



Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden kokemuksia

Tuomas Heikkonen
Johanna Numminen-Rodriguez

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden kokemuksia

Tuomas Heikonen
Johanna Numminen-Rodriguez
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2019

Tuomas Heikkonen, Johanna Numminen-Rodriguez

Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden kokemuksia

Vuosi 2019 Sivumäärä 35

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, minkälaisia kokemuksia Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneilla vanhemmilla on ryhmästä ja sen toiminnasta. Toimiva arki on Helsingin kaupungin lastensuojelun perhekuntoutuksen ja Helsingin kaupungin lännen psykiatria ja päihdekeskuksen perheiden päihdekuntoutuksen asiakkaille tarkoitettu vanhempien vertaistukiryhmä. Ryhmä on toiminut vuodesta 2014 asti kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä.

Tutkimuskysymys oli: millaisia kokemuksia Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneilla on ryhmästä ja ryhmän toiminnasta? Pyrimme saamaan ryhmän vetäjille tietoa siitä, miten ryhmäläiset ovat kokeneet ryhmässä olon ja mitä he ovat pitäneet merkittävänä ryhmässä.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehystenä on käytetty sosiaalista kuntoutusta sekä vertaistukea. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistona on käytetty jokaisen ryhmän päätteeksi osallistuneilta kerättyjä kirjallisia palautteita. Aineisto analysoitiin käyttäen teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Tulosten perusteella suurin osa Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneista pitää ryhmän merkittävämpänä asiana vertaistukea. Vertaistuesta ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa lisää voimavaroja ja neuvoja arjessa jaksamiseen. Vertaistuen lisäksi ryhmä on tuonut osallistujille osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksia sekä tarjonnut apua elämänhallintaan.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan sanoa, että Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän kaltaisille ryhmille on tarvetta ja ryhmään osallistuneet ovat pääsääntöisesti kokeneet ryhmän hyödylliseksi. Opinnäytetyöstä saatiin muutamia konkreettisia kehittämisohjeita sekä jatkotutkimuksien aiheita. Kehittämisohjeiden avulla ryhmän ohjaajat voivat pyrkiä kehittämään ryhmää ja sen toimintaa. Jatkotutkimukset puolestaan mahdollistaisivat syvämmän tiedon saamisen ryhmäläisten kokemuksista ja voisivat avata esimerkiksi vertaisohjaajan merkitystä.

Tuomas Heikkonen, Johanna Numminen-Rodriguez

Participant's experiences of Toimiva arki parents peer group

Year	2019	Pages	35
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to describe the experiences of parents who have participated in a Toimiva arki peer group. Toimiva arki is a peer support group for clients in City of Helsinki's child protection services and City of Helsinki's Western Psychiatric and Substance Abuse Center's families open drug rehabilitation. The group has been operating twice a year since 2014 in the spring and in the autumn.

The research question was: What kind of experiences do participants of Toimiva arki have? The goal was to obtain information about how the participants have experienced the group and what they have considered to be important issues in the group.

The thesis was based on social rehabilitation and peer support and was carried out with a qualitative research method. The material used in this thesis is written feedback collected at the end of each group from the participants. The material was analysed using theory guided content analysis.

The findings show that most of the participants in Toimiva arki consider peer support as the most important issue for the group. The participants felt that peer support has given them more resources and advice on coping with everyday life. In addition to peer support the group has provided participants with experiences of inclusion and consultation and has provided assistance in life management skills.

Based on the findings of this thesis it can be said that there is a need for groups like Toimiva arki and that the participants have generally found the group useful. There were a few concrete suggestions about how Toimiva arki parents peer group can be improved in the future. There were also a few ideas on further studies that could give more information about the experiences of the participants and about the role of peer mentor.

Keywords: Social rehabilitation, Peer support, Life management skills, Inclusion

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Sosiaalinen kuntoutus	7
2.1	Sosiaalinen kuntoutus käsitteenä	7
2.2	Sosiaalinen kuntoutus ja elämänhallinnan tukeminen.....	8
2.3	Sosiaalinen kuntoutus ja osallisuus	9
3	Vertaistuki	10
3.1	Vertaistukiryhmä	11
3.2	Vertaisohjaaja	11
4	Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmä	12
5	Opinnäytetyön toteutuksen kuvaus	13
5.1	Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus	13
5.2	Tutkimuskysymys	14
5.3	Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus	14
5.4	Aineistonkeruumenetelmä	15
5.5	Aineiston analyysimenetelmä.....	16
6	Tulokset	17
6.1	Elämänhallinta ja arki	17
6.2	Osallisuus	19
6.3	Kuulluksi tuleminen	21
6.4	Merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa	22
7	Eettisyys ja luotettavuus	24
8	Pohdinta.....	26
	Lähteet	29
	Kuviot	32
	Liitteet.....	33

1 Johdanto

Vertaistuellalla on tutkitusti suurta ennalta ehkäisevää merkitystä vaikeissa elämänvaiheissa oleville. Viime aikoina vertaistuki on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa ja sitä toteutetaan monissa eri muodoissa niin kunnissa kuin järjestöissäkin. Vertaisuus perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta. Vertaistoiminnan avulla ihmisen on mahdollista löytää omat voimavaransa, ottaa vastuuta elämästään ja ohjata sitä haluamaansa suuntaan. Tuen avulla ihminen saa liikkeelle sen prosessin, joka muuttaa hänet aktiiviseksi toimijaksi sen sijaan, että jäisi passiiviseksi avun vastaanottajaksi. Useissa vertaisryhmissä liitetään yhteen vertaisuus ja ammatillisuus, jolloin mukaan saadaan omakohtaisten kokemusten lisäksi ammatillinen tieto ja asiantuntemus. (Laimio & Karnell 2018, 9-11, 16.)

Malliesimerkki vertaistoiminnasta on Helsingin kaupungin lastensuojelun perhekuntoutuksen ja Helsingin kaupungin Lännen psykiatria- ja päihdekeskuksen perheiden päihdeavokuntoutuksen organisoima Toimiva arki -niminen vanhempien vertaisryhmä, joka on aloittanut toimintansa jo vuonna 2014. Ryhmä on toiminut kahdesti vuodessa ja jokaisessa ryhmässä on ollut 8-10 osallistujaa. Ryhmään osallistujat ovat 0-18-vuotiaiden lasten vanhempia, joilla on lastensuojelun asiakkuus päihdeongelman tai muiden syiden vuoksi. Ongelmalliset elämäntilanteet ovat johtaneet siihen, että elämänhallinta ja arjen hallintataidot ovat heikentyneet. Ryhmän toiminta on sosiaalista kuntoutusta, jonka kulmakivinä toimii vertaisuus ja vertaistuki. Ryhmän tarkoituksena on tarjota asiakkailleen tukea ja välineitä arjessa selviytymiseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden kokemuksia ryhmän toiminasta. Analysoimme vuosina 2015-2018 ryhmistä kerättyjä ryhmäläisten palautteita ja selvitimme, miten ryhmä on vaikuttanut osallistujien arkeen sekä mitkä asiat koettiin merkityksellisiksi ja onko ryhmään osallistuminen tuottanut osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksia.

Palautteita arvioimalla saimme monien entisten ryhmäläisten äänet kuuluviin. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa asiakkaiden kokemuksista ryhmän ohjaajille, sekä sen taustaorganisaatioille. Asiakkaiden kokemusten selvittäminen auttaa ryhmän ohjaajia suunnittelemaan ja kehittämään ryhmän toimintaa jatkossakin asiakaslähtöisesti, asiakkaiden ajatukset ja kokemukset huomioiden.

Opinnäytetyön raporttiosuudessa kerromme opinnäytetyön taustoista ja tarkoituksesta ja käsittelemme teoreettisessa viitekehyksessä Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän toimintaa ohjaavia kulmakiviä: sosiaalista kuntoutusta, vertaistukea, elämänhallintataitoja sekä osallisuutta.

2 Sosiaalinen kuntoutus

Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän toiminta voidaan määritellä sosiaalisesti kuntoutukseksi. Tähän saakka sosiaalisen kuntoutuksen termiä ollaan käytetty hyvin väljästi ja se on jättänyt tilaa monenlaiselle toiminnalle, jonka nähdään edistävän ihmisen toimintamahdollisuuksia yhteiskunnassa. Vuonna 2015 se kuitenkin sai ensimmäistä kertaa lain mukaisen määritelmän, kun sosiaalinen kuntoutus määriteltiin sosiaalihuoltolaissa yhdeksi sosiaalihuollon palveluista. (Puromäki, Kuusio, Tuusa & Karjalainen 2016, 4.)

2.1 Sosiaalinen kuntoutus käsitteenä

Sosiaalinen kuntoutus on kulkenut käsitteenä jo 1970-luvulta asti. Tuolloin se käsitettiin vammaislain piirissä olevien henkilöiden näkökulmasta. Tämän jälkeen käsite on laajentunut käsittämään myös muita kuntoutujia ja heidän ympäristöään sekä kehittynyt ennaltaehkäisevämpään suuntaan. Haimi & Kahilainen (2012, 41-45) mainitsevat kuitenkin, että sosiaalisen kuntoutuksen käsitteen määrittely on ongelmallista. Käsite on käytössä usealla eri tieteenalalla ja välillä on ollut vaikea erottaa käsitettä ja käytäntöä toisistaan. Käsite on kulkenut lääkinnällisen-, ammatillisen- ja kasvatuksellisen kuntoutuksen rinnalla osana kuntoutuksen nelijakoa. (Haimi & Kahilainen 2012, 41-45; Ala-Kauhaluoma & Tuusa 2014, 6.)

Vaikka sosiaalinen kuntoutus vuosikymmenten aikana onkin kehittynyt siihen osallistuvien ihmisten kirjon, tavoitteiden ja toimintamuotojen osalta ja laajeni laadullisesti, määrällisesti ja strategisesti, on sosiaalisen kuntoutuksen kehitys ollut sisällöltään hyvin vähäistä. Ala-Kauhaluoman & Tuusan (2014, 6) mukaan syinä tähän ovat olleet sosiaalisen kuntoutuksen termin jättämä tila monenlaiselle toiminnalle, joka edistää yksilön toimintakykyä sekä se, että sosiaalisella kuntoutuksella ei ennen vuotta 2015 ole ollut takanaan lainsäädäntöä tai muuta ohjaavaa säännöstä.

Sosiaalihuoltolaissa (L1301/2014) sosiaalinen kuntoutus määritellään sosiaalityön ja -ohjauksen menetelmin annettavaksi tueksi sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sosiaalihuoltolain (L1301/2014) mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen, kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalveluiden yhteensovittaminen, valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä muut tarvittavat sosiaalista kuntoutusta edistävät toimenpiteet.

