



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Nuorten leskien kokemuksia vertaistukiryhmistä

Niskanen, Suvi

2017 Laurea



LAUREA Laurea-ammattikorkeakoulu
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Nuorten leskien kokemuksia vertaistukiryhmistä

Suvi Niskanen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2017

Suvi Niskanen

Nuorten leskien kokemuksia vertaistukiryhmistä

Vuosi 2017 Sivumäärä 31

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia nuorilla leskillä on vertaistukiryhmästä ja auttaako vertaistuki surutyössä eteenpäin. Lisäksi tavoitteena oli etsiä vastaus kysymykseen, millainen vaikutus vertaistuella on nuorten leskien elämässä.

Työn teoreettisessa viitekehyksessä on kerrottu leskeydestä ja leskien määrästä Suomessa. Lisäksi siinä on kerrottu sekä vanhasta että uudesta surukäsityksestä ja analysoitu niiden eroja. Teoriatieto vertaistuesta, sen merkityksestä ja erilaisista muodoista antavat pohjaa tutkimustuloksille.

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Aineisto kerättiin tekemällä haastattelulomake, joka lisättiin Nuoret lesket -Facebook-ryhmään. 25 ryhmään kuuluvaa leskeä vastasi kyselyyn. Vastaukset käytiin läpi yksitellen ja niistä kerättiin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto.

Aineistosta nousi esille, että nuoret lesket kokivat vertaistuen tärkeäksi. Lesket odottivat vertaistukiryhmältä apua jaksamiseen, lohtua ja muiden samassa tilanteessa olevien tapaamista. Odotukset olivat suurimmalla osalla täyttyneet. Erityisesti kuulluksi tuleminen ja muiden ryhmässä olevien ymmärrys tuntuivat voimaannuttavilta. Lähes kaikki vastaajat suosittelivat vertaistukiryhmää muille sureville.

Suvi Niskanen

Young widows' experiences of peer support

Year	2017	Pages	31
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to find out what kind of experiences of peer support young widows have and does it help to continue life alone. In addition the goal was to search answer to the question what kind of impact peer support has in lives of young widows.

The theoretical framework includes information about widowhood and amount of widows in Finland. In addition it discloses old and new conception of grief and analyzes their differences. Theoretical information about peer support, significance and different forms of it lays foundation for research results.

The thesis was a qualitative study. The material was collected by making an interview form which was added to Nuoret lesket (Young widows) -Facebook group. 25 members of the group answered to the inquiry. Answers were processed one by one and important data for the research was collected from them.

Widows told that peer support was very important. What they expected from the peer support group was aid for well being, comfort and meeting others in same situation. Expectations of most of them were fulfilled. Being heard and understood by others in the group gave widows strength. Major part of the answerers recommended peer support group for others in same situation.

Keywords: widow, peer support, peer support group, grief

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Leskeys.....	8
	2.1 Nuori leski	8
	2.2 Lesket Suomessa.....	8
3	Suru ja surutyö	9
4	Vanha surukäsitys	10
	4.1 Surun vaiheet	10
	4.1.1 Shokkivaihe	10
	4.1.2 Reaktiovaihe	10
	4.1.3 Käsittelyvaihe.....	11
	4.1.4 Uudelleen suuntautumisen vaihe	11
5	Uusi surukäsitys	12
6	Vertaistuki.....	12
	6.1 Vertaistuen historiaa	13
	6.2 Vertaistuen muodot.....	14
	6.3 Leskien vertaistukiryhmät Suomessa	14
	6.4 Tutkimuksia vertaistuesta	15
7	Tutkimuksen tarkoitus, tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu	16
	7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	16
	7.2 Tutkimusmenetelmä.....	17
	7.3 Tutkimusaineiston keruu.....	17
	7.4 Aineiston analyysi	18
8	Tutkimustulokset.....	18
	8.1 Leskien perustiedot	18
	8.2 Leskien odotukset vertaistuesta	19
	8.3 Leskien kokemukset ryhmästä	19
	8.4 Leskien odotusten toteutuminen	21
	8.5 Vertaistuen merkitys leskien elämässä	22
	8.6 Yhteenveto	22
9	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	23
10	Pohdinta	24
	Lähteet	28
	Liitteet.....	30

Nikon muistolle
30.11.1988 – 17.2.2016

Kun minä käännyin, olit poissa
Vain varjoas hipaisin
Se sinut saatteli selittämättä
Kielsi, että seuraisin

-Anna Puu

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aihe tulee omasta elämästäni. Menetin itse avomieheni äkillisesti vuosi ennen tämän opinnäytetyön tekoa ja minulle oli alusta lähtien selvää, että aiheeni tulee liittymään suruun ja menetykseen. Aihe kiinnostaa minua valtavasti ja minulla on siitä myös henkilökohtaista kokemusta. Minusta kuolemasta puhuminen on aina tärkeää, sillä sitä on vaikea ottaa puheeksi eikä sanoja tunnu löytyvän. Sosiaalialan työntekijä tulee työssään kohtaamaan varmasti läheisensä menettäneitä asiakkaita, joten menetykseen ja suruun täytyy osata suhtautua luontevasti. Haluan omalta osaltani tehdä surua ja menetystä hieman vähemmän pelottavaksi asiaksi ja tuoda aiheen lähemmäksi ihmisiä.

Aihetta on tutkittu vähän, mikä vaikutti myös aihevalintaani. Tutkimuksia löytyy nuorista leskistä sekä vertaistuesta erikseen, mutta vertaistuki nimenomaan nuorten leskien näkökulmasta on harvinaisempi aihe.

Työssäni käsittelen leskeyttä, vanhaa ja uutta surukäsitystä sekä vertaistukea. Ne luovat teoreettisen pohjan tutkimustuloksille. Tutkimuksen olen toteuttanut laadullisena tutkimuksena ja tehnyt haastattelulomakkeen, jonka lisäsin Nuoret lesket -Facebook-ryhmään. Sain vastauksen 25 leskeltä. Vastauksia on analysoitu vertaamalla niitä toisiinsa ja nostamalla esiin tutkimuksen kannalta tärkeimmät ja keskeisimmät asiat. Työssäni hain vastauksia kysymykseen, miten nuoret lesket kokevat vertaistuen, millaisia odotuksia heillä on vertaistukiryhmistä ja millainen merkitys vertaistuellalla on heidän elämässään.

Opinnäytetyössäni olen hyödyntänyt opinnoissani kertynyttä teoriapohjaa, aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, Internet-lähteitä sekä omaa kokemustani.

2 Leskeys

Leskellä tarkoitetaan henkilöä, jonka puoliso on kuollut. Leskeksi lasketaan virallisesti vain henkilöt, jotka ovat olleet leskeytyessään avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa. Avoliitosta leskeytyneitä, niin kutsuttuja avoleskiä ei siis tilastoida mihinkään, eikä heillä ole oikeutta esimerkiksi leskeneläkkeeseen ja muihin leskille kuuluviin etuuksiin ja tukiin. Avoleski ei peri kuollutta puolisoaan, ellei testamenttia ole tehty. Leskeytyminen mielletään usein vanhuuteen ja iäkkäänä siihen osaakin jo varautua sekä tiedostaa sen olevan väistämätöntä. Iäkkäillä leskillä on usein lähipiirissä muita saman kokoneita, joilta saada tukea muuttuneessa elämäntilanteessa. (Haapanen 2010.)

2.1 Nuori leski

Nuoren lesken määrittely on hankalaa, sillä sille ei ole olemassa tarkoin määriteltyä ikärajaa. Yleensä nuoresta leskestä puhuttaessa tarkoitetaan työikäistä henkilöä. On tavallista, että nuorella leskellä on lapsia huollettavana, mutta hän voi elää myös yksin. Nuorille leskille on yleensä yhteistä se, ettei heidän lähipiiristään löydy muita saman kokoneita, jotka tukisivat kriisissä. Näin myös vertaistuen puuttuminen voi olla yksi nuorta leskeä määrittävä tekijä. Nuori leski voidaan kokea uhkaavaksi ja muista poikkeavaksi, eikä hänen kokemuksiinsa osata samaistua tai suhtautua. Kuolema on tabu, josta ei osata eikä uskalleta puhua. Kuolemaan liittyvä pelko lisää kynnystä kohdata nuori leski. Leskeksi jäämiseen voi harvoin varautua nuorena, ja se tulee monesti yllättäen ja suurena järkytyksenä. Nuorella ihmisellä ei välttämättä ole aiempaa kokemusta menetyksestä ja surutyöstä, mikä tekee tilanteesta entistä haastavamman. (Pekki & Tiainen 2003, 3-9.)

Tässä tutkimuksessa olen määritellyt nuoren lesken työikäiseksi, ja tutkimukseen osallistujat ovat iältään 24-62-vuotiaita.

2.2 Lesket Suomessa

Vuonna 2016 Suomessa oli 33 287 nuorta, eli 15-64-vuotiasta leskeä. Heistä miehiä oli 7 313 ja naisia 25 974. Naisten suurempi lukumäärä selittyy osittain naisten pidemmällä eliniällä, jolloin erityisesti eläkeikää lähestyviä naisleskiä on huomattavasti miehiä enemmän. (Tilastokeskus 2016.) Lisäksi miesten korkeampi ikä parisuhteessa vaikuttaa asiaan. Alkoholiperäisiin tauteihin ja alkoholimyrkytyksiin sekä erilaisiin tapaturmiin menehtyy huomattavasti enemmän työikäisiä miehiä kuin naisia (Työikäisiä kuolee aiempaa vähemmän verenkierroelinten sairauksiin 2015).

