

Teemat ja aiheet vertaistukiryhmien keskusteluissa

Ketola Roosa
Lindberg Saara

Opinnäytetyö
Joulukuu 2015
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala

Tekijä(t) Ketola Roosa Lindberg Saara	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 18.11.2015
	Sivumäärä 30	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Teemat ja aiheet vertaistukiryhmien keskusteluissa		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Raija Lundahl, Tuija Ketola		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tavoitteena oli selvittää eri vertaistukiryhmien keskusteluiden teemoja ja aiheita, joita tarkasteltiin tarkemmin opinnäytetyössä. Pääasiallisena tarkoituksena oli pohtia tuloksia, ja lisäksi myös vertaistukiryhmien asemaa osana palvelujärjestelmää sekä vertaistukiryhmien merkitystä yleisesti.</p> <p>Tutkimus toteutettiin etsimällä keskusteluiden teemoja ja aiheita kuudesta eri vertaistukiryhmän ohjaajan oppaasta. Oppaat ovat julkisessa levityksessä ja kaikkien luettavissa sähköisessä muodossa. Oppaista löydetty keskusteluiden teemat ja aiheet koottiin taulukoon, ja niitä analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Pohdinta oli tärkeä osa tutkimusta, sillä sen avulla saatiin uusia näkökulmia tutkimuksen aiheeseen.</p> <p>Vertaistukiryhmien ohjaajien oppaista löydetty keskusteluiden teemat ja aiheet vaihtelivat ryhmien kesken, mutta myös yhdistäviä tekijöitä löytyi. Yhdistäviä teemoja ja aiheita oli esimerkiksi tutustumiseen ja ryhmäläisten elämäntarinoihin liittyvät teemat ja aiheet. Tulosten pohjalta voi nähdä, että vertaistukiryhmien teemat ja aiheet ovat pääsääntöisesti tunteita ja henkilökohtaisia prosesseja koskevia, ja liittyvät poikkeuksetta kyseisen vertaistukiryhmän aiheeseen. Pohdinnan kautta päädyttiin siihen johtopäätökseen, että vertaistukiryhmissä käytävissä keskusteluissa ihminen voi saada sellaista tukea, johon ammattiavun ei ole aina tarkoitus vastata. Vertaistukiryhmien keskustelut ovat täydentävä osa ihmisten kokonaisvaltaisen tuen saantia.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) Vertaistuki, vertaistoiminta, vertaistukiryhmä, vapaaehtoistoiminta, ryhmätoiminta, keskusteluiden teemat ja aiheet</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Ketola Roosa Lindberg Saara	Type of publication Bachelor's thesis	Date 18.11.2015
	Number of pages 30	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: X
Title of publication Themes and topics in peer support group conversations		
Degree programme Bachelor of social services		
Supervisor(s) Lundahl Raija, Ketola Tuija		
Assigned by		
<p>Description</p> <p>The aim was to find out themes and topics of different peer support group conversations, which were examined more in depth in the thesis. The main purpose was to ponder and reflect on the results, as well as consider the role of peer support groups in general and as a part of social services.</p> <p>The research was done by finding out the themes and topics of conversations from six different peer support group leader's guides. The guides were in public distribution and available for anybody to read in electronic form. A chart was made of the themes and topics found from the leader's guides, and were analysed by using data based content analysis. The reflection was an important part of the research, giving different points of views and approaches on the topic.</p> <p>The themes and topics found from the peer support group leader's guides varied within the guides, though commonalities were also found. Commonalities were for example themes and topics that had to do with getting to know one another and each group member's personal stories. The results show that the themes and topics discussed in the peer support groups are mainly ones that have to do with feelings and personal processes, and without exception have to do with the subject of the peer support group in question. It was concluded that people can get a type of support from the conversations in peer support groups that professional help isn't meant to provide. The conversations in peer support groups are a complementary part in providing wholesome support for people.</p>		
<p>Keywords (subjects)</p> <p>Peer support, peer support group, volunteer work, group activities, themes and topics in conversations</p>		
Miscellaneous		

Sisälllys

1 Johdanto	1
2 Ryhmät.....	2
2.1 Ryhmä toimintamuotona	2
2.1.1 Ryhmän kehitys	3
2.1.2 Vuorovaikutus ryhmässä	4
2.2 Vertaisuus ja vertaistukiryhmät	5
2.2.1 Vertaisuus.....	5
2.2.2 Vertaistukiryhmät.....	6
2.2.3 Vertaistukiryhmien merkitys.....	7
2.2.4 Vertaistukiryhmät ja ammatillinen tuki	10
3 Tutkimuksen toteutus.....	11
3.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus.....	11
3.2 Tutkimusmenetelmä.....	12
3.3 Aineiston keruu.....	12
3.4 Aineisto	13
4 Oppaiden teemat ja aiheet	15
4.1 Tutkimustulokset	15
4.2 Analysointi	16
4.3 Johtopäätökset	19
5 Pohdinta.....	19
5.1 Tutkimuksesta heränneet ajatukset.....	19
5.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	25
5.3 Ammatillinen oppimisprosessi	26
Lähteet	28
Kuviot	
Kuvio 1. Tuckmanin ryhmän kehitysvaihemalli.....	4
Taulukot	
Taulukko 1. Tutkimustulokset.	16

1 Johdanto

Vertaistukitoimintaa on ollut Suomessa jo useiden vuosikymmenien ajan, ja tässä ajassa siitä on muotoutunut tärkeä osa maamme hyvinvointia tukevia palveluita. Ihmiset ovat löytäneet vertaisuuden merkityksen erityisesti surun, sairauksien ja menetyksien käsittelemisessä. Vaikkei vertaistuella olekaan legitiimiä asemaa Suomen palvelujärjestelmässä, on se kuitenkin korvaamaton osa tukea tuottavissa rakenteissa. Julkisten palvelujen rinnalle odotetaan nykyään entistä enemmän kolmannen sektorin palveluja. Asiakslähtöisyyttä painotetaan palveluissa, joka tuo odotuksia kansalaislähtöiseen toimintaan. Yksi hyvä esimerkki aktiivisesta kansalaistoiminnasta, joka toimii matalan kynnyksen periaatteella, ovat vertaistukiryhmät. (Vuorinen & Helasti 1997, 9.) Ihmisen tukeminen haasteellisissa ja muutoksia vaativissa elämäntilanteissa onnistuu usein parhaiten heiltä, joilla on omakohtaista kokemusta asiasta. Vertaistukitoiminnasta kertyy tärkeää kokemusasiantuntijuutta, joka osaltaan täydentää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tietoa – toisaalta on myös tärkeää muistaa ammattilaisten antaman tiedon merkitys vertaistuelle. Haasteena tässä on kuitenkin se, miten tämä arvokas tieto saataisiin ammattilaisten käyttöön ja hyödynnettyä palvelujärjestelmän kehittämisessä. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81-82.)

Erityisesti nykyisessä taloustilanteessa, kun myös sosiaali- ja terveyspalveluista leikataan, olisi hyvin tärkeää huomioida vapaaehtoistyön ja vertaistukiryhmien merkitys osana palveluita. Myös ammattilaisten tuki on tärkeää vertaistukitoiminnalle, sillä ilman sitä sen on vaikeaa säilyä elinvoimaisena. Ammatillaiset ovat myös tärkeässä roolissa vertaistukiryhmissä liikkuvan kokemusasiantuntijuuden siirtymisessä hyvinvointityön käyttöön yleisesti. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81.) Sosionomiopintojemme aikana olemme havainneet, kuinka tärkeää on huomioida asiakas kokonaisvaltaisesti, ja nähdä muidenkin kuin ammattilaisten tarjoamien palveluiden merkitys asiakkaan voimaantumisessa.

Tutkimuksessamme kartoitimme kuuden eri vertaistukiryhmän keskusteluissa käytäviä teemoja ja aiheita, jotka löysimme kyseisten ryhmien vertaisohjaajille tarkoitusta ohjaajien oppaista. Perehdyimme aiheeseen kokonaisvaltaisesti, ja tutkimuksemme tietoperustana käytimme teorioita ryhmän toiminnasta ja elinkaaresta sekä

aikaisempia tutkimuksia ja artikkeleita vertaistukitoiminnasta yleisesti. Koimme tämän tärkeäksi, sillä halusimme tuoda esille mahdollisimman monipuolisen näkökulman aiheesta. Vertaistukiryhmien keskusteluiden sisältöjä ei ole kartoitettu aikaisemmissa tutkimuksissa, joten halusimme opinnäytetyömme kautta tuoda esille uutta näkökulmaa vertaistukitoiminnasta. Aikaisemmin vertaistukiryhmiä on tutkittu lähinnä niiden vaikuttavuuden sekä niistä saatavan hyödyn näkökulmasta, joten sellaiselle tutkimukselle ei ollut tarvetta. Palvelujärjestelmässä voidaan tehokkaammin hyödyntää vertaistukiryhmien toimintaa, kun vertaistoiminnan sisällöt ovat tiedossa tarkemmin. Ammatilaisen on myös helpompi ohjata asiakkaita vertaistukiryhmiin, kun vertaistuesta on enemmän tietoa.

Käytimme laadullisen tutkimuksemme analysointimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jonka avulla tarkastelimme aineistostamme esille nousseita teemoja ja aiheita. Tämän tutkimuksen avulla halusimme pystyä selkeyttämään ja jäsentämään vertaistukiryhmien toimintaa ammatilaisen näkökulmasta. Tavoitteenamme oli opinnäytetyömme kautta edesauttaa yhteistyötä vertaistukitoiminnan ja sosiaalialan ammattilaisten välillä. Tutkimukseemme ei sisällynyt mitään valmista hypoteesia eli oletusta tutkimuksen tuloksista, vaan pyrimme kartoituksen kautta löytämään uusia näkökulmia aiheestamme.

