

”VOIMANAISIKSI !”

Keski-ikäisen naisen voimaantuminen vertaistuen avulla

Liisa Elsinen
Minna Sahlgren
Kristiina Väyrynen
Opinnäytetyö
Syksy 2011
Kuntoutuksenohjauksen ja – suunnittelun
koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Kuntoutuksenohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma
Kuntoutuksen ohjaaja (amk)

Tekijät: Elsinen Liisa, Sahlgren Minna & Väyrynen Kristiina

Opinnäytetyön nimi: Voimanasiksi! – Keski-ikäisen naisen voimaantuminen vertaistuen avulla

Työn ohjaajat: Kokko Seija & Ylikauma Pirjo

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2011

Sivumäärä: 61+3 liitesivua

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka työnimenä oli ”Voimanasia vertaistuen keinoilla”. Perustimme Hyvän mielen talolle vertaisryhmän naisille, joilla oli tarve jakaa keski-ikään liittyviä kokemuksiaan. Tällaista ryhmää ei ollut Hyvän mielen talon tarjonnassa ja sitä oli myös toivottu talon toiminnassa mukana olevien naisten taholta. Koska yhteistyökumppanimme oli Hyvän mielen talo, joka tekee ennaltaehkäisevää, korjaavaa sekä vahvistavaa mielenterveystyötä, halusimme aiheen koskettavan myös mielen-terveyskuntoutujia.

Teoreettisena tietoperustana käytimme voimaantumisteoriaa sekä vertaistukea. Opinnäytetyömme tavoitteena oli, että naiset huomaavat itsessään voimavaroja ja pystyvät kohtaamaan ja hyväksymään keski-ikänsä tuomat haasteet ja muutostarpeet. Tavoitteena oli myös saada ryhmäläisistä vetäjä syksyn 2011 alkavaan naisten ryhmään. Ryhmätoiminnan aihealueet olivat naiseus ja sen arvostus, itsetunto ja itsensä hyväksyminen, seksuaalisuus ja elämänhallinnan keinot Ryhmätapaamisten suunnittelussa saimme kokemusta tarkoituksenmukaisen kuntouttavan toiminnan toteutuksesta käytännössä.

Kyselylomakkeilla, suullisella palautteella ja osallistuvan havainnoinnin avulla saatujen tulosten perusteella naiset kokivat ryhmän toiminnassa hyväksyntää, luottamuksellisuutta ja turvallisuutta. Naisilla oli ryhmässä mahdollisuus käsitellä naiseutta, elämäntilannettaan sekä keskustella heille tärkeistä asioista. He kokivat, että käsitykset naisena olemisesta ja omasta elämäntilanteesta olivat muuttuneet myönteisimmiksi vertaistukiryhmän aikana.

Työmme tuloksia sekä vertaistukiryhmämme kokoontumisrunkoa voi hyödyntää mm. mielenterveys-työssä. Vertaistukiryhmätoiminta on hyvä toimintamalli, joka voi tukea naisia selviytymään elämäntilanteestaan ja auttaa lisäämään heidän voimavarojaan. Ohjatulle ja tavoitteelliselle naisten vertaistukiryhmätoiminnalle on suuri tarve yksinäisyyden ehkäisemiseksi sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tästä osoituksena oli naisten ryhmän käynnistyminen syksyn 2011 Hyvän mielen talolla kahden ryhmässä mukana olleen naisen ohjaamana.

Asiasanat: toiminnallinen opinnäytetyö, voimaantuminen, vertaistuki, keski-ikä

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Rehabilitation Counselling and Planning
Rehabilitation Counsellor

Authors: Elsinen Liisa, Sahlgren Minna & Väyrynen Kristiina

Title of thesis: Powerful Women through Peer Support – A Middle-Aged Woman's Empowerment by Means of Peer Support

Supervisors: Kokko Seija & Ylikauma Pirjo

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2011 Number of pages: 61+3 appendices

Our topic was chosen for our personal interest in the challenges of a middle-aged woman's life. Secondly there wasn't a peer group for women in Hyvän mielen talo.

Our first goal was to plan and launch women's peer group to support middle-aged women in coping with the age-related challenges in their lives and help them discover new coping strategies. We also encouraged one or more of the group members to continue as the group leader.

Theory on empowerment and peer support formed the theoretical basis for our thesis. We evaluated the efficacy of the activity by means of participative observation in each group session. In addition, each group member gave overall feedback on the efficacy of the activity at the end of the sessions by filling in an open-ended questionnaire.

The results of our thesis indicated that an instructed and goal-directed women's peer group could prevent loneliness, support self-reliance and increase wellbeing. The participating women's experiences of sharing and exchanging life stories were so significant that the group started gathering again in the autumn of 2011. This time with two former group members as its leaders.

The results of our work as well as the structure of the meetings can be applied to, for example, mental health work. The results of our thesis can be used to justify the importance of peer groups to support rehabilitation.

Keywords: Functional thesis, empowerment, peer support, middle age

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO.....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	9
3 VOIMAANTUMINEN.....	11
3.1 Elämänkaaripsykologia	13
3.2 Keski-ikäinen nainen.....	14
4 SOSIAALINEN KUNTOUTUS	16
4.1 Vertaistuki.....	18
4.2 Vuorovaikutuksellinen tukeminen	18
5 VOIMANAISET -RYHMÄN TOTEUTUS.....	21
5.1 Tutustuminen ja ryhmän suunnitelman tarkentaminen	24
5.1.1 Ryhmän palaute.....	27
5.1.2 Ohjaajien pohdinta	28
5.2 Naiseus	28
5.2.1 Ryhmän palautetta naiseudesta	30
5.2.2 Ohjaajien pohdintaa.....	30
5.3 Itsetunto.....	31
5.3.1 Ryhmän palautetta itsetunnosta.....	33
5.3.2 Ohjaajien pohdintaa.....	33
5.4 Seksuaalisuus	34
5.4.1 Ryhmän palautetta seksuaalisuudesta	35
5.4.2 Ohjaajien pohdintaa.....	36
5.5 Elämänhallinnan keinot.....	38
5.5.1 Ryhmän palautetta elämänhallinnan keinoista	41
5.5.2 Ohjaajien pohdintaa.....	41
6 ARVIOINTIA.....	43
6.1 Ryhmäläisten kirjallinen arviointi vertaisryhmästä	44
6.2 Ohjaajien arviointi työskentelyprosessista	50
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	52
8 PÄÄTELMÄT	54
9 POHDINTA.....	56

LÄHTEET	60
LIITTEET	63

1 JOHDANTO

Kiinnostus aiheeseen lähti hyvin itsekkäistä syistä, sillä kaikki me kolme tekijää elämme tai lähestymme vaihdevuotia omassa elämässämme. Myös Hyvän mielen talon toiminnassa mukana olevien naisten keskuudesta oli noussut toiveita tavalla tai toisella saada tietoa ja toimintaa juuri sen ikäisille naisille. Naisen elämään keski-iässä sisältyy ristiriitoja, kriisejä, ahdistusta, pelkoa, ahdinkoa ja neuvottomuutta. Eheyttävän masennuksen suojassa, itseään tutkimalla, tunteitaan tunnistamalla ja suremalla nainen voi laajentaa ymmärrystään ja eheyttää itseään. Silloin hän voi olla avoin myös elämään sisältyville onnen ja ilon hetkille sekä tunnistaa merkityksen ja tyydytyksen lähteet elämässään. (Siltala 2006, 155)

Vertaisryhmäksi valitsimme keski-ikäiset naiset, sillä kaikki me kolme opinnäytetyön tekijää elämme tai lähestymme samaa vaihetta omassa elämässämme. Olemme itse kohdanneet muutoksia ja luopumista, jotka ovat vaikuttaneet omaan jaksamiseemme ja omaan mieli-alaamme. Toisaalta tämä elämänvaihe on myös antanut meille uusia mahdollisuuksia toteuttaa omia haaveitamme ja asettaa uusia tavoitteita elämäämme niin lyhyellä kuin pitemmällä aikavälillä. Samanlainen elämäntilanne takaa sen, että osanottajat tietävät omasta kokemuksestaan toisten tunteista ja usein kokevat tulevansa ymmärretyiksi jo ”puolesta sanasta”. Ryhmäläisiltä saatu empatia on myös erilaista kuin useilta ammattilaisilta saatu. Joskus vertaisryhmä on ensimmäinen ja ainut taho, jossa osanottaja tulee kuulluksi omine ongelmineen, kysymyksineen ja ajatuksineen. Avautuminen puhumaan henkilökohtaisista ja usein arkaluontoisista asioista edellyttää turvallista ja luotettavaa tahoja. Keskinäinen ja vastavuoroinen apu lisää itsetuntoa ja tunnetta omasta pätevyydestä. Sanotaan, että ihminen, joka auttaa, tulee itsekin autetuksi. Osanottajat ovat toinen toisilleen esimerkkejä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta (samaistuminen). Vertaisryhmässä on mahdollisuus muutokseen - passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi osallistujaksi. Toisten samaa kokeneiden tapaaminen auttaa näkemään ja ymmärtämään omia oloja ja tuntemuksia prosessiin kuuluvina ja normaaleina. (Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys ry, hakupäivä 5.12.2011).

Yksilöiden voimaantumisen mahdollistaa turvallinen ryhmä. Se antaa jäsenilleen tunteen, että he saavat olla juuri sellaisia kuin ovat ja että heidän heikkoutensa hyväksytään ryhmässä. Ryhmäläiset tuntevat olonsa turvalliseksi ja heillä on luottamus sekä jäsenten kes-

ken että ryhmään kokonaisuutena. Ominaista turvalliselle ryhmälle on vapautunut kommunikaatio. Ryhmäläiset uskaltavat ilmaista omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja tunteitaan sekä kokevat, että niitä kunnioitetaan. Turvallisen ryhmän jäsenten itsetunto vahvistuu ja he alkavat välittää muista ryhmäläisistä ja ajatella heidän parastaan. Hyvä ryhmä kannustaa jäseniään luovuuteen ja itsensä kehittämiseen. (Aalto 2000, 15 – 22.)

Opinnäytetyömme aiheelle oli tilausta yhteistyökumppanimme ryhmätarjonnasta puuttuvan naisten ryhmän takia. Hyvän mielen talon tarjonnassa on monia ryhmiä, joiden tarkoituksena on vertaistuen avulla tukea ryhmäläisiä selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Vertaisuus ja vertaistuki ovat tulleet ihmisten tietoisuuteen sitä mukaa, kun kolmannen sektorin rooli vertaistuen tarjoajana ja ihmisten hyvinvoinnin edistäjänä on noussut virallisen palvelujärjestelmän rinnalle. Tarjosimme opinnäytetyöllämme naisille tilaisuuden tarkastella omaa naiseuttaan sekä käsitellä keski-ikään liittyviä muutoksia vertaisten kesken, mikä voi parhaimmillaan olla voimaannuttava kokemus.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tulostavoitteenamme oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida voimaannuttavaa ryhmätoimintaa keski-ikäisille naisille. Tulostavoitteenamme oli myös saada kevään 2011 vertaisryhmän aikana mukana olevien naisten mielenkiinto heräämään syksyllä aloitettavaa ryhmää kohtaan, niin että naisten vertaistukiryhmä jatkaisi syksyllä uuden vapaaehtoisen tai useamman ohjaajan vetämänä.

Toiminnallisina tavoitteinamme oli jakaa tietoa ja voimaannuttavia keinoja ns. elämän kriisivaihetta eläville naisille toiminnallisesti toteutetussa ryhmässä, jossa he voivat jakaa omia elämäkokemuksiaan positiivisen yhdessäolon merkeissä.

Oppimistavoitteenamme oli kartuttaa ohjaus- ja opetustaitoja, joilla voimme tukea tavoitteellisesti ja toiminnallisina keinoin keski-ikäisiä naisia sekä heidän toimimistaan vertaistukiryhmässä. Pyrimme myös tukemaan naisten voimavaroja ja vahvuuksia kunkin kuntoutumisprosessissa sekä vahvistamaan heidän autonomiaansa. Tavoitteenamme oli suunnitella ryhmäkertojen sisällöt niin, että ne auttavat naisia löytämään itsestään voimavaroja kohdata ja hyväksyä keski-ikäen tuomat muutokset ja muutostarpeet niin fyysisellä kuin psyykkisellä puolella.

Kuntoutuksen ohjaajan kompetensseista opinnäytetyömme sisältää seuraavia osa-alueita:

1. Kuntoutuksen asiakastyön osaamisen alueelta korostuivat erityisesti taidot, joilla voimme tukea tavoitteellisesti eri-ikäisten asiakkaiden ja asiakasryhmien voimavaroja ja vahvuuksia kuntoutumisprosessissa sekä vahvistaa heidän autonomiaansa. Suunnittelemamme ryhmätoimintojen sisällöt auttavat naisia löytämään itsessään voimavaroja kohdata ja hyväksyä keski-ikäen tuomat muutokset ja muutostarpeet niin fyysisellä kuin psyykkisellä puolella. Toimintamme myös opastaa naisia löytämään itsestään selviytymiskeinoja heidän jakaessaan kokemuksiaan toisten ryhmäläisten kanssa.
2. Ohjaus- ja opetusosaaminen alueelta painottuvat erilaiset ohjaus- ja opetusmenetelmät, joilla voimme tavoitteellisesti auttaa edistämään yksilön ja ryhmän jäsenten terveyttä ja toimintakykyä. Ryhmätoimintojen sisällön suunnitteleamme osin ryhmäläisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Toisaalta otamme mukaan teemoja, joiden it-

se katsomme olevan teorian tiedon perusteella tähän ikävaiheeseen keskeisesti kuuluvia. Koska kohderyhmänä ovat naiset, joilla on oman mielenterveyden kanssa ongelmia, nostamme erityisesti mielen hyvinvoinnin merkityksen kaikissa kokoontumisissa esille. Korostamme kuitenkin kokonaisvaltaista lähestymistä ottamalla huomioon niin fyysisen kuin psyykkisen terveyden tärkeyden suhteessa omaan hyvinvointiin. Lisäksi kuntoutuksen ohjaajan tulee tukea kuntoutujaa ja hänen sosiaalista verkostoaan asettamaan kuntoutumiselle tavoitteita ja päämääriä. Vetämiemme ryhmätoimintojen avulla naiset oppivat tiedostamaan elämässään ja elintavoissaan muutostarpeita, joiden muuttamiseksi he asettavat tavoitteita. Ryhmässä etsitään yhdessä erilaisia toimintatapoja ja omia vahvuuksia toteuttaa näitä tavoitteita ja siten edistää omaehtoista kuntoutumista.

3. Kuntoutuksen suunnittelu- ja johtamisosaamiseen kuuluu kuntoutuspalvelujen suunnittelu ja kehittäminen. Tämän opinnäytetyön avulla toteutamme sitä osaamistavoitetta: me perehdymme ensin saatavilla olevaan asiantietoon koskien keskiikäisen naisen elämää ja siihen liittyviä niin fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia ja ongelmia. Välittäessämme tätä asia tietoa ryhmälle uskomme heidän ymmärtävän paremmin menossa olevaa elämänvaihettaan. Kuuntelemalla naisten toiveita ja tarpeita käsiteltävistä asioista vastaamme heidän juuri senhetkiseen tarpeensa ja tuemme siten heidän kuntoutumistaan.

(Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, hakupäivä 5.12.2011.)

3 VOIMAANTUMINEN

Keskeiset teoreettiset käsitteet opinnäytetyössämme ovat voimaantuminen, vertaistuki ja toiminnalliset menetelmät. Keinona voimaantumisen kokemukselle käytämme ryhmissä naisten keskinäistä vertaisuutta, jonka tuella toivomme naisten huomaavan itsessään voimavaroja kohdata ja hyväksyä keski-ään tuomat haasteet ja muutostarpeet. Vertaistuen ja voimaantumisen myötä toivomme naisten myös löytävän selviytymiskeinoja iän tuomille niin fyysisille, psyykkisille kuin sosiaalisille haasteille.

Voimaantuminen voidaan käsitteenä ymmärtää esimerkiksi asioiden mahdollistamiseksi, voimavarojen löytämiseksi, toimintavalmiuksien ja toimintakykyisyyden saavuttamiseksi sekä elämänhallinnaksi (ks. Siitonen & Robinson 2001). Voimaantumisorientaatio perustuu ihmisen kunnioittamiseen ja positiiviseen lähestymistapaan, jolloin se auttaa luomaan hyvinvointia esimerkiksi tietylle ryhmälle tai yhteisölle. Voimaantumislähtöisen ajattelutavan yksi tarkoitus on tulevaisuussuuntautuneisuus, mutta ajattelutapa pyrkii myös ymmärtämään tätä hetkeä, jolloin toiveikkaus, tulevaisuuden usko, luottamus ja hyväksyminen toteutuvat (Sama).

Siitosen (1999, 93) mukaan voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä sosiaalinen ja henkilökohtainen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen, mutta jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet voivat olla merkityksellisiä. Heikkilän ja Heikkilän (2005, 4 - 5) mukaan voimaantuminen on päättymätön prosessi, jota voidaan tietoisesti edistää luomalla sellaiset ulkoiset olosuhteet, jotka edistävät ihmisten muuttumista ja kasvua.

Siitonen (1999, 62) löysi tutkimuksessaan seitsemän voimaantumiseen liittyvää kategoriaa: vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, toimintaympäristö, ilmapiiri ja myönteisyys. Voimaantumisprosessin onnistumisen kannalta nousivat vapauden kategoriassa esiin valinnanvapaus, vapaaehtoisuus, itsenäisyys, oma kontrolli ja toimintavapaus (Sama, 63 - 65). Vastuun kategoriassa löytyi keskeisiksi voimaantumiseen liittyviksi tekijöiksi todellinen vastuunottaminen, pitkäjänteisyys, halu menestyä ja kehittyä, tuki, rohkeus kokeilla asioita, yhteisoppiminen, aktiivisuus, yrittäminen, kriittisyys ja tarpeellisuuden kokemus (Sama, 65).

Voimaantuminen edellyttää sosiaalisen verkoston tukemaa ennakkoluulotonta vuorovaikutusprosessia. Vuorovaikutusta edistäviä tekijöitä ovat yhteenkuuluvuuden tunne, kunnioitus, hyväksyntä, yhteistyö, ymmärtävä ohjaus, keskinäinen luottamus, avoimuus, tiedon jako, rohkaisu, tuki ja välittäminen. (Heikkilä - Heikkilä 2005, 30, 60, 294 - 299.) Tämän lisäksi voimaantumiseen tarvitaan vaihtoehtoja ja palautteen saamista. Palautteen saamisella tarkoitetaan avointa kohtaamistilannetta, jossa käsitellään tietoa eri osapuolten käyttäytymisestä ja tekemisestä. (Sama, 40, 103.)

Räsänen (2006, 11) mukaan voimaantuneisuus sisältää esimerkiksi luottamuksen omiin kykyihin, kontrollin omasta elämästä, kyvyn tunnistaa tai kehittää omaa toimintavoimaansa sekä riippumattomuutta muista ihmisistä toiminnassa ja päätöksenteossa. Nämä asiat ovat sellaisia, joita jokainen ihminen tarvitsee päivittäisen arjenkin keskellä. Voimaantumisen kokemuksia ja voimaantumista voidaan harjoitella sekä kehittää, mutta jokaisen ihmisen on kuitenkin itse löydettävä omat keinonsa voimaantua. Siitosen (1999, 93) mukaan voimaantumisen kokemukset ilmenevät eri ihmisissä eri ominaisuuksina, uskomuksina, käyttäytymisenä ja erilaisina taitoina. Nämä kokemukset ja ominaisuudet voivat vaihdella esimerkiksi ympäristön tai ajankohdan mukaan, mutta ihminen ei kuitenkaan voimaannu toisen ihmisen päätöksen seurauksena tai ulkoisella pakolla, vaan jokainen ihminen voimaantuu vain itse omista lähtökohdistaan. Voimaantumiseen kuuluu Räsänen (2006, 12) mukaan, että jokainen ihminen miettii itse omalla kohdallaan kuinka voisi pitää huolta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan ja mikä puolestaan voisi olla yksilön oma panos siihen, että huomaisi tarvetta muuttaa joitakin asioita elämässään.

