuna.
-
-
- Liian paljon apua tarvitsevia...
- Tukinetin keskustelut ovat kaaottisia, päivystäjät tekevät parhaansa, mutta ei siellä oikeasti tule kuulluksi.
- Joillakin lastenhoitoon keskittyvillä yleisillä sivustoilla on viime vuosina yleistynyt negatiivinen ja asiaton viestintä, niitä ei tee enää mieli juuri käyttää
- ks. kysymys 17:n vastaus
- Kielteinen kokemus on se, että vertaistuki on yhtä tyhjän kanssa: Omat asiat käsitetään väärin. neuvoihin ei voi luottaa.

Tukinet.net ja narsistien uhrien keskustelupalsta.

- En ole löytänyt oikeaa foorumia.
- Kielteinen kokemus vertaistuesta, minua ei "kuunneltu" toisella keskustelupalstalla ja kahden keskisessä keskustelussa, vapaaehtoisen ammattilaisen kanssa. En saanut tukea enkä vastauksia joita olin etsimässä.
- Ei ole vielä tullut vastaan mitään negatiivista
- Ei ole kielteisiä kokemuksia.
- Vähän ärsyttää se, että vertaistukiryhmissä ei välttämättä päästä ns. eteenpäin vaan jumitetaan jossain valitussuossa. Toisaalta sekin häiritsee, jos keskustelua ohjaavat/valvovat pyrkivät kääntämään kaikki teemat positiivisiksi: "No mitenkäs tuo asia lopulta oli kuitenkin positiivinen.. etsi siitä jotain positiivista?" Ihan kuin maailmassa olisi vain ilo ja suru, oikea ja väärä, hyvä ja paha. Tuollainen pinnallinen korjaus, että vain näennäisesti ja aika mekaanisesti etsitään "hyviä asioita", on jotenkin apinamaista ja robottimaista. Harmittaa myös, ettei oikeita alan ammattilaisia (psykiatrit, psykologit, psykoterapeutit jne.) osallistu keskusteluihin tai chatteihin.
- Olin eräässä facebook vertaistukiryhmässä. Putoisin porukasta, kun valtaosa niistä alkoi käymään keskenään bileissä ja olemaan keskenään tekemisissä. Minä taas en halunnut mitään fyysistä kontaktia heihin.
- Ei kannata ihan kaikkeen mennä mukaan, vaan valikoiden.
- ei ole
- <keskustelupalstoilla saa negatiivisia kommentteja ihmisiltä jotka eivät ymmärrä mistä asiassa on kyse, lopetan silloin keskustelemisen näin suojaan itseäni
- Päädyn helposti neuvomaan toisia, ja jään itse auttamattomaksi.
- Suomi24-keskusteluissa ikävä sävy, trolleja ja vihakirjoituksia. Samoin Vauvalehden ja 2plus-lehden perhekeskusteluissa tulee vain paha mieli, asiallisia vastauksia on harvassa.

Joku chat-pohjainen hlbt-foorumi, jossa konkarit mollasivat keltanokkaa oli ekoja kokemuksiani. Myös Setan keskustelupalstoilla nousee aika ajoin "kingejä" jotka nokkivat kirjoitusvirheistä ja besservisermismillään ajavat arimmat kirjoittelijat seinäruusuiksi. Nykyään Setan keskustelufoorumi on aika kevyt ja sisällötön. Ehkä olen itse kasvanut siitä ulos, kun tuntuu, että siellä on nykyään hyvin nuorta väkeä ja puheenaiheet ovat kepeitä, ei vertaistuellisia.

- Ei mitään kielteistä sanottavaa niistä osoitteista joita käytin.
- Internetistä en ole vertaistukea löytänyt kuin ehkä yhden ihmisen verran. En ole varsinaista tukea hakenutkaan, vaan yrittänyt löytää kaltaisiani sekä suomalaisilta että kansainvälisiltä sivustoilta mielessäni uusien ystävien ja mahdollisen työn löytäminen.

Sosiaaliset palvelimet ovat tarjonneet lähinnä ns. spammia pseudohenkilöiden muodossa. Omat psyykkiset rajani ovat tulleet koetelluiksi ja tietoteknologian markkinat tutuiksi.

- Ei ole negatiivisia kokemuksia.
- Toisten masentuneiden juttujen lukeminen masentaa vain entistä enemmän. Toiveikkuutta lisäämään tarkoitettut kommentit masentavat myös.

- Reaaliaikaista tukea on hankala löytää.
- En oikein usko siihen, että toinen voi avittaa ongelmassa. Se on oikeastaan ainoa negatiivinen puoli asiassa.
- Ei ole.
- Joskus ryhmissä on voimakkaita persoonia jotka varastavat liikaa aikaa:) Tämä yleensä. En nimeä mitään erityistä ryhmää. Ei jaksa lukea pitkiä jaarituksia ja vuodatuksia kun vaikean selkävaiivan vuoksi en kykene pitkään olemaan koneen ääressä.
-
-
- Tajusin keskustelunohjaajien kommenttien jälkeen että kukaan ei voi auttaa minua.
- suomi24.fi sivuston syömishäiriöosio on välillä täynnä trolleja ja teinejä jotka kystvät laihdutusvinkkejä :(
- Ei ole kielteistä kokemusta.
- Eipä juuri. Jos joku asia ei netissä miellytä, niin sinne ei sitten tule mentyä uudelleen. En ole kokenut sitä mitenkään haitaksi.
- on, en yleensä tule ymmärretyksi tai sitten minulle on syötetty samat asiat jotka psykiatrikin eikä niistä ole apua. Koen silloin itseni petetyksi ja turhaksi.
- Ei ole, käyttämäni Tukinet.net on onneksi valvottu paikka!
- Lähinnä ulkopuolisten tai muuten ilkeämielisten kirjottelijoiden kommentit joissain keskusteluissa.
- En osaa sanoa.
-
- Eipä ole

19. Tulevaisuudentoiveet

Vastaajien määrä: 202

- Toivoisin että nykyinen parisuhteeni tulisi kuntoon eikä aiemmat (avioliitostani ja erostani saadut) traumat vaikuttaisi siihen. Toivoisin myös, että saisin vihani hallintaani etten suuttuisi niin ylettömästi välillä
- Tunnetta yhteenkuuluvuudesta, vaikka eri taustat.
- Toivoisin että oppisin jotenkin katsomaan eteenpäin elämässäni, oppisin elämään tässä ja nyt, enkä niinkuin nyt että en oikeastaan elä, vaan suoriudun päivästä toiseen. En saa mitään mieltä painavaa asiaa purettua, en pääse eteenpäin.

Toivoisin että suru lapsesta (kolme vuotta) ja nyt kuolleesta (2kk sitten) äidistäniikin helpottaisi edes hieman. Toivoisin että saisin jotenkin purettua mieltä painavia ajatuksia. Mutta helppoa se ei ole kun ei osaa enään avautua kenellekään, enkä mene kyllä ammatillisiltakaan apua hakemaan, koska ratkaisu ainakin nykyaikana tuntuu olevan joka asiaan lääkkeitä, ja lisää lääkkeitä.

Monta asiaa...

- ?
-
- Toivon, että tulevaisuudessa jo olemassa olevien terapioiden säännöllistä jatkumoa ja mahdollisesti osin parempi itsenäisen elämän laatu.
- Selkeää paikkaa josta saa tukea, mihin aikaan tahansa.
- Hyväksyntää ja rakkautta. Voimaa kestää tulevat vastoinkäymiset ja joku jonka kanssa iloita onnen hetkistä. Ihmiselle riittää yksikin ystävä ja vaikka sitten kasvotonkin. En vain aina osaa sitä löytää oikeasta maailmasta.
-
- hassu kysymys
omaishoitaja vapaapäivien ajaksi saisi puolisolalle palvelukotipaikan,ei taida internet vertaistuki asia olisi vertaistukiryhmä meille omaishoitajille ,joiden voimavarat ovat jo olemattomat
- Itse en enää tarvitse mitään tukea, koska olen kovalla työllä päässyt toimintakuntoon ja sinuiksi itseni kanssa. Masennukseni on huomattavasti hellittänyt ja olen päässyt eroon kaikista ahdistus- ja masennuslääkkeistä Helmin vertaisryhmän ja kirjoitusryhmän avulla. Tänäpäin olen päässyt sinuiksi jäljellä olevan masennuksen kanssa niin, että uskallan mennä sen viereen nukkumaan.

- Enemmän ehkä ammattitukea joka ei ole taloudellisesti riippuvaista koska yksihuoltajana minulla ei ole varaa kalliisiin terapioihin. Se apu mitä nyt saan on hyvää mutta kolmenviikon välein käytävät keskustelut (45 min) eivät juurikaan solmujani aukaise. Auttavat vain jaksamaan taas hyvällä säkällä seuraavat kolme viikkoa.
- en osaa sanoa.
- mun toiveella ei ole niin väliä, kun ne ei ikinä toteudu
- Tavallista, onnellista elämää, jossa voisin nauttia arkipäiväisistä asioista, kuten opiskelusta, työstä, ruokailusta ja ystävistä (joita pitäisi ensin löytyä jostain), ilman, että joka ikinen hereilläolosekunti ahdistaisi, ja että kaikki asiat olisivat valtavan ponnistuksen takana. Että elämä ja tulevaisuus innostaisivat enemmän kuin pelottavat.
- Kyllä kaikki järjestyy.
- Ihmisiä tulee ja menee elämässä.
- Ei toiveita
- voimaa selvitä arjessa vastoinkäymisistä huolimatta
- Sellaista työtä mitä minä jaksan tehdä.
- Että kaikki menisi niin kuin sillä hetkellä haluaisin ja parhaaksi katsoisin.
- Voimia henkiseen ja fyysiseen jaksamiseen.
- Toivon taloudellisen tilanteen paranemista ja sitä, että esimerkiksi virastot yrittäisivät enemmän auttaa ihmisiä kuin ns. potkia heitä päähän. Mielenterveyskeskuksessa toimivan psykiatrisen sairaanhoitajani toiminta on hyödyttönyt useimpien mielestä, mutta minulla ei ole mahdollisuutta vaihtaa työntekijää ja asiat jurnuttavat paikallaan.
- Pysyvää muutosta parempaan, edes pientä.
- Minulle ajankohtainen aihe tulee varmasti vielä pitkään olemaan narsistin varjon kuihduttaminen. Kun lakkaan reagoimasta kummallisesti täysin tavallisissa tilanteissa, tiedän olevani kunnossa. Vielä en ole. Säikähdän kaikkea, tarvitsen varmistuksen kaikkeen, en usko itseeni lainkaan, en osaa tehdä päätöksiä, minun on vaikea luottaa ihmisiin ja ihmisten pysyvyyteen. Kaiken tuon kanssa olen jo kulkenut pitkän matkan. Usein tiedän reagoivani, mutta saan järjellä tunteen/paniikin/ulos tulevan reaktion kuriin. Toivon, että voin taas joskus palata tilaan, jossa voin elää intuitiivista tunteellisen ihmisen arkista elämää nauramalla kovaa ja usein, pelkäämättä, järkeilemättä ja analysoimatta kaikkea liikaa.
- -
- Toivon, että puolisoni pääisis eroon harhoistaan.
- Sairauteni pahenee ja johtaa kai välillisesti tai välittömästi kuolemaan. Toivoa ei ole.
- Joudun todennäköisesti myös elämään loppuelämäni yksinäisenä ilman kumppania, mikä on tuskallista. En näe elämässäni toivoa.
- Että selviän tästä tilanteesta ja voisin jatkaa eteenpäin.
- Syyt miksi voin tällä hetkellä paljon paremmin, ovat:
 - tukiasema.net (ei ole enää toiminnassa, mutta siellä ei moderoitu tekstejä vaan ne näkyivät sivuilla saman tien, syntyi läheisiä nettituttavuuksia) --> hakeuduin terapiaan
 - <http://www.areenaseminaari.fi/> (intensiivinen kolmen päivän kurssi, jolla onnistuin muuttamaan ajattelutapaani parempaan suuntaan)
 - kutri.net (sivujen videot ja kirjoitukset ovat syventäneet ajatusteni muuttumista parempaan suuntaan)

Yksinäisyys ei ole kadonnut vielä mihinkään, mutta olen toiveikkaampi sen suhteen, että tilanne voi muuttua.

