

Vertaisohjaajan opas

Ohjeita Lahden Seta ry:n vertaisohjaajille
ryhmänohjauksen tueksi

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Syksy 2018
Ruohonen Miko
Vekkeli Eevi

Tekijä(t) Ruohonen, Miko Vekkeli, Eevi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 31 sivua, 11 liitesivua	Valmistumisaika Syksy 2018
Työn nimi Vertaisohjaajan opas Ohjeita Lahden Seta ry:n vertaisohjaajille ryhmänohjauksen tueksi		
Tutkinto Sairaanhoidtaja (AMK)		
Tiivistelmä Opinnäytetyön aihe oli laatia opas Lahden Seta ry:n vertaisryhmien ohjaajille. Lahden Seta ry on seksuaalista ja sukupuolista tasa-arvoa ajava yhdistys, joka esimerkiksi järjestää vertaisryhmiä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille. Vertaisohjaajan oppaan tuli olla selkeä ja ytimekäs ja toimia tukena yhdistyksen vertaisohjaajille suunnatussa koulutuksessa. Opas laadittiin yhteistyössä Lahden Seta ry:n toimijoiden kanssa. Palautetta oppaan luonnoksesta ja valmiista oppaasta kerättiin teemahaastattelujen avulla. Haastatteluissa saadun palautteen perusteella opasta kehitettiin edelleen, jotta se tukisi käyttötarkoitustaan parhaalla tavalla. Oppaassa hyödynnettiin Lahden Seta ry:n toimijoiden tietämystä ja näyttöön perustuvaa luotettavaa lähdekirjallisuutta. Opinnäytetyön tuloksena syntyi Vertaisohjaajan opas. Oppaasta löytyy tietoa vertaistuesta, vertaisryhmän toiminnasta, ohjaajan roolista, ongelmatilanteissa toimimisesta sekä tahoista, joihin olla tarvittaessa yhteydessä. Tämän kehittämistyön myötä saatiin myös tietoa, millaisia asioita tulee ottaa huomioon tällaisessa kehittämistyössä vapaaehtoisvoimin toimivan yhdistyksen kanssa.		
Asiasanat vertaisryhmä, vertaisohjaus, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt		

Abstract

Author(s) Ruohonen, Miko Vekkeli, Eevi	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 31 + 11	Published Autumn 2018
Title of publication Peer Instructor's Guide Guidelines for the peergroup instructors of the Lahden Seta		
Name of Degree Bachelor of Nursing		
Abstract This is a Bachelor's thesis of nursing students in Lahti University Applied Sciences. The aim was to create a Peer Instructor's Guide for the Lahden Seta, a non-governmental organization for promotion of the rights of sexual and gender minorities. The guide had to be functional, clear and pithy to offer support for training of the peer instructors during courses organized by the association. We created the guide in co-operation with operators of the Lahden Seta. The methods included specific theme interviews to gather feedback of the draft and finalized guides document. We used the interview feedback data to develop the guide further as to fulfill the aimed support task. In the instructor's guide, we took advantage to the tacit knowledge of operators working within the Lahden Seta and available evidencebased literature. The peer instructor's guide exhibits the outcome of the bachelor thesis. It describes information on being a peer and peer support, functions of the peer group, the role of the instructor, methods to use in troubled situations and directions, where to contact in case any help needed. The developmental project also revealed some facts to consider when co-working with voluntarilty based associations.		
Keywords Peer Group, Peer Instructing, Sexual and Gender Minorities		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	3
2.1	Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt	3
2.2	Toimeksiantaja	4
2.3	Opinnäytetyön tausta ja tarve	5
2.4	Aikaisempia julkaisuja vertaisohjauksesta	6
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	8
4	VERTAISRYHMÄN TOIMINTA	10
4.1	Vertaisryhmä ja sen ohjaus	10
4.1.1	Vertaistuki	10
4.1.2	Ohjaajan tehtävät ja oma jaksaminen	11
4.1.3	Ongelmatilanteet	12
4.2	Ryhmän toiminta	13
4.2.1	Tutustuminen	13
4.2.2	Puheeksi ottaminen ja vertaistuen aktivointi	14
4.2.3	Ryhmätoiminnan päättäminen	15
5	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS	16
5.1	Ideointivaihe ja opinnäytetyön suunnittelu	16
5.2	Tiedonhankinta ja oppaan luonnos	17
5.3	Haastattelu palautteenkeruumenetelmänä	17
5.4	Lahden Seta ry:n palaute opasluonnoksesta	19
5.5	Varsinainen oppaan työstövaihe ja viimeistely	20
5.6	Palaute valmiista oppaasta	22
6	YHTEENVETO JA ARVIOINTI	23
7	POHDINTA	25
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kohtaavat erilaisia haasteita heteronormatiivisen yhteiskunnan keskellä. Seksuaalinen tai sukupuolen suuntautuminen voi muodostua tabuksi. Vähemmistöön kuuluva voi myös altistua syrjinnän eri muodoille. (Aapakallio 2017; Seta ry 2018b.) Mielenterveydelliset ongelmat ovat yleisempiä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen keskuudessa verrattuna enemmistöihin. (McDonald 2018). Lahden Seta ry on internetsivunsa mukaan (Seta ry 2018a) ihmisoikeus- ja palvelujärjestö, jonka tarkoituksena on edistää seksuaalista ja sukupuolista tasa-arvoa ja pyrkiä ehkäisemään seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuolen ilmentymiseen kohdistuvia ennakkoluuloja ja syrjintää. Vertaisryhmätoiminnan avulla Lahden Seta ry pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä ja luomaan kaikille turvallisen paikan tai ryhmän, jonne tulla. Vertaisryhmiä ohjaavat samasta aihepiiristä kiinnostuneet toiset vertaiset, jotka ovat saaneet tähän perehdytystä. (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018a.)

Tämän opinnäytetyön aiheena oli laatia Vertaisohjaamisen opas Lahden Seta ry:n vertaisryhmänohjaajille. Oppaan on määrä toimia ryhmänohjauksen tukena ja tarkoitus on, että sitä voidaan hyödyntää myös vertaisryhmänohjaajien koulutuksessa. Opinnäytetyön keskeisin tavoite oli laatia helppokäyttöinen, käytännöllinen ja ytimekäs Vertaisohjaajan opas. Oppaan on tarkoitus vahvistaa Lahden Seta ry:n ryhmänohjaajien osaamista ja parantaa paikallisyhdistyksen tarjoamien vertaisryhmien toiminnan laatua.

Oppaassa on hyödynnetty Lahden Seta ry:n ja sen kattojärjestön Seta ry:n aineistoja sekä tietoa. Oppaaseen on sisällytetty myös muuta tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa, jota vertaisohjaajat ja Lahden Seta ry voivat käyttää toiminnassaan. Opasta kehitettiin yhteistyössä Lahden Seta ry:n toimijoiden kanssa. Kehittämishankkeen aikana oppaasta kerättiin väli- ja loppupalautetta teemahaastattelumenetelmällä.

Hoitotyön näkökulmasta opinnäytetyö ja sen pohjalta laadittu

Vertaisohjaajan opas pyrkivät kehittämään vertaisohjauksen laatua sekä kauaskantoisemmin ehkäisemään vertaistoiminnan piiriin tulevien, tukea kaipaavien syrjäytymistä ja mahdollisia mielenterveysongelmia.

Sairaanhoitaja voi saada tukea omaan työhönsä vertaisryhmältä ja toisaalta ohjata asiakkaitaan hakeutumaan mukaan vertaisryhmätoimintaan.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt

Ihmisen oma sukupuoli ja tunteiden kohteen sukupuoli luovat pohjan omalle seksuaaliselle suuntautumiselle. Seksuaalista suuntautumista voidaan pitää ominaisuutena, jolla määritellään sitä, ketä kohtaan ihminen tuntee seksuaalista tai emotionaalista vetovoimaa. Seksuaalinen suuntautuminen ei kuitenkaan ole aina yksiselitteinen. Ihminen voi tuntea seksuaalista tai emotionaalista vetovoimaa monia ihmisiä kohtaan samanaikaisesti tai elämänsä erivaiheissa riippumatta tunteiden kohteen seksuaalisuudesta tai sukupuolesta. (THL 2017a & Seta ry 2018b.)

Seksuaalivähemmistöillä tarkoitetaan kaikkia seksuaalisia suuntauksia lukuun ottamatta heteroseksuaalisuutta (THL 2017a). Kun on kyse muusta kuin heteroseksuaalisuudesta, voidaan puhua sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta (Ryttyläinen & Valkama 2010, 98). Esimerkkejä seksuaalisista vähemmistöistä ovat homo-, lesbo- ja biseksuaalit. Homo- ja lesboseksuaaleina itsensä kokevat tuntevat seksuaalista tai emotionaalista vetovoimaa oman sukupuolensa edustajia kohtaan, kun taas biseksuaalit tuntevat seksuaalista tai emotionaalista vetovoimaa, sekä miehiä että naisia kohtaan. (THL 2017a & Seta ry 2018b.) Seta ry:n mukaan seksuaalinen suuntautuminen on aina itsemäärittelykysymys. Perinteisten määrittelyjen rinnalle onkin tullut useita uusia määritelmiä seksuaaliselle suuntautumiselle. Tämä johtuu siitä, että perinteiset määritelmät eivät sovi kaikille. Kaikki seksuaalivähemmistöihin kuuluvat eivät myöskään halua lokeroida itseään jonkin tietyn määritelmän alle. Ihmiset hahmottavat omaa seksuaalisuuttaan erilaisissa elämän ikävaiheissa uudelleen. Osalle oma suuntautuminen voi olla selkeää jo lapsuudesta alkaen, kun taas toiset havahtuvat pohtimaan seksuaalista suuntautumista vasta aikuisiällä. Seksuaalinen suuntautuminen ei ole tahdosta kiinni oleva valinta. (Seta ry 2018b.)

Sukupuoli-identiteetti on ihmisen oma käsitys omasta sukupuolestaan. Useimmiten sukupuoli-identiteetti kasvaa ja kehittyy oman sukupuolen

kasvun ja kehityksen mukaisesti. Aina näin ei kuitenkaan ole, ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat voivat kokea oman sukupuolensa olevan eri kuin oman sukupuoli-identiteettinsä. (THL 2017b.)

Sukupuolikokemukseen vaikuttavat erilaiset kehitykselliset, hormonaaliset, fysiologiset, psykologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset ominaisuudet (Seta ry 2018c). Sukupuolikokemuksen ristiriidoista kärsiviä kutsutaan transsukupuolisiksi. Transsukupuolisten on mahdollista hakea apua leikkauksien ja hormonihoitojen avulla sukupuoliristiriitansa korjaamiseksi. (THL 2017b.)

Suomen valtio tunnustaa juridisesti tällä hetkellä vain kaksi sukupuolta, miehen ja naisen. Nykyinen virallinen käsitys poissulkee henkilöt, jotka eivät koe kuuluvansa kumpaankaan sukupuoleen. Suomen laki sallii väestörekisterissä olevien omaa sukupuoltaan koskevien tietojen muuttamisen tietyin ehdoin edellä mainittujen kahden virallisen vaihtoehdon välillä. (THL 2017b & Seta ry 2018c.) Sukupuolen ristiriitoja kokevia ihmisiä voidaan kutsua transihmisiksi (Ryttyläinen & Valkama 2010, 98). He voivat olla sukupuoli-identiteetiltään esimerkiksi sukupuolettomia, sukupuolirajat ylittäviä, monisukupuolisia tai niiden ulkopuolella olevia. (THL 2017b & Seta ry 2018c.) Tähän ryhmään kuuluvat transsukupuoliset, transgenderit sekä transvestiitit (Ryttyläinen & Valkama 2010, 98).

2.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön yhteistyökumppani, Lahden Seta ry, on perustettu vuonna 2011, ja se on liittynyt valtakunnallisen Seta ry:n alaisuuteen vuonna 2012. Yhdistys pyrkii edistämään yhdenvertaisuutta paikallistasolla riippumatta seksuaalisesta tai sukupuolisesta suuntautumisesta. Lahden Seta ry tarjoaa ryhmätoimintaa, koulutuksia, tapahtumia sekä kannanottoja ajankohtaisiin paikallisiin asioihin. (Lahden Seta ry 2018a.) Lahden seta ry toimii kokonaan vapaaehtoisvoimin (Lahden Seta ry 2018b). Jäseniä yhdistyksellä on viime vuosina ollut noin 100, mutta määrä on vaihdellut reilusti vuosittain. Jäsenistä kolme neljäsosaa on nuoria. Tämä on

osaltaan vaikuttanut siihen, että Lahden kaupungin nuorisopalvelut toimivat yhteistyössä yhdistyksen kanssa. Lahden kaupungin nuorisopalvelut tukevat yhdistyksen toimintaa taloudellisin avustuksin sekä myöntämällä mahdollisuuden käyttää kaupungin tiloja. (Lahden Seta ry 2016.)

Lahden Seta ry:n valtakunnallinen kattojärjestö, Seta ry on perustettu jo vuonna 1974. Valtakunnallisena ihmisoikeusjärjestönä Seta ry tavoittelee yhdenvertaisuutta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta riippumatta. Seta ry:llä on valtakunnallisesti 24 jäsenjärjestöä. Ihmisoikeustyön ohella järjestö tuottaa koulutusta, nuorisotyötä ja tukee jäsenjärjestöjensä toimintaa. Seta ry:n toimintaa rahoittavat mm. kunnat, Raha-automaattiyhdistys sekä opetusministeriö. (Seta ry 2018a.)