2 Ryhmät

2.1 Ryhmä toimintamuotona

Ryhmällä tarkoitetaan yhteen kokoontunutta ihmisjoukkoa, jolle ominaisia piirteitä ovat tietty tarkoitus tai tavoite, yhteiset säännöt, työnjako, roolit, vuorovaikutus, johtajuus sekä koko. Vaikka ryhmän koko onkin suhteellinen käsite, yleisesti ryhmäksi luetaan kolmen tai useamman henkilön muodostama joukko. Ryhmällä on siis tietynlaisia säännönmukaisuuksia, vaikka jokainen ryhmä onkin erilainen ja ilmentää ryhmän olemusta omalla tavallaan. Ryhmän toimintaan vaikuttavat tietynlaiset ehdot, joihin kuuluvat sekä ulkoiset että sisäiset ehdot. Ulkoisiin ehtoihin liitetään perusteh-

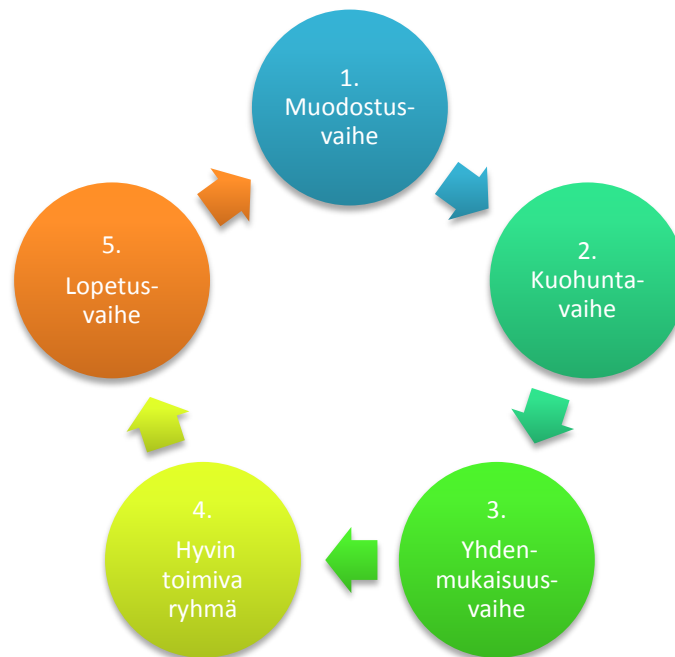
tävä, joka antaa ryhmän toiminnalle tarkoituksen, sekä ympäristötekijät, kuten koontumispaikka. Sisäisiin ehtoihin kuuluvat ryhmän jäseniin liittyvät tekijät, kuten sen koko ja jäsenten keskinäiset suhteet. Ryhmän toimintaan liittyy siis aina kaksoistavoite, jolla tarkoitetaan asiatavoitetta, eli ryhmän perustehtävän toteuttamista, sekä tunnetavoitetta, johon kuuluu ryhmän koossa pysyminen ja kiinteys. (Niemistö 2012, 16-17, 34.) Ryhmiä voidaan käyttää monenlaisissa eri tarkoituksissa, kuten psykoterapian, opetuksen ja kasvatuksen välineenä (Jauhiainen & Eskola 1994, 9, 99-100).

2.1.1 Ryhmän kehitys

Ryhmä kehittyy ja rakentuu erilaisten vaiheiden kautta samoin kuin ihmissuhteet ympärillään. Kehitys on kuitenkin aina hyvin ryhmäkohtaista, eikä kahta ryhmää voi suoraan verrata toisiinsa. (Selin, Maunu & Kannussaari 2014, 20.) Ryhmän kehitystä ja elinkaarta kuvaamaan on kehitetty erilaisia malleja, joiden avulla pyritään selvittämään erilaisissa ryhmissä esiintyviä vaiheita ja ryhmien sisäistä kehitystä. Historiallisesti ryhmien kehitystä on alettu tutkia vasta toisen maailmansodan jälkeen, kun ryhmätyö ja –terapia alkoivat yleistyä (Niemistö 2012, 160).

Raimo Niemistö (2012, 165-167) esittelee Bruce Tuckmanin kehittelemän mallin ryhmän sisäisestä kehitysvaiheista, joka on noussut varsin tunnetuksi maailmanlaajuisesti (ks. kuvio 1). Sitä käytetään usein prototyyppinä ryhmän kehitysvaiheiden selittämisessä. Tuckmanin mallin mukaan ensimmäinen kehitysvaihe on ryhmän muodostusvaihe, jolloin ryhmän vuorovaikutussuhteet alkavat muodostua ja hakea rajojaan. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenten itseilmaisu on vielä harkittua ja sovinnasta. Toisena kehitysvaiheena esitetään kuohuntavaihe, jonka aikana ryhmässä saattaa esiintyä konflikteja sekä tyytymättömyyttä. Kolmas vaihe on yhdenmukaisuusvaihe, johon liittyy yhteenkuuluvuuden kehittyminen ja hyväksyntä. Ryhmän sisäinen vuorovaikutus on tässä vaiheessa avointa. Hyvin toimiva ryhmä on Tuckmanin mallin mukaan ryhmän neljäs vaihe. Tässä vaiheessa ryhmän keskinäiset roolit ja vuorovaikutus ovat jo kehittyneet pitkälle ja ryhmä toimii hyvin. Viides vaihe on lopetusvaihe, jolloin nimensä mukaisesti ryhmän toiminta lopetetaan. Olennaisesti ryhmän kehitykseen ja sen eri vaiheisiin vaikuttaa myös se, onko ryhmä avoin vai suljettu, eli voiko ryhmään

tulla mukaan tai lähteä siitä missä tahansa vaiheessa. Kun kyseessä on avoin ryhmä, uuden jäsenen saapuessa saatetaan siirtyä joksikin aikaa takaisin muodostusvaiheeseen.



Kuvio 1. Tuckmanin ryhmän kehitysvaihemalli Niemistön mukaan (2012).

Jokainen ryhmä on kuitenkin yksilöllinen ja kehittyy omaan tahtiinsa, joten Tuckmanin mallia ei välttämättä ole mielekästä soveltaa suoraan minkään ryhmän kehitysvaiheisiin. Malli voi kuitenkin auttaa myöhemmässä vaiheessa esimerkiksi selittämään ryhmässä esiintyviä ilmiöitä. (Niemistö 2012, 162.) Ryhmän eri kehitysvaiheiden ymmärtäminen teorian tasolla voi myös auttaa mahdollisten ryhmässä ilmenevien ongelmien havaitsemisessa ja ratkaisemisessa niiden vaatimalla tavalla (Schneider Corey, Corey & Corey 2010, 107).

2.1.2 Vuorovaikutus ryhmässä

Yksi tunnusmerkki, joka muodostaa ihmisistä nimenomaan ryhmän, on vuorovaikutus osallistujien välillä (Niemistö 2012, 16). Vuorovaikutus ei ole vain puhetta, vaan sisältää hiljaisuuden, vetäytymisen, ja kaikenlaiset erilaiset eleet, ilmeet, liikkeet sekä teot. Ryhmissä avoin kommunikaatio, eli molemminpuolinen selkeä vuorovaikutus, joka ei ole puolustavaa vaan pyrkii ymmärtämään toista, on tärkeää, jotta ryhmän toimintakyky ei heikkene. (Jauhiainen & Eskola 1994, 71, 79.)

Vuorovaikutusta ryhmän kokoontumiskerroilla voidaan jakaa esimerkiksi orientoitumisvaiheeseen, yhteen tai useampaan työskentelyvaiheeseen ja lopettamisvaiheeseen. Ryhmien välinen vuorovaikutus riippuu jäsenistä ja esimerkiksi se, kuinka kauan jäsenet ovat vuorovaikutuksessa tietynlaisen asian ympärillä, riippuu siitä, kuinka merkittävä kyseinen asia on jäsenille. Myös aikarajat joita ryhmän kokoontumiselle mahdollisesti asetetaan, vaikuttavat esimerkiksi vuorovaikutuksen siirtymistä lopettamisvaiheeseen. (Jauhiainen & Eskola 1994, 73.)

Jokainen ihminen käy läpi elämänsä aikana erilaisia kokemuksia, jotka koetaan yksilöllisesti. Tämä vaikuttaa myös siihen, miten jokaisella on oma tapansa tulkita ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ryhmissäkään ei siten voida ennakoida tai kontrolloida miten vuorovaikutus eri ihmisten välillä tulee toimimaan, tai miten eri ihmiset kokevat eri tilanteet ryhmässä ja sen vuorovaikutuksessa. Ryhmäläisten erilaisten kokemusten tiedostaminen auttaa ymmärtämään toisia, jonka avulla voidaan myös auttaa ryhmäläisiä saavuttamaan vuorovaikutuksen kautta hyödyllistä ymmärrystä omista kokemuksista. (Ringer 2001, 50-51.)

Luottamuksen syntyminen ryhmäläisten välillä mahdollistaa turvallisen ympäristön uskaltaa paljastaa henkilökohtaisia asioita itsestään muille ryhmäläisille. Henkilökohtaisten asioiden jakaminen muille ryhmäläisille vaatii yleensä sen, että vuorovaikutuksen reaktiot ryhmän jäsenten kesken on ensiksi käsitelty. Jos ryhmässä koetaan luottamusta, on todennäköisempää, että keskustelut ovat henkilökohtaisempia ja ryhmäläiset uskaltavat ottaa riskin jakaa merkityksellisiä asioita omasta elämästään. (Schneider Corey ym. 2010, 139-140).

2.2 Vertaisuus ja vertaistukiryhmät

2.2.1 Vertaisuus

Vertaisuudella tarkoitetaan kahden tai useamman ihmisen välille muodostuvaa yhteyttä, joka perustuu henkilökohtaiseen kokemukseen ja tietoon, jota vertaisilla on

keskenään. Tämä kokemus voi syntyä samankaltaisesta elämäntilanteesta, esimerkiksi sairaudesta, vammasta tai sosiaalisesta asemasta. Vertaisuus voi näyttäytyä ihmisten välillä hyvin monessa eri muodossa: niin arkipäiväisissä keskusteluissa, kuin organisoidussa vertaistukiryhmätoiminnassakin. Vertaisia keskenään voivat olla monenlaiset ihmiset, kuten isät, äidit tai lapset, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne tai elämäkokemukset. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10-11.)

Vertaisena oleminen on luonnollisesti monelle tuttua; esimerkiksi ihminen jonka läheinen on tehnyt itsemurhan, tietää miltä kyseinen kokemus tuntuu ja luultavasti tietää muita ihmisiä paremmin miten olla tukena toiselle joka on kokenut saman. Tällaista tietoa kutsutaan kokemustiedoksi. Ammatillinen, eli koulutukseen ja asiantuntemukseen perustuvaa tietoa, voidaan pitää vertaisuuden ja siihen sisältyvän kokemusasiantuntijuuden ja -tiedon vastakohtana. Ne eivät kuitenkaan poissulje toisiaan auttamistyössä. (Laimio & Karnell 2010, 16.)

2.2.2 Vertaistukiryhmät

Vertaistuki on tasavertaista sosiaalista tukea, joita samankaltaisia asioita kokeneet tai samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset, eli vertaiset, antavat toisilleen (Kärkkäinen & Nylund 1996, 8). Tällaiset ihmiset voivat muodostaa vertaistukiryhmän. Vertaistukiryhmien jäsenillä on kosketuspintaa jostain samasta ongelmasta tai elämäntilanteesta, ja ryhmistä muodostuu yhteisö, joissa jaetaan ja hyödynnetään toisten kokemuksia ja kokemustietoa. Tasa-arvoisuus, avoimuus ja toisten ihmisten kunnioittaminen toimivat ryhmien arvopohjana, ja jäsenet ovat vapaaehtoisesti mukana toiminnassa. (Kuuskoski 2003, 31.) Heli Hulmi (2004, 21) nostaa vertaistukitoiminnan yhdeksi perustaksi Raamatustakin löytyvän periaatteen: rakasta lähimmäistä kuin itseäsi. Tästä näkökulmasta katsottuna vertaistukitoiminta rakentuu ihmisten väliselle tasavertaiselle vuorovaikutukselle, jossa kaikki osapuolet ovat yhtä tärkeitä.