Nämä vastaukset tulivat nyt tällaisena ajatuksen virtana enkä tiedä vastasinko edes oikeaan kysymykseen.

- toivon, että saisin viikottaisen jonkun tukihenkilön joka kuuntelisi ja auttaisi muutenkin elämässä. olen yksinäinen ja kaipaan apua ja kuuntelijaa. onkohan Kouvolassa tukihenkilö toimintaa?
 - Toivon tasapainoa terveyteeni jatkossakin.
 - Toivon pääseväni ylipäänsä joku päivä eteenpäin.
 - Haluaisin päästä pysyväälle eläkkeelle. Jos se ei onnistu moneen vuoteen, niin haluaisin opiskella jotain tai yrittää saada käännöstöitä.
- Nyt olen jo hum.kand (valmistuin 2008).

- ammattilaisia jotka vastaa kysymykseen kuin kysymykseen
- Voin toivoa vain pärjääväni omillani koska vuosien kokemusten perusteella on turha odottaa tukea muilta, ainakaan netissä.
- Tällä hetkellä tulevaisuus on melko synkeä. Omat voimani ovat lopussa ja miehen tilanne on kyllä hitaasti paraneva, mutta en usko että elämämme enää normalisoituu ennalleen. Toivon, että löydämme uuden suunnan elämällemme joka tapauksessa joskus. Toivon löytäväni sellaisen vertaistuen, josta olisi apua, tältä sivustolta tai muualta. Lomien jälkeen, kun toiminnat taas alkavat aijon ottaa yhteyden Aivoliiton paikallisjärjestöön ja hakea apua sieltä. Terapeutille menen taas ensi viikolla, mutta toivoisin, että myös heinäkuussa olisi jossain apua hätätilanteisiin. En ainakaan itse sellaista tänä kesänä löytänyt, kaikki oli pysähdyksissä kesän.
- En toivo mitään, uskon että alan jo pärjätä.
- Toivon, että joku edes vastaisi viesteihini ja KUUNTELISI, vaikka teksti olisikin vähän sekavaa.. mutta kun ajatukset on sekavat niin miten kirjoittamani teksti voisi olla jotenkin selkeä? muuten en jaksa miettiä tai edes halua miettiä tulevaisuutta. se on niin hämärän peitossa. jos ei olekaan tulevaisuutta?
- Nyt kun nuo kahden ryhmän ylläpitäjät ovat alkaneet suorastaan kiusaamaan minua, niin ainoa toiveeni on, että he lopettavat kiusaamisen. Mielestäni kummankin ryhmän vastuussa olevat henkilöt pitäisi vaihtaa, sillä en ole ainoa, jota kohtaan tehdään vääryyksiä ja suorastaan julmuuksia.
- ftmctujjggxxljdk
- Toivon että saisin purettua sydäntäni jollekin luotettavalle ihmiselle, jollekin ulkopuoliselle joka voisi auttaa jäsentämään ajatuksia ja miettimään ratkaisuja koska tuntuu että pää sekoaa.
- Jatkan tuen hakemista ja saantia sekä psykiatriselta poliilta, että tukinet palvelusta.
- Että oppisin elämään ja hyväksymään tilanteeni ja ehkä joskus vielä olla onnellinen, oppia elämään masennukseni kanssa
- Että eroon liittyvät käytännön asiat saadaan selvitettyä mahd. pian ja pääsen jatkamaan elämäni.
-
- toivon että löytyisi jostain ryhmä sosiaalisista peloista kärsivälle
- Haluaisin löytää uusia ihmisiä elämäni, saada elämäni enemmän sisältöä (työ, harrastukset) ja tulla paremmin toimeen taloudellisesti.
- Että eroa ei tulisi ja voisin päästä kertomaan muille että näinkin rankasta tilanteesta voi selvitä.
- Toivon että vuosien myötä opin elämään sairauteni kanssa ja olemaan sinut traumojen kanssa sekä elämään ilman dissosiaatiohäiriön oireita.
- Toivon tietenkin, että voisin paremmin.
- maltti on valttia :)
- Toivon, että pystyn hyväksymään elämän realiteetteja, jotka elämäni jarruttavat, etten ahdistu niistä liikaa ja lopeta elämäni.
- tulevaisuudelta toivon parempia tapoja hallita tunteita, ylipäättänsä toivoa tulevaisuuteen.
- pitäisi olla (kevyt) sairaaloita tai hoitolaitoksia joihin pääsykriteerit olisi matalampia ja hoitoterapiat potilaan mukaan räätälöityjä.
- Toivon löytäväni keinon jolla hallita ahdistusta ja kestää odotusta epävarmassa elämäntilanteessa ja koettaa eteenpäin jollain tavoin. Toivon löytäväni edes jonkun ammattiauttajan, mutta ei löydy ketään pian ja tarvitsisin apua heti. En jaksa eikä toivoa ole. Toivon että kuolisin, nyt, tänään. Tai että ihme tapahtuisi ja ongelmamme poistuisi. Olen etsinyt apua koko kesän sitä löytämättä.
- Huolettomampaa ja onnellista tulevaisuutta. Ettei tarvitsis stressata kaikkea koko ajan. Ettei ahdistais ja masentais, ois jotenkin ok kaikkien niiden menneiden asioiden kanssa. Hyvää ammattia, perhettä, hyvää tukiverkostoa.
- Parantuminen ehkäpä.
- Että selviytyisin hengissä ja jaksaisin jatkaa tuen piirissä.
- Toivon, että saan itseluottamusta ja onnistumisenkokemuksia, jotta tunnen taas olevani oman elämäni ohjaksissa sen sijaan, että kokisin muiden ihmisten päättävän elämästäni.

- Mahdollisuuden käydä luottamuksellisia keskusteluja kriisipuhelinpäivystäjien kanssa
- Toivon saavani iloisemman ja positiivisemman elämänasenteen ja toivon että itsetuntoni nousee.
- Kaipaisin käytännöllisiä neuvoja yksinäisyyden karkoittamiseksi. Olo on vähän hutera eikä aina ole voimia. Lisäksi vuorotyö vie voimia enkä ehdi kovin usein nukkua tarpeeksi.
- itsari
- Saada pallo liikkeelle: kohottamaan yhteisön tietoisuuden tasoa, ihmiset alkaisivat kouluttamaan/opettamaan, antamaan viestikapula seuraaville ja pakottaa (tietämyksellään) eliitti kuuntelemaan.
- Tällä hetkellä toivon, että uskaltaisin elää omannäköistä elämää. Saisin siis rohkeutta elää omilla ehdoilla. Olen masentunut, ja sairastanut masennuksen jo aiemmin. Toivon, että tämä on taas uusi portti parempaan elämään.
- Käyn keskustelua edelleen verkossa. Ja olen hakenut ammattilaisten apua masennukseen.
- Toivon tietysti löytäväni parisuhteen/sydänystävän.
- Jotta keskustelupalstat olisivat selkeämmin jaoteltuja ja että mukana olisi välillä joku asiantuntija siinä yleisessä keskustelussa mukana.
- Toivoisin, että löytäisin oikean paikan, jossa minua autettaisiin ja oikeasti välitettäisiin miten minulle käy. Masentuneena ja ahdistuneena on niin vaikea hakea apua, että tuntuu käsittämättömältä, että masentunut jätetään yksin vastuuseen avunhakemisessa. Kukaan ammattilainen, keneltä olen apua hakenut, ei ole kysellyt perään, onnistuiko terapeutin hakeminen, eikä tarjoudu avuksi hakemisessa. Läheisiä taas on hankala rasittaa koko ajan tällä. Eniten toivon, että vaan parantuisin... Olisin elämähaluinen taas.
- Toivon että asiat muuttuisivat paremmaksi..
- omaisille/läheisille tietoa
- tilanteen paranemista
- Toivon tukea kasvokkain kohdattavalta ammattilaiselta tai tukihenkilöltä.
- Helpommin löydettävä reaali aikainen keskustelu ryhmä jossa olisi aina ihmisiä, kun yöllä ahdistaa voisi chattailla muille.
- Paranevaa elämänlaatua.
- Ammatti-asiantuntijoilta enemmän apua ja neuvontaa
- ja-a-a-. tietysti että masennus häipyisi ja jaksaisi elää "täydemmin!"
- Että saisin tilanteen hallintaan.
- Odotan osa-aikaista työkyvyttömyyseläkeratkaisua. Se tulee helpottamaan elämää jkv. Tarvitsisin myös jonkun jakamaan arjen asioita, mutta sellaista ei voi mistään tilata.
- Häätä ja huoli ovat vähentyneet ja on opeteltava, sopeuduttava elämään uusien, alussa hyvinkin vaikeiden asioiden kanssa.
- et ois jotaku tajuis mitäes tarkotta. ja et tajuis ite. niikuet eiois koko aika nii paljo joku kaaos pääsä. eiosaa selittä
- - luotan lähinnä facebookin kautta omiin ystäviini
- jos ammattilaiset olisivat virtuaalisesti tavattavissa olisi hyvä. Esim. fysioterapeutti ja ravitsemusterapeutti voisivat vastaila kysymyksiin
- Toivon, että läheiset ja terveydenhoitohenkilökunta tukisivat minua, en pidä internetin kautta saatua tukea yhtä arvokkaana kuin kasvokkain saatu olisi.
- Minulla on suunnitelma, tavoitteena tasapainoinen elämä. Siihen pääseminen on haasteellista mutta mahdollista.
- Toivon toipuvani masennuksesta ja pystyväni palaamaan töihin ja harrastuksiin.
- Taloudellisen tilanteen paranemista.
- Totta kai toivon tilanteeni muuttuvan parempaan, mutta en usko netti-vertaistuen vaikuttavan positiivisesti!
- Toivon että kaikki järjestyy! Ja uskon myös, mutta järjellä ajateltuna kaikki ei ole ihan kohdallaan.
- -
- Toivon, että en olisi yksinäinen ja että löytäisin opiskelupaikan. Haluaisin, että minua kuunneltaisiin.
- Ratkaisua ongelmien ratkomiseksi.
- Toivon, että käsi joko paranee itsestään tai kivun syy löytyy ja voin taas aloittaa työnteon.