Sosiaalihuoltolaki (L1301/2014) jättää kuntoutuksen tarjoajille hyvin vapaat kädet, antaen vain suuntaviivat toiminnalle. Kaikki asiakkaalle tarjottavat palvelut ja tukitoimet ovat osana henkilön kuntoutussuunnitelmaa, joka laaditaan asiakkaan ja ammattilaisten yhteistyössä, yksilöllisesti kuntoutujan elämäntilanteen mukaan. (L1301/2014.)

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteina on sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen, kuntoutujan kokonaisvaltainen hyvinvointi, ulkoisen ja sisäisen elämänhallinnan parantaminen tai palauttaminen sekä monipuolinen osallisuus yhteiskuntaan. Sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvät palvelut ovat hyvin monipuolisia. Ne voivat tukea kuntoutujaa esimerkiksi kasvussa ja kehityksessä, perhe-elämässä, vanhemmuudessa sekä sosiaalisissa suhteissa. Perheiden kanssa tehtävä sosiaalinen kuntoutus on usein vanhemmuuden tukemista sekä kodinhoidossa ja asioinnissa tukemista. Vastuu näiden kuntoutuspalveluiden järjestämisestä on usein kuntien sosiaali- ja terveystoimilla. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22; Forss & Vatula-Pimiä 2014, 180-181.)

Tarkan ja pysyvän määritelmän antaminen sosiaalisesta kuntoutuksesta on kuitenkin vaikea, jopa mahdoton tehtävä, johtuen alati muuttuvasta kuntoutuksen työkentästä ja monialaisuudesta. Tärkeää ei välttämättä olekaan sosiaalisen kuntoutuksen määrittelemineen, vaan sen tarpeiden ja paikan tunnistaminen kuntoutuksen kentällä. (Karjalainen & Rajavaara 2012, 3; Nieminen 2018, 10.)

2.2 Sosiaalinen kuntoutus ja elämänhallinnan tukeminen

Sosiaaliseen kuntoutukseen liittyy vahvasti elämänhallinnan tukeminen. Elämänhallinnan tukeminen puolestaan on keskeisessä roolissa Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän toiminnassa. Termillä elämänhallinta, tarkoitetaan ihmisten sisäistä ja ulkoista sopeutumiskykyä vallitsevaan elämäntilanteeseen. Ulkoisesta elämänhallinnasta on kyse silloin, kun ihminen pystyy pääpiirteissään ohjaamaan elämänsä kulkua. Ihminen pyrkii järjestämään vakaaiksi tulo- tasonsa ja asumisensa ja hänellä on tunne, että hän pystyy itse vaikuttamaan esimerkiksi koulutukseen ja työelämään. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 140-141; Forss & Vatula-Pimiä 2014, 20-22.)

Sisäinen elämänhallinta puolestaan on kykyä kohdata vaikeuksia ja sietää pettymyksiä. Hyvään sisäiseen elämänhallintaan kuuluu myös pitkäjänteinen ja kärsivällinen asenne elämään ja sen tuomiin haasteisiin. Elämän ulkoiset puitteet kuten koti, työ, opiskelupaikka ja talous voidaan varmistaa sosiaaliturvalla. Sisäiseen elämänhallintaan puolestaan on vaikeampi vaikuttaa. Sosiaalialalla työskentelevien henkilöiden on osattava tukea erilaisten ihmisten kykyä hallita elämäänsä ja motivoitava heitä kuntoutumiseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 140-141; Forss & Vatula-Pimiä 2014, 20-22.)

Huono sisäinen elämänhallinta voi kaataa ihmisen elintason elementit; työn, terveyden ja asumisen. Kaikille Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistujille yhteistä ovat olleet erityiset haasteet lasten arjen toimintojen ohjaamisessa. Monet ryhmäläisistä kärsivät jaksamattomuudesta, masennuksesta ja aloitekyvyttömyydestä ja kodin arkiset työt, kuten ruuanlaitto, siivous ja pyykinpesu aiheuttavat heissä psyykkistä kuormitusta. Yksi sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteista on ulkoisen ja sisäisen elämänhallinnan palauttaminen. Tukemalla

ihmisten selviytymistä arkielämässä, tuetaan myös heidän elämänhallintaansa. (Forss ym. 2014, 180-181.)

2.3 Sosiaalinen kuntoutus ja osallisuus

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on tukea kuntoutujien monipuolista osallisuutta yhteiskuntaan. Tarkastelemme opinnäytetyössämme Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden kokemuksia. Lisäkö ryhmään osallistuminen asiakkaiden osallisuuden tunnetta ja onko ryhmän toiminnalla ollut osallisuutta edistävä vaikutus?

Osallisuus on monitahoinen ja laeva käsite ja sitä voikin kutsua sateenvarjokäsitteeksi, joka kokoaa yhteen erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja. Isola & Kaartinen sekä Leeman, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi (2017, 3-15) määrittelevät osallisuuden olevan liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista sekä yhteisyyttä. Se voi olla yhteen sopimista, mukaan ottamista ja osallistumista.

Osallisuus on ennen kaikkea osallistumista ja kaikkea edellä mainittuja, mutta se on myös kaiken tämän järjestämistä, johtamista ja demokratiaa. Osallisuus ilmenee päätösvaltana omassa elämässä ja vaikuttamisen prosesseissa. Tällöin yksilö pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja vaikuttamaan erilaisissa ryhmissä, kuten työ- tai asumisyhteisöissä. Osallisuutta ilmenee myös silloin, kun yksilöllä on merkityksellisiä suhteita ja vastavuoroisia sosiaalisia suhteita. Omaehtoisuus, kyvykkyyden osoittaminen ja yhteenkuuluvuus ovat ihmisen perustarpeita, jotka toteutuessaan lisäävät hyvinvointia. (Isola ym. 2017, 3-15.)

Osallisuuden kokemisen kannalta heikoimmassa asemassa ovat päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, työttömät, köyhät lapsiperheet, asunnottomat ja vammaiset. Nämä elämäntilanteet vaikuttavat osallisuuden ja toimijuuden mahdollisuuksiin, eli siihen miten ihminen pystyy tai tulkitsee pystyvänsä vaikuttamaan elämänsä kulkuun, resursseihinsa ja tarpeisiinsa. Kun rahaa on liian vähän ja toimeentulo on epävarmaa, ihminen elää rutiinien ja lyhytjälteisten ajanjaksojen ehdoilla. Hän tuntee itsensä voimatomaksi ja toivottomaksi. Sosiaaliset suhteet, mahdollisuudet, merkitykselliset kokemukset sekä tunne osallisuudesta ja johonkin kuulumisesta vähenevät. (Isola ym 2017, 15-17; Leeman, Kuusio & Hämäläinen 2015, 7.)

Osallisuutta voidaan edistää takaamalla työmahdollisuuksia mahdollisimman monelle, ehkäisemällä sosiaalisia ongelmia ja parantamalla palvelujärjestelmän toimivuutta. Sosiaalipalveluissa korostetaan asiakkaiden vaikutusmahdollisuuksien lisäämistä itseä koskevassa päätöksenteossa, palveluissa ja niiden kehittämisessä. Esimerkkejä konkreettisista työmenetelmistä ovat kokemusasiantuntijuus, asiakasraadit ja foorumit. (Leeman ym. 2017, 8-9; Järvikoski ym. 2011, 151-153.)

Kuntoutuksen kentällä on viime aikoina alettu kiinnittää erityistä huomiota vertaistuen eli samassa tilanteessa olevien ihmisten antaman tuen merkitykseen kuntoutusprosessin aikana.

Tutkimusten mukaan vertaistuki, johon myös kokemusasiantuntijuus osaltaan kuuluu, on koettu yhdeksi tärkeimmistä hyvinvointia ja osallisuuden tunnetta edistävästä tekijöistä. (Leeman ym. 2017, 8-9; Järvikoski ym. 2011, 151-153.)

Valitsimme teoreettiseksi viitekehukseksi sosiaalisen kuntoutuksen. Sosiaaliseen kuntoutukseen päädyimme, koska Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän toiminta voidaan luokitella sosiaalisesti kuntoutukseksi.

Toinen Toimiva arki - vanhempien vertaisryhmän ohjaajista ja osa asiakkaista on lastensuojelusta. Lastensuojelussa Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän toimintaa ei lueta sosiaalisesti kuntoutukseksi vaan lastensuojelulain mukaiseksi perhetyöksi. Perhetyössä pääpaino on vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden tukemisessa. Olemme ottaneet tämän viitekehysten huomioon opinnäytetyötä tehdessämme, mutta päättäneet painottaa sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmaa, sillä ryhmän ohjaajat itse määrittivät ryhmän toiminnan sosiaalisesti kuntoutukseksi.

3 Vertaistuki

Vertaistuki, vertaistukiryhmä sekä vertaisohjaaja valikoituivat mukaan teoreettiseen viitekehukseen, koska vertaisuus ja vertaistuki ovat olleet alusta asti Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän keskeisiä elementtejä. Ryhmissä on esimerkiksi ollut mukana vertaisohjaaja aina toisesta ryhmästä lähtien.

Vertaistuki juontaa juurensa jo heimo- ja kyläyhteisöihin, joissa ihmisten täytyi pitää huolta toisistaan, jotta yhteisö pärjäisi. Ensimmäiset nykyaikaiset vertaistukiryhmät ovat kuitenkin AA-ryhmät sekä Klubitaloliike, jotka ovat toimineet jo 1900 -luvun alkupuolelta. Suomeen toiminta juurtui vuonna 1948 AA-ryhmien myötä. 1990 -luvun laman aikana vertaistukiryhmien määrä lisääntyi merkittävästi. Samanlaisessa elämäntilanteessa olevien tai samanlaisia asioita kokeneiden ihmisten välinen tuki onkin ollut alusta saakka sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnan ytimessä ja on edelleen eniten kasvava osa järjestöjen toimintaa. Vertaistukiryhmien lisääntyessä myös niiden tutkiminen ja erilaiset kehittämishankkeet ovat lisääntyneet. (Laatikainen 2010, 9-10.)

Ihalainen ja Kettunen (2011, 47-48) määrittelevät vertaistuen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien tai samanlaisia kokemuksia omaavien ihmisten keskinäiseksi vuorovaikutukseksi, johon osallistuvat saavat toiminnasta tukea, apua ja hyötyä omaan tilanteeseensa. Työntekijän rooli vertaistuessa ja vertaistukiryhmissä on toimia puheenjohtajana, joka puolueettomana tarvittaessa rajaa, hillitsee tai ohjaa toimintaa. Työntekijällä voi itselläänkin olla kokemusta käsiteltävistä asioista, tässä tapauksessa työntekijän on kuitenkin täytynyt työstää omaa kriisiään, jotta ryhmän ohjaaminen onnistuisi. Vaikka työntekijällä ei itsellään olisi

kokemusta aiheesta, tulee hänen olla hyvin perehtynyt aiheeseen sekä sen taustatekijöihin. (Ihalainen & Kettunen 2011, 47-48; Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 272-274.)