Tässä työssä voimaantumisella tarkoitetaan ihmisestä itsestään lähtevää prosessia, jota voidaan tukea ryhmätoiminnan aikana mm. oppimalla tunnistamaan, edistämään ja lisäämään naisten kykyä kohdata omat tarpeensa ja auttaa saamaan liikkeelle tarvittavat voimavarat, joilla he tuntevat hallitsevansa omaa elämäänsä. Tavoitteena on saada ryhmästä väline naisten voimaantumisen tueksi. Ryhmä ja ohjaajat toimivat sosiaalisena verkostona, jossa ryhmäläiset ja vertaisohjaajat toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Päätavoitteenamme on mahdollistaa naisten voimaantuminen, jolloin haluttujen muutosten onnistuminen on mahdollista saavuttaa. Tästä syystä on tärkeää selvittää, tukeeko tai lisääkö Voimaiset-ryhmä jäsentensä voimaantumisen tunnetta.

3.1 Elämänkaaripsykologia

Löysimme Dunderfeltin elämänkaaripsykologiasta tukea omalle ajatus- ja arvomaailmallemme. Jokainen meistä kolmesta opiskelijasta on saanut kokea omassa elämässään iän tuomat luopumisia, mutta myös sen suomia uusia mahdollisuuksia. Meille heräsi kysymys, miksi toiset naiset jäävät ikään kuin ikänsä vangeiksi. He ovat menettäneet uskonsa itsensä naisena eivätkä osaa nähdä elämässään mitään toiveikkuutta. Ajattelimme, että kokemuksia ja tietoa jakamalla vertaisryhmässä naiset voisivat käydä läpi omaan elämäänsä kuuluvia ongelmia ja haasteita. Oppimalla ymmärtämään ja hyväksymään itsessä tapahtuvia iän tuomia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia heidän olisi mahdollista myös löytää keinot omaan voimaantumiseensa ja sitä kautta löytää myös iän tuomat mahdollisuudet tyytyväiseen ja tasapainoiseen elämään. Ihminen kulkee elämässään monen vaiheen kautta. Hän kohtaa maailman lapsena, nuorena, aikuisena ja vanhuksena. Eri ikäkausilla on oma luonteensa, omat tunnelmansa ja elämää määräävät tapahtumansa. (Dunderfelt 1996, 11.)

Elämänkaariajattelun lähtökohdat voidaan tiivistää seuraavasti:

- Ihmisen kehitys voi jatkua koko elämänkaaren ajan. Myös lapsuuden ja nuoruuden jälkeen voi aikuisen elämäkulussa syntyä uusia kykyjä ja voimia.
- Jokaisen ihmisen elämä muodostaa ainutlaatuisen yksilöllisen kokonaisuuden.
- Suurista yksilöllisistä eroista huolimatta ihmisen elämänkaaresta voidaan löytää yleisiä kehityksen lainmukaisuuksia.
- Yksilön kehitystapahtumia voidaan siitä riippumatta, mihin elämänvaiheisiin ne ajoittuvat, ymmärtää parhaiten, kun ne suhteutetaan edellä mainittuihin kehityksen lainalaisuuksiin.

Elämänkaaripsykologiassa kosketetaan sekä surua että elämäniloa, ihmisen suuruutta ja pienuutta, materiaa ja henkeä, menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaa. Perusviestinä on tietty elämänmakuinen optimismi. (Sama, 16 – 20.)

Kirjassaan Dunderfelt seuraa ihmisen kehitystä elämän eri vaiheissa individuaation näkökulmasta käsin. Individuaatio tarkoittaa sitä, että ihmisen identiteetti tai ydinolemus muotoutuu tai ”tulee esiin” vaiheittain koko elämäkulun aikana. Tämä individuaatiokehityksen hahmotelma liikkuu hyvin yleisellä ja myös idealistisella tasolla. Oikeassa elämässä on

harvoin näin selvä logiikka ja onnellinen loppu. Koko prosessista on lukuisia muunnoksia, kokonaiskuva on kuitenkin hyvä pitää mielessä. Individuaation näkökulmasta voidaan myös luoda käytännön terapeuttisia hoitokeinoja, joita voisi kutsua ”elämänkaariterapiaksi”. Tämä vaihejako heijastaa kokonaisnäkemystä, jossa laajempien vaiheiden sisällä on ikäjaksoltaan lyhyempiä vaiheita ja näiden sisällä vielä muita. Näin rakentuu rytmäinen kuva elämänkaarikehityksen mahdollisuuksista ja haasteista. (Sama, 58 – 59.)

Dunderfeltin mukaan jokainen ihminen kohtaa aikanaan vääjäämättömän tosiasian: hän ei enää ole nuori. Se näkyy monella tavalla, fyysisesti elimistön rappeutumisen merkkeinä, sosiaalisesti lasten pois lähtemisenä kodista, työpaikalla taisteluina nuorempien kanssa ja psyykkisesti muistin tai ajattelukyvyn heikentymisenä. Näitä tunteja ja kokemuksia vastaan ihminen yrittää Gouldin mukaan kaikin tavoin hangoitella. Tätä ei tulisi pitää negatiivisena eikä vältettävänä asiana. Tämän iän haasteiden ja kriisien läpityöskentelyn kautta syntyy uusia yksilöllisiä voimia ja inhimillistä elämänviisautta. (Sama, 170 – 171.)

3.2 Keski-ikäinen nainen

Opinnäytetyömme tulostavoitteena oli siis perustaa vertaistukiryhmä, joka mahdollistaisi jäsenten voimaantumisen tai ainakin antaisi ryhmän jäsenille uutta näkökulmaa oman elämänhallintaa. Hyvän mielen talolla oli ollut aikaisempina vuosina toiminut naisille suunnattu vertaistukiryhmä, joka ei kuitenkaan ollut kokoontunut kaudella 2010 - 2011. Kyselijöitä oli kuitenkin ollut ja niinpä päätimme yhdessä talon väen kanssa, että kohdentaisimme opinnäytetyöhömme liittyvän ryhmän naisille, myöhäisessä keski-ikässä oleville naisille, koska siinä iässä naisen elämään tulee eri suunnilta odotuksia ja paineita ja oman elämänhallinnan tunnetta koetellaan.

Siltalan mukaan naiseus on kerroksellinen, mielen ja ruumiin vuorovaikutuksellinen tila, joka koostuu ja muuttuu aikakausien ja kulttuuristen merkitysten verkostossa. Se ei ole rajoiltaan selkeä eikä olemukseltaan staattinen. Naisen elämäkokonaisuutta, esimerkiksi psykologis-ruumiillista kehityskaarta ja siihen liittyviä siirtymä- eli liminaalituloja työstä nuoreksi, keski-ikäiseksi, vanhaksi ja kuolevaksi naiseksi eivät jäseninä normatiiviset, valmiiksi säädellyt psykologiset mallit, vaan jokainen nainen elää omanlaisensa elämän, joka rakentuu monenlaisista kokemuksista. (Siltala 2006, 20 – 21.) Siltala jakaa keski-ään kolmeen eri ikäryhmään, joista varsinaisen keski-ikäisen naisen tehtävänä on työelämän, ar-

jen, parisuhteen, perheen, äitiyden, sukupuolen ja muun elämän yhteensovittaminen. Silloin nainen joutuu kamppailemaan myös subjektiivisten vapauden pyrkimysten sekä sisäisten ja ulkoisten rajoitusten jännitteessä. (Sama, 162.)

Myöhäisessä keski-iässä (45 – 65-vuotiaana) naisen elämään sisältyy suuria muutoksi tärkeissä emotionaalisissa ihmissuhteissa. Nainen elää silloin kahden sukupolven välisessä jännitteessä. Lapset ovat oman elämänsä intensiivisessä ja monipuolisessa rakentamisvaiheessa, ja omat vanhemmat alkavat vanheta, sairastella ja tarvitsevat apua ja tukea. Naisen on jälleen kerran siedettävä ja työstettävä jätettynä olemisen tuskaa, vaikka hän iloitsee lastensa astumisesta omaan elämään ja vastuuseen. Tässä elämänvaiheessa nainen joutuu usein kokemaan oman vanhemman kuoleman ja se onkin yleensä suuri käännekohta naisen elämässä. Tässä iässä ruumiilliset oireet ja sairaudet yleistyvät. Surumielisyyden ja mielihäiriön avulla nainen alkaa rakentaa myöhäiskeski-ikää vastaavaa uutta ruumiinkuvaansa ja fyysisten kokemustensa perusteella hän oppii huolehtimaan omasta ruumiistaan aiempaa paremmin. (Sama, 208.)

Psykologian emeritaprofessori Lea Pulkkisen (Pulkinen & Kokko, 2010) pitkittäistutkimuksen julkaisu on antanut uutta keski-ikäisiä koskevaa tutkimustietoa ja sen tulokset ovat kiinnostavia, sillä ne eivät tue yleistä käsitystä keski-ikästä erityisen kriisialttiina elämänvaiheena vaan siinä kerrotaan, että viisikymppiset ovat tyytyväisiä elämäänsä ja työssä viihtyminen saa heidät jaksamaan. Toisaalta tutkimus osoittaa, että viisikymppiset ovat ylipainoisia, mutta terveitä. He kokivat elämänsä tarkoitukselliseksi ja olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin kolmekymppisinä. Myös sosiaalinen hyvinvointi on lisääntynyt ikään-tymisen myötä. Keskellä keski-ikää, noin 50-vuotiaana, he kohtaavat monia paineita, kuten esimerkiksi odotuksia pysyä työssä pitempään kuin edelliset sukupolvet ja pysyä työ- ja toimintakykyisenä aikana, jolloin elintasosairaudet (esim. liikalihavuus) ja mielenterveyden ongelmat (esim. masentuneisuus) koskettavat yhä suurempaa osaa ihmisistä.

4 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jonka yleistavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektiaan ja ylläpitämään elämänhallintaansa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja integraatioon ovat uhattuina tai heikentyneet (Järvikoski & Härkäpää 2006, 18).

Valtioneuvoston kuntoutusselonteon (2002) mukaan kuntoutus voidaan ymmärtää myös kuntoutumisena, ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessina, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen. Selonteossa korostetaan, että kuntoutujan oma osallisuus kuntoutusprosessissa ja vaikuttaminen ympäristöön ovat tämän päivän kuntoutuksen ydinkysymyksiä. Usein muutosprosessia luonnehditaan yksilölliseksi kasvu- tai muutosprosessiksi. Silloin halutaan korostaa prosessin myötä tapahtuvaa henkilökohtaista kehitystä ja kuntoutuvan yksilön omaa roolia prosessin etenemisessä. Kuntoutumisen aikana löydetään itsestä uusia voimavaroja ja opitaan uusia tapoja toimia erilaisissa arkielämän tehtävissä ja tilanteissa. (Sama, 19.)

Jari Koskisuu (2003) kuvaa kuntoutusta ja kuntoutumista mm. toivon heräämisenä ja murtautumisenä ulos elämän mahdollisuuksien kieltämisestä: sen myötä kuntoutuja hakee parempaa ymmärrystä itsestään, elämästään, vaikeuksistaan ja odotuksistaan. Uusien tietojen, taitojen, selviytymiskeinojen ja suhtautumistapojen oppiminen ja myönteisen minäkuvan omaksuminen kertyvien kokemusten myötä voi olla kuntoutumisen keskeinen osatekijä (Sama, 20).

Kirjassa Kuntoutumisen mahdollisuudet kirjoitetaan seuraavaa lääkinnällisen kuntoutuksen mielenterveyspalveluista: ”Kunnissa julkisten palvelujen ohella mielenterveystyötä toteuttavat ns. kolmannen sektorin organisaatiot. Niiden tekemä mielenterveystyö ja erilaiset kuntoutumista tukevat palvelut ovat usein korvaamattoman arvokkaita ja täydentävät tarpeellisella tavalla kunnan omia julkisia palveluja. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2003, 334.)

Hyvän mielen talo on vapaaehtoista mielenterveystyötä tekevä kansalaisjärjestö, jonka kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat sekä heidän läheisensä. Viime vuosina yhdistyksen toiminta on alkanut kiinnostaa myös monia tuon kohderyhmän ulkopuolella olevia ihmisiä. Näitä ihmisiä kiinnostaa kokonaisvaltainen ihmisen hyvinvointi. Järjestöjen keskeisiä toimintamuotoja ovat vaikuttaminen, koulutus, tutkimus, projekti- ja julkaisutoiminta sekä palvelutuotanto. Myös järjestöjen tarjoama kuntoutus on monialaista. Sosiaali- ja terveydenhuoltoon liittyvien kuntoutuspalveluiden lisäksi tarjolla on esimerkiksi kuntoutumista tukevaa erityisliikuntaa. Järjestöjen tarjoaman kuntoutuksen toimintamuotoja ovat palveluiden ja tiedon tuottaminen sekä vaikuttaminen. (Kallaranta, Rissanen & Vilkkumaa 2001, 548.)

Sosiaalinen kuntoutus taas esimerkiksi Järvikosken ja Härkäpään mukaan voi tarkoittaa prosessia, jolla pyritään parantamaan sosiaalista toimintakykyä – kykyä selviytyä arkipäivän välttämättömistä toiminnoista, vuorovaikutussuhteista sekä oman toimintaympäristön rooleista (Järvikoski & Härkäpää 2006, 25.) Sosiaalinen kuntoutus on kuntoutuksen osa-alueista ehkä vaikeimmin rajattavissa. Sillä voidaan tarkoittaa kaikkia niitä toimenpiteitä, joiden tarkoituksena on tukea kuntoutujaa opiskelussa, asumisessa, työssä käymisessä, liikkumisessa, sosiaalisissa suhteissa ja vapaa-ajan toiminnoissa. Näin määriteltynä siihen kuuluu hyvin monenlaisia palveluja (Kettunen ym. 2003, 334.) Sosiaalisen kuntoutuksen määrittelyn laaja-alaisuuden ja väljyyden vuoksi vertaistukiryhmän toiminta sijoittuu mielestämme sosiaalisen kuntoutuksen kenttään. Ryhmätapaamisissa naiset voivat syventää tietojaan käsiteltävistä aihealueista ja heille annetaan mahdollisuus keskustelun ja tavoitteellisen toiminnan avulla jakaa kokemuksiaan ja löytämiään selviytymiskeinoja. Ryhmätapaamisissa on tarkoitus toiminnallisilla menetelmillä tehdä asioista konkreettisempia, etteivät ne jäisi vain keskustelun tasolle.

Hyvinvointia ja kuntoutumista eivät toiset voi tuottaa. Jos asiakkaat halutaan kannustaa aktiivisiksi toimijoiksi, on nimenomaan heidän omat toiveensa, tarpeensa, sanastonsa, kuvittelukykynsä ja toimintamahdollisuutensa saatava mielenterveyskuntoutuksen keskiöön. Mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä kiinnostuksen kohteena ovat henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat ja tukevat tekijät. Näille tekijöille näyttää olevan tyypillistä, että ne usein löytyvät pienistä ja tavallisista arkielämään liittyvistä asioista ja tilanteista. Ainoastaan asiakkaat ja kuntoutujat itse voivat olla niiden suhteen asiantuntijoita. (Rissanen ym. 2008, 159 – 160.)

4.1 Vertaistuki

Vertaisuuteen ja keskinäiseen tukeen perustuva apu on tärkeä toimintamuoto. Vertaisuutta käytetään hyväksi järjestöjen palvelutoiminnassa, esimerkiksi sopeutumisvalmennuskursseilla ja tukihenkilötoiminnassa. Vertaistoiminnan vaikutukset perustuvat paljolti toisilta saatavaan sosiaaliseen tukeen ja sen suotuisiin terveydellisiin vaikutuksiin, sekä siihen, että toiminta antaa elämälle merkitystä silloin, kun terveyden ja työkyvyn menetys murtaa entiset elämänhallintakeinot. Elämän merkityksellisyys luo motivaatiota hoitaa omaa kuntoaan ja tukee siten kuntoutusta. Vertaistuki vastaa kuntoutujan sosiaalisiin ja psyykkisiin tarpeisiin, joita toki voidaan tukea myös ammatillisesti. Vertaistuen erityisyys lienee siinä, että tuki on lähellä kuntoutujan arkipäivää. (Rissanen ym. 2008, 718.)

Vertaistuen periaatteita ovat tuen antaminen ja vastaanottaminen, jotka perustuvat keskinäiseen kunnioitukseen, yhteiseen vastuuseen, samankaltaisiin kokemuksiin ja elämäntarina. Se on toisen ihmisen tilanteen ymmärtämistä kokemuksista jakamalla. Vertaistuki mahdollistaa toisilta oppimisen ja yhteisen toiminnan ilman perinteistä hoitaja-hoidettava-asetelmaa. Vertaistukea toteuttavat yhteisöt ja ryhmät ovat parhaimmillaan terveyttä, selviytymistä ja vastuullisuutta tukevia ja tarjoavat toisaalta haasteita ja toisaalta arvostavat yksilöä sellaisena ja siinä vaiheessa kuin hän kulloinkin on. Omien ajatusten ja kokemusten jakaminen antaa, paitsi kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta, myös avaa uusia näkökulmia ja auttaa näkemään ratkaisuvaihtoehtoja. Toisten kuntoutujien kanssa keskustelu tukee myös hahmottamaan missä vaiheessa on itse omassa kuntoutumisessaan. Yhdessä tekeminen ja toimiminen antaa toivoa ja kuntoutumista tukevia kokemuksia. Myös mahdollisuus tukea ja auttaa toisia samassa tilanteessa olevia näyttää olevan merkittävä kuntoutumista edistävä tekijä. (Koskisu 2003, 54.)

4.2 Vuorovaikutuksellinen tukeminen

Opinnäytetyömme tulostavoitteena on suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa keskiikäisille naisille. Ajatuksenamme on, että naiset ovat ryhmässä keskustellen vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, jolloin he tukevat toinen toisiaan omien kokemustensa kautta. Tätä vuorovaikutuksellista tukemista me ryhmänohjaajat pyrimme herättelemään ja saamaan aikaan erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla. Toiminnallisia menetelmiä on monenlaisia, joista meidän oli mahdollista käyttää vain muutamia. Meillä oli mukana erilaisia kuva- ja kysymyskortteja sekä kirjoittamista. Rentoutustuokioiden yhteydessä käy-

timme musiikkia, piirtämistä sekä tarinaa apuna saavuttaaksemme mahdollisimman hyvän lopputuloksen rentoutukselle. Keskustelunaiheet eri kokoontumiskerroilla saattoivat aluksi tuntua naisista hyvinkin henkilökohtaisilta ja vaikeilta käsitellä, joten uskoimme toiminnan helpottavan aiheiden käsittelyä.

Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena on kokemus voimaantumisesta. Voimaantuminen on sisäistä voimantunnetta, joka syntyy ihmisen oivallusten ja kokemusten kautta. Voimaantumista tapahtuu myös sosiaalisessa prosessissa, mikä tarkoittaa, että vuorovaikutus muiden kanssa on merkittävä voimaantumiseen vaikuttava tekijä. Voimaantuminen voi näkyä tunteiden tasolla, esimerkiksi asiakas kokee, että hän nauttii enemmän elämästä ja ahdistus helpottuu. Oivallukset ja uusien asioiden oppiminen johtavat myös asiakkaan kokemukseen voimaantumisesta. Kun asiakas kokee, että hänellä on enemmän voimia, näkyy tämä myös käytännön tasolla. (Vilen ym. 2008, 22 – 23.)

