

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

MINUN TARINANI

Mielenterveysomaisten narratiivinen vertaisryhmä

TEKIJÄT Kaisa Berg
Mirva Kaarakainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Kaisa Berg, Mirva Kaarakainen	
Työn nimi Minun tarinani – mielenterveysomaisten narratiivinen vertaisryhmä	
Päiväys 11-04-2022	Sivumäärä/Liitteet 37/7
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savon mielenterveysomaiset — FinFami ry	
Tiivistelmä <p>Mielenterveysongelmat olivat vuonna 2019 yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Mielenterveysongelmat vaikuttavat sairastuneen lisäksi myös läheisiin, mielenterveysomaisiin. Usein sairastuneen tarpeet ovat elämässä keskiössä ja omaisen henkilökohtaiset tarpeet ja tunteet jäävät sivuun. Omaisella on merkittävä riski sairastua myös itse, siksi mielenterveysomaisten parissa tehtävä työ on tärkeää. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota mielenterveysomaisille mahdollisuus tarkastella omaa elämäntarinaa sairastuneen rinnalla lisäten voimavaroja ja osallisuuden tunnetta. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Savon mielenterveysomaiset, FinFami ry, joka tuottaa palveluja mielenterveyskuntoutujien omaisille.</p> <p>Kehittämistyönä toteutetussa opinnäytetyössä tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveysomaisille ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä, joka perustui narratiivisiin ja luoviin menetelmiin. Tuotoksena oli viiden kerran vertaisryhmäkokoontumisten kokonaisuus. Kehittämistoiminnan mallina hyödynnettiin toimintatutkimuksen spiraalimallia.</p> <p>Palautteen perusteella tavoitteet saavutettiin ja osallistujat kokivat voimaantumista ja osallisuuden tunnetta omassa elämässään. Keskeisiä keinoja tavoitteen saavuttamiseen oli osallistujien vahva keskinäinen tuki ja ohjaajien kyky kannatella toimintakertoja ja niiden esiin nostattamia tunteita. Ajan käytöllä oli myös paljon merkitystä, sillä se auttoi saavuttamaan kiireettömän ja turvallisen ilmapiirin kokemusten jakamiseen. Myös musiikilla oli erityisen rauhoittava ja voimaannuttava rooli ryhmän toiminnassa.</p> <p>Vertaisryhmän runko toimii toistettavana konseptina mielenterveysomaisten parissa työskentelyyn, sekä muuhun omaistyöhön. Ryhmän ohjelmaa voi tarvittaessa kehittää ajallisesti pidemmäksi kokonaisuudeksi ja sitä voi jatkaa myös uusin teemoin.</p>	
Avainsanat vertaistuki, narratiivisuus, luovat menetelmät, mielenterveys, omaiset	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author(s) Kaisa Berg, Mirva Kaarakainen	
Title of Thesis My Story – Narrative Peer Group for Mental Health Relatives	
Date 11-4-2022	Pages/Appendices 37/7
Client Organisation /Partners Savo Mental Health Relatives — FinFami ry	
<p>Abstract</p> <p>In 2019, the most common cause of disability pension was mental health problems for the first time. In addition to mental health patient, mental health problems have an effect also on the relatives of the patient. Often the one who has the mental health illness has his needs in the center of life and the needs and feelings of relatives are left to a side. A relative has a significant risk to also get a mental health illness. That is why the work done with the relatives of the patient is so important. The aim of the thesis was to provide the relatives of a mental health patient an opportunity to view their own life story alongside the patient, adding resources and a sense of inclusion. The mandatory of the thesis was Savo Mental Health Relatives — FinFami ry, which provides services for mental health relatives.</p> <p>The thesis, carried out as a development work, was intended to design, and implement a professionally guided peer support group for mental health relatives, based on narrative and creative methods. The output was a peer support group that gathered five times. The spiral model of action research was used as a model of development.</p> <p>Based on feedback, the goals were met, and participants experienced empowerment and a sense of involvement in their own lives. The key means of access to the objective were the mutual support of the group members and the ability of the instructors to support the actions and the feelings they raised. The use of time also made a lot of difference, helping to achieve an unhurried and safe atmosphere for sharing experiences. Music, too, played a particularly soothing and empowering role in the group's activities.</p> <p>The body of the peer group serves as a repeatable concept for working with people with mental health issues, as well as on other family work. If necessary, the group's program can be developed into longer length in time, and it can also be continued with other themes.</p>	
<p>Keywords peer support, narrativity, creative methods, mental health, relatives</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	MIELENTERVEYSOMAINEN ON VAARASSA SAIRASTUA ITSE	7
3	NARRATIIVISUUS OMAISTYÖN VÄLINEENÄ	9
3.1	Vertaistuen suhde narratiivisuuteen	9
3.2	Luovat menetelmät apuna tarinan kerronnassa	10
4	VERTAISTUKI.....	12
4.1	Kokemuksia vertaistuesta	12
4.2	Ammatillisen ohjaajan rooli vertaistukiryhmässä.....	13
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	15
6	MINUN TARINANI -VERTAISRYHMÄTAPAAMISTEN TOTEUTUS	16
6.1	Ensimmäinen vertaisryhmätapaaminen – Tutustumista ja tunteiden tuulia.....	19
6.2	Toinen vertaisryhmätapaaminen – Jostain kuuluu musiikkia.....	22
6.3	Kolmas vertaisryhmätapaaminen – Sanojen kertomaa	23
6.4	Neljäs vertaisryhmätapaaminen – Kuvien voimaa	25
6.5	Viides vertaisryhmätapaaminen – Tässä minä olen. Minä olen tässä. Tässä olen minä.	27
6.6	Palaute ja arviointi	28
7	POHDINTA.....	31
7.1	Kehittämistyön prosessin ja tuotoksen arviointi	31
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	34
7.3	Ammatillinen kasvu	35
7.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	36
	LÄHTEET	38
	LIITE 1: VERTAISRYHMÄTAPAAMISET.....	40
	LIITE 2: MAINOSTEKSTI	42
	LIITE 3: ENSIMMÄINEN ENNAKKOTEHTÄVÄ	43
	LIITE 4: TOINEN ENNAKKOTEHTÄVÄ.....	44
	LIITE 5: KOLMAS ENNAKKOTEHTÄVÄ.....	45
	LIITE 6: NELJÄS ENNAKKOTEHTÄVÄ.....	46
	LIITE 7: PALAUTELOMAKE	47

KUVALUETTELO

KUVA 1. Toimintatutkimuksen spiraalimalli (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 67)	17
KUVA 2. Vertaisryhmätapaamiskerrat, prosessi suhteessa spiraalimalliin ja ennakkotehtäviin (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 67)	19
KUVA 3. Minun tarinani - vertaisryhmän osallistujien tunnemaalauksia	21
KUVA 4. Unelmakartoissa näkyi matkailua ja kukkien hoitoa.	26

1 JOHDANTO

Mielenterveysomainen on kuka tahansa henkilö, joka tuntee huolta lähellään olevasta, mielenterveyden ongelmista kärsivästä. Läheinen voi olla perheenjäsen, ystävä tai vaikkapa työtoveri. Omaisen rooli määritellään usein suhteessa kuntoutujaan tai palvelujärjestelmään. Omaisen tulisi nähdä omana itsenään, yksilönä ja tuen tarvitsijana, eikä vain mahdollisena palveluresurssina tai yhteistyökumppanina omaisen hoitotahon kanssa. (Luodemäki, Ray & Hirstiö-Snellman 2009, 9.)

Moni mielenterveysomainen ei tiedosta olevansa omaishoitaja. Laki katsoo omaishoitajaksi henkilön, joka on hoidettavan omainen tai läheinen, ja joka on tehnyt sopimuksen hoidettavan henkilön kotikunnan kanssa (Laki omaishoidon tuesta 2005/937, 2§). Omaishoidontukea saa vain, jos sopimus on tehty ja hoidettavan tilanne täyttää vaadittavat kriteerit (Laki omaishoidon tuesta 3§). Usein tilanne onkin se, että omainen tai läheinen auttaa hoidettavaa oman työnsä ja arkensa ohessa, saamatta hoivaan tukea ja apua. Tästä syntyy usein kuormittava tilanne, joka huomataan usein vasta sitten, kun omainen on jo uupunut. (Purhonen, Nissi, Onnela & Malmi 2011, 12–15.)

Mielenterveydelliset syyt nousivat ensimmäistä kertaa työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen yleisimmäksi syyksi vuonna 2019. Tähän saakka yleisin syy oli ollut tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Suurin yksittäinen mielenterveydellinen syy varhaisempaan eläköitymiseen on masennus. (Eläketurvakeskus 2020.) Jokaista sairastunutta kohden on moninkertainen määrä omaisia ja läheisiä, joiden elämään sairastuminen myös vaikuttaa.

Vertaistuella tarkoitetaan vapaaehtoista kokemusten jakamista. Samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset jakavat kokemuksiaan ja ajatuksiaan saaden toisiltaan sosiaalista tukea ja apukeinoja sekä uusia näkökulmia omaan tilanteeseensa. Vertaistuki auttaa ymmärtämään omaa kokemusta ja sen aiheuttamia tunteita ja käsittämään, että ei ole tilanteessa yksin. Turvallisessa ilmapiirissä kokemusten jakaminen voi lievittää ahdistuneisuutta ja pelkoa. (THL 2020.)

Mielenterveysomainen joutuu usein elämään sairastuneen läheisen ehdoilla huomioiden ensisijaisesti tämän voimavarat ja jaksamisen. Omaisen saattaa kokea oman elämänsä toissijaiseksi. Tämä vaikuttaa kaikkeen, niin arjen pieniin valintoihin ja toimintoihin kuin suuriin muutoksiin. Kuinka paljon oma oleminen ja elämä näkyy, muistaako kuka itse on ja mihin oma elämä on menossa, jos jatkuvasti on vain huolehtijan, ohjaajan ja hoitajan roolissa. Missä kohtaa on tilaa omille vaikeillekin tunteille, ja niiden ilmaisulle, kun sairastuneen omaisen kyky normaaliin kanssakäymiseen ja tunteiden käsittelyyn ei ole välttämättä kunnossa. (Luodemäki ym. 2009, 20–21.)

Tarinoita on yhtä monta kuin omaisiakin, ja oman tarinan äärelle pysähtyminen voi nostaa esiin niin kipeitä unohtuneita asioita, padottuja tunteita, kuin huolen alle hautautuneita voiman lähteitäkin. Kuka minä olen, mikä on tarinani ja mihin päin haluan tästä lähteä ja kulkea? Mitkä ovat unelmani, millaisen elämän tarinan haluan kertoa? Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö. Tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa mielenterveysomaisille narratiivinen vertaisryhmä, jossa osallistujat tarkastelevat omaa elämäänsä sairastuneen rinnalla luovien menetelmien avulla. Tavoitteena on lisätä omaisen voimavaroja ja osallisuuden tunnetta omassa elämässään. Toimeksiantajana on Savon mielenterveysomaiset FinFami ry, joka tekee monipuolista työtä mielenterveysomaisten hyväksi.

2 MIELENTERVEYSOMAINEN ON VAARASSA SAIRASTUA ITSE

Mielenterveysomaiset ovat huomattavasti muuta väestöä yksinäisempiä. Erityisesti yksinäisyyttä kokevat omaishoitajat, jotka asuvat tuettavan omaisen kanssa ja joiden omaisella on enemmän kuin yksi psyykinen sairaus. Huollettavan kanssa asuvilla mielenterveysomaisilla kuluu myös luonnollisesti enemmän aikaa huolenpitoon. Yksinäisyyden lisäksi epävirallinen omaishoito vaikuttaa mielenterveysomaisten urakehitykseen ja mahdollisesti koettuun leimaantumiseen. Omaisesta huolehtiminen vaikuttaa myös elämänlaatuun. Mielenterveysomaiset vähentävät oman ajan käyttöä työhön, opiskeluun, vapaaehtoistoimintaan ja vapaa-aikaan. Myös yhdellä neljäsosalla omaisista on itsellään diagnosoitu masennus tai ahdistuneisuushäiriö. Suurin osa mielenterveysomaisista ei saa hoito- ja huolenpitotehtäviinsä virallista tukea eikä tuen tarvetta ole missään vaiheessa arvioitu. (Eufami, 2020.)

Yhden ihmisen sairastuminen vaikuttaa laajasti koko hänen lähipiiriinsä. Läheisen psyykinen sairastuminen tuottaa rajoituksia elämään, mutta omaisella on myös omakohtainen toipumisprosessi. Omaisen voi prosessin kautta tavoittaa itsestään uutta sisäistä voimaa, jonka avulla hän itse kykenee tekemään muutoksia elämäänsä. Jokaisen mielenterveysomaisten toipumisprosessi on henkilökohtainen. Läheisen psyykinen sairastuminen on kriisi, jonka käsittelyssä on omat vaiheensa. Omaisen toipumisprosessi auttaa identiteettityössä ja oman toipumispolun löytymisessä. Keskeistä toipumisprosessissa on, että toipuminen ei tarkoita paluuta menneeseen hyvään aikaan ennen sairautta, vaan toipumisessa ollaan uuden löytämisen äärellä. Tässä FinFami-yhdistykset ovat isossa roolissa. Luottamuksellinen ja turvallinen tila kaikkien tunteiden ilmaisuun on omaisneuvonnassa tarpeellista. Siinä tavoitellaan myös kaikkien lähipiirissä olevien voimavaroja ja yhteisymmärrystä sekä omaisen tulevaisuuden näköaloja ja itsemyötätuntoa. Kaikki omaiset ovat omia persooniaan ja tilanteet omanlaisiaan. Toisille ryhmässä toimiminen ei sovi ja toiset saavat paljon apua vertaistuesta. (Ikola, Karkiainen, Ristolainen & Soukka 2020.)

On tarpeellista tukea omaista omassa toipumisessa niin, että hän huomaa omat voimavaransa ja oman hyvinvointinsa merkityksen. Omaisen tulisi elämässään huomioida omat henkilökohtaiset rajansa ja tarpeensa. Mielenterveysomaisten on hyvä myös tiedostaa, että läheisen sairastuminen ei ole kaiken loppu vaan elämästä voi sairaudesta huolimatta rakentaa sairastuneelle mielekästä. Omaisen tehtävänä ei ole määrittellä sairastuneelle hyvän elämän perusteita, vaan hänen on määriteltävä ne itselleen. Mielenterveysomaisten elämässä on oltava muutakin sisältöä kuin läheisen mielenterveysongelmat. Ilman omaa elämää vaarana on uupuminen. On tärkeää muistuttaa omaista hänen oikeuksistaan nauttia elämästä, kokea ilon ja onnen tunteita läheisen psyykkisestä sairaudesta huolimatta. Useat mielenterveysomaiset kokevat tärkeäksi yhdistyksen kursseilla, koulutuksissa ja vertaistukiryhmissä käymisen, joissa he voivat tavata vertaisiaan. Osalle on tärkeää myös vapaaehtoistoiminta voimaantumisen lähteenä. Omassa vahvistumisessa ja toipumisessa auttaa osallisuus ja yhteisöllisyys ja osalle riittää tueksi pelkkä omaisneuvonta. (Ikola ym. 2020.)

Omaisjärjestöt tarjoavat erilaisia tukimuotoja. Nämä tukimuodot jaetaan välittömiin ja välillisiin tukimuotoihin. Välittömiä eli suoria tukimuotoja ovat erilaiset kurssit, ryhmät ja yksilökeskustelut, joista omaisen saa heti apua ja vastauksia kysymyksiinsä. Välillisiä tukimuotoja ovat muun muassa edunvalvonta, joka lisää omaisen hyvinvointia yhteiskunnallisen aseman parantamisen kautta. Tuki on

aina yksioollista, joten on osattava tarjota oikeanlaista tukea oikeaan aikaan. Tuen tarpeeseen vaikuttavat omaisen ikä, suhde läheiseen ja läheisen toimintakyky. (Luodemäki ym. 2009, 14.)

Omaistyön tavoitteena on edistää omaisen hyvinvointia sekä ehkäistä kuormittumista ja uupumista. Tämän yhtälön tasapainoon voidaan vaikuttaa lisäämällä yksilön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja vähentämällä riskitekijöitä. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki, liikunta, hyvä fyysinen kunto, positiivinen asenne, harrastaminen, ystävät, työssäkäynti, arjen pienet ilot, itseluottamus ja usko itseen. Näiden suojaavien tekijöiden lisääminen elämään ja niiden vaaliminen saavat aikaan yksilössä tunteen elämänhallinnasta. Näin syntyy kokemus voimaantumisesta. (Luodemäki ym. 2009, 24–25.)

Riskitekijät määrittyvät paljon yksilön oman kokemisen kautta. Riskitekijöitä ovat muun muassa heikko taloudellinen tilanne, vaikea huolenpitotilanne, sairastuneen kanssa asuminen, läheisen suhde omaiseen, useampi sairastunut perheessä, sairastumisesta on kulunut vain vähän aikaa, sairastuneen huono toimintakyky, tyytymättömyys ammatillaisiin, omaisen antamat negatiiviset merkitykset huolenpitotilanteelle ja vähäiset voimavarat. Kaikki omaiset eivät kuitenkaan koe esimerkiksi huolenpitotilannetta kuormittavana, vaan saavat tilanteesta merkitystä omaan elämään ja kokevat auttamisen palkitsevana ja voimaannuttavana. (Luodemäki ym. 2009, 18–19.)