Useimmiten ensimmäisiksi vertaistukiryhmiksi mainitaan AA-kerhot (Anonyymien Alkoholistien ryhmät), jotka perustettiin vuonna 1939 ja tulivat Suomeen Pohjois-Ame-

rikasta vuonna 1948 (Laimio & Karnell 2010, 9-10). Vertaistukiryhmät ovat yleistyneet Suomessa etenkin 1990-luvun laman jälkeen (Jyrkämä 2010, 26). Vertaistukiryhmiä toimii niin järjestöjen piirissä, seurakunnissa kuin sosiaali- ja terveydenhuollossakin (Nylund 1999, 116). Eri kokemuksiin sekä elämäntilanteisiin perustuvia vertaistukiryhmiä on olemassa laidasta laitaan, ja jokainen ryhmä on jäsentensä näköinen. Vertaistukea voi organisoidun vertaistukitoiminnan lisäksi olla myös esimerkiksi ihmisten omat, läheiset ihmissuhteet, joiden kautta vertaistuki toteutuu arjessa luonnollisella tavalla (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10). Monet silti kokevat vertaistukiryhmien suurena etuna sen, että vertaistukiryhmissä voi jutella ja kuunnella ihmisiä jotka eivät muuten ole osa omaa sosiaalista verkostoa (Pedersen 2004, 14).

Suomen kielessä vertaistukiryhmän rinnalla on käytetty esimerkiksi käsitteitä oma-apuryhmä sekä itseapuryhmä (Nylund 1996, 195), mutta käsite oma-apuryhmä ei jostain syystä ole vakiintunut suomen kielen sanastoon. Marianne Nylund (1996, 194) määrittelee oma-apuryhmän sellaisten henkilöiden muodostamaksi ryhmäksi, jotka jakavat jonkin yhteisen ongelman tai elämäntilanteen. Oma-apuryhmän tarkoitus on jakaa kokemuksia sekä mahdollisesti lieventää ongelmia ja pyrkiä ratkaisemaan niitä. Englanninkielinen termi self-help, joka myös yhdistetään vertaistukeen ja oma-apuryhmiin, on viime vuosien aikana saanut uuden merkityksen oma-avun ja oma-apuryhmien rinnalle. Maailmanlaajuisesti on levinnyt niin sanottu oma-apu-ilmiö, jolla tarkoitetaan esimerkiksi kirjallisuutta, jonka tarkoituksena on antaa vinkkejä siihen kuinka ihmiset voivat itse parantaa elämänlaatuaan tai kehittää itseään erilaisten toimintatapojen tai ohjelmien avulla. Kuitenkin on tärkeää huomata, että termillä self-help viitataan ihmisen, ryhmän tai yhteisön sisäisten resurssien hyödyntämiseen individualismin sijasta (Kurtz 1997, 11). Samalla käsitteellä voidaan siis tarkoittaa kahta täysin eri asiaa.

2.2.3 Vertaistukiryhmien merkitys

Vertaistukiryhmissä tavoitteena on jakaa kokemuksia, tunteita ja ajatuksia keskenään, jonka kautta saadaan ja annetaan tukea toisille. Keskinäisen tuen ja jakamisen

kautta ryhmäläiset saavat uusia näkökulmia, kannustusta ja käyvät läpi kasvu- ja oppimisprosesseja. (Miikkulainen 2000, 10; Self-Help - An Introduction 2011, 2.) Oletuksena on, että vertaisilla saattaa olla erityinen kyky ymmärtää toistensa kokemuksia ja tunteita, sillä he ovat olleet samankaltaisessa elämäntilanteessa. Tällaista tukea ja empatiaa ei yleensä voi saada esimerkiksi ammattiauttajalta tai perheenjäseniltä. Monet kokevat tullessa oikeasti kuulluksi ja ymmärretyksi ongelmineen vasta vertaistuen kautta. Vertaistuen avulla osanottajat voivat samaistua toistensa tilanteisiin ja nähdä esimerkkejä miten toiset ovat selviytyneet samankaltaisista tilanteista. (Laimio & Karnell 2010, 18-19.)

Vertaistukiryhmissä nousee esille auttaminen, vaikkei siitä ryhmässä erikseen sovita tai tiedollisesti tehdä. Auttaminen tulee vertaistoiminnan kautta ikään kuin itsestään; ihmiset jotka jakavat omia kokemuksiaan ongelmista tai sairauksista, voivat antaa omien kokemusten perusteella toisille neuvoja, sekä toivoa tulevaisuuteen. Vertaistukitoiminnassa ei erotella auttajia ja autettavia, kuten esimerkiksi viranomaisavun piirissä, vaan tarkoituksena on että kaikki osallistujat voivat toimia molemmissa rooleissa. (Vuorinen 2002, 9.) Tuki- ja auttamissuhteiden roolit ovat vertaistukiryhmissä myös jatkuvasti muuttuvia (Hyväri 2005, 219).

Vertaistukitoiminnan taustalla on myös ajatus ihmisten voimaantumista, joka tulee ihmisen omista voimavaroista vertaistuen avulla. Osallistujilla täytyy olla oma halu olla mukana toiminnassa, sillä vertaistoiminta on vapaaehtoista, joka edellyttää omia oivalluksia ja aktiivisia valintoja. (Laimio & Karnell 2010, 12.) Yhteiset kokemukset, yhteistyö, itseohjautuvuus sekä vastapaino ammattiavulle ovat voimaannuttavia elementtejä vertaistukitoiminnassa (Adams 2008, 13). Voimaannuttavaa vertaistukitoiminnasta tekee myös se, että sen avulla henkilöstä tulee itse auttaja, sen sijaan että hän jäisi vain autettavaksi ja "uhriksi" (Borkman 1999, 194). Vertaistukitoiminnan avulla yksilöt voivat peilata omia tunteitaan ja kokemuksiaan ryhmässä, ja löytää omat voimavarat ja resurssit elämäänsä. Vertaistukiryhmät voivat siis olla hyvä vaihtoehto kenelle tahansa ihmiselle, joka on valmis jakamaan ajatuksiaan ja tunteitaan ryhmässä. (Self-Help - An introduction 2011, 2.)

Vertaistukitoiminta vastaa ihmisen luontaiseen yhteisön kaipuuseen sekä tarpeeseen olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Laimio & Karnell 2010, 9). Vertaistuki on tarpeen myös siksi, etteivät perinteiset yhteiskunnalliset auttamisen välineet, kuten lääkkeet tai yksilöterapia, pysty vastaamaan tuen tarpeeseen joka syntyy esimerkiksi sairauden tuoman elämänmuutoksen myötä. Siihen tarvitaan vertaista – ihmistä joka on kokenut saman. Esimerkiksi tilanteessa, jossa ihmisen oma elämäntilanne on hyvin poikkeava verrattuna hänen läheistensä elämäntilanteisiin, saattaa vertaistuen merkitys kasvaa hyvinkin suureksi. (Kuuskoski 2003, 31.) Tästä syystä vertaistukitoiminnalle on muodostunut oma, tärkeä paikkansa yhteisöllisen tuen tarpeeseen vastaajana ja osana kolmannen sektorin sosiaali- ja terveyspalveluita ja tukea tarjoavien järjestöjen kenttää.

Tarve vertaistukitoiminnalle on viime vuosikymmeninä kasvanut myös yhteiskunnallisten muutosten tuloksena. Kulttuurimme on individualisoitunut, eli muuttunut yksilökeskeisemmäksi. Tämän kaltainen muutos vaikuttaa luonnollisesti myös ihmisten yleiseen hyvinvointiin tukiverkostojen muuttaessa muotoaan sekä väljentyessä. Perhe- ja kyläyhteisöt eivät ole enää niin tiiviitä kuin aikaisemmin, sekä halu vaikuttaa asioihin jotka ovat ennen tätä olleet yksin viranomaisille kuuluvia, on kasvanut. (Laimio & Karnell 2010, 10.) Vertaistukitoiminnan kysynnän kasvu kertoo myös ihmisten tarpeesta jakaa elämäänsä ja kokemuksiaan, sekä saada uutta tietoa ja ymmärrystä ihmisiltä, jotka ovat kokeneet samoja asioita (Nylund 2005, 195).

Vertaistukiryhmät ovat myös osa vaikuttamaan pyrkivää kansalaistoimintaa, ja niiden avulla voidaan pyrkiä puuttumaan yhdessä havaittuihin yhteiskunnallisiin epäkohtiin, joihin ei mahdollisesti ole kyetty vaikuttamaan muiden tahojen toimesta (Nylund 1996, 196). Kunnille vertaistukiryhmät voivat olla edullinen tapa panostaa yhteiskunnan hyvinvointiin. On silti tärkeää muistaa, etteivät vertaistukiryhmät ole virallinen hoitokeino, eikä ikinä voi tietää mitä ryhmissä tapahtuu, sillä niissä ei ole yhtä tai useampaa ihmistä joka olisi vastuussa kuten ammatillisen avun piirissä (Pedersen 2004, 15, 54).

2.2.4 Vertaistukiryhmät ja ammatillinen tuki

Ammatillinen apu ja vertaistukiryhmät edustavat avun ja tuen eri muotoja (Pedersen 2004, 15). Vertaistoiminnan kautta ihminen ottaa enemmän vastuuta omasta elämästään, painottaen sitä, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija. Vertaistukitoiminnan ei ole tarkoitus kilpailla julkisia sosiaali- ja terveystalvuuja vastaan, vaan olla täydentävä osa palvelujärjestelmää. (National Plan for Self-Help 2004, 7.) Sen sijaan, että vertaistukea pidettäisiin uhkana tai kilpailijana ammatilliselle auttamiselle, tulisi pyrkiä näkemään sen mahdollisuudet auttamisen ja palvelujärjestelmän kehittämisen näkökulmasta (Hyväri 2005, 214-215). Vertaistukiryhmistä löytyvän kokemuksellisen tiedon ja ammattilaisten tiedon yhdistäminen ja jakaminen kaikkien osapuolien kesken olisi kaikille hyödyllistä (Nylund 1999, 130-131). Ammatillaiset voivat olla omalta osaltaan kehittämässä ja tukemassa vertaistukitoimintaa (Lehtinen 1997, 57). Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille taas olisi hyödyllistä saada käyttöönsä vertaistukiryhmissä liikkuvaa kokemustietoa. Tällä olisi merkitystä myös esimerkiksi palvelujärjestelmän kehittämisen kannalta.