Vertaistukiryhmissä käsiteltävät asiat voivat olla hyvinkin arkaluontoisia ja niihin voi liittyä häpeän tunnetta. Vertaistukiryhmässä kaikki jäsenet ovat, tai ovat olleet, kuitenkin samassa tilanteessa, joten häpeän tunteen voi unohtaa ja omista kokemuksista voi puhua vapaasti. Ryhmän jäsenten voi myös olla helpompi kuvailla ongelmiaan tai tilannettaan toisille, sillä hän tietää muiden todella ymmärtävän, mistä hän puhuu. Omien tunteiden ja kokemusten jakaminen onkin olennainen osa vertaistukea. Tunteiden ja kokemusten lisäksi ryhmässä voidaan jakaa myös selviytymiskeinoja. (Ihalainen & Kettunen 2011, 47-48.)

3.1 Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä on paikka, johon ihmiset tulevat vapaaehtoisesti hakemaan tukea ja apua tarjoavia vastavuoroisia suhteita samassa tilanteessa tai samoja kokemuksia omaavien ihmisten kanssa. Vertaistukiryhmät ovat useimmiten pienryhmiä, joka mahdollistaa sen, että ryhmäläiset ovat vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmään kuuluvien kanssa. Tämä puolestaan mahdollistaa vertaistuen toteutumisen. Vertaistukiryhmä voi olla yksityishenkilön, järjestön, usean järjestön yhdessä tai julkisen sektorin käynnistämä. (Jyrkämä 2010, 25-35.)

Jyrkämä (2010, 25-35) määrittelee vertaistukiryhmille viisi vaihetta, jotka ovat 1) ryhmän käynnistäminen, 2) alkava ryhmä, 3) tutustuva ryhmä, 4) yhdessä toimiva ryhmä ja 5) toiminnan arviointi - lopettava ryhmä. Ensimmäisessä vaiheessa ryhmää käynnistävä taho on ottanut selvää ryhmän tarpeellisuudesta, kenelle ryhmä on suunnattu, kuka sitä pitää, missä ryhmä kokoontuu ja mikä on sen tavoite. Ryhmän käynnistämiseen kuuluvat yleensä seuraavat vaiheet 1) kokemus tai tieto ryhmän tarpeellisuudesta, 2) yhteistyökumppanien etsiminen ja valitseminen, 3) kohdejoukon tavoittaminen, 4) kohdejoukon mukaan saaminen ja 5) ryhmän aloittaminen. (Jyrkämä 2010, 25-35.)

Toisessa vaiheessa tapaamiset ovat paljolti ohjaajan varassa ja niissä painottuu tutustuminen sekä luottamuksen ja täten pohjan luominen koko ryhmän toiminnalle. Kolmannessa vaiheessa ryhmä alkaa sopia yhteisistä säännöistä sekä tavoitteista. Jos edellinen vaihe on onnistunut hyvin, vallitsee ryhmässä tässä vaiheessa yleensä avoin tunnelma. Neljännessä ja viidennessä vaiheessa ryhmän toiminta on vakiintunutta ja ohjaajan rooli vähäisempi kuin alussa. (Jyrkämä 2010, 28-49.)

3.2 Vertaisohjaaja

Vertaisohjaaja on henkilö, jolla on itsellään samoja kokemuksia tai hän on ollut samassa elämäntilanteessa, kuin ryhmän muut jäsenet, joten hän on vertainen heidän kanssaan. Vertaisohjaaja on kuitenkin ehtinyt työstää omia kokemuksiaan tai on päässyt kokonaan niiden yli niin, että hänellä on voimavaroja ohjata ryhmää ja kohdata ryhmäläisten kokemukset.

Ryhmän ei ole tarkoitus olla kuntouttava paikka vertaisohjaajalle, mutta on tärkeää, että myös vertaisohjaaja saa ryhmästä hyvän olon tunteita. (Heiskanen & Hiisijärvi i.a.)

Vertaisohjaaja voi toimia yksin tai yhdessä ammattilaisen kanssa erilaisissa kuntouttavissa ja hoidollisissa ryhmissä. Tällaisissa ryhmissä vertaisohjaajan tehtäviä ovat yleensä oman tarinansa kertominen sekä toiminnan ja sisällön suunnitteluun osallistuminen. Vertaisohjaajan läsnäolo ryhmässä parantaa ryhmän keskeistä sekä ryhmän ja työntekijöiden välistä vuorovaikutusta. Muille ryhmäläisille vertaisohjaaja on samalla vertainen ja esimerkki siitä, millainen vaikutus ryhmällä voi olla. (Rissanen 2013, 15-17.)

4 Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmä

Toimiva arki-ryhmä on vanhemmille tarkoitettu vertaistuellinen ryhmä, jonka tarkoituksena on tarjota tukea ja välineitä arjessa selviytymiseen. Ryhmään osallistujat koostuvat Helsingin kaupungin lastensuojelun perhekuntoutuksen ja Helsingin kaupungin lännen psykiatria ja päihdekeskuksen perheiden päihdekuntoutuksen asiakkaista. Suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa kaksi sosiaaliohjaajaa, joiden lisäksi paikalla on aina myös vertaisohjaaja. Ryhmä on perustettu kuntoutustarpeeseen. Osallistujilla on usein päihdetaustaa tai he ovat lastensuojelun asiakkaina muista syistä. Ongelmalliset ja vaikeat elämäntilanteet ovat johtaneet oman elämänhallinnan ja arjen hallintataitojen heikkenemiseen. (Paju 2018).

Ryhmän toiminta voidaan määritellä sosiaalisesti kuntoutumiseksi ja sitä ohjaa päihdehuoltolaki, lastensuojelulaki ja sosiaalihuoltolaki. Ryhmään osallistuminen on osa asiakkaiden kuntoutusta ja ryhmämuotoiseen kuntoutukseen osallistuminen on määritelty asiakkaiden kuntoutus- tai asiakassuunnitelmissa. Ryhmää toteutetaan kahden eri organisaation yhteistyönä. Ryhmän sisällöt nousevat asiakkaiden tarpeista. Asiakkaat voivat itse vaikuttaa hyvin vahvasti siihen, millaisia asioita ryhmissä käydään läpi. Ryhmän tavoitteena on antaa osallistumisen ja voimaantumisen kokemuksia sekä lisätä asiakkaiden itseluottamusta omiin kykyihin ja osaamiseen. (Paju 2018).

Ryhmä on toiminut vuodesta 2014 saakka, kahdesti vuodessa. Ryhmissä on noin 8-10 osallistujaa. Osallistujat elävät erilaisissa elämäntilanteissa ja mukana on sekä äitejä että isiä, he ovat yksinhuoltajia, parisuhteessa eläviä tai pariskuntia, jotka osallistuvat toimintaan yhdessä. Perheiden lasten iät vaihtelevat 0-18 vuoteen. Lapset elävät perheissä, tai ovat sijoitettuina kodin ulkopuolelle. Kaikille osallistujille yhteistä ovat olleet erityiset haasteet lasten arjen toimintojen ohjaamisessa. Monet ryhmäläisistä kärsivät jaksamattomuudesta, masennuksesta ja aloitteenkyvyttömyydestä ja kodin arkiset työt, kuten ruuanlaitto, siivous ja pyykinpesu aiheuttavat heissä psyykkistä kuormitusta. (Paju 2018).

Ryhmä kokoontuu kevään tai syksyn aikana kymmenen kertaa. Ensimmäisellä ryhmäkerralla osallistujat tuottavat keskustelujen kautta seuraavien ryhmäkertojen teemat, joita he

toivoisivat ryhmässä käsiteltävän. Näin ollen jokainen ryhmä poikkeaa hieman edellisistä, mutta usein toistuvia teemoja eri ryhmissä ovat olleet esimerkiksi taloudenhallinta ja raha-asiat, vanhemmuus, lasten rajat ja kasvatus sekä perhe- ja ihmissuhteet. Paikalla on käynyt myös ulkopuolisia asiantuntijoita, kuten velkaneuvoja ja perheterapeutteja. (Paju 2018).

Jokainen tapaamiskerta kestää neljä tuntia ja se pitää sisällään toiminnallisen osuuden, jolloin laitetaan ruokaa yhdessä, sekä keskusteluosuuden, jolloin keskustellaan päivän teemasta. Myös keskusteluosioiden tukena käytetään erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Jokaisella tapaamiskerralla harjoitellaan myös omien vahvuuksien löytämistä ja tunnistamista sekä omien onnistumiskokemuksien huomaamista, liittyen perheen arkeen, muun muassa erilasten korttien avulla. Tapaamiskerta päätetään aina yhteiseen rauhoittumiseen ja rentoutumiseen ennen kotiin lähtöä. (Paju 2018).

5 Opinnäytetyön toteutuksen kuvaus

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen tammikuussa 2018, kun olimme sähköpostitse yhteydessä Rastilan päivämuotoisen perhekuntoutuksen vastaavaan hoitajaan. Tämän jälkeen kävimme paikan päällä keskustelemassa kahdesta eri opinnäytetyöaiheesta. Päädyimme tekemään laadullisen tutkimuksen Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden vanhempien kokemuksista.

Aiheen valikoiduttua aloitimme opinnäytetyösuunnitelman työstämisen. Hyväksytty suunnitelma ja tutkimuslupahakemus lähetettiin Helsingin kaupungin kirjaamoon toukokuussa 2018. Hyväksytty tutkimuslupa saatiin takaisin Helsingin kaupungin kirjaamosta elokuussa 2018. Tämän jälkeen saimme tarvittavan aineiston, eli ryhmistä koostetut raportit, syyskuun aikana. Aineiston analysointi tapahtui loka-marraskuun aikana ja tulosten raportointi joulutammikuun aikana.

Oma ideamme oli alun perin haastatella muutamaa ryhmään osallistunutta heidän kokemuksistaan. Ryhmän silloiset ohjaajat toivoivat kuitenkin laajempaa otosta ja ehdottivat aineistoksi kaikkien ryhmien päätteeksi kerättyjä palautteita. Päädyimme heidän toiveestaan käyttämään aineistona palautteita haastattelujen sijaan. Tarkoituksenamme oli saada palautteista kattava kuva siitä, millaisia kokemuksia ryhmään osallistuneilla on ollut ryhmän toiminnasta.

