

KRIISIKESKUKSEN ERORYHMÄ

Turun kriisikeskuksen eroryhmämalli ja ohjaajan opas

Tiivistelmä

Tekijä(t) Honkasalo, Tricia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 58 + 3 liitesivua	Valmistumisaika Syksy 2020
Työn nimi Kriisikeskuksen eroryhmä Turun kriisikeskuksen eroryhmämalli ja ohjaajan opas		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä <p>MIELI Lounais-Suomen Mielenterveys ry:n ylläpitämä Turun kriisikeskus tarjoaa lyhyt-aikaista, matalan kynnyksen tukea kriisissä oleville. Koulutetut vapaaehtoiset toimivat kriisikeskuksen eri tukimuodoissa. Erot ja parisuhdeongelmat ovat kriisikeskusasiakkaiden yleisimpiä tuen piiriin hakeutumisen syistä. Ero on elämänkriisi, jonka vaikutukset ihmisten psyykkiseen, emotionaaliseen, fyysiseen, taloudelliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ovat merkittävät eroprosessin aikana ja sen jälkeen sekä eronneille että heidän läheisilleen. Maksuttomuus vahvistaa palveluiden saavutettavuutta. Tukeamalla erosta selviytymistä, voidaan ehkäistä erosta aiheutuvia ongelmia sekä edistää mielenterveyttä, hyvinvointia ja toimivia perhe- ja parisuhteita.</p> <p>Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotettiin Turun kriisikeskukselle uusi eroryhmämalli ja siihen liittyvä ohjaajan opas. Maksuton eroryhmämalli suunniteltiin tukemaan asiakkaita erosta selviämässä sekä tarjoamaan vapaaehtoisille työkalut eroryhmän ohjaamiseen. Ohjaajan opas muodostettiin ihmissuhteita, eroprosesseja ja vuorovaikutusta tarkastelevia teorioita yhdistelemällä. Tietoperustana toimi kiintymyssuhdeteoria, skeematerapian peruskäsitteet, Fisherin jälleenrakennusmalli, kriisiprosessin vaihemalli sekä yksilön psykososiaaliset tarpeet ja ryhmän terapeuttiset elementit.</p> <p>Tuotosta arvioitiin käyttäjäkohderyhmää osallistavalla fokusryhmätutkimuksella, jolla selvitettiin vapaaehtoisten ensivaikutelmia eroryhmän ohjaajan oppaasta. Opas oli vapaaehtoisten mielestä kattava ja monipuolinen. Jatkokehittämistarpeiksi nousivat vapaaehtoisten ryhmänohjaajien perehdytys eroryhmämalliin ja ohjaajan oppaan käyttöön sekä vapaaehtoisille tarjottava tuki ja ryhmänohjaajakoulutus. Syksyllä 2020 Turun kriisikeskuksella käynnistyi eroryhmämallin mukainen ryhmätoiminta.</p>		
Asiasanat ero, vertaistuki, eroryhmä, vapaaehtoistyö, vertaisuus, kiintymyssuhdeteoria, psykososiaalinen tuki, kriisityö, Turun kriisikeskus		

Abstract

Author(s) Honkasalo, Tricia	Type of publication Bachelor's thesis	Published Autumn 2020
	Number of pages 58 + 3 appendices	
Title of publication The Crisis Center Divorce Support Group A Divorce Support Group Model and Facilitator's Guide for the Turku Crisis Center		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The Turku Crisis Center, which is maintained by MIELI Mental Health South-West Finland, offers short-term, low threshold support to people in crisis. Trained volunteers work in different crisis intervention services at the crisis center. Divorce and problems in intimate relationships are some of the most common reasons for people to seek crisis counselling. Divorce is a life situation crisis that profoundly affects the psychological, emotional, physical, financial, and social well-being of divorcees and those close to them during and after the divorce process. Being free of charge increases service accessibility. Support in divorce recovery alleviates problems and promotes mental health, well-being and good family and couple relationships.</p> <p>This functional thesis produced a new divorce support group model and facilitator's manual for The Turku Crisis Center. The free divorce support group model was developed to support clients in divorce recovery and provide volunteers with tools for facilitating divorce support groups. The facilitator's manual combines theories on interpersonal relationships, divorce processes and human interaction. The theoretical foundation is based attachment theory, the base concepts of schema therapy, Fisher's divorce recovery model, the crisis stage model as well as the psychosocial needs of individuals and the therapeutic elements of groups.</p> <p>The thesis was evaluated by examining user target group impressions of the facilitator's manual in a focus group of crisis center volunteers. Volunteers thought the facilitator's manual was thorough and comprehensive. Further needs for development concentrated on guiding volunteers in the use of the support group model and facilitator's manual, as well as, offering support and training for volunteer group facilitators. Divorce support groups, based on this thesis, were launched at the Turku Crisis Center in autumn 2020.</p>		
Keywords divorce, peer support, divorce support group, volunteer work, attachment theory, psychosocial support, crisis intervention, Turku Crisis Center		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TOIMEKSIANTAJA, TARKOITUS JA TAVOITE.....	3
2.1	Toimeksiantaja	3
2.2	Tarkoitus ja tavoite.....	3
3	EROKRIISI	5
3.1	Kriisin vaiheet	5
4	KIINTYMYSSUHDETEORIA.....	8
4.1	Kiintymyssuhdemallit	9
4.2	Parisuhde aikuisen kiintymyssuhteena	12
4.3	Ero kiintymyssuhdehaavana	13
4.4	Kiintymyssuhdemallit pareina erotilanteessa.....	15
5	SKEEMATERAPIA	19
5.1	Skeemat	19
5.2	Emotionaaliset ydintarpeet.....	20
5.3	Moodit.....	21
6	FISHERIN JÄLLEENRAKENNUS-MALLI.....	23
6.1	Jälleenrakennuskuutiot	23
6.2	Lapsuuden sopeutumiskeinot ja identiteettikriisi	24
7	VERTAISRYHMÄ EROSTA SELVIÄMISEN TUKENA	26
7.1	Vertaisuus ja vertaistuki.....	26
7.2	Reflektiivisyys ja dialogisuus.....	27
7.3	Ryhmän terapeuttiset elementit ja psykososiaalinen tuki	28
7.4	Vapaaehtoinen eroryhmän ohjaajana	30
7.5	Eroryhmä kiintymyssuhteiden kenttänä.....	32
8	ERORYHMÄMALLI JA OHJAAJAN OPAS	35
9	OHJAAJAN OPPAAN ARVIOINTI.....	36
9.1	Vapaaehtoisten ryhmäohjaajien fokusryhmä.....	36
9.1.1	Fokusryhmätapaaminen	37
9.2	Arvioinnin tulokset.....	38
10	YHTEENVETO	42
10.1	Opinnäytetyöprosessin eteneminen.....	42
10.2	Eettisyys ja luotettavuus	45
10.3	Johtopäätökset ja jatkokehittämisehdotukset.....	48

10.4 Pohdinta	51
LÄHTEET	53
LIITTEET	59

1 JOHDANTO

Ero on elämänkriisi, joka koskettaa laajasti yksilöitä, perheitä ja koko yhteiskuntaa. Erosta selviämisen tueksi on tarjolla erilaisia palveluita yksityisistä terapiapalveluista internetissä toimiviin avoimiin vertaistuen muotoihin. Tästä huolimatta, riittävät ja oikea-aikaiset eroauttamisen palvelut eivät saavuta kaikkia, jotka niitä haluaisivat tai voisivat hyödyntää. Ongelmat pari- ja perhesuhteissa ovat kriisikeskusten kriisituen piiriin hakeutuvien asiakkaiden yleinen tulosy. Erot ja parisuhdeongelmat myös kytkeytyvät laajasti muihin hyvinvointia uhkaaviin elämäntilanteisiin ja kriiseihin.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on MIELI Lounais-Suomen Mielenterveys ry:n ylläpitämä Turun kriisikeskus, jonka eropalveluita ja vapaaehtoistoiminnan muotoja tällä opinnäytetyöllä haluttiin laajentaa ja kehittää. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytteenä, johon sisältyy kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimusosuus. Opinnäytetyön tuotoksena Turun kriisikeskuksen käyttöön valmistui matalan kynnyksen eroryhmämalli sekä eroryhmän ohjaajan opas. Tuotoksen arviointi- ja kehittämistietoa kerättiin opinnäytetyössä fokusryhmätutkimuksen avulla. Eroryhmämalli aineistoinen on suunniteltu niin, että MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ryhmänohjaajakoulutuksen käyneet tai muuten vastaavat tiedot ja taidot omaavat kriisikeskustyöhön koulutetut tukihenkilöt voivat toimia eroryhmän ohjaajina. Opinnäytetyön raportissa kuvattuun, eri teoreettisia viitekehyksiä hyödyntävään tietoperustaan perustuva ohjaajan opas on pyritty kokoamaan helposti ymmärrettäväksi ja käytettäväksi sekä samalla riittävän kattavaksi tietopaketti, jotta vapaaehtoiset ryhmänohjaajat voivat sen avulla toteuttaa eroryhmäprosessin onnistuneesti ja luottavaisin mielin.

Opinnäytetyön raportti muodostuu yhteensä kymmenestä luvusta, jotka voidaan jakaa neljään opinnäytetyön osaan: johdanto-osa, tietoperusta sekä arviointi- ja yhteenveto-osa.

Johdanto-osassa, luvuissa 1 – 2, esittelen lyhyesti opinnäytetyön kokonaissisällön sekä tarveperustan, tavoitteen, tarkoituksen ja toimeksiantajan. Opinnäytetyö ja sen pohjalta syntynyt tuotos, eli Turun kriisikeskuksen eroryhmämalli ja eroryhmän ohjaajan opas, vastaavat kriisityön kentällä esiintyvään tarpeeseen sekä täydentävät vapaaehtoisvetoisena ryhmätuen muotona alueellista palveluvalikoimaa.

Opinnäytetyön tietoperusta (luvut 3 – 7) tarkastelee muutamia niistä keskeisimmistä teoreettisista viitekehyksistä, käsitteistä ja lähestymistavoista, joihin eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan sisältö ja muoto perustuvat. Luvussa 3 alustan opinnäytetyön aihepiiriä ja eroihin liittyviä ilmiöitä kriisiprosessin vaiheittain etenevästä näkökulmasta. Erosta selviämisen prosessin vaiheittaista näkökulmaa syvennän luvussa 6, jossa käsitellään Fisherin

jälleenrakennusmallin perusajatuksia. Opinnäytetyön ja eroryhmän lähtökohtana ihmis-suhteiden dynamiikkaan on kiintymyssuhdeteoria, jota tarkastelen luvussa 4, ensin yleisesti, sitten parisuhteisiin ja eroihin liittyen. Luvussa 5 kuvaan lyhyesti skeematerapeutista teoriaa ja käsitteitä, jotka nivoutuvat tiivistä sekä kiintymyssuhdeteorian viitekehyyseen että Fisherin mallin taustalla oleviin näkemyksiin. Tietoperusta-osuuden päätteeksi käsittelen edellä esitettyihin teorioihin linkittyviä eroryhmän ohjaamiseen liittyviä periaatteita sekä ryhmän tarpeita ja terapeuttisia elementtejä.

Opinnäytetyön arviointi- ja yhteenveto-osassa kuvailen aluksi luvussa 8 lyhyesti opinnäytetyön tuotosta, joka muodostuu eroryhmän toimintamallista ja ohjaajan oppaasta. Luvussa 9 opinnäytetyön yhteydessä toteutettua fokusryhmätutkimusta, jossa eroryhmän ohjaamisesta ja kehittämisestä kiinnostuneet vapaaehtoiset kokoontuivat arvioimaan ja kertomaan ensivaikutelmiaan eroryhmän ohjaajan oppaasta. Luvussa 10 selostan opinnäytetyön prosessin etenemisen sekä siihen liittyneet valinnat. Tarkastelen opinnäytetyöhön ja tuotokseen sekä fokusryhmätutkimukseen liittyviä eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmia sekä kokoon loppupohdintana mietteitä ja johtopäätöksiä opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä prosessista, sekä opinnäytetyön tuotoksen jatkokehittämisestä.

2 TOIMEKSIANTAJA, TARKOITUS JA TAVOITE

2.1 Toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on MIELI Lounais-Suomen Mielenterveys ry:n ylläpitämä Turun kriisikeskus. MIELI Lounais-Suomen Mielenterveys ry on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (ent. Suomen Mielenterveysseura ry) jäsenjärjestö ja Turun kriisikeskus on osa sen kriisikeskusverkostoa. MIELI Suomen Mielenterveys ry merkitään opinnäytetyössä tästä eteenpäin lyhennetyssä muodossa: ”MIELI ry”.

MIELI ry on maailman vanhin (perustettu v. 1897) mielenterveysalan kansalaisjärjestö. MIELI ry:n ja sen paikallisten jäsenjärjestöjen perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. MIELI ry:n muodostavat 55 paikallista mielenterveysseuraa (jäsenjärjestöt) ja 33 muuta valtakunnallista järjestöä (yhteisöjäsenet). MIELI ry:n valtakunnallisessa kriisikeskusverkostossa on yhteensä 22 kriisikeskusta, joita paikalliset jäsenjärjestöt ylläpitävät. Toiminnan tavoitteisiin kuuluu muun muassa matalan kynnyksen palveluiden tuottaminen, heikoimmassa asemassa olevien tukeminen ja kriisipalveluiden tasa-vertaisen saavutettavuuden parantaminen (MIELI ry 2020a; Suomen mielenterveysseura 2015, 6, 11, 15).

MIELI Lounais-Suomen Mielenterveys ry:n ylläpitämä Turun kriisikeskus tuottaa asiakkailleen lyhytkestoista, maksutonta, matalan kynnyksen keskusteluapua ja tukea elämänkriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Kriisikeskuksessa voi asioida anonyymisti ja ilman läheuttä. Tukea tarjoavat sekä kriisityön ammattilaiset että tehtäviin koulutetut vapaaehtoiset. Turun kriisikeskuksen vapaaehtoistyön toimintamuotoihin kuuluvat kasvokkainen kriisityö, henkilökohtainen tukihenkilötoiminta, valtakunnallinen kriisipuhelinpäivystys, verkkokriisikeskus Tukinet sekä vertais- ja ryhmätoiminta. Ammatillisina palveluina kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista yksilötukea sekä erityiskohderyhmille suunnattuja työmuotoja: Feenikstyö (läheisensä menettäneiden tuki), Serene-toiminta (pakolaistaustaisten mielenterveyden edistämistyö), Koski-seksuaaliväkivaltatyö sekä Mielitietty-hanke (parisuhdekriisityön kehittämishanke). Kriisipalveluiden lisäksi, Turun kriisikeskus tuottaa myytäviä asiantuntijapalveluita, kuten työnohjausta ja koulutuksia. (Turun kriisikeskus 2020.)

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Parisuhteen päätyminen on vakava elämänkriisi, jonka vaikutukset yksilöiden ja perheiden hyvinvointiin ovat merkittävät. Parisuhde on aikuisuuden kiintymyssuhde. Sen päätyminen on monille kriisiprosessin käynnistävä, traumaattinen kokemus, joka uhkaa usein pitkäkestoisesti kaikkien perheenjäsenten mielenterveyttä ja hyvinvointia aiheuttamalla

muun muassa masennusta, syyllisyyttä, pelkoa, epävarmuutta ja ahdistusta. Sisäisen kriisin lisäksi, ero aiheuttaa ihmiselle sosiaalisen, taloudellisen ja fyysisen hyvinvoinnin muutoksia. Eroprosessin onnistunut läpikäyminen vahvistaa eron kokeneen hyvinvointia ja luottamusta elämän hyvään jatkumiseen. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård & Hannukkala 2018, 66 – 67.)

Eroprosessista selviämisen tueksi, Turun kriisikeskuksen toiminta-alueella on tarjolla erilaisia terapiapalveluita sekä järjestöjen ja yritysten järjestämiä maksullisia vertaisryhmiä ja kursseja. Monille taloudelliset esteet tai muut rajoitukset, kuten vertaisryhmän sukupuolirajaukset, muodostuvat tarjolla olevan avun hakemisen tai saamisen esteiksi. Pari- ja perheongelmat ovat olleet kriisikeskusten vastaanottoasiakkaiden ylivoimaisesti yleisin kriisituen piiriin hakeutumisen syy (28 % asiakkaista vuosina 2016-2018) (MIELI ry 2018). Parisuhteongelmilla ja eroilla on laaja yhteys muihin elämänsä kriiseihin. Asiakkaiden tarve maksuttomille, matalan kynnyksen eroauttamisen palveluille paikallisesti ja valtakunnallisesti on ilmeinen.

Moni valmis eroryhmämalli on ammatillisesti ohjattu, mikä edellyttää ohjaajalta tiettyä ammattitaitoa sekä toimintamallin maksullista ohjaajakoulutusta. Maksulliset erotukimuodot ovat työntekijäsidonnaisia. Tällä hetkellä kriisikeskuksella ei ole mahdollisuutta maksullisten eroryhmien järjestämiseen. Kriisikeskuksen vapaaehtoiset ovat olleet kiinnostuneita ja motivoituneita toimimaan kriisikeskuksen vertaisryhmien ohjaajina myös erokriisissä oleville asiakkaille. Asiakkaiden keskuudessa vapaaehtoisvetoiselle, maksuttomalle ryhmämuodolle on tarvetta.

Opinnäytetyön avulla pyritään vastaamaan toimeksiantajan, asiakkaiden ja vapaaehtoisten tarpeisiin. Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää Turun kriisikeskuksen maksuttomia palveluita, lisätä kriisikeskuksen vapaaehtoisten mahdollisuuksia toimia ryhmänohjaajina ja tukea asiakkaita erokriisistä selviytymisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Turun kriisikeskukselle oma eroryhmämalli sekä tuottaa siihen liittyvä ohjaajan opas.

3 EROKRIISI

Kriisi on yksilön tai yhteisön kohtaama tapahtuma tai muutos, jossa siihenastiset selviytymis- ja ongelmanratkaisukeinot osoittautuvat riittämättömiksi tai puutteelliseksi, aiheuttaen painetta kohti prosessina etenevää elämän tai sen olosuhteiden muuttumista ja uuden oppimista. Kriisit voidaan jaotella kehityskriiseihin, elämänkriiseihin ja äkillisten tapahtumien aiheuttamiin, eli traumaattisiin kriiseihin. Kriisin käynnistämä sopeutumisprosessi etenee vaiheittain. Muun muassa MIELI ry:n aineistoissa kriisin vaiheet nimetään sokkivaiheeksi, reaktiovaiheeksi, työstämis- ja käsittelyvaiheeksi sekä uudelleen suuntautumisen vaiheeksi. (Karila-Hietala ym. 2018, 60, 70 – 71.)

Ero on elämänkriisi ja -muutos, jolla on usein sekä kielteisiä että myönteisiä vaikutuksia. Väestöliiton tutkimuksessa useimmat eronneet kertoivat eronsa olleen lopulta myönteinen, onnellisuutta ja itsetuntoa vahvistava, vaikkakin myös vaikea elämäkokemus (Kontula 2013, 232). Tämä kertoo erosta selviämiseen tarjottavan tuen mahdollisuuksista sekä onnistuneesti läpikäydyn eroprosessin merkityksestä yksilöiden ja perheiden eron jälkeiselle elämänlaadulle ja hyvinvoinnille.

Koskela (2012, 19 – 22, 62 – 63) mainitsee erilaisia erosta selviämiseen vaikuttavia tekijöitä. Selviytymistä edistäviä tekijöitä ovat muun muassa henkilön myönteinen suhtautuminen eroon, aloitteellisuus eropäätöksen tekemisessä, eron jälkeisen taloudellisen tilanteen ja työelämän tai aseman vakaus, toimiva suhde ex-kumppaniin, ammattiavun käyttäminen toipumisen tukena, riittävä sosiaalinen tuki eron jälkeen, hyvä mielenterveys sekä parisuhteenaikainen kokemus itsenäisyydestä. Erosta selviämistä puolestaan heikentävät muun muassa päätyneeseen parisuhteeseen liittynyt väkivaltaisuus, uskottomuus, riippuvuudet tai muu yhteiselämää tai kumppaneiden hyvinvointia vaarantanut käyttäytyminen, johon ei olla saatu apua. Selviytymistä heikentävät myös eron negatiiviset taloudelliset vaikutukset, sekä onnellisuuden kokemuksen väheneminen yhdessä muiden psykofyysisten ja -sosiaalisten vaikutusten, kuten masennuksen, sairastuvuuden lisääntymisen, itsetunnon mataluminen, yksinäisyyden ja ahdistuneisuuden kanssa. Eron jälkeistä selviytymistä arjessa vaikeuttavat sosiaalisten suhteiden heikkeneminen tai puuttuminen, vanhemmuuden muutokset tai kapeutuminen, yksinhuoltajuus ja etenkin miesten kohdalla, eron jälkeinen syrjäytyminen.

3.1 Kriisin vaiheet

Kuten muissakin menetyksiin ja luopumiseen liittyvissä kriiseissä, myös erokriisissä käydään läpi kriisiprosessin eri vaiheet ja monet niihin liittyvistä reaktioista ja tunteista. Kriisiprosessin vaiheiden tunnistaminen ja niihin liittyvien ilmiöiden käsittäminen osaksi

normaalia selviytymisprosessia on tärkeää niin kriisissä olevan itsensä kuin häntä autta-
maan pyrkivän kannalta. (Vilen ym. 2002, 222 – 223.)

Sokkivaiheen psyykinen sokki on suojakeino traumaattisessa tilanteessa, jossa mieli ei
kykene vastaanottamaan tai käsittelemään tapahtunutta tai siihen liittyvää tietoa. Sokki on
poikkeava tietoisuuden tila, jossa aistit, ajantaju, tunteet, todellisuudentaju ja muistin toi-
minta muuttuvat. Sokissa oleva voi kieltää koko tapahtuman tai kokea lamaantumista. Ais-
tit ja tunteet terävöityvät äärimmilleen tai voivat puuttua sokkivaiheessa kokonaan. Ajan-
ja todellisuudentaju hämärtyy tai sokki voi aiheuttaa dissosiaatiota, eli minä irtautumista
omasta kokemuksesta. Sokkivaiheeseen liittyy usein niin sanottu ”supermuisti”, eli aivojen
poikkeuksellisen voimakas, tarkka ja nopea kyky sekä käsitellä että tallettaa muistikuvia ja
havaintotietoa. Toisaalta realistinen arviointi-, havainto- ja päätöksentekokyky saattavat
sokissa heikentyä. Tavallisimmin sokkivaihe kestää muutamasta tunnista vuorokauteen,
mutta saattaa voimakkaassa traumassa kestää pidempäänkin. (MIELI ry 2020b; Saari
2000, 42, 44 – 49, 51 – 52; Vilen ym. 2002, 223.)

