

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia vertaistukiryhmästä

Hilla-Maria Herranen ja Johanna Kujala

Opinnäytetyö
Syyskuu 2018
Sosionomi (AMK)
Sosiaaliohjaus
Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala

Tekijä(t) Herranen, Hilla-Maria Kujala, Johanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Syyskuu 2018
	Sivumäärä 65	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia vertaistukiryhmästä		
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Nisula Leila, Suomi Asta		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry		
Tiivistelmä <p>Perhe- ja lähisuhdeväkivalta on merkittävä kansanterveydellinen ongelma. Suurin osa sen uhreista on naisia. Väkivalta aiheuttaa psyykkisiä, fyysisiä ja psykosomaattisia seurauksia uhrille. Lähisuhdeväkivaltaa kokenut tarvitsee tukea ja apua selvitäkseen väkivallan seurauksista. Vertaistukiryhmät ovat yksi väkivaltatyön muoto.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n (KSETU) vertaistukiryhmiin osallistuneiden lähisuhteessaan väkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia vertaistuesta ja sen merkityksestä heille, sekä tutkia kokemuksia ryhmien vuorovaikutuksesta. Tarkoituksena on saada ja lisätä tietoa KSETU ry:n vertaistukiryhmien toiminnasta.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Haastatteluihin osallistui kuusi naista, jotka olivat osallistuneet vertaistukiryhmiin vuosien 2016-2018 aikana. Haastattelut analysoitiin aineistolähtöisesti, teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat, että vertaistukiryhmään osallistuneille merkityksellistä oli sosiaalinen tuki, voimaantumisen kokemukset sekä kokemustieto. Vuorovaikutuksessa esiin tulivat avoimuus, rehellisyys sekä luottamuksellinen ilmapiiri, jota myös ohjaajat toiminnallaan mahdollistivat. Vertaisryhmän avulla koetaan eheytymistä, yhteisöllisyyttä ja elämäntilanteen selkiytymistä.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella vertaistukiryhmä toimii hyvin täydentämässä muita sosiaali- ja väkivaltatyön palveluja.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Lähisuhdeväkivalta, sukupuolistunut väkivalta, vertaistuki, vertaistukiryhmät, Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry		
Muut tiedot		

Author(s) Herranen, Hilla-Maria Kujala, Johanna	Type of publication Bachelor's thesis	Date September 2018
	Number of pages 65	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication Women with the history of intimate partnership violence and their experiences of peer support groups		
Degree programme Degree programme in Social Services		
Supervisor(s) Nisula Leila, Suomi Asta		
Assigned by Central Finland Mother and Child Home Association		
<p>Description</p> <p>Domestic violence and intimate partnership violence are significant national health problems. Most of the victims are women, and the violence causes mental, physical and psychosomatic consequences to them. The victims of violence need support and help to survive from the causes. Peer support groups are one form to process the violent experiences.</p> <p>The aim of the thesis was to examine the women's experiences related the peer support groups organized by the Central Finland Mother and Child Home Association. Another aim was to examine the interaction in these groups from the women's point of view. The purpose was to obtain information about and increase awareness of the peer support groups in this organization.</p> <p>The data was collected by conducting theme interviews with six women from the peer support groups. The women had attended groups between years 2016 and 2018. The transcribed data was analysed with theory-guided content analysis.</p> <p>According to the results, the respondents found the social support, empowerment experiences and experiential knowledge given by the group meaningful. With the regard to interaction in the group, the respondents highlighted openness and honesty as well as the confidential atmosphere enabled by the group leaders. The peer support group contributed to senses of healing, togetherness and clarification of life situation.</p> <p>According to the results, peer support group complements other social work services for the victims of violence.</p>		
<p>Keywords (subjects)</p> <p>Intimate partnership violence, gender-based violence, peer support, peer support groups, Central Finland Mother and Child Association</p>		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Lähisuhdeväkivalta ilmiönä	4
2.1	Väkivalta.....	4
2.2	Sukupuolistunut väkivalta	5
2.3	Lähisuhdeväkivalta	8
3	Vertaistuki käsitteenä	10
3.1	Vertaistuki ja vertaistukiryhmä	10
3.2	Vertaistuki sosiaalialan menetelmänä	11
4	Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry	14
5	Ryhmätoiminta ja vuorovaikutus ryhmässä.....	15
5.1	Ryhmätoiminta.....	15
5.2	Ryhmän vuorovaikutus	19
6	Tutkimuksen toteuttaminen	21
6.1	Tarkoitus ja tavoite.....	21
6.2	Kohderyhmä	22
6.3	Tutkimuksen luonne ja aineiston keruu	23
6.4	Tutkimusaineiston analysointi.....	25
7	Tutkimustulokset	29
7.1	Kokemukset vertaistukiryhmästä.....	29
7.1.1	Sosiaalinen tuki	29
7.1.2	Kokemustieto.....	35
7.1.3	Voimaantuminen	37
7.2	Kokemukset vuorovaikutuksesta	41
7.3	Ryhmän rakenne ja kehitysehdotukset.....	42
8	Johtopäätökset.....	47

9 Pohdinta	50
9.1 Tulosten arviointi	50
9.2 Tutkimuksen tarkastelu	52
9.3 Eettisyys ja luotettavuus	53
Lähteet.....	56
Liitteet	61
Liite 1. Haastattelukysymykset.....	61
Liite 2. Palautekysely Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n lähisuhdeväkivaltatyön vertaistukiryhmille	62
 Kuviot	
Kuvio 1. Sisällönanalyysi, sosiaalinen tuki.....	27
Kuvio 2. Sisällönanalyysi, kokemustieto	28

1 Johdanto

Lähisuhde- perheväkivallan uhreja on Suomessa vuosittain noin 8 000.

Vuonna 2016 perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhrin olivat naisia 69,0 prosentissa tapauksista. Lähisuhdeväkivalta poikkeaa muusta väkivallasta sen sukupuoli-jakauman vuoksi. Muissa väkivaltarikoksissa uhrina on useammin mies. (Rikos- ja pakkokeinotilasto 2016.)

Väkivalta on merkittävä kansanterveydellinen ongelma ja sillä on tuhoiset seuraukset niin uhrille, altistuneelle kuin tekijällekin. Väkivallalla on suoria terveyshaittoja, mutta sen lisäksi sillä voi olla pitkäaikainen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Seuraukset ovat niin fyysisiä, psyykkisiä kuin psyykosomaattisia. Taloudelliset kustannukset yksilölle, perheelle ja yhteiskunnalle ovat merkittäviä. Yhteiskunnallisia toimenpiteitä lähisuhdeväkivaltaan puuttumiseksi ja auttamisjärjestelmien kehittämiseksi on toteutettu Suomessa viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Pitkäkestoisen tuen osalta tukihenkilöjärjestelmän ja vertaistuen järjestämisessä on ollut puutteita. Alueelliset erot ovat myös merkittäviä tuen saamisessa. (Piispa 2011, 15–16; Mäkeläinen, Husso, Mäntysaari, Notko & Virkki 2012, 8, 10–11.)

Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantona Keski-Suomen ensi- ja turvakotiry:n (KSETU) lähisuhdeväkivaltatyöhön. Opinnäytetyössä tutkitaan KSETU:n vertaistukiryhmiin osallistuneiden lähisuhteessaan väkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia ryhmästä ja siinä tapahtuneesta vuorovaikutuksesta. Tavoitteena on selvittää millaista tukea he ovat ryhmästä saaneet ja mikä on ollut merkityksellistä ryhmään osallistumisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada ja lisätä tietoa KSETU:n vertaistukitoiminnasta. Palvelujen

kehittämisessä asiakkailta saatava tieto ja palaute on erittäin tärkeää. Ryhmäläisten kokemusten perusteella koottiin palautelomake (liite 2), jota voidaan käyttää arvioimaan työskentelyä ryhmässä ja sen toimintatapoja sekä kuinka toimintaa voidaan edelleen kehittää. Tutkimus on toteutettu teemahaastattelun avulla ja aineisto analysoitu aineistolähtöisellä, teoriasidonnaisella sisällönanalyysillä.

Tutkimuksia vertaistuesta ja vertaistukiryhmistä on tehty runsaasti. Suomessa muun muassa Nylund (2005), Hyväri (2005) ja Mikkonen (2009) ovat käsitelleet aihetta monipuolisesti. Miina- projektissa kartoitettiin väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuutta ja voimaantumista tukevia tekijöitä, ja vertaistuki oli tässä projektissa tärkeässä roolissa. (Ojuri 2013.)

2 Lähisuhdeväkivalta ilmiönä

2.1 Väkivalta

Väkivalta sanana on latinalaista alkuperää (vis), ja viittaa voimaan ja fyysiseen ylivoimaan suhteessa toiseen ihmiseen. Väkivallan juuret ovat sosiaalisissa, taloudellisissa ja poliittisissa rakenteissa sekä myös yhtä lailla yksilöiden ymmäryksessä oikeasta ja väärästä. (Broch, Crosetti & Riquinho 2017, 5080.)

Väkivalta on ilmiönä hajanainen, ja sen vuoksi sitä on haasteellista määritellä. Kulttuuriset arvot ja sosiaaliset normit määrittelevät kulloinkin mikä on hyväksyttävää tai vahingollista. Tämän vuoksi tarkka tieteellinen määritelmä väkivallalle on vaikea tehdä. Vaihtelevat moraalikoodistot ympäri maailman tekevät väkivallan määrittämisestä äärimmäisen haasteellista ja poliittisesti

hienovaraista. Joka tapauksessa ihmisoikeuksien ja ihmiselämän suojelemiseksi ilmiön määrittelyminen on äärimmäisen tärkeää. Jotta väkivalta tulisi tilastoiduksi ja tunnistetuksi, on sen uhrin tärkeä huomata ja uskaltaa tunnustaa olleensa osana väkivaltatilannetta. Maissa, joissa ”väkivalta halutaan pitää suljettujen ovien takana” tai hyväksyä se vain luonnollisena osana kulttuuria, ei-kuolemaan johtaneet väkivaltatilanteet ovat vahvasti aliraportoituja. Yksilö saattaa olla hyvin vastahankainen kertomaan väkivallasta johtuen siitä aiheutuvasta häpeästä, tabusta tai jopa pelosta. (Fraga 2016, 77–80.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan väkivalta on fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä. Se kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään tai yhteisöön, ja joka johtaa tai voi hyvin todennäköisesti johtaa kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriintymiseen tai perustarpeiden tyydyttämättä jättämiseen. Väkivalta yhdistetään tällöin itse tekoon, ei sen lopputulokseen. Tavantomainen väkivallan mieltäminen laajennetaan koskemaan tekoja, uhkauksia, pelotteluja, jotka johtuvat valtasuhteesta. WHO näkee väkivallan kansanterveydellisenä ongelmana, ja sen seuraukset niin yksilölle kuin terveyspalveluilekin vakavina. Väkivallan vuoksi menehtyy yli 1,6 miljoonaa ihmistä joka vuosi. (Väkivalta ja terveys maailmassa 2005, 10–21.)

2.2 Sukupuolistunut väkivalta

Ronkainen (2017) määrittelee, että yksi tärkeä väkivallan kulttuurista ja yhteiskunnallista merkityksellistämistä ohjaava tekijä on sukupuoli. Naisten ja miesten tyypillisimmin kokemat ja tekemät väkivallan muodot ovat erilaisia, ja

tapahutumien tyypilliset kontekstit ovat tavalla tai toisella sukupuolistuneita. Ronkainen (2017) viittaa feministisesti orientoituneeseen tutkimukseen, joka kytkee sukupuolistuneen väkivallan valtaan ja sen epätasapainoon sukupuolten välillä. (Ronkainen 2017, 20–29.)

Naisiin kohdistuvan väkivallan suhde perhe-elämään ja avioliittoinstituutioon on näyttäytynyt ristiriitaisena. Husson (2003) mukaan toisaalta lapset ovat olleet tärkeä syy pysyä väkivaltaisessa suhteessa, ja toisaalta monesti lopullisen eroamispäätöksen taustalla. Naiset ovat usein ajatelleet lasten syntymisen perheeseen väkivaltaa poistavana tekijänä, mutta tilanne ei olekaan parantunut tämän myötä. Yleinen ajatus on ollut ydinperhettä ihannoiva, ja ero on nähty aina pahaksi lapsille. Tällaiset käsitykset ovat Husson (2003) tutkimuksen mukaan hidastaneet ja vaikeuttaneet eroprosesseja. Kuitenkin eron jälkeen naiset ovat tunteneet syyllisyyttä lasten puolesta, koska nämä ovat kärsineet myös väkivallasta ja sen tuhoisista vaikutuksista. Avioliitto, oletus avioitumisesta ja aviollisessa suhteessa elämisestä voidaan nähdä järjestävän ihmisten elämää. (Husso 2003, 142–146.)

Kansainvälisessä kirjallisuudessa sukupuolistunut väkivalta tunnetaan usein nimellä gender-based violence (mm. Montesanti 2015.). Montesanti (2015,1) viittaa sukupuolistuneen väkivallan käsitteeseen, jossa näkökulma naisesta väkivallan uhrina on vaihtunut ymmärrykseen siitä, että valta on epätasaisesti jakautunut sukupuolten välillä, ja tätä epäsuhtaa pitävät yllä perinteiset sukupuoliroolit. Montesanti korostaa naisiin kohdistuvan väkivallan monimuotoisuutta, ja sen liittymistä kulttuuriin, yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin rakenteisiin. (Montesanti 2015,1.)

Naisiin kohdistuva väkivalta on esimerkiksi lähisuhdeväkivaltaa, seksuaalista väkivaltaa sekä sukupuoleen perustuvaa häirintää. Naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäiseminen on ollut tärkeä tavoite maailmanlaajuisesti, ja myös Suomessa 1990-luvun lopulta lähtien siihen on panostettu enemmän. Viimeisimpänä naisiin kohdistuvan väkivallan vähentämisen ohjelma, joka laadittiin vuosille 2010-2015. Ohjelmassa oli yli 60 konkreettista toimenpidettä, joiden tavoitteena oli ehkäistä väkivaltaa, suojella ja tukea uhria sekä saattaa rikoksentekijä vastuuseen. (Naisiin kohdistuva väkivalta 2018.)

Monissa maissa naisiin ja tyttöihin kohdistuu laajaa syrjintää ja väkivaltaa heidän sukupuolensa mukaan. Maailman naisista 35% prosenttia on kokenut joko fyysistä ja/tai seksuaalista väkivaltaa. YK:ssa hyväksyttiin vuonna 1979 Kaikkinaisen naisiin kohdistuvan syrjinnän sopimus, ja Suomi ratifioi tämän sopimuksen vuonna 1986. Sukupuolittunut väkivalta nähdään ihmisoikeuskysymyksenä, ja sopimuksessa huomioidaan perinteisten sukupuoliroolien rajoittava vaikutus naisten elämään. (Naisten oikeudet n.d.)