5.1 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmä on toiminut jo vuodesta 2014 ja sen toiminnassa ovat alusta asti olleet mukana nykyäänkin hyvin ajankohtaiset suuntaukset sosiaalialan työssä, monisektorinen työ, vertaisohjaaja sekä asiakaslähtöisyys. Ryhmän voidaan siis sanoa olleen aloittaessaan edellä aikaansa. Tästä huolimatta sen toiminnasta ei ole tehty vielä yhtään opinnäytetyötä tai muuta tutkimusta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koota yhteistyökumppaneillemme Helsingin kaupungin lastensuojelun päivämuotoiselle perhekuntoutukselle sekä Helsingin kaupungin lännen psykiatria- ja päihdekeskuksen perheiden päihdekuntoutukselle kaivattua tietoa ryhmään osallistuneiden saamasta hyödystä sekä kuulluksi tulemisen ja osallisuuden kokemuksista.

Tavoitteenamme on kuvata millaisena ryhmään osallistuneet ovat kokeneet ryhmässä tarjotun tuen elämänhallintaan ja arkeen sekä ovatko he saaneet ryhmästä osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Pyrimme myös selvittämään, mitkä asiat ryhmään osallistuneet ovat kokeneet merkityksellisiksi ryhmän toiminnassa.

5.2 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kuvata, millaisia kokemuksia Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneilla on ryhmästä, joten tutkimuskysymykseksi muodostui:

- Millaisia kokemuksia Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneilla on ryhmästä ja ryhmän toiminnasta?

Aineistoa analysoidessa kiinnitimme erityisesti huomiota seuraaviin teemoihin:

- Elämänhallinta ja arki
- Osallisuus
- Merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa.

Elämänhallinta ja arki sekä osallisuus tulivat teoreettisesta viitekehystä ja merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa olivat työelämäkumppanin toive.

5.3 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Kanasen (2014, 18-22, 70-71) mukaan laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen ja sillä pyritään ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. Laadullinen tutkimus käyttää sanoja ja lauseita ja sen avulla pyritään löydöksiin ilman tilastollisia menetelmiä tai määrällisiä keinoja. Laadullinen tutkimus soveltuu hyvin sellaisiin tilanteisiin, joissa ilmiöstä halutaan saada syvällinen näkemys tai kun ilmiöstä halutaan saada hyvä kuvaus. Sen avulla voidaan laatia selittäviä teorioita siitä, miten tutkittava ilmiö toimii. (Kananen 2014, 18-22, 70-71.)

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan sellaisia metodeja, joissa nousee esiin tutkittavien oma ääni ja näkökulmat. Näitä metodeja ovat muun muassa teemahaastattelut, ryhmähaastattelut, havainnoinnit ja erilaisten dokumenttien ja tekstien analyysit. Kohdetta pyritään

tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista löytää monen suuntaisia suhteita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161-164.)

Laadullinen tutkimus ei tavoittele totuuden löytymistä, mitä voidaan pitää yhtenä sen erityispiirteenä. Sen sijaan laadullisen tutkimuksen tavoitteena on näyttää tutkimuskohteesta jostain, mikä ei ole tavoitettavissa välittömän havainnon avulla. Tähän voidaan päästä tutkimuksen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla. Laadullisessa tutkimuksessa korostuvatkin tutkimuskohteeseen liittyvät konteksti, intentio ja prosessi. (Vilka 2015, 130-121.)

Käytimme opinnäytetyössämme laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta koska tutkimuskysymyksemme on laadullinen ja tarkoituksenamme oli selvittää ryhmäläisten omakohtaisia kokemuksia ja mielipiteitä ryhmän toiminnasta. Laadullisella tutkimusotteella pyrimme saamaan mahdollisimman hyvän ja kattavan kuvauksen siitä, millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on ollut Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmästä ja sen sisällöstä.

5.4 Aineistonkeruumenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa ainestoa voidaan kerätä monella tapaa. Aineistokeruumenetelmänä voidaan käyttää haastatteluja, havainnointia ja dokumentteja. Dokumenteilla tarkoitetaan valmiita materiaaleja, jotka voivat olla kirjoitetussa, kuvallisessa, äänitetyssä tai muussa visuaalisessa muodossa. Kun kohdeilmiöstä on jo olemassa valmiiksi kirjoitettuja aineistoja, ei tutkijan tarvitse lähteä aina kentälle, vaan joissain tapauksissa koko aineisto voi perustua valmiisiin dokumentteihin. Valmis aineisto voi olla esimerkiksi muistioita, elämäkertoja, vuosikertomuksia, kokouspöytäkirjoja tai raportteja. Näitä valmiita, jo olemassa olevia aineistoja, jota tutkimuksessa voidaan hyödyntää sellaisenaan, kutsutaan sekundääriaineistoksi. Valmiit aineistot voidaan jakaa kahteen luokkaan, yksityisiin dokumentteihin ja joukkotiedotuksen dokumentteihin. (Kananen 2015, 132-133; Tuomi & Sarajärvi 2018, 96-97.)

Kun tutkimusaineistona käytetään yksityisiä dokumentteja, tutkimukseen sisältyy oletus, että kirjoittaja kykenee ilmaisemaan itseään kirjallisesti ja on jollain tapaa parhaimmillaan niin tehdessään. Dokumenttien avulla pyritään ymmärtämään toimijoita heidän itsensä tuottamien kertomusten perusteella. Valmiita aineistoja voidaan käyttää esimerkiksi sisällön kuvailuun ja selittämiseen, mutta jotta tutkittavan aineiston tiedot tulisivat vertailukelpoisiksi, on niitä usein myös muokattava, yhdisteltävä ja tulkittava. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 96-97; Hirsjärvi ym. 2013, 217.)

Käytimme tutkimusaineistona asiakaspalautteita, joita ohjaajat olivat keränneet Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneilta aina ryhmän päättyessä. Kaikki palautteet oli koottu ryhmistä kertoviin raportteihin, jotka saimme tarkasteltaviksi, kun tutkimuslupamme hyväksyttiin. Raportteja oli yhteensä kahdeksan, mutta käytimme niistä vain kuutta, sillä kahdessa ensimmäisessä raportissa palautteita oli tiivistetty vain muutamiin lauseisiin, joten

emme voineet tarkastella niitä kokonaisuudessaan. Pois jätetyt raportit olivat syksyn 2014 ja kevään 2015 ryhmien raportit, eli kaksi ensimmäistä ryhmää. Pois jätetyistä raporteista ei myöskään käynyt ilmi, oliko vastaukset kerätty samalla palautelomakkeella kuin myöhemmissä ryhmissä. Jättämällä nämä raportit pois pyrimme varmistamaan, että kaikilta vastaajilta on kysytty samoja asioita ja, että he ovat vastanneet samoihin kysymyksiin. Vastaajia oli yhteensä 36, mutta osa vastaajista ei ollut vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Palautteiden laatu oli hyvin vaihtelevaa. Osa vastaajista suosi lyhyitä muutaman sanan vastauksia, kun taas osa oli kuvaillut laajasti omia kokemuksiaan, tuntemuksiaan ja mielipiteitään. Kaikki vastaajat olivat ymmärtäneet kysymykset ja kysyneet ilmaisemaan itseään kirjallisesti niihin vastatessaan. Tarkastelimme palautelomakkeen kaikkia kysymyksiä ja niiden vastauksia ja saimme laajan ja monipuolisen kuvan osallistujien mielipiteistä ja ajatuksista ryhmää koskien.

5.5 Aineiston analyysimenetelmä

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jonka avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta ja sitä käytetään usein laadullisissa tutkimuksissa. Se soveltuu hyvin kaikenlaisen aineiston analysointiin, sillä sen avulla dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasti ilmiöstä mahdollisimman tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 117-118.)

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä jo aiemmin tuotettua teoretietoa käytetään apuna analyysissä ja sitä tuodaan mukaan ohjaamaan lopputulosta. Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla, mutta sen teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina ilmiöstä jo tiedettynä. Kun tutkimusaineistoja tarkastellaan ja käsitteellistetään, ilmi tulleet empiiriset tiedot liitetään teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109, 133.)

Käytimme aineistojen analysointiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, sillä opinnäytetyömme perustuu jo valmiina oleviin sosiaalisen kuntoutuksen, vertaistuen ja elämänhallinnan teorioihin ja käsitteisiin. Pyrimme löytämään tietoja, jotka tukisivat näitä valmiiksi valittuja teorioita, mutta tuottaisivat myös uutta tietoa työelämäkumppanillemme. Aloitimme lukemalla kaikki raportit ja ryhmistä annetut palautteet. Tämän jälkeen yhteismitallistimme aineiston, eli kirjoitimme kaikki palautteet sellaisinaan samalle Word-tiedostolle, jotta niiden tarkasteleminen olisi helpompaa. Näin pystyimme analysoimaan ja selvittämään, mitä aineisto viestii ja mitä ilmiöön liittyvää palautteista nousee esille. (Kananen 2015, 161.)

Palautelomakkeessa oli yhteensä kuusi kysymystä, joista viisi oli avoimia kysymyksiä ja yksi suljettu. Tarkastelimme kaikkien kysymyksien vastauksia ja poimimme niistä niitä asioita, jotka jollain tapaa vastasivat tutkimuskysymyksiimme tai jotka toistuivat useissa vastauksissa. Aineistoja analysoitaessa ja käsiteltäessä kävimme läpi seuraavat työvaiheet: aineistoon

perehtyminen lukemalla, yhteismitallistaminen, pelkistäminen, luokittelu ja tulkinta (Kananen 2015, 160.)

Kun olimme yhteismitallistaneet aineiston, jatkoimme pelkistämällä pitkät vastaukset lyhyempään muotoon. Emme ryhmitelleet vastauksia, sillä annetut palautteet olivat nimettömiä eikä niistä käynyt ilmi vastaajien ikää, sukupuolta tai muita seikkoja, mikä olisi voinut olla peruste ryhmittelylle. Pelkistämisen jälkeen kävimme aineistoa läpi ja luokittelimme ne ensin alaluokan ja sen jälkeen yläluokan mukaan. Yläluokiksi muodostui elämönhallinta ja arki, osallisuus, kuulluksi tuleminen ja merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa. Yhdistäväksi teki-jäksi muodostui Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden kokemukset.

6 Tulokset

Tässä kappaleessa käsittelemme opinnäytetyöstä saamiamme tuloksia. Tulokset on jaoteltu yläluokkien, elämönhallinta ja arki, osallisuus, kuulluksi tuleminen sekä merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa mukaan kappaleisiin. Kuulluksi tuleminen voidaan laskea myös osaksi osallisuutta. Päätimme kuitenkin eritellä sen omaksi kappaleekseen, sillä se oli palautelomakkeessa oma suljettu kysymyksensä, johon lähes kaikki olivat vastanneet kyllä tai ei.