Todellisuudessa nuorten leskien lukumäärä on suurempi, sillä tilastoissa on mukana vain avioliitosta tai rekisteröidystä parisuhteesta leskeytyneet. Avoliitosta leskeksi jääneitä on paljon,

mutta heitä ei tilastoida mihinkään. Tähän tutkimukseen on osallistunut sekä avio- että avoliitosta leskeytyneitä.

3 Suru ja surutyö

Suru on menetyksen tai muun ikävän tapahtuman aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielihapahan tunne, murhe. Suru ei ole nopeasti ohimenevää, vaan se on jotakin, jonka kanssa on opittava elämään. Sureva joutuu tahtomattaan tutustumaan äärimmäisen voimakkaisiin tunteisiin, joita hän ei ole elämässään välttämättä aiemmin kohdannut. Suru sisältää tunteita, asenteita ja käyttäytymisen, mutta jokaisen ihmisen reaktiot ja surun kesto vaihtelevat. Suruun vaikuttavat surijan persoonallisuus ja aiemmat menetykset, se millaisesta menetyksestä on kyse ja surijan saama tuki tai tuen puute surun aikana. (Pojjula 2002, 18.)

Sana ”suru” on kaikille tuttu ja jokainen tietää, millaista on olla surullinen. Etukäteen ei voi kuitenkaan ennustaa, kuinka suurta tuskaa ja surua läheisen menetys itselle aiheuttaa. Suru synkistää mielialaa, pysäyttää elämän ja vie huomion kaikelta muulta. Tulevaisuus voi tuntua merkityksettömältä ja pahimmassa tapauksessa ihminen menettää halunsa elää. Surua ei tule sekoittaa masennukseen, vaikka oireet saattavat olla samanlaisia. Suru pitäisi käsitellä ja hoitaa suruna. Surua ei voi hoputtaa, vaan surulle täytyy antaa aikaa, eikä sitä ole tarvetta lähteä hoitamaan sairautena. Reaktion pitkittyessä tai sen muuttuessa äärimmäisen voimakkaaksi, on tilannetta arvioitava uudestaan. Suru itsessään ei ole sairaus, mutta se voi johtaa sairastumiseen. (Selin 2014.)

Ainoa hoito suruun on sureminen. Kivun kohtaaminen johtaa paranemiseen, kun taas surun välttely johtaa helposti ahdistukseen, hämmennykseen ja masennukseen. Onnistunut surutyö edellyttää menetyksen kohtaamista sekä sopeutumista menetykseen käymällä läpi menetystapahtumaa sekä työstämällä ajatuksia kuolleesta. Surun tehtävä on koota yhteen ajatuksia ja tunteita kuolleesta ja luoda niistä muisto. Kiintymyssuhde kuolleeseen voi muuttua lohduttaviksi muistoiksi ja muistosuhteeksi. Usein vaikeankin ihmissuhteen jälkeisessä surussa kauniit muistot nousevat näkyviin ja ahdistavat muistot menettävän ahdistavuuttaan toistuvan muistelun avulla. (Pojjula 2002, 11.)

Surutyö saattaa olla raskain työ, jonka ihminen joutuu elämänsä aikana kohtaamaan. Menetyksellä saattaa olla joissain tapauksissa myös positiivinen vaikutus; menetys tuo tilaisuuden elämän tärkeysjärjestyksen uudelleen arvioimiseen ja suhteiden lujittamiseen perheessä. Näin menetys ja suru tarjoavat mahdollisuuden myönteiseen muutokseen ajan kanssa. Surutyö on kuitenkin pitkä prosessi eikä sitä voi tehdä kerralla tai lyhyessä ajassa. (Pojjula 2002, 12.)

4 Vanha surukäsitys

1900-luvulla asiantuntijoiden ajatus onnistuneesta surutyöstä oli se, että surijan täytyisi irrottautua kuolleesta ja menneisyydestä. Jatkuvaa kiintymystä kuolleeseen kutsuttiin katkaismattomaksi kiintymyssuhteeksi. Vallinneen surukäsityksen mukaan läheisen menetyksen jälkeisestä surusta voi toipua vasta, kun kiintymyssuhde kuolleeseen on katkaistu. Vanhan surukäsityksen mukaan luopuminen kiintymyksestä vainajaan on tarpeen uusien kiintymyssuhteiden syntymiselle ja ne surevat, jotka eivät voi lakata rakastamasta ja kaipaamasta kuolleita läheisiään, surevat epätavanomaisella tavalla. Tätä voi kutsua unohtamisen teoriaksi. (Poijula 33-34.)

4.1 Surun vaiheet

Vanha surukäsitys piti surua työnä, jossa on tietynlainen kaava, joka saatetaan loppuun. Tämän käsityksen mukaan surun tai kriisin eteneminen jakautuu yleensä neljään vaiheeseen. Jokaisen suru on yksilöllinen ja jokainen kokee vaiheet omaan tahtiin. Surulla ei ole varsinaista aikataulua, joka pätyisi kaikkiin surijoihin, mutta onnistunut surutyö edellytti kaikkien vaiheiden läpikäymistä. (Selin 2014.)

4.1.1 Shokkivaihe

Shokkivaiheelle tyypillistä on, ettei ihminen usko kokemaansa todeksi. Olo on hajanainen ja epätodellinen. Vaihe alkaa heti kriisin laukaisseeseen tilanteen jälkeen ja se kestää lyhyestä hetkestä joihinkin vuorokausiin. Shokissa oleva voi lamaantua, mikä saattaa näyttää muiden silmissä hämmästyttävältä tyyneydeltä. Toiset huutavat suoraa huutoa, jotkut menevät voimakkaaseen kiihtymystilaan. Reaktiot voivat vaihdella paljon. Tapahtuman kieltäminen on täysin normaali selviytymiskeino, mutta se ei saa jatkua liian pitkään. Shokissa oleva tarvitsee yleensä konkreettista suojaa ja turvallisuuden tunnetta. Kriisin kokenutta voi auttaa kokemus siitä, että läsnä olevat ihmiset, kuten kriisityöntekijät, hallitsevat tilanteen. Neuvot ja ohjeet eivät välttämättä jää mieleen, joten shokkivaiheessa olevalle tulisi antaa yksinkertaisia ja selkeitä ohjeita. (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.)

4.1.2 Reaktiovaihe

Reaktiovaihe kestää yleensä muutamasta viikosta muutamaa kuukauteen. Tällöin ihminen alkaa pienin askelin kohdata muuttuneen todellisuuden ja yrittää muodostaa käsitystä siitä, mitä on tapahtunut. Reaktiovaiheen alussa mieli voi vielä kokea kieltämisen tunteita. Oudot tuntemukset kuuluvat asiaan. Menetetyn ihmisen äänen voi ikään kuin kuulla jostakin tai hänen läsnäolonsa voi tuntea. Nämä ovat mielen puolustuskeinoja, eivätkä lainkaan epänormaaleja.

Reaktiovaiheessa tapahtuma pyörii mielessä hereillä ollessa ja nukkuessa unina. Ruumiilliset oireet, kuten hikoilu, vapina, sydämen tykytys tai pyöräyttävä tunne ovat normaaleja. Mieli alkaa käynnistyä käsitelläkseen tapahtumaa. Tässä vaiheessa ihminen tasapainoilee tuskalliselta kokemuksesta suojautumisen ja sen käsittelemisen aloittamisen kanssa.

Reaktiovaiheessa ihminen kokee yleensä tarvetta tulla kuulluksi. Puhumisella on tärkeä merkitys toipumisen kannalta. Vaiheeseen kuuluu myös syyllisten etsiminen. Reaktiovaiheessa oleva tarvitsee tietoa tilanteesta ja konkreettisia ohjeita, kuinka selvittää arjesta ja elämän uudelleen järjestämisestä. (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.)

4.1.3 Käsittelyvaihe

Käsittelyvaihe sisältää kriisin läpityöskentelyä ja korjaamista. Se kestää muutamista kuukausista noin vuoteen. Käsittelyvaiheen aikana tapahtuma aletaan hyväksyä. Mieli ei enää kiellä tapahtunutta, vaan alkaa ymmärtää sen olevan nyt osa elämää. Tällöin ihminen on valmis tekemään varsinaista surutyötä. Ihminen on valmis kohtaamaan oman muuttuneen identiteetinsä ja tapahtuman kaikki ulottuvuudet ja seuraukset.

Käsittelyvaiheessa muisti- ja keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys sekä sosiaalisista suhteista vetäytyminen ovat tavallisia. Ihminen tiedostaa kriisin aiheuttamat lopulliset muutokset ja alkaa pohtia omaa identiteettiään, vakaumuksiaan ja uskomuksiaan. Tämä vaihe valmistaa ihmistä suuntautumaan jälleen kohti tulevaisuutta. (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.)

4.1.4 Uudelleen suuntautumisen vaihe

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa kriisi muuttuu hiljalleen osaksi elämää ja kokemusta omasta itsestä. Tapahtunut ei ole mielessä jatkuvasti ja sen kanssa pystyy elämään. Välillä suru voi nousta pintaan, mutta elämässä on kuitenkin myös iloa. Ihminen kykenee suuntaamaan katseensa tulevaisuuteen ja luottamus tulevaisuuteen palautuu.

Tapahtuma ei enää hallitse omaa tunne- ja ajatusmaailmaa, vaikkakin siitä tulee merkittävä osa omaa elämäntarinaa. Tapahtunut ei enää kuluta omaa mielen terveyttä. Kuolleesta ihmisestä muistuttavat asiat saattavat tuoda mieleen raskaita tunteita ja ahdistusta, mutta ihminen pystyy pääsemään näistä yli. Kriisin kokenut voi löytää itsestään voimavaroja, joita ei tiennyt olevan olemassakaan. Kriisin jälkeen elämä tuntuu usein haavoittumaisemmalta, mutta sen jälkeen elämä voi tuntua myös aiempaa merkityksellisemmältä. (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.)

