

Vertaistukea naisten ryhmässä

kokemukset Hyvän mielen talon naisten vertaistukiryhmästä

Korkeaniemi Jenna

Opinnäytetyö
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

2017

Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

Tekijä	Jenna Korkeaniemi	Vuosi	2017
Ohjaaja(t)	Voitto Kuosmanen & Päivi Muranen		
Toimeksiantaja	Hyvän mielen talo		
Työn nimi	Vertaistukea naisten ryhmässä		
Sivu- ja liitesivumäärä	46 + 2		

Tutkin opinnäytetyössäni kahden naishenkilön kokemuksia ohjaamastani naisten vertaistukiryhmästä, joka on osa Hyvän mielen talon toimintaa. Hyvän mielen talo on Pohjois-Suomen alueella toimiva mielenterveysyhdistys, joka kuuluu Suomen Mielenterveyden keskusliittoon. Naisten vertaistukiryhmä oli avoin, kaiken-ikäisille naisille tarkoitettu ja keskustelemaan vertaistukeen perustuva ryhmä. Ryhmä alkoi syksyllä 2015 ja toiminta kesti syksyyn 2016 asti.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1.Minkälaisia kokemuksia haastateltavat saivat naisten vertaistukiryhmästä?
- 2.Mitä vaikutuksia naisten vertaistukiryhmällä oli haastateltavien elämään?

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkittavan aineiston keräsin teemahaastatteluin. Haastattelin kahta naista, jotka osallistuivat naisten vertaistukiryhmän toimintaan aktiivisimmin. Käyttämäni aineiston analysointimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällön analyysimenetelmää.

Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen osiossa esittelen mielenterveyden määritelmät ja sen merkityksen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi teoreettisena viitekehyksenä toimivat Vertaistuen, että vertaistukiryhmän määritelmät ja toiminnan periaatteet. Esittelen myös Juha Siitosen voimaantumisteorian määritelmän ja sisällön.

Avainsanat

Mielenterveys, Vertaistuki, Vertaistukiryhmä,
Voimaantumisprosessi

Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Jenna Korkeaniemi	Year	2017
Supervisor	Voitto Kuosmanen & Päivi Muranen		
Commissioned by	The Cheerful House		
Subject of thesis	Experiences of women's peer support group		
Number of pages	46 + 2		

This thesis studies two participants' experiences with a women's peer support group. The women's peer support group in question was operated by The Cheerful House in Oulu, which is one of the organizations of the Finnish Central Association for Mental Health. The women's peer support group was facilitated by the author from autumn 2015 to autumn 2016.

The goals of the study were to understand the following points:

1. What kind of experiences did women gain from the peer support group?
2. How did it influence the participants' lives?

The thesis is based on research using thematized interviews of the half-structure type. Two women, deemed to be the most active participants in the group, were interviewed. The recorded interviews were subsequently transcribed, and content analysis was employed to obtain the presented results. The content analysis used was based on grounded theory.

Mental health and its importance to the welfare of humans formed an important part of the theoretical framework of this thesis. Additionally the definitions of peer support, peer support group actions, and abstracts are included in the theoretical framework. The empowerment theory by Juha Siitonen is also represented in this research.

Key words

Mental health, Peer support, Peer support group and Empowerment

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	HYVÄN MIELEN TALO.....	7
2.1	Yhdistyksen toiminta.....	7
2.2	Naisten ryhmä.....	8
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS.....	10
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSTAPA	11
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	11
4.2	Tutkimuskysymykset.....	11
4.3	Teemahaastattelu	11
4.4	Tutkimuksen analyysi.....	13
4.5	Eettisyys & luotettavuus.....	14
5	MIELENTERVEYS OSANA HYVINVOINTIA.....	19
5.1	Mielenterveyden määrittely	19
5.2	Positiivinen mielenterveys.....	20
5.3	Sosiaalinen tuki.....	22
6	VERTAISTUKI	24
6.1	Vertaistoiminnan määrittely.....	24
6.2	Vertaistoimintaa koskevat tutkimukset	25
6.3	Vertaistukiryhmän merkitys mielenterveydelle	26
7	VOIMAANTUMISTEORIA.....	28
7.1	Voimaantumisen määrittely.....	28
7.2	Voimaantumisen kategoriat	29
8	TUTKIMUSTULOKSET	33
8.1	Tulosten esittely	33
8.2	Kokemukset ryhmästä	33
8.3	Mahdolliset vaikutukset.....	40
9	POHDINTA	43
	LÄHTEET.....	45

Koulutusalan nimi
Koulutusala
Koulutus

LIITTEET	47
----------------	----

1 JOHDANTO

Jokaisen mielenterveys tarvitsee toisinaan vahvistamista ja tukea. Häpeä omasta tilanteesta, ympäristön ymmärtämättömyys ja vähäisen tuen saanti voivat johtaa ihmisen eristäytymiseen. Yksinäisyys ja passivoituminen lisäävät kärsimyksiään entisestään ja vaikeuttaa palaamista yhteiskunnan toimijuuteen. Mielenterveyden vahvistaminen vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Vertaistukiryhmä on eräs toimiva keino saada tukea ja hyväksyntää. Ryhmässä kohtaa saman kokemusmaailman omaavia ihmisiä. Ryhmässä käynti ja sosiaaliset suhteet aktivoivat ihmistä. Passiivisuuden ja eristäytymisen sijaan ihminen voikin osallistua ja vaikuttaa oman elämänsä sisällä sairauksista huolimatta.

Opinnäytetyössäni tutkin Hyvän mielen talon naisten vertaistukiryhmän kahden naisosallistujan kokemuksia ryhmästä. Toimin vuoden verran ohjaajana kyseissä ryhmässä. Pää tavoitteenani oli kartoittaa, millaisena naisten vertaistukiryhmä koettiin ja mitä ryhmä antoi naisten elämään.

Ohjaamani ryhmä on vain naisille tarkoitettu ryhmä, joka painottuu keskustelemaan vertaistukeen. Naisten vertaistukiryhmän teemana oli yksinäisyys. Ryhmän tavoitteina oli toisten naisten kohtaaminen, keskinäinen tuen syntyminen sekä voimavarojen vahvistaminen. Vertaisryhmässä muiden kokemusten kuuleminen kannustaa myös kertomaan omista kokemuksista. Lisäksi ryhmässä leimaantumisen pelko vähenee ja tunnetaan yhteenkuuluvuutta ihmisten kesken, joita yhdistää mielenterveydellinen sairaus. Vertaistukiryhmällä on mielenterveyttä vahvistava vaikutus.

2 HYVÄN MIELEN TALO

2.1 Yhdistyksen toiminta

Hyvän Mielen talo on kolmannen sektorin taho, joka toiminnallaan haluaa ennalta ehkäistä mielenterveyshäiriöitä ja vahvistaa mielen hyvinvointia sekä tukea kuntoutumista. Yhdistys kuuluu Mielenterveyden keskuiliiton jäsenyhdistyksiin. Hyvän mielen talo tarjoaa matalan kynnyksen palvelua, jonka toiminta on vapaaehtoista. Lisäksi toiminta on pääasiassa maksutonta. Ainoastaan leirit ja retket voivat olla maksullisia. Fyysisesti Hyvän Mielen talo sijaitsee Oulussa mutta yhdistyksellä on toimintaa ympäri Pohjois-Suomea. (Hyvän mielen talo 2017.)

Yhdistyksen toiminnassa voi olla mukana vaikuttamassa myös yhdistyksen jäsenenä. Jäseneksi voivat liittyä kaiken ikäiset mielenterveysasioista kiinnostuneet henkilöt. Yhdistyksen hallituksessa äänioikeutta voivat kuitenkin käyttää vain 15-vuotta täyttäneet henkilöt. Alle 18-Vuotiaat ovat nuorisojäseniä, joiden ei tarvitse maksaa vuosittaista jäsenmaksua. Kyseistä maksua ei peritä myöskään kunniajäseniltä. Tällä hetkellä Hyvän mielen talon yhdistyksellä on jäseniä 750 henkilöä. Hyvän mielen talon yhdistyksestä päävastuussa on yhdistyksen hallitus. Varsinaisia palkkasuhteessa työntekijöitä on 10 henkilöä. Yhdistyksen toiminnassa ovat mukana myös vapaaehtoistyöntekijät, joita on 140 henkilöä. (Hyvän mielen talo 2017.)

Hyvän mielen talon yhdistystoiminta on saanut alkunsa omaistoiminnasta. Kyseessä olevan yhdistyksen nimi onkin ollut alkujaan Oulun seudun psykiatristen potilaiden omaiset ry. Omaistoiminta on edelleen yksi tärkeimpiä toiminnan muotoa. Toiminta on kuitenkin laajentunut ja tällä hetkellä yhdistyksen toiminta tavoittaa Lapin sekä Pohjois-Pohjanmaan alueiden asukkaat. (Hyvän mielen talo 2017)

Hyvän mielen talo tekee aktiivisesti yhteistyötä monien muiden yhdistysten sekä Oulun kaupungin kanssa. Yhteistyö mielenterveyspuolen hoitotahon kanssa on erittäin tärkeää. Esimerkiksi avohoidossa olevan kuntoutuja useimmiten löytää kohtaamispaikan ja vertaistuen Hyvän mielen talolta. Huomioitavaa on myöskin se, että Hyvän mielen talon omaistyöntekijä on tällä hetkellä ainoa Pohjois-

Suomen sekä Lapin alueella omaistyötä tekevä ammattihenkilö. (Hyvän mielen talo 2017)

Työntekijät tarjoavat myös yksilöllistä keskusteluapua. Yhdistyksentyöntekijät painottavat, ettei keskusteluapu ole terapiaa mutta kyseessä on matalankynnyksen mahdollisuus keskustelulle. Työntekijä voi esimerkiksi kartoittaa apua tarvitsevan tarpeet ja ohjata hänet talon toimintaan esimerkiksi vertaisryhmiin tai erikseen hoitotahoihin. (Hyvän mielen talo 2017)

Hyvän mielen talon toiminnassa tarkoitus on omaisten lisäksi tukea mielenterveyskuntoutujien jaksamista ja toipumista. Yhdistyksen toiminta ei ole vain korjaavaa vaan myös ennaltaehkäisevää, koska se jakaa tietoa mielenterveydellisiin asioihin liittyen. Yhdistyksen yksi päätavoitteista on parantaa mielenterveyskuntoutujan, omaisten ja ammattilaisten keskinäistä vuoropuhelua. Näiden kolmen tahon toimijuutta vahvistetaan esimerkiksi järjestämällä koulutuksia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, omaisille sekä kuntoutujille. koulutusten tarkoituksena on juurruttaa hyvät käytänteet niin ammattilaisten kuin omaisten ja kuntoutujien käyttöön. Kokemusasiantuntijuutta käytetään hyväksi esimerkiksi palveluiden kehittämisessä sekä niiden vaikuttavuuden arvioimiseksi. (Hyvän mielen talo 2017)

Osa koulutuksista toteutetaan kokemusasiantuntijuusperiaatteella eli koulutuksen käyneet kouluttavat itse vertaisiaan. Kokemusasiantuntijuus sekä vertaiskouluttaminen ovat merkittävää toimintaa niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Osallistamalla mielenterveyskuntoutujaa ehkäistään näin sairastuneen syrjäytymistä ja saadaan hänet olemaan osa asumisympäristönsä vaikuttamistyössä. Monille juuri kokemusasiantuntijuus sekä vertaistoiminta antavat tunteen merkityksellisyydestä olla osa jotain suurempaa. (Hyvän mielen talo 2017)

2.2 Naisten ryhmä

Hyvän mielen talon naisten ryhmä on tarkoitettu kaiken ikäisille naisille, jotka haluavat kohdata muita naisia, joiden kanssa voi keskustella naisen elämään liittyvistä teemoista. Yhdistävänä tekijänä on ollut mielenterveydelliset haasteet ja siihen liittyvät kokemukset. Naisten ryhmän kantavaksi teemaksi muodostui

yksinäisyys. Ryhmä oli pääasiassa keskusteluryhmä, jossa toiminnallisten ja eri tehtävien avulla syntyy teemoja, joista keskustellaan yhdessä. Ryhmässä käytimme paljon erilaisia voimaannuttavia kortteja, joiden avulla keskusteltiin vaikeuksista mutta myös omista voimavaroista. Erilaisten voimavara- ja tunnekorttien avulla pyrittiin hahmottamaan ja sanoittamaan omia arkikuulumisia.

