

HÄPEÄ- PAKKA

**- kohti nähdyksi
tulemisen
kokemuksia**



HÄPEÄ- PAKKA

Häpeäpakka

on suunnattu kohtaamistyön ammattilaisille.

Se sopii tueksi häpeän kohtaamiseen ja asiakkaan kannatteluun turvallisesti, empaattisesti ja toiveikkuutta herättävällä tavalla. Pakka rohkaisee kuulostelemaan oman toimintamme taustalla vaikuttavia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Se auttaa rakentamaan yhteistä kieltä häpeästä puhumiseen. Lisäksi se tarjoaa näkökulmia onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi.

ISBN: 978-952-7292-40-2 (painettu)

ISBN: 978-952-7292-41-9 (verkkojulkaisu)



Häpeäpakka

Häpeän tunne on ristiriitainen: haluaisimme, ettei kukaan näkisi meitä – ja toisaalta tarvitsisimme kipeästi, että joku kohtaisi meidät hyväksyen ja arvostavasti.

Mistä johtuu, että häpeä on jäänyt niin vähälle huomiolle kohtaamisissa? Mistä johtuu, että sen tunnistaminen on ollut niin vaikeata? Yksi syy voi olla se, että häpeä on kaikkialla läsnä niin jokapäiväisenä, ettei sen olemassaoloa tule ajatelleeksi.

Kun lapsi satuttaa -hankkeessa on kohdattu lukuisia vanhempia, jotka eivät häpeältä tuo esille lähipiirilleen eikä ammattilaisille lapsensa väkivaltaista käyttäytymistä omia läheisiään kohtaan.



Vanhemmat kuvaavat häpeän kivuliaaksi kokemukseksi, johon usein liittyy itsensä arviointi huonoksi tai epäonnistuneeksi vanhemmaksi. Myös ammattilaiset kokevat häpeän puheeksi ottamisen vaikeaksi toimiessaan perheiden kanssa.

Häpeäpakka toimii työvälineenä asian puheeksi ottamisessa. Materiaalin avulla voit käsitellä omia ja toisen häpeän tuntemuksia. Häpeä on normaali perustunne. Mikäli tunnetta ei saa purettua voi muodostua este toisten ihmisten kohtaamiselle.

Toivottavasti Häpeäpakasta on sinulle apua kohtaamisissasi toisten ihmisten kanssa.

Kun lapsi satuttaa -hanke 2020-2022



Tukena

**Setlementti
Tampere**

Näe sydämellä - tarina häpeäpakan takana

Häpeä on ihmisyyteen vahvasti liittyvä inhimillinen tunne. Se kuuluu luontaisena osana elämään. Tunnistamattomana ja piilossa pinnan alla häpeä ja siihen liittyvä arvottomuuden ja huonommuuden tunne syövät voimavaroja, heikentävät hyvinvointia ja estävät pyytämästä apua. Samalla aivan jokainen meistä kaippaa kipeästi nähdäksi, kuulluksi, kohdatuksi ja kannatelluksi tulemista ilman häpeää.

Häpeäpakka on tuki häpeän kohtaamisessa, majakka polulla varjoista valoon. Häpeä nujerretaan, kun sitä päin katsotaan, kun siitä puhutaan ja kun se kohdataan turvallisesti, toisen lähtökohtia kunnioittaen ja hyväksyen. Tämä pakka tarjoaa tukea sydämellä näkemiseen.



Häpeäpakka on suunniteltu kohtaamistyön ammattilaisille asiakastyön tueksi häpeän tunnistamiseen, siitä puhumiseen ja sen turvalliseen kohtaamiseen.

Pakka sisältää 93 erilaista korttia, jotka auttavat tunnistamaan häpeän hetkiin liittyviä ajatuksia ja kohtaamaan omia tuntemuksia haastavilta tuntuissa tilanteissa. Lisäksi pakka sisältää empatiataitoja, myötätuntoa ja armollisuutta vahvistavia ajatuksia. Ne tukevat asiakkaan nähdyksi tulemisen kokemusta ja auttavat luomaan psykologisesti turvallisia, toiveikkuutta herättäviä kohtaamisia.