5 Uusi surukäsitys

Vanhaa surukäsitystä on kritisoitu paljon. ”Onnistunut” sureminen edellytti, että surija vaihe vaiheelta irtaantui kuolleesta ja menneestä elämästä. Kyseessä oli eräänlainen unohtamisen teoria. Uuden surukäsityksen mukaan kahden ihmisen kiintymyssuhde ei katkea kuolemaan. Surutyö ei tarkoita vanhasta kiintymyssuhteesta irrottautumista, vaan uudenlaista eheytymistä. Siinä muistot ja mielikuvat edesmenneestä jäävät osaksi surijan persoonallisuutta, joka muokkautuu uudenlaiseksi menetyksen jälkeen. (Pojula 2002, 21.) Uuteen surukäsitykseen yllämainitut surun vaiheet eivät siis kuulu. Uusi surukäsitys on surijan kannalta armollisempi, sillä siihen ei liity vaiheita tai aikatauluja, jotka tulisi suorittaa ja käydä läpi.

Uuden surukäsityksen mukaan kuolema ei tarkoita, että suhde loppuu, vaikka se muuttuukin ratkaisevalla tavalla konkreettisesta yhdessäolomahdollisuudesta mielikuvien tason suhteeksi. Surua voisi verrata rakastumiseen, sillä molemmat voivat muuttaa elämäämme pysyvästi. Kuten rakkaudelle joutuu antautumaan, täytyy myös surulle antautua. Jokainen, joka on joskus ollut vastarakastunut, tietää, ettei rakastuttuaan pysty ajatella mitään muuta. Ei välttämättä pysty syömään eikä nukkumaan. Rakastumisen kohde on jatkuvasti ajatuksissa ja hänestä haluaa tietää kaiken. Hänestä ei myöskään haluaisi olla hetkeäkään erossa. Ajan myötä tunnin, päivän tai viikon ero ei kuitenkaan tunnu mahdottomalta. Surussa tapahtuu samoin. Suruun tottuu vähitellen ja se tulee tutuksi, kuten vastarakastuneella rakkauden kohde. Toistojen kautta sureva oppii, ettei kuollut ihminen ole konkreettisesti enää olemassa. Vuodessa on 365 aamua, jolloin kuollut läheinen ei istukaan aamiaispöydässä, ja kerta kerralta pettymys aiheuttaa surijassa hieman lievemmän reaktion. Tuska lievittyy hiljalleen. (Pojula 2002, 22.)

Uuden surukäsityksen mukaan suruprosessin tehtävänä ei siis ole kuolleen unohtaminen, vaan uuden, mielikuvien tasolla toimivan suhteen muodostaminen. Kiintymyssuhde jatkuu kuolemasta huolimatta. Suru ei etene kaavamaisesti eikä suruajalle ole päätepidettä. (Pojula 2002, 22.)

6 Vertaistuki

Vertaistukiryhmälle on tunnusomaista ryhmän jäsenten kokemusten samankaltaisuus, oman tarinan jakaminen muiden kanssa, luottamus ja kunnioitus jäsenten välillä sekä osallisuus ja vertaisuus. Vertaisuus syntyy yhteisten kokemusten jakamisesta. Vertaistuella ja toisten selviytymistarinoilla on suuri vaikutus etenkin silloin, jos ihminen on kohdannut identiteettiään ja koko olemassaoloaan horjuttavia kokemuksia. Vertaistukiryhmissä jaetaan kokemuksia, toivoa, rohkaisua, ja realistisia oman elämäntilanteen muuttamisen tavoitteita. Moni kokee, että vertaisryhmä on ollut yksi tärkeimmistä eteenpäin menemistä edistävästä tekijöistä. (Mehtola.)

Vertaisryhmissä mahdollistuvat vastavuoroiset ihmissuhteet. Erityisen tärkeitä niistä tulee silloin, kun arkea tukevat rakenteet murtuvat, kuten puolison kuollessa tapahtuu. Vertaisryhmät tarjoavat ryhmäläisille tilan, jossa auttajan ja autettavan välinen raja on häilyvä. Auttaminen on vastavuoroista. Tällaisissa ryhmissä syntyy sosiaalista pääomaa, sosiaalista minuutta ja kokemusta siitä, että kuuluu johonkin ja on tärkeä. Vertaistuen voima voi olla kantava voima kriisistä toipumisessa. (Mehtola.)

6.1 Vertaistuen historiaa

Vertaistoiminnan taustalla on ihmisten ikaikainen tarve olla toistensa kanssa vuorovaikutuksessa, koska ihminen on sosiaalinen ja elää erilaisissa yhteisöissä. Alun perin yhteisöt olivat perhe- tai heimo- ja kyläyhteisöjä, joiden selviytymiseen vaikutti se, kuinka niiden jäsenet huolehtivat toisistaan. Ensimmäisiksi varsinaisiksi vertaisryhmiksi mainitaan usein AA-kerhot, Anonyymien Alkoholistien ryhmät, jotka näkivät ensimmäistä kertaa päivänvalon vuonna 1939 Yhdysvalloissa. Klubitalotoiminnalla on melkein yhtä pitkät perinteet, sillä sen juuret ylettyvät vuoteen 1944. Silloin pieni joukko mielisairaalasta kotiutettuja potilaita päätti pitää yhteyttä keskenään. Ryhmän nimeksi tuli WANA, We are not alone (emme ole yksin). Ryhmän tärkeä oivallus on totta tänäkin päivänä: sairaalahoito, lääkkeet ja terapiat ovat hyödyllisiä akuutteihin oireisiin, mutta eivät sairauden myötä tulleisiin elämänmuutoksiin. Tällaisia muutoksia ovat työttömyys, köyhyys, toimeettomuus, yksinäisyys ja eristäytyminen, joihin vertaisten tuesta on suuri apu. Klubitaloissa ihmiset ovat vertaistoiminnan perusajatuksen mukaan tasa-arvoisia jäseniä, eivät asiakkaita tai potilaita. Suomen ensimmäinen klubitalo perustettiin vuonna 1995 Tampereelle. (Laatikainen 2010.)

Vertaistoiminnan käsite levisi Suomeen siis 1990-luvun puolivälissä. Tämä uusi tuen ja auttamisen muoto perustui siihen, että ihmiset, joita yhdisti jokin kokemus tai sairaus, saivat toisiltaan sellaista tukea, jota muut auttamistahot eivät pystyneet antamaan. Yhteinen tekijä tuo ymmärryksen ihmisten väliin, jotka eivät välttämättä muuten olisi tekemisissä toistensa kanssa. (Laatikainen 2010.)

1990-luvun lama-aika synnytti uudenlaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Vertaistuki ja erilaiset oma-apuryhmät lisääntyivät tuolloin merkittävästi. Vertaistuki mainitaan nykyään myös uudessa lastensuojelulaissa sekä erilaisissa hyvinvointistrategioissa. Vertaistoiminnan lisääntyessä myös erilaiset vertaistuen kehittämishankkeet ovat lisääntyneet, mikä näkyy esimerkiksi Raha-automaattiyhdistyksen avustuspäätöksissä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton julkaisemassa Järjestöbarometrissä järjestöjen merkitys vertaistoiminnan tuottajana on keskeinen. Kansalaiset odottavat järjestöjen toteuttavan vertaistoimintaa, ja se onkin nopeimmin kasvava toiminta-alue järjestöissä. Nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa vanhat yhteis-

sömuodot, kuten suku- ja kyläyhteisöt, ovat ohentuneet, vertaistoiminta on nähty yhdeksi uudeksi keinoksi rakentaa kaivattua yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys perustuu luottamuksellisuuteen, joka luo turvallisuutta. Tärkeä osa yksilön tulevaisuudenuskoa on, että hänen elämässään on luottamusta ja toivoa herättäviä merkityksiä. Ne syntyvät usein lähimpien ihmisten ja yhteisöjen kautta. Ulkopuolisuuden tunne, merkittömyys ja tunne siitä, ettei voi vaikuttaa omiin asioihinsa, aiheuttavat puolestaan epätoivoa, kyynisyyttä ja näköalattomuutta. Ryhmällä on enemmän voimaa tehdä asioita näkyväksi ja vaikuttaa niihin kuin yhdellä ihmisellä - joskus vertaisryhmän perustalle muodostuukin uusi yhdistys. (Laatikainen 2010.)

6.2 Vertaistuen muodot

Vertaistukea on mahdollista saada monella eri tavalla. Vertaistukea on kahden saman kokeneen ihmisen välillä, vertaisryhmässä tai -verkostossa. Joillakin vertaistukea löytyy ystävä- ja lähipiiristä, jos läheinen ihminen on kohdannut saman kokemuksen. Nuorten leskien kohdalla näin ei usein ole, vaan lesket ovat yksin menetyksensä kanssa. Tällöin hyvä vaihtoehto on vertaistukiryhmät, joissa kohtaa tuntemattomia ihmisiä, joilla on sama kokemus kuin itsellä. Vertaisryhmät voivat muodostua, järjestöjen, ammattilaisten tai tavallisten ihmisten aloitteesta. Vertaistukea ovat myös erilaiset ryhmät ja chatit Internetissä, joissa voi keskustella muiden leskien kanssa reaaliaikaisesti, vaikka kellon ympäri. 2000-luvulla virtuaalivertaistuki on yleistynyt. Verkossa toimivat ryhmät ja chatit ovat hyvä vaihtoehto heille, joiden ei ole mahdollista osallistua vertaisryhmään pitkän välimatkan tai lastenhoidon järjestämisen vuoksi. Heti menetyksen jälkeen ulos lähteminen voi tuntua ahdistavalta, eikä muita ihmisiä tee mieli tavata kasvotusten. Myös tällöin ajatusten vaihto verkossa voi tuntua helpommalta. (Nylund 2005, 195.) Nuoret lesket ry ylläpitää vertaistukipuhelinta, joka mahdollistaa vertaistuen kotoa käsin (Toiminta 2017).