Reaktiovaiheessa ihminen tulee tietoiseksi traumaattisesta tapahtumasta ja alkaa rea-
goida siihen ja sen aiheuttamaan psyykkiseen kaaokseen. Tietoisuuteen nousee voimak-
kaita, fyysisiä reaktioita herättäviä tunteita ja muistikuvia, joita voi olla vaikea kestää. Re-
aktiovaiheessa oleva voi luulla tulevansa hulluksi tai pelätä tekevänsä itsemurhan. Avun
pyytäminen on häpeän ja heikentyneen arviointikyvyn vuoksi vaikeaa. Tunteilla ja reakti-
oilla on kuitenkin tärkeä tehtävänsä traumaattisen kokemuksen tietoisesta työstämisen
käynnistäjinä, eikä reaktiovaihe kestä yleensä muutamaa päivää pidempään. Reaktiovai-
heelle tyypillisiä voimakkaita reaktioita voi esiintyä ajoittain vielä myöhemminkin. Jos reak-
tiovaihe pitkittyy tai pahenee, eivätkä reaktiot helpota, saattaa kyseessä olla traumaperäi-
nen stressireaktio (PTSD). (MIELI ry 2020b; Saari 2000, 52 – 54, 59 – 60; Vilen ym.
2002, 225 – 226, 229.)

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa alkaa traumaattisen tapahtuman tai menetyksen käsit-
teleminen. Reaktiovaiheen kaoottisuus tasaantuu ja henkilön kyky selvitä arjesta lisään-
tyy. Työstämis- ja käsittelyvaiheeseen liittyy surun ja vihan tunteiden käsitteleminen, mikä
vaatii aikaa. Tunteiden voimakkuus vaihtelee – välillä on vaikeita jaksoja, välillä helpom-
pia. Normaali suru- ja luopumisprosessi voi kestää vuosia, ja suru voi nostaa päätään uu-
delleen pitkänkin ajan kuluttua, esimerkiksi menetyksestä muistuttavina merkkipäivinä.
Työstämis- ja käsittelyvaiheeseen voi liittyä keskittymisvaikeuksia, muistihäiriöitä, ärtynei-
syyttä, itkuherkkyyttä ja mielen joustokyvyn vähenemistä. Suuttumisherkkyyks, halu vetäy-
tyä yksinäisyyteen ja psyykinen kuormittuneisuus vaikeuttavat ihmisuhteita. Tässä vai-
heessa ihmisellä on kohonnut masennus- ja itsemurhariski. Tavallisesti työstämis- ja

käsittelyvaihe auttaa ihmistä suuntaamaan vähitellen katsettaan kohti tulevaisuutta. Joskus ihminen jää kuitenkin jumiin traumaattisen kokemuksen synnyttämään tunteeseen pääsemättä siitä enää eteenpäin. Ammattiapua tarvitaan tilanteissa, joissa tunteiden käsitteleminen jumiutuu tai henkilöllä on post-traumaattisen stressireaktion oireita, joissa reaktiovaiheen voimakkaat tunnereaktiot jatkuvat pitkään tai palaavat voimakkaina viiveellä. (MIELI ry 2020b; Saari 2000, 60 – 64; Vilen ym. 2002, 228 – 229.)

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa ihminen sopeutuu kriisiprosessin käynnistäneen tapahtuman tai kokemuksen aiheuttamaan muutokseen ja hyväksyy sen osaksi elämäntarinaansa. Tunteiden voimakkuus ja ahdistavuus laantuvat ja ihminen kykenee säätelemään niiden esiintymistä ja asian käsittelyä. Ajatukset ja toiminta suuntautuvat yhä enemmän oman elämän ja tulevaisuuden rakentamiseen. Voimavarat, kiinnostuneisuuden tunteet ja ilo palaavat, eikä kokemuksesta selviäminen tunnu enää mahdottomalta. Traumasta toipumisen ja tulevaisuuteen suuntautumisen edellytyksiä ovat tunne tulevaisuuden ennustettavuudesta ja toiveikkuudesta sekä omasta kyvystä vaikuttaa siihen. Uudelleen suuntautumisen vaiheen tavoitteena on turvallisuuden ja pystyvyyden tunteiden palautuminen niin, että ihminen voi kohdata kokemansa asian osana itseään ja elämäänsä, sitä torjumatta tai siitä ahdistumatta. Parhaimmassa tapauksessa, vaikeasta kokemuksesta selviäminen vahvistaa yksilön resilienssiä valamalla uskoa omiin voimavaroihin ja selviytymiskykyyn. (MIELI ry 2020b; Saari 2000, 66 – 68; Vilen ym. 2002, 232.)

4 KIINTYMYSSUHDETEORIA

John Bowlby:n kehittämä kiintymyssuhdeteoria tarkastelee ihmisen synnynnäistä tarvetta suuntautua, liittyä ja kiintyä voimakkain tunnesitein toisiin ihmisiin, sekä psyykkisiä ja fyysisiä tunnesäätely- ja käyttäytymismalleja, jotka heräävät merkityksellistä tunnesidettä uhkaavissa menetys- tai erotilanteissa (Sinkkonen 2018, 38). Kiintymyssuhdeteoria kehittyi alussa lapsi – äiti -suhdetta kuvaavaksi malliksi. Tutkimuksen myötä sen soveltaminen on laajentunut koskemaan yksilön koko elämänkaarta sekä eri terapiamuotoja ja tieteenaloja.

Kiintymyssuhde on biologinen, elinikäinen, käyttäytymistä ohjaava selviytymisstrategia, jonka avulla säätelemme tunteitamme, muodostamme läheisiä suhteita muihin ja kohtaamme arjessa mielen sisäisiä ja ulkoisia ilmiöitä ja prosesseja. Tarvitsemme toisiamme ja olemme riippuvaisia toisistamme. Kehityksemme ja hyvinvointimme perustana läpi elämän, on kyky ja mahdollisuus muodostaa pysyviä kiintymyssuhteita turvallisiin ja tarpeisiimme vastaaviin merkityksellisiin toisiin. Kiintymyssuhteen ja tunneyhteyden merkitys korostuu epävarmuuden, pelon, uhan tai vaaran tilanteissa ja tunteissa. Hylätyksi tai torjuttuksi tuleminen, kiintymyssuhteen katkokset tai kiintymiskohteen menettäminen, yksin tai eristyksiin jääminen sekä perustarpeiden täyttymättä jääminen ovat traumatisoivia ja kiintymyssuhdevaurioita aiheuttavia kokemuksia, joilla on toistuessaan tai pitkittyessään kauaskantoiset vaikutukset persoonallisuuden kehitykselle ja yksilön kyvyille säädellä stressiä, tunteita ja käyttäytymistä. Ennakoitava ja luotettava yhteys turvalliseen kiintymiskohteseen muokkaa ja rauhoittaa keskushermostoa, palauttaa turvallisuuden tunteen ja vahvistaa itsesäätely- ja toimintakykyä. (Johnson 2003, 5 – 6, 9 – 10; 2009, 6 – 8.)

Sisäiset työskentelymallit ovat tunnepohjaisia vuorovaikutuksen ja toiminnan malleja, jotka muodostuvat erityisesti varhaislapsuuden toistuvissa kiintymyssuhteisiin liittyvissä luotettavuuden ja turvan tai niiden puuttumisen kokemuksissa. Lapsi muokkaa saamiensa kokemusten perusteella omaa käytöstään lisäämällä toimintaa, joka varmistaa kiintymiskohteen lähellä pysymisen ja vähentämällä toimintaa, joka vie kiintymyskohdetta kauemmaksi tai kokonaan pois. Kokemusten perusteella syntyy skemaattisia, eli kaavamaisia käsityksiä, odotuksia, havaintoja, tulkintoja ja mielikuvia itsestä ja toisista – omasta arvosta ja hyväksyttävyydestä muita tarvitsevana rakastamisen ja hoivan kohteena sekä muiden luotettavuudesta ja halukkuudesta vastata ilmeneviin rakkauden ja hoivan tarpeisiin. Nämä sisäiset työskentelymallit ohjaavat yksilön tunteita, käyttäytymistä, asenteita sekä ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvän tiedon ja muistojen käsittelyä (Männikkö 2001, 13 – 14; Sinkkonen 2004, 1867; Sinkkonen 2018, 40; Johnson 2003 8 – 9; Johnson 2019, 8 – 9.)

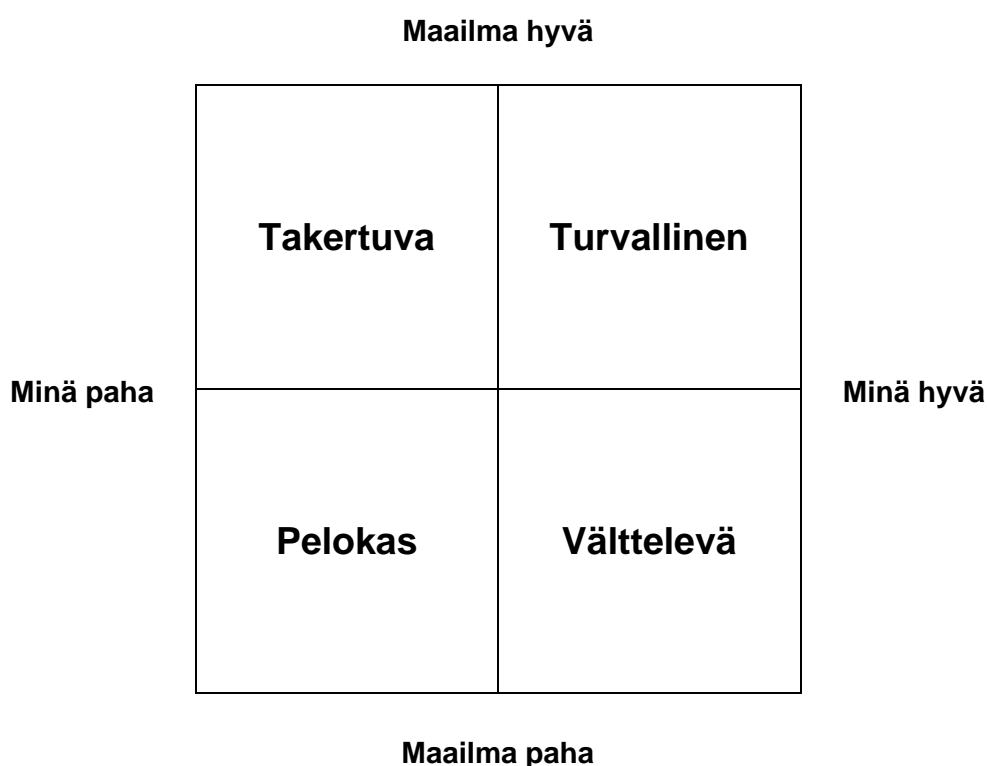
Männikkö (2001, 10 – 11) mukaan **kiintymyskäyttäytyminen** ilmenee kiintymyssuhteessa tapahtuvana läheisyyteen ja emotionaalisen yhteyteen hakeutumisenä, eroon joutumisen tai yhteyden katkeamisen protestointina sekä kiintymyskohteeseen liitettyinä turvapaikan ja turvallisen perustan merkityksinä. Läheisyyden ja emotionaalisen yhteyden saavuttaminen ja säilyttäminen turvan ja hoivan lähteenä olevaan kiintymyskohteeseen on hengissä säilymisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytys. Väliaikainen tai pysyvä yhteyden katkeaminen, tai kiintymyskohteesta eroon joutuminen, aktivoi yksilön kiintymyssuhdejärjestelmän ja aiheuttaa hänessä protestointia sekä fyysisistä, psyykkistä ja emotionaalista stressiä.

Turvan ja yhteyden hakemisen ja saamisen kyky on ihmisen eloonjäämisen ja hyvinvoinnin perusedellytys. Kiintymyskohteen läsnäolo lohduttaa, antaa turvaa ja tasoittaa viireys- ja tunnetilaa. Kiintymyssuhteen puuttuminen tai saavuttamattomissa olo puolestaan voimistaa ahdistusta ja turvattomuutta. Kiintymyssuhteen kaksi keskeisintä merkitystä liittyvät kiintymyssuhdeteoriassa sen toimimiseen yksilön turvallisuuden tarpeisiin vastaavana **turvasatamana** sekä kasvua tukevana **turvallisena perustana**. Turvalliset kiintymyssuhteet toimivat turvasatamana, joka on yksilön tukena ja suojana elämän vastoinkäymisissä ja epävarmuudessa. Yhteys kiintymyskohteeseen toimii fyysisenä ja psyykkisenä turvapaikkana silloin, kun tämän luo on mahdollista päästä ja tältä saatavaan tarpeenmukaiseen turvaan, lohtuun ja huolenpitoon voi luottaa. Tunne turvallisen kiintymyskohteen pysyvyydestä ja saavutettavuudesta toimii turvallisena perustana, josta käsin on mahdollista suuntautua kohti ulkopuolista maailmaa, oppia, kehittyä, leikkiä ja kokeilla. Turvallisesta perustasta käsin yksilö voi kasvaa kohti autonomiaa kiinnostuneena, luottavaisena ja uteliaana. Turvallinen kiintymyssuhde antaa rohkeutta ja itseluottamusta sekä edistää autonomiaa, oppimista ja sopeutumiskykyä. Turvallisen kiintymyssuhteen muodostama toimiva turvallinen perusta ja turvasatama tarjoavat olosuhteet, joissa jatkuva yksilön persoonallinen kasvu ja kehitys mahdollistuvat. Näin turvallinen kiintymyssuhde edistää ja vahvistaa yksilön kykyä tunnistaa ja ilmaista omia tarpeitaan, kohdata haasteita ja vaikeuksia, sopeutua vaihteleviin olosuhteisiin, hakea ja löytää tarvitsemaansa tukea sekä kokea ja ilmaista hoi-va ja empatiaa myös muita kohtaan. (Johnson 2003, 5 – 6; 2010, 41; 2019, 6 – 7; Mikulincer & Shaver 2019, 631.)

4.1 Kiintymyssuhdemallit

Kiintymyssuhteissa esiintyviä sisäisiin työskentelymalleihin perustuvia käyttäytymisstrategioita on pyritty tunnistamaan ja luokittelemaan empiirisissä tutkimuksissa tehtyjen havaintojen perusteella. Yleisin luokittelutapa lienee Mary Ainsworthin ja Mary Mainin tutkimuksiin perustuva jako neljään kiintymyssuhdemalliin (Taulukko 1): Turvallinen

kiintymyssuhdemalli sekä turvattomat mallit: välttelevä, takertuva (ristiriitainen) ja pelokas (organisoitumaton). Yksilön pääasiallinen kiintymyssuhdemalli kuvaa hänen suhdettaan itseensä ja ympäröivään maailmaan, yhteyteen ja erillisyyteen, sekä hänen opittuja selviytymis- ja käyttäytymismallejaan, joita hän soveltaa vuorovaikutustilanteissa läheisissä ihmissuhteissaan. Koska sisäistetty työkentelymallit, joihin kiintymyssuhdemallit ja -strategiat pohjautuvat, ovat mielen muodostamia kokemusperäisiä tulkintamalleja, ne myös muovautuvat ja päivittyvät uusissa kokemuksissa. Kiintymyssuhdemallit eivät siis ilmene joustamattomina tai selvärajaisina, vaan muokkautuvat dynaamisesti kaikissa vuorovaikutussuhteissa ja tunnekokemuksissa yksilön koko elämän ajan. (Johnson 2019, 8; Markova, K. 2020; Männikkö 2001, 20 – 22; Sinkkonen 2004, 1867.)



Taulukko 1: *Kiintymyssuhdemallit.*

Turvallisen kiintymyssuhteen omaavalla on myönteinen käsitys itsestä ja muista. Turvallisesti kiintynyt on kokenut lapsuudessa tullessa rakastetuksi ja ymmärretyksi. Hänen tarpeisiinsa on vastattu ja hän on tullut kuulluksi ja lohdutetuksi. Turvallisesti kiintyneellä on terve itsetunto ja perusluottamus. Vastoinkäymisissä hänellä on tasapainoinen kyky sekä hakeutua kiintymiskohteiden yhteyteen että palata jälleen itsenäiseen toimintaan. Hän kykenee ihmissuhteissaan vastavuoroisuuteen ja läheisyyteen. Hän luottaa saavansa

itselleen tukea ja on valmis tarjoamaan tukeaan muille. (Sinkkonen 2018, 46 – 47, 103 – 104; Kähkönen 2010, 81 – 82; Mikulincer & Shaver 2016, 23 – 25.)

Välttelevästi kiintyneen käsitys itsestä on myönteinen, mutta käsitys muista negatiivinen. Lapsuudessa välttelevästi kiintynyt lapsi on oppinut tukahduttamaan tunteitaan ja tarpeitaan tullessa torjutuksi lähestymisyryyksissään hoivaajan ollessa usein viileä ja etäinen. Välttelevästi kiintynyt on lapsena usein korostuneen ”reipas” tai itsenäinen. Aikuisena hänen on vaikea muodostaa läheisiä suhteita ja luottaa muihin. Hän haluaa olla riippumaton ja välttää läheisyyttä suojellakseen itseään hylkäämiseltä ja haavoittuvuudelta. Vastoinkäymisissä hän on omaksunut käyttäytymismallikseen läheisyydestä vetäytymisen ja tunneilmaisun tukahduttamisen tai tunnekyllämyyden. (Sinkkonen 2018, 46 – 47, 103 – 104; Kähkönen 2010, 82; Mikulincer & Shaver 2016, 23 – 25.)

Takertuvasti kiintyneillä on kielteinen käsitys itsestä ja myönteinen käsitys muista. Lapsuuden kokemukset hoivaajan saatavuudesta ovat olleet epä johdonmukaisia tai vaihtelevia. Takertuvasti kiintynyt ilmaisee tunteitaan voimakkaasti ja pelkää hylätyksi tulemista. Hänen itsearvostuksensa on heikko ja hän kaipaa korostuneesti toisten rakkautta ja hyväksyntää. Vastoinkäymisissä takertuvasti kiintynyt reagoi voimakkailla tunteenpurkauksilla tai hakee intensiivisesti toisilta läheisyyttä. (Sinkkonen 2018, 46 – 47, 103 – 104; Kähkönen 2010, 82; Mikulincer & Shaver 2016, 23 – 25.)

Pelokkaasti (organisoiutumattomasti) kiintyneellä käsitys sekä itsestä että muista on kielteinen. Lapsuuden kokemukset hoivaajasta ovat osalla pelokkaasti kiintyneistä olleet hämmentäviä tai uhkaavia tai lapsi on tullut kaltoinkohdeksi. Pelokkaasti kiintyneellä lapsella on vaikeuksia muodostaa kuvaa toimivasta turvan tai läheisyyden hakemisen muodosta, joten käytös voi vaihdella kaoottisesti takertuvuuden, välttelevyyden ja outojen tilanteeseen liittymättömien toimintojen välillä. Aikuisuudessa pelokkaasti kiintyneen toimintaa leimaa pelokkuus ja epäluottamus. Käyttäytyminen voi olla äärimmäistä tai ristiriitaista sekä sisältää dissosiativisia häiriöitä ja traumaperäistä stressireaktiota muistuttavia piirteitä. Pelokkaalla kiintymyssuhdemallilla on yhteys riippuvuuksiin sekä vaikeuksiin ihmissuhteissa, mielenterveydessä ja elämänhallinnassa. (Sinkkonen 2018, 104, 126 – 129; Kähkönen 2010, 82; Mikulincer & Shaver 2016, 23 – 25, 40 – 41.)

Turvatonkin kiintymyssuhde riittää elämässä selviytymiseen, mutta vasta turvallisen kiintymisen kokemukset tuottavat aitoa tasapainoa, hyvinvointia, resilienssiä ja luovuutta (Shaver & Hazan 1988, 479, 481 – 482).

Turvaton kiintymyssuhdemalli vähentää parisuhdetyytyväisyyttä sekä kykyä irtautua huonoksi koetusta suhteesta. Yksin jäämisen ja muutoksen pelossa, takertuvasti kiintynyt voi pysytellä pitkään huonossa parisuhteessa, vaikka suhde tuottaisikin kärsimystä.

Välttelevästi kiintyneelle ero voi olla läheisyyden välttämisen keino, joka voi johtaa lyhyisiin, pinnallisiin suhteisiin ja toistuviin eroihin. Molemmissa tapauksissa, elämää ja parisuhteita ohjaa turvattoman kiintymyssuhdemallin muodostama toimimaton vuorovaikutuskehä. (Feeney & Monin 2016, 944; George, Hart & Roles 2020, 1626 – 1627).

Turvattomalla kiintymyssuhteella on todettu olevan myös yhteys mielenterveyden häiriöihin. Turvaton kiintymysmalli on muun muassa masennuksen, ahdistuneisuushäiriön, addiktioiden, traumaperäisten häiriöiden, pakko-oireisuushäiriöiden ja persoonallisuushäiriöiden riskitekijä. Eri mielenterveyshäiriöt myös vahvistavat turvatonta kiintymyssuhdemallia. Kausaalisuussuhde, eli syy- ja seuraussuhde, kiintymyssuhdemallin ja mielenterveyden häiriöiden välillä on siis kahdensuuntainen. (Mikulincer & Shaver 2012, 12; Johnson 2010, 188; Karris & Caldwell 2015, 346 – 348.)

Turvallinen kiintymyssuhde tai pelkkä turvallisen kiintymyskohteen ajattelu lieventävät ahdistusta ja kipua, tasoittavat tunnetiloja, vähentävät stressiä ja defensiivisyyttä sekä lievittävät kriittisyyttä ja tunnekylmyyttä. Turvallinen kiintymyssuhde vaikuttaa sekä yksilön että parin emootioiden ja käyttäytymisen säätelyyn, ja toisaalta motivoi hyvinvointia edistävään toimintaan. Muutokset kohti turvallisempia kiintymyssuhteita vähentävät mielenterveyden häiriöitä ja tukevat kokonaisvaltaisesti hyvinvointia sekä terveyttä edistävää ja riskejä vähentäviä tottumuksia. (Mikulincer & Shaver 2007b, 143 – 150; Mikulincer & Shaver 2012, 13 – 14; Hazan & Shaver 1987, 522 – 523; Pietromonaco, Unchino & Dunkel Schetter 2013, 504 – 505.)

4.2 Parisuhde aikuisen kiintymyssuhteena

Parisuhde on aikuiselämän keskeisin kiintymyssuhde. Hyvä parisuhde toimii turvallista kiintymyssuhdetta vahvistavien ja kiintymyssuhdevaurioita korjaavien kokemusten alueena. (Sinkkonen 2018, 101 – 103, 105.) Vaikka lapsuuden kokemuksissa muodostunut käsitys itsestä ja muista suhteessa itseän luokien perustan aikuisuuden ihmissuhteille, kiintymyssuhdemallit muovautuvat ja muokkautuvat jatkuvasti elämän mittaan erilaisissa ihmissuhteissa ja vuorovaikutuskokemuksissa. (Mikulincer & Shaver 2007a, 45 – 46).

Kiintymyssuhdeteorian painopiste oli alussa lapsen ja hoitajan välisessä vuorovaikutuksessa ja sen havainnoinnissa, mutta Bowlby uskoi elämänpituisen kiintymyssuhteiden muovautuvuuteen ja vaikutukseen. Viime vuosikymmeninä kiintymyssuhdeteoriana onkin ryhdytty soveltamaan myös aikuisten välisten rakkaussuhteiden teoriana. (Johnson 2014, 40 – 41).

Aikuisuudessa kiintymyssuhteisiin liittyy vastavuoroisuus, seksuaalisuus ja mahdollisuus säilyttää yhteydentunne kiintymyskohteeseen fyysisestä etäisyydestä huolimatta (Johnson

2019, 9). Aikuisten kiintymyssuhteissa turvan käyttäjän ja tarjoajan roolit vaihtelevat vastavuoroisesti parisuhteen vuorovaikutuksessa. Parisuhteen vuorovaikutukseen vaikuttavat molempien kumppaneiden omat kokemukset lapsuuden kiintymyssuhteesta, aiemmista romanttisista suhteista, nykyisestä suhteesta sekä omien vanhempiensa kiintymyssuhteista. (Anttonen 2010, 176.)