Leimautuminen ja häpeä koetaan myös omaisen hyvinvointia uhkaavina tekijöinä. Psykkinen sairaus aiheuttaa yhteiskunnassamme pelkoa ja halveksuntaa. Leimautuminen koskee sairastuneen lisäksi hänen omaisiaan. Leimautuminen voi näkyä konkreettisesti vaikkapa ystävyysuhteissa, kun läheisen sairastumisen jälkeen vanhat ystävät eivät olekaan enää halukkaita pitämään ystävyyssuhdetta yllä. Toisaalta myös omaisen voi itse vetäytyä vanhoista ystävyysuhteista, koska kokee häpeää tilanteestaan. Leimautumista ja häpeän tunnetta käsitellään usein vertaistukiryhmissä. Vertaistuen kautta saadut ystävyysuhteet ovat tärkeä voimavara entisten ystävyysuhteiden jäätyä sairastumisen jälkeen. (Luodemäki ym. 2009, 22–21.)

3 NARRATIIVISUUS OMAISTYÖN VÄLINEENÄ

Narratiivinen lähestymistapa on yksi keino tehdä omaistyötä. Kun omainen kertoo omaa tarinaansa toiselle, hän kertoo sitä samalla myös itselleen, käsitellen ja reflektoiden asioita. Kertomus ei ole pelkkää kuvaamista, vaan usein ääneen lausuttu, näkyväksi tehty tarina saa tilaisuuden tulla näkyviin uudella tavalla. Oman tilanteen ymmärtämistä ja hahmottamista voi helpottaa se, että asiaa kerrotaan yhä uudelleen ja uudelleen. Näin oma tarina tulee koko ajan näkyvämmäksi. (Luodemäki ym. 2009, 102.)

Oma tarina voi henkilöstä itsestään vaikuttaa toivottomalta, mutta toinen ihminen voi löytää tarinasta toivon pilkahduksia, joita voi lähteä kasvattamaan suuremmaksi valoksi. Asioita voi nähdä uudessa valossa, ja voi olla, että toinen näkee tilanteessa jotain sellaista mitä itse ei ole tullut ajatelleeksi. Narratiivisuus voi toimia hyvänä keinona auttaa asiakasta pohtimaan omia asioitaan rakentavalla, eteenpäin vievällä tavalla. Itse-reflektointi on vertaistuen lisäksi tärkeää. Vaikka toinen voi auttaa löytämään asiasta uusia puolia, on itse kyettävä prosessoimaan asiat osaksi omaa elämää ja tarinaa. (Luodemäki ym. 2009, 103.)

3.1 Vertaistuen suhde narratiivisuuteen

Vertaistuessa ja narratiivisuudessa on käytännön eroavaisuuksista huolimatta paljon samaa. Molemmilla lähestymistavoilla on sama teoreettinen ja eettinen perusta. Tässä perustassa nähdään arvolla, että ihmisen tarinaa kuunnellaan ja kunnioitetaan henkilön omaa subjektiivista käsitystä kokemuksista. Tällä haastetaan itsestään selviä oletuksia kokemuksista ja sitoudutaan sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. Näin voidaan tuoda esille sivuutettuja tarinoita voimavaroista ja arvoista. (Kennedy 2019, 43.)

Ihminen antaa jatkuvasti kokemuksilleen erilaisia merkityksiä jäsentäen näin elämänsä kaaosta käsitettävään ja mielekkääseen muotoon. Ihmiselle on luontaista jäsentää ja järjestää omaa sisäistä maailmaansa. Järjestämisen myötä syntyy kokemuksia. Kokemuksia jaksotetaan ajallisesti erilaisiksi juonellisiksi teemoiksi, joista välittyy merkitys ja itsemme kuvaus, sekä identiteettimme. Näin syntyy narratiivisuudessa käytetty käsitys tarinasta. tarinat muodostavat olemassaolomme, elämämme. Käsitys elämästä, historiasta ja tulevaisuudesta muodostuu niiden merkitysten kautta, joilla kuvaamme toisten ihmisten havaintoja itsestämme ja suhteistamme. (Malinen 2008, 128–130.)

Sosiaalinen peili vaikuttaa itsemme määrittämiseen. Identiteettitarinat ovat usein yllättävän pysyviä. Narratiivisessa työtavassa näitä määrittäviä ja tarinoita tutkitaan. Kuinka tarinat rakentuvat ja kuinka niitä voitaisiin rakentaa ja määrittää myönteisesti uudestaan. Narratiivisella työtavalla on oma käsitys tiedon luonteesta. Se syntyy suhteista, kielen merkityksestä ja todellisuuden sosiaalisesta rakentumisesta. Elämä on monitarinallinen ja ongelmatarinan alle peittyy usein muut vaihtoehdot tarinat, joita työskentelyssä pyritään rakentamaan uusiksi toimintatavoiksi ja vaihtoehtoiksi elämään. Tärkeää on kuunnella ihmisen tarinoita ja yrittää ymmärtää mikä niissä on ongelmallista ja miten asiat nimetään kokemuksen ja maailmankuvan kautta. Ihmiset voivat reflektoida omia tarinoitaan, tullen niiden kuuntelijoiksi. Tämä tapahtuu, kun annetaan aikaa ja luodaan tilaa sen toteutumiselle. (Malinen 2008, 128–130.)

3.2 Luovat menetelmät apuna tarinan kerronnassa

Ihmisellä on tarve ilmaista itseään luovasti. Luovat menetelmät edesauttavat kuntoutumista lisäten uskoa tulevaan. Luovalla ryhmätoiminnalla tarkoitetaan ohjattua toimintaa, jossa edesautetaan luovaa ilmaisua ja ryhmädynamiikkaa. Heränneitä ajatuksia, assosiaatioita ja tunteita käsitellään luovien menetelmien avulla käyttäen välineenä esimerkiksi musiikkia, kuvallista, kehollista ja sanallista ilmaisua. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.)

Narratiivisuudessa voidaan käyttää hyödyksi myös luovia menetelmiä. Ensisijainen tavoite narratiivisessa terapiassa on auttaa asiakasta löytämään sellaisia tarinoita elämästään, jotka antavat heille kyvyn ratkaista ongelmia, tuoden oivalluksia ja joustavuutta. Yksi luova menetelmä on kirjan muokkaus, joka menetelmänä voi auttaa näkemään omasta elämästä vaihtoehtoisia kertomuksia. Tässä taidemuodossa asiakkaat käyttävät kirjan sivuja edustamaan elämänsä kertomuksia. Harjoitus, jossa uudelleen kirjoitetaan jo olemassa olevaa kirjaa, symboloi rinnakkaisia mahdollisuuksia, joilla voi uudelleen kirjoittaa myös omaa elämäänsä. Kirjan muokkaus auttaa myös terapeuttia edistämään muuten paikalleen jääneitä narratiivisia keskusteluita asiakkaan kanssa, auttaen muun muassa ongelmanratkaisussa. (Cobb & Negash 2010.)

Taideterapian kautta ihmiset voivat ilmaista ja tutkia omia tarinoitaan ja tunteitaan. Kirjan muokkaus-menetelmä narratiivisessa terapiassa voi auttaa tuomaan esiin hallitsevia tarinoita, ulkoistamaan ongelmia, tunnistamaan ainutlaatuisia lopputulemia sekä luomaan vaihtoehtoisia tarinoita, joita voidaan jakaa toisten kanssa. Tehtiinpä harjoitusta sitten vastaanotolla tai terapiakertojen välillä, se voi antaa sekä terapeutille että asiakkaalle uusia keinoja myös ongelmista puhumiseen. (Cobb & Negash 2010.) Opinnäytetyössä pyritään siihen, että mielenterveysomaisten vertaisryhmässä luovien menetelmien avulla osallistujat voisivat saada uusia näkökulmia elämänsä tarinoihin.

Luovien menetelmien käytöstä ja hyödyllisyydestä esimerkkinä on myös identiteettilaatikko -menetelmän käyttäminen. Kun käytetään metaforia ja eri materiaaleja apuna, saadaan aikaan prosesseja, jotka tuovat esiin asioita uudella tavalla. Tutkimusartikkelissa luova menetelmä on apuna ja menetelmänä tutkimustiedon keräämisessä. Tutkimuksen osallistujina oli ryhmä ihmisiä, jotka olivat saaneet fibromyalgia -diagnoosin. Tutkimus osoittaa kuinka luovat menetelmät ovat perusteltuja ja avuksi ryhmään osallistujille oman elämän tarkastelussa. (Nicole Brown 2019.) Menetelmää ja tietoa sen hyödyistä voidaan soveltaa myös opinnäytetyössä.

Tutkimuksessa osallistujia pyydettiin vastaamaan kysymyksiin käyttämällä esineitä vastauksena. Näin mahdollistettiin asioiden käsittely myös sanattomasti. Luotiin taiteellinen installaatio identiteettilaatikoihin yhtenä tiedonkäsittelymuotona. Pohjana tälle tiedonkäsittelymuodolle oli muun muassa muistelulaatikot, joilla autetaan dementia-asiakkaita. Identiteettilaatikoissa käytetään myös esineitä, mutta ei muistojen virittämiseen, vaan edustamaan vastauksia kysymyksiin. Kysymyksinä oli muun muassa: Kuka olet? Mikä vaikuttaa sinuun? Miten muut näkevät sinut? Mikä rooli fibromyalgialla on elämässäsi? Minkälaista elämä fibromyalgian kanssa on? Kun osallistujat olivat valinneet esineet laatikkoon edustamaan vastauksiaan, he ottivat niistä kuvan lähetettäväksi tutkijalle ja selityksen siitä mikä tavara edusti mitäkin vastausta. Tehtävään valitut esineet olivat hyvin yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Identiteettilaatikon tarkoituksena oli tarjota osallistujille keinoja keskittää ajatuksiaan, sy-

ventää reflektiota ja ilmaista kokemuksiaan helpommin. Kun laatikko oli valmis, heitä pyydettiin osallistumaan tutkijan tekemään haastatteluun. Keskusteluissa osallistujat kommentoivat tarkemmin alkuperäistä ajatusprosessia. Haastattelun aikana osallistujat kehittivät tulkinnan omista materiaaleistaan, tavaroistaan ja valokuvistaan. (Brown 2019, 489.)

Monet osallistujat kokivat identiteettilaatikon tekemisen terapeuttisena ja puhdistavana ja jopa uudistavana. Toiset nauttivat projektista, koska se antoi neuvoja sairauden kanssa selviämiseen. Identiteettilaatikko oli helpompi vaihtoehto pitää päiväkirjaa ja se edusti melkein pä aikakapselia kokemuksista tässä elämänvaiheessa. Jotkut osallistujista, erityisesti työelämän ulkopuolella olevat, kokivat myös tarkoituksellisuuden tunnetta. Tutkimukseen osallistuminen itsessään saattoi vaikuttaa tähän; oli mahdollisuus antaa jotakin takaisin yhteiskunnalle ja olla tuottava yksilö. Tutkimuksen myötä tulleet sosiaaliset kontaktit vaikuttivat todennäköisesti myös positiivisesti osallistujiin. (Brown 2019, 495–496.)

4 VERTAISTUKI

Vertaistuki on yksi tuen muoto. Omaistoiminnassa vertaisella tarkoitetaan henkilöä, jonka omainen kärsii mielenterveyden häiriöstä. Vertaisuudessa korostuu vastavuoroisuus; saa jakaa kokemaansa, ja saa myös kuulla toisen tarinan. Vertaistukea pidetään yhtenä tärkeimmistä tukimuodoista. Vain toinen ihminen, joka on kokenut saman, voi ymmärtää ja eläytyä tilanteeseen, jota toinen ihminen käy elämässään läpi. Vertaistuessa keskeisessä asemassa on jakaminen. Kokemusten vaihto koetaan omaa tilannetta helpottavana asiana. Vertaistuen antaminen edellyttää, että siihen osallistuu vähintään kaksi saman asian kokenutta ihmistä, ja että tilanteessa annetaan tietoisesti tilaa vastavuoroisuudelle ja kokemuksen jakamiselle. (Luodemäki ym. 2009, 30–32.)

Vertaistukiryhmän määritelmään kuuluu, että siihen osallistuu enemmän kuin kaksi omaista. Ryhmässä jaetaan omaa ja kuunnellaan muiden kokemuksia. Kommentointi ja myötäeläminen ovat osa vertaisryhmän dynamiikkaa. Vuorovaikutuksen määrään ja laatuun vaikuttaa se, kuinka puheenvuorot jakautuvat. Jakautuminen on taas puolestaan yhteydessä siihen kuka ryhmää ohjaa, ja kuinka ohjaaja toimii. Vertaistukiryhmä voi toimia täysin vertaisten voimin, eikä silloin ryhmällä ole ohjaajaa. Ohjaaja voi olla myös koulutettu vertaisohjaaja tai ulkopuolinen ammattilainen. (Luodemäki ym. 2009, 32.)

4.1 Kokemuksia vertaistuesta

Omaishoitajien vertaistukityöntekijöiden antaman tuen koettiin auttavan sekä omaishoitajaa itseään että hoidettavaa. Vertaistukea kuvattiin kannustavana ja kannattelevana. Mahdollisuutta puhua ja tulla kuulluksi arvostettiin. Epävirallisen emotionaalisen tuen saaminen vertaistukityöntekijältä koettiin myös tärkeänä. Jotkin mielenterveysomaiset viittasivat vertaistukeen psykologisena tukena ja terapiana. Vertaistukityöntekijän kerrottiin myös lisäävän varmuuden, rauhallisuuden ja selviytymisen tunnetta. Kun omainen rauhoittui saamansa vertaistuen kautta, oli hänen helpompi olla myös rauhallisempi mielenterveysongelmista kärsivän läheisen kanssa. (Visan & Harvey 2018, 733–734.)

Jaettu elämäntilanne vertaistukityöntekijän kanssa tarjosi voimaantumista, lohtua ja toivoa. Omaishoitajat tunsivat olonsa vähemmän yksinäiseksi. Olo oli myös hyvä, koska he eivät kokeneet tuomitsemista. Saman kokemuksen läpikäyneillä on parempi ymmärrys haasteista ja ahdingoista, joita mielenterveysomainen kohtaa. Vertaistuessa samojen haasteiden läpikäyminen lisäsi myös toivoa siitä, että rakas läheinen voi vielä kuntoutua ja selvitä haasteista. Vertaistuen antamaa käytännön apua arvostettiin myös. Annettu tieto auttoi ymmärtämään omaisen sairautta ja mielenterveyspalveluita. Tieto muista saatavilla olevista palveluista, kuten taloudellisesta tuesta, oli hyödyksi. Vertaistukityöntekijä saattoi lähteä myös mukaan saattamaan johonkin palveluun. (Visan & Harvey 2018, 733–734.)

Osa omaishoitajista ei kuitenkaan kokenut vertaistuen tarjoamaa apua tarpeelliseksi, tai se ei sopinut heidän elämäntilanteeseensa. Heillä oli niin paljon velvollisuuksia, että heillä ei ollut aikaa. Osa heistä oli sitä mieltä, että olisi pitänyt keskittyä palveluiden käyttäjään eli omaiseen. Osa koki aiemmin saaneensa tarpeeksi tukea ja osa ei uskonut, että vertaistuella olisi kestävä vaikutusta. Yksi vastaaja nosti esiin myös mielenterveysongelmien leiman, minkä takia hän halusi pysyä piilossa. (Visan & Harvey 2018, 734–735.)

Yleisesti ottaen vertaistukipalveluun suhtauduttiin myönteisesti. Palvelulle toivottiin lisärahoitusta, jotta useimmat pääsisivät palvelun piiriin. Moni koki arvostavansa vertaistyöntekijän avun hyödyntämisestä, erityisesti silloin kun omainen on kriisissä tai voi huonosti. Osa omaishoitajista halusi enemmän opetustuokioita ja mahdollisuuksia tavata myös muita omaishoitajia. Asiakkaat toivoivat itselleen ja hoidettavalleen enemmän käytännön apua kuten sijaispalvelua, taloudellista apua, opetusta ja kursseja mielenterveysasiakkaille, sekä retkiä ja sosiaalisia aktiviteetteja hoidettaville ja hoitajille. (Visan & Harvey 2018, 734–735.)

Tutkimus tarjosi lisätietoa siitä, että vertaistukiohjelmat tarjoavat hyödyllistä ja arvostettua käytännön ja tunnetason tukea omaishoitajille antamalla helpotusta yhteisymmärryksen ja yhteisen kokemuksen kautta. Vertaistukityössä on tärkeää huomioida omaishoitajan erityistarpeet muun muassa kulttuuri, hoidon tila ja aiemmat kokemukset mielenterveyspalveluista. Erityisesti kulttuurisesti ja kielellisesti monimuotoiset omaishoitajat tarvitsevat enemmän käytännön apua hyötyäkseen paremmin vertaistuesta. Tarvitaan myös lisätutkimusta, kuinka osoittaa heille tehokkaasti tukea. Pitkään omaishoitajina olleet eivät todennäköisesti tarvitse opetuksellista tukea. On suositeltavaa, että vertaistukipalvelut priorisoidaan uusille omaishoitajille ja niille, joiden läheinen on sairastunut myöhemmällä iällä eikä ole siksi ollut yhteydessä lasten ja nuorten mielenterveyspalveluihin sekä perheille, joilla on mielenterveyskriisi. On myös tärkeää, että monikulttuurisessa ympäristössä vertaistuesta huomioidaan kulttuurinen sensitiivisyys. Vertaistuki on tärkeä lisä ammatilliseen työhön tarjoten ainutlaatuista tukea, jota arvostetaan omaishoitajien keskuudessa. (Visan & Harvey 2018, 737.)