Istanbulin sopimuksessa vuonna 2011 lukuisat Euroopan maat sitoutuvat laaja-alaisesti naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemiseen ja poistamiseen. Sopimuksen tavoitteena on edistää kaikkien naisiin kohdistuvan syrjinnän muotojen poistamista sekä naisten ja miesten välistä tosiasiallista tasa-arvoa. Sopimus sisältää muun muassa ruumiillista ja henkistä väkivaltaa, vainoamista, seksuaalista väkivaltaa ja raiskauksia, seksuaalista häirintää, naisten sukuelinten silpomista, pakotettua raskauden keskeyttämistä ja pakkosterilointia sekä pakkoavioliittoa koskevia määräyksiä. Suomi allekirjoitti sopimuksen vuonna 2011. (Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence 2001.)

2.3 Lähisuhdeväkivalta

Väkivallalla tarkoitetaan ihmiseen, ihmisryhmään tai yhteisöön kohdistuvaa vallan tai fyysisen voiman tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista, mikä aiheuttaa fyysisen tai psyykkisen vamman, kehityksen häiriintymisen, perustarpeiden tyydyttämättä jättämisen tai kuoleman. Lähisuhdeväkivallassa tekijä on uhrille läheinen, nykyinen tai entinen kumppani, perheenjäsen tai muu läheinen ihminen. Lähisuhdeväkivalta (käytetään myös termiä läheisväkivalta) voidaan jaotella myös osapuolten suhdetta tarkemmin kuvaavaksi. Perheväkivallassa tekijä on perheenjäsen, parisuhdeväkivallassa nykyinen tai entinen kumppani. (Siukola 2014, 10.)

Siukolan (2014) mukaan lähisuhdeväkivalta eroaa muusta väkivallasta niin rikoksena, väkivallan muotona kuin kokemuksenakin. Osapuolten väliset suhteet ovat monisyisiä ja tapahtumapaikkana on usein oma koti, jossa yhteistä arkielämää jaetaan. Vahvan tunnesiteen lisäksi osapuolten väliseen suhteeseen vaikuttaa väkivaltaan ja kontrolliin perustuva valtasuhde. Aiheesta puhuminen on vaikeaa ja lähisuhdeväkivaltatapaukset jäävätkin usein viranomaisilta pimentoon uhrin kokeman häpeän, syyllisyyden ja puhumattomuuden vuoksi. Lähisuhdeväkivaltaa esiintyy kaikissa yhteiskuntaluokissa kulttuurista, ikäluokasta ja sukupuolesta riippumatta. Väkivalta voi kohdistua kumppaniin, lapsiin, sukulaiseen tai useaan eri ihmiseen saman tekijän toimesta. (Siukola 2014, 10–11.)

Lähisuhdeväkivallan käsite kattaa alleen erilaisia väkivallan muotoja. Väki- valta voi olla fyysistä, henkistä, seksuaalista, uskonnollista tai taloudellista, sekä laiminlyöntiä ja kaltoinkohtelua. Usein väkivallan muodot kietoutuvat toisiinsa. Parisuhteissa usein suhteen alkuvaiheessa mustasukkaisuus

muuttuu kontrolloinniksi ja siitä edelleen pelotteluksi ja uhkailuksi. Fyysinen väkivalta alkaa usein vasta kun suhteeseen on jo sitouduttu. Pitkään jatkueen väkivalta lisääntyy ja raaistuu, väkivallattomat jaksot lyhenevät ja mukaan tulee myös seksuaalinen väkivalta. Väkivallan tekijä vuorottelee väkivaltaisten tekojen ja lämmön välillä, sitoen uhrinsa entistä vahvemmin valtansa alle. Väkivallan seuraukset näkyvät uhrissa niin fyysisessä kuin psyykkisessä terveydessä. Oireet ilmenevät tunne-elämässä, käyttäytymisessä, sosiaalisissa suhteissa, persoonallisuudessa ja terveyden tilassa. Lähisuhdeväkivallan uhrin tarvitsevat apua väkivallasta selviytymiseen. Avun tarpeeseen vaikuttavat väkivallan muodot ja kesto, väkivallan tekijän ja uhrin välinen suhde sekä henkisten ja fyysisten vammojen vakavuusaste. Myös väkivallan tekijä tarvitsee apua päästäkseen eroon väkivaltaisesta käyttämisestä. (Marttala 2011, 43–47.)

Suomessa kunnilla on velvollisuus järjestää ehkäisevää väkivaltatyötä sekä palveluja väkivaltaa kokeneille. Jokaiseen kuntaan tulee myös nimetä väkivallan ehkäisytyön koordinaattori, joka huolehtii moniammatillisen työn toimivuudesta. Kuntien johdon pitää huolehtia sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnan koulutuksesta liittyen lähisuhde- ja perheväkivallan kysymyksiin. Henkilökunnalla tulee myös olla perustietoa lähisuhde- ja perheväkivallasta ilmiönä, väkivallan vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen sekä väkivallan uhrin kohtaamisesta. (Kunnilla on velvollisuus tehdä ehkäisevää väkivaltatyötä 2015.)

Perustuslaki korostaa väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvää monialaista toimintaa, kansalaisten oikeutta koskemattomuuteen, yhdenvertaiseen kohteluun ja turvallisuuteen (L 731/1999, 6§–7§). Sosiaalihuoltolain tehtävä on edistää ja ylläpitää yksilön ja perheen sosiaalista turvallisuutta (L 1301/2014, 1§).

3 Vertaistuki käsitteenä

3.1 Vertaistuki ja vertaistukiryhmä

Mikkonen (2009) määrittelee vertaistuen sosiaalisen tukena, joka vastaa sosiaali- ja terveyspalveluiden ohella sairastuneiden erilaisiin tarpeisiin. Kansainvälisessä kirjallisuudessa vertaistuki tunnetaan käsitteillä self help (oma-apu), peer support (vertaistuki), mutual aid (keskinäinen tuki) ja self-help support (toiminnan tukijat). Vertaistuki liittyy läheisesti sosiaaliseen tukeen, sillä se määritellään useissa tutkimuksissa sosiaalisen tuen alaan kuuluvaksi käsitteeksi ja ilmiöksi. (Mikkonen 2009, 28.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtamista, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisenä ja muutosprosessina, jonka kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään. Vertaistukisuhde ei ole asiakkuus, vaan ihmisten välinen vastavuoroinen ja tasa-arvoinen suhde. Vertaistuki ja ammattiapu ovat eri asioita, mutta voivat toimia rinnakkain ja tukea toinen toistensa vaikutuksia (Huuskonen 2015.)

Laimio ja Karnell (2010) määrittelevät vertaistuen perustuvan kokemukselliseen asiantuntijuuteen, ja se arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Vertaistoiminnan perusajatus on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön esimerkiksi vertaistoiminnan avulla. (Laimio, & Karnell 2010, 12–13.)

Marianne Nylund on tehnyt paljon tutkimusta oma-apuryhmistä, ja on ollut vakiinnuttamassa käsitteen nimeksi vertaistukiryhmä 2000-luvun puoli välissä (Nylund 2005, 196). Vertaisryhmässä toimiminen on osallistujille vapaaehtoista, jolloin ryhmään liittymisen voidaan ajatella olevan omasta toiminnasta riippuvaa oma-apua. Vertaisryhmä perustuu vastavuoroisuuteen, jolloin sen jäsenet ovat sekä auttajia, että autettavia. Toiminta on tällöin keskinäistä apua. Vertaistukiryhmät voidaan luokitella neljään tyyppiin; itsenäisesti toimiviin kansalaisryhmiin, taustajärjestöllisiin ryhmiin, ammattilaisjohdettiin julkisen sektorin ryhmiin ja näiden kolmen sekoituksiin. (Nylund 2005, 196–197; Joenaho 2012, 5–7.)

Vertaisryhmien tutkimuksia on tehty Yhdysvalloissa 1960-1970-luvuilta lähtien ja Pohjoismaissa systemaattisemmin vasta 1990-luvulta. Tutkijoita (esim. Matzat 2001–2002; Karlsson 2002; Adamsen 2002) on kiinnostanut muun muassa millaisia ja kuinka monia vertaisryhmiä jollain alueella toimii, kuinka ne ovat syntyneet ja miten niitä tuetaan. Myös syyt miksi ryhmään hakeudutaan ovat olleet kiinnostuksen aiheina. (Nylund 2005, 196–197).

Kaksi pääkoulukuntaa vertaistoiminnan tutkimuksessa ovat sosiaali- ja yhteiskuntatieteet sekä psykologia ja terveystieteet. Teemoja tutkimuksissa ovat olleet muun muassa arvot, kohtaaminen, osallisuus, vaikuttaminen, voimaantuminen, vastavuoroisuus ja yhteisöllisyys. Vertaisryhmätutkimuksessa korostuu usein kokemusten merkityksellisyys eli kiinnostus on suuntautunut kokemustietoon. Oman tieteellisen aikakauslehtensä vertaistuki sai 2000-luvun vaihteessa; *International Journal of Self Help and Self Care (IJSHSC)*. (Nylund 2005, 196–204.)

3.2 Vertaistuki sosiaalialan menetelmänä

Vertaisryhmien ja -verkostojen määrä lukumäärä on lisääntynyt Suomessa sosiaali- ja terveysalalla. Nylundin (2005, 195) mukaan kasvu kertoo siitä, että ihmisillä on tarve jakaa kokemuksiaan ja saada tietoa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Läheisverkostolta tuen ja ymmärryksen saaminen ei ole ollut yksiselitteistä, ja monet asiat kuten parisuhdeväkivalta ja mielenterveysongelmat ovat olleet vaiettuja "perhesalaisuuksia". (Nylund 2005, 195.)

Vertaistukeen perustuvan auttamisen ydin on ihmisten arkinen kohtaaminen, jolloin asiakas- ja potilasroolit jäävät sivuun. Sosiaali- ja terveysalalla vertaistuki vakiintui 1990-luvun puolivälissä johtuen osittain taloudellisesta lamasta, joka aktivoi järjestö- ja kansalaistoiminnan uudelleen. Hyvärin (2005, 216) mukaan vertaistukitoiminta oli myös vastapainona ammatillisille ja pitkälle professionalisoituneille hyvinvointipalveluille. Vertaistukitoiminta haastoi tieteesen, ammatilliseen rationaliteettiin ja asiakkaista etäännytettyyn asenteeseen perustuneita auttamisjärjestelmiä. Henkilökohtaiseen kokemukseen ja elettyyn todellisuuteen perustuvat käytännöt tarjoavat epämuodollisen, kokemustodellisuuden perustuvan auttamismuodon. (Hyväri 2005, 216.)

Vertaistuen yläkäsitteeksi on kirjallisuudessa määritelty sosiaalinen tuki, jossa tuen antaja on samankaltaisessa elämäntilanteessa tuen saajan kanssa. Sosiaalista tukea saadaan ja annetaan sosiaalisen verkoston tai sen osan, sosiaalisen tukiverkoston sisällä. Jantunen (2008, 21) mukaan Hupcey (1998) määrittelee sosiaalisen tuen "hyvää tarkoittavaksi toiminnaksi, jota tehdään vapaaehtoisesti henkilölle, johon tuen antajalla on henkilökohtainen suhde ja joka saa aikaan joko välittömän tai viivästyneen myönteisen vastineen tuen saajassa". (Jantunen 2008, 21.)

Vertaisryhmiin osallistuvilla merkityksellistä on tutkimusten mukaan ollut tiedon saaminen toisilta samoin kokeneilta, mahdollisuus kuulua johonkin, kokemusten jakaminen, muiden auttaminen ja ongelmien selkiytyminen. Vertaistuen toimivuus on todettu perustuvan neljään tekijään. Vertaistuessa oma-kohtaisen ongelman kautta saatu tieto voidaan kääntää ohjaukselliseksi voimaksi. Toinen tekijä on roolien vaihdettavuus, joka merkitsee, että jokaisella on mahdollisuus sekä saada että antaa apua. Kolmas tekijä on positiivinen eetos: edetään sen mukaan, mikä on mahdollista. Neljäntenä tekijänä on tuen perustuminen kokemuksellisuuteen eikä ulkopuolelta haettavaa viisauteen ja tietoon. (Jantunen 2008, 25.)

Vertaistukitoiminta nähdään usein julkista hoito- ja kuntoutusjärjestelmää täydentävänä tekijänä, osana hyvinvointipalvelujen kenttää. Vertaistoiminta on kietoutunut Suomessa aina monin tavoin osaksi kunnallisten hyvinvointipalvelujen ja järjestöjen toimintaa, jolloin maallikot, ammattilaiset ja puoliammattilaiset ovat työskennelleet yhdessä. Hyväri (2005, 218) esittää kolmea mahdollista näkemystä vertaistoiminnan ja ammatillisen toiminnan lähentymisestä. Hyvärin (2005) mukaan ammatillinen toiminta saattaa vallata vertaistoiminnan muodot (esim. AA-toiminnan sulautuminen osaksi virallista päihdehuoltojärjestelmää). Toinen visio on, että vertaistoiminta säilyttää itsenäisyyden ammatillisen ja julkisen palvelutoiminnan rinnalla. Tämän näkemyksen mukaan vertaistoiminnaksi määritellään ainoastaan vertaistukijoiden itse organisoimat ryhmät. Kolmas näkemys on, että vertaistuki elää kiinteässä vuorovaikutuksessa virallisten järjestelmien kanssa. Tämän näkemyksen mukaan ihmiset tarvitsevat vertaistuen muotoja tuntevia ja niiden kanssa työskenteleviä, kokemukselliseen asiantuntemukseen perehtyneitä julkisten palvelujärjestelmien tuottajia (lääkärit, sosiaalihoitajat ja palveluohjaajat tärkeinä yhteistyökumppaneina kansalaisten keskinäisen tuen muotojen kehittämisessä.) (Hyväri 2005, 217–218.)

4 Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry on yksi valtakunnallisen Ensi- ja turvakotien liiton 29:stä jäsenyhdistyksestä. Yhdistyksen tarkoituksena on turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin, tukea vanhemmuutta ja perheenjäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, ennaltaehkäistä perheväkivaltaa sekä auttaa ja hoitaa väkivallasta kärsiviä ja kriisitilanteessa olevia perheitä ja perheenjäseniä. Tehtäväänsä yhdistys toteuttaa työskentelemällä ammatillisen ja vapaaehtoistyön menetelmin lasten ja lapsiperheiden kanssa sekä kansalaisjärjestönä tiedottamalla ja vaikuttamalla erityisesti heikoimmassa asemassa olevien lasten ja heidän perheidensä asemaan yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Toimintaa ohjaavat arvot ovat turvallisuus, kunnioittaminen, asiakkaan osallisuus ja luotettavuus. (Toimintakertomus 2015, 1.)

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n järjestämä lähisuhdeväkivaltatyö on avopalvelua, joka tarjoaa asiakkaille paikan, missä lähisuhde- ja perheväkivallasta tai sen uhasta voidaan puhua turvallisesti. Palveluun voivat hakeutua myös asiakkaat, jotka ovat huolissaan omasta väkivaltaisesta käyttäytymisestä läheisiään kohtaan. Lähisuhdeväkivaltatyön asiakkaaksi voi joko hakeutua itse, ohjautua muista palveluista tai se voi olla jatkoa turvakotijaksolle. Työskentely sisältää yksilötyötä, parikeskusteluja, perhe- tai lapsi-vanhempitapaamisia, ja näiden lisäksi palvelu sisältää ryhmätoimintaa kaikille lähisuhdeväkivallan osapuolille. Yksilötyöskentelyn jälkeen on mahdollista osallistua ryhmiin. (Lähisuhdeväkivaltatyön palvelut n.d.)