Ammattilaisen näkökulmasta vertaistukiryhmät eivät kuitenkaan ole aukoton tukimuoto. Ne ovatkin saaneet kritiikkiä esimerkiksi siitä, ettei niissä keskitytä tarpeeksi ongelmien ratkaisujen etsimiseen, vaan enimmäkseen niistä puhumiseen. Yhtenä vaarana vertaistukiryhmissä saattaa olla myös se, että tieto, joka käsiteltävistä aiheista leviää, ei välttämättä ole totuudenmukaista, eikä edistä ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntymistä. Keskustelut saattavat keskittyä liikaa vain ongelmiin ja negatiivisiin asioihin ilman ratkaisukeskeistä näkökulmaa. Negatiivisena puolelta vertaistukiryhmätoiminnassa voidaan nähdä myös se, että haasteellisten asioiden pariin saatetaan jumiutua pitkäksi aikaa, ja samat asiat käydään läpi useita kertoja pääsemättä niistä yli. Ryhmänohjaajalla on tällaisissa tilanteissa vastuu keskustelun ohjaamisesta rakentavampaan suuntaan. Osallistujien näkökulmasta haastavaa voi olla myös se, että vertaistukiryhmistä saatava tuki ja hyöty konkretisoituvat vasta oman aktiivisuuden ja osallistumisen myötä. (Borkman 1999, 12-14.)

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää erilaisten vertaistukiryhmien keskusteluiden teemoja ja aiheita. Vertaistukiryhmien keskusteluiden teemoja ja aiheita ei ole aikaisemmin selvitetty tarkemmin erillisessä tutkimuksessa, joten tämän asian selvittäminen itsessään tuo uutta arvokasta tietoa sosiaalialan ammattikentälle ja lisää ymmärrystä vertaistukiryhmien toiminnasta. Olemme kiinnostuneita saamaan selville, mitä aiheita saattaa nousta esille. Halusimme myös tietää, kuinka yksityiskohtaisia tai laajoja käsiteltävät aiheet ovat, vai onko niitä kenties edes määritelty etukäteen. Halusimme myös pohtia yleisesti vapaaehtoisuuteen perustuvan vertaistuen merkitystä osana palvelujärjestelmää, ja esimerkiksi sitä, kuinka lähelle se tulee ammatillista työtettä. Tavoitteenamme on pohtia, voidaanko näistä päätellä missä menee ammattilaisen ja vapaaehtoisen auttajan raja sosiaalialalla, vai onko se edes määriteltävissä? Tutkimuksen aineistona käytimme eri vertaistukiryhmien ohjaajille tarkoitettuja oppaita.

Vertaistukiryhmissä käyville on tuoretta tietoa joka perustuu heidän omiin kokemuksiinsa (Laimio & Karnell 2010, 19). Tätä konkreettista tietoa tulisi hyödyntää myös sosiaali- ja terveysalalla. Monesti henkilöt, jotka menevät vertaistukiryhmään, kokevat etteivät ole saaneet tarpeeksi tukea ammattilaisilta (Nylund 1996, 201). Kokemusasiantuntijuus jää monesti hyödyntämättä kun kehitellään julkisia palveluja, ja monet asiakkaat kokevat etteivät voi vaikuttaa tarpeeksi omiin asioihinsa (Vammaispalvelujen käsikirja 2014). Tämän opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena on tehdä näkyvämmäksi vertaistukiryhmissä käyvien ihmisten kokemuksia ammattilaisille, sillä vapaaehtoisvoimin toimivan vertaistoiminnan ja ammattilaisten välistä vuoropuhelua olisi syytä kehittää Suomessa. Mielestämme on tärkeää tiedostaa vapaaehtoistyön ja kolmannen sektorin palveluiden merkitys koko sosiaalialan ammattikentälle. On myös hyödyllistä tehdä selkeämmäksi vertaistukitoiminnan sisältöjä, jotta se voisi saavuttaa tunnustetun aseman auttamistyössä (Hyväri 2005, 214).

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan kokonaisvaltaisesti tutkittavaan asiaan perehtyvää tutkimusotetta, joka mahdollistaa monenlaisten eri näkökulmien esiintuomisen tutkimuksen tuloksia analysoitaessa. Tutkittavaa asiaa pyritään siis kuvailemaan mahdollisimman monipuolisesti eri näkökulmista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Luonteeltaan laadullinen tutkimus on prosessimainen, ja usein tutkimus muotoutuu lopulliseen muotoonsa vasta sen edetessä. Laadullinen tutkimus ei perustu etukäteen valittuihin hypoteeseihin tutkittavasta aiheesta vaan tarkoituksena voi olla esimerkiksi tutkittavan ryhmän omien sisäisten näkemysten esiintuominen (Kiviniemi 2007, 74, 76). Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen, sillä sen tarkoituksena on nimenomaan tuoda esille mitä erilaisia teemoja ja aiheita vertaistukiryhmissä käsitellään, sekä pohtia aihetta monesta eri näkökulmasta. Tutkimuksessamme selvitettiin, millaisista teemoista ja aiheista vertaistukiryhmien kokoontumisissa keskustellaan, millaiset aiheet toistuivat sekä mitä yhteistä ja erilaista eri vertaistukiryhmien keskusteluiden aiheista löytyi. Analysoimme tutkimuksemme tulokset käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

3.3 Aineiston keruu

Valitsimme tutkimuksemme aineistoksi kuusi erilaisten vertaistukiryhmien ohjaajille tarkoitettua oppasta, joista poimimme ryhmissä käsiteltäviä teemoja ja aiheita. Valitsimme oppaat hyvin erilaisia aiheita käsitteleviltä vertaistukiryhmiltä, jotta saisimme mahdollisimman laajan näkökulman aiheeseen. Päätimme käyttää aineistona oppaita siksi, että niitä käytetään yleisesti vertaistukiryhmien ohjaajien kouluttamisessa, ja monet ryhmät käyttävät niitä toimintansa suunnittelussa. Oppaissa käydään läpi erilaisia ryhmien keskusteluissa esiin nousevia teemoja ja aiheita, sekä osallistujien omia kokemuksia ryhmistä, joita halusimme tutkia tarkemmin.

Aloitimme aineistonkeruuprosessin tutkimalla vertaistukitoimintaa järjestävien organisaatioiden ja järjestöjen kotisivuja. Etsimme kotisivuilta mahdollisia linkkejä vertais-

tukiryhmien ohjaajille suunnattuihin oppaisiin. Löysimme useita oppaita, mutta jouduimme karsimaan niistä sellaiset, jotka eivät vastanneet tutkimuksemme tarpeita. Hylkäsimme jotkut löytämistämme oppaista, sillä niistä ei löytynyt tarpeeksi tai ollenkaan vertaistukiryhmien keskusteluissa esiintyviä teemoja ja aiheita. Hylkäämisperusteena käytimme myös sitä, jos opas ei ollut tarkoitettu vertaistukiryhmän ohjaajan apuvälineeksi. Käytimme aineiston keruussa hyväksemme myös Googlen hakuohjelmaa, ja löysimme muutamia oppaita hakusanoilla vertaistukiryhmän ohjaajan opas sekä vertaisohjaajan opas. Oppaat olivat helposti löydettävissä oikeilla hakusanoilla ja ne ovat kaikkien vapaasti luettavissa, mikä oli yksi asettamamme vaatimus aineistolle.

Etsimme teemat ja aiheet oppaista lukemalla ne läpi huolellisesti, ja kirjoittamalla ensin ylös kaikki keskusteluiden sisältöihin viittaavat lauseet. Sen jälkeen muutimme lauseet selkeäksi luetteloksi teemoista ja aiheista, jotka löysimme oppaista. Lopuksi teimme niistä taulukon, joka löytyy tämän opinnäytetyön luvusta tutkimustulokset (ks. taulukko 1).

Oppaiden avulla oli mahdollista tuoda esille vertaistukiryhmissä käsiteltäviä teemoja ja aiheita. Tämä oli myös mielestämme paras vaihtoehto tutkimuksemme toteuttamiseen, sillä vertaistukiryhmiin osallistuminen oli eettisistä syistä poissuljettu vaihtoehto. Ryhmän ulkopuolisten henkilöiden läsnäolo ryhmän kokoontumistilanteessa olisi todennäköisesti vaikuttanut tutkimuksen tuloksiin ja luotettavuuteen, joten päätimme kerätä aineiston anonyymillä tavalla. Tällä tavalla vältyimme eettisiltä ristiriidoilta. Olimme myös tietoisia siitä, että oppaiden käyttäminen aineistona ei ole aukoton tapa saada haluamaamme tietoa vertaistukiryhmistä, ja sillä on omat heikkoutensa. Emme esimerkiksi voineet olla varmoja siitä, kuinka yleistettäviä oppaissa esitetyt teemat ja aiheet olivat, ja kuinka tarkasti niitä käytännössä käydään läpi ryhmissä. Emme myöskään tieneet, löytyisikö oppaista teemoja ja aiheita tarpeeksi opinnäytetyön aineistoa varten.

3.4 Aineisto

Valitsimme tutkimukseemme kuusi vertaistukiryhmän ohjaajan opasta. Oppaat oli suunniteltu hyvin erityyppisille vertaistukiryhmille. Oletuksenamme oli, että näiden yksittäisten oppaiden tarkempi tarkastelu toisi esille teemat ja aiheet jotka nousevat esille myös yleisemmällä tasolla (Hirsjärvi ym. 2007, 177). Alla olemme luetelleet kaikki oppaat, joita käytimme tutkimukseemme aineistona.

- 1) Yksin lastaan kasvattavien vanhempien vertaisryhmä – ohjaajan opas. YVPL ry. Leija-hanke.

Tämä opas yhdistää teorian ja käytännön työn, ja on tarkoitettu henkilöille, jotka ohjaavat Leija-hankkeen kautta toteutettavia vertaisryhmiä. Hankkeen ryhmät on tarkoitettu vanhemmille, jotka kasvattavat lapsiaan kokonaan ilman toisen vanhemman osallistumista kasvatukseen. (Janhunen & Pauni n.d.)

- 2) Vertaisryhmätoiminnan opas. Käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. ADHD-liitto ry.

Tämä on opas ADHD-liiton vertaistukiryhmiä ohjaaville henkilöille. Tässä oppaassa annetaan tärkeää tietoa yleisesti ADHD:sta sekä neuvoja ryhmänohjauksen tueksi. Se on koottu aikaisempien kokemusten sekä aihetta käsittelevän kirjallisuuden pohjalta. (Pajunen & Koivunen 2010.)

- 3) Voikukkia - Toimivien käytäntöjen käsikirja. Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliitto & Sininauhaliitto. Voikukkia-verkostohanke.

Tämä opas on tarkoitettu helpottamaan Voikukkia-vertaistukiryhmien perustamista ja tarjoamaan apua ryhmien järjestämisessä. Voikukkia-ryhmät on tarkoitettu huostaanotettujen lasten vanhemmille. Oppaan teossa on käytetty hyödyksi kokemusasiantuntijuutta, ja siinä painotetaan ammattilaisten ja vanhempien vuorovaikutuksen tärkeyttä. (Voikukkia – toimivien käytäntöjen käsikirja 2015.)