4.2 Ammatillisen ohjaajan rooli vertaistukiryhmässä

Tuen ja avun tarvitsija hyötyy usein sekä ammattiavusta että vertaistuesta. Ammatillisen tuen ja vertaistuen ero on, että ammattilaiset toimivat yksilön hyvinvoinnin tukemiseksi, kun taas vertaiset toimivat keskenään lisäten omaa hyvinvointiaan toistensa avulla. Ammatillainen ja vertainen tekevät työtään erilaisista lähtökohdista; ammattilainen oppimansa tiedon ja työkokemuksen pohjalta, vertainen taas oman elämäkokemuksensa pohjalta. Ammatillaisen tieto perustuu objektiiviseen tietoon ja teoreettisiin selitysmalleihin. Vertaisen tieto perustuu kokemukselliseen tietoon. Nämä kaksi tiedon tasoa voivat täydentää toisiaan ja auttaa parhaiten yhdessä avun tarvitsijaa. Ammatillaisen tietoa tarvitaan usein, jotta kokemusasiantuntijan tiedosta olisi avun tarvitsijalle enemmän hyötyä. Kokemusasiantuntijan työ voi auttaa myös ammattilaista tukemaan avun saajaa kokonaisvaltaisemmin. Ammatillaisen tieto ja taito mahdollistavat vertaistukitoiminnan. (Mikkonen & Saarinen 2018, 42–43.)

Ammatillinen vertaistukiryhmän ohjaaminen on usein tavoitteellista. Ryhmällä on päämäärä, joka pyritään saavuttamaan. Vertaistuki tällaisessa ryhmässä on usein työskentelyä täydentävää, sillä ammatillinen työ ja vertaistuki eivät voi korvata toisiaan. Vertaiset ja ammattilaiset pyrkivät toimimaan yhteistyössä vastakkainasettelua välttäen. Avoimuus ja turvallisuus ovat tässä kohtaa avainasemassa. Ammatillisella voi olla erilaisia rooleja vertaistukiryhmissä. Ammatillainen voi olla muun muassa aloittamassa ja kokoamassa ryhmää tai hän voi toimia ohjaajana yhdessä vertaisohjaajan tai kokemusasiantuntijan kanssa. Erilaisia rooleja on lukuisia. (Mikkonen & Saarinen 2018, 34.)

Tunnetyöskentely on usein merkittävä osa vertaistukiryhmiä. Tunteet ovat luonnollinen osa ryhmiä, sillä ihmiset kertovat niissä elämäänsä vahvasti vaikuttaneista tapahtumista tai traumaista. Nämä kokemukset nostavat tunteita esiin lähes poikkeuksetta. Vertaiset osaavat jo pelkällä läsnäolollaan tukea tunteiden ilmaisemista ja kokemista. Vertainen ymmärtää toisen tunteita oman kokemuksensa kautta. Tunteiden ilmaiseminen on vertaistukiryhmissä sallittua ja toivottua kaikille, mutta kaikille se ei kuitenkaan ole helppoa. Ryhmän salliva ja ymmärtävä ilmapiiri on tärkeä, jotta arempikin uskaltaisi antaa tunteidensa tulla ja näkyä. Ammatilainen kohtaa osallistujien tunteet ammattimaisesti, mutta empaattisesti. Ammatilainen kykenee astumaan osallistujan tunnetilaan ja kokemaan sen hänen kanssaan yhdessä, mutta hänellä on kyky myös etäännyttää tunteet itsestään ja tukea osallistujaa pysyen rauhallisena. Ammatilaisen on tärkeää tunnistaa omat tunteensa, ja osata käsitellä niitä, muuten vaarana on, että ne sekoittuvat osallistujan tunteisiin. Ammatilaisen on myös kyettävä kannattelemaan osallistujaa tunteidensa keskellä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 35–36.)

Kannatteleva orientaatio sopii hyvin vertaistukiryhmien ohjaamiseen, sillä se toimii hyvin tunnepitoisten asioiden käsittelyssä ja läsnäolon ja keskittymisen tukemisessa. Ohjaajan tärkein työkalu on hyväksyvä ja läsnä oleva olemus ja toiminta. Hän itse havainnoi mitä ryhmässä tapahtuu ja viestittää olemuksellaan, että mitä tahansa tulee eteen, sitä voidaan rauhassa käsitellä ja tunnustella. Läsnä olemisen taito on sitä, että ohjaaja ottaa vastaan ohjattavien puheenvuoroja ja ohjaa osallistujia keskustelemaan aiheesta, ja kerää tietoa ja kokoaa niitä yhteen jäsentäen ja sanottaen. Läsnäolon tunnetta tuotetaan myös selittäen ja ohjaten sitä mitä ollaan tekemässä. Näin ohjattavat voivat keskittyä omaan tekemiseensä ja tunteidensa aistimiseen, eikä energiaa kulu miettimiseen, mitä seuraavaksi on luvassa. Ohjaaja ottaa vastaan ohjattavien puheen tunnesisältöä ja hyväksyy, että se voi johtaa tehtävää uusille raiteille. Tilanteista itsessään käsin lähtevässä ohjauksessa pitää luopua ajatuksesta, että kaikki on mentävä suunnitelmien mukaan. (Vehviläinen 2020, luku 7.)

Hyväksyvässä ja kannattelevassa orientaatiossa oleellista on, että ohjaaja on kiinnostunut osallistujan kertomuksesta, vastaanottaa hänen tilanteensa ja tunnekokemuksen, hyväksyy kertojan kokemuksen, eikä vähättele tai ohita sitä ja pysähtyy tilanteen äärelle ja omistaa sille aikaansa. Ratkaisua asialle ei siinä hetkessä välttämättä tarvitse saada. Riittää kun antaa asialle ja tunteille aikaa ja kannattelee niitä. (Vehviläinen 2020, luku 7.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa mielenterveysomaisille narratiivinen vertaisryhmä, jossa omaa elämää sairastuneen rinnalla tarkastellaan luovien menetelmien avulla. Tavoitteena on lisätä mielenterveysomaisten voimavaroja ja osallisuuden tunnetta omassa elämässään ja auttaa omaista kertomaan ja jakamaan oma tarinansa.

6 MINUN TARINANI -VERTAISRYHMÄTAPAAMISTEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Savon mielenterveysomaiset FinFami ry. Se on vuonna 1992 perustettu yhdistys, joka kuuluu valtakunnalliseen Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamiin, joka on omaisten ja omaishoitajien valtakunnallinen edunvalvoja ja omaistyön asiantuntijaorganisaatio. Savon mielenterveysomaiset FinFami ry on yksi 18 alueellisesta jäsenyhdistyksestä. FinFami ry:n tarkoituksena on omaisten jaksamisen ja hyvinvoinnin tukeminen läheisen sairastaessa ja oireillessa psyykkisesti. Yhdistyksen arvoja ovat inhimillisyys, yhdenvertaisuus, avoimuus ja luotettavuus. Toiminnan tavoitteena on mahdollistaa vertaistuki, lisätä avoimuutta puhuttaessa mielenterveysongelmista, kehittää omaistoimintaa ja omaisten tasavertaisia oikeuksia. Toimintaan kuuluu omaisneuvontaa, vertaistukea, tapahtumia, virkistystoimintaa, tuettuja lomia, koulutusta, tiedotusta ja edunvalvontaa. (Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry, julkaisuaika tuntematon; Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami, julkaisuaika tuntematon.)

Ryhmätapaamisten luovat menetelmät valittiin narratiivisuuteen ja vertaistukeen pohjautuen. Narratiivisella työotteella saavutetaan hyviä tuloksia yksittäisen asiakkaan elämänmuutoksessa, ja sen käyttö ryhmänohjauksessa on perusteltua. Vertaistuen yhdistämisellä ryhmään tuetaan yksilön mahdollisuutta saada tarinaansa uusia näkökulmia ja edistetään kuulluksi tulemisen tunnetta. (Luodemäki ym. 2009, 103.) Keskusteluissa FinFami ry:n työntekijöiden kanssa ajatus vertaistukiryhmästä vahvistui. Vertaistuki koetaan FinFami ry:n asiakkaiden keskuudessa merkittävänä ja elämänlaatua parantavana; samanlaisia elämäkokemuksia läpi käyneet ymmärtävät toisiaan.

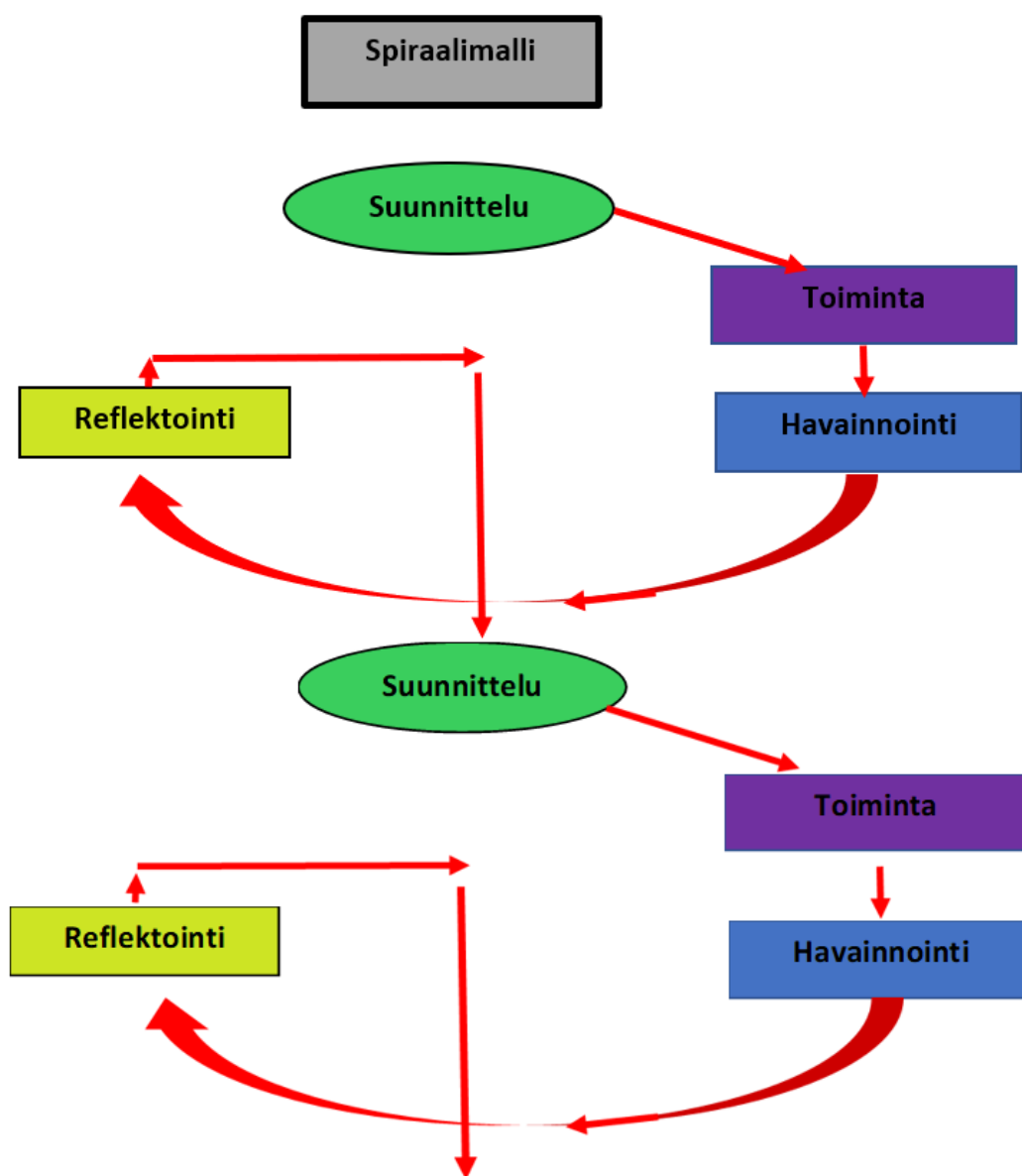
Toimeksiantaja antoi vapauden suunnitella ryhmää ja sen sisältöä oman näkemyksen mukaan. Toimeksiantajalta tuli kokemusperäistä tietoa hyviksi havaituista käytännöistä vertaisryhmissä. Tietoa sai myös asiakaskunnasta ja ryhmädynamiikasta. Toimeksiantajan kokemus oli, että asioista puhutaan hyvin avoimesti ja kokemusten jakamiselle on hyvä jättää ryhmässä tarpeeksi tilaa ja aikaa. Osallistujat ottavat ryhmässä helposti oman tilansa ja lähtevät melko rohkeasti kokeilemaan uutta. Ryhmässä voi olla myös yksilöitä, jotka tarvitsevat enemmän rohkaisua itseilmaisuuksiin.

Kehittämistoiminnan mallina hyödynnettiin toimintatutkimuksen spiraalimallia (kuva 1), jossa toiminnan suunnittelun jälkeen seuraa toiminnan toteutus ja havainnointi, jonka jälkeen reflektoidaan ja muutetaan tarvittavia asioita ja käytänteitä. Spiraalimallin ensimmäinen kehä muodostaa kehittämisen lähtökohdan. Tämän jälkeen tarkastelussa ovat kehittämistoiminnan perustelut, organisointi, toteutus ja arviointi. Nämä tekijät muuttuvat yleensä radikaaleimmin ensimmäisen kierroksen aikana, mutta säilyvät tarkastelussa koko prosessin ajan. Tällöin kehät täydentävät toisiaan joka kerta. (Toikko & Rantanen 2009, 67.) Näiden toistuvien kehien avulla ryhmätoimintaa muokattiin tarkoituksen mukaiseksi ja ryhmän tarpeisiin sopivaksi, saaden samalla tietoa opinnäytetyön työstämiseen.

Ryhmätapaamiset oli suunniteltu viiden kerran kokonaisuudeksi. Kokonaisuus oli prosessi, jossa omaa elämää tarkasteltiin jaksoissa menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. Viimeisellä kerralla pohdittiin omaa identiteettiä ja asioita, joista oma identiteetti koostuu. Jokaista kertaa suunniteltiin arvioitavaksi jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen. Lopuksi arvioitiin koko prosessia. Ryhmätoiminnan kehittämisen kannalta oli perusteltua arvioida yksittäisiä kertoja. Näin ryhmän toiminta saatiin vastamaan parhaiten juuri sen hetkisten osallistujien tarpeita. Prosessin onnistumisen kannalta on tärkeää

arvioida myös kokonaisuutta, sen teemoja ja niiden vaikutuksia koko vertaisryhmälle, jotta Minun tarinani -vertaisryhmää voi jatkossa kehittää, ja ohjata myös muille ryhmille (Toikko & Rantanen 2009, 67).

Yksittäisellä kerralla ohjaajat pyrkivät arvioimaan ja havainnoimaan ryhmässä toimivia toimintatapoja, ajankäyttöä ja sitä, millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon ja millaisille asioille on hyvä jättää tilaa. Myös osallistujilta kysyttiin mielipidettä ja toiveita ryhmän toimintatapoihin liittyen jokaisella kerralla. Näin pystyttiin jatkuvasti kehittämään ryhmän toimintaa, niin, että se palvelisi jokaista osallistujaa mahdollisimman hyvin. Tarkoituksena ei ollut muuttaa ryhmän tehtäväsisältöjä, vaan ne oli tarkkaan ennakkoon suunniteltu. Vertaisryhmätapaamisten välillä muutos kohdistettiin ryhmän käytännön toimivuuteen, dynamiikkaan ja ohjaajien taitojen kehittymiseen.



KUVA 1. Toimintatutkimuksen spiraalimalli (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 67)

Vertaisryhmätapaamiset suunniteltiin siten, että niistä syntyi sopiva kokonaisuus oman elämän tarinan tarkasteluun. Suunnitelmaan kuului ennakkotehtävät, joiden avulla osallistujilla oli mahdollisuus pohtia elämäänsä myös omassa rauhassa. Ennakkotehtävät pohjustivat vertaistapaamisella käsiteltäviä asioita. Ennakkotehtäviä käsiteltiin myös ryhmätapaamisissa, jolloin osallistujilla oli mahdollisuus jakaa haluamiaan ajatuksia myös vertaisryhmälle. Vertaisryhmätapaamisten suunnitelma toimitettiin myös toimeksiantajalle kommentointeja ja muutosehdotuksia varten. (Liite 1.) Suunnitelmaa muokattiin kommenttien perusteella. Suurille muutoksille FinFami ry:ssä ei nähty tarvetta ja kokonaisuuteen oltiin tyytyväisiä.

Ryhmä suunniteltiin toteutettavan viitenä yksittäisenä kertana syys-marraskuussa. Ryhmä oli suljettu ryhmä, johon oli ennakoilmoittautuminen. Ryhmän suurimmaksi osallistujamääräksi määriteltiin kuusi henkilöä. Ryhmä täytettiin ilmoittautumisjärjestyksessä. Rajattu osallistujamäärä perusteltiin aiheen sensitiivisyydellä ja ajankäytöllä. Toimeksiantajalla oli kokemus, että suurissa ryhmissä ei ole luontevaa jakaa henkilökohtaisia asioita. Riittävän pieni osallistujamäärä mahdollistaa, että jokaiselle osallistujalle jää aikaa ja tilaa jakaa kokemustaan turvallisesti.