6.3 Leskien vertaistukiryhmät Suomessa

Suomessa lesken on mahdollista saada vertaistukea monelta eri taholta. Seurakunnat järjestävät sururyhmätoimintaa ympäri Suomea. Seurakunnan ryhmät ovat kuitenkin usein tarkoitettu kaikille surijoille, ei pelkästään leskille. Tämänkaltaisesta ryhmästä voi olla paljon hyötyä, mutta ryhmäläiset saattavat silti olla kovin erilaisissa elämäntilanteissa kuin lesket.

Nimenomaan leskille tarkoitettua vertaistukea tarjoavat Nuoret lesket ry. Ryhmien toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, vertaistukeen ja luottamuksellisuuteen. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki työikäisenä leskeytyneet parisuhteen muodosta, perhetilanteesta ja puolison kuolintavasta riippumatta. Ryhmät ovat ns. avoimia ryhmiä, joihin voi mennä mukaan, kun itse haluaa ja käydä niin pitkään, kun sopivalta tuntuu. Vaikka ryhmät ovat avoimia, osallistujat sitoutuvat ryhmän sääntöihin, kuten luottamuksellisuuteen. Ryhmien ohjaajat ovat itsekin leskiä. (Vertaistukiryhmät 2017.)

Ryhmien tarkoituksena on antaa leskille mahdollisuus tavata muita saman kokeneita ja jakaa leskeyteen sekä suruun liittyviä kokemuksia ja ajatuksia. On yksilöllistä, minkä ajan kuluttua puolison kuolemasta vertaistukiryhmään kannattaa osallistua. Akuutissa kriisivaiheessa olevalle sitä ei kuitenkaan suositella. Yleisenä ohjeena ajatellaan, että menetyksestä olisi hyvä olla ainakin puoli vuotta aikaa ennen ryhmään osallistumista. Ryhmät kokoontuvat noin kerran kuussa. (Vertaistukiryhmät 2017.)

Suomen Mielenterveysseuralla on monenlaisia ryhmiä leskille ja muille sureville. Tarjonnasta löytyy esimerkiksi äkillisesti puolisonsa menettäneiden ryhmä ja erikseen ryhmä heille, joiden puoliso on kuollut itsemurhan kautta. Suomen Mielenterveysseuran ryhmät ovat suljettuja, joten jokaisella kerralla ryhmän kokoonpano on sama. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa noin puolen vuoden ajan. (Läheisensä menettäneille 2017.) Eläkeliitto järjestää vertaistoimintaa eläkeikäisinä leskeytyneille (Yhtäkkiä yksin - Leskeyden kohtaaminen).

6.4 Tutkimuksia vertaistuesta

Vertaistukea eri asiakasryhmissä on tutkittu melko paljon. Kuitenkaan leskien, ja vielä erityisesti nuorten leskien näkökulmasta tutkimuksia ei juurikaan löydy.

Saviranta ja Åhlberg (2016) ovat opinnäytetyössään tutkineet vertaistuen merkitystä eri asiakasryhmissä. Tutkimuksen perusteella vertaistuen vaikutus on ollut positiivinen asiakasryhmästä riippumatta. Asiakkaat ovat saaneet voimaantumisen tunteita ja saaneet muilta osallistujilta kannustusta, mikä on koettu tärkeäksi. Tutkimuksen perusteella toivo ja usko elämään vahvistuvat ja asiakkaat ovat saaneet henkistä ja sosiaalista tukea vertaistuesta.

Hartikka (2013) on omassa opinnäytetyössään tutkinut vertaistukea mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Tutkimuksesta käy ilmi, että vertaistuksessa tärkeänä elementtinä koettiin vertaisten keskinäinen jutteleminen, jonka avulla toisia pystyi ymmärtämään sekä kokemaan samanlaisuutta toisten kanssa. Juurikin kuuntelemisella ja ymmärtämisellä koettiin olevan positiivinen vaikutus omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Arvokkaana pidettiin tukea ja neuvoja, joita muilta vertaisilta sai. Jaksamista tuki myös vertaisten keskinäinen kannustaminen ja kehuminen. Omista kokemuksistaan kertominen oli voimaannuttavaa. Tutkimuksen mukaan hyvä ilmapiiri, avoimuus, toisten hyväksyminen ja samanarvoisuus ryhmässä olivat tärkeitä. Haastateltavilla oli vertaistuesta hyviä kokemuksia ja se oli vaikuttanut kuntoutukseen positiivisesti.

Räisänen (2007) on tutkinut vertaistukea lapsettomuudesta kärsivien näkökulmasta. Hän tuo pro gradu- tutkielmassaan esille, että lapsettomien vertaistuki ilmenee toivon ylläpitämisenä

ja vahvistamisena. Lapsettomuus aiheuttaa huolta hedelmöityshoitojen onnistumisesta, jolloin toinen saman kokenut osaa toimia vahvistajana ja rohkaisijana. Myös kärsivällisyyteen tarvitaan tukijoita. Räsäsän tutkimuksen mukaan myös lapsettomille vertaistuki on tärkeä tuen muoto. Lapsettomat kokevat, että kukaan muu ei osaa kannustaa yhtä hyvin, kuin toinen lapseton.

Tutkimustuloksien linja on hyvin yhtenäinen. Ryhmässä kävijät ovat kokeneet vertaistuen lähinnä positiivisena, koska sieltä saa sellaista ymmärrystä, mitä muualta ei saa. Vertaistuki antaa voimaantumisen tunteita. Muiden ryhmäläisten kannustus ja tsemppaus on koettu tärkeäksi ja ne ovat antaneet voimia arjessa jaksamiseen. Usko siitä, että elämä kantaa, on saanut vahvistusta, kun on kuullut surutyössään pidemmällä olevien tarinoita ja kokemuksia. Vertaiset osaavat kannustaa ja rohkaista paremmin, kuin muut ihmiset. Negatiivisia kokemuksia tutkimuksissa ei juurikaan tule esille, vaan vertaistuki on koettu hyödylliseksi ja tärkeäksi. Se todistaa, että vertaisryhmien jatkuvuutta tulisi tukea ja niitä pitäisi mainostaa entistä enemmän, jotta niitä kaipaavat ihmiset osaisivat hakeutua ryhmiin.

7 Tutkimuksen tarkoitus, tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Vertaistukea surussa on tutkittu aiemminkin ja siitä on tehty opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkimuksia. Tutkimukset nuorten leskien näkökulmasta ovat kuitenkin harvinaisempia, sillä usein kohderyhmäksi on valittu esimerkiksi lapsensa menettäneet. Ylipäätään leskiin liittyviä tutkimuksia löytyy paljon, mutta kovin moni niistä ei ole vertaistuen näkökulmasta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia kokemuksia nuorilla leskillä on vertaistuesta ja miten vertaistuki on vaikuttanut heidän elämäänsä.

Lisäksi kuolemasta, surusta ja menetyksestä puhuminen on mielestäni aina tärkeää. Aihe on kuitenkin sellainen, mikä koskettaa meitä kaikkia elämämme aikana useitakin kertoja, mutta siitä puhuminen on silti hankalaa. Surevaa ihmistä on vaikea kohdata, eikä oikeita sanoja tunnu löytyvän. Sen johdosta sureva voi kokea, että muut ihmiset välttelevät häntä. Vaikka kuolema on luonnollista ja jokainen meistä tulee elämässään kohtaamaan menetyksiä, on kuolemasta puhuminen etenkin nuorien kohdalla jollain tavalla luonnotonta. Kuolema ja suru saattavat pelottaa. Ne saattavat tuntua niin vierailta ja pelottavilta, että pelkästään surevan ihmisen kohtaaminen tuntuu hankalalta. Sosiaalialalla työskentelevä ammattilainen joutuu suurella todennäköisyydellä tekemisiin asiakkaiden kanssa, joita on juuri kohdannut menetys. On tärkeää, että tilanteeseen osaa suhtautua.

7.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä tutkitaan ihmisten ja asioiden välisiä merkityksiä. Tavoitteena on selvittää ihmisen kokemukset omasta todellisuudestaan. Laadulliseen tutkimukseen liittyy aina kysymys: mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan? Tällöin tutkijan on täsmennettävä, tutkitaanko kokemuksiin vai käsityksiin liittyviä merkityksiä. Kokemukset ovat aina omakohtaisia, mutta käsitys on enemmänkin yhteisön perinteellinen ja tyypillinen tapa ajatella. Käsityksen ja vastaavan kokemuksen välillä ei välttämättä ole yhteyttä. (Vilkkä 2007, 97.) Tässä tutkimuksessa olen tutkinut nimenomaan leskien kokemuksia vertaistuesta, en heidän ennakoajatuksiaan tai mielikuviaan siitä.

Tutkimusmenetelmäksi valitsin lomakehaastattelun eli strukturoidun haastattelun. Lomakehaastattelulle on ominaista, että tutkija päättää ennalta kysymykset, niiden muodon ja esittämisjärjestyksen. Lomakehaastattelu sopii menetelmäksi silloin, kun tutkimusongelma ei ole kovin laaja, vaan näkemyksiä ja mielipiteitä haetaan hyvin rajattuun aiheeseen. (Vilkkä 2005, 101.) Usein lomakehaastattelussa on valmiit vastausvaihtoehdot, mutta siihen voidaan sisällyttää myös avoimia kysymyksiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä tutkimuksessa on käytetty molempia, sillä kaikkiin kysymyksiin ei ollut mahdollista laittaa valmiita vastausvaihtoehtoja.