- 4) Puhutaan kotoutumisesta - ryhmänohjaajan opas. Väestöliitto.

Puhutaan kotoutumisesta on maahanmuuttajien vertaistukiryhmien tueksi tehty opas. Tässä oppaassa annetaan ehdotuksia ryhmien kokoontumisille ja ohjaamiseen. Oppaassa käydään läpi aiheita, jotka ovat ajankohtaisia aikuisille maahanmuuttajille. (Alitolppa-Niitamo, Kerkkänen, Lee, Novitsky, Säävälä & Zandkarimi 2014.)

- 5) Vertaisohjaajan opas sisäilmasta oireileville ja sairastuneille. Hengitysliitto. Homeesta sairastuneiden vertais- ja tukiverkostohanke.

Opas on laadittu tueksi Hengitysliiton järjestämien vertaistukiryhmien ohjaajille, ohjaajiksi aikoville sekä ryhmien osallistujille. Oppaan teossa on käytetty apuna ideoita Hengitysliiton kouluttamilta kokemus-asiantuntijoilta sekä aikaisemmin järjestettyjen vertaistukiryhmien ohjaajilta. (Vertaisohjaajan opas sisäilmasta oireileville ja sairastuneille n.d.)

- 6) Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Suomen Pakolaisapury.

Tämä opas on tehty Suomen Pakolaisavun järjestämän vertaistukiryhmätoiminnan suunnittelun ja järjestämisen avuksi. Se on suunnattu erityisesti maahanmuuttajaryhmien vertaisohjaajille. Opas sisältää perustietoa vertaistukitoiminnasta sekä maahanmuuttajien kanssa tehtävän työn erityispiirteistä. (Toivikko, Korppinen, Mustafa, Muhammed, Halme, Öhman, Sharifi, Truve & Zakeri 2011.)

4 Oppaiden teemat ja aiheet

4.1 Tutkimustulokset

Löytämämme oppaiden teemat ja aiheet, joita käsitellään kyseisen vertaistukiryhmän keskusteluissa, liittyivät suurimmaksi osaksi kyseisen vertaistukiryhmän ryhmäkohtaiseen aiheeseen. Kaikista ohjaajien oppaista löytyi useampia teemoja ja aiheita. Koko-

simme taulukkoon 1 (ks. taulukko 1) oppaista löytämämme teemat ja aiheet. Lisäsimme siihen myös tiedon siitä, oliko oppaissa erikseen mainittu ryhmäkertojen määrä, sillä tämä vaikuttaa ryhmän elinkaareen ja keskusteltaviin aiheisiin.

Ohjaajien oppaat	Oppaista löytyneet keskusteluiden teemat ja aiheet	Oliko ryhmäkertojen määrä erikseen määritelty?
Yksin lastaan kasvattavien vanhempien vertaistukiryhmä	Tutustuminen ja pelisäännöt, toiveet ja tavoitteet ryhmälle, elämän hyvät ja turvalliset asiat, toisen vanhemman puuttumisen käsittely 0-7-vuotiaiden lasten kanssa, elämän hankalat ja raskaat asiat, tiedon jakaminen olemassa olevista palveluista, voimavarat ja vahvuudet, selviytymiskeinojen etsintä, auttavien tahojen esittely, ryhmän elinkaaren läpikäynti, palautteen antaminen ja saaminen	Kyllä
ADHD-liiton vertaistukiryhmä	Päivän tunnelma, olotila tai mieliala, omat odotukset tai toiveet, harrastukset, arjen unelmat	Ei
Huostaanotettujen lasten vanhempien Voikukkia-vertaistukiryhmä	Huostaanotto ja siitä selviäminen eri näkökulmista, huostaanottokriisin vaiheet ja niiden kesto ja päällekkäisyys, häpeä, selviytymisen voimavarat, akuutit ongelmat	Kyllä
Puhutaan kotoutumisesta-maahanmuuttajien vertaistukiryhmä	Oma perhe, maahanmuutto elämäkokemuksena, mielen hyvinvoinnin vahvistaminen, työn merkitys kotoutumisessa, parisuhde, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus perheessä, lastensuojelun periaatteet ja järjestelmä Suomessa, yksinhuoltajuus, seksuaalisuus, liikunta, hyvinvointi, asuminen suomessa, vapaaehtoistyön mahdollisuudet, vaikuttamismahdollisuudet Suomessa	Ei
Hengitysliiton vertaistukiryhmä sisäilmasta oireileville ja sairastuneille	Ryhmäkerran luennon aiheesta keskusteleminen, tutustuminen, odotukset, toiveet, ryhmäläisten elämäkerrat, -tarinat ja kokemukset	Ei
Suomen Pakolaisapury:n vertaistukiryhmä maahanmuuttajatyöhön	Vanhemmuus, kasvatus, lapset, työelämä, koulu, suomalaisen kulttuuri, vapaa-aika, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, identiteetti ja integraatio, rasismi	Kyllä

Taulukko 1. Tutkimustulokset.

4.2 Analysointi

Käytimme tutkimuksemme analysointimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Valitsimme tämän analyysimenetelmän siksi, ettei tarkoituksenamme ollut etsiä vahvistusta jollekin valmiille hypoteesille, vaan halusimme löytää uutta tietoa aineis-

tostamme koskien vertaistukiryhmien keskusteluissa käytäviä teemoja ja aiheita. Pyrkimyksenämme on siis muodostaa tiivistetty kuvaus tutkimuksemme aiheesta, ja totesimme, että sisällönanalyysi on tähän tarkoitukseen sopivin menetelmä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Oppaissa annetaan ryhmän ohjaajille apua ja neuvoja ryhmissä läpikäytävien teemojen ja aiheiden käsittelyyn eri tavoin. Joissakin oppaissa, kuten esimerkiksi Puhutaan kotoutumisesta-ryhmän ohjaajan oppaassa, on selkeästi eroteltu käsiteltävät teemat ja annettu niistä lisätietoa ohjaajan avuksi. Toisissa oppaissa, kuten Hengitysliiton vertaisryhmän oppaassa, taas ei annettu valmiita teemoja, vaan lähinnä viitteitä siitä, millaisia asioita ryhmissä mahdollisesti voitaisiin käsitellä. Joissakin oppaissa teemat ja aiheet oli eritelty hyvin selkeästi omissa kappaleissaan, joissa niitä oli myös avattu lisää. Tällaisia oppaita olivat Yksin lastaan kasvattavien vanhempien vertaistukiryhmän ohjaajan opas, Puhutaan kotoutumisesta-ryhmän ohjaajan opas sekä Pakolaisapu ry:n maahanmuuttajien vertaistukiryhmän ohjaajan opas. Muissa oppaissa teemat ja aiheet löytyivät muun tekstin joukosta.

Löysimme kaikista oppaista sellaisia teemoja ja aiheita, jotka liittyivät olennaisesti kyseisen ryhmän kontekstiin. Esimerkiksi maahanmuuttajatyön oppaasta löytämämme aiheet käsitelivät kohderyhmälle ajankohtaisia ja heidän elämäntilannettaan tukevia asioita, kuten uuteen kulttuuriin integroitumista sekä rasismia. Vertaistukiryhmä huostaanotettujen lasten vanhemmille taas käsittelee heidän kokemiinsa asioihin liittyviä tärkeitä teemoja, kuten huostaanottokriisin vaiheita ja häpeän teemaa yleisesti. Tutkimamme teemat ja aiheet ovat ensisijaisesti ryhmäkohtaisia, mutta yhdistävänä tekijänä on kyseisen elämäntilanteen läpikäyminen. Sama toistuu myös yksinhuoltajavanhempien vertaistukiryhmien keskusteluissa, joiden aiheina olivat esimerkiksi toisen vanhemman puuttumisen käsittely lapsen kanssa ja erilaisten selviytymiskeinojen etsintä.

Yhdistävänä tekijänä kaikista oppaista löysimme ensimmäisten kokoontumiskertojen keskustelunaiheet, jotka liittyivät poikkeuksetta tutustumiseen ja oman elämäntarinan jakamiseen muille ryhmäläisille. Monissa oppaissa toistui osallistujien ryhmään

kohdistuvien toiveiden ja odotusten läpikäynti erityisesti ensimmäisillä tapaamiskerroilla. Jokaisesta oppaasta löysimme myös omiin tunteisiin ja niiden jakamiseen liittyviä teemoja ja aiheita, kuten päivän kuulumiset ja yleinen jaksaminen. Aiheet olivat jokaisessa ryhmässä myös henkilökohtaisia ja keskustelua herättäviä – sellaisia, joihin ei voi saada vain yhtä oikeaa vastausta.

Löysimme ryhmissä käsiteltävistä teemoista ja aiheista myös eroavaisuuksia. Esimerkiksi Puhutaan kotoutumisesta-vertaistukiryhmän oppaassa oli annettu laajasti aiheita omasta perheestä erilaisiin vaikuttamismahdollisuuksiin Suomessa, eli aiheet olivat hyvin laajalle alueelle levittäytyviä. Sen sijaan esimerkiksi huostaanotettujen lasten vanhemmille tarkoitetun Voikukkia-ryhmän aiheet keskittyivät hyvin tiukasti huostaanoton ympärille.

Oppaista löytyi myös eroavaisuuksia siinä, kuinka rajattuja aiheet olivat. Esimerkiksi ADHD-liiton oppaassa aiheet olivat hyvin löyhästi rajattuja, kuten arjen unelmat tai oma olotila. Sen sijaan jotkin aiheet, kuten koulutus tai lastensuojelun periaatteet ja järjestelmä Suomessa, joita käsitellään Puhutaan kotoutumisesta-ryhmässä, ovat hyvinkin tarkasti rajattuja.

Havaitimme yhteyden oppaissa käsiteltyjen teemojen ja aiheiden sekä Bruce Tuckmanin ryhmän kehitysvaihemallin välillä. Useimmissa oppaissa tiedostettiin ryhmän elinkaaresta erityisesti muodostusvaiheen tärkeys, sillä niissä ehdotettiin ensimmäisten kokoontumiskertojen aiheiksi yleistä tutustumista sekä kuulumisten ja elämäntarinoiden kertomista, mikä on tärkeää erityisesti ryhmän ollessa elinkaarensa alkuvaiheissa (Niemistö 2012, 165-167). Teemat ja aiheet oli joissakin oppaissa huomioitu myös suhteessa ryhmän elinkaaren pituuteen. Esimerkiksi yksin lastaan kasvattavien vanhempien Leija-vertaistukiryhmille oli suunniteltu yhteensä vain viisi kokoontumiskertaa, joten jokaiselle kerralle oli hyvin tarkasti suunniteltu keskusteltavat teemat ja aiheet. Maahanmuuttajien vertaistukiryhmien ohjaajien oppaassa ei jokaisen kokoontumiskerran aiheita ole etukäteen määritelty. Siinä suositellaan kuitenkin vähintään kymmentä kokoontumiskertaa, jotta luottamuksen syntymiselle ryhmäläisten kesken jäisi tarpeeksi aikaa. Teemoista ja aiheista voi tällöin keskustella luottamuksellisessa ilmapiirissä.