Olemme tottuneet ajattelemaan, että aikuisuuteen kuuluu omin voimin selviytyminen ja muista riippumattomuus, jopa itseriittoisuutena ilmenevä itsenäisyys. Kaihdamme sitoutumista, läheisyyttä, haavoittuvuutta ja tarvitsevuutta, joiden vastavuoroinen ja tasapainoinen ilmaiseminen toimii kuitenkin läheisissä aikuisuuden ihmissuhteissa hyvinvoinnin ja resilienssin lähteenä. Bowlbyn mukaan kyky turvautua toisiin ihmisiin sekä hakea toisista emotionaalista tukea ja tarjota turvaa toisille, on yksilön vahvuuden ja terveen kehityksen osoitus ja perusta. Täydellisen riippumattomuuden tai liiallisen riippuvaisuuden olemassa oleminen on kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta läheisissä ihmissuhteissa mahdotonta. Ihmissuhteissa ilmenevät ongelmat eivät johdu riippuvuuden asteesta, vaan sinänsä terveen ja adaptiivisen tarvitsevuuden ja riippuvuuden toimivuudesta tai toimimattomuudesta – turvallinen riippuvaisuus tuottaa autonomiaa, turvaton riippuvaisuus puolestaan ilmenee toimimattomina autonomisuuden strategioina. (Johnson 2011, 29, 40, 197, 199.)

Erokokemuksessa yksilön elämään ja identiteettiin keskeisesti vaikuttanut ihmissuhde katkeaa. Aiempi käsitys itsestä ja suhteesta toisiin muuttuu. Erosta selviämiseksi, ihmisen on rakennettava uudelleen sekä elämänsä ulkoiset olosuhteet että sisäinen suhteensa muun muassa omien itsenäisyyden ja tarvitsevuuden, erillisyyden ja liittymisen tunteidensa väliin jännitteeseen. Tästä näkökulmasta, eron aikaiset ja sen jälkeiset vuorovaikutuskokemukset sekä riittävä tuki erosta selviämiseen, vahvistavat yksilön mahdollisuuksia turvallisen kiintymyssuhdemallin säilyttämiseen tai luomiseen.

4.3 Ero kiintymyssuhdehaavana

Toimiva yhteys kiintymiskohteeseen sekä kiintymiskohteen emotionaalinen saatavilla olo ja responsiivisuus ovat hyvinvointia tuottavan, turvallisen kiintymyssuhteen kulmakiviä (Johnson 2010, 41). Parisuhteen päätyminen aiheuttaa kiintymyssuhteen katkeamisen ja kiintymiskohteen menetyksen, mikä voi olla traumaattinen ja ristiriitaisia tunteita herättävä kokemus. Eroprosessin eteneminen onnistuneesti kriisistä psyykkiseen uudelleen organisoitumiseen ja elämän uudelleen suuntautumiseen, riippuu muun muassa yksilön opituista kiintymyssuhdemalleista, aiemmin koetuista kiintymyssuhdevaurioista ja parisuhteen roolia yksilön identiteetin ja itsetunnon osana. Turvallinen kiintymyssuhdemalli suojaa ihmistä erotilanteeseen liittyvässä sopeutumisprosessissa ehjän identiteetin ja

persoonallisuuden, toimivien vastavuoroisuus- ja vuorovaikutustaitojen sekä hyvän psyykkisen joustavuuden turvin. (Sinkkonen 2018, 107 – 108.)

Johnson (2003, 6) kuvailee kiintymyssuhteissa tapahtuvaa vaiheittaista prosessia, joka käynnistyy kiintymyssuhdetta uhkaavissa tilanteissa, kuten epäonnistuneissa läheisyyspyrkimyksissä, torjutuissa turvan hakemisen yrityksissä tai kiintymyskohteesta eroon joutumisessa. Ensimmäisenä esiin nousee erillisyyden protestointi ja suuttumus tai viha, joka voi kummuta joko yhteyden löytämisen toivosta tai sen menettämisen aiheuttamasta epätoivosta. Protestointia seuraa takertuva pyrkimys yhteyden uudelleenluomiseen ja säilyttämiseen. Protestivaiheen epäonnistuneissa yhteyden uudelleensaavuttamisen yrityksinä, sitä seuraa epätoivo, masennus ja vetäytyminen. Viimeiseksi toteutuu lopullinen kiintymyskohteesta ja tunneyhteydestä irtaantuminen ja luopuminen. Reaktiot ja tapahtumaketjun eteneminen näyttäytyy niin parisuhdekonflikteissa kuin itse eroprosessissakin.

Turvallinen kiintymyssuhde ilmenee parisuhteessa kumppaneiden välisenä luottamuksena ja kykynä emotionaaliseen saatavilla oloon (accessibility), responsiivisuuteen (responsiveness) ja sitoutuneisuuteen (engagement), jotka vahvistavat ja ylläpitävät kumppanien välistä luottamusta ja tunnesidettä (Sandberg, Busby, Johnson & Yoshida 2012, 512 – 513). Kiintymyssuhdevaurio syntyy voimakkaassa tai toistuvassa pettymyksen tai hylätyksi tulemisen kokemuksessa, jossa kiintymyskohde ei vastaa tarpeenmukaisella tai odotetulla tavalla turvan tai hoivan tarpeisiin yksilön joutuessa fyysiseen, psyykkiseen tai emotionaaliseen uhkaan tai hätään. (Schachner, Shaver & Mikulincer 2003, 21, 35).

Kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta voidaan parisuhdeongelmien ja lopulta parisuhteen päättymisen taustalla tunnistaa kumppaneiden kokemukset täyttymättä jääneistä kiintymyssuhdetarpeista, jotka liittyvät suhteen luotettavuuteen ja vastavuoroisuuteen, sekä kumppaneiden kykyyn tai kyvyttömyyteen toimia toisilleen turvasatamana ja turvallisena perustana. Turvaton kiintymyssuhde saa kumppanit kääntymään kohti itsensä turvaamista toisiltaan, keskinäisen turvautumisen sijaan. (Feeney & Monin 2016, 941 – 942, 944).

Yleisesti, eron on todettu heikentävän elämänlaatua monilla elämän osa-alueilla. Eronneet kokevat enemmän mielenterveyden ja somaattisen terveyden sairauksia ja haasteita kuin parisuhteessa elävät tai lesket. Eronneilla on kohonnut riski tulehduksellisiin ja kroonisiin sairauksiin, masennukseen, mielenterveyden ongelmiin, itsemurhiin, väkivaltaan, riippuvuuksiin ja onnettomuuksiin. Eronneet kokevat muita alhaisempaa onnellisuutta, elämäntyytyväisyyttä, itsetuntoa ja kyvykkyyttä kuin parisuhteessa olevat keskimäärin. Eronneiden hyvinvointi on kuitenkin monilla samoilla mittareilla korkeampaa kuin onnettomaksi koetuissa parisuhteissa elävillä. Onnistuneesti läpikäydyn sopeutumisprosessin jälkeen

ero voi lisätä yksilön kasvua, itsenäisyyttä ja elämäntyytyväisyyttä. (Feeney & Monin 2016, 945.)

Kiintymyssuhdeteoria tarkastelee erosta selviämistä kahdesta suunnasta: toisaalta kiintymyssuhteen menettämisen aiheuttamana kriisinä, sekä toisaalta eron haitallisia seurauksia ehkäisevien tai niille altistavien kiintymyssuhdemallien näkökulmasta. (Feeney & Monin 2016, 945 – 946.)

Bowlbyn mukaan erosta ja menetyksestä selviäminen on prosessi, jossa keskeistä on luotettavien ihmisten tarjoama sosiaalinen tuki sekä kyky ja mahdollisuus ilmaista koettuja tunteita. Toisin sanoen, kyky toisaalta hakeutua tukea tarjoavien ihmisten luo ja toisaalta vastaanottaa ja hyödyntää tarjottua tukea. Selviämistä haittaavia tekijöitä ovat muun muassa: ero suhteesta, jonka merkitys itsetunnon tai identiteetin kannalta on suuri ja heikenee eron myötä; ero tilanteessa, jossa henkilöllä ei ole ketään, johon siirtää osaa menetetyistä kiintymyssuhdetarpeista; sekä suhdekokemukset, jotka ovat olleet voimakkaan ristiriitaisia tai tunneilmapiiiriltään epävakaita. (Feeney & Monin 2016, 946.)

4.4 Kiintymyssuhdemallit pareina erotilanteessa

Kiintymyssuhdemalli vaikuttaa siihen, miten yksilö eroaa ja selviytyy erostaan. Kiintymyssuhdemalli toimii erossa käyttäytymistä, tunnereaktioita ja tulkintoja muokkaavana tekijänä. Yksilön oman kiintymyssuhdemallin lisäksi, eroon ja sen kokemiseen vaikuttaa tutkitusti myös eroavien kumppanien kiintymyssuhdemallien yhdistelmä. Kuten parisuhdekin, myös ero on eroavien kumppanien yhteisesti luodun vuorovaikutuksen tulos. (Finzi, Cohen & Ram 2000, 5.) Kiintymyssuhdemallit vaikuttavat yksilön ja parin tunnesäätelyyn, tiedonkäsittelyyn ja viestintään. Koska takertuvasti kiintyneillä on erotilanteessa taipumus kiintymyskäyttäytymisen yliaktivoitumiseen, on eroon sopeutuminen heille muita kiintymyssuhdemalleja omaavia vaikeampaa, mutta tuen hakeminen ja vastaanottaminen erosta selviämiseksi esimerkiksi ammattiauttajilta helpompaa. Välttelevästi kiintyneille tyyppillisen kiintymyskäyttäytymisen aliaktivoitumisen vuoksi, eroon sopeutuminen on heille puolestaan muita helpompaa, mutta tuen hakeminen ja vastaanottaminen erosta selviämiseksi vaikeampaa. (Yárnoz-Yaben 2010, 217.)

Turvallinen – Turvallinen parit eroavat harvemmin. Eropäätös on usein yhteinen ja ero etenee ilman suuria konflikteja. Eron jälkeisen elämän uudelleenrakentaminen etenee kumppaneiden hyväksyessä, kuten aiemminkin, toistensa erillisyyden ilman irti repäisemisen tarvetta. Kokemukset turvallisesta perustasta muodostuvat erossa voimavaraksi, eikä ex-kumppaneilla ole tarvetta vaikeuttaa kummankaan eroprosessia. Tällaista paria kuvataan myös käsitteellä ”semi-eronnut pari”. Turvallisesti kiintyneet kumppanit luottavat

kykyynsä ratkaista ongelmiaan sekä pystyvät viestimään keskenään rakentavasti ja huomioimaan erossa kaikkien perheenjäsenten tarpeet. Tukeen tällaisesta suhteesta eroava kaipaa ensisijaisesti tietoa käytännön asioista, kuten eron haitallisten vaikutusten ehkäisemisestä tai eron jälkeisestä vanhemmuudesta. (Finzi, Cohen & Ram 2000, 6 – 7.)

Turvallinen – Välttelevä pari eroaa usein välttelevän kumppanin aloitteesta, jolla on taipumusta suhtautua pessimistisesti parisuhteeseen tai siinä esiintyvien ongelmien korjaamisen mahdollisuuteen. Ero ja pakeneminen ovat välttelevän kumppanin yrityksiä ratkaista ylivoimaiselta tuntuva tilanne. Turvallinen kumppani saattaa pyrkiä hakemaan parisuhteelle ulkopuolista apua, mutta tunnistaa myös, milloin suhde ei ole korjattavissa ja kykenee luopumaan siitä erossa. Tällaisen parin eroon liittyy fyysinen ja emotionaalinen etäistyminen sekä vähäinen näkyvä ristiriitaisuus. Turvallinen kumppani hyväksyy eron ja ryhtyy oman elämänsä uudelleenrakentamiseen. Välttelevä kumppani kieltää helposti eroon liittyvät tunteet ja vähättelee suhteen tai ex-kumppanin merkitystä. Turvallinen – välttelevä pari ei yleensä hae yhdessä ammattiapua. Erossa välttelevä kumppani tarvitsee apua välttämiskäyttäytymisen minimoimiseksi ja vastuunkantamiseksi esimerkiksi suhteestaan lapsiin. Eron liittyvien tunteiden käsittelemisessä turvallinen kumppani hyötyy yksilöterapiasta ja -tuesta. (Finzi, Cohen & Ram 2000, 7 – 9.)

Turvallinen – Takertuva pari saattaa muistuttaa erossa takertuva – välttelevä -parisuhdetta. Eron uhka herättää takertuvassa kumppanissa hylätyksi tulemisen pelkoa ja voimakasta hakeutumista intensiiviseen yhteyteen. Tämä ajaa tavallisesti turvaa tarjonnan turvallisen kumppanin vetäytymään ja etääntymään sekä välttämään yhteyttä tai sen merkeiksi tulkittavaa käyttäytymistä. Parin viestintä muuttuu yksisuuntaiseksi. Molemmat kumppanit tuntevat syvää turhautumista ja kykenemättömyyttä viestiä selvästi omia tarpeitaan. Ammattiapua hakiessaan tällaisella parilla on usein erilaiset tavoitteet. Takertuva kumppani toivoo apua kumppanin takaisin saamiseen, turvallinen kumppani eron toteuttamiseen. Turvallinen kumppani hyötyy eron selkeään viestimiseen ja toteuttamiseen saata- vasta tuesta. Takertuva kumppani tarvitsee erosta selviämisensä tueksi yksilöllistä apua voimakkaiden tyhjyyden ja avuttomuuden tunteittensa käsittelemisessä ja omien voimavarojen löytämiseksi eron jälkeisen elämänsä rakentamiseen. (Finzi, Cohen & Ram 2000, 9 – 10.)

Takertuva – Välttelevä pari päätyvät erossa helposti valtataisteluun ja voimakkaisiin tunteisiin, erityisesti vihaan. Takertuvan viha kumpuaa uhkaavista hylätyksi tulemisen ja avuttomuuden tunteista. Välttelevän kumppanin vihaa leimaa hallinnan menettämisen ja havoittuvuuden näkyväksi tulemisen aiheuttama hätä. Eroprosessia leimaa jatkuva taistelu ja pakene -kehä, jolla kumpikin pyrkii saavuttamaan menetetyn sisäisen

hallinnantunteensa. Kumppanit ajautuvat helposti loukkaamaan toisiaan ja käyttämään lapsia aseina erotaistelussaan. Ero on usein repivä ja mahdolliset oikeustaistelut pitkittyneitä kumppaneiden pyrkiessä ratkaisemaan välirikko valtataistelun keinoin. Tällaisessa erossa välttelevä kumppani tarvitsee hallinnantunteen palautumista esimerkiksi käytännön asioissa. Takertuva kumppani tarvitsee empatiaa, emotionaalista tukea ja apua tunteiden käsittelemiseen sekä uskoa omiin voimavaroihinsa. (Finzi, Cohen & Ram 2000, 10 – 12.)

Takertuva – takertuva pari on kiintymysmalliyhdistelmänä suhteellisen harvinainen. Parin alkuperäinen epärealistinen pyrkimys täydelliseen yhteyteen ja sulautumiseen tuottaa molemminpuolisen pettymyksen, joka johtaa eroon. Ero herättää molemmissa kumppaneissa voimakasta hylkäämisen, yksinjäämisen ja identiteetin menettämisen pelkoa. Takertuva – takertuva parin eroon liittyy usein kyvyttömyys nähdä toinen itsestä erillisenä yksilönä ja tunnistaa tai ottaa vastuuta omasta roolista parisuhteen ongelmassa. Erosta aiheutuva ahdistus aikaansaa usein voimakasta vihaisuutta ja väkivaltaisen käyttäytymisen eri muotoja, joiden avulla kumppanit ajattelevat saavansa kumppaninsa takaisin. Kumppanit toisaalta pyrkivät erilleen ja syyttelevät toisiaan, toisaalta sabotoivat eroprosessia ja ovat haluttomia päästämään irti ex-kumppanistaan tai suhteestaan. Tällaista pitkittynyttä eroa voidaan kuvata ”krooniseksi eroamiseksi”. Riitaisuudella on tällaisessa erossa taipumus jatkaa vielä pitkään eron jälkeen. Ammattiapua hakiessaan, tällainen pari pyrkii usein liittolaisten hankkimiseen, joten avun antaminen kumppaneille parina on vaikeaa. Kumppaneille erikseen tarjottava tuki noudattelee aiemmissä kohdissa mainittuja takertuvan kumppanin tukemisen muotoja. (Finzi, Cohen & Ram 2000, 12 – 14.)

Välttelevä – välttelevä pari eroaa usein tilanteessa, jossa jompikumpi kumppaneista kokee tulleen peruuttamattomasti tai anteeksiantamattomasti loukatuksi. Loukkauksesta syytetty kokee puolestaan eroaikeet syväksi loukkaukseksi. Kumppanit ovat kykenemättömiä tai haluttomia korjaamaan tilannetta, ja ero tarjoaa vapautumisen ja uuden, sopivamman kumppanin löytämisen mahdollisuuden. Molemminpuoliset avuttomuuden ja torjuttu tulemisen tunteet aiheuttavat vihan ja koston tunteita, jotka voivat ilmetä väkivaltaisuuksina. Väkivaltaisuutta aiheuttaa kokemus minään kohdistuneesta loukkauksesta ja heikot konfliktinratkaisutaidot. Käyttäytyminen on yleensä harkitumpaa ja tunteettomampaa kuin takertuvien kumppaneiden välisessä väkivallassa. Kumppanien viestintä on usein vähäistä tai syyttelevää. Ero saattaa tuntua ja näyttää kumppaneiden väliseltä sodalta. Tällainen pari ei yleensä hae ammattiapua tilanteeseensa, eivätkä ole halukkaita sitä vastaanottamaan. Erosta tukeminen keskittyy useimmiten väkivallan ehkäisemiseen ja mahdollisten lasten auttamiseen erosta selviämisessä. (Finzi, Cohen & Ram 2000, 14 – 15.)

Kiintymyssuhdemallit toimivat eroavien parien käyttäytymistä selkeyttävänä näkökulmana. Erosta selviämisen tukemiseen tähtäävässä toiminnassa kiintymyssuhdeteoria auttaa hahmottamaan sekä yksilön että parin kiintymyssuhteiden vaikutusta eroprosessiin. Yhteyttä ex-kumppaniin on usein mahdotonta täysin välttää, etenkin, jos eroavalla parilla on lapsia. Eroprosessiin kuuluu irtautuminen entisestä suhteesta, minkä tueksi kumppanit tarvitsevat usein suojaa ja erillisyyttä toisistaan. Yksilön ja koko perheen erosta selviämistä tukee kuitenkin samalla myös kyky muodostaa uudenlainen, tarpeenmukaisen kanssakäymisen mahdollistava ihmissuhde ex-kumppaniin, entisen, eroon päättyneen suhteen tilalle. (Feeney & Monin 2008, 947 – 948.)

5 SKEEMATERAPIA

Jeffrey Youngin kehittämä skeematerapia on kognitiivisen psykoterapian viitekehyksestä noussut integratiivinen teoria ja hoitomuoto. Yksilöterapian lisäksi, skeematerapiaa käytetään laajasti myös muun muassa ryhmäterapiamallina sekä pariterapiassa. Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriat on vahvasti läsnä skeematerapeuttisen teorian näkökulmassa. Emotio-naalisten ydintarpeiden ja lapsuuden vaille jäämisen kokemusten merkitys, sekä pyrkimys myönteisiin muutoksiin nykyhetken ongelmallisissa tunnekokemuksissa ja ihmissuhteissa ovat keskeisiä skeematerapeuttisen viitekehyksen elementtejä. Eri psykoterapiasuuntauksia ja menetelmiä yhdistelevänä teoriana, skeematerapian käsitteet ja työtavat soveltuvat hyvin yhdeksi eroryhmämallin ja -työskentelyn taustateoriaksi. Skeemamallissa korostuvat lapsuusajan kiintymyssuhteet ja tunnetyöskentely. Skeematyöskentelyssä tavoitellaan pysyviä intra- ja interpersoonallisia muutoksia haitallisia sopeutumismalleja tunnistamalla ja korjaamalla. (Young, Klosko & Weishaar 2018, 27, 32 – 33, 99; Karila & Tuulari 2017, 1 – 3.)

5.1 Skeemat

Interpersoonallisen **skeeman** käsitteen voidaan kognitiivisessa psykologiassa katsoa vastaavan kiintymyssuhdeteorian sisäinen työskentelymalli -käsitettä. Skeemat syntyvät varhaisen kiintymyssuhteiden kokemuksissa muodostaen mielikuvia, käsityksiä ja odotuksia siitä, millaisena tulee vuorovaikutussuhteissa vastaanotetuksi, miten muut suhtautuvat itseen ja mitä muilta on odotettavissa. Terveiden vuorovaikutusmallien kehittymiseen yksilö tarvitsee kokemuksia hyvästä kasvuympäristöstä, ydintarpeiden täyttymisestä, empaattisesta kohdatuksi tulemisesta, turvasta ja suojasta. Skeeman aktivoituessa yksilö toimii tavoilla, jotka tuottavat hänessä itsessään ja toisissa skeemaan kuuluvien odotusten mukaisia reaktioita ja käyttäytymistä, joka edelleen vahvistaa skeemaa. Sopeutumista haittaavat interpersoonalliset skeemat – samoin kuin turvattomat kiintymyssuhdemallit – aikaansaa-vat ja ylläpitävät toistuvia, toimimattomia ja tuhoisia vuorovaikutusmalleja. Yksilöiden käyttäytymistä ohjaavat skeemat vetävät toisen osapuolen mukaan skeemaa täydentävään haitalliseen vuorovaikutuskehään, jota voi olla vaikea pysäyttää. Korjaava kokemus syntyy vuorovaikutussuhteissa ja -tilanteissa, joissa haitallinen skeema ei saa vahvistusta vaan vuorovaikutus kumoaa skeeman sisältämät oletukset. Sopeutumiskäyttäytyminen ei itsessään kuitenkaan ole osa skeemaa, vaan sopeutumiskäyttäytymisen keinot ovat skeemaan perustuva vastaus tai selviytymiskeino skeeman värittämään käsitykseen todellisuudesta (Karila 2008, 204 – 205; Kuusinen 2008, 46; Young, Klosko & Weishaar 2018, 7).

5.2 Emotionaaliset ydintarpeet

Youngin ym. (2018, 37 – 39, 108; Karila & Tuulari 2017, 4 – 5) mukaan ihmisen emotionaaliset ydintarpeet ovat:

1. **Turvalliset kiintymyssuhteet** muihin, jotka muodostuvat ympäristön ja ihmissuhteiden ennustettavuudesta ja vakaudesta, hoivan ja fyysisten perustarpeiden täytymisestä sekä hyväksyttynä olemisen ja yhteyden tunteista.
2. **Autonomisuus**, eli itsenäisyys ja identiteetti, jotka syntyvät oman minuuden kokemuksesta, pystyvyyden tunteesta ja niitä vahvistavasta kannustuksesta.
3. **Vapaus** kokea ja ilmaista omia, perusteltuja tarpeita ja tunteita sekä tulla ilmaissuunsa kohdatuksi.
4. **Leikki**, jota leimaavat ilo, spontaanisuus ja itsensä ilmaiseminen.
5. **Rajat**, joihin sisältyy niin realistisuus kuin itsekontrolli.

