



Katariina Elovirta
lidasofia Lehtinen
Jenny Manninen
Nita Sulonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan tutkinto
Sosionomi (AMK) -diakoni
Sosionomi (AMK) -kirkon nuorisotyön ohjaaja
Opinnäytetyö, 2021

PÄIHDEMAAILMASTA YHTEYTEEN

Kanssasisaret-ryhmän ohjaajan opas asunnottomuutta kokeneiden nuorten naisten toipumisen tukena

TIIVISTELMÄ

Katariina Elovirta, Iidasofia Lehtinen, Jenny Manninen ja Nita Sulonen
Päihdemaailmasta yhteyteen: Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas asunnottomuutta kokeneiden nuorten naisten toipumisen tukena

114 s., 8 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö, Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää sosiaali- ja kirkon alan ammattilaisten taitoja kohdata asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyviä päihdeongelmia kokeneita nuoria naisia. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena ja sen tavoitteena oli luoda ryhmänohjaajan opas kaikille nais erityisestä vertaistoiminnasta kiinnostuneille ja sitä tekeville sosiaali- ja kirkon alan ammattilaisille. Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppaneita olivat Naistenkartano ry, Osis – vertaisten osallisuutta vahvistava toiminta ja Suomen NNKY-liitto ry. Kokonaisuutta ovat olleet kehittämässä myös Vailla vakinaista asuntoa ry:n kokemusasiantuntijat ja Osiksen VeryNais-ryhmän naisvertaiset.

Opinnäytetyö toteutettiin verkostoitumalla kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Lisäksi hyödynnettiin alan kirjallisuutta ja ajankohtaista verkkoaineistoa. Teoreettisena perustana käsiteltiin nuorten naisten asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyvää päihdeongelmaisuutta, tavallisimpia nuorten ja naisten asunnottomuuteen yhteydessä olevia tekijöitä, naisten asunnottomuuden erityispiirteitä, feminististä sosiaalityötä ja nais erityistä ryhmämuotoista vertaistoimintaa sekä monitoimijuuden merkitystä nais erityisen toiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas. Oppaan sisällöksi valikoitui teoreettisen viitekehyksen, asiantuntijahaastattelujen sekä asiakastyön havainnoinnin pohjalta seuraavia teemoja: 1) tutustuminen, 2) identiteetti ja itsetunto, 3) tunteet, 4) kehollisuus ja hemmottelu, 5) suostumus ja omat rajat, 6) voimavarat sekä vapaavalintainen teema 7) hengellisyys. Toiminnallisten harjoitusten lisäksi opas sisältää kattavan teoriaosuuden, verkostokartan sekä linkkejä muihin materiaaleihin.

Oppaan arviointi oli kaksivaiheinen. Väliarviointiin osallistuivat työelämäyhteistyökumppaneiden lisäksi kokemusasiantuntijat ja vertaiset. Viimeistelyä varten toteutettiin oppaan loppuarviointi, johon osallistuivat vain kehittämisessä mukana olleet työelämäyhteistyökumppanit. Saadussa loppupalautteessa oppaan todettiin olevan kattava, monipuolinen ja tarpeellinen paketti, joka ansaitsee paikkansa asunnottomuus- ja päihdetyön kentällä. Valmis opas on julkaistu sähköisessä muodossa Theseus-julkaisuarkistossa ja se on vapaasti ladattavissa ja käytettävissä. Kanssasisaret-vertaisryhmämalli esitellään oppaassa.

Asiasanat: nais erityisyys, nuoret naiset, asunnottomuus, päihdeongelma, vertaistoiminta, nais erityinen työote

ABSTRACT

Katariina Elovirta, Iidasofia Lehtinen, Jenny Manninen and Nita Sulonen
From substance abuse to unity: Kanssasisaret guidebook to support the recovery of young women who have experienced homelessness.
114 p., 8 appendices
Spring 2021
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work, Bachelor's Degree in Social Services, Christian Youth Work

The aim of the thesis was to develop social- and church professionals in the field skills with young women, who have experienced homelessness and substance abuse problems related to homelessness. The thesis was carried out in a development-oriented manner and its goal was to create a method guidebook for everyone who is interested in female-specific work and as well for social and church professionals who are doing it. Naistenkartano registered association, Osis – peers' participation-strengthening action and Finland's YWCA registered association (Young Women's Christian Association) performed as a working partner of the thesis. The entirety has been developed also by the experienced experts of No fixed abode non-governmental association and women peers of Osis' VeryNais group.

The thesis was carried out by networking with third sector actors. In addition, literature in the field and current online material were utilized. As a theoretical basis were young women's homelessness and homelessness-related substance abuse problems, the most common issues related to homelessness among young people and women, the specific features of women's homelessness, feminist social work and group-specific comparative activities, women-specific peer-to-peer activities and the importance of multifunctionality for the development of women-specific activities.

As a result of the thesis a guidebook called Kanssasisaret was created. Based on a theoretical framework, expert interviews and observation of client work, the following themes were selected as the content of the guidebook: 1) acquaintance, 2) identity and self-esteem 3) emotions, 4) corporeality and indulgence, 5) consent and one's own boundaries 6) resources and optional theme 7) spirituality. In addition to functional exercises, the guidebook includes a comprehensive theory section, a network map, as well as links to other materials.

The evaluation of the guidebook was carried out in two phases. In addition to working life partners, also experienced experts and peers participated in the mid-term evaluation. A final evaluation of the guidebook was carried out for finalization, which was attended only by professionals involved in the development. In the final feedback received, the guidebook was found to be a comprehensive,

varied and necessary package of method worthy of place in the field of homelessness and substance abuse work. The completed guidebook has been published in electronic form in the Theseus publication archive and is freely to downloadable and available. The Kanssasisaret peer group model is presented in the guidebook.

Keywords: female specificity, young women, homelessness, substance abuse problem, peer action, woman-specific work



SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	6
3 KESKEISET KÄSITTEET.....	8
3.1 Nuoret naiset.....	8
3.2 Asunnottomuus	9
3.3 Päihde- ja huumeriippuvuus.....	11
4 NUORTEN NAISTEN ASUNNOTTOMUUDEN RISKITEKIJÄT	13
4.1 Rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät	13
4.2 Yksilölliset tekijät.....	16
5 PRODUKTIN KOHDERYHMÄN TAUSTOITTAVAT TEKIJÄT	20
5.1 Näkymättömyys	20
5.2 Väkivalta	21
5.3 Traumat.....	25
5.4 Häpeä ja stigma	28
6 PRODUKTIN TEOREETTISET NÄKÖKULMAT	32
6.1 Feministinen sosiaalityö	32
6.2 Naiserityinen työote.....	35
6.3 Vertaisuus	37
6.4 Voimavaralähtöisyys	40
6.5 Traumatietoisuus	44
6.6 Hengellisyys.....	47
6.7 Moniammatillisuus ja monitoimijuus	50
7 PROSESSIN KUVAUS	52
7.1 Prosessin alkuasetelma ja menetelmien valinta.....	52
7.2 Produktin suunnittelu.....	53
7.3 Produktin toteutus ja arviointi	55
7.3.1 Ammattilaisten tekemä arviointi	56
7.3.2 Kokemusasiantuntijoiden tekemä arviointi	59

7.3.3 Vertaisen tekemä arviointi.....	61
8 TULOKSET	65
8.1 Kooste tuloksista	65
8.2 Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas	66
8.2.1 Turvallinen ja vastuullinen ryhmätoiminta	67
8.2.2 Kanssasisaret-vertaisryhmämalli	69
9 POHDINTA JA ARVIOINTI	71
9.1 Eettiset kysymykset ja luotettavuus.....	71
9.2 Ammatillinen kasvu	73
9.3 Johtopäätökset.....	76
9.4 Jatkokehittäminen	78
LÄHTEET	80
LIITTEET	95
LIITE 1. Sähköpostihaastattelu työelämäyhteistyökumppaneille.....	95
LIITE 2. Väliarviointikysymykset ammattilaisille	97
LIITE 3. Loppuarviointikysymykset ammattilaisille	99
LIITE 4. Arviointikysymykset kokemusasiantuntijoille ja vertaisille	100
LIITE 5. Saatekirje	101
LIITE 6. Tutkimusluvut	103
LIITE 7. Suostumuslomakkeet	107
LIITE 8. Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas.....	111

1 JOHDANTO

Vaikka asunnottomien määrä Suomessa jatkaa laskuaan seitsemättä vuotta peräkkäin, naisten suhteellinen osuus asunnottomista lisääntyy. Pelkästään 2000-luvulla naisten osuus asunnottomista on lisääntynyt 17 prosentista yli 26 prosenttiin vuonna 2019. (ARA 2020.) Yhä useampi asunnoton on nykyään myös nuori. Viimeisen kolmen vuoden aikana NEA – nais erityisyys asunnottomuustyössä -hankkeessa (2018–2020) kohdatuista naisista reilu kolmannes oli alle 30-vuotaita. (Lehtonen & Azeem 2020, 29.) Samaan aikaan kun naisten osuus asunnottomista kasvaa, myös naisten päihteiden käyttö sekä siihen liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet Suomessa (Karttunen 2019b, 4). Vuoden 2017 rekisteriaineiston perusteella tehdyn arvion mukaan amfetamiineja ja opioideja ongelmallisesti käyttävistä noin neljäsosa on naisia. Samaan aikaan myös huumeita ongelmallisesti käyttävien 15–24-vuotiaiden määrä on kasvanut. (Rönkä ym. 2018.)

Viimeaikaisten kulttuuristen muutosten seurauksena asunnottomat naiset ovat entistä nuorempia ja moniongelmaisempia. Kaikkein haavoittuvimmassa asemassa ovat huumeita käyttävät nuoret naiset. (Turunen 2017.) Kulttuurinen muutos haastaa nykyjärjestelmän, joka on rakentunut miesenemmistön tarpeisiin (Karttunen 2019b, 4). Tarvitaan selkeästi naisille suunnattuja palveluita mieslähtöisen toiminnan rinnalle. Näin mahdollistetaan myös tasa-arvoinen pääsy palveluiden piiriin. Tähän kehittämistarpeeseen vastattiin tekemällä ryhmänohjaajan opas työvälineeksi kaikille nais erityisistä vertaistoiminnasta kiinnostuneille ja sitä tekeville sosiaali- ja kirkon alan ammattilaisille. Opas tehtiin hyödyntäen naisasiakkaiden, kokemusasiantuntijoiden ja työelämäyhteistyökumppaneiden asiantuntemusta ja kokemuksia.

Opinnäytetyömme teorettinen viitekehys jakautuu kahteen osioon. Ensimmäinen osio (kappaleet 4–5) käsittelee nuorten naisten asunnottomuuteen yhteydessä olevia yksilö- ja yhteiskuntatason tekijöitä sekä naisten kokeman asunnottomuuden erityispiirteitä. Poikkeuksellisen laajan teoreettisen taustoituksen tarkoituksena oli taustoittaa produktin tarvetta ja kohderyhmää sekä havainnollistaa,

kuinka moniulotteisesta ja kompleksisesta ilmiöstä nuorten naisten asunnotto-
muudessa on kyse. Teoreettisen viitekehyksen toinen osio (kappale 6) on joh-
danto oppaan sisältöihin ja siinä esitellään ryhmänohjaajille keskeiset teoriat ja
käsitteet, jotka ohjasivat oppaan toteutusta. Opas perustuu feministiseen lähes-
tymistapaan, joka on ollut opinnäytetyön väljä teoreettinen viitekehys kehittämis-
työn alusta alkaen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Produktimuotoinen opinnäytetyömme tarkastelee päihdeongelmaisten nuorten naisten (18–29 vuotta) asunnottomuutta nais erityisestä näkökulmasta ja sen teoreettinen viitekehys pohjautuu aikaisempaan tutkimukseen. Opinnäytetyön lähtökohtana oli naisille suunnattujen palveluiden puute. Koska asunnottomia naisia on määrällisesti vähemmän, naisille on tarjolla vähemmän palveluita kuin miehille. Toisaalta naisten asunnottomuus on usein piiloasunnottomuutta, joka ei näy tilastoissa. Tämä kätkee erityisesti naisille suunnattujen palveluiden puutteen ja tekee ilmiöstä vaikeasti hallittavan. (Turunen 2017.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli vastata asunnottomuutta kokeneiden naisten erityistarpeisiin luomalla Kanssasisaret-ryhmän ohjaajan opas. Tarkoituksena oli taustoittaa teoria-aineiston avulla monipuolisesti oppaan sisällön tarkoituksenmukaisuutta. Produktin kohderyhmän taustoittavilla tekijöillä konkretisoidaan naisasunnottomuuden erilaisia lieveilmiöitä, mikä lisää ryhmän ohjaajan tietoutta ja ymmärrystä kohderyhmän kokemustodellisuudesta ja naisten heikosta asemasta. Produktin teoreettiset näkökulmat taas perustelevat Kanssasisaret-ryhmän ohjaajan oppaan sisällöllisiä seikkoja; teoreettiset näkökulmat selventävät, mitä hyötyä valituilla painopisteillä on ryhmän ja yksilöllisen toipumisen kannalta. Erityisesti tarkoituksena oli perustella naisten asunnottomuusajan kokemusten myötä esiin nousevia tarpeita, kuten tarvetta tulla kohdatuksi ja ymmärretyksi traumatietoisesti, tarvetta nais erityisiin toimintamuotoihin sekä vertaisuuden kokemiseen.

Oppaan tarkoitus on toimia työvälineenä kaikille nais erityisestä vertaistoiminnasta kiinnostuneille ja sitä tekeville sosiaali- ja kirkon alan ammattilaisille ja muille ryhmän ohjauksessa mukana oleville. Oppaaseen sisällytettiin ohjaajan henkilökohtaiseen osaamiseen, ammatillisiin valmiuksiin ja ryhmän ohjaustaitoihin keskittyviä materiaaleja ja käytännön ohjeistuksia. Oppaan toiseksi painopisteeksi sisällytettiin verkostoyhteistyönä ideoitu ja suunniteltu asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyviä päihdeongelmia kokeneiden nuorten naisten Kanssasisaret-vertaisryhmämalli. Kolmanneksi listasimme vielä eri toimijoita, joista

valtaosa toteuttaa joko nais erityistä tai kristillistä ryhmätoimintaa. Tarkoituksena oli muodostaa verkostokartta, jonka avulla tulevaisuudessa mahdollistuisi verkostotyön ja monitoimijaisen kehittämisen uudet toimintamallit.

Idea opinnäytetyöhön tuli valtakunnallisessa NEA – nais erityisyys asunnottomuustyössä -hankkeessa havaitun tarpeen pohjalta ja sitä lähdettiin kehittämään yhteistyössä Naistenkartano ry:n, A-klinikkasäätiön ja Tukikohta ry:n Osis-toiminnan, Suomen NNKY-liitto ry:n ja Vailla vakinaista asuntoa ry:n kanssa. Saavutetun opinnäytetyöyhteistyön tarkoituksena oli samalla vastavuoroisesti lisätä työelämäyhteistyökumppaneiden omaa ymmärrystä nais erityisestä työstä ja tietoutta alueen muista kolmannen sektorin toimijoista. Verkostoitumisen kautta on pyrkimyksenä myös edistää toimijoiden välistä yhteistyötä ja edesauttaa toimijoita jakamaan tietoa aktiivisesti toistensa kanssa. Toimijoiden keskinäinen verkostoituminen on kuitenkin pidemmän aikavälin toivottu vaikutus, joka seuraisi opinnäytetyömme hyödyntämisestä.

Opinnäytetyön produktin eli Kanssasisaret-ryhmän ohjaajan oppaan ensisijaisena tavoitteena oli vahvistaa nais erityistä ryhmämuotoista toipumista ja toimia työkalupakkina entisiä asunnottomia päihteidenkäyttäjiä kohtaaville ammattilaisille. Tavoitteisiin pyrittiin vastaamaan tarjoamalla konkreettisia keinoja naisille suunnattujen vertaisryhmien ohjaamiseen ohjaajan materiaalien ja ohjeistusten, menetelmätyöskentelyn ja linkkivinkkien avulla. Oppaan yhtenä tärkeänä tehtävänä on tukea ohjaajaa ryhmän luottamuksellisuuden, turvallisuuden, tasa-arvoisuuden ja yhteisesti jaetun kokemuksellisuuden edistämässä. Tätä kautta mahdollistuu myös naisten välinen vertaisuuden kokeminen.

3 KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Nuoret naiset

Nuoruus on ikä- ja elämänvaiheena vaikeasti määriteltävissä. Suomessa nuori on nuorisolain mukaan 29-vuotias tai nuorempi (L 1285/2016), kun taas nuorisotutkimuksessa siirtymävaiheen aikuisuuteen arvioidaan sijoittuvan elämäkultussa 18–25 ikävuoden väliin (Nätkin 2013, 19). Määrittelyn vaikeuden takia esimerkiksi Sinikka Aapola (1999) on jakanut iän kronologisen iän lisäksi instituutionaaliseen, sosiaaliseen, kehitykselliseen, ruumiilliseen, kokemukselliseen, subjektiiviseen ja symboliseen ikään (Niemelä 2013, 6). Siirtymävaihe on kulttuurisidonnainen, mutta sen aikana nuoret muuttavat lapsuudenkodistaan, saavuttavat taloudellisen itsenäisyyden ja integroituvat työelämään (Nätkin 2013, 19, 27). Tässä opinnäytetyössä nuorilla viitataan 18–29-vuotiaisiin henkilöihin.

Myös sukupuoli käsitteenä on moninainen. Sanalla nainen voidaan tarkoittaa ainakin kolmea seikkaa: 1) biologinen tai anatominen sukupuoli, 2) psykologinen sukupuoli-identiteetti eli henkilön oma kokemus sukupuolestaan ja 3) sukupuoli-rooli eli sosiaalinen rooli, jonka mukaisesti sukupuolen edustajan odotetaan käyttäytyvän. Huomattava on, että ihmisen psykologinen sukupuoli-identiteetti voi olla eri kuin hänen oletettu anatominen sukupuolensa. (Reenkola 2014, 64–65.) Sukupuoli-identiteetti voi olla myös jotakin muuta kuin yksiselitteisesti nainen tai mies, ja sukupuolta voi ilmaista mitä moninaisimmin tavoin. Kukaan ei ole oleukseltaan pelkästään feminiininen tai maskuliininen (Reenkola 2017). Cis-etuliitettä käytetään henkilöstä, jonka sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaisu ovat syntymässä määritetyn sukupuolen sekä yleisesti kulttuuriin liitettyjen odotusten mukainen (Seta ry. Sateenkaaritieto. Sateenkaarisanasto). Tietoisina sukupuolen moninaisuudesta käytämme tässä opinnäytetyössä synonyyminä kaikista cis-naisista sanaa naiset – tai rajatummin nuoret naiset.

3.2 Asunnottomuus

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) esittää asunnottomaksi sellaisen henkilön, joka on vailla omaa vuokra- tai omistusasuntoa. Lisäksi se määrittelee asunnottomuuden tilaksi, joka on mahdollista jakaa neljään eri asunnottomuuden luokkaan. Asunnottomiksi määritellään ensimmäisessä luokassa ulkona, porrashuoneissa sekä ensisuojusta olevat henkilöt. Toiseksi luokaksi määritellään asuntoloissa asuvat. Kolmas luokka koskee huoltokotityyppisissä asumispalveluissa, laitoksissa ja sairaaloissa asuvia. Neljäs luokka kuvaa tilapäisesti tuttavien ja sukulaisten luona asuvia henkilöitä. Pitkäaikaisasunnottomaksi luetaan henkilöt, jotka ovat olleet yli vuoden kodittomina tai henkilöt, jotka ovat kolmen vuoden aikana olleet toistuvasti asunnottomina. (ARA 2020.)

Euroopan asunnottomuustoimijoiden kattojärjestö FEANTSA on kehittänyt ETHOS-luokittelun. ETHOS-luokittelun mukaan asunnottomuuden luokkia on niin ikään neljä, mutta ne jakaantuvat ARA:sta poiketen luokitteluun, jossa neljä asunnottomuuden perusmuotoa jakautuvat 13:sta asunnottomuuden toiminnalliseen määritelmään. Ensimmäiseen luokkaan liitetään katuasunnottomat eli kaduilla ja ensisuojusta yöpyvät. Seuraava luokka on asunnottomat, jotka majoittuvat tilapäisesti asumispalveluissa, naisten turvakodeissa tai maahanmuuttajien majoituksissa sekä laitoksista vapautuvat ja pitkäaikaista tukea saavat asunnottomat, jotka asuvat esimerkiksi tukiasumisen piirissä. Kolmanteen luokkaan eli asunnottomuusuhan alaisiin lasketaan ne, jotka elävät epävarmoissa olosuhteissa, hädän tai väkivallan uhan alla. Neljäs luokka käsittää puutteellisissa olosuhteissa elävät, joiksi lasketaan epätyyppillisissä olosuhteissa asuvat (esim. asuntoauto, tilapäiset rakenteet), asumiskelvottomissa rakennuksissa elävät ja äärimmäisestä tilanpuutteesta kärsivät ihmiset. (FEANTSA 2016.)

Nuorten asunnottomuutta tutkinut Johanna Saukkonen viittaa pro gradu -tutkielmassaan asunnottomuustutkija Riitta Granfeltin (1998) väitöskirjaan ”Kertomuksia naisten kodittomuudesta”. Väitöskirjassa esitetään, että asunnottomuus voi olla absoluuttista tai suhteellista. Absoluuttisella asunnottomuudella käsitetään esimerkiksi kaduilla ja yömajoissa tapahtuva asuminen ja sen edustajana on tyy-

pillisesti kadulla asuva keski-ikäinen alkoholisoitunut mies. Suhteellisen asunnottomuuden termiin sen sijaan kuuluvat sukulaisten ja tuttavien luona yöpyvät sekä erilaisiin laitoksiin sijoitetut henkilöt. Saukkonen viittaa pro gradussaan myös Granfeltin (1998) käyttämään uusasunnottomuuden käsitteeseen. Uusasunnottomien ryhmään Granfelt sisällyttää psykososiaalisista ongelmista kärsiviä ihmisryhmiä, joita luonnehtii kaupunkiköyhyys. Näihin psykososiaalisista ongelmista kärsiviin ryhmiiin kuuluvat muun muassa asunnottomat naiset, asunnottomat nuoret ja mielenterveysongelmista kärsivät asunnottomat henkilöt. Erityisesti naisten ja nuorten asunnottomuudesta puhuttaessa puhutaan ns. piiloasunnottomuudesta, joka ei välttämättä näy tilastoissa. (Saukkonen 2015, 6.)

Riitta Granfelt (1998) on kodittomia naisia koskevassa väitöskirjassaan myös käsitellyt kotia kolmitasoisena konstruktiona. Ensimmäinen taso on ruumiillinen ja elämyksellinen koti, johon liittyy oma tila ja sen löytäminen sekä kokeminen. Kodittomuudeksi voidaan täten kuvata kokemusta siitä, että missään ei ole omaa paikkaa, ei pienintäkään, johon tuntisi kuuluvansa. Toiseksi tasoksi kuvataan kodin ja ihmisen suhdetta rakkaan toiminnan välisenä suhteena. Näin katsottuna kodittomuus onkin subjektiivinen kokemus, jota ulkopuolisen on vaikea käsittää tai määritellä. Subjektiivisuuden kokemuksen tasoon kodittomuudessa liittyy se aspekti, ettei ihminen näe toiminnallaan olevan merkitystä. Tämä lisää henkilön kokemusta siitä, ettei hänellä ole paikkaa maailmassa. Kolmas kodin taso kuvaa sisäistä kotia. Tähän kodin tason tunteeseen liittyy, että ihmisellä on paikka, jonne paeta. Kyse on eheydestä, jonka avulla ihminen kykenee puolustamaan omaa minuitaan siihen kohdistetuilta hyökkäyksiltä. Kodittomuuden voidaan tällöin katsoa olevan sisäistä tyhjyyttä ja tunnetta siitä, että elämällä ei ole mitään merkitystä. (Saukkonen 2015, 10–11.)

Naisten kodittomuutta on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan myös Martta Viisanen (2019). Niin ikään Viisanen viittaa tutkielmassaan Granfeltin (1998) tekemään tutkimukseen ja siinä käytettäviin käsitteisiin ”koti” ja ”kodittomuus”. Granfeltin mukaan naisten asunnottomuudessa on nimenomaan kyse kodittomuudesta ja kodilla on erityisesti naisille kiinnipitävä sekä turvaa antava merkitys. (Viisanen 2019, 7.) Granfeltin (1998) mukaan asunnottomuuden käsite eroaa ko-

dittomuudesta siten, että kodittomuuden katsotaan olevan laaja-alaisempi ja erityisesti hyvinvointiin viittaava käsite verrattuna asunnottomuuteen. Asunnottomuus käsitteenä viittaa enemmän konkreettisiin tekijöihin kuten asunnon puuttumiseen tai vajavaisiin asumisjärjestelyihin. Kodittomuus puolestaan nähdään olevan laajempi käsite, koska siinä otetaan huomioon asunnottomuuteen liittyvät tunteet ja kokemukset sekä asunnottomien omalle tilanteelleen antamat merkitykset. Asunnottomuutta voi täten tutkia osana kodittomuutta. Yleensä kodittomuuden käsitettä käytetään enemmän laadullisissa tutkimuksissa sekä erityisesti ihmisten kokemuksia ja annettuja merkityksiä tutkivissa tutkimuksissa. (Saukko 2015, 3–4.) Kodin tai muun oman turvallisen tilan puutetta kuvataan tässä opinnäytetyössä sanoilla asunnottomuus, piiloasunnottomuus ja joskus harvemmin kodittomuus.

3.3 Päihde- ja huumeriippuvuus

Päihteiden käyttö määritellään ongelmaksi ja riippuvuudeksi silloin, kun käyttäjä ei enää pysty lopettamaan päihteiden käyttöä, vaikka tiedostaa sen aiheuttavan ongelmia omassa hyvinvoinnissaan, terveydessään ja sosiaalisissa suhteissaan. Käyttäjän yritystä lopettaa päihteiden käyttö siinä onnistumatta kutsutaan pakonomaiseksi päihteiden käytöksi. (Hynynen & Kovalainen 2016, 11.) Luonteeltaan päihderiippuvuus voi olla psyykkistä, fyysistä, henkistä tai sosiaalista. Fyysisessä riippuvuudessa käyttäjän elimistö on tottunut käytettävään aineeseen ja kyky sieittää huumeen tai päihteen vaikutuksia on kohonnut (toleranssi). Psyykkistä riippuvuutta ilmentää pakonomainen tottumus ja käyttöhimo, jolla pyritään saavuttamaan päihteistä saatu psyykinen helpotuksen tunne. (Holmberg 2010, 40.) Psykologisella tasolla addiktio voidaan siis ymmärtää pakonomaisena keinona paeta epämiellyttäviä tunnetiloja (esim. ahdistusta) ja niiden taustalla olevia häpeän, ulkopuolisuuden tai merkityksettömyyden tunteita. Ilman päihteen antamaa hyvää oloa päihderiippuvainen ei välttämättä tunne olevansa edes elossa. Riippuvuuden murheellisuus on siinä, että päihteiden jatkuva käyttö lisää vain entisestään negatiivisia tunnetiloja. (Huttunen 2018.)

Keskeistä riippuvuuden diagnoosissa on addiktiivisuus. Halustaan huolimatta päihde- ja huumeriippuvainen ei kykene vähentämään tai lopettamaan aineen käyttöä, vaikka se aiheuttaa haittoja hänelle itselleen ja hänen ympäristölleen. (Huttunen 2018.) Päihteistä riippuvainen ihminen epäonnistuu jatkuvasti päihteiden käytön vähentämisessä ja sen hallinnassa. Päihdyttävän aineen käyttöön, hankkimiseen ja vaikutuksista toipumiseen kuluu riippuvaiselta ihmiseltä paljon aikaa. Samalla elämän muut osa-alueet pienenevät. Ihmissuhteisiin ja harrastuksiin ei riitä voimia ja aikaa, kun päihdyttävästä aineesta tulee elämän ykkösprioriteetti. Myöskään kodinhoito ja töissä käyminen eivät enää onnistu. (Hiltunen & Kujala 2019, 50.) Koska naiset ovat keskimäärin pienikokoisempia kuin miehet, päihteet ja huumeet vaikuttavat naisen elimistössä miehiä voimakkaammin. Samasta syystä naiset saavat päihdehaittoja nopeammin kuin miehet. Myös ns. kaksoisdiagnoosit ovat yleisiä päihdeongelmaisilla naisilla. (Lydén 2010, 7.) Naisien tunne-elämä voi olla myös herkempää ja monivivahteisempaa kuin miehillä, minkä vuoksi naiset voivat olla erityisen alttiita päihderiippuvuuden kehittymiselle (Hiltunen & Kujala 2019, 51).

Tyypillisesti päihde- ja huumeriippuvainen yrittää kieltää riippuvuutensa viimeiseen asti. Hän kehittää tekosyitä, selityksiä ja valheita, ja uskottelee jopa itselleen, että mitään ongelmaa ei ole. Riippuvainen ei ota vastuuta omasta elämästään ja teoistaan, vaan syyttää aina muita ihmisiä tai olosuhteita. Tällöin läheiset voivat alkaa yrittämään vastuunkantoa hänen puolestaan ja mahdollistavat näin riippuvuuskäyttäytymisen jatkumisen. (Hiltunen & Kujala 2019, 50.) Toisaalta entiset ystävyys-suhteet voivat päättyä ja uusia ystävyys-suhteita solmitaan ihmisiin, joiden kanssa päihteiden käyttö on sallittua (Holmberg 2010, 40). Tällöin päihteiden käyttö normalisoituu uudessa viiteryhmässä. Päihteiden lisäksi riippuvuus voi syntyä myös erilaisiin toimintoihin esimerkiksi seksiin tai toiseen ihmiseen, ns. läheisriippuvuus (Päihdelinkki. Tietopankki. Tietoiskut. Toiminnalliset riippuvuudet). Jatkossa tässä opinnäytetyössä naisten päihteiden tai huumeiden käyttöä kuvataan ilmaisuilla päihderiippuvuus, päihdeongelma, huumeriippuvuus ja ongelmakäyttö.

4 NUORTEN NAISTEN ASUNNOTTOMUUDEN RISKITEKIJÄT

4.1 Rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät

Nuorten aikuisten asunnottomuutta tutkineen Anna-Maija Josefssonin (2008) pro gradu -tutkielman mukaan nuoruus on elämänvaihe, johon liittyy taloudellista itsenäistymistä ja lapsuudenkodista irtautumista, joillakin nuorilla tilapäisesti myös asunnottomuutta (Alppivuori 2008, 172.) Yksi mahdollinen selittävä tekijä tälle on aikuisuuden siirtymävaiheen pitkittyminen ja monimutkaistuminen nyky-yhteiskunnassa. Useiden aikaisempien tutkimusten mukaan aikuisuutta kuvaavien, perinteisten siirtyminen yhdenmukaisuus on viime vuosikymmeninä menettänyt merkitystään, ja niiden ratkaisut ja ajallinen järjestys ovat yksilöllistyneet sekä monimuotoistuneet. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että aikuistumiseen liitettävät siirtymät kuten lapsuudenperheestä itsenäistyminen sekä koulutussuunnan ja ammatin valinta eivät välttämättä enää tapahdu tietyn ikäisinä ja tietyssä odotetussa, normien mukaisessa järjestyksessä. Tämä tekee siirtymäprosesseista entistäkin haastavampia. (Kestilä ym. 2007.)

Tähän liittyen toinen mahdollinen selittävä tekijä nuorten naisten psyykkiselle oireilulle ja siitä johtuvien ongelmien lisääntymiselle ovat kulttuurin ristiriitaiset odotukset siitä, millainen naisen pitäisi olla. Kun perinteisille miehen ihanteille on ominaista selvemmin maskuliiniset tavoitteet, kuten vaikutusvalta, kyvykkyys ja menestys, ovat naisen ihanteet selvemmin kaksijakoisia, sekä maskuliinisia että feminiinisiä. Tämä ihanteiden yhdistelmä tuo naiselle mahdollisuuksia kahteen suuntaan, ja samalla se luo ristiriitaa ja häpeää myös kahdelta suunnalta. Maskuliinisen minäihanteen taholta koetaan riittämättömyyttä työelämän suoritusten suhteen, feminiinisen minäihanteen suunnalta taas epätäydellisyyttä äitinä tai naisena. Lisäksi naisen ihanteissa voi painottua kolmantena pyrkimykset olla täydellisen kaunis, haluttu ja rakastettu, kelpaava nainen. Niin ikään kiltteys, toisten huomioiminen ennen itseä ja vihan hillintä ovat perinteisiä naisen ihanteita. (Reenkola 2014, 29, 73–75.) Tämä erilaisten ajattelutapojen (postmoderni, moderni, traditionaalinen) samanaikaisuus synnyttää ristiriitoja naisten elämään ja

vaikeuttaa identiteetin rakentamista, minkä seurauksena nuoruuteen kuuluva identiteettikriisi voi pitkittyä. (Väyrynen 2007, 31.)

Identiteettiään vielä rakentavalle nuorelle naiselle päihteiden ja huumeiden käyttö voi olla myös keino kyseenalaistaa perinteistä ja passiivista feminiinisyyttä sekä koetella rajojaan. Sanna Väyrysen väitöskirjan "Usvametsän neidot: tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa" mukaan huumeiden käytön kokeiluvaiheessa miehinen maailma voi näyttäytyä nuorille naisille kiinnostavana. Hakeutumalla miehiseen ympäristöön he voivat erottautua ja kapinoida perinteistä kiltin tytön roolia vastaan. Käyttöön liittyvät kokeilut voivat olla tytöille myös keino testata omaa sukupuolista viehättävyyttään. (Väyrynen 2007, 90, 106.) Aikuisuuteen siirtyminen voi herättää ylpeyttä kasvusta naiseksi, ja nuoruusikäinen tyttö voi haluta näyttää vartaloon, valloittaa miehiä ja nauttia katsottuna olemisesta (Reenkola 2014, 54). Toisaalta kun huumeiden käytön kokeilu- ja aloitusvaiheessa korostuu vapaaehtoisuus, ns. kiinnijäämisvaiheessa aineet eivät enää symboloi erottautumista, nautintoa tai statusta, vaan elämä rakentuu kokonaan niiden ympärille. (Väyrynen 2007, 197–198.) Pahimmillaan riippuvuus kovista huumeista voi johtaa asunnottomuuteen.

Sukupuolten välisessä vertailussa oleellista on huomioida myös se, että naisten tunne-elämän huonovointisuudesta johtuvat ongelmat ovat usein paljon huomattomampia kuin miesten. Naiset kärsivät miehiä useammin esimerkiksi masennuksesta, ahdistuneisuus- tai paniikkihäiriöstä sekä syömishäiriöstä. Syyt ovat sosiaalisia, biologisia, psykologisia, kulttuurisia ja ympäristöstä johtuvia. Eriyisesti tyttölapsset kasvatetaan suoritusyhteiskunnissa, joissa ihannoidaan kiltteyttä ja pärjäämistä sellaiseen naisen rooliin, jossa pahaa oloaan ei kuulu tuoda esiin kovin näkyvästi. Niin sanottu "kiltin tytön syndrooma" kuvaa hyvin naisia, jotka ovat joutuneet näkymättömään, toisia miellyttävään asemaan ja pitävät huonosti huolta omista oikeuksistaan. (Saarinen & Kokkonen 2012, 84–85.) A-kliinikkasäätiön NEA-hankkeen työntekijän Elina Aution mukaan yhteiskunnan kohtuuttomat odotukset, ulkonäköpaineet ja sisäistetyt, itseen kohdistuvat vaatimukset aiheuttavat häpeää naisissa, kun omat odotukset naisena olemisesta eivät toteudukaan, niin kuin he olisivat halunneet. Häpeän vuoksi apua pyydetään usein vasta, kun kaikki muut keinot on kokeiltu. (Autio 2020, 91.) Naiset pyrkivät

usein salaamaan esimerkiksi päihdeongelmansa mahdollisimman pitkään, mikä voi johtaa asioiden hoitamattomuuteen ja toimintakyvyn lamaan. Ongelmien kasaantuessa nainen voi joutua muuttamaan ystävältä ja tuttavalta toiselle, ja päihdeongelmat vain lisääntyvät mitä syvemmälle muuttamisien kierteeseen hän joutuu. (Kujala ym. 2005, 87–89.)

Myös varattomuus, taloudelliset vaikeudet ja kohtuuhintaisten asuntojen puute ovat merkittäviä asunnottomuutta aiheuttavia ja ylläpitäviä tekijöitä. Tilastokeskuksen esittämä tulonjakotaulukko erittelee alle 30-vuotiaat eniten perusturvan varassa eläväksi ryhmäksi. Nuorilla nähtävät pienet sekä vaihtelevat tulot kasvattavat ylivelkaantumisen riskiä. (Autio ym. 2017, 4, 15.) Merkittäväksi tekijäksi nuorten hyvinvoinnin murentumisessa ja täten köyhyyden lisääntymisessä onkin nähty nuorten runsas velkaantuminen. Alle kolmekymmentävuotiaiden joukossa ylivelkaantumista aiheuttaa toisiin ikäryhmiin verrattuna työttömyys sekä muut selittävät tekijät. Nuoret velkaantuvat monilla tavoin. Syitä velkaantumiselle ovat muun muassa kodin perustamisen hankinnat ja lainat, opintoihin liittyvät velat, kulutusluotot ja erilaiset rästimaksut. (Iivari 2000, 129.) Velkaantumisen syiksi France (2007) esittää ympäröivän yhteiskunnan muutokset ja viime vuosisadan puolivälissä alkaneen kulutustottumusten muutoksen. Markkinointi ja kuluttaminen ovat keskeisiä elämäntapoihin vaikuttavia tekijöitä. Kulutuksen vaikutukset elämäämme näkyvät monin eri tavoin, erityisen suuri vaikutus sillä on nuorisoon. Kuluttaminen vaikuttaa kaikkeen olemiseemme sekä tekemiseemme elämän eri alueilla. Elisa Virtanen toteaaakin pro gradu -tutkielmassaan ”Nuorten asunnottomien naisten elämä dokumenttien kuvaamana”, että nuoret aikuiset yrittävät elää ympäröivässä kulutuskulttuurissa ja sen mukaisesti. Ylivelkaantumisen riski on tällöin konkreettinen, koska alhaisesta tulotasosta huolimatta pyritään kuluttamaan palveluita ja tuotteita markkinoiden vaatimusten mukaisesti. (Virtanen 2014, 6.)

Myös Ilmarisen ja Kauppisen (2018) mukaan velkaantuminen sekä luottotietojen menettäminen ovat yleistyneet. Tämä vaikuttaa mahdollisuuksiin saada asunto tai kykyyn maksaa vuokratarkuita ja itse vuokraa. (Viisanen 2019, 13.) Asiakas-tiedon 31.12.2019 tilastoiduista maksuhäiriöistä naisista alle 20-vuotiaista mak-

suhäiriömerkintä oli 1,1 prosentilla, 20–24-vuotiaista 6,9 prosentilla ja 25–29-vuotiaiden ryhmässä 10,2 prosentilla (Asiakastieto & UC 2019). Vuokranmaksun ongelmat ja vuokravelka olivatkin yleisimpiä asumisen ongelmia myös NEA – nais erityisyys asunnottomuustyössä -hankkeessa (2018–2020) kerättyjen asiakastietojen mukaan. Hankkeen julkaisemaan “Kohti kotia ja turvaa – Nais erityisyys asunnottomuustyössä” artikkelikokoelmaan on koottu tietoa naisten asunnottomuuden syistä (N=53) ja asumisen ongelmista (N=274). Tulosten mukaan useimmiten naisten muuttouhan tai asunnottomuuden syynä oli vuokrasopimuksen purku tai häätö. Muita syitä olivat muun muassa häiritsevä elämä, vuokravelka, vuokrasopimuksen irtisanominen, asunnon huono kunto ja parisuhteen päättyminen. Avovastausten (N=26) perusteella uuden asunnon saamisen esteenä olivat erinäiset velat, useimmiten vuokravelka ja luottotietojen menetys. Viidenneksen kohdalla haasteeksi muodostui pienituloisuus. (Lehtonen & Azeem 2020, 31–33.)

4.2 Yksilölliset tekijät

Aiempien tutkimusten mukaan lapsuudenperheen vaikeat elinolosuhteet ovat usein nuorten asunnottomuuden merkittäviä taustatekijöitä (Alppivuori 2018, 36). Muun muassa Päivi Kosken pro gradusta ”Asunnottomien parissa työskentelevien näkemyksiä asunnottomien asuttamisongelmista” ilmenee, että monella asunnottomalla on taustalla lastensuojeluasiakkuus, huostaanottoja ja vanhemmillä on ollut haitallista päihteidenkäyttöä. Suurimmalla osalla ylisukupolvinen syrjäytymispolku asunnottomuuteen on alkanut jo alakouluikäisenä. (Koski 2013, 63.) Myös Petri Ruuskanen tutkimuksen tulosten perusteella varhaisilla lapsuuden ja nuoruuden aikaisilla haavoittavilla kasvuolosuhteilla on merkitystä asunnottomuuden varhaisessa rakentumisessa. Ruuskanen tarkasteli pro gradu -tutkielmassaan asunnottomuuteen liittyviä riskitekijöitä lapsuuden ja nuoruuden kasvuolosuhteiden ja yksilöllisten tekijöiden näkökulmasta. Kyselystä saaduista vastauksista listattiin taulukkoon viisi tärkeintä asunnottomuuteen johtavaa riskitekijää. Tärkeimpänä listattiin lapsuudenkodin ulkopuolelle sijoitus ja lapsen tai nuoren huostaanotto. Toisena oli täysi-ikäisenä saatu maksuhäiriömerkintä. Kolmantena jo lapsesta alkaen yleinen avuttomuus ja kyvyttömyys lapsuudenaikai-

sessä perheessä. Neljäntenä asunnottomuusriskinä oli lapsuudenkodissa tapahtunut perheväkivalta ja viimeisenä peruskoulun jälkeisen jatkokoulutuksen suunnittelemattomuus. (Ruuskanen 2015, 54–55.)

Myös Asunnottomuuden monet kasvot -raportin mukaan ongelmat, jotka myöhemmin saattavat johtaa asunnottomuuteen, alkavat useimmiten jo vanhempien kanssa asuttaessa (Lehtonen & Salonen 2008, 104). Nuorten mielenterveys -kohorttitutkimuksen mukaan sukupuolten välillä saattaa kuitenkin olla eroja asunnottomuuden riskitekijöissä. Tyttöillä asunnottomuutta ennustivat vahvimmin mielenterveyden häiriöt, muutto ja vanhempien työttömyys. Myös talousvaikeudet ja vanhempien keskinäinen riitely olivat yleisempiä ennustajia tyttöjen keskuudessa. Mielenterveysongelmista taas masennus oli tyttöillä yleisempää. (Fjörd ym. 2012, 237–238.) Sukupuolten välisessä vertailussa havaittiin myös, että naisilla avoliitto toimi yleensä tienä pois lapsuuskodista. Asunnottomuuden monet kasvot -raportin mukaan koulutuksen puuttuessa poikaystävänsä kanssa muutettiin yhteen, mutta liitot eivät kestäneet kauaa ja parisuhteen päättymisen johti asunnottomuuteen. Vuokrasuhteen päättymisen syynä saattoi olla avomiehen väkivaltaisuus tai sitten vuokrat jäivät maksamatta, jolloin seurauksena oli häätö. (Lehtonen & Salonen 2008, 104.)

Sanna Väyrysen (2007) väitöskirjassa “Usvametsän neidot: tutkimus nuorten naisten elämästä huumeekuvioissa” osa haastateltavista naisista kertoi kokeneensa väkivaltaa jo varhaislapsuudessaan. Väkivalta oli lähes poikkeuksetta perheen sisäistä, ja se oli kohdistunut usein äitiin tai lapseen itseensä. Väkivalta-kokemusten lisäksi naiset liittivät myös vanhempien tai perheen päihdeongelmat myöhempiin elämänvaikeuksiinsa, joiksi he nimesivät huumeiden käytön lisäksi muun muassa itsetunto-ongelmat ja masennuksen. (Väyrynen 2009, 181.) Myös Elina Virokannaksen tutkimuksessa huumehoidossa olleiden naisten lapsuudenperheille oli tyypillistä erityisesti vanhempien päihdeiden käyttö. Päihdeongelmien lisäksi tutkimukseen osallistuneet naiset olivat kokeneet lapsuudessaan väkivaltaa, hyväksikäyttöä, laiminlyöntiä, turvattomuutta ja häpeää. Osa haastateltavista kertoi joutuneensa isän, isäpuolen tai äidin miesystävien tekemän fyysisen väkivallan kohteeksi. Osan kohdalla myös esimerkiksi veli muuttui jossain vaiheessa väkivallan tekijäksi. (Virokannas 2013, 53, 58.) Kokemukset sukupuolittuneesta

väkivallasta vaikuttaa naisten elämässä pitkään aiheuttaen syviä traumoja, jolloin voidaan todeta varhaisten traumakokemusten olevan vaikuttavana tekijänä naisten asunnottomuus- ja päihdekierteeseen joutumiseen. Granfeltin mukaan asunnottomuus- ja päihdekierteeseen päätyneellä naisella on elämänsä aikana kertynyt useita traumaattisia kokemuksia. Altistuminen traumatisoitumiselle on voinut alkaa jo varhaislapsuudessa, naisen jäätyään vaille kannattelevasta huolenpidosta lapsuudessaan. (Granfelt 2020, 23.)

Virokannaksen tutkimuksessa naisten oma päihteiden käyttö oli alkanut usein jo varhaisteini-iässä, samoin seurustelusuhteet. Myös raskaudet alkoivat usein nuorena, suunnittelematta ja päihteiden käytön yhteydessä. (Virokannas 2013, 58.) Useampien naisten lapsuudesta puuttui varhainen puuttuminen, ja he olivat joutuneet kantamaan lapsena vastuuta kaoottisesta kodista ja holtittomasti käyttäytyneistä vanhemmistaan. Niin ikään kokemukset rakastetuksi ja hoivatuksi tulemisesta, rauhallisesta ja turvallisesta olemisesta sekä leikkiin keskittymisestä saattoivat puuttua kokonaan. Naisia oli lapsena kohdeltu väärin ja huonosti, jätetty yksin ja vaadittu kohtuuttomia. (Virokannas 2013, 79.) Näreen (2000), Salakarin (2002) ja Laitisen (2004) mukaan myöhemmät itsetuhoiset käyttäytymismallit, kuten itsemurhayritykset ja aggressiivisuus, saattavat olla merkki tämäntyyppisistä lapsuusajalle sijoittuvista loukkaavista kokemuksista. Pysyviä oireita voivat olla syömishäiriöt, alkoholi- ja huumeongelmat sekä mielialahäiriöt. (Väyrynen 2009, 184.)

Aiemmissä tutkimuksissa päihdekäytön, erityisesti huumeiden käytön, on todettu olevan tavallista nuorten asunnottomien keskuudessa. Niin ikään Nuorten mielenterveys -kohorttitutkimuksessa päihdekäyttö ennusti asunnottomuutta. Tutkimuksessa päihdekäyttöön saattoi myös liittyä riskejä ottava tai piittaamaton elämäntapa tai rahattomuus. Pojilla asunnottomuutta ennusti nuoruusiän tiheä humalajuominen, tytöillä huumeiden kokeilu. (Fjörd ym. 2012, 242–243.) Vaikka lapsuudessa ja nuoruudessa koetut vaikeudet ja koettelemukset saattavat lisätä yksilön riskiä kärsiä elämässään samantapaisista tai muista ongelmista myöhemmin, Ben Furmanin (1997) mukaan on kuitenkin tärkeä muistaa, että lapsuusajan kärsimykset eivät siitä huolimatta yksiselitteisesti aiheuta niitä (Väyrynen 2009, 186). Tässä opinnäytetyössä keskitymme kuitenkin tarkastelemaan erityisesti

nuorten naisten asunnottomuutta, jonka taustalla on laaja-alaista huono-osaisuutta ja kokonaisvaltaisia psykososiaalisia ongelmia kuten päihderiippuvuutta, mielenterveydenhäiriöitä ja traumaattisia kokemuksia.

5 PRODUKTIN KOHDERYHMÄN TAUSTOITTAVAT TEKIJÄT

5.1 Näkymättömyys

Aikaisempien tutkimusten mukaan erityisesti naisten asunnottomuuden yksi keskeinen erityispiirre on sen näkymättömyys, ns. piiloasunnottomuus. Tämä ilmenee muun muassa hätämajoituksessa. Naiset eivät hakeudu helposti palveluiden piiriin, vaan pyrkivät etsimään suojaa muuta kautta, esimerkiksi seksuaalisia tai kodinhoidollisia palveluita vastaan. (Turunen 2017.) Sosiaalityön professori Marjo Kurosen johtaman tutkimushankkeen ”Haavoittuvissa elämäntilanteissa olevat naiset hyvinvointipalvelujärjestelmän muutoksessa” (2016–2020) tulokset osoittavat, että haavoittuvissa elämäntilanteissa olevat naiset kokevat epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä tilanteestaan, minkä vuoksi he jopa välttelevät avun hakemista. Myös huonot ja nöyryyttävät kokemukset palvelusta tai viranomaisista voivat estää avun piiriin hakeutumista. Virallisen avun sijaan naiset ovatkin usein kehittäneet vaihtoehtoisia, joskus itsessään haavoittavia selviytymisstrategioita oman selustansa turvaamiseksi. (Jyväskylän yliopisto. Ajankohtaista. Arkisto. 2020. 10. Palvelujärjestelmä ei kohtaa haavoittavissa elämäntilanteissa eläviä naisia.) Naiset voivat esimerkiksi pysyä väkivaltaisessa parisuhteessa vain välttääkseen asunnottomuuden tai he joutuvat seksuaalisen hyväksikäytön uhreiksi asuntoa vastaan (Turunen 2017).

Huume kuvioissa eläviä naisia tutkineen Sanna Väyrysen mukaan huumeekulttuureissa tapahtuvat väkivaltakokemukset ovat ehkäpä huumeiden käyttöä itseäänkin tabuluonteisempia. Tämä usein näyttäytyy naisten elämässä tarpeena salailla koettua väkivaltaa ja ”puhua se pois itsestä”. (Väyrynen 2009, 179.) Yksi tällainen passiivisen alistumisen strategia on ns. hyvä jätkä -strategia. Se merkitsee toimimista miesten maailmassa miesten ehdoilla ”yhtenä heistä”. Vaikka hyvä jätkä -strategia onnistuessaan antaakin yksittäiselle naiselle miehelle kuuluvaa arvonlisää, nainen joutuu ”jätkänä” kieltämään sukupuolensa ja tunnustaa miehen korkeamman aseman tavoittelemisen arvoiseksi, jopa oman sukupuolisuutensa hinnalla. (Saarikoski 2011, 203–204.) Sopeutuakseen miesten yhteisöön nainen jou-

tuu kovettamaan itsensä ja piilottamaan omia feminiinisiä puoliaan muilta tai pahimmassa tapauksessa jopa itseltään. Sara Heinämaan ja Sari Näreen (1994) mukaan voidaan puhua jopa ”sisäistetyistä naisvihasta” eli naisten sisäistämästä vihasta omaa sukupuoltaan kohtaan (Saarikoski 2011, 47). Tämä asettaa naiset myös toisiaan vastaan.

Yhteenvetona voidaan karkeasti sanoa, että miehisessä päihdemaailmassa naisille on tarjolla kolme roolia: ”hyvä jätkä”, tyttöystävä tai ”pirihuora”. Näistä rooleista mikään ei mahdollista naiselle vapaata mahdollisuutta toteuttaa omia feminiinisiä puoliaan, vaan kaikki roolit ovat jollain tavalla alisteisia miehille. (Hede Laasonen, henkilökohtainen tiedonanto 12.4.2020.) Leena Louhivuoren (1988) tutkimuksen ”Koskelan pojat: tutkimus jengikulttuurista” mukaan ylipäätään kelloiset naiset jakautuvat kahteen ryhmään: ”huoriin”, huonomaineisiin ja hyväksikäytettäviin sekä tyttöystäväksi sopiviin, ”mukaviin” ja kunniallisiin (Saarikoski 2001, 121). Hyvin pelkistetyksi ja suoraviivaistetusti voidaan ryhmitellä niin, että tyttöystävä saa huumeita ja suojelusta, kun taas ”pirihuora” käyttää omaa kehoaan saadakseen niitä. Niin sanottu ”hyvä jätkä” toimii kuten miehet. (Löfberg & Vuorikoski 2017, 29.) Hän vastustaa heikon naisen osaan asettumista kaikin mahdollisin tavoin (Väyrynen 2007, 139). Etnografista tutkimusta seksityöstä tehneen Pia Skaffarin (2010) mukaan naisten heikompi asema aiheuttaa kuitenkin useimmin tarvetta, jopa pakkoa miellyttää miehiä oman tilanteensa turvaamiseksi. Tällöin oman kehon ja tunteiden välineellistäminen muodostuu selviytymiskeinoksi, ja tunnesuhteen sijaan naiset arvioivat miessuhteiden hyötyarvoa. (Skaffari & Väyrynen 2013, 190.)

5.2 Väkivalta

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan väkivalta määritellään fyysisen voiman tahalliseksi käytöksi tai sillä uhkaamiseksi tavalla, joka kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen, ihmisryhmään tai yhteisöön ja joka voi johtaa – tai hyvin todennäköisesti johtaa – kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriintymiseen tai perustarpeiden tyydyttämättä jättämiseen. WHO:n määritelmän mukaan väkivalta yhdistetään ensisijaisesti tekoon, ei teosta

syntyvään lopputulokseen. ”Fyysiseen voimankäyttöön” liitetään selkeästi ”valta”, minkä kautta väkivallan käsite laajennetaan koskemaan kaikkia tekoja, jotka aiheutuvat valtasuhteesta. Näin ollen väkivallaksi voidaan määritellä ilmeisempien fyysisten tekojen ohella myös esimerkiksi laiminlyönti ja tekemättä jättäminen. ”Fyysisen vallan tai voiman käytön” käsitteen voidaan siis ymmärtää sisältävän kaikenlaisen fyysisen, psyykkisen ja seksuaalisen hyväksikäytön, myös sellaisen toiminnan, joka ei suoraan johda vammautumiseen tai kuolemaan. Esimerkiksi naisiin kohdistuvat monet väkivallan muodot eivät välttämättä aiheuta vammautumista tai kuolemaa, mutta ne synnyttävät naisissa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, joiden seuraukset voivat olla välittömiä tai piileviä ja ne voivat kestää vuosikausia loukkauksen jälkeen. (WHO 2005, 21–22.)

Moniulotteisuutensa lisäksi väkivalta on myös sukupuolistunut ilmiö. Sukupuoli määrittää väkivallan tekemistä, kokemista ja ilmiön ymmärtämistä. Naisiin kohdistuvaa väkivaltaa ja sen muotoja selitetään yleisellä tasolla miesten väkivallan tavoin syrjäytymisellä ja päihteiden käytöllä. Toiset keskustelijoista haluavat lähestyä väkivaltaa sukupuolistuneena ilmiönä, feministisen väkivallan tutkimusperinteeseen nojaten, jossa korostuvat väkivallan ja vallankäytön yhteys. (Niemi ym. 2017, 11–13.) YK:n tasa-arvojärjestö UN Womenin (United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women) teoksessa ”Ending violence against women: From words to action” (2006) esitetään, että naisiin kohdistuva väkivalta tulee ymmärtää valtasuhteisiin perustuvana rakenteellisena ongelmana sekä yleismaallisenä ilmiönä, jonka eri muotoja voidaan selittää sukupuolten eriarvoisuuden perustuvalla ajatusjärjestelmällä, patriarkaatilla. Lähtökohtaisesti kyse on miehisestä dominanssista yhteiskunnassa, jonka nähdään ylläpitävän sukupuolten eriarvoisuutta ja siihen perustuvia kulttuuriin sidonnaisia normeja. Naisten ja miesten eriarvoisuus yhteiskunnan eri osa-alueilla nähdään olevan seurausta patriarkaalisesta mekanismista. Naisiin kohdistuva väkivalta on osa patriarkaatin ilmentymää, jolla pyritään säilyttämään miehin valta-asema ja auktoriteetti. (Oikeusministeriö 2009, 10.)

Naisiin kohdistuva väkivalta on todistetusti globaali ilmiö, joka on nähtävissä kaikissa kulttuureissa sekä sosiaalisissa kerrostuksissa. Naisiin kohdistuvan väki-

vallan nähdään olevan yksi syrjinnän muoto, lisäksi se on yksi suurimmista sukupuolten välisten tasa-arvon toteutumisen esteistä sekä ihmisoikeusloukkaus naisia kohtaan. Naisiin kohdistuvalla väkivallalla tarkoitetaan yleisesti sukupuoleen liittyvää väkivaltaa, joka ilmenee yleensä fyysisenä, psyykkisenä ja seksuaalisena väkivaltana. Naisiin kohdistuvan väkivallan esimerkkeinä toimivat parisuhde- ja perheväkivalta, seksuaalinen väkivalta sekä sukupuolinen häirintä. Väkivallan muotoina nähdään myös naisilla käytävä kauppa ja seksityöhön pakottaminen. (Oikeusministeriö 2009, 10.) Pakottaminen ansaitsemaan rahaa esimerkiksi myymällä seksiä tai tekemällä rikoksia on myös taloudellista väkivaltaa. Taloudellinen väkivalta on väkivallan muoto, joka ilmenee henkilön taloudellisen itsemääräämisoikeuden tahallisen loukkaamisena tai rajoittamisena. Pahimmillaan taloudellinen väkivalta voi velkaantumisen kautta johtaa asunnottomuuteen. (Bildjuschkin ym. 2019, 9; Gergov-Koskelo, Ahtola-Poiesz & Virrankoski, 2020, 46.) Toinen salakavala väkivallan muoto on kemiallinen väkivalta, joka ilmenee henkilön hyvinvoinnin tahallisen vahingoittamisena lääkkeillä, päihteillä tai muilla vastaavilla aineilla (Bildjuschkin ym. 2019, 9).