Heiskasen ja Hiisijärven mukaan toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat luovat terapiat kuten kuvataide, musiikki, liike, tanssi, elokuva, luova kirjoittaminen, kirjallisuus ja tarinallisuus. Luovat terapiat ovat toiminnallisimmillaan silloin, kun osallistuja luo itse. Jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Näin ollen ihminen itse osaa parhaiten tunnistaa voimavaransa, ongelmansa tahi kehittämisen kohteensa ja ratkaista ne myös itse – omin voimin. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan ohjata ja tukea lähimmäistä löytämään itsensä sekä oma tiensä ja liikevoimansa sen taivaltamiseksi. Toiminnallisissa menetelmissä vetäjä on kuin kiltti urheiluvalmentaja, joka antaa treenimenetelmiä ja -välineitä. Hän kulkee ihmisten vierellä heidän omissa prosesseissaan, tuo käyttöön oma-kohtaisia ratkaisuja mahdollistavia arviointivälineitä ja pitää huolen sekä kehon että mielen alkuverryttelyistä ja loppuvenytyksistä. (Heiskanen & Hiisijärvi, hakupäivä 3.10.2011)

Toiminnallisilla menetelmillä autetaan ihmisiä virittäytymään riittävästi, jotta spontaanisuus tulee mahdolliseksi. Spontaanisuus tarkoittaa tilaa, jossa ihminen on turvallisesti ja tyynesti läsnä tässä hetkessä ja avoin kohtaamaan muita ihmisiä ja asioita. Toiminnallisin menettelytavoin tuetaan ihmisiä näkemään itsensä ja toisensa tässä hetkessä ja muuttuminen on mahdollista. Tekniikat eivät ole valmiita vaan niistä voi tehdä tilanteeseen sopivan oman sovellutuksen. Toiminnallisin menetelmin ohjatessa ohjaajan tulisi löytää oma persoonallinen tyyliinsä. Ohjaaja on ihminen, joka kertoo myös jotain itsestään ja elää ryhmän mukana. Toiminnallisten menetelmien tarkoitus on ulkoistaa asiat näkyviksi ja kuuluviksi.

Mieltä vaivaava asia muuttuu erilaiseksi, kun siitä tekee esimerkiksi maalauksen, lumiveistoksen, novellin tai kertomuksen. Tai kun siitä kertoo avoimesti ja juurta jaksain ihmiselle, joka ymmärtää asian. Heti kun pulma saa muodon, se tulee näkyväksi ja meille tulee siihen joku suhde. Meille tulee asiaan hallinnan tunne. (Kopakkala 2005, 179 – 182.)

Tekojen kieli voi olla mitä tahansa toimintaa, ystävällinen ele tai konkreettinen apu. Toiminta voi olla yhdessä arjen asioiden tekemistä, kuten kaupassa käymistä, laskujen hoitamisesta tai kirjastoon menemistä. Usein puhutaankin toiminnallisesta tukemisesta osana kuntoutusta, jolloin tarkoitetaan työntekijän antamaa tukea asiakkaan arjessa selviytymiseksi. Tekojen kieli voi olla myös toimintaa, jossa luovien ja elämyksellisten elementtien avulla tuodaan julki omia ajatuksia. Erilaiset luovat ja elämykselliset vuorovaikutuksen välineet voivat toimia kohtaamiseen liittyvien eleiden, ilmeiden ja puhuttujen sanojen tukena. Ihminen ei aina edes voi kommunikoida konkreettisesti puhumalla jonkin vamman takia. Vaikka hän voisikin, saattaa olla, että hän ilmaisee siitä huolimatta itseään paremmin tekemällä jotain. Kuuntelijan on opittava kuuntelemaan myös tätä kieltä: luovaa ja elämyksellistä toiminnan kieltä. (Vilen ym. 2008, 285 – 286.)

Päätimme ottaa jokaiseen ryhmäkokoontumiseemme mukaan rentoutushetken, sillä uskoimme naisten kaikinpuolisen hyvinvoinnin lisääntyvän heidän oppiessa rentoutumaan ja antamaan itselleen hetken aikaa rauhoittua arjen keskellä. Näimme rentoutustuokioiden olevan myös yksi toiminnallinen menetelmä. Rentoutumisen avulla naisten elämänhallinta saattaisi parantua ja sitä myötä myös voiman tunne omassa elämässä lisääntyisi, kun he oppisivat ottamaan itselleen lepoon ja rauhoittumiseen tarvittavaa aikaa. Nykyajan aikatauluihin sidottu työn rytmi, teknistynyt elämänpiirimme, alitajuiset keinotekoiset äänet ja muut aistiärsykkeet aikaansaavat hermostollisen vireystason nousua. Luonnollinen lepo ja palautuminen saattavat sen vuoksi jäädä vajavaiseksi. Hermoston ollessa liian kauan yhtämittaisessa ylivirittyneessä tilassa alkaa enemmän tai myöhemmin ilmetä henkisen ja keuhollisen pahoinvoinnin oireita. Seurauksena on mm. masennusta, stressiä, loppuun palamista ja erilaisia psykosomaattisia vaivoja. Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittamista. Se kohdistuu sekä mieleen että fyysisiin toimintoihin – joko erikseen tai samanaikaisesti. (Kataja 2003, 23.)

5 VOIMANAISET -RYHMÄN TOTEUTUS

Pohjustimme toiminnallisen vertaistukiryhmän toiminnan aloittamista teemapäivällä Hyvän mielen talolla Oulussa. Teemapäivän nimi oli ”Hilman päivät” ja sen tavoitteena oli tiedon ja ymmärryksen jakaminen vaihdevuosista. Halusimme ottaa aiheen käsittelyyn mukaan näkökulman, että nainen omilla valinnoillaan ja toiminnoillaan voi aikaansaada muutoksia kyseessä olevan elämänvaiheen eri osa-alueisiin tai ongelmiin. Teemapäivä toteutettiin Hyvän mielen talolla huhtikuussa 2011.

Päivän tarkoituksena oli myös antaa meille opiskelijoille tietoa ja kokemusta tietopohjaisen tapahtuman suunnittelusta, järjestämisestä ja toteuttamisesta. Kuntoutuksen ohjaajan työssä joudumme varmasti tulevaisuudessakin osallistumaan ja mahdollisesti jopa vastaamaan vastaavanlaisten tapahtumien valmistelusta. Myös yhteistyötaitomme ja -kykymme kehittivät ja hioutuivat prosessin aikana meidän kolmen opiskelijan kesken. Niitäkin taitoja tulemme tarvitsemaan tulevassa ammatissamme työskennellessämme moniammatillisessa verkostossa kuntoutuksen ja kuntoutumisen sektorilla. Tapahtuman tarkoituksena oli myös innostaa naisia ryhmäytymään ja toimimaan yhdessä vertaisryhmässä, Voimanaseryhmässä, jonka toiminnan käynnistäminen ja vetäminen oli varsinainen opinnäytetyömme. Teemapäivään osallistui 26 naista ja heistä 18 palautti meille palautelomakkeen päivän päätteeksi. Kysyimme lomakkeella (liite 1), olisivatko naiset kiinnostuneita osallistumaan toteutettavaan vertaisryhmään? Naisista yhdeksän (9) vastasi kyllä, kaksi (2) ehkä ja seitsemän (7) vastasi, että ei ole kiinnostunut ryhmään osallistumisesta.

Kysyimme lomakkeella (liite 1) ehdotuksia ryhmässä käsiteltävistä aiheista ja saimme ehdotuksia aiheiksi:

- naiseus ja sen arvostus
- itsetunto ja itsensä hyväksyminen
- seksuaalisuus
- elämänhallinnan keinot

Kysyimme myös, kuinka voisimme käsitellä aiheita? Osa naisista oli toivonut keskustelua sekä kokemusten ja tiedon jakamista. Nämä aihetoiveet ja toimintatavat nousivat myös tietoperustastamme hyvin esille.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli käynnistää Hyvän mielen talossa vertaistukiryhmä myöhäisessä keski-iässä oleville naisille. Teemapäivän jälkeen jatkava ryhmä oli siis tarkoitettu naisille, joilla on iän mukanaan tuomien muutosten, niistä selviytymisen ja niiden kanssa jaksamisen sekä mahdollisen uupumisen takia tullut halu tai tarve saada tietoa, vertaistukea ja jakaa kokemuksia samantapaisten asioiden kanssa eläviltä naisilta.

Hilman päivien jälkeen laitoimme Hyvän mielen talon esitteisiin ja nettisivuille ilmoituksen aloitettavasta naisten ryhmästä. Ryhmään oli ennakoilmoittautuminen, joka päättyi 13.5.2011. Ryhmän tapaamiskerrat toteutettiin Hyvän mielen talossa tiistaisin kello 17:30 – 19:00. Ryhmään oli aikaa ilmoittautua noin kaksi viikkoa, jonka aikana saimme kolmen naisen ilmoittautumiset. Ilmoittautumisajan jälkeen ryhmään tuli vielä kaksi naista, jotka hyväksyimme mukaan, koska ryhmä olisi jäänyt todella pieneksi ilman heitä. Kiinnostusta ryhmään olisi ollut enemmänkin, mutta ryhmän aloittamisajankohta oli mahdollisimman epäedullinen. Yhdistyksen muu ryhmätoiminta oli talven jälkeen loppumassa ja talon vaki-naisten kävijöiden kiinnostus ja voimavarat uuden toiminnan aloittamiseen olivat vähentyneet. Muutenkin kesän kynnyksellä useimmilla oli erilaisia omaan elämään liittyviä valmisteluita sekä perhejuhlia, jotka verottivat osallistumismahdollisuuksia. Loppujen lopuksi ryhmään osallistui neljä naista, joista jokaisella oli yksi poissaolokerta ryhmästä.

Ryhmätoiminta alkoi toukokuun 17. ja päättyi kesäkuun 14. päivä eli kokoontumiskertoja oli yhteensä viisi. Kokoontumiskertojen määrän jouduimme jättämään noin vähäiseksi Hyvän mielen talon lähestyvän kesätauon ja omien kesätöiden vuoksi. Ryhmän toiminnan ohjaamisessa käytimme työtapoina mm. alustettuja keskusteluita sekä tavoitteellisia toiminnallisia työtapoja, joilla pyrimme antamaan ryhmäläisille uusia kokemuksia sekä antamaan mahdollisuuden vertaistukeen ja voimaantumiseen. Ryhmään ilmoittautui viisi naista, mikä oli vähemmän kuin olimme odottaneet. Ryhmä toimi suljettuna ryhmänä, niinpä siihen ei päässyt enää mukaan ilmoittautumisajan jälkeen. Ryhmäläisiltä toivoimme sitoutumista osallistua kaikkiin ryhmätapaamisiin. Suljettuun ryhmään ja ryhmään sitoutumiseen päädyimme siksi, että ryhmän osanottajat voisivat arvioida koko ryhmäkokonaisuutta.

Jauhiaisen mukaan ryhmän toiminnan tarkoitus on sitoa ryhmään tulevat ihmiset yhteen ja vaatia heitä pohtimaan sitä, millä tavoitteilla tarkoitus on toteuttavissa. Kun ryhmän ohjaaja näin ottaa osallistujat mukaan tavoitteiden jatkuvaan määrittelyyn ja saavutetun arviointiin, hän samalla virittää vuorovaikutusta ryhmässä. Vuorovaikutuksen viriäminen taas

muovaa keskinäisiä suhteita, joiden myönteinen kehitys luon yhteisyyden tunnetta ja uskallusta oman panoksen antamiseen. Suhteiden myönteinen tai kielteinen kehitys ilmenee vuorovaikutuksessa, jossa se voidaan kohdata ja työstää. (Eskola & Jauhiainen 1993, 70.) Keskeisin tavoitteellisen ryhmän tunnusmerkki on yhteinen päämäärätietoinen toiminta. Se liittyy jäseniä toisiinsa. Tavoitteellisella ryhmällä ei ole yhteisön valtaa jäseniinsä, päinvastoin jäsenillä on valtaa ryhmään. Ryhmiä muodostetaan ja lakkautetaan yleensä jäsenten keskinäisten päätösten perusteella. (Sama, 52)

Ryhmän ohjelman ja toiminnan toteutukset liittyivät ryhmän naisten esiintuomiin tarpeisiin sekä opinnäytetyömme tavoitteisiin. Kaikilla ryhmäkerroilla, joita oli siis yhteensä viisi, keskeisenä päämääränä oli keski-ikäisen naisen jaksaminen ja voimaantuminen oman elämänsä arjessa. Tavoitteena oli, että jokaisella tapaamiskerralla vertaisryhmässä olleet naiset tunsivat saaneensa tukea ja voimaantuneensa yhdessäolosta. Sovimme myös olevamme joustavia, jos myöhemmin tulisi vielä asioita, joita olisi tarpeen nostaa keskusteluun mukaan. Ryhmän päätyöskentelytavaksi sovittiin yhdessä avoin keskustelu.

Vetovastuu ryhmissä oli meillä opiskelijoilla. Ryhmäkeskustelujen lisäksi järjestimme toimintaa, joka oli pienimuotoista ja lyhyessä ajassa toteutettavaa, sillä ryhmät kestivät vain puolitoista tuntia kerta. Me ohjaajat olimme vuorollamme veto/ohjausvastuussa eri tapaamiskerroilla. Vastuussa oleva piti pienen johdannon tai alustuksen aiheeseen ja johti keskustelun kulkua, samaan aikaan kaksi meistä toimi osallistuvina havainnoijina ja kirjasi osallistujien sanomisia sekä havainnoituja asioita ylös. Osallistuvat havainnoitsijat osallistuivat myös ryhmän keskusteluun. Jokaisella kerralla oli mukana tilanteeseen sopivia, vapauttavia toimintoja aiheen aukaisemiseksi ja selkeyttämiseksi esimerkiksi erilaisia kuvia tai kortteja sekä piirrostehtäviä ja musiikkia rentoutumisen yhteydessä.

Kevään tapaamiskerroilla oli siis tarkoitus antaa ”lähtölaukaus” syksyllä jatkavalle naisten ryhmälle. Tavoitteenamme oli saada joku tai jotkut ryhmäläisistä innostumaan ja kiinnostumaan ryhmänvetäjän roolista sekä antaa tarvittaessa suunnitteluapua syksyn tapaamisiin. Oman oppimisemme takia toteutimme nämä kevään/kesän tapaamiset niin, että aloitimme esittelemällä tavoitteet ja lopettamalla ne arviointiin. Jokaiselta kerralta keräsimme suulliset palautteet ja viimeisellä ryhmäkerralla palasimme kaikkiin läpikäytyihin aiheisiin ja pyysimme kirjalliset palautteet. Palautteesta toivoimme saavamme esiin ryhmän naisten tuntemukset sekä mahdolliset voimaantumiseen liittyvät subjektiiviset kokemukset.

Vaikka Voimaiset -ryhmä oli ns. ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä, todellinen asiantuntijuus oli siis kuitenkin ryhmäläisillä. Meidän ohjaajien tehtäväksi ryhmässä jäi lähinnä keskustelun ja toimintojen pitäminen aiheessa, yhteisten periaatteiden noudattamisesta huolehtiminen, mahdollisen negatiivisen kierteen katkaiseminen sekä vaihtoehtojen antaminen toiminnan toteutukselle. Yksilöiden voimaantumisen mahdollistaa turvallinen ryhmä. Se antaa jäsenilleen tunteen, että he saavat olla juuri sellaisia kuin ovat ja että heidän heikkoutensa hyväksytään ryhmässä. Ryhmäläiset tuntevat olonsa turvallisiksi ja heillä on luottamus sekä jäsenten kesken että ryhmään kokonaisuutena. Ominaista turvalliseen ryhmälle on vapautunut kommunikaatio. Ryhmäläiset uskaltavat ilmaista omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja tunteitaan sekä kokevat, että niitä kunnioitetaan. Turvallisen ryhmän jäsenten itsetunto vahvistuu ja he alkavat välittää muista ryhmän jäsenistä ja ajatella heidän parastaan. Hyvä ryhmä kannustaa jäseniään luovuuteen ja itsensä kehittämiseen. (Aalto 2000, 15 – 22.)

5.1 Tutustuminen ja ryhmän suunnitelman tarkentaminen

Ensimmäisellä ryhmäkerran tavoitteina olivat

- ryhmään osallistujien ja meidän ohjaajien tutustuminen toisiimme
- suunnitella ryhmäläisten kanssa yhdessä muiden ryhmätapaamisten sisällöt
- turvallisuuden tunteen takaaminen ryhmässä
- määrittellä käsitteet voimaantuminen ja vertaistuki

Ryhmään osallistui naisia, jotka eivät ole olleet mukana teemapäivässä. Myös heidän toiveitaan kuultiin suunniteltaessa kokoontumisien sisältöjä. Ryhmien alustavat teemat olimme koonneet Hilman päivän palautelomakkeista ja keskustelun jälkeen kaikki ryhmäläiset olivat tyytyväisiä sisältöihin. Ryhmän toimintaperiaatteista keskusteltiin ja erityisesti luottamuksellisuuden merkitys nousi keskeiseksi asiaksi. Laadimme yhdessä ryhmäläisten kanssa ryhmän toimintaperiaatteet eli säännöt.

Pajunen ja Koivunen antavat oppaassaan vertaistukiryhmän ohjaajalle ohjeita vertaistukiryhmän käynnistämiseen. Tärkein vaihe on vertaistukiryhmän aloittaminen. Se vaikuttaa pitkälle kokonaisuuteen. Vertaistukiryhmän ohjaaja voi aloitustilanteessa lisätä ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta kertomalla itsestään ja toiminnan tavoitteista sekä esittelemällä vertaistukiryhmän rakennetta ja toimintatapoja. Heti vertaistukiryhmän alkaessa sovitaan

ryhmän tavoitteista ja säännöistä. Säännöt antavat ryhmätoiminnalle raamit ja luovat ryhmään turvallisuutta. Vertaistukiryhmän säännöissä määritellään vertaistukiryhmän tarkoitus ja tavoite sekä vertaistukiryhmässä käytettävät menetelmät. Siinä määritellään luottamuksellisuus sekä vertaistukiryhmän ulkopuolella että sen sisällä, eli puhutaan vain niistä ryhmän jäsenistä, jotka ovat paikalla. Lisäksi sovitaan, milloin ja missä kokoonnutaan ja miten ilmoitetaan poissaoloista. Sitoutuminen vertaistukiryhmään helpottuu sovittujen sääntöjen avulla. Vertaistukiohjaaja huolehtii, että sovittuja sääntöjä noudatetaan. (ks. Pa-junen & Koivunen, hakupäivä 5.12.2011)

Sovimme, että jokainen ryhmäläinen sitoutuu yhteisiin sääntöihin. Ryhmän keskeisiksi asioiksi nousivat luottamuksellisuus, toisen mielipiteen kunnioittaminen ja hyökkäävän käytöksen kieltäminen. Näistä tärkein oli mielestämme ehdoton luottamuksellisuus eli kaikki asiat, joista keskusteltaisiin ryhmässä, jäisivät vain ryhmäläisten tietoon. Seuraava tärkeä asia oli mielestämme toisen mielipiteen kunnioittaminen – kenellekään ei sanottaisi hänen olevan oikeassa tai väärässä, sillä asioihin saattaa liittyä niin monta eri totuutta, kun puhumme kokemukseräisistä asioista. Myös toisille ryhmän jäsenille tilan antaminen olisi tärkeä asia. Jokaista kuuntelisimme tarkasti, sitä mitä toisella on sanottavaa. Käsitellessämme ihmisen tunne-elämään liittyviä asioita erilaiset tunteenpurkaukset kuten esim. itku olisi sallittua ryhmässä, mutta kaikinainen hyökkäävä, aggressiivinen ja alistava käytös olisi kiellettyä.

Me opiskelijat toimme esille vielä tarpeemme kirjata opinnäytetyötämme varten ryhmäläisten kommentteja ja arvioita. Lupasimme heille, ettei kenenkään henkilöllisyys tulisi esille kirjatuihin kommentteihin. Ryhmäläiset antoivat luvan tähän. Me opiskelijat sitouduimme myös yhdessä sovittuihin sääntöihin.

Ensimmäisen kerran ryhmätapaamisen keskeisin tavoite oli vertaistuen ja voimaantumisen määrittäminen yhdessä ryhmäläisten kanssa. Aloitimme keskustelun aiheesta niin, että ensin jokainen ryhmäläinen itse mietti näiden käsitteiden merkitystä itselleen ja sitten kirjasi ne paperille omin sanoin. Tämän jälkeen kukin vuorollaan kertoi omat ajatuksensa ja sitten keskustelimme niistä yhdessä. Tämän asian läpikäyminen oli erityisen merkityksellinen ja tällä pyrimme varmistumaan siitä, että me kaikki ryhmässä ymmärsimme asia samansuuntaisesti. Käsitteitä vertaistuki ja voimaantuminen ryhmän jäsenet määrittivät seuraavalla tavalla:

Voimaantumisen tarkoittaa sitä, että tulee henkisesti voimakkaammaksi, osaa pitää puolensa ja suhtautuu positiivisemmin asioihin, itseensä ja omaan elämään.

Voimaantumisen tarkoittaa sitä, että selviää itse omassa elämässä.

Vertaistuki on kuin köynnöskasvi, pysyäkseen pystyssä se tarvitsee tukikepin – tukea. Vertaisuudesta voi saada itselleen ja omaan elämään tukikepin, jonka avulla selviää omassa elämässä.

Kukaan ei selviä yksin, ihminen kaipaa muilta vastakaikua omaan elämään, toisilta saa voimaa.

Ensimmäisellä kerralla käytimme toiminnallisena menetelmänä tutustumisen apuna puu/kasvi-kortteja, joiden avulla ryhmäläiset kartoittivat omia luonteenpiirteitään. Korteissa on kuvattu yleisimmät suomalaiset puut. Niihin on yhdistetty erilaisia luonteen ominaisuuksia. Esimerkiksi pajukortin valinneen ihmisen kuvataan olevan henkisesti taipuisa ja notkea. Vaikka kortit ovat leikkimielisiä, pääsivät niiden avulla ennestään tuntemattomat ryhmäläiset helposti kertomaan itsestään sekä miettimään omia ominaisuuksiaan. Esiin nostamansa kortin sisältämän luonteen kuvauksen avulla he esittelivät itsensä muille ja kertoivat samalla muitakin tärkeiksi kokemiaan asioita itsestään ja elämästään.

Rentoutuminen ja hetkenkin pysähtyminen arjen keskellä lisää hyvää oloa ja jaksamista. Tämän vuoksi pyrimme päättämään jokaisen ryhmäkokouksen lyhyeen rentoutustuokioon. Rentoutumalla jokainen voi lisätä omaa hyvinvointiaan ja käyttää sitä monenlaisiin ongelmatilanteisiin naisen elämässä, esimerkiksi univaikeuksiin, stressin ja jännityksen helpottamiseen tai ahdistavan ajatuskehän rikkomiseen. Depression ja ahdistuksen aikana autonominen hermostomme on epätasapainossa. Voimme säännöllisellä rentoutumisella saada aikaan selviä muutoksia vointiimme. Hyvä rentoutusäänite, itse suoritettu tai ohjattu rentoutusharjoitus voi auttaa paljon. (Kopakkala 2009, 138)

Rentoutusmenetelmiä on monenlaisia, joista meillä oli ryhmäkokouksissa meidän tarkoitus kokeilla mielikuvamatkaa, piirrosjumbppaa, hengitysharjoitusta, valmiiksi äänitettyä rentoutusohjelmaa sekä aktiivista lihasrentoutusta. Ensimmäinen ryhmätapaaminen päätettiin mielikuvamatkaan Värimatka vuorelle. Klassisen musiikin soidessa taustalla yksi ryhmänohjaajista luki rentoutukseen liittyvän mielikuvatarinan. Rentoutuksen jälkeen keskusteltiin yhdessä tarinan tuomista mielikuvista ja omista tuntemuksista rentoutuksen aikana, erityisesti kiinnitettiin huomiota, miten rentoutunut olotila koettiin.

5.1.1 Ryhmän palaute

Ryhmän päätteeksi pyysimme keskustellen palautetta ryhmäläisiltä. Ryhmäkerran tavoitteina olivat tutustuminen, seuraavien ryhmäkertojen sisällöt, ryhmätilanteen luominen turvalliseksi (säännöt) ja voimaantumisen ja vertaistuen määrittäminen ryhmäläisten kanssa. Tutustumisessa käytimme keskustelun apuna luonteenpiirteitä kuvaavia kortteja, jotta keskustelu käynnistyisi helpommin. Tavoitteenamme oli, että ryhmäläiset huomaisivat ja uskaltaisivat tuoda esille positiivisia puolia itsestään. Voimaantumisen yksi lähtökohta on positiivisen minäkuvan kehittyminen. Tämä osoittautui hyväksi valinnaksi, sillä kaikki löysivät ja uskalsivat nostaa esille itsestään positiivisia puolia:

Kiva harjoitus, puukortit... löytyy yllättäviä puolia itsestä, laittaa miettimään, onko niissä piirteissä kuitenkin jotain omaa.

Yli kymmenen vuotta olen uhrannut elämästäni ja nyt löysin positiivisen puolen siitä asiasta

Miten olen oppinut ei-sanomisen: olen huomannut ja itselleni hurrannut: olen hyvä ihminen ja olen oppinut arvostamaan itseäni.

Tavoitteista ryhmäkertojen sisältö ja turvallisuuden tunteen luominen ryhmään kuvaa seuraava ryhmäläisen kommentti:

Jännittävää, kun ensimmäinen kerta, mutta mielellään olen tulossa seuraavaan tapaamiseen.

Rentoutustuokioon osallistuivat kaikki ryhmäläiset innokkaina, osa oli tullut ryhmään suoraan työpäivänsä jälkeen. Rentoutus koettiin mukavaksi irrottautumiseksi ryhmässä tapahuneesta keskustelusta ja voimia antavaksi tuokioksi. Yksinkertainen toteamus tuokiosta ryhmäläisiltä oli:

Rentoutus, mukava päätös kerralle.

5.1.2 Ohjaajien pohdinta

Havaitsimme, että jo ensimmäisellä kerralla ryhmäläiset lähtivät rohkeasti mukaan keskusteluun ja kertoivat avoimesti mielipiteitään ja kokemuksiaan. Mielestämme tämän sai aikaan ryhmän pelisääntöjen pohdiskelu ja niistä yhdessä päättäminen. Luottamuksellisuutta korostettiin heti alusta lähtien ja kaikki ryhmäläiset sitoutuivat sen noudattamiseen. Me ohjaajat osallistuimme myös keskusteluun omilla mielipiteillämme ja kokemuksillamme ja mielestämme myös tämä edesauttoi keskustelun avautumista ja turvallisen ja avoimen ilmapiirin syntymistä.

Yhtenä tavoitteemme, että määrittelimme voimaantumisen ja vertaistuen yhdessä ryhmäläisten kanssa. Aluksi kaikki ryhmäläiset miettivät näitä käsitteitä itsekseen ja sitten yhdessä keskustelimme niistä. Tässä saavutimme mielestämme tavoitteemme hyvin. Näin saimme varmuuden, että kaikki puhuimme samoista asioista ja ymmärsimme toisiamme oikein.

Alkuun havaitsimme ryhmäläisissä pienoista jännittyneisyyttä. Näinhän on yleensä aina tilanteessa, jossa toisilleen tuntemattomat ihmiset tapaavat ja aloittavat keskustelun. Myös meitä ohjaajia jännitti uusi tilanne. Hyvän mielen talon pääasiallisia kohderyhmiä ovat mielenterveyskuntoutujat ja heidän läheisensä. Myös muut omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan toimintaan. Meidän ryhmäämme osallistui sekä kuntoutujia että Hilman päivässä mukana olleita naisia, joilla ei ollut omakohtaista kokemusta mielenterveyteen liittyvistä ongelmista. Kuitenkin ilmapiiri vapautui ryhmässä hyvin nopeasti, kun olimme saaneet selvitettyä yhteiset pelisäännöt ja meitä yhdistävän tekijän: olemme keski-ikäisiä naisia.

5.2 Naiseus

Toisen tapaamiskerran kerran tavoitteina oli:

- lähentää ryhmäläisiä keskenään ja luoda heihin keskinäistä luottamusta
- avoin keskustelu naiseudesta
- löytää välineitä oman ja toisten naiseuden arvostamiseen
- uskaltaa katsoa itseä eri näkökulmasta ja miettiä mitkä asiat saavat jaksamaan arjessa.

Tapaamisen aluksi kertosimme, ketä olemme, sillä ryhmään oli saapunut yksi uusi jäsen. Teimme nimi/tutustumiskierroksen, jossa jokainen sai kertoa itsestään jälleen sen, mitä itse halusi ryhmälle jakaa itsestään. Kertosimme vielä meidän ohjaajien ”opiskelijaroolia” ja sen, mitä varten olimme tätä ryhmää pitämässä. Kertaamisen tavoitteena oli saavuttaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä luoda turvallinen ilmapiiri olla yhdessä.

Lähdimme liikkeelle keskustelemalla siitä, mitä naiseus on ja mistä se saa alkunsa. Nainen elää elämäänsä monen vaiheen ja roolin kautta. Hän kohtaa maailman lapsena, aikuisena ja vanhuksena ja kaikkiin niihin mahtuu monenlaisia rooleja. Mietimme lapsuuden antamia kokemuksia ja sitä, mitä naiseuden tunnusmerkkejä esimerkiksi omasta äidistä, sisaruksista tai naapurin tädeistä on meihin kuhunkin jäänyt. Muokataanko meitä jo lapsena tyttöjen ja poikien kategorioihin leikkien avulla? Ryhmäläiset muistelivat spontaanisti äitejään: millaisena he kokivat lapsuuden, millaisia sääntöjä oli esimerkiksi meikkaamisen ja ehostamisen suhteen kotona. Ryhmä lähti heti innokkaasti mukaan ja jokainen ryhmäläinen kertoi hiukan lisää itsestään.

Toisena aiheena keskustelimme siitä, miten voisimme arvostaa itseämme naisena enemmän sekä miten saisimme sitä tarvittaessa vahvistettua. Keskustelussa nousi esiin iän tuomat fyysiset muutokset ja sen myötä lisääntynyt kriittisyys itseä kohtaan. Osa koki, ettei ole enää kaunis ja ei viitsi esimerkiksi panostaa itseensä ehostamalla tai pukeutumalla. Yksi ryhmäläisistä kuitenkin muistutti, että täytyisi arvostaa itsensä lisäksi muitakin ottamalla huomioon oma ulkonäkönsä, jota muut kuitenkin katselevat. Keskustelimme myös siitä, että iän tuoma kokemus tuo toisaalta varmuutta olla oma itsensä. Ei jakseta enää stressata turhista asioista ja iän taakse pystyy usein menemään ajatellen ”ettei minun tarvitse enää tässä iässä..” tai ”olen jo tuon kokenut”. Puhuimme myös murrosiästä, jolloin itsensä tarkkailu oli ollut todella kriittistä ja itseä oli verrattu jatkuvasti toisiin samanikäisiin. Puhuimme lisäksi yhteiskunnan vaikutuksesta naiseuteen: tasa-arvosta ja naisen aseman muuttumisesta vapaammaksi kuin mitä se on ollut ennen. Mietimme ryhmässä tämän päivän nuoria ja naisten kanta oli, että nuoret ovat paljon rohkeampia ja ulospäin suuntautuneempia kuin ryhmäläiset nuoruudessaan. Syntyi paljon keskustelua myös median esiintuomista naiskuvista ja siitä, millaiselta sen mukaan naisen pitäisi nykyisin näyttää.

Ryhmässä oli myös lapsettomia naisia, minkä vuoksi keskustelu kääntyi myös siihen, tekeekö vain äitiys meistä naisia ja onko äitiys naiseuden ydin. Ryhmäläisten keskustelussa tultiin siihen tulokseen, ettei äitiys kaikessa vahvuudessaan voi olla naiseuden ydin, vaan

nainen on yksilöllinen ihminen, jota elämä muokkaa sen eri vaiheissa tehtyjen valintojen ja roolien kautta. Ryhmä innostui puhumaan aiheesta ja välillä asian vierestä, jolloin me veimme keskustelun takaisin illan aiheeseen. Ryhmäläiset olivat avoimia keskustelemaan omasta elämästään sekä myös kiinnostuneita toistensa elämästä. Jokaiselle annettiin aikaa ja tilaa puhua. Lisäksi ryhmäläiset rohkaisivat ja kannustivat toisiaan esille tulleissa asioissa.

Tämän kerran lopuksi kävimme läpi valmiita kysymyksiä Naisten kesken -korteilla. Kortit sisältävät vakavia ja humoristisia kysymyksiä ja ne kaikki koskettavat naisen elämää. Jokainen ryhmäläinen nosti yhden kortin ja luki sen ääneen. Näin pääsimme keskustelemaan ko. aiheesta. Korttien oli tarkoitus irrottaa tämänkertaisesta temasta kevyempään oloon, sillä käsitelty aihe nosti selvästi vaikeitakin asioita mielen syvyyksistä. Kysymysten aiheet naurattivat ja panivat miettimään kiperiäkin naisen elämään liittyviä kysymyksiä humoristisesti. Toisenkin kokoontumisen päätteeksi rentouduimme. Musiikin ja harjoituksen avulla jokainen pääsi päivän aiheen antaman uuden näkökulman kautta oman mielensä sopukoihin ja kaiken ajatustyön jälkeen aivot saivat levähtää.

5.2.1 Ryhmän palautetta naiseudesta

Palautekeskustelussa ryhmäläiset olivat yksimieleisesti sitä mieltä, että oli mukava keskustella sekä omasta naiseudestaan että keinoista, joilla voisi nostaa itseään jalustalle ja samalla vahvistaa omaa naiseuttaan. Ryhmäläisten mielestä eri näkökulmat naiseudesta, lapsettomuudesta ja eri elämäntilanteessa olevista naisista olivat hyvin valaisevia ja antoivat heille paljon mietittävää. Lopuksi eräs ryhmäläinen antoi ohjeeksi muille, että NYT jokainen opettelee joka aamu katsomaan peiliin ja kehuaan itseään sanomalla ”Minä olen hyvä”. Kaikki ryhmäläiset aikoivat tulla ryhmään mukaan seuraavallakin kerralla.

5.2.2 Ohjaajien pohdintaa

Jo heti alusta asti ryhmä oli innokkaasti mukana. Yksi uusi ryhmäläinenkin oli saapunut paikalle ja asettuminen ryhmään onnistui mielestämme hyvin. Kertasimme keitä olemme ja itsestä puhuminen ja mielestämme se vei mukavasti pois turhat jännitteet ja ryhmä tuntui mielestämme hyvin vastaanottavalta. Tulimme siihen tulokseen, että hyvä pohjustus ai-

heeseen sekä turvalliseksi koettu vuorovaikutus antoi jokaiselle ryhmäläiselle tilaisuuden miettiä omaa yksilöllistä lapsuuttaan, nuoruuttaan.

Ohjauksessa käytimme loogista etenemistä naisen elämänkaaren mukaan (lapsuudesta aikuisuuteen) ja se olikin mielestämme hyvä ”silta” aloittaa tapaamisen tavoitteellinen keskustelu naiseudesta.

Loppurentoutukseen osallistuivat kaikki ja se näyttikin olevan jokaiselle mukava lopetus. Lähdön hetkellä ryhmä oli rentoutunut ja meille jäi luottavainen mieli siitä, että he tulevat mukaan taas seuraavallakin viikolla.

Meille ohjaajillekin tästä aiheesta keskusteleminen sekä osallistuminen ryhmään olivat ohjauksen kannalta helppoa oman kokemuksen kautta. Omat kokemukset naiseudesta, siinä olemisesta sekä samaistuminen ryhmään veivät ohjausta ja keskustelua hyvin eteenpäin.

5.3 Itsetunto

Kolmannen ryhmätapaamisen tavoitteena olivat seuraavat:

- oppia tuntemaan paremmin itseään ja naiseuttaan
- löytää keinoja vahvistaa positiivista itsetuntemusta ja sitä kautta parantaa itsearvostusta.

Tapaamisen aluksi palautimme mieliin edellisen kerran ohjeen itsensä kehumisesta peilin edessä ja osa ryhmäläisistä olikin muistanut toteuttaa sitä. Jokainen toi esiin sen, miten pitkin viikkoa oli ryhmässä käsiteltyjä asioita tullut mieleen ja yhden jäsenen viesti antoi meille kaikille voimaantumisen tunteen:

Kun kerroin omasta ahdistusvaivastani (voimaton olo), jotenkin tuntui, että vahvistuin täällä ja että mä muistan teidät jatkossa, kun tulee samanlainen olo (yksin ollessa) ja sitten mun on helpompi olla...

Alustuksessa hyvästä itsetunnosta käytiin läpi eri näkemyksiä ja käsityksiä siitä, mitä itsetunto on. Itsetunto on ihmisen persoonallinen ominaisuus eli se on tunne tai käsitys omasta itsestä. Se on yksi herkimmistä ominaisuuksistamme. Itsetunto on muodostunut hyvien ja huonojen kokemusten pohjalta, eikä se ole peritty ominaisuus. Jokaisella ihmisellä on oma sisäinen käsityksensä itsestä ja se kertoo, mitä ajattelemme ja miten hyviä omasta mieles-

tämme olemme. Itsetunto myös näkyy käytöksessämme ja siinä millaisen kuvan annamme toisille ihmisille itsestämme. (ks. Lydén 2009)

Kopakkalan mukaan toiminnallisilla menetelmillä tuetaan ihmisiä näkemään itsensä ja toisensa tässä hetkessä ja täten muuttuminen on mahdollista. Tämän ajatuksen pohjalta valitsimme ”Voimaeläimet”- kortit avaamaan aiheemme käsittelyä. Voimaeläin-korteissa on jokaisessa kuva ja vahvuuksiin liittyvä teksti. Korttien tarkoituksena on auttaa hahmottamaan omia vahvuuksiaan.

Alustuksen jälkeen ryhmäläiset saivat etsiä pöydälle levitetystä korteista voimaeläimet itselleen ja lopulta jokainen löysikin jopa kaksi itseään kuvaavaa korttia. Korttien löytäminen ei ollut helppoa ja yksi naisista totesi, että ”jos pitäisi ottaa kortti kertoakseen jostain ryhmän jäsenestä, se olisi paljon helpompaa.” Kävimme keskustellen läpi jokaisen ryhmäläisen kortit ja yksitellen jokainen kertoi, miksi oli tietyn voimaeläimen ja kortin sisältämän lauseen valinnut. Kertomista helpotettiin kysymyksillä: Mitä hyviä ominaisuuksia sinulla on? Missä asioissa olet hyvä? Lisäksi naiset saivat kertoa, ovatko he tyytyväisiä itseensä ja onko jotain asioita, joita he haluaisivat itsessään kehittää. Oli mukava kuulla, miten jokaisella oli ainakin kaksi positiivista näkemystä itsestään. Lisäksi ryhmäläiset vielä antoivat toisilleen myönteistä palautetta ja tekivät lisähuomiota kunkin puhujan kertomuksista. Näin mielestämme juuri vertaistuen tuleekin näkyä: jokaisessa on jotain hyvää, joka kannattaa sanoa ääneen!

Vertaisryhmäilmiössä ominaista ovat tasavertaisuus, riippumattomuus ja mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. Myös itsetuntemuksen herääminen, itsearvostuksen kasvaminen, toivon ja vaihtoehtojen löytäminen sekä vastuunottaminen omasta elämästään ovat vertaisryhmän mahdollisuuksia. (Hulmi 2004, 174 – 175.)

Keskustelua jatkettiin aiheilla: Mitä hyvä itsetunto on ja mitkä ovat hyvän itsetunnon tunnusmerkit. Keskustelussa todettiin, että eri tilanteissa ja eri ihmisten parissa samoin kuin eri elämänvaiheissa itsetunto voi vaihdella. Itsetuntoaan voi myös vahvistaa parempaan suuntaan kaikissa elämänvaiheissa, kunhan itsellä on ensin rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta puhua, pukeutua ja ajatella omalla tavallaan! Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy voittamaan omat pelkonsa sekä hyväksymään muut ihmiset sellaisina kuin he ovat. Lopuksi kävimme läpi keinoja itsetunnon kehittämiseksi.

Ryhmän päätimme jälleen rentoutustuokioon. Tällä kertaa se oli hengitysrentoutus, jonka tekniikka on helppo oppia ja sitä voi toteuttaa missä vain. Ryhmäläiset valitsivat mukavan asennon tuolilla istuen. Jokainen keskittyi hengittämään omaan tahtiinsa rauhallisesti ja taiseisesti. Seuraavaksi ryhmäläisten pyydettiin panemaan kädet palleaansa vasten ja tunnus-telemaan käsillään hengitysliikkeitänsä. Jokaista kehoitettiin keskittymään kuuntelemaan omaa hengitystään. Usein jo pelkkä hengityksen kuunteleminen tyynnyttää mielen. Keskittymistä syvennettiin laskemalla hiljaa mielessä hengityksen tahtiin yhdestä kymmeneen, minkä jälkeen aloitettiin taas uudelleen ykkösestä. Ryhmänohjaajan havaitessa kaikkien ryhmäläisten saavuttaneen rentoutuneen olotilan, hän laitto vielä soimaan klassista musiikkia. Musiikin loputtua rentoutustuokiokin päättyi ja ryhmäläiset palailivat vähitellen vallitsevaan hetkeen.

5.3.1 Ryhmän palautetta itsetunnosta

Keskustelu päätettiin jälleen palautteen antoon. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä saamaansa myönteiseen palautteeseen mm. omista luonteenpiirteistään, joita he olivat ajatelleet aikaisemmin huonoiksi tai heikkoudeksi. Tämän kerran aikana he olivat saaneet vahvistusta siitä, että on ihanaa, kun on erilaisia ja erilaisilla luonteenpiirteillä varustettuja ihmisiä. Saimme katsella asioita eri näkökulmista ja se avarsi lisää näkemystä esimerkiksi positiivisen palautteen vastaanottamisesta ja omien rajojen pitämisen tärkeydestä. Yksi naisista sanoi kiteyttäen:

Ja se ohje, että muistaa, että minä olen hyvä! Muistaa, että itsessä on hyviä puolia...

5.3.2 Ohjaajien pohdintaa

Ryhmän kolmas tapaamiskerta alkoi selvästi vapautuneemman ryhmän kanssa, luottamus toisiin tuntui jo syntyneen ja voimaeläinkorteista löytyi jokaiselle kaksi korttia, joiden sanomaa haluttiin jakaa toisilleen. Lisäksi ryhmän jäsenet löysivät positiivista sanottavaa toisten korteista ja puheesta ja näin he moninkertaistivat myönteisen palautteen ja sitä sai jokainen mukanaolija. Keskustelua olisi riittänyt pidemmäksikin aikaa ja ylitimme hiukan sovittua tapaamiskerran pituutta. Kaikki kuitenkin jaksoivat istua ja antaa myös palautteen.

Tavoitteisiin kuului vahvistaa naisten positiivista itsetuntemusta ja saada heidät sitä kautta parantamaan itsearvostustaan ja siihen tavoitteeseen mielestämme pääsimmekin. Parhaat keinot löytyivät tavoitteen saavuttamisessa juuri ryhmäläisiltä, sillä toinen toistaan kannustuen ja positiivisia asioita toisistaan löytäen he tukivat ja kannustivat samalla myös arvostamaan itse itseään.

Ohjaajille tämän kerran aloitus oli todella helppoa. Ryhmästä pystyi aistimaan jo hyvän tuulisuuden ja luottamuksen, joka helpotti tuntuvasti aiheen vientiä eteenpäin. Itsetuntemus oli aiheena neutraalimpi kuin esimerkiksi naiseus, johon oli latautunut edellisellä kerralla paljon omaelämäkerrallisia tunteita. Ryhmäläiset lähtivät innokkaasti miettimään, miten voi kohottaa ja parantaa omaa itsetuntemustaan. Hyviä keinoja olikin jo käytössä itse kullakin ja he myös mielellään kertoivat ja jakoivat niitä ryhmässä. Ohjaajan piti kuitenkin huolehtia, että jokaisella jäisi positiivinen olo ja hyvä mieli tämänkin ryhmäkerran jälkeen, sillä osalla naisista oli raskaita ja vaikeita kokemuksia takanaan ja niiden työstäminen oli edelleen kesken. Ohjaaja tarvitsee herkkyyttä, jotta voi ottaa jokaisen osallistujan huomioon. Tässä ryhmässä myös ryhmäläiset ottivat toinen toisensa hyvin huomioon ja auttoivat niin tehdessään ohjaajaa.

5.4 Seksuaalisuus

Neljännän tapaamiskerran tarkoituksena oli keskustella seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista.

Tavoitteena oli:

- oppia ymmärtämään keski-ikäisen naisen kokema seksuaalisuutta sekä keskustella siihen liittyvistä mahdollisista ongelmista.
- löytää ratkaisuja sekä jakaa kokemuksia ja jaksamista huumorin avulla

Toteutimme tämän tapaamisen käyttäen avointa keskustelua. Tarkoituksena oli avata keskustelu siitä, mitä tulee naisten mieleen seksuaalisuudesta ja aloittaa keskustelu sen pohjalta. Jos keskustelua ei olisi syntynyt spontaanisti, voisi vetäjä käyttää alustuksena aihetta: ihmisen elämän kattava seksuaalisuus. Mistä se on lähtenyt, miten se on meihin vaikuttanut ja miten se on muuttunut iän myötä? Miten keski-ikäinen nainen kohtaa oman seksuaalisuutensa ja mitä mahdollisia ongelmia ja / tai uusia mahdollisuuksia se saattaa tuoda tullessaan?

Keskustelun aloittaminen tuntui olevan monelle ryhmäläiselle aluksi vaikeaa. Havaitsimme, että alkujännityksen jälkeen tunnelma kuitenkin ryhmässä vapautui ja keskustelu pääsi käyntiin. Sovimme, että keskustelu pidetään hyvin yleisellä tasolla. Ohjaajan alustuksen jälkeen ryhmäläisille jaettiin paperi, jolle oli listattu yleisesti seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Jokainen sai hetken käydä itsekseen läpi luetteloa ja alleviivata ne kohdat, joiden ajatteli liittyvän omaan seksuaalisuuteensa.

Ryhmänohjaajina olimme varautuneet ennakkoon miettimällä keskustelua avaavia kysymyksiä. Oivallisen avun löysimme Naistenkartano ry:n nettisivuilta. (Hattunen, hakupäivä 11.5.2011). Sieltä kokosimme ja muokkasimme omaan tarpeeseemme kysymyksiä:

- Millainen ilmapiiri lapsuuden kodissasi oli seksuaalisuuden suhteen? Miten se on vaikuttanut omaan suhtautumiseesi?
- Miten ja mistä sait tietoa seksistä?
- Miten koet itsesi naisena?
- Miten sinut kohdataan naisena?
- Toisen tahdon kunnioittaminen?
- Seksuaalisuuden muuttuminen iän mukana?
- Iän tuomat ”rajoitteet” ja mahdollisuudet?

Valitsemalla nämä kysymykset ajattelimme lähestyä aihetta siirtymällä lapsuuden kokemuksista elämänkaaren eri vaiheiden kautta tähän hetkeen. Pystyimme siten miettimään omaa seksuaalisuuttamme, joka meissä tänä päivänä ilmenee ja myös sen suomina mahdollisuuksia omaan hyvinvointiimme.

5.4.1 Ryhmän palautetta seksuaalisuudesta

Havaitsimme, että ryhmän alussa aiheen noustua esille tunnelma, oli aikamoisen jännittynyt. Ryhmäläisten tunnelmia voisi kuvata yhden naisen spontaanilla lausahduksella:

Voi kauheaa, jos olisin muistanut aiheen, en ehkä olisi uskaltanut tullakaan.

Kaikki mukana olevat naiset olivat kasvaneet naisiksi 70-luvulla, yhtä ryhmäläistä lukuun ottamatta. Samoihin aikoihin suomalaisessa yhteiskunnassa alkoi seksuaalisuuden käsittely vapautua. Jokaisen ryhmäläisen kohdalla aiheesta nousi yhdistävänä tekijänä esiin kodin ja koulun ilmapiiri, jota ilmensi yhden ryhmäläisen mielipide:

Ahdistava aihe... mutta oli hyvä kuulla, että muillakin on ollut samanlaisia kokemuksia ja se helpottaa omaa oloa ... ei esim. kotona ole paljonkaan kerrottu naiseksi tulosta.

Kaikki naiset kertoivat saaneensa tietonsa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kaveripiiristä, vanhemmilta siskoilta tai kirjallisuudesta. Tavoitteena olevan oman seksuaalisuuden ymmärtäminen on selkeytynyt ryhmäläisille iän tuoman kokemuksen ja tiedon lisääntymisen myötä. Kuitenkin kaikki olivat lähteneet aikuisuuteen suhteellisen vähäisin tiedoin.

Kommentteja seksuaalisuudesta:

Seksuaalisuus oli kotona tabu, hankala kuulla, että se on aivan luonnollinen asia.

Mitkä on omat rajat, missä rajat jutuissa kulkee... omat lapset, vanhemmat esim. ei haluta tietää heidän kokemuksista tai puhua asiasta heille.

Seksuaalisuudesta osa ryhmäläisistä oli löytänyt voimavaran:

*Jos on sinut aiheen kanssa, siitä voi puhua, mutta kuitenkin mieltii, mitä haluaa jakaa asian tiimoilta tai
Sooloseksi positiivinen asia – koskaan ei ole myöhäistä lähteä seikkailulle tutustumaan itseensä.*

Tapaamisen edetessä keskustelu vapautui ja kertomusten sisältö henkilökohtaistui. Poikkeuksellisesti tapaaminen kesti tällä kertaa lähes kaksi tuntia ja muutenkin poikkesimme enakkoon sovitusta aikataulusta.

5.4.2 Ohjaajien pohdintaa

Havaitsimme, että ryhmään jo aikaisimmilla kerroilla syntynyt luottamus vapautti keskustelun syventymään hyvinkin henkilökohtaiselle tasolle. Keskustelu jatkui koko kokoontumisajan lopulta niin vilkkaana, että ylitimme lähes puolella tunnilla päättymisajan ja loppurentoutus jäi toteuttamatta. Teimme yhdessä ohjaajien ja ryhmäläisten kanssa päätöksen, että seuraavalla kerralla teemme toisin kuin olimme aluksi suunnitelleet. Tämänkertaisen rentoutuksen aiheena olisi ollut *piirrosjumbpa*, joka kiinnosti niin paljon ryhmäläisiä, että sovimme aloittavamme viimeisen kerran (seuraava tapaaminen) nyt poisjääneellä harjoituksella.

Meille ohjaajille tämänkertainen aihe oli varmasti työläin ja jouduimme miettimään paljon sitä, kuinka käsittelemme aihetta ryhmässä. Seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat monelle naiselle yhä edelleen hyvin arkaluontoinen ja herkkä asia. Kaikille ryhmässä oleville naisille oli yhteistä, ettei omassa nuoruudessa keskusteltu juuri ollenkaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tai ei lainkaan kotona eikä koulussa. Lähes ainoa asia, josta he olivat saaneet tietoa, oli kuukautiset ja niihin liittyvät asiat. Me ohjaajat olemme myös saman aikakauden kasvatteja ja henkilökohtaiset kokemuksemme ovat hyvin samankaltaisia. Olemme kuitenkin jokainen työssämme joutuneet käsittelemään asiakkaiden kanssa näitä asioita. Meille ammatillisuus on ollut apuna ja asioista on voinut keskustella asioina eivätkä tunneiteet ole olleet rasitteena. Tätä naiset ryhmässäkin sitten toivat esille, sillä keskustelu muiden tuntemattomimpien naisten kanssa helpottui heti alun jälkeen.

Asetelma sinkkunaiset ja parisuhteessa elävät antoi toisilleen ajattelemisen aihetta. Tapauksien tavoitteena oli auttaa ymmärtämään naisena koettua seksuaalisuutta ja keskustella siihen mahdollisesti liittyvistä ongelmatilanteista. Havaitimme, että ryhmäläiset pitivät aluksi aihetta jopa ahdistavana keskustella, mutta keskustelun edetessä se syventyi hyvin henkilökohtaiselle tasolle. Keskustelu sinkkuudesta verrattuna parisuhteeseen oli varmaan ryhmän antoisin osuus. Ryhmäläiset jakoivat kumpaankin elämäntilanteeseen liittyen omia kokemuksiaan ja toivat esille molempiin elämäntilanteisiin liittyviä niin hyviä kuin huonoja puolia. Tämä sai ryhmäläiset huomaamaan, että oma elämäntilanne omine ongelmineen olikin suhteellisen hyvä ja tyydyttävä.

Ryhmäläisen kommentti asiaan liittyen:

...yksinäisen sinkkunaisen näkemys herättänyt perheellisen naisen: kitisenkö turhaan avioliiton huonoista puolista. Huomaa, että pitäisi arvostaa sitä mitä itsellä on, sinkkuuden ja parisuhteen hyvät/huonot puolet

Aikataulut ja osa sisältöä muuttuivat tällä ryhmäkerralla. Meidän ryhmänohjaajien kyky työskennellä yhdessä ja aistia ryhmäläisten tarpeet keskustelun jatkumiselle, ennalta suunnitellusta poiketen, tapahtui luontevasti ilman erityistä sopimusta ryhmän aikana. Tämä havainto oli meille itsellemme hyvä osoitus omasta ammattitaidostamme ja kyvystämme työskennellä yhdessä ryhmänohjaajina ryhmän tarpeet huomioiden.

5.5 Elämänhallinnan keinot

Viimeisen tapaamisen tavoitteet olivat seuraavat:

- käydä keskustellen läpi edellisten kertojen sisältöjä
- miettiä yhdessä, mitä arjessa selviytymisen keinoja kukin ryhmän jäsen on saanut
- saada uutta näkökulmaa itseensä ja elämäänsä
- suunnitella alustavasti syksyn ryhmätoiminta
- valita mahdollinen vetäjä ryhmälle

Keltikangas-Järvisen mukaan elämänhallinta tarkoittaa ihmisen uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammiksi. Hän pyrki omalla toiminnallaan muuttamaan niitä ulkoisia tai sisäisiä olosuhteista, jotka hän arvioi itselleen liian rasittaviksi tai voimavaransa ylittäviksi. Ihminen siis pyrki muuttamaan konkreettisesti olosuhteet toisiksi tai sitten hän muuttaa omaa tapaansa tulkita asioita. (Keltikangas-Järvinen 2008, 252, 255.)

Viidennen kokoontumisen aloitimme poikkeuksellisesti yhteisellä kahvittelemisellä. Samalla palautimme mieleen eri kokoontumiskertojen sisältöjä. Tämän jälkeen ryhmäläiset saivat itselleen ensimmäisellä kerralla täyttämänsä kyselylomakkeet, joissa oli heidän kirjaamansa odotukset ja tavoitteet ryhmästä. Samoin heille annettiin jo kokoontumisen aluksi täytettäväksi palautelomake koko ryhmätoiminnasta. Päädyimme tähän järjestelyyn sen takia, että kaikki ryhmäläiset voisivat keskittyä kiirehtimättä palautteen antamiseen. Palautteen kirjaaminen näytti osalle ryhmäläisistä olevan vaikeaa, ja yksi palautelomake osoittautuikin lähes tyhjäksi.

Palautteiden antamisen jälkeen teimme edellisellä kerralla poisjääneen piirrosjuman. Yksi ohjaajista oli keväällä 2011 osallistunut Oulun Taidemuseon järjestämään piirrosjumbpa koulutukseen. Kouluttajana tuolloin toimi kuvataiteilija, taidegraafikko Pekka Hannula, joka kertoo piirrosjumbasta: ”Piirrosjumbpa tai piirrosmietiskely vapauttaa ajatuksesta: en osaa piirtää. Se ei vaadi osaamista, ei aihetta eikä suunnitelmaa, vaan mielen tyhjentämistä. Virheitä ei ole, ei tehdä taidetta, vaan jumbpataan mieltä. Tavoitteena on rentoutua”.

Ryhmäläiset lähtivät innokkaasti ja ennakkoluulottomasti kokeilemaan tätä uutta toimintaa. Palautteena saimme, että toiminta todella tyhjentää mielen ja rentouttaa, sillä toiminta vaa-

tii niin keskittymistä ja ohjaajan ohjeiden kuulemista, ettei muulle ajattelulle jää tilaa. Vastaavanlaisia harjoituksia ryhmäläiset voivat sitten suorittaa kotona ohjaten itse itseään. Keskittymällä piirtämiseen voi mielen tyhjentää esimerkiksi mielialaa laskevista ajatuksista tai katkaista negatiivisen ajatuskierteen.

Elämänhallinta alkaa itsensä tuntemisesta. Ennen kuin ihminen voi hallita elämäänsä, hänen täytyy tietää, mitä hän elämältään toivoo ja mitä hän tavoittelee. Hänen täytyy ymmärtää, miksi hän arvostaa tiettyjä asioita ja miksi hän itse on sellainen kuin on. Ihmisen minäkuva on hänen oma käsityksensä siitä, minkälainen hän on, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja mitkä heikkoutensa, mitä hän osaa, mitä arvostaa ja mihin elämässään pyrkii. Minäkuva ohjaa ihmisen valintoja ja päätöksiä, ja sen pohjalta hän tekee elämäänsä koskevat suuret ratkaisut, kuten ammatin, aviopuolison ja elämäntavan valinnan. Mitä tietoisempia ja harkitumpia nämä ratkaisut ovat, sitä enemmän ihmisen katsotaan kykenevän hallitsemaan elämäänsä. Hallinta on vähäistä silloin, kun ihmiselle vain sattuu asioita ja hän ajautuu tilanteesta toiseen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 15 - 17)

Piirrosjuman jälkeen kertosimme lyhyesti aikaisimmilla kokoontumisilla esillä olleita sisältöjä. Keskustelimme, mitä kukin oli saanut ryhmäkerroilta. Voimaannuttava kokemus usealle oli ollut löytää ja sanoa ääneen omia vahvoja puolia itsestään. Toisaalta myös oman kehittämistä tarvitsevien puolien myöntäminen ja ääneen sanominen oli toisille arvokas kokemus. Tästä esimerkkinä erään naisen toteamus:

Voi, miten ikävä minulla on ollut minua.

Oman itsensä arvostus sekä myös itselle kiitoksen antaminen oli ainakin ajoittain tullut naisille mieleen. Erään naisen ohje muille oman arvostuksen ja itsetunnon parantamiseksi oli:

Jokaisen meistä pitäisi katsoa joka aamu peiliin ja sanoa itselleen: Sinä olet elämäni kaunein ja tärkein ihminen.

Ryhmäkerran yhtenä tavoitteena oli miettiä yhdessä elämänhallinnan keinoja. Jokaisella kokoontumiskerralla olimme tavalla tai toisella ohjanneet naisia nostamaan toiminnallisten menetelmien avulla esille omia vahvuuksiaan sekä kehittämistä vaativia puolia itsestään. Voimaantuminen ja oman elämän hallinta ovat aikaa vaativia prosesseja itse kullekin. Näin

lyhyen kokoontumisjakson aikana emme voi sanoa kenenkään saavuttaneen tavoitetta voimaantumisen. Siitä kuitenkin olemme täysin vakuuttuneita, että ryhmässä naiset ovat tukeneet toinen toisiaan löytämään keinoja selvitä arjessaan ja oppineet huomaan voimavarojaan ja vahvuuksiaan, joiden avulla kunkin naisen voimaantumisen tunne on alkanut vahvistua yhdessä vertaisten kanssa.

Kysellessämme ryhmäläisiltä kiinnostusta jatkaa syksyllä naisten ryhmänohjaajina, kaksi naista toi esille kiinnostuksensa asiaan. Ryhmän sisältöjen suunnitteleminen jätettiin kuitenkin syksyyn, sillä uudella ryhmällä saattaa olla erilaiset tarpeet ja tavoitteet kuin mitä me yhdessä nyt olisimme sopineet. Nämä kaksi ryhmäläistä ovat olleet loppukesästä yhteydessä Hyvän mielen taloon. Heidän on tarkoitus miettiä ryhmän sisältöä ja toteutusta yhdessä yhdistyksen toiminnanohjaajan kanssa, jonka vastuulla on yhdessä vapaaehtoisten kanssa ryhmätoimintojen suunnittelu ja toteutus. Naisten ryhmä käynnistyi Hyvän mielen talolla 27.9.2011 ja sen on tarkoitus kokoontua syksyn aikana joka toinen viikko puolen-toista tunnin ajan kerrallaan.

Tämän kerran päätimme palauttamalla mieliimme aikaisemmin opittu hengitysrentoutus. Kun kaikki ryhmäläiset näyttivät saavuttaneen rentoutuneen olotilan, ryhmänohjaaja laittoi soimaan Tom Lundbergin esittämän ”Desideratan”, joka toimi matkaeväänä naisille tulevaan elämään mm. seuraavin sanoin:

*Anna vuosien opettaa itseäsi,
ja luovu suosiolla nuoruutesi leikeistä.
ravitse mielesi voimaa varjelemaan
itseäsi, kun epäonnistut.
Varo vaipumasta synkkyyteen ja
tummiin mielikuviin.
Monet pelot syntyvät uupumuksesta
ja yksinäisyydestä.
Kaiken uurastuksen keskellä
elä sovussa itsesi kanssa.*

*Kaiken teeskentelyn, raadannan
ja särkyneiden unelmien keskellä muista,
että elät sittenkin kauniissa maailmassa.
Ole iloinen.
Tee kaikkesi oman onnesi eteen.*

5.5.1 Ryhmän palautetta elämänhallinnan keinoista

Loppukeskustelussa ryhmäläisten mielestä kokoontumiskerrat olivat olleet antoisia ja he totesivat, että tällainen naisryhmä tekisi hyvää monelle naiselle. Naisten mielestä moni saisi ja hyötyisi vertaistuesta. Vertaistukea voisivat saada yksinäiset ihmiset sekä ryhmä voisi antaa neuvoja ja ohjausta mieltä askarruttaviin asioihin. Naisten kesken asioiden jakaminen koettiin myös hyvin myönteisenä: siitä oppii ja saa voimaa! Joku ryhmäläinen oli kokenut ryhmään tulon hankalana, mutta oli iloinen siitä, että oli lähtenyt mukaan ja saanut itseksensä miettimilleen asioille vastauksia. Ryhmäläiset kokivat myös toisten ryhmäläisten erilaisten elämäntilanteiden tuovan uutta näkökulmaa omaan elämään.

Kitiseekö yksinäinen nainen elämäänsä turhaan, kun kuulee ja ymmärtää, etteivät avioliitto ja parisuhdekaan aina niin ruusuista ole oppivat löytämään oman elämänsä hyvät puolet! Osaa arvostaa omaa elämää ja sitä mitä itsellä on, sinkkuuden ja parisuhteen hyvät/huonot puolet.

Seksuaalisuus-aihe koettiin hyväksi. Naiset saivat yleisellä tasolla puhua arasta ja tabuna pidetystä aiheesta. Ryhmäläiset kokivat ylipäättään tapaamiset rikkautena. Niissä he saivat jakaa erilaisia tunteita ja mietteitä. Tutkimustenkin mukaan erosuhteissa tuntuva kipu on verrattavissa fyysiseen kipuun: ihminen on lähes kuollut, mutta silti sieltä on noustava ja jatkettava matkaa. Lopuksi yksi toteamus:

Ihminen tarvitsee ryhmää ja ryhmä tuo tuen ja antaa tukea päätöksissä sekä vakaan askelman, kun itse olet heikko.

Yksi ryhmäläisistä huomasi, että me ohjaajat olimme pukeutuneet ”nätisti” ja koki että, olimme panostaneet viimeistä kertaa varten, mutta myös heitä varten.

5.5.2 Ohjaajien pohdintaa

Viimeisellä kerralla kaikki ryhmäläiset tulivat paikalle. Tulimme siihen johtopäätökseen, että ryhmä oli ollut hyvä ja tarpeellinen heille ja aktiivinen osallistuminen oli antanut jokaiselle jonkinlaista voimaannuttavaa tunnetta sekä tukea arkeen ja naisena olemiseen. Havaitsimme, että ryhmästä oli tullut kokonaisuus, joka tuki ja kannusti toinen toistaan. Tälle

kerralle olimme sopineet yhteisohjauksesta, jonka toteutimme mielestämme hyvin ja sujuvasti antaen tilaa toisillemme. Kirjallisen palautteen anto tuotti tuskaa, ainakin niin havaitsimme. Olivatko kysymykset haastavia ja moniosaisia vai oliko kirjoittaminen vaikeaa ylipäätään?

Keskustelustamme ryhmäläisten kanssa meille jäi tunne, että kaikki olivat olleet tyytyväisiä meihin, mutta ennen kaikkea itseensä. Tieto siitä, että ryhmästä löytyi kiinnostuneita vetäjiä syksyn naisryhmään, kruunasi viimeisen kerran. Olimmeko saaneet toiminnallamme ja ohjauksella näin innokkaita ryhmäläisiä! Ryhmään sitoutuminen ja innostuneisuus antoivat myös meille joka kerran jälkeen kannustusta jatkamaan.

6 ARVIOINTIA

Tässä opinnäytetyössä käytimme arviointivälineinä osallistuvaa havainnointia, osallistujien suullista palautetta joka ryhmäkerran päätyttyä sekä avoimia kysymyksiä sisältävää kyselylomaketta kokonaisarviointiin ryhmätoiminnan päättyessä. Avoimissa kysymyksissä esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on todella mielessään, eikä se ehdota vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 193 - 196.)

Ensimmäisellä kerralla ryhmään osallistujat kirjasivat valmiisiin haastattelulomakkeisiin omat toiveensa ja tavoitteensa ryhmälle lomakkeen kysymyksiin 1. ja 2. (liite 2) ja ne laitettiin suljettuun, nimellä varustettuun kirjekuoreen. Näihin palattiin viimeisellä kokoumiskerralla, jolloin ryhmäläiset arvioivat omien tavoitteidensa saavuttamista lomakkeiden kohtiin 3 – 10 (liite 2). Lisäksi ryhmän naiset antoivat suullisen palautteen jokaisella ryhmäkerralla. Ryhmäläisten arviointiin kuului myös palautteen antaminen meidän opiskelijoiden työskentelystä ryhmätilanteissa.

Ryhmätilanteita arvioimme osallistuvalla havainnoinnilla. Jokainen meistä opiskelijoista oli vuorollaan ryhmässä ohjausvastuussa ja kaksi meistä teki vuorollaan havaintoja. Kirjassa ”Tutki ja kirjoita” kirjoitetaan osallistuvasta havainnoinnista seuraavaa: ” Osallistuvassa havainnoinnissa on tyypillistä, että tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Usein tutkija pyrkii ryhmän jäseneksi. Tämä ei tarkoita vain fyysistä puolta, vaan tutkija pyrkii jakamaan elämäkokemuksia ryhmän jäsenten kanssa. Usein havainnoijalle muodostuukin näissä tilanteissa jokin rooli ryhmässä. (Hirsjärvi ym. 2007, 211.)

Suorassa havainnoinnissa havainnoitava on tietoinen tutkijan läsnäolosta. Osallistavassa ja osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on itse mukana toiminnassa. Havainnoinnin etuna on tilanteen autenttisuus. Ilmiö tapahtuu luonnollisessa ympäristössään ja kontekstissaan. Havainnoinnilla saadaan monipuolista tietoa, mutta menetelmän käyttökelpoisuus riippuu tutkittavasta ilmiöstä. Ilmiön pitää olla ”havainnoitavissa”, sillä kaikista ilmiöistä ei saada havainnoimalla irti mitään. Suorassa havainnoinnissa tutkija seuraa ilmiöön liittyviä tapahtumia suoraan paikan päällä, niin että muut ilmiöön liittyvät toimijat voivat havaita havainnoinnin. Osallistuvasta havainnoinnista voidaan puhua silloin, kun tutkija on fyysisesti

läsnä tutkimustilanteessa. Pääsääntöisesti osallistuvassa havainnoinnissa tutkija itse osallistuu toimintaan, vaikkakin jotkut katsovat pelkän läsnäolon jo osallistuvaksi havainnoinniksi. Havainnoinnin eli aineiston keruun määrä riippuu tutkijan suhteesta tutkittavaan ilmiöön. Mitä tutumpi asia, sitä vähemmällä tutustumisella päästään. (Kananen 2010, 49 – 50.) Ryhmätilanteissa havainnointimme keskittyi pääasiassa kahteen asiaan – vertaistuen ja voimaantumisen tunteen ilmaantumiseen ryhmässä. Nämä asiat tulivat esille pääasiallisesti ryhmäläisten sanallisina mielipiteitä. Ne olivat ryhmäläisten toisia ryhmäläisiä tukevia ja kannustavia ilmaisuja sekä oman voimaantumisen tunteita ilmaisevia ajatuksia.

Peruslähtökohtana havainnoinnissa on tutkimuspäiväkirja, johon kirjataan ilmiötä koskevat havainnot tutkimusjakson aikana. Havainnot pitäisi kirjoittaa mahdollisimman tarkasti ylös ja suorittaa jatkuvaa aineiston analyysia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että havaintopäivän jälkeen tutkija perehtyy päivän aineistoon ja tekee siitä tiivistelmän ja yrittää ratkaista peruskysymyksen: mitä aineisto haluaa kertoa, mitä siitä löytyy. (sama, 51.)

Kirjasimme havainnot ryhmässä kynällä paperille. Päädyimme tekemään näin, koska uskoimme videoinnin häiritsevän ryhmätyöskentelyä. Se olisi myös saattanut estää asioiden syvällisen käsittelyn ryhmässä. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen me opiskelijat kokosimme yhdessä havaintomme tutkimuspäiväkirjaan.

6.1 Ryhmäläisten kirjallinen arviointi vertaisryhmästä

Ensimmäisellä kerralla ryhmäläiset kirjasivat paperille omat henkilökohtaiset toiveensa, odotuksensa sekä tavoitteensa ryhmän suhteen (kysymykset 1 - 2, liite 2). Nämä paperit suljettiin omilla nimillä varustettuihin kirjekuoriin ja niihin luvattiin palata viimeisessä ryhmäkokoontumisessa. Palautelomakkeen (liite 2) kysymyksiin saimme kolmelta naiselta hyvin kattavat vastaukset, mutta yksi lomakkeista jäi usean kysymyksen osalta vajaaksi.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla naisten kirjaamia toiveita ja odotuksia:

Haluan saada perspektiiviä omille ajatuksille ja kokemuksille. Minua kiinnostaa ihmisten elämäntarinat, haluan jakaa ajatuksia naiseuteen liittyvistä asioista.

Haluan osallistua ryhmään, koska olen vaihdevuosi kynnyksellä oleva nainen ja aihe kiinnostaa. Toiveet ja odotukset ovat vielä hakusessa.

Tutustua uusiin ihmisiin ja saada voimia arkeen ja työhön. Oppia tietämään, mitä on voimaantuminen.

Kuulla muiden kokemuksia Hilman päivistä (vaihdevuosista), saada vertaistukea. saada vinkkejä vaihdevuosioireisiin.

Kaikkien ryhmäläisten odotuksista ja toiveista nousi mielestämme toive ja halu jakaa omaan elämäntilanteeseen liittyviä asioita muiden kanssa. Jakamisen lisäksi ryhmäläiset toivoivat saavansa tukea omaan elämäntilanteeseensa. Näitä teemoja yhdessä voi mielestämme nimittää vertaisuudeksi ja vertaistueksi eli naiset hakivat juuri samaa asiaa, jolla keinolla ajattelimme voimaantumisen mahdollistuvan ryhmässä.

Ensimmäiseen ja toiseen kysymykseen ryhmäläiset vastasivat jo ensimmäisellä kokoontumisella: **Mitä tavoittelet osallistumisella ryhmään, mitä muutosta haet ja millaiseksi koet ryhmän roolin tavoitteidesi suhteen?**

Naiset vastasivat:

- *Tavoittelen voimaa, rauhaa. Hilmat esiin eikä suostuta häpeämään iän tuomia naiseuteen liittyviä asioita. Ryhmässä en ole yksin, saa erilaista näkökulmaa asioihin.*
- *Helpotusta elämään, keinoja miten jaksaa työssä. Ryhmässä ehkä tavoitteet selviää ja saa tukea toisilta ryhmäläisiltä.*
- *Toivon saavani ryhmäläisiltä vinkkejä ja ideoita tuleviin tilanteisiin, kun kuumat aallot iskevät.*
- *Pelkästään se, että saan sanoa ääneen asioita joista on tavallisesti pitänyt vaieta. Haluan myös antaa tilaa muille. Minulla on tilaisuus opetella sosiaalisia taitoja.*

Naisten vastauksista kuvastuu mielestämme keski-ikäisen naisen elämänvaiheen tuomat tai tulossa olevat muutokset, jotka aiheuttavat heille epävarmuutta. Naiset tavoittelivat ja toivoivat ryhmältä tukea, tietoa ja ymmärrystä uuteen elämäntilanteeseensa. Erityisenä tavoitteena yhdellä ryhmäläisellä oli sosiaalisten taitojen opetteleminen. Kaikki nämä teemat liittyivät mielestämme voimaantumisen prosessiin – naiset löysivät ryhmässä keinoja selviytyä vuorovaikutuksen avulla. He jakoivat kokemuksiaan toinen toisiaan kunnioittaen ja kuunnellen, rohkaisevat ja tukivat toisiaan ja kaiken pohjana oli keskinäinen luottamus ja avoimuus, joka mahdollisti kunkin ryhmäläisen voimaantumisen tunteen syntymisen. Koska ryhmä kokoontui lyhyen aikaa – viitenä viikkona – emme toki väitä, että naisten voimaantuminen olisi tapahtunut tuona aikana. Mutta meidän ohjaajien opastuksella ryhmäläi-

set tukivat toisiaan tuon prosessin aloitusvaiheessa. Naiset olisivat varmasti tarvinneet ryhmän tukea pitempään oman prosessin etenemisessä - toivottavasti tänä syksynä alkava naisten ryhmä tulee vastaamaan tähän.

Kolmas kysymys aloitti palautteiden antamisosuuden ja siinä kysyttiin: **Vastasiko ryhmän toiminta odotuksiasi? Jäikö ryhmän toiminnasta puuttumaan jotain?**

Ryhmään osallistuneista naisista osa oli entuudestaan tuttuja Hyvän mielen talon kävijöitä ja osa aivan uusia juuri toimintaan mukaan tulleita. Uudet mukaan tulijat olivat saaneet innostuksensa osallistua ryhmään Hilman päivässä. Toisaalta juuri tämä asetelma ajoittain aiheutti sen, että osa naisista tunsivat olonsa ulkopuoliseksi. Toisaalta taas osa koki asetelman ryhmää rikastuttavaksi ja avartavaksi asiaksi, varsinkin ennakoluulot puolin ja toisin ryhmässä väistyivät. Myös tieto erilaisten elämäntilanteiden sisältämistä hyvistä ja huonoista puolista auttoi huomaamaan ja arvostamaan oman elämäntilanteen hyviä ominaisuuksia. Tämä tuli esille keskusteltaessa perheellisten ja sinkkunaisten elämästä.

Työelämässä mukana oleminen koettiin alkuun erottavana tekijänä, mutta ryhmäkertojen edetessä työelämän ulkopuolella olevat alkoivat miettiä niitä etuja, joita eläkkeellä/kuntoutustuella oleminen mahdollisti. Myös omia jaksamisen rajoja naiset miettivät työelämään liittyviä kysymyksiä mietittäessä. Kaiken kaikkiaan naiset olivat kuitenkin tyytyväisiä ryhmään ja se vastasi heidän asettamia odotuksia. Kuitenkin kaikkien vastauksista puutteena tuli esille jo meidän ennakkoon arvelema ryhmän lyhytikäisyys: naiset kokivat ajanjakson jääneen liian lyhyeksi ja sen käsittelemille aiheille.

Neljännessä kysymyksessä arvioitiin **omien tavoitteiden saavuttamista** ryhmän suhteen.

Naisista kaksi vastasi tähän kysymykseen saavuttaneensa tavoitteita, joita asetti ryhmälle. Kaksi vastasi, ettei ollut asettanut erityisiä tavoitteita. Kaksi naista vastasi saaneensa ryhmästä vertaistukea tai yleensä tukea ja tietoa toisilta naisilta, jota oli toivonut saavansa ryhmästä. Yksi nainen piti tärkeänä, että hän yleensä sai lähdettyä ryhmään. Toisaalta uskoisimme hänelle ryhmän olleen merkityksellinen, sillä hän kävi jokaisessa kokoontumisessa.

Viidennessä kysymyksessä pyydettiin **arvioimaan ryhmään osallistumisen hyödyllisyyttä.**

Tähän kysymykseen oli vastannut vain kolme naista ja kaikki näkivät osallistumisessaan myönteisiä asioita. Kommentteja vastauslomakkeista:

- *koin hyödylliseksi, aina jää jotain taskun pohjalle*
- *olihan ainakin syy lähteä neljän seinän sisältä*
- *en ole oikein ollut innostunut mistään ja nyt on ollut mukava osallistua ryhmään*

Vaikka naiset eivät ole eritelleet tämän tarkemmin vastauksissaan hyötyä, mielestämme vastauksista tulee esille itse ryhmän ja sen sisällön olevan syy osallistumiseen.

Kuudennessa kysymyksessä tiedusteltiin naisilta, **miten he kokivat ryhmän, saivatko he tarvitsemansa tilan, kuunneltiinko heitä, tuntuiko ryhmä luottamukselliselta.**

Kolme naisista koki ryhmän luottamukselliseksi ja kaikki he kokivat saaneensa tilaa sopivasti omille ajatuksilleen sekä tukea muilta ryhmäläisiltä omaan tilanteeseensa. Tässä kohdassa naiset huomioivat sellaisen asian, että ryhmässä oli tilaa myös asioille, jotka eivät varsinaisesti kuuluneet aiheeseen. Ohjaajat saivat palautteen kautta kiitosta, että olimme joustavia, mutta kuitenkin tarpeeksi jämähköitä palauttaessamme ryhmäläiset aiheeseen.

Kysymyksessä seitsemän naisilta tiedusteltiin **ryhmässä vallitsevasta ilmapiiristä.** Heitä pyydettiin kiinnittämään huomiota mm. avoimuuteen, turvallisuuden tunteeseen, suvaitsevaisuuteen ja toiveikkuuteen.

Kolme naista neljästä koki ilmapiirin ryhmässä erittäin hyväksi, avoimeksi ja välittömäksi. Heidän mielestään toisten mielipiteitä kuunneltiin, niitä arvostettiin ja otettiin opiksi toisten kokemuksista. Välillä keskusteltiin hyvin henkilökohtaisista ja vaikeista asioista ja kaksi naista antoi ryhmänohjaajille hyvää palautetta heidän osaamisestaan luotsata ryhmää vaikeiden asioiden käsittelyssä. Yksi nainen kertoi tämän kysymyksen vastauksessa, ettei hän kokenut itseään tasavertaiseksi muiden seurassa.

Meidän ohjaajien havainto tästä kokemuksesta on, ettei ryhmässä tapahtunut selvästi kenenkään ulkopuolelle jättämistä. Yksi naisista kertoi eri yhteydessä aiemmin ryhmässä, että

hän itse ei arvosta itseään muiden ryhmäläisten rinnalla eli tunne on hyvin omakohtainen eikä ryhmän aikaansaama. Kuitenkin hän osallistui keskusteluihin aktiivisesti ja sai hyvää ja kannustavaa palautetta ajatuksistaan ja mielipiteistään muilta ryhmäläisiltä.

Kysymyksessä kahdeksan naisia **pyydettiin arvioimaan ryhmän merkitystä jaksamiseen, antoiko ryhmä voimavaroja arkeesi?**

Tämän kysymyksen vastauksissa tuli esille kokoontumisjakson lyhyys – viisi kokoontumista. Tämän perusteella ryhmäläiset kokivat vaikeaksi arvioida ryhmän tuomaa hyötyä. Tämän perusteella kahdessa vastauksessa oli: en saanut tai en osaa sanoa. Ryhmän olisi toivottu jatkuvan pitempään ja luultavasti sen perusteella naisten olisi ollut helpompi arvioida sen vaikuttavuutta heidän arkeensa. Kahdessa vastauksessa arvio oli varovaisen myönteinen, kuitenkin ryhmä koettiin niin tärkeäksi, että pitkän työpäivän jälkeenkin jaksettiin tulla mukaan, sillä heidän sanojensa mukaan: ”siellä odotti aina jotain mukavaa”.

Kysymyksessä yhdeksän kysyttiin **naisilta, mitä muuta palautetta haluaisit antaa ryhmästä.**

Lisää kokoontumiskertoja olisi haluttu ryhmälle sekä muutama osallistuja lisää olisi antanut yhden mukanaolijan mielestä laajempaa näköalaa asioihin. Yhden mielestä tällaiselle naistenryhmälle on ehdottomasti tarvetta.