Ydintarpeiden täyttymättömyys estää yksilön tasapainoista psyykkistä ja emotionaalista kasvua ja kehitystä. Varhaisissa kiintymyssuhteissa koettu ydintarpeiden torjunta, tyydyttymättömyys, laiminlyönti, traumat tai rajattomuus muodostavat varhaisia maladaptiivisia skeemoja. Skeemojen syntyyn vaikuttaa myös yksilön emotionaalinen temperamentti, joka vaikuttaa tapaan, jolla yksilö käsittelee ja sisäistää tuskallisia kokemuksiaan. Skeemat aktivoituvat ja ohjaavat ajatuksia, mielikuvia ja odotuksia tilanteissa, jotka herättävät muistumia skeeman synnyttäneestä alkuperäisestä lapsuuden kokemuksesta, tunteesta tai tilanteesta. (Young ym. 2018, 37 – 41, 108 – 109; Karila & Tuulari, 5 – 6.)

Young ym. (2018, 50 – 55, 66, 70 – 73, 108 – 109) on eritellyt 18 varhaista maladaptiivista skeemaa, jotka hän ryhmittelee edelleen viiteen sopeutumista haittaavaan skeema-alueeseen: irrallisuus ja hylkääminen, heikentynyt autonomia ja alisuoriutuminen, heikentyneet rajat, muut-suuntautuneisuus sekä ylivarovaisuus ja estyneisyys. Skeemaan liittyvät ajatukset, kokemukset ja tunteet joko toistavat (vahvistavat) tai korjaavat (heikentävät) skeemaa. Skeeman aktivoituminen herättää käyttäytymisenä ilmeneviä taistele, pakene, jähmety -reaktioita muistuttavia maladaptiivisia selviytymiskeinoja. Yksilö taistelee skeemaa vastaan **ylikompensoimalla** ja käyttäytymällä skeemalle vastakohtaisella tavalla. Skeemaa **välttäessään**, yksilö järjestee elämänsä skeeman ympärille, sen aktivoitumiseen liittyviä mielikuvia ja tilanteita karttamalla. Skeemalle **antautuminen** on alistumista skeeman mukaiseen todellisuuskäsitykseen ja käyttäytymismalleihin.

5.3 Moodit

Young ym. (2018, 390) mukaan **skeemamoodi** on adaptiivinen tai maladaptiivinen, eli sopeutumista edistävä tai haittaava, skeemojen tai niiden toimintojen yhdistelmä. Moodit jaetaan neljään pääluokkaan: Lapsimoodit, maladaptiiviset selviytymismoodit, haitalliset vanhempimoodit sekä terveen aikuisen moodi. Lapsimooideihin kuuluu terve tyytyväisen, leikkisän lapsen moodi sekä maladaptiiviset haavoittuvan, vihaisen tai impulsiivisen lapsen moodi. Maladaptiiviset selviytymismoodit, eli ylikompensointi, välttäminen ja antautuminen ovat lapsen keinoja sopeutua ja suojautua tilanteissa tai ympäristössä, jossa emotionaaliin ydintarpeisiin ei vastata. Haitalliset vanhempimoodit, rankaiseva / kritisoiva, vaativa, syyllistävä, puuttuva tai välinpitämätön vanhempimoodi ilmentää usein kiintymyssuhteissa sisäistettyä haitallista ”vanhemman ääntä”. Terveen aikuisen moodi tukee lapsen emotionaalisten ydintarpeiden täyttymistä hyvän vanhemman tavoin. (Karila & Tuulari 2017, 8 – 13; Young ym. 2018, 83 – 84.)

Moodityöskentely pyrkii tunnistamaan ja ratkaisemaan jumiutuneita tilanteita tai maladaptiivista sopeutumiskäyttäytymistä moodien välisellä dialogilla. Erityisesti pyritään muokkaamaan, rajaamaan ja hoitamaan maladaptiivisia skeemoja vahvistamalla terveen aikuisen moodia. (Young ym. 2018, 390 – 391, 399.)

Terveen aikuisen moodi on ihmisen minän terve puoli, joka huolehtii hänen emotionaalista hyvinvoinnistaan ja toimintakyvystään **vanhemmoimalla** hänen muita sisäisiä moodejaan. Terveen aikuisen moodi vanhemmoi a) suojelemalla, lohduttamalla ja vahvistamalla haavoittuvan lapsen moodia, b) asettamalla rajoja ja kehittämällä vihaisen ja impulsiivisen lapsen moodeissa vastavuoroisuutta ja itsehillintää sekä c) vastustamalla ja muuntamalla haitallisia vanhemman moodeja ja selviytymiskeinoja. Moodityöskentelyn ja terveen aikuisen moodin työkaluna toimii lempeän kasvattajan tapaan **empaattinen konfrontointi**, eli empaattisen ymmärryksen osoittamista skeemaa ja sen muuttamisen vaikeutta kohtaan sekä toisaalta skeeman haitallisten vaikutusten ja toimintojen osoittamista skeeman muuttamiseksi. Terveen aikuisen moodi ja sisäinen vanhemmointi voidaan nähdä myös turvallisen kiintymyssuhdemallin sekä siihen liittyvien turvasatama ja turvallinen perusta -käsitteiden ilmentyminä. (Young ym. 2018, 101, 286 – 287, 399 – 400.)

Eron taustoihin, eropäätökseen ja eroprosessin vaiheiden läpikäymiseen sisältyy runsaasti henkilön skeemoja ja moodeja aktivoivia kokemuksia ja valintoja, joiden tunnistaminen, käsittely ja muokkaaminen helpottuu hahmottamalla taustalla vaikuttavia ilmiöitä kiintymyssuhdeteoreettisesta ja skeematerapeuttisesta näkökulmasta.

Youngin ym. (2018, 391 – 392) mukaan moodityöskentely sopii muun muassa tilanteisiin, joissa etsitään ratkaisua mahdollisesti jumiutuneeseen sisäiseen ristiriitaan. Seuraavassa luvussa käsiteltävässä Fisherin jälleenrakennusmallissa skeematerapeuttista moodityöskentelyä muistuttaa Fisherin (Fisher, Hart & Kiiänmaa 1997, 40 – 50, 64 – 75) ajatus ”sisäisestä perheestä” tai ”sisäisistä äänistä”, jonka pohjalta hän on kehittänyt muun muassa ”keskustelu itsesi kanssa” -itsetutkistelu- ja keskustelumallin.

6 FISHERIN JÄLLEENRAKENNUS-MALLI

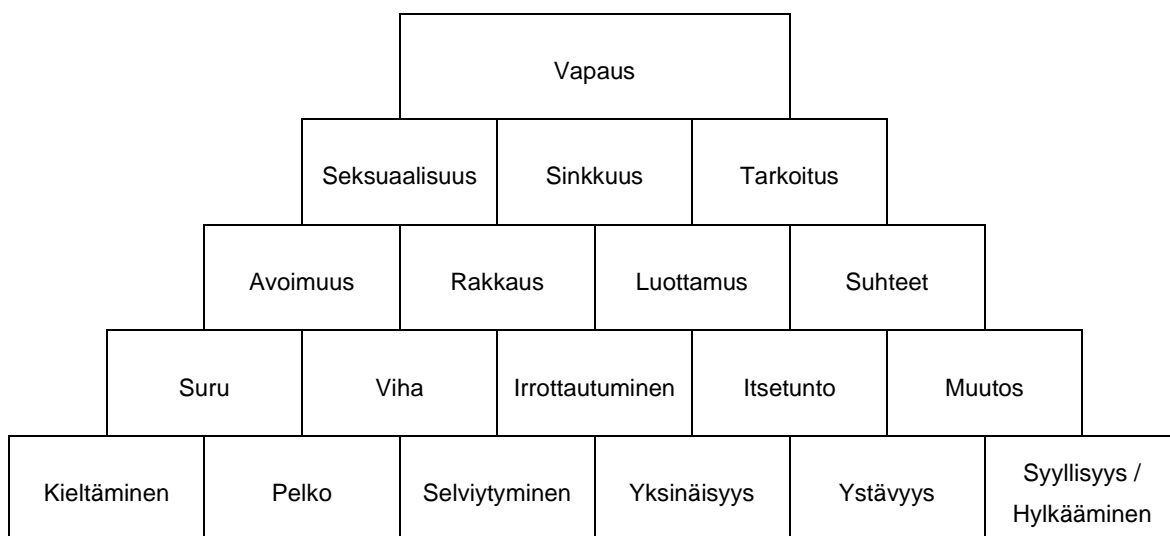
Psykologi Bruce Fisherin kehittämässä ryhmämuotoisessa erotukityössä käytettävän jälleerakennusmallin mukaan, ero on sopeutumis-, kasvu- ja oppimisprosessi, joka etenee toistensa varassa ja keskinäisessä vuorovaikutuksessa olevien 19 jälleerakennusvaiheen kautta kohti erosta selviämistä (Fisher & Alberti 2016, 7).

Fisher lähestyy ihmisen vuorovaikutussuhteita ja suhdetta itseensä ns. rakentaviin valintoihin johtavan vuorovaikutuksen, tiedostamisen ja sitoutumisen näkökulmista. Yksilön eheytyksen, tasapainoisen identiteetin muodostamisen sekä vastavuoroisen rakastamisen taidon kehittymisen elementtejä ovat muun muassa tunnetaitojen vahvistaminen ja lapsuudessa opittujen sopeutumiskäyttäytymismallien tiedostaminen, sekä sisäisten roolien tunnistaminen. (Fisher & Hart 1996, 16 – 26.)

Fisherin malli ei ole varsinainen teoria, vaan eri ihmissuhdeteorioita yhdistelevä, empiiriseen tietoon pohjautuva erokriisin sopeutumisprosessin vaihemalli, jonka avulla erostaselviämisprosessiin liittyviä tunteita, teemoja ja ilmiöitä on mahdollista hahmottaa ja käsitellä.

6.1 Jälleerakennuskuutiot

Fisherin (2007, 11 – 15) jälleerakennusmalli (Taulukko 2) perustuu vaiheittaiseen prosessiin, jota hän kuvaa askel askeleelta eteneväksi vuorelle kiipeämiseksi. Matkan varrella kohti erosta selviytymistä, kaikki käyvät Fisherin mukaan tavalla tai toisella läpi tiettyihin tunteisiin ja asenteisiin liittyviä käyttäytymiskaavoja, jotka voivat muodostua kasvuprosessissamme joko kompastuskiviksi tai jälleerakennuksen aineksiksi. Näitä eroprosessin vaiheita kieltämisestä kohti vapautta Fisherin mallissa kuvaavat 19 jälleerakennuskuutiota.



Taulukko 2: Jälleerakennuskuutiot (Fisher 2007, 37).

Jälleenrakennusmallin mukaan, erosta selviäminen edellyttää sopeutumisprosessin jokaiseen vaiheeseen liittyvän emotionaalisen työn tekemistä sekä niihin kytkeytyvien aiempien elämäkokemusten käsittelemistä ja haitallisten käyttäytymismallien muuttamista. Jälleenrakennusmalliaan Fisher kuvaa parantumis-, oppimis- ja kasvuprosessiksi. (Fisher 2007, 12 – 14.)

6.2 Lapsuuden sopeutumiskeinot ja identiteettikriisi

Ihmissuhteiden vuorovaikutuksen työkaluksi ja yksilön omien sisäisten prosessien tarkasteluvälineeksi, Fisher on kehittänyt sisäisen viestinnän tai dialogin mallin. Fisherin sisäisen dialogin mallilla on runsaasti yhtymäkohtia moodityöskentelyn ja skeematerapian teorian ja käsitteiden (esimerkiksi sopeutumiskeino, sisäinen arvostelija, sisäinen lapsi ja viisas kasvattaja) kanssa. Fisherin mukaan rakastumiseen, kumppanin valintaan ja parisuhteen solmimiseen vaikuttavat yksilöiden omat sopeutumiskeinot, eli varhain opitut keinot hankkia hyväksyntää ja rakkautta, sekä kumppaneiden toisissaan tunnistamat omien sopeutuskeinojen vastaparit. Erityisesti alivastuullinen – ylivastuullinen -pari on Fisherin kokemuksen mukaan tyypillinen sopeutumiskeinojen vastapari jälleenrakennusmallin mukaista ryhmämuotoista eroapua hakevien keskuudessa. Ihmissuhteissa, yksilön kasvussa ja erosta selviämisprosessissa, Fisher nostaa esiin erityisesti sisäisen arvostelijan roolin ihmisen ulkoa ohjautuvuuden ylläpitäjänä ja sisäisen lapsen vaijantajana, sekä viisaan kasvattajan sisäisen äänen löytämisen ja vahvistamisen tärkeyden ihmisen itsenäistymis- ja aikuistumiskehityksen edellytyksenä. (Fisher 2007, 73 – 76, 78 – 81, 185, 187 - 190; Kiianmaa 2005, 19 – 21, 30 – 35, 50 – 54; Stolbow 2014, 53 – 54.)

Fisherin mukaan, samat asiat, joihin kumppanit toisissaan alun perin rakastuivat, ajaa heidät lopulta myös eroon toisistaan. Parisuhteen edetessä, kumppanien sopeutumiskeinot usein voimistuvat ja polarisoituvat. Fisherin mukaan tämä johtaa kumppaneiden identiteettikriisiin ja valtataisteluun, jossa joko mukaudutaan tai kapinoidaan, kunnes parisuhde joko päättyy tai muuttuu niin, että kumppaneilla on molemmilla sen sisällä tilaa omalle kasvulleen. (Fisher 2007, 197 - 198; Kiianmaa 2005, 47 – 48, 68 – 69; Stolbow 2014, 53, 72, 75 – 76, 78 – 79.)

Fisher nimeää nämä ihmisen kasvun vaiheet kuorivaiheeksi, kapinointivaiheeksi ja rakkauden vaiheeksi. Kuorivaihe kuvaa lapsuudelle tyypillistä ulkoisiin odotuksiin mukautuvuutta ja vastaamista. Kapinointivaiheen Fisher jakaa sisäiseen ja ulkoiseen kapinaan. Ulkoinen kapinavaihe kuvaa teini-ikäisen kaltaista kasvuvaihetta – käyttäytymismuutosta, jossa ihminen kokeilee rajojaan tai pyrkii irtautumaan niiden ohjauksesta ja ”etsii” itseään. Sisäisellä kapinavaiheella tarkoitetaan tilannetta, jossa kapinoiva ihminen ymmärtää pyrkivänsä eroon ulkoisista odotuksista sekä uskaltautuu tarkastelemaan itseään ja tarpeitaan

tasapainoisemman minän löytääkseen. Rakkauden vaiheessa kapinoiva saavuttaa emotionaalisen aikuisuuden, tunnistaen mahdollisuutensa tehdä itse valintojaan elämänsä suhteen ulkoisten odotusten sijaan omien arvojensa, kuten rakkauden, perusteella. Rakkauden vaiheessa ihmiselle on muodostunut itsenäisen aikuisen identiteetti sekä kyky vastavuoroiseen rakkauteen. (Fisher 2007, 190 - 195; Kiianmaa 2005, 68 – 70, 73; Stolbow 2014, 80 - 82.)

Yhtenä sopeutumiskäyttäytymistä ylläpitävänä ja ihmissuhteiden ongelmia aiheuttavana tekijänä Fisher pitää ihmisten kantamia naamioita. Naamio tässä yhteydessä tarkoittaa sisäisen minän suojelemiseksi tai vuorovaikutuksen helpottamiseksi rakennettuja minän ”kasvoja”, joiden takana aito, todellinen minä tunteineen on peitossa. Joissain tilanteissa jotkut naamiot ovat hyödyllisiä ja tarpeellisia, toisissa ne voivat muodostua taakaksi tai esteeksi. Osa naamioista on siis tilanteeseen sopivia ja osa sopimattomia. Ratkaisevaa on usein se, mitä tarvetta naamio palvelee ja kenen tekemään valintaan sen käyttäminen perustuu. Naamion riisuminen edellyttää sen piilottamien asioiden, tunteiden ja identiteetin kohtaamista, hyväksymistä ja käsittelemistä turvallisessa ympäristössä. Toimivan rakkaussuhteen tärkeimpänä osana Fisher pitää avoimuutta, jolla hän tarkoittaa kykyä olla rehellinen itselle ja toisille omasta itsestään, eli kykyä elää omaa elämää ilman siihen sopimattomia naamioita. Erossa ja eron jälkeen, ihmisillä on taipumus suojata itseään naamioilla, joista luopuminen on osa erostaselviämisprosessia. (Fisher 2007, 204 – 210.) Ero-ryhmätoiminta pyrkii tukemaan osallistujia tässä tehtävässä tarjoamalla heille ryhmässä vertaistukea ja hyväksyntää sekä vahvistamalla turvallisuuden tunnetta toimintaympäristössä, jossa he voivat työstää omaa eroprosessiaan tavoitteellisen, ohjatun toimintamallin avulla.

7 VERTAISRYHMÄ EROSTA SELVIÄMISEN TUKENA

Tässä opinnäytetyössä kehitetään ryhmämuotoista eroauttamisen mallia. Erostaselviämisprosessin sekä ihmis- ja parisuhteiden dynamiikan ja teorian lisäksi, eroryhmämallin kehittämisessä tulisi ymmärtää myös ryhmätoiminnan hoitavia ja kriisissä olevaa henkilöä tukevia tekijöitä. Mitkä peruselementit vaikuttavat siihen, miten hoitavaa tai voimavaraistavaa ryhmään osallistuminen on, ja mitkä ovat ryhmän perustarpeet, jotka auttamiseen pyrkivässä ryhmätoiminnassa tulisi täyttyä? Myös näitä kysymyksiä pohdin valitessani ja muokatessani eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan sisältöä sekä niissä käytettyä sävyä.

7.1 Vertaisuus ja vertaistuki

Vertaisuuden lähtökohtana on yksilöitä yhdistävä samankaltainen ominaisuus, elämäntilanne, tilanne, kokemus tai tieto, josta muodostuu vertaisten välisen sosiaalisen liittymisen, vuorovaikutuksen tai yhteydentunteen peruste. Vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto, jossa vertaisuuteen perustuva yhteinen kokemuksellinen tieto ja asiantuntijuus kanavoitetaan vuorovaikutuksellisen vaikuttamisen toiminnaksi. Tavoitteellinen vertaistuki pyrkii edistämään vertaisten positiivista muutosta tai sopeutumisprosessin etenemistä yhdistävään tekijään liittyviä ajatuksia, tunteita ja kokemuksia jakamalla. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10 – 11.)

Mikkonen & Saarinen 2018, 20 – 21) nostavat vertaisuutta määritellessään esiin keskinäisen asiantuntijuuden, tuen sekä yhdenvertaisuuden. Vertaisuudessa muodostuu voimavaroja, oppimista ja vuorovaikutusta, joista saatava apua ei mahdollistu pelkässä ammatillisessa tuessa, josta vertaisuuden perusteena oleva yhteinen kokemus puuttuu.

Vertaistoimintaa voidaan toteuttaa vertaistuen, vapaaehtoisuuden ja ammatillisen työn kentillä erikseen tai limittäin. Vertaisten tarjoama tuki on keskinäistä ja tasavertaista auttamista. Vapaaehtoiset auttavat toisia ihmisen ihmiselle -periaatteella, ilman palkkaa. Ammatillainen hoitaa, hoivaa, kasvattaa tai opettaa toisia ammattilaisen asiantuntijuuden ja vastuun sisältävässä palkallisessa työssä. Vertaisuus toteutuu eroryhmässä ryhmän jäsenten kesken. Ryhmänohjaajat toimivat vapaaehtoisuuden kentältä käsin, riippumatta siitä, kuuluvatko he yksityishenkilöinä samalla myös vertaisuuden tai ammatillisuuden kentille. Ammatillisuutta ja asiantuntijatieta toimintaan tuovat eroryhmässä käytettävä strukturoitu, eroprosessia tukeva toimintamalli ja aineisto. (Mikkonen & Saarinen 2018, 15, 21 – 23.)

Eroryhmä poikkeaa tavallisesta vapaamuotoisesta, keskusteleavasta vertaistukiryhmästä. Ryhmä on suljettu ja tapaamiskertoja on tietty määrä. Tapaamisten sisältö,

keskusteluaiheet ja tehtävät ovat valmiiksi määriteltyjä, ja tapaamiset etenevät ohjatusti ryhmänohjaajien valmisteleman, ohjaajan opasta noudattavan ohjelman mukaan. Tavallisessa vertaistoiminnassa ryhmänohjaajan vertaiskokemuksella ja -taustalla on merkitystä (Mikkonen & Saarinen 2018, 63). Eroryhmässä ohjaajat eivät toimi vertaisina, eikä ryhmä ole ohjaajien omien ero-prosessien tai parisuhdehistorian käsittelyä varten. Ryhmänohjaajat valitsevat, mitä heidän on omasta taustastaan ryhmätoiminnan ja itsensä kannalta mielekästä jakaa. Jaettu kokemus syventää ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen tunnetta. Se voi myös vähentää tunnetyön kuormittavuutta oman läpikäydyn prosessin tarjoaman perspektiivin ja toivon turvin. Omakohtainen erokokemus ei kuitenkaan ole edellytys ryhmänohjaajana toimimiselle. Jokaisella on elämässään kokemuksia parisuhteiden tai tärkeiden ihmissuhteiden päättymisestä, joiden kautta ryhmätoiminnan sisältöä on mahdollista reflektoida, vaikkei henkilökohtaista kokemusta avio- tai avoerosta olisikaan.

7.2 Reflektiivisyys ja dialogisuus

Tiuraniemi (1994) kuvailee reflektiivistä vuorovaikutusta heijastavaksi viestinnäksi, toimintaa arvioivaksi toiminnaksi tai toimijaa arvioivaksi toiminnaksi. Reflektiivisyys on sosiaalista, vuorovaikutuksellista tarkastelua, tutkimista, arviointia ja toimintaa, jossa ihminen tai ryhmä luo ymmärrystä ja käsitystä sisäisestä tai ulkoisesta todellisuudesta, niitä samalla muovaten. Reflektiivinen vuorovaikutus on luonteeltaan täydentävää ja läheisesti kytkeytynyt metakognitiivisuuden (tietoisuus omasta tai toisten ajattelusta, oppimisesta, tietämisestä), mentalisaation (kyky mieltää ja ennakoida omia tai toisen mielen tiloja tai kokemusta) ja dialogisuuden käsitteisiin.

Dialogisuus on molemminpuoliseen luottamukseen, kunnioitukseen ja arvostukseen perustuva vuorovaikutuksen muoto, jonka avulla dialogin osapuolet luovat yhteistä ymmärrystä ja todellisuuskäsitystä. Dialogisen suhteen syntyminen edellyttää osapuolilta aktiivista osallistumista, sitoutumista, avoimuutta ja rehellisyyttä. (Puronen & Puronen 2013, 50 – 55, 57 – 59.)

Dialogisessa vuorovaikutuksessa syntyy yhteisesti arvokas jokin, mikä jäisi syntymättä ilman osapuolten dialogista yhteyttä. Dialogi mahdollistaa uuden oppimista ja vahvistaa itsen, toisen sekä dialogin osapuolten ulkopuolisen todellisuuden hahmottamista, eli dialoginen vuorovaikutus kehittää osapuolten mentalisaatiokykyä. Dialogisuuden keskeisiä elementtejä on syvällinen kuuntelemisen taito, keskinäinen kunnioitus ja huolenpito sekä avoimuus, vilpittömyys ja itsereflektointi. (Kaukkila & Lehtonen 2020, 37 – 40.)