Naisten vertaistukiryhmää suunnitellessani päätimme yhdessä Hyvän mielen talon yhdistyksen työntekijän kanssa, että ryhmä olisi avoin eikä kävijöiltä odotettaisi sitoutumispakkoa. Monille Hyvän mielen talon kävijöille on helpompi osallistua toimintaan, jossa heiltä ei vaadita sitoutumista, ennakoilmoittautumista tai ilmoituksia poissaoloista. Hyvän mielen talon toiminta pohjautuu matalan kynnyksen tukeen ja mielestäni avoin ryhmätoiminta tukee tätä.

Naisten ryhmä on toiminut aikasemmin muutama vuosi sitten. Hyvän mielen talon kävijöiltä tulleiden toiveiden myötä, naisten ryhmä aloitti jälleen toimintansa syksyllä 2015. Alkuun ohjasin ryhmää sosionomiopiskelijana harjoitteluni aikana. Ryhmästä tuli erittäin suosittu, joten jatkoin vapaaehtoisena ryhmän ohjaamista myös vuoden 2016 kevään ja syksyn ajan. Ryhmän kävijöiden ikähaarukka koostui 24- 70- vuotiaisiin.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa kahden naishenkilön kokemuksia ohjaamastani naisten vertaistukiryhmästä, joka on osa Hyvän mielen talon toimintaa. Tavoitteena on saada tietää niin kokemukset ryhmästä, että sen tuomat vaikutukset naisten elämään. Opinnäytetyöni kautta saan palautetta ryhmästäni tavoitteiden toteuttamisesta ja onnistumisista. Palautteen avulla voin kehittää omia ohjaustaitojani sekä toimintatapoja. Myös Hyvän mielen talon toiminnan kehittämisen kannalta opinnäytetyölläni on oma merkityksensä. Mielenterveysyhdistyksen toiminnassa on tärkeää kuulla toimintaan osallistuneiden kokemukset ja palautteet.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSTAPA

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Hirsijärvi & Hurme (1991, 7) mainitsevat teoksessaan Lauri Rauhalan (1978, 488-491) sanoneen, miten lähtökohta tieteellisessä tutkimuksessa tulisi olla ilmiöiden tärkeys eikä tutkittavan asian helppo mitattavuus. Kvalitatiivisen työn keskiössä ovat ihminen ja hänessä tapahtuvat ilmiöt kuten tunteet ja kokemukset. Omassa opinnäytetyössäni päädyin valitsemaan kvalitatiivisen tutkimussuuntauksen. Opinnäytetyöstäni tekee laadullisen se, että tutkin vertaistukiryhmässä tapahtuvia ilmiöitä ja näiden merkityksellisyyttä ja syitä kokemustiedon avulla (Hirsijärvi & Hurme 1991, 7.)

Laadullisessa tutkimuksessa haasteena ovat tutkittavien asioiden subjektiivisuus sekä niiden inhimillisyys. Edellä mainitut vaikuttavat muun muassa siihen, ettei tieto ole tilastollisesti yleistettävää tietoa. Näiden kyseessä olevien teemojen mittaaminen ei ole helppoa mutta kvalitatiiviselle tutkimukselle on kysyntää, koska niiden avulla voimme antaa ihmiselle äänen ja nostaa heidän kokemukset tärkeään asemaan. (Juvakka & Kylmä 2007, 16-17.)

4.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä pohtiessani alkuvaikeutena oli supistaa aihealue mahdollisimman pieneksi, jotta tutkimukseni ei olisi liian laaja. Ihmisten sisäisten kokemusten ja tunteiden tutkiminen haastattelemalla osoittautui aikaa vieväksi. Tutkimuskysymykseni rakentuivat lopulta näin: 1. Mitä ja millaisia kokemuksia naisten ryhmästä on saatu? 2. Millaisia vaikutuksia ryhmällä on ollut?

4.3 Teemahaastattelu

”Se mikä ihmisessä on inhimillistä on myös vaikeimmin mitattavissa” (Hirsijärvi & Hurme 1991, 7). Tutkimuskysymykseni koskivat ihmisen kokemuksia ja tunteita. Saadakseni vastaukset tutkimuskysymyksiini minun tuli saada mahdollisuus lähestyä näiden ryhmään osallistuneiden kokemusmaailmaa ja

tietoisuutta. Paras keinoa ihmisen päänsisäisen tiedon saamiseen on vuorovaikutuksen kautta tapahtuvaa tutkimista. Haastattelu on eräs tiedonhankintamenetelmä, jossa pääsee ihmisen lähelle ja keskustelemalla voi saada tietää ihmisen tietoisuudessa tapahtuvista ilmiöistä. Parhaiten ihminen itse sanoittaa omaa kokemustaan kunhan tutkija osaa haastatella johdonmukaisesti. (Hirsijärvi & Hurme 1991, 7.)

Tutkimukseeni osallistui 2 naishenkilö, jotka olivat alusta asti olleet mukana naisten vertaistukiryhmässä. Päädyin valitsemaan nämä kyseiset henkilöt heidän aktiivisuutensa ja osallistumiskertojensa vuoksi. Naisten vertaistukiryhmä toteutettiin ei suljettuna-ryhmänä, jossa kävijämäärä vaihteli eikä osallistujilta odotettu sitoutumispakkoa. Tutkimuksessani tämä toi oman haasteensa valitessani metodia aineiston keräämiseksi. Kysymyslomakkeen avulla olisin voinut tutkia useampaa ryhmäläistä mutta pelkäsin, etten kysymyslomakkeiden avulla saa riittävän syvällisiä vastauksia.

Opinnäytetyössäni päädyin käyttämään tiedonhankintamenetelmänä teemahaastattelua. Teemahaastattelussa haastateltavilla on enemmän vapautta reagoineilleen. Vuorovaikutus on myös luontevampaa kun haastattelijan ei tarvitse johdattaa haastattelutilannetta tarkkaa kysymyslomaketta käyttäen. Hyvin toteutettuna teemahaastattelu on erittäin toimiva keino havainnoida ihminen toimivana ja ajattelevana olentona. (Hirsijärvi & Hurme 1991, 8.)

Haastattelut perustuvat vuorovaikutukselliseen toimintaan. Haastatteluiden nauhoittaminen auttaa tutkijaa palaamaan keskustelutilanteisiin. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 9 & 11) Haastattelutilanteiden uudelleen kuuleminen helpottaa sisällönanalyysin tekemistä. Omassa tutkimuksessani pyysin lupaa nauhoittaa molemmat haastattelut sekä tekemään kirjallisiamerkintöjä vihkooni. Luvan kysyin aina haastattelutilanteen alussa. Lisäksi tein selväksi, ettei nauhoitteessa tai tutkimuksessani tuoda ilmi henkilöiden nimiä, ikää tai asuinpaikkaa. Kerroin, että nauhoitteet tulee lopulta hävitetyksi. Molemmat tutkittavat antoivat luvan nauhoittamiselle.

Päädyin puolistrukturoituun haastattelumenetelmään, koska mielestäni silloin pystyn esittämään tarkentavia kysymyksiä sekä havainnoimaan haastateltavia.

Lisäksi koen, että haastattelutilanteessa voin päästä astetta syvemmälle, koska haastateltavat ovat tuttuja minulle entuudestaan. Puolistrukturoitu haastattelurunko sopii erityisesti niissä tilanteissa, joissa tutkitaan arkoja asioita. (Hirsijärvi & Hurme 1991, 35)

Haastattelutilanteisiin valmistauduin valmistamalla puolistrukturoidun haastattelulomakkeen, jonka avulla kävin haastattelutilannetta läpi mielikuvaharjoitellen. Lisäksi olin varannut haastatteluun riittävästi aikaa. Molemmilla kerroilla nautimme samalla kahvia ja aloitimme keskustelun tavallisesti kysymällä kuulumisia. Koin erityisesti, että riittävän ajan antaminen puheenvuoroille oli tärkeää niin aineiston vuoksi kuin haastateltaville itselleen. Riittävän tilan ja ajan antaminen on tärkeää erityisesti ihmiselle, jonka taustalla on yksinäisyyttä ja mielenterveydellisiä oireita.

4.4 Tutkimuksen analyysi

Haastatteluiden jälkeen tein peruslitteroinnin eli kirjoitin haastattelut tekstimuotoon. Tein molemmista haastatteluista erilliset litteroidut tiedostot. Litteroinnissa jätin ilmaisumuodot kuten murteen näkyville. Ainoastaan elekielen ja aineistolle merkityksettömät asiat jätin litteroidessa pois. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 16 sivua.

Analyysimenetelmäksi valitsin sisällönanalyysimenetelmän. Haastatteluista saatu aineisto on lähtökohta analyysiä tehdessäni. Laadullisissa tutkimuksissa perusanalyysimenetelmänä käytetään usein sisällönanalyysiä. Omassa tutkimuksessani aineistolähtöinen sisällönanalyysimenetelmä toimi myös väljänä teoreettisena viitekehysten. (Sarajärvi & Tuomi 2006, 93.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt eivät tulisi olla ennakkoon sovittuja vaan ne nousevat aineiston pelkistämisessä, josta kerron myöhemmin enemmän. Omassa tutkimuksessani kyseessä oli ilmiö, josta oli olemassa jo vahva teoreettinen viitekehys. Teoria on ikään kuin taustalla, jonka tehtävänä on auttaa ymmärtämään kokemuksellisia ilmiöitä. Esimerkiksi omassa työssäni teoreettinen viitekehys sisälsi valmiiksi vertaistuen käsitteet ja mitä on mielenterveys. Myös voimaantumisprosessin teoria oli ennakkoon tiedettävissä,

koska se on ilmiö, johon vertaistukiryhmässä tähdätään. (Sarajärvi & Tuomi 2006, 97.)

Sarajärvi & Tuomen mukaan (2006, 110) Huberman & Miles (1984) kuvaavat aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekoprosessin rakentuvan kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisen vaiheen mukaan aineisto tulee pelkistää eli redusoida. Toisessa vaiheessa siirrytään aineiston ryhmittelyyn eli klusterointiin. Kolmannessa vaiheessa ryhmittelyille luodaan teoreettiset käsitteet, josta käytetään nimitystä abstrahointi.

Aloitin oman sisällönanalyysin tekemisen alkuun redusoinnilla eli pelkistämällä litteroidun aineiston. Redusointi auttoi myös hahmottamaan, millaisia analyysiyksiköitä aineistoni sisälsi. Tämän lyhyemmän ja pelkistetyn version tulostin. Tulostettu versio helpotti seuraavan vaiheen tekemistä. Klusteroinnin eli samankaltaisuuksien etsimiseksi alleviivasin eri värein samaan aiheeseen liittyvät ilmaukset ja teemat.