4.3 Johtopäätökset

Päädyimme tulosten pohjalta siihen johtopäätökseen, että vertaistukiryhmien teemat ja aiheet ovat pääsääntöisesti tunteita ja henkilökohtaisia prosesseja koskevia, ja liittyvät kyseiseen vertaistukiryhmään. Tämä saattaa johtua siitä, että ryhmiin osallistuvat henkilöt eivät ole löytäneet omasta ammattiavun- tai lähipiiristä sopivaa paikka näiden asioiden jakamiseen ja käsittelyyn. Teemat ja aiheet ovat sellaisia joista voi olla montaa eri mieltä, ja todennäköisesti herättävät paljon keskustelua. Niitä voi avata yhtä monella eri tavalla kuin jäseniä on ryhmissä. Voimme päätellä, että vertaistukiryhmät ovat tärkeä tuen ja hyvinvoinnin lähde osana palvelujärjestelmää, sillä se vastaa tarpeisiin johon muu tuki ei aina pysty vastaamaan. Ammattiavulla on tärkeä rooli ihmisten tukemisessa ja avussa, mutta sen tarkoitus ja resurssit eivät aina riitä antamaan keskustelutukea samalla tavalla kuin se on vertaistukiryhmissä mahdollista. Ammattiapu sekä vertaistukitoiminta näyttävät täydentävän toisiaan, eivätkä ole ristiriidassa kokonaisvaltaisen tuen saannissa.

Tuloksien perusteella ehdottaisimme, että tulevaisuudessa vertaistukiryhmien ohjaajien opissa käytäisiin vielä selkeämmin läpi kyseisen ryhmän keskusteluiden teemoja ja aiheita, jotta ne tulisivat näkyviksi. Tämä tuo selkeyttä, tarkoituksenmukaisuutta, sekä struktuuria ryhmiin. Ohjaajat saavat siitä myös tukea ja tietoa mitkä keskustelut tukisivat parhaiten ryhmää, vaikka joustavuus on tässäkin muistettava. Näin ammattilaiset ovat tietoisempia mitä vertaistukiryhmissä tehdään, ja voivat ohjata tarkemmin asiakkaita juuri heidän tarpeisiinsa sopivaan ryhmään. Näin vältetään myös päällekkäisyyksiltä, ja yhteistyö on tarkoituksenmukaisempaa vapaaehtoisten ohjaajien ja ammattilaisten välillä, kun molemmat osapuolet tietävät mitä tekevät. Asiakas saa tällöin kokonaisvaltaisempaa tukea.

5 Pohdinta

5.1 Tutkimuksesta heränneet ajatukset

Tutkimuksemme pääasiallisena tarkoituksena oli selvittää eri vertaistukiryhmien keskusteluissa esiintyviä teemoja ja aiheita, ja mielestämme tutkimus täytti tämän tarkoituksen. Saimme selville myös joitakin yleistettäviä teemoja ja aiheita, jotka esiintyivät kaikissa tutkimissamme vertaistukiryhmissä. Oppaissa siis annettiin tietoa siitä, millaisia aiheita saattaa nousta esille kyseisessä ryhmässä, jotta ohjaaja voisi jossain määrin olla valmistautunut niiden käsittelemiseen. Huomasimme tutkimusprosessin aikana, ettei aiheiden esilletuonti ollut kuitenkaan yleensä oppaiden pääasiallinen tarkoitus, vaan ne löytyivät muiden oppaissa käsiteltyjen aiheiden lomasta. Mielestämme oli hyvä, että joissakin oppaissa teemoja ja aiheita oli tarkoituksellisesti käsitelty omissa osioissaan. Selkeä jäsenitys teemoista ja aiheista voisi helpottaa erityisesti aloittelevien vertaistukiryhmänohjaajien orientoitumista ryhmän ohjaukseen.

Teemat ja aiheet joita ohjaajien oppaissa tuli esille, liittyivät olennaisesti omiin kokemuksiin sekä tunteisiin. Toistuvia teemoja ja aiheita olivat esimerkiksi omien kuulumisten jakaminen, omat elämäntarinat, ryhmää koskevat toiveet ja odotukset sekä tunteiden ja prosessien läpikäyminen, jotka liittyvät kyseisen ryhmän aiheeseen. Näin ollen oletamme, että vertaistukiryhmissä ihmiset voivat käsitellä omaa tunne-elämänsä luottamuksellisesti, sekä käydä läpi henkilökohtaisia teemoja ja aiheita, joiden esille tuominen vaatii rohkeutta ja tietynlaisen ilmapiirin ryhmässä. Tällaisen tuen tarpeeseen ei ammattiapu pysty aina vastaamaan, sillä siihen sisältyy valmis asetelma auttajasta ja autettavasta (Hyväri 2005, 214). Vertaistukiryhmien vahvuus ja erityispiirre on nimenomaan näiden asioiden jakaminen samaa läpikäyneiden kanssa.

Oppaissa joita tutkimme, ei yleisesti ollut kovin yksityiskohtaisia teemoja ja aiheita, ja monissa oppaissa ne tulivat esille ikään kuin muiden asioiden ohella, sen sijaan että niihin olisi erityisesti keskitytty. Teemat ja aiheet joita oppaissa tuli esille, olivat melko yleisluonteisia, sellaisia, joiden ympärille voi syntyä hyvinkin erilaisia keskusteluja osallistujista riippuen. Esimerkiksi maahanmuuttajatyön vertaistukiryhmän ohjaajan oppaassa oli annettu valmiit teemat, kuten vanhemmuus ja suomalainen kulttuuri. Näistä voi syntyä keskustelua laidasta laitaan, sillä teemoja ei ole rajattu koskemaan vain jotain tietynlaista osaa vanhemmuudesta, kuten esimerkiksi haasteita ra-

jojen asettamisessa. Kuitenkin kyseisessä oppaassa oli avattuna vanhemmuutta nimenomaan maahanmuuttajan näkökulmasta, tuoden tarkoituksenmukaisuutta kyseiselle kohderyhmälle. Tämä on mielestämme tärkeää. Teemoja ja aiheita voi käsitellä hyvin monesta eri näkökulmasta, joten on hyödyllistä pitää mielessä kohderyhmä kun aiheita nostetaan esille. Jos keskustellaan yleisesti teemasta vanhemmuus, on keskustelu luultavasti erilaista silloin, kun siitä keskustelelee maahanmuuttajien vertaistukiryhmä, kuin vaikkapa yksinhuoltavanhempien vertaistukiryhmä.

Oppaista löytyneiden teemojen ja aiheiden määrä vaihtelivat oppaiden välillä. Esimerkiksi Puhutaan kotoutumisesta-oppaassa oli annettu pitkä lista teemoista joista maahanmuuttajien kanssa voisi keskustella. Sen sijaan sisäilmaongelmista sairastuneiden vertaistukiryhmän ohjaajan oppaassa ei teemoja ja aiheita ollut listattu sen tarkemmin. Kun teemoista ja aiheista on annettu pitkä lista, voi siitä olla hyötyä antaen ohjaajalle kokonaisvaltaisen kuvan siitä mistä ryhmässä voisi keskustella, ja minikälaisten teemojen ympärillä liikutaan. Toisaalta, jos teemojen ja aiheiden lista on pitkä, voi ohjaajalla olla hankaluuksia hahmottaa mistä kaikesta kannattaisi keskustella. On tärkeää olla tietoinen siitä, onko kyseessä lyhytaikainen vertaistukiryhmä, jolloin kokoontumiskertoja on vain muutamia, vai pitempikestoinen ryhmä, jolloin on aikaa keskustella laajemmin eri teemoista ajan kanssa suuremmalla aikavälillä. Tämä vaikuttaa vertaistukiryhmien kokoontumisiin ja niissä käytäviin keskusteluihin.

Vertaistukiryhmien elinkaari ei ole koskaan täysin samanlainen, vaan muotoutuu jäsentensä mukaan. Ryhmän elinkaari ja sen hetkinen kehitysvaihe vaikuttavat siihen, millä tavalla aiheista keskustellaan, vai voidaanko etukäteen valituista aiheista ylipäättään keskustella. Yksi merkittävä tekijä on esimerkiksi ryhmän avoimuus uusille jäsenille. Jos vertaistukiryhmä on avoin, eli uudet jäsenet saavat tulla milloin vain mukaan, siirtyy ryhmä muodostusvaiheeseen joka kerta kun uusi jäsen saapuu ryhmään, vaikuttaen siihen mitä ja miten aiheista keskustellaan.

Pohdimme tutkiessamme teemoja ja aiheita, olisiko hyödyllistä että vertaistukiryhmien ohjaajien oppaassa olisi annettu yksityiskohtaisia teemoja ja aiheita, vai että ne olisivat yleisemmällä tasolla. Se, missä kohdassa ryhmä on elinkaartaan, vaikuttaa sii-

hen, miten kyseisiä teemoja ja aiheita käsitellään, ja kuinka paljon ryhmäläiset uskalta-
tavat aiheista avautua. Ei voida olettaa, että ryhmä joka on juuri aloittanut kokoontu-
misensa, uskaltaisi välttämättä heti keskustella kovin henkilökohtaisista teemoista ja
aiheista, vaikka niin voisikin olla. Sen takia ei ole tarkoituksenmukaista rajoittaa ryh-
miä määräämällä heti yksityiskohtaisesti mistä aiheista pitäisi puhua, sillä jokainen
ryhmä kehittyy omalla tahdillaan, ja teemat ja aiheet nousevat heille yksilöllisellä
ajalla esille. Ne on tarkoitettu vain suuntaa antaviksi.

Vain yhdessä vertaistukiryhmän ohjaajan oppaassa oli annettu valmiit teemat ja ai-
heet erikseen jokaiselle tapaamiskerralle. Muissa oppaissa annettiin enemmän va-
pautta keskusteltavien teemojen ja aiheiden valintaan niin, että ryhmäläiset saavat
itse vaikuttaa siihen, mistä aiheista he haluavat kullakin tapaamiskerralla keskustella.
Tämä antaa mahdollisuuden siihen, että ryhmissä voidaan keskustella nimenomaan
ryhmäläisille ajankohtaisista teemoista ja aiheista. Monesti, keskusteluiden teemat ja
aiheet tulevatkin esille kuulumiskierroksen aikana (Vuorinen 2002, 30). Tämä tarkoit-
taa, että teemat ja aiheet nousevat sen hetkisistä ryhmäläisistä ja kuulumisista, joita
ei voi ennalta tietää.