Eroryhmä tarjoaa osallistujalle empaattisen ja dialogisen kohtaamis- ja vuorovaikutusympäristön, joka tukee hänen mahdollisuuttaan eroprosessiin liittyvään reflektiiviseen työskentelyyn sekä ryhmässä että ryhmätapaamisten ulkopuolella.

7.3 Ryhmän terapeuttiset elementit ja psykososiaalinen tuki

Eroryhmätoiminta tarjoaa psykososiaalista tukea erosta selviämiseen. Vuorovaikutuksellisen psykososiaalisen tuen tarve korostuu erityisesti ihmissuhteissa syntyvissä ja ilmenevissä kriiseissä tai vaikeuksissa. Erokriisi uhkaa hyvinvointia ja kokemusta elämänhallinnasta asettamalla ihmisen kiintymyssuhteet, tunne-elämän, elinolosuhteiden ja identiteetin uudelleenarvioinnin kohteeksi. Tällaisessa tilanteessa yksilön tarve eheyttävälle kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen kokemuksille on suuri. Vuorovaikutuksessa syntyneet haavat paranevat parhaiten korjaavassa vuorovaikutuksessa. (Vilen ym. 2002, 58.)

Yalom & Leszcz (ks. Taulukko 3) ovat tunnistaneeet ryhmäterapiassa sekä muussa ryhmämuotoisessa toiminnassa esiintyviä terapeuttisia elementtejä. Eroryhmä ei ole ammatillisesti ohjattu, eikä se ole ryhmäterapiaa, mutta ryhmän toiminta sisältää terapeuttisia piirteitä ja voi olla osallistujille hyvinkin terapeuttista. Alla olevassa taulukossa on eritelty ryhmän terapeuttisia elementtejä, joihin erilaisten tuki- ja vertaisryhmien hoitavuus perustuu. Taulukon jälkeen on lyhyesti esitelty joitain yksilön psykososiaalisia tarpeita, joihin taulukossa olevat ryhmän terapeuttiset elementit pyrkivät vastaamaan.

Ryhmän terapeuttiset elementit	
Universaalisuus	Kokemus yhteisestä ongelmasta ja siihen liittyvien tunteiden ja ajatusten jakamisesta. Helpottavan ja normalisoivan tietoisuuden lisääminen siitä, etteivät oma kokemus tai tunteet ole epätavallisia tai poikkeavia.
Altruismi	Mahdollisuus muiden auttamiseen kohottaa itsetuntoa ja lisää psyykkistä hyvinvointia sekä vähentää muille ”taakkana” olemisen kokemusta.
Toivon herättäminen	Kasvun ja edistymisen tunnistaminen ryhmän jäsenten kesken herättää optimismia ja toivoa omasta kasvun ja selviytymisen mahdollisuudesta.
Tiedon jakaminen	Ryhmän jäseniltä tai ohjaajilta saatava tieto ja neuvot sekä mahdollisuus jakaa omaa tietämystä toisille. Tärkeää varsinkin ryhmätoiminnan alkuvaiheessa. Jaetun

	informaatiosisällön lisäksi, tiedon jakaminen ja kysyminen ilmaisee välittämistä ja tukee yhteisöllisyyttä.
Perhekokemusten korjaaminen	Mahdollisuus ryhmän jäsenten perhesuhteiden ja -dynamiikan tarkastelemiseen. Ryhmän turvaa tuova tuki ja perhesuhteissa syntyneitä emotionaalisia vaurioita korjaavat vuorovaikutuskokemukset.
Sosiaalisten taitojen kehittyminen	Ryhmä tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden oppia ja kehittää joustavia, avoimia ja toimivia viestintätaitoja. Ryhmä toimii turvallisena ympäristönä totuudenmukaisen ja rakentavan palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoittelukselle.
Mallioppiminen	Yksilön tiedot ja taidot lisääntyvät ryhmässä tapahtuvaa itsetutkistelua, asioiden käsittelyä ja ryhmän jäsenten henkilökohtaista kasvua seuraamalla. Mahdollisuus havainnoida ja harjoitella uusia, sopeutumista edistäviä käyttäytymis- ja vuorovaikutusmalleja.
Ryhmäkoheesio	Luottamuksen, ryhmään kuulumisen ja yhteisöllisyyden tunteet, joita ryhmässä koetaan tukevat selviytymistä ja myönteistä muutosta. Tunne ryhmän merkityksellisyydestä itselle sekä omasta merkityksellisyydestä ryhmälle.
Eksistentiaaliset tekijät	Ryhmässä toimiminen edistää oman elämän ja tilanteen realistista tarkastelua sekä vastuun ottamista omista valinnoista. Ryhmän tuki oman rajallisuuden, pettymysten ja vaikeuksien kohtaamisessa.
Katharsis	Mahdollisuus voimakkaiden, myönteisiksi tai kielteiseksi koettujen tunteiden ilmaisemiseen ja purkamiseen. Välttämätön, mutta ei yksinään riittävä elementti ryhmän teraputtisen prosessin toteutumiselle.
Interpersonaalinen oppiminen	Ymmärryksen lisääntyminen oman toiminnan vaikutuksista ihmissuhteissa ryhmältä saatavan peilaavan palautteen välityksellä. Toisaalta myös mahdollisuus luoda yhdessä ympäristö, jossa aiempaa toimivampia vuorovaikutustaitoja voi oppia ja kehittää.

Itsetuntemus	Ymmärryksen lisääntyminen itsestä sekä oman käyttäytymisen, tunteiden ja reaktioiden taustalla vaikuttavista tekijöistä.
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Taulukko 3: Ryhmän terapeutiset elementit (Diefenbeck, Klemm & Hayes 2014, 24; Malat & Leszcz 2015, 1924 – 1925; Yalom & Leszcz 2005, 1 – 2).

Vilen ym. (2002, 59 – 72) esittelevät ryhmän terapeutisiin elementteihin kytkeytyviä psykososiaalisia tarpeita, joita yksilöt pyrkivät täyttämään vuorovaikutuksessa ryhmän tai toisten yksilöiden kanssa. Mahdollisuus **peilata ja tulla peilatuksi** ryhmässä auttaa normalisoimaan kriisin keskellä esiintyviä tunteita ja hahmottamaan itseä ja omaa tilannetta monipuolisemmin. **Läheisyyden** tarve toteutuu ryhmän toiminnassa psyykkisenä läheisyytenä ja rauhoittavana läsnäolona. Fyysisen kosketuksen tarve saattaa joissain tapauksissa toteutua spontaanisti ryhmän jäsenten välillä heidän omasta aloitteestaan esimerkiksi rohkeasevana halauksena ryhmän päättyessä. Aidon **tunneyhteyden ja kuulluksi tulemisen** tarve toteutuu, kun yksilö kokee vuorovaikutuksessa ajatustensa, tarpeidensa ja tunteidensa aitoa kunnioittamista, huomioimista ja ymmärtämistä. Ryhmän **yhdessä jaettu** kokemus erosta tarjoaa mahdollisuuden syvällistä lohtua ja voimaa tuottavalle kohdatuksi tulemiselle. Luottamus ja **turvallisuus** on aidon vuorovaikutuksen perusta. Ryhmän jäsenten sitoutuminen ryhmän yhteiseen toimintaan ja toisilleen tarjoamaan tukeen, vahvistaa **ryhmään kuulumisen ja hyödyllisenä olemisen** kokemusta, luottamusta sekä kykyä tunnistaa ja ilmaista tunteita ja tarpeita. Häpeä on keskeinen hyvinvointia, kasvua ja elämänhallintaa uhkaava tekijä. Ryhmässä hyväksyvä vuorovaikutus, ymmärrys erosta ja siihen liittyvien tunteiden ja ilmiöiden tunnistaminen osana normaalia eroprosessia ehkäisee eroon liittyvää häpeää ja vahvistaa **kasvojen säilyttämisen** tarpeen toteutumista kannustavassa peilisuhteessa toisiin. Ryhmä toimii **puskurina ja tilana, jossa olla, kasvaa ja kokeilla** sekä **tarkastella tietoa ja todellisuutta** sosiaalisessa ympäristössä, jonka suhteen ryhmän jäsenellä ei ole muita kuormittavia velvoitteita tai siteitä. Eroryhmän aineisto ja toiminta on suunniteltu kannustamaan eroprosessissa etenemiseen ja herättämään **toivoa** elämän uudelleenrakentumisesta haasteista huolimatta. Se luo **uskoa** omiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin henkilökohtaisten tavoitteiden ja aiempaa toimivampien ihmisuhteiden saavuttamisesta.

7.4 Vapaaehtoinen eroryhmän ohjaajana

Turun kriisikeskuksessa toimii kriisityön ammattilaisten lisäksi vapaaehtoisia tukihenkilöitä erilaisissa tehtävissä. Tämän opinnäytetyön tuotoksena oleva eroryhmämalli ja ohjaajan

opas on suunniteltu niin, että vapaaehtoiset voivat toimia ryhmänohjaajina. Pohjakoulutuksena tehtävään on tukihenkilön peruskoulutus sekä sen jälkeinen ryhmänohjaajan jatkokoulutus, jossa vapaaehtoinen saa perustiedot ja -taidot ryhmän ohjaamisesta ja ryhmäilmiöistä. Tästä syystä tässä opinnäytetyössä ei perehdytä erikseen syvemmin ryhmänohjaukseen, ryhmäprosessiin tai -dynamiikkaan. Ryhmää ohjataan ohjaajaparina, ja kuten kaikille kriisikeskuksen tukihenkilötyötä tekeville, myös ryhmänohjaajille järjestetään säännöllinen työnohjaus sekä vapaaehtoistyön koordinaattorin tuki. (MIELI ry 2020c.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvä eroryhmämalli poikkeaa yleisimmistä eroauttamisen ryhmämuodoista (esimerkiksi terapiaryhmät, ammatillisesti ohjatut ryhmät tai vertaistukiryhmät) muun muassa siinä, että eroryhmä on suunniteltu nimenomaan vapaaehtoisvetoiseksi ryhmätuen muodoksi, missä vapaaehtoisten ryhmänvetäjien rooli ei perustu ensisijaisesti vertaisuuteen. Eroryhmän ohjaajaparin ensisijaisena tehtävänä onkin edistää ja tukea ryhmän vuorovaikutusta, yhteistyötä ja tunnettyötä kunkin ryhmä jäsenen henkilökohtaisen ryhmäprosessin mahdollistamiseksi. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat toimivat ryhmän tunneilmaston puntareina ja huolehtivat siitä, että ryhmän jäsenet saavat eroryhmämallin tarjoamat tiedot ja työkalut käyttöönsä tarpeisiinsa soveltuvassa muodossa omissa eropro sessissaan edetäkseen.

Vuorovaikutustilanteiden kiireettömyys ja liittolaisuuden toteutuminen tuottaa perustan turvallille yhteistyösuhteille. Tunnetason responsiivisuus aitona, hyväksyvänä kuuntelemisena ja kuulluksi tulemisen tarjoamisena rohkaisee ihmistä kasvua ja oppimista edistävään itseilmaisuuksiin ja -reflektiivisyyteen. Empaattinen ja yksilön autonomiaa kunnioittava kyky tunnistaa ja peilata ryhmän tarpeita sekä muovata työskentelyä ryhmän kontekstin mukaisesti, vahvistaa ryhmän dialogista toimintaa ja muutosprosessissa etenemistä. (Onnismaa 2007, 38 – 45; Johnson 2010, 67 – 70.)

Empatiaviestintä on ensisijaisessa roolissa kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Empaattinen ymmärtäminen ja reagointi ovat ryhmänohjaajan perustyökalupakin hienosäätötyökaluja, joiden käyttö edellyttää itsen ja toisen monitahoista, syvällistä lukutaitoa (Johnson 2010, 65 – 67.)

Hyvällä ryhmänohjaajalla on hyvä empatiakyky. Hän on aito, avoin ja välitön. Ryhmänohjaaja luo ja ylläpitää ryhmässä osaltaan luottamuksen, turvallisuuden hyväksynnän ja keskinäisen kunnioituksen ilmapiiriä. Ryhmänohjaaja huolehtii siitä, että ryhmällä ja sen jäsenillä on mahdollisuus ryhmäprosessissa etenemiseen. Ohjaaja huolehtii toiminnan toteutumisesta ja tavoitteellisessa perustehtävässä pysymisestä. Hyvä ryhmänohjaaja luottaa ryhmään, sen kykyihin ja voimavaroihin. Hän havainnoi ryhmää ja sen toimintaa. Hän tukee ryhmää tunteiden ilmaisemisessa ja koordinoi ryhmän toimintaa. Tarvittaessa hän

rajaa tai suuntaa ryhmän keskustelua sekä toimii fasilitaattorina, eli yhteistyön edistäjänä ja välittäjänä konfliktien ratkaisemisessa. Realistinen ryhmäisten, ryhmädynamiikan ja toiminnan tavoitteiden tuntemus sekä sopiva annos tilanne- ja huumorintajua auttavat ryhmänohjaajaa ennakoimaan ja selvittämään pulmatilanteita. Ryhmänohjaustaitoja tarvitaan ryhmäytymisen edistämässä sekä ryhmätapaamisten ja harjoitusten ohjaamisessa. Epävarmuuden ja keskeneräisyyden sietokyky, sekä kyky kohdata omia ja toisten vaikeita tunteita, on ryhmänohjaajalle tarpeen etenkin silloin, kun tapaamisten aiheet herättävät ryhmässä voimakkaita reaktioita. Ryhmänohjaaja voi toimia ryhmän tunteiden ja tarpeiden suodattimena ja säiliönä, joka vastaanottaa ryhmän tunneaineistoa, käsittelee sitä mielessään ja palauttaa sen jäsenllyssä muodossa takaisin ryhmälle. Säiliötehtävä voi olla kuormittava, jos ryhmänohjaajalla ei ole tehtäväänsä saatavilla riittävää tukea tai mahdollisuutta tunteiden ja ajatusten turvalliseen purkamiseen ryhmätapaamisten välillä. Eroryhmässä ohjaajatyöparit tukevat toinen toisiaan. Kuten luvun alussa todettiin, ryhmänohjaajat osallistuvat säännöllisesti vapaaehtoisten työnohjaukseen, ja heillä on käytettävissään kriisikeskuksen työntekijöiden tuki. Osallistujien hakuprosessilla ja etukäteishaastatteluilla pyritään muun muassa huolehtimaan siitä, että vaikeimmin kriisiytyneissä tilanteissa olevat tai intensiivisempää terapeutista tukea tarvitsevat asiakkaat pystytään tunnistamaan ja ohjaamaan muiden, heidän tilanteeseensa parhaiten soveltuvien palvelujen pariin jo ennen ryhmän alkamista. (Kaukkila & Lehtonen 2020, 59 – 63, 65 – 73.)

7.5 Eroryhmä kiintymyssuhteiden kenttänä

Eroryhmässä työstettävän aihepiirin vuoksi, on luonnollista, että osallistujien kiintymyssuhdekokemukset aktivoituvat ryhmän aikana. Vapaaehtoisvetoisessa ryhmässä on tärkeä huolehtia ryhmätoiminnan turvallisuudesta ja jokaisen osallistujan rajoista, jotta toiminta tai sen herättämät tunteet eivät ylitä osallistujien sietokykyä. Omien ja toisten rajojen tunnistaminen, noudattaminen ja kunnioittaminen on ryhmän keskeinen periaate, jossa pysymistä ohjaajapari tarkkailee ja tukee omalla toiminnallaan. Tarvittaessa ohjaajapari auttaa esimerkiksi ohjaajan oppaaseen sisältyvillä harjoitteilla ryhmää sanoittamaan tunteita ja tilannetta, pysymään läsnä nykyhetkessä sekä säätelämään käsiteltävän tunneaineiston voimakkuusastetta.

Eroryhmässä korostuvat osallistujien kiintymyssuhdetarpeet sekä yleisesti että myös ryhmää kohtaan. Ryhmäkoheesion, eli ryhmän keskinäisen yhteenkuuluvuuden tunteen säätelminen on tästä syystä eroryhmässä huomioitava ryhmäprosessin eri vaiheissa. Jotta ryhmä voi toimia ryhmän jäsenten tukena heidän eroprosesseissaan, on ryhmäkoheesion oltava riittävän korkea ryhmätoiminnan aikana, ja toisaalta vähennyttävä, jotta ryhmästä

irtautuminen ja luopuminen mahdollistaa samalla myös turvallisen eroon liittyvien menetyksen tunteiden kohtaamisen. (Vilen ym. 2002, 278.)

Kiintymyssuhteiden merkitys ja muovautuvuus on voimakkainta erilaisten vaikeuksien, kuten erokriisin, keskellä saaduissa sosiaalisen ja emotionaalisen tuen ja huolenpidon kokemuksissa. Erilaisten kiintymyssuhdemallien sekä kiintymyskäyttäytymisen huomioiminen on tärkeää sekä eroryhmän aineiston suunnittelussa että toiminnan toteutuksessa. Mikulincer & Shaverin (2009, 16) mukaan turvallista kiintymyssuhdetta vahvistava sosiaalinen tuki lisää toiveikkuutta, uskoa ongelmien ratkaisumahdollisuuksiin, luottamusta toisilta saatavaan välittämiseen ja huolenpitoon sekä kokemusta omasta arvokkuudesta ja selviytymiskyvystä. Parhaimmillaan eroryhmä vahvistaa osallistujien turvallista kiintymyssuhdemallia, mikä tukee heitä sekä erosta selviämisessä että tulevaisuuden ihmissuhteissa.

Ryhmän jäsenten kiintymyssuhdemallit vaikuttavat tapaan, jolla he hakevat, vastaanottavat ja tarjoavat tukea ja apua. Mitä turvallisempi kiintymyssuhdemalli ryhmän jäsenellä on, sitä helpompi hänen on pyytää ja saada tukea itselleen sekä tarjota tukea muille ryhmäläisille. Turvattomat kiintymyssuhdemallit voivat vaikeuttaa osallistujan kykyä joko kiinnittyä ryhmään ja sen vuorovaikutukseen tai saavuttaa siinä riittävä, yksilöllisen työskentelyn mahdollistava autonomia. Ryhmässä esiintyvien erilaisten kiintymyssuhdetoimintojen perustasoinen hahmottaminen auttaa ryhmänohjaajaa ymmärtämään ja edistämään ryhmän toimintaa.

Ryhmänohjaajien kiintymyssuhdekokemuksilla ja -malleilla on myös huomattava vaikutus eroryhmän kokonaistoimintaan. Oman kiintymyssuhdemallin ja siihen liittyvien käyttäytymismallien tunnistaminen onkin ryhmänohjaajalle ensiarvoisen tärkeää. Välttelevän kiintymyssuhdemallin omaavan ryhmänohjaajan on vaikea kohdata omia tai toisten tunteita. Hän saattaa vähätellä tai pyrkiä vaimentamaan ryhmässä esiintyviä tunteita tai toisaalta syyllistyä niistä niin, että uupuu eikä osaa pyytää itselleen tarvitsemaansa tukea. Tällaisessa tilanteessa sekä ryhmän jäsenet että ohjaaja itse jäävät tunteineen yksin. Takertuvasti kiintynyt ryhmänohjaaja saattaa puolestaan uppoutua omiin tunteisiinsa tai eläytyä ryhmän tunteisiin niin, ettei ryhmän jäsenten omalle tunneilmaisulle jää tilaa. Ryhmänohjaajasta muodostuu tällöin toiminnan jarru, joka saattaa estää ryhmää etenemästä omassa kasvu- ja ryhmäprosessissaan. Terveiden rajojen tunnistamisen ja ylläpitämisen vaikeudet turvattomissa kiintymyssuhdemalleissa saattavat ilmetä ryhmänohjaajan epäjohton mukaisena tai ennakoimattomana toimintana tai käytöksenä, mikä herättää ryhmässä turvattomuuden tunteita. (Vilen ym. 2002, 44 – 46.)

Ryhmänohjaaja pyrkii omalla toiminnallaan edistämään ja helpottamaan ryhmän rakentavaa vuorovaikutusta. Hyvä itsetuntemus, omien asenteiden, kiintymyssuhdekokemusten

ja niiden vaikutuksen ymmärtäminen sekä omien skeemojen ja sopeutumiskeinojen tunnistaminen, ovat oleellisia ryhmänohjajana toimimisen ja kasvamisen tekijöitä. Jotta yhteisen työskentelyn avulla voidaan tuottaa kokemus hoivasta, turvasta ja pystyvyydestä on huolenpidon tarve ja riippuvuus toisista kyettävä näkemään ihmisyyteen liittyvänä universaalina tarpeena, ja kyettävä yhdistämään se autonomiseen aikuisuuteen, yksilön toimijuuteen ja itsemääräämisen toteutumisen tarpeeseen (Juhila 2008, 103 – 105). Vaikka vapaaehtoinen ryhmänohjaaja ei toimi, eikä pyri toimimaan ryhmän terapeutina, ohjaajien kyky kohdata ryhmän ja sen jäsenten tunteet, tarpeet ja rajat arvostavasti sekä pysähtyä hyväksyvästi yhdessä niiden äärelle on ryhmäprosessia kannatteleva voima. Ryhmänohjaaja on omilla toimintatavoillaan, läsnäolollaan, puheellaan ja asenteellaan mukana vahvistamassa ryhmän terapeutisia elementtejä ja ryhmätoiminnan tarjoamia korjaavia kokemuksia sekä mallintamassa ryhmälle turvallista kiintymyssuhdetta ja terveen aikuisen moodin mukaista vanhemmointia.

8 ERORYHMÄMALLI JA OHJAAJAN OPAS

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt eroryhmämalli ja ohjaajan opas on Turun kriisikeskuk-
sen käyttöön kehitetty aineistokokonaisuus. Toimintamalli käsittää muun muassa eroryh-
män toteutusprosessin, toimijat, tehtävät ja roolit. Toimintamalliin kuuluu myös eroryhmä-
tapaamisten rakenne, sisältö, tavoitteet ja toteutus sekä eroryhmän ohjaamiseen laadittu
ohjaajan opas.

Eroryhmämallia toteutetaan 8 tapaamiskerran ryhmäprosessina, jonka eteneminen ja si-
sältö noudattaa opinnäytetyön teoriapohjaan perustuvaa tietoa eropro-
sessista, sen vai-
heista ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Eroryhmämallin ryhmätapaamisissa käsitellään eropro-
sessiin liittyviä teemoja vertaistuen, keskustelun, toiminnallisten harjoitteiden, teema-alus-
tusten, kirjallisten tehtävien sekä itsenäisen, tapaamisten välillä tapahtuvan työskentelyn
avulla. Ohjaajan opas sisältää ohjeet ja aineistot ryhmän käynnistämiseksi ja eroryhmän
tapaamisten toteuttamiseksi. Ohjaajan opas tuotetaan fyysisenä aineistokansiona ja säh-
köisenä aineistokokonaisuutena sekä niihin liittyvänä ryhmätoimintaharjoitteiden välineis-
tönä.