Klusteroinnin jälkeen loin kaavion Word-tiedostolle. Kirjoitin toisiinsa liittyneet lauseet omaan sarakkeeseen allekkain, jonka otsikoin ALALUOKAKSI. Aineistoa tuli edelleen abstrahoida eli käsitteellistää mahdollisimman tiiviiksi. Jatkoin kaaviotani lisäämällä oikealle sarakkeen, jonka nimesin YLÄLUOKAKSI. Aineiston abstrahointia jatkoin luomalla vielä kolmannen sarakkeen, jonka nimesin PÄÄLUOKAKSI. Toisiinsa liittyen pääluokkien yhdistämiseksi laadin vielä sarakkeen, jonka nimesin YHDISTÄVÄKSI LUOKAKSI. (Sarajärvi & Tuomi 2006, 110-115)

Kaavioita kertyi kahdeksan kappaletta. Kahdeksan kaavion rakennelma näytti sekavalta, joten sen selkeyttämiseksi rakensin taulukon, johon kirjasin vain yhdistävät luokat sekä niiden sisältämät pääluokat. Tämä kyseinen taulukointi löytyy kohdasta LIITTEET.

4.5 Eettisyys & luotettavuus

Ihmisiä tutkittaessa on ihmisoikeuksilla erityinen merkitys tutkimuksen eettisyydelle. Myös omassa tutkimuksessani eettisyyden perusta on haastateltavien ihmisoikeudet. Sarajärvi & Tuomen (2006, 128-129) mukaan

Reynolds (1987) laati tutkittavien suojaan kuuluvaksi seitsemän sääntökohtaa: 1. tutkijan on selvitettävä osallistujille tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät sekä mahdolliset riskit 2. vapaaehtoisuus eli suostumus osallistua tutkimukseen sekä oikeus keskeyttää osallistuminen 3. tutkittavan tulee saada tietää, mistä tutkimuksessa on kysymys 4. osallistujien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen 5. luottamuksellisuus ja tutkijan salassapitovelvollisuus 6. oikeus nimettömyyteen 7. Tutkijan noudatettava sopimuksia, joista on luvannut sekä tutkimuksen rehellisyyden säilyttäminen.

Omassa työssäni pyytäessäni haastateltavien osallistumista tutkimukseen, kerroin aluksi, mitä tutkin ja mitä asioita haluan tietää. Haastattelutilanteen alkaessa kerroin, miten haastattelu tulee etenemään. Lisäksi muistutin salassapitovelvollisuudessani sekä tutkittavien oikeudesta anonyymiuteen. Tein selväksi, etten tutkimuksessa tuo mitenkään esille heidän tietojaan muuta kuin sukupuolen sekä heidän kertomansa kokemukset naisten vertaistukiryhmästä.

Haastateltavien osallisuuden merkityksellisyyden esiin nostaminen on tärkeää, jotta haastateltavat kokisivat kokemustietonsa jakamisen olevan tärkeää. Halusin motivoida haastateltavia kertomalla, kuinka suuri merkitys heidän osallistumisellaan on opinnäytetyöni onnistumisen kannalta. Lisäksi painotin, miten heidän kokemuksillaan on merkitystä myös Hyvän mielen talolle sekä heille itselleen.

Tutkimuksessa käsitteiden tulee olla ymmärrettävissä. Käsitteet tulee avata tutkimuksen kirjallisessa osiossa ja ne tulisi olla selkeitä tutkijalle itselleen kuin lukijalle. Lisäksi käsitteiden tulisi olla selkeitä tutkittaville. Opinnäytetyössäni avaan käsitteitä vertaistuki, vertaistukiryhmä, mielenterveys sekä voimaantumisen. Selkeän tietoperustan lisäksi olen käyttänyt luotettavia lähteitä, jotka olen myös merkinnyt työhöni.

Tietoperustani ovat vertaistukitoiminta, voimaantumisen teoria sekä mielenterveyden käsite. Työssäni tuon myös esille Naisten vertaistukiryhmän tavoitteet, joita vertaan tietoperustaani. Esimerkiksi vertaan

voimaantumisteorian tavoitteita ja keinoja ohjaamani vertaistukiryhmän tavoitteisiin.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että aineistonkeruutilanne onnistuu. Omassa työssäni haastatteluiden onnistumisella pystyin vaikuttamaan tutkimustulosten laadullisuuteen sekä uskottavuuteen. Haastattelutilanteen ennakoiminen on tärkeää haastattelutilanteen sujumisen kannalta mutta sillä on merkityksensä haastattelun teemojen ymmärtämiseksi. Laatiessani haastattelurungon, lähetin haastattelurungon luettavaksi haastateltaville. Näin osallistujat saivat rauhassa muistella kokemuksiaan ja pohtia vastauksiaan. (Hirsijärvi & Hurme 1991, 57.)

Hyvä laadullinen tutkimus kykenee täyttämään Sarajärven ja Tuomen (2006, 123-124) mukaan Mertonin määrittelemät tieteen eetoksen neljä perusnormia, jotka ovat 1. tutkimus tiedon universalismi eli tietoja ei ole perusteltu epäpersoonallisilla kriteereillä, 2. tieteellisen tiedon julkisuus ja yhteisöomaisuus tiedeyhteisössä, 3. puolueettomuus eli tieteen tekemiseen ei liity henkilökohtaisen voiton intressiä. Tähän normiin ei sisälly maineen tavoittelu, 4. järjestelmällinen kritiikki.

Sarajärven ja Tuomen (2006, 124) mukaan Haaparanta ja Niiniluoto (1991) lisäävät näihin Mertonin perusnormeihin vielä 2 muuta tieteen eetoksen normia. Nämä kaksi normia ovat tutkijoiden velvollisuus käyttää tieteellistä menetelmää sekä argumentoida tieteellisen päättelyn sääntöjen mukaan.

Omassa opinnäytetyössäni puolueettomuuden toteutumisen kannalta roolini naisten ryhmän ohjaajana sekä ryhmän kokemusten tutkijana voidaan nähdä ongelmallisena. Pyrin työssäni tuomaan esille positiivisten kokemusten lisäksi tutkittavien esille nostamat ikävät kokemukset.

Hyvän tieteellisen käytännön kannalta tutkimuksen eettiset ratkaisut vaikuttavat suoraan tutkimuksen uskottavuuteen. (Sarajärvi & Tuomi 2006, 129-130) Suomen Akatemian mukaan hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa muun muassa: 1. tiedeyhteisöjen tunnustamien toimintatapojen noudattamista kuten tiedeyhteisön hyväksymien tieteellisten menetelmien käyttö sekä tutkimusluvan hankinta, 2. huolellisuuden ja tarkkuuden huomioiminen tutkittaessa sekä

tulosten raportoinnissa, 3. muiden tutkijoiden työn ja saavutusten asianmukainen käyttäminen, 4. omien tulosten esittäminen rehellisyyden periaatetta kunnioittaen sekä 5. Tieteen tulee myös olla avointa ja tiedeyhteisön käytettävissä. 6. tuodaan tutkimuksessa esille yhteistyökumppanit sekä rahoituslähteet. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Omassa työssäni olen käyttänyt luotettavia ja hyväksytyjä tutkimusmenetelmiä. Lisäksi kirjallisesta työssäni olen raportoinut käyttämästäni menetelmistä ja tuloksista. Olen myös merkannut lähdeviittaukset.

Tutkimustulosten onnistumisen kannalta halusin tehdä litteroinnin heti haastatteluiden jälkeen. Tein peruslitteroinnin kirjoittamalla nauhoitetut haastattelut auki kahdelle erillisille tiedostolle. Molemmat haastattelut olivat kahden tunnin mittaisia, joten litteroidessa aineistoa kertyi runsaasti. Kahden erillisen litteroidun tekstitiedostontekeminen auttoi aineiston analysointia tehdessä.

Ennen varsinaista litterointia olin päättänyt siirtää äänitallenteet pilvipalveluun, jotta puhelimeni muistissa ei olisi tallennettuna mitään riskialtista ja salassapidettävää. Tallenteiden siirtämisessä tapahtui Windowsin oman sovelluksen kaatuminen, jonka aikana tallentamisvaiheessa olleet äänitiedostot katosivat. Haastatteluni katosivat täysin enkä saanut tiedostoja enää avattua uudella sovelluksella. Minun oli suoritettava molemmat haastattelut uudestaan.

Ensimmäisistä haastatteluista sain onneksi käyttöön tekemäni kirjalliset muistiinpanot. Liitin haastattelupäiväkirjani sisällön haastattelulitterointien joukkoon. Ne täydensivät äänitteiden tietoja. Alkuun pelkäsin, että haastateltavia olisi ollut vaikea saada osallistumaan uudelleen haastatteluihin. Pelkoni osoittautui vääräksi ja uudelleen tehdyt haastattelut olivatkin syvällisempiä ja antoisampia aineistoltaan.

Opinnäytetyössäni eettiset haasteet koskivat lähinnä anonyymiutta sekä miten tutkijana kykenen työssäni nostamaan esille merkityksellisimmät kokemukset tehdessäni aineistoni sisällönanalyysiä. Anonyymiys on ensijainen tavoite kun kyseessä on tutkimuskohteena on arkaluontoisten kokemusten esiin tuominen. Tutkittaessa mielenterveysasiakkaita, on aina muistettava heidän mahdollinen

pelko leimaantumisesta. Anonyymiyden turvaamiseksi, en tuo opinnäytetyössäni ilmi nimiä tai asuinpaikkoja. Hyvän mielen talon kävijäkunta on vaihtelevaa ja runsasta, joten henkilöiden anonyymiyys on parempi kuin pienemmän yhdistyksen kohdalla.

Opinnäytetyöni taustalla toimii mielenterveysyhdistys, jonka toiminta perustuu matalan kynnyksen toimintamalliin. Tällöin tutkijana on sitouduttava organisaation toimintamalliin ja arvoihin. Hyvän mielen talon säännöt ja arvoperiaatteet ovat itselleni tuttuja vapaaehtoistoimintani ansiosta. Niin vertaisohjaajana kuin tutkijana minun tulee työskennellä sensitiivisesti sekä salassapitovelvollisuuden mukaisesti.

5 MIELENTERVEYS OSANA HYVINVOINTIA

5.1 Mielen terveyden määrittely

Ennen mielen terveyden käsitteen määrittelyä on alkuun hyvä määrittellä, mistä kaikista tekijöistä ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos määrittelee hyvinvoinnin koostuvan kolmesta eri ulottuvuudesta. Nämä ovat materiaallinen ulottuvuus, terveydellinen ulottuvuus sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu (THL 2015). Lisäksi hyvinvointia voidaan tarkastella niin yksilöllisistä- kuin yhteiskunnallisista tekijöistä. Hyvinvointi on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Jokainen kokee nämä ulottuvuudet ja tekijät erilailla. Hyvinvoinnin tila ei myöskään ole pysyvää vaan sen tila muuttuu jatkuvasti. (Hannukkala, Heiskanen, Karila-Hietala, Stengård & Wahlbeck 2014, 15.)

Mielen terveys on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Vielä 1950- luvulla mielen terveys käsitettiin mielensairaudeksi. Nykypäivänä mielen terveys on käsitteenä positiivinen, jolla on suuri merkitys voimavarana ja osana ihmisen terveyttä. Voimavarakeskeinen tapa tarkastella mielen terveyttä ei ole patogeenistä eli sairautta korostava. Mielen terveyteen kuuluu fyysisyyden lisäksi niin henkinen kuin sosiaalinen ulottuvuus. Mielen terveyteen sisältyviä kokemuksia ja tunteita ovat hyvinvoinnin ja hallinnan tunteet, omanarvontunto sekä optimistisuus elämää kohtaan. (Hannukkala, Heiskanen, Karila-Hietala, Stengård & Wahlbeck 2014, 11.)