Osallistujia haettiin FinFami ry:n asiakaskirjeen kautta, joka lähetettiin asiakkaille sähköisenä elokuun puolessa välissä (liite 2). Ilmoittautumiset otti vastaan toimeksiantaja. Ryhmän kokoontumisen kestoksi sovittiin kaksi tuntia kerrallaan, kerran viikossa, FinFami ry:n Kuopion toimipisteen tiloissa. Ennakkotehtävät ryhmälle päätettiin antaa yksi tehtävä kerrallaan, vertaisryhmätapaamisten lopussa. Ennakkotehtävien avulla osallistujat saivat ennakkoon pohjustaa ja miettiä seuraavan kerran aihetta ja yksi tehtävä kerrallaan keskittyä oman elämän tarinan havainnointiin rauhassa.

Toteutus muodosti vertaisryhmätapaamiskertojen kokonaisuuden (kuva 2), jossa jaksottuivat tapaamiskertojen teemat, ennakkotehtävät ja kehittämisen mallina ja pohjana spiraalimalli. Spiraalimallin mukainen suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektoinnin kautta tapahtuvat mahdolliset muutokset mahdollistivat vertaisryhmätapaamisten kehittämisen tarkoituksen mukaisiksi ja tälle ryhmälle sopivaksi. Ennakkotehtävät tukivat ja pohjustivat osallistujien valmistautumista seuraavan kerran teemaan sekä mahdollistivat henkilökohtaisen työskentelyn ja pohdinnan oman elämän tarinan äärellä.



KUVA 2. Vertaisryhmätapaamiskerrat, prosessi suhteessa spiraalimalliin ja ennakkotehtäviin (mukailen Toikko & Rantanen 2009, 67)

6.1 Ensimmäinen vertaisryhmätapaaminen – Tutustumista ja tunteiden tuulia

Suunnittelu: Ensimmäisellä vertaisryhmätapaamisella tarkoituksena oli tutustua ryhmän kesken. Myös ohjaajat esittäytyivät, sillä avoimuus ja jakaminen lisäävät turvallisuuden tunnetta. Toimeksiantajalta saatu tieto asiakaskunnasta tuki sitä, että tutustumisen lisäksi ensimmäiseen kertaan tarvittiin jo jotain muutakin toiminnallista. Osallistujat ovat toimeksiantajan mukaan "valmiita sukeltaamaan syvään päätyyn" heti ensimmäisellä vertaisryhmätapaamisella. Ensimmäiselle kerralle valittiin luovaksi menetelmäksi tunnemaalaus. Tavoitteena ensimmäisellä kerralla oli tarkastella koko elämänjanaa tunnemaalauksen avulla ja tunnistaa sieltä ajanjaksoja, joihin on liittynyt erilaisia tunteita. Tunnemaalauksessa osallistujan on tarkoitus tarkastella omaa elämäänsä ja tuntemuksiaan ja maalata ne väreiksi paperille. Elämää voi tarkastella kokonaisuutena elämänjanaa hyväksi käyttäen, tai

poimia sieltä jokin merkittävän tapahtuman ja muuttaa se väreiksi. Jos maalaaminen tuntuu vaikealta, voi piirtää ja hahmotella perinteisen elämänjanan, johon aika-akselille merkitään elämässä merkityksellisiä tapahtumia ja elämänmuutoksia. Elämänkaariharjoituksissa mennään syvälle ihmisen elämänhistoriaan ja sen eri osa-alueisiin, mikä tekee niistä aina syvällisiä harjoituksia (Ståhlberg 2019, 104).

Taiteen tekemisessä eri näkökannan ottaminen voi avata uusia näkemyksiä ja muuttaa kokemuksia. Taideteosta katsoessa esiin tulevat merkitykset voivat olla vastakkaisia tai vastakohtaisia verrattuna taidetta tehdessä koettuihin tarkoituksiin. Nämä vastakkaiset merkitykset voivat yhdistyä yhteen taideteokseen samanaikaisesti. Nykyhetken lisäksi ne voivat viitata menneisiin kokemuksiin ja tulevaisuuden toiveisiin, mitkä ovat samanaikaisesti havaittavissa. Toisin sanoen taideteos mahdollistaa eri dialogien samanaikaisen havainnoinnin ulkopuolelta ja edistää osallistujan reflektointia peilaten taideteokseen. (Rankanen 2016, 248.) Ohjauksessa vertaisryhmään osallistujilla oli mahdollisuus tarkastella omaa elämäänsä tunnemaalauksen kautta ja löytää näin mahdollisesti uusia merkityksiä elämänkaaren tapahtumille, niin maalatessa kuin omaa teosta tarkastellessa ja siitä keskustellessa.

Toteutus: Vertaisryhmä kokoontui ensimmäisen kerran teemalla tutustumista ja tunteiden tuulia. Ryhmään osallistui kolme henkilöä neljästä ilmoittautuneesta. Alussa keskusteltiin yleisesti ryhmästä ja sen säännöistä, kuten vaihtoehtoisuudesta ja poissaolojen ilmoittamisesta. Ohjaajat ja ryhmään osallistujat esittäytyivät toisilleen. Jo esittelyn aikana havaittiin, että ryhmään osallistujat ovat erittäin avoimia ja heillä on tarve jakaa omaa tarinaansa ja kokemuksiansa. Esittäytymisen jälkeen tutustumista jatkettiin kuvakorttien avulla. Kortin valinta -tehtävään ohjaajat osallistuivat myös itse, koska se oli osa tutustumista.

Esittäytymisen jälkeen osallistujia ohjeistettiin miettimään omaa elämän janaa. Tehtävän avuksi jaettiin elämänjana -harjoitus moniste. Monisteen pohjalta sai aloittaa tunnemaalauksen työstämisen. Tehtävänä oli miettiä koko omaa elämänjanaa tähän päivään asti ja pohtia millaisia tunteita eri elämän tapahtumat itsessä herättävät ja minkälaisina väreinä nämä tunteet osallistujalle mielessä näyttyivät. Tämän jälkeen osallistujat pääsivät maalaamaan. Taustalle laitettiin, yhteisellä sopimuksella, rauhoittavaa musiikkia, jotta jokainen sai keskittyä omaan maalaamiseen rauhassa. Maalauksia sai tehdä niin monta kuin tahtoi.

Kun maalaukset olivat valmiita, jokainen sai vuorollaan kertoa maalauksestaan. Yksi oli maalannut yhden teoksen, jossa tiivistyi paljon tunteita ja elämää. Toinen maalasi tunteita koko elämän janan väreillä erillisille papereille ja kolmas useamman työn silkasta maalaamisen ilosta. Värit kuvasivat teoksissa sitä, kuinka elämän eri vaiheet oli koettu. Läheisen sairastuminen näkyi maalauksissa tummina väreinä. (Kuva 3.)



KUVA 3. Minun tarinani - vertaisryhmän osallistujien tunnemaalauksia

Havainnointi: Jo ensimmäisellä kerralla vertaisryhmän ilmapiiri havaittiin hyvin avoimeksi ja kannustavaksi, vaikka osallistujat eivät tunteneet toisiaan ennestään. Ryhmä oli hyvin utelias ja rohkea kokeilemaan erilaisia luovia menetelmiä. Ryhmään osallistujat tasapainottivat hyvin toisiaan, sekä tukivat ja ymmärsivät jaettuja tunteita. Jaetut tarinat herättivät vastakaikua koko ryhmän kesken. Jokaisen tarina oli yksilöllinen, mutta vertaistuen näkökulmasta yhteinen, omaisten sairastaessa psyykkistä sairautta.

Tunnemaalaus toi esille, että läheisen sairastuminen oli tuonut kaikkien elämään tummia sävyjä. Sairastuminen näyttäytyi maalauksissa eräänlaisena vedenjakajana. Ennen sitä värit olivat kirkkaampia. Läheisen sairastuminen toi maalauksiin tummia sävyjä, jotka näkyivät elämässä vielä vuosien jälkeenkin. Iloiset ja kirkkaat värit tulivat esiin myös sairastumisen jälkeen, kuvaten voimaannuttavia asioita elämässä.

Reflektointi: Tavoitteeseen tunnemaalauksen osalta päästiin. Osallistujat pystyivät tarkastelemaan elämäänsä erilaisten tunteiden ja värien kautta. Oma elämä maalattuna auttoi hahmottamaan elämästä onnellisia jaksoja ja synkempiä aikoja. Ensimmäisen vertaisryhmätapaamisen havainnot ja reflektointi osoitti, että aikaa keskustelulle on varattava runsaasti. Ohjaajat pohtivat myös olisiko

kuulumiskierros aina ryhmän kokoontumisen aluksi hyvä käytäntö, jotta juuri sillä hetkellä mieltä vaivaavat akuutit asiat saisi sanottua ääneen, ja tilaa jäisi itse prosessille ja tekemiselle sen jälkeen enemmän. Ohjaajat päättivät toteuttaa kuulumiskierroksen seuraavilla kerroilla.

6.2 Toinen vertaisryhmätapaaminen – Jostain kuuluu musiikkia

Suunnittelu: Toista kertaa varten valittiin musiikkiennakkotehtävä. Tehtävänä oli miettiä ja kuunnella musiikkia omasta menneisyydestä ja valita yksi kappale, joka kuunnellaan seuraavalla kerralla ryhmätapaamisessa. Tehtävänä oli pohtia, miksi juuri tämä kappale on merkityksellinen. (Liite 3.) Toisella vertaisryhmätapaamisella oli tarkoituksena kuunnella kappaleet yhdessä ja jakaa ajatuksia ja kokemuksia. Tavoitteena oli musiikkimuistojen avulla löytää voimaannuttavia asioita, ja tärkeitä muistoja, joita vaalia ja joihin voi aina palata.

Musiikki vaikuttaa ihmiseen monin tavoin, se aktivoi aivoja monipuolisesti. Musiikin kuuntelu parantaa kognitiivista palautumista ja mielialaa esimerkiksi aivohalvauksen jälkeen. Säännöllinen omaehtoinen musiikin kuuntelu aivohalvauksen jälkeen, aikaisessa vaiheessa, parantaa kognitiivista elpymistä ja mielialaa. Erityisesti kahden kuukauden interventiojakson jälkeen potilaat, jotka kuuntelivat lempimusiikkiaan 1–2 tuntia päivässä, osoittivat suurempaa edistystä keskittymiskyvyssä ja sanallisessa muistissa kuin ne, jotka kuuntelivat vain äänikirjoja tai eivät mitään. Musiikkia kuunnelleet potilaat olivat myös vähemmän masentuneita ja vähemmän sekavassa mielentilassa. (Särkämö, Tervaniemi, Laitinen, Forsblom, Soinila, Mikkonen, Autti, Silvennoinen, Erkkilä, Laine, Peretz, & Hietanen 2008). Musiikin kuuntelulla on siis monia tutkimuksellisestikin todistettuja hyötyjä, joten sen mukaan ottaminen niin vertaisryhmän ennakkotehtävään kuin ryhmätoimintaan oli perusteltua.

Toteutus: Toisella vertaisryhmätapaamisella teemana oli historia ja menneisyys. Ensiksi pidettiin kuulumiskierros ja kaikki saivat kertoa sen hetkiset ajatuksensa. Ohjaajat järjestivät tilaan rauhoittavan tunnelman musiikin kuuntelua varten sytyttämällä kynttilöitä ja vähentämällä valaistusta. Musiikkia soitettiin suoratoistopalvelun kautta. Koska aikaa oli runsaasti, oli mahdollisuus kuunnella jokaiselta osallistujalta useampi musiikkikappale. Jokaisen kappaleen jälkeen keskusteltiin musiikin herättämistä tunteista, muistoista ja merkityksestä. Jokainen sai valita kuunneltavan kappaleen vuorotellen. Musiikkivalinnoissa oli moninaisuutta ja elämän makua. Kappaleiksi oli valikoitunut musiikkia, joka yhdisti osallistujan ja tämän sairastuneen läheisen. Musiikki muistutti usein niistä hetkistä, kun kaikki oli hyvin.

Havainnointi: Havaittiin, että musiikki ilmeni tärkeänä elementtinä osallistujien elämässä, monella tasolla. Musiikkia kuunneltiin myös osallistujien lapsuudesta ja nuoruudesta. Ne kuvastuivat elämän hyvinä ja onnellisina hetkinä. Veteraanin iltahuuto -kappale sai useamman osallistujan pohtimaan lapsuuttaan ja varttumistaan sodan läpikäyneiden läheisten kanssa. Oman varjonsa elämään toi sota, sen tuomat traumat ja niiden käsittelemättömyys. Sodan traumat aiheuttivat läheisille usein myös ongelmia alkoholin käytön suhteen. Havaintona oli, että musiikki herätti vahvoja muistoja sota-ajan perinnöstä, joka vaikuttaa elämään myös tänään. Oli huomion arvoista, kuinka osallistujien sukupolvi oli joutunut kantamaan sodan traumojen seurauksia suvussa ja muistoissaan. Kuinka suuri merkitys näillä asioilla on kokonaisuun sukuihin ja niiden tarinoihin. Tunnelma oli näiden muisteluiden seurauksena varsin surumielinen.

Lopuksi kuunneltiin valintana rytmikästä romaanimusiikkia, jonka mukana osallistujat liikkuvat musiikin tahtiin. Viimeinen osallistujan musiikkivalinta toi rauhaa ja lohtua vertaisryhmätapaamisen päätökseen. Se oli hengellinen Taize-kuoron laulu, joka tasasi tunnelman. Tämä auttoi siihen, että seuraavan ennakkotehtävän esittely onnistui ja ryhmätapaamiselle saatiin hyvä ja toiveikas päätös.

Reflektointi: Osa musiikkivalinnoista oli tunnelmaltaan haikeita. Vertaisryhmätapaamiselle oli valittu valmiiksi muutama musiikkikappale, jolla keskustelua ja ilmapiiriä saataisiin kääntymään toiveikkaaksi, jos osallistujia uhkasi negatiivisiin tunteisiin jääminen. Tavoitteena jokaiselle kerralle oli se, että osallistuja voisi lähteä ryhmästä tuntien voimaantumista. Näille musiikkikappaleille ei ollut tarvetta. Vertaisryhmä löysi itse tien ulos negatiivisista tunteista positiivisilla musiikkivalinnoilla. On tärkeää huomioida, millaisiin tunnelmiin vertaisryhmätapaaminen päätetään, jotta ryhmästä on apua eikä haittaa osallistujille.

Vertaisryhmätapaamisen lopussa osallistujat antoivat ohjaajille suullista palautetta. He kertoivat tämän vertaisryhmätapaamisen olleen erityisen mieleinen kerta ja suurien tunteiden ilta. Osallistujat kertoivat kokeneensa voimaantumista. Tämä antoi ohjaajille arvokasta tietoa ryhmän tavasta kannatella myös itse itseään sekä kokemuksen onnistumisesta. Yksinkertainen vertaisryhmälle mahdollistettu toiminta antoi osallistujille niin paljon hyviä kokemuksia, auttaen käsittelemään myös vaikeita asioita. Havainnoinnin ja reflektoinnin kautta ohjaajat päätyivät siihen tulokseen, että musiikki oli tälle ryhmälle hyvin tärkeä asia. Se auttoi tunteiden käsittelyssä ja toi sisäistä rauhaa. Musiikkia päätettiin sisällyttää jäljellä oleviin kertoihin, koska se koettiin niin merkityksellisenä osallistujien keskuudessa. Ohjaajat pohtivat oman roolin kautta, että taustamusiikki toisi hiljaisiin tekemisen hetkiin luontevuutta ja häivyttäisi taustaääniä.

6.3 Kolmas vertaisryhmätapaaminen – Sanojen kertomaa

Suunnittelu: Kolmannelle kerralle ennakkotehtävänä oli kirjoittaa kirje (liite 4). Osallistuja sai itse päättää kenelle kirjeen kirjoittaa ja kertoo tämän hetken kuulumisia. Kolmannen kerran tavoitteena oli kirjoittamisen avulla sanoittaa omaa elämäänsä ja tämänhetkistä tilannetta. Tämä voi auttaa selkeyttämään omia ajatuksia ja huomaamaan elämässä myös hyviä, voimauttavia asioita. Asioihin voi saada myös uutta näkökulmaa kirjoittamisen avulla. Kirjeen saaja voi olla fiktiivinen henkilö, jo edesmennyt läheinen, kaukainen ystävä menneiltä vuosikymmeniltä tai vaikkapa päättävä, jolle omaa tilannettaan haluaa avata. Osallistuja voi itse päättää ja valita haluaako hän oikeasti lähettää kirjeen vai toimiiko se vain itselle apuna oman tilanteen hahmottamisessa. Seuraavalla kokoontumiskerralla ei kirjeitä lueta ääneen vaan pohditaan millaista, oli kirjoittaa kirje, kenelle kukin sen kirjoitti ja mitä asioita sitä kirjoittaessa nousi esille. Näistä esille nousseista asioista oli tarkoituksena työstää runo tai muu lyhyt kirjoitelma. Tussirunoa, jossa käytetään hyödyksi valmiita tekstejä, on myös mahdollista hyödyntää helppona vaihtoehtoisena toteutustapana.

Omista kokemuksista kirjoittaminen auttaa selkiyttämään omia ajatuksia. Prosessi voidaan kokea terapeutisena ja toivoa antavana, vaikka se ei varsinaista terapiaa olekaan. Kirjoittaja jäsentää siinä ajatuksiaan, jotka voivat jatkotyöstettynä nousta jopa sanataiteeksi ja muistoiksi jälkipolville. Olenoista on myös kirjoittamisesta syntyneiden kokemusten jakaminen. Tällä tavoin kirjoittaja jäsentää

ajatuksiaan. Hän voi suhteuttaa asioita ja saada uusia näkökulmia asioihin sekä tukea omiin kokemuksiinsa ja ajatuksiinsa. (Karjalainen 2019, 109.)