Sitaattien yhteydessä olemme liittäneet tunnisteeksi ryhmän ja ryhmän ajankohdan sekä vuoden. Esimerkiksi RS15 tarkoittaa, että sitaatti löytyy syksyn 2015 raportista ja vastaavasti RK16 viittaa kevään 2016 raporttiin ja niin edelleen.

6.1 Elämönhallinta ja arki

Elämönhallinta ja arki yläluokan alle muodostui kolme alaluokkaa: paremmat elämönhallinnan ja arjen käytännöt, arjen voimavarojen lisääminen sekä elämönhallinnan tietotaito. Alle olemme eritelleet sisällönanalyysin tulokset alaluokkien mukaan.



Kuvio 1: Elämänhallinta ja arki

Ryhmän koettiin tuoneen arkeen lisää struktuuria. Arkistruktuurin tai -rytmin löytäminen on tärkeä osa ihmisen ulkoista elämänhallintaa. Säännöllinen arkirytmisi lisää myös osallisuuden tunnetta, kun ihminen kokee olevansa toimiva osa yhteiskuntaa ja kokee vaikuttavansa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä. Useassa vastauksessa kuvattiin, kuinka ryhmän ansiosta viikko oli lähtenyt *hyvin käyntiin* tai tuonut tietyn rytmin arkeen. Joissain vastauksissa saatettiin myös kuvata, että arki on muuttunut paremmaksi ryhmään osallistumisen myötä. Yksi vastaajista kertoi, että ryhmä on vaikuttanut hänen arkeensa niin, että hänen ja muun perheen välinen vuorovaikutus on lisääntynyt.

RK16: *"Keskustelen nyt enemmän asioista kotona niin lapsen kuin miehenikin kanssa."*

Parempia käytäntöjä oli löytynyt myös ruoanlaittoon. Eräs vastaaja oli alkanut lisäämään kasviksia arkiruokailuunsa ja toinen oli alkanut tehdä kotona ruokaa *oikeista* raaka-aineista. Yhteinen ruoanlaitto, joka vastauksissa ilmeni merkittävänä asiana ryhmän toiminnassa, mahdollisuutena sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä elämähallinnan kehittymisenä, on ollut osa Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmää sen alusta saakka. Yhdessä ruoanlaittaminen oli tuonut vastaajien mukaan osallisuuden tunteita, parantanut ryhmän dynamiikkaa sekä tuonut osalle uusia taitoja, joiden avulla arki kotona muuttunut paremmaksi.

RS17: *"Se on vaikuttanut, sillä tavalla että pääsee heti uuteen viikkoon, kun ryhmä on maanantaisin."*

Moni vastaaja koki ryhmään osallistumisen tuoneen lisää voimavaroja arjessa jaksamiseen. Arjessa jaksamista olivat edistäneet erityisesti vertaistuki sekä ryhmän tuoma ”tauko” omaan arkeen. Myös uusien vinkkien ja ideoiden, jotka olivat helpottaneet arkea, koettiin lisänneen arjen voimavaroja. Lisääntynyt sisäinen elämänhallinta näkyy jaksamisen lisääntymisenä, eivätkä esimerkiksi haasteet kotona välttämättä enää tuntuneet niin suurilta. Voimavarojen lisääntymistä oli saatettu kuvata myös vain yhdellä sanalla, kuten jaksaminen, avaamalla sen merkitystä sen enempää.

RK17: *”On antanut voimaa, kun tietää, että saa joka maanantai ”hengähdystauon”.”*

RK18: *”Antanut ideoita arjessa jaksamiseen ja löytämään uusia näkökulmia ongelmiin.”*

Uusi informaatio oli lisännyt joidenkin vastaajien sisäistä elämänhallintaa. Arjen askareisiin oltiin saatu uutta puhtia lisääntyneen tiedon ja sen kautta osaamisen myötä. Usea vastanneista koki ryhmästä saadun uuden informaation muuttaneen heidän arkeaan parempaan suuntaan. Uusi tieto, ideat tai vinkit liittyivät esimerkiksi ruoanlaittoon ja talousasioiden hoitamiseen. Ryhmäläisiltä ja ohjaajilta saatu tieto koettiin pääsääntöisesti myönteiseksi. Muiden ryhmäläisten kokemukset sekä tiedot esimerkiksi lasten kasvuun ja kehitykseen liittyvistä asioista koettiin helpottaviksi, kun aiemmin huolia aiheuttaneet asiat paljastuivatkin normaaleiksi. Yksi vastaaja koki, että oli saanut ryhmästä tietoa siitä, mistä voi saada apua perheelleen.

RK17: *”Innostuin kokeilemaan uutta myös kotona. Varsinkin tieto siitä kuinka edullisesti saimme tehtyä ruokia yllätti.”*

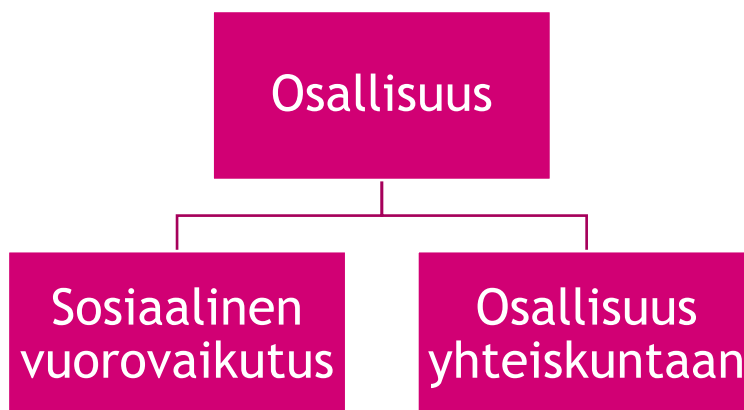
RK17: *”Tiedän nyt, että jotkin asiat lapsessani ovat ikään kuuluvia muutoksia, enkä murehdi niin paljon.”*

Joissain tapauksissa saatu vertaistuki oli vaikuttanut myönteisesti sisäisen elämänhallinnan paranemiseen. Muutama vastaaja kertoi muiden ryhmäläisten kokemusten kuulemisen tuoneen uusia näkökulmia arjen vaikeista tilanteista selviämiseen. Muiden kokemusten lisäksi saatujen vinkkien ja tietojen uskottiin auttavan jatkossa vaikeissa tilanteissa. Eräs vastaaja aikoi myös jakaa saamaansa tietoa ja materiaaleja ystävilleen, jotka kamppailevat samojen asioiden kanssa, kuin hän itse.

6.2 Osallisuus

Vastaajat kertoivat osallisuudesta useiden eri kysymysten yhteydessä. Erityisesti kysyttäessä ryhmän vaikutuksesta arkeen sekä merkityksellisistä asioista ryhmän toiminnassa, vastaajat

kertoivat osallisuuteen liittyvistä kokemuksistaan. Osallisuus yläluokan alle muodostui kaksi alaluokkaa, sosiaalinen vuorovaikutus sekä osallisuus yhteiskuntaan.



Kuvio 2: Osallisuus

Lisääntynyt osallisuuden tunne näkyi vastauksissa sosiaalisten suhteiden, osallisuuden ja johonkin kuulumisen tunteiden lisääntymisenä. Usea vastanneista koki ryhmään osallistumisen kasvattaneen heidän sosiaalista verkostoaan. He olivat saaneet ryhmästä uusia ystäviä tai ylipäänsä päässeet tapaamaan muita ihmisiä ja keskustelemaan heidän kanssaan. Vaikka ei olisi saanut uusia ystäviä, koettiin muiden ihmisten tapaaminen tärkeäksi. Muutama kertoi olevansa kotona aina yksin, joten ryhmän tarjoamat sosiaaliset kontaktit ja vuorovaikutus olivat tärkeitä. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä osa osallisuuden kokemuksen syntymisessä. Myös se, että on tuntenut kuuluvansa osaksi ryhmää, koettiin merkitykselliseksi eräässä vastauksessa.

RS16: *"Auttanut siten, että olen tavannut uusia ihmisiä, olen kotona aina yksin."*

RS16: *"Sai tavata ihmisiä ja viettää aikaa yhdessä muiden kanssa."*

Ryhmään, tai ylipäätään johonkin, kuulumisen tunne lisää osallisuuden kokemusta ja antaa merkitystä ihmisen elämään. Ryhmään osallistuminen olikin tuonut usealle vastaajalle syyn lähteä ulos kotoaan, sekä paikan, jonne mennä. Heidän mukaansa ilman ryhmää he viettäisivät päivänsä neljän seinän sisällä kotonaan, mutta ryhmä oli tarjonnut mielekkään vaihtoehdon tälle. Yksi vastaaja kertoi olleensa pitkään poissa työelämästä, mutta ryhmään osallistuminen oli antanut hänelle *tuntuman*, että hänen tulee mennä jonnekin. Myös usea muista vastaajista kuvasi, että ryhmä oli tuonut paljon kaivattua sisältöä viikkoon. Yksi vastaaja kuvasi ryhmän auttaneen häntä pysymään kiinni arjessa.

RS15: *"On jotain mielekästä tekemistä, muuten jäisin sängyn pohjalle."*

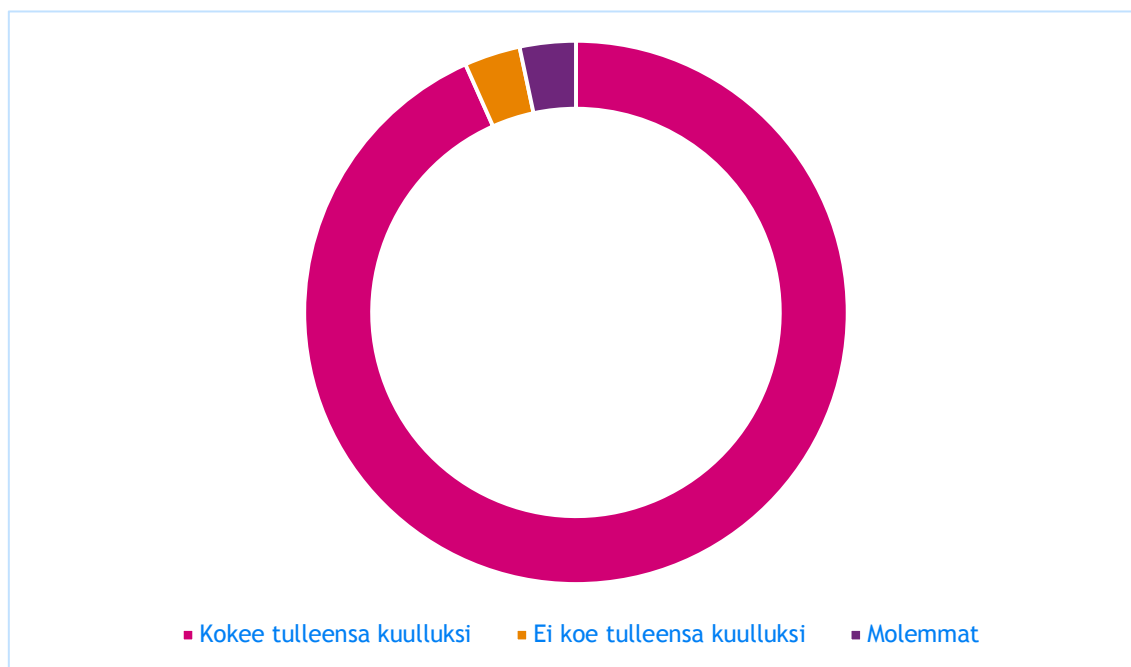
RS16: *"Viikko lähtee hyvin käyntiin ja pysyy arjessa kiinni."*

RK17: ”Kun ei ole ollut pitkään aikaan työelämässä, niin vähänkin sitä tuntuu, että pitää jonnekin mennä.”