Hyvä mielen terveys on voimavara, joka auttaa selviämään elämän eri kriisesissä. Mielen terveys ei kuitenkaan ole staattinen tila vaan sekin kuormittuu ja muuttuu. Siksi mielen terveyttä tulee ylläpitää ja huoltaa. Mielen terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat yksilön taito tunnistaa henkilökohtaiset suoja- ja riskitekijät sekä kyky käyttää omia selviytymiskeinoja. Mielen terveyden kannalta on tärkeää myös osata hakea apua. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat terveet ihmissuhteet sekä yksilölliset valmiudet kuten itsetunto. (Hannukkala, Heiskanen, Karila-Hietala, Stengård & Wahlbeck 2014, 11, 15.)

Yhteiskunnalla on myös oma osansa kansalaistensa mielen terveyden hyvinvoinnin vahvistajana tai heikentäjänä. Yhteiskunnan ihmisoikeuksilla on keskeinen merkitys ihmisen mielen terveyden kannalta. Muita tärkeitä tukevia

yhteiskunnallisiattekijöitä ovat yhdenmukaisuuden toteuttaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien toteutuminen. Oman mielenterveyden vahvistamisen kannalta on tärkeää voida käyttää omien kykyjen ja vahvuuksien lisäksi elinympäristönsä mahdollisuuksia. Mitä enemmän näitä suojaaviatekijöitä ihmisellä on käytettävissä sitä runsaammin hänellä on voimavaroja mielenterveyden tukemiseksi. (Hannukkala, Heiskanen, Karila-Hietala, Stengård & Wahlbeck 2014, 13, 15 & 17.)

Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on todella tärkeää, ettei mielenterveyttä nähdä enää mielenterveydellisenä sairautena vaan myönteisenä käsitteenä. Lääketieteellinen ulottuvuus on toki tärkeää, sairauksien kannalta, jotta mielen järkkyyssä osataan parantaa sairauksia ja minimoida elämää vaikeuttavat oireet.

Mielenterveyden elämäntaidollinen- ja yhteiskunnallinen ulottuvuus ovat tärkeä osa mielenterveyden käsitettä. Sairauksien parantaminen tai oireiden hoitaminen eivät yksistään riitä. Ihmisellä on luontainen tarve haluta tuntea itsensä arvokkaaksi ja olla osa yhteisöä. Oma elämä halutaan tuntea merkitykselliseksi ja mielekkääksi. (Hannukkala, Heiskanen, Karila-Hietala, Stengård & Wahlbeck 2014, 14.)

Tiivistäen voidaan mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden koostuvan yksilöllisistä tekijöistä, yhteiskunnan rakenteellisista tekijöistä sekä sosiaalisista ja vuorovaikutuksellisista tekijöistä. Myös kulttuurillisilla arvoilla kuten naisten ja miesten keskinäinen tasa-arvo on todettu olevan merkitystä mielenterveydelle. (Hannukkala, Heiskanen, Karila-Hietala, Stengård & Wahlbeck 2014, 15.)

5.2 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveyden käsite voidaan hahmottaa myös elämää kantavaksi voimavaraksi eli niin sanottua positiivista mielenterveyttä. Kyseessä on yksilön voimavara, joka vaikuttaa merkittävästi myös yhteisöihin. Hyvinvoiva ihminen on toimielias ja aktiivinen osallistumaan yhteiskunnan jäsenenä. Hyvinvoiva yhteiskunta taas tarvitsee aktiivisia ja tuottavia kansalaisia. (Iija 2009, 16.)

Mielenterveydelliset haasteet eivät vaikuta vain yksilötasolla. Mielen järkkymiset ja kriisit ovat riskinä myös lähiomaisten ja koko yhteisön hyvinvoinnille. Pahimmillaan vaikea tilanne ja mielenterveyden heikkeneminen voivat vaikeuttaa ihmisten keskinäistä vuorovaikuttamista sekä asettaa ihmissuhteet koetukselle. Positiivisen mielenterveyden voidaankin nähdä voimavarana, joka voimistaa ja tukee kokonaisia yhteisöjä. (Iija 2009, 16.)

Positiivinen mielenterveys muodostuu kahdesta tekijästä, joita ovat ihmisen kokemus hyvinvoinnistaan sekä hänen voimavaransa. Kokemus hyvinvoinnista sekä voimavaroihin kuuluvat esimerkiksi myönteisyys, eheys, itsetunto, elämäntapa ja ihmissuhteiden muodostaminen ja ylläpito. (Iija 2009, 16.)

Nykyään mielenterveydestä on paljon tietoa ja mielenterveys nähdään osana laajempaa kokonaisuutta ihmisen hyvinvoinnista. Edistyksistä huolimatta yhä edelleen mielenterveydestä keskusteleminen koetaan vaikeaksi. Erityisesti mielen järkkymässä ja mielenterveydellisiin sairauksiin/häiriöihin sairastuessa ihminen usein pyrkii salailemaan tilannettaan. Taustalla on ihmisen oma pelko leimautumisesta sekä häpeä siitä, miten mielenterveys rajoittaa ja heikentää toimintakykyä.

Ympäristö voi vaikuttaa yksilön häpeän tunteeseen. Ympäristö voi vahvistaa salailukulttuuria olemalla ennakkoluuloinen ja ymmärtämätön psyykkisesti sairastuneita kohtaan. Salailu kuitenkin johtaa ikäviin tuntemuksiin kuten ulkopuolisuuden, yksinäisyyden, häpeän ja irrallisuuden tuntemiseen. Häpeä ja pelko leimautumisesta voivat johtaa syrjäytymiseen, mikä tuottaa yksilölle lisää kärsimystä. Syrjäytyminen on myös yhteiskunnalle epätoivottavaa, koska se passivoi ihmisiä, jolloin ihminen ei enää osallistu yhteiskunnan toimintaan. Ihmisten syrjäytyminen ei ainoastaan kuluta yhteiskunnan reursseja vaan toimii myös eettisenä epäkohtana ja on siten ihmisarvojen vastaista.

5.3 Sosiaalinen tuki

Sanotaan, että synnymme suhteisiin. Vuorovaikutus ympäristön ja muiden ihmisten kanssa on tärkeää ihmisen ensi hetkistä lähtien. Juuri näissä vuorovaikutuksellisissa prosesseissa syntyvät ihmisen merkityksellisyyden ja ymmärryksen rakenteet. Nämä merkityksellisyyden ja ymmärryksen rakennelmat muovautuvat läpi elämän. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård, Hannukkala 2014, 90)

Ihmissuhteista muodostuva sosiaalinen verkosto on eräs elämän tärkeimmistä voimavaroista. Sosiaalisen verkoston kautta saamamme sosiaalisen tuen vaikutus on merkittävä mielenterveyden hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalinen tuki on tärkeä nimenomaan tilanteissa, joissa yksilän omat voimavarat eivät enää riitä. Kohdatessaan kriisin ihminen tarvitsee turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, joita sosiaalinen lähiyhteisö hänelle tarjoaa. Sosiaalinen lähiyhteisö on ikään kuin turvaverkko, joka kannattalee ja pitää pystyssä. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård, Hannukkala 2014, 94)

Sosiaaliselle tuen toteutumiseksi edellytetään kuulumista sosiaaliseen verkostoon. Sosiaalisessa tuessa on kyse siis vuorovaikutuksellisesta toiminnasta, jossa ihmiset antavat, että saavat. Annettava sosiaalinen tuki voi koostua aineellisesta, taloudellisesta, henkisestä sekä emotionaalisesta tuesta. On myös tiedollista ja taidollista sosiaalista tukea. Vuorovaikutukselliset tukitoimintojen tarkoitus on johtaa ihmisen hyvinvointiin. (Mikkonen, Irja. 2009. s.34-35. Kinnunen, Petri 1999, s.103. Sosiaalisen tuen määritelmän mukaan)

Sosiaalinen verkosto koostuu kaikista ihmiskontakteista, joita ihmisellä on. Lähiyhteisöstä puhuttaessa tarkoitetaan sillä yksilön sukua ja perhettä. Sosiaalista tukea ei kuitenkaan aina saa sosiaalisista yhteisöistään. Mielenterveyden hyvinvoinnin kannalta on merkittävää, miten yksilö kokee tulevansa tuetuksi sosiaalisessa verkostossaan. Ihmissuhteiden vähyys, että myös riittämättömän sosiaalisen tuen saannin tiedetään aiheuttavan syrjäytymistä. (Mikkonen 2009, 34-35)

Ihmisiltä saatava tuki kuten esimerkiksi myötäeläminen, keskustelut ja arjessa auttaminen helpottavat kun kriisiytynyt psyyke ja vaikeat oireet hankaloittavat

tunnetta elämänhallinnasta. Elämänhallinnan ja toimintakyvyn menettäminen voivat altistaa masennukselle, joka voi johtaa toivon menettämiseen. Toivo elämän järjestymisestä on elämässä peruskantavavoima, joka auttaa kestämään vaikeatkin tilanteet. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård, Hannukkala 2014, 95)

Tukemisella ja auttamisella on positiivinen merkitys myös koko yhteisölle, koska avuksi oleminen vahvistaa niin autettavan kuin auttajankin tunnetta elämän mielekkyydestä. Itsensä tunteminen tärkeäksi ja tarpeelliseksi ovat siis elämän mielekkyyden lähtökohta. Sosiaalisen tuen puuttuminen johtaa usein yksinäisyyden kokemiseen. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård, Hannukkala 2014, 98-100.)

6 VERTAISTUKI

6.1 Vertaistoiminnan määrittely

Vertaistukitoiminta on eräs auttamisen muoto, jossa samassa elämäntilanteessa elävät ihmiset toteuttavat vastavuoroista tukemista sekä kokemusten vaihtoa. Vertaistukeen tarvitaan vähintään kahden ihmisen keskinäistä vuorovaikuttamista, joiden välillä on yhteinen tekijä. Yhteiset kokemukset voivat rakentua esimerkiksi sairauden ympärille. (Hannukkala, Heiskanen, Karila-Hietala, Stengård & Wahlbeck 2014, 96.)

Vertaistuessa kyse on sosiaalisen tuen alakäsitteestä. Vertaisuus perustuu yhteisen kokemuksen ympärille, joka luo tunnetta samankaltaisuudesta ja vahvistaa ihmisten yhteisöllisyyttä. Vertaistukitoiminta perustuu täydelliseen vapaaehtoisuuteen ja on vuorovaikutuksellista toimintaa. (Karnell & Laimio 2010, 11-12.) Vertaistuen avulla ihminen työstää ikävät kokemukset voimavaroiksi sekä löytää uusia ja luovia ratkaisuja päästääkseen eteenpäin. Lisäksi vertaistuen avulla aktivoidaan ihmisen toimintakykyä ja kartoitetaan henkilökohtaiset resurssit. (Janne pöytäri 2009, 140.)

Vertaistuen käsite on saapunut Suomeen vasta 1990-luvun puolessa välissä. Sitä ennen puhuttiin oman-avun ja oma-apuryhmän- käsitteistä. Nämä mainitut käsitteet juontavat kansainvälisestä määritelmästä. Vieraskielessä käytetään sanoja Self-help ja self-help group. Molemmilla käsitteillä viitataan toimintaan, jossa olennaista on samankaltaisessa tilanteessa elävien ja samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäinen tuki, apu ja kokemusten jako. (Karnell & Laimio 2010, 11.)