2.3 Opinnäytetyön tausta ja tarve

Tarve opinnäytetyön aiheena olleeseen Vertaisohjaajan oppaaseen tuli toimeksiantajan, Lahden Seta ry:n taholta. Lahden Seta ry on vuosien ajan tarjonnut kohderyhmälleen erilaisia vertaisohjattuja ryhmiä. Toimintaa ei kuitenkaan ole tarkemmin dokumentoitu, ja yhdistyksen palveluohjaajan mukaan toiminnasta on puuttunut ”punainen lanka” ja päämäärä, johon pyritään (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018a). Näihin asioihin lähdettiin etsimään ratkaisua, ja tavoitteeksi tuli luoda opas vertaisohjaajille.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kokevat useanlaisia haasteita ja paineita heteronormatiivisen kulttuurin keskellä eläessään (Aapakallio 2017, 258 – 259). Tämä johtuu yleisolettamuksesta, että kaikki ovat heteroseksuaaleja (Seta ry 2018b). Muut seksuaalisuuden muodot nähdään tästä näkökulmasta joko poikkeavuutena tai ongelmana (Aapakallio 2017 & Seta ry 2018b). Yhteisö ja läheiset ihmiset, kuten perhe voivat kokea tavanomaisesta oletuksesta poikkeavan seksuaalisuuden häpeällisenä, ja aiheesta tulee herkästi tabu. Myös sukupuolivähemmistöihin kuuluvat voivat kokea samankaltaista syrjintää.

Perhe saattaa esimerkiksi pyrkiä pakottamaan sukupuolisuuhtaan pohtivaa transsukupuolista henkilöä heteronormatiiviseen malliin. Edellä mainittujen vähemmistöjen edustajat saattavat toisinaan myös joutua toisinaan eristetyiksi perheistään ja yhteisöstä häpeän vuoksi. Perheenjäsenet saattavat myös mitätöidä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen edustajia ja heidän suuntautumistaan. (Aapakallio 2017.) Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat kohtaavat myös enemmistöön verrattain enemmän kiusaamista, syrjintää sekä väkivaltaa. Taustalta löytyy usein tiedon puute ja tästä aiheutuvat pelot vähemmistöjä kohtaan. (Seta ry 2018b.) Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla on myös suurempi riski sairastua mielenterveyden häiriöihin kuin enemmistöön kuuluvilla (McDonald 2018).

Edellä kuvattujen seikkojen vuoksi vertaisryhmät ovat yhteiskunnallisesti hyvin tärkeitä. Lahden Seta ry:n tarjoamat ryhmät pyrkivät varmistamaan alueellisesti, että kaikille, seksuaalisesta tai sukupuolisesta suuntautumisesta riippumatta, on olemassa turvallinen paikka ja ryhmä, minne tulla. Jotta tämä toteutuisi, on tärkeää, että paikallista toimintaa ja vertaisryhmänohjausta kehitetään. Vertaisohjaajan oppaan avulla, muun kehittämisen ohella, pyritään saamaan aikaan entistä vaikuttavampaa ja muut huomioon ottavaa ryhmätoimintaa. (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018a.)

2.4 Aikaisempia julkaisuja vertaisohjauksesta

Oppaassa olevaa tietoa poimittiin useista ryhmänohjaajille tarkoitetuista käsikirjoista. Opas suunnattiin ryhmänohjaajille, joilla ei ennestään ole kovin paljoa kokemusta vertaisryhmänohjauksesta. Siksi oppaaseen valikoitui tietoa kysymyksistä, joita vähän kokemusta omaava ohjaaja tarvitsee alkaessaan toimia vertaisryhmänohjaajana. Oppaan tavoite oli olla selkeä ja helposti luettava. Alla kuvataan esimerkkejä käsikirjoista, joista saatua tietoa oppaan laadinnassa käytettiin.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vuonna 2006 julkaisema ja Ritva Järvisen sekä Terhi Taajamon (2006) kirjoittama ”Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja”, on tarkoitettu erilaisten yhdistyksien ryhmänohjaajille. Se on

selkeästi strukturoitu, ja siinä on paloitetu vertaisryhmän kehitysvaiheet omiksi kokonaisuuksikseen. Käsikirja sisältää esimerkkejä ryhmässä toteutettavista tehtävistä ja antaa ohjeita toiminnan arviointiin.

Aku Kopakkalan (2005) ”Porukka, jengi, tiimi”, käsittelee ryhmän muodostumista, ryhmäläisten rooleja ja tiimin kehittymisen edellytyksiä. Kirjasta löytyy tietoa ryhmänohjaajan tehtävistä ja ryhmän sisäisten konfliktien ratkaisemisesta. Kirjassa pohditaan monipuolisesti ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä niin ryhmän sisä- kuin ulkopuoleltakin.

Vertaisohjauksesta on aiemmin julkaistu useita opinnäytetöitä. Enemmistö arvioimistamme opinnäytetöistä oli kattavia ja monipuolisia. Eniten vertaisohjaukseen liittyviä opinnäytetöitä oli tehty oppilaitosten vertaistutoroinnista, ja niiden tavoitteet erosivat opinnäytetyömme aiheesta. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä sekä heidän vertaisohjaamistaan koskevia opinnäytetöitä ei suomeksi ole selvityksemme perusteella julkaistu.

Hannamari Anttonen (2013) kirjoitti opinnäytetyönsä vertaisohjaamisesta. Opinnäytetyön aiheena Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry:n hallinoidun VETO-projektin tilaama opas vertaisohjaajille. Anttonen (2013) käytti opinnäytetyössään tiedonkeruumenetelmänä haastatteluja. Opas sisältää ohjeita ryhmän ohjaukseen ja kertoo ryhmäläisten rooleista ja ryhmän ohjauksen haasteista.

Oman opinnäytetyöprosessimme aikana valtakunnallinen Seta ry kehitti oman Vertaistoiminnan oppaansa (2018), joka julkaistiin syksyllä 2018. Valtakunnallisen oppaan sisältöä ei voitu käyttää hyväksi Lahden Seta ry:n toimeksiantamassa opinnäytetyömme kohteena olevassa oppaassa, koska työt on tehty ajallisesti päällekkäin. Alustavan arvion mukaan sisältö on samantyyppistä.

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Lahden Seta ry:n toiminnan pääasiallinen tavoite on edistää yhdenvertaisuuden toteutumista seksuaalisesta suuntautumisesta tai sukupuolen ilmaisusta riippumatta paikallisella tasolla Lahden alueella. Tähän tavoitteeseen Lahden Seta pyrkii järjestämällä erilaista ryhmätoimintaa, tapahtumia, koulutuksia sekä tarjoamalla kannanottoja aiheeseen liittyen. (Lahden Seta ry 2018.) Toimintastrategiassaan vuosille 2017-2019 (Lahden Seta ry 2016) Lahden Seta ry määritteli omaksi tavoitteekseen seksuaalisen ja sukupuolisen tasa-arvon lisäämisen, seksuaalisen ja sukupuolisen syrjinnän ja ennakkoluulojen ehkäisyn sekä tuloksellisen toiminnan kehittämisen.

Lahden Seta ry:n palveluohjaaja lisäsi, että yhdistyksen vertaisryhmätoiminnan ja tulevan ryhmänohjaajakoulutuksen osalta tavoitteena lähitulevaisuudessa ja pidemmällä aikavälillä olisi pyrkiä laadukkaaseen vertaisuuteen sekä vapaaehtoisuuteen vertaisryhmien, että vertaisohjauksen avulla. Lahden Seta ry toivoi myös, että vertaisryhmät ja vertaisohjaajat voisivat vastata yksittäisten ryhmässä kävijöiden tarpeisiin esimerkiksi yhteenkuuluvuuden näkökulmasta. (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018a.)

Lahden Seta ry:n palveluohjaaja kertoi myös, että yhdistyksen omien tavoitteiden osalta haasteena ovat usein vaihtuvat vertaisryhmänohjaajat ja sitä kautta tietyn tasoisen laadun ja jatkuvuuden säilyttäminen yhdistyksen järjestämissä erilaisissa vertaisryhmissä. Oppaan avulla ohjaajien tietoa ja osaamista pyritään vakioimaan. Säännöllisin väliajoin järjestettävä ryhmänohjauskoulutus vastaa omalta osaltaan näihin haasteisiin. Kehittämämme ohjaajan oppaan on tarkoitus toimia tukena ryhmänohjaajakoulutuksessa ja lisäksi olla helposti lähestyttävä tietolähde toimialan peruskysymyksiin. (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018a.)

Lahden Seta ry:n toiminta on tavoitteellista, joten opinnäytetyömme kohteena olevan oppaan oli määrä tukea näihin tavoitteisiin pääsemistä. Tavoitteena oli löytää Lahden Seta ry:n käyttöön tuoreita ja toimivia

ohjausmenetelmiä, joiden avulla yhteistyötaho ja sen kohderyhmät voivat saada enemmän hyötyä irti vertaisryhmistä. Opinnäytetyön tavoite oli laatia selkeä ja ytimekäs tietopaketti vertaisohjaajien tueksi ja vertaisryhmätoiminnan laadukkaaksi ja käytännölliseksi ohjenuoraksi. Laajennettu tavoite oli pyrkiä ehkäisemään syrjäytymistä ja mahdollisia mielenterveysongelmia vertaisryhmätoiminnan kehittämisen kautta. Oppaaseen oli määrä sisällyttää tietoa tarpeellisia yhteistyötahoista, joihin ryhmäläisen voi ohjata ottamaan yhteyttä tarpeen vaatiessa.

Lahden Seta ry:n ohella muita hyödynsääjia voivat olla Lahden ja lähialueiden sateenkaariyhteisöt sekä itse Lahden kaupunki. Lahden kaupunki tukee Lahden Seta ry:n toimintaa eri tavoin kuten myöntämällä mahdollisuuden käyttää kaupungin tiloja ryhmätapaamisiin. Vertaisryhmä saattaa olla alueellisesti avuksi yleisemmin esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyssä. (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018a.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli mahdollistaa laadukkaampi vertaisryhmänohjaus Lahden Seta ry:n tarjoamana. Lahden Seta ry:n ja palveluohjaajan näkökulmasta tärkeintä oli rajata opinnäytetyön ja oppaan aihe koskemaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen vertaisohjaamista. Seksuaalinen ja sukupuoli-identiteetin suuntautuminen on hyvin henkilökohtainen asia ja voi siksi aiheuttaa haasteita vertaisryhmäohjaajille. (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018a.) Oppaan on tarkoitus palvella juuri Lahden Seta ry:n tarpeita vertaisohjauksessa ja sen kehittämisessä. Opas rajattiin lisäksi ryhmänohjauksen piirissä vertaisohjaukseen ja vain Lahden Seta ry:n toimintaan.

4 VERTAISRYHMÄN TOIMINTA

4.1 Vertaisryhmä ja sen ohjaus

Vertaisryhmissä vapaaehtoisuus, tasa-arvo, avoimuus ja jokaisen kunnioittaminen ovat tärkeitä. Vertaisryhmän jäseniä yhdistävät sama elämäntilanne tai samankaltaiset kokemukset. Kokemukset ovat ryhmäläisille yleensä kipeitä. Vertaisryhmässä omien kokemusten jakaminen ja muiden ryhmäläisten kanssa yhdessä oppiminen tuovat mukanaan ymmärrystä. Tämä auttaa ryhmäläisiä rakentamaan omaa identiteettiään. Identiteetti on ihmisen oma käsitys siitä, millainen ja kuka minä olen. Ihmisen identiteettiin tulee ongelmia elämäntilanteiden muuttuessa nopeasti ja ihmisen omien elämänhallintakeinojen pettäessä. Ryhmämuotoisesta vertaistuesta haetaan henkistä tukea ja myös käytännön ohjeita omien ongelmien ratkaisuun. (Järvinen & Taajamo 2006, 12 – 13.)

Nyholmin ja Saarelaisen (2007, 10) mukaan ohjatut vertaisryhmät ovat toimiva tapa tukea ihmisiä. Vertaisryhmiä käytetään erityisesti elämäntapaohjauksen ollessa kyseessä. Toisaalta taustalla ovat taloudelliset syyt, sillä yksilöohjaus vie yleensä enemmän aikaa yhteensä kuin ryhmänohjaus. Ohjaajalta vaaditaan ryhmätoiminnassa ammattitaitoa ja ryhmäprosessin ymmärrystä ja sen tuntemista. (Kettunen ym. 2011, 87.)

4.1.1 Vertaistuki

Vertaistuki on järjestäytynyttä, vastavuoroista tukea tai apua, jota voidaan toteuttaa organisoidulla tai vapaamuotoisella tavalla. Vertaistukea voidaan antaa ryhmässä tai kahden ihmisen kesken. Vertaistukea voivat antaa toisilleen samassa elämäntilanteessa ja samankaltaisia kokemuksia kokeneet ihmiset. (Järvinen & Taajamo 2006, 12 – 13.) Hannuksen ym. (2011, 6 – 8) mukaan kyse on omien asioiden jakamisesta ja ihmisten elämäntilanteiden samankaltaisuudesta. Vertaistuen esiintyminen vaatii myös toisen kunnioittamista ja toiseen luottamista (Hannus ym. 2011, 6 – 8).