6.3 Kuulluksi tuleminen

Kuulluksi tulemisesta esitetty kysymys oli kysymyslomakkeessa suljetussa muodossa, joten vastaajat olivat vastanneet lähinnä kyllä tai ei, osa oli kuitenkin avannut vastaustaan hieman enemmän. Päädyimme esittämään vastaukset myös määrällisessä muodossa, sillä se antaa parhaiten kuvan siitä kokevatko ryhmään osallistuneet tullessa kuulluksi vai eivät. Lisäksi olemme poimineet muutaman sitaatin vastauksista, joissa kuulluksi tulemisen kokemusta oli avattu enemmän.

Vastanneista suurin osa (28 vastaajaa) koki tullessa kuulluksi ryhmässä. Ainoastaan yksi vastanneista koki, ettei ole tullut kuulluksi ryhmässä, hän ei kuitenkaan nimennyt syitä sille, miksi kokee, ettei ole tullut kuulluksi. Yksi vastanneista koki sekä tullessa kuulluksi, että ei ole tullut kuulluksi ryhmässä. Tästäkin vastaaja ei selittänyt tai avannut vastauksensa syitä.



Kuvio 3: Kuulluksi tuleminen

Usea, joka koki tullessa kuulluksi, mainitsi myös, että ryhmässä on saanut olla hiljaa ja kuunnella jos ei ole halunnut puhua. Yksi vastaajista kertoi, että ryhmässä myös autettiin sanoittamaan mitä puhuja tarkoittaa, mikäli tämä ei itse osannut pukea ajatuksiaan sanoiksi.

RS16: ”Kyllä, kaikki ovat saaneet puheenvuoroja ja jos on ollut ”huono” päivä, on saanut olla myös hiljaa.”

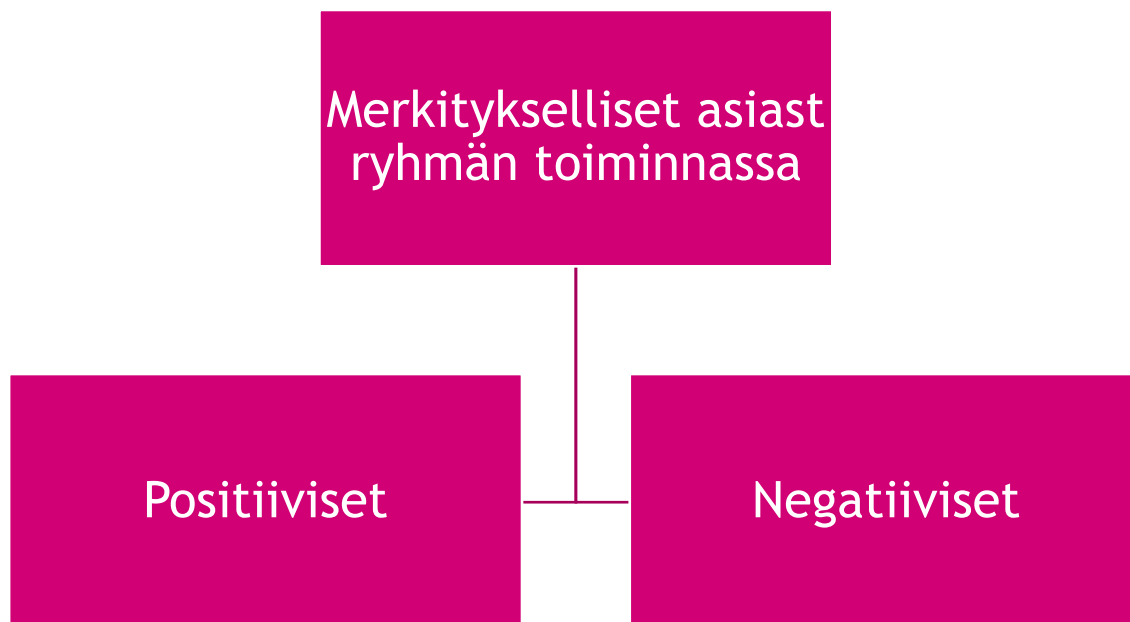
RS17: ”Olen tullut kuulluksi, jos olen halunnut osallistua keskusteluun, ja saanut kuunnella jos halunnut.”

RS16: ”Kyllä. Ja vaikka asiat ja ajatukset pomppivat ja keskittyminen välillä hankalaa, niin koen, että on jaksettu kuulla ja ymmärtää ja ”tulkata” siis tarkennettu, mitä olen hakenut, niin että kaikki ymmärtävät.”

Suurin osa Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneista kokee tulleen kuulluksi, jos on itse niin halunnut. Vastaavasti ryhmäläisille on annettu mahdollisuus olla hiljaa ja kuunnella, mitä muilla on sanottavaa, mikäli nämä eivät ole itse halunneet puhua käsiteltävästä asiasta. Tällaisella työskentelyllä on edesautettu kuulluksi tulemistä. Ryhmäläisiä on myös autettu saamaan asiansa sanottua, jos nämä eivät itse ole osanneet löytää oikeita sanoja.

6.4 Merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa

Merkityksellisiä asioita Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän toiminnassa löytyi niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Osa asioista, kuten ruoanlaitto, oli koettu sekä positiivisena, että negatiivisena asiana. Selkeästi enemmän vastaajat olivat kuitenkin tuoneet ilmi positiivisia asioita kuin negatiivisia.



Kuvio 4: Merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa

Useimmin mainittu merkityksellinen asia ryhmän toiminnassa oli vertaistuki. Moni koki, että muiden kokemusten kuuleminen lisäsi omaa jaksamista sekä voimavaroja ja auttoi ymmärtämään, että myös muilla voi olla vastaavia kokemuksia. Myös se, että on saanut itse puhua

vaikeista asioista ja purkaa tunteitaan koettiin merkitykselliseksi. Lisäksi ryhmähenki koettiin merkittävänä asiana ryhmän onnistumisen kannalta. Hyvä ryhmähenki oli yhden vastaajan mielestä auttanut ihmisiä puhumaan rohkeasti omista asioistaan muille. Suvaitsevuu den ja toisten hyväksyminen olivat auttaneet ryhmähengen luomisessa.

RS16: ”Ymmärrystä lisää muiden kokemuksista.”

RK17: ”Vertaisuus. Arjen oma hengähdystauko, mikä kasvattaa vertaistuell a voimavaroja ja itseä ihmisenä ja äitinä.”

RS17: ”Kaikki ovat suvaitsevaisia ja hyväksyvät toisensa. Ja uskaltavat puhua omista asioistaan rohkeasti.”

Ohjaajat ja heidän toimintansa koettiin positiivisessa mielessä merkityksellisenä ryhmän toiminnan kannalta. Ohjaajan rooli alkavassa ryhmässä onkin suuri ja se määrittelee usein min-käläinen ilmapiiri ryhmään alkaa muodostua. Ohjaajia kuvattiin useaan otteeseen esimerkiksi ihaniksi. Yksi vastaajista oli kuvaillut ohjaajia avoimiksi ja helposti lähestyttäviksi. Ohjaajat olivat myös ohjanneet keskustelua, sekä opastaneet osallistujia. Useat kuvaukset hyvästä ryhmähengestä osoittavatkin, että ohjaajat ovat onnistuneet ryhmän alkuvaiheessa luomaan ilmapiirin, joka on mahdollistanut hyvän ryhmähengen ja siten avoimen keskustelun.

RK18: ”Ohjaajat olivat mukavia, avoimia ja helposti lähestyttäviä.”

Ryhmän yhteistä ruoanlaittoa ja ruokailua pidettiin merkityksellisenä ryhmän toiminnassa. Niiden koettiin vaikuttaneen positiivisesti ryhmähengen syntymiseen. Eräs vastaajista piti ruoanlaittoa jopa ryhmän kohokohtana ja toinen vastaaja, jolle julkinen syöminen oli ollut aiemmin vaikeaa, koki yhteisen ruokailun helpottaneen tätä.

RS17: ”Aivan ihanaa, ryhmän kohokohta!”

Vastanneet löysivät selvästi enemmän positiivisesti merkityksellisiä asioita ryhmän toiminnasta, kuin negatiivisia. Erityisesti vertaistuki nousi esiin positiivisesti merkityksellisenä asiana ryhmän toiminnassa. Vertaistuen ollessa selvästi merkityksellisin asia ryhmän toiminnassa kertoo, että Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän ohjaajat ovat onnistuneet luomaan ilmapiirin, jossa ryhmään osallistuneet ovat kokeneet turvallisiksi jakaa omia kokemuksiaan ja siten mahdollistaa vertaistuen. Myös hyvällä ryhmähengellä on ollut osansa vertaistuen ja vertaisuuden kokemusten syntymisen kannalta.

Positiivisten asioiden lisäksi vastanneet löysivät myös negatiivisesti merkityksellisiä asioita ryhmän toiminnasta. Ryhmän kestoa pidettiin liian lyhyenä. Eräs vastaajista olisi toivonut ryhmän jatkuvan useamman viikon nykyistä pidempään. Myös yhden ryhmäkerran kestoa pidettiin

liian lyhyenä, jotta asioista olisin ehditty keskustella tarpeeksi. Ryhmän pidemmän keston olisi koettu mahdollistavan runsaamman keskustelun syntymisen.

RS17: ”Ryhmä voisi olla pidempi per päivä ja keskustelujen aika pidempi, aika tuntui loppuvan aina kesken.”