Vertaistue määrittelyssä on hyvä erottaa käytetyt käsitteet; vertaistuki, vertaistoiminta sekä vertaistukiryhmä. Tutkijat Marianne Nylund sekä Susanna Hyvärisen aiemmat tutkimukset vertaistoiminnan aiheesta ovat muovannut käsitteen olevan muotoa vertaistukitoiminta. Näin käsite sisältää sanat vertaisuus ja tuki. (Karnell & Laimio 2010, 13.)

Vertaistukitoiminnan käsitteen pohjalla on muissa Pohjoismaissa käytetty sana självhjälp. Suomennettuna tämä johtaa sanaan oma-apu. Suomenkielen

käännös ei kuitenkaan kerro vertatukitoiminnan ydinajatus ja voi johtaa harhaan. Vertaistoiminta perustuu kuitenkin yhteisöllisyyteen ja vuorovaikutuksessa olemiseen. (Karnell & Laimio 2010, 12.)

Pohjoismaiden käyttämä självhjäl- termi viittaa empowerment- ilmiöön eli voimavaraistumiseen. Tällöin suomenkielinen oma-apu viittaisi voimavarojen löytymiseen nimenomaan itsestä. Vertaistoiminnan käsitteeseen sisältyy vahvasti voimaantumisen prosessin ydin. (Karnell & Laimio 2010, 12.) Termiä oma-apu ei enää käytetä suomalaisissa tutkimuksissa. Vertaistuki on käsitteenä vakiintuneempi. (Mikkonen 2009, 31)

Vertaisryhmistä ja vertaistukiryhmistä puhuttaessa nämä sekoitetaan helposti toisiinsa. Näiden toimintojen välillä kuitenkin huomattava ero. Stengård on omassa väitöskirjassaan käsitellyt näiden kahden tukimuodon eroja seuraavanlaisesti: vertaisryhmien toiminta perustuu johonkin tiettyyn aatteeseen ja elämäntavomukseen kuten erilaiset AA-kerhot. Vertaisryhmässä toiminta perustuu osallistujien keskinäiseen tukemiseen eikä ryhmää ohjaa ulkopuolinen henkilö. Vertaistukiryhmä sen sijaan toimii nimenomaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen ohjaamana. Vertaistukiryhmällä on usein myös selvät spesifit tavoitteet sekä toiminta on ohjatumpaa. (Stengård 2005, 4.) Omassa tutkimuksessani käytän muotoa naisten vertaistukiryhmä.

6.2 Vertaistoimintaa koskevat tutkimukset

Vertaistukitutkimusmenetelmien toimivuutta on Suomessa tutkittu runsaasti. Näitä vertaistoimintaa koskevia tutkimuksia on kahdenlaisia Sosiaali- ja terveystieteellisiä sekä yhteiskunta- ja psykologiatieteellisiä. Vertaistoiminnan tutkimuksien aiheet ovat vuosikymmenten vaihteen jälkeen olleet osallisuutta, kohtaamista, vaikuttamista, vastavuoroisuutta, voimaantumista sekä yhteisöllisyyttä koskevia aiheita. Lisäksi löytyy myös vertaistuen ja ammattiauttajien suhteita käsitteleviä tutkimuksia. Merkittäviä aineistolähtöisiä vertaistukea käsitteleviä tutkimuksia ovat olleet muun muassa vertaistuen merkityksestä sairastuneiden selviytymisessä sekä valtaistamisen merkityksestä sairastuneille. (Mikkonen 2009, 36.)

Tehdyillä tutkimukset ovat vaikuttaneet siihen, miten vertaistukitoiminta nähdään nykyään vastavuoroisena avunkeinona. Vertaistuen vaikutus ei pelkästään luo merkitystä vain omalle selviytymiselle vaan myös toisten auttamisella ja empaattisuudella on selviytymistä vahvistava vaikutus. (Mikkonen 2009, 37.)

6.3 Vertaistukiryhmän merkitys mielenterveydelle

Vertaisryhmätoiminta on yksi osa vertaistukimuodoista. Muita toimintamuotoja ovat ensitieto, sopetutumisvalmennus sekä omaisille suunnatut tukiryhmät. Osalle toiminnoista ensijainen tarkoitus ei ole ollut olla vertaistuella toimintaa mutta näiden toimintojen käyttäjät voivat kokea saaneensa vertaistukea. Vertaistukitoiminnan muotoja tarjoavat niin julkinen kuin kolmannen sektorin palvelut. Suurimman osan toiminnasta mahdollistavat Suomen potilasjärjestöt, joihin eivät kuulu yleisluontoiset vammaisjärjestöt, erityismielenterveysjärjestöt tai AA-ryhmät. (Mikkonen 2009,

Vertaistukiryhmien päätarkoitus on koota yhteen ihmisiä, joita yhdistää jokin samanlainen kokemus kuten sairaus tai elämänmuutos. Vertaistukiryhmässä tavoitellaan näiden kokemusten jakamista ja vastaanottamista. Kokemustietoa ja tunteita käsitellään yhdessä ryhmän jäsenten kanssa. Vertaisryhmässä kaikki ovat tasavertaisia eikä kukaan ole auttaja tai autettava. Ryhmässä kyse on vastavuoroisesta sosiaalisesta tuenmuodosta. (Karnell & Laimio 2010, 14.)

Vertaistukiryhmä- ja tukihenkilötoiminta ovat molemmat vapaaehtoista ja jatkuvaa toimintaa, jossa on mahdollista päästä syvällisempään vuorovaikutukseen. Vertaistukiryhmät voivat olla suljettuja tai avoimia. Ryhmässä tarkoitus on saada kuulla muiden kokemuksia sekä tärkeää on luovuttaa oma kokemustietonsa koko ryhmälle. Vastavuoroisuuden tuen ja kokemustiedon avulla voidaan tuntea yhteenkuuluvuutta sekä vahvistaa toivoa siitä, että voi selviytyä. Vertaistukiryhmän toiminta tuottaa ihmisten välille vertaisuutta mutta se myös lisää ihmisten osallisuutta. Kaikella tällä tavoitellaan jokaisen yksilön sisäisen voimantunteen ja toivon vahvistamista. (Mikkonen 2009, 50)

Mielenterveydellistä sairautta tai häiriötä sairastavien kannalta vertaistukiryhmällä on suuri merkitys heidän kuntoutumiselleen. Erityisesti toisten ryhmäläisten samankaltaiset kokemukset sekä kuulluksi tuleminen antavat tunteen siitä, ettei ole yksin vaikeiden kokemusien kanssa. Samanlaiset kokemukset sairaudesta antaa mahdollisuuden kohtaamisilla, joissa ei tarvitse pelätä sairauden aiheuttamaa häpeää.

Ryhmässä suoritettavien voimavara- ja itsetuntemusharjoitteiden avulla lisääntyvät ihmisen onnistumisen kokemukset. Yhdessä tekeminen sekä uusien ihmiskontaktien saamisella on yksinäisyyttä vähentävä vaikutus. Ryhmässä käyminen myös aktivoi lähtemään pois kotoa.

Mielenterveyskuntoutujille vertaisryhmässä toimiminen antaa mahdollisuuden toimia ja tulla tuetuksi niin, ettei häntä kohdella potilaana tai asiakkaana. mielenterveyskuntoutujan toipumisen kannalta on vahvistettava hänen uutta identiteettiään, jota ei hallitse sairaus ja passiivinen avun kohteena oleminen. (Pöyhtäri 2009, 139)

Tiivistäen voidaan sanoa, että vertaistukiryhmätoiminta koostuu kuudesta merkityksestä: Kokemustiedon jakaminen ja vaihto, identiteetin selkiyttäminen ja vahvistaminen, voimaantuminen, yhteisöllisyyden lisääminen, ystävyysuhteiden luominen sekä kansalaistoimintaan osallistuminen. Vertaisryhmän toimintaa ohjaavat tietyt eettiset periaatteet: Tasa-arvo, vaitiolovelvollisuus, vastavuoroisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen sekä itsemääräämisoikeus. Lisäksi eettisiksi periaatteiksi luetellaan vetäjän aseman sopivuus. Tämä tarkoittaa, ettei ryhmän vetäjä saisi asettua sellaisen ammattilaisen asemaan, johon hänellä ei ole koulutus. Ryhmän säännöt ja tavoitteet tulisivat laatia yhdessä kaikki ryhmäläisten kanssa. (Karnell & Laimio 2010, 49.)

7 VOIMAANTUMISTEORIA

7.1 Voimaantumisen määrittely

Mielen järkkyyessä ja elämänkriisien keskellä ihminen voi kokea olevansa hyvinkin voimaton. Selvitäkseen vaikeuksien keskellä ihminen tarvitsee enemmän voimavaroja. (Iija 2009, 108.) Voimavaraistumista voidaan kutsua myös voimaantumiseksi. Voimaantumiskäsitteelle on englanninkielinen vastine empowerment. (Siitonen 1999, 83.) Iija (2009, 105) mainitsee Siitosen (1999) määrittelevän voimaantumisprosessissa olevan kyse ihmisen sisäisen voimantunteen vahvistamisesta, jota tapahtuu vain vuorovaikutuksessa, jossa ihmistä tuetaan ja hän kokee itsensä arvokkaaksi. Merkityksellisyyden kokeminen vahvistaa ihmisen itsetuntoa ja vapauttaa energiaa. Kyse on prosessista, jossa vähäinkin sisäisen voimantunteen vahvistaminen uudistaa ja vapauttaa voimavaroja.

Siitosen voimaantumisteorian mukaan voimaantuneella ihmisellä on paremmat kyvyt oppimiselle. Voimaantuminen esimerkiksi näkyy ihmisen aktivoitumisena, parantuneena itsetuntona, elämähallinnantunteen parantumisena, toivon vahvistumisena sekä kykyä asettaa ja saattaa päämääriä. Voimaantuminen on vuorovaikutuksellinen prosessi. Voimaa ei voida kuitenkaan suoraan siirtää kenelläkään vaan kyse on itsestä lähtevästä prosessista, jossa vuorovaikutuksella on oma osansa. (Siitonen 1999, 117)

Räsänen mukaan muuttuva ja vaikea elämäntilanne voi olla mahdollisuus muuttaa elämäänsä paremmaksi. Kyse on oman rajallisuuden arvioinnista ja hyväksymisestä, jolloin voidaan havahtua tilanteeseen, jossa huomataan, ettei nykyinen tilanne voi enää jatkua ja vain muutosta voi viedä kohti parempaa. Parhaimmillaan muutoksen ja uuden oppimisen voimaannuttava vaikutus vahvistaa ihmisen uskoa elämään ja kykyä vaikuttaa elämäänsä. Elämäntilannetta ja luottamus omiin kykyihin ovat erittäin tärkeitä tekijöitä elämän mielekkyyden kannalta. (Räsänen 2006, 11)

7.2 Voimaantumisen kategoriat

Siitosen voimaantumisteorian mukaan ihminen tulee nähdä aktiivisena, luovana ja vapaana toimijana, jonka tavoitteena on asettaa itselleen päämääriä. Vuorovaikutuksessa rakentuvat ihmisen uskomukset itsestään ja mahdollisuuksistaan saavuttaa päämääränsä. Huolimatta siitä, että voimaantumisessa kyse on yksilössä tapahtuvasta ilmiöstä tätä ilmiötä voidaan kuitenkin tukea erilaisin keinoin. (Siitonen 1999, 118.)