Työryhmä: Riikka Seppälä, Hanna Rautiainen, Vesa Vilppola, Markku Vellas
Sisältö: Riikka Seppälä

Julkaisu: Tukena-säätiö sr, 2025
Kuvitus & ulkoasu: Jaakko Bashmakov

ISBN: 978-952-7292-40-2 (painettu)
ISBN: 978-952-7292-41-9 (verkkojulkaisu)

Häpeäpakan sisältö

10+2 **Häpeän hetki -korttia**, jotka kuvaavat arjen tilanteita, joissa häpeä voi olla läsnä.

10+2 **Häpeän ääni -korttia**, jotka kuvaavat ihmisen sisäistä puhetta häpeän hetkissä.

5+2 **Häpeän merkki -korttia**, jotka kuvaavat kehollisia tuntemuksia, joita häpeä herättää.

15+2 **Häpeän välttely -korttia**, jotka kuvaavat toimintaa, joilla häpeää yritetään vältellä.



10+2 **Empatiakorttia** häpeäntunteessa nähdäksi tulemisen ja kohtaamisten tueksi.

10+2 **Voimaantumisen -korttia** onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi.

5+2 **Itsemyötätunto -korttia** tukemaan omaa jaksamista ja hyvinvointia.

12+2 **Tunnekarttia** tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen kaiken elämän keskellä.

Jokainen osio sisältää myös avoimen kortin ja omakohtaiseen pohdintaan rohkaisevan erityiskortin.

Häpeäpakan käyttötapoja

Tapa 1/3: Työskentely asiakkaan kanssa

Hyödynnä Häpeäpakkaa asiakastyössä turvallisen, hyväksyvän ja luottamuksellisen keskustelun tukena ja yhteisten oivallusten herättäjänä. Kortit tukevat asiakasta tunnistamaan itsessään häpeän tunteita sekä muita voimavaroja kuluttavia ja epämiellyttävältä tuntuja ajatuksia ja kokemuksia. Korttien hyödyntäminen voi auttaa löytämään sanoja, joilla omat tunteet, ajatukset ja kokemukset jäsentyvät ja tulevat näkyväksi.



Tapa 2/3:

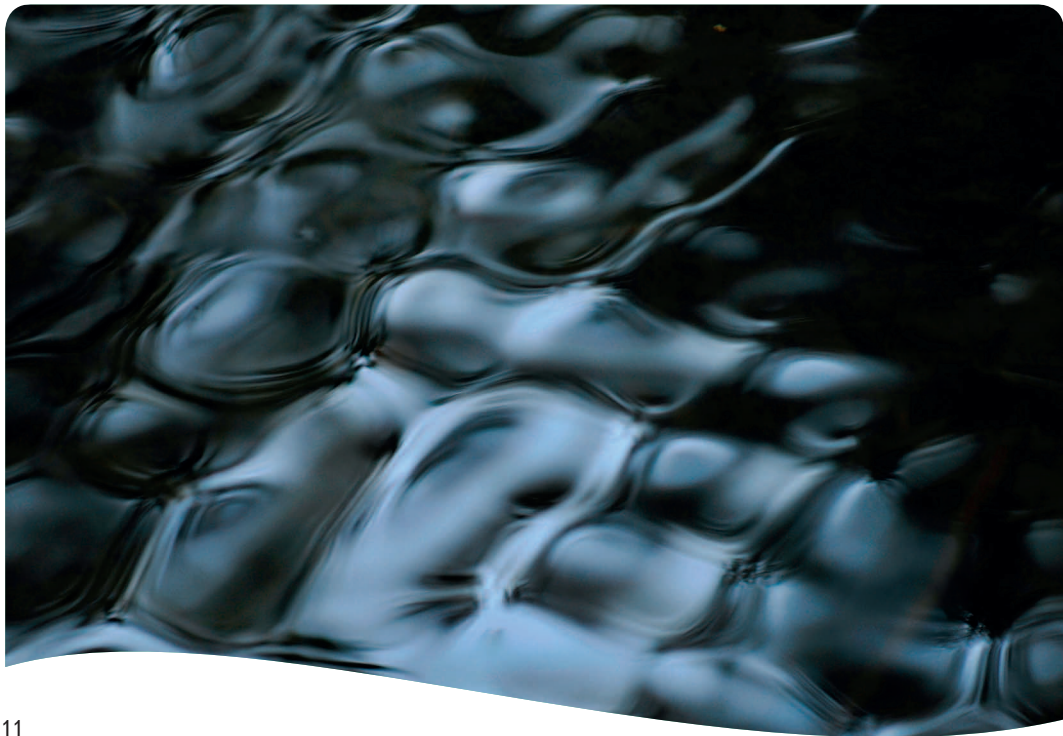
Pysähtyminen itsensä äärelle

Käytä Häpeäpakkaa myös itse ammattilaisena kehittymisesi tueksi. Voit sen avulla syventää itsetuntemustasi ja reflektoida omaa toimintaasi haastavilta tuntuissa asiakastilanteissa. Kortit voivat olla apuna myös omien riittämättömyyden tunteiden hetkillä. Voit käyttää niitä omien voimavarojesi vahvistamiseen ja hyvinvointisi tueksi.

Tapa 3/3:

Keskustelutukena työyhteisössä

Ota Häpeäpakka mukaan työpaikallesi ja hyödynnä sitä yhdessä oman tiimin ja/tai kollegoiden kanssa turvallisen tilan luomiseen. Häpeäpakka auttaa rohkeiden keskustelujen käymiseen ja kollegoiden kesken voimaantumiseen. Se auttaa kehittymään yhdessä, jakamaan kokemuksia ja oppimaan toisilta.



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

**Itseen kohdistuva
toisen tekemä väkivalta**



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Oma väkivaltainen toiminta



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Neuvottomuuden kokemus



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Hermojen menettäminen



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Ulkopuolisten ymmärtämättömyys



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Ulkopuolisuuden tunne



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Arvostelu ja neuvominen



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Vähättely ja mitätöiminen



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

**Kokemus
kuulematta
jäämisestä**



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Erilaisuus



Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Avoin kortti

Jokin muu tilanne ja kokemus, mikä?