Vaikeiden asioiden keskellä elämä on raskasta. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen auttaa ihmistä jaksamaan kipeidenkin asioiden kanssa. Omista kokemuksista tai elämäntilanteesta puhuminen sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet tai kokevat sillä hetkellä samoja asioita, luo kertojalle tunteen, ettei ole yksin asiansa kanssa. Tämänkaltaisen vertaisuuden tunne lue uskoa kertojalle, että omasta tilanteesta voi selvitä tai oman tilanteen voi hyväksyä osaksi elämää. (Järvinen & Taajamo 2006, 12 – 13.) Hannuksen ym. (2011, 6 – 8) mukaan vertaisuuden lisäksi osallisuuden tunne on tärkeä. Tällä tarkoitetaan tunnetta siitä, että kuuluu johonkin ryhmään ja kokee olevansa muille ryhmäläisille merkityksellinen ryhmän jäsen (Hannus, ym. 2011, 6 – 8).

4.1.2 Ohjaajan tehtävät ja oma jaksaminen

Ohjaaminen vaatii ryhmänohjaajalta monenlaisia erilaisia rooleja. Tärkeimmät ryhmänohjaajan roolit ovat organisaattori, kuuntelija, vaikuttaja ja ryhmäprosessin ylläpitäjä. Organisaattorina ryhmänohjaaja pitää huolen esimerkiksi ryhmän aikatauluista, kokoontumistiloista ja ulkoisista toimintaehdoista. (Järvinen & Taajamo 2006, 19 – 20.)

Ryhmänohjaajan vastuulla on huolehtia ryhmätoiminnalle välttämättömistä resursseista (Kopakkala 2005, 89). Kuuntelijana ryhmänohjaaja on vastuussa siitä, että jokainen ryhmäläinen tulee kuulluksi. Vaikuttajana ryhmänohjaaja pyrkii aktiivisesti auttamaan ryhmää sen itselleen asettamia tavoitteita kohti. Ryhmäprosessin ylläpitäjänä ryhmänohjaaja ottaa vastaan ryhmän sisällä tapahtuvat muutokset ja ilmiöt ja pyrkii ymmärtämään niitä tai vaikuttamaan niihin. (Järvinen & Taajamo 2006, 19 – 20.) Ryhmän sisäisen organisoinnin avulla ryhmänohjaaja huolehtii tarvittavasta työnjaosta ja ylläpitää tätä antamalla palautetta (Kopakkala 2005, 89).

Ryhmänohjaajan yksi tärkeistä tehtävistä on suunnan näyttäminen, päätösten tekeminen ja visioiden luonti. Lisäksi ryhmänohjaaja vastaa siitä, että tieto kulkee ryhmän sisäisesti ja huolehtii myös ulkoisesta tiedottamisesta. (Kopakkala 2005, 89.)

Ryhmänohjaajan on hyvä oppia tietämään omat voimavaransa, rajoitteensa ja mahdollisuutensa. Liika motivaatio ja sitoutuminen voi vaarantaa ohjaajan oman jaksamisen. Ohjaaminen ei saa häiritä ohjaajan omaa elämäntilannetta. (Nyholm & Saarelainen 2007, 60 – 61.)

4.1.3 Ongelmatilanteet

Vertaisryhmissä saattaa toisinaan ilmetä ongelmatilanteita. Esimerkiksi jonkin ryhmäläisen käytös saattaa häiritä muita ryhmäläisiä. Järvisen ja Taajamon (2007, 44 – 47) mukaan ohjaajan tulee suhtautua tällaisiin tilanteisiin rauhallisesti ja selvittää ongelmalliset tilanteet niiden ryhmäläisten kanssa kahden keskesesti turvallisen ilmapiiri ja ryhmän tavoitteellisuuden säilyttämiseksi.

Kettusen ym. (2011, 74 – 76) mukaan ohjaaja voi käyttää ongelmatilanteissa ratkaisukeskeistä ongelmanratkaisumenetelmää. Ratkaisukeskeisyydessä hyödynnetään valmiiksi toimivia ja olemassa olevia voimavaroja. Näitä voimavaroja ohjaajan tulee vahvistaa tai vaihtoehtoisesti löytää niitä lisää.

Ongelmatilanteissa jokaisen osapuolen kuuntelu korostuu, ja se vahvistaa ryhmäläisten tasapuolisuuden tunnetta. Mikäli kahdenkeskinen keskustelu ja jokaisen osapuolen kuuntelu ei ratkaise ongelmatilannetta, voidaan ongelmia aiheuttavat henkilöt laittaa jäähylle tai tarvittaessa ryhmätoiminnan takana oleva yhdistys voi myös kieltää ongelmia aiheuttavaa henkilöä osallistumasta ryhmän toimintaa. Tällöinkin tulisi kuitenkin huolehtia, ettei kukaan jää yksin omien ongelmiansa kanssa vaan ohjata ongelmia aiheuttavat henkilöt sellaisen avun piiriin, jota he tarvitsevat. (Järvinen & Taajamo 2007, 44 – 47.)

4.2 Ryhmän toiminta

Ryhmän määrittelee se, mikä on ryhmän tavoite ja päämäärä. Toimivassa ryhmässä on riittävän tiheästi tiiviitä tapaamisia, ja ryhmäläisten keskinäinen sanallinen ja ei-sanallinen vuorovaikutus on turvallista ja muut huomioonottavaa. (Hirvonen ym. 2007, 104 – 107.)

Kokoonpanoltaan ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimissa ryhmissä itse ryhmäläiset ja heidän määränsä voi vaihdella eri ryhmätapaamisten välillä. Avoimissa ryhmissä ei myöskään ole yleensä alkamis- tai loppumispäivämäärää. Suljetuissa ryhmissä taas aloitus- ja lopetusajankohta on ennalta päätetty. Ryhmäläisten määrä ei myöskään suljetuissa ryhmissä vaihtelee juurikaan, sillä ryhmäläisten tulee sitoutua suljettuun ryhmään sen keston ajaksi. (Hannus ym. 2011, 27 – 28.)

Toimivuuden kannalta on tärkeää, että jokaiselle ryhmäläiselle muodostuu ryhmän edetessä oma rooli. Roolit voivat vaihtua ryhmän edetessä. Ryhmäläisten roolit määrittyvät tehtäväkeskeisiksi ja suhdekeskeisiksi. Toisin sanottuna toiset ryhmäläiset keskittyvät enemmän ryhmän tavoitteiden toteuttamiseen ja toiset ylläpitämään ryhmäläisten keskeistä kanssakäyntiä. (Järvinen & Taajamo 2007, 16 – 17.)

4.2.1 Tutustuminen

Ryhmän alkaessa uudet ryhmäläiset ovat usein varovaisia. Vuorovaikutus saattaa olla pinnallista, ja ryhmäläisten huomio keskittyy suureksi osin ryhmän ohjaajaan. Ohjaajan tulee tutustumisvaiheessa luoda ryhmäläisille mahdollisimman luottamuksellinen ja turvallinen kuva ryhmästä. (Järvinen & Taajamo 2007, 26 – 28.) Hannuksen ym. (2011, 31) mukaan ensimmäinen ryhmän tapaamiskerta olisi hyvä suunnitella huolellisesti, ja ryhmäläisten kanssa on ryhmän alussa tärkeää sopia ryhmän säännöt. Järvisen ja Taajamon (2007, 26 – 28) mukaan erilaiset leikit ja laulut voivat toimia tässä apuna.

Ryhmään tullessaan uusilla ryhmäläisillä on usein omia tarpeita ja tavoitteita, joiden esiintuominen voi olla uudessa ryhmässä ja

ympäristössä vaikeaa. Uudet ryhmäläiset saattavat myös miettiä, ovatko he tulleet oikeaan paikkaan ja eroavatko heidän omat kokemuksensa tai ajatuksensa muista ryhmäläisistä tai odotetaanko heiltä jotain. Ohjaajan tulisi huolehtia siitä, että jokainen ryhmäläinen tulee kuulluksi. Hannuksen ym. (2011, 31 – 32) mukaan ohjaaja voi rohkaista avoimeen puhumiseen tai auttaa ryhmäläisiä puheenvuorojen jakamisessa. Selkeys, suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus luovat ryhmäläisille luottamusta siitä, että ohjaaja tietää mitä on tekemässä. Usein pienet asiat ja eleet kuten jokaisen ryhmäläisen tervehtiminen ratkaisevat. (Järvinen & Taajamo 2007, 26 – 28.)

Tutustuminen on ryhmän kannalta kriittisin vaihe. Uudet ihmiset ja omat toiveet ja odotukset ryhmästä voivat aiheuttaa kenelle tahansa jännitystä ja uskomme, että ihmiset juuri tästä syystä voivat aluksi käyttäytyä eri tavalla, kuin miten he käyttäytyisivät silloin kun kokevat olonsa turvallisiksi. Järvinen ja Taajamo (2007, 26 – 28), sekä Hannus ym. (2011, 31 – 32) kokevat ohjauksen selkeyden ja sääntöjen yhdessä sopimisen tärkeiksi luottamuksen ja turvallisen tunteen rakentajiksi ryhmäläisille.

4.2.2 Puheeksi ottaminen ja vertaistuen aktivointi

Ryhmän jäsenten tutustuttua toisiinsa keskinäiset keskustelut alkavat muuttua syvällisempiin aiheisiin. Keskustelun syventymistä kutsutaan vertaisryhmien kohdalla puheeksi ottamiseksi. Ennen keskustelun syventymistä on hyvä sopia ryhmäläisten kanssa, mitä aiheita ja kuinka syvällisesti niitä aiotaan käsitellä. Jotkin aiheet voivat olla toisille ryhmäläisille arkoja ja aihetta voidaan käsitellä vain silloin, kun asianomainen sitä haluaa. Arkojen aiheiden käsittely edellyttää turvallista ja avointa ilmapiiriä ryhmässä. Kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen tunne mahdollistuu kiinteässä ja turvallisessa ryhmässä. (Järvinen & Taajamo 2006, 44 – 47.) Nyholmin ja Saarelaisen (2007, 11) mukaan omia asioita on helpompi jakaa silloin, kun tietää, että joku muu on kokenut saman.

Järvisen ja Taajamon (2006, 44 – 47) mukaan joissakin ryhmissä vertaistuki muodostuu itsestään. Ryhmän vahva yhteishenki tiivistää ryhmää ja aktivoi vertaistukea. Selkeät tehtävät ja päämäärät yhdistävät ryhmää. Luottamuksellinen ilmapiiri kannustaa ryhmäläisiä antamaan ja vastaanottamaan sosiaalista tukea. Nyholmin ja Saarelaisen (2007, 11) mukaan samanlaisuuden tunne lähentää ryhmää, ja samojen ihmisten erilaisuus antaa mahdollisuuden muutokselle. Toisten kokemusten ja ratkaisutapojen kuuntelu mahdollistaa omien oivallusten syntyminen ja omien toimintamallien muuttamisen. Vaihtoehtoiset ongelmanratkaisumenetelmät auttavat ryhmäläisiä näkemään oman tilanteensa tilanteensa eri näkökulmasta. (Järvinen & Taajamo 2006, 44 – 47.) Tähän on mielestämme helppo yhtyä. Omien ongelmien tarkastelu usein helpottuu, kun ongelmaan saa vaihtoehtoisen ratkaisuehdotuksen.

4.2.3 Ryhmätoiminnan päättäminen

Ryhmä lopetuksesta on hyvä mainita ryhmäläisille jo paria kertaa ennen varsinaista lopetusta. Ryhmä loppuminen synnyttää ryhmäläisissä erilaisia tunteita, joihin on hyvä varautua ja antaa jokaiselle ryhmäläiselle riittävästi aikaa käsitellä tunteitaan. Tunteet ovat merkki ryhmän tärkeydestä ryhmäläisille. Mahdollisten jatkotapaamisten ja päätösjuhlien järjestämisestä on hyvä sopia ennen ryhmän päätöstä. Kesken jääneet asiat tulee käydä ryhmän kesken läpi. (Järvinen & Taajamo 2006, 74 – 77.)

Ryhmän asioita voidaan käsitellä ryhmä lopussa myös palautteen muodossa. Palautteessa olisi myös hyvä käydä läpi ryhmän tuloksia ja sen vaikutusta ryhmäläisten käytökseen ja ajatteluun. Ryhmäläisten tyytyväisyyttä ryhmään tulee myös tällöin kysyä. (Kettunen ym. 2011, 128 – 131.)

Ryhmän lopetus on mielestämme ehdottomasti toinen kriittinen kohta ryhmä kannalta. Ryhmästä saatuun kokemukseen voi vielä suuresti vaikuttaa ryhmän päätös ja oman eroprosessin käsittely.

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

5.1 Ideointivaihe ja opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin olemalla yhteydessä Lahden Seta ry:hyn syksyllä 2017. Pääasialliseksi yhteyshenkilöksi määrittyi Lahden Seta ry:n palveluohjaaja, jonka kanssa määriteltiin opinnäytetyöprojektin tarvetta. Palveluohjaajan kanssa päädyttiin siihen, että lähdetään laatimaan yhdistyksen vertaisryhmänohjaajille suunnattua opasta. Lahden Seta ry:n ja heidän palveluohjaajansa näkökulmasta oppaasta olisi hyötyä yhdistyksen tarjoamalle toiminnalle. Palveluohjaajan kanssa myös sovittiin tutustumiskäynneistä Lahden Seta ry:n tarjoamiin erilaisiin vertaisohjattuihin ryhmiin.