- Internettiin tiukempi kontrolli syömishäiriötä ihannoiville palstoille.
- Toivon että tulevaisuudessa jaksan taas innostua ja uskaltaa tehdä asioita jotka kiinnostavat minua, mutta jotka jännittävät.
- Mielestäni jopa minun eläkkeellä olevan yksinäisen "hyödyttömän" ihmisen pitäisi saada myös ammattiapua! Sitä toivon!
- Olen eläkkeelle hakemassa epilepsian ja masennuksen vuoksi ja saan apua jo muualta kuin netistä niin mitä tähän sanoisi? Parisuhde voisi toimia paremmin tulevaisuudessa.
- Toivon, että saan lääkekokeiluni päätökseen hyvällä onnella ja pääsen vihdoinkin toipumaan stressistä.
- Lapset kasvavat isommiksi, ja pysyvät terveinä, elämä helpottuu pikkuhiljaa. enemmän aikaa panostaa parisuhteeseen.
- Toivon keskustelufoorumia, joita lukee myös ammattilaiset. Osa foorumeista on yksityisen henkilön perustamia ja silloin tällä yhdellä henkilöllä on kaikki valta ja se on todella negatiivista.
- Onpas vaikeasti muotoiltu kysymys. Toivon, että vauva oppisi nukkumaan paremmin, jotta itsekkin nukkuisin enemmän ja jaksaisin paremmin.
- Taloudellisiin tilanteisiin apua
- Keinoja selviytymiseen.
- Positiivisia ajatuksia ja valoa elämään. Tavoitteena on opiskella korkealle. Huolenaiheena on se, että saanko eläkkeelle jatkoa. Mun mielestä mielenterveystautaisia tulisi tukea opiskeluun vaikka lisärahalta sillä se olisi suuri panostus potilaan elämänlaadun, toimeentulon, tulevaisuuden ja myös läheisten ja yhteiskunnan kannalta.
- Olen löytänyt ryhmiä joissa todellisesti on niitä joiksi esittäytyvät. Enemmän yhteistoimintaa kasvokkain.
- ei toiveita
- Menestystä omassa itsenäistymisessä.
- Haluaisin ehdottomasti jo löytää tasapainoisen parisuhteen, koska olen yli 30v ja ollut yksin todella kauan. Minulla on myös erittäin huonoja kokemuksia aiemmista pari- ja ihmissuhteista, jolloin ei ole todellakaan helppo edes hakeutua muiden ihmisten seuraan. Selkäänpuukotuksia on tapahtunut parhaidenkin ystävien taholta moneen kertaan, eikä luottamusta juuri ketään kohtaan enää ole. Tästä syystä netissä tuntemattomana keskustelu tuntuu turvallisimmalta vaihtoehdolta, jos siihen vain löytää voimia ja motivaatiota. Terveystilanteiden ammattilaisista on myös todella huonoja kokemuksia.
-
- uusien urien löytymistä elämälle, kuten jo onkin pikkuhiljaa käynyt.
- Ei ole oikeastaan tuen tarvetta enää tällä hetkellä.
- Olen jo uudelleensuuntautumisvaiheessa ja parempaan päin on elämä menossa.
- Oman elämän hallinta ensisijaisen tärkeää. Kyky ymmärtää tapahtunutta ja toipuminen. Iloa elämään, luottaa tulevaisuuteen.
- Toivon, että saan tukea kun sitä tarvitsen ja uskon myös, että saan.
- Toivon, että kaksisuuntainen mielialahäiriöni pysyisi mahdollisimman oireettomana ja että pahimmat kauteni olisivat jo taaksejäänyttä elämää.
- Taloudellisia resursseja toimintakyvyn parantamiseen.
- Koko ajan lisää vertaistukea, koska sillä on hurjan iso merkitys jaksamisessa ja suhtautumisessa omaan sairauteensa.
- Hengissä jos pysyisi olisi ihan tarpeeksi.
- Nettifoorumeita on mielestäni hyvä kehittää ja varsinkin niiden tavoitettavuuden helpottamista.
- Taudista enemmän tietoa kun nykypäivänä on saatavilla ja että oppisi elämään tämän sairauden kanssa ja kykenisi takaisin työelämään takaisin!
-
- Toivon että pysyn terveenä.
- Uskoa ja toivoa paremmasta huomisesta.
- Toivon, että terveystilanteeni pysyy nykyisen kaltaisena, sillä se on suht hyvä nyt.
-

- En ymmärrä kysymystä...
- Toivoisin että Hän soisi minulle tyttöystävän, joka kunnioittaa ja ihanoi minua sellaisena kuin olen.
-
- toivon, että jaksan eteenpäin, löydän ilon ja tarkoituksen elämään uudelleen
- Tiedän, että tämä minun elämäntilanteeni on aika surullinen juuri nyt mutta onneksi silti osaan ajatella positiivisesti ja nautin silti elämästäni suurinman osan aikaa. Tietysti muistelen isääni ja ajattelen kaikkea muutakin siihen liittyvää aina joka päivä mutta joka päivä myös ajattelen mukaviakin asioita ja teen kaikkea positiivista. Annan myös surulle aikaa. Surra ja itkeä saa sillä ne on sellaisia tunteita jotka pitää käydä läpi ja antaa niille aikaa. Uskon, että tulevaisuudessa olen vahvempi ihminen koska olen selvinnyt näinkin raskaasta vastoinkäymisestä.
- Toivon että löytyisi ihan "elävä" ryhmä ihmisiä joilla on tämä sairaus, Helsingistä.
- Toipumista, ja sitä että lapset pärjäävät.
- JUTELLA PAREMMASTA HOIDOSTA JA EHKÄSTÄ KIPUJA
- Toivon että pääsisin taas tilanteen herraksi. Eli pääsisin masennuksesta eroon ja oppisin elämään sairauteni kanssa.
- Käytännön neuvoja, miten asiat olisi hyvä järjestää ja miten lain ja säädösten puitteissa pitää ja voi toimia.
- Kuuntelen omaa vaistoani ja teen niin kuin itse parhaaksi katson. Ajattelen, että olen oman lapseni paras asiantuntija
- Että olo helpottuisi ja asiat ratkeaisivat.
- Toivon että saan apua kasvatusten koska koen sen parhaaksi
- Toivon että voin olla itse olla suunnittelemassa tulevaisuuttani eikä viranomaiset suunnittele sitä puolestani. Haluan kouluttautua lisää ja auttaa/ olla tukena muiden saman kokeneiden kanssa. Toivoisin myös että vertaistoimintaa ei vähäteltäisi terveyspuolella eikä aina oltaisi niin lääkekeskeisiä.
- että ongelma väistyisi ja elämä voittaisi
- toivon että tämä suru helpottaa ja rauhotun elämään itsekseni.
- Toivon että nettuki säilyy samanlaisena ja että siellä järjestetään edelleenkin teemaryhmiä.
- EN HAE TUKEA VAIKKA JALAT AMPUTOITU
- En oikeastaan hae enää tukea. Käyn vielä päivittäin nuorten leskien sivulla lukemassa viestejä.
- toivon että emotionaalinen kipu hellittäisi, toivon että lapset selviäisivät hyvin kriisistä. toivon ettei tilanne enää kriisiytyisi lisää (esim. syvenevät huoltajuuskiistat)
- Selkeää parannusta parisuhteeseen, joss molemmat etsivät omia polkujaan, että löytyykö sitä yhteistä tietä, jota kulkea vai ei.
- Toivoisin että useampi vertaituen tarvitsija uskaltaisi rohkeasti lähestyä paikallisia vertaitukijana toimivia.
- Että pysyn raittiina. En ole sinisilmäinen langeta voin, mutta sitä en päällinmäisenä ajattele vaan sitä että oli ihana selvä päivä ja on huomennakin.
- Tällä hetkellä asiat kuta kuinkin hyväl tollalla ja tiedän, että mistä ja keltä saan tukea.
- Etävanhempien maksamat elatusavut lapsille mahdollistamaan edes jonkin kilpailuharrastamisen. Lastensuojelun asiakkaille tällainen jo suodaankin ja sitä jopa suositellaan. Meille tavallisille lapsiaan rakastaville köyhille yksinhuoltajille pääkaupunkiseudulle tuollaisen harrastuksen ylläpitäminen on liian kallista. Vielä kerran: 6000€/v/2lasta --> isä luulee rahojen menevän lapsilleen -> jos hän maksaisi vielä enemmän menisivät nekin kaikkeen muuhun kuin lapsen auttamiseen. Olen syvästi pahoillani tästä epäkohdasta. Tehkää joku siihen muutos. Minä lopetin vaatimasta isältä elatusmaksuja ja elintasomme on tismalleen sama kuin on ollut viimeiset 6 vuotta. Outoa!!! Sama 130€/lapsi/vuosi heruu edelleen lapsen harrastuksiin.
- toivoisin, että saisin tsemppiä ja neuvoja, jotta pääsen takaisin töihin ja hyväksyisin itseni.
- toivoisin löytäväni vaikka netistä samankokeneen ihmisen ja samassa tilanteessa olevan jonka kanssa voisi jakaa asioita ja saada näin vertaistukea...
- Haen tukea terapiasta ja ihan jätän internetin käytön vähemmälle.
- Varmuutta ja selkeyttä
- nyt ei ole tarvetta, mutta onhan tuo lapsen uhmaikä lähestymässä kovaa vauhtia