Lukemisella ja kirjoittamisella voidaan edistää hyvinvointia. Kirjallisuusterapia- ja luovan kirjoittamisen ryhmän osallistajat kokivat osallistumisen ryhmään terapeuttisena interventiona. He kokivat, että osallistuminen ryhmään sai heidät kukoistamaan. Heille annettiin ainutlaatuinen tila, jossa he tunsivat tulleen haastetuiksi ja inspiroiduiksi sekä hyväksytyiksi että tunnustetuiksi. Lukemisen ja kirjoittamisen hyvinvointiryhmien todettiin edistävän tervettä suhtautumista itseen. Osallistujille tarjottiin tila, jossa he voivat harjoittaa mielekästä toimintaa, tutkia subjektiivisia kokemuksia, ja pyrkiä kohti henkilökohtaista kehitystä. Osallistajat kokivat tärkeänä, että osallistuminen ryhmään ei vaatinut lääketieteellistä diagnoosia. Ryhmään osallistuminen edistää vahvaa ryhmäyhteenkuuluvuutta, auttaa vähentämään yksinäisyyttä ja haasteita toisiin liittymisessä, kun jaetaan omia ja kuunnellaan toisten tarinoita. (Malyn, Thomas, & Ramsey-Wade 2020, 84.)

Toteutus: Kolmannen kerran teema oli nykyhetki. Aluksi keskusteltiin siitä, miten ennakkotehtävä, kirjeen kirjoittaminen oli edennyt. Kirjeitä ei ollut pakko lukea ääneen ryhmässä, mutta kaikki vertaisryhmään osallistajat halusivat sen tehdä. Kirjeiden sisällöstä ja kirjeen kirjoittamisesta ja sen nostattamista tunteista keskusteltiin ryhmässä. Yksi osallistuja ajatteli toimittaa kirjeen henkilökohtaisesti perille, ja toinen olikin huomannut kirjoittavansa kirjettä itselleen, joten postimerkkien käytölle ei ollutkaan tarvetta. Kirjeen kirjoittaminen oli konkretisoitunut tämänhetkistä elämäntilannetta itselle, tuonut tilanteen todellisuuden näkyviin.

Keskustelun jälkeen tarkoituksena oli kirjoittaa kirjeen nostattamista ajatuksista ja teemoista runo. Tällä vertaisryhmätapaamisella yksi osallistuja ei päässyt paikalle. Tästä syystä ohjaajat päättivät myös itse osallistua harjoituksen tekemiseen tarkoituksena tasapainottaa ryhmää sekä ohjata ja auttaa esimerkillä harjoituksen toteutuksessa. Runon tekemisessä apuna pystyi käyttämään lehtiä ja valmiita kirjoituksia ja sanoja. Halutessaan näiden avulla sai tehdä myös tussirunon. Runot luettiin ääneen ja niistä keskusteltiin.

Havainnointi: Runot nostivat esiin erilaisia teemoja: raskas arki sairastuneen läheisen kanssa, yksinäisyyden tunne ja toive saada viettää hyviä hetkiä sairastuneen läheisen kanssa. Havaintona oli, että osallistajat kokivat oman äänensä ja kokemuksensa esiin tuomisen tärkeäksi. Heille oli myös arvokasta saada pukea tunteita sanoiksi. Tästä kokemuksesta syntyi myös toivoa ja iloa.

Keskustelua käytiin paljon vertaisryhmätapaamisen alussa ja työskentelyn lopussa. Lisäksi tehtiin harjoitus pohjolan voimaeläinkorteilla. Jokainen sai valita voimaeläimen, joka kuvasti omaa itseä, millainen hahmo ja voima kuvaa itseä. Keskustelussa käsiteltiin myös yhteiskunnan muutosta digitaaliseksi, ja sitä kuinka vaikeaa muutoksessa on pysyä mukana. Tämä koettiin turhauttavaksi. Havaintona oli myös, että muutokset rasittavat erityisesti haastavassa elämäntilanteessa olevia, joiden voimavarat ovat jo perusarjessa vähäiset.

Osallistajat kokivat itse runon kirjoittamisen haastavana, he olisivat tarvinneet enemmän aikaa ja ennakkotietoa tehtävästä ennen harjoitusta. Lehdistä saadut valmiit sanat ja virkkeet kuitenkin auttoivat tehtävässä.

Reflektointi: Vaikeassa elämäntilanteessa sanojen ja inspiraation löytyminen on haasteellista. Vertaisryhmätapaamisen jälkeen ohjaajat pohtivat, että tehtävän olisi voinut avata kokonaan jo ennakotehtävävaiheessa. Valmiista sanoista osallistujat kokivat kuitenkin saaneensa apua ja inspiraatiota. Ryhmässä todettiin yhdessä, että runon kirjoittaminen ei itsessään ole varsinainen päämäärä, vaan se lisää voimaantumisen tunnetta, kun saa kokemuksensa kuuluviin ja näkyviin. Kirjeen kirjoittaminen oli ollut osallistujista mielekästä ja se oli auttanut tuomaan esiin omaa tilannetta juuri tällä hetkellä. Kirjeen kirjoittaminen oli saanut osallistujat myös huomaamaan, miten elämässä on paljon myös voimaa antavia asioita juuri sillä hetkellä.

Ohjaajien havainnot ja reflektointi tuottivat tällä kertaa ajatuksen siitä, että vaikka tehtävä itsessään ei ollut onnistunut ja se koettiin osallistujien kesken vaikeana, ei tehtävän tavoite kuitenkaan jäänyt saavuttamatta. Oleellista oli tekemisestä syntyvä keskustelu. Osallistujat sanoittivat hyvin omaa tilannettaan, ja pohtivat yhdessä arjen haasteita mielenterveysomaisena. Yhteinen kokemus oli, että arjen pyörittäminen on paljon omaisen vastuulla, kun toisella ei ole voimavaroja osallistua siihen. Arjesta löydettiin kuitenkin myös paljon voimauttavia asioita, kuten liikunta, musiikki ja pienet omat hetket vaikkapa lehden ja teekupin parissa.

6.4 Neljäs vertaisryhmätapaaminen – Kuvien voimaa

Suunnittelu: Neljännelle kerralle ennakotehtäväksi valittiin unelmointitehtävä, jossa oli tarkoitus pohtia tulevaisuutta (liite 5). Tavoitteena osallistujien ajatusten suuntaaminen tulevaan ja itselle tärkeisiin asioihin, jotka antavat voimaa haastavassa elämäntilanteessa. Neljännellä kerralla tehtävänä oli työstää unelmakartta. Osallistuja sai pohtia itselleen tärkeitä asioita ja sitä, mistä haaveilee ja mitä vielä elämältään haluaa. Kokemusta ja ajatuksia myös jaetaan vertaisryhmässä.

Paremmen tulevaisuuden unelmoinnista ja onnellisuuden ennakoinnista on hyötyä. Onnellisen tulevaisuuden visiointi edistää merkityksellisyyden kokemista ja lisää onnellisuutta. Ihmiset, jotka keskittyvät tulevaisuuden onneen muuttavat myös käyttäytymistään suhteellisesti niin, että tavoitteet ovat helpompia saavuttaa verrokkiolosuhteisiin nähden. Tutkimustulokset ovat johdonmukaisia sen olettamuksen kanssa, että onnellisuusennusteet palvelevat korkeampaa tavoitetta, arjen mielekkääksi kokemista ja sitä että ihmiset keskittyvät toimintaan, joka on tämän tavoitteen kannalta olennaista. (Wijnand A. P. van Tilburg & Eric R. Igoun 2018.)

Toteutus: Neljännelle kerralla suunnattiin katse tulevaisuuteen. Teemana oli Kuvien voimaa. Tehtävänä oli laatia unelmakartta. Ryhmään osallistujat olivat saaneet tuoda mukanaan leikattuja kuvia, tai vaikkapa omia valokuvia. Lisää etsittiin aikakauslehdistä. Osallistujat liimasivat unelmakarttoihin kuvia perheenjäsenistä ja muista arjen tärkeistä asioista. He toivoivat terveyttä ja hyvää vointia itselle ja läheisille. Kartoissa näkyi myös kuvia matkustelusta ja kauniista puutarhoista. (Kuva 4.)



KUVA 4. Unelmakartoissa näkyi matkailua ja kukkien hoitoa.

Havainnointi: Osallistujat kokivat tehtävän vaikeana. Tekniikka itsessään koettiin myös vaikeana, eikä leikkaa ja liimaa -tekniikka ollut osallistujista kiinnostava. Unelmoi koettiin vaikeana. Vertaisryhmätapaamisen alussa osallistujat olivat sitä mieltä, että eivät osaa haaveilla mistään. Osallistujien ajatuksia kohdennettiin siihen, että haaveilun kohteena voi olla ihan tavallisia asioita, joista pitää ja joista saa voimavaroja. Millaisia hyviä asioita toivoo elämäänsä ja millaisista asioista saa voimavaroja arkeen.

Osallistuja kertoi, ettei oikein osaa unelmoida, eikä ole koskaan osannut. Näistä asioista käytiin paljon keskustelua. Läheisen sairastuminen on tuonut elämään paljon huolta ja stressitekijöitä. Niiden poistuminen ja hälvettäminen oli suurin unelma. Itselle ei osattu oikein toivoa mitään. Myös vapauden kaipauksesta keskusteltiin; ajatuksesta, että voisi vain joskus lähteä päämäärättömästi jonnekin, edes hetkeksi. Keskusteluun nousi myös kielteiset tunteet. Oma elämäntilanne koettiin välillä rasakaksi, ja toivottiin taukoa arjesta ja sen hoitamisesta yksin. Tämä nosti osallistujien keskuudessa pintaan myös syyllisyyden tunteita. Vertaisryhmästä löytyi ymmärrystä näille tunteille ja niitä pidettiin inhimillisinä.

Reflektointi: Läheisen sairastuminen ja elämän realiteetit olivat vieneet osittain kyvyn unelmoida, mutta osallistujat kokivat kiitollisuutta elämässään olevista hyvistä ja voimaa tuovista asioista. Kiitollisuuden merkitys elämän kantavana voimana tuli esiin keskusteluissa. Vaikea elämäntilanne voi katkeroitaa, mutta kiitollisuus auttaa pitämään katkeruuden kurissa. Elämässä on myös paljon hyvää.

Unelmointi teemana antoi mahdollisuuden tarkastella myös negatiivisia tunteita. Kun omat unelmat ovat jääneet elämässä taka-alalle, korostuu hyvän ja voimauttavan arjen merkitys. Omat unelmat saattoivat herättää syyllisyyden tunteita, kun arki mielenterveysomaisena koettiin raskaana. Tämän asian käsittelyssä ohjaajien empaattisuuden tärkeys korostui. On tärkeää osoittaa osallistujille, että heidän tunteensa ovat sallittuja; on aivan normaalia ja hyväksyttävää väsyä arjessa. Asioiden esille nostaminen ja sanoittaminen helpotti tunteiden käsittelyä.

Vaikka tehtävä itsessään koettiin vaikeana ja tekniikka ikävystyttävänä, päästiin neljännellä kerralla tavoitteeseen. Osallistujat suuntasivat ajatuksiaan tulevaan ja unelmointi muistutti hyvistä ja voimaannuttavista asioista elämässä. Näiden asioiden ylläpitäminen ja lisääminen elämässä tuottaa hyvinvointia ja voimaantumista. Keskustelu kävi myös negatiivisissa tunteissa ja ajatuksissa omasta jaksamisesta ja sen tuomasta syyllisyydestä. Vaikka tavoite oli positiivisten toiveiden ja unelmien lisääminen elämään, ryhmä selvästi hyötyi myös negatiivisten ajatusten työstämisestä. Keskustelu auttoi osallistujia suhtautumaan itseensä empaattisemmin ja sallimaan myös negatiiviset tunteet. Tämä taas lisää omaa itsetuntemusta ja sen kautta voimaantumista.

6.5 Viides vertaisryhmätapaaminen – Tässä minä olen. Minä olen tässä. Tässä olen minä.

Suunnittelu: Viidennelle kerralle ennakkotehtäväksi valittiin identiteettilaatikon kokoaminen (liite 6). Identiteettilaatikon tavoitteena oli osallistujan oman identiteetin vahvistuminen ja oman elämän näkyväksi tekeminen haastavassa elämäntilanteessa. Myös erilaisten elämänvaiheiden hyväksyminen osaksi omaa elämää ja sen tarinaa on oleellista. Identiteettilaatikkoon kootaan vastauksia kysymyksiin tavaroina. Osallistujat etsivät kodistaan merkityksellisiä tavaroita, esimerkiksi valokuvia, jotka kootaan laatikkoon. Teoriaosuudessa esitetyssä Nicole Brownin (2019) tutkimusartikkelissa identiteettilaatikko nähtiin hyvänä tapana tarkastella omaa elämää vastaamalla kysymyksiin esineiden avulla. Viimeiselle vertaisryhmätapaamiselle identiteettilaatikko tarjosi syvällisen ja erilaisen tavan tarkastella omaa elämää ja antaa tilaa erilaisille ajatuksille. Neljännen kerran lopussa osallistujille jaettiin laatikot kotiin vietäväksi ja täytettäväksi. Viidennellä kerralla laatikoihin katsotaan yhdessä. Viimeisellä kerralla kerätään myös kirjallista palautetta.

Toteutus: Viidennen kerran teemana oli oma identiteetti ja yhteisten vertaisryhmätapaamisten yhteen kokoaminen. Ennakkotehtävänä osallistujat kokosivat kotonaan identiteettilaatikon. Tehtävä oli osallistujille mieleinen. Laatikoihin oli löytynyt valokuvia menneiltä vuosilta, lapsuudesta ja nuoruudesta. Laatikoista paljastui matkamuistoja, lapsuuden kirjoja ja runovihkoja. Tavarat kertoivat pienen tarinan omistajastaan. Laatikoista löytyi paljon kuvia läheisistä ja omista lapsista. Äitiys koettiin ryhmässä merkittävänä identiteetin osana ja myös voimavarana.

Havainnointi: Tehtävä koettiin hyvänä ja voimaannuttavana tehdä. Laatikkojen sisältöjä tutkittiin yhdessä suurella mielenkiinnolla, ja valitut esineet saivat aikaan keskustelua. Vaikka elämä mielenterveysomaisena on välillä kovin raskasta, koettiin että elämässä on paljon asioita, jotka ovat hyvin.

Iloa ja voimaantumista toivat liikunta ja kulttuuri ja ne miellettiin myös vahvaksi osaksi omaa identiteettiä ja sen ilmaisua. Tanssi ja liikkuminen musiikin mukana koettiin hyvin vapauttavana ja iloa tuovana asiana. Kaikki osallistujat kokivat, että luovuus jollain tavalla auttaa heitä sopeutumaan elämässä tuleviin ja oleviin haasteisiin, antaen tilaisuuden tuoda omaa identiteettiään esille ja omaa elämäänsä näkyväksi. Laatikoihin oli löytynyt myös tavaroita, jotka muistuttivat mukavista arkisista asioista, kuten ruuanlaitosta.

Reflektointi: Kun ennakkotehtävä annettiin, osallistujat kokivat sen aluksi vaikeana. Viikon aikana ajatus kuitenkin kypsyi ja tavaroita alkoi löytyä laatikkoon. Alun vaikeuden jälkeen tehtävä osoittautui erittäin mieluisaksi tehdä ja purkaa yhdessä.

Läheisen vakavan sairastumisen koettiin vaikuttaneen myös omaan identiteettiin. Läheisen sairastuminen oli vienyt osittain elämästä kyvyn nauttia ja iloita. Ennen pirskahteleva persoona olikin nyt vakava ja harkitseva. Joitakin asioita oli kuitenkin säilynyt elämässä mukana läpi elämän, ja nämä koettiin erityisen tärkeänä osana omaa identiteettiä. Huolehtijan rooli oli otettu osaksi itseä jo varhaisessa lapsuudessa. Hoiva ja huolenpito koettiin osana omaa identiteettiä, vaikka se välillä on käynyt hyvin raskaaksi. Ottamisen lisäksi huolenpito on antanut myös paljon ja se on koettu myös hyvin luontevaksi rooliksi elämän aikana.

6.6 Palaute ja arviointi

Vertaisryhmätoimintaa arvioitiin sekä ohjaajien itsereflektion kautta jokaisen vertaisryhmätapaamisen jälkeen, että lopuksi miettien kokonaisuutena saavutettuja asioita. Jatkuvalle omalla arvioinnilla oli mahdollisuus kehittää ryhmätoimintaa valmiin toimintarungon ympärillä, tehden tarvittavia muutoksia, kun ohjaajat oppivat tuntemaan ryhmää paremmin.

Osallistujilta pyydettiin suullista palautetta tehtävistä ja ohjauksesta jokaisen vertaisryhmätapaamisen jälkeen. Ryhmätapaamisia kehitettiin saadun palautteen ja itsereflektion perusteella. Spiraalillassa olennaista on jatkuva vuorovaikutus ja reflektiivinen kehittäminen (Toikko & Rantanen 2009, 70), mikä tukee hyvin omaa ammatillista kasvua ja antaa toimeksiantajalle uutta tietoa ryhmän ohjaamisesta. Myös osallistujien kokemukset ryhmän toiminnasta ja ryhmässä kuulluksi tulemisesta, otettiin huomioon jokaisella tapaamiskerralla. Näin pystyttiin muuttamaan toimintatapoja ja kiinnittämään huomiota ryhmän dynamiikkaan seuraavilla vertaisryhmätapaamisilla. Tärkein arviointikriteeri oli se, kokivatko osallistujat päässeensä sisään oman tarinansa tarkasteluun luovien menetelmien, ja vertaistuen kautta ja kokivatko he hyötynensä niistä.