Räsänen mukaan empowerment- sanalle on monia suomenkielisiä vastineita. Usein käytetään ilmaisuja valtaantuminen, valtaistaminen, voimavarauttaminen tai voimaantuminen. Räsänen mukaan on kuitenkin tärkeää erottaa käsitteet valtauttaminen ja valtaistuminen toisistaan. Valtaa voidaan antaa eri sosiaalisin tuen keinoin, jolloin yksilö saa enemmän päätäntävaltaa ja voimavaroja eli silloin puhutaan valtauttamisesta. Valtaistuminen on kuitenkin yksilöstä lähtevää voimaantumista. (Räsänen 2006, 77.)

Voimaantumisteoriassaan Siitonen on jakanut voimaantumisprosessiin vaikuttavat tekijät seitsemään eri pääkategoriaan. Nämä kategoriat sisältävät menetelmiä ja toimintoja, joilla voidaan tukea ja vaikuttaa yksilön sisäiseen voimaantumisprosessiin. Näihin seitsemän peruskategoriaa ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri sekä myönteisyys. Seuraavassa kappaleessa avaan näiden kategorioiden sisältöä sekä merkityksiä osana voimaantumisen prosessia. (Siitonen 1999, 62.)

Vapaudella on on ensiarvoisen tärkeä asema voimaantumisprosessin alkuvaiheen syntymiselle. VAPAUS- kategoriaan voidaan sisällyttää yksilön valinnanvapaus ja vapaaehtoisuus. Juuri omatoimijuuden ja sisäisen hallinnan tunteen ja arvokkuuden tuntemisen vahvistamiseksi on tärkeää, että toiminta lähtee aina yksilön halusta eikä häntä pakoteta mihinkään. Vapaaehtoisuus pitäisi olla aina lähtökohta kun halutaan tukea ja auttaa ihmistä muutostyössä. Ihmisen tulee itse haluta muutosta, jotta hän voi täysin sitoutua toimintaan. Lisäksi voimaantumisprosessissa kysymys on ihmisen itsenäisyyden palauttamisesta ja omien voimien vahvistamisesta, jotta hän kykynisi jälleen omatoimijuuteen elinympäristössään sekä yhteiskuntasolla. (Siitonen 1999, 62.)

Itsenäisyydellä ja vapaaehtoisuudella on yhteydessä arvotukseen tuntemiseen, ennakkoluulottomuuteen ja luottamuksellisuuteen. Lisäksi on tärkeää, että yksilö kokee toimintaympäristönsä turvalliseksi ja pystyy luottamaan, jotta hänen on helpompi ottaa vastuuta eikä pelko epäonnistumisesta olisi liian hallitseva tunne. Arvostus, luottamus ja ennakkoluulottomuus luo myös positiivisen ja myönteisen ilmapiirin. (Siitonen 1999, 62.)

VAPAUDEN- kategoriaan kuuluu myös vapaus valita itselleen sopivia ja vaativia toimintoja. Oikeanlainen konteksti eli asiayhteys ja sopiva määrä vastuuta rohkaisee ihmistä olemaan luova mutta ilman pelkoa siitä, että joutuisi selviämään yksin. Oma kontrolli vahvistaa itseluottamusta ja sisäistä voimantunnetta siitä, että ihminen kokee pystyvänsä vaikuttamaan ja tekemään asioita. Omilla onnistumisilla sekä hyväksyvällä ja kannustavalla ilmapiirillä on myönteinen vaikutus ihmiseen. Myönteiset kokemukset taas vahvistavat halua sitoutua ja jatkaa prosessiaan. (Siitonen 1999, 62.)

Toinen kategoria on VASTUU. Vapaaehtoisuus ja vastuun saaminen näkyvät ihmisen haluna menestyä sekä todellisen vastuun ottamisena omasta elämästään. Vastuuseen sisältyy ihmisen aktivoituminen, joka osallistaa ja virkistää. Lisäksi vastuunottaminen vahvistaa omanarvontuntoa. Vastuun ottamisella ja aktivoitumisella on myös se puoli antaa kokemuksen omasta tarpeellisuudesta. Ikään kuin lisävastuun suorittaminen ja onnistuminen antaa tunteen, että teen oman osani tässä yhteiskunnassa. (Siitonen 1999, 62.)

Kolmas kategoria on ARVOSTUS. Tähän kuuluvat tervetulleeksi kokeminen, hyväksyntä, yhteenkuuluvuus sekä kunnitoituksen kokeminen. Arvostuksen kokeminen kasvattaa ihmisen sisäistä voiman tunnetta ja vähentää irrallisuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta. (Siitonen 1999, 62.)

Erityisesti mielenterveyden kannalta arvostuksen kokeminen on erittäin tärkeää, jotta ihminen kokee tulevansa hyväksytyksi mielenterveyden alenemisesta huolimatta. Mielenterveydellinen sairaus ei merkitse, että olisi menettänyt kaiken hyvän elämässään. Sairauksista huolimatta ihminen voi elää hyvää elämää ja olla arvostettu. (Pöyhtäri 2009, 57.) Syvin pelko, ettei tule hyväksytyksi tai rakastetuksi mielenterveydellisten ongelmiansa vuoksi, ajaa

ihmisen kääpertymään itseensä eikä ihminen halua uskoa omaan kykenevyyteensä.

Neljännes kategoria käsittää luottamuksen. Sitoutumisen ja uskaltamisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että ihminen kokee luottavansa toiseen ihmiseen. Vuorovaikutussuhteen lisäksi on tärkeää myös, että ihmisellä on luottamus itseensä. (Siitonen 1999, 61.)

Kaikki nämä seitsemän kategoriaa käsittävät sen idean, että voimaantuminen on sosiaalinen prosessi, jossa ihmisen on itse löydettävä omat voimavaransa. Voimaantumista tapahtuu todennäköisemmin mahdollistavassa ja vapaaehtoisuuteen perustuvassa kontekstissa. Ihmisen on myös koettava ilmapiirinsä turvalliseksi, jossa häntä arvostetaan ja hän saa myönteisiä kokemuksia. (Siitonen 1999, 161.)

Voimaantumisella on suora yhteys hyvinvoinnin kokemiseen. Ihmisen kokiessa voimaantumista on todennäköistä, että ihminen kokee myös hyvinvointinsa kohentuneen. (Siitonen 1999, 164 & 189.)

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Tulosten esittely

Tämän luvun ensimmäisessä osiossa käsitellään haastateltavien kokemuksia naisten ryhmästä. Lisäksi kerron, mitä motiiveja haastateltavilla oli ryhmään hakeutumiselle. Haastattelussa halusin edetä niin, että vastaukset rakentuisivat aikajaksoihin: elämäntilanteen arvioiminen ennen ryhmää, ryhmän aikana sekä ryhmän lopettamisen jälkeen.

Toisessa osiossa avataan enemmän ryhmän vaikutuksista ja verrataan niitä Juha Siitosen (1999, 62) voimaantumisosprosessin kategorioihin. Tarkoituksena on hahmottaa, onko ryhmässä ollut voimaantumiseen tarvittavia tekijöitä sekä miten haastateltavat ovat kokeneet ryhmässä käynnin vaikuttaneen arkeensa. Lisäksi tuon esille, miten haastateltavat kokivat ryhmän muodon sekä menetelmien sopivuuden. Kerron myös ryhmän tavoitteiden onnistumisesta.

Lopussa käsittelen haastateltavien tulevaisuuden näkymiä ja tavoitteita. Tulevaisuuden suunnitelmilla sekä haaveilla on suuri merkitys voimaantumisosprosessin kannalta. Iija (2009, 105) toteaa Siitosen teoriaan (1999) viitaten, miten voimaantuneena ihminen kykenee asettamaan itselleen tavoitteita ja suhtautuu tulevaisuuteen toiveikkaasti.

8.2 Kokemukset ryhmästä

Naisten vertaistukiryhmästä saadut kokemukset koskivat valinnan- ja toiminnanvapautta, tasa-arvoa, vuorovaikutusta sekä keskustelukulttuuria. Haastateltavat kertoivat saaneensa vaikuttaa tarpeeksi ryhmän sisältöön. Kaikkien toiveita oli kuultu. Esimerkiksi ryhmän sisällön suunnittelukerralla kaikki olivat saaneet kertoa toiveitaan ja odotuksiaan ryhmän suhteen. Toiveiden huomioon ottaminen oli tärkeää valinnanvapauden toteutumisen vuoksi. Lisäksi toiveiden, odotuksien ja tarpeiden kertomisella ryhmäläisiä osallistettiin ja heille annettiin sopivasti vastuuta.

Vertaisryhmässä kaikkien jäsenten osallistaminen on tärkeää, jotta ryhmäläiset aktivoituisivat vaikuttamaan (Iija 2009, 109). Vertaistukiryhmän tarkoitus oli olla

naistensa näköinen, koska voimattomana toiminnan kohteena oleminen ei palvellut ryhmän tavoitteita. Ryhmän osallistujien kyky tarttua muutokseen on tärkeä osa voimaantumisteorian periaatetta (Iija 2009, 109). Vertaistuesssa kyse on kuitenkin yhteisöllisyyttä synnyttävästä toiminnasta, joten ryhmän sisällön suunnittelu on ensijainen askel kohti vertaistuen ja voimaantumisprosessin syntymistä.

Toinen haastateltavista mainitsi roolinsa ryhmäavustajana olleen mukava. Hänelle kuului valmistella ryhmätila kokoontumista varten sekä auttaa tilan siivoamisessa ryhmän päätyttyä. Haasteltavan mukaan avustamisvastuu ei ollut liian haastava, vaan tehtävät olivat sopivia. Vastuun ottaminen ryhmässä auttoi aktivoitumisessa, mikä toi kokemuksia omasta tarpeellisuudesta. Vastuun tuoma tarpeellisuuden tunne vahvistaa ihmisen kokemusta omanarvontunteesta. (Siitonen 1999, 62.)

Ryhmän voimaantumisprosessin kannalta on tärkeää, että ryhmässä saadaan yhdessä aikaan myönteisiä kokemuksia. Siitosen teorian mukaan nämä myönteiset kokemukset voivat olla hyvin pieniä mutta niillä saadaan aikaseksi kehitystä. Voimaantumiseen liittyy katalyyttinen periaate. Myönteiset kokemukset vahvistavat voimaantumiseen johtavaa prosessia, mikä lisää sitoutumishalua. (Siitonen 1999, 99.) Myönteiset kokemukset siis lisäsivät haastateltavien halua sitoutua naisten vertaistukiryhmän toimintaan.

Ryhmän vuorovaikutus koettiin tasa-arvon periaatetta kunnioittavaksi. Toisinaan vetäjän oli hyvä ohjata keskusteluja rajoittamalla puheenvuoroja. Jokaisen tasa-arvoinen kuuleminen koettiin tärkeäksi. Haastateltavat kertoivat vuorovaikutuksesta esimerkiksi näin:

”Jokainen saanut kertoa jotain”

”Keskusteluiden rajaaminen tärkeää”

Naisten vertaisryhmään osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Vertaistuen periaatteisiin kuuluu lähtökohtaisesti vapaaehtoisuus. Myös voimaantumisprosessissa kysymys on itsenäisyyden palauttamisesta ja omien voimien vahvistamisesta, joten vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukitoiminta on toimiva keino tälle prosessille. (Siitonen 1999, 62.)

Ryhmässä kävimme läpi toiveita niin, että käytimme erilaisia menetelmäkortteja, jotta jokaisen vastuulla olisi korttien avulla kertoa jotain taustastaan, elämäntilanteestaan sekä odotuksistaan ryhmää kohtaan. Lisäksi jokaisen ryhmäläisen tuli kertoa muutama konkreettinen toive toiminnasta tai keskusteluteemasta.