5 Ryhmätoiminta ja vuorovaikutus ryhmässä

5.1 Ryhmätoiminta

Penningtonin (2005, 14–15) mukaan ihmiset ovat sosiaalisia olentoja, joilla on tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. Sosiaalinen vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa tuottaa mielihyvää ja myönteiset, merkitykselliset ihmissuhteet edistävät mielenterveyttä. Ryhmässä työtaakan voi jakaa, ja vaikeitakin tavoitteita on helpompi saavuttaa kuin yksin. Ryhmään kuulumisen tarjoaa jäsenilleen myös turvallisuutta, sillä ryhmässä ihmiset pystyvät yhdessä kohtaamaan vaikeita tilanteita tai jakamaan huoliaan. Ryhmässä yksilö voi saada uutta tietoa tai huomata, että muut painivat samojen ongelmien kanssa. Vahvistuksen ja hyväksynnän saaminen parantaa itsetuntoa ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Pennington 2005, 14–15.)

Ryhmiä on erilaisia ja kaikki ihmiset kuuluvat johonkin ryhmään, mutta pelkkä joukko ihmisiä ei automaattisesti muodosta ryhmää. Kopakkalan (2011, 36–37) mukaan ryhmän tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi sen koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, rajat työnjako, roolit ja johtajuus. Ihmisjoukko muodostaa ryhmän, kun sen jäsenillä on jotakuinkin yhteinen tavoite tai päämäärä, jonkin verran keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat. Tietyt piirteet, kuten yhteinen rajattu tavoite, mahdollisuus tavoitteesta seuraavaan työnjakoon ja jäsenten tuttuus erottavat ryhmän verkostosta, yhteisöstä tai satunnaisesta ryhmästä. Vuorovaikutuksen myötä johtajuus ja ryhmän sisäiset roolit syntyvät nopeasti. Tyypillisiä ryhmiä ovat esimerkiksi asukasyhdistyksen hallitus, työpaikan sählykerho, kesäretken suunnitteluryhmä, lapsen koululuokan vanhemmat. Yhä enemmän myös työelämä

rakentuu erilaisista väliaikaisista ryhmistä ja verkostoista. (Kopakkala 2011, 36–37.)

Epävirallisten ryhmien, kuten vapaa-ajan ryhmien tai oma-apuryhmien kohdalla jäsenet voivat yleensä itse valita haluavatko liittyä ryhmään. Tällaisissa ryhmissä yleisimmät motivaattorit ryhmään liittymiselle ovat turvallisuus, itsetunnon kohentuminen, tiedon saanti ja/tai jakaminen, jäsenyyden tuoma sosiaalisten tarpeiden tyydytys sekä tiettyjen päämäärien tai tavoitteiden tavoittelu. (Pennington 2005, 14.)

Ryhmä muodostuu nopeasti ja alkaa ikään kuin vaistomaisesti torjua muita ryhmiä. Ryhmän sisäiset voimat voivat kokijan kannalta olla hyvinkin merkittäviä. Näitä ryhmän sisäisiä voimia kuvataan ryhmädynamiikalla. Usein puhutaan myös ryhmäilmiöstä. Ryhmädynamiikalla ja ryhmäilmiöllä viitataan siihen, että ryhmän tapaa toimia ei voi suoraan päätellä sen yksittäisten jäsenten käytöksen perusteella. Ryhmän jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta syntyy ryhmädynamiikka. (Kopakkala 2011, 37.)

Penningtonin (2005, 85–86) mukaan yksilöiden käytöstä ryhmässä määräävät myös ryhmänormit, eli säännöt joiden varassa ryhmä toimii. Toisin kuin viralliset säännöt, ryhmänormit ovat usein epävirallisia, eikä niitä kirjoiteta muistiin. Normien noudattaminen on usein edellytys ryhmän jäsenyyden jatkumiselle, ja paineet normien noudattamiselle ovat kovat. Ryhmänormit ovat suurelta osin sosiaalisia sääntöjä, ja ne voivat vaikuttaa asenteisiin, arvoihin sekä päätöksentekoon. Kun normit ovat kerran vakiintuneet, niitä on hyvin hankalaa enää muuttaa. (Pennington 2005, 85–87.)

Vuonna 1965 yhdysvaltalainen tutkija Bruce Tuckman kehitteli aikaisempien julkaisujen pohjalta mallin ryhmän kehitysvaiheista. Mallista muotoutui

varsin yleisesti hyväksytty perusta ryhmätarkastelulle, vaikka sen paikkansa-pitävyydestä ei ole juurikaan tieteellistä näyttöä. Tuckmanin kehittelemässä mallissa oli alun perin neljä eri vaihetta, mutta kritiikin myötä Tuckman lisäsi malliin viidennen vaiheen yhdessä M. A. Jensenin kanssa vuonna 1977. Mallin viisi vaihetta ovat muodostusvaihe (forming), kuohuntavaihe (storming), sopimisvaihe (norming), hyvin toimiva ryhmä (performing) ja ryhmän lopettaminen (adjourning). (Kopakkala 2011, 48–52.)

Muodostusvaiheessa (forming) ryhmän jäsenten käytös on varovaista, muodollista ja tunnustelevaa. Jäsenet etsivät omaa paikkaansa ryhmässä, ensimmäiset ryhmäroolit määräytyvät ja ryhmän ohjaajan rooli on merkittävä. Ryhmä selvittää omat tavoitteensa ja luo omat pelisääntönsä. Ryhmän ilma-
piiri on usein myönteinen ja ryhmä tuntuu turvalliselta. Alussa alkavat syntyä myös ryhmänormit, eli hyväksyttävän käyttäytymisen rajat, jotka määrittelevät myöhempää toimintaa. Kuohuntavaiheessa (storming) ryhmän jäsenet testaavat toisiaan ja ohjaajaa, konfliktitilanteita on paljon. Yksilöt haluavat erottua ryhmässä ja tyytymättömyys ryhmää kohtaan on yleistä. Ryhmäläisten rohkeus esittää omia mielipiteitä kasvaa ja alaryhmien muodostuminen on mahdollista. Ryhmän tavoitteet ja toimintamuodot selkiytyvät. (Mts. 49–50.)

Sopimisvaiheessa (norming) ryhmän jäsenten roolit hahmottuvat, jäsenten toimintatavat tulevat toisille tutummiksi, ristiriidat on tiedostettu ja ne on käsitelty. Konfliktit pyritään välttämään, yhteenkuuluvuuden tunne ja ryhmähenki alkavat muodostua. Yhteistyö alkaa kehittyä ja tunteita voidaan ilmaista avoimesti. Hyvin toimivan ryhmän tasolla (performing) resursseja käytetään tehokkaasti ja ryhmä toimii kokonaisuutena tavoitteeseen päästäkseen. Ryhmän energia voidaan suunnata ennen kaikkea työskentelyyn, työnjakoon ja ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat on käsitelty. Roolit ovat joustavia, jäsenten erilaisuus osataan hyödyntää ja ryhmän edessä suostutaan venymään.

Ryhmän ilmapiiri on avoin, joustava ja tukeva. Tässä vaiheessa ulkopuolisten on vaikea päästä sisälle ryhmään. Viidennessä vaiheessa (adjourning) ryhmä lopettaa toimintansa ja jäsenet hyvästelevät toisensa. ryhmän toiminta ei ole enää suorituskeskeistä. Tässä vaiheessa tunteet ovat yleensä vahvasti esillä, ja ne voivat vaihdella masennuksesta helpotukseen. (Mts. 50–51.)

Kopakkalan (2011, 48–52) mukaan Bruce Tuckmanin malli on helposti ymmärrettävä ja sen pohjalta on myöhemmin kehitelty lukuisia uusia malleja ryhmän kehityksen arvioinnin perustaksi. Malli on yleispätevä, mutta sen perusteella ei voi tehdä kovin tarkkoja ennusteita ryhmäkehityksestä tai suunnitella tarvittavia interventioita. Kaikki vaiheet eivät myöskään aina esiinny tai ne voivat esiintyä eri järjestyksessä kuin alkuperäisessä mallissa on esitetty. (Kopakkala 2011, 48–52.)

Eskolan ja Jauhiaisen (1994, 107–114) mukaan ryhmän toimintaan vaikuttavat myös erilaiset puitetekijät, joita ovat esimerkiksi ryhmän koostumus ja koko sekä aika ja paikka. Ryhmän toimintaan vaikuttaa oleellisesti se, millaisista yksilöistä se koostuu, sillä ryhmädynamiikka määräytyy hyvin pitkälti jäsenten ominaisuuksien mukaan. Ryhmän koostumusta määrittäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi jäsenten yhteensopivuus tavoitteiden kannalta sekä kunkin jäsenen odotukset ja tarpeet. Erilaiset elämäntilanteet voivat vaikuttaa yksilöiden sen hetkisiin tarpeisiin merkittävästi. Ryhmää muodostettaessa huomioonotettavaa on myös homogeenisyyden ja heterogeenisyyden edut ja haitat. Kuvailevien attribuuttien (esimerkiksi ikä, sukupuoli, ammatti, sosiaalinen tausta) suhteen homogeenistä ja käyttäytymisattribuuttien (esimerkiksi aggressiivisuus, spontaanius, vetäytyvyys) suhteen heterogeenistä ryhmää pidetään yleisesti toimintakykyisenä, mutta suhteet on pohdittava aina tapauskohtaisesti parhaaksi mahdolliseksi. Erilaisuus voi poikia luovia ratkaisuja ja

vastakkaisia näkemyksiä, jotka ovat dynamiikan kannalta tärkeitä. (Eskola & Jauhiainen 1994, 107–114.)

Mitä suurempi ryhmä on, sitä enemmän syntyy vuorovaikutussuhteita. Yksi ihminen ei kuitenkaan pysty ylläpitämään yhtä syvää suhdetta kahteenkymmeneen ihmiseen kuin viiteen. Siksi pienryhmissä toiminta on yleensä tiiviimpää ja yksimielisempää ja sen jäsenet ovat aktiivisempia ja sitoutuneempia työskentelyyn. Suuressa ryhmässä yksilöt ovat irrallisempia ja kokevat siksi enemmän turvattomuutta. Yksimielisyyden ja osallistumisaktiivisuuden taso laskee, ristiriitoja on enemmän ja johtajaan kohdistuvat odotukset kasvavat. Suurempien ryhmien sisällä syntyy herkästi pienempiä osaryhmiä, joissa voidaan saavuttaa pienryhmän etuja. (Mts. 109–112.)

Eskolan ja Jauhiaisen (1994, 112–114) mukaan ryhmäprosessiin vaikuttavat niin edelleen aikaan ja paikkaan liittyvät valinnat. Ensinnäkin tulee määritellä koko toimintaprosessin kesto, yksittäisten tapaamisten kesto sekä tapaamistiheys. Jos ryhmä tarvitsee ryhmäytymistä, tapaamiset on hyvä aloittaa tiheämmin, mutta jos työskentely vaatii henkilökohtaista kypsyttelyä, on siihenkin varattava riittävästi aikaa tapaamisten välillä. Tapaamispaikka on olennainen osa ryhmän identiteetin muodostusta ja se viestii ryhmän todellisesta olemassaolosta. Myös kunkin yksilön omalla istumapaikalla voi olla suuri merkitys yksilölle, sillä se viestii omasta alueesta eli reviiristä. Etäisyys toisiin ryhmäläisiin hahmotetaan omasta paikasta käsin ja se luo turvallisuutta. (Mts. 112–114.)

5.2 Ryhmän vuorovaikutus

Vuorovaikutustilanteissa ihmiset ovat tavoitehakuksia: jokainen pyrkii saamaan itselleen mahdollisimman sopivan aseman ryhmässä ja erilaisia etuja ryhmän avulla. Yksilöllisten tarpeiden tyydyttämispyrkimystä hillitsevät kuitenkin säännöt, sopimukset ja erityisesti johtajuus ryhmässä. Viestinnällä yksilö pyrkii saavuttamaan tietyn reaktion toisessa ihmisessä, ja vuorovaikutus sisältääkin aina halun vaikuttaa toiseen ihmiseen. Vaikuttamista ovat sekä aktiiviset että tahattomat teot, joilla pyritään joko tietoisesti vaikuttamaan toisiin, tai tiedostamattomien merkkien myötä, jotka muut tulkitsevat. Tahattomalla vaikuttamisella voi olla suuri merkitys vuorovaikutuksessa, ja siksi ryhmässä pyritään kehittämään turvallinen ilmapiiri. Turvallisen ilmapiirin luomisessa ryhmän ohjaajalla on suuri vastuu. Ryhmän jäsenten vuorovaikutusta säätelevät myös tieto ryhmän tavoitteesta ja oletukset sen tulevaisuudesta. Ryhmälle muodostuu yhteinen tapa kommunikoida. (Eskola & Jauhiainen 1994, 76–78; Kopakkala 2011, 37–38.)

Eskola ja Jauhiainen (1994, 69–71) kuvaavat vuorovaikutusta dynaamisena, tilannesidonnaisena ja jatkuvasti muuttavana tulkintaprosessina, joka koostuu osallistujien vuorovaikutusteoista. Vuorovaikutustekoja ovat esimerkiksi sanalliset ilmaisut, vaitiolo, eleet, ilmeet, liikkeet ja somaattiset reaktiot. Puheen rinnalla hiljaisuus ja vetäytyminenkin ovat yhtä lailla vuorovaikutukseen vaikuttavia tekoja. Ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta huomattava osa on sanatonta. Sanaton viestintä voi vahvistaa tai heikentää sanallista ilmaisua, tai jopa kumota sanallisen viestin sisällön. (Eskola & Jauhiainen 1994, 69–71.)

Kaikki ryhmässä tapahtuva heijastuu vuorovaikutuksessa. Yksittäinen vuorovaikutusteko viriää edellisistä teoista, ja se synnyttää niin edelleen uusia vuorovaikutustekoja. Vuorovaikutuksessa yksilö havainnoi tilanteita ja tulkitsee niitä omien kokemustensa, tavoitteidensa ja yleisten kulttuuristen merkitysten pohjalta. Tilanteista tehdyt havainnot ja tulkinnat johtavat

vuorovaikutustekoon. Tekoon voivat vaikuttaa myös muiden läsnäolijoiden reaktiot, yksilön yhteiskunnallinen asema tai yksilön asema ryhmän toimintajärjestelmässä. Ryhmän sisäiseen vuorovaikutukseen vaikuttavat oleellisesti myös yhteiseen tehtävään liittyvät odotukset sekä jäsenten riippuvuudet suhdejärjestelmissä ryhmän sisällä ja sen ulkopuolella. (Mts. 70–74.)