Viimeisellä vertaistukiryhmäkokoontumisella kerättiin palaute. Palaute pyydettiin lomakkeella, jossa oli seitsemän avointa kysymystä (liite 7). Kysymykset koskivat ryhmän sisältöjä, ohjausta ja ryhmän toimintaa. Palautteen perusteella vertaisryhmätapaamiset koettiin kokonaisuudessaan onnistuneeksi prosessiksi. Ryhmän pieni koko koettiin hyvänä asiana, koska silloin omia tunteita ja kokemuksia tuntui turvalliselta jakaa. Ryhmään osallistuminen koettiin mielenkiintoisena ja jaksamista tukevana. Palautteessa ryhmään osallistumista kuvattiin seuraavasti:

”Huomasi ettei ole yksin asioidensa kanssa. Sai vastakaikua ja vertaistukea.”

Osallistujille oli tärkeää saada jakaa sillä hetkellä mielessä olevia ajatuksia ja viikon varrella tapahtuneita asioita ennen varsinaisen toiminnallisen osuuden alkamista. Ryhmä toimi oman identiteetin tarkastelun lisäksi vertaistukiryhmänä, jossa sai tarkastella juuri sillä hetkellä elämässään olevia asioita, tunteita ja muutoksia, purkaa tunteitaan ja saada toisilta lohdutusta. Tämä haluttiin hyväksyä osaksi ryhmän toimintaa, sillä pienen osallistujamäärän vuoksi se oli mahdollista ja osallistujille hyvin tärkeää.

Elämänjanan maalaaminen koettiin helpoksi aloitustehtäväksi, jonka avulla pystyi hyvin hahmottamaan elämäänsä ja pysähtymään sen äärelle. Toinen vertaisryhmätapaaminen Jostain kuuluu musiikkia, koettiin vastausten perusteella ehdottomasti mieleisimmäksi kerraksi sen hienon tunnelman vuoksi ja siitä nousseiden keskustelujen takia. Minun tarinani - vertaisryhmän ohjelma ja menetelmät koettiin kokonaisuudessaan hyväksi ja toimiviksi. Palautteessa ryhmän ohjelmakokonaisuutta kuvattiin seuraavasti:

”Ryhmän ohjelmakokonaisuus oli TÄYDELLINEN. Huippu hyvin kootut aiheet ja menetelmät.”

Toinen ryhmän toimintaan vaikuttanut tekijä oli osallistujien innokkuus ja ennakkoluulottomuus. He kokeilivat rohkeasti luovia menetelmiä. Näin ollen vaihtoehtoisia toteutustapoja ei tarvinnut juuri esitellä tai tuoda ryhmään. Osallistujilla oli mahdollisuus tehdä tehtäviä monella tavalla, mutta he ryhtyivät kokeilemaan ehdotettua toteutustapaa hyvin ennakkoluulottomasti.

Kolmas ryhmän toimintaan vaikuttava asia oli musiikki. Ryhmä koki musiikin hyvin voimakkaana elementtinä ja osa harrasti mm. tanssia. Musiikki oli siis mukana taustalla jokaisella kerralla. Tila koettiin musiikin avulla hyvin rauhoittavaksi ja turvalliseksi. Musiikin avulla osallistujat pystyivät keskittymään omaan prosessiinsa tekemisen aikana.

Yksittäisistä harjoituksista identiteettiilaatikon rakentaminen koettiin ensin haastavana, mutta viikon aikana ajatus kypsyi ja sen tekeminen oli mukavaa ja mielenkiintoista. Harjoitukset koettiin yleisesti hyvin puhutteleviksi:

”Kaikki harjoitukset herättivät pohtimaan syvästi omaa elämää, joka oli tosi tarpeellista ja hienoa.”

Vertaisryhmän antama tuki ja keskustelujen ilmapiiri koettiin välittävänä ja se sai pohtimaan omaa elämää usealta kantilta. Osallistujat kokivat terapeutiksi oman ajan saamisen ja oman elämänsä pohtimisen. Palautteissa ryhmän tukea kuvailtiin seuraavasti:

”Sain tukea ajatukselle, että saan alkaa elää omanlaista elämää.”

”Ryhmän tuki ja keskustelut herättivät pohtimaan omaa elämää usealta kantilta ja myös ymmärtämään oman lapsuuden osuutta nykyelämäni”

”Oli ihana saada ajatella itseään!”

Ryhmän antama vertaistuki koettiin tärkeänä ja kannustavana. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen koettiin voimaannuttavana. Ryhmän toiminta, kuunteleminen ja oman elämänsä jakaminen ryhmässä näyttäytyi osallistujille aitona ja välittävänä.

Neljäs ryhmään vaikuttava tekijä oli tunteiden esiin tuominen ryhmässä. Hyväksyvä ilmapiiri toi mahdollisuuden tuoda ryhmään kaikenlaisia tunteita, myös negatiivisia. Asioita uskallettiin tuoda esille rehellisesti ja ne saivat hyväksyvän vastaanoton. Näin jokainen osallistuja pystyi ryhmässä olemaan oma itsensä omine tunteineen. Tähän auttoi sekä vertaistuki, että ohjaajien omaksuma kannatteleva orientaatio ryhmän ohjauksessa.

Ryhmän ohjaus koettiin luontevaksi ja mukavaksi. Ohjaus oli selkeää ja kannustavaa ja ohjaajat olivat paneutuneet asiaan. Ohjaajat koettiin helposti lähestyttäväksi ja ohjaajia kuvailtiin palautteessa seuraavasti:

”Ryhmän ohjaajat olivat HUIPPUJA, OSAAVIA, YMMÄRTÄVIÄ ja LÄMPIMIÄ, heille oli todella helppoa kertoa omasta elämästään.”

Palautteessa ohjaajille esitettiin kiitoksia. Viimeisellä kerralla osallistujat antoivat myös sanallisella palautteella ymmärtää, että he halusivat lisää samanlaista toimintaa. Ohjaajilta toivottiin kurssille jatkoa. Sanallista palautetta saatiin myös ryhmän voimauttavasta vaikutuksesta ja sen tärkeydestä arjen keskellä. Ryhmästä oli saatu voimaa pimeään syksyyn ja korona -ajan yksinäisyyteen.

Ohjaajat huomasivat joka kerralla tulevansa tavallaan yhä tarpeettomimmiksi ryhmässä. Vertaisryhmätapaamisten edetessä ihmiset tutustuivat toisiinsa ja aloittivat usein hyvin spontaanin keskustelun omasta tilanteestaan. Jokainen luova harjoitus vaati tietysti ohjaajan ohjausta ja neuvontaa, mutta ryhmän dynamiikka muodostui viimeisillä kerroilla hyvin tiiviiksi ja vertaistuelliseksi.

Palautteen perusteella ryhmä oli kokonaisuudessaan onnistunut ja ohjaus oikeanlaista. Osallistujat olivat saaneet ryhmästä sen, mitä lähdimme tavoittelemaan; mahdollisuuden tarkastella omaa elämää ja sen myötä kokea voimaantumista. Ryhmässä osallistujat olivat tulleet kuulluksi ja vertaistuen avulla saaneet elämäänsä iloa ja rohkeutta elää omanlaista elämää.

Palautetta saatiin myös FinFami ry:n työntekijöiltä. He itse olivat paikalla vain ensimmäisellä kerralla, ja silloinkin toisessa huoneessa ohjaamassa etäryhmää. He olivat kuitenkin saaneet osallistujilta hyvää palautetta Minun tarinani - vertaisryhmästä.

7 POHDINTA

Kehittämistyönä tehdyn opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveysomaisille narratiivinen vertaisryhmä, jossa omaa elämää sairastuneen rinnalla tarkastellaan luovien menetelmien avulla. Tavoitteena oli lisätä omaisen voimavaroja ja osallisuuden tunnetta omassa elämässään ja auttaa omaista kertomaan ja jakamaan oma tarinansa. Opinnäytetyömme on ollut meille tekijöille oma henkilökohtainen tarina kohti ammatillista kasvua ja kehitystä. Olemme saaneet oppia kuinka oman työn kautta voi mahdollistaa suuria asioita pienillä teoilla.

Palautteen ja oman havainnointimme ja reflektointimme perusteella saavutimme tavoitteemme. Osallistujat pystyivät tarkastelemaan omaa elämäänsä ja tarinaansa luovien menetelmien avulla. He saivat keskittyä itseensä ja omiin tuntemuksiinsa rauhassa, ja jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan muille samassa elämäntilanteessa oleville. Turvallisessa ilmapiirissä vaikeitakin tunteita oli turvallista käsitellä. Prosessi vahvisti omaa itsetuntemusta ja lisäsi voimavaroja. Käytännön toteutus vahvisti teoriaa, johon olimme perehtyneet.

Narratiivisuus on luonnollinen osa ihmiselämää. Ihminen pyrkii ymmärtämään ja selittämään elämänsä tapahtumia ja luomaan niistä kokonaisuuden. (Malinen 2008, 128–130.) Luovien menetelmien käyttäminen on luonnollinen tapa prosessoida asioita. Kun nämä menetelmät otetaan ammatillisesti käyttöön ja osallistujille annetaan mahdollisuus hyödyntää niitä, voi syntyä kokonaisuus, joka tukee ja auttaa käsittelemään vaikeitakin asioita. Prosessin mahdollistaminen on antanut meille paljon ammatillista pääomaa.

7.1 Kehittämistyön prosessin ja tuotoksen arviointi

Palautteen perusteella osallistujat kokivat voimaantumista ja vertaistuen hyödyt. Oman tarinan äärelle pysähtyminen koettiin tärkeänä. Vertaisryhmätapaamisten jälkeisellä itsereflektoinnilla kehittymme itse ohjaajina paljon. Opimme tunnistamaan ryhmään vaikuttavia ulkoisia ja sisäisiä asioita. Jo ensimmäisellä kerralla huomasimme keskustelun merkityksen ryhmälle. Vaikka avoin keskustelu oli suunniteltaessakin yksi keskeisistä ryhmän tavoitteista, sen merkityksellisyys korostui ryhmän tiivistyessä. Ensimmäisten kertojen jälkeen keskustelun tueksi suunnitelluista korteista ja muista keskustelun aktivoijista luovuttiin, koska niille ei ollut tarvetta.

Kokonaisuudessaan luovien menetelmien valinnat osoittautuivat hyviksi ja perustelluiksi. Luovat menetelmät antoivat uuden tavan lähestyä omaa elämäntarinaa. Narratiivisuuden nostaminen keskiöön luovien menetelmien toteutuksessa tuki hyvin osallistujien oman tarinan kerrontaa ja hahmottamista. Mielestämme se oli luonteva osa koko vertaisryhmäprosessia ja vahvisti narratiivisuuden teorian toteutumista käytännössä.

Narratiivisuus antaa mahdollisuuden osallistujien itsereflektoinnille ja oman tarinan uudelleen muokkaamiselle. Oman tarinan kerronta auttaa näkemään asiat uudella tavalla ja muodostamaan näin uudenlaisen, mahdollisesti positiivisemmän tulkinnan oman elämän vaiheista. (Malinen 2008, 128–130.) Osallistujien oma tarina sai vertaisryhmästä peilin, jonka avulla tarinaa pystyi tarkastelemaan rehelligesti ja avoimesti erilaisista näkökulmista.

Osallistujat kokivat voimaantumista, kun he havaitsivat, etteivät ole kokemuksiensa kanssa yksin. Yhtymäkohtia elämän varrelta huomattiin ja ne nostivat keskusteluun kokemuksen selviytymisestä. Tämä tuli esiin erityisesti, Jostain kuuluu musiikkia -vertaisryhmäkerralla, jossa valittu musiikki kuljetti osallistujat muistelemaan sota-aikaa ja elämää sen varjossa. Tarinoiden sanoittaminen sisältää myös kulttuurisia elementtejä oman elämän ymmärtämiseen, joiden avulla voidaan kytkeytyä yhteiseen narratiiviin, esimerkiksi laulujen sanoitusten avulla (Huhtinen-Hildén & Isola 2019). Keskustelun ja prosessoinnin myötä osallistujat kokivat, että ikävätkin tapahtumat omassa elämässä voi liittää osaksi omaa elämäntarinaa. Oman elämäntarinan hyväksyminen kokonaisuutena lisää hallinnan tunnetta omassa elämässä (Luodemäki ym. 2009, 103). Esimerkiksi ymmärrys omasta lapsuudesta, sen turvattomuudesta ja siitä, että omat vanhemmat ovat tilanteesta huolimatta tehneet siinä hetkessä parhaansa, antoi osallistujille myötätuntoa myös omaa itseään kohtaan. Elämä oivallettiin kokonaisuutena, jossa kaikkien elämänvaiheiden arvostaminen ja niiden liittäminen osaksi omaa elämäntarinaa koettiin tärkeänä ja voimaannuttavana.

Vertaistuki kannustaa, kannattelee ja mahdollistaa kuulluksi tulemisen ilman häpeän tunnetta. Tämä vahvistaa kokemusta voimaantumisesta ja luo lohtua ja toivoa omaan elämäntilanteeseen. (Visan & Harvey 2018, 733–734.) Vertaistuen merkitys tässä ryhmässä asioiden käsittelyyn oli merkittävä. Merkitystä lisäsi, että osallistujat olivat keskenään samaa ikäluokkaa, ja kokemusta voitiin jakaa myös ylisukupolvisuudesta. Kaikkien tehtävien ja harjoitusten tavoitteisiin päästiin nimenomaan vertaistuen kautta, kun omia ajatuksia ja kokemuksia voitiin jakaa samassa tilanteessa olevien kanssa. Pelkästään yksin tehtäviä suorittamalla tähän tulokseen ei olisi todennäköisesti päästy.

Ennakkotehtävillä oli tärkeä merkitys vertaisryhmätapaamisiin valmistautumisessa. Ennakkotehtävät suuntasivat ajatuksia tulevaan teemaan ja mahdollistivat vertaisryhmätapaamisten prosessia. Aiheen äärelle oli helpompi saapua, kun sitä oli saanut pohtia ensin omassa rauhassa. Tällöin yksin tehty ajatustyö ja harjoitus tukivat ja vahvistivat vertaisryhmän keskusteluja ja ohjattuja menetelmiä.

Osallistujat kokivat vertaisryhmätapaamisten teemat ja menetelmät vaihtelevasti. Osa teemoista oli mieleisiä, esimerkiksi menneisyys ja sen muistelu. Musiikki menetelmänä koettiin tutuksi ja turvalliseksi ja moni oli elämänsä varrella oppinut hyödyntämään musiikkia esimerkiksi tunteiden käsittelyssä. Unelmakartta koettiin haastavaksi menetelmäksi, ja leikkaa limaa -tekniikka yksitoikkoiseksi. Haaveilu -teema oli osallistujille vieras. Sana haaveilu aiheutti osallistujissa painetta tavoitella elämäänsä jotakin suurta. Kun ryhmässä pohdittiin yhdessä haaveita ja toiveita, ymmärrettiin, että tavoiteltavat asiat voivat olla hyvinkin pieniä ja tuoda silti elämään paljon iloa ja positiivisuutta. Vertaistuen kautta myös haastavat aiheet saatiin yhdistettyä osaksi prosessia.

Vertaistuen avulla osallistujat löysivät elämästään paljon positiivisia asioita. Ryhmässä havainnoitiin ja nostettiin esiin myös muiden voimavaroja ja arvostettiin kunkin omanlaista suhtautumista elämään. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri kannatteli vertaisryhmätapaamisia, ja ohjaajina saimme myös kannustusta ja hyvää palautetta osaksemme. Sosiaalisen pääoman tärkeys korostui osallistujille, koska korona-aika oli pakottanut vähentämään sosiaalisia kontakteja. Vertaisryhmä antoi myös tässä suhteessa mahdollisuuden uudenslaisiin kontakteihin ja sosiaalisiin tilanteisiin.

Osallistujamäärä jäi puoleen ryhmän enimmäismäärästä, eli kuudesta osallistujasta. Olimme tyytyväisiä osallistujamäärään, koska pieni ryhmä antoi vertaisryhmän toiminnalle sen ominaiset piirteet. Keskustelulle oli tarpeeksi aikaa ja luottamus pienessä ryhmässä oli helppo saavuttaa. Pohdimme, miten täysi ryhmä olisi vaikuttanut ajan käyttöön ja ryhmän keskinäiseen dynamiikkaan. Ryhmään haettiin osallistujia FinFami ry:n asiakaskirjeen kautta. Ryhmän ilmoituksen julkaiseminen myös josain muussa formaatissa olisi saattanut tuoda muutaman osallistujan lisää. Myös houkuttelevampi mainos olisi saattanut tulla kirjeestä paremmin esille.