Haastateltavien mukaan oli hyvä, että jokaisella kerralla muistutettiin vapaudesta päättää itse kuinka paljon haluaa kertoa tai osallistua. Hiljaa olemisella ja kuuntelemisella pystyttiin osallistumaan ryhmässä. Vertaisryhmän avoimen keskustelukulttuurin syntymiseksi on tärkeää, ettei kukaan tunne jäävänsä ulkopuolelle tai koe tulleen painostetuksi osallistumaan. Voimaantumisprosessin on perustuttava täydelliseen vapaaehtoisuuteen. Lisäksi ihmisen tulee kokea kontrollin pysyvän hänellä itsellään. Toisten kertoessa kokemuksiaan he tulevat kannustaneeksi muitakin kertomaan elämäntaustastaan. (Räsänen 2006, 98.)

Toinen haastateltavista kertoi kuulumiskierroksen olleen todella tärkeä. Ryhmällä oli tapana aloittaa tapaamiskertansa käyttämällä tunne- tai luontokuvakortteja. Jokainen ryhmäläisistä valitsi tunnetilaansa ja kuulumisiaan kuvaavan kortin. Kuulumiskierroksella oli se tärkeä merkitys, että silloin jokaisella oli oma aikansa olla äänessä. Näin hiljaisimmatkin saivat kertoa tuntemuksistaan ja ajatuksistaan ilman keskeytyksiä. Ryhmään mahtuu aina sekä hiljaisia että äänekkäitä osallistujia, joten on tärkeää, että keskusteluun otetaan kaikki mukaan tarjoamalla puheenvuorot. Ajan ja rauhan tarjoaminen jokaisen keskusteluvuorolle vahvisti ryhmän keskinäistä tasa-arvoa. Lisäksi jokainen ryhmäläinen koki näin tulleen hyväksytyksi ja kuulluksi.

Naisten vertaistukiryhmään hakeuduttiin eri syistä, mutta päälimmäisin syy haastateltavilla oli saada vaihtelua ja virkistyä sekä aktivoitua sosiaalisesti.

Muita syitä olivat merkityksellisyyden kokeminen, innostuneisuus, vuorovaikutuksessa oleminen toisten naisten kanssa, sekä tuen saaminen.

Toinen haastateltavista kertoi kaivaanneensa uutta tekemistä ja harrastusta. Hänellä itsellään oli ohjattavana vertaistukiryhmä, mutta hän koki, että naisten vertaistukiryhmään osallistuminen antoi lisäpotkua viikon alkuun. Ryhmä myös rytmitti viikon kulkua. Haastateltava kuvaili ryhmään osallistumisen syitä näin:

”arkeen sisältöä ja mielekkyyttä. Hyvä ajankohta

”Viikko mukava aloittaa ryhmällä”

”käydä mennyttä viikkoa läpi ja orientoitua uuteen viikkoon”

Toinen haastateltavista kertoi kaivaanneensa tekemistä, jonka avulla hän pääsisi lähtemään kotoa ja tapamaan muita ihmisiä. Hän oli hakeutunut Hyvän mielen talon toimintaan, koska koki vapaaehtoistyötoiminnan kiinnostavaksi. Avustaminen naisten ryhmässä sopi vapaaehtoistoiminnaksi ja rohkaisi häntä aktivoitumaan kodin ulkopuolella. Haastateltava kuvaili syitään näin:

”En jäänyt kotiin vaan tuli lähdettyä. Ryhmässä naurua ja vähemmän totinen.”

”Halusin pois neljän seinän sisältä. Saada harrastusta ja toimintaa.”

lija (2009, 105) on todennut Räsäseen viitaten (2006), miten ihmisen tulee havahtua, jotta hän kykenisi taistelemaan ihmisarvoisemmasta elämästä.

Ennen voimaantumista ihmisellä on voimattomuuden tunne, josta kumpuaa halu saada voima takaisin itselleen. Näiden haastattelemini naisten muutoshaluna on toiminut tarpeet aktivoitumiseen sekä sosiaalinen tuki.

Vertaistukiryhmän naisten keskinäisen vertaisuuden koettiin antaneen hyväksyntää, tukea, kannustavuutta. Lisäksi ryhmä koettiin turvalliseksi

yhteisöksi, jonka kautta pystyi olemaan sosiaalinen ja kohtamaan muita yksinäisyydestä kärsiviä naisia. Naisten kesken koettiin keskinäistä ymmärrystä, joka vahvisti yhteenkuuluvuutta ja samankaltaisuutta. Ryhmässä koettu yhteisöllisyys antoi tunteen omasta merkityksellisyydestä. Haastateltavat kertoivat vertaiskokemuksistaan näin:

”Voi puhua naisten asioista ja tulee ymmärretyksi paremmin”

”Yhteenkuuluvaisuutta ryhmän kesken”

”Helpompaa keskustella naisten kesken”

Vertaistukiryhmässä syntyvän tuen ja keskusteluiden syntymiseksi on tärkeää, että yksilö kokee toimintaympäristönsä turvalliseksi ja pystyy luottamaan muihin ihmisiin. (Siitonen 1999, 62) Luottamus on perusrakennusaine sisäisen voimaantumisen syntymiseksi ja sen ylläpitämiseksi. (Siitonen 1999, 68)

Toinen haastateltavista oli kokenut tarvinneensa nimen omaan naisten antamaa tukea. Lisäksi hänellä oli kokemusta siitä, etteivät läheiset aina ymmärtäneet mielenterveydellisen sairauden aiheuttamien oireiden kanssa elämistä. Vertaistukiryhmässä sai tukea ja ymmärrystä sairauden suhteen. Esimerkiksi haastateltava koki naisten tuen olleen tärkeä uuden parisuhteen alkaessa sekä kamppaillessa unettomuuden kanssa.

Turvallisessa ryhmätilanteessa tulisi saada kokea, että kykenee avoimesti kertomaan sellaisista asioista, joista ei muulloin olisi helppo kertoa. Nimenomaan muiden antama hyväksyntä ja ymmärrys voivat vapauttaa häpeästä. (Ekström, Leppämäki & Vilen 2002, 2003.)

Vertaisryhmän naisvaltaisuudella oli suuri merkitys sille, että ryhmässä koettiin turvallisemmaksi ja helpommaksi kertoa naiseuteen liittyvistä kokemuksista. Keskinäinen luottamus ja yhteenkuuluvuus rakentuivat nimenomaan sukupuolen antamasta vertaisuudesta. Naisten antamasta tuesta kerrottiin esimerkiksi näin:

”Naisten kesken helpompi luottamuksellisesti puhua naiseuteen liittyvistä asioista”

Toinen haastateltavista kertoi naisten vertaisryhmän olleen hyväksi oman roolin ja minän vahvistamiselle. Haastateltava kertoi, miten hän oppi hyväksymään itsensä ryhmässä. Esimerkiksi jatkuva keskittyminen ja läsnäolo kuunnellen muita vaati häneltä hirveästi energiaa. Hänen oli opeteltava sallimaan itselleen oma väsymyksensä ja osallistumaan ryhmässä sen verran kuin jaksaa. Omien voimavarojen huomioon ottaminen ryhmätilanteissa on tärkeää opetella. Koska ryhmässä tapahtui tällaista oivaltamista, se viittaa ryhmän ilmapiiriin olleen hyväksyvä ja turvallinen.

Naisten vertaistukiryhmän ryhmämuodossa nähtiin hyviä ja huonoja puolia. Esimerkiksi ryhmän avoimuus koettiin haasteelliseksi sen vuoksi, että toisinaan ryhmäläisiin tutustuessa ja heihin kiintyessä jonkun pois jääminen aiheutti huolta ja hämmennystä. Ryhmän avoimuus toisaalta ymmärrettiin, koska näin sillä mahdollistettiin huonokuntoisten tai kiireellisten osallistuminen ryhmään.

Ryhmäläisten vaihtelevuus tuotti haasteita niin ryhmäläisille kuin vetäjällekin. Uusien ihmisten vastaanottaminen ei kuitenkaan tuottanut haasteita luottaa ryhmän sisällä. Vetäjän tuli kertoa jokaiselle uudelle jäsenelle ryhmän säännöt ja tavoitteet.

Haastateltavat kertoivat toiveen suljetusta ryhmästä, mikä olisi hyvä ottaa huomioon seuraavaa naisten ryhmää perustettaessa. Toisaalta Hyvän mielen talolla toimii suljettujakin ryhmiä, joten toiminnan tasapuolisuuden nimissä olisi hyvä olla olemassa avoimia ryhmiä, joihin olisi helppo pistäytyä.

Ryhmän osallistujien eri-ikäisyys jakoi haastateltavien mielipiteet. Ryhmän eri-ikäisyys vähensi ennakkoluuloja ja auttoi ymmärtämään omia samanikäisiä läheisiään. Lisäksi toinen haastateltavista kertoi eri-ikäisten kokemukset olleet kiinnostavaa kuultavaa. Toisaalta suuri ikäero näkyi siinä, etteivät puheenaiheet

aina jaksaneet kiinnostaa kaikkia, ja elämäntilanteissa saattoi olla liiallisesti eroja.

Ryhmässä käytetyt menetelmät koettiin sopiviksi ja rohkaiseviksi. Osa menetelmistä koettiin haastaviksi mutta niissä opittiin uutta. Tasapainon säilyttämiseksi toiminnan suunnittelussa otettiin huomioon niin keskustelun tärkeys kuin toiminnallisen harjoitteiden tekeminen. Toinen haastateltavista kertoi osan harjoitteista olleen haastavia. Hän ei kuitenkaan kokenut toimintojen olleen epämiellyttäviä.

”Käytetyt harjoitukset hyviä. Tykkäsin korteista”

”Sopivasti toiminnallista.”

”Maalausta ja taidetta oli hyvä olla”

Molemmat haastateltavista kertoivat eri voimavara- ja tunnekorttien olleen toimiva keino itsetuntemustehtävissä sekä keskusteluiden avaamisessa. Lisäksi toinen haastateltavista kertoi saaneensa hyviä vinkkejä oman vertaistukiryhmän ohjaamiskerroille. Taiteellisista toiminnoista sekä vierailuista kulttuurikohteisiin annettiin paljon hyvää palautetta. Erityisesti naisten ryhmän vierailukäynti Oulun taidemuseoon koettiin hienoksi elämykseksi, jonne ei olisi tullut yksin mentyä. Ryhmä tarjosi siis sopivasti erilaista toimintaa, jossa keskustelun tärkeyttä ei unohdettu.

”Taidemuseossa vierailu hieno elämys”

Voimaantumisprosessin kannalta vertaistukiryhmän jäsenten kykyjen huomioon ottaminen toiminnan suunnittelussa on tärkeää. Uuden oppiminen ja sopivasti haastavien toimintojen tekeminen voi johtaa onnistumisiin. Toisaalta ryhmässä on turvallista epäonnistua. Tärkeintä on itsensä haastaminen kokeilemaan uutta

ja voittaa oma ylikriittisyys ja pelko epäonnistua. Lisäksi omien vahvuuksien esiintuminen vahvistaa itsetuntoa ja antaa positiivista energiaa.

Sisäisen voiman tunteen kannalta on tärkeää, että yksilö kokee toimintaympäristönsä turvalliseksi ja pystyy luottamaan toisten ihmisten lisäksi myös omiin taitoihin. Sopivat vastuutehtävät ja turvallinen ilmapiiri takaavat sen, ettei pelko epäonnistumisesta estä ihmistä osallistumaan ryhmässä tehtäviin harjoituksiin. (Siitonen 1999, 62.)