-
-
- Toivon, että tulevaisuudessa ongelmat helpottaisivat ja voisin elää normaalia elämää ensimmäistä kertaa elämässäni.
- Että löytäisin sen reaaliaikaisen Skype tai vast. puhe/soittokaverin ja voisi vaikka kerta päivään heiluttaa kameraan toiselle terve ja hei! -On kuin toinen olisi lähellä, vaikka voikin olla kilometrienkin päässä. Kun kamerasta näkee toisen hymyn tai kuulee mukavan jutun päiväkin jatkuisi paremmin.
- En elättele mitään toiveita.
- Asian kanssa elämään oppimista
- Selkeämmän kuvan mielenterveysongelmistani
-
- Toivon että tuska loppuisi ja alkaisin taas elää jollain konstilla.
- Sairauden oireettomuutta tai vielä parempaa, paranemista!
- Toivon löytäväni keinoja hallita elämääni, jotten stressaisi itseäni burn outtiin. En usko vertaistuesta olevan apua, koska muiden ongelmien kuunteleminen ainoastaan masentaisi minua entisestään.
- Opettelen myönteistä ajattelua aktiivisesti. Harjoittelen sitä joka päivä. Konkreettinen apu on ollut asiaa käsittelevistä oppaista.
- Toivon, että saisin lisää voimia arjesta selviämiseen ja löytäisin uudelleen elämänilon
- En osaa enää sanoa.
- toivon, että voin keskustella asioista kahden kesken, kasvokkain ammattilaisen kanssa, joka ymmärtää tilanteeni.
- Toivon voivani hyväksyä sairauteni ja pärjätä sen kanssa.
- Toivon pääseväni pahimman yli ja eroon takaumista.
- Toivon saavani lisää tietoa asioihin miten kohtaan arkielämässä ne vaikeudet jotka adhd tuo tullessaan.
- Ei ole erityisiä toiveita.
- ammattilaisapua . en jaksa verrtaisihmisiä nyt.
- Toivoisin ehkä jonkinlaisia pitkäkestoisempia netin pienryhmächatteja, jossa voisi ammattilaisen johdolla keskustella tietyn aihepiirin ongelmista. Siihen voisi liittyä kotona tehtäviä harjoituksia, joista seuraavalla kerralla keskusteltaisiin. Toivoisin, että ammattilaiset tulisivat netin tukitoimintaan mukaan, sillä voisi saadun avun laatu nousta. Toivon, että tulevaisuudessa minulla on ehkä edelleen masennus ja ahdistus elämässä mukana, mutta vain mukana..ei määräämässä sen elämän kulkua.
- En koe tyällä hetkellä tarvitsevani vertaistukea.
- Toivon että joku sanoisi että minulle kohta 40 vuotta täyttäneelle miehelle on vielä jokin paikka niin naismaailmassa kuin työmaailmassakin.
- Tuoksutonta maailmaa, hajuvedet ym. voisi hävittää!
- Kasvokkain kokoontuva vertasitukiryhmä hajusteyliherille olisi ihan hyvä juttu, omalle paikkakunnalle tai lähistölle.
- < lapseni on päässyt vihdoinkin psykiatriin tutkimuksiin ja toivon että sitä kautta asiat selkeentyvät
- Työtä, ymmärrystä ja kotirauhaa.
- Toivon perheemme saavan tukea pääasiassa ammattilaisilta. Olisi toki hyvä päästä myös vertaispiireihin, mutta aina aikataulut tai muut olosuhteet estävät tapaamisiin osallistumisen.
- Edelleen pidän mielessäni mahdollisuutta hakeutua ammattiauttajalle. Kynnys on kuitenkin kovin korkea ja leimautumisen pelkoakin on. Asia on nyt jo vuoden vanha, joten kovimmat mielen myrskyt ovat ohi. Edelleen kuitenkin koen, etten ole entiseni, vaikka arki jatkuukin. Internetin vertaistukeen turvaudun edelleen, varsinkin kun keskusteluissa on niitäkin, jotka ovat asiaa jo käsitelleet ja kertovat siitä, mitä kaikkia vaiheita oman mielen myllerrykseen voi kuulua.
- Toivon yhä epätodennäköisemmäksi osoittautunutta todellisen työn löytymistä ja kaltaistani vuorovaikutuskommunikooijaa, jonka ei tarvitse päteä eikä esittää jotain muuta kuin on.
- Toivon apua sairauteen sopeutumiseen ja monista asioista luopumiseen, elämän järjestymiseen, taloudellisen tilanteen kohentamiseen
- Käännöstä parempaan...

- Toivon, että voin jatkaa elämäni tasapainoisena ihmisenä, joka löytää uuden ilon ja valon kaiken kokemansa surun jälkeen.
- Eiköhän asiat kuitenkin jotenkin järjesty. Olen venlafaksiinilääkityksessä, enkä koe sitä huonona. En kyllä tiedä onko vaikutus lumevaikutusta vai mitä.
- Toivon pätevää hoitoa, ehkä sairaalassa.
- Toivon toipuvani niin että kykenisin tekemään edes vähän työtä vapaaehtoistyön lisäksi. Olen saanut paljon vinkkejä joista on ollut terveydellistä hyötyä. Hyödynnän toisten kokemaa.
- Toivon, että mieheni olisi avoimempi ja rakastavampi, eikä toimi niin, että minulla on aihetta epäillä hänen uskollisuuttaan
- Helpompi keino löytää erikoisille sairausryhmille vertaistukea
- -
- elämänhalun palautumista, ja asioiden palaamista uomiinsa.
- Että saisin edes yhden turvallisen ihmissuhteen.
- Että löydän sellaisen avun joka auttaisi konkreettisesti. eli että paraisin.
- Toisten ihmisten kokemuksia asiasta ja miten on selvitty.miten löytää voimavarat itsellensä.Onko toivoa vielä? Miten perheet ja lapset ovat selviytyneet tästä elämäntilanteesta.
- Toivon, että tulevaisuudessa minulle olisi enemmän aikaa itselleni. Sekä saisin pidettyä hyvät suhteet lapsiini ja puolisooni.
- toivon että löydän ja saisin sen avun mitä tarvitsen nyt jotta jaksaisin täällä.
- Pysyvää paranemista eli että tilanne ei aina toistuisi muutaman vuoden välein.
- Toivon vain että mieheni parantuisi.
- Toivoisin ADHD-testejä, mitä minulle on epäilty jo monta vuotta, mutta osastoni lääkäri sanoo vain, että ADHD todetaan viimeistään alakouluikäisenä, ja koska olen selvinnyt ammattikouluun asti, testit eivät ole merkittäviä. Olen eri mieltä. Kaverisuhteet kärsivät, en kykene keskittymään asioihin yms.
- Toivon, että löydän keinon rentoutua ja hyväksyä haasteet elämässäni.
- Toivon, että lapsemme myös saavat tarvitsemansa avun tässä tilanteessa. Toivon että saamme eron hoidettua loppuun ilman että tilanne kärjistyy nykyisestä.

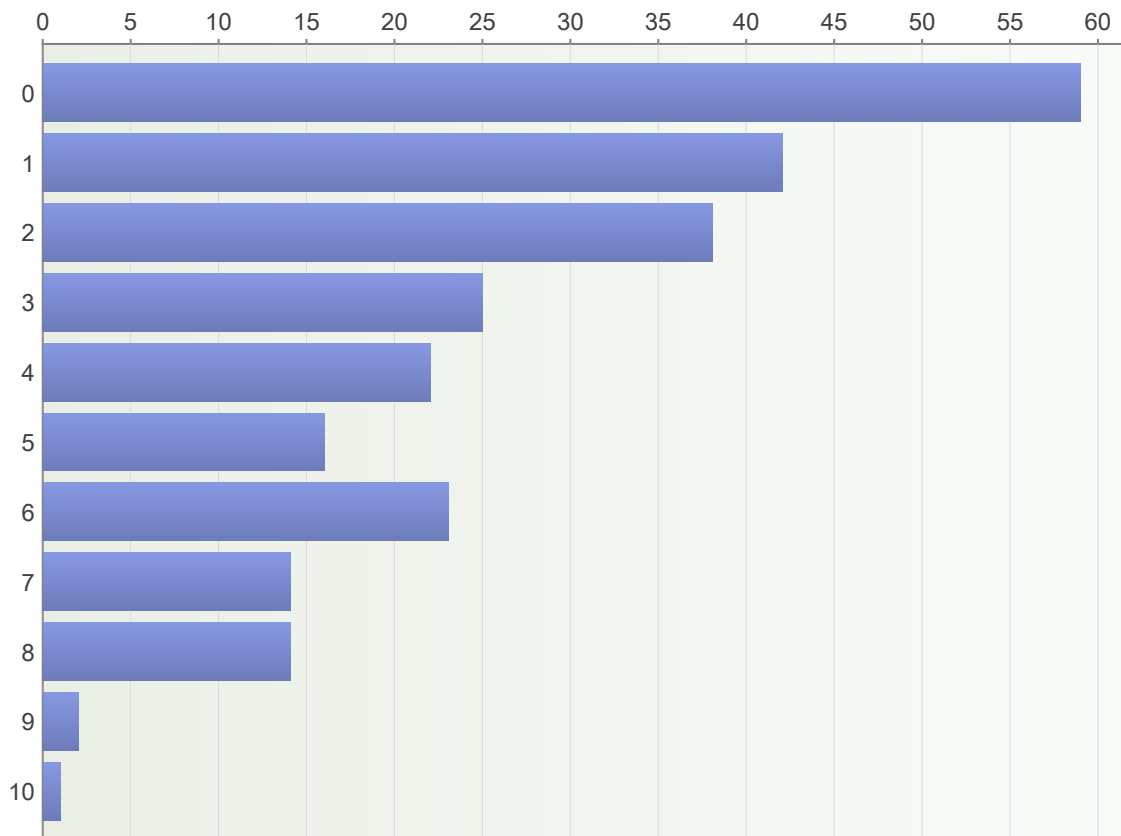
20. Tunteet

Vastaajien määrä: 258

	Jatkuvasti	Melko usein	Joskus	Hyvin harvoin	Yhteensä	Keskiarvo
Rakastavaksi	68	86	65	39	258	2,29
Iloiseksi	29	96	99	34	258	2,53
Vihaiseksi	16	75	121	42	254	2,74
Surulliseksi	47	85	99	27	258	2,41
Huolestuneeksi	62	96	81	18	257	2,21
Yhteensä	222	438	465	160	1285	2,44