Valitsin tutkimusmenetelmäksi strukturoidun haastattelun, koska sillä on mahdollisuus tavoittaa suuri joukko ihmisiä. Menetelmä säästää aikaa, kun jokaista haastateltavaa ei tarvitse tavata. Ajattelin lomakehaastattelun sopivan juuri tähän opinnäytetyöhön, sillä aihe on hyvin sensitiivinen, jonka vuoksi haastateltavat saattaisivat tuntea olonsa epä mukavaksi kasvokkain tapahtuvan haastattelun aikana. Lomakkeen haastateltava voi täyttää juuri silloin, kun itsestä tuntuu hyvältä, ja jos sen täyttäminen tuntuu ahdistavalta juuri sillä hetkellä, voi sen pariin palata myöhemmin.

7.3 Tutkimusaineiston keruu

Haastateltavat löysin Facebookin Nuoret lesket -ryhmästä. Keskusteluryhmä on suljettu, eivätkä sen kirjoitukset näy ulkopuolisille. Ryhmää ylläpitää Suomen Nuoret lesket Ry:n vertaistukiryhmänohjaajia, mutta sivu ei ole virallisesti minkään instanssin ylläpitämä, eikä sinne liittyminen edellytä kuulumista mihinkään yhdistykseen. Ryhmän tavoitteena on tarjota vertaistukea nuorena leskeytyneille sekä jakaa toivoa ja keinoja muille samassa tilanteessa oleville. Ryhmään kuuluu tällä hetkellä 994 jäsentä. (Nuoret lesket -Facebook-sivu.)

Otin yhteyttä ryhmän ylläpitäjään ja kysyin mahdollisuutta etsiä haastateltavia ryhmästä. Sain luvan, jonka jälkeen tein haastattelulomakkeen Internetissä. Kirjoitin ryhmään viestin,

jossa kerroin olevani sosionomiopiskelija ja tekeväni opinnäytetyötäni nuorien leskien kokemuksista vertaistukiryhmistä. Pyysin halukkaita vastaamaan kyselyyn ja jätin viestin yhteyteen linkin kyselylomakkeeseen. Näin kaikilla kohderyhmään sopivilla leskillä oli mahdollisuus nähdä viesti ja osallistua tutkimukseeni halutessaan.

Sain vuorokauden aikana 25 vastausta. Jos olisin halunnut lisää vastauksia, olisin voinut muistuttaa ryhmäläisiä kyselystä ja kysellä, löytyisikö lisää halukkaita osallistujia. Koin kuitenkin, että 25 vastausta on aivan riittävästi, ja saan niistä tarpeeksi kattavat tulokset. Vastausten määrä pysyi vielä hallittavissa, eikä aineiston analysoimiseen mennyt liikaa aikaa.

Pohdin tutkimusta tehdessäni, voiko vastaajista tehdä jonkinlaisia johtopäätöksiä. He löytyivät Facebook-ryhmän kautta, mutta suinkaan kaikki Suomen nuoret lesket eivät kuulu ryhmään. Mitä se siis kertoo vastaajista? Ainakin sen, että he käyttävät Facebookia, eli ovat ainakin jollain tasolla valveutuneita sosiaalisen median käyttäjiä. Tämä taas karsii ihmisiä pois ikääntyneemmästä päästä, koska ikääntyneet ihmiset eivät välttämättä osaa käyttää tietokonetta eivätkä ole Facebookissa. Toisaalta tutkin nimenomaan nuoria leskiä, joten tässä tapauksessa en yli 64-vuotiaiden vastauksia etsinytkään. Pohdin, olisinko saanut erilaisia vastauksia, jos olisin etsinyt vastaajat jotakin muuta kautta. Silloin mukaan olisi saattanut tulla eri tyyppisiä ihmisiä, jotka eivät käytä sosiaalista mediaa. Facebook-ryhmän hyödyntäminen oli kuitenkin tietoinen valinta ja olen siihen tyytyväinen, koska sain lyhyessä ajassa paljon vastauksia. En usko, että ryhmästä vastaajien etsiminen vaikutti tämän tutkimuksen tuloksiin.

7.4 Aineiston analyysi

Aloitin aineiston läpikäymisen lukemalla vastaukset ensin huolellisesti, jotta aineisto tuli tutuksi ja sain käsityksen, minkä verran vastauksia on. Tämän jälkeen aloin käydä kysymys kerrallaan vastauksia läpi. Kirjasin jokaisen kysymykset kohdalla saamiani vastauksia ylös. Etsin vastauksista samankaltaisuuksia, jotka toistuivat useammassa vastauksessa, sekä vastaavasti myös eriäviä mielipiteitä. Luin vastaukset huolellisesti läpi monta kertaa, jotta ymmärsin varmasti, mitä niissä tarkoitetaan, eikä mikään tärkeä asia jäänyt huomaamatta. Opinnäytetyötä kirjoittaessani lajittelin kysymykset alaotsikoittain ja kirjoitin mahdollisimman tarkasti, mitä lesket olivat vastauksiinsa kirjoittaneet.

8 Tutkimustulokset

8.1 Leskien perustiedot

Kyselyyn vastanneista leskistä 24 oli naisia, yksi mies. Heistä 17 oli leskeytyessään avioliitossa ja 8 avioliitossa. Heidän leskeytymisikänsä vaihtelivat välillä 24-62 vuotta. Vastaajien keski-ikä

oli 44 vuotta. Lesket olivat käyneet vertaistukiryhmissä seurakunnan, Nuoret lesket ry:n, Surunauha ry:n ja Suomen Mielenterveysseuran kautta. Vertaistukiryhmät olivat kestäneet muutamasta kuukaudesta puoleen vuoteen. Osa kävi ryhmissä, joiden toiminta oli jatkuvaa. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa tai kerran kuukaudessa. Osa leskistä kävi ryhmässä, joka oli tarkoitettu nimenomaan leskille, toiset taas kävivät kaikille sureville tarkoitettussa ryhmässä. Leskillä oli kokemuksia sekä sururyhmistä, jotka on tarkoitettu surun alkuvaiheessa oleville ihmisille, ja vertaistukiryhmistä, joihin suositellaan hakeutumaan, kun menetyksestä on vähintään puoli vuotta aikaa. Kaikki lesket olivat hakeutuneet ryhmään ensimmäisen vuoden sisällä menetyksestä. Ryhmien lisäksi vastaajat toivat esille Nuorten leskien Facebook-ryhmän, erilaiset verkossa toimivat chatit sekä leskille tarkoitettut leirit ja risteilyt.

8.2 Leskien odotukset vertaistuesta

Lesket odottivat ryhmiltä hyvin samankaltaisia asioita. Suurimpana odotuksena esiin nousi halu ja tarve tavata muita saman kokeneita. Nuoret lesket ovat usein tilanteessa, jollaista kukaan läheinen ei ole ennen kokenut. Lähipiiristä ei välttämättä löydy ketään, joka ymmärtäisi ja jonka kanssa asiaa purkaa. Lesket toivat esiin, että läheiset eivät välttämättä jaksaa kuunnella heitä enää, varsinkin, jos puolison kuolemasta on jo enemmän aikaa. Läheiset kenties jo olettivat surijan päässeen menetyksestä yli, eivätkä ymmärtäneet, kuinka tärkeää puhuminen on. Lesket kaipasivat kuulijaa, joka ei kyllästy aiheeseen. Muita syitä ryhmään hakeutumiseen olivat toiveet saada apua jaksamiseen ja tukea surun käsittelyyn. Moni toivoi ihan konkreettisia neuvoja, mitä traagisessa tilanteessa tulisi tehdä ja kuinka siitä selvitä eteenpäin. Esille nousivat myös leskien halu jakaa suru jonkun kanssa ja lohdun saaminen. Moni odotti tutustuvansa muihin leskiin ja saavan heistä ystäviä, joita voisi tavata ryhmän ulkopuolellakin. Moni odotti, että vertaistuki auttaa jollakin tapaa, muttei osannut määritellä sen tarkemmin, millaista apua tai helpotusta se voisi tuoda. Osa koki olevansa niin heikossa tilanteessa, että tarttuivat mihin tahansa oljenkorteen, josta saattoi olla pientäkin helpotusta omaan oloon.

”Oli pakko päästä puhumaan ylivoimaisesta surusta ja tuskasta ilman häpeää siitä, että itken tai puhun tunteikkaasti.”

”Halusin tavata muita saman kokeneita ja keskustella omasta tilanteestani sellaisten ihmisten kanssa, jotka tiesivät millaisia asioita käyn läpi.”

8.3 Leskien kokemukset ryhmästä

Lesket kokivat ryhmät pääasiassa positiivisina ja hyödyllisinä. Ryhmästä sai helpotusta omaan oloon, lohtua muilta surijoilta ja uskoa tulevaisuuteen. Muutama leski mainitsi, että ryhmästä sai käytännön vinkkejä moniin arkisiin asioihin, jotka leskeytymisen jälkeen täytyi hoitaa.