8.3 Mahdolliset vaikutukset

Haastateltavat kertoivat virkistyneensä ja saaneensa energiaa käydessään vertaisryhmässä. Ryhmällä oli vaikutusta sosiaalisen tuen saantiin. Lisäksi arjen koettiin tuntuneen huomattavasti miellyttävämmältä kun viikko sisälsi säännöllistä tekemistä. Nimen omaan säännöllinen tekeminen aktivoi lähtemään kotoa. Ryhmän vaikutuksia kuvailtiin muun muassa näin:

”ryhmä ollut syy lähteä kotoa”

”Säännöllinen tekeminen tuonut hyvää oloa”

”en ollut enää niin totinen”

”olin paremmalla mielellä”

Haastateltavat kertoivat tunteneensa yksinäisyyttä sekä ulkopuolisuutta. Vertaistukiryhmän eräs tärkeimmistä tavoitteista oli tarjota mahdollisuus ihmisten kohtaamiseen sekä yhteiseen keskusteluun ihmisten kanssa, joilla on taustalla yksinäisyyttä. Haastateltavien mukaan uusia ystävyysuhteita ei syntynyt mutta he kertoivat saaneensa paljon uusia tuttavuuksia, joihin voisi tutustua paremmin Hyvän mielen talon muissakin toiminnoissa. Keskustelun ohella keskinäinen huumori koettiin vapauttavaksi ja virkistäväksi.

Säännöllisesti kokoontuva ryhmä kannustaa arjen vaikeuksien keskellä. Tiiviisti kokoontuvassa ryhmässä keskustelut yleensä pääsevät syvällisemmille tasoille kuin harvoin kokoontuvassa ryhmässä. Esimerkiksi pelkkä tieto siitä, että ryhmä tapaa pian voi toimia kannustavana asiana arjessa. (Ekström, Leppämäki & Vilen 2002, 204) Naisten vertaisryhmässä eräs tärkeistä tavoitteista oli tarjota voimavaroja ja tukea arkeen.

”Olen saanut tuttuja”

”Lähdin ryhmästä aina hyvillä mielin vaikka olisi tullut sinne väsyneenä ja ahdistuneena”

”Olin virkeämpi aina ryhmän jälkeen”

Ilokseni haastateltavat kertoivat haaveistaan tulevaisuuden suhteen. Toinen haastateltavista kertoi myös, ettei koe häpeävänsä sairauttaan. Ei voida sanoa, onko vertaisryhmällä ollut häpeää vähentävä vaikutus mutta osallisuuden lisäämisellä ja aktivoitumisen ansiosta oma hyvä olo on vahvistunut, jolloin oman sairauden pohtiminen ei vie kaikkea energiaa. Tulevaisuuden haaveilla on merkitystä sille, että ihminen kokee toivoa tulevaisuuden jatkumisen suhteen. Haastatteluissa tulevaisuudesta kerrottiin näin:

”Haaveet tarttua keskeneräisiin asioihin”

”sairaus hyväksyttävä. Elämä jatkuu eteenpäin”

Tiivistetysti voidaan sanoa, että ryhmässä saatiin aikaan voimautumisprosessia tukevia tekijöitä. Ryhmässä myös koettiin vertaisuutta, joka naisten kesken oli luottamuksellista ja turvallista. Lisäksi ryhmän tavoite lisätä osallisuutta, virkistää ja tuoda arkeen sisältöä toteutuivat hyvin.

9 POHDINTA

Haastattelujen perusteella naisten vertaisryhmä on toiminut hyvänä motivaattorina aktivoitumiselle sekä sosiaalisen tuen hakemiselle. Hyvän mielen talon toiminta on tarjonnut monille mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen paikan tuen ja tiedon saannille. On hyvin tärkeää, että on olemassa joku kohtaamispaikka, jonne on helppo mennä ja jossa ihmisiä yhdistää jokin mielenterveydellinen tekijä. Tämä voi olla oma sairaus tai läheisen sairaus.

Kohtaamiset, keskustelut sekä toiminta mielenterveysyhdistyksessä luovat mahdollisuuden sairauden hyväksynnälle, mielen tukemiselle sekä sosiaalisille suhteille. Yhteenkuuluvuus vähentää ulkopuolisuuden tunnetta. Lisäksi läheisten kuormittavuuden vähentämiseksi on hyvä, että myös heille on tarjolla omaisryhmiä, eikä sairastuneen läheisen tukeminen jäisi vain omaisten vastuulle.

Mielenterveysjärjestöjen tulevaisuus on taloudellisesta näkökulmasta katsottuna täynnä uhkia ja epävarmuutta. Silti tarve näille järjestöjen matalan kynnyksen palveluille on kova. Yhä enemmän vastuuta mielenterveyspalveluiden järjestämisestä siirretään kolmannelle sektorille.

Yhdistysten ja järjestöjen sisällä kaivataan yhä enemmän vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Vertaistukitoiminnan ja muiden mielenterveystukipalveluiden perustuessa vapaaehtoistyölle on tällä kustannuksia vähentävä vaikutus mutta sillä on riskinsä ammattiauttamisen näkökulmasta.

Hyvän mielen talon vertaisryhmät toimivat vapaaehtoisten vetäminä mutta kukaan ei joudu toimimaan ilman ammattilaisten antamaa tukea. Hyvän mielen talo myös kouluttaa vapaaehtoiset. Koulutuksia järjestävät myös muut yhdistykset, joihin voi osallistua yleisesti kaikki vapaaehtoistoimintaa harrastavat.

Vertaisryhmätoiminnassa on tarjolla runsaasti mahdollisuuksia voimaantumiseen. Ryhmätoiminnassa tavoitteena on koko ryhmän voimaantuminen.

Opinnäytetyöni tekemisen koin raskaana, koska tein koko prosessin yksin. Toisaalta tämä kokemus on ollut erittäin opettavainen. Erityisesti naisten vertaistukiryhmän vertaisohjaajana oleminen oli työn antoisin osuus. Koin kyseisen ryhmän antaneen hyvän tilaisuuden nähdä ja kokea oma ammatillisuus vertaisuuden näkökulmasta. Sain paljon merkityksellisiä ajatuksia ja ideoita, joita haluan hyödyntää omassa ammatissani.

Mielestäni jokaisen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tulisi kokea vertaistukiryhmän ja vapaaehtoistoiminnan työkenttä. Kyseinen alue antaa perspektiiviä sille, mitä on aito dialogi ja miten asiakasta voidaan tukea niin, että se on asiakaslähtöistä ja asiakkaan näköistä työskentelyä.

Kaiken kaikkiaan sosiaalityössä kuuluisi tavoitella asiakkaan sisäisen voimantunteen vahvistamista, jotta hän itse kokisi elämönhallintataitojensa parantuneen sekä saaneensa voimavaroja kestää vaikeuksien keskellä. Kuitenkin kaikki ihmiset tavoittelevat arvokasta ja mielekästä elämää, johon tarvitaan sosiaalista tukea, mutta sisäisen vahvuutensa voi löytää vain ihminen itse.

LÄHTEET

Hentinen, Kirsi, Iija, Aulikki & Mattia, Eija (toim.). 2009. Kuuntele minua- Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hämeenlinna. Tammi.

Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 1991. Teemahaastattelu. 5.painos. Helsinki. Yliopistopaino.

Hyvinvointi- ja terveyserot: Hyvinvointi 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Viitattu 11.4.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Hyvän mielen talo 2017. Tietoa meistä. Viitattu 1.4.2017.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tavoitteet.html#>

Hyväri, Susanna. 2005 Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Iija, Aulikki. Mielenterveyden edistämisen sosiaalisen kestävyuden näkökulmasta. Teoksesta Hannukkala, Marjo; Heiskanen, Tarja; Karila-Hietala, Ritva; Stengård, Eija & Wahlbeck, Kristian (toim.). 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen Mielenterveysseura. Turenki. Kirjapaino Jaarli Oy.

Iija, Aulikki. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksesta Teoksesta Hannukkala, Marjo; Heiskanen, Tarja; Karila-Hietala, Ritva; Stengård, Eija & Wahlbeck, Kristian (toim.). 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen Mielenterveysseura. Turenki. Kirjapaino Jaarli Oy.

Karnell, Sonja & Laimio, Anne 2010. Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta. Vertaistoiminta kannattaa. Viitattu 1.4.2017.
http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.painos Helsinki. Edita.

Mikkonen, Irja. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion Yliopisto. Yhteiskuntatieteet. Väitöskirjatutkimus.

Pöytäri, Janne. Henkinen hyvinvointi, mielenterveys ja internet. Teoksesta Hannukkala, Marjo; Heiskanen, Tarja; Karila-Hietala, Ritva; Stengård, Eija & Wahlbeck, Kristian (toim.). 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen Mielenterveysseura. Turenki. Kirjapaino Jaarli Oy.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere. Vastapaino.

Räsänen, Juhani. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen & ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Suomen Työvalmennusakatemia julkaisu. Julkiviestintä Oy.

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1-4. painos. Jyväskylä. Tammi.

Siitonen, Juha. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu. Oulun Yliopisto.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 12.4.2017.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Wilska-Seemer, Kati. 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Kaavio tuloksista

Yhdistävät tekijät	Pääluokat
Vertaistukiryhmässä toteutuneita asioita. Tärkeitä vertaistuen periaatteita	Valinnanvapaus ja vastuu, toimintavapaus, tasa-arvo, vuorovaikutus, keskustelukulttuuri, Molemminpuolisuus, keskustelukulttuuri,
Sytä ryhmään hakeutumiselle	Vaihtelu/virkistys, innostuneisuus, mahdollistaminen, vuorovaikutus, tuki Päämäärät, merkityksellisyys, Sosiaalisuus
Vertaistukiryhmässä naisten keskinäiset kokemukset	hyväksyntä, tuki, vuorovaikutus, Molemminpuolisuus, sosiaalisuus, luontevuus, turvallisuus, keskustelukulttuuri hyväksyntä, kannustavuus, merkityksellisyys
Naisten ryhmässä osallistujille tärkeitä asioita ovat olleet keskinäinen luottamus ja ymmärretyksi tuleminen	Luottamus, tuki, hyväksyntä, turvallisuus, avoimuus, luontevuus, kokemukset, oman roolin löytyminen
Kokemukset ryhmän muodon toimivuudesta. Ryhmämuodossa nähtiin niin hyviä ja huonoja puolia. Toiveita suljetusta ryhmästä. Eri-ikäisyys jakoi mielipiteet	Sopimattomuus, innottomuus, sopivuus, Luontevuus, energia, ennakkoluulottomuus, kokemus, kunnioitus, halu oppia, turvattomuus, sopeutuminen, pitkäjänteisyys

Liite 2. Kaavio tuloksista

Yhdistävät tekijät	Pääluokat
Ryhmästä saatuja voimauttavia kokemuksia ja vaikutuksia	Merkityksellisyys, tuki, molemminpuolisuus, vertaisuus vaihtelu/virkistys, aktiivisuus, innostuneisuus, energia kannustavuus, sosiaalisuus, itseluottamus, positiivinen lataus, Energia, vuorovaikutus, avoimuus, onnistuminen, Minäkuva, hyväksyntä Rohkeus kokeilla, halu oppia, halua menestyä, voimavaraistuminen
ryhmässä käytettyjen menetelmien on koettu sopiviksi ja rohkaiseviksi. Ryhmän tavoitteiden onnistuminen	sopivuus rohkeus kokeilla, luovuus uuden oppiminen, onnistuminen Toimintavapaus, omat kyvyt itseluottamus, yrittäminen, turvallisuus
Tulevaisuudelle tavoitteita sekä haaveita. Elämän halutaan menevän eteenpäin	halu oppia, ammatillinen itsetunto, halu menestyä, yrittäminen positiivinen lataus, itsetunto, minäkuva