Viimeisessä kysymyksessä (kymmenen) pyysimme **palautetta omalle työskentelylle ryhmänohjaajina.**

Naisten antama palaute ryhmänohjauksesta on erityisen merkittävää meille opiskelijoille, sillä se antaa meille suuntaa voidaksemme kehittyä tulevaa ammattiamme varten. Pyysimme ryhmäläisiä arvioimaan työskentelyämme ja toivoimme heiltä erityisesti rakentavaa kritiikkiä ja parannusehdotuksia niin ryhmän toiminnasta kuin meidän ohjaustaidoistamme. Pääsääntöisesti ryhmäläiset olivat erittäin tyytyväisiä ryhmässä vallitsevaan ilmapiiriin sekä meidän kykyymme ottaa jokainen ryhmäläinen huomioon. Seuraavanlaisia kommentteja ryhmäläisiltä tähän liittyen:

- *kaikki uskalsivat keskustella, ehkä kun vetäjät kertoivat myös itsestään eikä kukaan ollut muita parempi*
- *mielestäni tulimme tasapuolisesti kohdelluiksi*
- *luontevaa, rauhaisaa ja kaikki ryhmäläiset huomioivaa*
- *pystyin kertomaan haluamani*
- *minulle ei jäänyt mitään mieleen painamaan.*

Osallistumisemme ryhmän keskusteluun omilla kokemuksilla ja mielipiteillä tuntui olevan merkittävä seikka luottamuksellisuuden heräämisessä. Itse koimme, että oli luontevampaa olla osallistujana kuin vain sivustaseuraajana. Osallistumisella pystyimme myös ohjaamaan keskustelua myönteiseen suuntaan silloin, kun keskustelu sai liian kielteisiä tai synkkiä sävyjä. Osa ryhmäläisistä ei kuitenkaan ollut kokenut ryhmän ilmapiiriä tarpeeksi turvalliseksi, sillä hän oli kirjoittanut palautteeseen: ”*En oikein voinut sanoa mitään taustastani*”. Tähän kommenttiin oli oletettavasti syynä naisten hyvinkin erilainen elämäntilanne.

Itse ryhmänohjaukseen oltiin myös pääsääntöisesti tyytyväisiä. Palautteessa huomioitiin negatiivisena ainoastaan ajan vähyys, minkä vuoksi yhden ryhmäläisen kommentti oli: ”ajan vähyden vuoksi jäi jotain sanomatta”. Jokaiselle kokoontumiselle olimme varanneet aikaa puolitoista tuntia. Parilla ryhmäkerralla joustimme ja annoimme keskustelun jatkaa pitempään kuin olimme ennakkoon sopineet. Näinä kertoina koimme, että aiheen käsittely olisi jäänyt pahasti kesken, emmekä siksi keskeyttäneet keskustelua. Muita kommentteja ryhmänohjaukseen liittyen oli seuraavia:

- *hyvin jaksotetut puheenvuorot, rönsyilystä palattiin nopeasti asiaan*
- *ryhmän ohjaus toimi mielestäni hyvin*
- *aiheet mukavia, kaikki meni hienosti.*

Meidän ryhmänohjaajien yhteistyö sujui todella helposti. Vaikka emme olleet aikaisemmin työskennelleet yhdessä, emmekä olleet tunteneet toisiamme pitkään, yhteistyömme oli hyvin joustavaa, luontevaa ja toistemme ammattitaitoa kunnioittavaa. Ehkä tällä oli myös merkittävä osa ryhmän ilmapiirin syntymisessä – meidän oli helppo ja hauska tehdä yhdessä työtä ja nämä tunteet siirtyivät kauttamme myös ryhmäläisiin.

6.2 Ohjaajien arviointi työskentelyprosessista

Ryhmän perustamisvaihe oli pelottavan jännittävä, koska ilmoittautumisia ryhmään tuli toivottua ja odotettua vähemmän. Olimme ymmärtäneet, että Hyvän mielen talon kävijöistä monet naiset olisivat olleet halukkaita osallistumaan vertaistukiryhmän toimintaan. Olimmekin yllättyneitä, kun teemapäivän jälkeen olimme saaneet vain muutaman ilmoittautumisen. Osallistujien ollessa selvillä, saimme sovittua Hyvän mielen talolle tapaamispaikan ja -ajat. Tässä vaiheessa emme voineet kuunnella naisten mielipiteitä ajankohdasta tai päivästä, sillä tilojen käyttö (ennen Talon varsinaisen toiminnan kesätaukoa) antoi meille vain pari vaihtoehtoa. Lisäksi olimme kaikki kolme omilla tahoillamme töissä ja aikataulujen yhteensovittaminen osoittautui haasteelliseksi. Ajankohta oli ryhmän kannalta huono, sillä kevään juhla- yms. kiireet ja ihana kesäsää tekivät osan mukaan halunneiden naisten osallistumisen ryhmään mahdottomaksi.

Koska halukkaita osallistujia oli niin vähän, emme voineet rajata osallistujien kannalta mahdollisimman yhtenäistä ryhmää. Olimme huolissamme siitä, miten naisten poikkeavat elämäntilanteet vaikuttavat ryhmän toimintaan. Vertaistukiryhmän kokoontuessa useamman kerran huomasimme kuitenkin, että ryhmän jäsenten erilaisuus oli osa ryhmän vahvuutta eikä se, ettei kaikki olleet ”oikean ikäisiä” vaikuttanut asiaan paljoakaan.

Kaikille naisille tarjoutui ryhmässä mahdollisuus sanoa sanottavansa ja jokainen ryhmän jäsen tuli huomioiduksi yksilönä. Voi olla, että naisten henkilökohtaiset tavoitteet ja motiivit poikkesivat paljon toisistaan, mistä ryhmässä esitetty kielteinen palaute antoi viitteitä. Joku naisista saattoi olla ryhmässä käsitelläkseen ja jäsentääkseen omia asioitaan, kun toinen oli voinut tulla ryhmään lievittääkseen yksinäisyyttään tai kokeakseen jotain uutta osallistumalla opinnäytetyöhömmme. Ryhmän yhteisillä säännöillä ja etukäteen yhdessä päätetyillä teemoilla pyrimme kuitenkin tukemaan ryhmän toimintaa.

Roolimme ohjaajina selkiytyi meille ryhmän toiminnan edetessä. Emme tarkoituksella halunneet vaikuttaa ryhmän sisäisiin vuorovaikutustilanteisiin, mutta kommentoimme, kannustimme ja kehuimme naisia eri tilanteissa. Koimme, että vetäytymisemme olisi voinut etäännyttää meidät ryhmäläisistä, mikä olisi saattanut puolestaan vaikeuttaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin muototutumista.

Ryhmätoiminnalle asettamiemme tavoitteiden saavuttamista auttoivat yhdessä sopimamme teemat ja osatavoitteet sekä käyttämämme materiaalit ja toiminnalliset harjoitukset. Ne toivat ryhmän toimintaan tavoitteellisuutta ja siten ryhmän kokoontumiskerrat etenivät johdonmukaisesti. Toteutuksemme onnistumisesta kuuluu kiitos myös Hyvän mielen talolle ja sen työntekijöille, jotka mahdollistivat ryhmästä tiedottamisen ja antoivat häiriöttömän kokoontumistilan ryhmämme käyttöön.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön luotettavuudesta kertoo se, onko tekijällä riittävästi havaintoja tutkittavasti ilmiöstä. Käytimme tutkielmassamme kahta eri menetelmää, havainnointia ja kyselylomaketta. Eri menetelmien käyttöä tutkimuksessa kutsutaan metoditriangulaatioksi. Metoditriangulaatio lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska siten aineisto on kattavampi. Avoin kyselylomake ja sanallinen palautemahdollisuus ryhmäkerran päätteeksi monipuolistivat aineistoamme, koska saimme kirjattua naisten omin sanoin kuvaamia voimaantumisen kokemuksia, joita meillä oli mahdollisuus siteerata tässä työssämme. Aineistokatkelmien käyttö lisää osaltaan työmme ja tulkintojemme luotettavuutta, koska sitaattit havainnollistavat ja mahdollistavat lukijan tekemän arvioinnin tulkintojen paikkansapitävyydestä (ks. Eskola & Suoranta 1998, 69, 181).

Kerroimme osallistujille heti ensimmäisellä tapaamisella vertaisryhmän olevan pääosa opinnäytetyötämme, johon kuuluu myös palautteen saaminen osallistujilta. Sekä teemapäivän että ryhmätoiminnan palautteen antoon jokainen osanottaja osallistui vapaaehtoisesti. Palautteen anto ei ollut kuitenkaan edellytys osallistumiselle eikä kyselylomakkeeseen tarvinnut laittaa nimeä. Sekä ryhmäläisten suullisia palautteita ja kirjallisia vastauksia että opinnäytetyön teorian lähdeaineistoa olemme käyttäneet työssämme mitenkään muuttamatta.

Opinnäytetyötä tehdessä täytyy ottaa huomioon työn eettisyys. Sekä tutkimus- että ammattietikkaan kuuluu tärkeänä osana ihmisarvon ja yksilöllisyyden ehdoton kunnioittaminen. Opinnäytetyö ei saa vahingoittaa eikä loukata ihmisiä (ks. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2005, 6.) Tutkimusetikkaan kuuluu tutkimusluvan saanti, tutkittavien riittävä informointi tutkimuksen luonteesta, tutkittavien suojeleminen sekä heidän anonymiteettinsä ja yksityisyytensä varmistaminen. Tutkimuksessa on periaatteena, että tutkittavien henkilöllisyyden paljastuminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi. (Eskola & Suoranta 1998, 52 – 57).

Naisten tunnistettavuuden ehkäisemiseksi emme henkilöineet heitä esittelemällä heidän taustojaan ja elämäntilanteitaan. Opinnäytetyömme eettisyydestä kertoo myös se, että naiset olivat tietoisia kaksoisroolistamme ryhmässä ja saimme heiltä suostumuksen aineiston

keruuseen. Opinnäytetyömme luottamuksellisuutta ja anonyymiteettiä kasvattaa aineiston hävittäminen opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimusta tehdessä tutkittaville pitää korostaa osallistumisen ja vastaamisen vapaaehtoisuutta (Sama, 56).

Opinnäytetyön tekijän on kiinnitettävä huomiota erityisesti osallistuvassa havainnoinnissa tekojensa seurauksiin (ks. Sama, 102). Ryhmässä me ohjaajat mietimme ja harkitsimme tarkasti sanomiamme ja tekemisiämme, mutta vastaavasti myös sanomatta tai tekemättä jättämisiamme, jotta emme olisi loukanneet naisia. Meidän täytyi ottaa huomioon, että vertaistukiryhmään osallistuvien ihmisten arvot ja asenteet saattoivat poiketa omista arvoistamme. Näissä tilanteissa kunnioitimme jokaisen yksilön omia näkemyksiä, huolimatta siitä, mitkä meidän näkemyksemme asioista olivat.

Tarkkuus koskee opinnäytetyön kaikkia vaiheita, tulosten tulkintaan, mikä vaatii tekijältä kykyä punnita vastauksia ja saattaa niitä myös teoreettisen tarkastelun tasolle, pätee sama tarkkuuden vaatimus: olisi kerrottava, millä perusteella tekijä esittää tulkintoja, mihin hän päätelmänsä perustaa. Tässä lukijaa auttaa, jos työselosteita rikastutetaan esimerkiksi suorilla haastatteluotteilla tai muilla autenttisilla dokumenteilla. (ks. Hirsjärvi ym. 2007, 227 – 228.) Opinnäytetyömme luotettavuuden olemme pyrkineet takaamaan siten, että kirjasimme ylös osallistujien kommentteja muuttamatta niiden sisältöä tai paljastamatta henkilöllisyyttä. Havainnoitsijana ollut opiskelija kirjasi kommentit sanatarkasti ja todenmukaisesti muistiinpanoihinsa. Olemme lainanneet lähdekirjallisuutta raporttiimme sitä mitenkään muuttamatta ja lisäksi olemme pyrkineet käyttämään uusinta saatavilla olevaa tietoa.

Tarkoituksenamme oli tarjota naisille mahdollisuus voimaantumisen tunteen löytymiseen vertaistuen, tiedon ja uusien yksilöllisten mahdollisuuksien löytymisen kautta. Voimaantuminen on hyvin yksilöllinen kokemus, jonka toteutuminen vie aikaa. Ryhmä kokoontui vain noin yhden kuukauden ajan ja se oli mielestämme suhteellisen lyhyt aika voimaantumisen kokemuksen oivallukselle ja löytymiselle. Tämän takia raporttimme onkin enemmän selvityksen tekoa naisten voimaantumisen tunteen mahdollistamisesta vertaistuen, tiedon ja uusien mahdollisuuksien avulla, sillä voimaantumista ei voi luotettavasti todentaa näin lyhyessä ajassa.

8 PÄÄTELMÄT

Opinnäytetyömme toiminnallinen tuotos antaa viitteitä siitä, että vertaistuella voi olla voimaannuttava vaikutus naisen elämässä. Vaikka vertaistukiryhmäämme osallistui vain neljä naista, voimme olettaa, että vastaavanlaisessa vertaistukitoiminnan järjestämisessä on mahdollisuus saavuttaa samankaltaisia tuloksia. Siitosen mukaan oma voimaantuminen edellyttää, muun muassa kokemusta hyväksytyksi tulemisesta sekä ihmisarvon kokemista, olemisen-, ilmaisun-, ja toiminnanvapautta, pysähtymistä, tiedostamista ja havahtumista. Lisäksi arvojen ja itselle merkityksellisten asioiden pohtimista, jota voi myös kuvata sisäiseksi puheeksi itsensä kanssa. Asioiden jäsentymistä, eli sen pohtimista mihin energiani kuluu, mihin haluan sen suunnata ja mitä elämältäni haluan. Voimaantuminen edellyttää omien uskomusjärjestelmien ja asenteiden arviointia ja omien asennelukkojen avaamista, sekä rohkeutta irrottautua totutuista asetelmista ja ennakkoluulottomuutta katsoa asioita eri näkökulmista. Itsensä arvostamista, itseluottamusta, jonka kautta on mahdollista selkiyttää omaa identiteettiä ja minäkuvaa. Sen oivaltamista, että minullakin on ydinminä, joka tarvitsee välittämistä ja rakastamista. Rohkeutta kohdata erilaisia tunnetiloja ja kuunnella omia tunteuksiaan. Halua selviytyä ja kasvaa ihmisenä. Tämä vaatii tilaa antavaa ja mahdollistavaa ympäristöä ja yhteisöä (Siitonen 2007).

Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi koimme, että jokainen ryhmäläinen sai toisista tukea ja työkaluja oman voimaantumiseensa. Mielestämme tavoitteiden ja niiden määrittelemisen yhdessä on erittäin tärkeä, koska silloin voimme päästä parhaimpaan lopputulokseen. Voimaantuminen on yksilöllinen ja mahdollisesti aikaa vievä prosessi riippuen ihmisen elämäntilanteesta. Johtopäätöksenä voimme todeta, että kaikki ryhmäläiset saivat tietoa voimaantumisesta sekä vertaistuen merkityksestä. Itse voimaantumisesta ei välttämättä ryhmän kokoontumisen aikana juuri tapahtunut, mutta kaikki naiset saivat työkaluja oman voimaantumisen kehittymiseen. Ja naisen omasta voimaantumisesta seuraa, muun muassa yksilön hyvinvoinnin ja elämän hallinnantunteen lisääntyminen, jolloin piilossa ollut potentiaali vapautuu, joka puolestaan vapauttaa voimavaroja. Oma vastuullisuus terveydestä ja hyvinvoinnista lisääntyy. Voimaantuminen vahvistaa perustaa hyvälle ja elämisen arvoiselle elämälle. Auttaa selkiyttämään elämän tarkoitusta ja missiota, pitää yllä uskoa ja toiveikkautta. Voimaantunut ihminen kykenee näkemään ympärillään hienout-

ta, rakkautta ja potentiaalia. Voimaantuminen ja sen vaikutukset siirtyvät myös muille elämän alueille, perhe-elämään ja työhön. (ks. Siitonen 2007.)

Mielestämme vastaavanlaisia ryhmiä suunniteltaessa ja toteutettaessa kannattaa ottaa huomioon toiminnan tavoitteet, teemat, kokoontumiskertojen rakenne, käytetyt materiaalit sekä menetelmät. Hyvän ryhmäytymisen hyötyjä ja tavoitteita täytyy tarkastella myös ohjaajan näkökulmasta. Ohjaajan työn tavoitteita ajatellen ei riitä, että oppimisympäristö on turvallinen ja toimiva, vaan sen tulee myös edistää oppimista. Ohjaaja joutuukin työssään pohtimaan oppimisen tavoitteita ja arvioimaan tavoitteiden edistämiseen sopivia sisältöjä (ks. Uusikylä & Atjonen 2005). Koimme, että selkeän rakenteen suunnitteleminen ja noudattaminen auttoi ryhmää työskentelemään tavoitteellisesti. Käyttämäämme vertaistukiryhmän kokoontumisrunkoa ei voi kuitenkaan siirtää suoraan toiseen vertaistukiryhmän toteutukseen. Ryhmätoiminnassa on huomioitava, että jokainen ryhmä on hyvin yksilöllinen. Ryhmän toimintaan vaikuttavat ryhmän koko, tavoitteet ja osallistujien persoonallisuudet.

Hyvärin mukaan vertaistuen toimintamuodoissa kokemukset eivät jää pelkästään yksityiseksi murheiksi. Vertaistoiminta rakentaa siltaa yksityisen ja julkisen tilan väliin. Näin yksityisen ihmisen ääni pääsee kuuluviin, ja läpi elettyjä kokemuksia voidaan hyödyntää hyvinvointipoliittisten ajatusmuotojen kehittämisessä ja uudistamisessa (Hyväri 2005). Vertaistukiryhmätoiminta on siis myös yhteiskunnallisesti tärkeä toimintamuoto ja sillä voidaan auttaa myös niitä ihmisiä, joilla ei ole riittävästi viranomais- tai läheisverkostoa tukenaan. Vertaistukimuotojen kehittämisessä tarvitaan kuitenkin kansallista ja paikallista yhteistyötä. Voimavarojen ja resurssien yhdistämisen kautta voidaan tuottaa paljon sellaista, mihin mikään organisaatio ei yksinään pysty. Erityisesti on syytä paneutua paikallisen toiminnan verkottumiseen ja yhteistyömuotojen kehittämiseen. Vertaistukiryhmien ja paikallisten yhdistysten suhde ja yhteistyö voi rakentua löyhemmäksi tai tiiviimmäksi. Tärkeää on toisten toiminnan arvostaminen ja viestintä ja vuorovaikutuskanavien kehittäminen. Yhteistyön kautta erilaisten tuen ja palvelutarpeiden esille nostaminen voisi tulla mahdolliseksi (ks. Vaitti 2010, 35).

Mielenkiintoista olisi seurata, mitä pitkä kestoisemmalla ryhmän tuella olisi vaikutusta naisten voimaantumisprosessiin. Oman vertaistukiryhmätoiminnan toteutuksen jälkeen koimme vertaistuen erittäin hyväksi tukimuodoksi, jota pitäisi entistä aktiivisemmin hyödyntää sosiaalialan työssä.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen, mutta pitkä ja raskas prosessi. Kukaan meistä ei välttämättä ymmärtänyt opinnäytetyömme laajuutta, kun aloitimme työmme suunnittelun talvella 2011. Aloimme suunnitella ja tehdä opinnäytetyötä omien kiinnostuksen kohteidemme pohjalta. Alkuun meillä oli tarkoitus tehdä teemapäiväkokonaisuus vaihdevuosi-ikäisille naisille, mutta kuntoutumisen näkökulmaa ei siitä löytynyt tarpeeksi ja päädyimme käyttämään teemapäivää ”Hilmanpäivä” vertaisryhmän aloitustapahtumana. Mielenkiintomme niin toiminnalliseen työskentelyyn, naisten vaihdevuosiin kuin vertaistuen tutkimiseen auttoi opinnäytetyön etenemisessä silloinkin, kun aikaa ei tuntunut olevan riittävästi opinnäytetyön tekemiseen ja tekemistä oli paljon. Onneksi helpotusta toi asioiden ja töiden jakaminen useamman tekijän kesken.