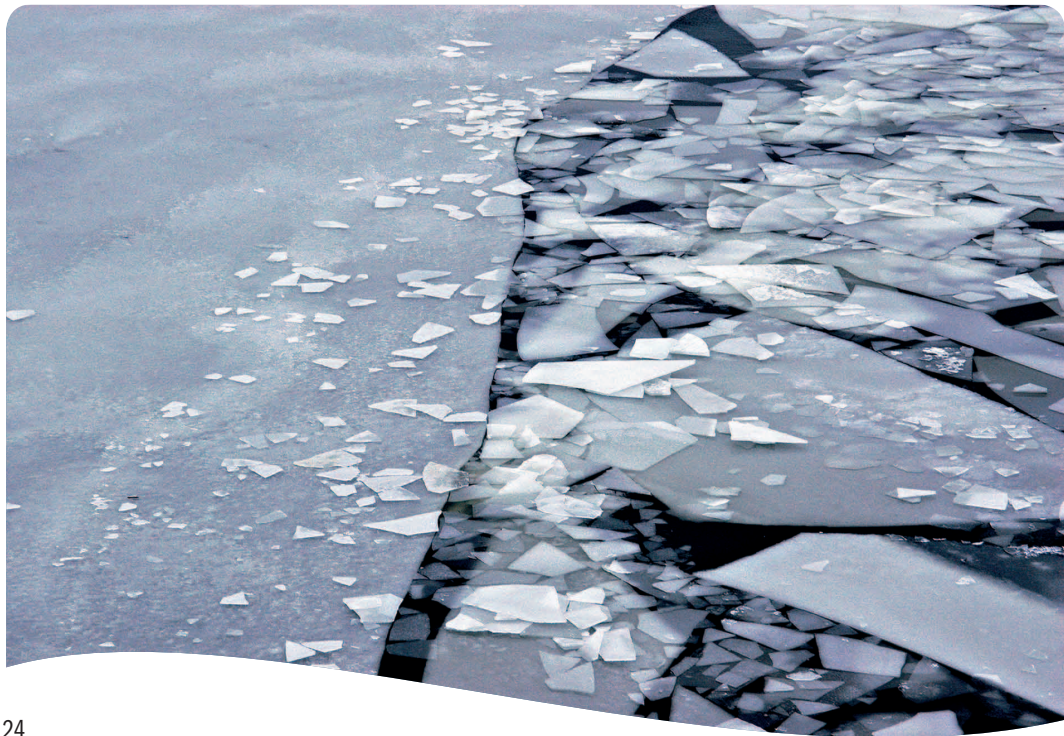
Häpeän hetki

– tilanne ja kokemus, joka herättää häpeää

Erityiskortti

**Millaisessa hetkessä olet viimeksi kokenut häpeää?
Mitä tilanteessa tapahtui? Keitä oli mukana?
Miten reagoit? Mitä siitä seurasi?**





Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**Idiootti,
mitä oikein
kuvittelet itsestäsi**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**Pitäisi
pystyä parempaan**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**Jos joku vain
saisi tietää,
en kerro tästä kenellekään**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**Mitä jos kaikki
on minun syytäni**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**Hävettää sekin,
että hävettää**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**En ansaitse
mitään hyvää**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**En pysty tähän,
ei kannata edes yrittää**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**Kukaan
ei ymmärrä minua**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**En halua
olla olemassa**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

**Ei ole
ulospääsyä**



Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

Avoin kortti

Jokin muu kokemus, mikä?