Ryhmässä vertaistuki toteutui lähes kaikkien kohdalla ja moni olikin saanut uusia tuttavuuksia ja ystäviä vapaa-ajallekin. Osa leskistä koki ryhmässä käymisen auttaneen ahdistukseen, kun pään sisällä pyörineitä asioita sai purkaa. Lesket kokivat tulleet kuulluksi ja he saivat vapaasti ilmaista asioita. Moni kiitteli sitä, että vaikka ryhmässä olisi ollutkin jokin tietty tema jokaiselle kerralle, leskien toiveita kuunneltiin ja keskusteltiin juuri niistä asioista, jotka sillä kerralla nousivat esiin. Tunne siitä, ettei kokemustensa kanssa ollut yksin, auttoi leskiä eteenpäin elämässä. Ryhmä toi myös kaivattua rutiinia epäsäännölliseen ja rikkoutuneeseen elämäntilanteeseen. Osa leskistä oli yllättynyt, kuinka positiivinen ilmapiiri ryhmässä oli. Ennakoajatus oli ollut, että ryhmässä itketään ja surkutellaan kamalia kohtaloita, mutta naurun määrä yllätti positiivisesti. Leskien kanssa nauraminen ja huumori ovat hyvällä tavalla erilaisia, kuin muiden ihmisten kanssa.

Kaikkien kokemukset eivät kuitenkaan olleet positiivisia. Muutama vastaaja toi esiin myös negatiivisia kokemuksiaan. Eräs leski koki muiden ryhmäläisten olevan niin paljon vanhempia, että hän itse oli aivan toisenlaisessa tilanteessa. Hänen kohdallaan vertaistuki ei juurikaan toteutunut, sillä vaikka menetys oli sama, oli elämäntilanne ryhmäläisten kesken niin erilainen. Yksi vastaaja oli käynyt sururyhmässä, joka oli tarkoitettu kaikille sureville, ei pelkästään leskille. Vastaaja koki tämän negatiivisena, sillä tässäkin tapauksessa muiden ryhmäläisten elämäntilanne oli erilainen. Muut surijat olivat menettäneet esimerkiksi vanhempansa tai sisaruksensa, mikä on tietenkin eri asia, kuin menettää puoliso. Vastaaja suosittelikin leskille ryhmää, joka nimenomaan on tarkoitettu puolisonsa menettäneille. Kolmas vastaaja tuli ryhmässä kateelliseksi muille, sillä muilla oli lapsia ja tukiverkostoa, mutta hän itse oli yksinäinen. Hän koki tilanteensa jopa huonontuneen, kun tajusi ryhmässä, kuinka yksin lopulta onkaan.

”Suru ja tuska täyttivät koko elämäni, mutta sukulaiset, ystävät ja työyhteisö toivoivat minun palaavan nopeasti normaaliksi. Vertaistukiryhmässä oli hyväksytyä puhua surusta, katkeruudesta, vihasta, väsymyksestä, pelosta, yksinäisyydestä. Mitään aihetta ei kavahdettu ja puhetta jaksettiin kuunnella, monet jopa kertoivat kokevansa samoin. Paljon helpotti myös, että ryhmässä oivalsi, että minunkaltaisiani oli muitakin. En ollutkaan outo friikki. Ja ryhmässä kuuli sellaisia kohtaloita, että tunsin itsensä onnekkaaksi ja mietti, miten tuon toisen kohtalosta voi selvitä. Oma suru asettui mittasuhteisiin eikä enää tuntunutkaan, ettei siitä voisi selvitä. Kun vertaistukiryhmässä oli riittävän kauan, tuli tilanteita, joissa näki kuinka alussa aivan murtunut ihminen vähitellen löysi merkitystä, toivoa ja iloa elämäänsä. Se oli kannustavaa. Vertaistuki auttoi ehdottomasti minua eteenpäin oman henkilökohtaisen suruni käsittelyssä.”

”Koen saaneeni uusia ystäviä ja helpotusta omaan oloon kun on saanut keskustella asioista. Olen päässyt elämässä eteenpäin.”

”Ryhmässä kaikki muut oli 20v vanhempia, ei ollut oikea paikka minulle, mutta suru oli sama kaikille, ihan hyvä kuitenkin et kävin, vähän helpotti.”

”Toiset ryhmäläiset olivat kovin erilaisissa elämäntilanteissa. Enimmäkseen he olivat vanhempia kuin minä ja menettäneet iäkkään äitinsä/isänsä/sisarensa.”

Leskien mielestä parhaita asioita ryhmässä olivat ryhmähenki, vertaistuki, ymmärrys, samassa tilanteessa olevien tarinoiden kuuleminen ja keskustelut.

8.4 Leskien odotusten toteutuminen

Valtaosa vastaajista koki odotustensa täyttyneen. Osa ei osannut odottaa mitään, joten siinä mielessä toiveiden ja odotusten täyttymistä on vaikea arvioida. Suurin osa koki ryhmän olleen jopa odotuksia parempi. Siitä olikin enemmän hyötyä, kuin he osasivat ajatella etukäteen. Muutamien odotukset eivät toteutuneet, koska vertaistuki ei toteutunut ryhmäläisten erilaisien elämäntilanteiden takia.

”Kyllä odotukset toteutuivat, paremmin kuin odotinkaan. Oli tehokkaampaa kuin käydä mielenterveyshoitajalla.”

”Odotukset ylittyivät. Ryhmässä käynti on todella voimaannuttavaa, vaikkakin välillä raskasta. Ryhmä on ollut paljon parempaa, kuin mitä olin odottanut.”

25 vastaajasta kaikki paitsi yksi suosittelisivat vertaistukiryhmää surevalle. Yksi leski koki, että ryhmässä oli liikaa surkuttelua eikä tulevaisuuteen ja selviytymiseen keskitytty tarpeeksi. Kaikki muut vastaajat suosittelisivat ryhmää, koska sieltä sai ymmärrystä, jota muualta ei ole saanut. Lesket kehottivat ainakin kokeilemaan erilaisia ryhmiä, sillä ilman kokeilua ei voi tietää, onko vertaistukiryhmä oikea surunkäsittelymuoto juuri sinulle. Vastaajat suosittelivat nimenomaan ryhmää, jossa kaikilla on sama kokemus. Leskeä hyödyttää varmasti eniten ryhmä, jossa muutkin ovat menettäneet puolisonsa.

”En suosittelisi. Ei ainakaan nuorille leskille, koska elämässä on tarkoitus päästä eteenpäin eikä jäädä paikoilleen suruun. Ei ole tarkoitus unohtaa vaan selvittää eteenpäin.”

”Suosittelisin. Vaatii varmaan paljon ja jännittää mennä uutena porukkaan, mutta se kannattaa. Uudet ovat sanoneet, että luulivat tulleensa väärään paikkaan kun nauru raikui heti kun avasi oven.”

”Kyllä, ehdottomasti. Vertaisryhmässä voi saada rohkaisua kahta kautta. Voi nähdä, miten toiset jatkavat elämäänsä. Ja joskus voi tuoreempien leskien puheista tajuta, että on itse päässyt jo jostain asiasta eteenpäin. Samalla, kun voi rohkaista heitä, että asiat vielä helpottuvat ja muuttuvat, voi itse tajuta menneensä eteenpäin.”

”Kyllä, vertaistuki on parasta mitä leski voi saada. Ei muut ihmiset ymmärrä miltä tuntuu jäädä leskeksi.”

8.5 Vertaistuen merkitys leskien elämässä

Suurin osa vastaajista koki vertaistuellalla olleen suuri vaikutus eteenpäin pääsemisessä. Lesket toivat esiin, että oli hienoa kuulua johonkin porukkaan, jossa kaikki ovat samanlaisia. Omassa ystäväporukassa on nuorena leskenä helposti ulkopuolinen, sillä muilla ei ole samaa kokemusta takana. Ryhmässä tunsivat olonsa tärkeäksi ja siellä oli oma paikka. Sama kokemus yhdisti ja muihin leskiin oli helppo tutustua. Vertaistuki antoi voimaa ja pidemmällä surutyössään olevilta leskiltä sai toivoa omaankin tulevaisuuteen.

”Oli ihanaa, että joka viikko oli jotakin mitä odottaa. Mieheni kuoleman jälkeen ei juuri nähnyt tulevaisuutta, ei odottanut mitään. En olisi ikinä uskonut, että ryhmän tapaamisia ja muiden leskien kohtaamista odottaisi näin paljon.”

”Vertaistuen avulla pääsin pahimman yli.”

8.6 Yhteenveto

Tutkimustuloksista selviää, että suurin osa vertaistukiryhmissä käyneistä leskistä kokee sen olleen hyödyksi. Tämä on tulos, jota osasin odottaa aiempien vertaistuesta tehtyjen tutkimusten ja omien kokemusten perusteella. Tämä tutkimus antoi kuitenkin vahvistusta ennakoajatuksille. Sain myös pari vastausta, joissa vertaistukiryhmää kuvailtiin negatiivisesti. Oli tärkeää saada myös sellaisia vastauksia mukaan ja ymmärtää, millaiset asiat vaikeuttavat vertaistuen toteutumista.

Mielenkiintoista on se, että tutkimukseeni osallistujista vain yksi oli mies. Muistakin vastauksista kävi ilmi, että vastaajien käymissä vertaisryhmissä kävijät olivat pääasiassa naisia. Miehille on selkeästi vaikeampi saada mukaan vertaisryhmätoimintaan. Kiiski (2006, 143) on tutkimuksessaan todennut, että puhuminen on miehille vaikeampaa kuin naisille. Etenkin omista tunteista puhuminen on haastavaa. Naisille on luonteenomaista analysoida ja pohtia omia tun-

teitaan, kun taas omien tunteiden tutkiskelu ja sanoittaminen ovat miehille vaikeampaa. Miehen mielestä ajatus ryhmästä, jossa puhutaan ja keskustellaan omista kokemuksista ja tunteista, saattaa tuntua hyvinkin vieraalta. Miehet saattavat paeta tunteitaan helpommin, kuin naiset.