Ryhmän pieni koko mahdollisti osallistujille paljon aikaa omien asioiden käsittelyyn. Keskustelulle oli runsaasti tilaa ja asioita voitiin pohtia useasta näkökulmasta. Täysi ryhmäkoko olisi muuttanut tilannetta, ja ajankäyttöä olisi pitänyt seurata tarkemmin ja puheenvuoroja jakaa tarkemmin. Nyt vertaisryhmätapaamisten ajallinen ohjaus mahdollisti sen, että aikaa riitti jokaiselle runsaasti ja kertojain vaihdokset tapahtuivat hyvin luonnollisessa rytmissä. Tämä oli pienen ryhmän hyvä puoli. Pohdimmekin, olimmeko yliarvioineet enimmäisosallistujamäärän. Enimmillään neljän osallistujan ryhmäkoko olisi voinut olla sopivampi käytettävissä olevaan aikaan nähden.

Haettaessa osallistujia suljettuun ryhmään oli perusteltua kohdentaa mainonta vain toimeksiantajan FinFami ry:n asiakaskuntaan, eikä lähteä hakemaan osallistujia muita reittejä, koska aihe on sensitiivinen. Oli hyvä, että FinFami ry:n palvelut olivat jo osallistujien tiedossa, jos vertaisryhmässä käsitellyt asiat olisivat nostaneet esiin tarvetta henkilökohtaiselle tuelle ja keskustelulle. Ryhmätapaamisten alussa osallistujille esiteltiin mahdollisuus saada tukea ja keskusteluapua FinFami ry:n omaistyöntekijöiltä.

Pohtiessamme ryhmään osallistujia mietimme myös millaiset ihmiset osallistuvat vertaisryhmien toimintaan. Asiakkaiden elämäntilanteet ovat erilaisia ja heidän läheistensä sairastumisprosessit eri vaiheissa. Joku voi kokea tarvetta jakaa omaa kokemustaan vertaisen kanssa hyvin pian läheisen sairastuttua. Toiselta voi viedä vuosia, että uskaltautuu ryhmiin ja jakamaan kokemustaan muille. Häpeän tunne voi olla tarpeettoman voimakas, ja estää avoimen keskustelun asiasta. Läheisten tuki ja hyväksyntä hälventävät häpeän tunnetta. Osallistujan persoona vaikuttaa myös haluun osallistua ryhmätoimintaan. Ulospäin suuntautunut persoona saa ryhmästä voimaa, kun taas introvertille ryhmään osallistuminen voi olla itsessään iso sosiaalinen kynnyks. Henkilökohtainen omaistyö voi olla tällöin sopivampi vaihtoehto.

Ongelmien keskellä ihmisyyteen kuuluva voimavara, luova ongelmanratkaisukyky, saattaa kadota. Luova ryhmätoiminta voi auttaa sen palauttamisessa antaen uusia näkökulmia. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.) Kaikki eivät koe luovia menetelmiä kuitenkaan itselleen sopiviksi. Tähän liittyy usein mielikuva, että menetelmien toteuttaminen vaatisi toteuttajalta suuria taiteellisia lahjoja. Hienoa lopputulosta tärkeämpi luovissa menetelmissä on itse prosessi. Tässä ryhmässä luovat menetelmät otettiin hyvin vastaan ja osallistujat ymmärsivät, että menetelmät olivat apukeino tavoitteiden saavuttamiseen mutta eivät itse ryhmän tarkoitus.

Prosessia arvioidessamme pohdimme myös, olivatko arviointikeinomme riittäviä. Mielestämme olivat. Oli perusteltua, että kirjallista palautetta pyydettiin vain viimeisellä vertaisryhmätapaamisella.

Jatkuva kirjallisen palautteen kerääminen olisi vienyt aikaa vertaisryhmätapaamisten muulta toiminnalta ja tärkeäksi koetulta keskustelulta. Nyt vertaisryhmätapaamiset oli rauhoitettu harjoituksen tekemiseen ja siihen liittyvään keskusteluun. Lopussa ajatukset suunnattiin ennakkotehtävänannon kautta seuraavaan kertaan. Vertaisryhmätapaamisten lopussa annettu suullinen palaute ja ryhmän toiminnan havainnointi kuitenkin auttoi riittävästi meitä ohjaajina reflektoimaan toimintaamme ja vertaisryhmätapaamisten toteutusta. Viimeisellä ryhmätapaamisella pyydyttyä kirjallisessa palautteessa oli kuitenkin mahdollisuus antaa palautetta niin yksittäisistä kerroista kuin kokonaisuudesta.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisiä näkökulmia tulee arvioida monessa suhteessa. Ohjasimme mielenterveysomaisten ryhmää, joten oli tärkeää kohdata ryhmään osallistujat kunnioittavasti, kuunnellen, tukien ja osallistujien itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Noudatimme työssämme sosiaalialan ammatteettisiä periaatteita, joihin keskeisesti kuuluvat sosiaalinen oikeudenmukaisuus, ihmisarvo ja ihmisoikeudet. Osallisuus ja sen edistäminen sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ovat sosiaalialan ammatillisuuden perusarvoja ja ohjasivat vahvasti myös toimintaamme tässä opinnäytetyössä. (Talentia 2017, 7.)

Aiheemme oli jo itsessään sensitiivinen, kun on kyse ryhmään osallistujien elämästä ja kokemuksista läheisen sairastaessa. Tällöin vaaditaan sensitiivistä otetta niin ryhmänohjaukseen kuin osallistujien kohtaamiseen. Ryhmään oli ennakoilmoittautuminen, mutta osallistujat saivat vapaasti päättää yksittäisiin kertoihin osallistumisesta. Toivoimme kuitenkin, että ryhmään ilmoittautuneet sitoutuisivat osallistumaan kaikkiin viiteen kertaan, jotta asioiden prosessityöstäminen olisi mahdollista. Minun tarinani -vertaisryhmä oli suunniteltu kokonaiseksi prosessiksi.

Ryhmän aloituskerralla sovimme ryhmän yhteisistä säännöistä, kuten vaihtolovelvollisuudesta ja poisoloista ilmoittamisesta. Yhteiset säännöt tuovat turvallisuuden tunnetta, kun jokainen tietää kuinka ryhmässä toimitaan. Ryhmään osallistujille annettiin myös mahdollisuus ja toimintaohjeet yksilöohjaukseen hakeutumisesta, mikäli vertaisryhmätapaamisten aikana tällainen tarve ilmenisi.

Toimeksiantajan kanssa oli sovittu, että ryhmä kokoontuu FinFami ry:n Kuopion tiloissa. Tiloissa toimijoille oli selkeät ohjeet terveysturvallisuuden noudattamisesta. Tämä otettiin huomioon ryhmän toiminnassa ja suunnittelussa.

Sitouduimme noudattamaan työssämme myös hyvää tutkimusetiikkaa ja hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tähän pyrimme muun muassa käyttämällä työssämme laadukkaita lähteitä ja noudattamalla asianmukaisia lähdemerkintöjä. Luotettavuuden takaamiseksi noudatimme soveltuvilta osin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia (Arene ry 2020.)

Neuvottelussa toimeksiantajan kanssa selvisi, ettemme tarvitse tutkimuslupaa ryhmään osallistuvilta emmekä FinFami ry:ltä. Tämän tarkistimme myös eettisistä suosituksista. Työssämme ei tutkita ihmistä, vaan tutkimuskohteena on vertaisryhmän suunnittelu ja toteutus (Arene ry 2020). Toimeksiantajalla oli kokemusta samantapaisten opinnäytetöiden toteuttamisesta, joten luotimme myös heidän antamaansa käytännön tietoon. Sovimme, että toimeksiantaja lähettää mainosmateriaalin sähköisellä jäsenkirjeellä ja ottaa vastaan ilmoittautumiset saapumisjärjestyksessä. Siten meillä ei ollut

tarvetta käsitellä osallistujien henkilötietoja, joten emme tarvinneet tietosuojaselostetta ja suostumusta henkilötietojen käsittelyyn.

Työmme lähtökohtana toimivat myös toimeksiantajamme arvot. FinFami ry:n arvoja ovat inhimillisyys, yhdenvertaisuus, avoimuus ja luotettavuus (Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry, julkaisuaika tuntematon.) Pyrimme vertaisryhmätapaamisia suunnitellessamme ja toteuttaessamme toimimaan näiden arvojen mukaisesti. Kunnioitimme ja arvostimme toimeksiantajan vankkaa osaamista omaistyön parissa. Olimme ensin innokkaina markkinoimassa ryhmäämme nimellä ”Miten minun tarinani voisi muuttua?”. Olimme innoissamme muutosteemasta. Toimeksiantajan mielestä muutos teemana olisi asiakkaista ehkä hieman pelottava. Kaikki eivät välttämättä kaipaa elämäänsä muutosta vaan empatiaa ja kokemuksen jakamista. Tämä keskustelu auttoi meitä ymmärtämään omaistyön perustan. Sitä tehdään omaisen ehdoilla ja hänen tarpeitaan kuunnellen. Ryhmän nimi muuttui Minun tarinani- ryhmäksi ja muutoksen tarve uteliaisuudeksi tarkastella omaa elämää eri näkökulmista. Vastaavanlaista ryhmää ei FinFami ry:llä ole aikaisemmin toteutettu.

Käytimme opinnäytetyöraportissamme kuvia Minun tarinani -ryhmän osallistujien teoksista. Osallistujilta kysyttiin lupa kuvien käyttöön opinnäyteyössä. Kaikista luovien menetelmien teoksista emme julkaisseet raportissamme kuvia, sillä ne sisälsivät hyvin henkilökohtaisia asioita. Osassa teoksia oli osallistujan tunnistamiseen vaikuttavia asioita kuten esimerkiksi valokuvia, ja näitä emme kuvanneet.

7.3 Ammatillinen kasvu

Ryhmänohjaajina saimme kehittää ohjaustaitojamme. Kohtasimme paljon suuria tunteita. Nämä tunteet olivat voimakkaasti ja avoimesti läsnä jo ensimmäisellä toimintakerralla. Tämä yllätti ja sai meissä itsessämme aikaan aluksi myös hämmennyksen ja avuttomuuden tunnetta. Osasimme kuitenkin kohdata suuretkin tunteet empaattisesti ja ammatillisesti. Omat tunteet pysyivät taka-alalla, kun keskityimme aktiivisesti kuuntelemaan osallistujia. Fokus pysyi koko ajan osallistujissa ja heidän kokemuksissaan, joihin vastasimme empatialla ja tilannetta kannattelemalla. Koko prosessin ajan meillä oli tarvittaessa toimeksiantajan tuki ja konsultointiapu käytössämme. Kävimme keskustelun tunteiden aiheuttamasta huolesta ja se varmisti, ettei voimakkaista tunteista tarvinnut olla huolissaan. Osallistujilla oli myös mahdollisuus saada tukea omiin asioihinsa yksilöohjauksen avulla, jos ryhmän tukea ei koettu riittäväksi.

Kannattelevan orientaation omaksuminen osaksi ryhmän ohjaamisen taitoa auttoi meitä ohjaajia kannattelemaan ryhmää vaikeissakin tilanteissa. Kannatteleva orientaatio sopii erityisesti tunnepitoisten asioiden käsittelyyn ja vertaistukiryhmien ohjaamiseen. Ohjaajan tärkein työkalu on hyväksyvä ja läsnä oleva olemus ja toiminta. Tunteiden vastaanottaminen, kerääminen ja sanoittaminen on myös tärkeää, jotta osallistujien ei tarvitse kannatella tilannetta, eikä pohtia, mitä seuraavaksi tapahtuu. (Vehviläinen 2020. luku 7.) Useammalla kokoontumiskerralla osallistujat liikutuivat kyyneleihin saakka. Se ei kuitenkaan vaikuttanut ryhmän toimintakykyyn, vaan vaikeistakin tunnetiloista päästiin pois rauhallisella ja hyväksyvällä ilmapiirillä. Me ohjaajat pyrimme omalla rauhallisuudellamme ja läsnä olemisellamme luomaan tilan, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja. Sanoittaminen

toimi hyvänä rauhoittamisen välineenä, ja vertaistuen avulla osallistujat saivat toisiltaan lohdutusta vaikealla hetkellä.

Pohdimme opinnäytetyötä tehdessämme paljon omaa rooliamme. Kuinka paljon voimme sosionomikoulutuksellamme ohjata tunnetyöskentelyä? Opintojemme aikana olemme useaan kertaan mietti-neet, miten pitkälle tunnetyöskentelyä voidaan sosionomina viedä. Sosionomi ei voi toimia terapeut-tina, mutta varotaanko tunteiden kanssa työskentelyä jopa liikaa sosionomin työssä? Oman koke-muksemme pohjalta voimme ajatella, että hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä tunteiden tunte-minen, sanoittaminen ja refleктоiminen on turvallista toteuttaa. Tunteiden takana olevia traumoja emme voi syvällisesti käsitellä, koska siihen koulutuksemme ei riitä. On ammattietiikan mukaista tuntea työnsä vastuut ja velvoitteet. Pitää tietää mitä voi tehdä ja mihin omat taidot ja ammatti-nimikkeen tuomat valtuudet riittävät. Asiakkaan turvallisuus on meidän ammattilaisten vastuulla.

Tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja hyväksyminen on merkittävä osa ihmisen kokonaisval-taista hyvinvointia, ja tähän asiaan voimme sosionomeina olla vaikuttamassa. Erityisen paljon raskai-den elämäntilanteiden aiheuttamien tunneryöppyjen käsittelyssä osallistujan oloa helpottaa vertaisen antama tuki ja lohtu. Oli ilo huomata, kuinka ryhmässä osallistujat voimaantuivat saadessaan purkaa ja sanoittaa vaikeita tunteita, kuten surua tai jopa voimakasta vihan tunnetta. Se että tunteille on tilaa ja lupa tulla nähdyksi auttaa ihmistä käsittelemään koko elämänsä tarinaa, ja vaikeatkin ajat liittyvät vähitellen osaksi omaa elämäntarinaa. Kun vaikeat tunteet on lupa tuntea ja näyttää, ne ei-vät käänny kokijaansa vastaan.

Pohdimme että usein esimerkiksi uupumuksen taustalla voi olla tunteita, joiden käsittelylle ja purka-miselle ei ole ollut mahdollisuutta. Tunnetyöskentelyssä on tärkeää varmistaa myös, että osallistujilla on mahdollisuus käsitellä työskentelyssä nousevia tunteita ja ajatuksia myös ryhmän ulkopuolella. Vakava uupumus tai masennus vaatii aina ammattilaisen apua ja hoitoa. Sosionomeina meidän tulee osata tunnistaa näitä asioita ja ohjata asiakasta saamaan tarvitsemaansa apua.

Opinnäytetyötä tehdessämme kehityimme ammatillisesti usealla osa-alueella. Peilatesamme omaa osaamisen kehittymistä sosiaalialan kompetensseihin, kehitystä tapahtui erityisesti sosiaalialan asia-kastyön osaamisen alueella. Yksilöiden kasvun ja kehityksen tukeminen vahvistui. Kehityimme myös erilaisten teoreettisten työorientaatioiden ja menetelmien käyttäjinä ja osaamme soveltaa niitä myös jatkossa asiakastyöhön. Kykymme arvioida omaa työtämme kehittyi jatkuvasti itsereflektion kautta.

7.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Osallistujilta tulleen palautteen perusteella ryhmän prosessi saavutti tavoitteemme. Osallistujat koki-vat voimaantumista ja pystyivät harjoitusten ja vertaistuen avulla saamaan omaan elämäänsä iloa, toivoa ja kokemuksen että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä. Voimme todeta tavoitteista tä-män perusteella myös sen, että olimme onnistuneet niiden asettamisessa. Koska tavoitteet saavutet-tiin, ne olivat realistisia ja oikein mitoitettuja.

Osallistujat kokivat, että vertaisryhmä auttoi heitä saamaan ajatuksia omaan elämäänsä. He kokivat saaneensa luvan ajatella itseään. Tämän perusteella pohdimme, että tällainen lyhyt, intensiivinen, kurssimuotoinen ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä voisi toimia hyvänä interventiona usealle mielenterveysomaiselle. Omaistyöntekijöillä voisi olla mahdollisuus yksilötyössä kartoittaa tilannetta

ja ohjata mielenterveysomaisia ryhmään, kun aika olisi oikea ja toipuminen sellaisessa vaiheessa, että oman elämän tarkastelusta luovin menetelmin voisi olla hyötyä. Alkuvaiheen shokkiin ja asian hyväksymiseen omaiset tarvitsevat vahvaa tukea ja käytännön tietoa arjesta sairastuneen kanssa. Kuitenkin ajan kuluessa voi omainen helposti unohtaa oman elämänsä, toiveet ja tarpeet, kun arki mielenterveyskuntoutujan omaisena on asettunut uomiinsa. Tällaisessa tilanteessa luovia menetelmiä hyödyntävä vertaisryhmä voisi auttaa oman elämän pohtimisessa. On kuitenkin muistettava, että erilaiset ihmiset hyötyvät erilaisista tuen muodoista.

Ryhmän teemat toimivat valmiina konseptina vertaisryhmän toiminnalle. Menetelmät ovat myös sovellettavissa ja muutettavissa. Menneisyyttä voi tarkastella vaikkapa identiteettilaatikon avulla, kun poimii sinne esineitä menneisyydestään. Identiteetin tutkiskeluun sopii myös unelmakartan tyylinen kuvakollaasi. Tavoitteisiin pääsemiseksi on osattava tunnistaa jokaisen ryhmän toimintaan vaikuttavat asiat. Jokainen ryhmä on yksilöllinen ja toimii omalla tavallaan. Tämän tukemiseksi ohjaajien tulisi pystyä refleктоimaan omaa toimintaansa sekä osata huomioida ryhmään vaikuttavia tekijöitä monipuolisesti.