Olimme tyytyväisiä opinnäytetyön aihe- ja menetelmävalintoihin. Naisen vaihdevuodet ja niihin liittyvät muutokset ovat myös meille tekijöille ajankohtaisia. Ryhmän aikana käydyt keskustelut jäivät mieleemme ja prosessi antoi meille jokaiselle omaan elämäntilanteeseemme paljon uusia näkökulmia ja pohdittavaa. Ryhmästä nousi esiin se, että on ihanaa olla nainen, vaikka paineet, kiire ja elämän hektisyys luovatkin välillä mustia pilviä taivaalle. On tärkeä todella keskittyä omaan ytimeensä, miettiä oman jaksamisensa alkujuuria – asioita, joista saa puhdasta iloa ja mielihyvää. Se auttaa suhteuttamaan omat tarpeensa ulkopuolelta tulevien tarpeiden rinnalle ja näkemään itsensä oman elämänsä tärkeimpänä henkilönä, jolla on avaimet muutokseen käsissään.

Toiminnallisten menetelmien valitseminen toimintatavoiksemme antoi meille mielestämme juuri oikeaa tietoa sekä vastauksia kysymykseen, tarvitseeko Hyvän mielen taloon perustaa naisten keskusteluryhmä ja voiko vertaistuen avulla myöhäiskeskä-ikäinen nainen saada tukea ja vahvistusta arjessa jaksamiseen. Uskomme, että luova toiminta tapahtuu enemmän sykkähdyksittäin, eikä sitä voi liikaa ulkopuolelta ohjata. Olemme tyytyväinen siihen, että ohjaajina pystyimme antamaan ryhmäläisille sellaisia virikkeitä, joilla he voivat tulevaisuudessakin irrottautua arjesta ja voimaannuttaa itseään. Tulostavoitteenamme oli käynnistää uusi ryhmä naisille syksyllä 2011 esimerkiksi meidän ryhmässä olleen naisen vetämänä ja tämä toteutuikin, jopa kahden ryhmäläisen ottaessa vastuun yhdessä uudesta ryhmästä.

Ryhmäkertoja suunnitellessa peilasimme kertojen toiminnallisia ohjausmenetelmiä omiin oppimistavoitteisiin. Meillä jokaisella on kokemusta erilaisten ryhmien ohjauksesta, joten suunnitellessamme iltoja hyödynsimme toistemme osaamista ja haimme haasteita myös omaan ohjaustyöhömme jokainen henkilökohtaisesti. Pystyimme hyödyntämään ohjaajina jo olemassa olevaa ammattitaitomme ja näin kokemuksiamme jakamalla saimme toinen toisiltamme uutta osaamista, jota tulemme tarvitsemaan kuntoutuksen ohjaajan tehtävissä jatkossakin. Suurimpia haasteita tämän ryhmän kanssa olivat ammatillisuuden säilyttäminen ja havainnointi, koska ryhmässä käsiteltävät aiheet olivat ajankohtaisia myös meille ohjaajille. Mielestämme ja myös ryhmäläisten palautteiden mukaan, onnistuimme ohjaustyössämme hyvin ja saimme vietyä ryhmäkerrat läpi tavoitteiden suuntaisesti. Suunnitelmalliset ja tavoitteelliset ryhmäkerrat sekä tapaamisten vetovastuiden vuorottelun koimme helpottavan ja selkeyttävän toimintaamme. Keskinäinen yhteistyömme oli onnistunutta, sillä arvostimme ja luotimme toisimme. Yhteistyö oli joustavaa ja sujuvaa, joten yhteisten tavoitteiden saavuttaminen sovitussa aikataulussa onnistui.

Ohjaamamme ryhmän olemassaolo perustui ryhmäläisten itseään koskeviin tarpeisiin. Opinnäytetyöllemme asetettujen tavoitteiden saavuttamista edesauttoivat ryhmätapaamisille asetetut selkeät teemat ja osatavoitteet. Pystyimme tukemaan turvallisen ja vuorovaikutuksellisen ympäristön syntyä ja kehitystä luomalla selkeän kokonaisuuden tapaamiskerroille sekä perehtymällä illan aiheeseen huolellisesti. Osallistuvan havainnoinnin ja kyselylomakkeiden tuottaman aineiston avulla saimme osallistujilta tietoa siitä, oliko vertaistukiryhmään osallistuminen tarjonnut heille voimaannuttavia kokemuksia. Tuloksemme osoittavat naisten saaneen voimaannuttavia kokemuksia, mutta emme voi kuitenkaan arvioida, kuinka pysyviä ja kokonaisvaltaisia heidän kokemuksensa voimaantumisesta ovat.

Yhdeksi keskeisimmäksi työskentelymme anniksi nousi ryhmän merkitys. Ryhmä voi toimia joko kannustavana ja voimaantumista tukevana, mutta toisaalta myös hajottavana ja voimaantumista estävänä. Vaikka tämän ryhmän aikana ei ryhmäytymiseen ehdittykään käyttää valtavasti aikaa, olivat ryhmäläiset kuitenkin kokeneet ryhmän muodostuneen osallistavaksi ja itseensä tukevaksi. Voimaantumisteoriassaan Siitonen (1999) toteaa, että osapuolten vastavuoroinen hyväksyntä edesauttaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin syntymistä. Myönteinen ilmapiiri voi puolestaan tukea yksilön voimaantumista. Naiset kokivat vertaistukiryhmässä kokonaisvaltaista hyväksyntää. Mahdollisuus olla oma itsensä ja hyväksynnän näkeminen ja kuuleminen poistivat vähitellen epäluuloja ja pelkoja, mikä vahvisti avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin rakentumista.

Arvostuksen, kunnioituksen ja luottamuksen kokeminen on merkityksellistä yksilön sisäisen voimantunteen rakentumisessa. Havaintojemme perusteella naiset ilmaisivat arvostuksensa ja kunnioituksensa muita ryhmäläisiä (ja ohjaajia) kohtaan sekä sanallisesti tukemalla että kehumalla. Arvostus ja kunnioitus näkyivät muiden huomioimisena, esimerkiksi puheenvuorojen ja tilan antamisena toisille. Turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä naiset uskalsivat jakaa henkilökohtaisia asioita sekä ilmaista avoimesti mielipiteitään. Toiminnan vapaus ilmeni ryhmässä mahdollisuutena ottaa keskusteluun naisille tärkeitä asioita. Lisäksi heillä oli vapaus vaikuttaa ryhmäkertojen sisältöön ja ryhmän toiminnan etenemiseen. Keskustelun ja ryhmässä työskentelyn avulla naiset saivat uusia näkökulmia elämäntilanteeseensa.

Naiset antoivat meille myönteistä palautetta vertaistukiryhmän toteutuksesta ja ohjauksesta. Kaikki naiset kokivat ryhmään osallistumisen olleen hyödyllistä heille itselleen ja antaneen voimavaroja heidän arkeensa. Vertaistukiryhmä koettiin yksinäisyyttä lievittäväksi ja voimaa antavaksi. Lisäksi naiset kokivat käyttämämme materiaalin ja toiminnalliset harjoitukset iloa tuottaviksi ja uusia ajatuksia herättäviksi. Myös Hämmäläisen mukaan luova toiminta auttaa ihmistä jäsentämään ja syventämään itsetuntemustaan. Se herkistää pohtimaan oman olemassaolon arvo-, sekä merkityskysymyksiä ja löytämään uutta suuntaa ja sisältöä elämään. Se auttaa myös löytämään ratkaisuja ongelmiin, kehittämään itseä ja rentoutumaan. Luovan toiminnan avulla pystyy myös jäsentämään omaa elämäntunnetusta ja arvomaailmaa. (ks. Hämmäläinen 1999, 67.)

Toiminnanohjaus ryhmänvetäjinä sujui mielestämme meiltä kaikilta hyvin. Hyvän ja suunnitellun toiminnan lisäksi koimme, että meitä auttoi myös vahva ammatillinen tausta sekä kokemus elämästä ja naisena olemisesta. Ryhmien täydellinen onnistuminen johtui siitä, että osallistujien vähäisen lukumäärän vuoksi ryhmässä oli turvallista toimia ja toiminnalliset osiot olivat helppoja toteuttaa. Onnistuimme myös soveltamaan teoriaa ja osaamistamme käytäntöön: teoreettinen viitekehys ja valitut menetelmät tukivat hyvin toimintaamme. Tilanteiden ”lukutaitomme” parani ryhmäkertojen edetessä. Kuten Hämmäläinen ja Kurki ovatkin todenneet, niin toiminnallisessa työssä tavoitteena voidaan pitää myös opinnäyte-työntekijän oman pedagogisen ajattelun kehittymistä. (ks. Hämmäläinen & Kurki 1997, 46.)

Vaikka me opiskelijatkaan emme ole tunteneet toisiamme pitkään huomasimme pian, että meidän on helppoa ja vaivatonta työskennellä yhdessä. Pienryhmä oli meille kaikille sopiva ratkaisu. Kolmestaan työskennellessä oli otettava huomioon kaikkien ajatukset ja ideat opinnäytetyön toteutuksesta ja myös joustettava työn toteuttamisessa. Opiskelijaryhmän henkinen tuki oli erittäin tärkeää, kun opinnäytetyöskentelyssä tuli vastaan haastavia tai ratkaisemattomaltakin tuntuvia ongelmia. Kolmestaan oli helpompi ja nopeampi löytää ratkaisut vaikeisiin ongelmiin kuin yksin. Koimme, että ryhmätyöskentelymme kehittyi ja syventyi koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opimme sanoittamaan ja ilmaisemaan ajatuksiimme niin, että toiset pystyivät ottamaan sanotun hyvin vastaan. Opinnäytetyöprosessin aikana koetut erimielisyydet kasvattivat meitä niin ryhmätyöskentelijöinä kuin yksilöinäkin. Tämä kokemus on kasvattanut ammatillisuuttamme ja luottamusta omiin kykyihimme huimasti. Voimme silti todeta, että tämänkaltainen työ, jossa on sekä toiminnallinen osuus että raportointi vaatii paljon työtä ja aikaa. Huomasimme, että meille kaikille on tärkeää valmistautua ohjaamiseen huolella. Se toi itseluottamusta ohjaustilanteisiin ja oli mielestämme myös osallistujia kunnioittava teko. He antoivat aikaansa, joten halusimme antaa heille parasta mahdollista vastinetta. Tällä tavalla sitoutuen koimme saavamme kokemuksesta myös eniten uusia oppeja ja näkökulmia tulevaisuuttamme varten. Olemme kiitollisia ryhmälle siitä, että se ennakkoluulottomasti ja innolla lähti toimintaan mukaan.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: My Generation Oy.
- Dunderfelt, 1996. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.
- Eskola & Jauhiainen, 1993. Ryhmäilmiö. Porvoo: WSOY.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hannula Pekka, 2011. Luentomuistiinpanot. Oulun taidemuseo.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hulmi, 2004. Ihminen, vertainen. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto.
- Hämäläinen & Kurki, 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY
- Hyväri, S., 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet (214 – 235). Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Järvikoski & Härkäpää, 2006. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Kallaranta, Rissanen & Vilkkumaa (toim.), 2001. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim
- Kananen, 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Juvenes Print.
- Kataja, 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy
- Keltikangas-Järvinen, 2008. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen, 2003. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY
- Kopakkala, 2005. Porukka, jengi, tiimi. Helsinki: Edita Prima Oy
- Kopakkala, 2009. Masennus. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Koskisuu, 2003. Oman elämänsä puolesta - Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: EDITA.
- Pajunen, A-E. & Koivunen, M., 2010. Vertaisryhmätoiminnan opas. Käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. ADHD-liitto ry. Hakupäivä 5.12.2011. http://www.adhd-liitto.fi/vertaistoiminnan_opas_nettiin.pdf
- Rissanen, Kallanranta & Suikkanen, 2008. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.

Räsänen, 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut – Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Suomen Työvalmennusakatemia julkaisu. Järvenpää: Nupa Express.

Siltala Pirkko, 2006. Nainen ja masennus, Helsinki: Kirjapaja Oy.

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet. 3. painos. Helsinki: WSOY.

Vaitti, L. 2010. Vertaistukiryhmät kansalaistoimintana – Kehitysvammaisten Tukiliiton Vertaansa vailla -projektin loppuarviointi. Ylöjärvi: Painohäme Oy. Hakupäivä 5.12.2011. <http://www.kvft.fi/media/Julkaisut/HankkeidenRaportit/VertaistukiryhmatKansalaistoimintana.pdf>

Vilén, Leppämäki & Ekström, 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Porvoo: WSOY.

Digitaaliset lähteet

Hattunen, L., 2011. Luentolyhenne Naistenkartano.com sivulla: Kohti seksuaalista tietoisuutta. Hakupäivä 5.12.2011.

<http://www.naistenkartano.com/elamanhallinta/ihmissuhteet/seksuaalisuus/>

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. 2011. Toiminnalliset menetelmät. www.ela.fi – sivut.

<http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>, hakupäivä 3.10.2011

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit. 2006.

Kuntoutuksenohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma. Hakupäivä 5.12.2011

<http://www.ncp.fi/ects/materiaali/Kuntoutuksenohjauksen%20ja%20suunnittelun%20koulutusohjelman%20kompetenssit%20042006.pdf>

Lyden, H. 2009. Identiteetti. Naisten virta www-sivusto. Hakupäivä 5.12.2011.

<http://naistenvirta.nettisivu.org/tyontekijalle/identiteetti>.

Pulkinen P., 2010. Miltä keski-ikä näyttää. Teoksessa Pulkinen & Kokko (toim.), Keski-ikä elämänvaiheena. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 352. Jyväskylä, Kampuskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3894-9>

Siitonen & Robinson, 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa: Järvisalo (toim.)

Muutoksen kautta kasvuun. Pieksämäki: RT-Print Oy.

<http://www.voimaantuvasuomi.org/sirob.pdf>

Siitonen, J., 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun

opettajankoulutuslaitos, Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis, E 37.

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Siitonen, J., 2007. Voimaantumisen viitekehys, Tiivistelmä. Hakupäivä 5.12.2011.

<http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, Ammattieettinen lautakunta, 2005. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisten eettiset ohjeet. Helsinki.

http://www.talentia.fi/files/558/1649_Etiikkaopas2005_1_.pdf

Valtioneuvoston Kuntoutusselonteko, 2002.

<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf>

Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys ry. Versova-projekti. Vertaistuen ja vapaaehtoistyön hankkeen www-sivut. Jyväskylä. hakupäivä 5.12.2011

<http://www.versova.fi/pages/vertaisryhmae-toiminta/vertaisryhmaellae-on-vaikutusta.php>

LIITTEET

LIITE 1

KYSELYKAAVAKE HILMAN PÄIVÄSTÄ

Olet tänään osallistunut ”Hilman päivään”, joka on osa opinnäytetyötämme. Ystävällisesti pyytäisimme sinulta palautetta illasta ja samalla kysymme myös halukkuuttasi osallistua touko – kesäkuussa järjestettävään naisten vertaistukiryhmään, joka myös kuuluu osana opinnäytetyöhömmme. Kerrothan meille myös rakentavaa kritiikkiä, sillä JUURI sen avulla voimme kehittää itseämme ja toimintaa juuri sinun tarpeitasi vastaaviksi. Olisi mukava myös kuulla, missä tämän illan osa-alueissa olemme mielestäsi onnistuneet.

KYSELYYN VASTATAAN NIMETTÖMÄNÄ!

1. Vastasiko tapahtuman kokonaisuus odotuksiasi? ___ Kyllä ___ Ei
2. Mistä osioista koit saavasi itsellesi hyötyä, merkitse kolme tärkeintä:

___lääkärin luento	___kokemuskouluttajien puheenvuorot
___yleisökeskustelu	___tekstiiliesittely
___seksuaaliapuvälineidenesittely	___luontaistuote-esittely
___rentoutustuokio	___jokin muu, mikä _____
3. Mikä osio kiinnosti sinua vähiten

4. Koitko saaneesi tarpeellista tietoa, jonka voit siirtää omaan elämääsi tukemaan jaksamistasi ___ En ___ Kyllä, kerro mitä sait?

5. Mitä hyvää mielestäsi oli teemapäivässä ja/ tai mitä olisit jättänyt pois?

6. Millaista palautetta annat meille tuleville kuntoutuksen ohjaajille, jotta voisimme kehittää osaamistamme: Esim. illan suunnittelussa, järjestelyistä, yleisön huomioimisesta jne.

7. Oletko kiinnostunut osallistumaan touko- kesäkuussa järjestettävään naisten vertaistukiryhmään, jossa yhdessä etsitään keinoja jaksamiseen ja oman elämän hallintaan?
 ___ En ___ Kyllä -> vastaa myös kysymykseen 8.
8. Mitä aiheita haluaisit ryhmässä käsiteltävän ja millaisin toteutustavoin

KIITOS VASTAUKSESTASI JA AURINKOISTA KEVÄTTÄ

PALAUTELOMAKE NAISTEN RYHMÄSTÄ

Palautelomakkeen on tarkoitus selvittää teidän tuntemuksianne ja kokemuksianne ryhmästä opinnäytetyötämme varten. Ryhmän alussa jokainen ryhmäläinen kirjaa omat toiveensa ja odotuksensa kyselykaavakkeelle. Samoin jokainen kirjaa ylös omat tavoitteensa - mitä haluaisi saavuttaa osallistumisellaan ryhmään. Näihin palataan sitten viimeisellä kokoontumiskerralla, ja jokainen arvioi itse omien tavoitteensa toteutumista. Kyselyihin vastataan nimettöminä ja kenenkään henkilöllisyyttä ei tulla paljastamaan.

1. Mitkä ovat toiveesi ja odotuksesi ryhmän suhteen? Miksi haluat osallistua ryhmään?

.....

.....

2. Mitä tavoittelet ryhmään osallistumisella, mitä muutosta mahdollisesti haet elämäntilanteeseesi, minkälaisiksi koet ryhmän/ryhmäläisten roolin tavoitteidesi suhteen?

.....

.....

3. Vastasiko ryhmän toiminta odotuksiasi? Jäikö ryhmän toiminnasta puuttumaan jotain?

.....

.....

4. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla asetit itsellesi tavoitteita ryhmään osallistumisen suhteen. Saavutitko mielestäsi niitä, miksi et?

.....

.....

5. Koetko, että ryhmään osallistuminen oli sinulle hyödyllistä? Miten ryhmän hyödyllisyys / hyödyttömyys ilmeni?

.....

.....

6. Saitko mahdollisuuden ryhmässä keskustella sinulle merkittävistä asioista? Koitko, että muut ryhmäläiset kuuntelivat ja tukivat sinua? Koitko ryhmän luottamukselliseksi?

.....

.....

7. Minkälainen ilmapiiri mielestäsi vallitsi ryhmässä (esim. avoimuus, turvallisuus, tasa-vertaisuus, suvaitsevuus, iloisuus, toiveikkaus jne.)?

.....

.....

8. Vaikuttiko ryhmään osallistuminen jaksamiseesi, saitko ryhmästä uusia keinoja selvittää arjessasi? Antoiko ryhmä voimavaroja arkeesi?

.....
.....
.....

9. Mitä muuta palautetta haluaisit antaa ryhmästä?

.....
.....

10. Me opiskelijat tarvitsemme palautetta työskentelystäämme ryhmänohjaajina. Kehittyäksemme tulevaa ammattiamme varten, toivoisimme sinulta palautetta. Kirjoita vapaamuotoisesti, mitä mieltä olit esim.

- meidän tasapuolisuudesta ryhmäläisiä kohtaa, annoimmeko kaikille tasapuolisesti aikaa kertoa mielipiteensä
- kannustavuudesta
- tunsitko olosi ryhmässä turvalliseksi ja pystyitkö kertomaan sen, minkä halusit
- jäikö mieltäsi painamaan jokin/jotkut asiat
- mitä olisit halunnut meidän toimivan/tekevän toisin

.....
.....
.....

KIITOS VASTAUKSISTASI! HYVÄÄ TULEVAA ELÄMÄÄ SINULLE ☺