Oulun Tuiran seurakunnassa toimiva pappi Valppu (2014) kertoo, että seurakunnan sururyhmissä miehiä käy harvakseltaan. Pöydän ympärillä istuminen ja tuntojen purkaminen sanoiksi tuntuu monesta miehestä ylivoimaiselta. Perinteisen surutyhmän ohelle ideoitii Oulun seurakunnassa ryhmä nimenomaan miehille. Ryhmässä tehtiin puutoita ja keskusteltiin, jos siltä tuntui. Surua ja menetystä voi käsitellä monin tavoin, ja miehille luontaista onkin usein työstää suruaan käytännön tekemisen kautta. Puhuminen ei ollut ryhmässä pakollista, mutta puutoiden ohella vaihdettiin myös ajatuksia. Miehille toi turvaa ja luottamusta se, että ryhmä koostui pelkästään miehistä. Miesten on usein helpompi avautua toisille miehille, kuin naisille. Ryhmä toteutettiin vuonna 2014. Tämänkaltaiseen vertaistoimintaan miehiä olisi varmasti helpompaa saada mukaan, kuin perinteiseen keskusteluun pohjautuvaan vertaistukiryhmään.

Tutkimustulokset todistavat, että vertaistukiryhmät ovat ehdottomasti hyödyllisiä ja niiden jatkuvuutta tulisi tukea. Tulosten pohjalta on helppo suositella vertaisryhmää esimerkiksi omille asiakkaille tulevaisuudessa, sillä nyt olen kuullut monen ihmisen positiivisen kokemuksen. Tutkimuksesta kuitenkin kävi ilmi, että ryhmän valinnassa tulisi olla huolellinen. Eniten hyötyä näyttää olevan ryhmistä, joissa kaikilla on sama kokemus, tässä tapauksessa leskeytyminen. Tällöin nimenomaan vertaisuuden toteutuminen on helpompaa. Jos ryhmässä yksi suruu isoäitiään, toinen veljeään ja kolmas puolisoaan, on kaikilla tilanne hyvin erilainen. Vaikka suru ja ikävä yhdistää kävijöitä, on silti eri asia menettää puoliso kuin sisarus. Samassa tilanteessa olevat pystyvät kaikista parhaiten auttamaan ja ymmärtämään toinen toisiaan.

9 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Jotta tutkimus olisi uskottava, on tutkijan tehtävä eettisiä ratkaisuja. Tutkijan pitää noudattaa huolellisuutta, rehellisyyttä, tarkkuutta tutkimustyössään, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen arvioinnissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien on oltava sellaisia, että ne soveltuvat tieteellisen tutkimuksen kriteereihin ja ovat eettisesti kestäviä. Ollakseen hyvän tieteellisen käytännön mukainen, tulee tutkimus olla suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 132-133.)

Kaikki tutkimukseen osallistujat olivat vapaaehtoisia eikä heitä painostettu millään lailla osallistumaan. Vastaajille kerrottiin selkeästi mihin tarkoitukseen vastauksia käytetään. Heille

kerrottiin myös, että kysely täytetään täysin nimettömänä eikä lopputuloksesta tunnista ketään yksittäistä henkilöä. Se olikin helppo toteuttaa, sillä edes minä itse en tiennyt, ketä vastaajat ovat. Kyselylomakkeessa ei kysytty mitään henkilötietoja.

Kyselylomaketta laatiessa kysymysten järjestys ja muoto ovat hyvin tärkeitä. Vastaajaa ei tulisi johdatella eikä kysymyksistä tulisi käydä ilmi, millaista vastausta tutkija odottaa. Jälkikäteen ajateltuna olisin muokannut ”suosittelisitko” ja ”täytyivätkö” -tyyliset kysymykset toiseen muotoon. Olisin myös pyytänyt vastaajia kuvailemaan ja olemaan vastauksissaan tarkempi. Jos olisin tehnyt haastattelut tapaamalla haastateltavat kasvokkain, olisin saanut mahdollisuuden tarkentaa vastauksia ja kysyä lisää, jos jokin jäi epäselväksi. Erilaisella tutkimusmenetelmällä olisin saattanut saada syvällisempiä vastauksia. Toisaalta menetelmän valinta ja strukturoituun haastatteluun päätyminen olivat tietoisia ja harkittuja valintoja. Aiheeni oli niin sensitiivinen ja henkilökohtainen, että haastateltava olisi saattanut tuntea olonsa ahdistuneeksi tai epämukavaksi kasvokkain tapahtuvassa haastattelussa. Myös minun tutkijana olisi tällöin pitänyt osata reagoida ja suhtautua kaikenlaisiin tunteisiin ja niiden näyttämiseen. Haastattelulomakkeen koin vastaajan kannalta helpommaksi, sillä sen saattoi täyttää omissa rauhassa juuri sillä hetkellä, kun itselle tuntui hyvältä. Jos juuri sillä hetkellä aihe tuntui ahdistavalta, oli vastaamista mahdollista lykätä myöhäisemmäksi. Tämän ratkaisun koin eettisesti paremmaksi vaihtoehdoksi.

Kirjoitettua tekstiä on vaikeampi tulkita kuin puhuttua. Lisäksi en päässyt tarkentamaan saamiini vastauksia. Olen pyrkinyt jättämään omat tulkintani pois, ja analysoimaan tuloksia juuri vastaajien käyttämällä sanoilla. Olen poiminut vastauksista esiin vain sinne kirjoitetun, enkä ole lukenut rivien välistä asioita. Tutkimustuloksissani on mukana vastaajien suoria lainauksia osoittamassa, millaisia vastauksia olen saanut, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimukseni otos oli 25 haastateltavaa, mitä pidän sopivana ja riittävänä määränä. Pienempi määrä ei olisi tuonut näin kattavia tuloksia eikä vastauksiin olisi tullut välttämättä lainkaan hajontaa. Suurempi määrä olisi tuonut vastauksiin enemmän vaihtelevuutta ja erilaisia näkökulmia, mutta suurempaa vastausmäärää olisi ollut myös työläämpää käsitellä.

Opinnäytetyössä käyttämäni lähdekirjallisuus on peräisin 2000-luvulta, sillä sitä vanhemmat lähteet eivät välttämättä ole enää ajan tasalla. Huomioin luotettavuusnäkökulman myös perehtyessäni Internet-lähteisiin, ja käytin niitä harkiten.

10 Pohdinta

Opinnäytetyötä tehdessäni opin, kuinka työlästä tutkimuksen teko on. Siihen tulee varata paljon aikaa. Kyselylomakkeen kysymysten muotoilu ja järjestys ovat myös tärkeässä asemassa.

Lomakkeessani oli kysymyksiä turhan paljon, joten olisin miettinyt, tarvitseeko todella kaikkia kysymyksiä. Osa kysymyksistä oli hieman päällekkäisiä, jonka tajusin vasta lukiessani vastauksia. Pariin kysymykseen tuli keskenään hyvin samanlaisia vastauksia. Aiheestani olisi voinut saada paremmilla kysymyksillä vielä syvällisempiä vastauksia. Tämä oli kuitenkin ensimmäinen kerta, kun tein kyselylomakkeen, joten siihen nähden onnistuin mielestäni ihan hyvin.

Aiheen rajaaminen tutkimusta tehdessä on erittäin tärkeää. Minulla meni paljon aikaa, kun pohdin, mistä näkökulmasta haluan lähestyä surua ja menetystä. Kiinnostavia aiheita ja tulo-kulmia olisi ollut vaikka kuinka paljon, mutta rajaamattomalla aiheella aiheuttaa vain itselleen hankaluuksia tutkimusta tehdessä. Mielestäni onnistuin aiheen rajaamisessa hyvin. Aiheeni on tiivis paketti, joka pysyy hyvin kasassa ja sen työstäminen oli sen takia helppoa.

Opinnäytetyöni aihe oli minulle ennestään lähellä sydäntä ja olin lukenut siitä jo ennen tämän tutkimuksen tekoa. Suurimmat opit työtä tehdessä liittyivätkin nimenomaan tutkimuksen tekemiseen puoleen, tutkimusmenetelmiin ja aineistonkeruuseen. Vaikka aihe olikin tuttu, pyrin olemaan koko opinnäytetyöprosessin ajan mahdollisimman objektiivinen. Se tarkoittaa sitä, että olin itseäni kohtaan kriittinen kirjoittaessani tutkimustuloksia ja palasin aineiston alkuperäisilmausten pariin useita kertoja analyysiä tehdessäni. En halunnut, että omat kokemukseni vaikuttavat aineiston analyysiin. Vaikka minulla oli ennakkoojatuksia siitä, millaisia tuloksia tulen saamaan, olen pyrkinyt jättämään ne syrjään ja tutustua saamiini vastauksiin ennakkoluulottomasti. Itse asiassa kaikista mielenkiintoisimmat vastaukset ovat olleet juuri niitä, joista olen itse ollut eri mieltä! Myös näitä vastauksia ja kokemuksia olen tutkimuksessani nostanut esille, enkä suinkaan jättänyt niitä käsittelemättä. Aiheen henkilökohtaisuus on varmasti ollut suuri haaste, mutta samaan aikaan se motivoi erittäin paljon.