Huumekulttuureissa sukupuolen väliset valtasuhteet ovat vinoutuneita, ja väkivaltaa pidetään jollakin tapaa jopa asiaan kuuluvana. Naisten elämää kontrolloidaan usein esimerkiksi rajoittamalla heidän liikkumistaan tai sosiaalisia suhteitaan, eikä ole ollenkaan selvää, että nainen voi käydä vapaasti esimerkiksi naisten vertaisryhmässä. Fyysisen ja sosiaalisen rajoittamisen vuoksi oman elämän järjesteleminen voi onnistua ehkä vain kumppanin vankeustuomion aikana. (Utoslahti 2019, 9; Väyrynen 2009, 186–187.) Toisaalta nainen saattaa pysyä väkivaltaisessa parisuhteessa vain välttääkseen asunnottomuuden (Turunen 2017) tai sitten huumeriippuvuus sitoo hänet mieheen. Kaksoisriippuvuus huumeista ja huumeita käyttävistä miehistä saa naisen hyväksymään väkivallan, koska sen toisena puolena on pelko yksinäisyydestä ja vaikeudesta pysyä aineissa. Lisäksi huumekulttuureissa uhrin osaan paikantuminen merkitsee heikkoutta ja sijoittumista alakulttuurin marginaalisimpaan asemaan. Välttääkseen tätä nainen saattaa vähätellä koetun väkivallan merkitystä. (Väyrynen 2009, 188–190.)

Kuten yllä on kuvattu huumeekulttuuri edustaa patriarkaalista yhteisöä, jonka arvot ymmärretään yllättävän perinteisinä. Seksuaalista hyväksikäyttöä sekä alistamista esiintyy huumemaailmassa yleisemmin, ja naisen hyväksikäyttö nähdään normaalina vallankäyttönä. Vallankäytön esimerkkinä esitetään velkakierteessä olevan naisen raiskaaminen. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 170.) Tämä osoittaa, että huumeekulttuurissa naisen asema on myös toimia rangaistuksen tai maksun välineenä (Viisanen 2019, 62). Nuoret naiset kokevat ongelmallisissa tilanteissa fyysiseltä väkivallalta ja hyväksikäytöltä puolustautumisen mahdollisuudet miehiä heikommaksi. Huumausaineiden käytöstä johtuva sekavuus ja siitä seuraava irrallisuuden kokemus laskevat kykyä huolehtia itsestä ja kontrolloida omaa toimintaa sekä suojautua fyysisiltä uhilta. Lisäksi huumausaineiden käyttö itsessään voi aiheuttaa aggressiivisuutta ja provokatiivista käyttäytymistä molemmissa sukupuolissa. Näiden nähdään olevan altistava tekijä, lisäten naisten riskiä tulla pahoinpidellyksi tai hyväksikäytetyksi. Velkatilanteet voimistavat naisiin kohdistuvaa fyysistä uhkaa. (Väyrynen 2007, 125.)

Huumeekulttuurissa myös naiset voivat tehdä väkivaltaisia tekoja. Teot voivat ilmentää naisen sisälle patoutunutta, kanavoimatonta vihaa ja turhautumista. Huumausaineita käyttäville naisille ja erityisesti heidän minäkuvalleen oma väkivaltaisuus on olennaisen merkityksellinen asia. Nuorten naisten aggressiivisen käyttäytymisen nähdään olevan osoitus asettumisesta miehisiin toimintamalleihin sekä tapa saada arvostusta miehisiällä areenoilla. Väkivallan tekijänä ja vastaanottajana osoitetaan miehistä kykeneväisyyttä. Väkivalta mahdollistaa huumeekulttuurin hierarkiaan asettumisen ja sillä on mahdollista lunastaa oma paikka. (Väyrynen 2009, 139.) Toisaalta vaikka sukupuoli-ihanteet ovatkin muuttuneet sallivammiksi, on esimerkiksi vihan ja aggression suora ilmaisu monelle naiselle edelleen vaikeaa sen herättämän häpeän ja syyllisyyden takia. Tämän vuoksi jopa rakentava aggressio puolensa pitämisessä ja omien rajojen suojelussa voi olla naisella estynyttä. Kun miehet ilmaisevat aggressioitaan yleensä suoraan, naiset kääntävät ne usein sisäänpäin tai ilmaisevat niitä epäsuorasti. (Reenkola 2014, 29.) Nuoret voivat käyttää esimerkiksi viiltelyä, syömishäiriöitä tai muuta itsetuhoista käyttäytymistä selviytymiskeinoina (Halttunen 2014, 21–22).

5.3 Traumat

Trauma on järkyttävä kokemus, johon liittyy äärimmäisen vaikeita tunteita ja reaktioita, psyykkistä ahdistusta ja hätää. Näitä kokemuksia on vaikea, joskus jopa mahdoton sanoittaa. Moni traumatisoitunut kokeekin, ettei kukaan voi ymmärtää häntä, ja traumakokemuksen kohtaaminen on niin pelottavaa, että sen ajattelemisenkin on mahdotonta. Joskus ihminen ei edes tiedosta tai muista traumaa, vaan jäljellä on vain pelottavia muistoja, joita mieli ei pysty käsittelemään. Myös häpeä voi estää asian esille tuomisen ja avun hakemisen. (Tähtinen 2014, 37–38.) Nuorisopsykiatrian erikoislääkäri ja trauma-asiantuntija Mikaela Blomqvist kuvailee traumaa subjektiiviseksi kokemukseksi, josta aiheutuu epätavallisen voimakkaita ja normaalia elämää häiritseviä reaktioita. Blomqvistin mukaan keho reagoi traumaoireisiin hyvin yksilöllisesti. Fyysisiä oireita voivat olla esimerkiksi jatkuva ylivireystila, ahdistus ja univaikeudet. Joskus ihminen voi pitää näitä normaaleina tuntemuksina, joita ei edes osaa yhdistää traumaoireiluiksi. (Mikaela Blomqvist, henkilökohtainen tiedonanto 18.11.2020.)

Traumaperäisten stressireaktioiden oireet voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan. Ensimmäinen luokka koostuu uudelleenkokemisenoireista, jolloin tapahtumien muistot palaavat yllättävissäkin tilanteissa hallitsemattomasti mieleen. Jokin ympäristössä oleva aistimustekijä muistuttaa jollain tavalla traumaattista kokemusta. Toisessa luokassa ilmaantuvat niin sanotut välttämisoireet. Tämä tarkoittaa sitä, että traumatisoitunut välttelee kaikkea, mikä liittyy traumaattisiin tapahtumiin. Äärimmillään uhri välttelee ihmiskontakteja ja tunteita. Kolmannessa luokassa traumatisoitunut kärsii vireystilaoireista, jolloin univaikeudet, mielialan vaihtelut, ärtyneisyys, vihanpuuskat, keskittymisvaikeudet, säpsähtely ja jatkuva varuillaan oleminen hallitsevat elämää. Tällainen oirehdinta johtuu turvallisuudentunteen menetyksestä, jolloin traumatisoituneen keho on virittynyt ennakoimaan uusia vaaroja. (Raijas 2003, 37.)

Psyykkinen trauma aktivoituu yleensä silloin, kun jokin pieni ja monesti tiedostamaton, koettuun traumaattiseen tilanteeseen liittyvä tekijä yhdistyy nykyhetkeen. Tällöin tilanteessa ilmenneet tunteet tai tuntemukset laukeavat. (Saari 2000, 317.) Esimerkiksi jokin ilme, ele, ääni, muoto, väri tai tuoksu voi olla laukaiseva

ärsyke. Tällainen, yleensä merkityksettömältä tuntuva asia, joka tietyllä tavalla, tietyssä paikassa ilmaantuu trauman kokeneelle, yhdistyy traumaattiseen kokemukseen ja käynnistää reaktiot. (Piironen 2010, 22.) Myös uuden traumaattisen tilanteen kokeminen tuo esiin aiempia traumaattisia tilanteita – varsinkin, jos aiempia traumoja ei ole käsitelty. Jos vanha ja uusi trauma muistuttavat toisiaan on vieläkin todennäköisempää, että uusi tapahtuma aktivoi vanhat kokemukset. Jos vanha trauma on jäsentymätön ja täysin kielletty, saattavat uuden trauman reaktiot olla erityisen voimakkaita. (Saari 2000, 71.)

Traumasta kärsivä voi yrittää selvitä jatkuvasta ylivireystilasta joko vetäytymällä kontakteista ja kääntymällä sisäänpäin tai yrittämällä turruttaa itsensä niin, ettei tunne mitään. Jotkut yrittävät torjua ahdistavat muistikokemukset turruttamalla itsensä päihteiden avulla. (Tähtinen 2014, 45.) Juhani Salakarin (2002) mukaan tällainen ongelmakäyttö on aina oire mielenterveyden häiriöstä. Mikäli aineita ei ole saatavilla, ihminen helpottaa pahaa oloa muulla tavoin. (Väyrynen 2009, 185.) Esimerkiksi jotkut seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneet naiset saattavat tarkoituksellisesti hakeutua lukuisiin pinnallisiin sukupuoli-suhteisiin todistaakseen itselleen ja muille, ettei ole menettänyt kykyjään seksuaaliseen nautintoon. Joskus naiselle seksuaalinen aktiivisuus voi olla myös motiivi kostolle; nainen saattaa käyttää seksuaalisuuttaan valtana, jolloin hän pystyy välttämään uhrin statuksen. (Raijas 2003, 39.)

Fyysisen väkivallan kohteeksi joutuminen on traumaattinen kokemus sekä keholle että mielelle. Vaikka mieli torjuisi muistoja, keho muistaa kivun ja väkivaltaan liittyvän häpeän. (Nousiainen 2013, 97.) Toisinaan käsittelemättä jääneet kokemukset voivat purkautua ulos ruumiillisesti psykosomaattisena oireiluna (Väyrynen 2009, 184). Esimerkiksi Merja Laitisen (2004) tutkimuksessa ”Häväistyt ruumiit, rikotut mielet” mukana olleille seksuaalista hyväksikäyttöä lapsuudessaan kokeneille henkilöille muistot ilmenivät kipuna peseytymistilanteissa, vapinana, kouristuksina tai muina fyysisinä reaktioina. Tähän tyypillinen selviytymiskeino on, että omia kehon reaktioita yritetään selittää järjellä. Laitisen mukaan rationaalinen ajattelu voi kuitenkin estää tunteita, jolloin traumaattisen kokemuksen kanssa työskentely voi estyä tai pitkittyä. (Nousiainen 2013, 97–98.)

Elina Virokannaksen tutkimuksessa lapsuuden kipeistä asioista kertomiseen liittyi useilla huumeita käyttäneillä naisilla vaikeuksia muistaa tarkasti, kuinka tapahtumat etenivät ja milloin ne tapahtuivat (Virokannas 2013, 67). Myös Kirsi Nousiainen haastatteleminen väkivaltaa kokeneiden naisten kertomille elämäntarinoille oli tyypillistä, että eri elämäntapahtumat eivät välttämättä esiintyneet kronologisessa järjestyksessä ja että kertomuksissa palattiin joihinkin jo käsiteltyihin tapahtumiin uudelleen. (Nousiainen 2013, 87.) Samaten Sanna Väyrysen (2007) väitöskirjaansa haastatteleminen naisten elämäntarinoissa kertomuksissa kipeimpiin kokemuksiin palattiin useimmiten vasta haastattelujen loppuvaiheessa tai uusinta-haastattelussa, ja ne tuotiin esille ikään kuin ohimennen, vaivihkaa sivulauseessa tai jonkinlaisena sivujuonteena. Tämä voi olla seurausta koettujen tapahtumien käsittämättömyydestä ja häpeällisyydestä, jotka henkilö on oppinut salaamaan jo varhain lapsuudessa. Kokemuksia piilotellaan, oikeutetaan ja järjeistetään, ja niistä puhutaan vähättelevästi. (Väyrynen 2009, 181–182, 201.)

Ihmisillä on hyvin yksilölliset kyvyt vaikeiden kokemusten käsittelyssä. Kykyyn vaikuttaa vahvasti elämänhistoria ja siihen liittyvät kokemukset. On olennaista, miten vaikeudet ja menetykset on opittu kohtaamaan sekä sietämään ja tunnistamaan niiden tuomia reaktioita sekä käsittelemään niiden tuomia tunteita ja ajatuksia. Erityisesti naisille trauman kokemuksen käsittelyssä painottuvat puhuminen ja kokemusten jakaminen. Hyvä, sosiaalinen ja turvallinen verkosto on todella tärkeää, joten yksin elävät ja muuten yksinäiset ovat riskiryhmässä. Heillä on suurempi todennäköisyys joutua pidempiaikaiseen oireilukierteeseen. Lindemanin ym. (1996) ja Gleserin ym. (1981) tutkimuksista voidaan päätellä, että naiset reagoivat keskimäärin miehiä voimakkaammin traumaattisiin tapahtumiin ja heillä on enemmän erilaisia oireita. Toisaalta pitkällä aikavälillä naisilla on enemmän kykyä käsitellä traumaattisia kokemuksiaan. (Saari 2000, 68–70.)

Psyykkiset traumat vaikuttavat paljon ihmisen ajatuksiin omasta itsestään. Usein trauma vaikuttaa kielteisesti minäkuvaan. Ihminen ajattelee herkästi olevansa huono ja kyvytön. Hylätyksi tulemisen kokemukset, fyysinen ja seksuaalinen väkivalta heikentävät minäkuvaa ja itsetuntoa. (Saari 2000, 319–320.) Tällä voidaan myös selittää, miksi päihderiippuvaiset ja asunnottomat naiset ovat jääneet herkästi tilanteensa uhreiksi, eivätkä ole kokeneet itseään riittävän arvokkaiksi

saamaan tarvitsemaansa apua. Saari (2000) lisää vielä minäkuvaan alentaviin tunnekokemuksiin avuttomuuden ja turvattomuuden tunteet; avuttomuuteen liittyy oman kontrollin ja hallinnan tunne sekä heikentyneet mahdollisuudet vaikuttaa oman elämänsä ja tapahtumien kulkuun. Turvattomuus taas vaikuttaa kokonaisvaltaisesti jokapäiväiseen elämään ja ratkaisuihin, mikä taas voi johtaa fobioiden kehittymiseen. (Saari 2000, 319—320.) Naiset ovat joutuneet elämään epätietoisuuden keskellä ja kokeneet pelkoa omasta pärjäämisestään. Kun hallinnan ja oman vahvuuden kokeminen on vähäistä, on myös vaikeaa kokea itseään hyväksi.

Vaikka trauma ei sinällään voida Bessel van der Kolkin (2014) mukaan parantaa tai tapahtunutta ottaa pois naisen kokemusmaailmasta, voidaan oireisiin vaikuttaa. Ne jäljet, joita trauma on jättänyt kehoon, mieleen ja sieluun voidaan käsitellä, jotta ne eivät hallitse elämää. (Hartikainen 2017, 249—250.) Missään terapeutisissa menetelmissäkään ei menneitä kokemuksia selitetä pois, vaan ne otetaan vastaan sellaisinaan. Naisten traumoja käsiteltäessä keskitytään erityisesti naiseuden voimaan ja selviytymisnäkökulmaan. Van der Kolkin mukaan traumojen hallinnassa edistymiseksi tarvitaan kykyä ymmärtää ihmisen kokonaisvaltaisuus; kehon ja mielen haltuunottoon tarvitaan kykyä rauhoittua, keskittyä ja rauhallisena pysymisen taitoa, kun mieleen tulee kuvia, ajatuksia, ääniä ja kehollisia tuntemuksia, jotka muistuttavat menneestä. (Hartikainen 2014, 249—250.) Autonomisen hermoston toiminnan havainnoiminen ja yhdistäminen yksinkertaisiin tekniikoihin ovat hyviä keinoja traumaattisten oireiden lievittämisessä ja tietoisuuden hallinnassa ja tarkkailemisessa. (Piironen 2010, 21.)

5.4 Häpeä ja stigma

Neljäs keskeinen naisten asunnottomuuteen liittyvä, sitä ylläpitävä sekä palveluihin hakeutumista estävä tekijä on häpeä. Mario Jacobyn (1996) mukaan häpeä on tunne, joka kyseenalaistaa koko ihmisarvon. Toisin kuin syyllisyydessä, johon liittyy anteeksianto, häpeästä ei pääse eroon hyvittämällä. (Nousiainen 2013, 100–101.) Alkuperältään häpeä voi olla sisäsyntyistä tai ulkosyntyistä. Sisäinen häpeä herää sisäisenä ristiriitana, kun ihminen paljastuu ihanteidensa vastaiseksi

ja kokee häpeää itsestään. Sisäinen häpeä myös ennaltaehkäisee julkista halveksuntaa synnyttämällä ihmisessä ennakoivan ahdistuksen vaarasta joutua muiden halveksunnan kohteeksi. Tähän liittyy olennaisesti pelko muiden reaktiosta, ulkoinen häpeä. (Reenkola 2014, 12–13.) Epätoivon ja pelon lisäksi häpeään liittyy vahvasti stigma, ei-toivottu sosiaalinen leima. Nais erityisestä näkökulmasta katsottuna nimenomaan stigma, sen voimakkuus ja seuraukset ovat naisten ja miesten kohdalla erilaisia. (Karttunen 2019b, 147.)

Useiden aikaisempien tutkimusten mukaan päihteiden käyttö on monella tapaa sukupuolittunutta toimintaa, ja päihdekulttuurissa eläminen tuottaa naisille ja miehille erilaisia rooleja, identiteettejä ja asemia. Erityisesti naiset asettuvat yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti marginaaliin asemaan, johon liittyy vahvaa stigmatointia. Näin on korostuneesti silloin, kun päihdeongelmainen nainen on äiti tai raskaana. (Karttunen 2013, 230.) Naisten asunnottomuutta ja päihteidenkäyttöä Ruotsissa tutkineen Annette Rosengrenin mukaan seksityö nähdään yhteiskunnassa huumeita käyttävien asunnottomien naisten tapana elättää itseään (Rosengren 2003, 181). Yhteiskunnallisissa ja tutkimuksellisissa keskusteluissa huumeita käyttävää naista kuvataankin usein negatiivisesti seksuaalisesti holtittomana, ruumistaan kontrolloimattomana ja lapsiaan laiminlyövä. Tällaista stigmaa kantava nainen kokee tilanteensa jo sinällään häpeälliseksi ja salattavaksi asiaksi. Väkivallan kohteeksi joutuminen ja aikaisemmat muut traumaattiset kokemukset vain moninkertaistavat häpeän kokemuksen. (Väyrynen 2009, 198, 201–202.) Pahimmillaan stigma voi johtaa kantajansa syrjäytymiseen yhteisöstä ja sitä kautta asunnottomuuteen.

Ruotsissa heroinin käyttäjien elämää tutkinut Philip Lalander (2001) tarkastelee nuorten naisten huumeiden käyttöä teoksessaan ”Hela världen är din – en bok om unga heroinister”. Lalanderin tutkimuksessa ilmenee, että huumeita käyttäviin naisiin kohdistuu yleistäviä oletuksia, jotka ovat sidoksissa naisten kokemaan häpeän tunteeseen. Tutkimuksen mukaan huumeita käyttävät naiset ovat miehiä verraten heikommassa yhteiskunnallisessa asemassa, koska naisten päihteiden käyttö nähdään ongelmallisena, kun taas miehillä sitä normalisoidaan. Huume-kulttuureissa elävät naiset nähdään usein päihteitä käyttäviin miehiin verrattuna myös luonteeltaan heikompina, seksuaalisesti epäpuhtaina ja likaisempina.

Nämä oletukset kohottavat miehistä statusta ja asettavat naiset miehiä alempaan asemaan huume kulttuurissa. Syvemmän sosiaalisen leimaantumisen takia naiset kokevat myös enemmän häpeää omasta huumeiden käytöstään kuin miehet. (Lalander 2001, 210–211, 223–224, 228–229.)

Psykologi ja psykoanalytikko Elina Reenkolan mukaan häpeästä kärsivä ihminen pyrkii käsittelemään ja lieventämään häpeän tunteitaan erilaisilla mekanismeilla. Tyypillisesti häpeä tuottaa vetäytymistä. Tällöin häpeävä pyrkii rajoittamaan altistumista häpeän kokemukselle vetäytymällä pois tai piiloutumalla ihmisten katseilta. (Reenkola 2014, 159–160.) Myös tilanteen kieltäminen, ulkoistaminen ja syyllisyyden sivuuttaminen voivat toimia defenseseinä häpeän käsittelylle (Karttunen 2019b, 149), samoin häpeämättömyys. Reenkolan mukaan esimerkiksi häpeämätön yliseksualisoitunut käytös peittää usein alleen häpeää ja ahdistusta, jopa vihaa. (Reenkola 2014, 169.) Esimerkiksi vastikkeellisen seksin määrittely omaksi valinnaksi voi olla naiselle tapa säilyttää omanarvon ja autonomian tunne tilanteessa, joka merkitsee niin omien kuin yhteiskunnallistenkin rajojen uhmaamista ja ylittämistä. Pia Skaffarin (2010) väitöstutkimuksen mukaan vastikkeellinen seksi jättää kuitenkin aina jälkensä naisiin ja haastaa heidät määrittelemään oman identiteettinsä uudelleen. (Skaffari & Väyrynen 2013, 187, 193.)

Margaret Malloch (2000) mukaan yhteiskunnan arvojärjestelmää kyseenalaistavien ryhmien kuten seksityöntekijöiden ja huumeita käyttävien ihmisten keho esitetään usein likaisuuden ja rappion merkinä. Nainen nähdään tällöin saastaisena, epämiellyttävänä ja tauteja levittävänä. (Väyrynen 2007, 173.) Naistutkimuksellisessa hyvä–paha, ”madonna–huora” asetelmassa hänet sijoitetaan kulttuurisesti paha ja ”huora” ulottuvuudelle (Skaffari & Väyrynen 2013, 176). Asunnottomuuden yhteydessä puhutaan vastaavasti niin sanotusta kovasta ytimeistä. Tästä ytimeistä löytyy pieni joukko syrjäytyneistä syrjäytyneimpiä naisia. (Granfelt 2013, 216.) Riitta Granfeltin sanoin he ovat ”negatiivisesti leimautuneen kategorian moninkertaisesti leimautunut vähemmistö, marginaali miesten kansoittamassa marginaalissa” (Virokannas & Väyrynen 2013, 9). Näiden kaikkein havoituvimmassa elämäntilanteessa olevien naisten kohdalla päihteet, asunnotto-

muus, rikollisuus, traumaattiset kokemukset ja mielenterveysongelmat muodostavat suuren toisiinsa sekoittuvan vyyhdin, jonka aukaisemiseen tarvitaan yksilön asioiden kokonaisvaltaista, holistista käsittelyä (Karttunen 2019b, 144, 263).

Yhteenvetona voidaan todeta, että päihdeongelmaisten naisten alisteinen ja heikko asema yhteiskunnassa ja päihdekulttuurissa aiheuttaa häpeää ja voi estää avun hakemisen (Juurelma & Virrankoski 2019). Häpeä sukupuolittuneena ilmiönä tekee siitä myös nais erityisen kysymyksen, minkä vuoksi häpeän merkityksen ja olemuksen ymmärtäminen sekä häpeän käsittely on välttämätöntä nais erityisessä työskentelyssä. Samaan aikaan ammattiauttajien tulisi olla tietoisia siitä, miten he omalla toiminnallaan voivat joko vahvistaa tai lievittää asiakkaiden kokemaa häpeää ja sen uusiutumista. (Karttunen 2019b, 146–147, 150.) Lisäksi on huomioitava, että monilla päihdeongelmaisten naisten eri alaryhmillä on myös omia erityistarpeitaan. Tällaisia ryhmiä ovat muun muassa äidit ja raskaana olevat naiset, seksityötä tekevät naiset, etnisiin vähemmistöihin kuuluvat naiset sekä rikostaustaiset naiset. (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction 2017, 103.) Myös näiden eri alaryhmien yksilöllinen huomioiminen on tärkeä osa feminististä sosiaalityötä ja nais erityistä työtettä.

6 PRODUKTIN TEOREETTISET NÄKÖKULMAT

6.1 Feministinen sosiaalityö

Yksi mahdollinen tapa tarkastella kysymystä naisille tarjottavista palveluista ja naisten tarpeista on feministisen sosiaalityön kautta. Feministisessä sosiaalityössä naisten ongelmat pyritään liittämään laajemmin yhteiskuntaan, sen kulttuuriin ja rakenteisiin sekä sosiaalisiin tekijöihin. Ymmärrys sukupuolesta ei tällöin rajoitu ainoastaan biologiseen sukupuoleen vaan myös naisena olemisen kokemuksiin tietyssä sosiokulttuurisessa kontekstissa. Näin ollen naisten yksilöllisten ongelmien on katsottu olevan kollektiivisia, koko naissukupuolta koskevia ongelmia, ja niiden lähtökohdat ovat yhteiskunnallisia ja sosiaalisia. (Karttunen 2013, 229–230.) Alun perin feministisen sosiaalityön lähtökohtana oli havainto siitä, että sosiaalityössä naiset edustavat enemmistöä niin asiakkaina kuin myös työntekijöinä. Fosberg, Kuronen ja Ritala-Koskinen (1992; 1999) esittivät tarkasteltuaan angloamerikkalaista feminististä sosiaalityökirjallisuutta, että keskeiset piirteet voitiin tiivistää ei-seksistiseksi ja naisehtoiseksi sosiaalityöksi. Todettiin, että naisetietoisuuden herättäminen oli keskeistä niin työntekijöiden kuin asiakkaidenkin kohdalla. Käytäntöjä tehdessä olisi naisasiakkaita kuunneltava ja lähdettävä etenemään heidän kokemuksensa pohjalta. Sosiaalityön käytäntöjä haluttiin kehittää sen näkemyksen kautta, että naiset olivat yhteiskunnallisesti alisteisessa asemassa. Feministisellä kritiikillä vaadittiin muutosta miesten koulutuksellisesti ja hallinnollisesti johtavaan asemaan sekä sukupuolisiin hierarkioihin työntekijäkunnan sisällä. (Keskinen 2004, 20–21.)

Kyseenalaistamattomana tavoitteena feministisessä sosiaalityössä on ollut sosiaalityön asiakkaina olevien naisten valtaistaminen. Tällä tarkoitetaan tietoisuuden lisäämistä naislistuksen rakenteista ja prosesseista sekä yksittäisten naisten ongelmien yhteiskunnallisista syistä. Tietoisuus on mahdollistanut uudenlaisien palveluiden ja toimintatapojen kehittämisen naisten lähtökohdista ja tarpeista. Dominellin ym. (2002) mukaan vallan ja yhteiskunnallisen eriarvoisuuden käsit-

tely on välttämätöntä ajateltaessa näkemystä valtaistumisesta feministisen orientaatiosta näkökulmasta. Valtaistumista voidaan myös ajatella eettisenä sitoumuksena feministiseen sosiaalityöhön. (Kuronen 2004, 277, 285.)

Feministisen näkökulman puuttumista sosiaalityön traditiosta ja tutkimuksesta on toistuvasti arvosteltu. On kuitenkin nähtävissä, että jo 1960–80-lukujen varhainen feministinen tutkimus toi näkyväksi teemoja sekä kysymyksiä, jotka liittyivät esimerkiksi naisen asemaan yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen, naisten kokemaan köyhyyteen sekä naisiin kohdistuvaan väkivaltaan. Nämä teemat olivat ja ovat edelleen relevantteja myös sosiaalityön kentällä. (Kuronen 2009, 113.) Sosiaalityöhön liittyy paljolti kysymyksiä, jotka velvoittaisivat sukupuolen näkyvämpää käsittelemistä ja problematisointia nykyiseen verrattuna, tutkimuksen sekä käytännön työn keinoin. Ammatillisissa ja tieteellisissä keskusteluissa sukupuolen merkityksiä ja ilmenemistapoja on tarkasteltu poikkeuksellisen niukasti. Kansainvälisesti vertailtuna suomalaisen sosiaalityön käytännöt ja tutkimus näyttävät erityisen sukupuolineutraalina, suorastaan sukupuolisokeana. Syynä tälle voidaan mahdollisesti nähdä suomalainen yhteiskunnallinen keskustelu ja (nais)tutkimus, jota käytiin 1960–1970-luvun taitteessa. Keskustelu vahvisti sukupuolten tasa-arvon ideologiaa, merkiten nais erityisten kysymysten sivuuttamista. Englanninkielisten maiden feministinen sosiaalityön traditio, jossa tutkimuksellisin keinoin esitetään nais erityisiä kysymyksiä sekä rakennetaan uudenlaisia toimintamuotoja naisilta naisille, ei ole tullut käytäntöön suomalaisessa sosiaalityön traditiossa. (Kuronen ym. 2004, 5, 8-.) Osaltaan tähän on myös vaikuttanut suomalaisen sosiaalityön keskittyminen julkiseen sektoriin, johon feministisiä lähtökohtia ei ole ollut vaivatonta sisällyttää (Keskinen 2004, 19).

Ongelmien sukupuolittuneisuudesta sosiaalityön tutkimuksessa oli havaittavissa mielenkiinnon kohdistumista 1980-luvun Suomessa Tarja Pösön (1986) sekä Riitta Granfeltin (1992; 1998) naistutkimuksien osalta. Edellä mainitut tutkimukset jäivät pitkään yksittäisiksi poikkeamiksi. Miesten lapsiin ja naisiin kohdistama väkivalta on ollut sekä tutkimuskohteena että erilaisten yhteiskunnallisten kampanjoiden aiheena jo pitkään esillä. Nyqvistin ja Laitisen (2004) sekä Keskinen (2005) mukaan ennen 2000-lukua Suomi oli kansainvälisestä näkökulmasta poikkeus

tutkimuksen vähäisyydessä, väkivallan uhrien ”perhekeskeisessä” auttamistyössä sekä feministisen näkökulman uupumisessa. 2000-luvulla kotimainen tutkimustyö on lisääntynyt paljon. Väkivaltaa onkin ryhdytty tarkastelemaan sukupuolistuneena ongelmana ja on alettu keskustelemaan sukupuolierityisistä auttamisen muodoista. Tähän tematiikkaan on tarttunut myös sosiaalityön tutkimus; on omaksuttu feministisen tutkimuksen lähestymistapoja ja tuotu esille keskeisiä auttamisjärjestelmän toimintatapoja sekä niiden kehittämiseen pohjautuvia kysymyksiä. (Kuronen 2009, 113–14.)

Feministinen teoreettinen keskustelu on kohdannut suuria muutoksia, lisäksi keskusteluun on yhdistetty feministisen sosiaalityön lähtökohtien perustavanlaatuisia kritiikkiä. Kritiikkiä on kohdistettu erityisesti kolmeen keskeiseen tekijään: käsitykseen vallasta, naisten kokemukseen yhteisestä kokemuksesta sekä yhteneväisestä subjektista. Sosiokritiikkiä kohdannut valtakäsitys nähtiin kaksijakoisena suhteena asiakkaan ja ammattilaisen välillä ja joka samaistettiin dominanssiin, määriteltiin negatiivisena asiana, josta tulisi päästä eroon. (Keskinen 2004, 19, 23.) Feministisen sosiaaliskritiikin näkökulmasta naista ei nähdä palveluissa aidosti omana itsenään, vaan naisen tarpeet ja palvelut nähdään ensisijaisesti hoivaroolien ja erityisesti äitiyden kautta. Tällöin naisen henkilökohtaiset, perheeroista riippumattomat tarpeet saatetaan sivuuttaa, eikä hän tule nähdyksi yksilöllisenä naisena. Vahvasti äitiyteen, vanhemmuuteen ja perheeseen kiinnittyvä lähestymistapa voi myös sivuuttaa naiset, joilla ei ole lapsia, perhettä tai parisuhdetta. (Karttunen 2013, 225.) Huomattava on myös, että kaikki naiset eivät tarvitse nais erityisiä palveluja ja että ne eivät ole avuksi kaikille naisille. Nais erityisistä menetelmistä näyttäisivät kuitenkin hyötyvän tutkimusten mukaan erityisesti mielenterveysongelmaiset, asunnottomat sekä HIV-infektion saaneet ja väkivaltaa kokeneet naiset. Kuitenkin keskeistä olisi arvioida palvelun ja tuen tarpeen hyödyllisyyttä yksilöllisesti kunkin naisen kohdalla. Täten myös ilmenee, onko naiselle enemmän apua nais erityisestä vai perinteistä, molemmille sukupuolille suunnatusta palvelusta. (Karttunen 2019b, 53.)

6.2 Naiserityinen työote

Asunnottomien naisten asemaa sosiaalityön väitöskirjassaan tutkineen Riikka Haahtelan (2015) näkemyksen mukaan on olemassa kollektiivinen asunnottoman naisen identiteetti, jonka pohjana on asunnottomia naisia yhdistävä kokemus asunnottomuudesta (Granfelt 2020, 19). Naiserityisyys ei ole käsitteenä kuitenkaan yksiselitteinen. Työmuodon vähäisen tunnettavuuden vuoksi on vaikea määrittää, millaista työskentelyä ylipäättään voidaan kutsua naislähtöiseksi tai naiserityiseksi. Aikaisemman tutkimuksen ja aikaisemmin kirjoittamansa artikkelin (Karttunen 2013) pohjalta, naiserityistä päihdehoitoa tutkinut Teija Karttunen on jäsentänyt naiserityisen päihdehoidon ulottuvuudet esimerkiksi seuraavasti: 1) naiseus ja sukupuolen merkitys, 2) minuus, identiteetti, tunteet ja niihin fokusoitu työ, 3) kehollisuus ja traumatisoituminen, 4) sosiaaliset suhteet sekä 5) päihderiippuvuus ja yksilöllinen muutostyö. (Karttunen 2019b, 58.) Asunnottomuus-tutkija Riitta Granfeltin mukaan jäsenitys sopii myös naiserityiseen asunnottomuustyöhön. Granfeltin omissa tutkimuksissa naiserityinen lähestymistapa tarkoittaa muun muassa pyrkimystä ymmärtää naisten yhteiskunnallista ja taloudellista asemaa, alttiutta väkivallalle, naisten perheeseen ja hoivaroolihin kohdistuvia ristiriitaisia odotuksia sekä päihdeongelmien ja rikollisuuden moninkertaista leimaavuutta. (Granfelt 2020, 23–24.)

Granfeltin määritelmään viitaten useiden aikaisempien tutkimusten mukaan naiserityinen työote onkin ennen kaikkea sukupuolen tiedostamista, ei niinkään mikään yksittäinen työmenetelmä. Se on lähestymistapa ja ajattelumalli, jossa huomioidaan naisten psyykkiset, sosiaaliset, emotionaaliset ja fysiologiset erityistarpeet sekä niistä johtuvat palvelutarpeet. (Juurelma & Virrankoski 2019.) Keskeistä naiserityisissä palveluissa on turvallisen ja kiinnipitävän ympäristön ja vuorovaikutuksellisen tilan luominen. Naisiasiakkaiden näkökulmasta turvallisuutta voi tuottaa esimerkiksi se, että myös työntekijät ovat naisia. Tällöin he kokevat olevansa suojassa miesten taholta koetulta dominoivalta käytökseltä. Naisten toimimisen kannalta oleellista on myös se, että vuorovaikutus on luonteeltaan voimavarakeskeistä, voimaantumiseen pyrkivää, naisten itsetuntoa vahvistavaa sekä konfrontaatiota ja hierarkkisia asetelmia välttävää. Myös mielenterveyson-

gelmien ja traumaattisten kokemusten käsittely näyttäytyivät tärkeinä elementteinä nais erityisen päihdehoidon tarkastelussa. Samoin olennaisina, toistuvina seikkoina tulivat esille perheväkivaltaan, syömishäiriöihin ja seksuaalisen väkivallan kokemuksiin liittyvät kysymykset. (Karttunen 2019a, 9; Karttunen 2019b, 42–43.) Teemojen käsittely ei kuitenkaan ole terapiaa, vaikka voikin luonteeltaan olla terapoivaa.

Granfeltin mukaan haavoittavien, jopa vaikeasti traumatisoivien kokemusten käsittely ei välttämättä edellytä psykoterapiaa. Pelkästään turvallinen paikka, jossa voi keskustella toisten samaa kokeneiden naisten kanssa voi olla merkityksellinen, vaikka ei itse paljoa puhuisikaan. (Granfelt 2013, 212.) Tätä näkemystä tukee myös Mikael Saarisen ja Marja Kokkosen (2012) yhteisteos ”Tunne mies, tunne nainen – ymmärrä tunne-elämän erilaisuutta”. Saarisen ja Kokkosen mukaan naisille yksi tyypillisimmistä tunteensäätelykeinoista on sosiaaliseen tukeen turvautuminen. Heidän mukaansa naiset hakevat miehiä enemmän emotionaalista tukea ja kaipaavat kuulluksi tulemistä ja hyväksyntää. Naiset ovat myös miehiä herkempiä negatiivisille vaikutuksille sosiaalisen tuen jäädessä vähäiseksi. Naisille on tyypillisempää käydä miehiä enemmän läpi myös apean mielensä syitä, seurauksia ja merkityksiä. Pidempikestoinen passivoiva itsetutkiskelu ja tilanteeseen jumiutuminen ei kuitenkaan ole suositeltavaa, vaan sen sijaan etsiä mielihyvää tuottavia asioita ja ratkaisuvaihtoehtoja negatiivisuuden kehästä pois pääsemiseksi. (Saarinen & Kokkonen 2012, 44–48.)

Nais erityistä työtä tehdessä on kuitenkin huomattava, että samasta sukupuolesta huolimatta työntekijän ja asiakkaiden kokemusmaailmat voivat olla hyvinkin toisistaan poikkeavia. Edes naisasiakkaiden ei voida olettaa jakavan yhdenmuukaista kokemusta päihdeongelmasta tai päihteiden käytön maailmassa elämisestä, vielä vähemmän naiseudesta tai naisena olemisesta. Naistyöntekijän ja naisasiakkaan jaetun sukupuolen arvo voi sen sijaan olla siinä, että työntekijä toimii ikään kuin peilinä itseään ja naiseuttaan etsivälle asiakkaalle. Tässä työntekijältä vaaditaan erityistä herkkyyttä ja taitoa kohdata asiakas siten, että hän ei arvota omaa elämäänsä tai sen kokemuksia millään tavalla paremmiksi tai oikeammaksi kuin asiakkaan. Pahimmillaan työntekijän omat käsitykset ja kokemukset naiseudesta ja naisena elämisestä voivat muodostua jopa naisasiakkaiden

kokemaa alistusta uusintaviksi. (Karttunen 2013, 228–229; Karttunen 2019b, 142–143.) Monesti päihdeongelmaisen naisen suhteet muihin naisiin voivat olla jo lähtökohtaisesti ongelmallisia ja niihin liittyy epäluuloa, pettymyksiä ja kilpailua. Tällöin jopa miestyöntekijä voi tuntua turvallisemmalta kuin toinen nainen. Jos aikaisemmat mieskokemukset ovat olleet epävakaita, vaihtuvia ja väkivaltaisia, voi turvallinen suhde miestyöntekijään olla myös hyvin korjaava kokemus. (Lydén 2010, 8.)

6.3 Vertaisuus

Vertaistoiminta nähdään rakentuvan erilaisista lähtökohdista. Toiminnan mahdollistajina voivat toimia esimerkiksi erilaiset kansalaistaustaiset, järjestö- ja yhdistystaustaiset, yksityiset, julkiset ja puolijulkiset tahot, kuten seurakunta sekä projektiluontoiset ja välittäjätaustaiset vertaistuen taustatekijät. Kolmannen sektorin tuottamana vertaistuki nähdään kansalaistoimintana sekä yhtenä sosiaalisen tuen muotona. Vertaistukea tarvitaan toisten tukien ohella erityisen tuen muotona, koska muut tuen muodot eivät välttämättä ole soveltuvia tai ne eivät ole riittäviä tukea tarvitsevien ihmisten tarpeisiin. Hyvinvointivaltion koetaan tuottavan normeja, jonka perustana ihmisiä pyritään sosiaalistamaan niin kutsuttuun normaaliyhteiskuntaan. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisellä on oltava spesifi, toisten ihmisten määrittämä ja mittaama vajavaisuus tai puute, saadakseen palveluja ja tukea. Tarkasteltaessa esimerkiksi sosiaalisia ongelmia kohdanneita ihmisiä, avun piiriin hakeutumisen prosessi on usein hidas sekä kynnys palveluihin hakeutumiseen on korkea. (Mikkonen 2011, 204, 212–214.) Vertaisryhmillä ja vertaistuella on mahdollista edistää ja vahvistaa mielenterveys- ja päihdeongelmaisten sekä asumissosiaalisen työn asiakkaiden osallisuutta sekä toimintakykyä (Hyväri 2016, 122–123).

Vertaistuki tunnetaan kansainvälisessä kirjallisuudessa termeillä self-help (oma-apu), peer support (vertais- ja vertainen tuki, tukiryhmä) mutual aid (keskinäinen tuki) self-help support (toiminnan tukijat). Vertaistuki toteutuu yleensä vertaisryhmä-, vertaistukiryhmä-, tai tukihenkilötoimintana. Toiminnassa on kysymys osallistumisesta, osallisuudesta ja yhdessä toimimisesta, täten voidaan puhua

me-asenteesta. Vertaisryhmän funktio voi olla pelkästään keskusteleva sekä tukea antava ryhmä, myös toiminnallisia vertaisryhmiä esiintyy. Vertaistuen ollessa sosiaalisen tuen muoto, kuuluu se laajempaan sosiaaliseen verkostoon. Tämä tarkoittaa, että tuki ei tule kaikilta verkostoon kuuluvilta, mutta sosiaaliset kontaktit sisältävät kaikki ne kontaktit, joita ihmisellä on, myös ne, josta henkilö ei saa tukea. Sosiaalinen verkosto nähdään edellytyksenä sosiaalisen tuen antamiselle. (Mikkonen 2011, 206.) Vertaistuesta puhuttaessa voi henkilö olla samanaikaisesti sekä tuen antajan että saajan roolissa. Huomionarvoista on myös se aspekti, että samoja haasteita kokeneet voivat ajatuksenvaihdollaan vaikuttaa yhdessä kokemaansa asemaan sekä tarvitsemiensa palveluiden kehittämiseen. (Karila-Hietala ym. 2014, 97.) Vertaistukea onkin ennen pidetty pitkälti maallikkotietona, mutta nykypäivänä puhutaan vertaistuen kokemukselliseen tuntemukseen perustuvasta asiantuntijuudesta (Mikkonen 2011, 209).

Vertaistukiryhmän ajatuksena on, että sen jäsenillä on samankaltaisia kokemuksia ja ajatuksia, jotka yhdistävät heitä. Näitä samankaltaisia ajatuksia ja kokemuksia jaetaan keskustelemalla. Omista tunteista keskusteleminen ja itsensä ilmaiseminen on yleensä helpottavaa. Vertaistuen lähtökohta on toisilta (nais)vertaisilta saatu tuki, joka tarjoaa mahdollisuuksia minäkuvan uudelleen rakentamiselle ja naiseuden työstämiselle. Useat naiset kokevat toisen naisen ymmärtävän heidän kokemuksiaan parhaiten. Vertaisryhmän jäsenillä saattaa olla ryhmään liittyessään tunne ongelman kanssa yksin jäämisestä tai he saattavat kokea, ettei kukaan tiedosta heidän tunnetilaansa. Tärkeäksi muodostuu toisen samassa tilanteessa olevan kohtaaminen, tämä itsessään vähentää tunneperäisen syrjäytymisen kokemista. (Kujala & Hiltunen 2007, 23.) Samankaltaisten ongelmien ja kokemusten yhdistäessä naisia, myös erilaiset toisistaan poikkeavat elämäkokemukset voidaan kokea rikkautena. Tärkeimmäksi seikaksi muodostuu, että naiset pystyvät antamaan ja saamaan tukea ”sisariltaan”. Naistenryhmässä naiset saavat tilaa tarpeilleen, erityisongelmilleen sekä itselleen. (Hiltunen 2005, 113, 117.)

Vertaisryhmässä osallistujia yhdistää yleensä jokin samankaltainen elämää kuormittava tekijä. Kuormittavat tekijät hankaloittavat arkea ja lisäävät kielteisiä tunteita. Mitä enemmän tämän kaltainen tekijä on ihmisen elämässä läsnä, sitä

enemmän naiset kokevat tarvetta hakeutua vertaistukiryhmiin ja saada täten tukea. Vertaistukiryhmät, jotka koskettavat päihderiippuvuudesta toipuvia naisia, on todennettu useissa erilaisissa yhteisöissä hyväksi sekä hoitaviksi toimintamuodoiksi. (Hiltunen 2005, 113.) Ihminen on luotu yhteyteen, tämä tarkoittaa ihmisen sisimmäistä tarvetta yhteenkuuluvuudesta. Tunne korostuu erityisesti naisilla. Turvallisten naisiyhteisöjen ja naisryhmien merkitystä toipumisen prosessissa ei voi vähätellä. Puhutaankin kiinnipitävästä yhteisöstä. Nimensä mukaisesti naiset kiinnittyvät yhteisöön, jossa heillä on tilaa olla oma itsensä ja heillä on oikeus ilmaista mielipiteitään vapaasti. Naisen kokemus siitä, että hän on tullut nähdyksi ja kuulluksi voi olla hyvin terapeutista. Nähdynsi tulemisen kokemuksen positiivinen vaikutus voi näyttäytyä tunteiden käsittelyksenä, itseilmaisun täsmällisyytenä ja vahvistumisena omissa asioissaan. Tämä on kiinnipitävän yhteisön perusidea. (Kujala & Hiltunen 2007, 25–26.) Tampereen yliopiston tutkimuksen mukaan oikeanlainen keskustelu edesauttaa päihdeongelmaisten naisten kokemusten sanoittamista. Tutkimuksessa ilmenee päihdeongelmaisten naisten kokevan tahatonta tai tahallista vähättelyä heidän tietämyksestään haitallisten stereotyyppien ja syrjinnän vuoksi. Tutkimuksessa uskotaan yhteisöllisten kuntoutuskäytänteiden vahvistavan päihdeongelmaisten naisten tiedollista toimijuutta ja vähentävän koettua epäoikeudenmukaisuutta. Epäoikeudenmukaisuuden vähentämiseksi on keskusteluprotokollan oikeanlainen käyttö keskeisessä roolissa. Oikeanlaisen keskustelutaidon löytymisen myötä lisääntyy naisten taito sanoittaa omia kokemuksiaan. (Tampereen Yliopisto 2021).

Koska naisia on erilaisia, edellyttää tämä myös erilaisia vertaisryhmämuotoja. Naisille suunnatut ryhmät korostavat naiseuteen liittyviä teemoja. Ryhmissä voidaan käsitellä esimerkiksi minuuteen, seksuaalisuuteen tai äitiyteen liittyviä teemoja, joita olisi vaikea nostaa esille miesvaltaisissa ryhmissä. Naisten kokemus ryhmästä muuttuu miesten astuessa ryhmään, tämä voi esiintyä odotuksiin mukautumisena ja alistumisena. Vertaistuen avulla on myös mahdollista käsitellä naisten vaikeita ja traumaattisia kokemuksia, jotka voivat liittyä esimerkiksi väkivaltaan ja hyväksikäyttöön. Naisvertaisten välille voi syntyä yhteys, joka mahdollistaa oman elämän jakamisen. Erittäin kannustavaksi naiset kokevat vertaisten henkilökohtaiset toipumistarinat, jotka haastavat ja rohkaisevat omaan toipumis-

prosessiin. Vertaistukiryhmässä onnistumiset ja tuki koetaan monella tapaa positiivisesti; mieliala paranee, itsetunto lisääntyy, naiset ovat energisempiä ja toiveikkaampia. Vertaistuellalla on myös rooli naisten sisäisen ja ulkoisen olemuksen kohentumisessa. (Hiltunen 2005, 116–117.)

Jantusen (2010) mukaan vertaistuki liitetään sosiaalisen pääoman käsitteeseen. Ihmisen sosiaalinen pääoma muodostuu moniulotteisista vuorovaikutussuhteista ja luottamuksellisesta asemasta yhteisön jäsenenä. Tämä tarkoittaa, että mitä enemmän ihmisellä on sosiaalista pääomaa eli luottamusta, osallistumista ja sosiaalista tukea, sitä paremmaksi koettu hyvinvointi muodostuu. (Hyväri 2016, 122.) Parhaassa tapauksessa vertaistuki myötävaikuttaa yksilöiden sekä erinäisten ryhmien voimaantumiseen (Karila-Hietala ym. 2014, 97). Tutkimusten sekä kokemusten perusteella voidaan sanoa, että vertaistuellalla on suuri merkitys toipumisen prosessissa. Vertaistuen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun ihmisen omat voimavarat ovat rajalliset tai vasta rakenteilla. Ryhmissä tapahtuvat voimaantumisen kokemukset ovat erittäin tärkeitä, sillä juuri vertaistuki ja naiset yhdessä pystyvät myötävaikuttamaan sekä omaan että toistensa voimaantumiseen. (Kujala & Hiltunen 2007, 23, 27.)

6.4 Voimavaralähtöisyys

Saleebey'n ja Cowger'n (1998) mukaan termit voimavaralähtöisyys ja voimaantuminen voidaan käsittää läheisesti toisiinsa liittyvinä käsitteinä ja lähestymistapoina (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 88). Suomalaisessa sosiaalityössä ja ammatillisessa keskustelussa englanninkielinen termi "empowerment" on ollut tuntemattomampi, mutta vakiinnuttanut asemaansa 2000-luvun Suomessa. Vaikka termillä ei ole vakiintunutta suomennosta, käännetään sen yleisesti kuvaamaan esimerkiksi voimavaraistumista, voimaantumista, valtaistumista ja valtaistamista tai toimintavoiman lisääntymistä. (Kuronen 2004, 277.)

Useiden lähteiden mukaan voimavarakeskeistä lähestymistapaa teoreettisesti tarkastellessa, voidaan sen perustana nähdä sosiaalinen konstruktionismi, joka tarkoittaa sosiaalisen todellisuuden ja merkityksien rakentumisen tarkastelua.

Perusolettamuksena sosiaaliselle konstruktionismille on, että ihmiset rakentavat todellisuuttaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tämä viittaa siihen, etteivät tieto ja todellisuus ole pysyviä, vaan ne rakentuvat ihmisten kohtaamisissa. Konstruktionistinen tutkimus kohdistuu vuorovaikutuksen sekä sosiaalisten käytäntöjen prosessiin. (Vogt 2016, 30.) Nais erityistä päihdehoitoa tutkineen Teija Karttusen (2019) mukaan voimauttava, oman minän vahvistumista ja oman minuuden myönteisten piirteiden nimeämistä edesauttava lähestymistapa on havaittu toimivaksi lähestymistavaksi työskenneltäessä naisten parissa. Voimauttava työote voidaan myös käsittää valtaistamisen kontekstissa, järjestelmäkriittisenä toimintatapana sekä naisia sivuuttavien että heidän kokemuksiaan ja tarpeitaan mitätöivien käytäntöjen esiin tuomisena. Tämä tarkoittaa, että asunnottomia naisia ei enää nähdä haavoittuvina, vaan huomio siirtyy palvelujärjestelmän ulossulkeviin sekä loukkaaviin ja näiden myötä haavoittuvuutta lisääviin toimintakäytäntöihin. (Granfelt 2020, 22.)

Almqvistin (2001) mukaan voimavarateorioiden lähtökohdat ovat lähinnä sosiologiasta. Sosiaalinen konstruktionismi tarkoittaa laajoja ajattelutapoihin vaikuttavia tekijöitä, jotka edistävät näkemystä, jossa minuuden ja identiteetin muovautuminen nähdään osana sosiaalista prosessia. Tämä tarkoittaa asioiden, mielen sekä merkityksen rakentumista verkostossa. Elämän tulisi olla ymmärrettävä, hallittava ja mielekäs kokonaisuus. Auttamistapojen muutos näyttäytyy asiantuntijakeskisydestä kumppanuuteen siirtymisenä, jossa korostuu dialogisuus ja yhteisölliset mallit. (Ilja 2009, 107–108.) Esimerkkinä tästä voidaan havainnoida ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan työparimallin pilotointi, joka oli yksi Diakonissalaitoksen NEA-osahankkeen (2018–2020) keskeisimmistä tavoitteista. Työparityöskentelymallista rakentui ns. unelmatyöskentely, jota sovellettiin voimavaraistavana työtapana asunnottomuutta kokeneiden naisten kanssa. Unelmat vaikuttivat uusien positiivisten roolien ja identiteettien syntymiseen. Uudet roolit vaikuttivat vastuun saamiseen ja siitä suoriutumiseen, mikä oli naisille erityisen voimauttavaa. Vaikutukset tulivat esiin merkityksellisyyden kokemuksien muotoutumisena ja näin ollen vähensivät uudelleen asunnottomaksi joutumisen uhkaa. (Lyytikäinen & Rantaniemi 2020, 66, 70–71.)

Sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) soveltamisoppaassa voimavarakeskeisyys on määritelty lähestymistavaksi sosiaaliohjaukseen. Voimavarakeskeiset menetelmät yksilö- ja ryhmäohjauksessa tukevat asiakkaan täysivaltaista kansalaisuutta sekä osallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 55.) Näkki ja Sayed (2015) sekä sosiaali- ja terveysministeriö (2015) esittävät, että asiakkaan oma aktiivisuus, toimijuus, osallisuus sekä elämänhallinta nähdään voimavarakeskeisen lähestymistavan keskiössä. Lähestymistavaltaan voimavarakeskeisyys on asiakkaan näkemistä aktiivisena subjektina. Tämä tarkoittaa, että asiakkaat ovat asiantuntijoita omassa elämäntilanteessaan kokemuksensa kautta ja työntekijä toimii heidän rinnallaan selvittäessään asiakkaan elämäntilannetta. Olennaista on, että asiakkaan ja ammattilaisen välille rakentuu vastavuoroinen vuorovaikutus. (Vogt 2016, 29.) Ammatillisissa vuorovaikutteisissa kohtaamisissa naisten kanssa luottamusta rakentavat arvostus, läsnäolo ja tuomitsematon asenne. Naisten kanssa työskenteleminen on kokemuksellisuuteen perustuen erisuuntaista kuin miesten. Naisvertaisuuden roolia ei voida vähätellä. Tasa-arvoisuus ja samalle viivalle asettuminen siten kuin se on luontevaa tai mahdollista, saattaa olla erittäin voimaannuttavaa naiselle. (Autio 2020, 93.)

Saleeby'n (1992) mukaan voimavarakeskeisyydessä periaatteiksi työn lähtökohdille asetetaan asiakkaan tavoitteista lähteminen sekä asiakkaan kuuleminen. Tavoitteellisuuden edellytykseksi voidaan puolestaan määritellä, että asiakas ja työntekijä määrittelevät tavoitteen ja toimintalinjan. Voimavarakeskeisessä muutostyössä voidaan soveltaa seuraavia periaatteita; vahvistetaan niitä puitteita, jotka tukevat asiakasta, lisätään asiakkaan sosiaalisia suhteita sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta, itseparantamisen voima, asiakkaan ja työntekijän yhteistyöstä lisääntyvä voima, antautuminen dialogisuuteen sekä asiakkaan tunne siitä, että häneen uskotaan. (Rostila 2001, 40–41.) Holm (2000) kuvailee, että työntekijän voimavarakeskeisen asennoituminen edellyttää uteliaisuutta ja kiinnostusta sekä neutraaliutta ja kurinalaisuutta. Asiakkaan kohtaamisessa korostuu työntekijän moraalinen velvoite olla sekä kiinnostunut että utelias. Asiakas nähdään kokonaisuutena, tässä hetkessä. Kohtaaminen ei perustu ainoastaan siihen, mitä ongelmia asiakas on kohdannut. Neutraalius haastaa työntekijää tunnistamaan omat totuutensa ja hyväksymään, etteivät nämä tarinat ole objektiivisia totuuksia, vaan

asiakkaan totuusmaailma saattaa olla hyvin erilaisesti rakentunut ja siinä esiintyvät merkitykset henkilökohtaisia. Vuorovaikutuksen tulisi olla tilaa antavaa, joka mahdollistaa asiakkaan muutosta tukevan ymmärryksen syntymisen. Kurinalaisuudella vuorovaikutuksessa viitataan työntekijän hänen edustamansa yhteiskunnan lakeihin, sääntöihin ja arvioihin sitoutumisena. (Vogt 2016, 40.)

Suomessa termejä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys käytetään joko yhdessä tai erikseen (Kettunen ym. 2011, 63). Termit liitetään usein toisiinsa (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 89). Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys eivät ole pelkästään työote tai menetelmä, vaan ne voidaan nähdä ajattelutapana, tapana olla suhteessa ja vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. (Helle 2002, 124.) Ratkaisukeskeinen asiakasohjaus tähtää asiakkaan omien voimavarojen vahvistamiseen. Ajattelutapa, joka korostaa asiakkaan omien voimavarojen vahvistumista on nähtävillä kaikessa sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä ja elämäntapoihin liittyvässä ohjaamisessa. Keskityttäessä asiakkaan voimavaroihin, korostuu asiakkaan tahdon kunnioittaminen ja arkiset muutokset riittävän pieninä askelina, jotka täten johtavat näkyviin muutosaskeliin. Työtavan perustana ovat ajatukset, jossa asiakas valtaistuu, hallitsee omaa elämäänsä ja itsemääräämisoikeuttaan. (Kettunen ym. 2011, 77.)

Päihdeongelman myötä naisen suhde omaan sukupuoleen ja käsitys itsestä naisena on voinut hämärtyä ja jopa vieraantua itsestä, se on ollut hävettävää ja halveksuttavaa tai siitä on haluttu irtautua oman identiteetin suojelemiseksi. Näin ollen myös suhteen muodostaminen omaan sukupuoleen on tärkeä osa toipumista. (Väyrynen 2007, 200–202.) Toipumisprosessin alussa useat naiset kokevat olevansa erittäin avuttomia, haavoittuvia ja voimattomia omassa elämässään: he kokevat, että asiat vain tapahtuvat, eivätkä he voi olla vaikuttamassa elämässään esiintyviin tapahtumiin. Naisen toimijuuden vahvistuessa saa hän kokemuksia siitä, kuinka omiin kokemuksiin, toimintaan ja tunteisiin voi vaikuttaa erilaisissa tilanteissa. (Nuutinen & Uuksulainen 2020, 78.) Toipuminen on voimaantumista ja täten ne voidaan käsittää samaa prosessia käsittäviksi tapahtumiksi. Tämä tarkoittaa, että toipuvan naisen kohdalla voimaantuminen voi tarkoittaa sitä, että hänestä on kasvamassa luova, vapaa, tasa-arvoinen sekä ajatteleva ja

toisaalta ihan tavallinen nainen. Voimaantumisen kokenut nainen on tietoinen luonteestaan ja olemuksestaan. (Kujala & Hiltunen 2007, 26–27.)