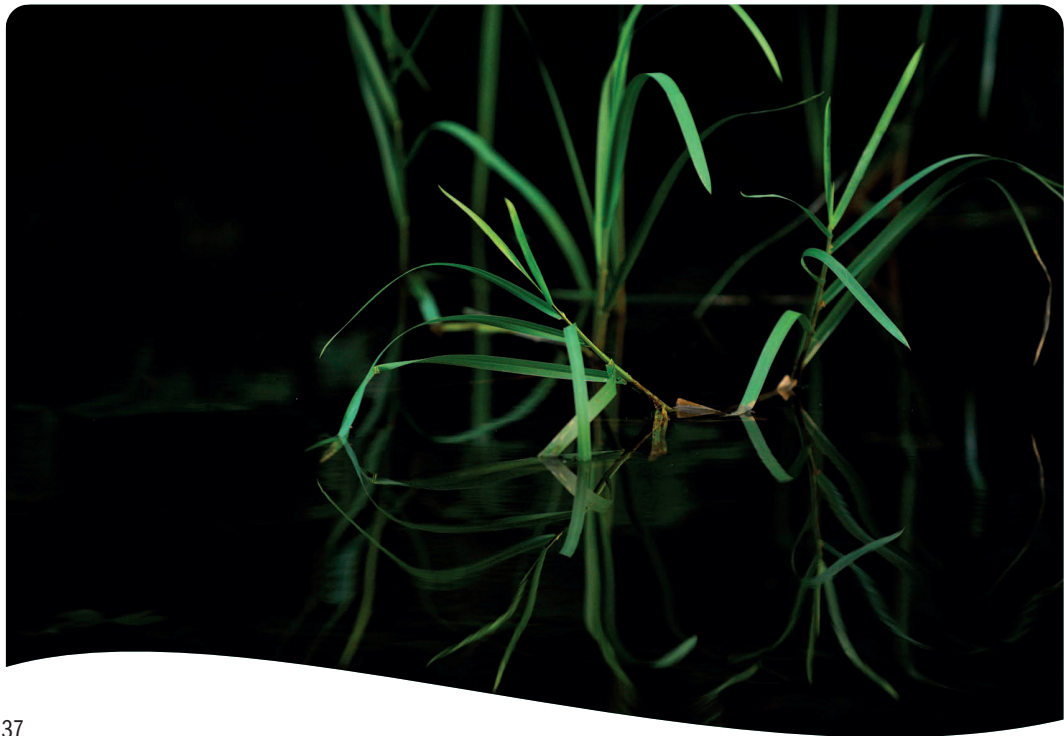


Häpeän ääni
– sisäinen puhe itselle

Erityiskortti

**Mitä huomaat sanovasi itsellesi häpeän hetkissä?
Kenen äänen kuulet? Mitä se sinulle sanoo?
Mitä kuulemasi sinussa herättää? Miten toimit?**





Häpeän merkki

– kehollinen tuntemus, joka kertoo häpeästä

**Sydän polttaa
rinnassa**



Häpeän merkki

– kehollinen tuntemus, joka kertoo häpeästä

**Kämmenet
hikoavat**



Häpeän merkki

– kehollinen tuntemus, joka kertoo häpeästä

**Poskia
kuumottaa**



Häpeän merkki

– kehollinen tuntemus, joka kertoo häpeästä

**Jalat
pettävät alta**



Häpeän merkki

– kehollinen tuntemus, joka kertoo häpeästä

**Sanat
häviävät**



Häpeän merkki

– kehollinen tuntemus, joka kertoo häpeästä

Avoin kortti

Jokin muu tuntemus, mikä?



Häpeän merkki

– kehollinen tuntemus, joka kertoo häpeästä

Erityiskortti

Missä häpeä tuntuu omassa kehossa?

Mistä huomaat sen? Miten toimit tuntemuksen kanssa?

Mitä se saa sinut tekemään?





Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Valehtelu



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Vähättely



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Ylipärjääminen



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Selittely



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Mielistely



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Välttely



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Hyökkääminen



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Syyllistyminen



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Syyllistäminen



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Vertailu



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Itsensä kritisoiminen



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

**Armottomuus
ja vaativuus itseä
kohtaan**



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Hyväksynnän hakeminen



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

**Ei koskaan
riittävän hyvä**



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Addiktiot



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Avoim kortti

Jokin muu häpeän välttelyn kokemus, mikä?



Häpeän välttely

– keino, jolla häpeän epämiellyttävä kokemus väistetään

Erityiskortti

Millaisia häpeän välttelyn keinoja tunnistat itselläsi?

Missä tilanteissa toimit tietyllä tavalla?

Mikä auttaisi toimimaan toisin?





Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Kuulinkohan oikein?
Ymmärsin, että...**



Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Haluatko jakaa
kanssani tämän,
haluaisin ymmärtää paremmin**



Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Liittyyköhän
tilanteeseen
vielä jotakin muuta**



Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Se mitä koet ja tunnet,
on todella ymmärrettävää
ja inhimillistä**



Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Kuulostaa
todella rankalta**



Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Mitä toivoisit minulta,
miten voisini parhaiten
olla apunasi**



Empatia
– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Olet tehnyt jo
ihan hurjan paljon**



Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Me selviämme yhdessä,
sinun ei tarvitse
jaksaa yksin**



Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Aina on toivoa,
me löydämme
vielä tien eteenpäin**



Empatia
– sydämellä kohtaamisen tueksi

**Hyvä
kun otit puheeksi**



Empatia
– sydämellä kohtaamisen tueksi

Avoin kortti

Jokin muu empaattisen kohtaamisen tueksi, mikä?