Mutta vaikka keskusteluiden teemat ja aiheet voivat vapaasti vaihdella joka kerta, voi
oppaista huomata, että ne ovat silti rajattu sellaisiin teemoihin ja aiheisiin jotka liitty-
vät kyseiseen ryhmään. Esimerkiksi teemat ja aiheet huostaanotettujen lasten van-
hempien ryhmässä ovat laajoja, mutta liittyvät kuitenkin siihen, että heidän lapsensa
on huostaanotettu. Tällaisia aiheita olivat esimerkiksi näkökulmat huostaanotosta
lapsen tai sijaisperheen kannalta. Samalla tavalla teemat ja aiheet vertaistukiryh-
missä maahanmuuttajille ovat hyvinkin laajoja, mutta silti rajattu siten, että ne liitty-
vät maahanmuuttoon, aiheina esimerkiksi kulttuuri Suomessa tai rasismi. Näin ollen
voi olettaa, että vertaistukiryhmien tarkoitus ei ole pelkästään se, että samaa koke-
neet ihmiset kokoontuvat keskustelemaan ihan mistä vain. Tarkoitus on sen sijaan
pysyä tietynlaisissa aiheissa ja teemoissa, jotka liittyvät nimenomaan siihen yhdistä-
vään tekijään, mitä he ovat kaikki kokeneet vertaisina. Näin vertaistukiryhmien tar-
koitus pysyy selkeästi esillä ja ryhmät ovat nimenomaan vertaistukiryhmiä, eivätkä
jotain muita ryhmiä. Tämä on mielestämme tärkeää tuoda esille vertaistukiryhmien
ohjaajien oppaissa, joten teemat ja aiheet on hyvä olla selkeästi esillä. Näin ryhmissä

voidaan keskittyä nimenomaan tarkoituksenmukaiseen toimintaan, jotta niissä käymisestä olisi mahdollisimman paljon hyötyä osallistujille.

Vertaistukiryhmissä on muodostettava selkeät rajat auttamiselle ja kaikelle ryhmässä tehtävälle työskentelylle. Tässä tärkeässä roolissa on vertaistoiminnasta vastaava ohjaaja, jonka olisi hyvä olla vastuussa vertaistukiryhmien ohjaajien tukemisesta maalikkoauttajina (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 60). Mielestämme jokaisella vertaistukiryhmän ohjaajalla tulisi olla tällainen erikseen nimetty ohjaaja, jonka vastuulla vapaaehtoisen vertaistukiohjaajan työsuojelu sekä työnohjaus olisivat.

Tutkimuksemme herätti pohdintoja ammattilaisen ja vapaaehtoisen auttajan välisestä raja-alueesta auttamistyössä, johon vertaistuki väistämättä sijoittuu. Kuka on vastuussa vapaaehtoisista ohjaajista ja valvoo, ovatko he päteviä ja kykeneviä käymään ryhmäläisten kanssa läpi haasteellisia teemoja ja aiheita, joita ryhmässä käsitellään? Missä menee vapaaehtoisten ja ammattilaisten antaman avun raja? Ohjaatanko vertaistukiryhmiä ihmisiä tarvittaessa ammattiavun piiriin, ja kuka tästä on vastuussa? Voi myös olla, että joskus vapaaehtoisilta vertaistukiryhmien ohjaajilta vaaditaan ja odotetaan liikaa ilman ammatillista koulutusta. Huomasimme, että joissakin ryhmässä läpikäytävät teemat ja aiheet oli hyvin selkeästi strukturoitu ja ryhmäkerrat tarkasti etukäteen suunniteltu. Vaatiiko tällaisten ryhmien vetäminen erityistä ammatillista osaamista? Tämä herätti meissä myös pohdintaa siitä, miten vapaaehtoiset ryhmänohjaajat voitaisiin kouluttaa ohjaamaan tiukasti strukturoitua ryhmää. Mielestämme on kuitenkin tärkeää, että vertaistukiryhmille keskeinen toimintaperiaate keskinäisestä vertaisuudesta ryhmässä säilyisi.

On tärkeää muistaa, että vertaistukiryhmät ovat vain täydentävä osa palvelujärjestelmää, eivätkä ne voi täysin korvata ammattiapua. Vertainen tai vertaisohjaaja ei myöskään voi astua esimerkiksi terapeutin asemaan, vaikka vertaistuki voikin olla hyvin terapeuttista toimintaa osaltaan. Tämän voi huomata vaikeista ja syvälle menevistä aiheista. Mielestämme ammattilaisten ja vapaaehtoisten vertaistukiohjaajien tulisi tehdä yhteistyötä siten, etteivät vertaistuki ja ammattiapu erilaisina tuen muotoina kuitenkaan sekoitu keskenään (Hyväri 2005, 218). Silloin kun nousee esille, että

teemat ja aiheet kyseisessä ryhmässä vaativat erityistä ammattitaitoa, tulisi olla mahdollista, että ammattilainen ohjaa kyseistä ryhmää tai vähintään avustaa vakituista ryhmänohjaajaa tehtävässään. Tähän tarvittaisiin yhteistyötä, etteivät vapaaehtoiset ohjaajat jäisi yksin liian suurien teemojen ja aiheiden pariin. Vertaistuen merkitys osana ihmisten hyvinvointia tukevia palveluita tulisi kuitenkin muistaa, sillä ammattilaisten resurssit eivät usein yksinkertaisesti riitä sen tyyppisen lohdun ja tuen antamiseen, jota vertaistukiryhmistä taas voi saada.

Esiinnousseet keskusteluiden aiheet herättivät meissä myös ajatuksia siitä, onko toisaalta riskialtista käsitellä vain subjektiivisten kokemusten valossa aiheita, kuten rasismia ja tasa-arvoa erityisesti maahanmuuttajaryhmissä, joissa eri kulttuurit saattavat hyvinkin voimakkaasti nostaa raja-aitoja ja luoda konflikteja ihmisten väleille? Tällaiset tilanteet ovat kuitenkin myös mahdollisuus luoda yhteyttä eri tavalla ajattelevien ihmisten väleille. Vertaistukiryhmänohjaajalta vaaditaan tällöin herkkyyttä aistia mahdolliset lähestyvät konfliktit, jotka tietynlaisten aiheiden esiin nouseminen saattaa aiheuttaa, ja ohjata keskustelua rakentavaan suuntaan.

Kun oppaissa käsitellään teemoja ja aiheita, tehdään näkyväksi mitkä teemat ja aiheet ovat tärkeitä kyseiselle ryhmälle. Kun vertaistukiryhmän teemat ja aiheet ovat selkeästi esillä, voi ohjaaja ottaa niistä selvää tarvittaessa etukäteen. Näin ohjaaja voi saada lisää näkökulmia kyseisiin asioihin, ja tarvittaessa myös nostaa niitä itse ryhmässä esille keskustelun aloitukseksi. Ryhmien keskusteluihin sisältyy se riski, että ne ajautuvat johonkin aivan muuhun kun siihen, miksi ryhmä on koossa. Kun teemat ja aiheet ovat ohjaajan tiedossa, voi hän ohjata keskustelua tarvittaessa olennaiseen, jotta ryhmän tarkoituksenmukaisuus ei häviäisi. Teemat ja aiheet tutkimissamme oppaissa olivat suurimmaksi osaksi sen verran löyhästi rajattuna, etteivät ne kuitenkaan rajoita liikaa ryhmien keskusteluita. Näin varmasti löytyy ryhmälle ajankohtainen aihe tai teema josta keskustella kyseisellä tapaamiskerralla, ilman että tarkoituksenmukaisuus häviäisi. Vertaistukiryhmien tarkoitus ammattilaisten näkökulmasta on olla yksi voimavara ja tukimuoto asiakkaalle, joten on tärkeää pitää teemat ja aiheet sellaisissa rajoissa, että niistä olisi apua ryhmäläisten elämäntilanteeseen. Joskus on kuitenkin vaikeaa ennakoida, mitä teemoja ja aiheita tulee vertaistukiryhmässä esille, ja toisinaan ne varmasti voivat olla myös yllättäviä. Sen takia olisi ohjaajan kannalta

mielestämme tärkeää muistaa joustavuus, vaikka teemat ja aiheet olisivatkin tiedossa etukäteen.

Teemojen ja aiheiden listaaminen ohjaajien oppaissa antaa mielestämme hyvää struktuuria ja selkeyttä vertaistukitoimintaan, sekä ryhmien ohjaamiseen. Vertaistukiryhmien tarve on tunnistettu yhteiskunnassa, ja niitä tulisikin hyödyntää osana palveluita (Nylund 2005, 195). Kun tiedetään, mistä teemoista ja aiheista kyseisissä ryhmissä käsitellään, voivat ammattilaiset ohjata asiakkaitaan kohdennetummin. Esimerkiksi jos kyse on maahanmuuttajien vertaistukiryhmästä, mutta tiedämme, että kyseisessä ryhmässä keskitytään vanhemmuuteen, lastensuojelun järjestelmään Suomessa, sekä omien lasten tukemiseen uuteen kulttuuriin sopeutumisessa, olisi turhaa ohjata aikuinen maahanmuuttaja, jolla ei ole omaa perhettä, kyseiseen ryhmään. Sen sijaan kyseinen maahanmuuttaja voisi hyötyä jostain toisesta maahanmuuttajien vertaistukiryhmästä, jossa keskustelut liittyvät hänen omaan elämäntilanteeseensa sopivampiin teemoihin, kuten esimerkiksi koulutukseen sekä vapaa-aikaan Suomessa. Tämä on mielestämme tärkeää kun mietimme vertaistukiryhmiä osana palvelujärjestelmää, että palveluita pystyttäisiin kohdentamaan paremmin tehden niistä hyödyllisempiä. Kun teemat ja aiheet ovat selvillä, on mahdollista että nousee tarve ryhmille joissa käsitellään tarkemmin tietynlaisia teemoja sekä aiheita. Näin voitaisiin perustaa kohdennettuja ryhmiä tarpeen mukaan, esimerkiksi vertaistukiryhmä yksinhuoltajille, jossa keskitytään rajatusti esimerkiksi yksinhuoltajan voimavarojen etsimiseen, tai vaikkapa yksinäisyyden tunteeseen liittyviin aiheisiin. Tämä on mielestämme joihinkin vertaistukiryhmiin tarpeellinen raja, sillä joskus ryhmien aihe voi olla niin laaja, etteivät ryhmäläiset koe erityistä hyötyä kyseisestä ryhmästä, jos keskusteluiden aiheet eivät tule tarpeeksi lähelle heidän omaa elämäntilannettaan. Joskus sen sijaan on riittävää olla ryhmässä, jossa tietää että muut osallistujat ovat käyneet läpi samankaltaisia asioita, eikä sen tarkemmille keskusteluiden teemojen ja aiheiden rajoituksille ole tarvetta. Keskusteluiden teemojen ja aiheiden tiedostaminen on kuitenkin tärkeä osa vertaistukiryhmätoiminnan kehittämistä.

