

# SISÄLLYS

Aluksi.....	9
1. Kolme aputapaa: oma-apu, kaveriapu ja ammattiapu .....	13
2. Avuntarvitsija, neljä perustyyppiä .....	26
3. Avuntarvitsijan ja auttajan vuorovaikutus.....	29
4. Mitä on keskusteluapu? .....	37
5. Auttamiskeskustelun rakenne eli alku, keskikohta ja loppu.....	59
6. Millaista on toimiva keskusteluapu?.....	74
7. Mitä avuntarvitsija toivoo? .....	95
8. Millainen on hyvä keskustelemalla auttaja? .....	111
9. Auttajan asenne.....	129
10. Miten auttaja puhuu? .....	147
11. Millaista on tukea antava puhe?.....	171
12. Miten auttaja kyselee? .....	191
13. Kysymyksiä keskustelun avuksi .....	207
14. Toimivia ja toimimattomia sanontoja .....	215
15. Kuinka puhua eri-ikäisille avuntarvitsijoille? .....	225
16. Myötäelävä kuuntelija.....	234
17. Auttajan pelot ja epävarmuus.....	244
18. Myötätuntostressi, myötätuntouupuminen ja sijaistraumatisoituminen .....	257
19. Auttajan suojaautuminen .....	268
20. Haastavan auttamistilanteen muistilista .....	283
21. Keinoja ahdistuksen lievittämiseen .....	302
22. Kuinka tuet muutosta?.....	314
23. Hyvän auttajan ominaisuudet.....	326
Lopuksi Aulis juttelee lukijan kanssa.....	336
Kirjoittajasta .....	344
Lähteet.....	346