6.5 Traumatietoisuus

Traumatietoinen näkökulma on yksi tärkeimpiä, ellei tärkein nais erityisen työotteen elementeistä asunnottomuus- ja päihdetyössä. Y-Säätiön toimitusjohtaja Juha Kaakisen mukaan nais erityinen työote hahmottuukin ehkä selvimmin traumatietoisessa työotteessa ja sen edellyttämässä sensitiivisyydessä (Kaakinen 2020, 9). NEA – nais erityisyys asunnottomuustyössä -hankkeessa (2018–2020) kertyneen tiedon pohjalta voidaan todeta, että asunnottomien naisten elämäntarinoissa on paljon traumaattisia kokemuksia. Monet ovat traumatisoituneet jo lapsuudessaan ja uudelleen myöhemmin elämässään esimerkiksi huumeiden käytön tai väkivaltaisten parisuhteiden myötä (Gergov-Koskelo, Ahtola-Poiesz & Virrankoski 2020, 46). Näin ollen työntekijän on tärkeä tunnistaa mahdolliset traumaattiset kokemukset naisen epäloogiselta tai järjettömältä näyttävän toimintatavan ja itsetuhoisen käyttäytymisen taustalla (Lehtonen 2020, 37). Olennaista on myös taito ymmärtää, minkälainen vaikutus traumailla on naisen identiteettiin ja perimmäisiin uskomuksiin (Bakajic 2020, 13).

Elliottin (2005) ja Levensonin (2017) mukaan traumoja kokeneiden parissa työskentelevän on tärkeää ymmärtää traumakokemusten yleisyys sekä niiden vaikutus trauma kokeneiden uskomuksiin ja selviytymiskeinoihin läpi elämän. (Bakajic 2020, 12). Vaikeasti traumatisoituneen asiakkaan kanssa työskenneltäessä kaiken perusta on luottamuksen vähittäinen rakentuminen. Diakonissalaitoksen NEA-osahankkeen projektityöntekijä Sari Rantaniemen mukaan hyviä lähtökoh- tia luottamukseen perustuvan suhteen rakentumiselle ovat rutiinit, luotettavuus ja sitkeys – se, ettei lukuisista torjutuksi tulemisen kokemuksistakaan huolimatta luovuteta. (Granfelt 2020, 23; Utoslahti 2019, 8). Myös rajattomuuden ymmärtäminen ja naisten tukeminen omien rajojensa asettamisessa ovat tärkeä osa traumasensitiivistä, naisten parissa tehtävää työtä (Lehtonen 2020, 37).

Yksi traumainformoidun toimintatavan keskeinen periaate on asiakkaiden tunteiden sekä kokemusten normalisointi. Ohjaaja ei voi sivuuttaa traumaa työskentelyssä, mutta hän ei saa myöskään pitäytyä siinä liikaa. Knightin (2015) ja Levensonin (2017) mukaan työntekijöiden taito avustaa traumaan kokeneita asiakkaita ymmärtämään menneisyyden vaikutus nykyisyyteen on olennaista. Samanaikaisesti työskentelyn toiseksi keskeiseksi periaatteeksi voidaan nostaa esiin asiakkaiden valtaistaminen hallitsemaan omaa senhetkistä elämäänsä. Tähän liittyy hyvinvoinnin tehostaminen, ihmissuhdetaitojen edistäminen ja selviytymiskeinojen uudelleen luominen. (Bakajic 2020, 13—14.) Näin ohjattavien naisten taito jäsentää omaa elämäänsä kehittyä. He ymmärtävät itseään ja traumojensa vaikutuksia paremmin. Naiset oppivat traumainformoidun työotteen ja ohjaajien traumatietoisuuden asennoitumisen kautta hyväksymään menneisyyden osaksi omaa itseään, mutta ymmärtävät myös nykyisyyden ja tulevaisuuden muutosmahdollisuudet.

Traumainformoidun toimintatavan kolmanneksi tekijäksi luetaan Elliottin ym. (2005) ja Levensonin (2017) mukaan pyrkimys käyttää traumatietoisuutta hyväksi kohtaamalla asiakas tai ohjattava arvostaen ja myötätuntoisesti sekä kunnioittamalla hänen itsemääräämisoikeuttaan ja valinnanvapauttaan. Lisäksi traumainformoitu toiminta pyrkii valtaistamaan asiakasta toimimaan oman elämänsä asiantuntijana, rohkaisemaan häntä asettamaan omat tavoitteensa ja tekemään omat päätöksensä. (Bakajic 2020, 14.) Myötätuntoiseen kohtaamiseen tarvitaan kärsimyksen kokemuksellista ymmärtämistä. Tämä taas muodostuu kaikista parhaiten elämäkokemuksen myötä. Toisen antamalla myötätunnolla on valtava merkitys itsetuntemuksen ja itsensä hyväksymisen osalta. (Sarvela & Auvinen 2020, 169—170.) Ilman myötätuntoista kohtaamista traumaan kokeneiden naisten olisi miltei mahdotonta kokea itseään arvokkaina. Ammattilaiselta saatu myötätunto auttaa heitä jäsentämään kokemuksiaan ja niiden epäinhimillisyyttä sekä ymmärtämään itseään. Sarvela ja Auvinen huomauttavat, että ammattilaisen tunnistaessa omaa minuuttaan vahvistava vuorovaikutus sitä todennäköisesti välittää samalla tavalla myös vuorovaikutuksessa autettavaan ihmiseen. Tällöin autettavankin kyky ymmärtää oma potentiaalinsa ja voimavaransa kasvaa. (Sarvela & Auvinen 2020, 84.)

Kuten yllä on kuvattu, naisten vertaisryhmiä ohjattaessa ja heitä muutenkin kohdattaessa on iso etu ymmärtää taustatekijöitä naisten reaktioihin ja kyky havaita traumattisten kokemusten ja erityisesti niiden vaikutusten konkretisoituminen käytännön tilanteissa. Tämä edesauttaa välttämään syyllistämistä ja sitä vastoin lisäämään myötätuntoista suhtautumista naisia kohtaan. (Jenni Eronen & Riikka Tuomi, henkilökohtainen tiedonanto 4.11.2020.) Joskus tavanomaisetkin käytännöt sekä tahattomasti epäsensitiiviset toimintatavat voivat Levensonin (2017) mukaan traumatisoituneilla laukaista traumareaktioita tai ne voidaan kokea emotionaalisesti turvattomina ja alistavina. Myös ammattilaisen negatiiviset asenteet ja petetyksi tulemisen kokemukset sosiaalialan työntekijän osalta voivat aiheuttaa samankaltaisia kaltoinkohdelluksi tulemisen tunteita. (Bakajic 2020,13.) Tästä johtuen ammattilaiselta vaaditaan tarkkuutta niin puheissaan, työn ja ammattiroolin rajaamisessa sekä omassa suhtautumisessaan ohjattaviin.

Vailla vakinaista asuntoa ry:n koulutettujen kokemusasiantuntijoiden mukaan ohjaajan on äärimmäisen tärkeää tunnistaa myös tilanteet, joissa oma tausta ja vaikeat tunteet vaikuttavat ohjaajan rooliin. Tällöin tarvitaan työnohjauksellista tukea ja omien tunteiden purkamista työyhteisössä. (Jenni Eronen & Riikka Tuomi, henkilökohtainen tiedonanto 4.11.2020.) Käsittelemättömät traumakokemukset tai yllättäenkin ilmaantuvat traumaoireilut vaikuttavat väistämättä ammattilaisen – ja yhtä lailla kokemusasiantuntijan työskentelyyn. Yleisimmin auttajan roolissa olevan tunnekokemukset tulevat hänelle itselleenkin yllättäen. Tunnekokemukset kumpuavat asiakkaan kokemista tunteista ja tarpeista. Ammattilainen voi joutua sellaiseen henkiseen tilaan, ettei hän kykene ottamaan vastaan autettavan ihmisen tunteita. Itse asiassa ne ovat todellisuudessa omia, ehkä kiellettyjä ja vältettyjä tunnetiloja, jotka laukeavat autettavan tunteiden kautta. Huonoimmassa tapauksessa ammattilainen ei myönnä tai kehtaa hakea tilanteeseen apua, vaan käyttää suojakeinonaan jonkin muun tunnetilan ilmenemismuotoa, esimerkiksi välttelevää tai passiivisaggressiivista asennetta. (Sarvela & Auvinen 2020, 81, 170.)

Ammatillinen itsetuntemus on osa ammattietiikkaa ja se edesauttaa ymmärrettävästi myös ylläpitämään traumatietoista työtettä. Asiakastyössä työskentelevän on syytä tarkastella omia motiivejaan ammatinvalintaa kohtaan, mielekkyyden

kokemisen taustalla olevia tekijöitä työssä, omia vahvuuksia ja heikkouksia ammattilaisena sekä syitä häpeään, huonommuuden, epäonnistumisen ja syyllisyyden tuntemiselle työtehtävissä. Mitä paremmin tuntee itsensä, sitä paremmin myös todennäköisesti kykenee säätelemään omia toimintatapojaan ja ottamaan vastuuta omasta työstään sekä toimimaan traumatietoisesti ja sensitiivisesti. (Sarvela & Auvinen 2020, 82—83.)

6.6 Hengellisyys

Tutkintojemme kirkollisen kelpoisuuden vuoksi työssä huomioitiin myös kristillisen toipumisen näkökulma, kuitenkin katsomussensitiivisyys ja uskonnonvapaus huomioon ottaen. Uskonnollinen tai muu vakaumus (tässä työssä kristillisyys) voi olla suuri voimavara ja tuki riippuvuudesta irrottautumisessa, mikäli asiakas itse niin haluaa. Näin ei kuitenkaan aina ole. Siksi on tärkeää, että myös hengellisen työn tekijät osaavat toimia uskonto- ja katsomussensitiivisesti omasta vakaumuksesta huolimatta. Arvoneutraali tai arvovapaa ammattilainen ei painosta asiakastaan omaksumaan jotain tiettyä arvomaailmaa, vaan kunnioittaa myös ihmisiä, joiden uskontotausta on toisenlainen. Tämän lisäksi on ihmisiä, jotka ovat kokeneet uskontoon liittyvää väkivaltaa, minkä vuoksi henkisyteen tai hengellisyteen liittyvä tuki vaatii erityistä ammatillista työtettä, sensitiivistä vuorovaikutusta ja eettisten ohjeistusten noudattamista. Työntekijän vastuuna on tiedostaa keskustelun olevan asiakkaalle kokonaan vapaaehtoinen. (Kanerva 2011, 46.)

Muiden syiden ohella päihdeongelma voidaan nähdä ihmisen vastausyrityksinä elämän syvimpiin kysymyksiin kuten kuolemanpelkoon, turvattomuuteen, olemassaolon käsittämättömyyteen tai kärsimyksen reaali-teetteihin. Erityisesti päihdeongelmasta toipumisen esteeksi asettuvat syyllisyyden ja häpeän taakat, jonka takia juuri näiden teemojen työstäminen on päihderiippuvaiselle erittäin oleellista. Yksi tapa yllä mainittujen teemojen käsittelemiseen on hengellisyys. Hengellisyysden moninaisuutta voi tarkastella useasta eri ulottuvuudesta ja sen avulla ihminen voi saada tukea ja voimavaroja omien asioidensa työstämiseen. (Kanerva 2011, 123.) Kokemukset hyväksymättömydestä ja omanarvon riittämättömyyden tunteesta ovat usein tekijöitä, jotka korostuvat päihdeasiakkaan ongelmassa.

Tämän vuoksi arvostuksen ja hyväksynnän osoittaminen päihdeasiakkaan hengellisessä kohtaamisessa on tärkeää. Tämä ilmenee kohteluna ja kuunteluna, joka on kiireetöntä sekä aidosti välittävää ja läsnä olevaa. (Kanerva 2011, 96.) Päihdeongelmainen nainen saattaa myös saada paljon lohtua kristillisessä uskossaan armosta ja anteeksiannosta. Tämä voi mahdollistaa päihdeongelmaiselle naiselle oman syyllisyytensä ja häpeän käsittelyn sekä anteeksiannon itselleen ja muita kohtaan ja näin ollen eheyttää. (Kujala & Hiltunen 2007, 17–18.)

Kristilliset toipumisryhmät toimivat sielunhoidollisella periaatteella tuki- ja vertaisryhmän tavoin, tarkoituksena osallistujien kesken jakaa toisilleen omista kokemuksistaan sekä opetella puhumaan siitä, mitä on kokenut sekä sanoittaa tunteitaan ja tekojaan totuudellisesti. Kristillinen vertaisryhmä voi olla vahva väline toipujien tukena. Yksinkertaisuudessaan se rakentuu yksinkertaisista, toimiviksi todetuista elementeistä: vertaisuudesta, oman elämän tarinan kertomisesta, toisten kuulemisesta, ylös kirjoittamisesta ja rukouksesta. (Sinkkonen & Tähtinen 2006, 15.) Ihmisarvon takaisin saaminen ja todellinen kohdatuksi tulemisen tunne ovat ensiarvoisia asioita toipumisen prosessissa huolimatta siitä, kokeeko päihdeongelmasta kärsinyt uskonnollista herätystä vai ei (Kanerva 2011, 123). Todellisuudessa kukaan meistä ihmisistä ei ole täydellisen ehyt. On kuitenkin mahdollista, että ongelmia kohdanneet naiset voivat saavuttaa sellaisen tilan elämässään, jossa he ovat niin ehyitä ja terveitä, että se mahdollistaa heille selviytymisen arkielämässä eteen tulevista haasteista. Henkilöllä on siis valmiuksia ajatuksien ja tunteiden prosessointiin sekä mikä hienointa, kykyä hankkia apua itselleen tarvittaessa. Tämä tarkoittaa, että päihdeiden ongelmakäyttö luontaisena ratkaisukeinona loppuu. (Kujala 2005, 136.)

Hengellisyyttä voidaan myös tarkastella pyhyiden ja rauhan näkökulmasta. Kun ihminen on kosketuksissa erilaiseen todellisuuteen, joka koetaan merkitykselliseksi itse kokemuksena, voidaan puhua pyhyiden kokemuksesta. Monet naiset ovat voineet kokea väkivaltaa tai muuta päihteistä aiheutunutta haittaa päihdekierteessä ollessaan. Tämän vuoksi pyhyys voidaan kokea matkana kohti oikeutta, jonka suuntaan kulkea, vaikka matka sitä kohti voikin tuntua raskaalta. Rauhan etsiminen ja sen kaipuu ovat teemoja, jotka nousevat usein esille päih-

deasiakkaiden keskuudessa. Erityisesti erilaiset hengelliset hartaushetket voidaan kokea tärkeiksi. Usein päihteitä käyttäneet henkilöt ovat käsitelleet omia asunto- ja raha-asioitaan päihteiden avulla, minkä vuoksi rauhalla pyritään löytämään ongelmien käsittelyyn uusia ratkaisuja. Lisäksi rauhan tunnetta haetaan akuuttiin ahdistuksen tunteeseen, masennukseen, ajatusvirran katkeamattomuuteen ja stressiin. Kuitenkin on hyvin yksilöllistä, kuinka ihminen kokee rauhan ja pyhyden. (Kanerva 2011, 118–119.)

Tottumukset, asenteet, tavat, kokemukset ja muut hengellisyyteen liittyvät ajatukset ovat ihmiselle aina henkilökohtaisia ja ne tulee huomioida yhtäaikaisesti henkilön omaa vakaumusta ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Yhdessä tai yksin toteutettu rukous tai hartaus voi olla ihmiselle erityisen merkityksellistä. Virpi Kujalan mukaan yleensä naiset pohtivat miehiä herkemmin omaa hengellisyyttään ja haluavat useammin uskoa maailmassa olevaan voimakkaampaan tai suurempaan voimaan (kristinuskossa Jumalaan), jonka puoleen voi kääntyä. Hengellisyyteen liittyvät pohdinnat ovat yleisiä, jolloin päihdetyössä on hyödyllistä mahdollistaa siihen liittyvää tukea ja apua naisille sekä samalla kunnioittaa jokaisen ihmisen omaa henkilökohtaista uskonnollista vakaumusta. (Kujala 2005, 130.)

Hengellisessä aspektissa korostuu erityisesti kohtaamisen tärkeys. Kokonaisuudessaan kohtaaminen merkitsee ihmisen kaikessa olemuksessaan kuulluksi ja nähdyksi tulemistä (Kanerva 2011, 16). Kaiken kaikkiaan päihdehoidossa ihmisen olemus tulisi kohdata kolmesta eri ulottuvuudesta: psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena, johon hengellisyyden lisääminen on myös toivottavaa. Näin kohtauksissa korostuisi henkinen tai hengellinen ulottuvuus, eikä itsessään kristillisuus. Täten sidoksisuus muiden uskontojen ja kristillisyyden välillä vahvistuisi. (Kanerva 2011, 17–18.) Lääketieteellisestä perspektiivistä päihderiippuvuutta tarkasteltaessa ei hengellisyyttä ymmärretä osana ihmisen hyvinvointia. Kuitenkin päihdeongelmaan toipumisen ja ymmärtämisen näkökulmasta on validia tarkastella ihmistä kokonaisuutena, jolle hengellisyys voi olla suuri voimavara ja tärkeä osa henkistä kokonaisterveyttä ja hyvinvointia. (Suomen päihderiippuvaiset ry 2019, 8.)

6.7 Moniammatillisuus ja monitoimijuus

Asunnottomuustutkija Riitta Granfeltin mukaan (2020, 18) nais erityinen työ edellyttää moniammatillisuutta ja monialaisuutta ja näin ollen siihen kohdistuvalta tutkimukselta myös monitieteisyyttä. Moniammatillisuus tarkoittaa yleisesti eri ammattiryhmien välistä yhteistyötä. Täten moniammatillinen tiimi muodostuu eri alojen osaajista, jotka pystyvät yhteistyössä ratkaisemaan ongelmia, joita ei voi ratkaista vain yhden alan näkökulmasta. (Holmroos 2020, 7.) Moniammatillinen työskentely perustuu ammattien väliseen, yhteisesti sovittuun työnjakoon ja tapaan, jolla kootaan yhteistä tietämystä. Se, miten ammattilaiset orientoituvat työhönsä vaikuttaa yhteistyön luonteeseen. Jos oma asiantuntijuus koetaan ja hyödynnetään osana yhteistä asiantuntijuutta, on työn laatu vaikuttavampaa ja tehokkaampaa. Jos työyhteisössä totutaan tekemään enemmän yhteistyötä eri asiantuntijuudet sekoittuvat ja luovat jokaiselle uutta oppia ja ymmärrystä. Tällöin moniammatillisen tiedon rakentuminen on aitoa ja dialogista. Dialogisuus puolestaan edellyttää asioiden ja omien näkökulmien koettelua, rakentavaa kriittisyyttä ja omalta mukavuusalueelta poistumista. (Mönkkönen, Kekoni, Jaakola, Profian Sosiaalipalvelut Oy:n henkilöstö & Pehkonen 2019, 146—148.) Niin sanottu transprofessionaalinen toiminta tarkoittaa totuttujen ammattiroolijakojen tarkoituksellista rikkomista, jolloin on sallitumpaa toimia myös toisen ammattilaisen asiantuntemuksen alueella (Hirvonen ym. 2019, 15—17).

Elina Pajulan (2015) mukaan moniammatillisuuden ohella on parinkymmenen vuoden ajan keskusteltu myös monitoimijuudesta (Pyötsiä 2019, 24). Monitoimijuudella tarkoitetaan julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistä toimintaa, johon osallistuu ammattilaisten lisäksi myös muita toimijoita (Määttä 2007, 13). Sosiaali- ja terveystieteiden kontekstissa mukana ovat esimerkiksi asiakkaat ja heidän läheisensä. Tätä kautta asiakas eli itse palvelunkäyttäjä on entistä tiiviimmin mukana sekä tuottamassa että kehittämässä palveluja. (Holmroos 2020, 5.) Monitoimijaisen kehittämisen lisäksi Anneli Sarjan (2019) mukaan esimerkiksi narratiiviset eli kerronnalliset tutkimusmenetelmät ovat edistäneet sosiaali- ja terveysalan asiakastyön kehitystä neuvottelukeskisempään suuntaan. Asiakslähtöisyys tulee paremmin huomioiduksi, kun työskentelyssä korostuvat asiakkaan

kunnioittaminen, yksilöllisyys sekä asiakkaan mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin. (Hirvonen ym. 2019, 16—18.)

Y-Säätiön kehittämispäällikkö Sari Timosen mukaan eri toimijoiden välinen yhteistyö vastaa ammattilaisten näkökulmasta myös tarpeeseen hankkia eri kontakteja. Ammatillaiset haluavat tiedon siitä, minne voivat olla yhteydessä ongelmatilanteissa ja erilaisten kysymysten ilmaantuessa sekä keneltä voi pyytää konsultaatiota, ideoita ja ratkaisuvaihtoehtoja. (Asunto Ensin Verkostokehittäjät 2020.) Esimerkiksi naisten ryhmässä sensitiivisten aiheiden, kuten seksuaalisuuden tai väkivallan käsittelyssä ulkopuolisen ammattilaisen tuki voi olla suuri voimavara. Ryhmiin voi pyytää vierailijoita kertomaan erikseen sovitusta aiheista tai vaikka ohjaamaan taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä. Oppaan menetelmien lisäksi toimintaan voi sisällyttää myös opetuksellisia osuuksia. Ammattilaisten lisäksi myös asiakkaat on tärkeä ottaa toiminnan suunnitteluun mukaan.

7 PROSESSIN KUVAUS

7.1 Prosessin alkuasetelma ja menetelmien valinta

Idea opinnäytetyöhön tuli tarpeesta selvittää, miten naisten asunnottomuus eroaa ilmiönä ja palvelutarpeiltaan muiden ryhmien asunnottomuudesta ja pohtia, miten nämä erot voitaisiin huomioida paremmin ruohonjuuritason asiakastyössä. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan suunnitteluprosessi alkoi syksyllä 2019, jolloin olimme aktiivisesti mukana monessa naisten asunnottomuuteen liittyvässä verkostossa. Osallistuimme Asunnottomien yö -tapahtumaan sekä tutustuimme Sininauhasäätiön ylläpitämiin matalan kynnyksen päiväkeskuksiin: asunnottomien naisten päiväkeskus Naisten Tupaan sekä nuorten kohtaamis- ja tukipiste Nuoleen. Keskustelua käytiin myös Diakonissalaitoksen NEA – nais erityisyys asunnottomuustyössä -osahankkeen kanssa.

Ensimmäisenä tutkimusmenetelmänä päätettiin hyödyntää havainnointia, koska teorian tiedon valossa sitä kannattaa hyödyntää silloin, kun tutkittavasta aiheesta on vasta vähän tai ei lainkaan tietoa. Vasta ensimmäisten havainnointien jälkeen voidaan käyttää teemahaastattelua, sillä havainnoimalla saadaan perustelua sille, mitä tietoa kannattaa alkaa etsimään. Havainnointia tutkimusmenetelmänä on hyödyllistä käyttää myös silloin, kun halutaan monipuolista ja yksityiskohtaista tietoa, joita voi olla vaikea muilla tiedonkeruumenetelmillä saada. Havainnointitietoa on mahdollisuus myös yhdistää muulla tavoin kerätyn aineiston tueksi kuvailemaan, havainnollistamaan ja syventämään muuta tietoa. (Grönfors 2015, 149—150.) Havainnoinnin tukena käytettiin keskustelunomaista haastattelua.

Valtakunnallisessa NEA-hankkeessa havaitun tarpeen pohjalta lähdettiin kehittämään asunnottomille ja päihteitä käyttäville 18–29-vuotiaille nuorille naisille suunnattua vertaistoimintaa. Yhteistyökumppaniksi saatiin Sininauhasäätiön ja Vailla vakinaista asuntoa ry:n yhteinen Nuoli-hanke (2019–2022), jolle oli tarkoitus suunnitella ja pilotoida nais erityinen ryhmätoimintamalli. Tavoitteenamme oli aluksi verkostoitua muiden kolmannen sektorin toimijoiden kanssa ja saada hei-

dät tuottamaan lisäarvoa ja yhteistyöhyötyä Nuoli-hankkeelle ja sen naisasiak-
kaille. Opinnäytetyöprosessimme ei kuitenkaan käynnistynyt aivan toivomal-
lamme tavalla, ja yhteistyö toimeksiantajan kanssa päättyi helmikuussa 2020.

7.2 Produktin suunnittelu

Jo ennen yhteistyön päättymistä Nuoli-hankkeen kanssa olimme käyneet kes-
kusteluja muutaman kolmannen sektorin toimijan kanssa selvittääksemme ha-
vainnoinnin ja keskustelunomaisen haastattelun keinoin, miten nais erityisyys
näyttäytyy erilaisissa toimintaympäristöissä. Vierailujen tavoitteena oli kerätä tie-
toa toiminnan suunnittelua varten ja sitä kautta ideoida kahdeksan kokoontumis-
kerran suunnitelma, jossa sovelletaan hyväksi havaittuja käytäntöjä. Ennen opin-
näytetyöyhteistyön päättymistä olimme jo ehtineet suunnitella erilaista toimintaa
sekä kutsua vierailijoita kokoontumiskerroille. Opinnäytetyön uudelleenmuotoilun
myötä pohdimme, kuinka voisimme hyödyntää haastatteluissa esiin nousseita
hyviä käytäntöjä ja toiveita uudella tavalla. Koska kokoamamme tieto tuntui ole-
van kovin pirstaleista ja havaitsimme, että dialogille, tietojen vaihtamiselle ja ko-
koamiselle ja erityisesti hyvien käytäntöjen juurruttamiselle on tarvetta, opinnäy-
tetyön tuotos päätettiin toteuttaa ryhmänohjaajan oppaana.

Kevään 2020 aikana lopullisiksi työelämäyhteistyökumppaneiksi saatiin Naisten-
kartano ry, Osis – vertaisten osallisuutta vahvistava toiminta ja Suomen NNKY-
liitto ry, ja aikaisemmin aloitettua havainnointia ja hyvien käytäntöjen jäljittämistä
jatkettiin ammattilaisille suunnatun teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelun
tavoitteena oli tuoda näkyviin ammattilaisten ja järjestöjen hiljaista tietoa ja asi-
oita, joita pidetään helposti itsestään selvinä, mutta joita on vaikea löytää koot-
tuina yhteen paikkaan. Haastattelut tapahtuivat alkukevästä 2020 ja ne toteutet-
tiin keskustelunomaisesti työelämäyhteistyökumppaneiden omissa tiloissa, mikä
mahdollisti myös samanaikaisen havainnoinnin. Lopuksi teemahaastattelujen
pohjalta laadittiin vielä rajatummalla kysymykset, jotka lähetettiin sähköpostin väli-
tyksellä. Sähköpostihaastatteluun päädyttiin työajan säästämiseksi ja tutkimuk-
sen tekohetkellä vallinneen koronaviruksen vuoksi.

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu strukturoimattoman ja strukturoidun haastattelun väliin ja siinä halutaan selventää vielä puutteellisesti tiedettyjä asioita (Raute 2014, 25). Ennen teemahaastattelun valitsemista tutkimusmenetelmäksi tulisi olla jo olemassa jokin tutkimuksellinen ongelma, tarve saada kerättyä lisää tietoa, jonka selvittämiseen teemahaastattelu soveltuu parhaiten. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on määrätty ennalta. Haastattelun etenemisessä ei kuitenkaan ole tarkkaa järjestystä. Haastattelijalla saattaa olla käytössään tukisanalista aiheista, joista hän haluaa keskustella, mutta ei välttämättä valmiita kysymyksiä. Sen sijaan teemahaastattelun varsinaiset kysymykset muodostuvat usein haastattelijan intuition perusteella, jotka pohjautuvat tutkimusaiheeseen liittyvään, ennalta perehdyttyyn aineistoon. (Eskola & Vastamäki 2018, 27—30, 41.) Teemahaastattelun tueksi tehtiin vielä strukturoidumpi sähköpostihaastattelu (LIITE 1). Sähköpostikyselyn kysymysten asettelut ovat etukäteen rajatut ja menetelmä sopii kohderyhmälle, joka on jo valmiiksi määritetty. Menetelmän hyödyllisenä puolena on, että haastattelun laatinut osapuoli saa aineiston kirjallisessa muodossa ja kyselyn voi lähettää laajemmalle kohderyhmälle. (Juvakka & Kylmä 2007, 104.)

Vaikka teemahaastatteluun vastasi eri yhteistyöverkostojen toimijoita, kysymyspatteristo oli kaikille haastateltaville sama, ja kukin vastaaja vastasi kysymyksiin omasta ammattitaidostaan ja asiantuntijuudestaan käsin. Haastattelutulosten perusteella tunnistettiin useita nais erityisiä teemoja, jotka muodostuivat luontevasti naisille suunnatun vertaisryhmän rungoksi. Näitä olivat identiteetti ja itsetunto, tunteet, kehollisuus, kauneudenhoito ja hemmottelu, suostumus ja omat rajat sekä voimavarat. Ryhmänohjaamiseen liittyviä taitoja, joita haastateltavat pitivät tärkeinä, olivat muun muassa sensitiivisyys, luottamuksellisuus, turvallisuus, johdonmukaisuus, itsemääräämisoikeus ja kunnioitus. Lisäksi keskeisinä asioina haastatteluissa tuli esille naiseuteen ja naisena olemiseen liittyvät teemat sekä tiedon jakaminen (psykoedukaatio). Keskustelemisen lisäksi puheeksi ottamisen ja keskustelun tukena käytettiin muun muassa erilaisia kortteja sekä toiminnallisia (esim. pelejä, leikkejä), taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä sanattomana tunteiden purkamisen keinona.

7.3 Produktin toteutus ja arviointi

Opinnäytetyön uudelleenmuotoilu ei merkittävästi muuttanut työmme lähtökohtia, vaan saatoimme siirtää fokuksen toiminnallisesta produktimuotoiseen tuotokseen. Oppaan varsinainen työstäminen aloitettiin huhti–toukokuussa 2020, jolloin ammattilaisilta saatua tietoa täydennettiin tutustumalla aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja sähköiseen materiaaliin. Oppaaseen koottiin sekä työelämäyhteistyökumppaneiden omia, niiden itsensä kehittämiä, että yleisesti käytettyjä menetelmiä. Vaikka oppaan harjoitukset on suunnattu ensisijaisesti asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyviä päihdeongelmia kokeneille naisille, oppaan tuottamisvaiheessa huomattiin, että teemoja voidaan soveltaa myös muissa vertaistukiryhmissä tai hengellisissä ryhmissä. Tämän oivalluksen myötä toiminta kohdennettiin toipuville, ei aktiivisesti päihteitä käyttäville naisille tarkoitetuksi ja oppaaseen lisättiin vapaavalintainen teema hengellisyys. Kaikki oppaan teemat ja harjoitukset ovat kuitenkin vapaavalintaisia, ne saa jättää kesken ja niitä saa soveltaa. Tämä sanoitettiin myös oppaassa.

Elokuussa 2020 pyysimme työelämäyhteistyökumppaneiltamme palautetta oppaan pilottiversiosta. Arviointiin osallistuivat samat yhteistyökumppanit: Naistenkartano ry, Osis – vertaisten osallisuutta vahvistava toiminta ja Suomen NNKY-liitto ry. Palautteiden perusteella teimme oppaaseen joitakin muutoksia ennen loppullisen version arviointia. Viimeinen palaute ja arviointi oppaasta saatiin loppuvuodesta 2020. Arvioinnin tulokset on esitetty seuraavissa alakappaleissa (7.3.1–7.3.3). Palaute kerättiin haastatteleamalla ammattilaisia, kokemusasiantuntijoita ja vertaisia kasvokkain ja verkon välityksellä. Arviointiin osallistui uutena yhteistyökumppanina Vailla vakinaista asuntoa ry (Vva ry). Lisäksi tietoa asiakkaiden kokemuksista ja toiveista koskien vertaistoimintaa saatiin passiivisen osallistuvan havainnoinnin kautta. Valmis opas on sähköisessä muodossa Theseus-julkaisuarkistossa tämän opinnäytetyön liitteenä.

7.3.1 Ammattilaisten tekemä arviointi

Ammattilaisten tekemään arviointiin osallistuivat jo aiemmin mainitut työelämäyhteistyökumppanit Naistenkartano ry, Osis – vertaisten osallisuutta vahvistava toiminta ja Suomen NNKY-liitto ry. Aineistonkeruumenetelmä oli puolistrukturoitu sähköpostihaastattelu, ja kysymyksiä vaihdeltiin sähköpostin välityksellä useaan otteeseen yhteistyökumppaneiden kesken aikavälillä 3.8.2020–19.1.2021. Varsinaisen arviointiprosessin toteutettiin kaksivaiheisesti. Opinnäytetyöprosessin puolivälissä, elokuussa 2020 työelämäyhteistyökumppanit tekivät oppaan väliarvioinnin. Väliarvioinnin painopisteiksi valittiin oppaan realistinen käytettävyys, painotukset, jaotukset ja materiaalit, selkeys sekä visuaalisuus (LIITE 2). Pilotista kerättyjen palautteiden perusteella teimme oppaaseen muutoksia ennen joulukuun 2020 loppuarviointia. Loppuarvioinnin painopisteiksi valittiin oppaan tarpeellisuus, merkitys ja hyöty sekä aihepiirin ajankohtaisuus (LIITE 3).

Oppaan väliarvioinnissa ammattilaiset arvioivat, että oppaassa esitellyjä menetelmiä oli riittävästi. Menetelmien runsaus koettiin positiivisena valinnanvarana ja mahdollisuutena luoda monipuolinen toteutus. Menetelmät koettiin selkeinä, ymmärrettävinä ja johdonmukaisina sekä helposti käytäntöön sovellettavina. Myös ohjeistukset olivat konkreettiset ja selkeät. Lisämateriaaleja ehdotettiin yhden vastaajan toimesta kahden menetelmän verran sillä painotuksella, että uusien menetelmien lisäys vaikuttaisi jo oppaaseen valittujen menetelmien tiivistämiseen. Toinen vastaajista koki valintojen suhteen määrällisen vähyyden olevan usein laadullisesti enemmän. Menetelmistä havaittiin kolme asiakasryhmää palveleamatonta tai harjoitusta ja kaksi sisällöllisesti samantapaista menetelmää.

Tutustuminen ja ryhmäytyminen: ”Silmästä silmään” jättäisin pois. Monella voi olla nimenomaan toisiin naisiin kohdistuvaa epävarmuutta ja tällainen harjoitus voi olla liian vahva tutustumisvaiheessa. ”Äkkivarkausella” voi myös olla liian henkilökohtainen heti alussa. Kuvakortit/tunnelmointikierron ovat melko lähellä toisiaan sisällöllisesti.

Pilottiversion teema Kauneudenhoito koettiin ongelmallisena kokonaisuutena kahden vastaajan toimesta. Ratkaisuksi ammattilaiset esittävät teeman uudelleen nimeämistä. Myös Hengellisyys-teeman kristillinen lähestymistapa koettiin

kahdessa vastauksessa voimakkaana. Ehdotukseksi tähän ammattilaiset toivoivat uskonvapauden sanoittamista sekä hengellisten/spiritualiteettisten harjoitteiden suuntaamista osittain henkiseksi harjoitteiksi.

Tämä kauneusosio mietityttää, sillä suomalaisen naisen kasvatuksessa on korostettu ainakin suurilla ikäluokilla sitä, että [oma tytär] on lähtökohtaisesti ruma ja vääränlainen. Kuinka paljon tätä asennetta on siirtynyt seuraaville sukupolville? Millaisessa kunnossa on nainen, jolla on päihdetausta? Jaksako/uskaltaako hän pohtia ulkonäköään, jolle nykyaikana annetaan kohtuuttoman suuri painoarvo.

Olen työssäni kohdannut useita naisia, jotka ovat agnostikkoja tai ateisteja. Kaipaisin hengellisyyskertaan myös sanoitettua lupaa uskoa mihin uskaa ja toisaalta olla uskomatta mihinkään ja sen validointia, että kaikki kokemukset ovat yhtä sallittuja ja ok.

Ammattilaiset kertoivat oppaan pilotin olevan pääpiirteittäin selkeä ja loogisesti etenevä kokonaisuus. Epäloogiseksi koettiin teoriaosuuden rakenne ja järjestys ryhmän rakenteisiin, ryhmäytymiseen ja ryhmäkertojen ohjeistuksiin liittyen. Ehdotuksena tälle esitettiin kappaleiden uudelleen järjestäminen ja täsmäyttäminen. Selkeyteen vaikuttivat paikoitellen hankalat lauserakenteet, puuttuvat sanat ja koettu toisto. Visuaalisuudesta kysyttäessä yksi vastaajista koki oppaassa esiintyvän teeman hallitsevana perustellen sen vaikutusta luettavuuteen. Toinen vastaaja toivoi havainnollistavia kuvia menetelmäosuuksiin. Havaintoja oli kiinnitetty myös rakenteen jäsentämiseen ja eriyttämiseen tyylillisesti, visuaalisin keinoin.

Oppaan loppuarvioinnissa ammattilaiset arvioivat tarpeellisuuden ja kysynnän aspektista oppaan olevan laaja ja ansiokas kokonaisuus. Opas tarjoaa ohjaajalle erilaisia menetelmiä ryhmän ohjaamiseen, sen aloittamiseen, erilaisissa ryhmätilanteissa olemiseen ja monipuolisia ohjeita tapaamisten sisältöihin. Opasta kuvailtiin käytännönläheiseksi, konkreettiseksi kokonaisuudeksi, joka tarjoaa perusteltua ja jäseneltyä tietoa nais erityisestä ryhmätoiminnasta sekä tietoisuutta sen tarpeellisuudesta. Oppaassa käytetty lähdemateriaali koettiin monipuoliseksi, hyödylliseksi ja kiinnostavaksi.

Tämän teoksen erottaa monesta muusta ammatillisesta oppaasta se, että aiheita käsitellään kattavasti ja konkreettisin, helposti sovellettavissa olevin esimerkein yhdessä teoksessa. Sen vuoksi se ansaitsee paikkansa ja osoittaa tarpeellisuutensa työkentällä.

Opas kokoaa ansiokkaasti ja kattavasti aineistoa ja eväitä ohjaajalle ryhmän käynnistämiseen, tapaamisten sisältöön, ohjaamiseen ja erilaisissa ryhmätilanteissa selviämiseen. Oppaaseen on koottu soveltavaa aineistoa laajasta lähdeaineistosta, mikä tekee siitä mielenkiintoisen ja tarpeellisen. Sen avulla pääsee itseä kiinnostaviin lähteisiin käsiksi.

Opas on pirteä koonti erilaisista menetelmistä yhdessä paketissa.

Ryhmäkertojen harjoitteet saivat sekä positiivista että negatiivista palautetta. Myönteiseksi asiaksi nähtiin harjoitteiden laajuus, joka mahdollistaa harjoitteiden valinnan. Menetelmätietous yksissä kansissa koettiin helpottavaksi tueksi ryhmämuotoisen työskentelyn suunnittelemiseen ja toteuttamiseen. Toisaalta ryhmäkertojen runsaus sai myös kritiikkiä. Uusi ohjaaja voi kokea harjoitteiden laajuuden haastavaksi. Ehdotuksena tälle esitettiin tarkennusta siitä, onko opas kohdennettu uusille vai kokeneemmille ohjaajille. Lisäksi arvioijat toivovat spesifimpää tarkennusta tiettyjen käsitteiden avaamiseen erityisesti lukijalle, joka ei ole kaikista aihepiireistä olevista teemoista tietoinen. Kritiikistä huolimatta opasta pidettiin helppolukuisena sekä selkeästi etenevänä kokonaisuutena, jota voi monipuolisesti soveltaa eri asiakasryhmissä.

Opas on tarpeellinen, koska se tarjoaa konkreettista, käytännönläheistä, jäseneltyä ja perusteltua tietoa siitä, miten nais erityistä ryhmätoimintaa voi toteuttaa. Samalla se lisää tietoisuutta siitä, miksi nais erityistä/sukupuolisensitiivistä toimintaa ylipäättään tarvitaan.

Opas tulee varmasti olemaan saatavilla verkossa, toivottavasti ammattilaiset ja vertaistoimijat löytävät sen ja hyödyntävät sitä työssään.

Suosittelisin opasta päihde- ja rikosseuraamustyön asiakastyössä työskentelevien ammattilaisten tutustuttavaksi.

Oppaan vaikuttavuuden arviointi koettiin haasteelliseksi, sillä vaikutuksen hyödyt eivät välttämättä näyntyä suoranaisesti, vaan pidemmällä aikavälillä tai myöhemmin tulevaisuudessa. Arvioijat kuitenkin kokivat, että vaikuttavuus yksilöille näkyisi oppaassa voimavaraistavan ja vertaisuuden näkökulmasta yksilötasolla

yhdessä muiden tukitoimien kanssa. Oppaassa nähtiin etenkin potentiaalia asiakkaan yksilölliseen ja jaettuun yhteisöllisen kuntoutumisprosessiin ja sen tueksi. Ajankohtaisena asiana sosiaali- ja terveystieteiden näkökulmasta oppaasta pidettiin kokemusasiantuntijoiden tärkeyden korostamista ammattilaisten lisäksi. Myöskin oppaassa oleva verkostokartta koettiin erittäin hyödylliseksi sekä ammattilaisille että vertaistoimijoille. Arvioijat kokivat toimijoiden, jotka suunnittelevat tai järjestävät sukupuolisensitiivistä ryhmätoimintaa saavan hyödyllistä tukea oppaasta. Kokonaisuudessaan ammattilaisten loppuarvioinnissa ilmeni oppaan olevan tarpeellinen, merkityksellinen ja hyödyllinen aihepiiriin ajankohtaisuuden sekä vallitsevan koronatilanteen huomioon ottaen.

Opas on hyödyllinen tuki jokaiselle sukupuolisensitiivistä ryhmätoimintaa järjestävälle tai suunnittelevalle toimijalle.

Opas on ajankohtainen, sillä sukupuolisensitiivinen työote etsii edelleen jalansijaa. Koronapandemia myös haastaa naisten hyvinvointia.

7.3.2 Kokemusasiantuntijoiden tekemä arviointi

Loppuvuodesta 2020 myös kokemusasiantuntijat otettiin osaksi kehittämistoimintaa, kun haastattelimme kahta Vailla vakinaista asuntoa ry:n koulutettua kokemusasiantuntijaa. Arvioinnin painopisteiksi päädyttiin oppaan hyödyntämisen tarkoituksenmukaisuuden kannalta keskeisiin kysymyksiin. Aineistonkeruumenetelmä oli puolistrukturoitu etähaastattelu (LIITE 4) ja se toteutettiin viestintä- ja yhteisöalusta Teamsin kautta.

Haastateltavat kokemusasiantuntijat pitivät aihetta, lähestymistapaa ja käytännön toimivuutta erittäin kiinnostavana, tarpeellisena ja käyttökelpoisena. Haastateltavat antoivat positiivista palautetta siitä, että oppaasta löytyi hyvin erityyppisiä menetelmiä erilaisiin tarpeisiin. Viittä menetelmää keuhuttiin erityisesti. Kahdesta menetelmästä haastateltavilla oli huomautettavaa, mutta arvioijilla oli selkeät perustelut ja kehittämisenäkökulmat myös näihin harjoitteisiin. Epävarmuutta saivat aikaan menetelmät, joissa täytyy olla kovin heittäytymiskykyinen tai ottaa toisilta

vastaan kehuja. Pohdimme myös harjoitusten oikea-aikaisuutta suhteessa ryhmän vaiheeseen.

Kyllähän tässä oli jokaiselle jotakin. Itse voisin ehdottomasti hyödyntää monia menetelmiä omissa ryhmänohjauksissa.

Näissä harjoitteissa, joissa pitää kehua toista, kannattaa olla varovainen. Jos se itsetunto on tosi heikko, niin niitä kehuja ei oikein osaa ottaa vastaan. Niitä on vaikea ottaa tosissaan.

Haastateltavat painottivat arvioinnissaan ohjaajan traumatietoisuutta sekä osallistujien tuntemista menetelmiä valittaessa ja niitä hyödynnettäessä. Lisäksi haastateltavat korostivat ohjaajan kykyä toimia auktoriteettina sekä reagoida muuttuviin tilanteisiin, myös soveltamalla toiminnallisia menetelmiä ja muita materiaaleja sekä tekemään aikataulullisia muutoksia. Haastateltavat olivat perehtyneet paljon myös ohjaajan ohjeistuksiin ja tekijät arvokkaita havaintoja. Haastateltavat tekivät kannanoton säännöllisen työnohjauksen tarpeellisuudesta ja työnohjauksen painottamisesta oppaassa sekä luottamuksellisuuden tärkeydestä vertaisryhmän sisäisessä keskustelussa.

On tärkeää, että ryhmänohjaaja osaa viheltää pelin poikki, jos ilmenee jotain nokittelua tms. Ja asiat käydään yhdessä läpi. Ohjaajalla täytyy olla hyvä auktoriteetti ja uskottavuutta.

Ryhmänohjaajien työnohjausta pitää painottaa kunnolla! Se on älyttömän tärkeää, koska esillä on niin voimakkaita tarinoita ja tunteita, että ne on pakko purkaa säännöllisesti.

Ryhmässä olisi syytä muistutella useasti luottamuksen merkityksestä ja kertoa selkein esimerkein kaikille, milloin salassapito tulee rikotuksi.

Erittäin positiivisena asiana voidaan pitää haastateltavien antamia lisäys- ja muokausehdotuksia. Arvioinnissa oli antaa paljon hyviä, perusteltuja kehittämisideoita oppaan asetteluun ja rakenteeseen liittyen, painotuksiin, lisämateriaaleihin ja huomioihin. Haastattelusta saadut näkökulmat olivat hyvin arvokkaita erityisesti sen takia, että haastateltujen tiedot perustuivat sekä kokemistodellisuuden asunnottomana naisena että työssä tehtyihin huomioihin asunnottomien

naisten mentorina ja vertaisohjaajana. Näin ollen haastateltavilla oli käytännönläheistä kokemusta kahdesta eri perspektiivistä.

Monilla on usein keskittymisen kanssa ja oman toiminnan ohjauksessa haasteita. Kannattaa keksiä ns. helpompia tapoja toimia menetelmissä tai antaa jotain käsillä tehtävää samaan aikaan, kun käydään keskustelua, koska keskittyminen on joillain vaikeaa muuten.

Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että naisten välisen vuorovaikutuksen tukeminen ja vertaistuen mahdollisuuksiin kannustaminen auttaa naisia eteenpäin. Naiset tarvitsevat ohjaajan tai mentorin tarjoaman naisen mallin – monien kohdalla jo perusvuorovaikutustaidoista ja –hygieniasta huolehtimiseen. Haastatellut kokemusasiantuntijat mainitsivat tärkeäksi tekijäksi kokemusasiantuntijoiden antaman mallin siitä, kuinka he ovat itse päässeet elämässään eteenpäin. Myös kokemusasiantuntijoiden rooli ohjaajana oli haastateltavien näkökulmasta erittäin hyödyllistä, sillä samaistuttavuus ja samanlaisten kokemusten läpikäyminen edesauttaa luottamuksen syntymistä ja ymmärretyksi tulemisen tunnetta ryhmäläisissä.

Joo, siis naiset olivat kyllä siellä päihdemaailmassa niitä pahimpia vihollisia. Tällaisessa ryhmässä on siksi todella tärkeää tukea sitä vertaisuutta ja naisten keskinäisten suhteiden vahvistumista.

Naisilla on paljon vääristyneitä kuvitelmia itsestään, joten naiset tarvitsevat naisia ympärilleen. Naiseudesta keskusteleminen on todella tärkeää ja erityisesti saada myös niitä naiseuden malleja, sillä sellainen on saattanut puuttua elämästä todella pitkään.

On älyttömän tärkeää saada mallia myös pidemmälle toipuneilta naisilta. Tämä antaa paljon uskoa tulevaan. Moni tällainen vertainen saattaa onnistua kannustamaan jonkun naisen hakeutumaan terapiaan kertomalla sen tuomista hyödyistä.

7.3.3 Vertaisen tekemä arviointi

Loppuvuodesta 2020 tutkimusmenetelmänä käytettiin haastattelun lisäksi osallistuvaa havainnointia, joka kohdistui Osiksen VeryNais-ryhmän kävijöihin. Havainnointi suoritettiin 30. marraskuuta VeryNais-ryhmän hemmottelupäivässä ja ha-

vainnoinnin kautta saatiin vahvistusta sille, että oppaaseen on valittu oikeat, palvelunkäyttäjien kaipaamat ja heitä tukevat teemat. Havainnoinnin rinnalla käytettiin toisena tutkimusmenetelmänä kasvokkaista haastattelua.

Haastateltavia naisia löytyi kaiken kaikkiaan kolme, mutta kaksi haastattelua peruuntui koronan leviämisvaiheen takia. Syksyn 2020 koronavirustilanteen takia useampia haastatteluita ei ollut turvallista toteuttaa kasvokkain. Näin ollen haastatteluotoksena oli yksi vertainen. Tässä kontekstissa vertaisella tarkoitetaan Osiksen naisasiakasta, jolla on kokemusta päihderiippuvuudesta ja päihdemaailmassa elämisestä. Vertainen voi edelleen käyttää päihteitä ja tehdä silti töitä vertaistyön parissa omalla panoksellaan. (Kumpulainen & Savolainen 2017, 5.) Aineistonkeruumenetelmä oli puolistrukturoitu kasvokkainen haastattelu ja se toteutettiin neutraalissa ympäristössä. Tutkimuskysymykset olivat samat kuin kokemusasiantuntijoille esitetyt (LIITE 4).

Haastateltava on elänyt päihdemaailmassa ja kokenut lyhytaikaista asunnottomuutta. Haastateltava koki menetelmien analysoinnin haastavana materiaalin runsauden vuoksi keskittymiseensä viitaten, mutta toi haastattelussa esille kokevansa opinnäytetyössä esiintyvän aihealueen tärkeäksi ja nais erityyisen vertaistoiminnan oppaan voimaannuttavaksi elementiksi.

Nais erityyisyys on tärkeää. Tarvitaan ryhmiä, jotka ovat vaan naisille, mulla ei ole mitään miehiä vastaan, mutta se muuttaa asiaa.

Näkisin, että tämä [viittaa oppaaseen ja siitä syntyvään toimintaan] on hyödyllinen ja hyvä juttu.

Kyllä olisin sitä mieltä, että tällainen ryhmä voimaannuttaa naisia.

Asioihin lähestyminen koettiin helpommaksi toisten vertaisten avulla. Erityisen merkitykselliseksi haastateltava koki vertaistuen, jossa voi jakaa yhteisiä tunteita ja ajatuksia.

Kaikki tällainen kasvattaa ryhmähenkeä [viittaa menetelmiin], kun ei painosteta, tulee luonnostaan, kun tulee.

Nämä menetelmät ei ehkä olisi itselle sopivia, mutta kaikki on erilaisia.

Haastateltava sanoitti, että oppaassa olevat menetelmät ovat hyviä, mutta kaikkea hän ei itse kokisi miellyttäväksi. Vertainen korosti jokaisen ryhmässä olevan naisen yksilöllisyyttä ja erilaisuutta, minkä vuoksi menetelmienkin on hyvä olla monipuolisia. Haastateltava kertoi oppaassa esiintyvistä, hänestä epämiellyttävistä tuntuista menetelmistä sekä antoi konkreettisia esimerkkejä, joiden avulla menetelmiä voitaisiin muokata siten, että niihin olisi matalampi kynnyks osallistua. Haastateltava nimesi itse oppaasta puuttuvia menetelmiä.

Osallistavat menetelmät haastateltava koki olevan helposti lähestyttäviä toimintoja, joihin voi matalalla kynnyksellä heittäytyä mukaan, jossa ei myöskään tarvitse pelätä epäonnistumista. Haastateltava painotti ohjaajan omaa esimerkkiä heittäytyä erilaisiin toimintoihin. Haastateltava mainitsi menetelmissä esiintyvän tunneosion olevan haasteellinen käsiteltäväksi tunteiden tuntemisen yksilöllisten kokemusten vuoksi. Haastateltava kuitenkin sanoitti, että tunteiden käsitteleminen on hänestä tärkeää ja mahdollista naistenryhmissä, mutta tämä vaatii oikeaa hetkeä ja aitoa kohtaamista tapahtuakseen.

Tunteet vaikuttavat kaikkeen ja itsellä ne vaihtelevat nopeasti, negatiivinen tunne saattaa jäädä päälle, pyrinkin negatiivisuudesta pois.

Tunteet menevät vuoristoratamaisesti.

Haastateltava painotti useasti oikea-aikaisuutta. Oikea-aikaisuuden lisäksi haastateltava koki, että asioille pitää antaa aikaa ja omaa tilaa ryhmässä. Lisäksi matalan kynnyksen ryhmät, joissa saa olla oma itsensä vastaaja koki tärkeänä tekijänä sitoutumisen kannalta.

Kauhean äkkiä pitää olla osallisena, vaaditaan liiallista aktiivisuutta heti päihitteettömyyden jälkeen.

Mä tunnen näin, ei kaikki. Osa on ihan mukana heti, riippuu fiiliksistä ja onko käyttänyt silloin.

Erityisen tärkeään rooliin nousikin ryhmänohjaajan kohtaamisen taito ja tilan-
taju ryhmätoiminnan aikana. Ryhmänohjaajalla tulee olla hyvä ymmärrys vertai-
sen sen hetkisistä voimavaroista ja toimintakyvystä kyseisellä hetkellä sekä ym-
märtää jokaisen yksilön omat mukavuusalueet. Asiakaslähtöisyys nousikin oleel-
liseksi tekijäksi haastattelussa. Luottamuksen kautta rakentuukin turvallinen ilma-
piiri ryhmässä. Haastateltava painotti voimauttavaksi elementiksi myös vertaisten
mahdollisuuden vaikuttaa tuleviin ryhmäkertoihin ja niissä käsiteltäviin aiheisiin
sekä tekemisiin.

8 TULOKSET

8.1 Kooste tuloksista

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi produkti Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas. Valmis opas on sähköisessä muodossa Theseus-julkaisuarkistossa tämän opinnäytetyön liitteenä ja se sisältää seuraavat osiot: 1) teoriaosuuden, jossa on tietoa Kanssasisaret-vertaisryhmien käytännön toteuttamisesta sekä keskeisistä käsitteistä, 2) menetelmäpaketin eli toiminnallisia menetelmiä voimaannuttamaan naisia eri keinoin ja lisäämään tietoutta naisten omista oikeuksista, 3) turvallisen ryhmänohjauksen perusteet ryhmänohjaajille, 4) verkostokartan, johon on listattu naisjärjestöjä ja muita tahoja, joiden kanssa kannattaa verkostoitua ja jakaa osaamista sekä 5) linkkejä lisämateriaaleihin. Kanssasisaret-vertaisryhmämalli sekä muut materiaalit esitellään kokonaisuudessaan Kanssasisaret-ryhmänohjaajan oppaassa.

Opas perustuu feministiseen lähestymistapaan, joka on ollut opinnäytetyön väljä teoreettinen viitekehys kehittämistyömme alusta alkaen. Lisäksi oppaassa on vahvasti nähtävissä nais erityisyys, vertaisuus, voimavaralähtöisyys, traumatietoisuus, hengellisyys ja monitoimijuus (kappale 6). Oppaan teoreettisten näkökulmien valintaa ohjasivat oppaan kohderyhmän lähtökohdat (kappaleet 4–5). Laajan teoreettisen taustoituksen lisäksi oppaan tekemisessä huomioitiin työelämäyhteistyökumppaneiden hiljainen tietämys sekä haastatteluissa esiin tulleet asiakaslähtöiset kehittämistarpeet ja toiveet (kappale 7). Näin ollen Kanssasisaret-ryhmänohjaajan oppaan sisältö on muodostunut niistä tarpeista ja haasteista käsin, jotka ovat käyneet vahvasti ilmi sekä teoria-aineistoissa että työelämäyhteistyökumppaneiden ammatillisissa ja kokemuksellisissa näkemyksissä. Valmis opas huomioi monipuolisesti asunnottomuutta ja päihderiippuvuutta kokeneiden naisten tyypillisimmät tarpeet sekä vastaa nais erityyisen työskentelyn kehittämiskohteisiin.

8.2 Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas

Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas syntyi yhteistyössä naisiasiakkaiden, kokemusasiiantuntijoiden ja työelämäyhteistyökumppaneiden kanssa. Oppaan tietopohjana käytettiin haastatteluaineistoa sekä alan kirjallisuutta ja ajankohtaista verkkoaineistoa. Oppaan on tarkoitus olla ytimekäs ja selkeä käytännön työkalu, joka auttaa vertaisryhmän suunnittelussa ja ohjaamisessa. Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas sisältää seitsemän nais erityistä teemaa, joiden käsitteleminen naisten kanssa on aikaisempien kokemusten perusteella osoittautunut tulokselliseksi. Nämä ovat: 1) tutustuminen, 2) identiteetti ja itsetunto, 3) tunteet, 4) keuhollisuus ja hemmottelu, 5) suostumus ja omat rajat sekä 6) voimavarat. Myöhemmin oppaaseen lisättiin vielä yksi vapaavalintainen teema 7) hengellisyys. Kutakin teemaa ja sen sisältöjä on avattu tarkemmin Kanssasisaret-ryhmänohjaajan oppaassa.