Vuorovaikutustilanteet edellyttävät jatkuvaa tulkintaa ja merkitysten antamista, sillä ihmiset eivät reagoi toistensa tekoihin, vaan teoista tulkittuihin merkityksiin. Vuorovaikutusprosessissa kohtaavat erilaiset ja eritasoiset merkitykset, jotka pyritään sovittamaan yhteen. Erilaiset tulkinnat ja niihin perustuvat vuorovaikutusteot voivat aiheuttaa ristikkäisiä pyrkimyksiä ja jännitteitä läsnäolijoiden välille. (Mts. 76–78.)

6 Tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia millaisia merkityksiä väkivaltaa kokeneet naiset antavat vertaistukiryhmätoiminnalle. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi palautekysely Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n lähisuuhdeväkivalta-työhön. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa naisten kokemusten kautta vertaistukitoiminnasta ja kehittää Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:lle palautelomake käytettäväksi vertaisryhmiin osallistuville.

Tutkimus toteutettiin vertaistukiryhmiin osallistuneiden lähisuhteessaan väkivaltaa kokeneiden naisten yksilöhaastatteluna. Tutkimusta hyödynnetään

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n lähisuhdeväkivaltatyön toiminnan kehittämisessä ja laadun arvioinnissa.

Tutkimuskysymykset olivat:

- Millaisia kokemuksia naisilla on vertaistuesta?
- Millaisia kokemuksia naisilla on ryhmän vuorovaikutuksesta?

6.2 Kohderyhmä

Tutkimuksessa haastateltiin teemahaastattelun avulla lähisuhdeväkivaltaa kokeneita naisia, jotka olivat osallistuneet Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n järjestämiin vertaistukiryhmiin vuosien 2016–2018 välillä. Vertaistukiryhmä on suljettu ryhmä, johon on mahdollista liittyä kaksi kertaa vuodessa haastattelun ja/tai aiemman väkivaltatyön avopalvelun yksilötyöskentelyn kautta. Haastateltavat tavoitettiin lähisuhdeväkivaltatyöntekijöiden avulla. Saatekirjeen myötä heille kerrottiin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta sekä informoitiin tutkimukseen osallistumisen olevan luottamuksellista ja anonyymiä. Saatekirjeessä osallistujat allekirjoittivat suostumuksensa osallistumiseen. Haastateltavia naisia oli kuusi. He olivat iältään 26–55-vuotiaita.

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten vertaistukiryhmät alkavat keväisin ja syksyisin. Tapaamisia on 1–2 viikon välein ja jokaista kokoontumista varten on varattu kaksi tuntia aikaa. Ryhmäkoko vaihtelee keskimäärin 5–7 osallistujan välillä, ohjaajia on kaksi. Tapaamisten ajaksi on järjestetty lastenhoito. Ryhmät aloitetaan tutustumisella ja sisällön yhteisellä suunnittelulla. Ryhmien käsittelemiä teemoja ovat esimerkiksi: oman tarinan kertominen, väkivallan muodot, väkivallan vaikutukset lapsiin/lähipiiriin/sukulaisiin,

selviytymiskeinot, eroprosessi ja tunteet, voimavarat ja itsetunto, minäkuva ja naiseus, terve parisuhde ja unelmien kumppani, ryhmän päätös, tulevaisuus ja voimaantumisen. Ryhmän sääntöihin kuuluvat muun muassa vaitiolovelvollisuus, tasavertaisuus ja tunteiden salliminen. Ryhmässä jokaisella on oma tila tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään.

6.3 Tutkimuksen luonne ja aineiston keruu

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista haastattelututkimusta. Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan tutkimusmenetelmä ja -strategia määrittyy sekä tutkimusongelman että tutkijoiden omien uskomusten mukaan, sillä ihminen toimii usein omien uskomustensa suhteen päämäärätietoisesti ja pyrkii perusteluillaan osoittamaan uskonsa todeksi (Tuomi & Sarajärvi 2002, 69–70).

Koska haluttiin saada suoraan tietoa ryhmään osallistuneilta naisilta heidän kokemuksistaan ryhmätoiminnasta, tutkimusotteeksi valittiin laadullinen tutkimus, ja aineisto hankittiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän ja tutkimuskohteen mahdollisimman kokonaisvaltainen kuvaaminen ja tiedon hankkiminen. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu ihmisen käyttäminen tiedon hankinnan instrumenttina, sekä aineiston yksityiskohtainen ja monitahoinen tarkastelu. Aineiston hankinnassa suositaan tutkittavien ääntä ja näkökulmia korostavia metodeja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161–165.)

Aineiston keruu teemahaastattelun avulla tuli kyseeseen, sillä etukäteen pohditut teemat ja avoimet kysymykset antavat parhaiten tietoa haastateltavien omista kokemuksista esimerkiksi tavoitteista, ilmapiiristä,

vuorovaikutuksesta, ohjauksesta ryhmässä sekä vertaisuudesta. Pääteemoina haastattelussa olivat vertaisuus ja ryhmän rakenne, joiden alle koottiin tarkentavia kysymyksiä (kts. liite 1). Teemahaastattelussa, eli puolistrukturoidussa haastattelussa on etukäteen valitut teemat, joihin syvennyttään niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten asioille antamia merkityksiä, merkitysten syntyä vuorovaikutuksessa sekä ihmisten tulkintoja asioista. Haastattelu on joustava tapa saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta, sillä haastattelijä voi tarvittaessa selventää ilmauksia, toistaa kysymyksen tai oikaista väärinkäsityksiä. Haastatteluissa edettiin kysymysrungon mukaan, mutta haastattelijat kysyivät täydentäviä kysymyksiä tarvittaessa. Avoimiin kysymyksiin ei voi vastata yhdellä sanalla, sillä vastaaminen edellyttää selittämistä. Avointen kysymysten avulla saatiin monisyisiä ja monipuolisia vastauksia. Vaikka opinnäytetyön aihe tutkikin vertaistukiryhmää, yksilöhaastattelu tuli kyseeseen aihepiirin arkaluontoisuuden vuoksi. Tarkoitus oli yksilöhaastattelun avulla antaa haastateltaville turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri kertoa kokemuksistaan ryhmässä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 74–78; Kananen 2015, 148–149.)

Osallistujat haastatteluihin saatiin Keski-Suomen ensi- ja turvakodin työntekijöiden avulla. He informoivat vertaistukiryhmiin osallistuneille naisille tutkimuksesta, ja välittivät saatekirjeen. Saatekirjeen lopussa osallistujat allekirjoittivat suostumuksensa tutkimukseen. Kirjeessä kerrottiin tutkimukseen osallistumisen tapahtuvan anonymisti ja olevan luottamuksellista. Haastattelut toteutettiin suullisina yksilöhaastatteluina kesä- heinäkuun 2018 aikana ja keskustelut nauhoitettiin puhelimella aineiston litterointia varten. Tutkimukseen osallistui 6 naista, iältään 26–55-vuotiaita. Pyrkimys oli saada haastatteluun naisia, jotka olivat osallistuneet vertaistukiryhmään vuoden 2018 aikana. Kaikki työntekijöille suostumuksensa antaneet naiset eivät kuitenkaan lopulta olleet halukkaita osallistumaan tutkimukseen, joten yhteyttä otettiin myös

aiempina vuosina ryhmiin osallistuneisiin naisiin. Haastateltavat olivat näin ollen osallistuneet ryhmiin vuosien 2015–2018 aikana. Haastateltaville kerrottiin, että tutkimusaineisto hävitetään, kun opinnäytetyö on valmistunut. Muis- titikut tul-taisiin mekaanisesti tuhoamaan rikkomalla ne lukukelvottomiksi. Tutkimusaineistoa säilytettiin niin, että ulkopuolisilla ei ollut mahdollisuutta päästä niitä näkemään. Haastateltaville kerrottiin, että heidän oli mahdollista keskeyttää haastattelu niin halutessaan. Aineistoja säästetään opinnäytetyön julkaisemiseen asti, jonka jälkeen haastattelunauhut ja tiedostot tul-taisiin pois- tamaan.

Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin ja viiteentoista minuuttiin. Ne toteutettiin Jyväskylän Kuokkalassa, Ensi- ja turvakodin avotyön yksikössä tai haastateltavien kotona. Haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin kirjalliseen muotoon Microsoft Word- tekstinkäsittelyohjelmalle viikon kuluessa haastat- telusta. Litteroitua tekstiä tuli 52 sivua (Calibri, fonttikoko 12, riviväli 1,5.) Lit- teroinnissa jätettiin täytesanoja pois, sillä ne eivät olleet tutkimuksen kannalta olennaisia. Toivomus oli saada 6-8 haastateltavaa, ja toteutuneet 6 haastattelua olivat riittävä määrä, koska samankaltaiset teemat alkoivat toistumaan vas- tauksissa, joten saturaatiopiste eli kylläntymisaste joiltain osin saavutettiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99). Haasteena oli aikataulujen yhteen sopiminen haastateltavien kanssa. Osan elämäntilanne oli kuormittava ja tästä syystä he eivät kokeneet olevansa valmiita haastatteluun ja peruivat haastattelun.

6.4 Tutkimusaineiston analysointi

Saatujen haastattelujen pohjalta aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla, joka sopii kvalitatiivisen tutkimuksen luonteeseen. Sisällönanalyysin tarkoituksena oli luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto järjestettiin tiiviiseen ja selkeään muotoon niin, ettei se sisältämä informaatio katoaisi. Analyysiä lähdettiin tekemään aineistolähtöisesti lukemalla ensin haastatteluja useaan kertaan. Teoria linkittyi analyysiin loppuvaiheessa, kun aineistosta löytyivät tietyt teemat ja teoreettiset kytkennät. Näin ollen analyysi tehtiin teoriasidonnaisella analyysillä, jossa tutkimuksessa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. Analyysiyksiköt valittiin aineistosta, jota sitten ohjasi ja auttoi aikaisempi tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117, 122–127, 133.)

Haastatteluaineistoa ryhdyttiin purkamaan etsimällä tutkimuskysymyksille olennaisia ilmauksia, eli kokemuksia vertaistukiryhmästä ja vuorovaikutuksesta sekä ryhmän rakenteesta. Ensimmäisessä vaiheessa alkuperäisdatasta etsittiin olennaiset ilmaukset alleviivaamalla ja ne kirjoitettiin erilliselle paperille. Ilmaisut pelkistettiin eli redusointiin kunkin haastattelukysymyksen alle. Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin eli klusteroitettiin tämän jälkeen erilaisiin alaluokkiin. Tässä vaiheessa käytettiin erilaisia värikoodeja järjestämään aineistoa. Alaluokat nimettiin luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Kun alaluokat olivat muodostuneet, näille ryhdyttiin pohtimaan teoreettisia käsitteitä ja pääluokkia. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä empiirinen aineisto liitettiin teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Sisällönanalyysin tuloksena syntyi tutkimuskysymykseen vastaamaan kolme pääluokkaa. Nämä olivat sosiaalinen tuki, kokemustieto ja voimaantumisen. Alla olevissa esimerkeissä havainnollistetaan, kuinka sisällönanalyysiä on tehty (Kuvio 1 ja Kuvio 2).

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
Vahvuus on siinä että uskallat oikeesti sanoa ne asiat niinku ne on ja mitenkä vaikeita ne on.	Asiat voi sanoa niin kuin ne ovat	Voi puhua suoraan, ilman että tuomitaan	Sosiaalinen tuki
Pystyy luottaa et ne pysty vastaanottamaan ja kestäämään sen mitä sää sanot. Läheisiä helpommin säästelee.	Voi luottaa ryhmäläisten kykyyn vastaanottaa vaikeita asioita	Voi puhua suoraan, ilman että tuomitaan	
Ei tunnu siltä, että siellä tuomittais. Siellä on eri tavalla semmosta ymmärrystä.	Saa ymmärrystä eikä tuomita		
Se et sai kasvot muille ihmisille joilla on ollu samanlaista... Kuitenkin vaikka erilaisii kokemuksi, mut kuitenkin... Että ei oo vaan yksin.	Tunne, että ei ole yksin	Yhdistävä kokemus	
Kuulee niitten muitenki tarinoita, että mä en oo yksin, meitä on tosi paljon.	Vertaisuuden kokeminen		
Sellasta rakkauttakin niiltä... Et hei me ollaan täs veneessä yhdessä, yhdessä mennään myös eteenpäin.	Rakkautellinen ilmapiiri	Hyväksyvä ilmapiiri	
Ei ollu puolueellisuutta... Ei moralisoitu tai kommentoitu että olis pitäny tehdä toisin.	Ei moralisoitu		

Kuvio 1. Sisällönanalyysi, sosiaalinen tuki

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
Omaksua jotain uutta siitä että kun hänkin on selvinny niin miksen minäkin.	Uuden omaksumisen oman selviytymisen tukena	Uusien näkökulmien saaminen	Kokemustieto
Tuli muitten tarinoista ja myös siitä omasta aika paljon uusia juttuja mitä ei aiemmin osannu edes ajatella.	Uusien näkökulmien saaminen		
Semmone vahvistus tuli että ei oo kuviteltua omat asiat... Ei oo niinku et ite on tehny vääriä juttuja vaan se on sen toisen olomuoto.	Vahvistuksen saaminen omille ajatuksille	Ymmärryksen lisääntyminen	
Tilanteet oli erilaisia mut... Väkivalta on kuitenkin sellasta alleepainavaa niin se oli jotenkin yhdistävää minun mielestä siinä ryhmässä.	Väkivaltakokemukset yhdistivät	Yhdistävä kokemus	
Ei se aina kivaa ollu jakaa sitä omaa.. Hirveetä elämää. Kyllä se teki niinku hyvää jakaa se asia ja huomata joistaki asioista et muillaki vastaavalaisia asioita.	Omien kokemusten jakaminen oli raskasta mutta hyödyllistä	Omien kokemusten jakaminen	
Pysty näkemään että kyllä siitä pystyy selviämään.	Toisten esimerkki antoi toivoa	Toivon saaminen	
Se on niin omanlaisiaan... Ei ehkä kaikki jaettu sitä samantyyppistä... Niin ehkä vähän erilaisii kokemuksii sillee.	Kokemukset erilaisia ja yksilöllisiä	Kokemusten subjektiivisuus	

Kuvio 2. Sisällönanalyysi, kokemustieto

7 Tutkimustulokset

Tässä kappaleessa esitellään tutkimustulokset, jotka on jaoteltu tutkimuskysymysten mukaan vertaistukiryhmäkokemuksiin ja vuorovaikutuskokemuksiin. Alaotsikoiden mukaan esitellään löydetyt pääteemat sosiaalinen tuki, kokemustieto ja voimaantuminen. Kokemukset ryhmän rakenteeseen ja kehitysehdotuksiin liittyen on koottu oman otsikkonsa alle. Haastateltavat on merkitty koodeilla H1–H6. Haastattelut on tehty eri järjestyksessä, mitä koodi antaa ymmärtää, henkilöiden tunnistamattomuutta lisäten. Sitaatteja, joissa voi olla tunnistettavia tietoja henkilöstä (esim. ammatti ja ikä) ei ole käytetty.