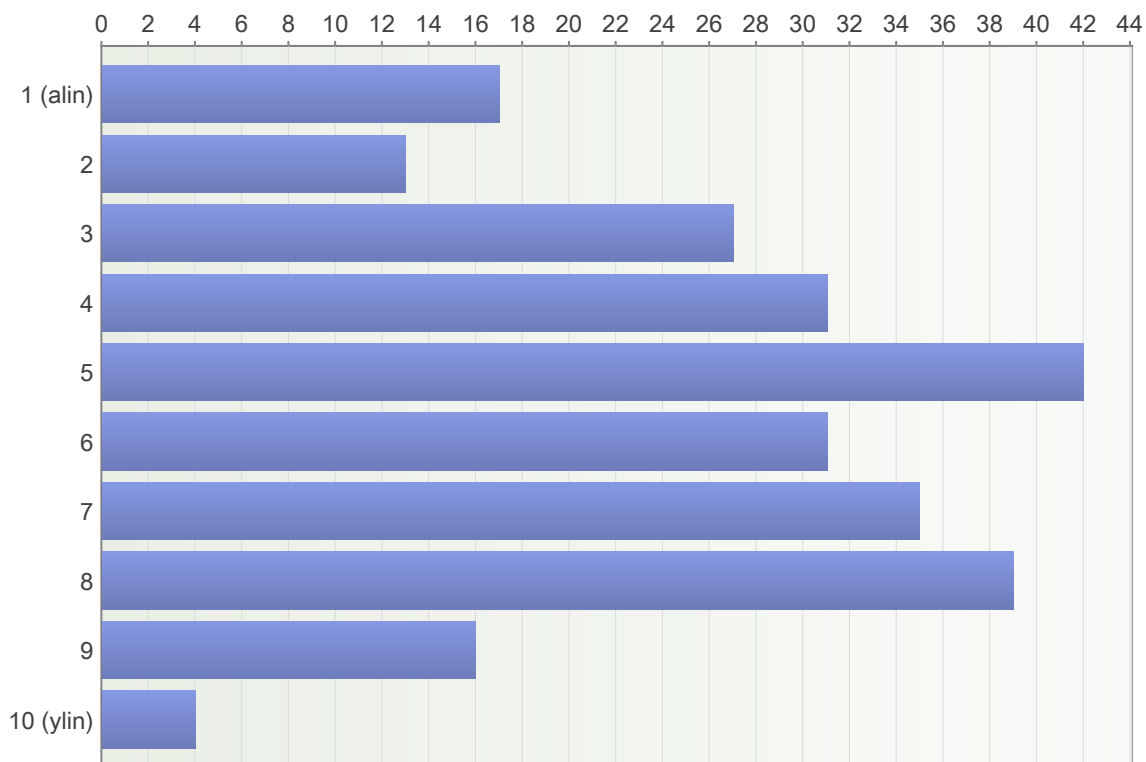
21. Elämään tyytyväisyys surullisina aikoina

Vastaajien määrä: 256



22. Koettu eriarvoisuus

Vastaajien määrä: 255



23. Eriarvoisuuteen ja selviytymiseen liittyvät kysymykset

Vastaajien määrä: 258

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Tunnen itseni huono-osaiseksi	40	67	39	43	66	255	3,11
Pärjään elämässäni	60	111	22	50	14	257	2,4
Minulla on ongelmia päihteiden (kuten alkoholin tai huumeiden) käytössä	9	21	11	19	195	255	4,45
Tunnen itseni epäonnistuneeksi	55	75	36	38	53	257	2,84
Yhteensä	164	274	108	150	328	1024	3,2

24. Luottamukseen ja taloudelliseen tilanteeseen liittyvät kysymykset

Vastaajien määrä: 259

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Ihmisiin voi luottaa	15	124	19	64	37	259	2,94
Viranomaisiin voi luottaa.	19	119	29	59	33	259	2,88
Asioitani hoitaviin viranomaisiin (kuten lääkärit, psykologit, sosiaalityöntekijät) voi luottaa.	50	108	23	57	20	258	2,57
Minulla on ystäviä joihin voin luottaa.	135	65	17	21	20	258	1,94
Minulla on sukulaisia joihin voin luottaa.	102	67	24	27	37	257	2,34
Tuloni riittävät menoihini.	57	70	31	47	52	257	2,87
Pystyn huolehtimaan veloistani.	102	70	50	25	11	258	2,12
Tulevaisuudessa elämäni on parempaa.	63	59	79	40	16	257	2,56
Yhteensä	543	682	272	340	226	2063	2,53

25. Samassa elämäntilanteessa oleviin liittyvät kysymykset

Vastaajien määrä: 258

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Tunnen myötätuntoa samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä kohtaan.	181	55	12	3	7	258	1,45
Tunnen yhteenkuuluvuutta samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä kohtaan.	142	72	21	14	8	257	1,73
Olen valmis toimimaan yhdessä samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa asemamme parantamiseksi.	122	80	38	8	7	255	1,82
Olen valmis organisoimaan kansalaistoimintaa samassa elämäntilanteessa olevien aseman parantamiseksi.	66	64	55	50	23	258	2,61
Yhteensä	511	271	126	75	45	1028	1,9

26. Hyvään elämään liittyvät kysymykset

Vastaajien määrä: 258

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Olen tyytyväinen terveyteeni.	27	95	10	83	42	257	3,07
Olen tyytyväinen elämäni turvallisuuteen (esim. taloudellisesti tai rikollisuuden suhteen).	43	110	21	62	21	257	2,64
Olen tyytyväinen muiden minua kohtaan osoittamaan arvostukseen.	33	100	41	59	24	257	2,77
Olen tyytyväinen elämäntapaani.	47	99	37	53	22	258	2,63
Olen tyytyväinen omaisuuteni ja varallisuuteni määrään.	44	66	36	61	50	257	3,03
Olen tyytyväinen luontosuhteeseeni (kuten mahdollisuuden kulkea luonnossa tai pitää lemmikkejä).	117	86	19	26	7	255	1,9
Olen tyytyväinen ystävyys-suhteideni määrään ja laatuun.	66	67	25	52	45	255	2,78
Olen tyytyväinen vapaa-aikani määrään ja laatuun.	50	83	25	67	29	254	2,77
Olen tyytyväinen painooni ja kehooni.	45	58	20	73	59	255	3,17
Yhteensä	472	764	234	536	299	2305	2,75

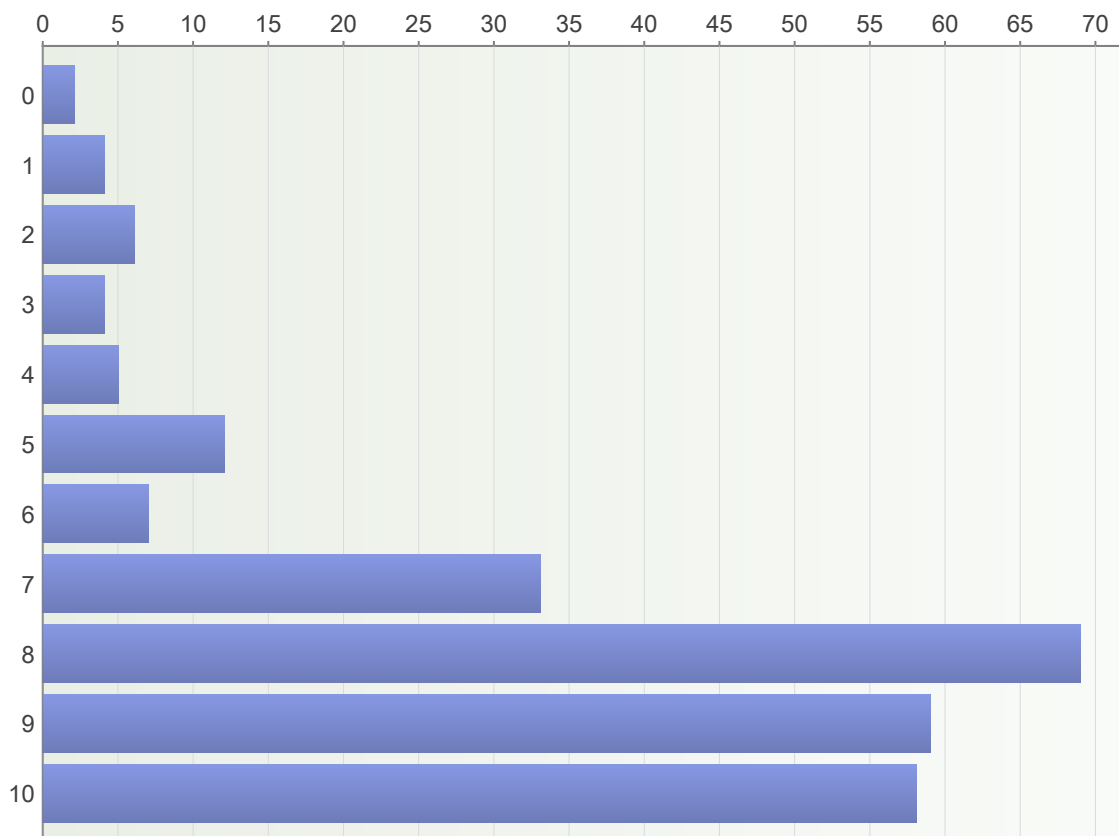
27. Läheisten tunteet

Vastaajien määrä: 257

	Kysymys ei koske minua	Jatkuvasti	Melko usein	Joskus	Hyvin harvoin	Yhteensä	Keskiarvo
Rakastavia	10	90	85	52	20	257	2,93
Iloisia	6	42	140	53	15	256	3,11
Vihaisia	7	18	22	135	74	256	3,98
Surullisia	6	10	42	143	56	257	3,91
Huolestuneita	5	31	65	122	31	254	3,56
Yhteensä	34	191	354	505	196	1280	3,5

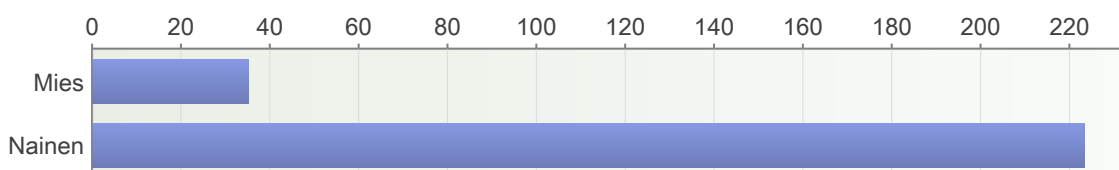
28. Elämään tyytyväisyys iloisina aikoina

Vastaajien määrä: 259



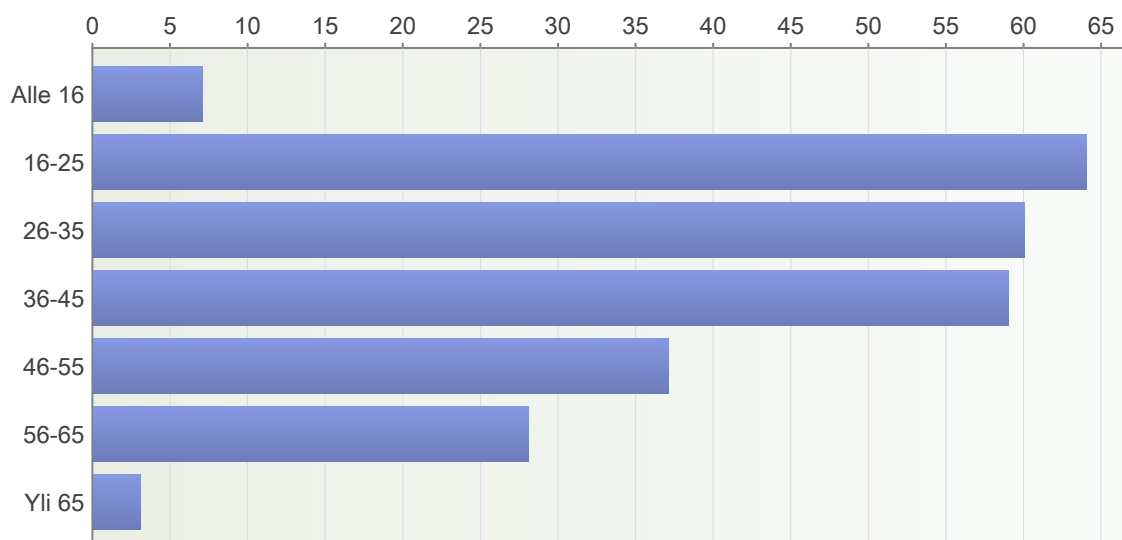
29. Valitse listasta sukupuolesi!