Vaikka oppaan harjoitukset on suunnattu ensisijaisesti asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyviä päihdeongelmia kokeneille naisille, ohjaajat voivat soveltaa niitä myös muissa vertaistukiryhmissä tai hengellisissä ryhmissä. Lisäksi teemoja, menetelmiä ja kaikkea lisämateriaalia voi yhdistellä kohderyhmän ja sen hetkisen tarpeen sekä toimintaympäristön mukaan. Menetelmien valinnassa olemme korostaneet ohjaajien omaa harkintaa sekä kykyä muutosvalmiuteen ja improvisointiin muuttuvissa tilanteissa. Ryhmän tapaamiskertojen runko on vain ehdotus ryhmän toiminnan toteuttamiseen alusta loppuun, jota voidaan muokata ryhmän tarpeiden mukaisesti. Ohjaajat voivat halutessaan käyttää vain tiettyjä teemoja ja/tai menetelmiä parhaaksi katsomallaan tavalla.

Viimeinen oppaassa ehdotettu teemaosuus on hengellisyys. Hengellisyyden harjoitteiden tarkoituksena on mahdollistaa naisia työstämään häpeän ja syyllisyyden tuntemuksia sekä edistää hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja oman identiteetin/minäkuvan vahvistumista vertaisryhmässä. Harjoitteet on laadittu kristillisen hengellisyyden näkökulmasta, ja halutessaan niitä voi soveltaa myös muihin hengellisiin konteksteihin tai uskontoon sitoutumattomiin harjoitteisiin. Vaihtoehtoisia

oppaan ulkopuolella olevia harjoitteita ja soveltamismahdollisuuksista on ehdotettu oppaassa olevissa linkkimateriaaleissa. Oppaassa painotetaan jokaisen ihmisen uskonnonvapautta ja vapaaehtoista osallistumista harjoitteisiin.

Ohjaajilla on tärkeä rooli toimia osallistujille toiminnan mallintajina, toimintaa rajaavina auktoriteetteina, mutta toisaalta myös tunteiden sanoittajina ja empatian osoittajina. Monille naisille ryhmässä voi olla hyvin vaikea osoittaa, saati sanoittaa omia tunteitaan. On hyvin tavallista, että monilla naisilla ei ole ollut pitkään elämässään terveitä ihmissuhteita keneenkään naiseen, ja päihdemaailmassa monen selviytymiskeinona on ollut oman naiseuden ja identiteetin sivuuttaminen ja mitätöiminen. Myös vuorovaikutus on ollut tyypillisimmillään todella vastoin yleisesti hyväksytyjä käyttäytymisnormeja. Kanssasisaret-ryhmänohjaajilla on täten myös tärkeä ottaa vastuulleen kunnioittavan ja tasa-arvoisen vuorovaikutuksen mallintaminen.

Kanssasisaret-ryhmänohjaajan oppaasta löytyy lisämateriaalipankki, jota ryhmänohjaajat voivat hyödyntää syventäessään ja laajentaessaan omaa osaamistaan. Ohjaajat voivat saada lisämateriaaleista myös paljon uusia ideoita esimerkiksi toiminnan käynnistämisen tueksi tai vaikeiden tunteiden käsittelyyn. Oppaan tueksi koottiin myös valtakunnallinen verkostokartta. Verkostokartan avulla voidaan jakaa tietoa ja osaamista toimialojen ja organisaatioiden kesken sekä tulla ylipäätään tietoisemmiksi muista toimijoista. Verkostokartan avulla voidaan karhottaa eri toimijoita sekä niiden mahdollisuuksia tarjota osaamista ja asiantuntemusta, ja sitä kautta toimia valtakunnallisen naistyön kehittämisen tukena. Verkostokartta on liitteenä oppaan lopussa.

8.2.1 Turvallinen ja vastuullinen ryhmätoiminta

Olemme kiinnittäneet huomiota myös moniin ryhmänohjauksellisiin perusteisiin ammatillisuuden näkökulmasta. Ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa panostetaan ryhmän turvallisuuteen, traumatietoiseen ja sensitiiviseen työotteeseen sekä ohjaajien omaan jaksamiseen liittyviin seikkoihin. Turvallisuusasioissa oh-

jeistetaan aikataulutukseen, ryhmän hallintaan, ristiriitatilanteiden ratkaisemiseen ja uhkaavien tilanteiden ennakoimiseen. Traumatietoisuus puolestaan muodostetaan ennen ryhmätoiminnan suunnittelua tutustumalla naisiin ja heidän taustoihinsa tai kokemuksellisen tiedon kautta syntyneistä samaistumisen kokemuksista. Traumatietoisuuteen liitetään ymmärrys eri traumojen aiheuttamista vaikeuksista toiminnassa ja käyttäytymisessä sekä ymmärrys myös omien mahdollisten traumojen vaikutuksista ohjaamiseen. Naiserityisyydessä huomioidaan teoreettisten ja kokemuksellisten tietojen kautta naisten erityistarpeet ja tarpeiden tyydyttämättömyys asunnottomuus- ja päihdemaailmassa. Tämän tiedon kautta ohjaajilla on näkemystä ymmärrystä eri teemojen ja menetelmien tärkeydestä ja hyödyllisyydestä naisten toipumisprosessissa.

Niin toiminnan suunnittelussa kuin itse toteutuksessa hyödynnetään mahdollisimman paljon kokemusasiantuntijuutta ja vertaisuutta. Kokemusasiantuntijalla on eri tavoin näkemystä erilaisista tekijöistä, jotka saattavat saada toipuvissa naisissa aikaan oireilua. Toiminnan suunnittelussa päämääränä onkin luoda turvallinen tila, johon on mahdollisimman helppo tulla ja olla. Turvallisen tilan luominen on koko vertaisryhmässä tapahtuvan työskentelyn ja olemisen perusta. Mitään ei ole pakko tehdä, jos tuntuu epämukavalta. Menetelmien jälkeen sanoitetaan aina, miltä toiminta on tuntunut. Myös ryhmän aloitukseen ja päättämiseen liittyvät samat rutiinit ja ajatusten purkaminen. Systemaattisen työskentelyn ajatuksena on vertaisryhmässä luoda turvallisuuden tunnetta ja rutiineja toimintaan ja sen sijaan välttää kaikkea yllätyksellistä.

Käsiteltäessä vaikeita kokemuksia, on olemassa myös riskejä ohjaajien ylikuormittumiselle, sillä kipeitä asioita voi tulla esiin yllättävissäkin tilanteissa. Tunteet saattavat tulla herkästi pintaan, ja ryhmän naiset voivat hakea paljon lohtua ja tukea ohjaajista. On tärkeää, että riittävästä purkukeskusteluista ja tarvittaessa työnohjauksesta huolehditaan, jotta ohjaajat kykenevät toimimaan ohjaajan roolissa ja viemään ryhmän toimintaa eteenpäin. Oppaassa on myös ohjaajalle suunnatut ohjauksen jälkeiset itsenäiset purkuharjoitteet, jotka tukevat työntekijän omaa jaksamista. Jaksamiseen vaikuttavat myös monet hyvän kohtaamisen tärkeät ominaisuudet: ohjaajien kuuluu ylläpitää hyvää dialogisuutta ryhmän jäsenten välillä, muistaa antaa myönteistä palautetta, reagoida ryhmää eteenpäin

vieviin asioihin, osata tulkita sanatonta viestintää, kyetä ottamaan vastaan monenlaiset tunteet ja reaktiot, mutta silti pyrkiä ratkaisukeskeisyyteen.

8.2.2 Kanssasisaret-vertaisryhmämalli

Kanssasisaret-ryhmänohjaajan oppaassa esitelty Kanssasisaret-vertaisryhmä on suljettu ryhmä, jossa osallistujat voivat saada vertaisuuden kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmäprosessin aikana on tavoitteena vahvistaa naisten osallisuutta, itsetuntemusta ja kiinnittymistä yhteisöön sekä tukea motivaation ylläpitämistä kuntoutukseen ja oman elämän uudelleen järjestymiseen nais erityyppisen työtteen keinoin. Tämä tehdään huomioimalla naissukupuolen erityistarpeet palveluissa sekä tunnistamalla feministisen sosiaalityön lähtökohdat ja kohderyhmämme nuorten naisten yhteiskunnallisesti alisteinen asema palveluiden käyttäjinä. Muita tavoitteita ovat naisten keskinäisten suhteiden vahvistuminen ja vertaisuuden kokeminen voimavarana. Vertaistuen avulla naiset voivat saada aivan uudenlaisia kokemuksia ymmärretyksi tulemisesta sekä voimaantumista saadessaan olla tukena muille ryhmäläisille. Painotamme ryhmäytymisen tärkeyttä ja luottamuksen syntymiseen panostamista. Jokaiselle ryhmään osallistuvalla pyritään saamaan aikaan hyvä olo ja hyväksytyksi tulemisen tunne heti ryhmätoiminnan käynnistyessä.

Kanssasisaret-vertaisryhmän tärkeitä periaatteita ovat tasa-arvo, jokaisen kuunteleminen ja arvostaminen omana itsenään sekä voimavarakeskeisyys ja sen vahvistaminen. Kanssasisarissa toimitaan yhteiseen hyvään pyrkien ja annetaan myönteistä palautetta. Ryhmä ei ole terapiaa, vaikka voikin luonteeltaan olla terapeutittinen. Tarkoituksena siis ei ole varsinaisesti kuntouttaa tai parantaa, vaan auttaa naisia oivaltamaan ja oppimaan uusia keinoja käsitellä omia kokemuksiaan sekä työstämään minäkuvaansa. Monella asunnottomalla on taustallaan myös jonkinlainen trauma, jonka vuoksi ohjaamisessa tulee huomioida sensitiivinen ja traumainformoitu työote. Myötätuntoisen ja itsemääräämisoikeutta kunnioittavan ohjaamistavan korostuessa naisten on mahdollista voimaantua oman elämänsä asiantuntijoiksi. Toiminnan lähtökohtana on naisten halu vaikuttaa itse omaan hyvinvointiinsa ja tulevaisuutensa rakentamiseen.

Kanssasisaret-vertaisryhmässä on aina kaksi ryhmänohjaajaa, jotka ohjaavat keskustelua ja tukevat osallistujia. Heillä on tärkeä rooli toimia osallistujille vuorovaikutuksen ja toiminnan mallintajina, toimintaa rajaavina auktoriteetteina, mutta toisaalta myös tunteiden sanoittajina ja empatian osoittajina. Lähtökohtana on se, että ohjauksesta ja suunnittelusta vastaavat yhdessä sosiaalialan ammattilainen ja erittäin suotavasti myös kokemusasiantuntija, jolla on kokemusta ryhmänohjauksesta. Ammattilaisten ja kokemusasiantuntijan välinen yhteistyö mahdollistaa ryhmänohjaukskulttuurissa moniammatillisen sekä mahdollisesti monitoimijaisen yhteistyön, joka samalla edistää työn tehokkuutta sekä vaikuttavuutta kohderyhmässä.

Osallistujia ryhmässä on kuudesta kahdeksaan naista ja heidät on ennakkoon haastateltu ennen ryhmän perustamista. Näin halutaan varmistaa naisten riittävät valmiudet osallistumiselle niin elämänhallinnan kuin psyykkisten valmiuksienkin osalta. Ryhmäkoko pidetään pienenä, jotta ryhmänohjaajilla on riittävästi mahdollisuuksia vastata naisten yksilöllisiin tarpeisiin, jolloin naisilla on matalampi kynnyksen osallistumiseen ja omien kokemusten jakamiseen. Ryhmä on suljettu ryhmä eli mukana ovat alusta loppuun samat jäsenet. Suljettu ryhmä mahdollistaa omien yksilöllisten asioiden työstämisen yhdessä muiden naisten kanssa. Ryhmässä painotetaan, että puhutut asiat jäävät ryhmän jäsenten välisiksi. Näin ryhmässä pyritään luomaan kiinnipitävä ja turvallinen vuorovaikutuksellinen tila naisille ja jokaisen subjektiiviselle naiseudelle.

9 POHDINTA JA ARVIOINTI

9.1 Eettiset kysymykset ja luotettavuus

Sosiaalialan ammattihenkilöstön eettisten ohjeet -julkaisun mukaan ammattietii-
kan lähtökohtiin kuuluu vaikuttaminen eettisiin toimintatapoihin ja hyvän elämän-
laadun mahdollistaminen ihmisen elämässä. Eettisyyteen liittyvät kypsyyt, har-
kinta ja valmius ilmenevät keskeisimpinä tekijöinä sosiaalialan työntekijän amma-
tillisuudessa. Toiminnan tekoja ohjaavat arvot heijastuen ammattieettisiin peri-
aatteisiin. Kaikkiin epävarmisiin tilanteisiin ammattieettiset periaatteet eivät kui-
tenkaan välttämättä anna valmiita ratkaisuja. Kuitenkin ne voivat ohjata ajattele-
maan työntekijän vastuuta ja asiakkaalle kuuluvia oikeuksia. Asiakkaan tukemi-
nen ja hädän vähentäminen ovat ammattieettisen työn keskiössä, jossa tulee
pohtia kriittisesti omia sekä toimintaympäristön toimintatapoja. (Talentia 2017, 7.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan tut-
kimuksessa tulee huomioida useita eri käytännön lähtökohtia, jotta se olisi eetti-
sesti luotettava ja uskottava sekä tulokset realistisia. Tutkimuksessa pitäydytään
eettisten periaatteiden huolellisuudessa, rehellisyydessä ja tarkkuudessa. Tutki-
muksessa hyödynnetään arviointiin, tiedonhakuun ja tutkimukseen liittyviä arvi-
ointimenetelmiä, jotka ovat eettisesti kestäviä ja tutkimuksen kriteerien mukaisia.
Lähteisyyksissä ja viittauksessa kunnioitetaan asianmukaisella tavalla muiden
tutkijoiden saavutuksia ja työtä. Tieteellisen aineiston tutkimus suunnitellaan, to-
teutetaan, raportoidaan ja tallennetaan tutkimuseettisten ohjeiden mukaisesti.
Jokaisen tutkimukseen osallistuvien yhteiset säännökset on kerrottu ja siihen liit-
tyvät tutkimusluvut hankittu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Työelämäyhteistyökumppanimme Naistenkartano ry, Osis ja Suomen NNKY-liitto
ry allekirjoittivat opinnäytetyön suostumuslomakkeet keväällä 2020 (LIITE 7).
Myöhemmin yhteistyökumppaneiden lisäksi haastateltiin myös kahta Vailla vaki-
naista asuntoa ry:n koulutettua kokemusasiantuntijaa sekä yhtä Osiksen Ve-
ryNais-ryhmän vertaista. Tutkimuksille haettiin asianmukaiset luvat ennen aineis-

ton keruuta. A-klinikkasäätiö ja Vailla vakinaista asuntoa ry myönsivät tutkimusluvut syksyllä 2020 (LIITE 6). Tutkimuslupien myötä opinnäytetyöryhmämme sioutui vaitioloon, tutkimustulosten raportointiin sekä muun muassa seuraaviin lakipykäliin: sosiaalihuollon asiakaslaki (L 812/2000 14§ ja 15§), potilaslaki (L 653/2000 13§) ja laki terveyden ammattihenkilöistä (L 559/1994 17§).

Opinnäytetyöhön osallistuvien ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin antamalla vapaa mahdollisuus päättää osallistumisesta tutkimukseen. Haastatteluja varten kirjoitetussa saatekirjeessä (LIITE 5) kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, luottamuksellisuudesta ja vapaaehtoisuudesta. Lisäksi vastaajille kerrottiin mahdollisuudesta kieltäytyä tai perua osallistumisensa tutkimukseen sen jokaisessa vaiheessa. Tulosten ja saatujen materiaalien tuottajista nimiä käytettiin ainoastaan niistä henkilöistä, jotka olivat hyväksyneet henkilökohtaisten tietojen käytön. Mistään haastateltavien ryhmästä ei kerätty tunnistetietoja tai henkilörekisteriä. Kaikki tutkimusaineisto raportoitiin avoimesti ja rehellisesti, saatuja vastauksia muuntelematta ja aineisto tuhottiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Alkuvuoden 2020 jälkeen saimme haasteen eteemme, kun maailmanlaajuinen koronapandemia saapui Suomeen. Opasta koottiin ja haastatteluja tehtiin syksyn 2020 koronan leviämisvaiheen aikana, jolloin eettisyyden merkitys nousi entisestään. Poikkeustila ja sen vaatimat toimet, kuten haastattelujen vieminen verkkoon, haastoivat meitä monella tapaa, mutta tarjosivat myös uusia mahdollisuuksia. Esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden haastattelut tehtiin onnistuneesti etähaastatteluna viestintä- ja yhteistyöalustan Teamsin välityksellä. Leviämisvaiheen aikana seurasimme ajantasaisesti Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) suosituksia ja turvallisuusohjeistuksia ja vältimme turhia sosiaalisia kontakteja. Koronasta huolimatta eettiset haasteet tiedostettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Yhtenä tällaisena haasteena ilmeni vertaisen tunnistettavuus haastateltavien vähäisyyden vuoksi. Tämä otettiin huomioon salaamalla kaikki sellainen tieto, josta haastateltava olisi helposti tunnistettavissa. Vallitseva koronapandemia lisäsi myös haasteita kasvokkain tapahtuvan haastatteluiden mahdollistumiseen.

Opinnäytetyön raportin ja oppaan teoreettinen viitekehys koottiin etsimällä tutkittua, luotettavaa ja mahdollisimman tuoretta tietoa monipuolisesti useista eri lähteistä. Lähteinä käytettiin muun muassa monitieteisiä tietokirjoja ja tutkimusartikkeleita, väitöskirjoja, pro gradu -tutkielmia, opinnäytetöitä, tieteellisiä aikakauslehtiä, asiantuntijaluentoja, podcast-tallenteita ja ajankohtaista verkkoaineistoa. Lisäksi opinnäytetyöhön haastateltiin useita sosiaalialan ammattilaisia sekä koulutettuja kokemusasiantuntijoita ja vertaisia, joten tietoa saatiin myös suoraan kohderyhmältä itseltään. Esitettyjen kysymysten asetteluun, sananmuotoihin, luetun ymmärtämiseen ja niiden tulkintaan kiinnitimme erityisesti huomioita. Täten pystyimme varmistamaan kysymysten olevan mahdollisimman neutraaleja ja itse lukijaa johdattelemattomia. Kysymysasettelussa otettiin myös huomioon, että kysymykset esitettiin niin, että ne eivät olleet vastaajaa loukkaavia tai leimaavia. Tarvittavat tutkimusluvut ja sopimukset tukivat tutkimuksen eettisyyttä.

9.2 Ammatillinen kasvu

Ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua (L 932/2014). Opintojen tavoitteena on, että tutkinnon suorittaneella on käytännölliset perustiedot ja -taidot sekä teoreettiset perusteet toimia oman alansa asiantuntijatehtävissä. Lisäksi tavoitteena on, että tutkinnon suorittaneella on valmiudet kehittää omaa ammattitaitoaan, työtään ja ammattialaansa (A 1129/2014.) Sosionomi (AMK), diakoniatyö ja sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö ovat molemmat sosiaalialan ammattikorkeakoulututkintoja, jotka antavat kelpoisuuden myös Suomen evankelisluterilaisen kirkon virkoihin (Diak. Hakeminen. Koulutukset. AMK-tutkinnot). Kirkollisen kelpoisuuden edellytyksenä on vähintään 210 opintopisteen laajuinen sosiaali- ja terveysalan tai humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto, jonka tulee sisältää vähintään 90 opintopistettä teologisia, kirkon ja seurakunnan työhön sekä diakonian alaan tai kirkon kasvatukseen ja nuorisotyöhön liittyviä opintoja (Kirkkohallitus 2017, 2–4).

Jo itsessään monitoimijaisessa opinnäytetyöryhmässämme oli eri osa-alueisiin suuntautuneita sosionomi-diakoniopiskelijoita ja yksi kirkon nuorisotyöhön suuntautuva opiskelija. Ryhmämme moninaisuuden vuoksi pyrimme löytämään aiheen, joka palvelisi kaikkien ammatillista kasvua tulevaan ammattiin. Aluksi saimme idean nais erityisen asunnottomuustyön kehittämistä. Myöhemmin rajasimme työmme käsittelemään nuorten naisten asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyvää päihdeongelmaisuuksia. Tätä kautta työmme toi esille sekä diakonian että nuorisotyön näkökulman. Lisäksi kirkollista näkökulmaa tuotiin työllemme opinnäytetyöraportin kappaleessa 7.6, menetelmäoppaan teemassa hengellisyys sekä valtakunnallisessa verkostokartassa, johon on koottu kristilliseltä arvopohjalta toimivia järjestöjä, joiden kanssa verkostoitua ja jakaa osaamista.

Diakonisesta näkökulmasta tarkastellen olemme toimineet ihmis- ja perusoikeussäännösten sekä ammattieettisten periaatteiden mukaisesti, edistäneet tasa-arvoa ja yhdenmukaisuutta sekä tavoitteellisesti luoneet ohjauskulttuuria, joka tukee osallistujiansa; yksilöiden ja yhteisöjen voimavaraistumista ja osallisuutta eli toimineet yhteiskunnallisesti haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolesta puhujina. Olemme analysoineet epätasa-arvoa, huono-osaisuutta sekä hyvinvointia tuottavia yhteiskunnallisia rakenteita ja prosesseja, ehkäisten syrjäytymisestä aiheutuvaa haittaa verkostotyön ja yhteistyön kumppanuuslähtöiseen kehittämiseen osallistamalla. Unohtamatta ongelmaratkaisua, jonka pohjalta lähdimme innovoimaan toimintamalliamme. (Diak. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset. Sosionomi (AMK), Diakoniatyö.)

Nuorisotyön näkökulmasta katsoen olemme toimineet sosiaalialan ammattieettisten säännösten sekä sosiaalialan arvojen, ammattietiikan, periaatteiden kuin myös ihmis- sekä perusoikeussäädösten mukaisesti. Olemme huomioineet työssämme ihmisten oikeudenmukaisuuden korostamalla heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta ja voimavaraisuutta sekä nostamalla marginaalissa olevien piilossa olevat ongelmakohdat esille yhteiskunnassa. Opinnäytetyön raportissa ja sen pohjalta kehkeytyneessä produktissa olemme pyrkineet toimimaan ammattieettisten periaatteiden mukaisesti asiakaslähtöisyyttä korostaen. Naisten

kanssa tehtävässä työssä olemme pyrkineet edistämään vuorovaikutuksellisuutta, yhteisöllisyyttä ja kokonaisvaltaisen palvelutarpeen arviointia. Työsämme olemme käsitelleet marginaalissa elävien ihmisten huono-osaisuuteen ja epätasa-arvoihin liittyviä kysymyksiä sekä heidän hyvinvointiansa edistäviä tekijöitä, johon tuottamamme produkti kytkeytyykin. (Opiskelija. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset. Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö).

Sosionomi (AMK), diakoniatyön erityisosaamiseksi Diakonia-ammattikorkeakoulu esittää ihmisen yhteiskunnalliset ja aineelliset tarpeet mahdollisuudeksi pohtia yksilön kokonaisvaltaisia hyvinvoinnin kysymyksiä. Lisäksi erityisosaamiseen lasketaan valmiudet tukea yksilöitä ja yhteisöjä ja heidän selviytymistään omatoimisesti. Diakoniatyön erityisosaamista on myös äänettömän hädän tunnistaminen ja sen syihin vaikuttaminen. (Diak. Hakeminen. Koulutukset. AMK-tutkinnot. Sosionomi (AMK), Diakoniatyö.) Erityisosaamisen vaatimukset ovat näyttäneet tulleen todeksi opinnäytetyön raporttimme ja sen pohjalta syntyneen produktin kohdalla. Olemme opinnäytetyössämme pyrkineet tunnistamaan yhteiskunnallisia tekijöitä naisten asunnottomuuden ja päihdeongelman taustalla sekä luoneet tästä ongelmasta käsin materiaalia, jolla on mahdollista pohtia kokonaisvaltaisesti kohderyhmän ja muiden yksilöiden hyvinvointia ja osallisuutta. Tavoitteenamme oli, että luomamme vertaisryhmämallin avulla on mahdollista tukea yksilöitä ja yhteisöjä ja auttaa tätä selviytymään elämässään. Äänettömän hädän tunnistaminen voidaan nähdä suoraan verrannollisena tutkimiemme heikoimmassa asemassa olevien naisten näkymättömytenä.

Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyön -koulutuksen keskeisiin erityisosaamisiin kuuluu ohjaamis- ja vuorovaikutustaidot. Nuorisotyönohjaaja on kristillisen kasvatuksen ja kasvun tukemisen ammattilainen, jonka keskeisinä työvälineinä ovat vuorovaikutuksen ja ohjaamisen taidot, joissa painottuvat ohjaaminen, kehittäminen, opettaminen sekä koulutussuunnittelu. Kirkon nuorisotyöntekijällä on taitoja toimia kirkollisessa työssä, oman kristillisen uskon tulkitsemisen sekä tuntemisen taidot. (Hakeminen. Koulutukset. AMK-tutkinnot. Sosionomi (AMK), Kirkon nuorisotyö.) Nuorisotyön erityisosaami-

set ovat näyttäytyneet opinnäytetyöraportissa ja siitä syntyneestä produktissamme selkeästi. Opinnäytetyössämme nuoret naiset ovat olleet keskiössä koko prosessin ajan. Tämä tukee koulutukseen perustuvaa kohderyhmän kanssa tehtävää työtä. Opinnäytetyömme raportissa ja produktissa olemme huomioineet kristillisen kasvatuksen ja sen tukemisen pohtimalla hengellisyyteen liittyviä teemoja. Opettaminen, koulutussuunnittelu ja kehittäminen heijastuu erityisesti tuotamassamme produktissa ja sen suunnittelussa. Etenkin ohjaamisen taito ja vuorovaikutuksellisuus korostuu luomassamme Kanssasisaret-vertaisryhmämallissa, joka kuuluu osaksi Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opasta. Olemme suunnitelleet ja kehittäneet ohjaajille työvälineitä marginaalissa olevien nuorten naisten kanssa työskentelyyn, ryhmätoiminnan menetelmissä myös hengellisen perspektiivin huomioiden.

Arvioidessamme omaa ammatillista kasvuamme opinnäytetyöprosessin aikana, on siinä tapahtunut kehitystä, joka on perustana ammatillisen identiteetin rakentumisessa. Olemme ymmärtäneet monitoimijuuden sekä siitä syntyvän monipuolisen tiedon hyödyntämisen tärkeyden, kasvattaneet ymmärrystä prosessiosaisesta ja monisyisten prosessien hahmottamisesta sekä olemme reflektiivisellä työotteella oppineet hyödyntämään teorian ja kokemuksellisuuteen perustuvan käytännöntiedon yhdistämistä sekä tieteellistä vertailua, eettisellä ja lähdekriittisellä tavalla. Lisäksi opinnäytetyöprosessin aikainen verkostoituminen ja ryhmätyöskentely itsessään on vahvistanut sosiaalisia taitoja ja tuonut esiin moniammatillisia voimavaroja.

9.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyöllämme oli kaksi tavoiteltua vaikutusta. Ensimmäisenä oli parantaa ammattilaisten valmiuksia kohdata ja tukea naispuolisia asunnottomia päihdeidenkäyttäjiä. Jo heti prosessin alussa huomattiin, että voidakseen kohdata asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyviä päihdeongelmia kokeneita naisia hyvin, ammattiauttajien on oltava tietoisia päihdeidenkäyttäjien alakulttuurista ja naisten asemasta siellä. Tähän tarpeeseen vastattiin laajan teoreettisen taustoi-

tuksen avulla. Teoriatietoa täydennettiin myöhemmin myös havainnoinnin ja keskustelunomaisen haastattelun keinoin, mitä kautta opinnäytetyö tuotti myös uutta jäsentämätöntä tietoa nais erityisestä työstä ja nais erityisen työn elementeistä päihde- ja asunnottomuuspalveluiden kentällä. Opinnäytetyö toi näkyviin ammattilaisten ja järjestöjen hiljaista tietoa ja samalla vastavuoroisesti jäsensi ammattilaisten omaa ymmärrystä nais erityisestä työstä ja alueen muista naistyön toimituksista. Toisena tavoiteltuna vaikutuksena oli asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyviä päihdeongelmia kokeneiden nuorten naisten toipumisen edistäminen Kanssasisaret-vertaisryhmän avulla. Luodun ryhmämallin toimivuudesta ei ole saatavilla tietoa ainakaan vielä, mutta vaikuttavuus muissa vastaavissa ohjatuissa ryhmissä on ollut hyvä; ryhmillä on ollut myönteisiä vaikutuksia yksilöihin, yhteisöön ja jopa laajemmin yhteiskuntaan. Koska miehiltä suljetut ryhmät koetaan turvallisemmiksi kuin sekaryhmät, on selkeästi perusteltua ja tarpeellista, että päihde- ja asunnottomuuspalveluiden kentällä toimii vertaistukiryhmiä myös yksinomaisesti naisille.

Osana tätä opinnäytetyötä tekemämme laajan taustoituksen perusteella naisten asunnottomuus näyttäytyy kompleksisena ilmiönä, johon liittyy monitahoisia ja -ulotteisia ongelmia. Yhtä yksiselitteistä syytä asunnottomien naisten suhteellisen määrän lisääntymiseen ei ole. Voidaan kuitenkin todeta, että suurimmalla osalla asunnottomista naisista on päihde- ja mielenterveysongelmia ja monella on taustallaan jonkinlainen trauma. Huolestuttava trendi on, että asunnottomat naiset ovat entistä nuorempia ja moniongelmaisempia. Tähän muutosilmiöön näyttäisivät vaikuttavan myös yhteiskunnassa meneillään olevat kulttuuriset ja rakenteelliset muutokset kuten naisten aseman ja asenneilmapiirin muuttuminen perhekeskeisyydestä tai tarkemmin äitikeskeisyydestä kohti yksilökeskeisyyttä. Naisten ja miesten välillä on hyvin vahvoja sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä, jotka määrittelevät millaista käyttäytymistä heiltä odotetaan ja vaaditaan. Suomalaisen tutkimusten mukaan naiset on perinteisesti kasvatettu moraalisten arvojen ylläpitäjiksi sekä perheestä, kodista ja lähipiiristä huolta pitäviksi (Hynynen & Kovalainen 2016). Tämä perinne on "suojannut" naisia pitkään päihteiden käytöltä (Lydén 2010, 7). Vaikka sukupuolten välinen tasa-arvo on lisääntynyt ja asenteet ovat muuttuneet sallivammiksi, päihdeongelmaisiin ja asunnottomiin naisiin kohdistuva stigma on yhä edelleen niin voimakas, että se estää avun hakemista. On

selvää, että kulttuuristen näkemysten mukaan naiselle, saati äidille on huomattavasti paheksuttavampaa irtautua naiselle oletetusta hoivaroolista. Tällä yhteiskunta antaa viestin, että naiset ovat historiallisista syistä edelleen heikommassa asemassa suhteessa miehiin.

Naisten heikommalla asemalla on pitkät historialliset ja kulttuuriset juuret, eikä tasa-arvokehitys ole aina lineaarista. Esimerkiksi globaalin koronapandemian aikana kotiväkivalta on lisääntynyt rajusti ja tukipalveluiden tarve on kasvanut selvästi poikkeusolojen takia (Amnesty. Blogi. Pandemia lisäsi parisuhdeväkivaltaa – tukipalveluita tarvitaan entistä kipeämmin). Feministinen sosiaalityö ei ole kuitenkaan vain naisten, vaan kaikkien heikommassa asemassa olevien ihmisten asialla. Uskomme vahvasti, että naisten tasa-arvon lisääminen ei ole miehiltä pois, vaan se on kaikkien etu. Tiedostamme, että asunnottomista selkeä enemmistö on miehiä ja olemme tyytyväisiä, että myös miesten tasa-arvoa koskeva keskustelu on vilkastunut Suomessa viime vuosikymmenien aikana. Vaikka kehittämistoimintamme kohderyhmä on naiset, kaikille sukupuolille tulee tarjota yhtäläinen mahdollisuus avun saantiin ilman leimautumisen pelkoa ja turvallisessa tilassa. Tasa-arvon edistäminen sukupuolten välillä edellyttää, että sukupuolten lisäksi on kiinnitettävä huomiota myös muun muassa sosioekonomiseen asemaan ja etniseen taustaan (Valtioneuvosto 2020). On tärkeää, että jatkossa nais erityisyyden ja nuorten lisäksi myös esimerkiksi maahanmuuttajat, paperittomat, liikkuva väestö, rikostaustaiset sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt huomioidaan paremmin asunnottomuustyössä. Vertaisuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta aiemmin näkymättömät ihmisryhmät tulevat yhteiskunnassamme näkyviksi, sukupuolten välinen tasa-arvo vahvistuu ja tietoisuus sukupuolierityisistä palvelutarpeista lisääntyy.

9.4 Jatkokehittäminen

Jatkokehittämisenä voisi tehdä toiminnallisen opinnäytetyön alkuperäisen kehittämissuunnitelmamme mukaan. Toisena jatkokehittämisaiheena tämän opinnäytetyön kehittämistoiminnalle voisi olla nais erityisten käytäntöjen juurruttaminen

sekä naisjärjestöjen verkostoyhteistyön vahvistaminen, esimerkiksi erilaiset toiminnalliset opinnäytetyöt, joissa hyödynnetään ja arvioidaan tässä opinnäytetyössä koottuja menetelmiä ja hyviä käytäntöjä. Tämän voisi toteuttaa verkostokarttaan koottujen naistyötä tekevien järjestöjen ja yhteisöjen kanssa. Käytännössä opinnäytetyön toiminnallinen osuus voisi olla esimerkiksi projekti, tapahtuma tai tilaisuus yhteistyössä naisverkoston kanssa. Naisten asunnottomuuteen liittyviä tarkentavia näkökulmia voisivat olla rikollisuus, seksityö ja paritustoiminta, raskaaksi tuleminen, asunnottomien naisten terveystilayksymykset ja kuukautisköyhyys.

Kolmas mahdollinen kehittämissuunta on kohdistaa resursseja tilastojen valossa kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien asunnottomien naisten alaryhmien tukemiseen. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen (ARA) uusimpien asunnottomuustilastojen (2020) mukaan asunnottomuus on vähentynyt Suomessa jo kahdeksatta vuotta peräkkäin. Hyvästä kehityksestä huolimatta pitkäaikaisasunnottomien määrä on kasvanut viimeisen vuoden aikana. Myös nuorten, alle 25-vuotiaiden asunnottomuuden positiivinen kehityskulku on pysähtynyt. (ARA 2021.) Y-Säätiön toimitusjohtaja Juha Kaakisen mukaan näyttää siltä, että vuokra-asuntotilanteen ainakin tilapäinen parantuminen ja sitä kautta asunnottomuuden väheneminen ei auta niitä ihmisiä, jotka tarvitsisivat asumiseensa tukea. Tilastoja tarkasteltaessa voidaan todeta, että nämä ihmisryhmät jäävät edelleen asunnottomiksi. (Y-Säätiö. Ajankohtaista. Pitkäaikaisasunnottomuus lisääntyi Suomessa viime vuoden aikana.) Tämä trendi huomioon ottaen asunnottomien erityisryhmiä, joita voisi olla yhteiskunnallisesti tärkeä tarkastella erikseen ovat ulkomaalaistaustaiset, rikostaustaiset, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat sekä alaikäiset nuoret.

LÄHTEET

- A 1129/2014. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141129>
- Ahtiala, P. & Ruohonen, K. (1998). ”Se oli sitä koko elämä”. *Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Alppivuori, K. (2018). *Koontia asunnottomuutta käsittelevistä tutkimuksista, artikkeleista ja toimenpideohjelmista – julkaisujen sisältöä ja tuloksia*. Asunnottomuuden ennaltaehkäisyyn kuntastrategiat – Varhainen välittäminen, osallisuus ja asumisen tuki (AKU) -hanke. Saatavilla <https://asuntoensin.fi/assets/files/2018/10/ASUNNOTTOMUUS-TUTKIMUSKOONTI-2018-Alppivuori.pdf>
- ARA Asumisen rahoittamis- ja kehittämiskeskus (2020). Asunnottomat 2019. Selvitys 2/2020. Saatavilla [file:///home/chronos/u-1f1b5e3fd66287c7f53af6e3c27f9229862f7aff/MyFiles/Downloads/Asunnottomat_2019_selvitys_2_FINAL_17.2.2020%20\(1\).pdf](file:///home/chronos/u-1f1b5e3fd66287c7f53af6e3c27f9229862f7aff/MyFiles/Downloads/Asunnottomat_2019_selvitys_2_FINAL_17.2.2020%20(1).pdf)
- ARA Asumisen rahoittamis- ja kehittämiskeskus (2021). Asunnottomat 2020. Selvitys 2/2021. Saatavilla [file:///C:/Users/tarmo/Downloads/Asunnottomat2020_ARAn-selvitys_2-2021%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/tarmo/Downloads/Asunnottomat2020_ARAn-selvitys_2-2021%20(2).pdf)
- Asiakastieto & UC. (2019). Maksuhäiriötilastot. Payment default statistics. Saatavilla https://www.asiakastieto.fi/media/press_room/1/releases/asiakastietogroup_paymentdefaultstatisticsh1-2019.pdf
- Asunto Ensin Verkostokehittäjät. (2020). Yhteiskehittämisestä: Vieraana Sari Timonen. Jakso 2. 29.5.2020. Saatavilla <https://anchor.fm/Verkostokehitt%C3%A4j%C3%A4t>
- Autio, E. (2020). Völjy – kohtaamisia rikotuilla poluilla. Teoksessa L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.), *Kohti kotia ja turvaa – Nais erityisyys asunnottomuustyössä* (s. 90–93). Y-säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf

- Autio, S., Hölttä, H., Kujanpää, V., Lindberg, E. & Näsman, K. (24.8.2017). *NUORET JA RAHA – Mun talous -hankkeen toimenpide-ehdotukset*. Saatavilla <https://muntalous.fi/wp-content/uploads/2017/09/Mun-talous-toimenpide-ehdotukset-FINAL.pdf>
- Bakajic, M. (2020). *Traumainformoidut menetelmät osana pakolaisten parissa tehtävää sosiaalityötä*. (Kandidaatin tutkielma, Jyväskylän yliopisto). <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71493/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-202008245629.pdf>
- Bildjuschkin, K., Ewalds, H., Hietämäki, J., Kettunen, H., Koivula, T., Mäkelä, J., Nipuli, S., October, M., Peltonen, J. & Siukola, R. (2019). *Väkivalta-käsitteiden sanasto*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139150/URN ISBN 978-952-343-211-6.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139150/URN%3AISBN%3A978-952-343-211-6.pdf)
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). Hakeminen. Koulutukset. AMK-tutkinnot. Saatavilla 9.12.2020 <https://www.diak.fi/hakeminen/koulutukset/amk/#085ce750>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). Hakeminen. Koulutukset. AMK-tutkinnot. Sosionomi (AMK), Diakoniatyö. Saatavilla 9.12.2020 <https://www.diak.fi/hakeminen/koulutukset/amk/sosionomi-diakoniatyo/#0db6e0b9>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). Opiskelu. Opiskelijan polku. AMK-tutkinnot. Sosionomi (AMK), Diakoniatyö. Saatavilla 9.12.2020 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyo/#66e6e169>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). Hakeminen. Koulutukset. AMK-tutkinnot. Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö. Saatavilla 9.12.2020 <https://www.diak.fi/hakeminen/koulutukset/amk/sosionomi-amk-kirkon-nuorisotyoy/#66e6e169>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK),

- kirkon nuorisotyö. Saatavilla 9.12.2020 [https://www.diak.fi/opis-
kelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaa-
timukset-sosionomi-amk-kirkon-nuorisotyö/#66e6e169](https://www.diak.fi/opis-
kelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaa-
timukset-sosionomi-amk-kirkon-nuorisotyö/#66e6e169)
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. (5. uud. p.). (s. 27—51). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2015). Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 27—44). Jyväskylä: PS-kustannus.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2017). *Health and social responses to drug problems: a European guide*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Saatavilla https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/6343/TI_PUBPDF_TD0117699ENN_PDF-WEB_20171009153649.pdf
- FEANTSA (2016). Yleiseurooppalaisen asunnottomuuden muodot. Saatavilla http://asuntoensin.fi/assets/files/2016/07/Ethos_Asunnottomuuden_luokittelua.pdf.
- Gergov-Koskelo, P., Ahtola-Poiesz, A. & Virrankoski, L. (2020). Talousasioiden puheeksiotto ja traumainformoitu työote tukemassa asumista Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhteisöissä. Teoksessa L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.), *Kohti kotia ja turvaa - Naiserityisyys asunnottomuustyössä* (s. 44—51). Y-Säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf
- Gordon, T. (2001). Johdanto. Teoksessa M. Nikunen, T. Gordon, S. Kivimäki & R. Pirinen (toim.), *Nainen/naiseus/naisellisuus* (s. 8—18). Tampere: Tampere University Press.
- Granfelt, R. (2013). Naisten kokemuksia kodittomuudesta ja vankeudesta. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), *Varjoja naiseudessa* (s. 199—219). Helsinki: Unipress.
- Granfelt, R. (2020). Vailla kotia – Asunnottomuuden tutkimusta naisten parissa. Teoksessa L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.), *Kohti kotia*

ja turvaa - Nais erityisyys asunnottomuustyössä (s. 18–26). Y-Säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kohtia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf

- Grönfors, M. (2015). Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa J. Aaltola. & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 146–161). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Halttunen, U. (2014). Miten selviydyn? Teoksessa U. Halttunen & T. Tähtinen, *Matka valoon – Kriisistä voi toipua* (s. 19–24). Helsinki: Karasana.
- Hartikainen, T. (2017). *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. (4. uud. p.). Helsinki. Viisas Elämä Oy.
- Helle, L. (2002). Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. Teoksessa L. Ekström, P. Leppämäki & M. Vilen (toim.), *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla* (s. 123–146). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Hiltunen, T. (2005). Vertaistuki päihderiippuvaisen naisen toipumisen tukena. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen* (s. 113–119). Helsinki: Sininauhaliitto
- Hirvonen, J., Hujala, A., Kekoni, T., Laulainen, S & Mönkkönen, K. (2019). Moniammatillisuus käsitteinä ja käytänteinä. Teoksessa T. Kekoni, K. Mönkkönen & A. Pehkonen (toim.), *Moniammatillinen yhteistyö. Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla* (s. 15–46). Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Holmberg, J. (2010). *Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Holmroos, M. (2020). *Monitoimisuus kehittämissyhteisöissä ja ihmisten johtamisen hyvät käytännöt* (Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu, järjestö ja nuorisotyön koulutusohjelma). Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346213/Opinn%c3%a4ytety%c3%b6%20Holmroos%20Mari.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Huttunen, M. (2018). Päihde- ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414
- Hynynen, S. & Kovalainen, S.-T. (2016). *Päihdemaailmasta äitiyteen. Äitiyden merkitys päihdeongelmasta toipumisessa sosiaalisen identiteetin teorian kautta tarkasteltuna* (Pro gradu –tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Saatavilla https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17327/urn_nbn_fi_uef-20161262.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hyväri, S. (2016). Asumissosiaalinen työ arjen tukena ja osallisuuden vahvistajana. Teoksessa J. Helminen (toim.), *Sosiaaliohjaus -lähtökohtia ja käytäntöjä* (s. 115–128). Helsinki: Edita publishing Oy.
- Ihmisoikeudet.net. Ihmisoikeudet. Seksuaalisuus- ja lisääntymisterveys ja -oikeudet. Mitä seksuaalisuus- ja lisääntymisterveysoikeudet ovat? Saatavilla 11.6.2020 <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/>
- Iivari, J. (2000). Ylivelkaisuus ja köyhyys – erottomat kaksoset? Teoksessa M. Heikkilä & J. Karjalainen (toim.), *Köyhyys ja hyvinvointivaltion murros* (s. 118–134). Helsinki: Gaudeamus kirja / Oy yliopistokustannus University Press Finland.
- Ilja, A. (2009). Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa K. Hentinen, A. Ilja & E. Mattila (toim.), *Kuuntele minua - mielenterveystyön käytännön menetelmiä* (s. 105–121). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Josefsson, A.-M. (2007). Nuoret toisten nurkissa. Teoksessa S. Sunikka, U. Seppälä & R. Granfelt (toim.), *Asunnottomuuskirja - Näkökulmia asunnottomien palvelujen kehittämiseen* (s. 79–100). Soccan ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro 13. Saatavilla http://www.socca.fi/files/69/Asunnottomuuskirja_nakokulmia_asunnottomien_palvelujen_kehittamiseen.pdf
- Juurelma, H. & Virrankoski, L. (26.11.2019). Nais erityinen päihdetyö [Luento]. Oulu: Y-säätiö. Saatavilla <https://asuntoensin.fi/assets/files/2019/11/Nais erityinen-p%C3%A4ihdety%C3%B6.pdf>

- Juvakka, T. & Kylmä, J. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kaakinen, J. (2020). Esipuhe. Teoksessa L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.), *Kohti kotia ja turvaa - Nais erityisyys asunnottomuustyössä* (s. 9). Y-Säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf
- Kanerva, E. (2011). Onko elämällä väliä? Puhutaan elämän tarkoituksesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen., Stenqård, E & Hannukkala, M. (2014). (toim), *Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Karttunen, T. (2013). Nais erityisen työotteen elementeistä päihdehoidossa. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), *Varjoja naiseudessa* (s. 220–246). Helsinki: Unipress.
- Karttunen, T. (2019a). Nainen ei ole kuin mies päihdehoidossakaan. *Tiimi-lehti* 55(5), 6–10. Saatavilla <https://a-klinikkasaatio.fi/sites/default/files/tiimi-pdf/tiimi519.pdf>
- Karttunen, T. (2019b). *Nais erityistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä* (Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto, humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta). Saatavilla https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65481/978-951-39-7839-6_vaitos28092019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kekoni T., Mönkkönen K. & Pehkonen A. (2019). Johdanto. Teoksessa T. Kekoni, K. Mönkkönen & A. Pehkonen (toim.), *Moniammatillinen yhteistyö. Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla* (s. 7–14). Tallinna: Gaudeamus Oy
- Keskinen, S. (2004). Katkokset ja jatkumot feministisessä sosiaalityökeskustelussa. Teoksessa M. Kuronen, R. Granfelt, L. Nyqvist & P. Petrelius (toim.), *Sukupuoli ja sosiaalityö* (s. 19–45). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. (2018). Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa H. Kostilainen & A. Nieminen (toim.), *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia*. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Diak työelämä 13.

- Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Kestilä, LK., Koskinen, S., Kestilä, L., Suvisaari, J., Aalto-Setälä, T. & Aro H. (2007). *Nuorten aikuisten psyykinen oireilu – riskitekijät ja terveyspalveluiden käyttö*. Saatavilla <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-aikuisten-psykinen-oireilu-riskitekijat-ja-terveyspalvelujen-kaytto/#reference-4>
- Kettunen, P. (2013). *Auttava kohtaaminen I. Sielunhoidon perusteet ja teologia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kettunen, T., Laitinen-Väänänen, S., Mäkelä, J. & Vänskä, K. (2011). *Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen*. Helsinki: Edita Prima.
- Kiiski, J. (2009). *Sielunhoito*. Helsinki: Edita Prima
- Kirkkohallitus. (2017). *Kirkkohallituksen yleiskirje nro 7/2017. Kirkkohallituksen päätös tietyiltä hengellisen työn viranhaltijoilta vaadittavista tutkimuksista*. Saatavilla <https://evl.fi/documents/1327140/45746103/2017-7.pdf/3cf1d8fc-cbae-232f-ae19-2a5aed961ae6?t=1547112244000>
- Kokkonen, M. & Saarinen, M. (2012). *Tunne mies. Tunne nainen. Ymmärrä tunne-elämän erilaisuutta*. Helsinki: Kirjapaja
- Koski, P. (2013). *Asunnottomien parissa työskentelevien näkemyksiä asunnottomien asuttamisongelmista* (Pro gradu –tutkielma, Tampereen yliopisto, Yhteiskunta –ja kulttuuritieteiden yksikkö). Saatavilla http://www.socca.fi/files/2757/Gradu3_Paivi_Koski.pdf
- Kujala, V. (2005). *Hengellisyys päihdeongelmaisen naisen toipumisen tukena*. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen* (s. 130–137). Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kujala, V. & Hiltunen, T. (2019). *Minä kasvan. Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen*. Teoksessa V. Kujala (toim.), *Nainen ja riippuvuudet* (49–72). Sininauhaliitto. Saatavilla https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/05/89630052-mina-kasvan_taitto_nettiin.pdf

- Kujala, V. & Hiltunen, T. (2007). *Minä kasvan. Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen*. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kujala, V. (2005). Päihdeongelman vaikutukset naisen sosiaaliseen asemaan. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen* (s. 86–90). Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kumpulainen, H. & Savolainen, K. (2017). *Tarinoita vertaisuudesta. Osiksen vertaisten tarinoita vertaistyön ytimestä*. Saatavilla https://is-suu.com/omaiset_huumetyon_tukena_ry/docs/osis2_kirjanen_a5_orig
- Kuronen, M. (2009). Feministinen tutkimus ja sosiaalityön tutkimus – kohtaamisia ja kohtaamattomuutta. Teoksessa M. Mäntysaari, A. Pohjola & T. Pösö (toim.), *Sosiaalityö ja teoria* (s. 111–130). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kuronen, M. (2004). Valtaistumista vai voimavaraistumista - Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa M. Kuronen, R. Granfelt, L. Nyqvist & P. Petrelius (toim.), *Sukupuoli ja sosiaalityö* (s. 277–293). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kuronen, M., Granfelt, R., Nyqvist, L. & Petrelius, P. (2004). Sukupuolistunut ja sukupuoleton sosiaalityö. Teoksessa M. Kuronen, R. Granfelt, L. Nyqvist & P. Petrelius (toim.), *Sukupuoli ja sosiaalityö* (s. 5–18). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- L 1285/2016. Nuorisolaki. Saatavilla <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- L 731/1999. Suomen perustuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusoikeudet#L2P7>
- L 932/2014. Ammattikorkeakoululaki. Saatavilla <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>
- Lalander, P. (2001). *Hela världen är din – En bok om unga heroinister*. Lund: Studentlitteratur.

- Lehtonen, L. & Azeem, P. (2020). NEA – Kohdatut naiset. Teoksessa L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.), *Kohti kotia ja turvaa - Nais erityisyys asunnottomuustyössä* (s. 27–35). Y-Säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf
- Lehtonen, L & Salonen J. (2008) *Asunnottomuuden monet kasvot*. Helsinki: Ympäristöministeriö. Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84225/taralainen_anni.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lehtonen, L. (2020). NEA – Nais erityisyys asunnottomuustyössä. L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.), *Kohti kotia ja turvaa - Nais erityisyys asunnottomuustyössä* (s. 38–42). Y-säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf
- Lydén, H. (2010). Nainen ja alkoholi. Teoksessa H. Lydén (toim.), *Naisten kanssa tehtävä päihdetyö* (s. 7–9). Saatavilla https://paihdelinkki.fi/sites/default/files/attachment/naistenvirtaopas_web.pdf
- Lyytikäinen, J. & Rantaniemi, S. (2020). Ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden työparimalli nais erityisessä asunnottomuustyössä. Teoksessa L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.), *Kohti kotia ja turvaa - Nais erityisyys asunnottomuustyössä* (s. 66–71). Y-Säätiö. saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf
- Löfberg, C. & Vuorikoski, T. (2017). *Nainen huumeiden käyttäjänä –Päihdetyöntekijän silmin*. (Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131625/Lofberg_Cassandra_Vuorikoski_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marttala, P. (2011). Parisuhdeväkivallan monet muodot. Teoksessa R. Hannus, S. Mehtola, L. Natunen & A. Ojuri (toim.), *Veitsen terällä. Nais eus ja parisuhdeväkivalta* (s. 37–50). Helsinki: Ensi- ja turvakotienliitto.

- Mikkonen, I. (2011). Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa J. Herranen & P. Lundbom (toim.), *Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä* (s. 204–222). Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu – HUMAK.
- Määttä, M. (2007). *Yhteinen verkosto? Tutkimus nuorten syrjäytymistä ehkäisevistä poikkihallinnollisista ryhmistä*. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto). Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23454/yhteinen.pdf?sequence=1>
- Mönkkönen, K., Kekoni, T., Jaakola, A-M., Profian Sosiaalipalvelut Oy:n henkilöstö & Pehkonen, A. (2019). Kohti monitoimijaista kehittämistä. Teoksessa K. Mönkkönen, T. Kekoni & A. Pehkonen (toim.), *Moniammatillinen yhteistyö. Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveystalalla*. (112—148) Tallinna: Gaudeamus Oy
- Naapila, P. & Reinikainen, E. (2016). *Nuorten itsetuhoiseen käyttäytymiseen vaikuttavia riskitekijöitä -kirjallisuuskatsaus* (Opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119800/Reinikainen_Essi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Niemelä, S. (2013). *“Elämä on”*. Nuorten aikuisten elämää heidän kuvaamaan (Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.) Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41600/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201305281807.pdf>
- Niemi, J., Kainulainen, H. & Honkatukia, P. (2017). Johdanto. Teoksessa J. Niemi, H. Kainulainen & P. Honkatukia (toim.), *Sukupuolistunut väkivalta* (s. 11–16). Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Nousiainen, K. (2013). Lyöty äiti – väkivaltainen koti sisäisenä tilana. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), *Varjoja naiseudessa*, (s. 83–112). Helsinki: Unipress.
- Nuutinen, M. & Uuksulainen, S. (2020). Nais erityinen työ asumisyksikkö Liisan kodissa. L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.), *Kohti kotia ja turvaa - Nais erityisyys asunnottomuustyössä* (s. 76–80). Y-säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf

- Nätkin, R. (2013). Lasten aikuistuminen ja äitiyden varjot. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), *Varjoja naiseudessa*, (s. 18–51). Helsinki: Unipress.
- Oikeusministeriö (2009). Naisiin kohdistuva väkivalta ja tasa-arvopolitiikka. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:50. Saatavilla <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72151/URN%3aNBN%3afi-fe201504225007.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Piironen, TM. (2010). *Jälleen ehyeksi, jälleen. Kohti täysipainoista elämää traumaattisten kokemusten jälkeen. Omistautumis- ja hyväksymisterapiaan sekä tietoisuustaitoihin pohjautuva työkirja itsehoito-oppaaksi ja vertaistukiryhmille* (2. Painos.). Helsinki. Edita Prima Oy
- Päihdelinkki. Tietopankki. Tietoiskut. Toiminnalliset riippuvuudet. Saatavilla 2.12.2020 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet>
- Pöytsiä, J. (2019). *Yhdessä toimien - Sosiaalityön rooli monitoimijuuden osapuolena* (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto). Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66783/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201912135250.pdf>
- Raijas, R. (2003). Seksuaalisen väkivallan trauma. Teoksessa M. Kaukonen (toim.), R. Raijas, R. Silver & K. Valkama. *Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö. Selviytymiskertomuksia* (s. 33–46). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Raute, S. (2014). *Laadulliset tutkimusmenetelmät teoriassa ja käytännössä: Case Kouvolan keskusta ry.* (Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Liiketalous). Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82532/Raute%20Susanna.%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reenkola, E. (2016). *Nainen ja häpeä* (3. uud. p.). Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

- Reenkola, E. (2017). *Lumoavan pelottava nainen – Seksuaalisuuden herättämä kauhu*. Saatavilla <https://www.bookbeat.fi/kirja/lumoavan-pelottava-nainen-seksuaalisuuden-herattama-kauhu-54046>
- Rosengren, A. (2003). *Mellan ilska och hopp. Om hemlöshet, droger och kvinnor*. Smedjebacken: Tryck ScandiBook.
- Rostila, I. (2001). *Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Ruuskanen, P. (2015). *Asunnottomuuden yhteydessä olevat kasvuolosuhteet ja yksilölliset tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa* (Pro gradu –tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta). Saatavilla https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/14978/urn_nbn_fi_uef-20150312.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rönkä, S., Ollgren, J., Alho, H., Brummer-Korvenkontio, H., Gunnar, T., Karjalainen, K., Partanen, A. & Väre, T. (2020). *Amfetamiinien ja opioidien ongelmakäytön yleisyys Suomessa 2017*. Duodecim. Saatavilla 5.3.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo15450>
- Saari, S. (2000). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsinki: Otava
- Saarikoski, H. (2001). *Mistä on huonot tytöt tehty?* Helsinki: Tammi.
- Salokangas, R. (2020). *Lapsuuden emotionaalinen laiminlyönti heijastuu aikuisiän mielenterveyteen*. (Väitöskirja, Turun Yliopisto, psykologian ja logopedian laitos.) Saatavilla <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150636/AnnalesB523Salokangas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sarvela, K. & Auvinen, E. (2020). (toim.), *Yhteinen kieli. Traumatietaisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Helsinki: Basam Books
- Saukkonen, J. (2015). *”Se oli mun elämän raskainta aikaa”*: Nuorten kokemuksia asunnottomuudesta (Pro gradu –tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden laitos). Saatavilla https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15465/urn_nbn_fi_uef-20150884.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Seta ry. Sateenkaaritieto. Sateenkaarisanasto. Saatavilla 12.2.2020
<https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>
- Sinkkonen, J. (2010). *Nuoruusikä*. Helsinki: Juva.
- Sinkkonen, M. & Tähtinen, P. (2006). *Toiveena sisäinen paraneminen* (4. uud. p.). Helsinki: Karas-Sana Oy.
- Skaffari, P. & Väyrynen, S. (2013). Venäläisten naisten kokemuksia liikkuvasta ja paikallisesta prostituutiosta. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), *Varjoja naiseudessa*, (s. 176–198). Helsinki: Uni-press.
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. (2017). Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Saatavilla 9.12.2020 https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2017). Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Julkaisu 2017:5. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf
- Suomen päihderiippuvaiset ry (2019). Opas päihderiippuvuuden ja läheisten hoitoon. Saatavilla https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas_paihderiippuvuuden_ja_laheisten_hoitoon.pdf
- Suomen YK-liitto. YK-teemat. Ihmisoikeudet. Naisten oikeudet. Saatavilla 11.6.2020 <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/ihmisoikeudet/naisten-oikeudet>
- Tampereen yliopisto (8.2.2021). Ajankohtaista. Päihdeongelmaiset naiset kärsivät tietämyksensä vähättelystä. Tampereen yliopisto. Saatavilla <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/paihdeongelmaiset-naiset-karsivat-tietamyksensa-vahattelysta>
- Turunen, S. (23.5.2017). Naisten asunnottomuuden nollatoleranssi [Luento]. Helsinki: Y-Säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2017/05/Naisten-asunnottomuus_SaijaTurunen_Y-S%20S%C3%A4ti%C3%B6.pdf
- Tähtinen, T. (2014). Trauma. Teoksessa U. Halttunen & T. Tähtinen, *Matka vaeroon – Kriisistä voi toipua* (s. 37–48). Helsinki: Karas-Sana.