7.1 Kokemukset vertaistukiryhmästä

7.1.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisen tuen käsite on hyvin laaja ja se kattaa alleen monia eri teorioita ja asiakokonaisuuksia. Ominaista sosiaaliselle tuelle on kuitenkin sosiaalisten suhteiden linkittäminen ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Vaikka määritelmä on haastava tehdä, voidaan todeta, että sosiaaliseen tukeen voidaan liittää voimakas henkilön oma kokemuksellinen ulottuvuus ja sille merkityksellistä on henkilöiden välinen tukemiseen perustuva keskustelu ja sosiaaliset verkostot. (Kylmänen 2014, 6.) Haastatteluissa sosiaalinen tuki oli tärkeä teema, ja sijoitimme paljon vertaistukeen liittyviä ilmauksia tämän pääkäsitteen alle. Informaation saaminen oli yksi keskeinen sosiaalisen tuen muoto. Haastatteluissa se nousi tärkeäksi temaksi, ja laajuutensa vuoksi se sijoittuu omaksi kappaleekseen sosiaalisen tuen kappaleen alle.

Usealla vastaajalla tavoitteena ryhmään lähtiessä oli nähdä muita, jotka olivat kokeneet lähisuhdeväkivaltaa. Toisin sanoen nähdä, että ei ole yksin asian kanssa, ja että muilla on samoja kokemuksia.

*Halusin nähdä minkä näkösiä ihmisiä on myös kokenu väkivaltaa..
että väkivalta ei ainoastaan kosketa väestöluokan sosiaalisesti huonommassa asemassa olevia. H6*

Että tulee kokemus, että muillakin on. H4

Osalla vastaajista ei ollut sen suurempaa tavoitetta, ja useimmille oli ehdotettu vertaistukiryhmää yksilötyöskentelyn jatkona tai lisänä. Vertaistukiryhmistä oli saattanut olla jo aiempaa kokemusta ja myönteinen suhtautuminen edesauttoi lähtemistä ryhmään.

*Lähin kattoo et mitä siitä vois tavallaan saada. Et kaikki apu mitä on
niin otan kyllä vastaan, et ei siitä ainakaan haittaa oo. H5*

Ilmapiiriä ryhmässä kuvailtiin luottamukselliseksi, avoimeksi ja turvalliseksi. Vaikka ryhmäläiset olivat entuudestaan tuntemattomia toisilleen, suurin osa koki kykenevänsä nopeasti luottamaan toisiinsa. Yhteinen tausta väkivallan kokijana koettiin yhdistävänä ja se, että niin vaikeasta asiasta sai lopulta puhua avoimesti, oli myös helpottavaa.

*Semmonen avoin ja siellä sai olla oma itte. Ja sit oli semmosta, sano-
taanko herkkää pillittämistä ja muuta. H1*

Ei siitä oikee huonoa sanottavaa oo. Siis semmonen vapautunu, vastaanottavainen, avoin, rehellinen, suorapuheinen. H3

Ei tarvinnu yhtään mieltä, että lähteekö nää tästä nyt johonki etipäin tai et mitä voi sanoo tai pitääkö kaunistella. H5

Ryhmän alkaessa ilmapiiri koettiin jännittyneeksi. Osa koki, että vaati rohkeutta lähteä kertomaan omista kokemuksista täysin tuntemattomille ihmisille. Melko nopeasti luottamus kuitenkin syntyi ryhmäläisten välille. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että ei kyennyt täysin vapautumaan koko ryhmän aikana.

Isoin haaste oli, että kuitenkin uskalti lähteä siihen, kun sitä kuitenkin vähän jännitti, että ketähän siellä on ja minkälaisia. H5

Ehkä sit, jos ois ollu joku jatkoryhmä niin ois vapautunu enemmän, ku mä olin niin solmussa niitten omien ongelmieni kanssa. H2

Yhteydenpito ryhmäläisten välillä oli jatkunut kaikkien vastaajien kohdalla jossain muodossa. Yhteyttä pidettiin esimerkiksi Facebookin avulla, ja sosiaalinen media näyttäytyykin haastatteluissa tärkeänä yhteydenpidon välineenä ryhmän päättymisen jälkeen. Vastaajat kertoivat suhteen muihin ryhmäläisiin olleen pääasiassa tuttavuutta ja satunnaista kuulumisten vaihtamista Facebook- tai Whatsapp-ryhmässä. Tukea vaikeisiin tilanteisiin saatiin ryhmässä. Yhteinen henki jatkui myös ryhmän päättymisen jälkeen, ja ryhmäläiset tapasivat tai suunnittelivat tapaamista.

Osan kanssa ollaan pietty yhteyttä, ei tiivistä, mut sillon tällön ja ollaan edelleen sosiaalisessa mediassa yhteydessä toisiimme. H6

Jonkun verran pietään yhteyttä lähinnä Facebookissa... meillä on keskusteluryhmä... sinne laitetaan mukavia juttuja lähinnä. H5

Ku Facebookissa nää naiset päivittää niin jotenki tuntunu että mää tunnen heitä enemmän ja osaan lukea jonku aforismin taakse tai myötäelän. H2

Enemmän yhteyttä koettiin samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa, ja tämä syvensi myös suhdetta toisiin. Äitiys, ikä ja samankaltainen huumorintaju sekä olemus ylipäänsä koettiin yhdistävänä tekijänä. Vastauksissa kävi myös ilmi, että mikäli ryhmäläinen oli edelleen parisuhteessa väkivaltaa tehneen kumppanin kanssa, se lisäsi erillisyyden tunnetta muiden kanssa.

Nuoria äitejä oltu kaikki siinä on yhdistäviä piirteitä riittäny kuitenkin sitte. H6

Parin kans niinku huomaa et on samankaltaisuutta olemuksessa ja on samanlainen huumorintaju, tyyli ja olemus. H1

Koin olevani jotenki erilaisessa asemassa kun mää kuitenkin olin tän miehen kanssa, ja toisilla että ne oli jo niinku eronnu. H2

Toivosen (2009) mukaan Cobb (1976, 300) on määritellyt sosiaalisen tuen keskittyvät emotionaalisiin ulottuvuuksiin. Tässä määritelmässä olennaista on kuuluminen johonkin sosiaaliseen verkostoon, josta saa rakkautta, arvostusta ja kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaaliselle tuelle tyypillistä on sen

vastavuoroisuus. (Toivonen 2009, 8.) Haastatteluissa tuli ilmi tämänkaltainen tuki ja sen merkitys.

Pystyy luottaa et ne pysty vastaanottamaan ja kestäämään sen mitä sää sanot. Läheisiä helpommin säästelee. H3

Sellasta... Rakkauttakin niiltä, et hei me ollaan täs veneessä yhdessä, yhdessä mennään myös eteenpäin” H6

Ohjaajien ja ohjauksen merkitys sosiaalisen tuen rakentumisessa tuli vahvasti ilmi useiden vastaajien kertomuksissa. Palaute ohjauksesta oli myönteistä, ja suurin osa vastaajista koki, että ohjaajat onnistuivat tehtävässään hyvin ja loivat omalta osaltaan luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä ryhmään.

Sillei tuntu jännältä tuntemattomalle kertoo niin henkilökohtasia asioita, mutta tietenki terapeutit oli läsnä ja ne oli tuttuja. Ja muutki kerto. H2

Käytiin niinku eri näkökulmista läpi niitä asioita, ni se oli jotenki rauhoittavaa ja jokaisen meidän mielipiteelle annettiin tilaa. H6

Palautteen antaminen ja saaminen koettiin merkityksellisenä. Vastaajat arvostivat rehellistä ja avointa palautetta. Myönteisten asioiden kuuleminen itsestä oli rohkaisevaa, ja toisten kertomusten vertaaminen omiin auttoi saamaan uusia näkökulmia omaan tilanteeseen. Parisuhteessa myönteisten asioiden kuuleminen itsestä oli saattanut jäädä vähemmälle.

Pääsääntösesi ihan kannustavaa, ja sitte ku kuulee heiän kertomuksia, ni sitä vertaa sitä omaa elämää. H2

Oli välillä semmosia toimintoja et joutu antamaan palautetta toisille, ja kirjallisesti et millanen se toinen ihminen on tai muuta. Ni, etenki se teki hyvää lukee semmosia hyviä asioita et ei ookaan kaikki haukkumista tai muuta. Et miten ne muut näkee mut ihmisenä. H1

Et oon tosi rohkee... Tuli semmonen et voiks joku aatella että mää oon tehny paljon tai et siitä mun jutusta oli joillekin apua... Mikä tuntu tietysti kauheen kivaltaksi, et oli pystyny auttaa joitain käytännössä tekemättä yhtään mitään. H5

Ryhmän merkityksellisimpiä asioita sosiaalisen tuen kannalta haastateltavat kertoivat olleen vertaistuen saamisen ja antamisen, selviytymisen näkemisen itsessä ja muissa sekä kokemusten yhdistävyyden. Vertaisuus syntyy yhteisten kokemusten jakamisesta. Väkivalta horjuttaa usein ihmisen identiteettiä ja koko olemassaoloa. Tällöin vertaistuella ja toisten selviytymistarinoilla on keskeinen merkitys. Ne luovat toivoa, rohkaisua ja antavat mahdollisuuden asettaa tavoitteita oman elämäntilanteen muuttamiseksi. (Mehtola 2012, 7.)

Toivosen (2009, 8) mukaan Cohen ja Syme (1985) korostavat sosiaalisen tuen materiaalista ja informatiivista puolta. Sosiaalinen tuki nähdään tällöin muiden ihmisten tuottamana resurssina, joka vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin. Toivosen (2009, 8) mukaan myös House (1981) on määritellyt informatiivisen tuen kuten tiedon, taidon ja neuvojen jakamisen olevan yksi sosiaalisen tuen muodoista. (Toivonen 2009, 8.) Tiedon ja informaation saaminen oli vastaajien mukaan tärkeä osa vertaisryhmän antia.

Ehkä siinä sit havahtu siihen, että väkivalta on monimuotosta. Siihen ei aina tarvita sitä, että lyyään tai retuutetaan. Se voi olla ihan samalla tavalla niinku lamauttavaa joku toinen muoto joku taloudellinen tai uskonnollinen väkivalta. Että se ihan samalla tavalla tuhoaa ihmisen. H6

Kun siellä tuli sellasia niinku portaita mitä siinä väkivallassa. Että se voi olla henkistä, taloudellista, tottakai fyysistä. Ne portaat oli hyviä ja mä otin valokuvankin niistä ja mää mietin niitä. H2

Ne ryhmän aiheet oli sikäli hirveen hyvin kasattu, että me käytiin henkistä väkivaltaa, fyysistä väkivaltaa ja sitte tämmöstä uskonnollisen puolen. Tuli itellekki semmonen että niin nääkin kuuluu tähän... Siinä näki semmosia juttuja joita ei oo ees aatellu että ai, toikin lasketaan väkivallaksi. H5

Yksi haastateltava kertoi saaneensa tiedollista tukea parisuhteen päättymiseen liittyvien tunteiden käsittelyyn.

Sekin, että siitä pääsee yli, niinku vaikka yksinäisyys, et kun ero on tullu, et mitä sitte tekee illalla kymmene aikaa ku katotaan uutisia ja siinä kainalossa ei oo kukaan tai ei saa tukea, ei voi kysyä neuvoa, et kun ottaa teekupposen. Ni sekin menee ohi... Se on vaan tunne ja ajatus. Semmoset jäi mieleen. H2

7.1.2 Kokemustieto

Kokemukset ovat tietoja ja taitoja, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kokemusten muodostumiseen vaikuttavat myös monet tietoiset ja tiedostamattomat asiat, kuten elämäkokemus, minä- ja maailmankuva. Kokemustiedolla tarkoitetaan tietopääomaa, joka ihmiselle on omien

henkilökohtaisten kokemusten kautta kertynyt. Jokainen ihminen tulkitsee ja kokee elämänsä tapahtumia omista lähtökohdistaan, mikä tekeekin kokemustiedosta osin subjektiivista. Subjektiivisen luonteensa vuoksi kokemustietoa ei voi ottaa vastaan vertaillen tai ainoana totuutena. Kokemustiedon jakaminen on yksi vertaistuen muodoista ja se on tärkeää niin tukea tarvitsevalle kuin tiedon jakajallekin. Kokemustiedon saaminen ja jakaminen vähentävät yksinäisyyden ja avuttomuuden tunnetta. Samalla yksilölle välittyy tieto siitä, että on olemassa muitakin ihmisiä samankaltaisessa tilanteessa. (Vahtivaara 2010, 21–23.)

Haastatteluissa nousivat esille esimerkiksi pyrkimys saada uusia näkökulmia, oman ajatusmaailman muuttaminen, oman kokemuksen avautuminen sekä ymmärryksen lisääntyminen kokemustiedon avulla.

Ainaki ite aattelin että voi olla että ymmärtää jotenki asioita paremmin. Ainaki vähän avautus se oma päänsisäinen kokemus. Et vois ainaki ymmärtää et oliko se kaikki niinku itsestä kiinni vai onko kuvitellu niitä asioita. Vai olikoha se sittenkään väkivaltaa tai ei ollu.
H1

Joskus tuntu että näki läpi jostaki ihmisestä että miks se hyöänen aika menee siihen suhteeseen jos se on oikeesti tommosta, ja sit kuitenkin kattoo omaan peiliin et määhä oon ite ihan samanlainen. H2

Tuli muitten tarinoista ja myös siitä omasta aika paljon uusia juttuja mitä ei aiemmin osannu edes ajatella. H5

Yhdistävistä kokemuksista huolimatta jokaisen tilanteen erilaisuus ja yksilöllisyys kävi ilmi ryhmäläisten kertomuksista.

*En määhän suoraan osaa verrata kun jokaisella on niin oma se polku.
Kyllä määhän teen ite ratkasut ja oman sydämen kautta. H2*

Haastateltavat kuvailivat omien kokemusten jakamista helpottavana, lohdullisena ja hyödyllisenä, mutta myös raskaana. Kokemusten jakamisesta sai myös vahvistusta omille ajatuksille. Osa vastaajista kertoi alkuun jännittäneensä omien kokemusten kertomista, koska omat tilanteet olivat olleet niin rajuja. Toisten kertomuksista oli saatu myös voimaa omaan eheytymiseen.

Jotenki yllättävään luontevaa ja vapauttavaa ja lohdullista. H3

Ei se aina kivaa ollu jakaa sitä omaa... Hirveetä elämää. Kyllä se teki niinku hyvää jakaa se asia ja huomata joistaki asioista et muillaki vastaavanlaisia asioita. Ja ku huomasi et siinä kumminki on sitä asiaa mitä käsitellä et se ei oo vaan oman pään sisällä kuviteltua. H1

Se vahvisti sitä päätöstä että kun suhteesta lähin niin se päätös oli oikea... Vaikka se oli tosi vaikeaa. H5

Moni siellä shokkivaiheessaki osannu jäsentää mikä elämässä on tärkeintä ja laittanu asiat tärkeysjärjestykseen... Monesti mietin, että vau.... Kyl se on antanu itelleki sellasta...Vaikeina hetkinä, että hei, miks ei mentäis tästäki asiasta eteenpäin. H6

7.1.3 Voimaantuminen

Useissa määritelmissä voimaantumista (käännös englanninkielisestä sanasta empowerment) kuvataan inhimillisenä ja yksilöllisenä muutokseen tähtääväänä prosessina, jota voidaan tulkita sekä yksilö- että yhteisötasolla.