5.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Vältyimme tutkimuksenteossa eettisiltä ristiriidoilta siten, ettemme aktiivisesti osallistuneet varsinaisten vertaistukiryhmien toimintaan. Läsnäolomme ryhmien kokouksissa olisi todennäköisesti vaikuttanut tuloksien luotettavuuteen, joten emme pitäneet sitä missään vaiheessa mahdollisena aineistonkeruumenetelmänä. Vertaistukiryhmien keskustelut ovat hyvin henkilökohtaisia ja yksityisiä, ja halusimme kunnioittaa tätä. Emme myöskään keränneet esimerkiksi minkäänlaisia henkilötietoja tai muuta materiaalia, josta olisi saattanut seurata yksityisyydensuojaan liittyviä ongelmia. Käyttämämme aineisto ei sisällä millään tavalla eettisesti kyseenalaista tietoa, sillä oppaat olivat jo valmiiksi julkisessa levityksessä ja kaikkien helposti löydettävissä ja luettavissa. Pysyimme myös yleisellä tasolla keskusteluiden teemojen ja aiheiden kartoittamisprosessissa, emmekä esimerkiksi ottaneet mukaan kenenkään henkilökohtaisia tarinoita tai tietoja, joita jotkin oppaat myös sisälsivät. Pyrimme myös tutkimuksenteossa ja opinnäytetyömme kirjoitusvaiheessa avoimuuteen ja luotettavuuteen siten, että kuvasimme koko prosessin kaikkine vaiheineen.

Tutkimuksemme on validi, sillä sen avulla saimme tutkittua juuri niitä asioita, joita tarkoituksenamme oli tutkia. Emme voi kuitenkaan olla täysin varmoja siitä, keskustellaanko vertaistukiryhmissä todellisuudessa niistä aiheista, jotka aineistostamme löysimme. Tällaiselle tutkimukselle voisi olla vielä tarvetta. Voimme kuitenkin jossakin määrin yleistää kartoituksemme tuloksia, sillä kaikista oppaista löytyi jollain tavalla ryhmän kontekstiin liittyviä teemoja ja aiheita. Tutkimuksemme tarkoituksena ei kuitenkaan ollut varsinaisesti tuoda esille yleistettävää tietoa, vaan selvittää ja kartoittaa teemoja ja aiheita, joista vertaistukiryhmissä keskustellaan.

5.3 Ammatillinen oppimisprosessi

Opinnäytetyöprosessimme alkoi helmikuussa 2015 aiheen valinnalla. Alkuperäinen tarkoituksemme oli tehdä yhteistyötä erään järjestön kanssa, joka oli tilannut meiltä opinnäytetyön koskien vertaistukiryhmien keskusteluissa käytäviä teemoja ja aiheita. Tutkimuksemme aineisto oli tarkoitus kerätä kyselylomakkeiden avulla, jotka lähitimme täytettäväksi eräiden vertaistukiryhmien ryhmänohjaajille toimeksiantajamme kautta. Kyselyihin ei kuitenkaan vastattu odottamallamme tavalla, ja toimeksiantaja jättäytyi yllättäen pois yhteistyöstä. Jouduimme tästä syystä mukautumaan uuteen

tilanteeseen, ja vaihtamaan tutkimuksemme aineistoa. Tässä vaiheessa aikaa opin-
näytetyön palautuspäivään ei ollut enää kovin paljoa, joten jouduimme työskentele-
mään melkoisen paineen alla. Opimme tästä prosessista hyvin paljon, sillä aikaa oli
vähän ja tekemistä melkoisesti. Yllättävistä käänteistä huolimatta saimme paljon
uutta, käytännönläheistä tietoa aihepiiristämme, sillä pystyimme silti perehtymään
työhömmehä tehokkaasti. Opimme opinnäytetyöprosessin kautta myös kirjoittamaan
tieteellistä tekstiä käyttäen lähteitä.

Saimme opinnäytetyöprosessimme kautta myös lisää näkemystä vapaaehtoistoimin-
nasta osana omaa alaamme. Alallamme on tärkeää nähdä asiakas kokonaisvaltaisesti,
ja vaikkei itse oltaisi ohjaamassa vertaistukiryhmiä, on olennaista tietää mitä niissä
tapahtuu ja millä tavoin ne voivat olla osa asiakkaidemme tukiverkostoa. Uskomme,
että tieto, jonka olemme hankkineet opinnäytetyötämme varten vertaistukiryhmä-
toiminnasta, tulee olemaan hyödyksi tulevaisuudessa työskennellessämme eri asia-
kasryhmien parissa.

Lähteet

Adams, R. 2008. Empowerment, participation and social work. 4th ed. Hampshire & New York: Palgrave Macmillan.

Alitolppa-Niitamo, A., Kerkkänen, H., Lee, M., Novitsky, A., Säävälä, M. & Zandkarimi, M. Puhutaan kotoutumisesta. Ryhmänohjaajan opas. 2014. Toim. Kerkkänen, H. Väestöliitto. Helsinki: OY FRAM AB. Viitattu 5.11.2015. http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/fe5dfa6adab633f086980838bf986b68/1446713748/application/pdf/4386232/Kotipuu_RyhmaOpas2014_Painoon.pdf

Borkman, T. 1999. Understanding Self-Help/Mutual-Aid. Experimental learning in the commons. New Brunswick, New Jersey & London: Rutgers University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Tammi.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Toim. Nylund, M. & Yeung, A. Tampere: Vastapaino, 214-235.

Janhunen, T. & Pauni, R. N.d. LEIJA-HANKE: Yksin lastaan kasvattavien vanhempien vertaisryhmä. Ohjaajan opas. YVPL ry. Viitattu 5.11.2015. <http://www.yvpl.fi/fileadmin/tiedotot/leija/leija-opas-vanhempienryhma.printti.pdf>

Jauhiainen R. & Eskola M. 1994. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Juva: WSOY.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaisryhmä käyntiin! Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Toim. Laatikainen T. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER Palvelut Oy, 25-49. Viitattu 6.4.2015. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Jyrkämä, O. & Huuskonen, P. 2010. Ammatillaiset vertaistoiminnan tukena. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Toim. Laatikainen T. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER Palvelut Oy, 81-85. Viitattu 10.11.2015. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Karlsson, M. 2006. Självhjälpsgrupper – teori och praktik. Lund: Studentlitteratur.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. 2. uud. p. Juva: PS-Kustannus, 70-85.

Kurtz, L.F. 1997. Self-help and support groups: a Handbook for practitioners. Thousand Oaks: SAGE Publication.

Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituohannella. Toim. Niemelä J. & Dufva, V. Jyväskylä: PS-kustannus, 30-39.

Kärkkäinen, T. & Nylund, M. 1996. Oma-apuryhmät: Vertaisten tukea ja toimintaa. Oma-aputoiminnan seminaari 13.-14.10.1995. Helsinki: Kansalaisareena.

Laimio A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Toim. Laatikainen T. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER Palvelut Oy, 9-19. Viitattu 6.4.2015. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Lehtinen, S. 1997. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Tampere: Mainosmakasiini.

Miikkulainen P. 2000. Oma-apuryhmät ja niiden toiminta. Teoksessa Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas. Toim. Auvinen A. Omaehtoisen kehityksen julkaisuja, Sarja C. Oma-aputoiminta 2/2000. Helsinki: Kansalaisareena, 9-12.

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto.

National plan for self-help. 2004. The Directorate for Health and Social Affairs. Report IS-1212. The Ministry of Health and Social Affairs. Oslo: Department for Mental Health. Viitattu 7.4.2015. http://www.selvhjelp.no/filestore/Nasjononalt_plan_IS-1212_engelsk.pdf

Niemistö, R. 2012. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Nylund, M. 1999. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Toim. Hokkanen, L., Kinnunen, P. & Siisiäinen, M. Jyväskylä: Gummerus, 116-134.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Toim. Nylund, M. & Yeung, A. Tampere: Vastapaino, 195-213.

Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Välittävät verkostot. Toim. Matties, A-L., Kotakari U. & Nylund M. Jyväskylä: Vastapaino, 193-205.

Pajunen, A. & Koivunen, M. 2010. Vertaisryhmätoiminnan opas. Käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. ADHD-liitto ry. Viitattu 5.11.2015. http://www.adhd-liitto.fi/sites/default/files/page_attachment/vertaistoiminnan_opas_nettiin.pdf

Pedersen, L. 2004. Handbok för självhjälpsgrupper. Göteborg: Självhjälpsuset Solkatten.

Ringer, T. 2001. Group Action: Dynamics of Groups in Therapeutic Educational and Corporate Setting. Viitattu 3.4.2015. <http://site.ebrary.com/lib/jypoly/reader.action?docID=10017728>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 5.11.2015. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html

Schneider Corey, M., Corey, G. & Corey, C. 2010. Groups. Process and Practice. 8th ed. Belmont, USA: Brooks/Cole.

Self-Help - an introduction. 2011. The Directorate of Health and Social Affairs. Norwegian Self-Help Forum. Viitattu 8.4.2015 <http://www.selvhjelp.no/filestore/Selfhelp-anintroductionTILWEB.pdf>

Selin, A., Maunu, A. & Kannussaari, K. 2014. Ryhmäilmiö. Ryhmänohjaajan käsikirja ammattilisiin oppilaitoksiin. Pori: Ehyt.

Toivikko, K., Korppinen, A., Mustafa, B., Muhammed, D., Halme, E., Öhman, B., Sharifi, Y., Truve, K. & Zakeri, M. 2011. Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Toim. Toivikko, K., Halme, E. & Rustanius, M. 2. painos. Helsinki: Trinket Oy. Viitattu 4.11.2015. <http://vetoverkosto-fi-bin.directo.fi/@Bin/62bc3bc82ed3e87ec1e0f0dade0c3220/1447238309/application/pdf/173102/Vertaisryhm%C3%A4toiminnan%20opas%20maahanmuuttajaty%C3%B6h%C3%B6n.pdf>

Vammaispalvelujen käsikirja. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.4.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/>, itsenäisen elämän tuki, vertaistuki.

Vertaisohjaajan opas sisäilmasta oireileville ja sairastuneille. N.d. Hengitysliitto. Homeesta sairastuneiden vertais- ja tukiverkostohanke. Viitattu 5.11.2015. http://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/oppaat/vertaisohjaajan_opas.pdf

Voikukkia - Toimivien käytäntöjen käsikirja. 2015. Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliitto & Sininauhaliitto. Voikukkia-verkostohanke. Helsinki: Kopio Niini. Viitattu 5.11.2015. <http://www.voikukkia.fi/images/VOIKUKKIA-kasikirja2015.pdf>

Vuorinen, M. & Helasti, K. 1997. Juttukeppi kiertämään – kokemuksia oma-aputoiminnasta vuosilta 1994-1997. Vantaa: Printway.

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä –hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Vantaa: Printway.