Vastaajien määrä: 258



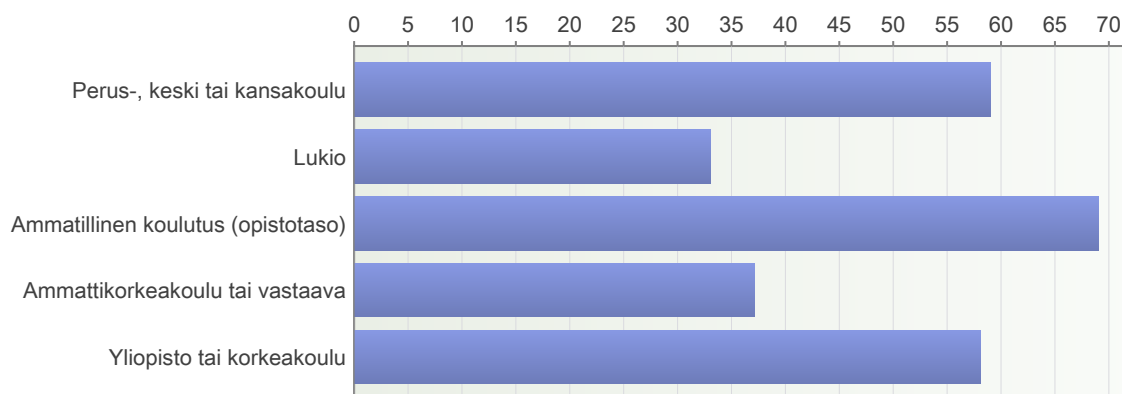
30. Valitse listasta ikääsi vastaava ryhmä!

Vastaajien määrä: 258



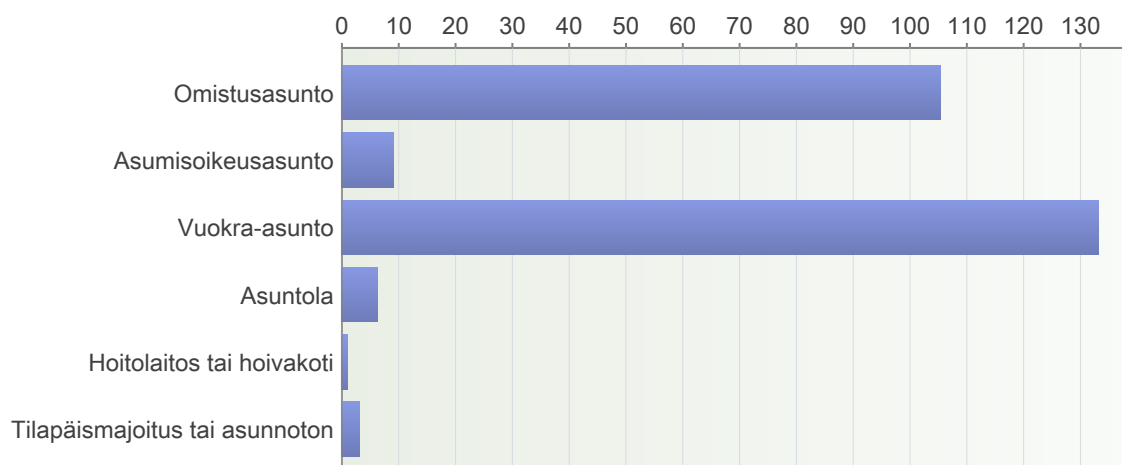
31. Valitse listasta korkein suorittamasi koulutusaste!

Vastaajien määrä: 256



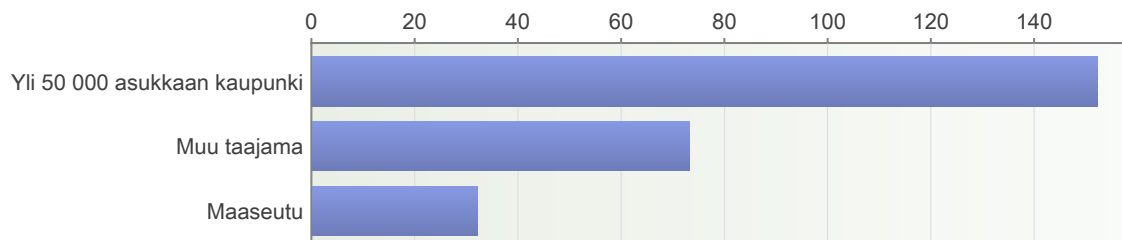
32. Valitse listasta asumismuotosi!

Vastaajien määrä: 257



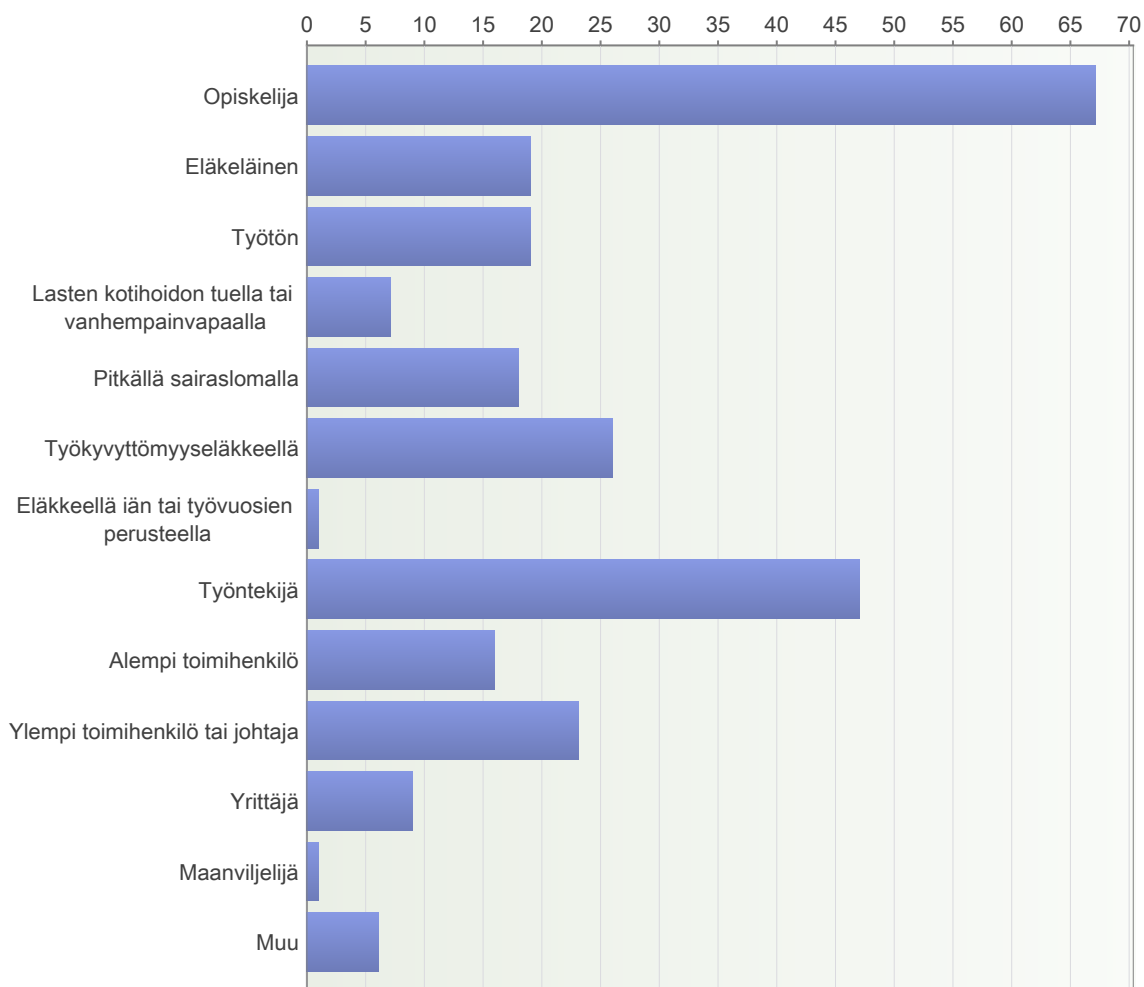
33. Valitse listasta asuinpaikkasi koko!

Vastaajien määrä: 257



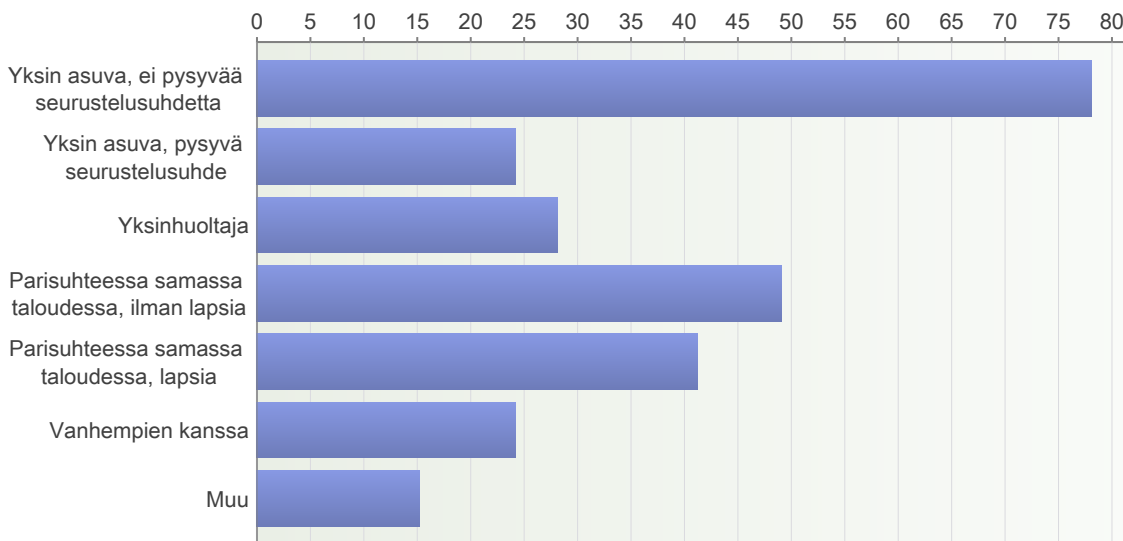
34. Mihin seuraavista ryhmistä kuulut tällä hetkellä?