Yksilötasolla voimaantuminen liitetään usein elämänhallintaan, yksilön vahvuuksiin ja kompetenssiin. Hokkasen (2014, 105–112) mukaan Robert Adams (1996) kuvaa määritelmässään, kuinka voimaantumisen avulla yksilön on mahdollista vaikuttaa omiin elinolosuhteisiinsa, saavuttaa tavoittelemiaan asioita, kohentaa elämän laatua ja kyetä myös auttamaan muita näissä yrityksissä. (Hokkanen 2014, 105–112.)

Vertaistukiryhmään osallistuneiden naisten toiveisiin ryhmää ajatellen lukeutuivat muun muassa halu päästä eroon väkivallan kokijan leimasta ja häpeän tunteesta. Vastausten perusteella näihin tavoitteisiin myös päästiin. Ryhmäläiset kokivat voimauttavana sen, että sai olla oma itsensä, ei tarvinnut esittää eikä kaunistella, eikä tarvinnut tuntea häpeää itsestään tai kokemistaan asioista.

Määritin itseäni liikaa sen väkivallan kokemuksen kautta... Halusin päästä siitä irti. H4

Mä en enää määrittele itseäni väkivallan kokijana... Se väkivaltakokemus ei määrittele koko mun olemusta. H6

Se oli itseasiassa hirveen helpottavaa... Yks kaks ei tarvinnukkaa yrittää esittää mitään ja ties et nää oikeesti tajuaa mistä tässä on kysymys. H5

Ei tarvii häpeillä niitten asioiden nostamista kun on samoja kokemuksia... Onhan se helpompaa sellaselle henkilölle puhuu niistä kuin jollekin muulle jolla ei oo elämäkokemusta ja ymmärrystä sellasista asioista. H4

Näkisin että ei sitä meidän vertaistukiryhmää mikään häpeä siivittäny, kyl se oli enemmänki semmonen eteenpäin menevää meininki. Nyt jos istuttais alas ni ehkä siellä ei enää olis päällimmäisenä se, että me ollaan väkivaltaa kokeneita naisia, että me oltais vaan naisia.
H6

Moni vastaajista kuvasi vertaistukiryhmän olleen hyvä siirtymäjakso elämänvaiheesta toiseen. Tärkeässä roolissa olivat myös oman identiteetin vahvistuminen, oman tarinan kertomisen tärkeys ja siihen liittyvien tunteiden ja kokemusten käsittely yhdessä ryhmän kanssa. Oma ja muiden rohkaistuminen koettiin myös merkityksellisenä ja vahvistavana asiana oman selviytymisen kannalta.

Toive oli että mä pystyisin tuntemaan näihin liittyviä asioita... Ku mä olin jotenki turta. Tunteet nous pintaan ja pääs ulos ja näin. Se oli mulle isoin juttu. H3

Oli ajatus purkaa sitä suhdetta ja niihin liittyviä asioita. H5

*Jotta pääsee eteenpäin ja pääsee käsittelee ja parantumaan ja eheyty-
mään ja vahvistumaan ja ehkä kokemaan sitä elämää mitä pitäis ko-
kee, ni ne asiat pitää käsitellä. H1*

*Tärkeintä on se että jokainen saa kertoa sen oman tarinan ja sitä
kautta peilata omaa elämää. Niin se kyllä toteutu. H2*

*Ku oli siirtymässä elämänvaiheesta toiseen niin näki että mitä on...
Et ku uskalti lähtee johonki uuteen juttuun niin sillä oli iso merki-
tys kyllä sillä ryhmällä ja kaikella sillä työllä mitä täällä tehtiin. H5*

Tutkimustulokset myötäilevät Hokkasen (2014, 105–112) esittämää Bob Mullanin (2007) määritelmää voimaantumisen prosessina, jossa alisteisessa asemassa olevat ihmisryhmät vähentävät vieraantuneisuuttaan ja vallan puutteen tunnetta, sekä saavuttavat paremman hallinnan elämänalueidensa ja ympäristöjensä suhteen. Merkityksellistä voimaantumisen prosessissa on sisäisessä elämänhallinnassa ja koetussa elämänlaadussa tapahtuva muutos. Voimaantumisen tulkinnoissa yleisesti tunnistettuna ilmiönä pidetään myös vertaistukiryhmän tuella tapahtuvaa yksilön tietoisuuden ja toimijuuden uudelleen määrittymistä, jota tässäkin tutkimuksessa havaittiin. Haastatteluissa naiset nostivat esille myös sen, kuinka tärkeää on vastoinkäymisistä huolimatta löytää ja tunnistaa omia vahvuuksia. (Hokkanen 2014, 105–112.)

Muissa tilanteissa jotenki ajattelen että mää oon altavastaaajana tilanteessa... Mut niitten naisten kanssa sai olla sellanen ku on. Ei tarvinnu kokee huonommuutta, et tullaan ikään ku tasavertaisina ihmisinä... Se oli voimauttava kokemus. H6

Hirveen moni löytää sieltä kaiken murheen ja stressin ja vihan ja pelon seasta myös omia vahvuuksia... Se on ihan hirveen tärkeitä. H6

Voimaantumisen prosessille luonteenomaista on se, että edistymistä tavoitellaan jatkuvasti. Yhden päämäärän saavuttaminen voidaan kokea niin merkittävänä, että paluuta takaisin voimattomuuden tilaan ei enää nähdä. Näin ollen voimaantumisen vaikutuksia voidaan pitää hyvinkin pitkäkestoisina ja laajalaisina. (Hokkanen 2014, 105–112.) Tutkimushaastatteluissa korostui naisten halu mennä elämässä eteenpäin ja kohentaa omaa elämänlaatua. Oma tilanne oli ollut epätyytyttävä ja siihen haluttiin muutosta. Vastauksista käy ilmi, että monet olivat ryhmän aikana saaneet vahvistusta omille ajatuksilleen, he olivat saaneet kokea hyväksyntää ja se kohensi heidän itsetuntoaan. Ryhmässä

käytyihin keskusteluihin oli palattu myös jälkikäteen, ja osa ryhmässä tehdyistä oivalluksista oli jäänyt ikään kuin elämänohjeiksi naisille.

Se on mua auttanut tälleen jälkeinpäin että on tajunnut sen että todellakaan en häpeä itseäni enkä ala pyyteleä anteeksi... Voimauttavaa. H6

Aika useastikin on palannut siihen, miten ok on pitää ne omat rajat... Ja oikeus omiin tunteisiin ja siihen että on haavoittuvainen... Se on ehkä tärkein, mikä mulle on jäänyt elämänohjeeksi, että mun yli ei voi enää kävellä. H6

7.2 Kokemukset vuorovaikutuksesta

Vertaistukiryhmiin osallistuneet naiset kuvasivat ryhmien vuorovaikutusta rehellisenä, avoimena, herkkänä, haavoittuvaisena ja rentona. Erilaiset persoonat loivat ilmapiirin, jokainen sai osallistua omalla itselle parhaiten sopivalla tavalla, toisia ja toisten tunteita ymmärrettiin ja kunnioitettiin. Jokainen sai olla oma itsensä eikä tarvinnut esittää mitään, kaikkia huomioitiin eikä kukaan jäänyt paitsioon, oli turvallinen olo ja ohjaajat auttoivat käsittelemään asioita eri metodein.

Ei ollut jännitteitä ja kaikki osallistui eri tavalla. H1

Ohjaajat piti huolen että kaikilla oli oma vuoro.. Että kaikki saa sen äänen kuuluviin... Sellasta tasapuolista. H4

Jokainen toi omalla persoonallaan viritteen siihen. H2

Mun mielestä just semmosta rehellistä ja avointa... Uskalti sanoo ihan kaiken mitä halus sanoo ja mieleen tuli. H3

Haastateltavien mukaan erilaiset roolit vaikuttivat osaltaan vuorovaikutukseen, samankaltainen elämäntilanne ja ikä yhdistivät ja edistivät hyvää ryhmädynamiikkaa. Ryhmästä sai tukea ja rohkaistusta, oli helppo ja hyvä olla. Keskustelu oli luontevaa ja välillä käytettiin huumoria. Ohjaajat saivat aikaan tervetulleen fiiliksen, tunteiden näyttäminen oli sallittua ja kaikki olivat tasa-vertaisia. Yksi vastaajista koki pienen ryhmän hieman haastavana ryhmädynamiikan kannalta.

Ehkä ku oli samassa elämäntilanteessa, saman ikäisiä suurin piirtein ihmiset niin mun mielestä siinä oli hyvä ryhmädynamiikka. H6

Se oli välillä semmosta hyvinkin hiljasta hyväksyntää... Se ryhmän tuki oli ihan mieletön et esimerkiks kun ei tarvi esittää mitään... Ja ne tajuu tasan tarkkaan mistä tässä on kysymys. H5

7.3 Ryhmän rakenne ja kehitysehdotukset

Vastaajat pitivät vertaistukiryhmänsä kokoa lähes poikkeuksetta hyvänä. Ryhmäkoot vaihtelivat 5–7 osallistujan välillä. Yhden vastaajan mielestä enemmän kuin viisi jäsentä olisi voinut olla ryhmädynamiikan kannalta parempi koko. Ryhmien tapaamiset kestivät kaksi tuntia kerrallaan, mikä oli koettu pääsääntöisesti hyväksi kestoksi. Yhden vastaajan mielestä aika olisi voinut olla lyhyempi ja yhden mielestä pidempi. Useampi vastaaja kertoi ajan

loppuneen usein kesken, mutta he olivat yhtä mieltä siitä, että johonkin raja on kuitenkin vedettävä.

Meitä oli viis ja se oli mun mielestä ihan ok. Et sillä ryhmäkoolla 2 tuntia on ok. Mut jos ois enemmän ryhmäläisiä niin sit ehottomasti ois kolme tuntia hyöä aika. H3

Uuden ryhmän aloittaessa alussa tapaamisia oli kerran viikossa, jonka jälkeen tapaamiset harventuivat kahden viikon välein pidettäviksi. Yhteensä tapaamisia oli kymmenen. Osan mielestä tapaamisia olisi voinut olla enemmän tai ne olisi voitu venyttää pidemmälle aikavälille. Yksi vastaaja koki alun tiheät tapaamiset hieman raskaina, mutta toiminnan kannalta tiivis kokoontuminen oli kuitenkin tärkeää.

Ajankohta oli ok, niitä ois voinu olla enemmän ja ne ois voinu olla pitempiä. H2

Alussa oli tiiviimmin ne tapaamiset, viikottain mut sit oli kahen viikon välein... Kun töissä kävin silloin tuntu ehkä raskaalta ja ehkä että ei jaksais tulla mutta... Ehkä hyöä että ne on niin tiiviisti siinä alussa niin pääsee kiinni ryhmään enemmän. H4

Lähes kaikki vertaistukiryhmään osallistuneista naisista nostivat lastenhoidon haastatteluissa esille. Monille se oli osallistumisen mahdollistava tekijä ja ryhmään lähtemistä helpotti huomattavasti se, että lastenhoitoa ei tarvinnut itse järjestää, vaan se oli järjestetty ohjaajien toimesta. Osallistujille oli tärkeää, että myös heidän lapsensa viihtyivät tapaamisten ajan ja lapset oli huomioitu työkentelyssä.

Tosi kiva kun lastenhoito oli järjestetty... Lapsi tykkäs niistä käynneistä. H5

3-vuotias kyseli monesti jo seuraavana päivänä et onks meillä tänään sitä ryhmää. H1

Työntekijä järjesti tämmösen vertaistukiryhmän mihin mun tyttö pääsi mukaan. Ne leipo siellä ja otti valokuvia ja se oli tosi kiva. Ja sit et nää on ilmasia ja siellä oli aina hyvät kekkerit pystyssä, jotenki semmosta kodinomasta. H2

Vertaistukiryhmän ohjaajat olivat ainakin osittain ryhmäläisille entuudestaan tuttuja muista työskentelymuodoista, ja se oli koettu hyväksi asiaksi ryhmäläisten keskuudessa. Tutut ohjaajat ja heidän suosittelunsa ja kannustuksensa helpottivat ryhmään lähtemistä. Jokaisessa ryhmässä oli kaksi ohjaajaa. Ryhmäläiset arvostivat ohjaajien rautaista ammattitaitoa, päämäärätietoisuutta, rauhallisuutta ja kykyä kohdata ihmiset ihmisinä. Vastaajien mukaan kaikkia kohdeltiin tasavertaisesti ja jokainen sai tarvitsemansa tilan. Ohjaajat pystyivät luomaan turvallisen ilmapiirin ja pitivät huolen siitä, että jokainen sai äänensä kuuluviin. Ohjauksessa oli sopivassa suhteessa vapautta ja kontrollia. Osallistujat arvostivat myös suoruutta ja monipuolista eri menetelmien käyttöä ryhmän ohjauksessa. Ohjaajat olivat kertoneet myös omista taustoistaan, ja sitä pidettiin positiivisena. Ohjaukseen toivottiin ammatillisten ohjaajien lisäksi vertaisohjaajaa.

Eri toiminnoilla ne ohjas että oli niinku kaikille jotain. Et ei aina samalla tyylillä ku joku ei sitte avaudukaan tai jää tosi pinnalliseksi joku asia. H1

Parasta oli että ne ohjaajat onnistu siinä ryhmänohjaajan tehtävässä ja luomaan sen ilmapöytäkirjan että voi sanoa kaiken ääneen ja se on turvallista. H3

Kokisin sillain et vertaistukeen myös ohjaajilla olis hyvä et heillä olis sama kokemus. Et ne ei oo niinku ylempänä, eikä ne ollukkaan mutta jotenkin että vain sellanen joka on kokenu sitä samaa ni pysyy täysin ymmärtämään. H2

Ryhmään osallistuneet naiset olivat saaneet itse vaikuttaa ryhmien sisältöihin ja teemoihin. Tapaamisten teemat ja sisällöt oli suunniteltu yhdessä ryhmäläisten toiveiden mukaisesti ja konseptia pidettiin hyvänä. Toiminnassa pyrittiin huomioimaan kaikkien osallistujien tarpeet ja monipuoliset toiminnalliset menetelmät saivatkin kiitosta osallistujilta. Myös vapaalle keskustelulle oli jätetty tilaa ja kokonaisuudessaan ajankäyttöä keuhuttiin. Yksi vastaaja olisi kaivannut ryhmään enemmän teoreettista sisältöä, verbaalista haastetta ja aihealueiden syvempää käsittelyä.