Ruoanlaitosta löydettiin positiivisten puolien lisäksi myös negatiivisia puolia. Yksi vastaaja ei ollut saanut ruoanlaitosta mitään uutta itselleen ja koki sen häirinneen keskustelua. Toinen vastaaja olisi toivonut, että ryhmän sääntöjen kiinnipitämiseen olisi kiinnitetty enemmän huomiota. Vastaaja ei kuitenkaan avannut, millä tavalla sääntöjä ei oltu noudatettu.

RK18: ”En saanut mitään uutta irti ruoanlaitosta. Keskustelu jäi lyhyeksi ruoan takia.”

Negatiivisesti merkityksellisiä asioita ryhmän toiminnasta nimenneitä vastaajia oli hyvin vähän verrattuna positiivisia asioita nimenneisiin vastaajiin. Tästä voidaan päätellä, että Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneet ovat olleet pääosin tyytyväisiä ryhmään ja sen toimintaan.

7 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä kappaleessa käsittelemme opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta. Olemme opinnäytetyöprosessin alusta saakka kiinnittäneet huomiota opinnäytetyömme eettisyyteen ja luotettavuuteen, pitäen ne mielessä läpi koko prosessin. Tämän lisäksi olemme opinnäytetyötä tehdessä pyrkineet noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme tarvittavan tutkimusluvan Helsingin kaupungilta.

Hyvä tieteellinen käytäntö on osa tutkimuseettisyyttä. Tutkijoiden kuuluu hyvän tieteellisen käytännön mukaan noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka ovat tiedeyhteisön hyväksymiä. Tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset koskevat myös tutkimustuloksia. Rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta on noudatettava niin tutkimusta tehdessä, kuin siitä raportoidessa. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi toisten tutkijoiden työn kunnioittamista ja huomioon ottamista asianmukaisin lähdeviittein. (TENK 2012; Tuomi & Sarajärvi 2018, 150-151; Villka 2015, 41-43.)

Hirsjärven & Hurmeen (2008, 20) mukaan tärkeimpiä eettisiä periaatteita ihmisiin liittyvissä tutkimuksissa ovat yleensä informaation perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Aineistona käytettävien raporttien kokoamiseen ja niissä olevien palautteiden keräämiseen liittyviin eettisiin kysymyksiin emme ole pystyneet vaikuttamaan, sillä raportit ja niissä olevat palautteet olivat valmiiksi kerätty ryhmän ohjaajien toimesta jokaisen ryhmän päätteeksi. Palautteet on kerätty nimettöminä, joten niitä ei voida yhdistää yksittäiseen henkilöön myöskään opinnäytetyöstämme.

Olemme opinnäytetyössämme soveltaneet sosiaalialan eettisiä periaatteita, jotka löytyvät valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (ETENE) kokoamasta sosiaalialan eettisen suositukset ohjeistuksesta (2011, 5-7). Periaatteet ovat:

1. Sosiaali- ja terveysalan toimijat kunnioittavat asiakkaidensa ja potilaidensa ihmisarvoa ja perusoikeuksia
2. Sosiaali- ja terveydenhuollon lähtökohtana on asiakkaan ja potilaan etu
3. Sosiaali- ja terveydenhuollossa on kyse vuorovaikutuksesta
4. Ammattihenkilöstö vastaa työnsä laadusta
5. Hyvä hoito ja palvelu edellyttävät vastuullisia päätöksiä ja toimintakulttuuria

Arvioidessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pyritään selvittämään tutkimuksen tulosten totuudenmukaisuutta. Tutkimuksesta saadun tiedon hyödyntämisen kannalta tällainen arviointi on tärkeää. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi voi perustua laadullisen tutkimuksen yleisiin luotettavuuskriteereihin tai vaihtoehtoisesti eri laadullisen tutkimuksen menetelmiin liittyvillä luotettavuuskriteereillä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.) Tuomi & Sarajärvi (2018, 163) toteavat kuitenkin, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa mitään yleisiä ja tarkkoja ohjeita. Heidän mukaansa laadullisen tutkimus tuleekin arvioida kokonaisuutena, jolloin korostuu tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tärkeimpänä laadun kriteerinä voidaan pitää tutkijaa itseään. Tutkijan rehellisyys, valinnat ja ratkaisut tutkimusta tehdessä ovat arvioinnin kohteena, kun arvioidaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Onkin tärkeää, että tutkija arvioi luotettavuutta jokaisen tutkimuksessa tekemänsä valinnan tai ratkaisun kohdalla. Tutkijan tulee pystyä perustelemaan miksi ja miten hän on päätenyt tekemiinsä ratkaisuihin. (Vilka 2015, 196-197.)

Tutkimusraportin tulee olla selkeä ja ymmärrettävä kokonaisuus, jossa kuvataan tutkittavaa ilmiötä ja tutkimusprosessin vaiheita yksityiskohtaisesti. Raportista tulee selvittää esimerkiksi tutkimuksen kohde sekä se, miten tutkimusaineisto on koottu ja analysoitu. Raportista tulisi lisäksi käydä ilmi tutkijan oma sitoutuneisuus tutkittavaan asiaan, eli minkä takia tutkija haluaa ja kokee tärkeäksi tutkia juuri tätä asiaa. Tarjoamalla lukijoille riittävästi tietoa tehdystä tutkimuksesta tutkija mahdollistaa myös tutkimuksen tulosten arvioinnin. Avoimuus ja läpinäkyvyys lisäävät tutkimuksen luotettavuutta ja niihin tulisikin pyrkiä koko tutkimusprosessin ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164-168.)

Tätä opinnäytetyötä tehdessä olemme pyrkineet huomioimaan luotettavuuden kriteerit muun muassa ilmentämällä opinnäytetyön uskottavuutta esimerkkikuvioiden avulla Tulokset -osiossa. Esimerkkikuvioilla olemme pyrkineet havainnollistamaan, miten aineiston analyysi on edennyt ja miten olemme päässeet saamiimme tuloksiin. Esimerkkikuvioiden avulla olemme myös yrittäneet tehdä prosessista läpinäkyvän lukijoille. Lisätäksemme opinnäytetyömme puolueettomuutta ja luotettavuutta olemme molemmat kriittisesti osallistuneet aineiston luokitteluprosessiin.

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden kokemuksia. Mielestämme olemme tässä onnistuneet ja saimme kuvattua kattavasti ryhmäläisten kokemuksia. Aineistoa analysoidessamme huomasimme, että vastaukset alkoivat hyvin pian toistaa itseään. Vertaistuki, voimavarojen lisääntyminen, arkistruktuurin muodostuminen ja kuulluksi tulemisen kokemus alkoivat pian toistua vastauksissa. Eroa ryhmien välillä ei juurikaan löytynyt, vaan samat asiat olivat merkittäviä ryhmästä toiseen. Ryhmäläiset saavat itse päättää käsiteltävät aiheet, joten oli kiinnostava huomata, että samat asiat toistuivat ryhmästä toiseen.

Opinnäytetyömme tulokset osoittavat, että Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän kaltaiselle ryhmälle on kysyntää ja, että ryhmään osallistuneet ovat pääsääntöisesti kokeneet sen hyödylliseksi itselleen ja perheelleen. Tuloksista kävi ilmi vertaistuen ja osallisuuden kokemuksen merkitys ryhmäläisten jaksamista tukevinä asioina. Ryhmäläiset olivat kokeneet tulleen kuulluksi ja kuuluneensa osaksi ryhmää.

Suurin osa palautteista ja vastaajien kokemuksia oli positiivisia. Tämä kertoo mielestämme siitä, että ryhmät ovat onnistuneet ja osallistujat ovat kokeneet ryhmään osallistumisen itselleen mielekkääksi ja hyödylliseksi. Useista vastauksista kävi ilmi, että vastaajat olivat ryhmien jälkeen lähteneet hyvällä mielellä. Jäimme kuitenkin pohtimaan, ovatko kaikki vastaajat uskaltaneet tuoda ilmi kaikkia negatiivisia kokemuksiaan kirjallisessa palautteessaan.

Vertaistuen voimaannuttava vaikutus välittyi vastauksista. Monet kertoivat päässeensä jälleen liikkeelle kotoaan ja olivat aktivoituneet arjessa. Tämä tukee teoriaa, että vertaistuki mahdollistaa omien voimavarojen löytämisen. Monet vastanneista olivat muuttuneet oman kertomansa mukaan aktiivisemmiksi toimijoiksi eivätkä tyytyneet enää passiivisen avun vastaanottajan rooliin. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki vastanneet olivat kokeneet tulleen kuulluksi ryhmässä. Se, että kaikki ovat saaneet puhua ja kokea tulleen kuulluksi on mahdollistanut vertaistuen toteutumista.

Ohjaajat olivat saaneet runsaasti positiivista palautetta. Kuten teoreettisessa viitekehyksessä mainittiin, on ohjaajan rooli ryhmän alussa suuri ja ohjaajan toiminta vaikuttaa paljon siihen minkälainen ilmapiiri ryhmään lähtee muodostumaan. Ryhmien ohjaajat ovat palautteiden mukaan onnistuneet työssään erinomaisesti.

Elämänhallintaan ja arkeen liittyvät tulokset jäivät hieman suppeammaksi, kuin alun perin odotimme. Odotimme, että vastauksissa olisi kuvattu tarkemmin, kuinka ryhmään osallistuminen oli muuttanut vastaajien arkea. Nyt vastaukset olivat hyvin lyhyitä, eikä niissä juurikaan avattu syitä vastauksen takana.

Pohdimme syitä lyhyille vastauksille. Osasyynä lyhyille vastauksille lienee se, että osa palautelomakkeen kysymyksistä on ollut suljetussa muodossa. Tämä oli osaltaan mahdollistanut lyhyet kyllä tai ei -vastaukset. Ryhmän ohjaajien kannattaakin jatkossa kiinnittää huomiota palautelomakkeen kysymyksiin ja niiden muotoiluun. Tässä muodossa palautelomakkeeseen on helppo antaa yhden sanan mittainen vastaus, josta on hyvin vaikea päätellä mitä vastaaja on kokenut. Myöskin syyt kokemuksille jäivät nyt usein selvittämättä. Avoimet kysymykset palautelomakkeessa voisivat tuoda ilmi myös syitä vastauksen takaa. On toki mahdollista, että kysymyksiä asetelusta huolimatta vastaukset jäisivät lyhyiksi.

Lisäksi mietimme, olisiko tarpeellista lisätä palautelomakkeeseen kysymys, jossa kysyttäisiin kehittämisideoita ryhmälle. Vastausten perusteella ohjaajien olisi helpompi kehittää ryhmän toimintaa asiakaslähtöisesti. Nykyisessä muodossaan palautteissa ei juurikaan noussut esiin asiakkaiden toiveita ryhmälle tai ajatuksia siitä, miten ryhmän toimintaa voisi muuttaa tai kehittää. Emme kuitenkaan tiedä, ovatko ryhmäläiset tuoneet kehitysideoitaan ilmi suullisesti ryhmän ohjaajille. Mielestämme kehitysideoita olisi hyvä kerätä myös kirjallisessa muodossa, vaikka suullista palautetta olisikin tullut.