Syksyllä 2017 tutustuttiin Lahden Setan ryhmiin ja ryhmänohjaajien kanssa käytiin lyhyesti avointa keskustelua ryhmien sisällöstä sekä tekeillä olevasta oppaasta. Tämä auttoi jäsentämään projektin tavoitteita siitä, millaista opasta yhteistyötaholle lähdetään laatimaan. Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa pidettiin ohjauskeskustelu tammikuussa 2018. Ohjauskeskustelussa pohdittiin työn aikataulua ja sovittiin suunnitelmaseminaari maaliskuulle 2018. Samassa keskustelussa käytiin läpi opinnäytetyön tilannetta ja tavoitteita.

Helmikuussa 2018 pidettiin uusi suunnittelupalaveri palveluohjaajan kanssa. Palaverissa keskusteltiin oppaan tyylistä ja sisällöstä. Tässä vaiheessa työn kohteena oleva opas sai täsmennystä tyylinsä osalta. Sovittiin, että oppaan tulisi olla käytännöllinen ja että siihen olisi helppo tarttua sekä tarvittava tieto olisi siitä helposti saatavilla.

Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari pidettiin 6.3.2018. Seminaarissa opinnäytetyön suunnitelma esiteltiin opinnäytetyöprosessia ohjaavalle opettajalle ja suunnitelmavaiheen oponoivalle opiskelijalle.

5.2 Tiedonhankinta ja oppaan luonnos

Oppaan laatimisessa hyödynnettiin etenkin valtakunnallisen Seta ry:n ja Lahden Seta ry:n omia materiaaleja sekä tietämystä. Lisäksi sekä Lahden Seta ry:n palveluohjaajaa ja vertaistyyövastaavaa sekä nykyisiä vertaisohjaajia haastateltiin siitä, millaiselle tiedolle on tarvetta, jotta työssä vastattaisiin juuri näihin kysymyksiin. Lisäksi oppaan teko tapahtui yhteistyössä Lahden Seta ry:n kanssa palautehaastattelujen ja niistä saatavan tiedon avulla.

Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen suunniteltiin itse varsinaisen vertaisohjaamisen oppaan runko sekä laadittiin ensimmäistä luonnosta oppaasta. Aluksi opasta varten haettiin tietoa laajalti erilaisista laadukkaista lähteistä ja kasattiin olennaisia asioita yhteen tiedostoon. Näiden avulla oppaan aihepiirit alkoivat hahmottua ja jäsentyä.

Kustannusten minimoimiseksi sovittiin Lahden Seta ry:n kanssa, että opas tuotetaan PDF-muodossa, jolloin se on sekä kustannustehokas, että helposti jaettavissa saataville vertaisohjaajien käyttöön. PDF-muotoisen tiedoston voi haluttaessa tulostaa jaettavaksi oppaaksi tai jakaa sähköisesti. PDF-tiedoston lisäksi Lahden Seta ry saa myös oppaan tekstidokumenttiversiön, jotta sitä voi jatkossa kehittää ja päivittää yhdistyksen tarpeiden mukaisesti.

5.3 Haastattelu palautteenkeruumenetelmänä

Haastatteluilla toteutettavassa tiedon hankinnassa otannan kokoon vaikuttavat tutkimuskysymykset, aikaisempi tutkittu tieto ja haastattelun tarkoitus. Haastateltavilta on myös varmistettava lupa haastattelun toteuttamiseen. Haastateltavilla tulee olla kokemusta haastattelun aiheesta. (Hakala 2016.)

Vertaisohjaamisen opasta varten suunnitelmana oli laatia alustava luonnos oppaasta ja sen sisällöistä. Tästä luonnoksesta oli määrä kerätä palautetta suoraan vertaisryhmänohjaajilta sekä sellaisiksi koulutettavilta Lahden Seta ry:n palveluohjaajan järjestämän ryhmänohjaajakoulutuksen

yhteydessä. Ajatuksena oli järjestää toiminnallisempi tilanne, jossa olisi haastettu koulutuksessa paikalla olevia ryhmänohjaajia ideoimaan ja kehittämään tulevaa opasta sekä siinä tärkeitä aiheita. Keväälle 2018 suunniteltu koulutus kuitenkin peruuntui ja tästä syystä palaute opasluonnoksesta päädyttiin keräämään vaihtoehtoisella tapaa haastatteleamalla Lahden Seta ry:n palveluohjaajaa sekä yhdistyksen puheenjohtajaa, joka myös toimi aktiivisesti mukana vertaisryhmien parissa.

Tutkimusmenetelmänä haastattelulla on sekä hyviä että huonoja puolia. Opinnäytetyötä ja sen tilannetta ajatellen etuna oli, että haastateltavat saadaan mukaan tutkimukseen ja heidät tavoittaa tarvittaessa myöhemminkin, jos on tarve täydentää aineistoa. Lisäksi haastattelu soveltuu hyvin, kun halutaan selventää asioita ja tämän opinnäytetyön yhteydessä haluttiin juuri selventää näkemyksiä oppaan luonnoksesta sekä valmiista oppaasta. (Hirsjärvi ym. 2001, 191 – 193.)

Palautehaastatteluja varten laadittiin valmiiksi kysymykset, jotka voitaisiin esittää joko kasvotusten haastatteleamalla tai jos tapaamiseen ei järjesty aikaa, niin haastateltavat voivat vastata myös sähköpostitse kysymyksiin. Haastattelutyypiksi näin valikoitui puolistrukturoitu haastattelu. Puolistrukturoitua haastattelutapaa voidaan nimittää myös teemahaastatteluksi. Nimityksellä viitataan siihen, mikä haastattelussa on olennaisinta, eikä se sido haastattelua tiukasti kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen suuntaan tai määrittele, kuinka syvälinen haastattelun tulee olla. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 47 – 48.) Teemahaastattelu mahdollistaa joustavuuden haastattelutilanteessa ja haastateltava voi vastata omin sanoin ilman valmiita vastausvaihtoehtoja (Hirsjärvi & Hurme 2017, 47).

Kysymykset on laadittu siten, että ne ovat avoimia ja niiden alle on jätetty tyhjä tila vastausta varten. (Hirsjärvi ym. 2001, 185.) Kysymyksiä laadittaessa pohdittiin, kuinka saataisiin vastaaja vastaamaan useammalla sanalla, jotta saataisiin aikaan mahdollisimman kattavaa aineistoa oppaan kehittämiseksi. Avoin vastausvaihtoehto myös mahdollistaa uusien

sellaisten näkökulmien esiintulon, joita haastattelija ei ole itse ajatellut (Hirsjärvi ym. 2001, 185 – 189). Kysymyksiä varten luonnosteltiin teemat (Liite 1 & 2), joihin haluttiin vastauksia ja kysymykset järjesteltiin näiden mukaisesti loogisesti etenevään järjestykseen. Puolistrukturoidulle haastattelulle tyypilliseen tapaan molemmille haastateltaville esitettiin samat kysymykset ja samassa järjestyksessä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

5.4 Lahden Seta ry:n palaute opasluonnoksesta

Toukokuussa 2018 esiteltiin oppaan alustavaa luonnosta Lahden Seta ry:n palveluohjaajalle sekä puheenjohtajalle. Alun perin suunnitelmassa oli esitellä oppaan luonnos vertaisohjaajien koulutuksen yhteydessä ja kerätä palaute luonnoksesta, sekä itse vertaisohjaajilta että kouluttajilta.

Yhdistyksen omien aikataulujen vuoksi koulutus ei kuitenkaan järjestynyt opinnäytetyön kannalta sopivaan ajankohtaan, joten palaute päädyttiin pyytämään yhdistyksen puheenjohtajalta sekä palveluohjaajalta, joka toimi myös vertaistoiminnan vastaavana. Haastattelussa ja palautekeskustelussa läpi käydyt haastattelukysymykset löytyvät opinnäytetyön liiteosiesta (Liite 1). Paikalla haastatteluhetkellä oli Lahden Seta ry:n palveluohjaaja. Lahden Setan puheenjohtajan palaute kerättiin sähköpostikeskustelun välityksellä (Liite 3.)

Käydyn keskustelun pohjalta vertaisohjaamisen oppaan runko vaikuttaisi Lahden Seta ry:n vertaisohjaajien käyttöön sopivalta. Lahden Seta ry:n palveluohjaajan (2018b) mukaan mikään ehdotetuista aiheista ei ollut turha ja käsitellyt aiheet noudattivat samaa linjaa yhdistyksen oman vertaisohjauksen koulutusmateriaalin kanssa. Sovittiin, että oppaassa saa olla pidempää, asioita selventävää tekstiä, mutta sen oheen olisi hyvä liittää jonkinlaisia tietoisuikkunoita, joista tieto on helposti saatavilla. Myös yhdistyksen puheenjohtaja oli samoilla linjoilla asian suhteen.

Valmistuvalle oppaalle ei määritetty mitään tiettyä maksimisivumäärää, tärkeintä on, että opas on helposti lähestyttävä ja selkeä. Molemmat vastaajat kokivat luonnoksen sivumäärän sopivaksi, joten siinä päädyttiin

pysyttelemään. Ulkoasun suhteen Lahden Seta ry:n omaa logoa suunniteltiin käytettävän vähintäänkin oppaan kannessa. Haastattelujen perusteella sovittiin, että värejä ei muutoin oppaassa käytetä. Tällä ratkaisulla pyritään siihen, että opas olisi mahdollisimman neutraali, koska pyritään välttämään, ettei lukijalle muodostu näkemyksiä tai ennakkoluuloja värien tai väriteemojen vuoksi. (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018b.)

Yhdistyksen puheenjohtaja ei ollut vastannut ulkoasuteeman kysymyksiin ollenkaan, joten tämän suhteen näkökulma tuli lähinnä palveluohjaajalta sekä oppaan tekijöiltä itseltään. Erilaisten yhteistyötahojen kannalta painotettiin verkosta löytyviä tahoja niiden kattavamman tietämyksen vuoksi. Paikalliselta alueelta palveluohjaaja toivoi, että oppaaseen laitetaan yhteistyötaho lähinnä akuutin kriisin varalta, mutta puheenjohtaja toivoi myös mahdollista mielenterveyspuolen yhteystahoa. Palveluohjaaja toivoi myös oppaaseen jonkinlaista linkkiä teoreettisempaan tietoon aiheesta, mikäli joku vertaisohjaaja tällaista kaipaisi. Palveluohjaaja pyysi vielä, että valmiiseen oppaaseen ei lisättäisi lähdeluetteloja, koska se voisi sotkea oppaan selkeyttä ja tehdä siitä vaikeamman lähestyä. (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018b.)

5.5 Varsinainen oppaan työstövaihe ja viimeistely

Oppaan luonnostelmasta kerätyn palautteen perusteella lähdettiin työstämään opasta vastaamaan paremmin siitä saatua palautetta ja siihen kohdistuneita toiveita. Joiltakin osin saatu palaute ja toiveet olivat ristiriidassa keskenään, mutta näiden suhteen päädyttiin painottamaan näkemystä ohjaajia pääasiallisesti kouluttavan palveluohjaajan suuntaan, koska opas on tulossa juuri koulutuksen tueksi, sen rinnalle ja koulutuksen jälkeen myös asioiden muistiin palauttamiseksi. Lahden Seta ry:n puheenjohtaja palautteessaan (Liite 3) ehdotti mahdollisesti jonkinlaisia tutustumisleikkejä oppaaseen. Palveluohjaaja kuitenkin koki tällaiset tässä oppaassa turhaksi, joten ne päädyttiin jättämään pois.

Keväälle 2018 suunniteltu Lahden Seta ry:n ryhmänohjaajien koulutus päädyttiin perumaan toukokuun alkupuolella yhdistyksen sisäisten muutoksien ja vapaaehtoisten tiukkojen aikataulujen takia. Yhdistyksen vertaisryhmien ohjaajille tarkoitetun oppaan teko siten jatkui 2018 kevään ja kesän aikana yhteistyössä yhdistyksen palveluohjaajan ja puheenjohtajan kanssa.

Tässä vaiheessa täydennettiin olemassa olevaa luonnosta ja sen teoriaosuutta. Ensin etsittiin laajalti teoriatietoa valituista aiheista ja kerättiin tieto yhteen ja yhdistettiin luonnoksessa jo olevaan tietoon. Tämän jälkeen jäsenneltiin tekstiä asialliseksi kokonaisuudeksi. Tekstistä merkittiin olennaisia seikkoja sekä laadittiin näistä luetteloita, joiden pohjalta tehtiin erilliset huomiolaatikot eri aihepiireistä. Näiden avulla lukijan on helpompi silmäillä ja palauttaa mieleen oleelliset asiat oppaasta, jos aika tai kiinnostus ei riitä pidemmän tekstin lukemiseen.

Innokkaammille asioihin perehtyville kuitenkin lisättiin oppaan loppupuolelle suositus kattavasta ja selkeästä käsikirjasta sekä valtakunnallisen Seta ry:n omista materiaaleista. Lopuksi oppaan teksti viimeisteltiin mahdollisimman selkokieleiseksi, jotta se olisi tasavertaisesti kenen tahansa luettavissa ja ymmärrettävissä. Myös huomiolaatikoiden tekstiasuun kiinnitettiin huomiota ja tiedot muokattiin pääosin käskymuotoisiksi yhdenmukaisuuden ja selkeyden vuoksi ja jotta ne paremmin ohjaisivat lukijaa kiinnittämään huomiota näihin seikkoihin.