9 OHJAAJAN OPPAAN ARVIOINTI

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt eroryhmämalli ja ohjaajan opas otetaan Turun kriisikeskuksessa käyttöön syksyllä 2020. Eroryhmää ohjaavat kriisikeskuksen vapaaehtoiset tukihenkilöt joko toisen vapaaehtoisen tai kriisikeskuksen työntekijän ohjaajaparina. Halusimme toimeksiantajan kanssa yksinkertaisella tutkimuksella arvioida ohjaajan oppaan käytettävyyttä sekä vapaaehtoisten tukihenkilöiden kiinnostusta ja valmiutta ryhtyä eroryhmän ohjaajiksi selvittämällä vapaaehtoisten ensireaktioita ohjaajan opasta ja sen sisältöä kohtaan.

Tiedonkeruumenetelmäksi valitsin vapaamuotoisen, moderoimattoman fokusryhmäkeskustelun ja tutkimuskysymykseksi: Mitä reaktioita, tunteita tai tarpeita eroryhmätoiminta, eroryhmän ohjaajan opas ja ajatus ryhmänohjaajana toimimisesta vapaaehtoisissa tukihenkilöissä herättää?

9.1 Vapaaehtoisten ryhmänohjaajien fokusryhmä

Fokusryhmäkeskustelu on tiedonkeruu- ja kehittämismenetelmä, jonka avulla voidaan selvittää kohdennetun ihmisryhmän käsityksiä, ideoita, tarpeita, reaktioita tai odotuksia. Fokusryhmä-menetelmä perustuu ryhmän koostumuksen ja keskusteluteeman fokusoimiseen. Fokusryhmälle tyypillistä on ryhmän homogeenisuus ja/tai tutkittavaan aiheeseen tiettyä näkökulmaa tarjoava ryhmän jäseniä yhdistävä piirre tai suhde. (Toikko & Rantanen 2009, 145 – 146.)

Fokusryhmän avulla pyritään saamaan mahdollisimman autenttista, eli totuudenmukaista tietoa tietyn kohderyhmän asenteista, uskomuksista, motiiveista, tarpeista ja mielipiteistä tutkittavaa aihetta kohtaan. Fokusryhmäkeskustelussa keskeistä on osallistujien erilaisten ajatusten ja kokemusten esille saaminen, ei konsensuksen, eli yksimielisyyden saavuttaminen. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 55, 85.)

Tavallinen fokusryhmätutkimus toteutetaan usein moderoituna, eli ryhmänohjaajan ohjaamana keskusteluna tai haastatteluna, ja ryhmän koko sekä kesto voi vaihdella tiedonkeruutarpeen mukaan. Olennaista on, että fokusryhmän osallistujia yhdistää kiinnostus tai kokemus käsiteltävästä aiheesta, ja keskustelussa pysytään tutkittavassa aiheessa tai siihen liittyvissä teemoissa. (Keskiharju, Oesch-Börman & Sarvimäki 2006, 10.)

Tätä opinnäytetyötä varten fokusryhmä koottiin arvioinnin kohteena olevan eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan käyttäjäkohderyhmästä, eli kriisikeskuksen koulutetuista vapaaehtoisista tukihenkilöistä, jotka ovat ilmaisseet kiinnostuksensa kriisikeskuksen vertaisryhmien ohjaajina toimimista kohtaan. Mahdollisista osallistujaehdokkaista valittiin kolme,

joiden katsottiin toimeksiantajan näkökulmasta sopivan eroryhmän ohjaajiksi. Valituille lähetettiin sähköpostitse kutsu fokusryhmäkeskusteluun (liite 1). Kaikki kutsutut ilmoittivat olevansa halukkaita osallistumaan fokusryhmään ja eroryhmätoiminnan kehittämiseen.

Koska fokusryhmäkeskustelun arvioinnin kohteena on oman opinnäytetyöni tuotos, halusin minimoida osallistujien mahdollisen paineen keskustelun moderaattorin tai haastattelijan miellyttämisestä vastauksillaan tai vapaan ilmaisunsa sensuroinnista arvioitavan oppaan tekijän läsnäolon vuoksi. Samalla pyrin järjestämään tilanteen niin, että fokusryhmätyöskentelyn tuloksena syntyisi mahdollisimman totuudenmukainen käsitys ohjaajan oppaaseen kohdistuvista ensireaktioista ja -vaikutelmista. Näin ollen, päädyin toteuttamaan fokusryhmän niin, ettei tilassa olisi työskentelyn aikana muita kuin fokusryhmän osallistujat, jotka saisivat edetä dialogisesti sekä valita vapaasti keskustelun kulun ja siihen nostamansa asiat.

9.1.1 Fokusryhmätapaaminen

Vapaaehtoisten fokusryhmäkeskustelu järjestettiin Turun kriisikeskuksen tiloissa maanantaina 14.9.2020 klo 17.00 – 19.00. Alkuperäisestä, kutsussa (liite 1) mainittua tapaamisajankohtaa jouduttiin siirtämään koronapandemiaan liittyvien rajoitusten vuoksi.

Kaikki fokusryhmäkeskusteluun osallistuneet vapaaehtoiset olivat suorittaneet vähintään vapaaehtoisen tukihenkilön peruskoulutuksen. Kaksi kolmesta oli ilmoittautunut MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ryhmäohjaajakoulutukseen, mutta eivät olleet fokusryhmäkeskustelun aikaan vielä aloittaneet koulutusta. Yhdellä osallistujista oli eroryhmämalliin liittyvää ennakkotietoa, koska hän oli toiminut työntekijän haastattelijaparina muutamassa eroryhmän hakijahaastattelussa.

Fokusryhmätyöskentely jakautui kahteen osaan. Tapaamisen ensimmäinen tunti oli varattu osallistujien itsenäiseen ohjaajan oppaaseen tutustumiseen ja työskentelyyn. Toisen tunnin aikana osallistujat kokoontuivat keskustelemaan yhdessä. Koska työskentelyn tavoitteena oli nimenomaisesti tuoda esiin ja tunnistaa vapaaehtoisten ensireaktioita, ohjaajan opasta ei toimitettu vapaaehtoisten luettavaksi etukäteen.

Fokusryhmältä haluttiin saada mahdollisimman rehellinen ja suodattamaton arviointi, joten arvioitavan aineiston laatijana olin läsnä fokusryhmätapaamisessa vain toimintaohjeiden antamisen, huoneista toiseen siirtymisten ja tapaamisen lopetuksen aikana. Ensimmäisen tunnin itsenäisen työskentelyn aikana kävin lisäksi lyhyesti jokaisen osallistujan luona kertomassa jäljellä olevasta työskentelyajasta sekä tiedustelemassa lisäohjeiden tarvetta.

Tapaamisen alussa, esittelin illan aikataulun ja tavoitteen, eli vapaaehtoisten ajatusten, ensireaktioiden, tarpeiden ja kehittämissuhteiden kartoittamisen suhteessa eroryhmään ja ohjaajan oppaaseen sekä ajatukseen ryhmän ohjaajaksi ryhtymisestä. Kerroin osallistujille tapaamisen kaksiosaisesta rakenteesta ja selostin kuvauslupalomakkeen (liite 3) sekä kuvausmateriaalin käyttöön ja säilytykseen liittyvät seikat.

Kuten edellä mainittiin, tapaamisen ensimmäisen tunnin ajan, osallistujat työskentelivät itsenäisesti. Osallistujat siirtyivät erillisiin huoneisiin, mukanaan eroryhmän ohjaajan opas, muistiinpanovälineet sekä toimintaohje (liite 2). Osallistujat tutustuivat ohjaajan oppaaseen ja kirjasivat muistiin sen herättämiä ajatuksiaan ja kysymyksiään. Nämä muistiinpanot muodostavat osan ohjaajan oppaan arviointiaineistoa.

Tapaamisen toisella tunnilla osallistujat kokoontuivat yhteen tilaan, jossa heidän käytössään oli ohjaajan oppaiden lisäksi sen sisältämien toiminnallisten tehtävien välineistöä. Toimintaohjeeksi fokusryhmä sai käydä vapaamuotoista keskustelua ohjaajan oppaan ja eroryhmän ohjaamisen herättämistä ajatuksistaan, tunteistaan, kysymyksistään ja oivaluksistaan. Kerroin myös, että heillä oli halutessaan mahdollisuus käyttää tarjolle laitettua välineistöä kokeillakseen ohjaajan oppaan toiminnallisia harjoitteita, ja niiden ohjaamista käytännössä. Ohjeiden antamisen jälkeen, poistuin huoneesta. Keskustelun helpottamiseksi, osallistujien ei tarvinnut enää kirjata keskustelussa esiin nousevia ajatuksia muistiin, vaan keskustelutilanne tallennettiin videolle.

Tapaamisen päätteeksi kokosin osallistujien tekemät muistiinpanot ja lupalomakkeet sekä keskustelusta tehdyn videotallenteen fokusryhmän arviointiaineistoksi, jota kuvailen tiivistetyssä muodossa seuraavaksi.

9.2 Arvioinnin tulokset

Vilka & Airaksisen (2003, 56, 63 – 64, 158) mukaan tutkimuksellisten menetelmien käyttäminen ei ole toiminnallisessa opinnäytetyössä välttämätöntä. Jos opinnäytetyössä päädytään käyttämään laadullisia tutkimusmenetelmiä, riittää toiminnallisessa opinnäytetyössä esimerkiksi kerätyn tutkimusaineiston litterointi ja analysointi yleisellä tasolla. Tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy tutkimuksellinen osuus. Fokusryhmätutkimuksella selvitettiin opinnäytetyön tuotoksena syntyneen ohjaajan oppaan käytettävyyttä ja jatkokehittämistarpeita ensivaikutelman ja näkemysten perusteella, joita opas käyttäjäkohderyhmässä herätti.

Vapaaehtoisten fokusryhmältä kerätty arviointitieto keskittyy eroryhmän ohjaajan oppaaseen, ei eroryhmämallin kokonaisuuteen. Fokusryhmän tuottama arviointitieto toimii tämän opinnäytetyön tuotosta ja tutkimusaineistoa täydentävänä osana. Nostan fokusryh-

män tuottamasta aineistosta esiin yleisellä tasolla joitain huomioita, jotka voivat olla omasta mielestäni jatkossa merkityksellisiä eroryhmämalliin arvioinnin, käyttöönoton ja kehittämisen kannalta.

Ohjaajan opas oli fokusryhmän vapaaehtoisten mielestä laaja, monipuolinen ja paljon hyvää materiaalia sisältävä. Ohjaajan oppaan ohjeet koettiin selkeiksi ja valmiit keskustelukysymykset hyviksi. Toisaalta koettiin, ettei lyhyessä fokusryhmätapaamisessa ehtinyt tutustumaan oppaaseen niin, että sen sisältöä voisi kattavasti kommentoida. Ryhmätöitä pidettiin hyvinä, selkeinä ja tarkkaan selostettuina, ja keskustelukysymyksiä tarkkaan aseteltuina. Tapaamiskertojen ja harjoitteiden ohjeistukset sekä valmiiksi laaditut aikatauluaihiot koettiin luottamusta herättäväksi rungoksi, ja samalla myös joustavaksi tueksi ryhmänohjaajana toimimiselle. Yksi vapaaehtoisista totesi oppaan ainoaksi miinukseksi tunteen siitä, että oppaassa oli hänelle syntyneen käsityksen mukaan paljon ”suoraan paperista lukemista”. Toinen kertoi tapaamisen yhteydessä tykättyneensä ohjaajan oppaaseen niin, että haluaisi ottaa sen heti mukaansa kotiin, voidakseen perehtyä siihen tarkemmin. Kolmannella osallistujalla heräsi runsaasti kysymyksiä ja erityisesti eroryhmän ohjaamisen käytännöistä ja ohjaajana toimimisesta yleisemmin.

Huolta osallistujissa herätti oma ohjausosaaminen ja heidän käsityksensä mukaan tarpeelliseksi koettu ohjaajan asiantuntijuus. Osallistujien mielikuva eroryhmästä vaikutti olevan ennemmin ohjaajavetoinen kuin vertaistoiminnallinen. Vapaaehtoiset toivoivat saavansa perehdytystä sekä eroryhmämalliin että ryhmänohjaajana toimimiseen. Kysymyksiä herättivät muun muassa vapaaehtoisten mahdollisuudet ohjaajan oppaaseen syventymiseen ja toiminnallisten harjoitteiden harjoitteluun ohjaajaparin kanssa ennen ryhmän alkamista. Eroryhmän teemoista haastavaksi koettiin itsetuhoisten ajatusten ja tunteiden puheeksi ottaminen, johon kaivattiin lisäohjeistusta tai jaettavaa materiaalia. Raskaiden ja vaikeiden teemojen suhteen vapaaehtoiset pohtivat ohjaajien mahdollisuuksia saada tukea ryhmäkerran toteuttamiseen sekä vaikeiden tunteiden vastaanottamiseen.

Aineistosisällöistä keskustelua herättivät erityisesti valmiit keskustelualustukset, joiden käyttömahdollisuuksia vapaaehtoiset pohtivat myös kriittisesti, esimerkiksi pohtimalla alustusten luontevuutta, sekä sitä, pitääkö tekstiä lukea paperista ääneen, vai voiko ne sovitaa omaan puheeseen sopiviksi. Alustusten tietosisällöt herättivät vapaaehtoisissa myös epävarmuutta omasta osaamisesta eroryhmän ohjaajana. Yksi osallistujista kertoi, että häntä jännitti ajatus siitä, että joutuisi ”opettamaan” ryhmää.

Pohdintaa osallistujissa herätti ajatukset tilanteista, joissa ohjaajalta vaadittaisiin asiantuntijuutta tai ammatillista perehtyneisyyttä. Yhdessä osallistujalla heräsi kysymys siitä, miten hänen tulisi toimia tilanteessa, jossa ryhmän jäsenten tiedot käsiteltävästä temasta

olisivat ryhmänohjaajien tietoja kattavammat. Myös ryhmässä mahdollisesti esiin nousevat voimakkaat tunteet sekä niiden kohtaaminen ohjaajana mietitytti vapaaehtoisia. Vapaaehtoiset toivoivat saavansa perehdytystä ohjaajan oppaan käyttöön ja yleisemmin ryhmänohjaajana toimimiseen. Ehdotuksena nostettiin esiin mahdollisuus toimia ohjaajaparina työntekijän tai aiemmin ryhmää ohjanneen vapaaehtoisen kanssa.

Ryhmän osallistujat eivät käyttäneet fokusryhmäkeskustelutilanteessa mahdollisuutta kokeilla esillä olleita toiminnallisten harjoitteiden välineitä tai ohjaamista, vaan keskittyivät vapaamuotoiseen keskusteluun, hyödyntäen jonkin verran itsenäisen työskentelyn aikana laatimiaan muistiinpanoja. Tuloksissa ei näin ollen ole arviointitietoa toiminnallisten harjoitteiden käytettävyydestä, eikä niiden ohjaamisen herättämistä tunteista tai ajatuksista. Osallistujat kuitenkin keskustelivat muutamista toiminnallisista harjoitteista, kuten eroryhmää varten kehitetyistä Tunnekivi- ja Kasvun palapeli -harjoitteista. Yksi osallistujista kertoi toiminnallisten harjoitteiden arvioimisen olevan sillä hetkellä vaikeaa suhteessa teemaan. Myöhemmin hän kuitenkin totesi, ettei harjoitteiden ohjaamisen onnistuminen huoltanut häntä oppaan sisältämien selkeiden ohjeistusten vuoksi.

Tässä luvussa jo mainittujen tulosten lisäksi, osallistujien muistiinpanot sisälsivät yksittäisiin tehtäviin tai monisteisiin liittyviä käytännön huomioita, joiden käsitteleminen erikseen ei ole tämän opinnäytetyön tai eroryhmän ohjaajan oppaan kokonaisarvioinnin kannalta tarpeen.

Fokusryhmätapaamiseen varattu aika ei vielä mahdollistanut syvempää perehtymistä eroryhmämalliin. Toiminnan toteuttamiseksi on tarpeen suunnitella fokusryhmältä kerätyn tiedon ja ensivaikutelmien pohjalta eroryhmämalliin liittyvää perehdytystä yhdessä kriisikeskuksen vapaaehtoisten kanssa. Näin vapaaehtoisten on mahdollista soveltaa eroryhmämallin aineistoa joustavasti tilanteen mukaan, sekä tunnistaa eroryhmämalliin ja ohjaajan oppaan ohjeisiin jo sisältyvät vastaukset moniin ryhmää aloittaessa mieleen nouseviin kysymyksiin. Eroryhmää ohjaavilta vapaaehtoisilta ei odoteta asiantuntijuutta, eikä heidän tule toimia ryhmän opettajina. Aineistoa ei ole tarkoitus noudattaa orjallisesti. Laajalla aineistolla pyritään varmistamaan näkökulmien monipuolisuus ja kattava menetelmällinen lähestyminen. Riittävän laajaa aineistoa voi helposti myös sovittaa kunkin ryhmän tarpeisiin. Näiden selkeyttämiseksi ja vapaaehtoisten ohjaustaitojen vahvistamiseksi, ryhmää ohjaaville vapaaehtoisille tulisi tarjota mahdollisuus erilliseen ryhmänohjaajakoulutukseen.

Fokusryhmätapaamisessa pyrittiin selvittämään vapaaehtoisten reaktioita, tunteita ja tarpeita, joita eroryhmän ohjaajan oppaasta saatu ensivaikutelma heissä herättää ohjaajan opasta, eroryhmää tai sen ohjaajana toimimista kohtaan. Fokusryhmätyöskentelyn tuloksena syntyi monipuolista tietoa eroryhmän ohjaamiseen sekä ohjaajan oppaan sisältöön

ja käyttöön kohdistuvista vapaaehtoisten näkemyksistä, uskomuksista, tunteista ja tarpeista. Huomioimisen arvoista on, että vastaus moniin fokusryhmää askarruttaneisiin kysymyksiin löytyy jo eroryhmän ohjaajan oppaasta tai eroryhmämallista. Keskeisimpinä tuloksina esiin nousivat vapaaehtoisten mielikuvat ohjaajana toimimisesta sekä tämän mielikuvan heissä herättämä epävarmuus ohjaajana toimimista kohtaan. Eroryhmän ohjaajan oppaan aineisto on laaja ja vapaaehtoiset kaipaavat kokonaisuuden hahmottamiseksi riittävästi aikaa sen sisältöön syventymiselle. Vapaaehtoiset ovat kiinnostuneita ja halukkaita toimimaan ryhmänohjaajina, mutta kokevat tehtävän suhteen yleistä epävarmuutta. Vapaaehtoisen näkökulmasta, eroryhmän ohjaamisessa on keskeistä riittävä tehtävään saatava tuki ja perehdytys.

10 YHTEENVETO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut kehittää Turun kriisikeskukselle oma eroryhmämalli sekä siihen liittyvä ohjaajan opas. Eroryhmämalli koostuu eroryhmän toteuttamisen kokonaisprosessista materiaaleineen. Ohjaajan opas sisältää kirjallisen ja digitaalisen aineiston eroryhmän käynnistämiseksi ja toteuttamiseksi, sekä ryhmätapaamisten tehtävissä ja toiminnallisissa harjoitteissa tarvittavan välineistön.

10.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Tämän opinnäytetyön toteutusprosessi alkoi helmikuussa 2020 opinnäytetyön toimeksiantajan, eli Turun kriisikeskuksen, aloitteesta. Opinnäytetyön avulla haluttiin vastata kriisikeskuksella esiintyneeseen asiakastarpeeseen sekä kehittää kriisikeskuksen vapaaehtoistoimintaa. Turun kriisikeskuksella on ollut tarjolla työntekijöiden toteuttamia maksullisia, ammatillisesti ohjattuja eroryhmäpalveluita (esimerkiksi Suomalainen eroseminaari). Maksulliset ryhmämallit ovat työntekijäsidonnaisia. Toimeksiantajan tarpeeseen maksuttomalle eroryhmämallille vaikutti asiakastarpeen lisäksi se, että maksullisia eroryhmiä toteuttaneiden työntekijöiden ei ole toistaiseksi ollut mahdollista tuottaa kriisikeskukselle myytäviä palveluita. Kriisikeskuksen palveluilla pyritään vastaamaan esiintyvään asiakastarpeeseen. Tarve tuelle erokriiseissä, ja erityisesti maksuttomille erotukipalveluille, on ollut kriisikeskuksella nähtävissä. Samalla vapaaehtoisten keskuudessa on esiintynyt kiinnostusta ryhmänohjaajana toimimiseen, ja osassa vakiintuneista ryhmämalleista (esim. yksin odottavien äitien ryhmät) asiakaskysyntä on vähentynyt. Toimeksiantajan, asiakkaiden ja vapaaehtoisten tarpeisiin vastaamiseksi, Turun kriisikeskuksella haluttiin ryhtyä kehittämään uutta ei-ammattillista eroryhmämallia, jonka ohjaajina vapaaehtoiset voisivat toimia joko vapaaehtoisohjaajaparina tai yhdessä kriisikeskuksen työntekijän kanssa.

Eroryhmämallin suunnittelu ja tietoperustaan tutustuminen aloitettiin maaliskuussa, yhteistyössä kriisikeskuksella työharjoitteluun suorittavan Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan, Katja Kankareen kanssa. Eroryhmän teemoista ja tapaamiskerroista laadittiin suunnitelma, josta eroryhmämalli oli tarkoitus kehittää. Ohjaajan opas oli tarkoitus tuottaa valmiiksi aineistoksi pilotointiryhmän ohjaamisesta saatujen kokemusten perusteella. Eroryhmäpilotti alkoi maaliskuussa, mutta toiminta jouduttiin keskeyttämään koronapandemian vuoksi. Suomen hallituksen asettamien rajoitusten ja linjausten perusteella, ammattikoulut keskeyttivät AMK-opiskelijoiden työharjoittelut. Yhteistyökumppaninani toimineen sosionomiopiskelijan harjoittelu kriisikeskuksella päättyi, ja sen myötä loppui myös yhteistyömme eroryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. MIELI Suomen Mielenterveys ry ja sen jäsenjärjestöt, MIELI Lounais-Suomen Mielenterveys ry mukaan lukien, keskeyttivät

toistaiseksi kaikki kasvokkaiset ryhmätoiminnot. Näin ollen, opinnäytetyön alkuperäinen kehittämissuunnitelma eroryhmän pilotoinnista sekä ohjaajan oppaan kokoamisesta jouduttiin perumaan ja suunnittelemaan uudelleen, kun eroryhmän tapaamisia oli ehditty järjestää vasta kaksi, ja ohjaajan oppaan suunnittelu oli vielä kesken.

Eroryhmäpilotin jatkaminen ei ollut keväällä tai kesällä enää mahdollista. Koronapandemian aiheuttaman tilanteen jatkuessa, opinnäytetyön alkuperäinen suunnitelma oli huhtitoukokuussa muutettava ja toteutus mietittävä uudelleen. Opinnäytetyön eroryhmätoiminta perustuu kasvokkaiisiin vertaisryhmätapaamisiin, joissa ryhmän dialoginen ja terapeutinen vuorovaikutus rakentuu ryhmän keskusteluissa, toiminnallisissa harjoitteissa ja reflektiivisessä työskentelyssä. Päätin säilyttää eroryhmän kasvokkaiisiin tapaamiskertoihin perustuvan mallin. Arvioin, ettei kehitettävää eroryhmämallia tai siihen liittyvää ohjaajan opasta ollut prosessin siinä vaiheessa mielekästä muuttaa esimerkiksi etäyhteyksillä toteutettavaksi malliksi. Totesin, että opinnäytetyön tuotoksen pilotointivaihe olisi todennäköisesti jätettävä opinnäytetyön ulkopuolelle, ja tuotoksen perustaksi olisi sen sijaan valittava riittävän laaja, eri teoreettisia viitekehyksiä yhdistelevä tietoperusta.