Ainoa kehitysidea, tai pikemminkin toive, jonka vastanneet olivat tuoneet ilmi, liittyi ryhmän kestoan. Usea vastaaja olisi toivonut, että ryhmä olisi jatkunut pidempään. Pohdimme, toisiko ryhmän pidentäminen lisäarvoa tai hyötyä. Mielestämme kannattaisi kokeilla pidentää ryhmän kestoa muutamalla kerralla ja katsoa miten se vaikuttaa ryhmäläisten kokemukseen ryhmän kestosta. Toisiko muutama ryhmäkerta lisää aikaa käsitellä asioita, jotka nyt tuntuivat jäävän liian lyhyelle huomiolle vai tuntuisiko ryhmä siitä huolimatta kestävän liian lyhyen aikaa. Saattaa myös olla, että vanhan sanonnan mukaan kannattaa lopettaa, kun vielä on hauskaa, jolloin ryhmäläisille jää positiivinen kokemus ryhmään osallistumisesta.

Alkuperäinen ajatuksemme oli haastatella muutamaa ryhmään osallistunutta ja saada siten tietoa ryhmäläisten kokemuksista. Ajatuksenamme oli, että tällä tavoin olisimme saaneet syvällisemmin kyselyä ryhmäläisten kokemuksista. Haastateltavia ei olisi luultavasti ollut kovin montaa, joten kuvaus olisi jäänyt siinä mielessä suppeammaksi kuin analysoimalla kaikkien ryhmään osallistuneiden palautteet. Analysoimalla kaikki kerätyt palautteet saimme kattavan,

mutta emme kovin syvällistä kuvaa, siitä millaisia kokemuksia ryhmään osallistuneilla on. Osassa vastauksista avattiin syitä omille kokemuksille, mutta osa vastauksista oli vain yhden tai kahden sanan mittaisia, jonka takia niistä ei saanut kovin syvällistä tietoa vastaajan kokemuksista.

Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe voisikin olla toteuttaa alkuperäisen ideamme mukainen tutkimus ja haastatella muutamaa ryhmään osallistunutta. Tällainen tutkimus mahdollistaisi syvemmän käsityksen saamisen ryhmäläisten kokemuksista. Lisäksi voitaisiin saada tarkemmin selville millä tavalla ryhmäläisten elämönhallintataidot ovat muuttuneet ja mitkä asiat ryhmässä ovat niihin vaikuttaneet. Tästä ei tässä opinnäytetyössä saatu kovin tarkkaa tietoa, sillä asiaa käsittelevät vastaukset olivat kovin suppeita. Tällaisella tutkimuksella saataisiin myös mahdollisesti vahvistusta opinnäytetyöstä saamillemme tuloksille tai siinä saattaisi ilmetä joitain asioita, jotka eivät tässä opinnäytetyössä tulleet esille.

Mielestämme toinen kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi tutkia vertaisohjaajan roolia ja merkitystä ryhmälle ja sen toiminnalle. Ennen aineiston analysointia odotimme, että vertaisohjaaja mainittaisiin edes joissain vastauksissa. Olisikin mielenkiintoista tietää, eivätkö ryhmäläiset ole kokeneet vertaisohjaajalla olleen merkitystä ryhmän toiminnalle vai eikö tämän merkitys vain ilmennyt vastauksista. Ryhmäläiset olivat kuitenkin pitäneet vertaistukea merkittävimpänä asiana ryhmässä, joten on mielestämme outoa, ettei vertaisohjaajaa mainittu samassa yhteydessä. Voi myös olla, että vastaajien puhuessa ohjaajista he tarkoittivat myös vertaisohjaajaa. Tämäkin on asia, joka olisi ollut mielenkiintoista selvittää haastatteluiden avulla.

Arvioidessamme ja pohtiessamme opinnäytetyötämme ja koko opinnäytetyöprosessia olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa sujui hyvin ja otimme heidän toiveensa ja ideansa huomioon opinnäytetyötä tehdessä. Paremmiin olisimme voineet onnistua työn aikataulutuksessa. Alkuperäinen tavoitteemme oli saada opinnäytetyö valmiiksi viimeistään joulukuussa 2018, mutta siitä myöhästettiin parilla kuukaudella. Emme esimerkiksi osanneet ottaa huomioon tutkimuslupahakemuksen hyväksymiseen kuluvan niin paljon aikaa. Aikataulullisia ongelmia lukuun ottamatta olemme tyytyväisiä opinnäytetyöprosessiin, jonka aikana opimme paljon. Prosessin aikainen reflektointi ja vastauksista saatu tieto ovat antaneet runsaasti eväitä myös omaan ammatilliseen kasvuun.

Kokonaisuudessaan koemme opinnäytetyön onnistuneen hyvin, kun otetaan huomioon, että olemme molemmat ensikertalaisia tutkimuksen tekemisessä. Uskomme, ja toivomme, että opinnäytetyöstämme on hyötyä Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän ohjaajille sekä mahdollisesti muille samankaltaisten vertaisryhmien ohjaajille. Tulosten avulla he voivat kehittää ryhmän toimintaa niin, että se palvelee entistä paremmin ryhmään osallistuvien tarpeita.

Lähteet

Painetut

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. Painos. Helsinki: Tammi.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini - sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Laatikainen, T. Vertaistuki kannattaa. Helsinki: Asuntopalvelusäätiö ASPA

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä; Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kopakkala, A. 2011. 3. painos. Porukka, jengi, tiimi - ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

L1301/2014. Sosiaalihuoltolaki.

Laatikainen, T. 2010. Vertaistuki kannattaa. Helsinki: Asuntopalvelusäätiö ASPA

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. Vertaistuki kannattaa. Helsinki: Asuntopalvelusäätiö ASPA

Levi, D. 2007. Group dynamics for teams - 2nd edition. Los Angeles: Sage Publications, Inc.

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

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Vilén, M. Leppämäki, P. & Ekström, E. 2008. 3. uudistettu painos. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit

Sähköiset

Ala-Kauhaluoma, M. & Tuusa, M. 2014. Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 42. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 2.5.2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70320/URN_ISBN_978-952-00-3545-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haimi, T. & Kahilainen, J. 2012. Sosiaalisen kuntoutuksen käsitteen historia Suomessa. Kuntoutus 4/2012. Luettu 2.5.2018. <https://kuntoutussaatio.fi/files/1341/4-12-valmis.pdf>

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. i.a. Ryhmien ohjaaminen. Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen. Luettu 6.3.2018. <http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 13.5.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Karjalainen, V. & Rajavaara, M. 2012. Sosiaalinen kuntoutus lakisääteiseksi - mikä muuttuu?. Kuntoutus 4/2012. Luettu 2.5.2018. <https://kuntoutussaatio.fi/files/1341/4-12-valmis.pdf>

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitosp. Luettu 13.5.2015 https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600

Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja DIAK työelämä 13. Tampere. Luettu 2.5.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Puromäki, H., Kuusio, H., Tuusa, M. & Karjalainen, J. 2016. Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntakyselyn tulokset. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 11.5.2018. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki_Tyo_47-2016_net.korj%20240217.pdf?sequence=1

Rissanen, P. 2013. Mitä on kokemusasiantuntijuus? Teoksessa Falk, H. Kurki, M. Rissanen, P. Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. Kuntoutujasta toimijaksi - kokemus asiantuntijuudeksi. Työpäpaperi 39/2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitosp. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: TENK. Luettu 23.1.2019.

<https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE). 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. ETENE-julkaisu 32. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 18.12.2018. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf.pdf>.

Julkaisemattomat

Paju, S. 2018. Henkilökohtainen tiedoksianto 25.4.2018. Helsingin kaupungin lännen psykiatria- ja päihdekeskus. Helsinki.

Kuviot

Kuvio 1: Elämänhallinta ja arki	18
Kuvio 2: Osallisuus	20
Kuvio 3: Kuulluksi tuleminen	21
Kuvio 4: Merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa	22

Liitteet

Liite 1: Esimerkki sisällönanalyysistä	34
Liite 2: Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän palautelomake.....	35

Liite 1: Esimerkki sisällönanalyysistä

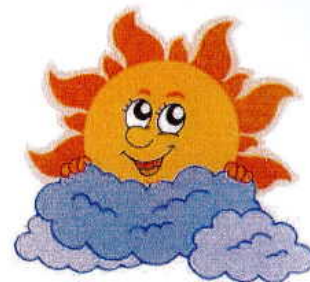
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävätekijä
Keskustelen nyt enemmän asioista kotona niin lapsen kuin miehenikin kanssa.	Asioista keskusteleminen kotona	Paremmat elämänhallinnan käytännöt	Elämänhallinta ja arki	Toimiva arki - vanhempien vertaisryhmään osallistuneiden kokemukset
Auttanut siten, että olen tavannut ihmisiä. Olen kotona aina yksin.	Muiden ihmisten tapaaminen, yksinäisyys	Sosiaalinen vuorovaikutus	Osallisuus	
Olen tullut kuulluksi, jos olen halunnut osallistua keskusteluun, ja saanut kuunnella jos halunnut.	Kokee tulleen kuulluksi	Positiivinen kokemus kuulluksi tulemisesta	Kuulluksi tuleminen	
Merkittäviä ovat vertaiset ja kokemusten jakaminen.	Vertaistuki Kokemusten jakaminen	Positiivisesti merkityksellinen asia ryhmän toiminnassa	Merkitykselliset asiat ryhmän toiminnassa	

Liite 2: Toimiva arki -vanhempien vertaisryhmän palautelomake

TOIMIVA ARKI-ryhmän kyselylomake

Kiitos osallistumisesta ryhmään!

Meille on tärkeää kuulla siitä, minkälaisia kokemuksia ryhmästä on saatu. Arvostamme kaikkia vastauksia. Jos tila ei riitä, voit jatkaa toiselle puolelle paperia. Otamme vastaukset nimettömänä.



Kiitos paljon!

Sirpa ja Sanni

1. Onko ryhmä jotenkin muuttanut arkeasi? Jos on, niin miten? Jos ei, niin miksi ei?

2. Mikä oli Sinulle merkittävää tässä ryhmässä?

3. Oletko tullut kuulluksi?

4. Minkälaisia jatkosuunnitelmia Sinulle on?

5. Miten olet kokenut yhteisen ruuanlaiton ja ruokailun?

6. Terveiset ohjaajille (toiveita, kritiikkiä, vinkkejä)