- Utoslahti, K. (2019). Tilaa olla nainen. *Tiimi-lehti* 55(2), 6–10. Saatavilla https://a-klinikkasaatio.fi/sites/default/files/tiimi-pdf/tiimi_2_2019_netti.pdf
- Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. (5 uud. p.). (s. 92–116). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. (2015). Paperinen kyselylomake. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 84–108). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtioneuvos. (2020). Valtioneuvoksen periaatepäätös. Hallituksen tasa-arvo-ohjelma 2020–2023. Saatavilla https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/20825107/Valtioneuvoston_periaatep%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s_hallituksen_tasa-arvo-ohjelma_2020-2023%2B.pdf
- Virokannas, E. (2013). Vailla suojelua – huumehoidossa olleiden äitien kertomuksia lapsuudenkokemuksistaan. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), *Varjoja naiseudessa*, (s. 52–82). Helsinki: Unipress.
- Virokannas, E. & Väyrynen, S. (2013). Lähestymistapoja naiseuden varjoihin. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), *Varjoja naiseudessa*, (s. 7–17). Helsinki: Unipress.
- Virtanen, E. (2014). *Nuorten asunnottomien naisten elämä dokumenttien kuvamana* (Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö). Saatavilla <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95640/GRADU-1402398408.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Viisanen, M. (2019). ”Se on ihan kaikki kaikessa, että on koti” Nuorten naisten kokemuksia kodittomuudesta ja sen merkityksistä (Pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta). Saatavilla <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63849/Pro%20gradu%20Viisanen%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Vogt, I. (2016). Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Teoksessa J. Helminen (toim.), *Sosiaaliohjaus - lähtökohtia ja käytäntöjä* (29–43). Helsinki: Edita publishing Oy.
- Väyrynen, S. (2007). *Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa* (Akateeminen väitöskirja, Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta). Saatavilla https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62366/V%c3%a4yrynen_Sanna_Ac-taE_197pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Väyrynen, S. (2009). Väkivallan tabu ja naisten huumeiden käyttö. Teoksessa M. Laitinen & A. Pohjola (toim.), *Tabujen kahleet*, (s. 179–203). Tampere: Vastapaino.
- WHO (2005). Väkivalta – globaali terveysongelma. Teoksessa L. Krug, L. Dahlberg, J. Mercy, A. Zwi & R. Lozano (toim.), *Väkivalta ja terveys maailmassa – WHO:n raportti* (s. 19–41). Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. Saatavilla <file:///C:/Users/elovi/AppData/Local/Temp/V%C3%A4kivalta%20ja%20terveys%20WHO.pdf>
- Y-Säätö. Ajankohtaista. Pitkäaikaisasunnottomuus lisääntyi Suomessa viime vuoden aikana. Saatavilla https://ysaatio.fi/pitkaaikaisasunnottomuus-lisaantyi-suomessa-viime-vuoden-aikana?utm_source=linkedin&utm_medium=social&utm_campaign=pitkaaikaisasunnottomuus_lisaantyi

LIITTEET

LIITE 1. Sähköpostihaastattelu työelämäyhteistyökumppaneille

NAISERITYISYYS JA VOIMAANTUMINEN

1. Nais erityisyys, mitä se on ja miten näyttäytyy toiminnassanne?
2. Mitä nais erityisiä menetelmiä sovellatte toiminnassanne ja kehitetäänkö menetelmiä? Minkä pohjalta menetelmiä kehitetään?
3. Nais erityisyyden ja nais erityisien palvelujen yhteiskunnallinen merkitys? Tarvitaanko palveluja lisää, jos tarvitaan minkälaisia palveluja mielestänne?

TOIMINNAN TAVOITTEET

4. Kuinka asiakkaan yksilöllinen voimaantuminen näyttäytyy tuottamassanne palvelussa? (jokin esimerkki, voimaantumisen piirteet)
5. Tavoittaako toiminta kohderyhmän ja miten? Kuinka kehittää, jos ei tavoita?
6. Toiminnan yksilö, yhteisö – ja yhteiskuntamerkitys?
7. Keräättekö palautetta, miten arvioitte toteutunutta toimintaa tavoitteisiin nähden, voimaantumisen ja tai naiseuden kokemuksellisuuden näkökulmasta
8. Minkälaista hyvinvointia toiminnalla mahdollistetaan?
9. Toiminnassa toteutuva vertaistuki ja sen tärkeys. Millä tavoin tämä näkyy?
10. Kuinka ajattelette verkostoitumisen tärkeydestä?

TOIMINNAN HAASTEET

11. Mikä näyttäytyy toimintanne haasteina? Jos haasteita esiintyy, onko niihin pyritty vaikuttamaan ja miten?

TOIMINNAN EETTISYYS JA HYVÄT KÄYTÄNTEET

12. Mitkä lukisitte nais erityisen työn hyväksi käytänteiksi?
13. Entä eettisiksi piirteiksi? Ja koetteko eettisyyden ja luottamuksellisuuden toteutuvan hyvin tuottamassanne toiminnassa?
14. Minkälaista on aito ja välittävä kohtaaminen nais erityisessä työssä?
15. Minkä pohjalta toimintanne arvot ovat määrittäneet?
16. Minkälaiset säännöt/periaatteet tukevat parhaiten nais erityisen työn myönteisiä vaikutuksia?

TOIMINNAN ENNALTAEHKÄISEVÄT VAIKUTUKSET

17. Miten nais erityisyyttä voisi vahvistaa jo varhaisessa vaiheessa; koulussa, lastensuojelussa, harrastuspiireissä, vanhemmuudesta?
18. Onko nais erityistä työtä tehty ns. etsivänä työnä? Miten käytännössä?

NAISERITYISYYS JA YHTEISKUNTA

19. Minkälaisissa tilanteissa nais erityistä työtä tarvitaan?
20. Millä perustein nais erityisen työn tarvetta voidaan perustella, miksi sitä pitää olla?
21. Onko nais erityisyys rajattu vain biologisesti naiseksi syntyneitä varten? Miten huomioidaan muunsukupuoliset, naiseksi itsensä kokevat ja miehestä naiseksi sukupuolensa korjanneet henkilöt?
22. Jos yhteiskunnassa on olemassa käsityksiä, että nais erityisyys on pelkkää feminismiä ja naisellisuuden "ylitsevuotavaa hurmosta", miten puolustelisit nais erityisen työn todellista luonnetta ja sen näkymättömiä ilmiöitä?

LIITE 2. Väliarviointikysymykset ammattilaisille

REALISTINEN KÄYTETTÄVYYS

1. Ovatko menetelmät mielestänne sellaisia, että niitä voi hyödyntää kuka tahansa ryhmänohjaaja perehdyttyä niihin ensin itse? Huomio: Lisämateriaaleissa on joitakin menetelmiä, joihin tarvitaan asiantuntemusta ja/tai aiempaa kokemusta.
2. Pääpaino: kohderyhmänä meillä on asunnottomana ja päihdemaailmassa eläneet naiset (eli eivät ole enää ns. vaikeimmassa elämäntilanteessa, vaan päässeet palvelujen piiriin). Onko menetelmissä huomioitu riittävästi yksilölliset erot (persoonaa ja erot elämänhistoriassa/kokemuksissa tms.)
3. Onko sellaisia menetelmiä, joita ottaisitte pois ja siirtäisitte lisämateriaaleihin tai toisinpäin? Onko jotakin, mikä ei mielestänne sovi oppaaseemme ja asiakasryhmän kanssa työskentelyyn?

PAINOTUKSET, JAOTUS JA MATERIAALIT

1. Mitä menetelmiä lisäisitte kauneudenhoito teemaan?
2. Onko näkökulmia riittävästi? Olisiko jokin merkittävä esiin nouseva teema, johon olisi hyvä olla materiaaleja ja harjoituksia?
3. Pohdimme myös surun näkökulmaa. Uskomme, että toimintaan osallistuvilla naisilla on taustallaan paljon surua ja menetyksiä. Vaikka oppaamme tulee olemaan voimavarakeskeinen ja lähtökohtaisesti naisten henkiseen kasvuun sekä eheytymiseen tähtäävä, tiedostamme myös tarpeen saada jakaa surunkokemuksia ryhmässä. Millä tavoin surun tukemisen tulisi näkyä oppaassa?
4. Onko ideoita sopivista materiaaleista, harjoituksista tai menetelmistä, joita emme ole vielä käyttäneet?
5. Suositteletteko jotain materiaaleja käyttöön, joita voisimme vielä hyödyntää oppaassa tämänhetkisten lähteiden lisäksi?
6. Miten koette ryhmänohjaukseen liittyvät materiaalit? Tuleeko mieleen jotakin, mitä olisi hyvä lisätä? Ainakin eettisyydestä on tarkoitus kirjoittaa.

SELKEYS

1. Meneekö aiheet oppaassa teistä loogisessa järjestyksessä?
2. Ovatko menetelmien ohjeistukset selkeät?
3. Onko menetelmiä mielestänne teemaa kohden hyvä määrä (lukuun ottamatta tässä vaiheessa kauneudenhoitoa ja hemmottelua)?

VISUAALISUUS

1. Kaipaako opas jotain visuaalista muutosta?
2. Saako teidän logoanne käyttää oppaassa?

LIITE 3. Loppuarviointikysymykset ammattilaisille

1. Oppaan tarpeellisuus ja kysyntä?
2. Oppaan vaikuttavuus (yksilö, yhteisö, yhteiskunta)?
3. Oppaan ajankohtaisuus ja hyöty?

LIITE 4. Arviointikysymykset kokemusasiantuntijoille ja vertaisille

KYSYMYSLOMAKE (AINEISTO)

1. Mitkä menetelmät kokisit itsellesi hyödylliseksi ja tulevaisuuden kannalta merkittäviksi?
2. Koetko, että menetelmät ottaisivat huomioon teidän persoonallisuutenne ja yksilölliset tarpeet sekä tapanne käsitellä teille ominaisesti hankalaksi kokemianne aiheita ja kysymyksiä Kanssasisaret-vertaisryhmässä?
3. Kokisitko, että tämän tyyliässä Kanssasisaret-vertaisryhmässä teidän olisi turvallista ja tai luottamuksellista olla ja toimia? Miksi?
4. Tukevatko menetelmät mielestänne vertaisuutta ja yhteisöllisyyden tunteen muodostumista vai voisiko niitä kehittää lisää?
5. Vapaa sana

KYSYMYKSET AINEISTON ULKOPUOLELTA

1. Koetko, että nais erityisellä toiminnalla olisi teille voimaannuttavia vaikutuksia Kanssasisaret-vertaistoiminnassa?
2. Minkälaista taitoa ja osaamista tällaisen vertaisryhmän ohjaajilta mielestäsi edellytetään?

LIITE 5. Saatekirje

TUTKIMUSTIEDOTE

Tiedote tutkimuksesta

Hei,

Olemme neljän hengen opiskelijaryhmä Diakonia-ammattikorkeakoulusta, Helsingin kampukselta. Opinnäytetyömme Päihdemaailmasta yhteyteen käsittelee naisten asunnottomuuden erityispiirteitä sekä naisen asemaa päihdemaailmassa. Opinnäytetyöstä muodostuu produkti Kanssasisaret – Nais erityisen vertaistoinnin menetelmäopas ammattilaisille, jonka menetelmiä toivoisimme Teidän arvioivan. Lisäksi olemme tuottaneet kaksi kysymystä vertaistuen merkityksestä. Vapaan sanan osuus huomioitu.

Opinnäytetyötä ja siitä syntyvää produktiota varten haastattelemme Teitä yksilöhaastattelun muodossa, ennalta sovittuna ajankohtana. Vastauksia tullaan käyttämään opinnäytetyön raportissa (7 Prosessin kuvaus – 7.3 Oppaan arviointi). Haastatteluista muodostuneet lomakkeet hävitetään, kun olemme käsitelleet ja raportoineet tulokset. Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus-verkkoportaalissa, joka on Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n tarjoama palvelu.

Tutkimuksen osallistuminen on vapaaehtoista. Halutessanne voitte keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa perusteluitta, ilman että se vaikuttaa oikeuteenne saada tarvitsemianne hoito- tai muita palveluja. Kertomanne asiat ovat luottamuksellisia ja meitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Tutkittavien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa ilmi. Suostumuksellanne hankittua tietoa ei muuteta tai luovuteta muuhun kuin tässä mainittuun tarkoitukseen.

Katariina Elovirta

Diakonia-ammattikorkeakoulu

katariina.elovirta @student.diak.fi

Jenny Manninen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

jenny.manninen @student.diak.fi

iidasofia Lehtinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

iidasofia.lehtinen @student.diak.fi

Nita Sulonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

nita.sulonen @student.diak.fi

Ohjaava opettaja

Sanna-Maija Kohonen

sanna-maija.kohonen @diak.fi

LIITE 6. Tutkimusluvut

TUTKIMUSLUPA

Katariina Elovirta, Jenny Manninen, Iidasofia Lehtinen & Nita Sulonen

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön *Naiserityisen vertaistoiminnan menetelmäoppaan menetelmien käytettävyydestä vertaisten arvioimana*, jonka lupa-anomus ja tutkimussuunnitelma on toimitettu A-klinikkasäätiöön 21.10.2020, toteuttamiselle haastatteleamalla VeryNais-ryhmä naisvertaisille suunnattuun ryhmätoimintaan osallistuvia asiakkaita myönnetään tutkimuslupa. Tutkimusta on puoltanut kehittämisspäällikkö Marja Merikallio.

Hankkeen toteuttamisessa tulee noudattaa A-klinikkasäätiön eettisen toimikunnan sekä kehittämissyksikön yleisiä tutkimuseettisiä ohjeita ja hyviä tutkimuskäytäntöjä.

Vastaavan tutkijan tulee huolehtia siitä, että kaikilla tutkimuksen toteuttamiseen osallistuvilla henkilöillä on riittävä vaitiolositoumus. A-klinikkasäätiön vaitiolositoumuksia saa keskustuimistosta.

Lupa myönnetään ja kohdennetaan viitaten esitettyyn hankesuunnitelmaan. Suunnitelman muuttuessa sisällöllisesti tai toteutustavaltaan tutkijan tulee hankkia uusi lupa.

Luvan myöntäjällä on oikeus tarvittaessa tarkistaa myöntämänsä lupaa tai keskeyttää hanke, jos se ei vastaa sitä mihin lupa on myönnetty.

A-klinikkasäätiön keskustuimisto on valmis antamaan ohjausta ja neuvontaa hankkeen toteuttamiseksi.

Hankkeen päätyttyä tutkijan tulee lisätä tutkimusraportti tutkimustietokantaan.

Helsingissä 29.10.2020



Jouni Tourunen
tutkimuspäällikkö, dosentti

LIITTEET Vaitiolositoumuksia 8 kpl

TIEDOKSI A-klinikkasäätiön tutkimustietokanta

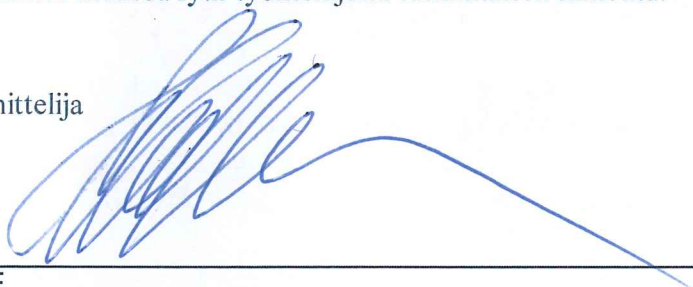
TUTKIMUSLUPA

Vailla vakinaista asuntoa ry

Olen ymmärtänyt tämän tutkimuksen tarkoituksen ja sen hyödyllisyyden.

Alla olevaan tutkimustiedotteeseen vedoten myönnän luvan haastattelututkimuksen suorittamiseen. Kyseinen lupa oikeuttaa lähestyä Vailla vakinaista asuntoa ry:n työntekijöitä tutkimuksen tiimoilta.

28.10.2020 Vlada Petrovskaja, Järjestösuunnittelija



TUTKIMUSTIEDOTE

Tiedote tutkimuksesta

Hei,

Olemme neljän hengen opiskelijaryhmä Diakonia-ammattikorkeakoulusta, Helsingin kampukselta. Opinnäytetyömme - Päihdemaailmasta yhteyteen käsittelee naisten kokemaa asunnottomuutta ja asemaa päihdemaailmassa. Opinnäytetyössä vahvasti esiintyvät teemat ovat vertaistuen merkitys ja läpileikkaavana teemana nais erityisyys. Opinnäytetyöstä muodostuu produktio - Nais erityyisen vertaistoiminnan opas ammattilaisille.

Tavoitteemme on koota yhteen monipuolinen ohjaajan opas, jonka toteutuksessa painottuvat asiakaslähttöisyys, monipuolisuus ja ammattilaisten valmiudet kohdata naisia, jotka ovat olleet asunnottomina ja kohdanneet muita siihen liittyviä haastavia tekijöitä. Tarkoituksena on kehittää ja edistää naisten välistä vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä voimavarana sekä edesauttaa oppaan avulla myös eri organisaatioiden verkostoitumista. Oppaan valmistusprosessissa hyödynämme asiakas- ja ammattikunnan antamat palautteet, teoretiedot ja omissa töissä/ harjoittelussa/ opinnoissa/ harrastuksissa saavutetut tiedot ja taidot.

Opinnäytetyötä varten haastattelen VVA Ry:n kokemusasiantuntijoita laadullisella tutkimuksella 4.11.2020 Teams-sovelluksen välityksellä. Hyödynämme aiemmin saaduista ammattilaisten arvioinneista, tästä haastattelusta sekä myöhemmin, 18.11. pidettävästä asiakasryhmän haastattelusta saadut näkemykset ja kokoamme tiedot yhteen. Marras-joulukuussa

viimeistelemme raportin sekä oppaan opinnäytetyön arviointiprosessia varten. Käsikirjoituksen esitämme 16.12.

Haastattelua ennen lähetän sähköpostitse liitteenä ko. haastateltaville tarvittavan materiaalin, eli tämän hetkisen oppaan. Olemme laatineet ennakoon muutamia kysymyksiä liittyen oppaan menetelmien käytettävyyteen sekä muihin tärkeiksi katsomiimme teemoihin, jotka eivät vaadi henkilökohtaisella tasolla menneiden kokemusten tai niiden seurausten läpikäymistä. Kysymykset haastateltavat saavat myös ennakoon, oppaan lähettämisen yhteydessä.

Vastauksia tullaan käyttämään opinnäytetyön raportissa sekä siitä muodostuvan produktion asiakaslähtöisessä arvioinnissa ja kehittämisessä. Haastatteluista muodostuneet kaavakkeet hävitetään, kun olemme käsitelleet ne. Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Tseseus-verkkoportaalissa, joka on Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n tarjoama palvelu.

Tutkittavien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa ilmi (ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden kohdalla he voivat halutessaan esiintyä omalla nimellään, mikäli heidän vastauksiaan käytetään opinnäytetyön raportissa). Suostumuksellanne hankittua tietoa ei muuteta tai luovuteta muuhun, kuin tässä mainittuun tarkoitukseen.

LIITE 7. Suostumuslomakkeet



Kirjallinen suostumus opintokokonaisuuteen kuuluvan tehtävän hyödyntämisestä tutkimus- ja kehittämistoiminnassa.

Opintokokonaisuuden ja tehtävän nimi Opinnäyte työ
Vastuuhenkilö/henkilöt Katariina Elorinta, Iidasofia Lehtinen,
Jenny Manninen, Nita Silonen

Tulokset tullaan julkaisemaan kehittämisraportissa/ tutkimuksellisessa artikkelissa/ hankkeen jatkokehittämissä.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tehtävän tarkoitus ja se, että kirjallista materiaalia tullaan käyttämään Diakin tutkimus- ja kehittämistyössä. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijan/tutkijoiden tietoon.

Päiväys

10.6.2020

Tutkittavan allekirjoitus, nimenselvennys ja opiskelijanumero

Anna Vuorio

Naistenkartano ry

Kirjallinen suostumus opintokokonaisuuteen kuuluvan tehtävän hyödyntämisestä tutkimus- ja kehittämistoiminnassa.

Opinnäytetyö. Ohjaajan opas: Nais erityisen
Opintokokonaisuuden ja tehtävän nimi vertaistoiminnan menetelmäpaketti ammattilaisille.

Vastuuhenkilö/henkilöt Jenny Manninen, Katariina Elovirta, Nita Sulonen & Iidasofia Lehtinen.
Sosionomi (AMK) -diakoniatyö / Sosionomi (AMK) -kirkon nuorisotyö
Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak)

Tulokset tullaan julkaisemaan kehittämisraportissa/ tutkimuksellisessa artikkelissa/ hankkeen jatkokehittämissä.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tehtävän tarkoitus ja se, että kirjallista materiaalia tullaan käyttämään Diakin tutkimus- ja kehittämissä. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijan/tutkijoiden tietoon.

Päiväys

30.3.2020

Tutkittavan allekirjoitus, nimenselvennys ja opiskelijanumero

Hede Laasonen (Osis/ Tukikohta ry & A-klinikkasäätiö)



Kirjallinen suostumus opintokokonaisuuteen kuuluvan tehtävän hyödyntämisestä tutkimus- ja kehittämistoiminnassa.

Opintokokonaisuuden ja tehtävän nimi Opinnäytetyö
Vastuuhenkilö/henkilöt Katariina Elovirta, Iidasofia Lehtinen, Jenny Manninen & Nita Sulonen

Tulokset tullaan julkaisemaan kehittämisraportissa/ tutkimuksellisessa artikkelissa/ hankkeen jatkokehittämistyössä.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tehtävän tarkoitus ja se, että kirjallista materiaalia tullaan käyttämään Diakin tutkimus- ja kehittämistyössä. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijan/tutkijoiden tietoon.

Päiväys

Helsingissä 12.3.2020

Tutkittavan allekirjoitus, nimenselvennys ja opiskelijanumero

Anne Pönni

LIITE 8. Kanssisaret-ryhmänohjaajan opas



Kanssasiset

RYHMÄMALLI

NAISERITYINEN TYÖOTE
TOIPUMISEN TUKENA

Tekijät Katariina Elovirta, Iidasofia Lehtinen, Jenny Manninen ja Nita Sulonen 2021
Kokonaisuutta ovat olleet kehittämässä myös Naistenkartano ry, Osis – vertaisten osallisuutta vahvistava toiminta, Suomen NNKY-liitto ry ja Vailla vakinaista asuntoa (Vva) ry

Kuvitukset Canva

Sisällys

Johdanto	4
Vertaisryhmän suunnittelu	8
Vertaisryhmän ohjaaminen	14
Hahmotelma ryhmän runoksi	21
Ryhmäkerrat	24
1. Tutustuminen	25
2. Identiteetti ja itsetunto	28
3. Tunteet	33
4. Kehollisuus ja hemmottelu	38
5. Suostumus ja omat rajat	43
6. Voimavarat	49
7. Hengellisyys	53
Purkuharjoituksia	58
Turvallinen ryhmäohjaus	61
Loppusanat ja kiitokset	68



Johdanto

Suomessa asunnottomien määrä on laskenut jo seitsemän perättäistä vuotta. Tästä huolimatta naisten suhteellinen osuus asunnottomista lisääntyy. Naisten asunnottomuuden yleistyessä, myös naisten päihteiden käyttö ja siihen liittyvät lieveilmiöt lisääntyvät Suomessa. Kulttuurinen muutos haastaa nykyjärjestelmän, joka on rakentunut miesenemmistön tarpeisiin. Tähän tarpeeseen vastattiin tuottamalla ohjaajan opas työvälineeksi kaikille naiseryityisestä työstä kiinnostuneille ja sitä tekeville sosiaali- ja kirkon alan ammattilaisille: **Kanssasisaret-ryhmänohjaajan opas**. Opas perustuu tutkittuun ja kokemukselliseen tietoon ja se on tehty yhteistyössä Naistenkartano ry:n, Osis-toiminnan ja Suomen NNKY-liitto ry:n kanssa.

Naistenkartano ry on valtakunnallinen kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on naisten varhaisvaiheen riippuvuuksien ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäiseminen, arkipäivän hallinnan tunteen vahvistaminen sekä naisten tukeminen positiivisen muutoksen saavuttamisessa. Naistenkartanon keskeisenä toimintamuotona on kaikille naisille suunnattu NOVAT-ohjelma, jonka ydin on vertaistukeen perustuva ryhmätoiminta. NOVAT-ryhmätoiminnan lisäksi yhdistyksen toimintaan kuuluu verkkoauttamis-palvelut, joiden kautta naiset voivat saada luottamuksellista yksilö- ja ryhmätason apua ja tukea verkossa. Yhdistys järjestää myös naisten näkökulman esiin tuovia yleisöluentoja vaihtuvan teeman mukaisesti keväisin ja syksyisin.

Osis – vertaisten osallisuutta vahvistava toiminta on STEA:n rahoittama toimintamalli, joka kehittää huu-meita käyttävien ja kuntoutuvien vertaistoimintaa ja pyrkii vahvistamaan heidän osallisuuttaan. Osis aloitti toimintansa ensimmäisen hankkeen muodossa vuonna 2011. Ensimmäisen hankkeen päätyttyä vuonna 2014 haettiin jatkorahoitusta, ja Osis II -hanke aloitti toimintansa vuonna 2015. Vuonna 2018 hanke muuttui jatkuvarahoitteiseksi toiminnaksi. Toimintaa toteutetaan A-klinikkasäätiön ja Tukikohta ry:n yhteistyönä. Osiksen VeryNais-ryhmä on naisvertaisille suunnattua ryhmätoimintaa, jonka kautta naiset pääsevät keskustelemaan naiseudesta ja päihteisiin liittyvistä asioista, ja saavat vertaistukea muilta naisilta.

Suomen NNKY-liitto ry on kansainvälinen, ekumeeninen ja monikulttuurinen naisten ja tyttöjen liike, joka toimii rekisteröityneenä 108 maassa. Liikkeen kansainvälinen taustayhteisö on NNKY:n Maailmanliitto (World YWCA). Suomen NNKY-liitto toimii itsenäisiä NNKY:n paikallisyhdistyksiä tukevana ja yhdistävänä keskusjärjestönä ja on yksi Suomen vanhimmista naisjärjestöistä. Suomessa 26 NNKY:n paikallisyhdistystä tarjoavat monimuotoista tekemistä sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia eri ikäisille naisille ja tytöille. NNKY:n Voimasiskot™-vertaisryhmät ovat kaikille naisille avoimia voimaantumisryhmiä.

Kanssasisaret-vertaisryhmämalli

Ideoimamme Kanssasisaret-vertaisryhmämalli on ammatillisesti sekä kokemusasiantuntijalähtöisesti ohjattu vertaistukiryhmä, joka on suunnattu erityisesti asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyvää päihdeongelmaisuutta kokeneille naisille. Suljetussa Kanssasisaret-ryhmässä osallistujat voivat tukea toisiaan ja edistää toipumista jakamalla omia kokemuksiaan. Lisäksi mukana on aina kaksi ryhmänohjaajaa, jotka tukevat osallistujia ja ohjaavat keskustelua. Ryhmä ei kuitenkaan ole terapiaa, vaikka voikin luonteeltaan olla terapeutin.

Kanssasisaret-ryhmässä tuetaan toipumisprosesseja. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa naisten osallisuutta, itsetuntemusta ja kiinnittymistä yhteisöön sekä tukea muutosmotivaatiossa. Parhaiten teemojen työstäminen hyödyttää naisia silloin, kun päihteiden käyttö on jo jossain määrin hallinnassa tai loppunut kokonaan, ja akuuttia hätää ei enää ole. Oppaan teemoja voi soveltaa myös muissa naisille suunnatuissa vertaisryhmissä tai hengellisissä ryhmissä.

Kanssasisaret-ryhmänohjaajan oppaassa esillä olevat menetelmät ovat valikoituneet työelämän yhteistyökumppaneiden omista, heidän kehittämistään sekä yleisessä tiedossa olevista menetelmistä. Oppaan sisälöksi valikoitui yhteistyötahoille tehdyn alkukartoituksen jälkeen seuraavanlaisia teemoja:

1. Tutustuminen, 2. Identiteetti ja itsetunto, 3. Tunteet, 4. Kehollisuus ja hemmottelu, 5. Suostumus ja omat rajat, 6. Voimavarat ja vapaavalintainen teema 7. Hengellisyys. Harjoitusten lisäksi jokainen luku sisältää lyhyen tekstiosuuden.

Oppaassa on myös harjoituksia, joihin liittyy huomion kohteena olemista, oman haavoittuvuuden paljastamista ja koskettamista. Tällaisia ovat muun muassa Ärjy (s. 35), Hemmotteluhetki (s. 39), Hierontarinki (s. 39) sekä vapaavalintainen teema Hengellisyys ja siihen liittyvä harjoitus Suojelusenkeli (s. 54). Mikäli jotkut näistä teemoista tai harjoituksista eivät tunnu hyvältä, ne saa jättää kesken ja niitä saa soveltaa. Teemoista voi myös valita vain ne, jotka eniten puhuttavat. On tärkeää, että tapaamiskerroista tulee juuri teidän ryhmänne näköisiä ja teille merkityksellisiä.

Antoisia hetkiä oppaan parissa!

Tämä opas sisältää:

1. **Teoriaosuuden**, jossa on tietoa Kanssasisaret-ryhmien käytännön toteuttamisesta sekä keskeisistä käsitteistä.
2. **Kanssasisaret-vertaisryhmämallin**, johon on suunniteltu ryhmätoiminnan rakenne alusta loppuun sekä menetelmiä eri teemoittain. Mallin avulla ammattilaiset ja vertaisohjaajat tukevat naisia saavuttamaan voimaantumisen kokemuksia eri keinoin ja lisäämään naisten tietoutta omista oikeuksistaan.
3. **Turvallisen ryhmänohjauksen perusteet** ryhmänohjaajille ennen varsinaisen ryhmän suunnittelua.
4. **Verkostokartan**, johon on listattu naisjärjestöjä sekä muita tahoja, joiden kanssa kannattaa verkostoitua ja jakaa osaamista.
5. **Linkkivinkkejä** lisämateriaaleihin.

Naiserityisyys Kanssasisaret-ryhmässä

Kanssasisaret-vertaisryhmämalli perustuu nais erityiseen työmenetelmään ja se on suunnattu kaikille naisille, jokaisen itsemäärittelyä kunnioittaen. Naiserityinen työote voidaankin määritellä lähestymistavaksi ja ajattelumalliksi, joka huomioi naisen yksilölliset sosiaaliset, psyykkiset, emotionaaliset ja fysiologiset erityistarpeet ja näistä tarpeista johtuvat palvelutarpeet. Naiserityinen työote on ennen kaikkea sukupuolen tiedostamista, ei niinkään mikään yksittäinen työmenetelmä. Sukupuolitietoisien ohjauksen lisäksi voidaan puhua sukupuolisensitiivisestä tai sukupuoliherkästä ohjauksesta. Sukupuolen tunnistava ohjaus tarkoittaa ammatillista ohjaustoimintaa, jossa tunnistetaan yhteiskunnan sukupuolistuneet rakenteet ja prosessit ja näiden vaikutus sekä merkityksellisyys ohjattavaan sukupuoleen. Lähtökohta sukupuolitietoiselle ohjaukselle on näkemys siitä, kuinka sukupuoleen vaikuttavat prosessit ovat yhteydessä yksilön hyvinvointiin.

Tutkimusten mukaan monet naiset hyötyvät siitä, että palveluissa on pelkästään naistyöntekijöitä. On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka monilla naisilla on samanlaisia ominaisuuksia ja kokemuksia asunnottomuudesta ja päihdeongelmasta, samoja asioita ei voi yleistää kaikkiin naisiin. Lisäksi naisten kanssa työskennellessä on huomioitava, että kaikki naiset eivät tarvitse ns. nais erityisiä palveluja. Usein tietyt teemat kuitenkin korostuvat naisten kanssa. Tutkimuksissa naisille tärkeinä asioina on pidetty esimerkiksi minuuteen, identiteettiin, tunteisiin ja psykiatriseen oireiluun liittyviä kysymyksiä. Lisäksi naisten kanssa työskennellessä esille nousevat usein myös esimerkiksi häpeän ja syyllisyyden tunteisiin, äitiyteen, sosiaalisiin suhteisiin, trauma historiaan, väkivaltaan ja hyväksikäyttöön liittyvät teemat.

Työskenneltäessä naisille tarkoitettujen hoito-ohjelmien parissa, toimivaksi on osoittautunut supportiivinen ja voimauttava lähestymistapa. Sen sijaan, että keskityttäisiin naisten riippuvuuden ”kieltämisen

murtamiseen”, keskeiseksi painopisteeksi asetetaan naisten itsetunnon tukeminen ja voimaannuttaminen (empowerment). Erityisesti traumaattisista kokemuksista kokeneille naisille tämä voi olla erittäin tärkeää.

Naisten toipumisen taustalla voidaan nähdä voimaantuminen, joka muodostuu osallistumisen kokemuksista ja merkittävistä tapahtumista. Toipuminen taas osaltaan vaikuttaa naisten ymmärrykseen itsestään, vahvuuksistaan sekä omista rajoistaan. Vertaistukitoiminta on naisten voimaantumisen kannalta erittäin hyväksi todettu tukimuoto päihderiippuvuuksista parantumisessa. Kanssasisaret-toiminnan tavoitteena on luoda yhdessä kannustava, osallistava ja turvallinen ympäristö, jossa kaikki voivat osallistua omana itsenään matalalla kynnyksellä.

Lähteet

- Hiltunen, T. (2005). Päihderiippuvaisen naisen voimaantuminen. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen* (s. 120–125). Helsinki: Sininauhaliitto.
- Juurelma, H. & Virrankoski, L. (26.11.2019). Naiserytinen päihdetyö [Luento]. Oulu: Y-säätiö.
- Juutilainen, P-K. (2003). Sukupuoli ohjauksessa. Teoksessa M, Vanhalakka-Ruoho (toim.), *Kasvatustieteiden tiedekunnan selosteita. Näkymätöntä näkyväksi. Elämäkulkku, työura ja sukupuolitietoinen ohjaus – projektin ydinteemoja*. N:o 87 (s. 86–101). Joensuun yliopisto.
- Karttunen, T. (2019). *Naiserytistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä* (Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto, humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta).
- Lyden, H. (2010). Nainen ja alkoholi. Teoksessa H. Lyden (toim.), *Naisten kanssa tehtävä päihdetyö* (s. 7–9). Helsinki: Paino Paintek Oy.



Vertaisryhmän suunnittelu

Ryhmän rakenteet

1. Kanssasisaret-ryhmä on toiminnallinen ja keskustelevalta vertaisryhmä, joka on suunnattu ensisijaisesti 18–29-vuotiaille asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyvää päihdeongelmaisuuksia kokeneille naisille.
2. Ryhmäkoko on 6–8 naista. Ryhmän osallistujamäärä voi olla tarpeen mukaan myös pienempi, kuitenkin huomioiden se seikka, että joku naisista saattaa jäädä pois ryhmästä.
3. Jokainen ryhmäläinen haastatellaan ennen ryhmän aloittamista. Kyseessä on suljettu ryhmä eli ryhmän aloituksen jälkeen siihen ei oteta enää uusia osallistujia.
4. Ryhmässä on kaksi ohjaajaa. Lähtöolettamuksena oppaassa on, että ohjaajilla on sosiaali- ja terveysalan koulutus tai muu vastaava koulutus ja aiempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Vielä parempi on, jos toinen ohjaajista on koulutettu kokemusasiantuntija, jolla on omakohtainen kokemus asunnottomuudesta ja päihdeongelmasta. Ammattilaisen ja vertaisen yhteistyönä ohjattu ryhmä voi madaltaa kynnyksiä ryhmään tuloon.
5. Ryhmän ehdotettu kesto on 6–7 tapaamista ja viikoittaisen ryhmäkerran pituus kaksi tuntia. Koska materiaalia on runsaasti, voi siitä ja muista lähteistä ammentaa useampaankin kertaan. Myös oppaan ulkopuolisia teemoja voidaan käsitellä. Aikataulua ja sisältöjä kannattaa muokata ryhmän tarpeiden mukaan. Menetelmien yhdistely ja improvisaatiotaito sekä lisämateriaalien käyttö on tarpeen esimerkiksi silloin, jos ryhmäläisten jakamisessa, menetelmä-orientoituneisuudessa/-kiinnostuksissa tai persoonissa on isoja eroja.
6. Ryhmä kokoontuu piiriin muodossa. Näin jokainen istuu samalla tasolla ja näkee toinen toisensa. Piiri on myös epähierakkinen muoto. Kaikki ovat tasavertaisia, eikä kukaan ole toisen ylä- tai alapuolella – tarkoittaen myös ryhmänohjaajia.
7. Piirissä kaikille annetaan oma aika ja tila puhua. Jos ryhmä on suuri, voidaan käyttää ajastinta ja puhe-esinettä, jotta kaikille tulee yhtäläinen tilaisuus puhua. Jos piirissä ei halua puhua, voi olla vain hiljaa. Ryhmään voi myös tulla vain lepäämään.
8. Ryhmää varten tarvitsette riittävän suuren tilan, kaikille osallistujille istuintyyntynyt ja esimerkiksi vinyttelymattoja lattialle, ajastimen, puhe-esineen, joka kertoo, kenellä on puheenvuoro sekä

sovelluksen musiikin soittamista varten. Lisäksi on hyvä, jos voitte tuoda paikalle tuoreita kukkia, kynttilöitä, ristin tai jotakin muuta pientä kaunista piiriin keskelle.

Ryhmän etuja ja haittoja

Vertaisryhmissä naiset voivat helpommin jakaa omia kokemuksiaan muiden vertaisten kanssa ja siten saada tukea omaan henkilökohtaiseen tilanteeseensa. Mahdollisuus tuen saamiseen ja sen antamiseen on tärkeintä vertaisryhmissä. Vertaisuus luo tunnetta, ettei nainen ole yksin ongelmansa kanssa. Samalla emotionaalisen syrjäytymisen tunne vähenee naisten saadessaan tukea toisiltaan. Moninaiset vertaisryhmätoimintojen avulla otetaan myös huomioon naisten erilaiset tarpeet. Naisten vertaisryhmissä syvennyttään aiheisiin, joita on pelkästään naisten kesken helppompi käsitellä. Tällainen toiminta auttaa naisia uudelleen työstämään omaa minäkuvaansa, identiteettiään ja vahvistamaan omaa itseluottamusta. Usealle merkittävä tuki on pelkästään yhdessäolo.

Vertaisryhmätoimintaan liittyy positiivisten vaikutusten lisäksi kuitenkin myös riskejä, jotka vaikuttavat negatiivisesti naisen toipumiseen, eheytymiseen ja itsenäistymiseen. Ryhmässä voi kehittyä valtasuhteita, jossa esiintyy hallitsija, alistettu ja sivustaseuraajan rooleja. Jotkut haitallisia läheisriippuvaisia suhteita kehittyisi ryhmässä, tulee ohjaajan ottaa huomioon asioiden keskustelu ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Tällöin naiset osaa- vat ennakoita ja työstää mahdollisia ryhmässä nousevia haittaavia tilanteita. Tasavertaisuus ryhmässä, ohjaajan läsnäolo ja yksilön voimaannuttaminen ryhmässä, ennaltaehkäisee haitallisten riskitekijöiden mahdollistumista ryhmässä.

Ryhmän etuja ja tukipilareita

- Turvallisuuden tunteen muodostuminen.
- Hyväksytyksi tuleminen kokemukset.
- Omien voimavarojen löytäminen.
- Vertaistuen saaminen.
- Uusien näkökulmien ja havaintojen saaminen ulkopuolisen silmin.
- Luottamuksen rakentuminen.

- Omiin uskomuksiin ja itsetuntoon pureutuminen uudella tavalla.
- Kuulluksi tuleminen.
- Aktiivisena toimijana oleminen.
- Tasavertaisuus.
- Dialogisuus ja myötäeläminen.
- Tunnustuksen antaminen rohkaisee osallistumaan aktiivisesti.
- Paneutuminen ja kyseleminen on aktiivista kuuntelemista.
- Leikinlasku ja naurun mukana olo osana toimintaa madaltaa jännitystä.
- Ryhmän hyvinvoinnin tarkistaminen ja havainnointi tukee ryhmän tunneilmapiiriä.
- Kokemusasiatuntijuuden tuoma ymmärretyksi tulemisen kokemus.
- Vertaisohjaaja tai vieraileva pidemmällä kuntoutusprosessissa oleva vertainen, joka tuo toivoa ja rohkaisua ryhmäläisille.

Ryhmän haittoja ja riskejä

- Ryhmäläiset tai joku ryhmän jäsen on aggressiivinen tai vihamielinen.
- Ryhmäläiset tai joku ryhmän jäsen on moittiva, vähättelevä tai tuomitsevia toisia kohtaan.
- Toiminnan tai keskustelun ajautuminen epäolennaiseen ja toiminnan häiriintyminen.
- Ryhmässä ei ymmärretä toisen kokemusmaailmaa.
- Ryhmän jäsenet eivät tue toinen toisiaan, eivätkä ole kiinnostuneita muiden kokemuksista.
- Ryhmän muodostus tapahtuu liian kiireellä, toiminnassa ei huomioida osallistujien lähtökohtia ja ryhmänohjaajien ja osallistujien välisessä kommunikoinnissa on vaikeuksia.
- Osallistuja ei saa rehellisiä näkemyksiä muilta ryhmän jäseniltä tai hän ei rohkaistu tuomaan esille omia näkemyksiään.
- Puheliat jyräävät hiljaisten päälle. Ryhmässä ei kiinnitetä tasapuolisesti huomiota kaikkiin jäseniin.
- Passiivisuus ja vetäytyminen.
- Kilpaileminen tai oman edun tavoittelu.
- Toiminta ei edistä tasavertaisesti ryhmäläisten hyvinvointia. Toiset saavat enemmän huomioita kuin toiset.
- Positiivisten asioiden sanomatta jättäminen ei tue osallisuutta.

- Osallistujalle ei esitetä kysymyksiä eikä osoiteta kiinnostusta.
- Toiminta on liian vakavaa, eikä ohjaaja itse käytä positiivisuutta voimavarana ohjauksessa.
- Ohjaaja ei tee havaintoja ryhmän toimivuudesta ja tunteista tai ei reagoi niihin.

Ryhmän perustajan huoneentaulu

Ennen vertaisryhmätoiminnan aloitusta, tulee ohjaajien ottaa huomioon paikka, jossa toimintaa järjestetään, ryhmän suunta, päämäärä ja periaatteet, jotka samalla tukevat naisten sitoutuneisuutta ryhmään. Suunnitteluvaiheessa pohtikaa seuraavia kysymyksiä:

1. Ryhmän luominen

Ketä ovat vertaisryhmän osallistajat ja minkä takia ryhmä perustetaan?

Mikä on ryhmän perustehtävä ja tavoite?

2. Ryhmän valittavat jäsenet

Miten, missä ja milloin alkavasta ryhmästä tiedotetaan?

Miten ryhmään osallistuvat valitaan?

3. Ryhmän osallistujamäärä ja kesto

Kuinka monta osallistujaa ryhmässä on?

Kuinka usein ja kuinka monena kertana ryhmä kokoontuu?

Minä ajankohtana ryhmä kokoontuu?

4. Ryhmän tapaamispaikka

Missä ryhmä kokoontuu ja millaisesta ryhmätilasta on kyse?

Onko paikalle pääsy esteetöntä ja millaiset liikenneyhteydet paikalle on?

5. Ryhmän varat

Kuinka paljon ryhmän toimintaan kuluu rahaa?

Kuinka ryhmän toiminta rahoitetaan?

Ketä tai ketkä ovat vastuussa ryhmän raha-asioista?

6. Ryhmän aktiivivaihe

Millaisia ryhmätapaamiset ovat rakenteeltaan ja sisällöltään?

Mikä on kunkin ryhmätapaamisen kesto?

7. Ryhmän ohjaajat

Kuinka monta ohjaajaa ryhmässä on paikalla?

Kuka tai ketkä ovat ryhmän ohjaajia?

Kenellä on päävastuu ryhmästä sekä sen toiminnasta?

8. Ryhmänohjaajan toimenkuva

Minkälainen rooli ja työskentelytapa ohjaajalla on ryhmässä?

9. Valmistautuminen tapaamisiin

Ketä pitää huolen siitä, että käytännönjärjestelyt ovat etukäteisvalmisteltu?

Onko ohjaaja kerrannut edellisen ryhmätapaamisen kulun ja valmistellut uuden tapaamisen ohjelman?

Onko ohjaaja tyhjentänyt mielensä ryhmään liittymättömistä ajatuksista ja on täten valmis vastaanottamaan ryhmäläiset iloineen ja suruineen?

10. Ryhmänohjaajan oma työnohjaus ja tuki

Miten ja milloin ryhmänohjaajan oma työnohjaus järjestetään?

Voivatko ryhmänohjaajat kohdata muita ryhmänohjaajia?

Miten ohjaajat käyvät keskinäistä keskustelua ryhmän kokoontumisen jälkeen?

Kuinka ohjaajalle järjestetään mahdollisuus saada tukea akuuteissa tilanteissa?

Mitkä ovat työnohjauksen kustannukset?

Ryhmän säännöt

Ryhmän turvallisuuden ja toimivuuden vuoksi vertaisryhmässä noudatetaan yhdessä sovittuja pelisääntöjä. Säännöt sovitaan ensimmäisellä tapauksiskerralla ja ne kerrataan jatkossa jokaisen tapaamisen alussa. Hyviä sääntöjä ovat esimerkiksi:

- Kaikki mitä ryhmässä puhutaan, on luottamuksellista. Ryhmässä keskusteltavista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Tätä täytyy painottaa ja asiasta on syytä keskustella toistuvasti. Mitään ryhmätoiminnassa esiin tulleesta asiasta ei saa puhua muualla. Tästä on oltava ehdoton!
- Keskustelu pysyy omissa kokemuksissa, ei kuulopuheissa.
- Kuunnellaan mitä toiset sanovat. Ei keskeytä tai käynnistetä sivukeskusteluja. Ollaan läsnä ja kunnioitetaan toisia sekä luottamuksen ilmapiiriä.
- Jokaiselle annetaan mahdollisuus käyttää yhtä paljon aikaa oman tarinansa kertomiseen. Yksi puhuu aina kerrallaan.
- Ryhmän jäsenten hyvinvointi on kaikkien vastuulla. Kunnioitetaan toisten fyysisiä ja emotionaalaisia rajoja. Ei häiritä ketään sanallisesti, koskemmalla tai tuijottamalla.
- Jokainen saa olla ryhmässä oma itsensä. Ei tehdä oletuksia toisten etnisyydestä, kulttuurista, seksuaalisuudesta, sukupuolesta, väkivaltakokemuksista tms.
- Vältetään negatiivista kehopuhetta. Jokainen keho on hyvä keho.
- Tunteita ei tarvitse tukahduttaa. Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä ole olemassa väriä tunteita.
- Mihinkään ei ole pakko osallistua tai ei ole pakko puhua, jos ei tahdo.
- Ryhmään voi tulla väsyneenä, huonokuntoisena, lievästi päihtyneenäkin edellyttäen, että pystyy käyttäytymään sääntöjen edellyttämällä tavalla, eikä muuten häiritse ryhmän toimintaa.

Ryhmään liittyminen

Ryhmään liittyminen jännittää useimpia. Heti ensitapaamisen jälkeen ryhmäläiset tekevät ensimmäisiä johtopäätöksiä muista ja jokainen pohtii omaa asemaansa ryhmässä. Usein ihmisillä on taipumus toistaa samoja tapoja, joilla he ovat aiemmin saaneet auktoriteettien ja ryhmien hyväksynnän. Omassa yksityiselämässään ryhmäläiset ovat

tietoisia omista rooleistaan ja odotuksista, joita muut ihmiset heihin liittävät. Uusi ympäristö ja ryhmä on haaste, koska silloin muodostuu uusia roolisuhteita.

Ryhmän kehitysvaiheet

1. Aloitusvaihe

Ryhmätoiminnan alkaessa tilanne on vielä uusi ja vieras. On tavallista, että ryhmäläiset ovat varautuneita, epävarmoja ja varovaisia. Ryhmäläiset tustuvat ensin toisiinsa ja hakevat omaa paikkaansa ryhmässä. Tässä vaiheessa sovitaan ryhmän yhteisistä arvoista ja toimintaperiaatteista sekä varmistetaan, että kaikilla on yhtenevät käsitykset ryhmän päämäärästä. Ryhmäläiset ovat tässä vaiheessa hyvin riippuvaisia ryhmänsä ohjaajasta/ohjaajista. Alussa vältellään ristiriitoja tietoisesti.

2. Ryhmän muodostumisen vaihe

Ryhmässä on havaittavissa jo me-henkisyyttä. Keskinäistä luottamusta alkaa syntyä ja roolit muodostuvat hiljalleen. Ryhmäläiset alkavat vähitellen rohkaistua henkilökohtaisten kannanottojen ilmaisuun ja he saattavat testata, miten muut ryhmäläiset ottavat ne vastaan. Tässä vaiheessa ohjaajan täytyy seurata, kehittykö ryhmässä klikkejä, ristiriitoja tai jännitteitä. Ohjaajan tehtävänä on ylläpitää hyvää ilmapiiriä kannustamalla ja ohjaamalla avoimeen, toisia kunnioittavaan keskusteluun, mikäli ristiriitoja esiintyy.

Yhteiset toimintatavat vakiintuvat, ja ryhmä alkaa toimia hyvin yhdessä. Pitkässä prosessissa voi toisaalta tulla väsymystä, turhautumista ja jumiutumista. Tällöin ohjaajan tehtävänä on ohjata ryhmää eteenpäin tilanteen vaatimalla tavalla, esimerkiksi käyttämällä vaihtoehtoja menetelmää, viedä keskustelua eri suuntaan tai varata aika hiljentymiselle.

3. Täysipainoisen työskentelyn vaihe

Toiminnasta syntyneet tulokset ovat tässä vaiheessa korkeimmillaan. Ryhmässä ilmenee erilaisia mielipiteitä ja käsityksiä. Ryhmä on lisäksi jo oppinut ratkaisemaan sisäisiä ongelmiaan, jos niitä esiintyy. Toiminta on avointa, keskinäiset suhteet ovat hyvät ja osallistujat tukevat toisiaan. Ryhmässä roolit joustavat tilanteen mukaan.

Ryhmäläiset kykenevät ottamaan itse vastuuta ryhmän toiminnasta.

4. Ryhmän päätösvaihe

Kun ryhmä loppuu ryhmäläiset tuntevat haikeutta, mutta myös helpotusta. Ohjaajan tehtävä on vähentää ryhmään sitoutumista ja ohjata ryhmäläisiä sitoutumaan yhteiseen toimintaan ryhmän ulkopuolella. Päätymiseen varaudutaan hyvissä ajoin ja ryhmän lopetukseen varataan riittävästi aikaa.

Lähteet

Hiltunen, T. (2005). Vertaistuki päihderiippuvaisen naisen toipumisen tukena. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen*

(s. 113–119). Helsinki: Sininauha-liitto.

Kaukkila, V., Lehtonen, E. & Raatikainen, M. (2007). *Ryhmästä enemmän: Käsi-kirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Helsinki: SMS-tuotanto.

Kopakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: Edita: Suomen psykologiliitto.

Heinonen, M., Koivunen, M. & Kujala, V. (2019). *Voikukkia-vertaistukiryhmät: Ohjaajan opas*. Helsinki: Kasper - Kasvatus- ja perheneuvonta ry Saata-villa 20.7.2020 https://www.voikukkia.fi/wp-content/uploads/sites/4/2019/09/voikukkia_ohjaajan_opas.pdf Mort, M., Leskinen, K., Pirinen, J. & Kontinen, S. (2018). *Lumoava nainen: Löydä villi voimasi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.



Vertaisryhmän ohjaaminen

Ohjaajan perusarvoihin ja -taitoihin tulisi kuulua empatia, ratkaisukeskeisyys, luottamus, dialogisuus, tilan antaminen ja jokaisen yksilön kunnioittaminen ja arvostaminen. Traumatietoisuus, myös diagnosoimattomista mielenterveydellisistä haasteista, niiden vaikutuksesta ryhmäläisten reaktioihin ja toimintaan on tärkeää. Toiminnassa pidetään ohjaajan mallintamisen avulla huolta siitä, ettei ryhmäläisten kokemuksia, ratkaisuja ja mielipiteitä arvosteta, luokitella tai vertailla, vaan toiminnassa huomioidaan jokaisen yksilöllisyys, tasarvoisuus ja kunnioitus jokaisen elämäntarinaa kohtaan. Tämä näkyy myös siten, että ryhmäläisten keskinäisiä suhteita ja yhteistä toimintaa ohjataan arvojen mukaisesti.

Hyvä ohjaaja osaa ottaa huomioon ryhmän tarpeet ja hän korostaa ryhmäläisten asiantuntijuutta ja näin edesauttaa ryhmäläisten toimijuuden ja hallinnan tunteen vahvistumista. Ryhmänohjaajalta edellytetään harkintakykyä ja sensitiivisyyttä ryhmän kokoamisessa, toimintaympäristön rajaamisessa, toiminnan kohdentamisessa sekä menetelmien hyödyntämisessä. Toimintaympäristö ja tila koetaan parhaimmillaan turvapaikaksi, jossa voi olla rohkeasti oma itsensä, tulla kuulluksi ja kokea yhteisöllisyyden tunnetta. Vertaisuus ja samankaltaisten kokemusten jakaminen ryhmässä kehittää selviytymisen taitoja, lisää suvaitsevuu- tta ja kuuluvuuden tunnetta sekä myötätuntoa myös itseään kohtaan.

Alkoholin ja huumausaineiden toistuvan käytön tai runsaiden yksittäisten annosten on tutkimusten perusteella havaittu vahingoittavan aivoja. Tämä tarkoittaa, että krooninen päihteidenkäyttö vaikuttaa usein päihteitä käyttävän tietojenkäsittelyn valmiuksiin sekä persoonallisuuteen ja tunnesäätelyyn. Tavallisina ongelmina esiintyvät muutokset keskittymiskyvyssä sekä muistissa. Vaikutukset ovat verrannollisia käytettyyn päihteeseen sekä käytön kestoon ja säännöllisyyteen. Vertaisryhmä, joka on teemaltaan sidoksissa päihderiippuvuuteen tai siitä toipumiseen kohtaa erinäisiä haasteita esimerkiksi keskittymiseen tai toiminnanohjaukseen liittyvää problematiikkaa, joka voi näyt- täytyä eriasteisesti ryhmäläisten keskuudessa. Vertaisryhmää ohjattaessaan, ohjaajan on siis hyvä valmistautua tietoisesti siihen, että päihteillä on erilaisia vaikutuksia ja ottaa tämä huomioon ohjaustyötä tehdessään. Tietoisuus päihdehaitoista lisää mahdollisuuksia tukea naisia.

Ohjaajan rooli vertaisryhmässä

1. Empatia, kuuntelu ja toivo ovat ohjaajan hyviä työkaluja

- Maailman näkeminen sellaisena kuin se näyttää- tyy toiselle.
- Taito olla tuomitsematta ketään.
- Taito ymmärtää toisen ihmisen tunteita ja tunne- tiloja.
- Taitoa ilmaista sanoin ja sanattomasti ymmärtä- vänsä toisen ihmisen tunteita.
- Aidon kohtaamisen taitoa ja läsnäoloa.
- Kykyä näyttää omia tunteitaan ja herkkyyttään sekä osoittaa myötätuntoa.
- Traumasensitiivisen työotteen huomioiminen. Ymmärrys traumojen vaikutuksesta naisten toi- mintaan ja reaktioihin.

2. Ryhmänohjaajan omien tunteiden ja kokemus- ten käsittely auttaa ylläpitämään tasapainoista ryhmänohjausta

- Ryhmäläisten kokemukset saattavat tuntua oh- jaajastakin raskailta ja nostaa pintaan omia koke- muksia ja tunteita, mikä voi vaikuttaa ryhmän oh- jaamiseen. Nämä asiat on syytä tunnistaa ja ha- keutua työnohjaukseen.
- Ryhmänohjaajan on oltava tietoinen omista elä- mänkriisien ja traumojen vaikutuksista toimin- taansa ja reaktioihinsa. Ryhmässä ohjaajan omat kokemukset eivät saa vaikuttaa ryhmänohjaajan rooliin negatiivisesti.
- Ryhmänohjaajan täytyy pitää huoli omasta jaks- amisestaan esimerkiksi työnohjauksen, keskustelu- avun tai harrastusten avulla. Työnohjaus ja muut purkukeskustelut toisen ammattilaisen ja/tai ver- taisohjaajan kanssa on syytä tehdä rutiininomai- sesti ryhmäkertojen jälkeen.
- Oman taustan, elämäkokemusten, arvojen sekä ajattelu- ja toimintatapojen tunteminen on tär- keää, jotta pystyy säilyttämään ammatillisen ja auttavan roolin ryhmäläisiin. On tärkeä myös tie- dostaa ja hyväksyä ryhmässä esiin tulevat, hyvin erilaisetkin näkemykset.

3. Ryhmädynamiikan tukeminen ylläpitää toimi- vaa ryhmää

- Ohjaajan tehtävänä on seurata ryhmädynamiikan tilaa havainnoimalla, minkälaista ryhmän jäsenten

välinen vuorovaikutus on ja minkälaisia tunteita he osoittavat toisiaan ja toimintaa kohtaan.

- Ohjaaja luo omalla toiminnallaan ryhmään turvallisen ilmapiirin, luottamuksellisuuden ja selkeät rajat yhteisillä toimintaperiaatteilla.
- Jos ryhmän sisällä ilmenee erimielisyyksiä, ryhmä palaa tarkastelemaan yhteisiä toimintaperiaatteitaan. Ohjaaja johtaa ristiriitojen selvittelyä rakentavasti kaikkia kuunnellen.

4. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa vie eteenpäin

- Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työskentelytapa on käytännöllinen ja myönteinen tapa erilaisten haasteiden ja ongelmatilanteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn. Luovat ratkaisut, toiveisuus, omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden käyttäminen, tavoitteellisuus ja yhteistyö ryhmäläisten kanssa ovat keskiössä.
- Yhdessä pohditut, pilkotut sekä toteuttamiskelpoiset tavoitteet ja ratkaisut sekä edistysaskeleiden huomiointi ylläpitävät motivaatiota ja myönteistä asennetta ryhmätoimintaan.
- Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa on syytä huomioida myös tavoitteita tukevat asiat, voimavarojen ja mahdollisuuksien hyödyntäminen sekä edistymisestä iloitseminen!

5. Dialoginen ohjaustapa on osa ihmisen aitoa kohtaamista ja vuorovaikutusta

- Ryhmänohjaajalta vaaditaan kykyä omien ennakkokäsitystensä sivuuttamiseen, jotta työskentely ryhmässä voi alkaa puhtaalta pöydältä.
- Aidossa vuorovaikutuksessa kaikki ryhmän jäsenet ovat tasavertaisia keskustelukumppaneita, jolloin ohjaajan on luovuttava tietyissä tilanteissa omasta asiantuntijaroolistaan.
- Ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa ryhmäläisten keskinäinen vuoropuhelu ja edistää luottamusta sekä kunnioitusta. Ohjaaja kannustaa ryhmäläisiä kohti kokemuksellista yhteyttä.
- Dialogisuus ryhmässä perustuu yhdessä ajatteluun, yhdessä voittamiseen, rohkaisemiseen, itsensä ilmaisemiseen, kokemusten arvostamiseen, osallistujien näkemysten tutkimiseen, läsnäoloon, kunnioitukseen ja kuuntelemiseen.
- Ohjaajan tulee osata olla naisille roolimalli toisten ihmisten inhimilliseen ja arvostavaan kohteluun. Ohjaajalta vaaditaan myös hyviä

vuorovaikutustaitoja sekä taitoa ottaa jokainen tasavertaisesti huomioon ryhmässä.

- Ohjaajan tulee osata tilanteen vaatiessa rajata keskusteluita ja muuta toimintaa hyvällä empaattisella auktoriteetilla, mikäli ristiriitoja muodostuu. Ohjaajalla täytyy olla tarvittaessa olla auktoriteettia ja vahvuutta olemaan jämäkkä sekä ehdoton.
- Ohjaajan tulee ottaa jokainen persoona huomioon ryhmässä ja heidän yksilölliset tarpeensa.
- Ohjaajan tulee osata olla vertaisille roolimalli naisena sekä osata tukea naisia arvostavaan kohteluun.
- Ohjattavissa ryhmissä voi olla erilaisia keskittyjiä, jonka vuoksi ohjaajalta vaaditaan myös kykyä ratkaista luovasti erilaisten tarpeiden vuoksi muuttuvat tilanteet.
- Ohjaaja tulee osata vaihtaa alustavaa suunnitelmaa ja tekemään erilaisia variaatioita menetelmistä sekä tarpeen mukaan kyetä improvisoimaan tilanteen sen vaatiessa.

Hyvän dialogin rakennusaineet

1. Osallistuminen ja vaikuttaminen

Dialogi edellyttää aktiivisuutta, mutta perustuu vapaaehtoisuuteen. Jokaisella ryhmän jäsenellä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa keskustelun aiheeseen.

2. Taitoa ja tahtoa

Dialogin tavoitteena on yhdessä prosessoitu yhteisymmärrys. Vuoropuheluun tarvitaan keskittymiskykyä ja kärsivällisyyttä. Hyvän dialogin taidot näyttäytyvät muiden kuunteluna, väitteiden perusteluna ja kysymysten tekemisen taitona.

3. Huomiointi ja huolenpito

Toisen kunnioittaminen, huomioon ottaminen ja huolenpito ovat dialogin lähtökohtana. Hyvään dialogiin osallistuvat ovat kaikki tasavertaisia.

4. Vilpittömyys

Dialogiin ei kuulu valehtelua, provosointia tai toisen manipulointia. Hyvässä dialogissa pysytään rehellisenä ja vilpittömänä itseä ja muita kohtaan.

5. Kriittinen arviointi

Kriittinen itsereflektio on osa hyvää dialogia. Tällöin ei kumota vaan testataan ajatuksia.

Onnistunut ja hyvä dialogi on kekseliästä, kriittistä, avointa ja parhaimmillaan hauskaa.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys käsitteinä

Ratkaisukeskeisessä toimintatavassa keskitytään ongelman syiden etsimisen sijaan niiden ratkaisuun ja jokaisen ryhmäläisen voimavarojen vahvistamiseen sekä tulevaisuuden tavoitteisiin. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys on muutakin kuin menetelmä tai työote. Näiden lisäksi sitä voidaan pitää myös tapana ajatella, olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä nähdä asiat eri perspektiiveistä. Ratkaisukeskeinen ihminen kykenee tarkastelemaan omia ennakkoluulojaan ja olemaan avoin uusille näkökulmille. Ryhmänohjaajan on osattava itse toimia ratkaisukeskeisesti sekä tuettava ryhmän naisten ratkaisukeskeisyyttä konfliktitilanteissa.

Voimavarakeskeinen ohjaustapa

- . Vahvistaa voimavaroja sekä itsearvostusta.
- . Laajentaa näkökulmia.
- . Tukee valintojen tekemistä.
- . Löytää ja hyödyntää mahdollisuuksia.
- . Purkaa uskomuksia ja kaavoja.
- . Asettaa tavoitteita ja suuntaa niitä kohti.
- . Vahvistaa sosiaalisessa elämässä tarvittavia taitoja.
- . Tarjoaa turvallista sosiaalista ja emotionaalista tukea.
- . Vahvistaa vastuunottoa.
- . Ymmärtää sekä omia, että toisten tunteita, arvoja, ajatusmalleja ja motivaatiotekijöitä.

Voimavarakeskeisen muutostyön periaatteet

- . Luodaan puitteet, jossa asiakas vahvistuu.
- . Itseparantumisen.
- . Asiakkaaseen uskomisen.
- . Yhteenkuuluvuuden tunteen ja sosiaalisten suhteiden lisääminen asiakkaan elämässä.
- . (Dialogisuus) keskusteluun antautuminen.
- . (Synergia) yhteistyössä lisääntyvä voima.

12 askelta ratkaisukeskeisyyteen

1. Asiakasohjautuvuus

Ohjaajalla ei ole valmiita ratkaisuja ryhmäläisten välisiin konfliktitilanteisiin. Ohjaaja tukee ryhmäläisiä ongelmien selvittämisessä, mutta ei selvitä niitä ryhmän puolesta.

2. Kunnioitus

Ohjaaja kunnioittaa ryhmäläisiä ja tukee heidän omanarvontunnettaan. Ohjaaja tekee mahdollisimman vähän ryhmäläistensä puolesta, vaan toimii heidän viitoittamalla tavalla.

3. Luottamus ryhmäläisten voimavaroihin ja kykyihin

Ohjaaja pyrkii saamaan ryhmäläisiä tiedostamaan omat voimavaransa ja kykynsä sekä mahdollisuudet. Ohjaaja tukee ryhmäläisiä löytämään omat voimavaransa ja käyttämään niitä monipuolisesti hyödyksi ryhmän vuorovaikutuksessa ja toiminnassa.

4. Ryhmän jäsenten vastuu

Ohjaaja viestittää ryhmäläisille, että viime kädessä heillä on vastuu omasta elämästään. Ohjaaja ei voi muuttaa ryhmäläisten elämää tai heitä ihmisinä, vaan muutos ja kehitys täytyy löytyä heidän omasta motivaatiostaan ja halustaan tarttua uusiin vaihtoehtoihin.

5. Tavoitteellisuus

Haasteet ja tarpeet rajataan, joihin ryhmäläinen tai ryhmä haluaisi päästä. Tavoitteellisuudessa on tärkeää pohtia yhdessä, mitä muutosta halutaan ja miksi ja mitä hyötyä siitä on.

6. Toiveikkuuden ja myönteisen näkökulman oivaltaminen

Ohjaaja voi toimia ryhmäläisten vaikeiden asioiden jakajana ja vastaanottajana sekä myönteisten ominaisuuksien sanoittajana. Hyvän huomaaminen, huumori ja eri työstämismenetelmät ovat tärkeitä haastavien asioiden äärellä.

7. Edistykseen, onnistumisiin, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin keskittyminen

Ohjaaja pyrkii edesauttamaan sellaisen dialogin muodostumista, jossa ryhmäläiset kokevat onnistumisen tunteita, arvokkuutta ja näkevät itsensä vahvempina selviytyjinä ja ongelman ratkaisijoina.

Tällöin vältellään syylistämistä ja syyttelyä, leimaamista ja syy puhetta. Miksi-kysymyksiä ja mutta-kommentteja vältellään.

8. Käytettävä kieli luo todellisuutta

Ryhmäläisten käyttämä kieli on tavallaan heidän kotinsa. Ohjaajan on hyvä pyrkiä varsinkin alussa käyttämään puheessaan ryhmäläisten ilmaisutapoja ja sanontoja. Näin hän pääsee lähemmäksi ryhmäläisten maailmaa ja elettyä elämää ja ymmärtää paremmin konfliktien syitä ja niiden taustalla olevia tarpeita. Työskentelyn edetessä ohjaaja voi laajentaa käsitteitä tai lausahduksia myönteisempään tai laajempaan suuntaan.

9. Muutos on väistämätön

Ohjaaja ohjaa ryhmäläisiä ajattelemaan ja panostamaan niihin asioihin, joihin he voivat tse vaikuttaa. On tärkeää havaita ja harjoittaa keinoja, joilla voi hiljalleen edetä. Ryhmässä pohditaan positiivisia muutossuuntia ja pohditaan yhdessä pientenkin vastoinkäymisten voittamista ja muutoksen mahdollisuuksia.

10. Myönteinen palaute

Ohjaaja antaa välitöntä palautetta ryhmäläisten pienestäkin edistymisestä. Palautteessa korostetaan ryhmäläisten omaa vastuuta ja ansioita muutosten aikaansaamisessa. Pelkästään vaikean asian puheeksi ottaminen täytyy huomioida.

11. Yhteistyö perustuu avoimeen vuorovaikutukseen

Yhteistyössä painopisteenä ovat ryhmäläisten näkökulmilla ja myönteisellä palautteella, ei ongelmapuheella. Korostetaan, että olemassa ei ole yhtä oikeaa näkökulmaa, vaan pohditaan erilaisia vaihtoehtoja.

12. Ohjaaja tunnistaa eteenpäin vievät tekijät ja vahvistaa niitä

Ohjaajan tulee olla tavoite- ja ratkaisutietoinen ryhmäläisten näkökulmasta käsin, jotta hän voi johdatella voimanlähteiden ja ratkaisutapojen löytymisessä. Ohjaajan "being with" -asenteessa ohjaaja on hyvin läsnä ja antaa aikaa. Tällöin ohjaajalla on paras mahdollinen kyky tunnistaa voimavarat.

(Helteen (1999) 12 askeleen malli)

Selviytymiskeinot

Ihmisillä on erilaisia selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinot tulisi osata tunnistaa, jotta ne tarvittaessa voisi tietoisesti ottaa käyttöön. Millainen selviytyjä olen? -julistee auttaa pohtimaan omia selviytymiskeinoja elämään kuuluvissa huolissa ja murheissa tai kriiseissä. Alla eri selviytymiskeinoja:

1. Henkisesti suuntautunut selviytyjä

Saa merkitystä ja tukea elämäänsä sosiaalisesta vastuun kantamisesta, uskonnosta, ideologiasta tai arvojärjestelmästä.

2. Tunteellisesti suuntautunut selviytyjä

Ilmaisee esimerkiksi tunteitaan nauramalla tai itkemällä ja kertoo mielellään tunteistaan muille. Tuo tunteensa ilmi ja käyttää niiden ilmaisuun myös ei-kielellisiä keinoja, kuten soittamista, tanssimista tai piirtämistä.

3. Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä

Hakee tukea muilta esimerkiksi ryhmätoimintaan osallistumalla. Saattaa keskittyä asioiden organisoimiseen. Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä vastaan ottaa muiden tukea, mutta myös antaa tukea toisille ja tahtoo käsitellä vaikeuksia yhdessä muiden ihmisten kanssa.

4. Luova selviytyjä

Käyttää mielikuvitustaan joko ratkaisujen löytämiseen tai tapahtumasta muistuttavien ajatusten välttelemiseen. Pyrkii ajattelemaan positiivisia asioita, luottaa intuitioonsa, tulkitsee uniaan ja luo mielikuvia, jotka tukevat selviytymistä.

5. Älyllisesti suuntautunut selviytyjä

Keskittyy selviytymään tilanteista mietiskelyllä. Kerää tietoa tapahtuneesta, pohtii tilannetta ja ongelmaa monelta eri kantilta ja pyrkii löytämään uusia näkökulmia. Asettelee asioita tärkeysjärjestykseen ja pohtii, mitä seuraavaksi voisi tehdä, tai jättää tekemättä ja mikä on tällä hetkellä tärkeää.

6. Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä

Hakee voimia ja tukea selviytymiseensä fyysisestä aktiviteetista, kuten liikunnasta. Pyrkii rentoutumaan, syömään terveellisesti ja nukkumaan paljon. Usein myös liikkuminen luonnossa on fysiologisesti suuntautuneelle selviytyjälle tärkeää.

Ohjeita käytännön toimintaan

1. Valitkaa **toimintaympäristöksi** tila, joka on mahdollisimman neutraali, helposti muunneltavissa toiminnalle sopivaksi, eikä leimaa kävijäänsä. Toimiva ryhmätila on sijainniltaan hyvin saavutettavissa, luo turvallisen olotilan, eikä sisällä liikaa virikkeitä. Tässä kannattaa hyödyntää kokemusasiantuntijan osaamista.

2. Luokaa yhteinen **tila** kaikella kauniilla mitä on saatavilla esimerkiksi kynttilöin, kukin ja kuvin. Sytyttäkää koristevalot ja laittakaa kaunista musiikkia taustalle soimaan. Tapaamiseen on myös hyvä varata teetä, juotavaa, pientä naposteltavaa ja esimerkiksi hedelmiä.

3. **Virittäytykää** jokaista ryhmäkertaa ja kohtaamista varten. Virittäytyminen voi olla hetken rauhoittuminen ja ajatusten suuntaaminen tulevan ryhmäkerran teemaan. Lukekaa aina tapaamisen aluksi ääneen ryhmän säännöt, jotka on tehty yhdessä ensimmäisessä ryhmätapaamisessa.

4. Ensimmäisen ryhmätapaamisen alussa **rohkaikaa** ryhmän jäseniä osallistumaan. Älkää kuitenkaan painostako niitä, jotka epäröivät puhua ensimmäisillä kerroilla. Tuokaa selvästi esiin, että kenenkään ei ole pakko puhua, jos ei tunne oloaan ryhmässä turvallisiksi. Muistuttakaa ryhmäläisiä, että kestää jonkun aikaa, ennen kuin luottamus syntyy.

5. Toiminnallisiin osuuksiin on syytä miettiä mahdollisimman matala osallistumiskynnys. **Muistakaa traumainformoitu ja traumasensitiivinen työote.**

6. Pysykää aiheessa, jota käsitellään. **Ohjailkaa keskustelua** niin, että turhalta keskustelun rönsyilyltä vältytään. Tämä auttaa etenemään aikataulussa.

7. **Ottakaa rooli keskustelun palauttajina, reflektioijina ja rajaajina.** Olkaa positiivisia ja kiittäkää aktiivisia puhujia hyvistä näkökulmista, mutta ohjatkaa keskustelua myös hiljaisempia osallistavaan suuntaan. On hyvä myös pohtia joitain konkreettisia keinoja, joilla hiljaisetkin uskaltavat tuoda esiin omia mielipiteitään paremmin.

8. Keskustelun aikana voitte hyvin kertoa myös oman näkökulmanne. Oma rehellisyytenne auttaa myös muita avoimuuteen.

9. **Älkää pelätkö hiljaisuutta.** Ihmiset tarvitsevat aikaa ajatella, ennen kuin osaavat muotoilla ajatuksensa. Hiljaisuus antaa usein myös aiemmin sanotulle suuremman merkityksen. Hiljaisuus antaa myös osallistujille aikaa jäsentää keskustelujen sisältöä.

10. Huomioikaa kaikki kommentit. Yrittäkää antaa **vahvistavaa palautetta** aina kun se on mahdollista. Älkää koskaan ohittako jonkun vastausta.

11. Olkaa hyvin **varovaisia** antaessanne suoria vastauksia tai neuvoja. Kysykää mieluummin lisäkysymyksiä ja antakaa puhujan oppia oman oivalluksen kautta. Jokainen on oman elämänsä asiantuntija.

12. **Huomatkaa, että luottamuksen syntyminen ryhmässä vie aikaa.** Muutaman ensimmäisen tapaamisen aikana ryhmän jäsenet tunnustelevat, kuinka turvallisiksi he ryhmän kokevat. Muiden naisten tuen vastaanottaminen voi myös pelottaa aikaisempien huonojen kokemusten takia. Älkää olko huolissanne, jos osallistujat eivät aluksi jaa kovin henkilökohtaisia asioita. Luottamus kasvaa hitaasti ryhmän toiminnan jatkuessa.

13. **Päättäkää tapaaminen** kynttilän puhalluksella, hiljaisuudella, halauskierroksella tai esimerkiksi joillain tämän oppaan kehollisista harjoituksista. Ryhmän niin halutessa, voitte lopettaa tapaamisen myös vapaaseen rukoukseen tai yhdessä lausuttuun Herran siunaukseen.

14. Varsinaisen ryhmäkerran päätyttyä varatkaa aikaa **vapaaseen olemiseen.** Ryhmäkerrasta voi jäädä pintaan mieltä kuormittavia asioita. Nämä on hyvä purkaa kahden kesken ohjaajan kanssa.

Lähteet

AIVOTALO.FI. Aivot ja toimintakyky. Aivojen tietojenkäsittelyyn vaikuttavia asioita. Päihteet. Saatavilla 6.12.2020 <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivojen->

- tiedonk%C3%A4sittelyyn-vaikuttavia-asioita/p%C3%A4ihitteet
- Ekström, L. Leppämäki, P. & Vilén, M. (2002). Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Ensi- ja turvakotien liitto, Mehtola, S., Natunen, L., Pohjoisvirta, R. & Ojuri, A. (2013). *Vertaisryhmä: Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Juusola, M. (2017). *Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas: 1* (3. painos.). Porvoo: Koulutuskeskus Artemia.
- Kaukkila, V., Lehtonen, E. & Raatikainen, M. (2007). *Ryhmästä enemmän: Käsi-kirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Heinonen, M., Koivunen, M. & Kujala, V. (2019). *Voikukkia-vertaistukiryhmät: Ohjaajan opas*. Helsinki: Kasper - Kasvatus- ja perheneuvonta ry. Saatavilla 20.7.2020 https://www.voikukkia.fi/wp-content/uploads/sites/4/2019/09/voikukkia_ohjaajan_opas.pdf
- MIELI Suomen Mielen terveys ry. Julisteet ja kortit. Millainen selviytyjä olen? Saatavilla 6.12.2020 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/millainen-selviytyja-olen>
- Mort, M., Leskinen, K., Pirinen, J. & Kontinen, S. (2018). *Lumoava nainen: Löydä villi voimasi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Rostila, I. (2001). *Tavoitelähtöinen sosiaalityö: Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet*. Jyväskylän yliopisto: Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.



Hahmotelma
ryhmän
ringsiksi

Ehdotus ensimmäisen tapaamisen toteuttamista varten

Ensimmäinen tapaaminen voidaan aloittaa käymällä esittelykierron, jonka aikana jokainen kertoo nimensä, miksi tuli ryhmään ja mitä odottaa ryhmältä. Ohjaajien on hyvä aloittaa kierros kertomalla aluksi itsestään. Keskustelun tukena voi käyttää kortteja tai kuvia, joista kukin saa vuorolaan valita yhden ja kertoa sen avulla jotakin itsestään.

Suositteluja kortteja ja kuvia:

[Ateneumin taidepakka](#)

[Hidasta elämää -kuvakortit](#)

[Huomaa hyvä! -toimintakortit](#)

[Ilon kortit](#)

[Hyvän mielen kortit](#)

[Kuvat & Adjektiivit -ideapakka](#)

[Naisen voimapakka](#)

[Pohjolan voimaeläinkortit](#)

[Voimauttavat kysymykset -kortit](#)

Tutustumiskierroksen jälkeen ryhmänohjaajat esittelevät ryhmän ja sen toimintaperiaatteet sekä käytettävän oppaan lyhyesti. Ensimmäinen tapaaminen on tutustumista varten. Lisäksi ensimmäisellä tapaamiskerralla jokainen työstää oman laatikon, johon ryhmän aikana tehdyt harjoitukset ja tuotokset kootaan. Ryhmän aikana on suositeltavaa pitää myös päiväkirjaa, johon voi kirjoittaa ajatuksiaan, tuntojaan, kokemuksiaan ja halutessa rukouksiaan.

Ehdotus seuraavien tapaamisten rungoksi

Vaikka toiminta olisikin eri kerroilla erilaista, jokaisella tapaamiskerralla on hyvä olla tietty selkeä rakenne. Tapaaminen voidaan aloittaa esimerkiksi kahvi- ja teetarjoilulla, minkä jälkeen siirrytään keskustelupiiriin. Piirityöskentely aloitetaan kuumiskierroksella. Tämän jälkeen siirrytään varsinaiseen aiheeseen työstämiseen. Tapaamisen toiminnallinen osuus voi olla esimerkiksi musiikkia, tanssia, kuvataidetta, draamaa, luovaa kirjoittamista, aktivismia, kädentaitoja tai rentoutumista –

riippuen siitä, mitä ryhmä toivoo ja mitä tarvikkeita ja osaamista ohjaajilla on käytössään. Toimintaan voi sisällyttää myös opetuksellisia osuuksia, ja välillä ryhmässä voi käydä vierailijoita alustamassa erikseen sovituista aiheista. Esimerkki-toimijoita löytyy tämän oppaan liitteistä (ks. liite 1. Verkostokartta). Toimintavaiheen jälkeen käydään yhteistä keskustelua tapaamiskerran aiheesta. Tapaamiset päättyvät yhteiseen lopetukseen. Aloituksissa ja lopetuksissa voidaan soveltaa erityyppisiä kortteja, tunnelistoja, kuvia, muita materiaaleja tai lyhytkestoisia harjoituksia. Jos ryhmä haluaa, voidaan myös pitää hartaus tai rukoilla yhdessä.

Aikatauluehdotus

Yhteen kokoontuminen ja aiheen avaus *15 min.*

Toiminnallinen osuus *75 min.*

Kaksi taukoa tai tarvittaessa lyhyempiä taukoja osallistujien tarpeiden mukaan.

Tilaa jakamiselle ja keskustelulle *25 min.*

Piirin sulkeminen *5 min.*

Tapaamisen kesto noin 2 tuntia.

Lähteet

Maria Akatemian ehkäisevä väkivaltatyö / Keijun varjo -hanke, Loisto settlementti ry:n Espoon ja Helsingin Tyttöjen Talot. (2019). Keijun varjo -ryhmänohjaajan opas. Helsinki: Maria Akademia ry. Saatavilla https://keijunvarjo.fi/wp-content/uploads/2019/02/keijun_varjo_sahkoiseen_kayttoon.pdf

Osolanus, L., Syväranta, J., Varonen, T. & Virokanigas, H. (2015). *Tää on meidän juttu: Päihdetyön vertaistoiminnan opas: esimerkkejä vertaisten ja ammattilaisten yhteistyöstä Osis-hankkeessa*. Helsinki: A-klinik-kasäätiö: Helsingin Vinkki: Omaiset Huumetyön Tukena. Saatavilla https://a-klinikkaa-tio.fi/sites/default/files/2019-12/osis_opas.pdf

Pruuki, H. (2016). *Voimasiskot – naisten voimaryhmän ohjaajan materiaali*. Helsinki: Suomen NNKY-liitto ry.

Sinkkonen, M. & Tähtinen, P. (2006). *Toiveena sisäinen paraneminen: Materiaali*

Krito-ryhmiä varten tai omakohtaiseen pohdintaan. Helsinki: Karasana.

Sinkkonen, M. & Tähtinen, P. (2009). *Lupa tuntea*. Helsinki: Kirjapaja.



Ryhmäkerrat



1. Tutustuminen

Ryhmätoiminnan ensimmäinen tapaaminen on suunniteltava huolellisesti, sillä se antaa suuntaviivat tuleville ryhmätapaamisille ja ryhmän toiminnalle muun muassa sääntöjen, käytäntöjen, toiveiden, pelkojen, kysymysten, keskinäisten roolien ja toiminnan sujumuuden kannalta. Ryhmytymiskerralla tutustutaan tilaan, toisiin ryhmäläisiin, ohjaajiin, sovitaan yhteisistä pelisäännöistä ja sitoudutaan yhteiseen toimintaan. Tutustumisella on tärkeä merkitys turvallisuuden tunteen ja luottamuksen syntymisen kannalta. Ohjaajien on hyvä kertoa hieman omasta taustastaan sekä miksi he ovat mukana ryhmän toiminnassa. Toiminnallisissa ryhmytymis- ja tutustumismenetelmissä kannattaa hyödyntää erilaisia havainnollistavia esineitä, kuvia, kortteja, tarinoita, videoita, lauluja tai vaikkapa runoja.

Tällä tapaamiskerralla keskitytään siihen, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, ryhmää ohjaaviin ohjaajiin sekä ryhmän toimintaperiaatteisiin. Tutustumiskerran jälkeen osallistujilla on selkeämpi kuva ja ajatus siitä, mitä ryhmältä voi odottaa ja mitkä sen tavoitteet ovat. Mahdollinen voimaannuttava ryhmähengen muodostuminen ja kiinnittyminen ryhmään alkavat sekä osallistujat saavat tunnustella omaa tilaa ja paikkaansa ryhmän jäsenenä turvallisessa ohjatussa toimintaympäristössä.

1. Milla Mehiläinen

Ryhmäläiset ja ohjaajat järjestäytyvät piiriin. Osallistujista jokainen miettii etunimensä ensimmäisellä kirjaimella alkavan adjektiivin (tai eläimen, ruuan, esineen tms.). Tämän jälkeen ohjaajat ja ryhmäläiset esittelevät itsensä toisilleen, esimerkiksi tavalla: ”Heippa kaikille! Olen Katja Kannustava”. Harjoitus on tarkoitettu ryhmän aloitukseen, jotta kaikki tutustuisivat toisiinsa sekä oppisivat vaivattomammin toistensa nimet. Harjoitukseen on helppo osallistua, erilaiset ”lisänimet” jäävät muistiin ja ryhmäläisillä on keventynyt tunne ottaa kontaktia toisiinsa harjoituksen jälkeen.

(Suomen Setlementtiliitto ry 2012, 105)

2. Tunnelmointikierros

Ohjaaja levittää pöydälle erilaisia kuvakortteja tai lehdistä leikattuja kuvia. Osallistujat valitsevat kortin, joka muistuttaa itseä. Tämän jälkeen suoritetaan kierros, jossa jokainen kertoo vuorotellen, miksi otti juuri kyseisen kortin ja kertoo lyhyesti itsestään kuvakortin avulla. Tilanteessa, jossa puhuminen tuntuu hankalalta, osallistuja voi vain näyttää valitsemaan korttia ryhmän jäsenille.

Tarvitaan: kuvakortit (esim. Voimaneidot-kortit) tai lehdistä leikattuja kuvia

(Lankinen 2011, 72)

3. Kuvioita keholla

Ryhmä pyydetään piiriin. Osallistujille näytetään erilaisia kuvioita ja heidän tehtävänä on muodostaa annettu kuvio käyttämällä omia kehojaan. Kuvioden muodostus tapahtuu ilman sanallista viestintää. Ryhmä muodostaa kuvion seisten ja haastetta lisäämiseksi voidaan myös sopia, että ryhmä liikkuu tiettyyn paikkaan ja pyrkii pitämään kuvion koko ajan. Harjoitus voidaan tehdä halutesaan myös niin, että kuvio muodostetaan lattialle makuulle.

(Kepeli-hanke 2017)

4. Hae esine

Ryhmäläisiä pyydetään tuomaan kotoaan, hakemaan tilasta tai ottamaan laukustaan 1–3 esinettä, jotka kuvaavat sitä, minkälaiseksi kukin kokee itsensä. Sen jälkeen osallistujia pyydetään hakemaan pari itselleen ja kertomaan vuorotellen, miten eri tavarat kuvaavat kutakin. Toista voidaan pyytää myös arvaamaan yhden tavaran merkitystä. Pareja voidaan myös vaihtaa. Harjoitusta voi laajentaa pohtimalla parin kanssa tai ryhmässä jokaista esinettä kohti jonkun positiivisen adjektiivin. Nämä kaikki voidaan kirjoittaa ylös voimasaunojen tauluun.

Tarvitaan: erilaisia esineitä, fläppitaulu tai vastaava, tusseja

(Kepeli-hanke 2017)

5. Bulevardikävely

Osallistujat sijoittuvat tilassa satunnaisille paikoille. Ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä kuvittelemaan kävelevänsä Helsingin Mannerheimintietä. Kaikilla on kiire, eikä kukaan viitsi katsoa vastaan-tulijoita, eikä tervehtiä muita. Kaikki kävelevät sinne tänne, toisten ohi ja toisiin voi myös osua, mutta anteeksi ei pyydetä. Tätä jatketaan muutama minuutin ajan, eikä sen aikana puhuta tai reagoida muihin.

Seuraavassa vaiheessa ryhmäläiset kävelevät aurinkoisella Esplanadilla. Kenelläkään ei ole kiire, ihmiset ovat iloisia ja ystävällisiä toisilleen. Tässäkään osiossa ei puhuta, mutta otetaan katsekontaktia ja käytetään kehonliikkeitä apuna. Saa esimerkiksi heilauttaa kättä tervehdykseksi. Hyvää mieltä ja lämpöä välitetään muille ohikulkijoille.

Harjoituksen jälkeen voidaan pohtia yhdessä, miltä harjoitus tuntui ja sitä, mikä vaikutus pienilläkin eleillä on muihin ihmisiin ja miltä ne itsestä tuntuivat.

(Piispanen 2003, 7–8)

6. Kiinnostuksen kohteet

Muodostetaan piiri, jossa seistään selkään toisiinsa. Tämän jälkeen osallistujat kertovat vuorotellen jonkun oman mielenkiinnon kohteen, esimerkiksi harrastuksen ja tämän sanottuaan kääntyy kasvot sisäpiiriin päin kuten myös muut, jotka ajattelevat samoin. Esimerkiksi: ”Harrastan lenkkeilyä.” Kaikki lenkkeilyä harrastavat kääntyvät ympäri siten, että näkevät toisensa.

(Mast 2018, 8)

7. Voimaboksi

Työstetään oma laatikko, johon ryhmän aikana tehdyt harjoitukset ja tuotokset kootaan. Jokainen

työstää laatikosta itsensä näköisen. Työstön lomassa jutellaan ja tutustutaan. Valmiit laatikot säilytetään sellaisessa tilassa, joka on mahdollista luku: esimerkiksi kaapissa. Lukittu kaappi avataan vain ryhmän työskentelyä varten. Ohjaajilla on vastuu siitä, että ryhmän ulkopuoliset henkilöt tai ryhmän jäsenet ryhmätapaamisten ulkopuolella eivät saa kaapista mitään toisten henkilökohtaista materiaalia.

Tarvitaan: kenkälaatikko jokaiselle, peitevärejä, siveltimiä, glittermaalia, koristetarroja yms. koristelua varten

(Sovellus kuvataideopettaja (TaM) Tanja Holmbergin lopputyöstä)

Lähteet

- Ensi- ja turvakotien liitto, Mehtola, S., Natunen, L., Pohjoisvirta, R. & Ojuri, A. (2013). *Vertaisryhmä: Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Kepeli-hanke. Harjoitekirja. *Aakkosellinen harjoiteluettelo*. Saatavilla http://ke-peli.metropolia.fi/wp-content/uploads/2018/11/Kepeli_Aakkosellinen_harjoiteluettelo.pdf
- Lankinen, M. (2011). *Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen*. Helsinki: Terapeda.
- Mast. (2018). Ryhmäyttämisosas. Saatavilla <https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisosas.pdf>
- Piispanen, R. (2003). *Kohtaamisen iloa. Toiminnallisia menetelmiä kokouksiin, koulutukseen ja työnohjaukseen*. Helsinki: Tmi Ritva Piispanen.
- Suomen Setlementtiliitto ry. (2012). *Tyttötyön kansio*. Helsinki: Suomen Setlementti-liitto ry. Saatavilla <https://likka.fi/wp-content/uploads/2018/08/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n-kansio.pdf>



2. Itsetunto & identiteetti

Päihdeongelmista kärsineen naisen itsetuntemus on saattanut jäädä puutteelliseksi, koska pitkäaikainen päihteiden käyttö on heikentänyt mahdollisuuksia tutustua omaan itseensä. Itsetuntemus on perusta itsetunnolle. Tämän perustan rakentamiseksi, naisen on mahdollista luoda itsestään käsitys, kehittää itseään oman arvomaailmansa pohjalta sekä tunnistaa tunteitaan ja tarpeitaan. Lisääntynyt itsetunto vahvistaa naisen itsetuntoa ja vastaa kysymykseen ”kuka minä olen”. Päihderiippuvuudesta kärsineen itsetunnon kehittyminen on merkittävä tekijä naisen tervehtymisessä ja toipumisessa.

Se miten käsitämme itsemme, tarkoittaa identiteettiä. Identiteetti syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen, yhteisön kulttuurin ja yksilön psyykkisenä prosessina identiteetit nimitetään ja ne sisältävät arvottavaa puhetta ja ajattelua. Nainen voi itse omassa mielessään tai yhteisön arvomaailman pohjalta kokea häpeä identiteetistään, ns. häpeän leimaa. Nainen voi käydä päänsä sisällä ristiriitaista keskustelua: tällainen olen, mutten kelpaa. Vertaistuki on koettu erittäin tärkeäksi tällaisissa tilanteissa. Helpottavana koetaan tietoisuus siitä, että on muitakin samassa tilassa olevia ja identiteettinsä osan kanssa kipuilevia ja työskenteleviä naisia.

Tällä tapaamiskerralla keskustellaan identiteettiin ja itsetuntoon liittyvistä asioista, peilaten niitä omaan kokemukseen naiseudesta ja naisena elämisestä luovien ja visuaalisten menetelmien avulla. Lisäksi vahvistetaan minuuden kysymyksiä itsemytätuntoisella asenteella ja puheella itseä kohtaan sekä päästetään irti itseen liittyvistä negatiivisista uskomuksista ja rajoitteista vahvistavilla uskomuksilla itsestä.

1. Elämän helminauha

Jokainen tekee omannäköisensä helminauhan, jonka voi ottaa tuokion jälkeen mukaan. Helmiä valitessa voi ajatella esimerkiksi omia vahvuuksiaan, kokemuksiaan, läheisiään, muita ihmissuhteita, tunteita tai eri puolia itsestään. Tarkoituksena on, että helminauha on mahdollisimman aito, omakohtainen ja rehellinen. Yhteisessä keskustelussa osallistujat esittelevät tekemänsä helminauhan ja kertovat siitä, mitä haluaa kullakin

helmellä havainnollistaa. Lopuksi ohjataan ryhmäläisiä katsomaan miltä oma helminauha näyttää kokonaisuutena. Mitä tunteita ja mielikuvia helminauha tuo mieleen?

Tarvitaan: erilaisia helmiä (myös mustia ja roso-pintaisia), saksia, neuvoja, nauhoja, taustalle musiikkia

(Keijun varjo -hanke 2019, 37)

2. Naiseuden polku

Jokainen maalaa oman, ainutlaatuisen naiseuden polkunsä. Polku voi olla mutkikas tai suora, jokainen saa tehdä juuri sellaisen polun kuin haluaa. Pohditaan, mitä kaikkea polun varrella on vuosien aikana tapahtunut.

1. Tytöstä naiseksi

Mieti hetkeä, jolloin muutuit tytöstä naiseksi. Mitä silloin tapahtui ja miltä se tuntui? Merkitse tämä hetki polulle siihen kohtaan, mikä tuntuu hyvältä. Koristele kohta polusta niin, että se kuvaa tuota muuttumisen hetkeä.

2. Naiseuden kohokohta / kohokohdat

Mikä olisi sinun naiseutesi aikainen kohokohta? Milloin tuntui ihanalta olla nainen? Mitä silloin tapahtui? Miltä se tuntui? Merkitse myös tämä hetki polulle siihen kohtaan mikä tuntuu hyvältä. Koristele kohta polusta niin, että se kuvaa tuota muuttumisen hetkeä. Voit tehdä useampiakin kohokoh-tia polullesi, jos siltä tuntuu.

3. Tämä hetki

Paikannetaan omalle polun päähän myös tämä hetki. Miltä tuntuu olla nainen tällä hetkellä? Miten tämän hetken voisi kuvittaa?

Kun teos on valmis, katso omaa polkuasi. Mitä ajatuksia se herättää? Voit koristella paperia nyt enemmänkin. Käytä intuitiota, älä mieti liikaa. Tarkoitus on rentoutua ja saada tästä voimaa. Anna siis käden viedä.

Purkutilanteen aikana voidaan käydä läpi seuraavia asioita:

· Millaista on olla nainen? Miltä se tuntuu?

· Onko jotain mitä naisena saa tai ei saa tehdä?
· Entä miten naisen elämä eroaa miehen elämästä?

Tarvitaan: isoja kartonkeja, peitevärejä, siveltimiä, glittermaalia, koristetarroja yms. polun koristelua varten

(VIGOR-hanke 2018, 5–7)

3. Oman elämän puu

Ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan oman suosikkipuun, jonka kokee jollakin tavalla kuvaavan itseään. Valinnan apuna voi käyttää sanalistaa, puun kuvia tai esimerkiksi [Mikä puu kuvaa sinua? -kortteja](#). Jokainen piirtää omannäköisensä puun polun päähän, jossa on juuret, runko, oksat ja lehdet. Kun puut ovat valmiit, lisätään puun eri osiin kuvia ja sanoja omasta itsestä. Puun juureen lisätään menneisyyteen liittyviä tilanteita, sen sijaan runkoon lisätään tämänhetkiseen elämään liittyviä sanoja sekä kuvia ja puun latvaan tulevaisuudessa siintäviin unelmiin liittyviä asioita. Lopuksi jokainen saa esitellä oman elämän puunsa.

Tarvitaan: isoja kartonkeja, vahaliitujia, lehtiä tai valmiiksi leikattuja kuvia lehdistä, saksia, liimaa taustalle musiikkia (luontoäänet toimivat hyvin)

(Ilvanainen 2019, 72–73)

4. Minä olen minä

Osallistajat saavat paperit. Tehtävänä on kirjoittaa vasempaan reunaan allekkain rajoittavia uskomuksia itsestä. Ohjaaja voi antaa esimerkkejä ja pyytää ryhmäläisiä muistelemaan sellaista mielen tilaa, jossa negatiiviset tunteet ovat olleet läsnä. Tämän jälkeen tehtävänä on kirjoittaa jokaisen uskomuksen kohdalle oikeaan reunaan vastine, joka on elämää vahvistava, positiivinen uskomus. Tämän jälkeen keskustellaan ryhmässä jokaisen uskomuksista ja pohditaan kuinka saavuttaa elämää vahvistavat uskomukset.

Esimerkkejä rajoittavista uskomuksista ja niiden myönteisistä vastineista:

Olen voimaton.

Olen vahvistumassa.

Olen olosuhteiden uhri.

Olosuhteet ovat sellaiset kuin ovat, mutta voin päättää, kuinka niihin suhtaudun.

Elämä on taistelua.

Elämä on antoisaa ja yllättävää, elämä on seikkailua ja opin hyväksymään niin ala- kuin ylämäetkin.

Jotakin on vialla, jos elämä näyttää liian helpolta, miellyttävältä tai hauskalta.

Voin aivan hyvin rentoutua ja pitää hauskaa. Voin nauttia siitä, mitä minulla nyt on.

Jos epäonnistun, minut hylätään.

Voin aivan hyvin epäonnistua jokaisesta virheestä voi oppia. Voin aivan hyvin menestyä!

Olen merkityksetön.

Olen arvokas ja ainutlaatuinen ihminen.

Tunteeni ja tarpeeni ovat merkityksettömiä.

Ansaitsen, että tunteistani ja tarpeistani huolehditaan samoin kuin muidenkin.

Tarvitaan: kyniä ja paperia

(Ihanus & Mattila 2012, 54)

5. Voimanaamiot

Pohditaan omaa persoonallisuutta ja mietitään, millaisia ominaisuuksia tai voimia tarvittaisiin lisää. Joku voi toivoa itselleen lisää rohkeutta, joku toinen taas tyyneyttä ja kärsivällisyyttä. Jokainen tekee naamion, joka kuvastaa jollain tavalla omasta mielestä näistä ominaisuuksia, esimerkiksi lainaamalla piirteitä joltakin eläimeltä. Tähän voidaan käyttää esimerkiksi Pohjolan voimaeläinkortteja.

Ohjaajalla voi olla valmis pahvinaamio tai sapluuna naamion muodosta tai sitten naamion muodon voi suunnitella itse. Naamiota voidaan maalata tai muokata erilaisten materiaalien, kuten höyhenten ja kankaiden avulla. Kun naamiot ovat valmiit, osallistujia pyydetään kertomaan omasta työstään

ja sen tekemisestä muille sen verran, kuin itse haluaa ja hyvältä tuntuu.

Tarvitaan: kartonkia, kuminauhaa, saksia, kyniä, liimaa, peitevärejä, siveltimiä, kankaanpaloja, höyheniä, paljetteja, nappeja, helmiä tai mitä tahansa muuta materiaalia, joka voi sopia naamioon liimatavaksi, taustalle musiikkia

(Iivanainen 2019, 73–74)

6. Voimauttava valokuvaus

[Voimauttava Valokuva / Katsoa Toisin](#) (video)
[Voimauttavia valokuvia](#) (video)
[Maailman ihanin tyttö -valokuvaprojekti](#)

Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvatusta Miina Savolaisen kehittämä terapeuttisesti suuntautunut sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka avulla valokuvaa voidaan käyttää yksilön ja erilaisten ryhmien voimaantumisprosessin aikaansaajana. Voimauttavassa valokuvauksessa pyritään ihmisestä itsestään lähtöisin olevaan sisäiseen voimantunteeseen. Menetelmä tukee kuvattavan identiteettiä ja myötätuntoa itseään kohtaan. Edellytyksenä ovat tasavertaisuus ja kuvattavan oikeus itsemäärittelyyn.

Ryhmäläisiä pyydetään tuomaan valokuvia itseltään tai pohtimaan erilaisia elämäkokemuksiaan ja niihin liittyviä tunteita. Näistä kumpuaa erilaisia tarpeita. Jokainen ryhmäläinen saa valita jonkun elämäänsä liittyvän kivun tai ilon, hartaan toiveen tai muiston, jonka haluaa kuvattavan. Ryhmäläiset saavat itse päättää, millaisena haluavat itse itsensä kuvattavan – haluavatko he kuvasta toiveikkaan vai haluavatko sillä kenties tehdä itsensä tai kokemuksensa näkyväksi. Kuvauspaikkaa ja visuaalisuutta voidaan pohtia yhdessä. Vertaisryhmäläisistä voidaan ottaa myös yhteiseen taustaan ja kokemuksiin liittyviä kuvia.

Tarvitaan: omia valokuvia, laadukas kamera, valitua rekvisiittia ja vaatetta

(Savolainen 2008)

7. Ystäväkirje itselle

Osallistujia pyydetään kirjoittamaan kirje kuvitteelliselle läheisimmälle ystävälleen. Jokainen kertoo kirjeessään ystävälle, millaisia tunteita tuntee häntä kohtaan ja mitä toivoo hänen loppuelämälleen. Miten haluaisi, että ystävää kohdeltaisiin. Millaista kohtelua hän on ansainnut? Kun kaikki ovat kirjoittaneet, ohjaaja kertoo, että oikeastaan he kirjoittivat itsellensä. Naiset lukevat kirjeen kuin he olisivat saaneet sen läheiseltä ystävältään joko hiljaa itsekseen tai niin, että ohjaaja kerää paperit nimettöminä, sekoittaa ne ja jakaa uudelleen ryhmälle ääneen luettaviksi. Lopuksi keskustellaan siitä, mitä tunteita ja ajatuksia harjoitus herätti. Pohditaan myös, miksi toisia kohtaan on usein helpompaa olla myötätuntoinen kuin itseä kohtaan. Mitä voisi merkitä, jos itseään kohtaan suhtautuisi yhtä lempeästi ja ystävällisesti?

Tarvitaan: kyniä ja paperia

(Pruuki 2016, 23)

Lähteet

- Ihanus, E. & Mattila, H. (2012). *Toiminnalliset menetelmät yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa* (Opinnäytetyö, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50663/Ihanus_Eveliina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Iivanainen, S. (2019). Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa A. L. Karjalainen, K. Heimonen, L. Huhtinen-Hildén, S. Iivanainen & S. Öystilä (toim.), *Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 57–100). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kujala, V. & Hiltunen, T. (2007). *Minä kasvan. Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuudesta toipumiseen*. Helsinki: Sininauhaliitto.

- Lydén, H. (2010). Naisen identiteetti ja tunteet. Teoksessa H, Lydén (toim.), *Naisen kanssa tehtävä päihdetyö* (s. 15–18). Saatavilla https://paihdelinkki.fi/sites/default/files/attachment/naistenvirta-opas_web.pdf
- Maria Akatemian ehkäisevä väkivaltatyö / Keijun varjo -hanke, Loisto settlementti ry:n Espoon ja Helsingin Tyttöjen Talot. (2019). *Keijun varjo -ryhmänohjaajan opas*. Helsinki: Maria Akatemia ry. Saatavilla https://keijunvarjo.fi/wp-content/uploads/2019/02/keijun_varjo_sahkoiseen_kayttoon.pdf
- Pruuki, H. (2016). *Voimasiskot – naisten voimaryhmän ohjaajan materiaali*. Helsinki: Suomen NNKY-liitto ry.
- Savolainen, M. (2008). *Maailman ihanin tyttö*. Helsinki: Blink Entertainment Oy.
- VIGOR-hanke. Tietoa. Materiaalit. Muita materiaaleja. *Taiteesta elinvoimaa -kursin opas*. Saatavilla https://vigorhanke.fi/wp-content/uploads/sites/9/2018/09/Vigor_taiteestaelinvoimaa_A4_low.pdf



3. *Tunteet*

Tunteet vaikuttavat paljon tapaan, jolla ihminen on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Osa tunteista on kielteisiä, osa myönteisiä. Ongelmallisia tunteista muodostuu silloin, jos niihin jää jumiin, niiden ilmaiseminen on kontrolloimatonta tai tunteet tulevat torjutuiksi. Torjuttu viha voi lamaanuttaa, laajentua uusiin kohteisiin tai katkeroitaa. Katkeroituminen puolestaan kuluttaa turhaan omaa psyykkistä energiaa tai ilmentyä sisäänpäin kääntyväksi masennukseksi. Jäädessään tunneloukkuun on tärkeää oppia tunnistamaan omat tunteensa ja työskentelemään niiden kanssa rakentavasti.

Asunnottomuutta ja asunnottomuuteen liittyvää päihdeongelmaisuutta kokeneiden naisten itse-tuntoon, identiteettiin, traumoihin ja sosiaalisiin suhteisiin liittyy monesti paljon negatiivista tunnekertymää. Monet ovat kadottaneet kyvyn tunnistaa tunteita ja ilmaista niitä. Huumeista irti pyritäessä tunteet alkavat nousta pintaan, usein hallitsemattomina, pelottavina, ahdistavina ja turhautumista aiheuttavina. Selvitäkseen niistä ja niitä edeltävistä vaietuista kokemuksistaan nainen tarvitsee paikkoja, joissa näihin asioihin voi pysähtyä turvallisesti ja riittävän pitkäksi aikaa. Turvallisemman tilan toimintaympäristö voi olla tällainen paikka.

Tällä tapaamiskerralla keskitytään tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja säätelyyn. Tunnustellaan, missä päin kehoa ja millä tavoin tunteet tuntuvat. Mitä itse tuntee erilaisissa tilanteissa ja mitä merkityksiä erilaisilla tunteilla on.

1. Minuuden markkinat

Jokaiselle osallistujalle jaetaan kolme luonteen-vahvuutta esimerkiksi post-it-lapuilla. Osallistujat lukevat post-it-lapuista saamansa vahvuudet itsenäisesti. Kun jokainen tietää vahvuutensa, alkavat osallistujat liikehtiä ryhmätilassa tehden vaihtokauppaa niistä luonteenominaisuuksista, jotka he kokevat itseensä liittymättömiksi. Esimerkiksi: "Minulla on urheus, mutta en koe olevani urhea. Olisiko sinun vahvuutesi urheus, ja olisiko sinulla jotakin jota voisit antaa vaihtokauppana minulle?" Harjoituksen tarkoitus on, että naiset tunnistaisivat tunteitaan, pohtisivat omia luonteenpiirteitään ja ominaisuuksiaan sekä ottaisivat kontaktia

toisiin ryhmäläisiin. Harjoitus mahdollistaa myös toisten vahvuuksien ja luonteenpiirteiden tunnistamisen ja se toimii täten myös ryhmäyttävänä harjoituksena.

Tarvitaan: kyniä, post-it-lappuja

(Suomen Setlementtiliitto ry 2012, 106)

2. Tunteiden sanoitus

Haetaan eri aistien avulla sanallista ilmaisua eri tunteille. Apuna voi käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Minkä värinen on ilo, suru, rakkaus, onni, pettymys, kaipaus, häpeä? Minkä muotoisia ne ovat? Miltä ne tuoksuvat? Millainen ääni niistä syntyy? Miltä ne tuntuvat? Lopuksi keskustellaan, millaisia sanoituksia kukin on antanut eri tunteille. Voidaan käydä keskustelua tunteista, niiden merkityksistä ja siitä, mihin tunteita tarvitaan.

Tarvitaan: fläppitaulu tai vastaava, tusseja

(Karjalainen 2019, 132)

3. Kaiken kirjavat tunteet

Jaetaan [tunnusanalistas](#). Tutkitaan tunnelistaa ja pohditaan, mitkä tunteet tuntuvat hyviltä, mitkä taas vaikeilta. Mitkä tunteet ovat erityisen vaikeita nähdä itsessä?

Tämän jälkeen keskustellaan:

- Miksi toiset tunteet ovat toisia tunteita vaikeampia?
- Missä kohtaa kehoa vaikeat tunteet tuntuvat?
- Missä kehonosassa tunnet jännitystä? Miltä se tuntuu?
- Missä kohdassa tunnet ahdistusta? Miten koet sen?
- Miltä kiire ja stressi tuntuvat? Missä kohtaa kehoa huomaat näiden vaikutuksen?
- Kysytään ryhmäläisiltä: huomaavatko he, että useat tunteet tuntuvat eri puolilla kehoa?

Jokainen maalaa itselleen vaikean tunteen paperille ja valitsee värin, joka omasta mielestä parhaiten kuvastaa tätä tunnetta. Jos tuntuu, voi ottaa lisää värejä ja kokeilla eri tekniikoita. Maalauksen ei kuulu tai tarvitse esittää mitään, vaan tarkoituksena on maalata paperiin oma tunnetila. Kun maalaukset ovat valmiit, kokoonnutaan rinkiin ja keskustellaan maalauksista. Tämän jälkeen myös muilla ryhmän jäsenillä on mahdollisuus kertoa, jos työ herättää heissä jotakin tunteita tai heille tulee teoksesta jotakin mieleen. Lopuksi jokainen valitsee itselle sopivan värin kuvastamaan hyvää oloa ja maalaa omaan työhönsä jotain toiveikasta. Samalla keskustellaan, missä hyviä tunteita on viimeksi tuntenut ja mitä silloin tapahtui.

Tarvitaan: tunnesanalistat, fläppitaulu tai vastaava, tusseja, paperia, sormivärejä, kertakäyttölautasia, taustalle musiikkia

(Lankinen 2011, 94—95)

4. Ärjy

Harjoituksessa tutustutaan henkilökohtaiseen voimaan loitontamalla tunteita ja tunteiden ilmaisua voimaeläimeen. Suuttumisen tunne saattaa tuntua osallistujista vaikealta, mutta voimaeläimen hahmossa karjahtelu on kaikille sallittua. Tämän on kuitenkin onnistuakseen tapahduttava niin, että kaikilla ryhmän jäsenillä on turvallinen olo. Turvattomuus voi syntyä esimerkiksi siitä, että pelkää epäonnistuvansa tai tulevansa nolatuksi. Ohjaajien on varmistettava, että ilmapiiri ja toiminta rakentuvat hyväksyväksi sekä turvalliseksi.

Jokainen valitsee itselleen voimaeläimen. Tähän voidaan käyttää esimerkiksi Pohjolan voimaeläinkortteja. Kun kaikki ovat valinneet itselleen omansa, ohjaaja laittaa tempoltaan kiihtyvän musiikin soimaan. Aletaan etsiä oman voimaeläimen hahmoa. Minkälaisessa asennossa voimaeläin seisoo? Minkälainen ilme sillä on? Harjoituksessa voidaan hyödyntää omia Voimanaamioita (s. 26) ja muuta rekvisiittaa.

Lähdetään liikkeelle. Liikutaan ympäri tilaa voimaeläiminä. Lisäksi osallistujat voivat tanssahdella, tömistellä, pomppia tms. Ohjaajan rooli on ohjata ryhmäläisiä etsimään voimaeläimensä

suuttumista. Ensiksi voimaeläin kokee ärsyyntymistä, joka johtaa suuttumukseen. Lopulta voimaeläin hermostuu toden teolla ja ryhtyy karjahtelemaan. Tässä vaiheessa harjoitusta suuttunut voimaeläin voi rummuttaa rintaansa, iskeä jalallaan lattiaa, näyttää hampaitaan tai vaikka murista. Tyyli on vapaa!

Vinkki: Jos heittäytyminen tuntuu aluksi vaikealta, leikin voi aloittaa pitämällä silmät kiinni. Myös valoja kannattaa himmentää. Kun turvallista ilmapiiriä on hetki rakennettu näin, on tilassa liikkuminen silmät auki helpompaa. Kokeilkaa omaan tahtiinne. Jos joku kokee, että harjoitus on liian voimakas tai traumaattisia muistoja nousee pintaan, lopettakaa harjoitus.

Lopuksi puretaan harjoitus keskustelun muodossa:

- Mitä tunteita suuttuneena voimaeläimenä olo tuotti?
- Oliko suuttuneena voimaeläimenä olo vaikeaa vai helppoa?
- Mitä erityisen vaikeaa siinä mahdollisesti oli?
- Onko vapaaehtoisia kertomaan, tuntuiko nolostusta? Missä vaiheessa harjoitusta tämä tuntui?
- Mitä teit koettuasi nolostumista?
- Mikä on sellainen tilanne, että voisit henkilökohtaisessa elämässäsi ottaa voimaeläimen käyttöön?

Tarvitaan: riittävän suuri tila, eläinkuvia (esim. Pohjolan voimaeläinkortit), taustalle musiikkia

(Lankinen 2011, 85—88)

5. Jäävuori

Useat kielletyt tunteet, kuten viha ja aggressio ovat kuin jäävuori: myös niistä suurin osa on pinnan alapuolella. Usein näemme vain pinnalla olevan käytöksen, mutta jäävuoren vedenalainen osa on suurempi. Siellä on reaktioon liittyviä erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi turvattomuus, pelko, hylkääminen, yksinäisyys, loukkaantuminen, väärinymmärretyksi tuleminen, turhautuminen, ahdistus, häpeä, syyllisyys, torjutuksi tuleminen, pettymys, epätoivo, suru...

Piirretään fläppitaululle suuri, paperin täyttävä jäävuori, jolla on huippu. Jäävuoren huipun alapuolelle piirretään merenpinta. Pinnan yläpuolelle jäävän osaan eli jäävuoren huippuun kirjoitetaan ”viha” tai ”aggressio”. Ryhmäläisiä pyydetään palauttamaan mieleensä tilanteita, joissa he ovat olleet todella vihaisia ja kertomaan, mitä muita tunnetuloja ja kokemuksia he pystyvät muistamaan silloin kokeneensa. Vähitellen jäävuoren vedenalaiseen osaan kirjoitetaan erilaisia tunteita, jotka ovat suuttumisen ja vihan selittäviä tekijöitä. Tässä voidaan käyttää apuna tunnesanalistaa. Kun kuva on valmis, sitä katsellaan ja keskustellaan. Oma viha voi ymmärtää paremmin, kun huomaa sen taustalla olevia inhimillisiä syitä.

Tarvitaan: tunnesanalistoja, fläppitaulu tai vastaava, tusseja

(Pruuki 2016, 17–18)

6. Tunnepurkki

Pyritään hahmottamaan, kuinka paljon purkamattomia tunteita on säilönyt sisällään sekä keskustellaan, millaisia seurauksia tällä on. Otetaan [tunnesanalistat](#). Tarkastellaan listaa ja pohditaan: Millaiset tunteet ovat ”sallittuja”? Entä ”kiellettyjä”? Millaisia tunteita yrität olla näyttämättä toisille? Piirretään fläppitaululle suuri yhteinen purkki-kuva. Leikataan tunne-sanat ja asetetaan ne näkyville taululle. Purkin ulkopuolelle asetetaan tunteita, jotka naiset kokevat tavanomaisesti hyväksytyiksi ja luullisiksi. Purkin sisälle taas asetetaan niitä tunteita, joita on raskasta tuntea tai joista on ongelmallista puhua. Lopuksi puretaan aihetta keskustellen: Minkälaisia tunteita on purkin sisällä ja millaisia ulkopuolella? Miksi on joutunut säilöämään tiettyjä tunteita sisällään? Miten on tottunut tai oppinut säätelemään oman tunnepurkinsa kantta? Jos aina vain pitää kaiken sisällään, paine kasvaa ja lopulta purkki voi räjähtää milloin tahansa.

Tarvitaan: tunnesanalistoja, joista voi leikata tundesanoja, fläppitaulu tai vastaava, tusseja

(Keijun varjo -hanke 2019, 35)

7. Ryhmämaalaus

Aihetta voi varioida ryhmän mukaan. Tärkeintä on, että ideat lähtevät ryhmästä itsestään. Prosessi alkaa sillä, että ollaan yksimielisiä siitä, minkä teeman nimissä työskentely toteutetaan. Pääotsikko voi olla väljätkö, mutta sellainen, jonka jokainen kokee samaistuttavaksi. Aineena voi olla esimerkiksi asunnottomuus, päihteet tai naiseus.

Esimerkkikysymyksiä:

- Millaisia päivät olivat asunnottomana?
- Mitä kaipasit eniten?
- Miten ajattelet naisten ja miesten asunnottomuuden eroavan?
- Mitä ajattelet asunnottomuusajasta nyt?

Paperi teipataan kiinni seinälle tai lattiaan. Sen jälkeen jokainen hahmottaa omaa osuuttaan. Kuvallista ryhmämaalausta varten jokainen piirtää 1–3 kuvaa, jotka ilmentävät aihetta hänelle. Sanallista ryhmämaalausta varten osallistujat kirjoittavat aiheeseen liittyviä asioita ja tunteita. Kun maalaus on valmis, katsellaan sitä yhdessä ja keskustellaan sekä omasta osuudesta että yhteisestä prosessista ja sen herättämistä ajatuksista. Miltä omasta elämästä kertominen tuntuu?

Tarvitaan: ryhmän kokoon nähden sopiva vaaka- tai pystysuuntainen paperiarkki tai banderollikangas, tusseja, peitevärejä ja siveltimiä

(Sovellus Osiksen VeryNais-ryhmän harjoituksesta)

Lähteet

Karjalainen, A. L. (2019). Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa A. L. Karjalainen, K. Heimonen, L. Huhtinen-Hildén, S. Iivanainen & S. Öystilä (toim.), *Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosi-aali- ja terveysalalle* (s. 101–140). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ammattilaisille. Kouluille ja oppilaitoksille. Tukioppilastoiminta. Tehtäväkortit. Mitä tunsin eilen? Saatavilla <https://www.mll.fi/tehtavat/mita-tunsin-eilen-tunteiden-nimeaminen-tunnistaminen-ja-ilmaiseminen/>
- Maria Akatemian ehkäisevä väkivaltatyö / Keijun varjo -hanke, Loisto setlementti ry:n Espoon ja Helsingin Tyttöjen Talot. (2019). *Keijun varjo -ryhmän ohjaajan opas*. Helsinki: Maria Akademia ry. Saatavilla https://keijunvarjo.fi/wp-content/uploads/2019/02/keijun_varjo_sahkoiseen_kayttoon.pdf
- Lankinen, M. (2011). Voimaneidot. *Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen*. Helsinki: Terapeda.
- Pruuki, H. (2016). *Voimasiskot – naisten voimaryhmän ohjaajan materiaali*. Helsinki: Suomen NNKY-liitto ry.
- Salmimies, R. & Ruutu, S. (2009). *Myönteisen muutoksen työkirja*. [Helsinki]: WSOYpro.
- Suomen Setlementtiliitto ry. (2012). *Tyttötyön kansio*. Helsinki: Suomen Setlementti-liitto ry. Saatavilla <https://likka.fi/wp-content/uploads/2018/08/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n-kansio.pdf>
- Väyrynen, S. (2009). Väkivallan tabu ja naisten huumeiden käyttö. Teoksessa M. Laitinen & A. Pohjola (toim.), *Tabujen kahleet* (s. 179–203). Tampere: Vastapaino.



4. Kehollisuus & hemmottelu

Ristiriidat naiseudessa ja ruumiillistumisessa näkyvät päihdeongelmaisen naisen elämässä. Ne vaikuttavat epäsuorasti naisen itsetuntoon, identiteettiin ja subjektiiviseen ajatukseen omasta itsestään. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan vahvistaa ja tukea naisen omaa kuvaa itsestään ja naiseudestaan. Sen avulla naiset uskaltavat ilmaista, tunnistaa, kohtaamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan. Toiminnallisilla menetelmillä pyritään tukemaan naisia löytämään heidän omia voimavarojaan itsetuntoa ja naiseutta vahvistaen. Luova liike menetelmänä tukee naiseutta ja naiseuden vahvistumista sekä rohkaisee naisia olemaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten naisten kanssa, jonka avulla he myös oppivat omaa itsetuntemustaan.

Traumoja kokeneet ihmiset kärsivät usein yliviireystilasta, jolloin autonominen hermosto on yliaktiivisesti virittäytynyt. On tarpeellista, että ihminen oppii tunnistamaan autonomisen hermoston aktivaation merkit, sillä sen avulla on mahdollista tulla kehotietoiseksi sekä saada vahvempi itsetunto ja itsensä hallinta. Kehotietoisuudessa ihmisellä on kyky aistia mitä kehossa minäkin hetkenä tapahtuu. Tietoisuus omasta kehosta vähentää yleensä ahdistusta ja pelokkuutta, kun ihminen keskittyy havainnoimaan ja kuvailemaan kehonsa aistimuksia ja tuntemuksia.

Tällä tapaamiskerralla keskitytään omien tunteiden ilmaisemiseen, niiden kohtaamiseen ja omien tarpeiden tunnistamiseen erilaisten kehollisten menetelmien ja hemmottelun avulla. Harjoitusten keskiössä ovat kehotietoisuus, voimavarakeskeys ja oman naiseuden vahvistaminen.

1. Minun kehoni

Jokainen osallistuja hakee itselleen kaksi metriä voimapaperia, muutaman kynän/liidun ja teippirullan. Jaetaan parit.

- Piirrä paperille parin kehon ääriviivat.
- Päätä parisi kanssa, piirrättekö seisten seinää vasten vai lattialla maaten.
- Päätäkää, kumpi piirtää ensin.
- Teippaa paperi seinään tai levitä se lattialle.
- Mene paperin eteen/päälle kävely/juoksuasentoon kuin patsas.

- Piirrä parisi kehon ääriviivat paperille.
- Kun ensimmäinen on valmis, vaihtakaa paikkaa.
- Kehot voidaan myös maalata.

Tarvitaan: voimapaperia, kyniä, vahaliituja, maalarinteippiä, maalaustarvikkeet

(Kepeli-hanke 2017)

2. Hemmotteluhetki

“Perinteinen tyttöjen ilta”. Arvotaan parit ja tehdään lyhyitä hoitoja, kuten kynsien lakkausta ja käsien hierontaa. Hoitojen lisäksi voidaan tehdä esimerkiksi meikkausta ja pikakampauksia. Tapaamiseen on hyvä varata myös juotavaa sekä pientä makeaa ja suolaista purtavaa. Harjoituksen tavoitteena on harjoitella rentoutumista sekä mukavaa tapaa koskettaa toista.

Ohjaajana sinun tulee muistaa ilmoittaa ryhmäläisille etukäteen ääneen, että he voivat ilmoituksellaan jättäytyä harjoituksesta pois tai kertoa, jos jokin harjoituksessa ei miellytä heitä. Naisten voi olla vaikeaa koskea muihin tai he voivat kokea hankalana sen, että joku koskee heitä. Ennen harjoitusta sopikaa ryhmän kanssa myös mihin ei saa koskea.

Tarvitaan: hyväntuoksuisia voiteita, saippuuita ja hajuvesiä, hiustarvikkeita, meikkejä, kynsilakkoja, taustalle musiikkia

(Sovellus Osiksen VeryNais-ryhmän harjoituksesta)

3. Hierontarinki

Ryhmä jaetaan kahtia. Keskelle huonetta asetetaan niin monta tuolia, kuin puolikkaassa ryhmässä on osallistujia. Ryhmät asettuvat ympyrään, ja puolet naisista istuutuvat tuoleille siten, että jalat osoittavat kohti ympyrän keskustaa. Jokaista tuolilla istuvaa kohden, on yksi takana seisova ryhmäläinen. Takana seisovan tehtävänä on valita itselleen jokin väline, kuten nystyräpallo tai päähieroja, jolla hän alkaa hieroa edessä istuvaa esimerkiksi selästä, hartioista tai päästä. Hieroa voi kevyesti tai istujan toiveiden mukaisesti. Taustalla

voi soida rentouttavaa ja rauhallista musiikkia. Kun minuutti on kulunut, ohjaaja pyytää hierojat ja hierojan vaihtamaan paikkaa.

Muista taas ohjaajana ilmoittaa etukäteen ryhmäläisille ääneen, että kenenkään ei ole pakko osallistua tai naisten pitää kertoa, jos jokin harjoituksessa ei miellytä heitä. Naisten voi olla vaikeaa koskea muihin tai he voivat kokea hankalana sen, että joku koskee heitä. Ennen harjoitusta sopikaa ryhmän kanssa myös mihin ei saa koskea. Jos joku kokee kesken harjoituksen, että harjoitus on liian voimakas tai traumaattisia muistoja nousee pintaan, lopettakaa harjoitus.

Tarvitaan: hierontavälineitä, taustalle musiikkia (luontoäänet toimivat hyvin)

(Suomen Setlementtiliitto ry 2012, 110)

4. Luova liike

[Tanssiessaan Kristina on taiteilija, ei vanki](#) (video)
[Vanaja prison dance -tanssiteos](#) (video)

Harjoitteen tavoitteena on rohkaista ryhmäläisiä vuorovaikutukseen ja itseilmaisuus kehon liikkeiden avulla sekä saada aikaan turvallinen ilmapiiri. Musiikin avulla koetut tunteet ilmaistaan liikkeiden avulla.

1. Liikettä ohjaava tai seuraava musiikki

· Ohjaaja laittaa soimaan musiikkia. Ryhmäläisiä pyydetään liikkumaan vapaasti tilassa eri ohjeilla; lyriikan mukaan liikkuen, musiikin herättämän tunnetilan tavoin tai tekemällä joitain ohjaajan näyttämiä liikkeitä ja vaihtaen aina liikkeen tapaa eri musiikin mukaan. Esimerkiksi musiikkityyli, voimakkuus, tempo, tunne, terävyys / pehmeys määrittelevät liikkeen ilmaisun. Jokaisella on kuitenkin oma näkemys ja ilmaisutapa!

2. Tanssittava musiikki

· Ohjaaja laittaa soimaan nopean musiikin ja pyytää ryhmäläisiä liikkumaan kuin he olisivat pyöreitä, kevyitä ja ilmavia.
· Sitten ohjaaja vaihtaa rytmikkään musiikin, jonka aikana hän pyytää ryhmäläisiä liikkumaan kulmikkaasti, jäykästi ja robotti-maisesti.

· Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä miettimään, miten heidän kehossaan näkyy esimerkiksi ahdistus, ilo, suru, rauhallisuus, kiire, väsymys... Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kävelemään / juoksemaan / hyppimään / tanssimaan tilassa ympäriinsä eri kriteerien mukaisesti.

· Ohjaaja laittaa soimaan jotakin raskasta ja surullista musiikkia. Ryhmäläiset tanssivat tai liikkuvat vapaasti / ohjaajan näyttämällä liikkeellä musiikin tuoman tunnetilan mukaisesti. Ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä huomioimaan liikkeessä epävarmuuden, huonon ryhdin, alaspäin suuntautuvan katseen ja ilmeettömyyden.

· Ohjaaja vaihtaa kevyeen ja iloiseen musiikkiin. Ryhmäläiset tanssivat tai liikkuvat vapaasti / ohjaajan näyttämällä liikkeellä jälleen musiikin tuoman tunnetilan mukaisesti. Ohjaaja kehottaa nyt vastakohtaisesti ryhmäläisiä huomioimaan itsevarmuuden, hyvän ryhdin, avaran ja ylöspäin suuntautuvan katseen sekä hymyn.

Harjoitus lopetetaan rentoutukseen tai venytelyyn sekä keskusteluun siitä, miltä harjoitus tuntui.

Tarvitaan: erityyylisiä musiikkitaustoja

(Ahonen 1993, 220—221)

5. Metsäkylpykävely

[Metsäkylpy](#) (video)
[Näin toimii puuhengitys](#) (video)

Paras paikka aloittaa metsäkylpy on kodin tai muun tutun paikan läheisyydessä oleva metsikkö, puisto tai puutarha. Metsäkyllyn kolme tärkeintä osaa ovat 1. päivittäisistä rutiineista irtautuminen, 2. syvähengitys ja luontoyhteyden avaaminen sekä 3. takaisin jokapäiväiseen elämään siirtyminen.

Päivittäisistä rutiineista irtautuminen

· Harjoituksen tarkoituksena on saada tauko oman arjen keskellä sekä siirtää syrjään päivittäiseen elämään kuuluvat stressaavat tekijät. Kävelyllä pyritään saavuttamaan keinoja mielen rauhoittamiseen ja voimavarojen löytämiseen luonnon ja siellä liikkumisen avulla. Vältellään keskustelua ja käytetään enemmän eleitä.

Syvähengitys ja luontoyhteyden avaaminen hiljaisten harjoitusten tai ”kutsujen” kautta

- Harjoituksen voi toteuttaa kävellen, seisten, istuen tai maaten.
- Ilmaa vedetään keuhkoihin hitaasti ja annetaan pallean laajentua. Pidätetään uloshengitystä hetki ja annetaan sitten uloshengityksen tulla ulos hitaasti suun kautta.
- Keskitytään aistimaan äänet, tuoksut ja näyt (silmit voi halutessaan sulkea).
- Kun silmät avataan, katsellaan rauhassa kaikkea ympärillä olevaa.
- Jos lähellä on vettä, kannattaa mennä myös veden läheisyyteen, kuunnella sitä ja koskea
- Kaikkeen luonnossa olevaan puoleensa vetävään saa ja kannattaa koskea!
- Jos matkalla on puita, osallistuja voi etsiä mieluisen puun. Puun kanssa voi kommunikoida itseltään luontevalla tavalla; halata, silittää, istua sitä vasten, kiivetä siihen, kuunnella tai puhua sille. Erikseen voi myös tutustua puuhengitykseen (ks. materiaali yllä).
- Luonto voi saada aikaan hyvin monenlaisia tunteita ja muistoja. Kaikki tunteet sallitaan!

Takaisin jokapäiväiseen elämään siirtyminen

- Metsäkylpyryhmä kootaan yhteen. Jokainen saa vuorollaan kertoa kokemuksistaan. Puhe-esineeksi kelpaa esimerkiksi käpy, keppi, sulka, kukka tai kivi.
- Ohjaaja voi johdattaa keskustelun alkuun pääsemiseksi esittämällä joitain kysymyksiä: Minkälainen olo metsäkylpy toi? Heräsikö joku muisto esille? Mistä osallistujat pitivät?
- Ryhmä voi myös sopia, että mitään ei sanota ääneen, vaan puhekapulaa ojennetaan eteenpäin, kun osallistuja on hiljaa mielessään vastannut kysymykseen.
- Lopuksi voidaan nauttia teetä ja syötävää.

(Choukas-Bradley 2018, 26—40)

6. Hauras kohta

Jokaisella on omassa kehossaan, elämässään, menneisyydessään, persoonassaan tai kyvyissään jokin hauras kohta, joka on tuottanut epävarmuutta ja muita negatiivisia tunteita, ja asiaa on ollut hankala hyväksyä. Harjoituksessa on tarkoitus valita jokin itselle merkittävä hauras kohta,

josta ottaa kuvan. Hauras kohta voidaan kuvata vertauskuvallisesti, siihen voi liittyä joku esine, paikka tai mikä vain. Kuvan ottaja voi myös itse asettua kuvattavaksi ja pyytää toista ottamaan kuvan. Kuva voi edustaa konkreettisesti jotain tilannetta, joka liittyy hauraaseen kohtaan tai sillä voidaan ilmaista, vaikka haurauteen liittyvää tunnetta. Jos hauraus liittyy kehoon, voi kehon kohdasta ottaa kuvan tai toisen kuvatessa voi esimerkiksi peittää hauraan kohtansa – jos siltä tuntuu.

Vertaisryhmätoiminnassa vertaiset voivat olla toistensa kuvauskumppaneita ja -apureita tai pitää yhteisen taidegallerian kuvien valmistuttua.

Tarvitaan: kamera, halutessaan jokin esine ja muuta rekvisiittia
--

(Tanska & Tanska 2020, 140)

7. Kehoni on arvokas

Tässä harjoituksessa valitaan joku luotettava ja turvallinen henkilö kuvaajaksi. Oman kehollisuuden, itsetunnon ja tunteiden tietoisuustaito- ja sekä hyväksyntää harjoitellessa voi olla hyödyksi, kun joku luotettava ihminen katsoo kuvattavaa henkilöä myötätunnolla ja hyväksyen. Oman kehon kanssa sinuiksi tulemisessa toisen ihmisen turvallinen läsnäolo ja katse ovat suuri apu. Harjoitus voidaan toteuttaa kuvaamalla kehoa läheltä, esimerkiksi niskaa, hiuksia, kämmeniä tai muuta kehonosaa, johon liittyy tunteita. Kuvat voidaan ottaa kauempaa, kuvattavan ollessa vähissä vaatteissa, tai jopa alasti. Tärkeintä on kuvata niin, mikä tuntuu kuvattavasta hyvältä.

Vertaisryhmätoiminnassa voidaan ottaa kuvat ryhmässä tai muodostaa jokin yhteinen teos tai hetki liittyen otettuihin kuviin. Hyviä teemoja voisi ryhmässä olla esimerkiksi ”Arpemme” tai ”Kohti eheyttä” tms.

(Tanska & Tanska 2020, 154)

Lähteet

- Ahonen, H. (1993). *Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet*. Helsinki: Finn Lectura.
- Choukas-Bradley, M., Ilvas, M., Vorst, L. v. d. & Van der Vorst, L. (2018). *Metsäkylpy: Hyvinvointia luonnosta shinin-yokun avulla*. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Hiltunen, T. (2005). Päihderiippuvaisen naisen tukeminen. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen (s. 102–105)*. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kepeli-hanke. Harjoitekirja. *Aakkosellinen harjoiteluettelo*. Saatavilla http://kepelimetropolia.fi/wp-content/uploads/2018/11/Kepeli_Aakkosellinen_harjoiteluettelo.pdf
- Piironen, T. (2010). *Jälleen ehyeksi, jälleen: Kohti täysipainoista elämää traumaattisten kokemusten jälkeen: hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä tietoisuustaitoihin pohjautuva työkirja itsehoito-oppaaksi ja vertaistukiryhmille*. Kittilä: Hyvinvointi Sirius.
- Suomen Setlementtiliitto ry. (2012). *Tyttötyön kansio*. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry. Saatavilla <https://likka.fi/wp-content/uploads/2018/08/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n-kansio.pdf>
- Tanska, J. & Tanska, J. (2020). *Lempeä linssi. Valokuvaus tienä läsnäoloon*. Helsinki: Kirjapaja.



5. *Suostumus & omat rajat*

Päihteitä ongelmallisesti käyttävillä on muuta väestöä korkeampi riski kohdata seksuaalista kaltoinkohtelua ja muuta väkivaltaa. Erityisen suuri riski on päihteitä käyttävillä naisilla, asunnottomilla sekä vähemmistöihin kuuluvilla henkilöillä. Tutkimusten mukaan on hyvin yleistä, että päihteitä aktiivisesti käyttävillä on nuoruudesta asti kokemuksia kaltoinkohtelusta. Usein päihteitä on ryhdytty käyttämään kipeiden kokemusten ohittamiseen ja turruttamiseen.

Tällä tapaamiskerralla keskustellaan omista rajoista ja niistä huolehtimisesta. Pohditaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita ja syvennetään ymmärrystä omista näkemyksistä ja kokemuksista seksuaalisuuden aiheisiin liittyen.

1. Mieliapidejana

Tällä lämmittelyharjoituksella on tarkoitus saada aikaan keskustelua. Ohjaaja voi esimerkiksi tehdä lattiaan teipillä merkityn janan tai osoittaa kuvitteellisesti sitä. Seuraavaksi ohjaaja esittää ryhmäläisille erilaisia väitteitä, jonka mukaan harjoitukseen osallistuvat sijoittuvat siihen janan kohtaan, mitä mieltä he ovat ohjaajan esittämästä väitteestä. Janassa on kolme eri aluetta, johon voi sijoittua. Ensimmäisessä päässä on ”täysin samaa mieltä”, keskellä ”en osaa sanoa” ja janan toisessa päässä ”täysin samaa mieltä”. Jokaisen väitteen jälkeen naisilta kysytään naisilta eri kohdista janaa perusteluita paikan valinnalle. Naiset saavat vaihtaa paikkaa, mikäli muuttavat mieltään. Harjoitteen lopussa on hyvä pitää keskustelun purku, jossa osallistujilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Esimerkkejä väittämistä:

- Voin rakastaa itseäni ehdoitta, minulla on siihen oikeus.
- Ansaitseen tulla kohdelluksi kauniisti.
- Tarpeeni ovat tärkeitä.
- Minun on oltava täydellinen.
- Minulla ei ole oikeutta kokea syyllisyyttä tai häpeää.
- Minun pitää olla samanlainen kuin muut.
- Minulla on oikeus fyysiseen koskemattomuuteen.

- Minulla on oikeus sanoa ei pyyntöihin, jotka liittyvät seksiin, ilman että tunnen siitä itsekkyttä.
- Voin asettaa rajat sille, miten minua saa kohdella.

(My Space, Not Yours! -hanke 2017, 9)

2. Toivoa dialogista

- Valitkaa dialogin aihe. Vinkkejä aiheista saa seuraamalla ryhmäläisiä itseään kiinnostavia aihepiirejä sekä yhteiskunnallisia ilmiöitä esimerkiksi median kautta.
- Miettikää houkutteleva alkujuttu teemaan viritäytymiseksi: artikkeli, uutinen, video, podcast tai muu materiaali sekä muutamia apukysymyksiä teemasta keskustelun tueksi.

Hyviä alkujuttuja tämän ryhmäkerran aiheisiin ovat esimerkiksi:

- [Väestöliitto: Seksuaalioikeudet-juliste](#) (pdf)
- [Yksittäistapaus-lyhytelokuvat](#) (video)
- [Himocast-podcast: Yhden illan jutut](#) (audio)
- [Naisen kosto -podcast](#) (audio)
- [Tove Jansson: Kertomus näkymättömästä lapsesta](#)

- Lukekaa aiheeseen liittyvä artikkeli, uutinen tms. tai katselkaa aiheeseen liittyvä video tai kuunnelkaa aiheeseen liittyvä podcast. Voitte käyttää keskustelun herättelyyn useita eri materiaaleja tai vain yhtä.
- Aloittakaa parikeskustelu. Ohjatkaa parit keskustelemaan yhdessä siitä, mitä ajatuksia äskeinen alustus ja keskustelun teema heissä herätti. Varatkaa tähän aikaa noin viisi minuuttia.
- Avatkaa koko ryhmän keskustelu. Kannustakaa ottamaan parikeskustelussa esille tulleet omat kokemukset puheeksi. Voitte näyttää tarvittaessa itse esimerkkiä ja kertoa jostain omasta kokemuksestanne. Käyttäkää tarpeen mukaan apukysymyksiä keskustelun eteenpäin viemiseksi. Keskustelkaa noin 25 minuuttia.
- Pyytäkää lopetuksessa jokaista osallistujaa miettimään hetken yksin, mikä on ollut heille henkilökohtaisesti keskeisin oivallus käydystä keskustelusta. Jokainen voi kirjoittaa lapulle muutaman minuutin ajan.
- Keskustelun lopetusvaiheessa käykää läpi, mitä aiheesta oivallettiin ja miten osallistujat kokivat

keskustelun. Kuunnelkaa jokaiselta ainakin yksi oivallus: Mitä tästä keskustelusta tai aiheesta sinulle jäi?

Tarvitaan: kyniä ja paperia

Menetelmä on hyödynnettävissä myös muiden teemojen käsittelyssä. Lisää työkaluja dialogin järjestämiseen löytyy osoitteesta www.eratauko.fi.

(Arikka & Kirkkohallitus 2020, 8–13)

3. Minä ja omat rajani

Keskustellaan yhdessä omista rajoista ja niistä huolehtimisesta. Keskustelun avaajana voi käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Kuka elämässäsi on etusijalla: sinä vai joku muu? Kenen tarpeet tulevat ensin? Mitä hyötyä on omien rajojen laittamisesta? Miksi se on silti niin vaikeaa? Miten asettaa rajoja rakentavalla tavalla? Mistä tietää, että joku on ylittänyt rajasi? Kuka tai ketkä käyttävät tai ovat käyttäneet valtaa sinua kohtaan? Miten siitä selviydyit?

Ohjaaja esittää omiin rajoihin liittyviä väitteitä ja kunkin väitteen jälkeen käydään yhteinen keskustelu väitteen teemaan liittyen.

Esimerkiksi:

- Olen joskus lupautunut vasten tahtoani johonkin, koska kieltäytyminen aiheuttaisi riidan.
- Minun on vaikea sanoa ei, jos joku pyytää minulta jotakin.
- Minua saa haukkua ja kohdella huonosti, koska olen arvoton ja ansaitseen sen.
- Joku muu on joskus yrittänyt määritellä puolestani oman seksuaalisen suuntautumiseni tai identiteettini.
- Minä olen usein kaveriporukoissani kuuntelija, mutta kukaan ei kuuntele minua.
- Olen suostunut sellaisiin asioihin parisuhteissani tai seksisuhteissani, jotka eivät ole tuntuneet minusta hyviltä.
- Olen antanut jonkun asian anteeksi, joka on loukannut minua, vaikka en olisi ollut valmis antamaan.
- Minun on vaikea jättää toista ihmistä pulaan, vaikka en itse jaksaisi auttaa.

- Annan puhutella tai kohdella itseäni rumasti sillä perusteella, että teen myös itse samaa muille.
- Pidän yhteyttä ihmisiin, jotka loukkaavat minua.
- Välillä ihmiset hyväksikäyttävät kiltteyttäni.
- Lapsuudessani minun tarpeitani ei otettu huomioon tai niillä ei ollut merkitystä.
- Suoritan asioita, jotta tuntisin olevani arvokas.
- Patoan sisälleni tunteita ja kun niitä on liikaa, räjähdän.
- Päihtymystila vaikuttaa puolieni pitämiseen haitallisesti tai vahvistavasti.
- Omat tarpeeni eivät ole minulle niin tärkeitä kuin muiden tarpeet.
- Joku on joskus ohjaillut minua päätöksissäni niin, että se ei ole tuntunut minusta hyvältä.

Lopuksi voidaan pohtia yhdessä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Miten haluat, että sinulle puhutaan?
- Miten, milloin ja minne sinua saa koskea?
- Mistä arvoistasi ja periaatteistasi et ole valmis joustamaan?
- Mitkä henkilökohtaiset asiasi eivät kuulu muille?
- Missä asioissa haluat pitää kiinni omasta päätösvallostasi?

(Sovellus Osiksen VeryNais-ryhmän harjoituksesta)

4. Kieltäytymisharjoitus

Osallistajat harjoittelevat erilaisia tapoja kieltäytyä toiselle kohteliaasti ja itsevarmasti. Harjoitus toteutetaan pariharjoituksena. Osallistujat jaetaan pareihin ja laitetaan seisomaan vastakkain. Toinen pyytää, vaatii ja ehdottaa erilaisia asioita, esimerkiksi "Voisitko tehdä tämän puolestani?", ja toinen kieltäytyy kohteliaasti määrätietoisella äänellä. Harjoitus aloitetaan alusta, jos toinen alkaa selittelemään.

Esimerkkejä kieltäytymistavoista:

- Kiitos tarjouksesta, mutta minulle ei käy.
- Kiitos tarjouksesta, tänään minulle ei sovi, palaan asiaan myöhemmin.
- Idea vaikuttaa hyvälle, mutta valitettavasti minulle ei sovi.
- Minulla ei ole valitettavasti nyt aikaa.

Tämän jälkeen vaihdetaan vuoroja toisinpäin ja toistetaan sama.

Lopuksi harjoituksessa mietitään esimerkiksi kyseisiä kysymyksiä:

- Miltä tuntui kieltäytyä?
- Mikä tekee kieltäytymisestä vaikeaa?
- Millaisiin asioihin on helppo sanoa ei?
- Millaisiin asioihin on taas vaikea sanoa ei?

Kerätään lista syistä, miksi ei:n sanominen on vaikeaa. Keskustellaan teemasta. Ovatko syyt pelkoja ja kuvitelmia vai todellista totta?

(Aaltonen 2012, 34–35; Pruuki 2016, 19)

5. Kehon ei ja kyllä

Piirretään vapaasti paperille silhuetti ihmisestä, joka kuvastaa peilikuvaa itsestä. Tähän silhuettiin maalataan, mihin toinen saa koskea itsessä. Alueet, joihin saa mieluusti vähän vieraampikin koskettaa, väritetään vihreällä. Alueet, joihin ei saa koskettaa kuin vain omalla suostumuksella, väritetään punaisella. Kun koko keho on maalattu, pysähdytään sen ääreen. Keskustellaan: Mihin maalasit vihreää? Mihin punaista? Ketkä ovat erityis- asemassa kosketuksen suhteen? Muistuttakaa, että myös oman kumppanin kuuluu kunnioittaa kehomme rajoja. Omaan reviiiriin ja sen määrittelymiseen on oikeus. On tärkeää tulla omista rajoistaan tietoiseksi, jotta osaa suojella niitä.

Tarvitaan: isoja papereita, liituja, maalia ja pensseleitä

(Pruuki 2016, 21–22)

6. Seksuaalisuus-trivia

Keskustellaan seksuaalisuuteen, sukupuoleen, seksiin, seksuaaliterveyteen tai parisuhteeseen liittyvistä kysymyksistä. Harjoituksen aluksi kysymykset laitetaan hattuun. Jokainen ryhmäläinen vuorollaan nostaa hatusta yhden kysymyksen ja lukee sen muille. Tärkeintä on asioiden

pohtiminen yhdessä, ei se, ovatko vastaukset oikein tai väärin. Ohjaaja täydentää vastauksia.

Kysymyksiä voidaan kerätä suoraan ryhmäläisiltä tai käyttää esimerkiksi seuraavia:

- Kuka määrittelee parisuhteessa, minkälaista ehkäisyä käytetään?
- Jos nainen on raskaana ja seurustelee, kuka päättää pidetäänkö vauva?
- Saako parisuhteessa kieltäytyä seksistä, jos ei tee mieli?
- Mitä on henkinen väkivalta parisuhteessa?
- Mitä on rakkaus?
- Mistä tietää, että kannattaa erota?
- Miten kumppanille voisi kertoa rakentavasti, jos jokin hänen toiminnassaan harmittaa itseä?
- Kenen kanssa voi jutella parisuhteen seksielämästä?
- Jos epäilet saaneesi sukupuolitaudin, mitä pitää tehdä?
- Voivatko sukupuolitaudit tarttua suuseksissä?
- Mikä on seksin suojaikäraja?
- Mitä on vastikkeellinen seksi?
- Onko lievempi rikos raiskata seksiä myyvä nainen?
- Mitä tehdä, jos kondomi hajoaa seksissä?
- Jos olet raskaana, etkä halua pitää lasta, mihin otat yhteyttä?
- Jos olet raskaana ja käytät päihteitä, mitä sinun täytyy tehdä?
- Mistä tietää, että on ihastunut?
- Onko toiseen ihastuminen pettämistä, jos on parisuhteessa?
- Jos ihastuu samaa sukupuolta olevaan ihmiseen, onko silloin homoseksuaali?
- Mistä voi tietää, mitä sukupuolta itse kokee olevansa?

Tarvitaan: hattu, (ryhmäläisten nimettömiä) kysymyksiä

(Sovellus Osiksen VeryNais-ryhmän harjoituksesta)

7. Väkivallan myytit

Naisille esitetään erilaisia väkivaltaan liittyviä myyttejä. Kunkin väittämän kohdalla, jokainen osoittaa esimerkiksi peukaloa näyttämällä onko

väittäjä hänen mielestään totta vai tarua, ja keskustellaan yhdessä. Harjoituksen tarkoituksena on herättää ajatuksia ja keskustelua sekä saada naiset kyseenalaistamaan omia oletuksiaan väkivallasta. Jos joku kokee, että harjoitus on liian voimakas tai traumaattisia muistoja nousee pintaan, lopettaa harjoitus.

Onko väittäjä mielestäsi totta vai tarua?

- Naiset ovat uhreja ja miehet tekijöitä.
- Väkivaltaisuus alkaa yleensä aina lyömisestä.
- Alentava puhe, kuten huorittelu ei ole väkivaltaa.
- Väkivaltaa ei ole kumppanin tapaamisten rajoittaminen.
- Hyvä ja rakastava puoli voi myös löytyä väkivaltaisesta käyttäytyvästä ihmisestä.
- Kumppani, joka on väkivaltainen ei pysty muuttamaan.
- Väkivalta ja riitely ovat sama asia.
- Joskus väkivalta on hyväksyttävää.
- Itsensä vahingoittaminen, kuten syömishäiriöt, viiltely, holtittomuus, päihteet ja muut riippuvuudet ovat itseän kohdistuvaa väkivaltaa.

(My Space, Not Yours! -hanke 2017, 41)

Lisämateriaaleja aiheen käsittelyyn nuorten kanssa:

[Nuorten Exit](#) – Materiaalipankki
[RFSU: Sex, Body & Rights](#) – Ohjaajan opas 16–22-vuotiaat (pdf)
[Viola ry: My Space, Not Yours!](#) – Menetelmäopas (pdf) ja muut materiaalit
[Omaksi iloksi -hanke: S-E-X-ideakortit](#)
[Hivpoint: Seksuaaliterveyden työkalupakki](#)
[Koordinaatti: Kysy, kohtaa ja kuuntele - Opas seksuaalisen houkuttelun ja seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyyn nuorisotyössä](#) (pdf)
[Usva-hanke: Seksuaalisen kaltoinkohtelun tunnistaminen ja puheeksiotto – opas ammattilaisille](#) (pdf)

Mistä apua, jos kohtaa seksuaalista väkivaltaa?

[Raiskauskeskus Tukinainen](#) – Tukea raiskatuksi ja hyväksikäytetyksi joutuneille ja heidän läheisilleen
[Senjanetti.fi](#) – Tietoa lähisuhdeväkivallan ja seksuaalirikosten uhriksi joutumisen vaikutuksista
[Seri-tukikeskus seksuaaliväkivallan uhreille](#)
[Naisten Linja](#) – Tietoa ja apua väkivaltaa kokeneille tai väkivallasta huolestuneille naisille
[Nollalinja](#) – Apua henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai väkivallan uhkaa kokeneille
[Rikosuhripäivystys](#) – Tietoa ja tukea rikoksen uhriksi tai todistajaksi
[Lyömätön Linja Espoossa](#) – Tukea niille, jotka pelkäävät käyttävänsä tai ovat käyttäneet väkivaltaa

Lähteet

- Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, opas 21. Tampere: Juvenes Print. Saatavilla <https://thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2021.pdf>
- Arikka, L. & Kirkkohallitus (2020). *Toivoa dialogista: Innostava tapa vahvistaa nuorten ääntä kirkossa ja yhteiskunnassa*. Helsinki: Kirkkohallitus. Saatavilla <https://evl.fi/documents/1327140/61882393/Toivoa+dialogista.pdf/962f67d9-d832-61f1-20ba-4e14c3541ea4?t=1579591725000>
- Bowellan, S. (2020). *Kiltin tytön voimakirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- De Boer, E. & Hiltunen, S. (2017). *My Space, Not Yours! Menetelmäopas seksuaalisen häirinnän ja väkivallan ilmiöiden käsittelemiseen nuorten kanssa*. Mikkeli: Viola – väkivallasta vapaa ry. Saatavilla https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MSNY-opaskirja_.pdf?x14354
- Mansner, A., Mäki, I. & Tihveräinen, S. (2019). *Seksuaalisen kaltoinkohtelun*

*tunnistaminen ja puheeksiotto –
opas ammattilaisille.* Helsinki:
Usva-hanke 2017–2019 / Exit –
pois prostituutiosta ry. Saatavilla
<https://nuortenexit.fi/wp-con->

tent/uploads/2019/11/Usva_Opas
_ammattilaisille_NETTI.pdf
Pruuki, H. (2016). *Voimasiskot – naisten voima-
ryhmän ohjaajan materiaali.* Hel-
sinki: Suomen NNKY-liitto ry.



b. Voimavarat

Englannin kielestä käännetty voimaantumisen sana empowerment, tarkoittaa suomeksi voimaantumista, sisäisen voimaantumisen kasvua ja vahvistumista. Sillä tarkoitetaan myös ihmisen omien kokemusten ja oivallusten kautta lisääntyvää sisäistä voimantunnetta. Ihmisen kokemus voimaantumisesta toteutuu myös ymmärryksen sekä uusien asioiden oppimisen myötä sekä se voi näkyä tunnetasolla. Näiden lisäksi sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeässä roolissa ihmisen voimaantumisessa.

Voimaantumiselle tarkoitetaan naisen oman persoonallisen voimantunteen kehitystä, vahvan sisäisen voimantunteen kokemista sekä itsensä voimistamista. Voimaantumisella tarkoitetaan, myös naisen elämässä tapahtuvaa täysivaltaistumista ja valtauttamista. Tämä tarkoittaa myös toimintakyvyn lisääntymistä. Voimaantumisen tarve nähdään olevan tärkeässä roolissa naisten elämänhallinnan kysymyksissä. Voimaantuminen voi ilmetä naisissa erilaisina ominaisuuksina, taitoina ja uskomuksina sekä käyttäytymisenä. Naisten voimaantumista voidaan tukea. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että luodaan sellaisia tilanteita ja puitteita, joissa naisille voi syntyä uusia oivalluksia sekä ideoita. Vaikka voimaantumista ei voi toiselle antaa, voivat naisyyhteisöjen naiset tukea toistensa voimaantumista siten, että yksilölle annetaan mahdollisuuksia ja tilaa toimia täysin omana itsenään. Naisten siis sallitaan niistä valmiuksista, joita heillä on, kokeilla omia kykyjään ja ylittää rajojaan turvallisessa ympäristössä.

Tällä tapaamiskerralla keskitytään naisten omiin voimavaroihin ja keskustellaan voimavaroja lisäävistä ja heikentävistä tekijöistä. Lisäksi keskitytään onnistumisen kokemuksiin ja henkilökohtaisiin tulevaisuuden haaveisiin ja unelmiin. Menetelmillä on myös mahdollista osallistaa vertaisryhmää toisia voimauttavaan positiiviseen puheeseen ja palautteeseen.

1. Supervoima

Osallistujia pyydetään miettimään itselleen jonkin supervoima, esimerkiksi kyky muuttua näkymättömäksi, lukea ajatuksia, lentämisen, ajan säättämisen, tulevaisuuteen näkemisen tai suuret fyysiset voimat. Sitten supervoimat käydään läpi sekä syyt,

miksi kukakin on halunnut supervoimansa. Tämä harjoitus vapauttaa ja antaa luvan haaveilla epäluonnollisesta sekä olla leikkimielinen. Harjoitusta voi jatkaa myös havainnollisella tavalla, mitä minäkin supervoiman avulla tapahtuisi. Esimerkiksi: ”Jos minä saisin kyvyn oppia minkä tahansa kielen, ryhtyisin tulkiksi.”

(Haanpää 2016, 74)

2. Aarrekartta

Jokainen tekee oman aarrekartan unelmistaan. Aarrekartan tekemiseen valitaan sellaisia kuvia tai tekstejä, jotka itseään tietystä syystä puhuttelevat. Aarrekarttaan lisättäviä kuvia ja tekstejä omista unelmistaan voi etsiä esimerkiksi aikakauslehdistä. Kuvat voivat olla konkreettisia, abstrakteja tai vertaiskuvallisia. Valitut kuvat leikataan ja asetetaan yhdelle isolle kartongille. Kun kuvat / tekstit ovat löytäneet paikkansa, ne liimataan sijoilleen, ja aarrekartta on koottu. Materiaaleja kannattaa varata runsaasti, jotta ei tarvitse tyytyä heikkoihin kuvavalintoihin tai odotella työvälitöitä.

Kun kartat ovat valmiit, jokainen saa esitellä oman karttansa ryhmälle. Tärkeätä on, että kukaan ei arvostele lopputulosta. Karttojen esittelyn jälkeen varataan aikaa yleiselle keskustelulle siitä, miksi unelmointi on tärkeää ja miten omat unelmat voi saavuttaa. Aarrekartan tutkiminen päivittäin pitää unelman mielessä, jolloin unelmaa kohti on helpompi kulkea.

Tarvitaan: isoja kartonkeja, aikakauslehtiä tai valmiiksi leikattuja kuvia lehdistä, saksia, liimaa, koristetarroja yms. koristelua varten, taustalle musiikkia

(Harju 1999, 90–94)

3. Haaveiden leija

Mietitään, mikä on tärkein ja merkittävin haave omassa elämässä ja askarrellaan haaveista leija. Jokainen leikkaa kreppipaperista ison salmiakkiruudun ja kuvittaa tärkeimmät haaveensa siihen. Kuvan voi piirtää, maalata tai askarrella. Kun työt

ovat valmiit, tullaan takaisin rinkiin ja voidaan esitellä työt muille. Lopuksi tehdään töistä leijat ja päästetään haaveet lentoon! Harjoituksen pääasia ei ole toimivien ja kunnolla lentävien leijojen tekeminen, vaan haaveiden ja toiveiden näkyväksi tekeminen itselle sekä toisille. Valmiit leijat voidaan ripustaa kattoon siimoilla, jos naiset haluavat.

Tarvitaan: kreppipaperia, maalaus- ja piirustusvälineitä, askarteluvälineitä, narua, rimat leijan rungoksi (esim. kukkakeppejä, koristerisuja), kelat leijoille (vanerinpala, tulitikkuaski tms.), taustalle musiikkia

(Lankinen 2011, 101–102)

4. Hyvien asioiden lista

Jokainen listaa itsenäisesti paperille asioita, joissa on viikon aikana onnistunut, jotka ovat tuottaneet iloa ja mielihyvää, joista on nauttinut ja jotka ovat olleet kokemuksina positiivisia. Asiat voivat olla hyvinkin pieniä, mutta ovat tärkeitä huomata. Mitä tapahtui? Missä tai keiden kanssa olit? Mitä ajattelit? Positiivisia asioita kirjaamalla käännetään huomio hyvään, ja sitä kautta mieliala voi kohota ja tyytyväisyys lisääntyä. Lopuksi ajatukset luetaan ääneen ryhmälle. Tavoitteena on tulla entistä tietoisemmaksi siitä, mitkä asiat tuottavat itselle iloa ja ovat tärkeitä.

Tarvitaan: kyniä ja paperia, fläppitaulu tai vastaava, tusseja

(Karjalainen 2019, 128)

5. Voimavaraluettelo

Osallistujille jaetaan aakkosjärjestyksessä etenevä lista (A, B, C, D jne.). Jokaisen aakkosen kohdalle keksitään voimia tuova asia, joka alkaa samalla kirjaimella. Esimerkiksi:

A – Aurinko
E – Enkelit
I – Ilo
U – Unelmat
O – Onnistumiset

Harjoituksen voi purkaa niin, että ryhmäläiset jaetaan pareihin, joissa he voivat vertailla voimavaroja, joita ovat itsestään löytäneet. Lopuksi ajatukset luetaan ääneen ryhmälle.

Tarvitaan: kyniä ja paperia, fläppitaulu tai vastaava, tusseja

(Lehto ym. 2011, 82)

6. Ihmissuhdeympyrä

Jokainen täyttää oman ihmissuhdeympyränsä (ks. liite 3).

1. Kirjoita lähelle itseäsi sinulle tärkeät ihmiset ja kauimmas ihmiset, jotka eivät ole niin tärkeitä sosiaalisessa verkostossasi. Sosiaaliseen verkostoosi kuuluvat esimerkiksi perhe, ystävät, tuttavat ja sukulaiset. Tärkeitä kontakteja voivat olla myös esimerkiksi harrastuskaverit, naapurit tai satunnaiset kohtaamiset.
2. Aloita miettimällä, ketkä verkostossasi ovat luotettavia ihmisiä, joilta voit pyytää apua. Merkitse vihreällä ne ihmiset, jotka ovat tukenasi, kun sitä tarvitset. Jokaiselle olisi hyvä löytyä edes yksi turvahenkilö.
3. Mieti seuraavaksi, onko verkostossasi ihmisiä, jotka imevät sinusta salakavalasti voimia. Merkitse keltaisella ne ihmiset, jotka ottavat enemmän kuin antavat.
4. Lopuksi mieti, onko sinulla epäterveitä ja toksisia ihmissuhteita, jotka eivät tee sinulle hyvää. Merkitse punaisella värillä ne ihmiset, jotka eivät ole itsellesi hyväksi.
5. Kun olet valmis, katso omaa ihmissuhdeympyrääsi. Miltä se näyttää? Mitä tunteita se sinussa herättää? Mitä haluaisit muuttaa? Jos toivot, että joku ihminen menisi kauemmaksi, piirrä nimestä nuoli pois päin. Jos toivot, että joku ihminen tulisi lähemmäksi, piirrä nuoli itseesi päin. Voit myös piirtää itseäsi suojaavan aidan jonkin ihmisen ja itsesi välille.

Lopuksi keskustellaan harjoituksen herättämistä ajatuksista.

Tarvitaan: värikyniä, valmiita ympyräkuvioituja papereita

(Sovellus Koffertin & Kuusen (2002) harjoituksesta Ihmissuhdeympyrä)

7. Diplomi

Jokaiselle annetaan oma paperi. Paperiin kirjoitetaan isolla oma nimi, minkä jälkeen jokainen kirjoittaa kunkin paperiin toisesta jotain positiivista. Kun kaikki ovat kirjoittaneet, jokainen saa oman paperinsa takaisin itselleen ja voi lukea paperiin kirjoitetut asiat. Lopuksi valmiit diplomit päällystetään tai laminoidaan ja säilytetään. Tämä sopii hyvin viimeiseksi leikiksi ryhmän lopetusvaiheeseen.

Tarvitaan: kyniä, paperia, kontaktimuovia tai laminointikone ja laminointiarkkeja

(Suomen Setlementtiliitto ry 2012, 106)

Lähteet

- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Haanpää, P. (2016). *Tullaan tutuiksi. 55 tapaa tutustua*. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Harju, K. (1999). *Valmiina muutokseen: Aarrekar-tan avulla kohti uutta*; Kristiina Harju. Porvoo: WSOY.
- Hiltunen, T. (2005). Päihderiippuvaisen naisen voimaantuminen. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä Piilo. Päihdeongel-maisen naisen matka haavoittu-neesta lapsuudesta eheyteen* (s. 120–125). Helsinki: Sininauha.
- Karjalainen, A. L. (2019). *Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuk-sen ja hyvinvoinnin tukena*. Teok-sessa A. L. Karjalainen, K. Heimon-nen, L. Huhtinen-Hildén, S. Iivanai-nen & S. Öystilä (toim.), *Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosi-aali- ja terveysalalle* (s. 101–140). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koffert, T. & Kuusi, K. (2002). *Depressiokoulu: Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotai-toja: työkirja*. Helsinki: SMS-tuo-tanto.
- Lankinen, M. (2011). *Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja ag-gression hallinnan tukemiseen*. Helsinki: Terapeda.
- Lehto M., Rönkkö, S., Salo, A. & Valkonen, S. (2011). *Mahdollisuuksia muutok-seen. Ohjaajan kirja*. Helsinki: Trio-Offset Oy.
- Suomen Setlementtiliitto ry. (2012). *Tyttötyön kansio*. Helsinki: Suomen Setle-mentti-liitto ry. Saatavilla [https://likka.fi/wp-con-tent/uploads/2018/08/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n-kansio.pdf](https://likka.fi/wp-content/uploads/2018/08/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n-kansio.pdf)
- Tukiainen, M. (2018). *Hyvän mielen vuosi*. Hel-sinki: PS-Kustannus.



7. Hengellisyys

Huomiothan, että tässä osiossa esiintyvät harjoitukset ovat näkökulmaltaan kristillisesti toteutettavia hengellisiä harjoituksia. Harjoitukset on tarkoitettu toteutettavan kristillisissä toimintaympäristöissä. Jos ryhmäläisten uskonnollinen vakaus ei ole täysin tiedossa tai ne poikkeavat toisistaan, on syytä käyttää elämäkatsomuksellisia tai yleispäteviä itsetutkiskeluun käytettäviä menetelmiä. katsomussensitiivisyys huomioiden, voit muokata tätä osiota siten, että se vastaa ryhmäsi arvoihin sekä hengellisiin tarpeisiin ja on luonteeltaan neutraalimpaa, erilaiset vakaumukset huomioivaa. Tukea teeman rakentamiseen voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla henkisyys, henkinen läsnäolo, meditaatio ja mindfulness.

Muita suositeltuja teemaan liittyviä harjoitteita ja materiaaleja:

[Tunnepätkä](#) – Meditaatioharjoitus (audio)

[Hyväksyvä hengitys ja herkkä sydän](#) – Meditaatioharjoitus (audio)

[Ankkurointiharjoitus](#) – Mindfulness- harjoitus (video)

Tällä tapaamiskerralla keskustellaan (kristillisestä) hengellisyydestä sekä hengellisyyden tuomasta lohdusta ja armosta. Lisäksi menetelmillä on mahdollista vahvistaa suhdetta omaan uskoon ja luottamusta johdatukseen.

1. Suojelusenkeli

[Virsi 971 – Suojelusenkeli \(Maan korvessa kulkevi lapsosen tie\)](#)

Ryhmä jaetaan kahtia. Keskelle huonetta asetetaan yhtä monta tuolia, kuin ryhmän puolikkaassa on jäseniä. Ryhmät asetetaan ympyrään, ja puolet naisista asettuu tuoleille jalat kohti ringin keskustaa. Ryhmät asetetaan ympyrään, ja puolet naisista menee istumaan tuoleille jalat kohti ympyrän keskustaa. Jokaisen taakse menee yksi ryhmäläinen seisomaan. Kuunnellaan tai lauletaan tuttua Suojelusenkeli-laulua. Aina kun säkeistössä lauletaan sana "enkeli", takana seisova koskettaa kevyesti edessä istuvan hartioita. Vuorot vaihdetaan toisinpäin ja sama toistetaan.

Muista ohjaajana sanoa ryhmäläisille ääneen, että he voivat kertoa, jos osallistuminen harjoitukseen ei tunnu miellyttävältä. Naisten voi olla vaikeaa koskea muihin tai he voivat kokea hankalana sen, että joku koskee heitä. Ennen harjoitusta sopikaa ryhmän kanssa myös mihin ei saa koskea. Jos joku kokee, että harjoitus on liian voimakas, lopettakaa.

(Sovellus Torri-Tuomisen (2014) harjoituksesta Enkelin siivet)

2. Tyyneysrukous

Luetaan ääneen Tyyneysrukous

*Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat,
Joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa mitkä
voin,
Ja viisautta erottaa nämä toisistaan.*

*Suo, että osaisin elää päivän kerrallaan,
Iloita hetkestä kerrallaan,
Hyväksyä vaikeudet tienä rauhaan,
Ottaa tämän syntisen maailman Jeesuksen tavoin
sellaisena
Kuin se on
Enkä sellaisena kuin itse haluaisin sen olevan,
Että osaisin luottaa siihen, että sinä teet kaiken
hyväksi,
Jos suostun tahtoosi,
Jotta voisin elää kohtalaisen onnellisena tässä
elämässä
Ja riemuiten kanssasi ikuisesti tulevassa.
Aamen.*

Pohditaan yhdessä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

1. Tyyneysrukouksessa rukoillaan Jumalalta tyyneyttä hyväksyä asiat, joita ei voi muuttaa, rohkeutta muuttaa mitkä voi ja viisautta erottaa nämä toisistaan. Mitä tämä ajatus sinussa herättää?
2. Mihin sinä voit vaikuttaa? Mihin et voi vaikuttaa?
3. Mikä antaa sinulle turvaa ja lohtua? Mikä on auttanut selviämään tähän asti? Onko sinulla esimerkiksi jokin ajatus, rukous, psalmi tai raamatunkohta, joka on auttanut sinua, kun on tuntunut vaikealta?

4. Millaista hellää huolenpitoa toivot saavasi, kun heittädyt Jumalan huomaan?

5. Rukousaiheesi?

Lyhyt lohdullinen soittolista:

Mestaripeerros – Anna Puu
Olen Sanoja Vailla – Arttu Koskenranta
Kosketa minua, Henki – Eve & Ossi
On armo suuri ihmeinen – Hope Soundi
Lähellä Sinua – Ilta Music
Herra kädelläsi – Jenni Vartiainen
Rakastettu – Juha Tapio
Pyysin päivän, sain koko elämän – Pekka Lehto
Niin Paljon Korkeammalla – Suhe Live

(Sovellus Helsingin Tuomiokirkkoseurakunnan Krito-ryhmän harjoituksesta)

3. Liikunnallinen rukous – Isä meidän

Isä

Kädellä piirretään ylhäältä alas suora linja
meidän,

Tehdään vaakasuora kaari, joka kuvaa meitä
joka olet taivaissa,

Osoitetaan käsi kohti taivasta

Pyhitetty olkoon sinun nimesi.

Nostetaan ylös molemmat kädet

Tulkoon sinun valtakuntasi.

Molemmat kädet levitetään sivulle

Tapautukoon sinun tahtosi,

Liike kuvaa asioiden laittamista paikoilleen / järjestämistä, jolloin liikkeessä liikutetaan vartalon etupuolella käsiä

myös maan päällä,

Tee marssimisliikettä

niin kuin taivaassa.

Käsiä osoitetaan taivasta päin

Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme,

Kädellä kosketetaan omaa vatsaa

Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,

Painetaan päätä alas ja laitetaan kädet ristiin

niin kuin mekin anteeksi annamme niille, jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.

Laitetaan kädet nyrkkiin ja tehdään lyöntiliikettä

Äläkä saata meitä kiusaukseen,

Käsillä tehdään torjuvaa liikettä

vaan päästä meidät pahasta.

Rullaa selkäsi kaarella ja venytä käsiäsi kohti lattiaa

Sillä sinun on valtakunta

Venytä kädet sivuille

ja voima

Laitetaan kyynärpäät koukkuun, kädet nyrkkiin ja koukistetaan polvia

ja kunnia

Nostetaan molemmat kädet ylös

iankaikkisesti.

Taputa käsillä kerran, jonka jälkeen piirrä niin iso ympyrä kuin pystyt

Aamen.

Lopuksi laitetaan kädet ristiin

(Helle-Lahti 2014, 50–52)

4. Pieni hiljaisuuden retriitti

Hiljaisuuden retriitti on kutsu luopua sanoista, kääntyä oman sisimmän ja Jumalan puoleen. Useimmiten retriitti kestää vähintään kaksi vuorokautta, mutta lyhyemmässäkin ajassa voi tavoittaa jotakin hiljaisuuden kosketuksesta. Toteuttakaa oma pieni hiljaisuuden retriittinne sillä tavoin kuin se on teille mahdollista. On hyvä, jos käytettävissä on kappeli tai kirkkotila sekä useampia muita huoneita, mielellään myös kauniit ulkoilumaastot.

Lisää tietoa retriitin järjestämiseen löytyy esimerkiksi osoitteesta www.hiljaisuudenystavat.fi tai teoksesta: Häyrynen, S. & Kotila, H. (2003). Retriitti: Tie hiljaisuuteen. Helsinki: Edita.

(Sovellus Pruukin (2016) harjoituksesta Pieni hiljaisuuden retriitti)

5. Rukouskivet

Rukouskivien käyttö sopii hiljaisuuden retriittiin täydellisesti. Lisäksi niitä voidaan käyttää eri hartauskerroilla. Rukouskivialttarilla kävijä voi valita mieleisensä lasikiven (tai muun pienen esineen), laittaa sen isompaan maljaan ja lausua mielessään oman hiljaisen rukouksen. Jos ryhmä haluaa, rukouskivet voidaan maalata myös itse.

Rukouskivien väreillä on seuraavat merkitykset:

- vihreä: lapset, kasvu, toivo
- sininen: minä, oma jaksaminen, terveys, uskonelämän hoitaminen
- punainen: ilo, rakkaus, ihmissuhteet, äiti, isä, puoliso
- keltainen: arkielämä, rahahuolet
- musta: suru, sairaus
- kirkas/valkoinen: sanatonta puhetta Jumalalle.

Tarvitaan: erivärisiä lasikiviä tai luonnonkiviä, akryylimaalaa ja pensseleitä, lasimaljoja, halutessa risti, ikoni, tai molemmat, kynttilöitä, tuoreita kukkia tms. rukouskivialttarille

(Suomen evankelisluterilainen kirkko)

6. Irti päästäminen

Ohjataan ryhmäläisiä miettimään ihmisiä, joiden kanssa heillä on selvittämättömiä asioita. Hetken miettimisen jälkeen jokainen sytyttää vuorollaan kynttilän jokaista ihmistä kohtaan, jolle tällä hetkellä kantaa jostain kaunaa. Istutaan kynttilöiden ääreen mukavaan asentoon ja keskitytään hengitykseen. Kohdennetaan ajatukset yksi kerrallaan noihin ihmisiin ja toistetaan kunkin kohdalla mielessä lausetta: annan sinulle anteeksi. Myös itselleen on hyvä osata antaa anteeksi. Lopuksi jokainen saa kertoa, miltä tuntuu nyt. Ryhmän niin halutessa, voidaan myös rukoilla yhdessä.

(Tukiainen 2018, 114)

7. Ignatianinen viiden kohdan rukous

Jos omin sanoin rukoilu tuntuu hankalalta, ignatianinen viiden kohdan rukous (tai IVKR) saattaa auttaa. IVKR ohjaa keskittymään viiteen teemaan: kiittämiseen, herkkyyteen, katselemiseen, keskusteluun ja johdatukseen.

Näin se toimii:

Ennen rukousta ohjaajat pyytävät ryhmäläisiä rauhoittumaan ja vetämään syvään henkeä. Ryhmäläisiä muistutetaan, että Jumala hyväksyy heidät ja rakastaa jokaista.

1. Kiitä

Jumala on kaiken hyvän lähde, ja haluaa antaa meille kaikkea hyvää. Keskity yhteen asiaan, josta olet tänään kiitollinen. Se voi olla ihminen, esine, säätila, mikä vain. Kerro Jumalalle, että olet kiitollinen hänen antamista lahjoistaan.

"Älkää olko mistään huolissanne, vaan saattakaa aina se, mitä tarvitsette, rukoillen, anoen ja kiittäen Jumalan tietoon." (Fil. 4:6)

Ryhmäläiset voivat ilmaista kiitollisuutensa sanallisesti muille tai esimerkiksi kiinnittämällä omat kiitollisuuden kohteensa lappuina samalle kartongille.

2. Pyydä herkkyyttä

Me ihmiset näemme vain oman näkökulmamme ja saatamme siksi olla huomaamatta jotain tärkeää. Jumala näkee kaiken, ja siksi on hyvä pyytää herkkyyttä huomata se, mitä Jumala haluaa meidän huomaavan. Kun herkkyydellä huomaamme jotain, meidän tulee suhtautua siihen armollisuudella. Jos huomaat omassa elämässäsi jotain, joka on muutoksen tarpeessa, älä syytä itseäsi. Vie asia Jumalan luo rukouksessa ja jatka eteenpäin Hänen siunauksessaan.

Ryhmäläiset voivat rukoilla yhdessä ohjaajien johdolla.

3. Katsele

Katsele mielessäsi menneen päivän tai viikon tapahtumia. Mitkä asiat saivat aikaan sinussa kielteisiä tunteita: vihaa, turhautumista, surua, ahdistusta? Mitkä asiat rikkovat elämääsi ja mitkä rakentavat? Mitä Jumala haluaa puhua sinulle arkesi keskellä? Kaikki nämä asiat voi jättää Jumalan haltuun.

Ryhmäläiset voivat kertoa kielteisistä tunteistaan sekä voimavaraa tuottavista tekijöistä parille. He voivat yhdessä pohtia Jumalan vastauksia. Ryhmä voi myös käyttää jotain visuaalista tapaa, esimerkiksi piirtää kollaasin, jossa on esillä sekä rikkovat, että rakentavat tekijät.

4. Keskustele Jumalan kanssa

Kerro Jumalalle huolesi. Hän kuulee ne ja tietää niiden taakan. Pyydä häntä ottamaan taakka sydämeltäsi ja mielestäsi. Muista myös hiljentyä ja kuunnella vastausta, sillä rukous on keskustelua. Vastaus voi olla muutakin kuin sanallinen, eikä se välttämättä käy ilmi rukouksen aikana. Muista kertoa myös omista tuntemuksistasi, sillä Jumala haluaa kuulla myös sinusta, ei pelkästään sinun asiastasi.

Ryhmäläiset voivat kirjoittaa, piirtää tai leikata huoleensa liittyvän kuvan. Huolet sujautetaan huolilaatikkoon. Ryhmä voi rukoilla yhdessä kaikkien huolten puolesta ja pyytää siunausta niistä selviytymiseen.

5. Pyydä johdatusta

Kertaa lopuksi mielessäsi tulevaa: mahdollisuuksia ja haasteita, iloa ja pelkoa herättäviä asioita. Pyydä Jumalalta johdatusta ja rohkeutta haasteisiin, sekä myötätuntoa ja kärsivällisyyttä ihmisten kohtaamiseen. Jumala on luvannut kuljettaa ja johdattaa meitä, ja sen pyytäminen muistuttaa meitä siitä.

Ryhmälle annetaan käyttöön iso paperi, johon piirretään polku. Ryhmäläiset voivat kirjoittaa polun varrelle mahdollisuuksia, haasteita sekä erilaisia tunteita herättäviä asioita. Myönteiset asiat voidaan kirjoittaa eri värillä kuin negatiiviset. Lopuksi luetaan yhdessä läpi, mitä kaikkea polun varrelle on ilmestynyt.

Ohjaaja tai vapaaehtoinen ryhmäläinen voi lukea seuraavan Raamatun tekstin yhteisesti.

”Älkää huolehtiko siitä, mitä söisitte tai joisitte. Katsokaa taivaan lintuja! Eivät ne kylvä eivätkä kokoa satoa varastoon, mutta silti taivaallinen Isänne ruokkii ne. Ettekö te ole paljon enemmän arvoisia kuin ne? Ja miksi huolehditte vaatteista? Katsokaa kedon kukkia, kuinka ne kasvavat! Eivät ne näe vaivaa eivätkä kehrää. Mutta minä sanon teille: Ei edes Salomo kaikessa loistossaan ollut niin kauniisti vaattetettu kuin ne. Teidän Isänne taivaassa tietää teidän tarvitsevan kaikkea tätä. Älkää siis huolehtiko huomisesta. Luottakaa Jumalaaan.” Matt. 6: 25–34

Tarvitaan: värikyniä, piirustuspaperia, yksi suuri paperi, valmiita kuvia tai aikakauslehtiä tms., saksa

(Nurmi & Vatto 2019, 32–33)

8. Mielikuvaharjoitus: Jumalan remontissa

Ryhmäläiset kuvittelevat itsensä eläviksi taloksi, johon Jumala on kutsuttu remontoimaan. Mielikuvissa voidaan ensin tuntea mielihyvää siitä, että piinallisen kauan repsottaneet ja vaivanneet asiat vihdoinkin korjataan: valaistus saatetaan uusiksi, uutuava hana vaihdetaan ja tapetit saavat uuden ulkomuodon vaihtuessaan uusiin, tuore maalikerros saattaa saada olon tuntumaan puhtaalta. Sitten tapahtuukin jotain yllättävää, ensimmäinen seinä kaatuu. Saatat tällöin tuntea epämiellyttävää kipua. Mitä tapahtuu? On ulkoseinän vuoro kaatua. Tämä voi saada sinut tuntemaan olosi täysin alastomaksi.

Seinien kaatuessa syntyy täysin uudenlainen talo, sellainen talo, johon Jumala aikoo muuttaa asumaan. Kenties uusi asuinsiipi, lisäkerros tai tornirakennelma. Huokaiset helpotuksesta. Tämä tarkoittaa, että moni muukin voi joko remontoida taloasi – tai rapistaa sen. Väistämätöntä on, että ympäristösi ja valintasi vaikuttavat sinuun. Kysymys onkin siitä, että kenen annat talossasi toimia pääurakoitsijana? Harkinnan jälkeen rukoile ja toivota Jumala tervetulleeksi taloosi.

(Hirsto, Paalanne & Siukonen 2015, 23)

Lähteet

- Helle-Lahti, E. (2014). *Liikuttava seurakunta*. Helsinki: Kirjapaja.
- Hirsto, J., Paalanne, H. & Siukonen, A. (2015). *Todella mystistä. Hengellisten harjoitusten kirja*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Nurmi, H. & Vatto, R. (2019). *”Rohkaise minua henki.” Materiaalipaketti nuoren hengellisen identiteetin tukemiseksi rippikoulun jälkeisessä nuorisotyössä*. Materiaalipaketti. (liite 2.) [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168348/Nurmi%20ja%20Vatto_materiaalipaketti%20nuoren%20hengellisen%20identiteetin%20tukemiseksi.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Pruuki, H. (2016). *Voimasiskot – naisten voimaryhmän ohjaajan materiaali*. Helsinki: Suomen NNKY-liitto ry.
- Suomen ev.-lut. seurakuntien lapsityön keskus, Torri-Tuominen, M., Kattelus, E., Ranta-aho, R. & Seurakuntien lapsityön keskus. (2014). *Laula, leiki lasten virsi*. Helsinki: Lasten keskus: Kirjapaja.
- Tukiainen, M. (2018). *Hyvän mielen vuosi*. Helsinki: PS-Kustannus.



Purku-
harjoituksia

Harjoitusten jälkeen olisi hyvä suorittaa niiden purku. Toiminnallisten harjoitusten purkuun löytyy useita eri vaihtoehtoja. Purussa voi hyödyntää ryhmän mukaan erilaisia "apuvälineitä", kuten esimerkiksi piirustuksia, ääniä, kortteja tai muuta vastaavaa. Purku olisi hyvä muistaa pitää tarpeeksi tiiviinä. Monesti naiset lämpenevät keskustelemaan vasta ryhmäkerran loppua kohden.

1. Tunnekortit

Tässä harjoituksessa voidaan käyttää erilaisia tunnekortteja (esim. Tunnesäätilakortit). Ohjaaja voi myös leikellä lehdistä erilaisia kuvia tai tulostaa niitä. Jokainen ottaa sen kuvan, mikä ilmentää hänen tunteitaan juuri sillä hetkellä ja kertoo vuorollaan ryhmälle, miksi päätyi valitsemaan juuri sen kortin. Korttia voi halutessaan vain näyttää muille ryhmäläisille, jos puhuminen tuntuu vaikealta.

Tarvitaan: valmiiksi tulostettuja / leikattuja kuvia tai kortteja, aikakauslehtiä tms.

(Suomen Setlementtiliitto ry 2012, 111)

2. Fiiliskierros

Fiiliskierroksella on mahdollista keskustella juuri sen hetken tuntemuksista, joita on eri harjoituksista ilmennyt. Fiiliskierroksen voi myös toteuttaa väripapereilla: vihreä, keltainen ja punainen. Vihreä on iloinen, punainen on surullinen ja keltainen niiden keskeltä.

Tarvitaan: halutessaan väripapereita

(Suomen Setlementtiliitto ry 2012, 111)

3. Päivänkakkara

Tarkoituksena on jättää hyvästit ryhmän toiminnan osalta ryhmänohjaajille ja muille osallistujille. Toiminnassa ohjaaja on piirtänyt isolle paperille päivänkakkaran. Kaikki ryhmäläiset kirjoittavat omiin terälehtiinsä jonkun ryhmään liittyvän

ajatuksen. Vaihtoehtoisesti terälehdet voidaan itse liimata isolle aluspaperille.

Päivänkakkaran ajatukset käydään läpi yhdessä ja voidaan nauttia lähtökahvit/-teet/-mehut ja pientä purtavaa. Halutessaan voidaan ottaa vielä yhteiskuva ryhmästä ja päivänkakkarasta.

Tarvitaan: kyniä ja keltaisia terälehtiä, liimapuikkoja

(Piispanen 2003, 108)

4. Yhteinen piirustus

Ryhmä käy piirtämällä havainnollistaen läpi asioita, jotka ovat olleet esillä ryhmän toiminnan aikana – kaikkia tunteita, taustalla olevia kokemuksia, oivalluksia ja unelmia. Otetaan yksi yhteinen iso paperi, johon jokainen piirtää vuorollaan. Ohjaaja ottaa jokaisen piirtäjän kohdalla aikaa esimerkiksi minuutin verran. Etukäteen voidaan sopia, kuinka monta kierrosta yhteisen kuvan piirtämiseen käytetään.

Ensimmäinen aloittaa kuvan piirtämisen. Kun aika on täynnä, piirtäminen lopetetaan ja vuoro siirtyy seuraavalle. Ei haittaa, vaikka edellisen piirtäjän kuva jää kesken, seuraavan tehtävänä on jatkaa kuvaa. Jokainen vie kuvitusta eteenpäin niin, että tavoitteena on muodostaa mahdollisimman yhtenäinen kuva. Hauskuutta ja haastetta lisää, jos piirtäjä keksii kuvaan yllättäviä elementtejä.

Harjoitus voidaan toteuttaa myös niin, että peitetään koko pöytä isolla paperilla. Ryhmäläiset asettuvat tasaisesti pöydän ympärille ja kiertelevät vaapaassa tahdissa keskustelematta lisäämässä kuvaelementtejä haluamiinsa kohtiin, eli jokainen piirtää samanaikaisesti. Taustalla voi soida musiikkia. Lopputuloksena muodostuu yhteinen suuri taide-teos.

Vinkki: suuren paperin saa esimerkiksi teippaamalla useita A3-kokoisia papereita yhteen. Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä valmis kuva näytti? Oliko helppo jatkaa toisen kuvitusta? Miten yhteistyö toimi?

Tarvitaan: papereita, kyniä, sormivärejä

(Mahis / Nuorten Akatemia 2018, 19)

5. Kädenjälki

Toiminnan päättyessä jokainen saa jättää oman kädenjälkensä merkiksi ryhmässä mukanaolosta. Jokainen painaa oman kädenjälkensä isolle lakanalle sormivärillä värjättyllä kädellä. Kädenjälki signeerataan vielä tussilla. Lakanan voi ripustaa mahdollisen yhteisen tilan seinälle ja siitä voi myös jokainen ottaa itselleen muistoksi kuvan.

Vaihtoehto: kädenjälkikuvan voi toteuttaa myös heti ryhmän toiminnan alkaessa, jolloin käsistä muodostuu "meidän ryhmä".

Tarvitaan: lakana tai iso paperi, tusseja, sormivärejä

(Mahis / Nuorten Akatemia 2018, 48)

6. Avoimet lauseet:

Ohjaaja on laittanut seinille isoja lappuja, joissa on lauseen alkuja, kuten Eniten jäin ryhmässä kaipaamaan... Opin, että... Parasta oli... Olisin halunnut enemmän... Tunnelma ryhmässä oli... Ryhmä antoi minulle... Annoin ryhmälle... jne. Ryhmäläiset käyvät kirjoittamassa lauseisiin jatkot. Lopuksi käydään yhdessä läpi lappuihin kirjoitettuja asioita.

Tarvitaan: isoja papereita ja erivärisiä tusseja

(Anttonen 2013, 59)

Osallistujien mielipide ryhmäkerroista on erityisen tärkeää, minkä vuoksi on suositeltavaa pyytää heiltä suullista tai kirjallista palautetta pidetyistä ryhmäkerroista. Palautteen avulla työntekijät voivat tarvittaessa muuttaa ja kehittää ryhmäkertoja enemmän Kanssasisarten näköisiksi.

Lähteet

- Anttonen, H. (2013). Vertaistukea ryhmästä – Vertaisohjaajan opas [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57322/Anttonen_Hannamari.pdf?sequence=1
- Mahis / Nuorten Akatemia. *Harjoituspankki*. Saatavilla <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>
- Piispanen, R. (2003). *Kohtaamisen iloa. Toiminnallisia menetelmiä kokouksiin, koulutukseen ja työnohjaukseen*. Helsinki: Tmi Ritva Piispanen.
- Suomen Setlementtiliitto ry. (2012). *Tyttötyön kansio*. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry. Saatavilla <https://likka.fi/wp-content/uploads/2018/08/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n-kansio.pdf>



*Turvallinen
ryhmänohjaus*

Tietyissä ryhmänohjaustilanteissa saattaa ilmetä ohjaajalle haasteellisia tilanteita. Tämän takia ryhmänohjaajan on hyvä tietää, kuinka edetä haasteellisten tilanteiden ilmentyessä. Tärkeää on myös huomioida, kuinka luoda turvallinen ympäristö jokaiselle ryhmään osallistujalle. Asiakastyössä turvallisuus voidaan määritellä psyykkisenä ja fyysisenä tilana. Turvallisessa työympäristössä tiedostetaan väkivaltatilanteet ja kuinka niissä tulee toimia. Työntekijän turvaamiseksi on tärkeää mahdollistaa työympäristö, jossa vaaratilanteita ei toteutuisi. Tämän vuoksi turvallisessa työympäristössä tulisi ottaa huomioon vaihtoehtoiset varauskäynnit, riittävä valaistus ja välttää yksin työskentelyä. Lisäksi ettei lähettyvillä olisi uhkaavia teräviä esineitä, joilla voisi rajoittaa toisen liikumista, satuttaa, lyödä tai heittää. Työntekijän on hyvä miettiä etukäteen esineitä, joita pitää tilassa esillä.

Psyykkisessä turvallisuudessa ihminen luottaa omiin ammatillisiin taitoihinsa ja työympäristö koostuu onnistuneista vuorovaikutustilanteista. Onnistunut psyykinen turvallisuus tukee kunnioittavaa kohtaamista asiakkaita kohtaan. Ihminen tiedostaa riskit ja osaa varautua sekä sopeutua niihin. Työyhteisön yhteiset sopimukset ja suunnitelmat auttavat tilanteen vaatiessa nopeasti toimimiseen. Varautumalla vaaratilanteisiin, ihminen osaa valmistautua tilanteeseen henkisesti. Jälkioireet tilanteesta lähtevät pois nopeammin, kun tilannetta jälkikäteen käsitellään ja siihen liittyviä tunteita. On tärkeää miettiä, miten tilanne olisi tulevaisuudessa välitettävissä ja kuinka tulisi itselleen hakea tukea asiaan. Lisäksi tapahtuneesta tulee välittömästi tehdä ilmoitus eteenpäin esihenkilölle tai tarpeen mukaan viranomaisille. Väkivaltatilanteen kohdanneen lisäksi, voi myös työntekijät olla yhtä järkyttyneitä tilanteesta. Tilanteen jälkeiseen selviytymiseen auttaa itseä suojaava ja arvostava asenne. Oman itsensä ja työn arvostaminen välittykin huomioimalla turvallisuus.

Esimerkkejä uhkaavista esineistä, joihin työntekijän olisi hyvä kiinnittää huomiota, ennen ryhmän aloitusta:

- sakset
- kynät
- paperiveitset
- neulat ja ruiskut
- painavat heitettävät esineet

Konfliktit ryhmässä

Konflikteja ilmenee ryhmätoiminnassa erityisesti kuohuntavaiheessa, jolloin ryhmän jäsenet hakevat omaa paikkaansa ryhmän jäsenenä. Avoimesti käsitelty konfliktitilanne vaikuttaa ryhmään positiivisella tavalla. Se luo turvallisuutta ja luottamusta. Kaikki konfliktit ja muut erimielisyydet ovat luonnollisia, väistämättömiä ja tarpeellisia ryhmätoiminnassa. Jokainen ihminen käyttäytyy ristiriitaisissa eri tavalla.

Konfliktin eri muotoja ja hallintatapoja

1. Kilpaileminen

Ryhmäläinen tuo esiin omia tavoitteitaan ja vähättelee toisten tavoitteita. Hän ajattelee, että vain yksi voi voittaa ja muut hävitä.

2. Mukautuminen

Ryhmäläinen antaa periksi ja huolehtii enemmän muiden tavoitteiden toteutumisesta.

3. Vältteleminen

Ryhmäläinen pyrkii lähtemään pois haastavasta tilanteesta, vaikka puheenaihetta vaihtamalla tai hän heittäytyy puhumattomaksi marttyyriksi, vaikka olisi todellisuudessa aivan eri mieltä.

4. Kompromissiin pyrkiminen

Ryhmäläinen valitsee keskitien, koska hän tahtoo saada konfliktien kaikkien osapuolten tavoitteet osittain toteutumaan.

5. Yhteistyön tavoittelemine

Ryhmäläinen yrittää tavoitella kaikkien etua ja saavuttamaan loppuratkaisun, johon kaikki ovat tyytyväisiä.

Konfliktien myönteisiä vaikutuksia ryhmälle

- Uusia ideoita pohditaan huolellisesti.
- Huomio kiinnittyy avainongelmiin, mikä auttaa ryhmää pysymään tehtävässään.
- Todennäköisyys muutoksiin ja uudistuksiin kasvaa.
- Luovuus lisääntyy.
- Vanha tuulettuu.
- Ymmärrys erilaisia ihmisiä ja asioita kohtaan kasvaa.
- Motivaatio ryhmän perustehtävän tavoitteluun lisääntyy.
- Ryhmän yhtenäisyys paranee.

Konfliktien kielteisiä vaikutuksia ryhmälle

- Vuorovaikutus lukkiutuu.
- Kielteiset yleistykset ja tunteet lisääntyvät.
- Yhteistyö vähenee.
- Omavaltaiset menetelmät yleistyvät.
- Halu ja kyky asettua toisen asemaan vähenevät.

Ohjaajan merkitys konflikteissa

- Ohjaajan rooli on tukea ryhmäläisiä ylläpitämään ja ristiriitatilanteessa palauttamaan välitön ja suora vuorovaikutus toisiinsa.
- Ristiriidat tulisi ratkaista mahdollisimman varhain, sillä pitkittyminen johtaa erimielisyydet henkilöihin kohdistuviksi ja alkuperäinen aihe hämärtyy.
- Ristiriidassa voidaan pyrkiä tilanteeseen, jossa kaikki hyötyvät. Tällöin ryhmäläisten on kyettävä asennoitumaan vastakkaisuuden sijaan yhteistyöhön.
- On tärkeää erotella selkeästi toisistaan henkilöt ja asiat, joita erimielisyys koskee. Erimielisyydet muuttuvat riidoiksi, jos vastakkaiset pyrkimykset

tulkitaan tahalliseksi loukkausyritykseksi. Tilanteista muodostuu tunnevaltaisia ja erimielisyydet perustellaan toisen persoonallisista piirteistä johdettaviksi.

· On tärkeää selvittää mitä riitatilanteen osapuolet todella haluavat. Usein väitellään jostain muusta kuin asiasta, joka on ollut alkuperäinen päämäärä.

Työympäristön turvallisuus -miellekartta

1. Piirrä työskentelytilastasi pohjapiirros, johon tulee näkyviin huonekalut, ikkunat, ovet, vaaralliset ja arvokkaat tavarat. Pohdi:

- Olisiko työskentelytilaan hyvä tehdä muutoksia?
- Onko ulospääsy työskentelytilasta esteetön?
- Onko työskentelytilassa yksityiskohtia, jotka ovat vaarallisia?

2. Mieti työssäsi mahdollisten uhkatilanteiden kohtaamista ajatuksissasi ja tee niiden varalle suunnitelma. Pohdi:

- Miten hälytät apua?
- Mitä sanot tilanteessa?
- Tarvittaessa mitä kautta pääsen tilanteesta paikoon?

Vinkkejä ohjaajalle, jos asiakas on kiihtynyt

- Kiihtyessään ihmisen aistit heikkenevät, minkä vuoksi on tärkeää aloittaa rauhoittelu keskustelemalla, selvittelemällä ja rauhoittelemalla lyhyillä ja selkeillä lauseilla.
- Anna todella kiihtyneen asiakkaan ensin rauhoittua, ennen kun aloitat keskustelun.
- Anna asiakkaalle tilaa rauhoittua tai perääntyä tilanteesta, jotta myöhemmin rauhoittelu helpottuisi ja helpottaisi seuraavaa kohtaamista.
- Jos asiakas haluaa keskustella, pysy ystävällisenä ja rauhallisena sekä tarkkaile asiakasta tilanteen aikana. Osoita auttamisen ja kiinnostuksen halua asiakasta kohtaan sekä kuuntele aktiivisesti.
- Työntekijä voi helposti ärsyntyä asiakkaan ärsyyntyneisyydestä, jonka vuoksi on hyvä tunnistaa oma herkkyyks erilaisille reaktioille ja osata hillitä niitä.

- Vältä luomasta provosoivia eleitä ja ilmeitä asiakasta kohtaan.
- Vältä tuijottamista. Pidä avoin ja luonnollinen katsekontakti.
- Asiakkaan rauhoittelussa yritä selvittää syy tunnetilaan ja sen syihin.
- Käytä yksinkertaisia kysymyksiä ja puhu selkeästi. Vältä miksi-kysymyksiä, sillä se voi ärsyttää asiakasta ja käytä sen sijaan puhuttelumuuotoja kuten voisitteko, saitteko ja kertoisitteko. Asiakkaan on vaikeampi olla vihainen, kun hän on samaa mieltä, minkä vuoksi pyri kysymään kysymyksiä, joihin hän voi vastata myöntävästi.
- Älä hyssyttele.
- Pyri jäsentelemään tilannetta asiakkaalle ja itsellesi sekä lopuksi tehdä jäsentäviä kysymyksiä. Tällä tavoin asiakas saa tunteen, että häntä halutaan ymmärtää ja hän tulee kuulluksi.
- Auta asiakasta kestämään tunteet ja tilanne, jos et saa hänen tunnetilaansa helpottumaan.
- Käytä mahdollisesti aikaisempia tietojasi asiakkaan rauhoitteluun.
- Neuvo ja anna tietoa asiakkaalle siitä, mitä hänen tulisi tehdä.

Vinkkejä ohjaajalle, jos asiakas käyttäytyy väkivaltaisesti

- Puutu välittömästi väkivaltaiseen käyttäytymiseen.
- Älä ota turhia riskejä tilanteessa.
- Pyydä tilanteeseen apua, äläkä toimi yksin.
- Tarkista ulospääsy tilanteesta ja lähesty aggressiivista asiakasta rauhallisesti ja varovasti.
- Ota selvää, mistä ja kuka voi hälyttää apua tilanteessa.
- Selvitä, onko tilanteessa ympärillä muita vai onko asiakas yksin. Tietyissä tilanteissa asiakasta voi rauhoittaa se, ettei ympärillä ole muita ihmisiä.
- Ota selvää, onko asiakkaalle uhkaava esine itsellään. Jos on, älä yritä ottaa sitä pois.
- Jos tilanne sallii, voi pyytää asiakkaan laittavan uhkaavan esineen sivuun.
- Pyri olemaan neutraali ja rauhallinen tilanteessa, sillä asiakas voi kokea teot ja sanat uhkaaviksi.
- Asiakkaan puheesta voi saada tärkeää tietoa rauhoittamista varten, minkä vuoksi työntekijän on tärkeää kuunnella asiakasta.
- Pyri saamaan lisäaikaa apujoukkojen tuloa varten.

- Jos mahdollista puhuttele asiakasta nimellä. Se luo turvallisuuden tunnetta asiakkaalle.
- Yleensä istuva ihminen ei hyökkää, minkä vuoksi on hyvä, jos saat asiakkaan istumaan. Istu itse tuolille, josta on helppo nousta ylös.
- Kerro asiakkaalle, mitä väkivaltaisesta tilanteesta voi seurata ja anna vaihtoehtoja. Älä kuitenkaan uhkaile tai kerro toteutumattomia seurauksia väkivaltilanteesta.
- Ehdota asiakasta poistumaan tilasta. Voit mahdollisuuksien mukaan myös itse pohtia, voisitko poistua tilasta. Jos et, anna asiakkaalle tilaa ja suoja itseäsi.
- Älä suoja materiaa ennen itseäsi.
- Älä tee äkkinäisiä liikkeitä, jotka asiakas voi kokea uhkaavaksi.
- Älä koske asiakasta.
- Älä käännä asiakkaalle selkää.
- Käytä yksinkertaisia sanoja kuten esim. ”irti” tai ”seis”, kun asiakas selkeästi on hyökkäämässä sinua kohti. Voit myös karjaista sanan, jotta asiakas hämmentyy hetkeksi asiasta.
- Tee jotain yllättävää, jos sinun on päästävä pois tilanteesta.

Defusing purkumenetelmä

Defusing on alun perin 1980-luvun lopulla kehitetty psykologinen purkumenetelmä, jolla pyrittiin purkamaan ammattilaisten kohtaamia traumaattisia tilanteita välittömästi traumaattisen tapahtuman jälkeen. Istuntoa johtaa yleensä tarkoitukseen koulutettu vetäjä tai esimerkiksi psykologi tai muu vastaava terveydenhuollon työntekijä. Huomioitavaa on, että purkukeskustelua johtanut, ei saa olla ollut itse osallisena tapahtuneeseen, säilyttäen täten neutraalin arvioijan roolin. Purkuis-tunnon ajatuksena on, että tilanne käsitellään mahdollisimman pian poikkeavan tilanteen jälkeen, yleisesti ennen työvuoron loppua. Purkutilanteen tarkoituksena on, että siihen osallistuvat käyvät läpi trauman aiheuttaneen tilanteen sekä siitä heränneet tunteet sekä ajatukset. Tavoitteeksi voidaan mainita, että kaikilla istuntoon osallistuvilla olisi samanlainen informaatio sekä käsitys tapahtuneesta tilanteesta. Istunto kestää yleensä 30–60 minuuttia. Purkukeskustelussa myös arvioidaan jatkotoimien tarve, jos tarvetta esiintyy, järjestetään ne myöhemmin.

Huomioon otettavia asioita purkutilanteessa

- Fyysisen hyökkäyksen lisäksi voi verbaalinen hyökkäys olla yhtä järkyttävä, joka on tärkeää huomioida keskustelussa.
- Kannattaa välttää työntekijään kohtaan olevaa jälkiviisasta kritiikkiä ja keskittyä tulevaan. Tulee välttää keskustelua siitä, miten tilanteessa olisi voinut tehdä toisin ja keskittyä tulevaan sekä mitä tilanteesta opittiin.
- Purkutilanteen vetäjän tulee rohkaista väkivaltilanteessa ollutta henkilöä keskustelemaan, tukea ja kuunnella. Tässä vaiheessa ei vielä tarvitse etsiä ratkaisuja. Väkivaltilanteen kohdannut ihmiselle on hyvä sanoittaa saatavilla olevasta avusta, vaikka hän ei olisikaan siihen vielä kykeneväinen.
- Purkutilanteen vetäjän tulee tunnistaa omat rajansa ja milloin hakea apua tilanteeseen asiantuntijoilta.
- Toipumisessa on purkutilanteen ohjaajat ensimmäisen vaiheen apuna, josta on myöhemminkin monenlaista apua väkivaltilanteen kohdanneelle. Pidetyt purkukeskustelun jälkeen ohjaaja kuitenkin kartoittaa lisäavun tarpeen ja ohjeistaa asiakkaan muiden auttavien tahojen piiriin (ks. Verkostokartta).

Ohjaajan oma jaksaminen

Ohjausten aikana on myös tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan. Ohjaajan onkin hyvä pohdita itselleen erilaisia keinoja, millä säädellä omaa vireystilaansa. Keinoja oman vireystilan säätelyyn voi hyödyntääkin erilaisia läsnäoloharjoituksia. Läsnäoloharjoituksen avulla voi tarpeen mukaan nostaa tai laskea omaa vireystilaansa.

Kymmenen askeleen läsnäoloharjoitus

1. Halaus: Halaa itseäsi laittamalla kädet ristikkäin olkapäillesi. Jos tuntuu mukavalta, voit myös samalla taputella itseäsi.

2. Voimalause: Mieti itsellesi voimalause, jota toistat. Voit esimerkiksi sanoa itsellesi, että hyväksyt itsesi täysin, vaikka nyt tunnetkin pelkoa.

3. Ranta-aaltohengitys: Mieti mielessäsi merestä rantaan tulevia aallon kohinan ääniä. Hengitä nenän kautta nopeasti sisään ja hengitä ulos suun kautta rauhallisesti.

4. Lohdutus: Sanoita ja kuiski itsellesi rauhoittavia ja kauniita sanoja.

5. Nimeni: Kerro mielessäsi tai sano ääneen oma nimesi, mitä kaikkea olet tänään tehnyt ja mitä tulet tekemään.

6. Rauhoittavan esineen kantaminen: Pidä mukana esinettä, joka rahoittaa sinua. Esine voi olla esimerkiksi koru, valokuva tai kivi.

7. Mielessä mielipaikkaan siirtyminen: Mieti mielessäsi paikka, jossa sinulla on rauhallinen ja levollinen olla. Aisteillasi voit elävöittää paikkaa, joka voi olla henkinen, vertauskuvallinen tai vaikkapa ranta.

8. Jos olisin puu: Tunne, kuinka syvälle maan sisään kasvaa jalkapohjistasi juuret.

9. Hengityssykli: Hengitä syvään sisään- ja uloshengitystä kymmenen kertaa.

Hengitysharjoitusten aikana koe, kuinka veren kautta happi siirtyy jokaiseen soluusi.

10. Taputtelu: Taputtele yhteen käsiäsi. Voit koella taputella käsiä kevyemmin ja voimakkaammin. Aisti, kuinka kokemus muuttuu käsien tunteuksissa taputusten aikana.

(Auvinen & Sarvela 2020, 297–298)

Ryhmänohjaajan itsearviointi

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen on suositeltavaa täyttää itsearviointilomake, jotta kehittyisi paremmaksi emotionaalisen tuen varmistajaksi ja toiminnan kehittäjäksi itse ryhmänohjaajana. Itsearviointi auttaa jäsentämään omia ajatuksia, tunteita ja työotteita. Itsearviointi lomakkeeseen voi kirjata ylös ryhmässä nousseita asioita, joihin ohjaaja kokee olevan tärkeää palata uudelleen tulevilla ryhmäkertoilla.

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita ryhmäkerrasta heräsi?
- Onnistuinko ottamaan jokaisen ryhmäläisen huomioon yksilöllisesti?
- Miten mielestäni onnistuin ryhmässä tukemaan apuohjaajana olevaa kokemusasiantuntijaa?
- Missä koin onnistuvani?
- Miten ja missä tilanteessa olisin voinut toimia toisin?
- Tärkeää on olla myös itseänsä kohtaan myötätuntoinen ja lempeä sekä muistaa, että vain kokemuksen kautta voi kehittyä hyväksi ryhmänohjaajaksi.

Lähteet

- Auvinen, E. & Sarvela, K. (2020). *Yhteinen kieli: Traumatietaisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Helsinki: Basam Books.
- Ekström, L. Leppämäki, P. & Vilén, M. (2002). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Ekström, L. Leppämäki, P. & Vilén, M. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kainulainen, J., Kukkonen, A., Nissinen, T. & Pöllönen, A. (2019). *Hevari. Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas*. Mielenterveyden keskusliitto. Saatavilla <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/4e847b9f-ryhmavalmennuksenopas.pdf>

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. (2007). *Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Kopakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: Edita: Suomen psykologiliitto.



*Loppusanat &
kütökset*

Sinä, joka päädyit lukemaan tuottamaamme opasta

Toivomme, että sait laajemman ja monipuolisemman ymmärryksen nais erityisestä ryhmätoiminnan ohjauksesta ja sen toteutuksesta. Suosittelemme lämpimästi hyödyntämään ehdottamiamme materiaaleja ryhmätoiminnan suunnittelussa ja sen toteutuksessa.

Tuottamamme opas mahdollistui monipuolisen verkostoitumisen myötä eri nais erityistä työtä tekevien toimijoiden kanssa. Erityisesti työelämäyhteistyökumppanimme Naistenkartano ry, Osis – vertaisten osallisuutta vahvistava toiminta ja Suomen NNKY-liitto ry antoivat meille uutta ja hyödyllistä näkökulmaa nais erityisen työn sekä ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Oppaan menetelmiin ja ohjaajan rooliin liittyen saimme konkreettista ja käytännön kokemuksiin perustuvia näkemyksiä myös Vailla vakinaista asuntoa (Vva) ry:n kokemusasiantuntijoilta Jenni Eroselta ja Riikka Tuomelta sekä Osiksen VeryNais-ryhmän naisvertaisilta. Yhteistyössä olleet toimijat olivat mukana myös oppaan toteutuksen arvioinnissa ja palautteen annossa. Tämä auttoi meitä luomaan Kanssasisaret-oppaasta hyödyllisen ja mielenkiintoisen kokonaisuuden kaikille nais erityisestä työstä kiinnostuneille ja sen parissa työskenteleville alan ammattilaisille sekä kokemusasiantuntijoille.

Haluamme osoittaa kiitokset työelämäyhteistyökumppaneillemme rakentavasta yhteistyöstä, saavutettavuudesta sekä monipuolisesta ja ammatillisesta tiedonsaannista nais erityisyydestä ryhmätoiminnan toteutukseen. Erityiset kiitokset ansaitsevat myös oppaan kehittämisessä mukana olleet kokemusasiantuntijat ja naisvertaiset, jotka mahdollistivat tuottamaan rikkaan kokonaisuuden Kanssasisaret-vertaisryhmämallista. Haluamme täten lopuksi vielä kiittää, että olemme saaneet olla rakentamassa naisia voimaannuttavaa ja toimimisprosessia tukevaa toimintaa sekä mahdollisuuksia, jossa moniammatilliset tahot voivat tulla tietoisemmiksi toisistaan ja näin ollen rakentaa naisille parempaa tulevaisuutta.

“Feminismissä ei ole kyse siitä, että tehdään naisista vahvempia. Naiset ovat jo vahvoja. Kyse on siitä, että muutetaan sitä tapaa, jolla maailma näkee tuon vahvuuden.” - G. D. Anderson

10.3.2021 Helsingissä,
Katariina Elovirta, lidasofia Lehtinen, Jenny Manninen ja Nita Sulonen



*Lähteet &
lütteet*

Lähteet

- Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, opas 21. Tampere: Juvenes Print. Saatavilla <https://thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2021.pdf>
- Ahonen, H. (1993). *Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet*. Helsinki: Finn Lectura.
- AIVOTALO.FI. Aivot ja toimintakyky. Aivojen tiedonkäsittelyn vaikuttavia asioita. Päihteet. Saatavilla 6.12 <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivojen-tiedonk%C3%A4sittelyyn-vaikuttavia-asioita/p%C3%A4ihteet>
- Anderson, G.D. (2.11.2019). *Feminism Isn't About Making Women Strong*. <https://gdander-son.com/2019/03/02/feminism-isnt-about-making-women-strong/>
- Arikka, L. & Kirkkohallitus. (2020). *Toivoa dialogista: Innostava tapa vahvistaa nuorten ääntä kirkossa ja yhteiskunnassa*. Helsinki: Kirkkohallitus. Saatavilla <https://evl.fi/documents/1327140/61882393/Toivoa+dialogista.pdf/962f67d9-d832-61f1-20ba-4e14c3541ea4?t=1579591725000>
- Auvinen, E. & Sarvela, K. (2020). *Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Helsinki: Basam Books.
- Bowellan, S. (2020). *Kiltin tytön voimakirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Choukas-Bradley, M. (2018). *Metsäkylpy. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla*. Helsinki: Kustantamo S&S.
- De Boer, E. & Hiltunen, S. (2017). *My Space, Not Yours! Menetelmäopas seksuaalisen häirinnän ja väkivallan ilmiöiden käsittelemiseen nuorten kanssa*. Mikkeli: Viola – väkivallasta vapaa ry. Saatavilla https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MSNY-opas-kirja_.pdf?x14354
- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. (2002). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Haanpää, P. (2016). *Tullaan tutuiksi. 55 tapaa tutustua*. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Harju, K. (1999). *Valmiina muutokseen: Aarrekartan avulla kohti uutta*; Kristiina Harju. Porvoo: WSOY.
- Hiltunen, T. (2005). Päihderiippuvaisen naisen voimaantuminen. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen* (s. 120–125). Helsinki: Sininauhaliitto.
- Hiltunen, T. (2005). Päihderiippuvaisen naisen tukeminen. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen* (s. 102–105). Helsinki: Sininauhaliitto.
- Hiltunen, T. (2005). Vertaistuki päihderiippuvaisen naisen toipumisen tukena. Teoksessa T. Hiltunen, V. Kujala & K-P. Mattila (toim.), *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen* (s. 113–119). Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kujala, V. & Hiltunen, T. (2007). *Minä kasvan. Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen*. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Hirsto, J., Paalanen, H. & Siukkonen, A. (2015). *Todella mystistä. Hengellisten harjoitusten kirja*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Heinonen, M., Koivunen, M. & Kujala, V. (2019). *Voikukkia-vertaistukiryhmät ohjaajan opas*. Helsinki: Suomen kasvatustieteiden ja perheneuvontaliitto ry. Saatavilla https://www.voikukkia.fi/wp-content/uploads/sites/4/2019/09/voikukkia_ohjaajan_opas.pdf
- Helle-Lahti, E. (2014). *Liikuttava seurakunta*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ihanus, E. & Mattila, H. (2012). *Toiminnalliset menetelmät yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa* (Opinnäytetyö, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50663/Ihanus_Eveliina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Iivanainen, S. (2019). Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa A. L. Karjalainen, K. Heimonen, L. Huhtinen-Hildén, S. Iivanainen & S. Öystilä (toim.), *Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 57–100). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juurelma, H. & Virrankoski, L. (26.11.2019). *Naiserityinen päihdetyö* [Luento]. Oulu: Y-säätiö.
- Juusola, M. (2017). *Sosiaalisten taitojen Ohjaajan opas 1* (3. uud. p.). Koulutuskeskus Artemia.
- Juutilainen, P-K. (2003). Sukupuoli ohjauksessa. Teoksessa M, Vanhalakka-Ruoho (toim.) Kasvatus-tieteiden tiedekunnan selosteita. *Näkymätöntä näkyväksi. Elämänkulku, työura ja sukupuolittie-toinen ohjaus – projektin ydinteemoja*. N:o 87 (s. 86–101). Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Kainulainen, J., Kukkonen, A., Nissinen, T. & Pöllönen, A. (2019). *Hevari. Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas*. Mielenterveyden keskusliitto. Saatavilla <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/4e847b9f-ryhmavalmennuksenopas.pdf>
- Karjalainen, A. L. (2019). Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa A. L. Karjalainen, K. Heimonen, L. Huhtinen-Hildén, S. Iivanainen & S. Öystilä (toim.), *Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 101–140). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karttunen, T. (2019). *Naiserityistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä* (Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto, humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta).
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. (2007). *Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Kepeli-hanke. Harjoitekirja. Aakkosellinen harjoiteluettelo. Saatavilla http://kepeli.metropolia.fi/wp-content/uploads/2018/11/Kepeli_Aakkosellinen_harjoiteluettelo.pdf
- Koffert, T. & Kuusi, K. (2002). *Depressiokoulu: Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja: työkirja*. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Kopakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: Edita: Suomen psykologiliitto.
- Lankinen, M. (2011). *Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen*. Helsinki: Terapeda.
- Lehto M., Rönkkö, S., Salo. A. & Valkonen. S. (2011). *Mahdollisuuksia muutokseen. Ohjaajan kirja*. Helsinki: Trio-Offset Oy.
- Lydén, H. (2010). Naisen identiteetti ja tunteet. Teoksessa H, Lydén (toim.), *Naisten kanssa tehtävä päihdetyö* (s. 15–18). Saatavilla https://paihdelinkki.fi/sites/default/files/attachment/naistenvirta-opas_web.pdf
- Mahis / Nuorten Akatemia. Harjoituspankki. Saatavilla <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ammattilaisille. Kouluille ja oppilaitoksille. Tukioppilastoiminta. Tehtäväkortit. Mitä tunsin eilen? Saatavilla <https://www.mll.fi/tehtavat/mita-tunsin-eilen-tunteiden-nimeaminen-tunnistaminen-ja-ilmaiseminen/>
- Mansner, A., Mäki, I. & Tihveräinen, S. (2019). *Seksuaalisen kaltoinkohtelun tunnistaminen ja puheeksiotto – opas ammattilaisille*. Helsinki: Usva-hanke 2017–2019 / Exit – pois prostituutiosta ry. Saatavilla https://nuortenexit.fi/wp-content/uploads/2019/11/Usva_Opas_ammattilaisille_NETTI.pdf
- Mast. (2018). *Ryhmäyttämispas*. Saatavilla <https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamis-opas.pdf>
- Maria Akatemian ehkäisevä väkivaltatyö / Keijun varjo -hanke, Loisto settlementti ry:n Espoon ja Helsingin Tyttöjen Talot. (2019). *Keijun varjo -ryhmänohjaajan opas*. Helsinki: Maria Akatemia ry. Saatavilla https://keijunvarjo.fi/wp-content/uploads/2019/02/keijun_varjo_sahkoiseen_kayttoon.pdf
- Mort, M. (2018). *Lumoava nainen: Löydä villi voimasi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Nurmi, H. & Vatto, R. (2019). *”Rohkaise minua henki.” Materiaalipaketti nuoren hengellisen identiteetin tukemiseksi rippikoulun jälkeisessä nuorisotyössä*. Materiaalipaketti. (liite 2.) [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905027271>

- Osolanus, L., Syväranta, J., Varonen, T. & Virokangas, H. (2015). *Tää on meidän juttu: Päihdetyön vertaistoinnin opas: esimerkkejä vertaisten ja ammattilaisten yhteistyöstä Osis-hankkeessa*. Helsinki: A-klinikkasäätiö: Helsingin Vinkki: Omaiset Huumetyön Tukena. Saatavilla https://a-klinikkasaaatio.fi/sites/default/files/2019-12/osis_opas.pdf
- Piironen, T. (2010). *Jälleen ehyeksi, jälleen: Kohti täysipainoista elämää traumaattisten kokemusten jälkeen: hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä tietoisuustaitoihin pohjautuva työkirja itsehoito-oppaaksi ja vertaistukiryhmille*. Kittilä: Hyvinvointi Sirius.
- Piispanen, R. (2003). *Kohtaamisen iloa. Toiminnallisia menetelmiä kokouksiin, koulutukseen ja työnohjaukseen*. Helsinki: Tmi Ritva Piispanen.
- Pruuki, H. (2016). *Voimasiskot – naisten voimaryhmän ohjaajan materiaali*. Helsinki: Suomen NNKY-liitto ry.
- Rostila, I. (2001). *Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet*. Jyväskylän yliopisto: Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.
- Salmimies, R. & Ruutu, S. (2009). *Myönteisen muutoksen työkirja*. Helsinki: Wsoy Pro.
- Savolainen, M. (2008). *Maailman ihanin tyttö*. Helsinki: Blink Entertainment Oy.
- Sinkkonen, M. & Tähtinen, P. (2006). *Toiveena sisäinen paraneminen: Materiaali Kritoryhmiä varten tai omakohtaiseen pohdintaan*. Helsinki: Karas sana.
- Sinkkonen, M. & Tähtinen, P. (2009). *Lupa tuntea*. Helsinki: Kirjapaja.
- Suomen ev.-lut. seurakuntien lapsityön keskus, Torri-Tuominen, M., Kattelus, E., Ranta-aho, R. & Seurakuntien lapsityön keskus. (2014). *Laula, leiki lasten virsi*. Helsinki: Lasten keskus: Kirja-paja.
- Suomen Settlementiliitto ry. (2012). *Tyttötyön kansio*. Helsinki: Suomen Settlementiliitto ry. Saatavilla <https://likka.fi/wp-content/uploads/2018/08/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n-kansio.pdf>
- Tanska, J. & Tanska, J. (2020). *Lempeä linssi. Valokuvaus tienä läsnäoloon*. Helsinki: Kirjapaja.
- Tukiainen, M. (2018). *Hyvän mielen vuosi*. Helsinki: PS-Kustannus.
- VIGOR-hanke. Tietoa. Materiaalit. Muita materiaaleja. *Taiteesta elinvoimaa -kurssin opas*. Saatavilla https://vigorhanke.fi/wp-content/uploads/sites/9/2018/09/Vigor_taiteestaelinvoimaa_A4_low.pdf

Liitteet

Liite 1: Verkostokartta

♀ = nais erityistä toimintaa

† = kristillinen arvopohja

A-klinikkasäätiö: [Völjy](#) ♀

[Aseman Lapset ry](#) ♀

Diakonissalaitoksen Hoiva Oy: [Naisten asumisyksikkö](#) ♀†

Diakonissalaitos: [D-asema Kallio](#) ♀†

Diakonissalaitos: [Tukialus](#) (2019–2021) †

[Ensi- ja turvakotien liitto ry](#)

[Erasmus+ Women in Homelessness](#) ♀

Exit – pois prostituutiosta ry: [Nuorten Exit](#)

Exit – pois prostituutiosta ry: [Usva-hanke](#) (2017–2019)

Helsingin seurakuntayhtymä: [Puhkea kukkaan](#) ♀†

[Hoitokoti Tuhkimo Oy](#) ♀

[Irti Huumeista ry](#)

Kalliolan Settlementti ry: [Hima & Strada](#)

Kasper – Kasvatus- ja perheneuvonta ry: [VOIKUKKIA](#)

[Keijun varjo](#) ♀

[Kipinä ry](#)

Kirkkopalvelut ry: [Yhdessä kokoNAINEN](#) (2018–2020) ♀†

[Kodittomien tuki – Hemlösas Stöd ry](#) ♀†

[KokoA – Koulutetut kokemusasiantuntijat ry](#)

Kriminaalihuollon tukisäätiö: [Naiset näkyviksi](#) (2018–2020) ♀

[Kristillinen alkoholisti- ja narkomaanityö, KAN ry](#) †

[Loisto settlementti ry](#) ♀

[Lyömätön Linja Espoossa ry](#) ♀

[Maria Akatemia ry](#) ♀

[Naisenväkivalta.fi](#) ♀

[Naisten Linja Suomessa ry](#) ♀

[Naistenkartano ry](#) ♀

Nicehearts ry: [Tytöjen Tila](#) ♀

Osis – vertaisten osallisuutta vahvistamassa: [VeryNais](#) ♀

[Pro-tukipiste ry](#)

Romano Missio ry: [Naisten Kulma](#) ♀†

Sininauhasäätiö: [Naisten tupa](#) ♀†

Sininauhasäätiö & Vva ry: [NUOLI – nuorten kohtaamis- ja tukipiste](#) (2019–2022)

[Siniset siivet ry](#)

[Stop Huumeille ry](#)

Suomen Lumme ry

[Suomen NNKY-liitto ry](#) ♀†

[Suomen Valkonauhaliitto ry](#) ♀†

Suur-Helsingin Valkonauha ry: [Liisankoti](#) ♀†

[Syömishäiriöliitto-SYLI ry](#) ♀

Tampereen A-kilta ry: [Etna - etsivä ja ennaltaehkäisevä naistyö](#) ♀

[Tukikohta ry](#)

Tyttöjen Talo: [Helsinki](#), [Espoo](#), [Tampere](#), [Turku](#), [Kuopio](#), [Oulu](#), [Rovaniemi](#) ♀
[Vailla vakinaista asuntoa ry](#)
[Vanajan vankila](#) ♀
Viola – väkivallasta vapaaksi ry: [My Space, Not Yours!](#) (2015–2019)
[YAD Youth Against Drugs ry](#)
Y-säätiö: [NEA - Nais erityisyys asunnottomuustyössä](#) (2018–2020) ♀

Liite 2. Linkkivinkkejä

Lisämateriaalia, tietoa ja harjoituksia löytyy alla olevista linkeistä

Kirjallisuutta

- Aho, S. & Teerijoki, P. (2007). *Draamaharjoitusten keittokirja*. Keski-Suomen Draamaopettajat ry.
- Berceli, D. & Mähönen, K. (2011). *TRE-stressinpurkuliikkeet: Stressin ja traumojen helpottamiseen*. Ilola: Kuva ja Mieli.
- Burke Harris, N. & Kuvajainen, J. (2019). *Syvälle ulottuvat juuret: Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen*. Helsinki: Basam Books.
- Cacciatore, R. (2007). *Aggression portaat: Opetusmateriaali kouluille*. Helsinki: Opetushallitus.
- Cacciatore, R. k., Konttinen, H. & Korteniemi-Poikkela, E. k. (2015) *Seksuaalisuuden portaat*. Helsinki: Opetushallitus.
- Dahlström, M. & Liila, T. (2019). *Muodosta minuuteen: Piirtäminen voimanlähteenä ja terapiana steinerpedagogiikassa* (2. uusittu painos.). Helsinki: Osuuskunta Ciris.
- Ensi- ja turvakotien liitto & Törrönen, H. (2009). *Vaiettu naiseus: Ajatuksia naisen väkivallan tunnistamisesta, nimeämisestä ja hoitamisesta*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Harjunpää, H. (2017). *Hiljaisuuden tie: Kristillisiä joogaharjoituksia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Häyrynen, S. & Kotila, H. (2003). *Retriitti: Tie hiljaisuuteen*. Helsinki: Edita.
- Ijäs, K. (2012). *Sukupuusi: Avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen* (6., uud. p.). Helsinki: Kirjapaja.
- Jansson, T. & Järvinen, L. (2010). *Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia* (22. p.). Helsinki: WSOY.
- Kankaansivu, K. & Malchiodi, C. A. (2011). *Ilmaisu-terapiat*. Kuopio: UNIpress.
- Keckman, E. (2019). *Hyvän mielen puutarha: Terapiaa kaikille aisteille*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Ketola-Huttunen, T. & Pruuki, H. (2018). *Vihainen nainen: Hyvä, paha aggressio*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kihlström, M. (2020). *Oikeilla nimillä: Seksuaalikasvatusopas aikuisille*. Helsinki: Kosmos.
- Kiuru, H. & Strömberg-Jakka, M. (toim.) (2017). *Seksuaalisuuden tabut suljetuissa yhteisöissä*. Kuopio: UNIpress.
- Lagerspetz, K. (1998). *Naisten aggressio*. Helsinki: Tammi.
- Lindqvist, M. (1990). *Auttajan varjo: Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa*. Helsinki: Otava.
- Martin, M. & Saariranta, P. (2020). *Mielelläni kehossani. Kohti hyväksyttävää suhdetta itseän*. Helsinki: Kirjapaja.
- Meskanen, K. & Strengell, H. (2019). *Rakas keho*. Jyväskylä: Tuuma.
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi* (1. painos.). Helsinki: Duodecim.
- Niemi, P. & Niskala, L. (2014). *Hyvää mieltä & tunnetaitoja*. Hämeenlinna: Päivä.
- Oinonen, M., Susineva, A., Niva, N. & Kivilompolo, J. (2019). *Seksuaalikasvattajan käsikirja*. Helsinki: Hivpoint.
- Pruuki, H. & Orsila, M. (2015). *Hengellisen tarinan helmiä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Reenkola, E. (2008). *Nainen ja viha: Aggressio voimavaraksi*. Helsinki; Jyväskylä: Minerva.
- Reenkola, E. (2014). *Nainen ja häpeä*. Helsinki: Minerva.
- Roine, L. & Pystynen, V. (2019). *Mercedes Bentso: Ei koira muttei mieskään*. Helsinki: Johnny Kniga.
- Seppälä, S. (toim.) (2020). *Lepään joogamatollani ja rukoilen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Seppänen, A. (2013). *Värikäs tunnekartta: Väline tunteiden tunnistamiseen* (2. p.). Helsinki: Kirkon kasvatus ja perheasiat.
- Siegel, R. D. (2010). *Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin*. Suomentanut T. Hartikainen. Tallina: Raamatutrükikoda.
- Takanen, K. (2011). *Tunne lukkosi: Vapaudu tunteiden vallasta*. Helsinki: WSOY.
- Tukiainen, M. (2018). *Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille*. Helsinki: PS-Kustannus.
- Viljamaa, J. (2012). *Käytä kiukuasi: Aggression hyötykäyttö*. Helsinki: WSOY.

Violainen, H. & Violainen, I. (2015). *Anteeksianto: Tie rauhaan ja vapauteen*. Helsinki: Tammi.

Artikkeleita ja oppaita

- Azeem, P., Granfelt, R., Lehtonen, L. (toim.). (2020) *Kohti kotia ja turvaa – Nais erityisyys asunnottomuustyössä*. Helsinki: Y-Säätiö. Saatavilla https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf
- Hiltunen, T. & Kujala, V. (2019). *Minä kasvan – naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen*. Helsinki: Sininauhaliitto. Saatavilla https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/05/89630052-mina-kasvan_taitto_nettiin.pdf
- Hiltunen, T. & Kujala, V. (2020). *Minä kasvan – naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen. Ohjaajan opas*. Helsinki: Sininauhaliitto. Saatavilla <https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/05/ac4dbd78-minakasvan-ohjaajanopas-web-02042020.pdf>
- Lehtonen, M., Pöyhönen, L. & Talvensaari, T. (2020). *KokoNainen-työote: Naiseus voimavarana päihteistä kuntoutumisessa*. Pieksämäki: Kirkkopalvelut, Yhdessä kokoNAINEN -hanke 2018–2020. Saatavilla <https://www.kirkkopalvelut.fi/yhdessä%3%A4-kokonainen-materiaalit>
- Lehtonen, M., Pöyhönen, L. & Talvensaari, T. (2020). *KokoNaiset-ryhmän ohjaajan opas: Naiseutta vahvistava ammattilaisohjattu vertaisryhmä päihteistä toipumisen tukena*. Pieksämäki: Kirkkopalvelut, Yhdessä kokoNAINEN -hanke 2018–2020. Saatavilla <https://www.kirkkopalvelut.fi/yhdessä%3%A4-kokonainen-materiaalit>
- Yle Uutiset. 1.8.2019. Rakkaus ajoi 17-vuotiaan Hanna-Mari Kärjen kovien huumeiden maailmaan – hän kertoi tarinansa, ettei muiden tarvitsisi kulkea samaa polkua. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-10899645>
- Yle Uutiset. 17.10.2019. Naisten asunnottomuus on usein tilastoilta piilossa – "Naiseus häviää, kun kovetetaan". Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-11023001>
- Yle Uutiset. 17.10.2019. Sara, 28, on viettänyt yli viisi vuotta rappukäytävissä ja kodittomien suojissa: "En ymmärrä vieläkään, miten siihen pisteeseen joutuu". Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-11022306>
- Yle Uutiset. 21.3.2018. Asunnoton nainen asui kuukauden lumimajassa, toinen keräsi pulloja henkensä pitämiseksi – "Pelkoa ei saa näyttää". Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-10003899>
- Yle Uutiset. 8.2.2017. Turvapaikka omasta kehosta? Väkivaltaa kokeneille naisille tarjotaan avuksi myös joo-gaa. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-9446231>

Muita menetelmiä

- Keski-Suomen Draamaopettajat ry. Tuotteet. Draamakortit. Saatavilla <http://draamaopet.fi/draamakortit.html>
- MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry [Turun Kriisikeskus] (12.5.2015). Turvapaikkaharjoitus [Video]. Saatavilla https://www.youtube.com/watch?v=CW_IBdFGtDU
- MIELI Suomen Mielenterveys ry (28.1.2015). Ankkurointiharjoitus – Mindfulness-harjoitus [Video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=i2iax5e05M0>
- Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry. Dialektinen käyttäytymisterapia. Saatavilla <http://www.dialektinenkayttaytymisterapia.fi/>
- Suomen Rosen-terapeutit ry. Saatavilla <https://www.suomenrosenterapeutit.fi/>
- YAD Youth Against Drugs ry. Kättä pidempää. Menetelmät. Saatavilla <https://yad.fi/paihdekasvatus/menetelmakortit/>

Liite 3. Ihmissuhdeympyrä