Vastaajien määrä: 259



35. Mikä seuraavista vastaa parhaiten elämäntilannettasi?

Vastaajien määrä: 259



36. Vapaa sana

Vastaajien määrä: 78

- Enemmän vaihtoehtoisia valintoja ja vapaata vastaustilaa
- Toivon menestystä tälle tutkimuksellenne!
=)
- Erinomaista että jotkin viimein alkaa kehittämään oikeasti jotain vakavasti otettavaa netin puolellekin. Vähän hitaasti liikkeellä mutta pääasia että liikkellä vihdoinkin.
- Olipa sekavaa jankutusta.
- Mahtavaa, että olette hyvän asian puolesta asialla! Toivottavasti saadaan asiat paranemaan!
- Kiitos, sain taas aiheen miettiä miten voin, siis mitä minulle kuuluu. Oli myös ilo olla avuksi.
- en oikeastaan ymmärtänyt mitä tällä tutkitaan, kysymykset olisivat saaneet olla helpompi tajuisia. olisi kannattanut testata yllärituneella omaishoitajalla, toivoisin tietenkin että jostain saisi tutkimustulokset, ettei olisi ihan turhanpäiväinen tutkimus, joka ei johda mihinkään ja ettei tulisi tunne "turha juttu, mutta tulipa tehtyä"
- Hyvin suunniteltu lomake :) Taustatiedoista puuttuu kohta "Eläkkeellä iän perusteella, mutta samalla myös ansiotyössä".
- Tutkimus on hyvä, JOS sitä tullaan käyttämään uusien ja parempien foorumien muodostamiseen, jossa olisi mukana myös esim. lääkäreitä, sairaanhoitajia, sos. työntekijöitä niin sos.- kuin vammaispalvelun puolelta! Ellei tutkimusta hyödynnetä em. tavoin, on tämä tutkimus täysin hyödytön.
- Jotkut kysymykset oli vaikea ymmärtää. En tiennyt mihin minun olisi pitänyt fokusoida vastaukseni.
- Vaati yllättävän paljon ponnistelua saada tehtyä.
- Hienoa, että vertaistuesta ja nettifoorumeista tehdään tutkimusta. Luulen, että foorumit ovat monelle elinehto: mielenterveyspalveluista ei tukea saa tai odotusajat ovat niin pitkiä, että monen selviytymisen kulmakiveksi muodostuu vertaistukifoorumit. Kiitos tästä!
- Viranomaiset-termi oli epäselvä puhuttaessa terveydenhuolto- ym. henkilöstöstä. Käytän yksityisiä palveluita (yksityislääkäri, yksityinen psykoterapeutti). Vastasin kysymyksiin ikäänkuin vitanomaisilla olisi tarkoitettu sekä julkisen että yksityisen sektorin toimijoita. Sitäpaitsi julkisen sektorin lääkärit ja sosiaalityöntekijätäkään eivät ole viranomaisia.
- hei onkohan kouvossa tukihenkilö mahdollisuutta? Jätän tähän loppuun s-postiosoitteeni jos vaikka jompi kumpi ottaisi minuun yhteyttä, esim vaikka Juho :) kuuomena@luukku.com

Kiitos

- Kysymykset olivat jotenkin toistuvia ja joitakin oli vaikea ymmärtää, liekkö johtuu väsymyksestä, vai kuitenkin kysymysten laatiasta. Mutta oikeesti on todella tärkeää että netistä saa apua ongelmiin ja vielä hienompaa on että tällä sen voit tehdä nimettömänä ilman että tarvii häpeillä.

-girl from lil village, almous 17 years.

- Parannusta epäkohtiin mikäli tämä tutkimus pystyy niihin vaikuttamaan! Kiitos.
- Tutkimus oli hyvä, toivottavasti vastauksistani on edes jotain apua teille...Jospa joskus taas rohkenen pyytää apua vertaistukijoilta.
Haluaisin kysyä että kai näistä kyselyistä jotain hyötyä on oikeasti ja kehitättekin tätä internet-vertaistuki hommelia... Kyselyssä tuli ilmi kaikki ajankohtainen! :)
- Kiitokset kyselystä!

Toivottasti kysely käsitellään luottamuksellisesti!

- Jotkut kysymykset aika mahdottomia vastata - kuten ystävien tunteiden arviointi tms. jossa jo kysykyksessä niputetaan yhteen liian paljon. olisi ehkä tällaisen tutkimuksen kannalta fiksumpaa unohtaa kokonaan tällaiset monivalintakysymykset ja valita joku syvempää tietoa antava tutkimusmetodi. pyytää esimerkiksi konkreettisesti antmaan palautetta nimettyinä niistä tukipalveluista koita vastaaja on todella käyttänyt. koin esimerkiksi aika mahdottomaksi tuon oidon tason arvioinnin, kun olen saanut hoitoa hyvin monelta eri taholta, joide4n taso on ollut suuresti vaihtelevaa. eli tällaisella tutkimustyyllillä saatte hyvin epämääräisiä tuloksia, mikä on mielestäni surullista koska itse tutkimuskysymys todella hyvä ja alue on tärkeä tutkia. varsinkin ku8n erityisesti mielenterveysongelmaisia ei liiemmin kuulla heidän hoitoonsa liittyen. hienoa siis, että ootte aieesta kiinnostuneita, toivottavasti jaksaisitte haastatella ihmisiä yksilöllisemminkin!!
- Kiitos, että jaksatte tehdä tutkimusta. :) On hyvä, että on olemassa myös jaksavia ja elämästä aktiivisemmin kiinnostuneita ihmisiä; te olette niitä, jotka muuttavat maailmaa, vaikka vain vähän kerrallaan. :) Itse en halua uskoa omiin kykyihini, tai elämään muutenkaan; olen syntynyt väärään aikakauteen, tai mahdollisesti en ole edes tarkoitettu ihmiseksi. _._.

Olisi mukava, jos saisi vaikka jollain tulosta-painikkeella tallennettua itsellenikin talteen tässä tutkimuksessa antamani vastaukset. :) Vaikka päiväkirjaa kirjoitankin, niin saattaahan sitä vaikka joskus vuosien päästä löytää tällaisen tallennetun tutkimuksen vastaukset tietokoneelta ja yllättyä, että onkin vielä elossa ja kuinka masentunut onkaan ollut aina aiemmin, kun on vastannut kyselyyn.

Tosi mukavaa kesän jatkoa Teille! Jaksamista tutkimukseen. :)

- Hieno ja tärkeä asia, siis tutkia tätäkin.
- kysymykset oli osin vaikeaselkoiset ja niiden ymmärtäminen oli vaikeaa. Odotin kysymyksiä, miten haluttaisiin kommunikoida netin kautta, nimittäin kirjoittaminen ei ole ainakaan minulle kovinkaan helppoa, puhumattakaan tunteittensa kirjoittamisesta.
- Hyviä ja mielenkiintoisia kysymyksiä.
- Olen huomannut että tukinetissä aika vähän ihmisiä kiinnostaa toisten huolet oikeasti. Luen paljon eri keskustelupalstoja ja niihin verrattuna vakaviin kysymyksiin tukinetissä tulee kovin vähän vastauksia.

Kai se totuus meistä ihmisistä vain tulee esille: Kaikkeaa kivaa halutaan itselle, mutta vähän ollaan antamassa toisten hyväksi...

- Tässä ei oikeastaan otettu huomioon hyvin suurta ryhmää:
 - poliittisesti aktiivit, vertaisverkostoa luovat, omiin kykyihinsä uskovat (työttömät), jotka ovat valmiita tekemään jotakin tilanteen muuttamiseksi ja siksi etsivät jatkuvasti "vertaisryhmäihmisiä".Tottakai jokainen tarvitsee 'tukea', mutta tunnen olevani 80-90%:sesti tuen antaja, joskin antamiseen kuuluu aina saaminen. Saamisen osuus kehittyi suuremmaksi sen suuremmaksi saa kehitettyä omaa vertaisryhmää.

Selventääkseni hieman, noin yleisesti:

- työttömyys ei vähene ilman työttömien omaa aktiivisuutta (enkä tarkoita CV:den lähettämistä 10 kpl:ta joka aamu, näin 61-vuotiaana)
 - tarpeeksi poliittisesti aktiivisia työttömiä pakottaa yhteisön uusioajatteluun, työpaikkojen tai kansalaispalkan (ikuinen yrittäjätuki) luomiseen. Tekemätöntä työtä on vaikka kuinka paljon.
 - Keep up the good work :)
 - Mielenkiintoinen kysely. Tulevatko tutkimuksen tulokset nähtäville jossain?
 - Tärkeää asiaa tutkitte :).
 - Olisi hienoa saada foorumi mikä on auki myös yöllä jos tulee ahdistus voisi puhua muille, nimenomaan samassa tilanteessa olevien kanssa.
- Kun on järkyttynyt ja shokissa pitää olla helposti löydettävä anonyymi palsta.

Ps. Vastasin yksin eläjä mutta olin parisuhteessa ja hän lähti viime maanantaina.

- Olisin toivonut, että vertaistukea koskevassa kyselyssä olisi lähtökohtaisesti huomioitu erilaiset vertaistuen hakemisen tasot esim. juuri vertaistuen hakeminen osallistumatta keskusteluun. Uskon, että minun lisäksi on suuri ryhmä niitä, jotka eivät osallistu itse keskusteluun, mutta seuraavat sitä ja sillä on vaikutusta heidän elämäänsä. Tämä kyllä nousee varmasti esille tutkimustuloksissa.

Onnea ja voimia tutkimuksen tekoon!