Aina ootti sitä tapaamista ja muitten näkemistä... Ku oli joku tietty teema. Semmosella odottavalla mielenkiinnolla ku ties sit etukäteen (mitä käsitellään). H1-

Semmosta teoriatietoa ja sitä kautta muiden naisten kokemuksia. Erilaisten kertomusten kautta ja sitte tehtiin tehtäviä. Oli mun mielestä sopivassa suhteessa kaikki. H3

Et jos kuunnellaan kasipallo-biisi alkuun ja mitä tunteita se herättää niin mulle se on pinnallista. Mää haluan pohdintaa ja haasteita enemmän. Ja sit verbaalisesti haastaa et ei koko ajan myötällä. H2

Haastatellut kokivat myös erilaisia haasteita vertaistukiryhmässä ollessaan. Alussa ryhmän toimintaa hankaloittivat osan pois jääminen ryhmän muodostusvaiheessa, jännittäminen sekä ennakkoluulot ja -odotukset ryhmästä. Haasteiksi koettiin myös ryhmän sisäiset roolit, jonkun entuudestaan tutun henkilön läsnäolo ryhmässä, tilanteiden erilaisuuden hyväksyminen sekä ristiriitaiset tunteet tilanteisiin liittyen, pelko että oma elämäntarina säikäyttää muut, kumppanin negatiivinen palaute ryhmään osallistumisesta, kokemus erilaisesta elämäntilanteesta ja ajan/ryhmän loppuminen kesken.

Se loppu vähän niinku kesken. Niin varmaan haastavaa on se et jokainen aihe on hyvin laaja ja sitä vois kaivaa ja vääntää ja venyttää joka suuntaan. H1

Koin olevani jotenki erilaisessa asemassa kun määhän kuitenkin olin tämän miehen kanssa, ja toisilla että ne oli jo niinku eronnu. H2

Isoin haaste oli että uskalti lähteä siihen, kun sitä kuitenkin vähän jännitti että ketähän siellä on ja minkälaisia... H5

Koin haastavaks sen tutun läsnäolon. H3

Se negatiivinen palaute mieheltä että säähän käyt vaan hakemassa hyväksyntää sun toiminnalle, niin se aina kalvo mieltä. Määhän olin vähän pihalla et mitä määhän täällä niinku teen. H2

Haastatteluissa saatujen kehitysehdotusten perusteella ryhmiä voitaisiin järjestää enemmän, tapaamiset voisi jakaa pidemmälle aikavälille ja ammatillisten ohjaajien lisäksi ryhmiin toivottiin vertaisohjaajaa. Toiveissa oli myös jatko seuranta tai lisää tapaamisia ryhmän jälkeen, suuremmilla ryhmillä

pidempi tapaamisten kesto ja enemmän vapaata keskustelua vain ryhmäläisten kesken. Ryhmiä voitaisiin myös järjestää vaihtoehtoisissa paikoissa, esimerkiksi metsässä.

Toi rakenne siltä osin et vähän pitemmälle ajalle jaksottais. H3

Jatkoseuranta sille et miten menee, jälkikäynti vaikka seuraavan vuoden aikana pari kertaa H5

Vois olla monipuolisempi ympäristö, mennä esim. metsään... Aistien kautta lähestyä ryhmän kans yhdessä niitä omia kipeitä asioita... H6

Kokisin sillai, et vertaistukeen myös ohjaajilla olis hyvä et heillä olis sama kokemus. H2

Kaikkien jotka väkivaltaa kokee niin on hyvä pystyy käsittelee monimuotoisesti sitä asiaa. H1

8 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia millaisia merkityksiä lähisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset antavat vertaistukiryhmätoiminnalle ja millaisena he ovat kokeneet vuorovaikutuksen vertaistukiryhmässä.

Tutkimustulosten perusteella vertaistukiryhmä toimii hyvänä täydentävänä osana muita sosiaali- ja väkivaltatyön palveluita. Se ei kuitenkaan riitä

ainoana työskentelymuotona eikä se korvaa esimerkiksi yksilötyöskentelyä. Kuten Hyvärikin (2005, 218) esittää, vertaistukitoiminta nähdään hoito- ja kuntoutusjärjestelmän täydentävänä tekijänä, osana hyvinvointipalvelujen ja järjestöjen toimintaa (Hyväri 2005, 218).

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista naisista koki vertaistukiryhmän hyvänä jatkumona yksilötyöskentelylle. Vertaistukiryhmää kuvattiin myös hyvänä siirtymävaiheena eri elämänvaiheiden välillä. Tutkimustuloksista käy ilmi myös se, että ryhmänohjauksella on suuri merkitys ryhmän onnistumisen kannalta. Ryhmänohjaus luo puitteet ryhmän ilmapiirille ja vuorovaikutukselle. Vertaisohjaaja voisi täydentää ryhmänohjausta ja tuoda lisää selviytymisen näkökulmaa ryhmään. Kuten Hannus, Kinnunen ja Laitinen (2017, 183) toteavat, ammatillinen tieto ja kokemustieto voisivat täydentää toinen toisiaan vertaisohjaajan työskennellessä ammatillisten ohjaajien työparina (Hannus, Kinnunen & Laitinen 2017, 183).

Ryhmän merkityksellisyyteen ja hyödyllisyyteen vaikuttaa merkittävästi se, missä vaiheessa omaa prosessiaan asiakas osallistuu vertaistukiryhmään. Kriisivaiheessa tai oman elämäntilanteen ollessa muuten kovin haastava, ei välttämättä ole riittävästi voimavaroja asioiden käsittelyyn ryhmässä. Ryhmästä pois jäämisen kesken ryhmänmuodostusvaiheen koettiin myös vaikuttavan negatiivisesti muuhun ryhmään. Jos aika ei ole oikea ryhmään osallistumiselle voi asioiden työstäminen ryhmässä jäädä vajaaksi ja pinnalliseksi, tai se voi jopa hankaloittaa omaa tilannetta entisestään. Jos on edelleen suhteessa väkivallan tekijän kanssa, voi puolison mielipide ja kommentit myös vaikuttaa työskentelyyn. Toisaalta hyvin pitkällä omassa prosessissaan oleva henkilö hyötyy itse ryhmästä mahdollisesti vähemmän. Koko ryhmän kannalta on kuitenkin tarkoituksenmukaista, että ryhmässä on henkilöitä prosessin eri vaiheista. Näin ollen pidemmällä omassa prosessissaan olevat voivat antaa uskoa

ja toivoa selviytymisestä prosessin alkuvaiheessa oleville, ja kokemus voi olla molemmin puolin hyödyllinen ja voimauttava. Näin toteavat myös Hannus ja muut (2017, 182), joiden mukaan pidemmällä olevat voivat jakaa kokemuksiaan ja kertoa löytämistään ratkaisuista. Kokemustieto auttaa muita ryhmäläisiä kohti selviytymistä. Selviytymisen teemassa keskiössä ovat omat voimavarat ja niiden löytäminen, tunteiden vaihtelut, häpeästä ja syyllisyydestä irtautuminen, selviytymiskeinot sekä tukiverkot. (Hannus ym. 2017, 182.)

Vertaistukiryhmän voidaan todeta myös lisäävän ryhmään osallistuvien henkilöiden sosiaalista verkostoa ja osallisuutta. Kaikki vastanneet kertoivat yhteydenpidon jatkuneen sosiaalisen median eri kanavissa vertaistukiryhmän päätyttyä. Yhteydenpitoa oli tapahtunut eri tasoilla. Osa koki saaneensa uusia ystäviä, osa koki yhteydenpidon lähinnä kuulumisten vaihtamisena ja myötäelämisenä eri elämäntilanteissa. Ryhmäläiset olivat järjestäneet myös itsenäisesti yhteisiä tapaamisia vapaa-ajalla. Yhteistä oli kuitenkin se, että muista ryhmäläisistä sai tukea ja kannustusta myös ryhmän päättymisen jälkeen. Lähisuhdeväkivallassa tyypillistä on esimerkiksi sosiaalisten suhteiden rajoittaminen ja siksi väkivalta aiheuttaakin voimakkaasti eristäytyneisyyttä, eriarvoisuutta, yksinäisyyttä ja syrjäytymistä (Kaasinen-Wickman 2014, 83). Ryhmän avulla luotujen uusien sosiaalisten suhteiden voidaan katsoa edistävän väkivallasta selviytymistä.

Kuten Hannus ja muut (2017, 181–184) toteavat, vertaistukiryhmätoiminnassa korostuu asiakaslähtöisyys, sillä jokainen ryhmä on yksilöllinen ja ryhmien sisällöt määräytyvät ryhmäläisten tarpeita vastaaviksi. Yleisenä teemana ryhmässä ovat luottamuksellisuus ja yhteiset pelisäännöt. Pelisääntöihin kuuluvat muun muassa salassapitovelvollisuus sekä itseä ja toisia arvostava osallistuminen. Ryhmää kannattelevana ja voimaannuttavana elementtinä pidetään keskinäistä myötätuntoa, kokemusten todentamista ja toisten tukemista.

Vertaistukiryhmä antaa toivoa sekä vähentää yksinäisyyden, eriarvoisuuden ja poikkeavuuden kokemusta. Ryhmässä voi oppia vuorovaikutustaitoja sekä selviytymisen keinoja muilta samaa kokeneilta. Ryhmä mahdollistaa myös auttajan ja autettavan roolien vaihtelun, mikä koettiin hyvin tärkeänä elementtinä haastateltavien keskuudessa. (Hannus ym. 2017, 181–184.)

9 Pohdinta

9.1 Tulosten arviointi

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että vertaistukiryhmä on tukenut naisten selviytymistä lähisuhdeväkivallasta. Pääosin palaute ryhmästä oli todella myönteistä. Ryhmässä sai kattavasti tietoa lähisuhdeväkivallasta ja ohjaus oli kaikkia huomioonottavaa ja kunnioittavaa. Ryhmäkertojen aiheet käytiin monipuolisesti läpi ja keskustelulle jäi riittävästi aikaa. Ryhmässä kokemusten jakaminen on tuonut uusia näkökulmia ja antanut kokemuksen siitä, että raskaiden asioiden kanssa ei ole yksin. Lähisuhdeväkivallan aiheuttamat häpeän tunteet olivat vaihtuneet oman identiteetin uudelleen rakentamiseen ja voimaantumiseen. Myös Ojuri (2013, 19) on todennut vertaistuen vähentävän häpeän tunteita lähisuhdeväkivaltaa kokeneilla naisilla ja olleen voimaannuttava kokemus. Ojurin (2013) mukaan naiset olivat kokeneet eheytymistä ja itsekunnioituksen lisääntymistä. (Ojuri 2013, 19.)

Ryhmät tarjoavat yhteisöllisyyttä, joka on saattanut kontrolloivan parisuhteen vuoksi jäädä vähälle. Omia kokemuksia voi reflektoida muiden kokemuksiin, ja tätä kautta lisätä itsetuntemusta. Ryhmästä voi oppia omien rajojen asettamista ja tunteiden tunnistamista. Tutkimuksessa tuli esille myönteisen ja

rakentavan palautteen saamisen merkitys naisille. Tuki on vastavuoroista eli se palvelee kaikkia osapuolia.

Kokemustieto nousee tutkimuksessa tärkeään osaan. KSETU:n vertaistukitoiminnassa vertaisohjaaja voisi tuoda lisäarvoa ryhmään. On syytä myös pohtia, onko ryhmätoimintaa mahdollista järjestää pidemmälle aikavälille. Haastattelavista usea koki, että olisi hyötynyt pidemmästä työskentelystä ryhmässä, koska aihealueet olivat laajoja ja ryhmäläisillä oli paljon jaettavaa kustakin aihealueesta. Sosiaalisen median avulla ryhmäläiset jatkoivat yhteydenpitoa ryhmän jälkeen. Tätä väylää voisi myös mahdollisesti hyödyntää ryhmätoiminnassa lisää.

Vertaistukiryhmä hyödyttää useita, mutta on myös otettava huomioon ne, jotka eivät ole saaneet samankaltaista kokemusta. Ryhmässä asioiden käsittely voi jäädä jonkun mielestä pinnallisemmaksi kuin yksilötyöskentelyssä. Kokemus siitä, että ryhmä ei haasta riittävän syvälliseen keskusteluun voi johtua ryhmädynamiikasta, ja kukin ryhmä on tietysti erilainen. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, ja on todennäköistä, että halukkaat osallistujat olivat pääsääntöisesti niitä, jotka kokivat työskentelyn hyödyllisenä ja antoisana. Laajemmalla otannalla ja jos palautetta kysyttäisiin koko ryhmältä, tulokset voisivat olla monipuolisempia. Yksittäinen ryhmäkerta voitaisiin järjestää luonnon helmassa, esimerkiksi puistossa tai laavulla. Tämä voisi tarjota erilaisen ryhmäkokemuksen ja avata keskustelua eri tasoille.

Järjestöjen on hyvä vaalia vertaistoimintaa. Laimion (2017, 5–6) artikkelissa tuodaan esille vertaisohjauksen merkitys järjestöjen vertaistukitoiminnassa. Vertaistuki perustuu kokemusasiantuntijuuteen, ja sitä ei voi verrata ainutlaatuisuutensa vuoksi ammatilliseen apuun ja auttamiseen. Laimio (2017) korostaa maallikkoauttamisen tärkeyttä, jotta toiminta pysyy julkisia palveluja

täydentävänä, inhimillisenä lisänä. Järjestöt voivat olla rakentamassa mahdollisuuksia vaikuttamiselle ja osallistumiselle vertaistuen avulla. (Laimio 2017, 5–6.)

9.2 Tutkimuksen tarkastelu

Tutkimus toteutettiin pieniä muutoksia lukuun ottamatta suunnitelman mukaisesti. Suurimpana haasteena koettiin haastateltavien saaminen mukaan tutkimukseen ja haastatteluajkojen sopiminen. Haastetta lisäsi haastatteluihin kutsuttujen henkilöiden elämäntilanteiden kuormittavuus, minkä vuoksi osa jättäytyi pois tutkimuksesta. Alun perin tarkoitus oli haastatella viimeisimpänä järjestetyn ryhmän jäseniä, mutta koska kyseisestä ryhmästä ei saatu riittävästi haastateltavia, mukaan otettiin ryhmäläisiä myös edellisten vuosien eri ryhmistä. Jälkikäteen ajateltuna lopputulos oli näin jopa parempi. Osalla ryhmään osallistumisesta oli kulunut jo pidemmän aikaa, ja se toi vastausten näkökulmiin monipuolisuutta. Edellä mainituista syistä johtuen myös tutkimuksen aikataulu venyi kuukauden verran suunniteltua pidemmäksi. Haastattelut toteutettiin kesä- ja heinäkuun 2018 aikana, äänitteet litteroitiin heinäkuussa. Tutkimusaineisto analysoitiin heinä- ja elokuun aikana.

Vaikka tutkimukseen osallistui alkuperäistä tavoitetta vähemmän naisia, tutkimusaineisto oli riittävä (52 sivua litteroitua tekstiä). Tutkimukseen osallistui lopulta kuusi naista, ja samat teemat alkoivat toistua haastatteluissa. Otannan monipuolisuuden kannalta oli hyvä, että mukana oli naisia useasta eri ryhmästä. Puolistrukturoitu teemahaastattelu oli sopiva valinta aineistonkeruumenetelmäksi. Avointen kysymysten avulla saatiin parhaiten tietoa haastateltavien omista kokemuksista, sillä kokemukset ovat aina henkilökohtaisia eikä niitä voi ennustaa (Vahtivaara 2010, 21). Haastattelun pääteemoina olivat

vertaisuus ja ryhmän rakenne. Pääteemojen alle oli koottu tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla varmistettiin vastausten saanti tutkimuskysymyksiin. Suullisena toteutettu haastattelu mahdollisti myös tarvittaessa tarkentavat kysymykset. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin suunnitelman mukaisesti teoriasidonnaista analyysia. Analyysivalinta oli sopiva ja tarkoituksenmukainen. Aineistoon perehdyttiin huolellisesti ja sieltä nousseet teemat linkittyivät teoriaan.

Jatkotutkimuksena vertaistukea ja erityisesti ryhmän vuorovaikutusta voisi tutkia ryhmähaastattelun avulla. Ryhmähaastattelussa yhtenä menetelmänä voisi käyttää myös ryhmän havainnointia haastattelutilanteessa ja videolla. Tutkimusta voisi tehdä myös laajemmin, muidenkin palveluntuottajien järjestämissä ryhmissä. Tässä tutkimuksessa ryhmähaastattelu vaihtoehtoisena menetelmänä hylättiin, koska se olisi ollut tutkimuksen laajuus ja aikataulu huomioon ottaen mahdoton toteuttaa.

9.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä otimme huomioon hyvän tieteellisen käytännön. Noudattimme rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyön eri vaiheissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150). Haastatteluaineistoa säilytettiin niin, että kolmansilla osapuolilla ei ollut mahdollisuutta päästä niitä näkemään. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että kaksi henkilöä kävi läpi aineistoa, ja arvioi mikä oli olennaista tutkimuskysymyksille. Litterointivaiheessa kirjoitimme haastattelut tekstimuotoon tarkasti, mutta jättämällä täytesanoja pois, koska ne eivät olleet olennaisia tutkimukselle. Raportoinnissa pyrimme noudattamaan tarkasti raportointiohjetta, ja käyttämään mahdollisimman

monipuolisesti erilaista tutkimuskirjallisuutta. Lähdeaineistoa arvioimme kriittisesti, ja pohdimme aina sen soveltuvuutta opinnäytetyölle.

Ihmistieteisiin kuuluvia eettisiä periaatteita noudatimme kunnioittamalla tutkittavien itsemääräämisoikeutta, huolehtimalla tietosuojasta, pyrimme välttämään heille tutkimuksesta aiheutuvia haittoja (aiheen arkaluontoisuus) ja muutoinkin suojelemalla heidän yksityisyyttään. Tutkittavien anonymiteetistä huolehdittiin tutkimuksen eri vaiheissa, ja heiltä ei kerätty muita henkilötietoja kuin ikä ja saatekirjeen myötä allekirjoitus heidän suostuessaan osallistumaan tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, eikä tutkittavia painostettu missään vaiheessa osallistumaan tai jatkamaan osallistumista. Tämä tuli esille muun muassa siinä, että vaikka haastateltava oli lupautunut alustavasti haastatteluun, emme tämän perueessa yrittäneet muuttaa hänen mieltään. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi 2009, 4–5.)

Opinnäytetyön reliabiliteettiä eli toistettavuutta arvioidessa on hyvä ottaa huomioon, että tutkimukseen osallistujia oli melko pieni määrä. Osoittautui kohtalaisen haastavaksi saada edes kuutta haastateltavaa. Tutkimuksen nopea aikataulu, tutkimusaiheen arkaluontoisuus ja haastateltavien kuormittavat elämäntilanteet vaikeuttivat haastattelujen toteutumista. Mikäli tutkimus toistettaisiin, saataisiin todennäköisesti samansuuntaista tietoa. Haastatteluissa alkoivat kuitenkin toistumaan samankaltaiset vastaukset, joten voidaan ajatella, että kylläntymisaste jossain määrin saavutettiin. (Kananen 2015, 342–355.) Haastateltavia olisi voinut olla toki enemmän, ja tämä olisi parantanut luotettavuutta.

Haastateltaville informoitiin etukäteen haastattelun aihe, mutta kaikille ei ollut täysin selvää haastatteluun tullessa, että kysymykset koskivat vertaisryhmää eikä niinkään väkivaltakokemuksia. Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt se, että haastateltavat olisivat voineet tutustua kysymyksiin etukäteen ja miettiä syvemmin vastauksia melko laajoihin, avoimiin kysymyksiin. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin varmistamaan, että haastateltavat voivat vastata omin sanoin henkilökohtaisista kokemuksistaan. Lisäkysymyksiä ja tarkentavia kysymyksiä tehdessä pyrittiin olemaan johdattelematta haastateltavia. (Kananen 2015, 151.)

Haastattelupatteriston kohdalla voidaan todeta, että kysymys vuorovaikutuksesta oli haastava. Se oli opinnäytetyön toinen tutkimuskysymys ja jollain tavalla tätä kysymystä olisi pitänyt purkaa pienempiin osiin. Toki vuorovaikutus tulee ilmi muissa kysymyksissä kuten miltä omien kokemusten jakaminen tuntui ja palautteessa ryhmän ohjauksesta. On kuitenkin selvää, että vuorovaikutuksen tutkiminen ryhmäläisten kesken olisi vaatinut syvempää perehtymistä aiheeseen. Ryhmätilanteen havainnointi olisi voinut antaa parempaa tietoa aiheesta.

Haastateltavat olivat osallistuneet ryhmiin kukin eri aikoina. Ohjaajat olivat kaikille samat, mutta ryhmän koostumus oli kullakin haastateltavalla eri. Tutkimus antoi tietoa siitä, että ryhmäläisten kokemukset olivat samansuuntaisia riippumatta siitä, milloin he olivat osallistuneet ryhmään vuosien 2016–2018 aikana.

Lähteet

Broch, D., Crossetti, MGO & Riquinho DL. 2017. Reflections on violence against women in the perspective of Madeleine Leininger. *Journal of Nursing UFPE On Line*, 11(12), 5079–5084. Viitattu 7.6.2018. <https://janet.finna.fi>, Ci-nahl Plus with full text (EBSCO).

Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence. 2011. Council of Europe Treaty series – No 210. Sopimus Euroopan neuvoston www-sivuilla. Viitattu 10.8.2018. <https://rm.coe.int/168008482e>.

Eskola, M. & Jauhiainen, R. 1994. Ryhmäilmiö: perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Porvoo: WSOY.

Fraga, S. 2016. Methodological and ethical challenges in violence research. *Porto Biomedical Journal*, 1,2, 77–80. Viitattu 13.7.2018. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2444866416300071>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Hannus, R., Marttala, P. & Pohjoisvirta, R. 2017. Vainotun selviäminen ja sen tukeminen. Teoksessa *Varjosta valoon: eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrien selviytymisen tukeminen*. Toim. R. Hannus, J. Kinnunen & M. Laitinen. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto. 168–186.

Hokkanen, L. 2014. Autetuksi tuleminen: valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 21.8.2018. <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61787>

Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. 2009. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 30.4.2018. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Husso, M. 2003. Parisuhdeväkivalta. Lyötyjen aika ja tila. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Huuskonen, P. 2015. Vertaistuki. Vammaispalveluiden käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Julkaisussa Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Toim. M. Nylund & A. Yeung. Tampere: Vastapaino. 216.

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Lisensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen laitos. Viitattu 27.7.2018. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141197/A_18_Jantunen_Eila_open_access.pdf?sequence=4.

Joenaho, H. 2012. Vuorovaikutus kasvokkaisissa vertaistukiryhmissä. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Humanistinen tiedekunta, viestintätieteiden laitos. Viitattu 23.8.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40723/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201301191085.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kaasinen-Wickman, J. 2014. Kokemusasiantuntijan sanat. Teoksessa Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Esimerkkinä päihde- ja mielenterveystyö. Toim. R. Siukola. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Suomen Yliopistopaino. 83–84.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 202. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi – ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Kunnilla on velvollisuus tehdä ehkäisevää väkivaltatyötä. 2015. Artikkeliterveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Viitattu 16.8.2018. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lahisuhde_perhevakivallan_ehkaisytyo/kunnilla.

Kylmänen, A. 2014. Sosiaalisen tuen tarpeet ja elementit aikuissosiaalityössä. Mixed methods- tutkielma sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta. Pro gradu- tutkielma. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 16.8.2018. <file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Kylm%C3%A4nen.Anna.pdf>.

- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 16.8.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>.
- L 731/1999. Perustuslaki. Viitattu 16.8.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>.
- Laimio, A. 2017. Vertaistuki antaa voimia arkeen. CP-lehti, 51, 2, 4–8. Suomen CP-liitto ry. Viitattu 23.8.2018. https://issuu.com/cp-liitto/docs/cp-lehti_022017.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta. Julkaisussa Vertaistoiminta kannattaa. Toim. T. Laatikainen. Asumispalvelusäätiö Aspa. Solverpalvelut Oy. 9–19. Viitattu 5.4.2018. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf.
- Lähisuhdeväkivaltatyön palvelut. N.d. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Viitattu 17.4.2018. <http://ksetu.fi/index.php/viranomaisille/avovakivaltatyo/>.
- Mehtola, S. 2012. Vertaisuus & Osallisuus. Julkaisussa Vertaisryhmä: Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Toim. A. Ojuri. Ensi- ja turvakotien liitto. 6–7. Viitattu 20.8.2018. https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/vertaisryhma_v_kivaltaa_kokeneiden.
- Marttala, P. 2011. Parisuhdeväkivallan monet muodot. Julkaisussa Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Toim. R. Hannus, S. Mehtola & A. Ojuri. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto. 37–50.
- Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirja. Kuopion yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Kuopio: Kuopion yliopiston julkaisuja.
- Moisio, S. 2017. Lähisuhdeväkivaltatyö. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry.
- Montesanti, S. 2015. The role of structural and interpersonal violence in the lives of women: a conceptual shift in prevention of gender-based violence. BMC Women's Health, 93, 15, 1. Viitattu 23.8.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4623903/>.
- Mäkeläinen, T., Husso, M., Mäntysaari, M., Notko, M. & Virkki, T. 2012. Tukitoimenpiteet lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:11. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Viitattu 21.8.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56624/tukitoimenpiteetlahisuhdevakivaltaa.pdf?sequence=1>.

Naisiin kohdistuva väkivalta. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.8.2018. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/sukupuolistunut-vakivalta/sukupuolistuneen-vakivallan-muotoja/naisiin-kohdistuva-vakivalta>.

Naisten oikeudet. N.d. Suomen YK-liitto. Viitattu 11.4.2018. <https://www.yk-liitto.fi/yk70v/yk/ihmisoikeudet/naisten-oikeudet>.

Nylund, M. 1999. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Julkaisussa Haastava kolmas sektori. Toim. L. Hokkanen; P. Kinnunen & M. Siisiäinen. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. 116–130.

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

Ojuri, A. 2013. "Toivo ja tulevaisuus takaisin". Miina- Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen-projekti (2008-2012). Ensi- ja turvakotien liiton työpapereita 13. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry. Viitattu 22.8.2018. https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/vakivaltaa_kokeneiden_naisten_osall.

Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.

Piispa, M. 2011. Parisuhdeväkivallan todellisuus. Julkaisussa Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Toim. R. Hannus, S. Mehtola & A. Ojuri. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto. 15–36.

Rikos- ja pakkokeinotilasto. 2016. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta sukupuolen mukaan vuosina 2010-2016. Suomen virallinen tilasto. (SVT) Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.8.2018. https://www.stat.fi/til/rpk/2016/15/rpk_2016_15_2017-05-31_tie_001_fi.html.

Ronkainen, S. 2017. Mitä väkivalta on? Julkaisussa Sukupuolistunut väkivalta. Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Toim. J. Niemi; H. Kainulainen & P. Honkatukia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. 19–35.

Siukola, R. 2014. Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Esimerkkinä päihde- ja mielenterveystyö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Suomen Yliopistopaino.

Toimintakertomus. 2015. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Viitattu 21.8.2018. <http://ksetu.fi/wp-content/uploads/2014/06/2014-Toimintakertomus-hallitukseen-26-3-15-006.pdf>.

Toivonen, E. 2009. Sosiaalinen tuki: Vertaileva tutkimus suomalaisten ja yhdysvaltalaisien nuorten saaman sosiaalisen tuen määrästä ja merkityksestä. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta. Viitattu 19.8.2018. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80796/gradu03704.pdf;sequence=1>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turvallisesti kanssamme. N.d. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Viitattu 17.4.2018. <http://ksetu.fi/index.php/ksetu/arvomme/>.

Vahtivaara, J-M. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Julkaisussa Vertaistoiminta kannattaa. Toim. T. Laatikainen. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA. 21-23.

Väkivalta ja terveys maailmassa. 2005. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti. Toim. E. Krug, L. Dahlberg, J. Mercy, A. Zwi & R. Lozano. Viitattu 7.6.2018. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/full_fi.pdf?ua=1&ua=1.

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

Osa 1. Vertaisuus

1. Ikä?
2. Milloin osallistuit vertaistukiryhmään? (kk/vvvv)
3. Kuinka kauan väkivaltaa oli ennen vertaistukiryhmään osallistumista?
4. Mikä sai lähtemään vertaistukiryhmään?
5. Mikä oli tavoitteesi, kun päätit osallistua ryhmään? Onko tavoite toteutunut?
6. Millaisena koet ilmapiirin ryhmässä?
7. Millainen on suhteesi muihin ryhmäläisiin/ryhmässä käyviin naisiin?
8. Miltä omien kokemusten ja ajatusten jakaminen ryhmässä tuntuu?
9. Millaista tukea/palautetta olet ryhmäläisiltä saanut?
10. Ovatko ryhmäläisten kokemukset auttaneet sinua omassa tilanteessasi? Millä tavalla?
11. Mikä on ollut merkityksellisin/tärkein asia ryhmässä?
12. Millaisena koet vuorovaikutuksen ryhmässä?
13. Mikä on ollut haastavaa ryhmätoiminnassa?

Osa 2. Ryhmän rakenne

14. Millaisena olet kokenut ryhmän rakenteen? (ryhmän koko ja kesto, ajankäyttö, tapaamisten ajankohta ym.)
15. Mitä mieltä olet ryhmän ohjauksesta?
16. Mitä mieltä olet ryhmän sisällöistä? (teemat, vapaaehtoiset, vierailijat ym.)
17. Miten ryhmätoimintaa voisi kehittää? Onko jotain mitä toivoisit lisää, jotain mitä voisi olla vähemmän?

Liite 2. Palautekysely Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n lähisuhdeväkivaltatyön vertaistukiryhmille

Olet osallistunut Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n lähisuhdeväkivaltatyön vertaistukiryhmään. Arvostaisimme kovasti, jos saisimme kuulla mielipiteitäsi työskentelystä. Palautteen saaminen on työn kehittämisen kannalta ensiarvoisen tärkeää.

Millaisena koit ryhmän rakenteen? (aika, paikka, ryhmän koko ja kesto ym.)

Millaisena koit ilmapiirin ryhmässä?

Millaisena koit ryhmän ohjauksen?

Mikä vertaistukiryhmässä oli parasta/merkityksellisintä?

Miten vertaistukiryhmätoimintaa voisi kehittää?

Kiitos palautteestasi!