Empatia

– sydämellä kohtaamisen tueksi

Erityiskortti

**Mikä sinua auttaisi asettumaan
asiakkaan asemaan?**





Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Kuuntelen ymmärtääkseni

Mistä huomaan kuuntelevani aidosti?

Mikä auttaa minua pysähtymään asiakkaan äärelle?



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Annan itselleni luvan tunteisiin

**Miten tunnistan omia asiakastyössä
esiin nousevia tunteita ja kohtaan ne avoimesti?**



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Luovun tietämisestä

**Mikä auttaa luopumaan siitä ajatuksesta,
että minun pitää aina tietää vastaukset?**



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Otan kertoman todesta

Millä kaikilla tavoilla voin osoittaa asiakkaalle,
että uskon häntä ja otan hänen kertomansa todesta?



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Kuljen rinnalla

Miten asetun asiakkaan rinnalle,
tasavertaiseksi toimijaksi,
etsimään ja löytämään ratkaisuja yhdessä?



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Asetun toisen asemaan

**Mikä minua auttaa katsomaan maailmaan
asiakkaan lähtökohdista käsin?**

Miten voisin vahvistaa empatiataitojani arjessa?



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Olen olemassa tämän hetken toista ihmistä varten

Miten muistutan itseäni säännöllisesti siitä, että kyse on asiakkaasta, ei minusta?



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Turvassa epävarmuudessa

**Miten kohtaan ja käsittelen omaa epävarmuutta
ja opin hyväksymään sen osana elämää
ja ammattilaisena olemista?**



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Valitsen rohkeuden

**Mistä löydän rohkeutta sydämelliseen
ja rehelliseen keskusteluun?**

**Mikä auttaa nostamaan keskusteluun vaikeitakin asioita
kunnioittavalla ja turvallisella tavalla?**



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Asetun dialogiin

**Miten pystyn keskittymään, keskustelemaan,
kuuntelemaan ja oppimaan? Mikä minua auttaisi?**



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Avoin kortti

**Jokin muu onnistumisen
ja rinnalla kulkemisen tueksi, mikä?**



Voimaantuminen

– onnistumisen ja rinnalla kulkemisen tueksi

Erityiskortti

**Muistele jotakin onnistumista viime ajoilta.
Mitä tapahtui, mikä kaikki vaikutti tilanteeseen?
Entä mikä mahdollisti onnistumisen, mitä hyvää
siitä seurasi?**





Itsemyötätunto
– jaksamisen tueksi

**Tänään teen parhaani
niillä voimavaroilla,
osaamisella ja resursseilla,
joita minulla on**



Itsemyötätunto
– jaksamisen tueksi

**Keskeneräisyys
ja epäonnistumiset
eivät määritä minua**



Itsemyötätunto
– jaksamisen tueksi

**Huomaan kaikki
ne hetket,
joissa olen onnistunut**



Itsemyötätunto
– jaksamisen tueksi

**Opin asettamaan
kohtuullisempia tavoitteita
itselleni**



Itsemyötätunto
– jaksamisen tueksi

**Teen joka päivä asioita,
joista saan voimaa**



Itsemyötätunto
– jaksamisen tueksi

Avoim kortti

Jokin muu jaksamisen tueksi, mikä?



Itsemyötätunto
– jaksamisen tueksi

Erityiskortti

Mihin kaipaat itsemyötätuntoa itsellesi juuri nyt?
Mitä voisit tänään tehdä itsesi hyväksi?





Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Viha



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Hämmennys



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Huoli



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Suru



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Pelko



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Voimattomuus



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Turhautuminen



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Häpeä



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Toivo



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Rauha



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Armollisuus



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Lempeys



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Avoin kortti

Jokin muu tunne, mikä?



Tunne

– tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tueksi

Erityiskortti

Mikä on päällimmäinen tunteesi juuri nyt?

Mistä tarpeestasi se kertoo?

Mikä sinua auttaisi parhaiten juuri nyt?