Koska opinnäytetyö ei enää perustunut eroryhmäpilotin toteuttamiseen, opinnäytetyön tarkoitus muuttui. Samalla se myös tarkentui. Alun perin opinnäytetyön tarkoituksena oli: *”tukea kriisikeskuksen asiakkaita erokriisistä selviytymisessä”*. Pilotointivaiheen jäätyä pois, tarkoituksen ensisijaista kohderyhmää oli vaihdettava. Tarkoitukseksi muodostui lopulta: *”kehittää Turun kriisikeskuksen maksuttomia palveluita, lisätä kriisikeskuksen vapaaehtoisten mahdollisuuksia toimia ryhmänohjaajina, ja tukea asiakkaita erokriisistä selviytymisessä.”*

Koska vapaaehtoisvetoinen ryhmä oli ollut myös alkuperäisen eroryhmämallin ajatuksena, opinnäytetyön tarkoituksen muutos oli ensisijaisesti tarkoituksen laajentaminen sekä painopisteen siirtyminen asiakaskohderyhmästä kohti käyttäjäkohderyhmää. Kriisikeskuksen vapaaehtoisten näkökulma otettiin vahvemmin osaksi opinnäytetyötä. Opinnäytetyötäni ohjaavan opettajan kehotuksesta, päätin vahvistaa opinnäytetyön tutkimuksellista osuutta ja luotettavuutta keräämällä opinnäytetyön tuotoksesta arviointi- ja kehittämistietoa kriisikeskuksen vapaaehtoisista muodostettavan fokusryhmän avulla. Samalla pyrin huomioimaan erilaisten vapaaehtoisten tarpeet aineiston sisällön ja rakenteen suunnittelussa.

Opinnäytetyön tietoperustan valinnassa ja teariatiedon työstämisessä valmiiksi ohjaajan oppaaksi, hyödynsin aihepiiriin liittyvää asiantuntijuuttani ja ammattiosaamistani. Parisuh-teisiin ja ihmissuhteisiin liittyvät ilmiöt ja teoreettiset viitekehykset ovat pitkään kulkeneet mukanani erityisenä mielenkiinnon kohteena niin työssä kuin opinnoissa. Sen lisäksi opinnäytetyön tuotoksen suunnittelua pohjusti ennen opinnäytetyöprosessin keskeytymistä

tehty eroryhmämallin suunnittelutyö, toimeksiantajan julkaisemat aineistot sekä toimeksiantajan edustajien vinkit ja ohjeet. Opinnäytetyöprosessin aikana tapasin opinnäytetyöni ohjaajana toiminutta toimeksiantajan edustajaa, sekä osallistuin mahdollisuuksien mukaan oppilaitokseni järjestämiin opinnäytetyön ohjaus- ja infotapaamisiin.

Kesän 2020 aikana syvennyin opinnäytetyön tietoperustaan, sekä jatkoin opinnäytetyön tuotoksen ja raportin kokoamista. Tietoperustan kartuttaminen eteni ensin kiintymyssuhdeteoriasta Fisherin jälleenrakennusmalliin, jonka totesin sisältävän runsaasti yhteneviä piirteitä skeematerapeuttisen teorian ja työskentelytapojen kanssa. Huomasin eroryhmässä työstettävän erostaselviämisen prosessin linkittyvän monin tavoin myös skeematerapeuttiseen kasvuprosessiin, minkä halusin kiintymyssuhteenäkökulman lisäksi liittää taustavoimaksi eroryhmämallin sisältöihin ja ryhmätapaamisten menetelmiin. Käytännön ryhmätoiminnan hahmottelemisen tueksi, valitsin ryhmän terapeuttisten elementtien sekä psykososiaalisten tarpeiden näkökulman yhdessä dialogisuuden ja reflektiivisyyden kanssa. Oman ryhmäohjauskokemukseni perusteella uskon näiden olevan onnistuneen (vertais)ryhmätoiminnan kulmakiviä. Erokkriisien ja kriisin vaiheiden määrittelyn valitseminen osaksi opinnäytetyön raporttia liittyi opinnäytetyön alkuperäisen tarveperustan kirkastamiseen, erokriisin etenemisprosessin hahmottamiseen sekä eroryhmän osallistujia palvelevan ryhmämallin ja ohjaajan oppaan sisältöjen asemointiin osaksi kriisityön laajempaa kontekstia.

Elo-syyskuussa kokosin ja viimeistelin loput eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan aineistoista. Ohjaajan oppaan lisäksi, eroryhmämallin kehittämistyön tuloksena syntyi myös uusia toiminnallisia harjoitteita ja työkaluja. Ryhmän Kasvun palapeli -harjoitteessa kootaan ja sanallistetaan ryhmäprosessiin ja eroryhmätapaamisten teemoihin liittyviä keskeisiä ajatuksia ja kokemuksia. Harjoitteen avulla muodostuu yhteenkuuluvuutta vahvistava visuaalinen kokonaisuus ryhmän, ja kunkin sen jäsenen, kulkemasta ”matkasta” koko ryhmäprosessin ajalta. Kehitin eroryhmän käyttöön myös tunteiden kohtaamista ja niistä puhumista helpottavan toiminnallisen Tunnekivet -harjoitteen, sekä valmistin siihen liittyvän välineistön. Tunnekivet harjoitteen avulla voidaan tarkastella muun muassa tunteiden tehtäviä, primääri- ja sekundaaritunteita, tunteiden muovautuvuutta ja tilannesidonnaisuutta, kuormittavien ja kannattelevien tunteiden merkityksiä sekä vaikeiden tai kiellettyjen tunteiden tunnistamista ja kohtaamista.

Syyskuussa suunnittelin ja toteutin ryhmäohjauksesta kiinnostuneiden vapaaehtoisten fokusryhmätapaamisen, sekä kokosin ja analysoin fokusryhmältä kerätyn arviointi- ja kehittämistiedon. Viimeistelin opinnäytetyöraportin ja ryhdyin suunnittelemaan eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan jatkokehittämistä. Samalla valmistelin kriisikeskuksella uuden

eroryhmän käynnistämistä. Opinnäytetyö valmistui, ja julkaisuseminaari järjestettiin lokamarraskuussa 2020 samoihin aikoihin, kun Turun kriisikeskuksella käynnistettiin kaksi tässä opinnäytetyössä kehitetyn mallin mukaista uutta eroryhmää. Opinnäytetyön julkaisemisen aikoihin, Turun kriisikeskuksella on käynnistynyt opinnäytetyön tuotokseen perustuva eroryhmätoiminta. Jatkan tuotoksen kehittämistä yhteistyössä toimeksiantajan, vapaaehtoisten ja eroryhmän osallistujien kanssa. Toimin syksyn 2020 ensimmäisessä eroryhmän pilotoinnissa kriisikeskuksen vapaaehtoisen ryhmänohjaajaparina, jolloin saan ensikäden näkökulmaa eroryhmän aineiston toimivuudesta ja kehittämistarpeista niin ohjaajien kuin ryhmään osallistujienkin kannalta.

10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Vaikka opinnäytetyön varsinaisena tutkimuskohteena eivät ole yksittäiset henkilöt tai ihmisryhmät, voidaan ihmistieteiden tutkimusetiikkaa soveltaa mielestäni opinnäytetyön, sen tuotoksen ja siihen liittyneen fokusryhmätutkimuksen eettisyyden arvioinnissa. Ihmistieteissä tutkimuksen eettisyydessä korostuvat ihmisarvon kunnioittamisen normit. Nämä jaetaan kolmeen osa-alueeseen: tutkittavien ja tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeuden, vahingoittamattomuuden sekä yksityisyyden kunnioittamiseen. Tutkimukseen osallistuminen on perustuttava ehdottomasti vapaaehtoisuuteen, ja tutkittavalla on oltava tarvittava tieto sekä tosiasiallinen mahdollisuus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen. Tutkimusmenetelmät tai julkaistu tutkimusaineisto eivät saa aiheuttaa tutkittavalle fyysistä tai henkistä haittaa tai vahinkoa. Tutkimukselliset vuorovaikutustilanteet järjestetään turvallisesti ja tutkittavien oikeuksia kunnioittaen. Tutkittavan yksityisyyden ja tietosuojan kunnioittaminen sekä tutkimusaineiston luottamuksellisuus, ovat olennaisia tutkimuseettisyyden osatekijöitä. Tutkimukseen osallistuvalla tulee olla oikeus määrittää, mitä tietoja hän tutkimukseen antaa. Hänellä on oikeus voida luottaa siihen, että häntä koskevia tietoja käytetään, säilytetään ja julkaistaan sovittujen käytäntöjen ja periaatteiden mukaisesti. (Kuula 2011, 60 – 64; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7 – 9, 12.)

Opinnäytetyön tuotos, eli eroryhmämalli ja eroryhmän ohjaajan opas, ovat työkaluja, joita käytetään elämänkriisin mahdollisesti aiheuttamassa haavoittuvassa asemassa olevien henkilöiden auttamistyössä. Opinnäytetyössä ja sen tuotoksen sisällössä on sovellettu ihmistieteiden tutkimuseettisiä näkökulmia asiakas- ja käyttäjäkohderyhmiä kunnioittaen. Opinnäytetyön tuotosta on koko opinnäytetyöprosessin ajan suunniteltu ja toteutettu jatkuvasti reflektoiden ja teoreettiseen tietoperustaan nojautuen. Opinnäytetyöhön valitun teoreettisen tietoperustan avulla pyritään aikaansaamaan opinnäytetyön tuotos, joka palvelee sen käyttäjien ja heidän asiakkaidensa etua, hyvinvointia ja tarpeita. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6 – 7) ohjeiden mukaisesti, opinnäytetyön raportoinnissa on

huomioitu hyvän tieteellisen käytännön periaatteet, kuten tutkimuksellinen rehellisyys ja huolellisuus, valittujen menetelmien eettisyys, asianmukaiset viittaukset ja luvat sekä si-
donnaisuuksiin ja esteellisyyteen liittyvät seikat.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan tekijänoikeuksien soveltamisen eettinen pohdinta muodostui tämän opinnäytetyön kohdalla ajankohtaiseksi prosessin alkuvaiheessa vastaan tulleiden muutosten (ks. luku 10.1) vuoksi. On tavallista, että kehittämisprojekteja ja tutkimustyötä tehdään useiden henkilöiden yhteistyönä ja henkilöt osallistuvat työskentelyyn omalla panoksellaan eriasteisesti tai prosessin eri vaiheissa. Kuulan (2011, 70 – 72) mukaan, tämä näkyy tutkimuseettisenä haasteena tekijänoikeuksien soveltamisessa ja määrittelyssä eri tieteenaloilla. Se, mikä tekijänoikeuksien määrittelyssä yhden tieteenalan piirissä on tutkimuseettinen edellytys, katsotaan toisella alalla eettiseksi rikkomukseksi. Ihmistieteiden parissa, tieteellisen julkaisun tekijän määrittelyssä on keskeistä kirjoitusprosessi ja siihen sisältyvä luova ajatustyö, joka tuloksena julkaisu syntyy. Tekijänoikeus on teoksen luoneella henkilöllä. Yhteisteokseksi katsotaan useamman tekijän yhteisesti luoma teos, jossa eri tekijöiden luomat osuudet eivät muodosta itsenäisiä teoksia. (Tekijänoikeuslaki 404/1961, 1, 3, 6 §.) Tämän periaatteen mukaan tämä opinnäytetyö on yhden tekijän teos.

Opinnäytetyön tuotos on kehitetty toimeksiantajan käyttöön. Opinnäytetyöprosessin aikana, eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan sisältöjä on suunniteltu ja muokattu sekä tekstejä uudelleenkirjoitettu useaan otteeseen. Eroryhmämallia on suunniteltu yhteistyössä toimeksiantajan ja vapaaehtoisten kanssa. Ohjaajan opas sisältää myös tekstiosuuksia, jotka on tuotettu yhteistyössä eroryhmämallin suunnitteluun osallistuneen toisen opiskelijan kanssa. Lopulliseen muotoonsa eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan on työstänyt tämän opinnäytetyön tekijä.

Fokusryhmän tuottamaa arviointiaineistoa on referoitu opinnäytetyön arviointiosuudessa. Opinnäytetyön raportissa kuvaillaan ja analysoidaan tuotosta sekä siihen liittyviä ratkaisuja ja tutkimustuloksia. Opinnäytetyö ja sen raportti on toteutettu kohderyhmien yksityisyyttä kunnioittaen ja valittuun tietoperustaan pohjautuen.

Opinnäytetyön tekemisessä huolehdittiin tutkimukseen osallistuneiden informoinnista tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen. Tutkimusta varten laadittiin asianmukaiset tutkimusluvut opinnäytetyötä ohjaavan oppilaitoksen, toimeksiantajan ja tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kanssa. Fokusryhmän tiedotus, kuvaustallenne ja tutkimukseen liittyneet luvat muodostivat väliaikaisen henkilörekisterin, josta laadittiin asianmukaiset, toimeksiantajan käytäntöjen mukaiset tietosuoja-asiakirjat. Mahdollisimman totuudenmukaisen arviointitiedon saamiseksi, fokusryhmätyöskentely toteutettiin moderoimattomina yksilö- ja

ryhmätilanteina, joissa tutkija ei ollut läsnä. Fokusryhmän jäsenille kerrottiin, ettei ryhmään osallistuminen edellyttänyt sitoutumista eroryhmän ohjaajana toimimiseen, eikä toisaalta myöskään edistänyt ohjaajaksi pääsyä muihin ryhmänohjauksesta mahdollisesti kiinnostuneisiin vapaaehtoihin verrattuna. Tutkimuksen toteutuksessa on noudatettu toimeksiantajan tietosuojaohteita sekä hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimusaineiston kokoamisessa, dokumentoinnissa ja säilytyksessä. Henkisen vahingon välttämiseksi, opinnäytetyön tuotos toteutetaan sen suunnitteluun ja arviointiin osallistuneiden ja sen lopullisten käyttäjä- ja asiakaskohderyhmien kunnioittamisen ja tarpeet huomioiden.

Perinteiset tutkimuksen luotettavuuskriteerit, reliabiliteetti ja validiteetti soveltuvat heikosti yksinomaisina mittareina tämällytyypisen toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arviointiin. Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan näiden sijaan arvioida esimerkiksi sen vakuuttavuuden ja merkityksellisuuden tai tuotoksen käyttökelpoisuuden ja siirrettävyyden perusteella. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020; Kananen 2010, 69; Toikko & Rantanen 2009, 121 – 126.)

Eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan merkityksellisyys ja käyttökelpoisuus nivoutuvat opinnäytetyön alkuperäiseen tarveperustaan. Tuotoksen käyttökelpoisuutta vapaaehtoisten näkökulmasta, voidaan lisätä entisestään eroryhmämalliin liittyvällä ja siihen sisältyvällä vapaaehtoisten perehdytyksellä. Turun kriisikeskuksen asiakastyössä, erot näyttävät merkittävänä avun piiriin hakeutumisen syynä, eikä maksutonta matalan kynnyksen erouttamisen palvelumuotoa ole ollut kriisikeskuksella tarjolla. Syksyn ensimmäisen eroryhmän täytyminen jo ennen sen markkinointia kertonee opinnäytetyön tuotoksen tarpeellisuudesta. Tuotoksen siirrettävyys on hyvä sen selkeyden, monipuolisuuden ja sisältöjen joustavuuden vuoksi. Tuotoksen aineisto soveltuu tarvittaessa myös erilaisille ryhmille ja eri toimintaympäristöihin räätälöitäväksi malliksi, kuitenkin niin, että aineistoa uudelleenjäsenitelevä ymmärtää toimintamallin rakenteen ja sen eri sisältöosien merkityksen sekä aineiston taustalla olevat teoriat. Lopulta opinnäytetyön arviointikriteerien mittaaminen on mahdollista vasta, kun eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan käytöstä on saatu riittävästi kokemusta eri ryhmien toteutuksissa.

Yhtenä toiminnallisen opinnäytetyön laadun mittarina voidaan pitää opinnäytetyöaineiston monipuolisuutta. Laadusta kertoo myös se, että aineisto vastaa opinnäytetyön sisällöllisiä tavoitteita ja kohderyhmän tarpeita. Kattavalla ja harkiten valitulla tietoperustalla vahvistetaan opinnäytetyön luotettavuutta sekä osoitetaan opinnäytetyön tekijän kyky yhdistää teoretieto ammatilliseen käytäntöön omaa alaa tai ammattikulttuuria kehittäväällä tavalla. Toiminnallisen opinnäytetyön arviointiperusteita ovat muun muassa: asetettujen tavoitteiden saavuttaminen, tiedonhankinta, opinnäytetyön ja sen tuotoksen toteutustapa sekä

opinnäytetiedon sisältö ja kieliasu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 41 – 42, 64, 154 – 155, 157 - 159.)

Opinnäytetyön ja tutkimuksen luotettavuutta voidaan lähestyä myös esimerkiksi sen toteutukseen käytettyjen menetelmien, teorioiden tai aineiston monipuolisuuden näkökulmasta käsin. Tällöin puhutaan erilaisista triangulaation, eli monistrategisen tutkimusotteen muodoista. Triangulaatiolla saadaan kattavampi ja monipuolisempi käsitys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Triangulaatiolla voidaan myös ratkaista monitahoisia ongelmia, lisätä ymmärrystä tutkimuksen kohteesta sekä vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2010, 71 – 73.)

Tässä opinnäytetyössä on pyritty saavuttamaan vankka perusta tuotoksen sisällön uskottavuudelle ja luotettavuudelle teoriatriangulaation kautta. Eroryhmän teemoja ja ohjaajan oppaan sisältöjä on muodostettu kokoamalla, vertailemalla ja yhdistelemällä eri teoreettisten viitekehysten näkökulmia, jotta syntynyt aineisto olisi riittävän kattava ja monipuolinen vastaamaan ryhmänohjaajien ja heterogeenisten eroryhmien tarpeisiin eroprosessiin liittyvien monimutkaisten vaiheiden käsittelemisessä. Opinnäytetyön tietoperustaksi valitut teorialat tukevat ja täydentävät toisiaan, muodostaen laajan kokonaiskuvan erostaselviämisen prosessista ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Triangulaatiota on hyödynnetty opinnäytetyössä jossain määrin myös yhdistelemällä eri metodeja tuotoksen laatimisessa ja arvioinnissa. Samalla olen pyrkinyt tuottamaan aineiston, joka lähestyisi eroryhmän teemoja monimenetelmäisen toiminnan kautta ja herättelisi käyttäjissään uusia näkökulmia sekä hyvinvointia edistävää ajattelua ja toimintaa.

10.3 Johtopäätökset ja jatkokehittämissuositukset

Opinnäytetyön tuotoksen arviointiin osallistuneen fokusryhmän avulla haluttiin selvittää ryhmänohjauksesta kiinnostuneiden vapaaehtoisten ensivaikutelmia eroryhmän ohjaajan oppaasta. Fokusryhmätyöskentelyn tutkimuskysymyksenä oli: Mitä reaktioita, tunteita tai tarpeita eroryhmätoiminta, eroryhmän ohjaajan opas ja ajatus ryhmänohjaajana toimimisesta vapaaehtoisissa tukihenkilöissä herättää? Fokusryhmän tuloksia käsitellään tämän luvun lisäksi myös luvussa 9.2.

Fokusryhmän vapaaehtoiset kokivat ohjaajan oppaan selkeäksi, kattavaksi ja monipuoliseksi aineistoksi. Aineistoon syventymiseen toivottiin aikaa ja sen käyttöön sekä eroryhmämallin toteuttamiseen perehdytystä. Ryhmien ohjaaminen herätti vapaaehtoisissa jonkin verran jännittyneisyyttä ja epävarmuutta. Vapaaehtoiset ajattelivat, että erilaisia ryhmiä ohjaavan täytyy olla käsiteltävien aiheiden asiantuntija, mikä ei kuitenkaan kuulu eroryhmämallin toimintatapaan.

Kriisikeskustoiminnassa ryhmän ohjaaminen perustuu ennen kaikkea arvostavaan kohtamiseen ja dialogiseen vuorovaikutukseen, eikä ryhmänohjaajan tehtävä ole toimia ryhmän asiantuntijana tai opettajana. Fokusryhmän tuloksista nousi esiin vapaaehtoisille tarjottavan MIELI ry:n ryhmänohjaajakoulutuksen tarve ja merkitys ryhmänohjaustaitojen ja dialogisen ohjaamisorientaation kehittymisessä. Eroryhmää ohjaaville vapaaehtoisille tukihenkilöille tulisi suositella MIELI ry:n ryhmänohjaajakoulutuksen suorittamista, jonka osaksi eroryhmän ohjaaminen voidaan liittää. Nelipäiväinen ryhmänohjaajakoulutus tarjoaa kattavan käsityksen ryhmädynamiikasta ja ryhmäprosessista sekä ryhmänohjauksen periaatteista ja metodiikasta, joiden avulla vapaaehtoisen osaamista ja itsevarmuutta ohjaajana voidaan lisätä.

Eroryhmän ohjaajiksi ryhtyvät vapaaehtoiset tarvitsevat myös riittävän perehdytyksen eroryhmän aineistoon ja sen soveltamismahdollisuuksiin. Eroryhmämallissa tämä on pyritty huomioimaan ryhmätoiminnasta vastaavan kriisikeskuksen työntekijän tukena ja osallistumisena ryhmän käynnistämisen- ja toteutusvaiheisiin. Fokusryhmältä saatiin myös hyödyllinen ehdotus siitä, että eroryhmän ohjaajaparista toisen olisi hyvä olla aiempaa ryhmänohjaukokemusta omaava vapaaehtoinen tai kriisikeskuksen työntekijä. Uudet vapaaehtoiset voisivat näin harjaantua ryhmänohjaajina kokeneemman vapaaehtoisen mentoroimana. Vapaaehtoisten ryhmänohjaajien jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että säännöllinen työnohjaus ja kriisikeskuksen työntekijöiden tuki sisältyvät eroryhmämalliin.

Opinnäytetyön arviointia varten järjestetyn fokusryhmätapaamisen vahvuutena oli, että sillä saatiin esille osallistuneiden vapaaehtoisten aidot ensivaikutelmat ohjaajan oppaasta. Arviointitiedoksi saatiin vapaaehtoisten autenttisia tunteita, kysymyksiä, huolia, tarpeita ja uskomuksia, joiden pohjalta eroryhmämallia ja ohjaajan aineistoa voidaan jatkokehittää. Keskeisimpiä fokusryhmäkeskustelun tuloksista nousseita tarpeita olivat tarve eroryhmämalliin perehdytykselle ja ryhmänohjaajan koulutukselle sekä jatkuvalla työntekijöiden tuella ryhmänohjausprosessin aikana. Eroryhmämallin jatkokehittämisen kannalta olisi mielenkiintoista koota sama fokusryhmä yhteen keskustelemaan eroryhmän ohjaajan oppaasta nyt, kun kaksi heistä on suorittamassa MIELI ry:n ryhmänohjaajakoulutusta, tai esimerkiksi ensimmäisten eroryhmäpilotointien jälkeen. Näin voitaisiin selvittää esimerkiksi ryhmänohjauskoulutuksen tai -kokemuksen vaikutusta vapaaehtoisten näkemyksiin tai eroryhmän käytännön ohjaamisessa esiin nousevia, oppaan aineistoon kohdistuvia, uusia tarpeita.