Oppaan loppuosasta löytyvään yhteystieto-osioon valikoitiin vielä joitakin paikallisesti toimivia tahoja, joihin olla yhteydessä akuutimman tilanteen yllättäessä. Akuuttitilanteenkin ohjeistus pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman ytimekkääksi ja selkeäksi.

Lahden Seta ry:n palveluohjaaja hyväksyi oppaan valmiiksi yhdistyksen puolesta loppukesästä 2018. Opas on tarkoitus jakaa jatkossa jokaiselle tulevien kausien ryhmänohjaajalle käydyn koulutuksen tueksi Lahden Seta ry:n ryhmänohjaajakoulutuksien yhteydessä. Valmistunut opas löytyy opinnäytetyöraportin liiteosiosta (Liite 5.)

Opinnäytetyön ohjaajan kanssa pidettiin tapaaminen lokakuussa 2018, jossa käytiin läpi sen hetkinen tilanne. Ohjaajan kanssa sovittiin myös syksyn 2018 tavoiteaikatauluista opinnäytetyön raportin osalta. Ohjaajan kanssa sovittiin opinnäytetyön julkaisupäivämääräksi 29.11.2018.

5.6 Palaute valmiista oppaasta

Valmis opas lähetettiin Lahden seta ry:n yhteyshenkilönä toimineelle palveluohjaajalle sekä yhdistyksen puheenjohtajalle nähtäväksi ja arvioitavaksi. Lisäksi heille lähetettiin haastattelukysymyksiä (Liite 2) valmiista oppaasta ja siitä, kuinka hyvin se onnistuu vastaamaan yhdistyksen tarpeisiin. Palautetta valmiista oppaasta onnistuttiin keräämään sähköpostin välityksellä vain yhdistyksen palveluohjaajalta (Liite 4.) Saatu palaute oli positiivista ja viimeiset korjaustoiveet koskivat lähinnä yksittäisiä sanoja ja ristiriitoja näiden välillä. Lisäksi palveluohjaaja toivoi oppaaseen vielä lisättävän tiedon, että kehen juuri Lahden Seta ry:ssä olla yhteydessä, jos vertaisohjaaja kaipaa tukea koskien ryhmänohjausta. Nämä tiedot lisättiin ja korjattiin oppaaseen ja valmis, viimeistelty opas luovutettiin sekä PDF-tiedostona, että tekstidokumenttina Lahden Seta ry:n palveluohjaajalle.

6 YHTEENVETO JA ARVIOINTI

Tämän opinnäytetyön aiheena oli Vertaisohjaamisen opas Lahden Seta ry:n vertaisryhmänohjaajille. Opasta lähdettiin kehittämään ja laatimaan yhdistyksen toiveesta. Opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden mukaisesti oppaan avulla tähdättiin tukemaan yhdistyksen tavoitteellista toimintaa ryhmätoiminnan kehittämisen kautta. Oppaan tavoite oli olla selkeä ja ytimekäs, josta tieto löytyy helposti sekä, että se palvelisi sekä uusia, että vanhoja vertaisryhmänohjaajia. Tavoitteena oli, että opas toimisi Lahden Seta ry:n oman vertaisryhmänohjaajakoulutuksen rinnalla niin, että ohjaajat voisivat oppaan avulla jäsentää ryhmän toimintaa sekä haluttaessaan palauttaa asioita helposti mieleen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli mahdollistaa laadukkaampi vertaisuus ja ryhmätoiminta Lahden Seta ry:n toiminnassa. Lisäksi oppaan avulla pyrittiin vastaamaan ryhmäläisten tarpeisiin yhteenkuuluvuuden näkökulmasta. Valmistuneen Vertaisohjaajan oppaan avulla sekä uudet, että vanhat ohjaajat voivat kehittää ryhmänohjaustaitojaan sekä saada neuvoja erilaisiin ryhmässä mahdollisiin tilanteisiin.

Valmistuneessa oppaassa käsitellään aihealueita, jotka ovat ajankohtaisia, kuten vertaisuus, vertaistuki ja ryhmänohjaus. Oppaassa avataan tarkemmin vertaisryhmää käsitteenä ja ohjaajan tehtäviä ryhmässä, sekä vertaisryhmän toimintaa aina ryhmän aloituksesta sen päätökseen.

Oppaassa tuodaan esille myös esimerkkitilanteita mahdollisista ongelmatilanteista ryhmän sisällä ja ohjaajan oman jaksamisen tärkeyttä. Oppaan loppuosaan sisällytettiin vielä valtakunnallisen Seta ry:n ryhmätoiminnalle asettamat ohjesäännöt, joista voi hakea pohjaa ryhmien omille säännöille. Lisäksi oppaasta löytyy yhteystahoja, joista saa tarvittaessa lisätietoa tai apua. Lahden Seta ry toivoi oppaaseen myös kirjallisuussuosituksia luotettavista lähteistä, joista innokkaimmat ryhmänohjaajat voivat hakea lisätietoa. Oppaan tekemisessä apuna käytettyjä lähdetietoja ei myöskään yhdistyksen toiveesta oppaaseen laitettu, jotta se pysyisi mahdollisimman selkeänä ja helppolukuisena (Lahden Seta ry:n palveluohjaaja 2018b). (Liite 4.)

Alun perin opasta suunnitellessa ja ensimmäistä koevedosta laatiessa suunnitelmana oli, että oppaan luonnoksesta kerättäisiin palautetta toiminnallisin menetelmin ryhmänohjaajakoulutuksen yhteydessä suoraan vertaisryhmän ohjaajilta sekä Lahden Seta ry:n vertaisvastaavilta. Suunnitteilla ollut koulutus ei kuitenkaan järjestynyt tämän opinnäytetyön kannalta suotuisan aikavälin puitteissa, joten palaute opasluonnoksesta ja valmiista oppaasta päädyttiin keräämään suppeammalla otannalla Lahden Seta ry:n palveluohjaajalta sekä puheenjohtajalta. Tämän johdosta palautteenkeruumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu, joka mahdollisti vastaajien omien näkemysten paremman esille tulon. Palautetta kerättiin teemahaastattelulla oppaan luonnoksesta sekä viimeistelyä vaille olevasta, lähes valmiista oppaasta. Palaute opasluonnoksesta oli oppaan edistymisen suhteen tärkeässä osassa, sillä se määritteli oppaan rakenteen lopulliseen muotoonsa. Palaute myös auttoi tarkemmin hahmottamaan, minkälaista opasta Lahden Seta ry tavoittelee toimintansa tueksi.

Tarkemman teoreettisen tekstiosuuden hiomisen lopuksi oppaaseen laadittiin saadun luonnospalautteen mukaisesti huomiolaatikoita selkeyttämään opasta ja jotta tieto olisi helposti silmäilemällä palautettavissa mieleen. Oppaan tekstiasua sekä ulkoasua vielä selkeytettiin ja siihen lisättiin kaivatut suositukset aihetta koskevasta kirjallisuudesta sekä yhteystahoja. Tässä vaiheessa oppaasta pyydettiin vielä palautetta teemahaastattelun avulla ja saadun palautteen mukaisesti tehtiin oppaaseen tarvittavat viimeistelyt. Viimeisessä vaiheessa saadun palautteen mukaisesti opas onnistui saavuttamaan sille asetetut tavoitteet ja se on yhtenäinen Lahden Seta ry:n oman koulutussisällön kanssa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyötä aloittaessa ajatuksena oli, että opinnäytetyötä tehdään toiminnallisin menetelmin ja tuotoksena syntyy Vertaisohjaajan opas Lahden Seta ry:n ryhmätoiminnan tueksi. Opasta oli tarkoitus kehittää yhdessä vertaisryhmänohjaajakoulutukseen osallistuvien vapaaehtoisten kanssa toiminnallisin tiedonkeruumenetelmin. Näin menetellen olisi saatu monipuolista palautetta suoraan ryhmänohjaajilta heidän käyttöönsä tulevasta oppaasta. Koulutuksen kuitenkin peruunnuttua päädyttiin turvautumaan vaihtoehtoiseen palautteenkeruumenetelmään ja tähän valittiin menetelmäksi teemahaastattelu. Lopullinen haastateltavien määrän vähyys oli opinnäytetyön laadun kannalta valitettavaa. Koska Lahden Seta ry yhdistyksenä toimii täysin vapaaehtoisuuteen perustuen, oli ymmärrettävää, ettei palautteen keruuta varten saatu enempää vastaajia tähän opinnäytetyöhön soveltuvalla aikataululla. Yhdistyksen palveluohjaaja ja puheenjohtaja mahdollistivat haastattelupalautteidensa avulla oppaan kehittämisen ja loppuun saattamisen. Opinnäytetyön laadun turvaamiseksi haastattelukysymykset ja haastatteleamalla saatu palaute löytyvät tämän oppaan liiteosiosta (Liitteet 1 – 4).

Opinnäytetyöprosessin suhteen pohdittiin haastateltavien kohdalla olennaista anonymiteettiä. Vaikka haastateltavia oli vain kaksi, pyrittiin heidän yksityisyyttään vaalimaan olemalla käyttämättä heidän nimiään tässä opinnäytetyössä. Tämä on osaltaan eettinen kysymys haastattelutulosten raportoinnissa (Hirsjärvi & Hurme 2017, 20 & Eskola & Suoranta 2014, 52 – 60) ja näin tekijät osoittavat pohtineensa, millaisia seurauksia raportoinnilla voi olla. Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan, mitä arkaluonteisemmasta aiheesta on kyse, sitä tärkeämpää on huolehtia haastateltavien anonymiteettisuojusta. Lahden Seta ry:n toimijat toimivat vapaaehtoistyössä avoimesti omilla nimillään, mutta koska opinnäytetyön aiheena ovat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt, opinnäytetyöraportin osalta päädyttiin käyttämään heidän titteleitään.

Hakalan (2016) mukaan opinnäytetyön aihe tulee perustella ja tekijöiden tulee perehtyä aiheeseen jo tutkitun tiedon kautta. Tutkittua tietoa tulee

pohtia ja opinnäytetyöhön lopulta päätyvä tieto tulee valikoida sen mukaan, kuinka hyvin tutkittu tieto kuvaa opinnäytetyön aihetta. (Hakala 2016.) Tässä opinnäytetyössä käytetyt lähteet on valikoitu siten, että ne ovat vanhimmissaankin 2000-luvulta. Pääpaino lähteissä on tuoreimmassa päässä, mutta joitakin 2000-luvun alun lähteitä on hyväksytty mukaan sillä ajatuksella, että niissä oleva tieto on yhä ajantasaista, eikä ole olennaisesti muuttunut.

Tiedon todennettavuutta ja läpinäkyvyyttä pyrimme lisäämään haastattelemalla Lahden Setan ry:n toimijoita. Lisäksi pidimme heihin sähköpostin välityksellä ja sovittujen tapaamisten kautta yhteyttä. Tietoa keräsimme tutkimusnäyttöön perustuvista lähteistä. Tällä tavoin pyrimme luomaan oppaasta Lahden Seta ry:n tarpeisiin sopivan, mutta tutkittuun näyttöön perustuvan kokonaisuuden.

Tämä opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan oli tilaisuus oppia ja tämä lisäsi ymmärrystä siitä, mitä vaatii yhdistyksen toimijoiden ja ryhmänohjaajien osallistaminen tällaiseen prosessiin. Haaki (2010) Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen raportissa ”Kehittämistyön solmukohtia” kirjoittaa monenlaisista haasteista, joita kehittämistyöntekijä voi kohdata kehittämisprojektin aikana. Tällaisia haasteita voivat aiheuttaa osapuolien sitoutumattomuus kehittämistyöhön, yhteistyön pulmat sekä monet muut ongelmat, kuten kiire tai monet päällekkäiset projektit (Haaki 2010). Vapaaehtoisvoimin pyörivä toiminta asettaa kehitystyölle omat haasteensa ja tällöin on kyettävä joustamaan ja muovaamaan suunnitelmia tilanteen mukaisesti. Tämän opinnäytetyöprosessin osalla kohdattiin haasteita toiminnallisen, suoraan vertaisohjaajilta kerättävän palautteen osalta. Yhdistyksen aktiivitoimijoiden sekä vertaisohjaajien toimiessa vapaaehtoisesti, mahdollisesti muiden työkiireiden ohessa, on ymmärrettävää, että aikataulut ja suunnitelmat muuttuvat. Tämä vaatii myös kehittäjiltä mukautuvuutta ja tämän vuoksi palaute päädyttiin keräämään hieman suppeammin teemahaastattelujen avulla.

Sairaanhoitajien kompetenssivaatimuksien (Eriksson ym. 2015) kannalta katsottuna työstämme on hyötyä oman ammatillisuutemme ja

asiantuntijuutemme kannalta ennen kaikkea psykiatrisen sairaanhoidon osalta. Olemme kohdanneet työelämässä toimiessamme hoitajina tilanteita, joissa ryhmänohjaajan taidoista on ollut hyötyä. Erityisesti suunnitelmallisuus ja selkeys on ollut avuksi pitäessämme itse ryhmiä asiakkaille ja potilaille. Uskomme, että oppaan myötä ohjausosaamisemme on kehittynyt löydyttyämme itsellemme uutta tietoa ryhmänohjaajalta vaadittavista taidoista.

Tutkimusosaamistamme olemme kehittäneet etsimällä tietoa aikaisemmista aiheesta tehdyistä tutkimuksista. Toisaalta oma oppaamme on Lahden Seta ry:n ensimmäinen vertaisohjaajille suunnattu opas, joka sellaisenaan toimii mielestämme eräänlaisena tienavaajana jatkon kannalta. Tutkimus- ja kehittämisosaamisemme on kehittynyt työn edetessä keskustellessamme Lahden Seta ry:n toimijoiden kanssa ja etsiessämme lisää tietoa ja tarkentaen, sekä yhdistellen jo olemassa olevaa tietoa omaan oppaaseemme.

Olemme ehtineet jo toimia psykiatrisessa hoitotyössä tähän astisella hoitajan urallamme ja huomanneet monia etuja sekä yksilö-, että ryhmämuotoisena toteutetusta terapiasta. Erityisesti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen edustajille on todettu enemmän psyykkisiä terveysongelmia verrattuna enemmistöihin (McDonald 2018). Olemme itse havainneet, kuinka erityisesti ryhmämuotoinen terapia edistää monen masentuneen toimintakykyä ja siten myös yleistä terveydentilaa. Vaikka vapaaehtoisuuteen ja vertaisuuteen perustuvat ryhmät eivät korvaa terapiaa, uskoaksemme ryhmistä voidaan samankaltaista hyötyä yhteiskunnan kannalta. Toivomme oppaamme tukevan Lahden Seta ry:n vertaisryhmiä ohjaavien osaamista ryhmänohjauksesta ja täten myös ryhmäläisten hyvinvointia.

Työskentelemme jatkossakin sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristössä. Opasta tehdessämme havaitsimme kirjallisuudesta, kuinka suuri merkitys omalla sanattomalla kommunikoinnilla on lähiympäristöön. Pyrimme tulevaisuudessa keskittymään sanalliseen ja sanattomaan viestintäämme ja siten huomioimaan työympäristöämme

paremmin. Tämän toivomme vaikuttavan positiivisesti potilasiimme ja työyhteisöihimme.

Opinnäytetyöprosessin pohjalta mahdollisia jatkokehittämisen aiheita Vertaisohjaajan oppaan suhteen voisi olla oppaan tarkemmin kohdentaminen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan. Lahden Seta ry ei halunnut, että oppaassa tarkemmin avataan näihin liittyvää termistöä, mutta käsiteltäviä aihealueita olisi voinut vielä lisää ammentaa Seta ry:n ryhmäsääntöjen (Seta ry 2018d) pohjalta. Ryhmäsäännöt on sisällytetty oppaaseen, mutta niiden sisältöä ja taustoja voisi Vertaisohjaajan oppaassa tarkemmin täsmentää. Lahden Seta ry:n toimijat toivat esille, että ryhmäsäännöt käytäisiin tarkemmin läpi vertaisohjaajakoulutuksessa ja säännöt lisättiin oppaaseen vertaisohjaajille muistin tukemiseksi (Liite 5).

LÄHTEET

Aapakallio, J. 2017. Seksuaalisuus yhteisöllisessä kulttuurissa – kunnian ja siveyden merkitys. Teoksessa Kiuru, H. & Strömberg-Jakka M. (toim.) 2017. Seksuaalisuuden tabut suljetuissa yhteisöissä. UNIPress.

Anttonen, H. 2013. Vertaistukea ryhmästä -Vertaisohjaajan opas [viitattu 23.10.2018]. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57322/Anttonen_Hannamari.pdf?sequence=1

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.

Eriksson, E. & Korhonen, T. & Merasto, M. & Moisio, E-L. 2015. Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke [viitattu 31.10.2018]. Sairaanhoitajat.fi. Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoitajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>

Haaki, R. 2010. Kehittämistyön solmukohtia. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Raportteja 28 [viitattu 31.10.2018]. Jyväskylä: Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Saatavissa: <http://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2014/01/Kehittamistyon-solmukohtia-Raportti-Haaki.pdf>

Hakala, T. 2016. Eettisyys laadullisessa tutkimuksessa -tutkijan näkökulma [viitattu: 22.10.2018]. Pro gradu. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100284/GRADU-1481615633.pdf?sequence=1>

Hannus, R. & Mehtola, S. & Natunen, L. & Ojuri, A. 2011. Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Teoksessa A, Ojuri. (toim.) Vertaisryhmä. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Ensi- ja turvakotienliitto, 31 – 33.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2017. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sarjavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirvonen, E. & Johansson, K. & Kyngäs, H. Kääriäinen, M. & Poskiparta, M & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Järvinen, R. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Kettunen, T. & Laitinen-Väänänen, S. & Mäkelä, J. & Vänskä, K. 2011. Onnistuuko ohjaus? – sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Lahden Seta Ry. 2016. Lahden Seta ry Strategia 2017 – 2019 [viitattu 28.3.2018]. Saatavissa: <http://lahdenseta.fi/data/documents/LahdenSetary-Strategia2017-2019.pdf>

Lahden Seta Ry. 2018a. Yhdistys [viitattu 28.3.2018]. Saatavissa: <http://www.lahdenseta.fi/about-us/>

Lahden Seta ry. 2018b. Tule vapaaehtoiseksi [viitattu 23.8.2018]. Saatavissa: <http://www.lahdenseta.fi/about-us/tule-vapaaehtoiseksi/>

McDonald, K. 2018. Social Support and Mental Health in LGBTQ Adolescents: A review of the literature [viitattu 31.10.2018]. Issues in Mental Health Nursing, volume 39, 2018, issue 1. Taylor & Francis Online [viitattu 31.10.2018]. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01612840.2017.1398283>

Nyholm, S. & Saarelainen, J. 2007. Koulutetut vapaaehtoiset vertaisryhmien ohjaajina – opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Lahden Seta ry:n palveluohjaaja. 2018a. Lahden Seta ry. Lahti.
Haastattelu 19.03.2018, haastattelijoina Miko Ruuhonen & Eevi Vekkelä

Lahden Seta ry:n palveluohjaaja. 2018b. Lahden Seta ry. Lahti.
Haastattelu 22.5.2018, haastattelijoina Miko Ruuhonen & Eevi Vekkelä

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki:
Edita.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV –
Menetelmäopetuksen tietovaranto [viitattu 9.10.2018]. Tampere.
Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa:
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Seta ry. 2018a. Järjestö [viitattu 23.8.2018]. Saatavissa:
<http://seta.fi/jarjesto/>

Seta ry. 2018b. Seksuaalinen suuntautuminen [viitattu 15.10.2018].
Saatavissa: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/>

Seta ry. 2018c. Sukupuolen moninaisuus [viitattu 15.10.2018]. Saatavissa:
<https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/>

Seta ry. 2018d. Nuortenryhmien vetäjille [viitattu 10.6.2018]. Saatavissa:
<http://seta.fi/nuortenryhmien-vetajille/>

THL. 2017a. Seksuaalinen suuntautuminen [viitattu 22.1.2017]. THL.
Saatavissa: [https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-
arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/seksuaalinen-suuntautuminen](https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/seksuaalinen-suuntautuminen)

THL. 2017b. Sukupuoli-identiteetti [viitattu 22.1.2017]. THL. Saatavissa:
[https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-
moninaisuus/sukupuoli-identiteetti](https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/sukupuoli-identiteetti)

Vertaistoiminnan tuki. 2018. Vertaistoiminnan tuki. Vertaistoiminnan opas
[viitattu 22.10.2018]. Seta ry. Saatavissa:
<https://seta.fi/jarjesto/jarjestopalvelut/vertaistoiminnan-tuki/>

LIITTEET

Liite 1. Palautehaastattelu oppaan luonnoksesta 22.5.2018

Liite 2. Palautehaastattelu valmiista oppaasta 1.8.2018

Liite 3. Lahden Seta ry:n puheenjohtajan palaute opasluonnoksesta
9.6.2018

Liite 4. Lahden Seta ry:n palveluohjaajan palaute oppaasta 30.8.

Liite 5. Vertaisohjaajan opas – Ohjeita Lahden Seta ry:n vertaisohjaajille
ryhmänohjauksen tueksi

PALAUTEHAASTATTELU OPPAAN LUONNOKSESTA 22.5.2018

SISÄLTÖ

1. Kuinka valitsemamme aihealueet vastasivat Lahden Setan tarpeisiin opasta ajatellen? Mitä puuttui? Mikä oli turhaa?
2. Mitä aihealueita Lahden Setan oma vertaisohjaajien koulutus sisältää?
3. Minkälaisia käsitteitä olisi mielestänne tarpeellista avata vielä?
4. Kuinka monta sivua opas saa olla pitkä?
5. Tulisiko oppaasta löytyä konkreettisia esimerkkejä, kuten tutustumisharjoituksia tai vastaavia ryhmää aktivoivia tehtäviä, millaisia?
6. Kuinka korostaisimme Lahden Setan omaa näkökulmaa oppaassa?
7. Kuinka Setan yleiset ryhmäsäännöt tulisi sisällyttää oppaaseen?
8. Mitä yhteystietoja painottaisimme oppaan yhteistietokohdassa? Nyt siinä on lähinnä pääasiassa verkossa toimivia tahoja. Olisiko pääpaino kuitenkin paikallisesti toimivissa tahoissa?

LUETTAVUUS JA ULKOASU

9. Miltä oppaan tekstiasu vaikuttaa ja tulisiko sitä vielä yksinkertaistaa, esimerkiksi luetteloin?
10. Suunnittelimme oppaaseen pidemmän tekstin oheen lyhyitä ”tietoiskulaatikoita”, joista tieto olisi nopeasti kerrattavissa ja muistettavissa. Mitä ajatuksia tämä herättää?
11. Millaisia erityistoiveita teillä on oppaan ulkoasulle?

PALAUTEHAASTATTELU VALMIISTA OPPAASTA 1.8.2018

OPAS KOKONAISUUTENA

1. Mikä oppaassa on hyvää?

ULKOASU

2. Miten kommentoisitte oppaan yleisilmettä?
3. Miten koette oppaan käytännöllisyyden?
4. Miten valitsemamme "tietoiskulaatikot" sopivat oppaan ulkoasuun informaationsa ja oppaan ulkoasun kannalta?

SISÄLTÖ

5. Miten oppaasta käy ilmi kaikki yhdistyksen vertaisohjaajien kannalta tärkeä tieto? Mitä vielä puuttuu?
6. Tulisiko oppaasta poistaa jotakin kokonaan ja miksi?
7. Miten koette oppaan tekstin selkeyden?
8. Miten koette oppaassa käytetyn tiedon määrän ja ajankohtaisuuden?
9. Kuinka opas soveltuu vertaisohjaajien koulutuksen rinnalle?

JATKOKEHITTÄMISIDEAT/EHDOTUKSET

10. Kuinka vertaisohjaajat hyötyvät valmiista oppaasta?
11. Kuinka Seta voisi soveltaa opasta toiminnassaan jatkossa?

LAHDEN SETA RY:N PUHEENJOHTAJAN PALAUTE OPASLUONNOKSESTA

SISÄLTÖ

- Mielestäni opas sisältää hyviä aihealueita.
- Paikallisesti toimivat esim. mielenterveysjärjestöt olisi hyvä olla. Ehkäpä joku opas kriisitilanteisiin olisi tarpeellinen, yhteystietoineen.
- Toistaiseksi koulutus/perehdytys on ollut vaihtelevaa. Yleensä uusi ohjaaja on hypännyt vanhan ohjaajan käytännönoppiin.
- Liitteenä on Lahden Setan (nuorten) ryhmän säännöt. Käytännössä nämä pätevät kaikkiin ryhmiin. Ajattelisin, että säännöt voisivat olla omina sivuinaan, jotta ne voisi näyttää tarvittaessa oppaasta suoraan uudelle tulijalle.
- Erityisesti oman tilan tarpeen (myös henkisesti) korostamista, tähän liittyen myös erityisesti se, ettei ohjaaja ole velvollinen antamaan omia yhteystietojaan ryhmäläisille. Ohjaajan roolin on oltava selkeä, vaikka kyse on vertaisryhmästä.
- En näe tarvetta "sateenkaarisaston" avaamiselle oppaassa.

LUOTTEVUUS JA ULKOASU

- Luettelointi tai laatikoiden teko varmasti motivoisi lukemaan enemmän.
- Opas on nyt hyvin tiivistetty tietopaketti. Ehkä tuo 10-15 sivua on hyvä määrä. Lisäksi toki jotakin, vaikka niitä tutustumisleikkejä tms voisi olla liitteenä.

LAHDEN SETA RY:N PALVELUOHJAAJAN PALAUTE OPPAASTA 30.8.

OPAS JA ULKOASU

- Kokonaisuutena opas on hyvä kompakti kokonaisuus. Oppaassa on hyvää selkeä luettavuus ja tietoiskulaatikoihin on valittu hyvin asian ytimeen liittyvät seikat.
- Oppaan yleisilme on selkeä ja luettava. Opas toimii hyvin vertaisryhmäohjaajan tukena ryhmän ohjaamisen perusasioihin. Tietoiskulaatikot aiheen alussa nykyisessä ulkoasussa toimivat hyvin kiinnepisteenä aisan ytimeen.

SISÄLTÖ

- Kappaleessa ”Miksi vertaisohjausta tarvitaan?” on ensimmäisessä lauseessa ristiriitaisuus, lauseen alussa viitataan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin ja lauseen lopussa vain seksuaalienemmistöön. Lauseen loppuun tulisi lisätä myös sukupuolienemmistö eli cis-ihmiset.
- Joko ongelmatilanteet tai ohjaajan oma jaksaminen kohdassa olisi tärkeää mainita kehen ottaa Lahden Setassa yhteyttä, jos tulee ongelmatilanteita tai haasteita oman jaksamisen suhteen. Esim. jos haluat purkaa ryhmässä tapahtuneita tilanteita, on mahdollisuus sopia vapaaehtoistyönohjausta Lahden Setan palveluohjaajan kanssa.
- Oppaasta käy ilmi kaikki oleellinen tieto, paitsi siinä tulisi olla sekä yhdistyksen puheenjohtajan, että palveluohjaajan yhteystiedot mahdollisia ongelmatilanteita varten. Mitään oppaasta ei tulisi poistaa, sillä nyt sisältö muodostaa toimivan kokonaisuuden. Oppaassa käytetty teksti on selkeää ja toimivaa varsinkin, kun huomioidaan vertaisryhmäohjaajien moninainen tausta. Oppaaseen on valittu oleelliset tiedot ja ne on esitetty tiiviissä muodossa, jolloin se kannustaa koko oppaaseen tutustumiseen. Kaikki oppaassa oleva tieto on ajanmukaista.
- Opas toimii hyvin tulevan vertaisohjaajien koulutuksen rinnalla, sillä opas tullaan jakamaan kaikille vertaisohjaajille koulutuksen jälkeen, jolloin opas toimii hyvänä muistivälineenä, johon voi palata koulutuksen jälkeen ja palautella mieleen keskeiset seikat vertaisohjaamiseen liittyen.

JATKOKEHITTÄMISIDEAT

- Opasta voidaan jatkossa hyödyntää referenssinä, kun yhdistyksen toimintaan laaditaan opas muissa vapaaehtoistoimissa toimiville henkilöille, kuten tapahtumien järjestäjille tai niissä toimiville vapaaehtoisille. Tällöin pystytään laatimaan samankaltaiset helposti lähestyttävät materiaalit, jotka tukevat yhdistyksen toimintaa ja varmistavat omalta osaltaan yhdistyksen toiminnan laatua eri toiminnoissa.



VERTAISOHJAAJAN OPAS

Alaotsikko

Sisällys

Vertaisryhmä	1
Mikä on vertaisryhmä?	1
Miksi vertaisohjausta tarvitaan?	1
Mikä ero on avoimella ja suljetulla ryhmällä?	1
Miten ryhmää ohjataan?	2
Ohjaajan tehtävät ryhmässä	2
Ryhmästä tiedottaminen	2
Tutustuminen	3
Puheeksi ottaminen ja vertaistuki	4
Ryhmässä toimiminen	5
Ongelmatilanteet	6
Ohjaajan oma jaksaminen	6
Setan yleiset ryhmäsäännöt	7
Yhteystahoja ja lisätietoa	8
Lukusuosituksia	9

Vertaisryhmä

- samankaltaiset kokemukset ja niiden jakaminen
 - yhteenkuuluvuuden tunne
 - toivo, rohkeus, realistiset tavoitteet
 - vastavuoroinen auttaminen
-

Mikä on vertaisryhmä?

Vertaisryhmille ominaista on ryhmän jäsenten samankaltaiset kokemukset ja vertaistuen antaminen. Samankaltaisten kokemusten jakaminen ja niiden tunnistaminen herättää ryhmän sisällä vertaisuuden ja osallisuuden tunteita. Vertaisuus syntyy yhteisten kokemusten jakamisesta. Tätä kautta vertaisuus auttaa ymmärtämään ja suvaitsemaan omia valintojaan ja siten vähentää itsesyällisyyden kokemusta. Osallisuuden kokemus syntyy yhteenkuuluvuuden tunteesta. Yksin siis kukaan ei voi olla osallinen. Vertaistuellla pyritään antamaan toivoa, rohkeutta ja realistisia tavoitteita kokemuksen jakajalle, joka käsittelee omaa tilannettaan. Vertaisryhmä tarjoaa siis siihen osallistuville vastavuoroista auttamista, jossa autettavan ja auttajan roolit vaihtelevat.

Miksi vertaisohjausta tarvitaan?

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen keskuudessa tavataan enemmän mielenterveysongelmia, kuin enemmistöjen parissa. Sosiaalisella tuella on merkitystä ja sen ollessa vähäistä, on voitu kohderyhmällä havaita enemmän masennusta, ahdistusta, alkoholin ja päihteiden väärinkäyttöä, riskialtista seksuaalista käyttäytymistä, häpeää sekä itsetunto-ongelmia.

Vertaistuesta tulee arvokasta ihmisen kohdatessa omaa identiteettiään tai olemassaoloaan

loukkaavia sanoja, tekoja tai kokemuksia. Vertaisohjaus perustuu kokemusasiantuntijuuteen ja yhteisten kokemusten jakamiseen, jossa kaikki ohjattavat ovat samaan aikaan ohjaajia ja ohjattavia. Vertaisohjaus parantaa ihmisen itsekunnioitusta ja auttaa ihmistä palautumaan itseä mahdollisesti haavoittaneesta kokemuksesta.

Mikä ero on avoimella ja suljetulla ryhmällä?

Avoimella ryhmällä tarkoitetaan sellaista ryhmätoimintaa johon osallistujien ei tarvitse sitoutua tai ilmoittautua etukäteen. Ryhmän koko ja siihen osallistuvat jäsenet saattavat siten vaihdella eri kokoontumiskertoina.

Suljetussa ryhmässä ryhmän jäsenet sitoutuvat ryhmään tietyksi ajanjaksoksi, jolloin ryhmän osallistujamäärä ei juurikaan vaihtelee ja ryhmän koko määritellään viimeistään ensimmäisessä tapaamisessa. Suljetuissa ryhmissä käsiteltävät aiheet ovat usein paljon henkilökohtaisempia, kuin avoimissa ryhmissä.

Miten ryhmää ohjataan?

- huolehdi hyvästä vuorovaikutuksesta
 - luo luottamuksellinen, turvallinen ilmapiiri
 - ole kiinnostunut ryhmäläisten asioista
 - toimi suunnitelmallisesti, tavoitteellisesti ja laadi selkeät aikataulut
-

Ohjaajan tehtävät ryhmässä

Hyvän ohjaamisen toteutumiseksi ohjaajan tulee tietää, mitä ryhmäläiset haluavat tai tarvitsevat ohjaukselta. Yhteisymmärrys parantaa ryhmäläisten tyytyväisyyttä ja sitoutumista. Ohjaustilanteet etenevät vuorovaikutuksen kautta. Ryhmäläisten ja ohjaajan vuorovaikutuksen tulisi olla turvallista ja luottamuksellista silloinkin, kun kaikki eivät jaa samaa mielipidettä keskenään. Ryhmäläisten arvostaminen, heidän asioistaan kiinnostuminen, näiden asioiden ymmärtäminen ja niissä rohkaiseminen ovat hyvän ohjaamisen merkkejä. Toisaalta ohjaajan tulisi rohkaista ja motivoida ryhmäläisiä myös tutkimaan ja joskus myös kyseenalaistamaan omia asenteitaan, käytöstään ja uskomuksiaan.

Ohjaajan tarkoitus on olla vastuussa ryhmästä ja ryhmäntyöskentelyn onnistumisesta. Ohjaajan tulee havaita ryhmän tarpeet ja kehitysvaiheet. Ohjaaja huolehtii ryhmän työnohjauksesta, resursseista, vuorovaikutuksesta, tiedonvälityksestä ja palautteenannosta.

Ryhmästä tiedottaminen

Toteutuakseen, ryhmän sisäisen ja ulkoisen tiedottamisen tulee olla säännöllistä ja suunnitelmallista. Sisäisellä tiedotuksella varmistetaan, että kaikki ryhmään kuuluvat ovat perillä ryhmän asioista ja aikatauluista. Ulkoisella tiedotuksella pyritään tekemään ryhmää tunnetuksi paikkakunnalla ja pitämään ryhmän mahdolliset yhteistyökumppanit ajan tasalla ryhmän toiminnasta. Ryhmän tiedotuskanava ja tyyli on hyvä valita etukäteen. Näin voidaan samalla kartoittaa, mitä ja kuinka suurelle yleisölle ryhmästä tiedotetaan.

- tervehdi henkilökohtaisesti jokaista
- huomioi, että uudet ryhmäläiset pääsevät mukaan ryhmään
- uudet ryhmäläiset ovat usein varovaisia ja keskittyvät ohjaajaan
- arkiset keskustelunaiheet turvallisia
- huomioi, että jotkut ryhmäläisistä voivat tuntea entuudestaan

Tutustuminen

Ryhmätilan tulisi olla sellainen, että kaikkien on hyvä tulla sinne ja ryhmäläiset saavat olla turvassa ulkopuolisten katseilta. Ryhmässä on hyvä tuoda ilmi selvästi ääneen, että minkäänlainen syrjintä ei ole sallittua. Vertaisryhmässä pyritään turvalliseen ja luottamukselliseen ilmapiiriin. Tämä syntyy ajan kanssa ryhmäläisten tutustuessa toisiinsa ja ohjaajaan. Konkreettisten asioiden tekeminen yhdessä kiinteyttää ryhmää. Erilaiset leikit, rentoutukset ja laulut ovat hyviä esimerkkejä yhteisestä tekemisestä. Tekeminen voi olla myös tavallisista ryhmän tapaamisista poikkeavaa. Ryhmä voi tehdä myös retkiä, käydä teatterissa, pitää saunailtoja tai järjestää juhlia. Näiden tilaisuuksien suunnittelu ja järjestäminen ovat myös ryhmää kiinteyttäviä ja luottamusta rakentavia toimintoja.

Uudet ryhmäläiset ovat usein varovaisia ja heidän vuorovaikutuksensa on pinnallista. Mahdollinen vuorovaikutus muiden ryhmäläisten kesken on usein arkisista asioista puhumista, joka auttaa ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa. Uudet ryhmäläiset tarkkailevat muiden toimintaa, mutta eniten he keskittyvät ryhmänohjaajaan. Uuteen ryhmään liittymiseen voi liittyä muistoja aikaisemmista ryhmäytymisistä tai ihmissuhteiden aluista. Ryhmään tullessaan uudella ryhmäläisellä on omia tavoitteita tai tarpeita, joiden esiin tuominen uudessa tilanteessa voi olla vaikeaa. Uusi ryhmäläinen voi ajatella, että omat kokemukset eroavat toisten

kokemuksista liikaa. Tämän vuoksi ryhmäläinen voi myös miettiä, onko tullut ollenkaan oikeaan paikkaan. Usein uutta ryhmäläistä mietityttää myös, mitä muut ajattelevat hänestä tai hän heistä ja odotetaanko häneltä jotain.

Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että uudet ryhmäläiset pääsevät mukaan ryhmään. Hänen tulee luoda turvallinen ilmapiiri. Suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus ja aikataulujen selkeys luovat uusille ryhmäläisille tunteen, että ohjaaja tietää mitä tekee. Pienet asiat usein ratkaisevat, kokeeko uusi ryhmäläinen itsensä tervetulleeksi, esimerkiksi jokaisen ryhmäläisen henkilökohtainen tervehtiminen luo mukavaa ja ystävällistä ilmapiiriä ryhmäläisille.

Uusien ryhmäläisten kannalta turvallisia keskustelunaiheita ovat arkiset aiheet sekä asiat, joista on helppo olla samaa mieltä muiden kanssa. Uskonto ja politiikka jakavat mielipiteitä, joten niistä puhuminen voi tuntua vaikealta. Ryhmäläiset tutkailevat yleensä alkuun tilannetta ja haluavat antaa itsestään myönteisen kuvan muille. Joskus ryhmään tulijalla saattaa olla ryhmässä joku jo entuudestaan tuttu. Ryhmäläisten entuudestaan läheiset kaverisuhteet voivat aiheuttaa ”kuppikuntaisuutta” ja hidastaa ryhmäytymistä. Ryhmänohjaajan olisi hyvä huomioda tämä ja huomauttaa kavereiden välisistä puheista ja käyttäytymisestä, joita muut eivät ymmärrä. Lisäksi ohjaajan olisi hyvä mahdollistaa kaikille tasavertainen ryhmässä olo riippumatta siitä, tunteeko muita entuudestaan vai ei.

- tutustumisen myötä myös arempia keskustelunaiheita voi tulla esiin
- vie keskustelua eteenpäin vain, **jos** ryhmäläinen tekee aloitteen
- huomioi ettet vie tilaa ryhmäläisiltä

- voit kuitenkin tuoda keskusteluun omia esimerkkejä
- tunnista ristiriidat, joihin puututtava
- ole aito
- muista huumori tilanteen sallimalla tavalla

Puheeksi ottaminen ja vertaistuki

Kun turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri on luotu ja ryhmäläiset ovat ehtineet tutustua toisiinsa, keskusteluiden aiheet muuttuvat syvällisemmiksi ja henkilökohtaisemmiksi. Tätä vaihetta kutsutaan yleisesti puheeksi ottamisen vaiheeksi. Ryhmän tavoitteita luotaessa on hyvä pohtia, kuinka syvällisiksi keskustelut voidaan päästää. Syvällisesti käsiteltävät aiheet voivat olla ryhmäläisille arkoja ja keskustelua voidaan viedä eteenpäin vain silloin, kun ryhmäläinen on itse siihen valmis ja tekee itse aloitteen. Ryhmäläisten motivoiminen puhumaan saattaa vaatia vaivannäköä, koska ohjaajan tulee rohkaista ryhmäläisiä tuomaan keskusteluun omia arkoja aiheitaan joskus omalla esimerkillään. Ohjaaja kuitenkin ei saa viedä liikaa muiden tilaa omalla kertomuksellaan tai hoitaa itseään ryhmäläisten avulla.

Ryhmäläiset saattavat tarvita rohkaisua omien tavoitteidensa toteuttamiseen. Kaikille mieleinen tekeminen, keskustelut, ja ohjaajan aitous lähentävät ryhmää entisestään ja edesauttavat vertaistuen onnistumista. Huumorista on myös usein apua. Tarinat ja vitsit vapauttavat ilmapiiriä, mutta ohjaajan on osattava käyttää huumoria varovasti ja tilanteen sallimalla tavalla.

Vertaistuen ei välttämättä tarvitse aina lähteä ohjaajan aloitteesta. Kun ryhmän yhteishenki tutustumisen ja yhteisten tavoitteiden myötä lujittuu, on mahdollista, että vertaistuki aktivoituu itsestään. Yhteinen selkeä päämäärä auttaa ryhmäläisiä tavoittelemaan ja toimimaan yhdessä.

- ryhmien kesto, säännöllisyys ja porukan vaihtuvuus vaikuttavat ryhmän toimintaan
- sopikaa yhteisistä asioista yhdessä
- lujita yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä
- jokaisen tulee tulla kuulluksi ja ymmärretyksi
- edistä avoimuutta
- anna tilaa ryhmäläisen omille ajatuksille
- mahdollista jokaisen osallistuminen
- erilaisuus on rikkaus
- muista, että jokainen on jossain hyvä

Ryhmässä toimiminen

Yhteenkuuluvuuden tunne auttaa ryhmäläisten yhdessä oppimista. Pitkäkestoisten, säännöllisten ja samalla porukalla kokoontuvien ryhmien yhdessä toimiminen tehostuu. Ryhmä voi kuitenkin toimia hyvin lyhyemmälläkin tähtäimellä osallistujien vaihdellessa. Yhteisistä asioista sopiminen on hyvä tehdä keskustelemalla. Tässä ohjaaja voi ottaa puhujan roolin itselleen tai antaa ryhmän sopia asioista keskenään. Jokaisen ryhmäläisen olisi kuitenkin hyvä tulla kuulluksi ja ymmärretyksi, jotta kaikki olisivat kiinnostuneita yhteisestä päämäärästä ja kokisivat olevansa tasavertaisia muiden kanssa. Yhdessä toimivaan ryhmään muodostuu usein erilaisia rooleja. Ohjaajan on hyvä tuoda esille, että jokainen on hyvä jossain ja erilaisuus on arvokasta.

Ohjaajan tulisi edistää avoimuutta ja innostaa ryhmäläisiä toimimaan yhdessä. Ohjaaja ei kuitenkaan saa olla liian innokas ja häiritä ryhmäläisiä. Vuorovaikutuksen tukeminen ja tilan antaminen auttavat ryhmäläisiä toimimaan omana itsenään yhteistä tavoitetta kohti. Joskus ohjaaja voi myös antaa vastuuta ryhmäläisille ja antaa muidenkin ohjata ryhmän toimintaa. Tällöinkin ohjaajan olisi hyvä tarkkailla, että jokainen ryhmäläinen pääsee osallistumaan yhteisiin päätöksiin.

Ryhmän päättyessä on lopetuksesta hyvä ilmoittaa ryhmäläisille viimeistään toiseksi viimeisellä kokoontumiskerralla. Tämä antaa ryhmäläisille mahdollisuuden irtautua ryhmästä rauhassa, sillä ryhmän päättyminen voi synnyttää ryhmäläisissä monenlaisia tunteita. Tunteiden esiintyminen kertoo ryhmäläisten kiintymyksestä ryhmään, joten ryhmän päättymisen läpikäyminen saattaa avata ryhmäläisille tilaisuuden kohdata ja käsitellä mahdolliset tuntemuksensa. Viimeisestä tapaamiskerrasta on hyvä sopia erikseen ryhmäläisten kanssa. Viimeinen kerta voi olla normaali tapaaminen tai jollakin teemalla pidetty päätösjuhla. Ryhmän jälkeinen yhteydenpito ja epäviralliset jälkikokoontumiset ovat yleisiä. Mahdollisista jatkotapaamisista on hyvä sopia ja ilmoittaa etukäteen kaikille ryhmäläisille. Yhteystietojen kerääminen ja jakaminen ryhmäläisten kesken heidän niin halutessaan on tässä kohtaa tärkeää. Ryhmän loppumisen jälkeen on hyvä muistaa, että muistot ovat tärkeä osa toteutunutta ryhmää. Mahdollisia valokuvia ja muita dokumentteja voidaan jakaa viimeisillä tapaamiskerroilla. Ryhmän tulosten läpikäyminen ja onnistumisien esille tuominen tuovat ryhmään tyytyväisyyttä. Ryhmässä yhdessä läpikäydyt asiat tuovat ryhmäläisille luottamusta omasta pärjäämisestä myös ryhmän jälkeen. Palautteen kokoaminen ja tulevaisuudesta keskustelu on hyvä käydä viimeisessä kokoontumisessa.

- huomioi ristiriidat, mitkä tarvitsevat puheeksi ottamista ja mitkä eivät
- huolehdi, että keskustelu etenee rauhanomaisesti
- kukaan ei saa jäädä ongelmiseen yksin

- ohjaa tarvittaessa avun piiriin
- huolehdi omasta jaksamisesta
- hoida sovitut asiat loppuun
- muista oma yksityisyys
- vedä selkeä ero ryhmän ja oman vapaa-ajan välille

Ongelmatilanteet

Toisinaan ryhmässä voi ilmetä ongelmatilanteita, esimerkiksi jonkun ryhmäläisen käytös saattaa häiritä muita. Ohjaajan tulee tunnistaa tällaiset ristiriidat ja ottaa kyseinen ryhmäläinen kahden keskiseen keskusteluun ja selvittää asia rauhanomaisesti, jotta ryhmän turvallinen ilmapiiri tai tavoitteet eivät vaarannu. Ristiriitatilanteessa jokaisen osapuolen kuuntelu vahvistaa ryhmän kiinteytymistä ja tasapuolisuutta. Jos tällä ei saavuteta riittävä hyötyä, voidaan ryhmän toimintaa hankaloittava ryhmäläinen esimerkiksi laittaa jäähylle ryhmästä. Yhdistys voi myös kieltää tällaista henkilöä osallistumasta ryhmiin, mutta tällöinkin tulisi huolehtia, ettei kukaan jää ongelmiseen yksin, vaan ohjata tarvittaessa avun piiriin. Tietoa muista yhteystyötahoista löytyy tämän oppaan lopusta. Mikäli ryhmäläisen ja ohjaajan välille syntyy ristiriita, on ohjaajan hyvä miettiä, onko hän itse aiheuttanut ristiriidan käytöksellään. Toisaalta on hyvä muistaa, että kaikki ei ole aina ohjaajasta kiinni. Ristiriitojen käsittelyssä ohjaajan tulisi tunnistaa, mitkä ristiriidat vaativat puheeksi ottamista ja mitkä ristiriidat rauhoittuvat itsestään ajan kanssa.

Ohjaajan oma jaksaminen

Jokainen ohjaaja on lähtenyt mukaan vapaaehtoistyöhön erilaisin tavoittein ja odotuksin. Vertaisryhmän toiminnan onnistumisen vuoksi on tärkeää, että vertaisohjaaja on motivoitunut ja sitoutuu ryhmänsä ohjaamiseen. Toisinaan kuitenkin elämässä voi olla kuormittavia tilanteita, jolloin motivoitunutkaan ohjaaja ei kykene sitoutumaan ryhmän ohjaamiseen sen edellyttämällä tavalla. Koska vertaisohjaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen, ohjaajalla on oikeus jättäytyä pois toiminnasta. Mahdollisuuksien mukaan olisi kuitenkin hyvä huolehtia, että uusi ohjaaja löytyisi tilalle ennen kuin edellinen ohjaaja lopettaa ryhmässä. Myös sovitut asiat olisi hyvä huolehtia loppuun saakka. Ryhmänohjaaja voi myös siirtyä ryhmässä kävijäksi niin halutessaan, jolloin ryhmätoimintaa ei tarvitse lopettaa kokonaan.

Ohjaajan on tärkeä myös muistaa huomioida oma yksityisyys. Vaikka ohjaaja on ryhmässä ryhmäläisiä varten, omaa yksityisyyttä on hyvä varjella, eikä ohjaajan tarvitse antaa omia henkilökohtaisia yhteystietojaan ryhmäläisille. Näin säilytetään selkeä ero ryhmän ja ohjaajan vapaa-ajan välillä.

Ongelmatilanteissa tai oman jaksamisen hiipuessä:

Ole yhteydessä joko Lahden Setan puheenjohtajaan tai palveluohjaajaan (yhteystiedot oppaan lopussa). Vapaaehtoistyön ohjauksessa voit myös palveluohjaajan kanssa purkaa mahdollisia ryhmässä tapahtuneita asioita.

Setan yleiset ryhmäsäännöt

Älä oletta	En oletta toisen suuntautumista tai sukupuolta, osaamista, taitoa tai tietoa tai ikää.
Älä syrji	En puhu kanssaihmisistä pahaa, myöskään heistä, jotka eivät ole paikalla. Otan huomioon muiden mielipiteet ja yritän ymmärtää toisen ihmisen näkökulmaa.
Yhdenvertaisuus kävijöiden välillä	Kohtelen kaikkia samalla tavalla ja huomioi muut.
Jokainen hyväksytään sellaisena kuin on	Jokainen meistä saa määritellä itse itsensä tai olla määrittämättä. Tätä ei tarvitse kenenkään kyseenalaistaa.
Älä hoputa	Kärsivällisyyttä kuuntelemisessa, siivoamisessa ja kaikessa muussa.
Huumoria saa olla!	Huumoria hyvän maun rajoissa, ketään loukkaamatta, ei henkilökohtaisuuksiin menemistä.
Ei pakoteta epä mukavuusalueelle	Ei ole pakko osallistua ohjelmaan, en saa painostaa muita. Ei tarvitse vastata kysymyksiin, jos ei halua.
Tilan antaminen	Kunnioitan toisen omaa tilaa, en mene liian lähelle. Annetaan toiselle (työ)rauha.
Puheenvuoron antaminen	En puhu toisen päälle, kerron oman asiani jatkamatta sitä loputtomiin. Kuuntelen toista, kysyn tarvittaessa.
Ole luotettava	En puhu ryhmässä muiden puhumista asioista eteenpäin tai outtaa ryhmässä kävijöitä. (Outata = take out of closet)
Lähde hyvällä mielellä!	Kerron fiiliksiäsi muille (tai ohjaajille), esimerkiksi lopun fiilispiirissä

Huomaathan vielä, että:

- Syrjintää ei tule hyväksyä missään muodossa
- Ryhmät ovat päihteettömiä
- Ryhmässä keskustelluista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella, vaan noudatetaan vaitiolovelvollisuutta
- Ryhmäläinen saa itse valita nimen, jolla häntä kutsutaan
- Ryhmät perustuvat vertaistuelliseen vapaaehtoisuuteen ja ammattiavun tarpeessa oleva ryhmäläinen ohjataan hakeutumaan avun piiriin
- Mahdollisuuksien mukaan pyritään järjestämään esteettömät ryhmätilat

Yhteystahoja ja lisätietoa

Lahden Seta

- Yhdistyksen puheenjohtaja: puheenjohtaja@lahdenseta.fi
- Yleiset asiat: info@lahdenseta.fi
- Palveluohjaaja: palveluohjaaja@lahdenseta.fi
- <https://www.lahdenseta.fi/>

Seta ry ja Transtukipiste :

- Pasilanraitio 5 (toinen kerros), 00240 Helsinki
- <http://seta.fi/>
- <http://transtukipiste.fi/>

Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi :

- Puhelinpäivystys ma ja to klo 19-21 – 044 300 2355
- neuvontapalvelu@sinuiksi.fi
- <https://www.sinuiksi.fi/>

HIV-point :

- Neuvontapuhelin ma-to klo 10-15.30, p. 0207 465 705
- Nettineuvonta ja chat
- <https://hivpoint.fi/>

Exit-hanke :

- Nettineuvonta ja chat
- <https://nuortenexit.fi/>

Väestöliitto :

- <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/>

Sexpo :

- Nettineuvonta, -puhelin ja -tapaamiset
- <https://www.sexpo.fi/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton Nuortennetti :

- Neuvontapuhelin ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20, p. 116 111
- Chat ja kirjeneuvontapalvelu
- <https://www.nuortennetti.fi/>

Poikien talo :

- <https://poikientalo.fi/>

Tyttöjen talo :

- <https://tyttojentalo.fi/>

Akuutissa tilanteissa ohjaa paikallisen avun piiriin:

- Lahden alueella päivystystapauksissa yhteys Akuutti24-päivystykseen, mahdollisuus myös soittaa neuvontanumeron 03 819 2385.
- Lahden ensi- ja turvakoti: Turvakodin 24/7 -puhelinpäivystys p. 03 875 090, Launeenkatu 8, Lahti, <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/>

Lukusuosituksia

Kaivatessasi lisää tietoa vertaisryhmän ohjaamisesta, voit tutustua esimerkiksi seuraaviin lähteisiin:

- Järvinen, R. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Seta ry. Nuortenryhmien vetäjille. <https://seta.fi/nuortenryhmien-vetajille/>