Työssäni positiivista oli se, kuinka helposti sain vastauksia kyselyyn. Olen varma, että halutesani olisin saanut niitä enemmänkin, mutta ajattelin, että kokemattoman tutkijan ei kannata haukata liian isoa palaa kakusta. Niinpä päädyin siihen, että 25 vastausta on aivan riittävä määrä tähän tutkimukseen, ja niiden perusteella sainkin kattavan kuvan nuorten leskien kokemuksista vertaistukiryhmistä. Vastaajien kokemukset olivat hyvin samankaltaisia ja samat sanat sekä kuvailut toistuivat useassa vastauksessa. Jos vastaajia olisi ollut enemmän, olisin saattanut saada vastauksiin enemmän hajontaa. Eriäviä mielipiteitä olisi varmasti tullut enemmän, mikä olisi tuonut tutkimukseen erilaisia näkökantoja. Minua ilahdutti, kuinka pitkiä ja tarkkoja vastauksia lesket jaksoivat kirjoittaa. Lomakehaastattelun vaarana on, että vastaukset jäävät lyhyiksi ja hyvin pintapuoliseksi, eikä vastaaja jaksa panostaa niihin paljoakaan. Saamissani vastauksissa oli mukana toki muutama tällainenkin, mutta pääasiassa vastaukset olivat pitkiä ja pohdiskelevia. Koin ymmärtäneeni hyvin, mitä vastaajat tarkoittivat ja sain kattavan käsityksen heidän kokemuksistaan.

Jatkotutkimuksena voisin tehdä yhteistyötä jonkun vertaistukiryhmiä järjestävän tahon kanssa. Vertaisryhmässä käyviä asiakkaita voisi haastatella erityisesti kehittämissuositusten näkökulmasta. Tällä tavoin saataisiin tärkeää tietoa vertaistukiryhmän toiminnan järjestämisestä juuri niiltä ihmisiltä, joita se eniten koskettaa, eli asiakkailta. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla vanhan ja uuden surukäsityksen tarkempi vertailu. Suurin osa surusta selviytymiseen liittyvistä tutkimuksista on tehty nimenomaan vanhan surukäsityksen pohjalta ja tutkimuksissa nojataan surun vaiheisiin, jotka eivät enää kuulu uuteen surukäsitykseen. Olisi tärkeää tehdä tutkimuksia myös uuteen surukäsitykseen perustuen, sillä vanha surukäsitys on saanut kritiikkiä osakseen. Mielenkiintoista olisi myös tehdä jatkotutkimus vertaistuesta miesten näkökulmasta. Tutkimukseeni vastasi vain yksi mies, ja pääsääntöisesti vertaisryhmissä kävijät ovat naisia. Olisi kiinnostavaa pohtia ja tutkia syvällisemmin, mistä ilmiö johtuu ja miten miehet kokevat vertaistuen.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat hyödynnettävissä monin eri tavoin. Muut lesket saavat tutkimuksesta uutta tietoa vertaistuesta ja sen mahdollisuuksista ja parhaassa tapauksessa se voi innostaa heitä lähtemään mukaan vertaistukiryhmään. Lisäksi tutkimus antaa uutta tietoa niin ammattihenkilöille kuin opiskelijoillekin sekä muille vertaistoiminnasta kiinnostuneille henkilöille. Tutkimuksesta saatuja tietoja voidaan käyttää tietolähteenä erilaisista vertaistuen kokemuksista ja merkityksistä nuorille leskille. Tutkimuksen tuloksia voidaan verrata tulevaisuudessa toteutettaviin vertaistuen tutkimuksiin. Mielestäni vertaistuki on aina ajankohtainen aihe ja tutkimustulokset puoltavat vertaisryhmien kehittämistä ja tukemista. Tutkimus voidaan nähdä yhtenä perusteluna sille, miksi vertaistukiryhmiä tulisi mahdollistaa ja tukea niiden lisääntymistä.

Olen iloinen ja tyytyväinen, että valitsin tämän aiheen. Nuorten leskien vertaistukikokemuksia on tutkittu vähän, eikä etenkään opinnäytetöitä tästä aiheesta löydy juurikaan. Opinnäytetyötä tehdessäni pohdin paljon omaa elämääni ja kokemuksiani opiskeluvuosien aikana. Avomieheni äkillisestä kuolemasta on nyt valmistumiseni kynnyksellä aikaa vuosi ja kolme kuukautta. Omassa surutyössäni on auttanut surusta kirjoittaminen, arkirutiinit kuten opiskelu ja työ, sekä vertaistuki. Opiskeluaika oli minulle poikkeuksellisen raskas, mutta olen silti suorittanut jokaisen kurssin ja työharjoittelun sen hetkisen parhaan kykyni mukaan. Opiskelu on tuonut elämään muuta ajateltavaa, ja lisäksi se on ollut myös oman tulevaisuuteni rakentamista. Tulevaisuudensuunnitelmani menivät uusiksi hetkessä, kun jouduin luopumaan niin paljosta. Opinnöt ovat kuitenkin asia, jonka minä vielä sain pitää ja joka vaikuttaa tulevaisuuteeni positiivisesti. Uskon, että tämän kokemuksen ansiosta minusta tulee parempi ja vahvempi työntekijä sosiaalialalle. Valmistuminen on minulle osoitus, että kaikesta on mahdollista selvitä. Suru ja ikävä ovat edelleen läsnä, ja opinnäytetyön kirjoittaminen olikin itselleni terapeutista, koska työtä tehdessäni käsittelin myös omaa suruani. Työn tekeminen ei kui-

tenkaan tuntunut raskaalta, vaan päinvastoin tärkeältä, eikä aihevalinta epäilyttänyt tai kaduttanut minua missään vaiheessa. Näin ollen tuntuu, että tällä opinnäytetyöllä on oikeasti ollut jokin merkitys, eikä sitä ole tehty turhaan.

Lähteet

Painetut lähteet

Hartikka, J. 2013. ”Se auttaa jaksamaan kun löytää toisen samanlaisen” Kokemuksia vertaistuesta ja vertaistuen merkityksistä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hyvinkää.

Kiiski, J. 2006. Rajallinen rakkaus. Suomalaisten teologiain käsitykset parisuhteesta. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 97. Tampere.

Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Pekki, K. & Tiainen, L. 2003. Nuorten naisleskien kokemuksia leskeytymisestä ja psykososiaalisesta tuesta. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Pojjula, S. 2002. Surutyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mehtola, S. Vertaisryhmä: Käsikirja. Ensi- ja turvakotien liitto.

Nylund, Maarianne 2005. Vertaistuen muodot. Jyväskylä : Vastapaino

Räisänen, R. 2007. Lapsettomuuden kokemus ja vertaistuki Internetin keskusteluryhmissä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Tampere.

Saviranta, A. & Åhlberg, K. 2016. Vertaistuen kokemukset ja merkitys eri asiakasryhmissä. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Hansaprint Oy. Vantaa.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Sähköiset lähteet

Haapanen, M. 2010. Leskiä. Kotimaisten kieltenkeskus. Viitattu 13.4.2017. http://www.kotus.fi/julkaisut/kielipalstat/sana_sanasta_ajan_sanojen_taustaa/a_o/leskia

Läheisensä menettäneille. 2017. Viitattu 2.4.2017. Suomen mielenterveysseura ry. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/l%C3%A4heisens%C3%A4-menett%C3%A4neille>

Nuoret Lesket -Facebook-sivu. Suljettu ryhmä. Viitattu 10.4.2017. <https://www.facebook.com/groups/6143026934/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 10.4.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Selin, H. 2014. Mitä suru on? Viitattu 20.2.2017. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/mita-suru-on/>

Tilastokeskus. 2016. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat. Viitattu 9.4.2017. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/070_vaerak_tau_122.px/?rxid=c8a7303a-60d8-4ef1-98a5-5b4f2c56dee5

Toiminta. 2017. Nuoret lesket ry. Viitattu 15.4.2017. <https://www.nuoretlesket.fi/toiminta/>

Traumaattisen kriisin vaiheet. 2009. Suomen mielenterveysseura ry. Viitattu 9.4.2017. https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto_tiedot.tpl?id=621

Työikäisiä kuolee aiempaa vähemmän verenkiertoelinten sairauksiin. Tilastokeskus. 2015. Viitattu 9.4.2017. http://tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2014/ksyyt_2014_2015-12-30_tie_001_fi.html

Valppu, J. 2014. Rauhan tervehdys -seurakuntalehti. Viitattu 14.4.2017. <http://www.rauhantervehdys.fi/cgi-bin/linnea.pl?document=00011553>

Vertaisryhmät. Nuoret lesket ry. 2017. Viitattu 2.4.2017. <https://www.nuoretlesket.fi/toiminta/vertaisryhmat/>

Yhtäkkiä yksin - Leskeyden kohtaaminen. Eläkeliitto. Viitattu 3.4.2017. <http://www.elakeliitto.fi/toiminta/apunen-auttava+vapaaehtoistoiminta/yhtakkaa+yksin>

Liitteet

Liite 1: Haastattelulomake.....	30
---------------------------------	----

Liite 1: Haastattelulomake:

Sukupuolesi

- a) nainen
- b) mies

Ennen leskeytymistäsi olit kumppanisi kanssa

- a) avioliitossa
- b) avoliitossa
- c) rekisteröidyssä parisuhteessa
- d) muu, mikä?

Minkä ikäisenä leskeydyit?

Minkä järjestön/yhdistyksen kautta kävit vertaistukiryhmässä ja kuinka kauan ryhmä kesti?

Kuinka kauan olit ollut leskenä, kun menit ryhmään?

Mikä sai sinut menemään ryhmään? Millaisia odotuksia sinulla oli?

Kerro omin sanoin ryhmästä. Mitä koet saaneesi? Oliko sillä vaikutusta eteenpäin pääsemisessä elämässäsi?

Mikä ryhmässä oli parasta?

Täyttyivätkö odotuksesi?

Millainen merkitys vertaistuellalla on ollut sinun surutyössäsi?

Suosittelisitko vastaavaa ryhmää surevalle? Miksi/miksi et?