Fokusryhmätapaamisen heikkoutena oli oppaaseen tutustumiselle annetun ajan rajallisuus. Toisaalta ajan rajaaminen mahdollisti nimenomaan osallistujien ensivaikutelmien esiin saamisen, mikä ei ehkä olisi toteutunut pidemmän aineistoon syventymisen kautta.

Osallistujat tuntuivat kuitenkin olleen valmistautuneita syventymään aineistoon, joten oppaaseen tutustumiseen varatun ajan lyhyys saattoi tuntua harmittavalta ja vaikuttaa keskustelutilanteeseen. Moderoitu tai ohjatumpi keskustelu tai haastattelu olisi todennäköisesti tuottanut tutkimuksen kannalta kohdennetumpaa tietoa tietyistä avoimeksi jääneistä kysymyksistä, kuten siitä, millaiseksi vapaaehtoiset olisivat luultavasti kokeneet oppaan toiminnalliset harjoitteet. Toisaalta keskustelun moderointi tai haastattelut olisivat tuottaneet vähemmän vapaaehtoisten huolia, pelkoja ja tarpeita esiin tuovia kriittisiä näkökulmia, joita varsinkin jatkokehittämisessä kaivataan.

Eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan arvioinnin suurimpana haasteena oli eroryhmän pilotoinnin keskeytyminen ja puuttuminen. Eroryhmämallin mukaisia eroryhmiä käynnistyy opinnäytetyön valmistumisen aikoihin, syksyllä 2020. Näiden kautta opinnäytetyön tuotosta päästään testaamaan, arvioimaan ja jatkokehittämään käytännössä myös asiakaskohderyhmän näkökulmasta. Kaksi kolmesta fokusryhmään osallistuneesta vapaaehtoisesta on ryhtymässä alkavien eroryhmien ohjaajiksi, mikä osoittaa omasta mielestäni sen, että eroryhmämalli on koettu alkujännityksestä huolimatta vakuuttavaksi ja kiinnostavaksi toimintamuodoksi siihen tutustuneiden vapaaehtoisten mielestä.

Eroryhmän ohjaajan oppaan aineisto on tehty mahdollisimman monikäyttöiseksi, jotta se sopisi sekä erilaisille ryhmäohjaajille että ryhmille. Aineisto sisältää materiaalia ryhmille, jotka haluavat lähestyä teemoja teorian tai keskustelun kautta sekä niille, jotka hyötyvät kokemuksellisesta aiheiden käsittelystä. Ohjaaja voi joko heittäytyä valmiin ohjelmarakenteen varaan tai muokata sitä sopivammaksi, kunhan mallin perusrunko säilytetään. Vaikka tämä antaakin ohjaajille ja ryhmille vapautta, saattaa se myös aiheuttaa lisätyötä, valinnanvaikeutta ja stressiä. Mitä enemmän aineiston joustavuutta hyödynnetään, sitä syvemmin sen sisältöjä tulisi ymmärtää. Tämä voi osaltaan lisätä virheellistä käsitystä ryhmäohjaajiin kohdistuvasta asiantuntijuuden vaatimuksesta, mikä ei kuitenkaan ole ohjaajan oppaan tarkoitus. Tätä ongelmaa voidaan vähentää perehdyttämällä vapaaehtoiset aineistoon ja sen käyttöön riittävän hyvin ennen ryhmän käynnistämistä.

Koronaepidemian liittyvien mahdollisten kokoontumisrajoitusten ennakointina, eroryhmämallin ja ohjaajan oppaan jatkokehittämisessä tulisi kartoittaa myös mahdollisuudet muokata aineistoa ja tuottaa eroryhmämallista etäyhteyksin toteutettavissa oleva versio. Tällä hetkellä jatkokehittämisessä olisi tärkeä kuitenkin keskittyä ensin olemassa olevan kasvokkaihin ryhmätapaamisiin perustuvan ryhmämallin testaamiseen, arviointiin ja kehittämiseen.

Eroryhmän ohjaajan oppaan sisältöä on ryhdytty kehittämään vapaaehtoisilta saadun arviointitiedon perusteella. Oppaaseen on muun muassa lisätty ryhmän käynnistämiseen

liittyvää ohjeistusta, ryhmätapaamisten kokonaisuuden hahmottamista helpottavaa aineistoa sekä tarkennuksia toiminnallisten harjoitteiden ohjeisiin. Fokusryhmältä saadun tiedon pohjalta on myös ryhdytty suunnittelemaan vapaaehtoisten perehdytystä eroryhmämalliin. Ohjaajan oppaan ja eroryhmämallin kehittämistä jatketaan eroryhmien toteutuksista karttuvan tiedon perusteella, yhteistyössä toimeksiantajan, vapaaehtoisten ja asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää Turun kriisikeskuksen maksuttomia palveluita, lisätä kriisikeskuksen vapaaehtoisten mahdollisuuksia toimia ryhmänohjaajina ja tukea asiakkaita erokriisistä selviytymisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on ollut kehittää Turun kriisikeskukselle oma eroryhmämalli sekä tuottaa siihen liittyvä ohjaajan opas. Tavoite on tässä opinnäytetyössä saavutettu. Tarkoituksen saavuttamista voidaan arvioida aikaisintaan, kun uuden mallin mukainen eroryhmätoiminta on käynnistynyt.

10.4 Pohdinta

Eroryhmämallin ytimessä on kiintymyssuhdeteoreettinen käsitys ihmisestä, vuorovaikutuksesta ja parisuhteista. Erostatelviämisen prosessin runkomallina on opinnäytetyössä sovellettu Fisherin jälleenrakennusmallia. Skeematerapeuttinen teoria ja käsitteet syventävät Fisherin esittämiä ajatuksia sekä täydentävät kiintymyssuhdeteorian perustaa vuorovaikutusongelmien ja läheisten ihmissuhteiden dynamiikan ymmärtämisessä. Nämä ihmissuhteita ja eroprosesseja tarkastelevat teoreettiset lähtökohdat lisäävät ymmärrystä erokriiseihin liittyvistä ilmiöistä. Ne antavat suunnan vapaaehtoisvetoisen eroryhmän toimintamallille, sekä siihen liittyvien toimintaperiaatteiden ja terapeuttisten elementtien tunnistamiselle. Opinnäytetyön tuotos on näiden keskenään limittyvien teorioiden sanallistamisyritys erilaisiksi ryhmätoiminnan menetelmiksi.

Opinnäytetyöprosessiin on sisällynyt paljon muutoksia ja sopeutumista, erityisesti koronapandemian aiheuttamien, ennakoimattomien tilanteiden vuoksi. Opinnäytetyön suuntaa ja toteutusta on jouduttu muuttamaan tarkoitusta ja kohderyhmää myöten. Tuotos on elänyt ja muotoutunut muutosten keskellä, säilyttäen kuitenkin alusta alkaen perustanaan olleet teoreettiset ydinnäkökulmat. Tuotoksen monivaiheinen kehittämisprosessi on lopulta edennyt siihen, mitä kohti alun perin lähdettiin kulkemaan: valmiin ryhmämallin ja ohjaajan oppaan syntymiseen.

Opinnäytetyö on edellyttänyt monipuolista teoretietoon syventymistä ja oman ammatillisen asiantuntijuuteni kartuttamista. Työskentely on vaatinut runsaasti uuden oppimista, reflektointia, laajojen asiakokonaisuuksien hahmottamista ja ydinasioiden kirkastamista. Tietämykseni parisuhteiden ongelmiin vaikuttavista tekijöistä, erokriiseistä selviämisen

prosessista sekä useita kohderyhmiä palvelevan aineiston laatimisesta, on kasvanut opinnäytetyöprosessin aikana huomattavasti.

Päällimmäisenä mieleen jää toive siitä, että opinnäytetyön tuotos voisi olla tukena ja tuottaa hyvää kriisikeskuksen asiakkaille ja vapaaehtoisille. Tätä kohti kuljettaa erään fokusryhmään osallistuneen vapaaehtoisen toteamus eroryhmän ohjaajan oppaasta: *”Nyt mulla on oikeasti luottavainen mieli siitä, että pystyn tän kanssa ohjaamaan ryhmää.”*

LÄHTEET

- Anttonen, A. 2010. Lapsuuden traumaattiset kiintymyssuhdekokemukset paripsykoterapiassa – tunnekeskeisen pariterapian ja objekti-suhdeteorian näkökulmaa. Teoksessa: Malinen, V. & Alkio, P. 2010. Paripsykoterapia ja parisuhteen kätketyt mahdollisuudet. Helsinki: Väestöliitto.
- Bach, B., Lockwood, G. & Young, J. E. 2017. A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behaviour Therapy* 47(1), s. 1 – 22.
- Bowlby, J. 1976. The Making and Breaking of Affectional Bonds. I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry* (1977), 130, s. 201 – 210.
- Diefenbeck, C. A., Klemm, P. R. & Hayes, E. R. 2014. Emergence of Yalom's Therapeutic Factors in a Peer-Led, Asynchronous, Online Support Group for Family Caregivers. *Issues in Mental Health Nursing*, 35:1, s. 21 – 32.
- Feeney, B. C. & Monin, J. K. 2016. Divorce through the Lens of Attachment Theory. Teoksessa Cassidy, J. & Shaver, P. R. (toim.) 2016. *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. 3. painos. New York: The Guilford Press.
- Finzi, R., Cohen, O. & Ram, A. 2000. Attachment and Divorce. *Journal of Family Psychotherapy*, 11:1, 1 – 20.
- Fisher, B. 2007. *Jälleenrakennus, kun suhteesi päättyy*. 4. painos. Suomennos: Kiianmaa, K. & Berglöf, N. Jyväskylä: Kehityksen avaimet.
- Fisher, B. & Alberti, R. 2016. *Rebuilding. When Your Relationship Ends*. 4. painos. Oakland: Impact Publishers.
- Fisher, B. & Hart, N. 1996. *Rakentava valinta parisuhteen parhaaksi*. Suomennos: Riihioja, T. & Kiianmaa, K. Jyväskylä: Kehityksen avaimet Ky.
- George, T., Hart, J. & Rholes, W. S. 2020. Remaining in unhappy relationships: The roles of attachment anxiety and fear of change. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 37(5), s. 1626 – 1633.
- Hakanen, A. 2008. Kognitiivisen psykoterapian luonne ja kehityshistoria. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. 2008. *Kognitiivinen psykoterapia*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heiskanen, L., Markova, K., Salmi, A. & Vaaranen, H. (toim.) 2017. Läheinen parisuhde. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Johnson, S. M. 2003. Introduction to Attachment. A Therapist's Guide to Primary Relationships and Their Renewal. Teoksessa: Johnson, S. M. & Whiffen, V. E. (toim.) 2003. Attachment Processes in Couple and Family Therapy. New York: The Guilford Press.

Johnson, S. M. 2010. Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja. Helsinki: Psykologien kustannus.

Johnson, S. M. 2014. The Love Secret. Lontoo: Piatkus.

Juhila, K. 2008. Aikuisuus sosiaalityössä. Teoksessa Jokinen, A. & Juhila, K. (toim.) 2008. Sosiaalityön aikuisten parissa. Tampere: Vastapaino.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2020. Luotettavuus [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Luotettavuus?refreshTree=0&contentId=6311f696-3ebe-4ab2-9d95-6b9739294ecf#Aineistol%C3%A4ht%C3%B6inen%20tutkimus>

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karila, I. 2008. Tunnepainotteinen kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. 2008. Kognitiivinen psykoterapia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Karila, I. & Holmberg, N. 2008. Käsitteellistäminen ja keskeiset työtavat. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. 2008. Kognitiivinen psykoterapia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Karila, I. & Tuulari, J. 2017. Skeemapsykoterapia käytännössä. Helsinki: Kognitiivisen psykoterapian keskus Luote Oy.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. (toim.) 2018. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Käsikirja mielenterveyden ensiapu © 1 -kurssille. 4. painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Karris, M. & Caldwell, B. E. 2015. Integrating Emotionally Focused Therapy, Self-Compassion, and Compassion-Focused Therapy to Assist Shame-Prone Couples Who Have Experienced Trauma. The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families, 2015, vol. 23(4), s. 346 – 357.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2020. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. 7. painos. Helsinki: Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke ja MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Keskiharju, E., Oesch-Börman, C. & Sarvimäki, A. 2006. Samassa veneessä – apua arkeen vertaisilta. Opas fokusryhmän ohjaajille. Hyvät käytännöt 1/2006. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kiianmaa, K. 2005. Rakentava valinta – toimivan parisuhteen puolesta. Jyväskylä: Kehityksen avaimet.

Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 47/2013. Helsinki: Väestöliitto ry.

Koskela, J. 2012. Avioero suomalaisen miehen kokemana. Ero ja erosta toipuminen prosessina. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Kuusinen, K.-L. 2008. Terapeuttinen vuorovaikutus. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. 2008. Kognitiivinen psykoterapia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kähkönen, P. 2010. Parisuhteeseen sitoutuminen – Järjellä, tahdolla, tunteella vai tuurilla? Teoksessa: Malinen, V. & Alkio, P. 2010. Paripsykoterapia ja parisuhteen kätketyt mahdollisuudet. Helsinki: Väestöliitto.

Malat, J. & Leszcz, M. 2015. Group Psychotherapy Teoksessa Tasman, A., Kay, J., Lieberman, J. A., First, M. B. & Riba, M. B. (toim.) 2015. Psychiatry, volume 1, 4. painos. New Jersey: John Wiley & Sons, Ltd.

Markova, K. 2020. Keijo Markova: Kiintymyssuhdeteoria aikuisrakkauden teoreettisena perustana [viitattu 1.5.2020]. Väestöliitto. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/pariterapian_teorioita/kiintymyssuhdeteoria/kiintymyssuhdeteoria_aikuisrakka/

MIELI ry. 2018. Kriisikeskustoiminnot (vuosikirja 2018) [viitattu 28.4.2020]. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/vuosikirja-2018/kriisikeskustoiminnot-vuosikirja-2018>

MIELI ry. 2020a. Organisaatio ja toiminta [viitattu 28.4.2020]. Saatavissa:
<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta>

MIELI ry. 2020b. Shokista uuteen alkuun [viitattu 15.9.2020]. Saatavissa:
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit/shokista-uuteen-alkuun>

MIELI ry. 2020c. Oletko kiinnostunut ryhmien ohjaamisesta? [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/tule-mukaan/vapaaehtoiseksi/hyv%C3%A4n-mielen-tukijaksi-tai-kriisiauttajaksi/oletko-kiinnostunut-ryhmien>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Mikulincer, M. & Shaver, P.R. 2007a. Attachment in adulthood. Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M. & Shaver, P.R. 2007b. Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values, and Inter-Group Tolerance. *Psychological Inquiry* 2007, Vol. 18, No. 3, s. 139 – 156.

Mikulincer, M. & Shaver P. R. 2009. An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 26 (1), s. 7 – 19.

Mikulincer, M. & Shaver P. R. 2012. An Attachment Perspective on Psychopathology. *World Psychiatry*, vol. 11(1), 11 – 15.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. 2016. Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change. 2. painos. New York: The Guilford Press.

Mikulincer, M. & Shaver, P.R. 2019. Security enhancement, self-esteem threat, and mental depletion affect provision of a safe haven and secure base to a romantic partner. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 31 (5), s. 630 – 650.

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto / Neuvo-projekti

Männikkö, K. 2001. Adult Attachment Styles. A Person-Oriented Approach. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 185. Väitöskirja. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus.

- Pietromonaco, P. R., Unchino, B. & Dunkel Schetter, C. 2013. Close Relationship Processes and Health: Implications of Attachment Theory for Health and Disease. *Health Psychology*, vol. 32, no. 5, s. 499 – 513.
- Puronen, L. & Puronen, P. 2013. Myötäelämällä rakentavaa vuorovaikutukseen. Tampere: Hermeneutica Oy.
- Saari, S. 2000. *Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Salonen, K. 2012. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli. Teoksessa Hautala, T., Ojalehto, M. & Saarinen, J. (toim.) 2012. *Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu
- Sandberg, J. G., Busby, D. M., Johnson, S. M. & Yoshida, K. 2012. The Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement (BARE) Scale: A Tool for Measuring Attachment Behaviour in Couple Relationships. *Family Process*, vol. 51, no. 4, 512 – 526.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R. & Mikulincer, M. 2003. Adult Attachment Theory, Psychodynamics, and Couple Relationships. Teoksessa: Johnson, S. M. & Whiffen, V. E. (toim.) 2003. *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Shaver, P. R. & Hazan, C. 1988. A Biased Overview of the Study of Love. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 5, s. 473 – 501.
- Sinkkonen, J. 2018. *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. 1.-3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sorvali, M. 2019. *Lapsuuden- ja nuoruudenajan kiintymyssuhteiden vaikutus aikuisuuden kiintymyssuhteisiin*. Pro Gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Turku: Turun Yliopisto.
- Stolbow, M. 2014. *Erosta eteenpäin*. Helsinki: WSOY.
- Suomen Mielenterveysseura. 2015. *Suomen Mielenterveysseuran strategia*. Vuosille 2016-2020 [viitattu 28.4.2020]. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Organisaatio/suomen_mielenterveysseuran_strategia_vuosille_2016-2020.pdf

Tekijänoikeuslaki 404/1961.

Tiuraniemi, J. 1994. Reflektiivisen ammattikäytännön käsitteestä. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja 1994 [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: <http://tiuraniemi.fi/reflektio.htm>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Turun kriisikeskus. 2020. Tukea ja apua [viitattu 1.5.2020]. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/kriisikeskus/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Yalom, I. & Leszcz, M. 2005. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5. painos. New York: Basic Books.

Yárnoz-Yaben, S. 2010. Attachment Style and Adjustment to Divorce. The Spanish Journal of Psychology 2010, vol. 13, no. 1, s. 210 – 219.

Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. 2018. Skeematerapia. Helsinki: Edita.

LIITTEET

Liite 1: Fokusryhmän kutsukirje

Hei _____,

Toivon, että sinä osallistuisit uuden eroryhmämallin kehittämis- ja arviointiryhmään! Kaipaamme vapaaehtoisen näkemystä eroryhmän ohjaajanoppaan arviointiin.

Olemme rakentaneet kriisikeskukselle uutta eroryhmämallia ja siihen liittyvää ohjaajan aineistoa. Eroryhmä tarjoaa mahdollisuuden työstää eroa ja omaa kasvua vertaisryhmän tukemana. Eroryhmämalli on suunniteltu niin, että kriisikeskuksen vapaaehtoiset toimivat ryhmän ohjaajina. Aineisto alkaa olla valmiina, ja nyt kaipaisimme vapaaehtoisten näkemyksiä siitä, miltä valmisteilla oleva ryhmänohjaajan aineisto näyttää, tuntuu ja vaikuttaa.

Eroryhmämallin suunnittelu on osa AMK-opinnäytetyötäni. Kehittämisryhmässä tutustutaan ohjaajanoppaan aineistoon ja käydään vapaamuotoista keskustelua sen sisällöstä ja käytettävyydestä. Kehittämisryhmään osallistuminen ei edellytä sitoutumista ryhmänohjaajaksi.

Olen lähettänyt kutsun muutamalle valikoidulle vapaaehtoiselle, jotka ovat olleet kiinnostuneita kriisikeskuksen ryhmien ohjaamisesta. Olet saanut kutsun, koska ajattelemmekin sinun sopivan ohjaajanoppaan arvioijaksi.

Tapaamme kriisikeskuksella **keskiviikkona 9.9.2020 klo 17.00 – 19.00.**

Ilmoitathan osallistumisestasi vastausviestillä tai puhelimitse (yhteystiedot alla). Laitathan samalla **tiedon mahdollisista ruoka-aineallergioistasi** tarjoilujen järjestämistä varten.

Jos kaipaat lisätietoa, ota rohkeasti yhteyttä. ISO kiitos jo etukäteen! 😊

Liite 2: Fokusryhmän toimintaohje

Arviointi- ja kehittämisyhmän ohje

Vapaaehtoinen nro _____

Kiitos, että osallistut Turun kriisikeskuksen eroryhmämallin arviointiin ja kehittämiseen!

Tavoitteenamme on ollut kehittää koulutettujen vapaaehtoisten tukihenkilöiden ohjauksiksi suunniteltu ryhmämalli ja ohjaajan opas. Ryhmä on tarkoitettu eronneille ja erosta selviämiseensä tukea hakeville täysi-ikäisille asiakkaille.

Sinulla on n. 40 minuuttia aikaa tutustua rauhassa eroryhmän ohjaajan oppaaseen ja sen sisältämään aineistoon!

Toivon, että tarkastelet opasta nimenomaan omasta näkökulmastasi vapaaehtoisena tukihenkilönä. Kirjoita muistiin huomioitasi, ajatuksiasi, kysymyksiäsi ja tunteitasi, joita opas sinussa herättää.

Mieti, miltä tuntuisi lähteä ohjaamaan eroryhmää tämä oppaan aineiston pohjalta.

Toivon, että kirjoitat vapaasti ja rehellisesti kaikenlaisia ajatuksiasi, arvioitasi, mielipiteitäsi ja pohdintojasi oppaasta ja sen käyttökelpoisuudesta vapaaehtoisen ryhmänohjaajan näkökulmasta.

Jos haluat, voit myös pohtia sitä, miten kuvittelet oppaan aineiston soveltuvan kohderyhmälle tai miten toimivalta siinä olevat tekstit ja harjoitteet sinusta eroryhmän näkökulmasta vaikuttavat.

Tapaamisen loppupuolella on varattu aikaa yhteiselle keskustelulle muiden arvioitsijoiden kanssa sekä mahdollisuus päästä kokeilemaan oppaan harjoitteita ja aineistoa myös käytännössä.

ISO KIITOS SINULLE! 😊

Liite 3: Fokusryhmän kuvaus- ja äänitallennuslupa**Kuvaus- / äänitallennuslupa**

Vapaaehtoinen nro _____

Tällä lomakkeella annan lupani ___ videokuvata ja/tai ___ äänittää puhettani Turun kriisikeskuksen eroryhmämallin arviointi- ja kehittämisryhmän osallistumiseni aikana 14.9.2020 osoitteessa X.

Hyväksyn, että esittämiäni mielipiteitä ja palautetta käytetään eroryhmämallin arvioinnissa sekä Tricia Honkasalon LAB-ammattikorkeakoululle jätettävässä Sosionomin AMK-opinnäytetyössä.

Ymmärrän, että luodut tallenteet muutetaan kirjalliseksi aineistoksi, jossa henkilöllisyyteni anonymisoidaan tunnistenumeroilla.

Tallenne säilytetään lukitussa kaapissa Turun kriisikeskuksen tiloissa. Tallennetta ei levitetä ulkopuolisille, eivätkä siihen tallentunutta tietoa näe tai kuule video- tai äänimuodossa muut, kuin arviointi- ja kehittämisryhmän jäsenet sekä tietojen tallentamisesta vastaava Tricia Honkasalo.

Tallenteeseen pohjautuvan kirjallisen aineiston valmistuttua, alkuperäinen tallenne tuhoetaan.

Hyväksyn, että kirjalliseen muotoon tallennettuja sanojani ja mielipiteitäni voidaan käyttää osana julkista AMK-opinnäytetyötä.

Paikka ja aika:

Allekirjoitus ja nimenselvennys:
