

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Heidi Mutanen

VERTAISTUKIRYHMÄ LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2021
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä

Heidi Mutanen

Nimeke

Vertaistukiryhmä läheisensä menettäneille

Toimeksiantaja

Joensuun Setlementti ry

Tiivistelmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on läheisensä menettäneiden ihmisten suru ja vertaistuki sururyhmätoiminnassa. Opinnäytetyön tarkoitus oli läheisensä menettäneille ihmisille suunnatun pienryhmätoimintamallin kehittäminen Joensuun Setlementti ry:n seniorityölle. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa ryhmätoimintaa mallintava opas. Oppaan tavoite on, että toimeksiantajan toimivan yhdistyksen työntekijät voivat toteuttaa valmiiksi mallinnetun pienryhmätoiminnan jatkossa osana seniorityötä.

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin vertaistukiryhmä. Ryhmätoiminnan tarkoitus ja tavoitteet nousivat toimeksiantajan toiveista ja yhdistyksen työn tavoitteista. Ryhmätoiminnan suunnittelussa käytettiin apuna aiheesta tehtyjä julkaisuja ja tutkimuksia sekä sururyhmiä toteuttaneen asiantuntijan haastattelua. Tärkeimpiä toiminnan muotoja vertaistukiryhmässä olivat keskustelut, luova työskentely ja toiminnalliset harjoitteet. Ryhmään osallistuneet ihmiset antoivat toiminnasta palautetta tapaamisten lopuksi tehdyissä ryhmähaastatteluisissa. Saatua palautetta hyödynnettiin oppaan tuottamisessa.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi vertaistukiryhmän ohjaajan opas. Opas sisältää perustietoa sururyhmätoiminnasta ja sen tavoitteista sekä ryhmätoimintarungon kuudelle tapaamiselle. Opas ohjeistaa surevan ihmisen kohtaamiseen sekä ryhmän suunnitteluun, kokoamiseen ja ohjaamiseen.

Kieli

suomi

Sivuja 55

Liitteet 4

Asiasanat

suru, vertaistuki, luovat ja toiminnalliset menetelmät



THESIS
April 2021
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (switchboard)

Author

Heidi Mutanen

Title

A Peer Support Group for People Facing Bereavement

Commissioned by

The Settlement of Joensuu

Abstract

The theme on this thesis is grief as a reaction to bereavement and grief groups as a method of peer support for people coping with loss. The purpose of the thesis was to develop a grief group model for senior work at the Settlement of Joensuu. The task of the thesis was to produce an instructor's guide for recreating a peer support group. With the help of the guide, the commissioner's employees can execute a peer support group for people in grief as a part of the association's senior work.

The nature of the thesis was functional. A peer support group was planned and executed in the process. The intent and the goals of the group were based on the commissioner's wishes and the aims of their work. Former research and publications on the subject, as well as a consultant interview, were used in planning the grief group model. Main forms of activities in the grief group included conversations, creative activities and functional activities. The people who participated in the group gave feedback on the activities in short group interviews held at each meeting. The feedback was used in creating the instructor's guide.

The instructor's guide created as a result of the thesis includes information on grief group work and its objectives and provides a frame for arranging a peer group with six meetings. The guide gives directions in encountering a person in grief, and in planning, summoning and instructing a grief group.

Language

Finnish

Pages 55

Appendices 4

Keywords

grief, peer support, creative and functional activities

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Suru ja sureminen.....	7
2.1	Surun käsite.....	7
2.2	Surureaktiot	7
2.3	Surukokemuksen ulottuvuudet.....	9
2.4	Surusta selviytyminen	10
2.5	Surututkimuksen vaiheita.....	11
3	Surevan vertaistuki	14
3.1	Vertaisuus ja vertaistuki	14
3.2	Vertaistuen merkitys surussa.....	15
4	Sururyhmä vertaistuen muotona	17
4.1	Sururyhmätoiminnan tarkoitus	17
4.2	Sururyhmätoiminnan käytäntöjä	18
4.3	Surevan kohtaaminen ja ryhmän ohjaaminen.....	19
5	Luovat ja toiminnalliset menetelmät tukemassa suruprosessia	21
5.1	Luovien menetelmien käyttötarkoituksia	21
5.2	Kirjoittaminen itsetuntemuksen ja reflektion tukena	22
5.3	Kuvatyoškentely itseilmaisun apuna	23
5.4	Kehon kuunteleminen	24
6	Aiempiä opinnäytetöitä.....	25
7	Opinnäytetyön tarkoitus, tehtävä ja toimeksiantaja	26
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	27
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	27
8.2	Osallistavat tiedontuotannon menetelmät	28
8.3	Muut tiedontuotannon menetelmät	29
8.4	Arvioinnin menetelmät	30
8.5	Prosessin hallinnan menetelmä	31
9	Opinnäytetyön prosessin kuvaus	32
9.1	Tavoitteen määrittelyn vaihe	32
9.2	Suunnitteluvaihe	33
9.3	Toteutusvaihe	34
9.3.1	Pienryhmän suunnittelu	34
9.3.2	Pienryhmän tapaamiset	35
9.3.3	Tapaamisten korvaaminen kirjeillä ja puheluilla.....	37
9.3.4	Oppaan tuottaminen	39
9.4	Päättämisen ja arvioinnin vaihe	39
10	Oppaan kuvaus ja arviointi.....	41
11	Johtopäätökset	42
11.1	Suru elämäntilanteena	42
11.2	Kannatteleva vertaistuki.....	43
11.3	Luovat ja toiminnalliset menetelmät voimaannuttamassa surevaa	44
12	Pohdinta.....	45
12.1	Opinnäytetyön prosessi	45
12.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	46
12.3	Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu	48
12.4	Jatkokehitysideat	52
	Lähteet.....	53

Liitteet

Liite 1	Asiantuntijahaastattelun runko
Liite 2	Suostumus
Liite 3	Ryhmähaastattelun runko
Liite 4	Vertaistukiryhmän ohjaajan oppaan sisällysluettelo

1 Johdanto

Suru on irrottamaton osa ihmisenä olemista, sillä se koskettaa jokaista ihmistä elämän varrella. Silti modernissa yhteiskunnassamme kuoleman kohtaaminen ja suru voivat olla etäisiä ja torjuttujakin aiheita. (Pulkinen 2016, 11.) Vaikka suru on yksilöllinen kokemus, ihmiset kaipaavat mahdollisuutta surra yhdessä toisten kanssa (Itkonen & Rautama 2020, 10). Surevalla on tärkeää, että kanssaihmiset kunnioittavat hänen suruaan ja antavat sille tilaa (Itkonen 2020a, 47). Läheisiltä saatu huolenpito ja myötäeläminen auttavat jaksamaan surussa (Turunen 2020, 172).

Vertaistuki voi olla surevalle korvaamaton voimavara lähipiiriltä saadun tuen ohella. Vapaaehtoisuuteen perustuvassa vertaisuudessa ihmisiä yhdistävät samankaltaiset elämäkokemukset ja halu puhua niistä. (Hirvonen 2020, 163–164.) Sururyhmätoiminta on merkittävä osa vertaistuen tarjontaa Suomessa (Itkonen & Rautama 2020, 10). Sururyhmätoiminnan keskeisenä tavoitteena on tarjota surevalle mahdollisuus käydä läpi omaa kokemusta muiden kanssa jakaen ja eheyttää omaa elämäkulkuaan tapahtuneen menetyksen jälkeen. Sururyhmätoiminnan tarkoitus ei ole poistaa surua, vaan pyrkiä keventämään surevan kokemusta ja tukea häntä kasvamaan uuteen elämän todellisuuteen. (Hänninen 2020, 22–23; Itkonen & Rautama 2020, 11.)

Valitsin toiminnallisen opinnäytetyöni aiheeksi läheisensä menettäneiden ihmisten surun ja vertaistuen. Vertaistuen muotona opinnäytetyössä oli sururyhmätoiminta. Opinnäytetyöni tarkoitus oli läheisensä menettäneille ihmisille suunnatun pienryhmätoimintamallin kehittäminen Joensuun Setlementti ry:n seniorityölle. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa ryhmätoimintaa mallintava opas. Oppaan tavoite on, että toimeksiantajan toimivan yhdistyksen työntekijät voivat toteuttaa valmiiksi mallinnetun pienryhmätoiminnan jatkossa osana seniorityötä.

2 Suru ja sureminen

2.1 Surun käsite

Suru on henkilön sisäinen, psykologinen reaktio menetykseen. Menetyksellä tarkoitetaan tässä yhteydessä läheisen ihmisen kuolemantapausta. Surun ilmeneminen on universaali inhimillinen kokemus, jota tapahtuu kaikissa kulttuureissa ja kaikkina aikakausina. (Weinstein 2008, 3; Gross 2018, 3.) Suru käsittää fyysisiä, emotionaalisia, kognitiivisia ja henkisiä kokemuksia. Nämä kokemukset ilmenevät monentyyppisenä, ulkoapäin havaittavana käyttäytymisenä. (Gross 2018, 3.) Suru on subjektiivinen kokemus, mutta ilmiönä suru on vahvasti kulttuurinen ja sosiaalinen (Pulkkinen 2016, 13).

Surun sosiaalinen ilmentymä on sureminen, jota ympäröivä kulttuuri arvoineen ja asenteineen määrittävät (Weinstein 2008, 3). Suremiseen liittyy rituaaleja, jotka kumpuavat uskonnoista ja kulttuurille leimallisista tavoista. Rituaalien avulla ihmiset pyrkivät selviytymään surun kanssa ja helpottamaan tunteiden käsittelyä. (Butters 2020, 22.) Suomessa surua osoittavia ja elämän merkityksellisyyttä viestivä rituaaleja ovat esimerkiksi hautausrituaalit, vainajan muistelu eri tavoin, surun symbolit, kuten kukat ja musiikki, sekä yhteisölliset rituaalit, kuten suruliputus ja hiljaisten hetkien pitäminen. (Itkonen 2020b, 28–33.)

2.2 Sureaktiot

Sureaktioita voidaan jaotella viiteen kategoriaan, joita ovat fyysiset reaktiot, emotionaaliset reaktiot, kognitiiviset reaktiot, hengelliset tai henkiset reaktiot sekä käyttäytymiseen liittyvät reaktiot. Keho voi reagoida suruun erilaisilla oireilla ja tuntemuksilla, joihin kuuluvat esimerkiksi päänsärky, lihaskivut, pahoinvointi, väsymys, muutokset ruokahalussa ja unettomuus. (Itkonen & Harmanen 2020, 88.)

Elintoimintojen tasolla suru aiheuttama fysiologinen stressireaktio voi näkyä sydämen sykkeen kiihtymisenä ja verenkierron vilkastumisena suurissa lihaksissa. Niin kutsuttujen stressihormonien, adrenaliinin ja kortisolin erityis lisääntyy. Suru aktivoi kuvantamistutkimusten mukaan osittain samoja aivojen alueita kuin fyysinen kipu. Aivomme siis tulkitsevat surun kipuun verrattavana kokemuksena, mikä selittää surevien kokemuksia fyysisestä kivusta psyykkisen kivun ohella. (Lahti & Partonen 2020, 141.)

Emotionaaliset reaktiot merkitsevät surevan kokemia tunteita. Läheisensä menettänyt ihminen kokee muitakin tunteita kuin surua. Tunteiden kirjoon voivat kuulua esimerkiksi ikävä, kaipuu, viha, raivo, katkeruus, syyllisyys, ahdistus, epätoivo, masennus, yksinäisyys, ulkopuolisuus, tuska, kipu, avuttomuus, väsymys, uupumus mielihäpeä, pelko, kauhu, turvattomuus ja häpeä. Toisaalta menetyksen kokenut voi kokea silkkää tyhjyyttä. Tyhjyys ilmenee siinä, että läheinen ihminen on konkreettisesti poissa ja toisaalta niin, että ihminen ei pysty tuntemaan tai tunnistamaan omia tunteitaan. (Pulkkinen 2017, 99–100.)

Kognitiivisiin surureaktioihin kuuluvat esimerkiksi pakkomielleiset ajatukset, keskittymisen vaikeudet, apatia, ajatusten juuttuminen menetykseen, hämmentyneisyys ja tunne vainajan läsnäolosta (Itkonen & Harmanen 2020, 88.) Surevan ajattelu voi olla hajanaista ja asioiden muistaminen voi olla vaikeaa. Ajattelukyvyyn hankaluudet vaikeuttavat käsittämistä ja alentavat päätöksentekokykyä. Surevalla voi ilmetä aloitekyvyn puutetta ja päämäärätietoisuuden heikentymistä. Omasta itsestä huolenpito voi vähentyä, samoin kiinnostus muita ihmisiä kohtaan. Epätodellisuuden kokemukset ja erilaiset aistiharhat kuuluvat myös surun reaktioihin. (Poiijula 2002, 44–45.)

Hengellisiin ja henkisiin reaktioihin kuuluvat merkityksen etsintä menetykselle ja muutokset hengellisessä elämässä tai uskomuksissa. Surevan saattaa kyseenalaistaa menetyksen jälkeisen elämän merkityksen ja tarkoituksen. (Itkonen & Harmanen 2020, 88.) Käyttäytymisessä näkyviä surureaktioita ovat esimerkiksi vetäytyneisyys, korostunut toimeliaisuus, poissaoleva käyttäytyminen,

yliaktiivisuus ja toiminnan hajanaisuus. Surevan käytös saattaa poiketa tavanomaisesta niin, että hän tulee muista riippuvaisemmaksi ja kaihtaa yksin olemista, tai toisessa ääripäässä sureva vetäytyy ja karkottaa toiset luotaan. Lääkkeiden tai päihteiden käyttö voi lisääntyä, ja joskus surevalla voi ilmetä itsetuhoista käyttäytymistä tai liiallista riskien ottamista. (Poijula 2002, 45–46.)

2.3 Surukokemuksen ulottuvuudet

Surukokemus on kokonaisvaltainen ja peilautuu ihmisen yksilölliseen elämäntapaan. Mari Pulkkinen on väitöskirjatutkimuksessaan hahmottanut surukokemuksen ulottuvuuksiksi emotionaalisen-kognitiivisen, rituaalis-konatiivisen ja kielellis-käsitteellisen ulottuvuuden. Tutkimuksen aineistona olivat läheisensä menettäneiden eri-ikäisten suomalaisten ihmisten kirjeet, joissa he kuvasivat suruaan.

Emotionaalisen-kognitiivinen ulottuvuus merkitsee surun käsittämistä: suru saa ilmauksia tunteissa ja ajatuksissa. (Pulkkinen 2017, 261–265.) Yleisiä suruun liittyviä tunteita ovat esimerkiksi katkeruus ja epäoikeudenmukaisuus. Sureva voi tuntea katkeruutta läheistään kohtaan, joka ei ole ymmärtänyt surevaa tai muita ihmisiä kohtaan, jotka muistuttavat surevaa menetyksestään. Epäoikeudenmukaisuuden kokemuksesta kumpuava viha voi kohdistua Jumalaan tai muihin ihmisiin yleisesti. Epäoikeudenmukaisuus saattaa kohdistua kuolleen läheisen elämää jäänneeseen elämään, jossa olisi ollut odotettavissa paljon hyvää. Menehtynyt on koettu hyväksi ihmiseksi, joka ei ansainnut kuolla, tai kuolema tuli väärässä elämän vaiheessa. (Pulkkinen 2016, 122–125, 129.)

Rituaalis-konatiivinen ulottuvuus liittyy tekoihin ja toimintaan: surua käsitellään arjen teoissa ja perinteisin rituaalien keinoin. Rituaali on kulttuurisesti määräytynyt toistuva käyttäytymismuoto. Kriisitilanteessa rituaali voi esimerkiksi edustaa symbolista tapaa ilmaista tunteita tai toimintamallia, jonka mukaan surevan on sosiaalisesti hyväksyttävää käyttäytyä muuttuneessa tilanteessa. Surun tekoihin

kuuluvat yhteisöllisten rituaalien lisäksi tärkeinä myös yksilölle itselleen merkitykselliset, arkiset teot. Teoilla ja toiminnalla sureva ihminen käsittelee tapahtunutta tiedostaen tai tiedostamattaan ja pyrkii elämään ilman menettämäänsä läheistä. Surun tekoihin ja toimintoihin kuuluvat esimerkiksi vainajan käsittely, hautajaisten järjestäminen ja haudalla käyminen. Jotkut tutkimukseen osallistuneet totesivat, että tekeminen ylipäänsä on ollut merkityksellistä surukokemuksessa. (Pulkinen 2016, 98, 101–102, 161, 186.)

Surukokemuksen kielellis-käsitteellinen ulottuvuus viittaa surun kokemuksen sanoittamiseen ja käsitteellistämiseen. Kielen avulla yksilön kokemukset liittyvät sosiaaliseen jakamiseen. Käsitteellistämiseen kuuluvat kaikki ne tavat, joilla surevan kokemus voi saada sanallisen tai käsitteellisen muodon, yleisimpinä puhuminen ja kirjoittaminen. (Pulkinen 2016, 102, 105.) Surukokemuksen ulottuvuudet limittyvät toisiinsa, sillä tunteet, sanoittaminen ja toiminta vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti (Pulkinen 2017, 263).

2.4 Surusta selviytyminen

Surun muuttumista vähitellen siedettävämmäksi ja ihmisen irrottautumista synkimmästä surustaan on kutsuttu surusta elpymiseksi. Elpymisen alkamisen merkinä voivat olla pienet hyvää oloa tuottavat hetket ja toivon pilkahdukset. Toivon herääminen ja kovimman tuskan hellittäminen kuuluvat elpymiseen. Joskus jokin tapahtuma tai teko, esimerkiksi tulevaan elämään liittyvän suunnitelman tekeminen, voi merkitä surevalle selkeää käännekohtaa, ikään kuin surun taittumista. Tässä hetkessä mielen täyttää jokin muu asia kuin suru. Surun taitekohtina voivat ilmetä esimerkiksi elämän merkityksellisyyden uudelleen havaitseminen, tunteiden tasaantuminen tai elämän uudelleen aloittamisen itselleen salliminen. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 66–67.)

Toivo merkitsee sekä yleistä ihmisellä olevaa dynaamista elämänvoimaa että toiveita, jonkun toivomista. Toivon merkitys liittyy luottamukseen ja merkityksen löytämiseen omassa elämässä. Toivon vahvistaminen edistää ihmisen terveyttä. Erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa toivo on oleellista. (Kylmä 2012, luku 3.) Surusta irrottautuminen alkaa, kun sureva ymmärtää, ettei hän voi elää surun keskellä loputtomiin. Toivottomuuden tilalle alkaa nousta uusia toivoa ja elämän merkityksellisyyttä sisältäviä ajatuksia. Vähitellen oman elämän hallinnan tunne lisääntyy ja luottamus toipumiseen vahvistuu. Surussaan yksinoloa pelännyt ihminen voi kokea jo selviävänsä itsenäisemmin. Surun väistyessä ihminen pystyy osoittamaan yhä enemmän mielenkiintoa toimintaa ja muita ihmisiä kohtaan. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 67–68.)

Surusta selviytyminen ei merkitse surun ratkaisemista tai loppuun käsittelemistä. Sen sijaan kyse on menetyksen todellisuuteen sopeutumisen oppimisesta, kyvystä jatkaa elämää menetyksen jälkeen. Suru säilyy osana ihmisen elämää yksilöllisellä tavalla. Muotoaan ajan myötä muuttanut suru voi ilmetä haikeutena ja muistojen suruna mutta myös eteenpäin kantavana voimavarana. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 68–69.) Surusta selviytyminen voi tuoda mukanaan myönteisiä vaikutuksia ihmisen elämään henkisen kasvun muodossa. Henkiseen kasvuun liittyvät muutokset itsessä voivat olla esimerkiksi elämän ymmärtämisen lisääntyminen, myötätunnon ja kärsivällisyyden lisääntyminen tai kokemus selviytymisestä. Keskeistä kasvussa on merkityksen löytäminen, jota kohti sureva pyrkii uudelleenrakennustyössään. Henkisen kasvun avulla ihminen arvostaa itseään entistä enemmän, hän on itsevarmempi ja hänen arvomaailmansa on tarkentunut. (Poiijula 2002, 63–64.)

2.5 Surututkimuksen vaiheita

Surusta on puhuttu ja kirjoitettu kautta aikojen. Suremista kuvataan esimerkiksi Raamatun Vanhan testamentin kertomuksessa, jossa Jaakob suree poikaansa Joosefia itkien. (1.Moos. 37:34–35.) Surua on käsitelty kirjallisuudessa jo antiikin

Kreikassa murhenäytelmien muodossa (Itkonen 2020b, 9). 1600-luvulla kuolemansuru käsitettiin yksilölle vaarallisena tilana, joka saattoi johtaa järjen menettämiseen tai kuolemaan. 1800-luvulta lähtien romantiikan ajalla suremista säätelivät sosiaaliset normit. Jo tällöin suru ymmärrettiin koko loppuelämän kestäväksi ilmiöksi. (Pulkkinen 2017, 37–38.)

1900-luvulle tultaessa kuoleman aihe etääntyi elävästä elämästä ja siitä haluttiin vaieta. Psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud kirjoitti vuonna 1915 artikkelissaan surutyöstä. Freudin mukaan surutyö oli valmis, kun tunnesiteet vainajaan oli katkaistu ja sureva löysi uuden kiintymyksen kohteen lohdukseen. Lääketieteen kehittyessä monet inhimilliset ilmiöt, suru mukaan lukien, tarkasteltiin filosofisen tai teologisen katsannon sijaan lääketieteen näkökulmasta. 1940-luvulta alkaen surututkimuksessa alaa valtasi näkemys surusta oireyhtymänä. Mielessä ja kehossa ilmenneet oireet tukivat ajatusta, että suru on menetyksestä alkanut, hitaasti paraneva sairaus, joka etenee prosessinomaisesti toipumiseen. (Pulkkinen 2017, 38–39, 49.)

1900-luvun jälkimmäisellä puoliskolla jalansijaa valtasivat niin sanotut vaiheteoriat. Niiden käsityksen mukaan suru eteni erilaisten, toisiaan seuraavien vaiheiden kautta päätökseensä. Sveitsiläis-amerikkalaisen psykiatrin Elisabeth Kübler-Rossin viisivaiheinen teoria vuodelta 1969 on niistä tunnetuin. (Pulkkinen 2017, 43.) Teorian mukaan suru etenee kieltämisen, vihan, neuvottelemisen ja masennuksen kautta hyväksymiseen (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22).

Nykykäsityksen mukaan kaikki surevat eivät käy läpi prosessinomaista surua. Suru on sisäisten tunteiden läpikäymistä ja merkityksen etsimistä tapahtuneelle. Tunnesidettä vainajaan ei nähdä katkaistavana, vaan sen toteuttamiseen on suotavaa etsiä uusia tapoja. (Itkonen 2020b, 14.) Nykyäänkin surun kestoa ja intensiteettiä saatetaan arvioida pyrkimyksenä erottaa sairaalloinen suru normaalista. Myös vaiheittain etenevä surutyö käsitteenä elää edelleen. (Pulkkinen 2017, 52–53.)

Stroebe ja Shutin vuosituhatosen vaihteessa kehittämän surun kaksoisprosessimallin mukaan suru on heilahtelua menetys- ja toipumisorientaatioiden välillä. Menetysorientaation vallitessa sureva pysyy kiinni menetyksessä, ja toipumisorientaatioissa hän oppii vähitellen elämään menetyksen kanssa. Teorian mukaan nämä kaksi orientaatiota vuorottelevat surevan ihmisen arkielämässä. Ne eivät kuitenkaan täytä surevan arkea kokonaan, vaan osan ajasta ihminen esimerkiksi keskittyy johonkin mielekkääseen tekemiseen tai on vuorovaikutuksessa muiden kanssa eri aiheeseen liittyen. (Stroebe & Shut 1999, 212–213.)

Menetysorientaatioon kuuluu esimerkiksi menetyskokemukseen keskittyminen, menetetyt läheiset ja yhteisen elämän miettiminen sekä kuolemantapahtuman ja -olosuhteiden kertaaminen. Kaipauksen tunne ja itku ovat keskeisiä menetysorientaation ilmenemisiä. Selviytymisorientaatio merkitsee esimerkiksi elämän uusiin olosuhteisiin keskittymistä ja uuteen sosiaaliseen rooliin sopeutumista. On huomattava, että selviytymisorientaatio ei merkitse lopputulosta, vaan menetyksen stressin kanssa selviytymistä. (Stroebe & Shut 1999, 212–215.)

Ajatus resilienssistä eli psyykkisestä palautumiskyvystä on noussut keskeiseksi surututkimuksessa 2000-luvulla. Resilienssin avulla ihminen vähitellen sopeutuu menetyksen myötä muuttuneeseen elämäntilanteeseensa. Elämän kokeminen merkitykselliseksi, usko omaan kykyyn vaikuttaa elämän kulkuun ja sosiaalisen tuen saatavuus tukevat yksilön resilienssiä. (Itkonen 2020b, 15–16). Resilienssiparadigman mukaan menetykseen sopeutuminen on tärkeä osa onnistunutta aikuisiän kehitystä. Resilienssin ilmenemisiä yksilössä ovat esimerkiksi kuoleman kohtaaminen tosiasiana, hyvin voimakkaan surun lyhytaikaisuus ja kyky palata arkielämään. (Poijula 2018, 77.)

3 Surevan vertaistuki

3.1 Vertaisuus ja vertaistuki

Ihmisten samantyyppiset kokemukset ja elämäntilanteet synnyttävät vertaisuutta. Yhdistäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi elämän vaiheet tai kriisitilanteet. Mikkosen ja Saarisen mukaan vertaisuus määritellään ”keskinäiseksi asiantuntijuudeksi, voimavaraksi, tasa-arvoksi ja yhdenvertaisuudeksi”. Vertaisuus merkitsee omien kokemusten kertomista ja toisten kokemusten kuulemistä. Koska vertaisuuteen liittyy arkaluonteistenkin tunteiden ilmaisua ja käsittelyä, avoimen vuorovaikutuksen edellytyksenä on luottamuksen syntyminen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–23.)

Vertaisryhmä on ryhmä, johon osallistujilla on yhteinen ongelma tai vaikeus elämässään. Vertaisryhmän tarkoitus on keskittyä konkreettisesti arjessa ilmenevään vaikeuteen ja sen kanssa selviytymiseen. Oleellista on osallistujien tunteuksista keskusteleminen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 272–273.) Vertaisryhmän luoma tukiverkosto välittää keskinäistä tukea eli vertaistukea molempiin suuntiin yksilöiden välillä. Ryhmän keskinäinen tuki toimii meiltä-meille-tyyppisesti, jolloin vertaiset toimivat omaksi ja toistensa hyväksi. Vertaistuki muotoutuu omaehtoisesti tilanteen ja tarpeen mukaan. Elämänmuutokset ja sopeutumista vaativat tilanteet luovat tarvetta vertaistuelle. Vertaistuen avulla on mahdollista oppia muiden kokemuksista ja löytää uusia selviytymiskeinoja. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–23.)

Vertaistuki merkitsee arkista tasavertaista kohtaamista, jossa ei ole asiakas- tai potilasroolia. Vertaistuki on siten epämuodollista ja perustuu kokemustodellisuuteen. Haasteellisten elämäntilanteiden käsittelyn lisäksi vertaistuki voi merkitä yhteisyyden ja ystävyysuhteiden luomista. (Hyväri 2005, 214–216.) Vertaistuen henkistä kasvua edistävän ja elämän muutokseen sopeutumista auttavan voiman

voidaan katsoa perustuvan esimerkiksi toivon herättämiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen ja älylliseen pohtimiseen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.)

3.2 Vertaistuen merkitys surussa

Poijulan mukaan sosiaalinen tuki auttaa surevaa oman elämä uudelleen rakentamisessa ja menetyksen hämärtämän elämän merkityksen löytämisessä. Tuki suojaa yksilöä epätoivoon vaipumiselta ja auttaa löytämään toivoa omaan tulevaisuuteen. Henkisen kasvun voidaan ajatella olevan yksi surun ulottuvuus. Kasvu merkitsee esimerkiksi oman arvomaailman muuttumista, läheisten arvostamista ja menetyksen integroimista omaan elämäntilanteeseen. (Poijula 2018, 193–194.)

Ihmisyys liittyy toisen ihmisen tarve. Vuorovaikutuksessa toinen ihminen toimii kuin peilinä omille ajatuksille ja tunteille. Toisiin peilaten ihminen luo kuvaa itsestään ja luo elämälleen merkityksiä. Vaikeissa elämäntilanteissa ihmisen myönteistä mielentilaa ylläpitävät voimavarat vähenevät. Tuki ja kohtaaminen ovat tällöin erityisen tärkeitä. Ongelmien kanssa yksin jääminen haurastuttaa ihmistä lisää. Tarve tunteiden ja ajatusten jakamiseen muiden kanssa korostuu erityisesti silloin, kun ihmisen elämässä on läsnä jokin fyysisen tai psyykkisen terveyden uhka. Entinen kuva itsestä esimerkiksi vastoinkäymisistä selviytyjänä on voinut murtua ja ihminen tarvitsee keskustelua tuekseen luomaan uudenlaista kuvaa itsestään. Joskus tueksi riittää hiljainen kuunteleminen ja myötäeläminen. (Vilén ym. 2008, 59–60.)

Sosiaalinen tuki on keskeinen surutuen muoto, sillä surua kunnioittavat, empaattiset kohtaamiset ja vuorovaikutus edistävät kykyä surun kanssa elämiseen. Sureva ihminen voi myös kohdata surunsa mitätöintiä tai arvostelua. Tällöin ulkopuoliset ihmiset saattavat esimerkiksi arvioida surun tarpeettomaksi, liian pitkäksi tai surevan henkilön suruun kykenemättömäksi. Ilmiöstä käytetään nimitystä

äänioikeudeton suru, suru, jolla ei ole sosiaalista oikeutusta. (Itkonen 2020a, 49–50.)

Surevan ihmisen sosiaalisen tuen tarpeelle ei ole yksiselitteistä mallia, vaan tuen tarpeen muoto ja määrä ovat yksilöllisiä. Läheisiltä saatu huolenpito, läsnäolo ja läheisyys ovat tärkeitä toipumista edistäviä tekijöitä. Vertaistuen osalta oleellista on oikea-aikaisuus, joka sekkin on yksilöllinen kokemus. Usein vertaistuki palvelee tehtävänsä silloin, kun menetyksestä on kulunut hieman aikaa ja ihminen pystyy oman surunsa rinnalla kuuntelemaan muiden tarinoita. Vertaisten kokemusten kautta avautuu eri näkemyksiä siitä, miten oppia elämään oman surun kanssa. Kokemus siitä, ettei ole yksin, auttaa surevaa ihmistä. (Turunen 2020, 172.)

Osallisuuden kokemus tarkoittaa merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallisuutta kokeva ihminen tuntee, että hän pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä, sen mahdollisuuksiin ja päätöksiin. Lisäksi osallisuuteen kuuluu kokemus elämän merkityksellisyyttä lisäävistä vuorovaikutussuhteista. Osallisuutta rakentavia tekijöitä ovat kohtuullinen toimeentulo, tarpeeseen vastaavat palvelut, mielekkään toiminnan mahdollisuudet, vaikutusmahdollisuudet ja yhteydet muihin ihmisiin. Oman elämän hallinta ja ennakoitavuus lisäävät osallisuuden kokemusta. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari, & Keto-Tokoi 2017, 5.)

Vertaisuus edistää yksilön osallisuuden tunnetta ja kokemusta siitä, että hänen kokemuksensa ja ajatuksensa ovat merkityksellisiä (Mikkonen & Saarinen 2018, 21). Nykyisessä länsimaalaisessa yhteiskunnassa suremisen yhteisöllisyys on vähentynyt ja yksilöllisyys korostunut. Silti kaipaamme edelleen yhteisöllisen surun muotoja. Vertaistuki voi toimia tässä tehtävässä surulle tilaa antavana ja surua sekä surevaa kunnioittavana toimintana. (Itkonen 2020a, 47.)

4 Sururyhmä vertaistuen muotona

4.1 Sururyhmätoiminnan tarkoitus

Länsimaisessa kulttuurissa perinteisten yhteisöjen merkitys on vähentynyt ja ihmisten yksilöllisyys korostunut. Myös surun jakaminen eri yhteisöissä, kuten sun tai seurakunnan parissa, on hautajaisia lukuun ottamatta vähentynyt. Tarve inhimilliselle surun käsittelylle on kuitenkin säilynyt ja tästä syystä vertaistuki on noussut tärkeään rooliin. (Itkonen & Rautama 2020, 10.) Suomessa vertaistukea tarjoavaa sururyhmätoimintaa järjestävät pääasiassa seurakunnat ja järjestöt. Pääkaupunkiseudulla ja suurissa kaupungeissa ryhmien tarjonta on yleensä laajempaa ja tarjolla voi olla eri tavoin suuntautuneita ryhmiä, esimerkiksi päihdesensitiivisiä sururyhmiä, itsemurhan tehneiden läheisille suunnattuja ryhmiä ja lasten sururyhmiä.

Sururyhmätoiminnan pääasiallisena tavoitteena voidaan pitää mahdollisuutta käydä läpi omaa kokemusta muiden kanssa jakaen ja eheyttää omaa elämäntilannetta tapahtuneen menetyksen jälkeen. Sururyhmässä on mahdollista työstää oman minän ymmärrystä uudessa elämäntilanteessa. Omien kokemusten sanoittaminen osaltaan jäsentää tapahtunutta ja mahdollistaa kasvamista menetyskokemuksen kanssa elämiseen. Sururyhmätoiminnan tarkoitus ei ole poistaa surua, vaan pyrkiä jakamisen kautta keventämään surevan kokemusta. Oikeutus suruun säilyy sitä kokevalla, eikä surusta ylipääsemistä ole tarkoitus velvoittaa. (Hänninen 2020, 22–23.) Sen sijaan surun kanssa elämään oppiminen ja uuteen elämäntilanteeseen kasvaminen ovat keskeisiä sururyhmätoiminnan tavoitteita (Itkonen & Rautama 2020, 11).

Suruun voi liittyä moninaisia, ristiriitaisiakin tunteita, joita sururyhmässä on mahdollisuus sanoittaa ja käsitellä. Surun herättämät eri tunteet voivat ilmetä heti menetyksen kohdatessa tai tulla esille vasta pitemmän ajan kuluttua. (Hänninen

2020, 19.) Monille sureville vertaistukiryhmä on ainoa paikka, jossa on mahdollista käsitellä rankimpiakin menetykseen ja suruun liittyviä aiheita. Kokemus siitä, että ei ole ainoa samoja tunteita ja kokemuksia läpikäynyt voi tuntua vapauttavalta. (Hirvonen 2020, 168.) Kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemus on keskeinen vertaistuen anti sururyhmässä (Itkonen & Rautama 2020, 10). Hengellisyys ja eksistentiaaliset kysymykset kuuluvat osaksi etenkin seurakuntien ja kristillisten järjestöjen toteuttamissa sururyhmissä (Liirus-Mäkelä & Nurminen 2020, 16).

Harmanen korostaa, että suruun tarttuminen on raskasta, mutta se on myös vertaistukiryhmään tulemisen tarkoitus. Ryhmässä kokemuksia ja tuntemuksia ei pidä vertailla, jotta jokaisen kertoma tulee kunnioitetuksi. Myös vähäsanaisen puheenvuoron tulee saada tilansa yhtä lailla vuolaan kertomuksen kanssa. (Harmanen 2020a, 30–32.) Tapaaminen vertaisten kanssa voi olla virkistävä hetki arjen keskellä, jolloin saa hengähtää hetkeksi ja keskittyä omiin tarpeisiin. Esimerkit siitä, miten muut ovat oppineet selviytymään ja elämään surunsa kanssa auttavat surevaa. (Hirvonen 2020, 165, 172.)

4.2 Sururyhmätoiminnan käytäntöjä

Itkonen ja Rautama huomauttavat, että sururyhmään olisi hyvä ilmoittautua etukäteen, esimerkiksi puhelimitse. Tällöin ohjaajan on mahdollista kartoittaa osallistujan tilannetta, kertoa ryhmän periaatteista ja arvioida ryhmätoiminnan soveltuvuutta yhdessä surevan kanssa. Läheisen kuolemantapauksesta olisi hyvä olla kulunut noin kahdesta kuuteen kuukautta, kuitenkin vähemmän kuin kaksi vuotta. Tarkkoja aikarajoja ei kuitenkaan voida asettaa. (Itkonen & Rautama 2020, 12–13.) Toisaalta Harmasen mukaan surun voi ottaa käsittelyyn vuosienkin jälkeen, silloin kun on voimia kestää surun tuottamaa kipua (Harmanen 2020a, 38).

Suosittelava koko ryhmälle on noin 4–10 henkilöä. Ryhmän koon mukaan voi olla tarpeen, että ohjaajia on kaksi. (Itkonen & Rautama 2020, 13.) Pienryhmässä jokaisen ryhmän jäsenen on mahdollista olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa kaikkien muiden kanssa. Tämä edellytys voi täytyä vain riittävän pienen henkilölukumäärän kesken. Pienryhmälle on tyypillistä jäsenten henkilökohtainen sitoutuminen ryhmän toimintaan ja prosessiin, korkea aktiivisuusaste ja päätöksenteon yksimielisyys. Anonymiteetti lisääntyy ja osallistuminen sekä sitoutuminen vähenevät ryhmäkoon kasvaessa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 109–110.)

Yleensä sururyhmät ovat suljettuja ryhmiä, joissa osallistujat pysyvät samoina koko prosessin ajan. Myös avoimia, lyhytkestoisia ryhmiä voi olla. Suljettu ryhmä mahdollistaa etenevän prosessin, jossa edetään yhteisesti ryhmään sitoutuneiden ihmisten kanssa. Kokoontumisia voi olla esimerkiksi seitsemän ja kokoontumistahti kerran viikossa. (Itkonen & Rautama 2020, 13–14.) Ryhmän kokoontumistilan tulee olla häiriötön ja levollinen (Liirus-Mäkelä & Nurminen 2020, 17).

4.3 Surevan kohtaaminen ja ryhmän ohjaaminen

Hoitotyön tutkimussäätiö on laatinut suosituksen äkillisesti kuolleen ihmisen läheisen tukemiseksi. Työryhmän puheenjohtaja surututkija, terveystieteiden tutkija dosentti Anna-Liisa Ahon mukaan suositukset on tarkoitettu kaikille sosiaali- ja terveysala ammattilaisille, mutta myös muille tahoille, kuten vapaaehtoisjärjestöille ja kriisiryhmille. Vaikka suositus on suunnattu äkillisen kuoleman kohdanneiden kohtaamiseen, se sopii yhtä lailla muihin kuolemantapauksiin. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018, 6; Aho 2020.)

Suosituksessa ohjeistetaan kohtaamaan sureva ihminen yksilöllisesti, aidosti, myötätuntoisesti ja kunnioittavasti. Jokaisen ihmisen suru ja menetyksen merkitys tulee oikeuttaa. Surevaa tulee kuunnella aktiivisesti ja antaa hänelle aikaa puhua menetyksestään. Sureva voi myös haluta olla hiljaa, eikä ketään tule

pakottaa puhumaan. Surevan kohtaamisessa tulee osoittaa myötätuntoa verbaa-
lisesti ja nonverbaalisesti, fraaseja sekä tyhjiä lauseita välttäen. Kohtaamisessa
tulee antaa surevalle mahdollisuus ilmaista tunteitaan ja tukea häntä tunteiden ja
surun ilmaisussa. Reaktioita ei pidä rajoittaa, vaan eri tavat ilmaista surua tulee
hyväksyä. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018, 9.)

Tunteiden ilmaisua voidaan tukea osoittamalla surevalle, että hänen surunsa ha-
lutaan ottaa vastaan. Sääli ja surkuttelu eivät kuulu surevaa tukevaan vuorovai-
kutukseen. Surevalle ihmiselle ei pidä myöskään tehdä katteettomia lupauksia tai
määräyksiä. Vuorovaikutuksen sujuminen vaatii surevalta paljon. Toinen osa-
puoli voi helpottaa tilannetta olemalla läsnä riittävän kauan ja kiireettömästi. (Er-
janti & Paunonen-Ilmonen 2004, 133.)

Sururyhmän ohjaajan osaamisvaatimuksissa korostuvat suruun liittyvien teorioi-
den tuntemus ja ryhmätoiminnan ymmärtäminen. Surevat voivat asettaa suuria
odotuksia ryhmää kohtaan. Osallistumiseen liittyy myös vahvoja tunteita ja se voi
haavoittuvassa elämäntilanteessa olla henkilölle vaativaa. Ohjaamistyössä tarvi-
taan taitoa kuunnella, tehdä havaintoja kuullusta ja nostaa esiin tärkeitä asioita.
(Itkonen & Rautama 2020, 14–15.) Sururyhmään osallistujien turvallisuuden ja
kunnioitetuksi tulemisen tunnetta tukevat ohjaajan työhön sitoutuminen ja toimin-
nan kiireettömyys. Tästä syystä ryhmää toteutettaessa on oleellista huolehtia riit-
tävästä suunnitteluajasta ja purkuun tarvittavasta ajasta itse ohjaamisen lisäksi.
Työnohjauksen mahdollisuus on sururyhmän luonteen vuoksi tärkeää. (Liirus-
Mäkelä & Nurminen 2020, 17.)

5 Luovat ja toiminnalliset menetelmät tukemassa suruprosessia

5.1 Luovien menetelmien käyttötarkoituksia

Luovan toiminnan työtavat voivat pohjautua esimerkiksi musiikkiin, kuvalliseen ilmaisuun, kirjoittamiseen, liikkeeseen ja draamaan tai niiden yhdistelmiin. Ne antavat mahdollisuuden itseilmaisuun ja yhdessä toimimiseen. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 14.) Sosiaalialan työssä ja kehittämistyössä luovien menetelmien tavoitteita voivat olla esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus, itsetuntemuksen lisääntyminen, eheytyminen ja ratkaisujen löytäminen elämään liittyviin ongelmiin (Ahonen-Eerikäinen 1994, 13). Luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla on mahdollista löytää uutta näkökulmaa tarkastella itseään ja omaa elämänsä. On todettu, että taide ja luovuus eri muodoissaan vahvistavat ihmisen terveyttä ja hyvinvointia sekä lisäävät osallisuutta. (Nietosvuori 2008, 136.)

Luovissa menetelmissä korostuu niiden universaali inhimillinen luonne. Jokaisella ihmisellä on kykyjä luovuuteen. Kun ihminen toteuttaa itseään luovuuttaan hyödyntäen, ei prosessin kululla tai sen lopputuloksella ole merkitystä. Olenaista on ennakkoluuloton toiminta ja itsekritiikistä irtautuminen. (Uusikylä 2012, 41.) Luovuuden löytäminen omasta itsestään voi olla avuksi elämässä eteen tulevista haasteista selviämisessä ja uusien näkökulmien löytämisessä (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 11). Taiteen keinoin on mahdollista tuoda näkyväksi henkilön omaa sisäistä maailmaa, tarkastella ajatuksia ja tunteita sekä siten edistää itsetuntemusta ja voimaantumista. Taidehetket voivat tarjota virkistystä ja lisätä merkityksellisyyden kokemuksia arjessa. Kulttuuriin liittyy myös vahvasti yhteisöllisyys ja vuorovaikutuksellisuus. Yhdessä uuden luominen kasvattaa yhteenkuuluvuuden ja vertaisuuden kokemuksia. (Rinne 2019.)

Ihmisen elämässä on aina mahdollista tehdä uusia tulkintoja. Tulkinnat rakentavat koetuille tapahtumille merkityksen ja niiden avulla ihmisen muodostaa omaa

tarinaansa. Luovan toiminnan ja itseilmaisen keinoin on mahdollista tarkastella tätä tarinaa ja luoda myös vaihtoehtoisia, uusia tarinoita. Uusien näkökulmien avulla voi omaan elämään löytyä mahdollisuuksia, ajattelu voi vaihtaa suuntaa tai käsitys itsestä muuttua. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 17.)

Luova toiminta voi herättää erilaisia ajatuksia ja tunteita, joiden käsittelyyn on tärkeää antaa mahdollisuus. Jos luovan toiminnan tuotoksia käsitellään sanallisesti, tulisi osallistujien saada itse päättää, mitä ja minkä verran he haluavat muille kertoa. Ulkopuolisten ei pidä tulkita töitä, vain tekijän oma näkökulma ja hänen kokemuksensa prosessista ovat oleellisia. Turvallisuus ryhmässä toimittaessa on tärkeää luovuuden vapautumisen ja epävarmuuden hälventämisen kannalta. Epäonnistumisen pelko haittaa oman luovuuden toteuttamista. Ohjaajan innostuneisuus ja toimintaan sitoutuminen tukevat osallistujien turvallisuuden tunnetta ja herättävät kiinnostusta toimintaan. (Iivanainen 2019, 94–96, 98.)

5.2 Kirjoittaminen itsetuntemuksen ja reflektion tukena

Kirjoittamista voidaan käyttää menetelmänä esimerkiksi identiteetin rakennustyössä, oman näkökulman esilletuomisessa ja osallisuuden vahvistamisessa. Oman elämän ja ajatusten kirjaamista ylös voidaan nimittää terapiakirjoittamiseksi. Kirjoittaminen ei ole varsinaista terapiaa, mutta kirjoittamisprosessin tuottama kokemus voi olla terapeuttinen, elämää ja ajatuksia selkiyttävä. Omasta elämästä kirjoittaminen voi liittyä elämän kulkuun ja tapahtumiin tai esimerkiksi johonkin ilmiöön tai teemaan. Kirjoittaessaan ihminen samalla muodostaa kuvaa itsestään ja suhteestaan ympäristöönsä, toisin sanoen rakentaa identiteettiään. (Karjalainen 2019, 102–103.)

Kirjoittamisen tuotoksena on teksti, joka on reflektoinnin väline. Reflektion olennainen päämäärä on kokemuksista ja omasta elämästä kirjoittaminen ja se on myös väline itseyemmärykseen, kokemuksien jäsentämiseen ja niistä oppimiseen. Kirjoitetun tekstin jakaminen muiden kanssa voi tarjota merkityksiä

samaistumisen ja puhuttelevuuden näkökulmista. Jakaessaan omaa prosessiaan kirjoittajan on mahdollista saada vertaisuuden kokemuksia, tukea ja edelleen jäsentää omia ajatuksiaan. (Karjalainen 2019, 106.)

Kirjoittaessa näkökulma voi olla menneisyyteen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen suuntaava. Karjalaisen mukaan tulevaisuudesta kirjoittamisessa on tärkeää painottaa myönteistä ajattelua, ikään kuin positiivisia asioita esiin kutsuen. Kirjoittamisen aiheena voi olla esimerkiksi, millaista oma elämä on tietyn ajanjakson kulluttua tai miten tällä hetkellä huolestuttavat asiat ovat ratkenneet. Kirjoittamisen tavoitteena on positiivinen vaikutus kirjoittajaan, esimerkiksi ajattelun jäsentyminen, oman elämän arvon ymmärtäminen tai voimaantuminen. Tekstin laadulla ei ole merkitystä, vaan oleellista on kirjoittamisen kokemus. (Karjalainen 2019, 119, 126.)

Kirjoittamisesta syntyvä kokemus voi olla hyvin voimakas. Jos on mahdollista ja kirjoittajat itse haluavat, olisi hyvä heti kirjoittamisen jälkeen käydä läpi kirjoittamisen kokemukset. Tekstistä ei välttämättä välity eikä näy se tunnekokemus, mitä ohjattava käy läpi. Jos tekstit on tietoisesti kirjoitettu itselle, niitä ei tarvitse lukea muille. Lukemisen mahdollisuus on kuitenkin hyvä antaa, koska jollekin kirjoittajalle tekstin tai sen osan lukeminen voi olla merkityksellistä. Kun ollaan samassa prosessissa mukana, yleensä ymmärretään toisten kokemuksia hyvin. (Karjalainen 2019, 107.)

5.3 Kuvatyöskentely itseilmaisun apuna

Kuvataiteellisten menetelmien käyttö voi tarkoittaa omaa taiteellista tuottamista, kuten piirtämistä tai maalaamista sekä valmiiden kuvien katselua ja tarkastelua. Kuten muissakin taidelähtöisissä menetelmissä myös kuvatyöskentelyssä korostuu tekemisen prosessi ja sen herättämät tunteet ja ajatukset. Työskentelyn tavoitteita voivat olla esimerkiksi luovuuden herättely, kommunikaation parantaminen ja hyvinvoinnin lisääminen. (Iivanainen 2019, 58–59.)

Itse tuotetulla kuvateoksella voidaan symboloida omia ajatuksia tai tuntemuksia. Pelkkä kuva ei kuitenkaan riitä tulkinnan tekemiseen, vaan tähän vaaditaan tekijän itsensä näkemys. Kuva voi merkitä tekijälleen muuta kuin mitä kuvassa oikeastaan on. Esimerkiksi luontoa, ihmisiä tai erilaisia tilanteita kuvaavien valokuvien käyttö on yksi keino keskustelun tukemiseen. Valokuvia omasta elämästä voidaan käyttää muistelussa ja menneisyyden käsittelyssä. Kuvataiteen avulla ihminen voi keskittyä itseensä, sekä tulla kuunnelluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi eri tavalla. (Vilén ym. 2008, 300–302.)

Kuvat voivat herättää voimakkaitakin tunteita. Iivanaisen mukaan kuvallinen ilmaisu toimii kuin puskurina sisäisen ja ulkoisen maailman välissä. Kokemamme asiat muodostuvat mielessämme kuviksi ensin ja vasta myöhemmin pystymme ilmaisemaan näkemäämme sanallisesti. Kuvien avulla on myös mahdollista ilmaista ja tehdä näkyväksi sellaisia tunteita ja kokemuksia, joiden sanallistaminen ei onnistuisi. Kuvataiteellisen työskentelyn on todettu antavan voimavarojan arkeen ja edistävän luovuuden kokemuksia sekä henkilökohtaisia oivalluksia. Ryhmässä toimittaessa mahdollistuu lisäksi kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja sosiaalisesta tuesta. (Iivanainen 2019, 60, 63.)

5.4 Kehon kuunteleminen

Pysähtyminen aistitiedon äärelle mahdollistaa kehollisuuden kokemusta, joka tuttuudessaan jää jokapäiväisessä elämässä huomioimatta. Ihmisen aisteista näkö on hallitsevin, mutta muitakin aisteja tarvitaan kokonaisuuden havaitsemisessa. Oma keho ja ympäristö on mahdollista kokea uudella tavalla, kun eri aistien tuottama tieto yhdistyy ja tarjoaa havaintoja. Nykyhetkeen pysähtymällä voidaan löytää uutta paitsi omasta itsestä, myös suhteessa toisiin ihmisiin. (Heimonen 2019, 198.)

Kehon kuunteleminen vaatii pysähtymistä, liikkeen lakkaamista. Oma keho aistitaan ja havaitaan jonakin, mikä ei ole täysin tuttua. Tätä aistimusta voidaan lähestyä kuulostellen, tarkastellen. Modernissa yhteiskunnassa on oletuksena jatkuva liike ja kehon käyttäminen välineenä suorittamiseen. Kun liike pysähtyy, on mahdollista paikantaa oma itse uudestaan. Muutos kehollisuudessa voi edistää muutosta ajattelussa, mikä puolestaan voi muuttaa käsitystä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Tavoitteet ja päämäärät voivat tulla esiin uudesta näkökulmasta. Pysähtymisen ja kehon kuuntelun tapoina voidaan soveltaa esimerkiksi hengitykseen keskittymistä ja erilaisia kehon liikkeen ja pysähtymisen tapoja. (Heimonen 2019, 206, 211.)

6 Aiempia opinnäytetöitä

Anne Mertasalo ja Marjut Paavonsalo (2012) tutkivat opinnäytetyössään sururyhmäläisten kokemuksia Varkauden seurakunnan sururyhmistä. Tuloksissa todettiin, että sururyhmä oli avuksi ryhmäläisille, koska he saivat paikan ja kuulijoita omalle surulleen sekä sanatonta empatiaa. He pystyivät samaistumaan toisiin ryhmäläisiin ja saivat vertaistukea. Kristiina Mattssonin (2020) työn tarkoituksena oli kehittää ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä läheisensä menettäneille aikuisille sureville Tampereen mielenterveysseura ry:n ylläpitämässä Kriisikeskus Osviitassa. Osallistujilta kerätyn palautteen perusteella ryhmäkokemus oli onnistunut. Osallistujat kokivat ryhmässä turvallisuudentunnetta, rauhallista oloa ja toiveikkuutta. Ryhmäkertojen edetessä myös kokemus tuen saamisesta muilta ryhmäläisiltä ja ohjaajilta kasvoi, kuten myös tunne ryhmän hyödyllisyydestä ja siitä saadusta voiman tunteesta.

Minna Huovari (2016) tutki surun muuttumista ajan kuluessa. Opinnäytetyö kuvasi surun tunteen muuttumista kahden vuoden aikajänteellä. Tutkittujen suru muuttui vähitellen asiaksi, jonka kanssa pystytään elämään ja joka vaikuttaa

jollain tavalla koko loppuelämän ajan. Anne Nupponen (2006) tutki luovuuden merkitystä surutyössä. Opinnäytetyössä todettiin, että luovuus voi olla apuna surutyössä ja auttaa tunteiden ilmaisemisessa sekä ajatusten selkiyttämässä. Tuloksissa korostuu, että jokaisen tulisi etsiä ja käyttää juuri itselleen parhaiten sopivia luovuuden muotoja.

7 Opinnäytetyön tarkoitus, tehtävä ja toimeksiantaja

Opinnäytetyöni tarkoitus oli läheisensä menettäneille ihmisille suunnatun pienryhmätoimintamallin kehittäminen Joensuun Setlementti ry:n seniorityölle. Yhdistys toimii opinnäytetyön toimeksiantajana. Joensuun Setlementti ry tuottaa ikäihmisille suunnattuja vapaa-ajan ryhmätoimintoja, joilla pyritään edistämään yhteisöllisyyttä ja tukemaan ikäihmisten hyvinvointia. Ryhmät ovat kaikille avoimia ja niiden keskimääräinen koko on noin 20 henkilöä. Ryhmätoimintoihin liittyen oli havaittu tarve läheisensä menettäneille henkilöille suunnattavalle toiminnalle. Eri-tyinen tarve oli tunnistettu pienemmissä ryhmissä tapahtuvalle vertaisuuden ja henkilökohtaisen vuorovaikutuksen mahdollistavalle toiminnalle. Opinnäytetyöllä pyrittiin vastaamaan tähän tarpeeseen. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa ryhmätoimintaa mallintava opas. Oppaan tavoite on, että toimeksiantajan toimivan yhdistyksen työntekijät voivat toteuttaa valmiiksi mallinnetun pienryhmätoiminnan jatkossa osana seniorityötä.

Toimeksiantaja Joensuun Setlementti ry:n toiminta-ajatuksena on ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja osallisuuden lisääminen. Yhdistyksen visiona on olla asiantunteva paikallinen järjestötoimija, joka tarttuu ajankohtaisiin asioihin ja ilmiöihin, luoden yhteisöjä yhdessä ihmisten kanssa ja tehden aktiivisesti työtä yhdenvertaisen osallistumisen, osallisuuden sekä kohtaamisen mahdollistamiseksi. Yhdistys tekee Pohjois-Karjalan alueella sosiaalista ja sukupuolisensitiivistä

nuorisotyötä, yhteisöllistä seniorityötä, monikulttuurisuustyötä ja järjestää asuminen tukea. (Joensuun Settlementti ry 2020.)

8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on osoitus opiskeltavan alan tietojen ja taitojen hallinnasta käytännönläheisessä muodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön kautta ammatillista käytännön toimintaa voidaan esimerkiksi ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järkeistää. Toteuttamistapa voi olla esimerkiksi kirjallinen opas, tapahtumapäivä, portfolio tai näyttely. Oleellisia kriteerejä toiminnalliselle opinnäytetyölle ovat työelämälähtöisyys ja tutkimuksellinen työskentelyote. Toiminnallisen osuuden rinnalla kulkee raportoinnin osuus, joka edellyttää käytännön sanoittamista, analyysia ja liittämistä ammatilliseen teoriaviitekehukseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallisen opinnäytetyössä on tarkoitus kytkeä toisiinsa ammatillisuus ja ammatilliset teoriat. Prosessin läpivienti vaatii pitkäjänteistä ja järjestelmällistä työskentelyä, joka pohjautuu tutkimukselliseen otteeseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 10.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy tuotos, joka perustuu työn kehittämiseen. Tämä edellyttää, että prosessin eri vaiheissa on muitakin toimijoita kuin opiskelija. Toimijoiden välillä tulee olla dialogista vuorovaikutusta, sisältäen keskustelua, arviointia, kaksisuuntaista palautetta ja tarvittaessa toiminnan uudelleen suuntaamista. Kehittämistoiminta on ainutkertaista, tietyssä ajassa ja paikassa tapahtuvaa toimintaa, jolla tavoitellaan hyötyä tai tulosta. Opinnäytetyöraportti on kirjallinen kuvaus hankkeesta, jonka tuloksena tuotos on syntynyt. Lisäksi raportti ilmentää kehittämistoiminnan ymmärtämisestä ja oman alan ammatillisuutta. (Salonen 2013, 5–6, 13, 25.)

Opinnäytetyöni valikoituminen toiminnalliseksi työksi tapahtui toimeksiantajan ehdotuksesta. Työelämälähtöisyys näkyy työssä siten, että kehittämistä tehtiin toimeksiantajan käytännön työstä kumpuavasta tarpeesta. Työn toiminnallinen osuus sisälsi pienryhmätoiminnan käytännön toteutuksen ja oppaan tuottamisen. Työprosessi vaiheineen on kuvattu tähän raporttiin. Työn ammatillinen viitekehys muodostuu surututkimuksen keskeisten löydösten, vertaistuen käsitteen ja käytännön sovellutusten, sekä taidelähtöisten menetelmien periaatteiden varaan.

8.2 Osallistavat tiedontuotannon menetelmät

Osallistavina tiedontuotannon menetelminä käytin dialogista keskustelu, ryhmäkeskustelua ja ryhmähaastatteluja. Mönkkösen mukaan dialogi merkitsee kaksinpuhelua, vuoropuhelua tai keskustelua. Dialogia ei voi saavuttaa yksin, vaan sen tavoitteena on uusi yhteinen ymmärrys. Dialogissa on läsnä pyrkimys tasavertaisuuteen keskustelevien osapuolten välillä. (Mönkkönen 2002, 33, 56–58.) Kävin dialogia toimeksiantajan kanssa koko prosessin läpi. Keskusteluilla hahmotimme kehittämistyön suuntaa, tavoitetta ja toimintatapoja. Toimimme vuorovaikutuksessa tasavertaisina kumppaneina kohti yhteistä tavoitetta.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara toteavat, että haastattelun avulla kerätään laadullista informaatiota. Haastattelua on perustelua käyttää tiedonkeruumenetelmänä silloin, kun halutaan saada tietoa suoraan mielenkiinnon kohteena olevilta ihmisiltä. Haastattelija ja haastateltava ovat vuorovaikutuksessa haastattelutilanteessa ja siten haastattelussa on mahdollista joustavasti säädellä tiedon keräämistä, esimerkiksi muuttaa aiheiden järjestystä tai syventyä enemmän tiettyyn kysymykseen. Haastattelu mahdollistaa tutkittavan ihmisen toimijuuden niin, että hän voi kertoa itseään koskevista asioista vapaasti, omat tulkintansa luoden. Tämä vapaus voi toisaalta heikentää haastattelun luotettavuutta, koska ihmisillä on pyrkiä noudattamaan sosiaalisia normeja vastauksissaan ja esimerkiksi suodattaa pois itseään koskevaa kielteistä tietoa. Haastatteluaineiston

kontekstisidonnaisuus ja tulkinnanvaraisuus tulee ottaa huomioon johtopäätöksiä tehtäessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–207.) Ryhmähaastattelu on keskustelu, jossa osallistujat voivat melko vapaamuotoisesti tuoda esille omia huomioitaan ja kommentoida mielenkiinnon kohteena olevaa ilmiötä. Ryhmähaastattelussa haastattelija puhuu useille osallistujille yhtä aikaa. Lisäksi hän voi suunnata kysymyksiä yksittäisille ryhmän jäsenille. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61.)

Pienryhmätoimintaan osallistuneilla henkilöillä oli keskeinen rooli kehittämishankkeen tiedontuotannossa, koska heidän kokemuksensa olivat erityisen mielenkiinnon kohteena. Ryhmäkeskusteluissa puhuimme toiminnassa esille nousseista asioista vapaamuotoisesti. Lisäksi osallistujilta kerättiin jokaisen tapaamiskerran päätteeksi palautetta lyhyellä ryhmähaastattelulla. Osallistujat pääsivät haastatteluissa kertomaan kokemuksistaan ja näkemyksistään toiminnasta. Haastattelut tehtiin suullisesti ja palaute kirjattiin ylös anonyymisti. Saatu palaute oli olennaista prosessin etenemisen ja tuotoksen syntymisen kannalta.

8.3 Muut tiedontuotannon menetelmät

Muina tiedontuotannon menetelminä käytin tutkimustiedon ja teorian keräämistä julkaistusta lähteistä, dokumentointia opinnäytetyöpäiväkirjan muodossa sekä asiantuntijan haastattelua. Menetelmätietoon perehtyminen menetelmäkirjallisuuden kautta ja tutkimustiedon omaksuminen julkaistujen tutkimusten avulla kuuluvat kehittämistyön tiedonhankintamenetelmiin (Salonen 2013, 23). Käytin menetelmäkirjallisuutta ohjaamaan opinnäytetyöprosessia ja raportointia. Teorialähteistä keräsin tarvitsemani tietopohjaa pienryhmätoteutusta ja tuotosta varten. Pyrin käyttämään julkaistujen lähteisen valinnassa kriittisyyttä, jotta valitut lähteet olisivat opinnäytetyön tavoitteiden kannalta oleellisia ja luotettavia.

Vilka ja Airaksinen vertaavat opinnäytetyön päiväkirjaa sanallisessa tai kuvallisessa muodossa olevaan muistiin. Prosessin edetessä tehtyjen ratkaisujen

dokumentointi mahdollistaa niihin palaamisen ja muistiinpanojen käyttämisen raportin tuottamiseen. Ideat, pohdinnat, lähteet ja matkan varrella tulleet muutokset kirjataan päiväkirjaan, jotta niistä voidaan nähdä opinnäytetyön aiheen ja tavoitteiden muotoutuminen sekä tehtyjen valintojen perusteet. (Vilka & Airaksinen 2003, 19–22.) Kirjasin opinnäytetyöpäiväkirjaan prosessin kulun vaiheineen alusta loppuun. Tein muistiinpanot kaikista tapaamisista toimeksiantajan kanssa ja reflektoin päiväkirjaan pienryhmätapaamisten kulkua.

Hirsjärvi ja Hurme kertovat, että nimensä mukaisesti teemahaastattelussa haastattelu suunnataan tiettyyn teemaan tai teemoihin. Teemahaastattelun ominaispiirteitä ovat haastateltavan henkilön tieto ja kokemus tutkittavasti aiheesta, tutkijan perehtyneisyys ilmiöön, haastattelurungon käyttäminen ja huomion suuntaaminen haastateltavan kokemuksiin aiheesta. Teemoihin pohjaavan haastattelurungon käyttäminen yksityiskohtaisten kysymysten sijaan vapauttaa haastateltavan kertomaan oman tulkintansa aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Opinnäytetyössä tehdyn asiantuntijahaastattelun tarkoitus oli syventää aiheesta kerättyä tietopohjaa ja löytää erilaisia näkökulmia sururyhmätoimintaan. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna kysymysrunkoa apua käyttäen.

8.4 Arvioinnin menetelmät

Opinnäytetyön arviointi on osa oppimisen prosessia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee arvioida työn ideaa ja aihepiiriä. Työlle asetettuja tavoitteiden osalta arvioidaan, olivatko tavoitteet ymmärrettäviä ja miten ne saavutettiin. Mikäli tavoitteita jäi saavuttamatta, on hyvä arvioida, miksi näin kävi. Toteutustapaa arvioitaessa kiinnitetään huomiota siihen, millaisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi käytettiin. Käytettyjen lähteiden ja materiaalien osalta arvioidaan laatua ja kattavuutta. Raportoinnin osalta tulee arvioida esimerkiksi kieliasua, johdonmukaisuutta ja kriittisen otteen saavuttamista. Kohderyhmältä pyydetty palaute täydentää opinnäytetyön tekijän omaa arviota. Palautteeseen voidaan pyytää

kommentteja esimerkiksi tuotoksen käytettävyydestä, luettavuudesta ja työn merkityksestä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–159.)

Opinnäytetyön eri vaiheissa korostui reflektion merkitys toimintaa ja tuotosta arvioitaessa. Karvisen mukaan reflektioprosessi voidaan mieltää vaiheittaiseksi prosessiksi, joka toistuu syklisesti. Prosessi alkaa kokemuksen mieleen palauttamisesta, jonka jälkeen kokemusta analysoidaan ja arvioidaan. Lopputuloksena päädytään ratkaisuun, joka voi olla sama, tai voidaan päätyä uuteen näkökulmaan. Reflektiivisyys mahdollistaa näin toimijan kyvyn ohjata itseään ja omaa toimintaansa jatkuvasti muuttuvissa olosuhteissa. (Karvinen 1993, 29, 31–32.) Opinnäytetyöpäiväkirja oli keskeinen työkalu omassa reflektoinnissani. Kirjoittamalla ja kirjoituksiin palaamalla pyrin jäsentämään omaa toimintaa suhteessa suunnitelmiin ja tavoitteisiin.

Toiminnallisessa osuudessa reflektoin ryhmätapaamisia itsenäisesti ja kävin niitä läpi myös toimeksiantajan kanssa keskustellen. Kohderyhmän arviointi toteutui pienryhmään osallistuneilta henkilöiltä kerätyn palautteen muodossa. Toimeksiantaja arvioi prosessin päätösvaiheessa työn toteutumista, tuotosta ja yhteistyön sujumista.

8.5 Prosessin hallinnan menetelmä

Opinnäytetyöni prosessin hallinnassa toteutin lineaarisesta mallia. Toikon ja Rantasen mukaan (2009, 64) kehittämistyön prosessin lineaarisesti etenevät vaiheet ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, sekä päättäminen ja arviointi (kuvio 1).



Kuvio 1. Kehittämisprosessin lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Prosessi alkaa aiheen ja opinnäytetyön tarkoituksen määrittelystä. Aloitusvaiheeseen kuuluvat kehittämistarpeen ilmaisu, toimintaympäristön miettiminen sekä mukana olevien toimijoiden ja heidän rooliensa hahmottelu. Prosessi etenee suunnitteluvaiheeseen, jossa hankkeesta laaditaan kirjallinen suunnitelma. Työskentely pyritään suunnittelemaan mahdollisimman tarkasti huomioiden kuitenkin se, että kaikkia tekijöitä ei voida ennakoida. Toteutusvaihe sisältää varsinaisen kehittämistyön. Ohjaus ja palaute tukevat hankkeessa onnistumista ja ammatillista kehittymistä. Toteutusta seuraavat arviointi, valmiin tuotoksen viimeistely ja esittäminen. (Salonen 2013, 15, 17–19.)

9 Opinnäytetyön prosessin kuvaus

9.1 Tavoitteen määrittelyn vaihe

Opinnäytetyön prosessin alussa keväällä 2020 otin yhteyttä Joensuun Settlementtiin ja sovimme alustavasti, että he toimivat työni toimeksiantajana. Tässä vaiheessa puhuimme pienryhmän toteuttamisesta jonkun teeman ympärille. Pohdimme, että teema voisi olla yksinäisyys, menetys tai arjen voimavarat, mutta

päätöstä aiheesta ei vielä tehty. Palautin opinnäytetyön kirjoitelman toukokuussa 2020.

Varsinainen tavoitteen määrittely käynnistyi yhteistyössä toimeksiantajan kanssa vuoden 2020 kesäkuun lopussa pidetyssä palaverissa. Surun teemaa käsittelevän pienryhmätoiminnan tarve oli ilmennyt toimeksiantajan työssä. Aihe vaikutti minusta kiinnostavalta ja haastavalta, joten päädyimme valitsemaan sen opinnäytetyön aiheeksi. Toimeksiantaja toivoi, että toteutettavalla ryhmätoiminnalla voitaisiin tukea osallistujien hyvinvointia ja lisätä sosiaalista vuorovaikutusta. Nämä määrittelin ryhmätoiminnan tavoitteiksi alustavaan suunnitelmaan, jonka tuotin kesän aikana. Alustavaan suunnitelmaan hahmottelin keskusteluteemoja sekä luovia ja toiminnallisia harjoituksia ryhmälle omien kokemusteni ja toimeksiantajan ehdotusten pohjalta.

Elokuussa 2020 pidetyssä palaverissa tarkensimme, milloin ja mitä on tarkoitus tehdä. Tavoitteeksi määrittelimme pienryhmätoiminnan järjestämisen loppuvuodesta 2020 ja toimintaa mallintavan oppaan koostamisen tämän jälkeen. Oppaan osalta päätimme tavoitteiksi, että opas antaisi tarvittavat tiedot sururyhmän ohjaamiseen, ja että opas pyrki madaltamaan potentiaalisen ohjaajan kynnystä sururyhmän ohjaamiseen.

9.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe toteutui syksyllä. Tässä vaiheessa tuotin kirjallisen opinnäytetyön suunnitelman, jossa kehittämistyön aihe liitettiin teoreettiseen viitekehykseen. Luin surua ja sururyhmätoimintaa käsittelevää kirjallisuutta ja koostin niistä tietopohjaa. Menetelmien valinnassa käytin menetelmäkirjallisuutta. Pohdin opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmia ja kirjasin ne suunnitelmaan. Suunnitteluvaihe piti sisällään yhteydenpitoa toimeksiantajaan, jonka kanssa yhteistyössä suunniteltiin ryhmätoiminnan käytännönjärjestelyjä ja sovittiin

työskentelyn rooleista. Ryhmätoiminnan tilaksi valikoitui Reijolan yhteisötila Joensuussa, jota toimeksiantaja käyttää omassa toiminnassaan vakiintuneesti. Aiheen henkilökohtaisuuden ja herkkäluontoisuuden vuoksi ryhmätoiminta päätettiin toteuttaa pienryhmänä, jonka osallistujamäärä olisi korkeintaan kahdeksan henkilöä.

Suunnitteluvaiheen loppupuolella toteutin asiantuntijahaastattelun. Haastattelussa käytin ennalta suunniteltua kysymysrunkoa. Haastateltavana oli Kontiolahden seurakunnan diakoni Miia Muhonen, jolla on työhönsä ja sosionomi (YAMK) opinnäytetyöhönsä pohjautuen tietoa surusta ja sururyhmätoiminnasta. Haastattelu tehtiin virtuaalisesti ja keskustelu tallennettiin. Kysyin asiantuntijalta hänen kokemuksistaan ohjaajana, sururyhmätyöskentelyn tavoitteista, menetelmien käytämisestä ja osallistujien kokemuksista. Käytin haastattelun apuna kysymysrunkoa (liite 1). Jälkikäteen kirjoitin puhtaaksi Muhosen vastaukset ja toimitin koosteen hänelle tarkistettavaksi. Haastattelu tuotti oppaaseen kokemukseen pohjautuvaa käytännön tietoa, jolla täydensin teorialähteistä kerättyä tietoa.

9.3 Toteutusvaihe

9.3.1 Pienryhmän suunnittelu

Toteutusvaiheeseen etenin lokakuussa 2020. Pienryhmän kokoaminen tapahtui yhteistyössä toimeksiantajan kanssa jakamalla tietoa olemassa olevissa seniorityön ryhmissä ja kutsumalla ihmisiä henkilökohtaisesti mukaan. Osallistujilta toivottiin sitoutumista ryhmässä käymiseen. Ryhmän suunniteltiin kokoontuvan kerran viikossa ja kokoontumiskertoja suunniteltiin olevan seitsemän. Kyseiseen tapaamisten tiheyteen päädyttiin, jotta ryhmäytymisen ajatus mahdollistuu, mutta tapaamisten välille osallistujille jäisi myös aikaa normaalille arjelle ja oman tilanteen ja tunteiden prosessoinnille.

Tuotin ryhmätoiminnalle rungon, johon suunnittelin sisällöt ja aikataulun seitsemälle tapaamiselle. Runko pohjautui kirjallisuuslähteisiin ja asiantuntijahaastatteluihin. Kirjallisuudesta sain tietoa surusta, surun vaikutuksista ja vertaistuesta. Luin oppaista esimerkkejä siitä, miten ryhmätoimintaa on järjestetty. Asiantuntijahaastattelusta sain käytännön tietoa siitä, miten vertaisuus näkyy sururyhmässä ja miten ohjaaja voi tukea ryhmäläisiä surun käsittelyssä. Vuorovaikutuksesta sain tietoa haastattelusta ja kirjallisuudesta.

Toimeksiantaja toivoi, että ryhmässä olisi taidelähtöistä toimintaa. Myös asiantuntijahaastattelussa tuli esille, että luova toiminta sopii sururyhmään. Etsin sopivia menetelmiä ja työkaluja kirjallisuudesta ja omasta työkalupakista, jota olen koostanut sosionomiopintojen aikana. Osaa näistä työkaluista olin kokeillut opintojaksoilla itse tai soveltanut esimerkiksi harjoittelussa. Runkoon oli tarkoitus tehdä tarvittaessa muutoksia perustuen ryhmäläisiltä saatuun palautteeseen. Toimintoja olisi mahdollista valita lisää tai sijoitella eri kohtiin osallistujien toiveiden mukaan.

9.3.2 Pienryhmän tapaamiset

Pienryhmän toiminta käynnistettiin marraskuun 2020 alussa. Ensimmäisen tapaamiskerran teemana oli tutustuminen ja toiminnan aloittaminen. Tapaamiskerralle määrittämäni tavoitteet olivat ryhmän vuorovaikutuksen käynnistäminen ja ryhmätoiminnan tavoitteiden hahmottaminen. Kävimme läpi lyhyen esittelykierroksen, jolla kukin sai kertoa itsestään sen verran kuin halusi. Tämän jälkeen kävin läpi pienryhmän tarkoituksen, tavoitteet, ja aikataulut. Lisäksi kävimme läpi vuorovaikutusta ohjaavat periaatteet, joita olivat toisten tunteiden ja yksityisyyden rajojen kunnioittaminen sekä vaitioloperiaate.

Tutustumista jatkettiin minuudet markkinat -harjoitteella, jossa etsittiin itseä kuvaavia adjektiiveja. Harjoitusta syvennettiin pohtimalla, onko jokin ominaisuus

minussa tullut viime aikoina tai surun kanssa eläessä enemmän esiin tai vähentynyt. Seuraavaksi edettiin harjoitukseen, jossa osallistujat jatkoivat annettuja lauseiden alkuja kirjoittaen. Kirjoitusharjoituksen tavoitteina olivat ajatuksien koaminen, itsetuntemuksen lisääminen, arjen jäsentäminen ja tunteiden jäsentäminen. Harjoituksen lopuksi pohdimme keskustellen, miltä harjoitus tuntui ja tuliko esille jotain uutta, ehkä yllättävääkin. Seuraavaa tapaamiskertaa varten ryhmäläiset saivat tehtäväkseen valita ja tuoda mukanaan itselle merkityksellisen tekstin, joka antaa voimaa. Valittava teksti voisi olla esimerkiksi runo tai laulun sanat. Ensimmäisen tapaamiskerran päätteeksi osallistujat allekirjoittivat suostumuksen (liite 2) anonyymien mielipiteiden ja palautteen keräämiselle ryhmän toteutukseen liittyen.

Toisen tapaamiskerran teemana olivat menetystarinat. Tapaamiskerralle määrittämäni tavoitteet olivat vuorovaikutuksen lisääminen, tarinoiden jakaminen ja luottamuksen rakentuminen. Kävimme läpi, millainen suru meitä kutakin koskettaa. Jokainen osallistuja sai puheenvuorollaan kertoa omasta kokemastaan sen, mitä halusi kertoa. Jokaisen tarinalle annettiin runsaasti aikaa, joten keskustelukierros kesti koko tapaamiskerran ajan.

Kolmannen tapaamiskerran teemana olivat surun tunteet ja tunteiden vaikutus kehoon. Tapaamiskerran tavoitteina olivat omien tunteiden tunnistaminen ja tarkastelu, sekä kehon kuuntelu. Tapaamisen aluksi käytiin läpi kuulumiskierros. Tämän jälkeen keskustelimme osallistujien kokemuksista siitä, miten suru on tuntunut kehossa ja millaisia vaikutuksia sillä on ollut. Puhuimme myös suruun liittyvistä erilaisista ja vaihtelevista tunteista. Yhteisessä keskustelussa pohdimme tapoja, joilla oman kehon ja mielen hyvinvointia voisi edistää arjessa. Toiminnallisena harjoitteena teimme rentoutuksen äänitteen avulla. Tämän jälkeen aloitimme voimataulutyöskentelyn, jota tulimme jatkamaan muilla tapaamisilla. Osallistujilla oli ollut tehtävänä valita teksti, joka antaa itselle voimaa. Voimataulun pohjaksi he valitsivat haluamansa värisen kartongin ja teksti liitettiin tauluun. Jokainen halusi lukea oman tekstinsä muille ja kertoa, miksi oli valinnut juuri tämän tekstin.

Jokaisen tapaamiskerran lopussa toteutettiin lyhyt ryhmähaastattelu, jolla keräsin osallistujilta palautetta keskusteluista ja muista toiminnoista (liite 3). Ensimmäisellä kerralla palautetta tuli vain niukasti. Palautteen mukaan ryhmän alkamista oli odotettu ja muiden kohtaaminen koettiin myönteisenä. Toisella tapaamisella ryhmä antoi palautetta, jonka mukaan oman tarinan kertominen oli raskasta, mutta vapauttavaa. Eräs osallistuja sanoi, että vaikka tuntuu raskaalta tulla ryhmään ja alkaa puhua, niin se helpottaa, kun pääsee alkuun. Ilmapiiri ryhmässä koettiin empaattiseksi. Kolmannella tapaamisella osallistajat antoivat palautetta rentoutusharjoituksesta, joka koettiin erityisen hyväksi. Monet totesivat, että rentoutuminen jää omassa arjessa vähälle ja siitä olisi hyvä tehdä itselle tietoinen rutiini.

9.3.3 Tapaamisten korvaaminen kirjeillä ja puhelulla

Koronaviruspandemian vuoksi pienryhmätoiminta jouduttiin peruuttamaan kolmen kokoontumiskerran jälkeen. Toimeksiantajan kanssa yhteistyössä päätimme, että prosessi saatetaan päätökseen muilla keinoilla. Korvaavana toimintana osallistajat saivat postitse materiaalia, jota käsittelin kunkin osallistujan kanssa puhelimitse.

Valitsin kirjemateriaaliin kolme harjoitusta. Ensimmäinen niistä oli lauseiden jatkaminen kirjoittaen. Harjoituksen tavoitteena olivat tunteiden tunnistaminen ja jäsentäminen. Harjoituksen purkamisessa pohdimme puhelimitse, miltä harjoitus tuntui ja ilmenikö lauseissa lohtua tai mahdollisesti toivoa. Toinen harjoitus oli voimataulun valmiiksi saattaminen itsenäisesti. Aloitetut taulut lähetin kirjeen mukana. Ohjeessa pyysin osallistujia liittämään voimatauluun kuvan siitä, mistä he tällä hetkellä erityisesti pitävät ja toisen kuvan siitä, mikä kantaa heitä eteenpäin. Voimataulun tarkoitus oli tuoda näkyväksi oman elämän voimavaroja ja kuvata omaa arvomaailmaa. Purkutilanteessa pohdimme, mitä taulu sanoisi, jos se osaisi puhua. Kolmas harjoitus oli nimeltään ajatusten ostoskori. Liitin kirjeeseen

paperiarkin, jossa oli piirrettyjä pilviä. Ohjeessa osallistujia pyydettiin kirjoittamaan pilvikuviin ajatuksia, jotka kohottavat omaa mielialaa ja tekevät itselle hyvää. Lisäksi harjoituksessa oli mukana pohdintakysymyksiä: Tunnistanko itselläni toistuvia ajatuksia, jotka haittaavat hyvinvointiani? Pystynkö suuntaamaan ajateluani tietoisesti? Mikä voisi auttaa tässä? Jos omat ajatukseni olisivat jonkun minulle tärkeän ihmisen ajatuksia, mitä sanoisin hänelle? Harjoitus purettiin puhelimesta keskustellen.

Ryhmätoiminnan peruuntuminen olosuhteiden pakosta harmitti sekä minua että ryhmäläisiä. Eräs henkilö sanoi, että oli harmistunut, kun enää ei ollut jokaviikkoista tapaamista, jota odottaa. Jokainen puhelu muovautui sen mukaan, mitä asioita henkilö halusi käsitellä. Joidenkin ryhmäläisten kanssa puhuimme pääasiassa arjen asioista, kun taas joidenkin kanssa käytettiin paljon aikaa harjoitusten läpikäymiseen ja niistä nousseisiin pohdintoihin. Tässä minulle korostui huomio, että harjoitteita käytettäessä on aina mahdollistettava niiden läpikäyminen. Koin tärkeäksi kiittää jokaista ryhmäläistä prosessiin osallistumisesta. Kokemusten jakaminen oli muodostanut meille yhteyden ja luottamuksen lyhyessäkin ajassa.

Vaikka alkuperäisen suunnitelman mukaan olisimme tavanneet ryhmän kanssa useammin, toiminnan idea kuitenkin toteutui myös etäjärjestelyllä. Puheluissa myös mahdollistui henkilökohtaisempi vuorovaikutus ja tiiviimpi keskittyminen kyseisen henkilön kokemuksiin. Tästä minulle tuli kokemus, että sururyhmätoiminta voisi toteutua myös osittain tai jopa kokonaan virtuaalisesti. Tällöin osallistuminen olisi mahdollista myös ihmisille, jotka asuvat syrjäseudulla tai joilla on muita vaikeuksia tulla paikan päälle tapaamisiin. Fyysinen läsnäolo on kuitenkin ryhmän vuorovaikutuksen ja vertaisuuden toteutumisen näkökulmasta perusteltu toimintatapa.

9.3.4 Oppaan tuottaminen

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi sururyhmätoimintaa mallintava ohjaajan opas. Aloitin oppaan työstämisen ryhmätoiminnan päätyttyä. Toimeksiantajan kanssa keskustelimme siitä, että oppaalla haluttiin tukea sururyhmätoiminnan tarkoituksen ymmärtämistä ja ohjaajan vuorovaikutusta, ohjeistaa ryhmän kokoamisessa sekä antaa raamit ja sisällöt kuuden tapaamiskerran pienryhmätoiminnalle. Oppaan tulisi lisäksi olla selkeä ja helppolukuinen. Koska opas on tuotettu toimeksiantajan työhön, on oletuksena, että oppaan käyttäjällä on ymmärrystä ja kokemusta ryhmään osallistuvien asiakkaiden kanssa toimimisesta, ryhmätoiminnasta ja sosiaalialan ammatillisesta vuorovaikutuksesta.

Käytin oppaan pohjana ryhmätoimintaan tekemääni runkoa. Luin ja vertailin kirjallisuuslähteissä kuvattuja sururyhmien malleja ja poimin niistä ideoita. Hyödynsin asiantuntijahaastattelusta saamaani käytännön tietoa oppaan sisältöihin. Ryhmätapaamisissa olin huomannut, että jokaiselle kerralle on selkeyden vuoksi hyvä olla yksi teema, jonka ympärille keskitytään. Huomasin myös, että luovat ja toiminnalliset harjoitukset aktivoivat ja tukivat keskusteluja. Erilaisten harjoitteiden avulla toiminta rytmittyi luontevaksi. Lisäksi hyödynsin oppaan kokoamisessa ryhmähaastatteluissa saamiani palautteita. Palautteista suurin osa oli vahvistäviä, eli osallistujat kokivat valitsemani teemat ja harjoitteet hyväksi. Jotkut osallistujat kokivat esimerkiksi kirjoittamisen haasteellisemmaksi kuin toiset. Kaikkiaan palautteesta kävi ilmi, että valittu toiminta oli osallistujien mielestä sopivaa ja antoisaa.

9.4 Päätämisen ja arvioinnin vaihe

Opinnäytetyön prosessi kesti tavoitteen määrittelystä arviointiin yhteensä yksitoista kuukautta (kuvio 2). Päätämisen ja arvioinnin vaihe sijoittui kevääseen 2021. Tällöin tuotin opinnäytetyön raportin, jonka kirjoittamisessa tärkeänä tukena olivat prosessin aikana tehdyt päiväkirjamerkinnot. Esimerkiksi

ryhmäkokoontumisten onnistumista olin reflektoinut opinnäytetyöpäiväkirjaan ja käsitellyt havaintoja yhdessä toimeksiantajan kanssa. Raportin kirjoittaminen eteni vähitellen ja tein muutoksia ohjauksessa saamani palautteen perusteella. Raportin kirjoittamisen loppuvaiheessa itsearvioin opinnäytetyön toteutusta kokonaisuutena sekä prosessin aikana kertyneitä oppeja ja ammatillista kasvua.

Luovutin oppaan ensimmäisen version toimeksiantajan arvioitavaksi helmikuussa. Yhteisessä palaverissa kävimme läpi oppaan osiot ja keskustelimme niiden tarkoituksesta ja sopivuudesta. Toimeksiantajan edustaja oli tyytyväinen oppaaseen. Viimeistelin oppaan lopulliseksi versioksi, jonka toimitin toimeksiantajalle maaliskuun lopussa.



Kuvio 2. Opinnäytetyön prosessin kuvaus.

10 Oppaan kuvaus ja arviointi

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas sisältää ohjeet läheisensä menettäneille ihmisille suunnatun vertaisryhmän toteuttamiseen (liite 4). Oppaassa on perustietoa sururyhmästä ja sen tavoitteista. Opas ohjeistaa surevan ihmisen kohtaamiseen ja nostaa esille ryhmän ohjaamisessa sekä vertaistukiryhmän suunnittelussa ja kokoamisessa huomioitavia asioita. Oppaan ryhmätoimintarunko sisältää kuusi tapaamista. Kunkin tapaamiskerran osalta oppaassa on käyty läpi itse toiminta, toiminnan tavoitteet, tarvittavat materiaalit ja tarvikkeet, sekä muut huomiota vaativat asiat.

Opas on koostettu niin, että se kuljettaa lukijaa läpi ryhmätoiminnan prosessin. Lukija tarvitsee ensin tietoa sururyhmätoiminnan periaatteista, jotta hän voi oppaaseen nojaten suunnitella omaa toimintaansa ryhmän ohjaajana. Opas ohjeistaa lukijaa ryhmätoiminnan käynnistämisen käytännöissä ja antaa konkreettiset ohjeet itse toiminnan toteuttamiseen. Oppaan mukainen ryhmätoiminta sisältää kuusi tapaamista ja sisältää surun käsittelyä eri muodoissa, esimerkiksi luovia harjoitteita hyödyntäen. Kokemusten jakaminen ja tunteiden kohtaaminen ovat keskeisessä osassa.

Ensimmäisen tapaamisen teemana on tutustuminen ja ryhmän toiminnan aloittaminen. Toisella tapaamiskerralla ryhmäläiset kertovat omaa taustaansa ja sitä, millainen suru heitä koskettaa. Kolmannella tapaamisella käsitellään suruun liittyviä erilaisia tunteita keskustellen ja harjoitteiden avulla. Neljännen tapaamisen teemana on kehon ja mielen hyvinvointi, sekä niitä tukevat teot omassa arjessa. Viidennellä tapaamiskerralla keskitytään oman tulevaisuuden pohtimiseen. Kuudes ja viimeinen tapaaminen sisältää toiminnan päättämisen ja yhteen vetämisen.

Toimeksiantajan kokemuksen mukaan surun aihe on ohjaustyön näkökulmasta haastava. Opinnäytetyön prosessin tavoitteen määrittelyn vaiheessa olimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa määritelleet, että oppaan tavoitteena on antaa sopivat taustatiedot ja sisällöt sururyhmän ohjaamiseen. Lisäksi oppaan toivottiin madaltavan potentiaalisen ohjaajan kynnystä sururyhmän ohjaamiseen niin, että hän saisi tietoa sururyhmätoiminnan tarkoituksesta ja vinkkejä omaan vuorovaikutukseen. Toimeksiantajan edustaja arvioi, että opas täyttää nämä odotukset. Hän koki, että pystyisi omassa ohjaustyössään toteuttamaan sururyhmän oppaan avulla. Hänen mielestään oli hyvä, että oppaassa on perusteltu sururyhmän merkitystä ja ohjeistettu vuorovaikutuksessa huomioitavista seikoista. Toimeksiantajan arvion mukaan opas soveltuu yhdistyksen työssä käytettäväksi.

11 Johtopäätökset

11.1 Suru elämäntilanteena

Surututkimuksen nykykäsityksen mukaan suru on yksilöllinen kokemus, johon liittyy moninaisia tunteita. Suru jättää jälkensä surevan elämään. Surun prosessi on vaikutussuhteessa yksilön identiteettiin, tulevaisuuden merkitykselliseksi kokemiseen ja elämän uudelleenrakentamiseen. (Itkonen 2020b, 17.) Vertaistukiryhmän ohjaajan oppaaseen on valittu teemoja, joiden avulla lukija voi ymmärtää surevan haasteita ja tarpeita raskaassa elämäntilanteessa. Surun yksilöllisyyden ymmärtäminen edistää kykyä kohdata sureva ihminen ainutkertaisena.

Suru vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, niin tunteisiin, ajatuksiin kuin kehoonkin. Surun voimakkuuden aaltoilu on tavallista. (Poijula 2002, 48.) Surevan onkin hyvä olla itselleen myötätuntoinen, koska menetykseen ja elämän muuttamiseen sopeutuminen vie aikaa (Lahti & Partonen 2020, 147). Oman surun ilmentymien tiedostaminen auttaa surevaa pitämään itsestään huolta (Poijula

2002, 49). Opas antaa tietoa surun vaikutuksista. Oppaan keskusteluharjoituksilla pyritään tukemaan itsensä ymmärtämistä ja tunnistamaan omaa hyvinvointia tukevia asioita.

11.2 Kannatteleva vertaistuki

Itkosen ja Rautaman mukaan sururyhmät ovat merkittävä osa suomalaisen vertaistuen tarjontaa. He korostavat kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen tärkeyttä menetyksen jälkeisessä elämäntilanteessa. (Itkonen & Rautama 2020, 10.) Sureville suunnatussa vertaistuessa on olennaista surevan kokemuksen ja tunteiden tunnustaminen ja tunnistaminen. Tämä merkitsee, että sureva saa kokemuksen, ettei ole ainoa, joka tuntee näin, eikä ole yksin surunsa kanssa. (Hirvonen 2020, 165.) Opas sisältää surevien omien kokemusten läpikäyntiä, koska tapahtuneesta kertominen voi jäsentää ajatuksia ja nostaa esille uusia pohdintoja. Eri-alaisten kokemusten kuuleminen lisää ymmärrystä surun yksilöllisyydestä ja siitä, että ei ole oikea tai väärää tapaa surra.

Harmasen mukaan surun työstämistä ja elämän uudelleenahmottamista palvelee kyky ymmärtää tapahtuneiden asioiden ja omien tuntemusten yhteys. Ihminen voi oppia tutkimaan tunteitaan ja valjastamaan niissä olevaa voimaa. (Harmanen 2020a, 40.) Yksi vertaistuen tarkoituksista on, että ihminen saa turvallisesti kohdata kaikki tunteesta, myös ne, joita voi olla vaikea tuoda ilmi muissa ympäristöissä (Hirvonen 2020, 168). Ihminen tarvitsee vuorovaikutusta tunteidensa ja tuntojensa peilaamiseen. Tämän myötä kuva itsestä rakentuu ja ihminen luo elämälleen merkityksiä. (Vilén ym. 2008, 59.) Opas sisältää omien tunteiden pohdintaa ja tunteista keskustelua sisältäviä harjoituksia edistämään itse-tuntemusta ja erilaisten tunteiden hyväksymistä.

Toivolla on tärkeä kannatteleva rooli vaikeissa elämäntilanteissa. Toivon ylläpitämiseksi ihmisen täytyy kokea oma elämänsä merkitykselliseksi. (Kylmä 2012,

luku 3.) Läheisen ihmisen menettämisen myötä tulevaisuuden suunnitelmat romahtavat, unelmat ja toiveet murtuvat (Aho 2020). Surevan haasteena on näiden uudelleenrakentaminen. Toivo on ikään kuin lannistumisen vastavoima, jonka merkitys ilmenee elämän ja kasvun tukemisessa. Toivon herättäminen uudessa vaativassa elämäntilanteessa on yksi vertaistuen mahdollisuuksista (Mikkonen & Saarinen 2018, 21). Oppaassa on toivon ja tulevaisuuden teemoja käsitteleviä harjoituksia, joilla pyritään tukemaan huomion suuntaamista elettävään elämään.

11.3 Luovat ja toiminnalliset menetelmät voimaannuttamassa surevaa

Taiteen keinoin ihminen voi muuttaa sisäiset tunteensa, ajatuksensa ja ristiriitansa mahdollisiksi käsitellä symbolisessa muodossa. Symbolisuuden avulla on mahdollista käsitellä ihmisen sisäisen maailman asioita etäisyyden päästä. (Aho-nen-Eerikäinen 1994, 13.) Taiteen avulla voi ihmisen sisäisestä maailmasta nousta esiin myös jotain sellaista, jota ei ole pystynyt koskaan sanoittamaan (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 12). Oppaaseen on sisällytetty kuvataide-työskentelyä mahdollistamaan tunteiden kuvaamista ja tekemään näkyväksi itselle merkityksellisiä asioita. Kuvallisen muodon antaminen omille ajatuksille tarjoaa uusia itseilmaisun keinoja.

Karjalaisen mukaan kirjoittaminen tukee oman itsen ja elämän ymmärtämisessä. Kirjoittaminen on hitaampaa kuin puhuminen, jolloin sitä on mahdollista harkita tarkemmin. Omiin ajatuksiin syventyen kirjoittaja hallitsee, mitä kirjoittaa. (Karjalainen 2019, 104–105.) Oppaassa on mukana kirjoittamisen harjoituksia, jotka tukevat oman elämän ja ajatusten tarkastelua sekä lisäävät itsetuntemusta. Kirjoittamisen keinoin pyritään tukemaan reflektointia sekä oman identiteetin rakentamista ja uudelleenrakentamista, joka on osa surusta selviytymisen prosessia.

Ihmisen keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa. Myös surun vaikutukset ulottuvat tunteiden ja ajatusten lisäksi kehoon. Heimonen opastaa, että pysähtymällä

kuuntelemaan kehoa voidaan tavoittaa jotain sellaista, mikä pakenee arjen toimissa. Tällaisia havaintoja voivat olla esimerkiksi omat tavat toimia tai tuntemukset kehossa. Esimerkiksi hengitykseen keskittyminen voi lisätä havaitsemisen tarkkuutta. (Heimonen 2019, 205, 208.) Oppaassa on mukana rentoutusharjoitus ja keskustelua kehon hyvinvoinnin tukemisen keinoista. Niiden tarkoituksena on tukea oman kehon ja mielen havainnointia ja huomiointia arjessa.

12 Pohdinta

12.1 Opinnäytetyön prosessi

Toiminnallinen opinnäytetyö oli minulle tuntemattomuudessaan uudenlainen haaste. Ennen toimeksiantajan löytämistä olin harkinnut kirjallisuuskatsausta opinnäytetyön muodoksi, mutta lopulta käytännönläheisen ja työelämään liittyvän työskentelymahdollisuuden ilmaantuessa valinta oli helppo tehdä. Toimeksiantajan suhtautui minuun opiskelijana tasavertaisena kumppanina, minkä koin motivoivaksi. Toimeksiantajalla oli työskentelyn aikana kannustaja ja tukeva rooli. Koin, että voin avoimesti tuoda esille minua mietityttäneet asiat ja käsitelimme niitä yhteisesti.

Viitekehyksen rakentamisessa haasteita tuotti rajaaminen. Pohdin, mikä tieto on työn kannalta oleellisinta ja mitä tietoa raportin lukija tarvitsee. Ajoittain kamppailin tutkimustiedon ja käytännön liittymäpinnan löytämisen kanssa. Tässä auttoi opettajilta saatu ohjaus ja muiden opiskelijoiden työprosessien kuunteleminen ohjausryhmässä. Opinnäytetyön prosessin hallinnassa lineaarinen malli toimi hyvin. Koen, että malli tuki minua kokonaisuuden hahmottamisessa ja ohjasi työskentelyn suuntaamisessa.

Suunniteltuun etenemiseen tuli este, kun koronarajoitusten vuoksi pienryhmätoiminta jouduttiin keskeyttämään. Hyvään vauhtiin päässyt ryhmätoiminta jäi harmillisesti kesken. Jos toiminta olisi voitu pitää loppuun saakka, olisivat osallistujat saaneet siitä enemmän hyötyä ja myös oppaan kannalta hyödyllistä palautetta olisi ehditty saada enemmän. Oman oppimiseni kannalta ryhmän ohjaamisella oli suuri merkitys. Käytännössä kokemukset hyödyttivät oppaan tuottamisessa.

12.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tieteelliseltä tiedolta vaaditaan luotettavuutta. Tämä vaatimus kohdistuu tutkimusprosessiin, käytettäviin menetelmiin ja saatuihin tuloksiin. Kehittämistoiminnassa luotettavuuden mittarina voidaan pitää käyttökelpoisuutta. Tuotetun tiedon tulisi näin ollen olla paitsi todenmukaista myös hyödyllistä. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122.) Opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa arvioin kehittämistyön tarpeellisuutta yhdessä toimeksiantajan kanssa todeten, että siitä voi olla hyötyä sekä toimeksiantajalle että asiakasryhmälle. Käyttökelpoisuuden kriteeri oli läsnä oppaan tuottamisessa. Oppaan haluttiin sopivan käytännön työhön.

Vakuuttavuus on luotettavuuden kriteeri, joka perustuu johdonmukaisuuteen ja uskottavuuteen. Valintojen ja tulkintojen avaaminen mahdollisimman avoimesti ja kattavasti lisää vakuuttavuutta. Kehittämistoiminnan tulokset ovat kontekstisidonnaisia, sillä esimerkiksi ryhmäprosessit ja ulkoset olosuhteet ovat ainutkertaisia, eikä niitä voida sellaisenaan toisintaa ja siirtää. Oleellista onkin kehittämistyön kontekstin ja toteutuksen läpinäkyvä esilletuonti, jotta käyttökelpoisuutta voidaan arvioida tapauskohtaisesti eri tahojen toimesta. (Toikko & Rantanen 2009, 123–126.) Opinnäytetyössä läpinäkyvyyttä toteutettiin kuvaamalla raporttiin kaikki prosessit vaiheet, valinnat ja menetelmät. Raportoinnissa pyrin kattavuuteen ja todenmukaisuuteen, jotta lukija saisi kehittämistyöstä todellisuutta vastaavan kuvan.

Kehittämistyössä hyödynnetään aiempaa tutkimustietoa ja käytännön kokemuksia. Tietolähteiden valinnassa tulee noudattaa lähdekriittisyyttä ja arvioida, ohjaavatko ne kehittämistyötä haluttuun suuntaan. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 44.) Lisäksi on arvioitava lähteiden uskottavuutta, puolueettomuutta ja totuudellisuutta. Näiden seikkojen arvioinnissa voivat olla avuksi kirjoittajan tai julkaisun tunnettuus ja vastuun vaatimus. Tutkimustiedossa tulee hakeutua alkuperäiselle lähteelle (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.) Pyrin edistämään käyttämäni tiedon luotettavuutta vertailemalla ja yhdistämällä tietoa eri lähteistä.

Kehittämistyön eettisen kestävyuden arviointi ulottuu laajaan joukkoon valintoja. Aiheen valinnan suhteen tulee miettiä, miksi kehittämistyötä tehdään ja mitä päämääriä sillä pyritään edistämään. Lisäksi toimijoiden pitää pystyä sitoutumaan työhön omien arvojensa pohjalta. (Heikkilä ym. 2008, 44.) Opinnäytetyöni kannalta tämä merkitsi kehittämistyön tarkoituksen ja oikeutuksen pohdintaa. Pohdin myös, miten oma arvomaailmani ja asenteeni vaikuttavat tekemiini valintoihin. Toikon ja Rantasen mukaan kehittämissprosessissa yhdistyvät eri tahojen näkökulmat ja odotukset. Mikäli näiden välille syntyy ristiriitoja, joutuu kehittäjä perustelemaan valitsemansa näkökulman. (Toikko & Rantanen 2009, 129.) Kehittämistyön koko prosessia tulee tarkastella ja arvioida. Johtopäätösten tulee olla rehellisiä, perusteltuja ja huolellisesti koostettuja. (Heikkilä ym. 2008, 45–46.)

Kehittämistoimintaan liittyviä ihmisiä on kohdeltava kunnioittavaksi ja oikeudenmukaisesti. Toiminnalla ei saa aiheuttaa haittaa eikä loukata tai väheksyä ketään. Erityistä huomiota on kiinnitettävä haavoittuvassa asemassa olevien suojeluun. Itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava, ja henkilöillä tulee olla vapaus valita osallistumisensa ja sen muoto. Osallistujille tulee antaa riittävät ja totuudenmukaiset tiedot toiminnasta ja siihen osallistumisesta. Yksityisyyttä ja tietosuojaa on kunnioitettava kehittämissprosessin kaikissa vaiheissa. (Heikkilä ym. 2008, 44–45.) Opinnäytetyöni toteutuksessa aihe ja asiakasryhmä vaativat erityistä huomiota hienotunteisuuteen ja osallistujien huomioimiseen. Ryhmätoimintaan osallistuneille ihmisille kerrottiin avoimesta toiminnan tarkoituksesta ja toimintatavoista. Heidän yksityisyyttään kunnioitettiin varmistamalla, että anonymiteetti ja tietosuoja toteutuivat läpi prosessin. Ryhmäläisten palautteen käyttämiseen

opinnäytetyössä hankittiin heiltä lupa, jonka he antoivat allekirjoittamalla suostumuslomakkeen. Toimeksiantajan rooli vahvistettiin toimeksiantosopimuksella. Erillinen tutkimuslupa ei ollut tarpeellinen.

12.3 Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu

Sosionomikoulutuksen kompetenssit muodostuvat sosiaalialan eettisestä osaamisesta, asiakastyön osaamisesta, palvelujärjestelmäosaamisesta, kriittisestä ja osallistavasta yhteiskuntaosaamisesta sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamisesta (Karelia ammattikorkeakoulu 2019). Tarkastelen opinnäytetyöprosessissa karttunutta omaa osaamista ja ammatillista kasvua suhteissa sosionomikoulutuksen kompetensseihin.

Sosiaalialan eettinen osaaminen merkitsee kykyä toimia perus- ja ihmisoikeussäännösten, sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti sekä oman ihmiskäsityksensä ja arvomaailmansa merkityksen ymmärtämistä asiakastyössä. Eettinen osaaminen ilmenee kyvyssä toimia arvoriitiriitoja sisältävissä tilanteissa eettisesti perustellusti, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa edistäen sekä yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle asettuen. (Karelia ammattikorkeakoulu 2019.) Toiminnallinen opinnäytetyöni oli kiinteästi liitoksissa työelämään ja asiakastyöhön. Toimintaa ohjasivat paitsi sosiaalialan perusarvot, myös toimeksiantajan työhön liittyvät arvot. Näistä arvoista työskentelyn kannalta tärkeimmiksi muodostuivat yhteisöllisyys, erilaisten ihmisten välinen yhteistyö, yksilön oikeuksien kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen ja paikallisuus. Kehittämisprosessin aikana pohdin, millaista toiminnan tulee olla, jotta se kunnioittaa prosessiin osallistuvia ihmisiä, kohtelee heitä yhdenvertaisina ja tukee heidän osallisuuttaan.

Asiakastyön osaaminen kattaa kyvyn luoda ammatillisia vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteita sekä arvioida asiakkaan palvelutarpeita. Asiakastyössä tulee voida

tukea yksilöiden kasvua ja kehitystä sekä perheiden keskinäisiä suhteita ja arkea. Olennaista on osata asiakasta osallistaen suunnitella, toteuttaa ja arvioida asiakkaan palveluprosessi, tunnistaa hyvinvoinnin riskitekijöitä sekä osata soveltaa ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen puuttumisen näkökulmia. Asiakastyön osaamiseen kuuluu yksilöiden ja ryhmien ohjaamisen sekä teoreettisten työorientaatioiden ja menetelmien hallinta. (Karelia ammattikorkeakoulu 2019.) Opinnäytetyön tärkeänä osana olivat vuorovaikutussuhteiden rakentaminen pienryhmään osallistuneiden kanssa ja heidän hyvinvointinsa tukeminen ammatillisia menetelmiä käyttäen. Koen, että vuorovaikutustaitoni kehittyivät ja tunnistin entistä tarkemmin omia vahvuuksiani ja kehittämiskohteitani. Sain käytännön kautta uusia oppeja esimerkiksi tunteiden kohtaamisesta ja luottamuksen rakentamisesta. Dialogi toimeksiantajan kanssa tuki omaa reflektiotani. Opin lisää ryhmän ohjauksesta ja sain kokemusta suunnitelmien muuttumisesta olosuhteiden pakosta. Ohjaustyössä oli välttämätöntä toimia oman persoonan kautta. Työskentely harjaannutti minua tarkastelemaan ammatillisen ja yksityisen minän suhdetta ja niiden vaikutusta työskentelyyn.

Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen tarkoittaa kykyä jäsentää hyvinvointiin ja kestäväan kehitykseen liittyviä paikallisia ja globaaleja haasteita sekä ymmärtää niiden vaikutuksia sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Lainsäädännön tunteminen ja soveltaminen sekä palvelujen järjestämisen tavat kuuluvat palvelujärjestelmäosaamiseen. Osaamisensa avulla sosiaalialan toimija tuntee eri sektorien hyvinvointipalvelujärjestelmät ja osaa toimia aktiivisena asiantuntijana perustellen asiakkaan etua moniammatillisessa yhteistyössä. (Karelia ammattikorkeakoulu 2019.) Kehittämisprosessin aikana minua pohditutti menetyksen kohdanneiden ihmisten haavoittuva asema ja palvelujärjestelmän kyvyt vastata heidän tarpeisiinsa. Opin tuntemaan eri toimijoita ja heidän roolejaan palvelujärjestelmässä. Tutustuin tarkemmin järjestötyöhön ja sen ominaisuuksiin. Prosessin aikana pohdin yksin ja yhdessä toimeksiantajan kanssa yhteiskunnallisia hyvinvoinnin haasteita ja sosiaalisia ongelmia sekä niihin vastaamisen keinoja.

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen merkitsee kykyä ammatilliseen kriittiseen reflektioon, epätasa-arvon ja huono-osaisuuden analysointiin sekä

hyvinvointia tuottavia rakenteita ja prosessien ymmärtämiseen. Yhteiskuntaosaamisen kautta ammattilainen kykenee ehkäisemään syrjäytymistä, puolustamaan haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten etuja sekä tuomaan päätöksentekoon tietoa kohtuuttomista elämäntilanteista. Osaamisen edellytyksenä on julkishallinnollisen päätöksentekojärjestelmän tunteminen. (Karelia ammattikorkeakoulu 2019.) Opinnäytetyön prosessiin kuului osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksien edistämistä. Koen, että työllä oli merkitystä vaikean elämäntilanteen vuoksi haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten tukemisessa.

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sisältää innovatiivista ongelmaratkaisua ja asiakastyön menetelmien, työkäytäntöjen sekä palveluprosessien kehittämistä. Osaamisensa avulla sosiaalialan ammattilainen pystyy suunnittelemaan, toteuttamaan, arvioimaan ja johtamaan sosiaalialan kehittämishankkeita. Kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen kuuluu kyky soveltaa tutkimus- ja kehittämismenetelmiä toimintakäytäntöjen kehittämiseksi, kyky tuottaa ja arvioida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä kyky toimia tutkimis- ja kehittämistyön eettisten periaatteiden mukaisesti. (Karelia ammattikorkeakoulu 2019.) Opinnäytetyössä omaksuin tietoa kehittämistyön menetelmistä ja työtavoista. Sovelsin tietoa käytäntöön suunnitteleamalla ja toteuttamalla kehittämishankkeen. Opin kehittämistyön merkityksestä sosiaalialan kentässä, työssä tarvittavista erilaisista rooleista ja toimijoiden osallistamisesta. Dokumentoinnin tärkeys ja jatkuvan arvioinnin merkitys korostuivat työtä tehdessä. Sain lisää kokemusta yhteistyöstä sosiaalialan ammattilaisten kanssa. Näin ymmärryksen sosiaalisten ilmiöiden, alan teorioiden sekä menetelmien ja työkalujen nivoutumisesta käytännön työhön kasvoi.

Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen merkitsee kykyä toimia yhteistyökykyisesti monialaisessa tiimissä ja työyhteisössä sekä kansainvälisissä ympäristöissä. Osaamiseen kuuluu keskeisen työlainsäädännön tunteminen ja työturvallisuuden edistäminen. Ammattilainen osaa johtaa itseään sekä edistää omaa ja työyhteisön työhyvinvointia, arvioida työn laatua, tuloksia ja vaikutuksia sekä ymmärtää talouden ja strategisen johtamisen merkityksen omassa työssään. Lisäksi tähän osaamisalueeseen työyhteisön lähijohtajana toimimiseen vaadittava

osaaminen ja sosiaalialan yrittäjätoiminnan perusedellytyksien tunteminen. (Karelia ammattikorkeakoulu 2019.)

Olen aiemmalta koulutukseltani kauppatieteiden kandidaatti ja minulla on pitkä työkokemus yritysmaailmassa toimimisesta. Niiden myötä omaan ymmärrystä tuloksellisen yritystoiminnan periaatteista ja taloudellisista mittareista. Mielestäni tavoiteorientoitunut, suunnitelmallinen toiminta ja toiminnan säännöllinen arviointi kuuluvat strategiseen työtapaan kaikissa organisaatioissa. On oleellista tietää, mitkä ovat työn tavoitteet ja millä keinoilla niihin pyritään. Etenemistä täytyy arvioida matkan varrella ja muutostarpeisin täytyy tarvittaessa vastata omaa toimintaa muuttamalla. Nämä vaatimukset olivat läsnä opinnäytetyön prosessissa. Eri-tyisesti työskentelyssä vaadittiin itsensä johtamista. Sain lisää kokemusta aika-auluttamisesta. Kohtasin myös tilanteita, joissa suunnitelmat eivät toteutuneet toivotusti, vaan vaadittiin joustavuutta ja epävarmuuden sietokykyä. Suunnitelmia muutettaessa pidin mielessä kokonaistavoitteen ja varmistin, että uudet valinnat olisivat yhtenevät sen saavuttamisessa.

Koen, että minulla tapahtui henkilökohtaista harjaantumista ja kehittymistä erityisesti pitkäjänteisessä työskentelyssä ja reflektointikyvyssä. Jouduin harjaannuttamaan kärsivällisyyttäni, kun raportointiprosessi ei aina toteutunut alkuperäisten kaavailujeni mukaisesti. Toisaalta koin tämän vapauttavana kokemuksena, jossa opin, että joskus ajan antaminen asioiden hauduttelulle on etenemisen kannalta välttämätöntä. Pohdin myös omia arvottamisen tapojani ja sitä, miten ne vaikuttavat itselleni asettamiini vaatimuksiin. Armollisuus sekä itseä että toisia kohtaan on prosessin aikana lisääntynyt. Olen tyytyväinen, että työskentelyssä suunnittelu, toteutus ja arviointi muodostivat yhtenäisen prosessin, ja menetelmät yhdistyivät aidosti toimintaan ja sen ohjaamiseen.

12.4 Jatkokehitysideat

Tuuli Lahden (2020) mukaan surusta olisi tarpeen keskustella avoimesti ja elämään kuuluvana, normaalina puheenaiheena, sillä surun piilottelu lisää yksinäisyyden tunnetta. Sureville on tarjolla yhteiskunnan tukea ja apua, mutta surevalla ei ole välttämättä voimavaroja selvittää palveluja. Tukea tulisivin tarjota jokaisessa sosiaali- ja terveydenhuollon pisteessä, jossa surevia kohdataan. (Duodecim 2020.) Mielestäni olisi hyvä tutkia, millaisia kokemuksia erilaisten tukimuotojen käyttämisestä ihmisillä. Jos tukipalveluiden muodot ja niiden tarve eivät kohdata, olisi hyvä selvittää, mitkä ovat keskeisimmät muutostarpeet.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten mielipiteitä voitaisiin tutkia esimerkiksi siitä näkökulmasta, miten he ovat kokeneet oman koulutuksensa valmistavan surevien asiakkaiden kohtaamiseen. Surututkimusta tehdään paljon, mutta olisi mielenkiintoista selvittää, miten onnistutaan tiedon johtamisessa ammattilaisten osaamiseksi. Tietoa lisäämällä voitaisiin lisätä ymmärrystä surevien tukemisen tärkeydestä ja saatavilla olevista tukimuodoista.

Lähteet

- Aho, A. 2020. Dosentti. Tampereen yliopisto. Surevan kohtaaminen -webinaari. https://www.surevankohtaaminen.fi/webinaari_surevan_kohtaaminen/. 1.4.2021.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Butters, M. 2020. Suru ja kulttuuri. Teoksessa Lahti, T. (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 9–44.
- Duodecim. 2020. Uutuuskirja: Suru astuu elämään, mutta yksin ei tarvitse jäädä. <https://www.duodecim.fi/2020/01/14/uutuuskirja-suru-astuu-elamaan-mutta-yksin-ei-tarvitse-jaada/>. 1.4.2021.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat, surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Gross, R. 2018. The psychology of grief. USA: Routledge.
- Harmanen, E. 2020a. Suru ja tunteet. Teoksessa Harmanen, E., Hurmerinta, E.-L., Itkonen, J. & Pulkkinen, H. (toim.) 2020. Surun matkassa – sururyhmän ohjaajan opas. Helsinki: Sacrum, 35–43.
- Harmanen, E. 2020b. Toivo ja tulevaisuus. Teoksessa Harmanen, E., Hurmerinta, E.-L., Itkonen, J. & Pulkkinen, H. (toim.) 2020. Surun matkassa – sururyhmän ohjaajan opas. Helsinki: Sacrum, 68–75
- Heikkilä, A., Jokinen, P., Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen – avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Heimonen, K. 2019. Ruumiillisuuden kuuntelu – liike ja pysähdys liikkeessä. Teoksessa Karjalainen, A. (toim.) Luovan toiminnan työtavat, käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 197–226.
- Hirvonen, M. 2020. Psykososiaalisen tuen muodot. Teoksessa Lahti, T. (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 163–184.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. 2019. Luova toiminta siltana itsen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A. (toim.) Luovan toiminnan työtavat, käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 11–19.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylynd, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214–235.
- Hänninen, K. 2020. Päihdesensitiivisen sururyhmän ohjaaminen. Teoksessa Hänninen, K., Kopperoinen, M., Laapio, M.-I., Liirus-Mäkelä, V. & Nurminen, E. (toim.) Jaettu suru – kevyempi kantaa. Opas päihdesensitiivistä surua kohtaavalle. Helsinki: Next Print Oy, 14–32. https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/01/d743586e-jaettu_suru_verkko_2020.pdf. 1.4.2021.
- Hoitotyön tutkimussäätiö. 2018. Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/akillisestikuol-lut-hs.pdf>. 1.4.2021.

- livanainen, S. 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A. (toim.) Luovan toiminnan työtavat, käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 57–100.
- Itkonen, J. 2020a. Surun olemuksesta ja jakamisesta. Teoksessa Lahti, T. (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 47–62.
- Itkonen, J. 2020b. Suru ja kulttuuri. Teoksessa Lahti, T. (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 9–44.
- Itkonen, J. & Harmanen, E. 2020. Suru ajantasaisen surututkimuksen näkökulmasta. Teoksessa Harmanen, E., Hurmerinta, E-L., Itkonen, J. & Pulkkinen, H. (toim.) 2020. Surun matkassa – sururyhmän ohjaajan opas. Helsinki: Sacrum, 82–90.
- Itkonen, J. & Rautama, T. 2020. Johdanto. Teoksessa Harmanen, E., Hurmerinta, E-L., Itkonen, J. & Pulkkinen, H. (toim.) 2020. Surun matkassa – sururyhmän ohjaajan opas. Helsinki: Sacrum, 10–19.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 1.4.2021.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Joensuun Setlementti ry. 2020. Joensuun Setlementti ry. <https://setlementtijoensuu.fi/>. 1.4.2021.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2019. Opetussuunnitelma Sosionomi (AMK). <https://soleops.karelia.fi/opsliitteet/Opintopolku/Sosionomi.pdf>. 1.4.2021.
- Karjalainen, A. 2019. Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Karjalainen, A. (toim.) Luovan toiminnan työtavat, käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 101–140.
- Karvinen, S. 1993. Metodisuus sosiaalityön ammatillisuuden perustana. Teoksessa Granfelt, R., Jokiranta, H., Karvinen, S., Matthies, A-L., & Pohjola, A. (toim.) Monisärmäinen sosiaalityö. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 131–173.
- Kylmä, J. 2012. Toivo voimavarana hoitavassa työssä. Teoksessa Karvinen, I. (toim.), Kylmä, J., Ojanen, E., Pentikäinen, J. & Vaskilampi, T. 2012. Henki ja toivo hoitotyössä. Helsinki: Klaava media, luku 3.
- Lahti, T. & Partonen, T. 2020. Kehollinen suru. Teoksessa Lahti, T. (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 141–160.
- Liirus-Mäkelä, V. & Nurminen, E. 2020. Päihdesensitiivisen sururyhmän ohjaaminen. Teoksessa Hänninen, K., Kopperoinen, M., Laapio, M-I., Liirus-Mäkelä, V. & Nurminen, E. (toim.) Jaettu suru – kevyempi kantaa. Opas päihdesensitiivistä surua kohtaavalle. Helsinki: Next Print Oy, 14–32. https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/01/d743586e-jaettu_suru_verkko_2020.pdf. 1.4.2021.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Nietosvuosi, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 135–142.

- http://www.oamk.fi/kirjasto/elektroniset_aineistot/ekirjat/14_puheenvuoroa_sosionomien_AMK_asemasta.pdf
- Poijula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Poijula, S. 2018. Resilienssi, muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen, M. 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Pulkkinen, M. 2017. Surun sylissä: suomalaisten kokemuksia menetyksestä. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Rinne, V. 2019. Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus - Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 1.4.2021.
- Stroebe, M. & Schut, H. 2010. The dual process model on coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23:3, 197–224. http://scholar.google.fi/scholar_url?url=https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/384090/DUAL.pdf%3Fsequence%3D1&hl=fi&sa=X&ei=YglQYJ3YCYny-mAHb6YHoCQ&scisig=AAGBfm3ptb40vdOfOegOx1gR-3Ht2GXaqA&nossl=1&oi=scholar. 1.4.2021.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopintopaino Oy.
- Turunen, T. 2020. Psykososiaalisen tuen muodot. Teoksessa Lahti, T. (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 163–184.
- Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Weinstein, J. 2008. Working with loss, death and bereavement. A guide for social workers. USA: Sage publications Ltd.

Asiantuntijahaastattelun runko

1. Mitkä ovat mielestäsi sururyhmätyöskentelyn keskeiset tavoitteet?
2. Millaisia kokemuksia sinulla on sururyhmän ohjaamisesta?
3. Millaisia menetelmiä olet valinnut sururyhmätyöskentelyyn ja miksi?
4. Mitä sururyhmän ohjaamisessa tulee mielestäsi erityisesti huomioida?
5. Millaisia hyötyjä sururyhmään osallistujat ovat tuoneet esille toimintaan osallistumisesta?
6. Miten kehittäisit sururyhmien työtä yleisesti?

Suostumus

Joensuun Setlementti ry toimii toimeksiantajana sosionomiopiskelija Heidi Mutanen opinnäytetyölle. Opinnäytetyön tarkoitus on läheisensä menettäneille ihmisille suunnatun pienryhmätoiminnan kehittäminen. Kehittämistyössä toteutetaan kokeiluluontoinen pienryhmätoiminta ja tuotetaan sitä mallintava opas.

Pienryhmätoimintaan osallistujilta kerätään mielipiteitä ja palautetta. Kaikki tieto kerätään anonyymisti ja ketään henkilöä ei voida tunnistaa tietojen perusteella. Tietoja käytetään vain opinnäytetyöhön ja työn valmistuttua ne hävitetään.

Yhteistyöstä kiittäen,

Heidi Mutanen

Allekirjoittamalla tämän suostumuksen annan luvan keskusteluissa ja palautekyselyssä antamani tiedon käyttöön opinnäytetyössä.

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Ryhmähaastattelun runko

1. Minkä/mitkä harjoitteet/keskustelut koit tänään mieleisiksi ja/tai hyödyllisiksi? Miksi?
2. Minkä/mitkä harjoitteet/keskustelut koit epämieluisiksi ja/tai hyödyttömiksi? Miksi?
3. Miten harjoitteet/keskustelut vaikuttivat sinuun tänään?
4. Mitä muuta palautetta haluat antaa ryhmätoimintaan liittyen?

Vertaistukiryhmän ohjaajan oppaan sisällysluettelo



SISÄLLYSLUETTELO

Miksi sururyhmä?	3
Surevan kohtaaminen ja ohjaamisen vaatimukset	4
Ennen aloitusta	6
1. tapaaminen – Tutustuminen	7
2. tapaaminen – Menetystarinat	11
3. tapaaminen – Tunteet	13
4. tapaaminen – Keho ja mieli	16
5. tapaaminen – Minä ja tulevaisuus	20
6. tapaaminen – Matkani jatkuu	23
Loppusanat.....	24
Lähteet	26

Liitteet

Liite 1 Minuuden markkinat -harjoituksen adjektiivit

Liite 2 Suruun liittyviä tunteita

Liite 3 Itsensä ymmärtämisen ja auttamisen keinoja