- Hyvä ja tarpeellinen tutkimus.
 - tää on tehty niit ei voi vastaa noihi kysymksi niit sekuka lukee noi ni vois es tajuu yhtämitan. ainoa iha samajuttu.
- taiet joson vaik kysymys rahajutut / joku rikos uhka juttu ni onks neo ok? ni jos raha eio paljo mut pakko pärjää ja vastais joku vaik on ok. ni siton toi rikos uhka. ku eikysytty enne niistä mitän. ku meilläkö koko aika tappo uhka päälä. jaeivoi asuu himas. ni sillo pitäs vastaa et eio ok. ni mitevoi vastaa noihi. iha älytöntä. ja melkei kaikki muutki kysymkse. sata varman eivoi tajuu mitä tarkoittaa niissä ku eivoi ruksii montaa.
- Vertaistuki on erittäin tärkeä asia, ns. matalan kynnyksen toimintaa. Toivottavasti tämä tutkimuskin auttaa esim. järjestöjä saamaan rahoitusta vertaistukitoiminnan järjestämiseksi.
 - Hyvä tutkimus. Toivottavasti tuloksista poikii jotain hyvää ja pysyvää.
 - Vertaistuki on ainutlaatuista ja arvokasta, joten sitä kannattaa todella muistaa käyttää avun saamiseen ja antamiseen. Kiitos kyselystä!
 - Tutkimukset ovat aina hyvästä! :) Suosittelen seuraavaksi tutkimusta kuinka moni masennuksen tms vuoksi eläkkeellä oleva saa lääkärin/terapeutin/psyk.hoitajan tms antamaa ammattiapua! Varsinkin kun kyseessä on suuri kaupunki. Kelan tukemaan ammattiapuun emme ole oikeutettuja.
 - No jaa suomen maassa sosiaali asiat on aika persiillään varsinkin täällä karviaiseen kuuluvilla paikkakunnilla kuten vihti, nummela, karkkila, lohja. Asiakas jätetään asunnotta ilman perusteluja sekä sosiaalityöntekijät väärentävät laskelmat niin, että sairauslomalla olevan tulot nousevat 3000euroon. Noilla tuloilla en hakisi edes sossusta yhtikäs mitään. Yleensä täällä päin edes hoitoon pääseminen on työn ja tuskan takana. Ei ihme, että itsemuruha tilastot ovat suomessa korkeita !!??
 - Hyvällä asialla olette!
 - Hyvä ja selkeä tutkimus! Ja kerrankin oli ajateltu tutkimuksen ulkonäköä, siitä 10 pistettä! Pidin myös siitä, että ei tullut vastaan kirjoitusvirheitä.
 - Osa kysymyksistä oli todella vaikeasti muotoiltuja ja ymmärrettäviä.
 - Mun mielestä Suomessa säästetään vääristä asioista. Pieni ihminen jätetään huomiotta. Esim. ei vielä 10 vuotta sitten 2000-luvun alussa uutisoitu kuinka joku surmaa perheensä tai ammuskelee koulussa. Silmitön väkivalta tuntuu lisääntyneen. Jossain on menty metsään. Ja mun mielestä suurin syy tähän on mielenterveyspalveluiden alasajo.
 - Hyvä kysely
 - Tutkimuksen teksti ja kysymykset olivat selkeitä.
- Näkymä koneella "kaunis".
Kysymyksiin vastatessani varmistuin oman elämäni onnellisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Toivotan teille tutkimusintoa ja valoisaa syksyä!

- Hyvä tutkimusaihe, tsemppiä tutkimuksenteekoon.
- En ole hakenut vertaistukea internetistä, sillä haen sitä mieluummin muualta, jos tarvitsen. Siinä mielessä kysely ei ilmeisesti ollut minulle tarkoitettu, mutta täytinpähän silti...
- Kyselyssä ei ollut mitään vastaajan omaam arvomaailmaan liittyvää. Näinollen vastauksia ei voi tarkemmin tarkastella.

Olisi oleellista huomioida vastaajien erilaiset arvot tai elämänkatsomukset !!!

- hienoa että tällaisia kyselyitä tehdään asioiden parantamiseksi!)
- Tsemppiä tutkimuksen teekoon teille!
- Kiitos.
- Kysymykset liian pitkiä ja osin myös siitä johtuen vaikeita ymmärtää - piti lukea moneen kertaan eli liikaa selitystä koko ajan.
- Tällaisissa tutkimuksissa pitäisi käydä paremmin ilmi, onko tutkimusta täyttävä ihminen vertaistuen tarpeessa vai toimiiko hän vertaistuen antajana. Omalla kohdallani mm. tulokset on osittain vääristäviä, kun olen saanut/tarvinnut vertaistukea viimeksi 20 vuotta sitten. Nykyään toimin koulutettuna vertaistuen antajana lähinnä musilin keskustelu foorumilla ja paikkakuntani alueella. Koulutuksen kävin pari vuotta sitten, mutta muille vertaistukea olen antanut jo kymmenkunta vuotta ennen sitä, joko kasvotusten tai sitten netissä.
- Kiitos että sain vastata.
- Odottelen tuloksia.
- Kiinnostavia kysymyksiä, jospa jotain hyvää poikisi tästäkin tutkimuksesta. Hyvää jatkoa ja kiitos että sain osallistua! Tv. Irene
- haluan vielä korostaa että jos vertaistuki ryhmiä nettiin tehtäisiin (jota toivon kovasti) niin että ryhmät olisi mahdollisimman pieniä..ehkä 5 hlöä (10 on liikaa keskustelussa)

ja parasta olisi reaaliaikainen keskustelu jossa saisi heti tuena eikä sitten noin vkon päästä kun tuki hlö vastaa

Koska se paha olo ja ahdistus kun on päällä siihen pitäisi saada tukea heti ettei se jäisi "päälle"
Kiitos teille :)

- Hyvältä tutkimukselta vaikutti, kysymysten asettelu ja vastausvaihtoehdot olivat sopivan selkeät ja melko yksiselitteiset. Tosin elämään tyytyväisyyden arvioiminen 1- 10 asteikolla voi olla siinä mielessä huono tapa että sama numero ei välttämättä kaikille vastaajille sama tyytyväisyyden aste. Esim joku voi käsittää numeron 1 tarkoittavan tyytymättömyyttä, toinen syvää epätoivoa.
- Tämä oli hyvä kysely ...
Sellainen Skype-ryhmä/piiri olisi mielestäni hyvä. Jos Skype-ryhmäkeskustelu ei kiinnosta aina voisi jonkun kanssa kuitenkin kahdenkesken... mistä nämä ihmisten sitten nappaa ja löytää?? -Etsitään yhä!
- Ajattelin vastauksissani pidempää aikaväliä kuin viimeisiä kuukausia
- Eriarvoisuuskysymys (22. muistaakseni) on hieman epäselvä. On vaikea sanoa, kysytäänkö vastaajan eriarvoisuuden tunnetta vaiko sitä, kuinka "arvokkaana" vastaaja kokee itsensä. Kysymystä ei tietty ehdi enää muuttaa, mutta vastauksia tulkittaessa väärinymmärrysmarginaali voi olla huomattava.
- Tilanteeni on kyllä surkea. Olen yrittänyt hakea apua vähän joka paikasta, mutta kovin yksin olen tuskani kanssa silti jäänyt. Hakemallakaan ei tahdo löytyä 2 x vko tapahtuvaa terapiaa kummempaa hoitoa. En tällä konstilla parane kyllä koskaan..
- Tutkimus oli mielenkiintoinen, mutta elämäntilanteeni on tällä hetkellä niin monimutkainen, että "täydellistä vertaistukea" ei yksinkertaisesti löydy (vai mitä sanoisitte "ylistressaantuneet etäpolysuhteessa elävät" - tukiryhmästä?). Sen sijaan eri minua vaivaaviin tai mietittyttäviin asioihin saattaa kuhunkin olla saatavilla vertaistukea, kuten esimerkiksi suhdekuviooni. Kuten lomakkeessa mainitsen, toisiin asioihin vertaistuki mielestäni toimii hyvin, ja toisiin ei oikein ollenkaan.

- Haluan sanoa yleensä vertaistuesta, siis mukana internet ja veryaistukiryhmät kasvokkain, seuraavaa: Vertaistuki on tukevaa tiettyyn rajaan asti. Se menee usein liiallisuuksiin, asioita vatvovaksi, mikä kääntyy valittamiseksi. Vertaistuki ruokkii negatiivisia asioita, eikä kannusta kehittymiseen. Pieni annos vertaistukea sopii minulle. Pääpaino 90 % prosenttia tuesta elämäntilanteessani tulee maalaisjärkisiltä ystäväiltäni ja onnistuneilta ammattilaisilta.
- Toivottavasti tämä tutkimus kehittää vertaistukea paremmaksi, monia ihmisiä auttavaksi ympäristöksi ja kokonaisuudeksi.
- Kysely oli hyvin selkeä ja kirjoittamista oli vähän joka minulle oli hyvä. Sivut ovat selkeitä ja valoisia ja tosi mukava tehdä niitä. Minusta todella positiivinen kokonaisuus :)
- Olisi tosi mukava, jos pidettäisiin huolta siitä, että tutkimuksen tulokset tulevat eri vertaistukipalvelujen nettisivuille esiin, niin että kyselyyn vastanneet pääsevät myös lukemaan tuloksia. (Eli ei vain kahdeksi päiväksi pikkiriikkistä tiedotetta, vaan vähän isommin mainosbanneriin tai johonkin vaikka.)
- En oikein ymmärtänyt kysymystä 22.
- Ihan mielenkiintoinen kysely. Ainoa epäkohta oli jossa kysyttiin alkoholia ja huumeita. Se kohta olisi saanut olla Kyllä/Ei eikä millään 5 asteen pykälillä. En ole koskaan koskenut huumeisiin ja alkoholia käytän erittäin harvoin.
- Jään mielenkiinnolla odottamaan yhteenvetoa!
- Kysymys tärkeimmästä vertaistuen tarpeesta tällä hetkellä (tms) ei ollut minulle helppo. Vastasin Vamma tai vammaantuminen, mutta kyseessä ei ollut oma vammani vaan lapseni vamma. Mietin olisiko vastaus ollut pikemminkin Lapsen kasvatus ja hoito... mutta se on taas eri asia!
- Kaikkea hyvää jatkossa ja voimia tutkimuksen loppuun saattamiseen. Tutkimuksen aihe on erittäin tärkeä.
- Kiitos mahdollisuudesta osallistua ja hyvää jatkoa työlle!
- Hajuste- ja kemikaaliyliherkkyys lisääntyy koko ajan, mutta sairaudella ei ole diagnoosia, eikä se oikeuta sairaalomaan tai työkyvyttömyyseläkkeeseen. Sairastunut saa oireita TOISTEN käyttämistä tuoksuista ja hajuista. Sairaus on krooninen, elinikäinen, eristävä, invalisoiva, pakottaa luopumaan monista asioista kuten työstä, ystävien fyysisestä tapaamisesta, harrastuksista jne. Jos haluaa voida hyvin, on pahimmillaan pysyttävä kotona, kaikki muu jää ulkopuolelle. Pahinta on se, että hoitohenkilökuntakin käyttää sairastuttavia tuotteita monesti. Pelottaa kovasti, jos sairastuu ja joutuu sairaalaan, kuinka siellä selviää. Vanhaksi tuleminen kauhistuttaa, Suomessa ei ole vanhainkoteja hajuste- ja kemikaaliyliherkille. Armomurhapilleri kuulostaa erittäin houkuttelevalta vaihtoehdolta verrattuna siihen, että joutuisi laitoksessa muiden sairauksien lisäksi kärsimään vielä tuoksuistakin.
- Kiitos kun teette näin laajan tutkimuksen!
-
- Hyvä että tällaisia kyselyjä tehdään ja kehitellään
- Kysely on tosi tärkeä asia. Kiitos.
- Kiitos tutkimuksestanne! Toivottavasti sen seurauksena saadaan tukipalveluihin parannuksia. Apua kiihkeästi tarvitsevia on internet pullollaan...
- Kiitos testistänne, saitte minut miettimään asioita vielä enemmän. Toivottavasti vastauksistani oli apua.