Minun tarinani -ryhmä on hyödynnettävissä myös muiden asiakasryhmien kanssa niin omaistyössä kuin muussa vertaisryhmätoiminnassa. Jos asiakasryhmän toimintakyky mahdollistaa ryhmätoimintaan osallistumisen ja sitoutumisen tapaamisiin, on mallin hyödynnettävyys hyvinkin laaja. Mielenterveyskuntoutujat voisivat hyötyä oman elämän tarkastelusta uusin ja erilaisin keinoin. Pohdimme, että esimerkiksi päihdeomaiset voisivat hyötyä tämän tyyppisestä ryhmätoiminnasta, koska usein myös heidän tilanteensa on kuormittunut ja he voivat kokea sivuuttavansa oman elämänsä kokonaan. Ryhmätoimintamallia olisi mahdollista kehittää pidemmäksi kokonaisuudeksi tai esimerkiksi suunnitella Minun tarinani -ryhmän jatkokurssi uusin teemoin ja harjoituksin.

LÄHTEET

- Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Pdf-tiedosto. Julkaistu 9.1.2020. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382> Viitattu 22.4.2022
- Brown, Nicole 2019. Identity boxes: using materials and metaphors to elicit experiences. *International journal of social research methodology* 2019, VOL. 22, NO. 5, 487–501. <https://doi.org/10.1080/13645579.2019.1590894> Viitattu 9.8.2021.
- Cobb, Rebecca A & Negash, Sesen F 2010. Altered Book Making as a Form of Art Therapy: A Narrative Approach. *Journal of Family Psychotherapy*, 21:54–69. 10.1080/08975351003618601 Viitattu 15.5.2021.
- Eufami 2020. EUFAMI mielenterveysomaistutkimus, Keskeiset tulokset perustuen raporttiin the Value of Caring. <http://eufami.org/wp-content/uploads/2021/05/cost-of-caring-findings-finnish.pdf> Viitattu 16.5.2021.
- Huhtinen-Hildén, Laura & Isola, Anna-Maria 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13, Huhtikuu 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 21.5.2021.
- Ikola, Tuija, Karkiainen, Suvi, Ristolainen, Salla & Soukka, Juho 2020. Toipumis-orientaatio omaistyössä – miten tuemme omaisen toipumista? *Labyrintti-lehti* 3/20, 32–33. <https://read.epaper.fi/6080/7Buolmn3> Viitattu 16.5.2021.
- Karjalainen, Anna Liisa 2019. Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Karjalainen, Anna Liisa (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 101–139.
- Kennedy, Hamilton 2019. Narrative practice and peer support. *The international journal of narrative therapy and community work*, 2019, No.4.42–49 Viitattu 15.5.2021.
- Laki omaishoidon tuesta 2005/937. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937> Viitattu 6.9.2021.
- Luodemäki, Sanna, Ray, Kaija & Hirstiö-Snellman, Paula 2009. Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.
- Malinen, Tapio 2008. Luova tila, ratkaisukeskeisestä ja narratiivisesta työvävasta. Helsinki: Lyhyt terapiainstituutti Oy.
- Malyn BO, Thomas Z, Ramsey-Wade CE 2020. Reading and writing for well-being: A qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group. *Couns Psychother Res.*2020; 20:715–724. <https://doi.org/10.1002/capr.12304> Viitattu 14.9.2021.
- Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami julkaisuaika tuntematon. Tietoa yhdistyksestä. Mielenterveysomaisten keskusliiton FinFami. Saatavissa: <https://finfami.fi/tietoa-yhdistyksesta/> Viitattu 6.6.2021.
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Puhronen, Merja, Nissi-Onnela, Sirkka & Malmi, Maria 2011. Mitä omaishoito on? Teoksessa Kaivolainen, Merja, Kotiranta, Tuija, Mäkinen, Erkki, Purhonen, Merja & Salanko-Vuorela, Merja (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Duodecim, 12–23.

Rankanen, Mimmu 2016. The visible spectrum. Participants' experiences of the process and impacts of art therapy. Väitöskirja. Aalto-yliopisto. <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/23533/isbn9789526069210.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 13.9.2021.

Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry julkaisuaika tuntematon. Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry. <https://www.omary.fi/tietoa-yhdistyksesta/> Viitattu 6.5.2021

Ståhlberg, Leena 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Särkämö, Teppo, Tervaniemi, Mari, Laitinen, Sari, Forsblom, Anita, Soini, Seppo, Mikkonen, Mikko, Autti, Taina, Silvennoinen, Heli M, Erkkilä, Jaakko, Laine, Matti, Peretz, Isabelle & Hietanen, Marja 2008. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, Volume 131, Issue 3, March 2008, Pages 866–876. <https://doi.org/10.1093/brain/awn013> Viitattu 14.9.2021.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Verkkojulkaisu. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/> Viitattu 6.4.2022.

THL 2020. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki> Viitattu 16.5.2021.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopisto-paino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkojulkaisu. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Viitattu 6.4.2022.

Vehviläinen, Sanna 2020. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. 4. painos. Helsinki: Gaudamus.

Visan, Bharat & Harvey, Carol 2018. Mental health carers' experiences of an Australian Carer Peer Support program: Tailoring supports to carers' needs. *Health Soc Care Community*. 2019; 27:729–739. <https://doi.org/10.1111/hsc.12689> Viitattu 8.8.2021.

Wijnand A. P. van Tilburg & Eric R. Igoun 2018. Dreaming of a Brighter Future: Anticipating Happiness Instills Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*; Dordrecht Vol. 20, nro 2, 2019: 541-559. 10.1007/s10902-018-9960-8 Viitattu 14.9.2021.

LIITE 1: VERTAISRYHMÄTAPAAMISET

Vertaisryhmäkerrat

1. Kerta tutustuminen Tutustumista ja tunteiden tuulia.

- Ryhmän säännöt -> vaitiolo, luottamus, jokainen saa jakaa sen mitä itse tahtoo...
- Kerro itsestäsi, esittäytyminen. Kortit apuna
- Tunne maalaus. Maalaa oma elämänjana tai merkityksellinen aikakausi, hetki. Mieti omaa elämän tarinaa. Mitä tunteita mitkäkin elämän vaiheet ovat pitäneet sisällään, minkä värisinä näet nämä tunteet ja vaiheet. Maalaa vapaasti sormiväreillä mielikuviasi. Jos maalaaminen tuntuu haastavalta ja vieraalta, voi elämänjanaa hahmotella perinteisin keinoin, kynällä ja kirjoittamalla. Mutta ehkä uskaltaisit kokeilla maalausta?

Ennakkotehtävä seuraavalle kerralle:

Musiikki vie muistoihin ja on usein erottamaton osa myös omaa elämäntarinaa. Ennakkotehtävänä kuuntele monipuolisesti haluamaasi musiikkia omasta historiastasi (lapsuus, nuoruus, tärkeät hetket, voi olla myös lähihistoria) ja valitse yksi kappale minkä itse haluat jakaa muulle ryhmälle. Kappale kuunnellaan yhdessä ja saat kertoa, miksi se on sinulle merkityksellinen/ miksi valitsit sen. Onko siinä tärkeää sanat, melodia, rytmi, liittykö siihen jokin tärkeä tarina sinun menneisyydestäsi, jotain tärkeää minkä haluat nostaa esiin vai onko se yksinkertaisesti lempimusiikkiasi aiemmalta elämän jaksoltasi.

2. Historia, Menneisyys, Jostain kuuluu musiikkia.

- Musiikki kappale, joka kertoo menneisyydestäsi. Kuunnellaan jokaisen kappale vuorollaan ja jokainen voi kertoa miksi valitsi kyseisen kappaleen jaettavaksi ja voidaan yhdessä keskustella kappaleiden herättämistä ajatuksista ja tunteista.

Ennakkotehtävä seuraavalle kerralle:

Kirje. Kirjoita kirje jollekin. Kerro kirjeessä kuulumisiasi. Voit kirjoittaa kirjeen olemassa olevalle ihmiselle, vanhalle ystävälle tms. ja myös lähettää sen hänelle oikeasti myöhemmin, jos haluat. Tai voit kirjoittaa kirjeen jollekin jo edesmenneelle henkilölle tai ihmiselle, jota et voi enää tavata. Kirjeen voit osoittaa myös omalle läheisellesi, vaikka et haluaisikaan antaa kirjettä hänelle luettavaksi. Tärkeintä on, että saat kirjeessä oman äänesi kuuluviin ja voit purkaa siihen omaa oloasi, tunteitasi ja ajatuksia, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Kirjettä ei tarvitse lukea ryhmässä ääneen, vaan pohditaan yhdessä sitä, millaista oli kirjoittaa kirjettä, kenelle sen kirjoitit ja mitä kirjeestä nousi esiin sellaista, mitä haluaisit ryhmän kanssa jakaa tai pohtia. (Annetaan osallistujille kotiin mukaan kirjepaperia, näin tehtävä konkretisoituu)

3. Nykyhetki, Sanojen kertomaa

Runo Kirjoita kirjeestä nousseista asioista runo. Se voi olla riittelyä, tajunnanvirtaa, haiku tai mikä vaan runon muoto ja mitta. Jos itse runon kirjoittaminen tuntuu hankalalta, kokeile tussirunoa. Valitse lehdistä artikkeli tai sen pätkä ja yliviivaa mustalla tussilla sanat, jotka eivät kuulu runoosi. Jäljellä olevat sanat muodostavat tarinan, runon. (Tehdään malliksi yksi tussiruno). Varataan kerralle mukaan myös kirjekuoria ja postimerkkejä, jos joku haluaa lähettää kirjeen. Voidaan pohtia yhdessä myös lähettämistä.

Ennakkotehtävä seuraavalle kerralle: Pohdi omia unelmiasi ja mitä tulevaisuudelta haluat. Voit kirjoittaa asioita ylös, tai vaan pohdiskella ja mutustella asiaa vaikkapa aamukahvin lomassa. Ensi kerralla unelmoidaan!

4. Tulevaisuus Mitä minä haluan? Kuvien voimaa

Millaista asioista sinä unelmoit? Millaisilla asioilla sinä haluaisit tarinasi tulevaisuudessa täyttää? Mitkä ovat juuri sinun unelmiasi?

Tehdään unelmakartta, leikaten kuvia ja sanoja lehdistä tai piirtäen, kirjoittaen. Pohdi unelmakartan muotoa, voisiko se olla puu, pilvi tai vaikkapa vene?

Jos perinteinen unelmakartta on tehty jo liian monta kertaa ja olet siihen kyllästynyt, piirrä tai maalaa oman tulevaisuutesi polku. Mitä siellä näkyy?

Ennakkotehtävä seuraavalle kerralle:

Identiteetti laatikko. Luodaan identiteetti laatikko, jossa on itselle tärkeitä asioita. Laatikkoon kootaan vastaukset kysymyksiin esineinä. Ne voivat olla esim. Valokuvia, erilaisia esineitä, asioita, voi olla myös luonnon materiaaleja valinta on vapaa. Voit myös halutessasi koristella laatikon.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin esinein.

Kuka minä olen?

Mistä minä tulen?

Mihin olen menossa?

Mistä minä pidän?

Mitä haluan kantaa mukani?

Mistä haluan luopua?

5. Kerta. Tässä minä olen. Minä olen tässä. Tässä olen minä.

Viimeisellä kerralla käydään laatikot läpi, kukin kertoo ja esittelee sen mitä haluaa. Laatikkojaan voi myös viimeisellä kerralla viimeistellä. Millaista oli koota laatikkoa?

Jutellaan ja puhellaan pienestä matkasta, jonka yhdessä teimme. Jäikö mitään käteen?

Kerätään palaute.

LIITE 2: MAINOSTEKSTI

Minun tarinani -ryhmä***** Kuopiossa

Haluatko tarkastella ja pohtia omaa elämäsi tarinaa uusin keinoin?

Minun tarinani -ryhmä koostuu viidestä tapaamista, jossa on mahdollisuus käsitellä ja jakaa omaa elämää luovien menetelmien avulla. Kirjoittamalla, musiikin avulla, piirtäen ja maalaten, jokainen tyyliään ja tavallaan, ilman kritiikkiä ja suorituspaineita. Sinä luot oman elämäsi, oman polkusi. Mitä voisit ottaa mukaan historiastasi? Mikä on hyvää tänään? Mihin suuntaan haluat tulevaisuudessa kulkea? Millaista tarinaa haluat edistää ja elää?

Suljetussa ryhmässä jokainen voi jakaa omaa tarinaa haluamansa verran. Ryhmä on osa ohjaajien Kaisa Bergin ja Mirva Kaarakaisen, sosionomiopiskelijoiden (Savonia AMK) opinnäytetyötä. Ryhmään mahtuu kuusi henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Lähdetään yhdessä mielenkiintoiselle matkalle, jokainen omalla polullaan!

Ryhmä kokoontuu torstaisin ***** klo 17–19 yhdistyksen toimistolla, Asemakatu 16. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 27.9. mennessä toiminnanjohtaja Tiina p. *** ** tai tiina.puranen@omary.fi

LIITE 3: ENSIMMÄINEN ENNAKKOTEHTÄVÄ

Jostain kuuluu musiikkia.

*Musiikki vie muistoihin ja on usein
erottamaton osa myös omaa
elämäntarinaa.*



*Ennakkotehtävänä kuuntele monipuolisesti haluamaasi musiikkia
omasta historiastasi (lapsuus, nuoruus, tärkeät hetket, voi olla
myös lähihistoria).*

*Valitse yksi musiikkikappale minkä itse haluat jakaa muulle
ryhmälle.*

*Kappale kuunnellaan yhdessä ja saat kertoa, miksi se on sinulle
merkityksellinen/ miksi valitsit sen.*

*Onko siinä tärkeää sanat, melodia, rytmi? Liittyykö siihen jokin
tärkeä tarina sinun menneisyydestäsi, jotain tärkeää minkä
haluat nostaa esiin?*

*Vai onko se yksinkertaisesti lempimusiikkiasi aiemmalta elämän
jaksoltasi mistä tulee sinulle hyvä mieli ja olo. Valinta on vapaa ja
sinun.*

Antoisia musiikin kuuntelu hetkiä.



LIITE 4: TOINEN ENNAKKOTEHTÄVÄ



Kirje.



Kirjoita kirje jollekin. Kerro kirjeessä kuulumisiasi.

Voit kirjoittaa kirjeen olemassa olevalle ihmiselle, vanhalle ystävälle tms. ja myös lähettää sen hänelle oikeasti myöhemmin, jos haluat.

Tai voit kirjoittaa kirjeen jollekin jo edesmenneelle henkilölle tai ihmiselle, jota et voi enää tavata.

Kirjeen voit osoittaa myös omalle läheisellesi, vaikka et haluaisikaan antaa kirjettä hänelle luettavaksi.

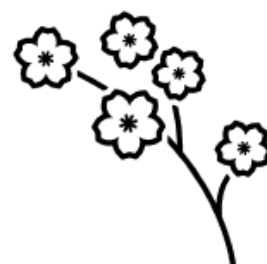
Tärkeintä on, että saat kirjeessä oman äänesi kuuluviin ja voit purkaa siihen omaa oloasi, tunteitasi ja ajatuksia, niin positiivisia kuin negatiivisiakin.

Kirjettä ei tarvitse lukea ryhmässä ääneen, vaan pohditaan yhdessä sitä, millaista oli kirjoittaa kirjettä, kenelle sen kirjoitit ja mitä kirjeestä nousi esiin sellaista, mitä haluaisit ryhmän kanssa jakaa tai pohtia.

Hyviä kirjoitus hetkiä omassa rauhassa



LIITE 5: KOLMAS ENNAKKOTEHTÄVÄ

*Unelmointia*

Pohdi omia unelmiasi.

Mitä tulevaisuudelta haluat?

Millaista asioista juuri sinä unelmoit?

Mitkä ovat juuri sinun unelmiasi?

Millaisilla asioilla sinä haluaisit tarinasi tulevaisuudessa täyttää?

Asiat voivat olla pieniä, suuria ja kaiken kokoisia. Konkreettisia asioita tai vaikka mielen maisemia.

Mitkä asiat saavat sinut iloiseksi?

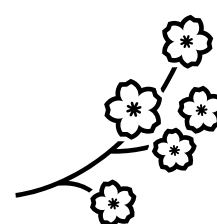
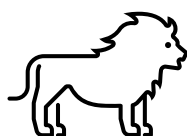
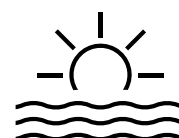
Mistä pidät ja nautit?

Mitkä ovat omia voimavarojasi ja parhaita puoliasi, asioista missä olet hyvä ja asioita, jotka saavat sinut jaksamaan?

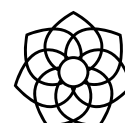
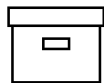
Voit kirjoittaa asioita ylös, tai vaan pohdiskella ja mutustella asiaa vaikkapa aamukahvin lomassa.

Halutessa voit leikellä silmiin osuvia kuvia, sanoja yms. lehdistä, jotka liittyvät unelmiisi ja ottaa ne mukaan seuraavalle ryhmä kerralle.

Ensi kerralla unelmoidaan yhdessä!



LIITE 6: NELJÄS ENNAKKOTEHTÄVÄ



Iden titeetti laatikko.

Saat mukaan laatikon, josta saat luoda ikimuistoisen iden titeetti laatikkosi, jossa on itselle tärkeitä asioita.

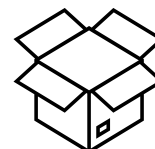
Tehäväsi on koota laatikkoon vastaukset kysymyksiin esineinä.

Esineet voivat olla esim. valokuvia, erilaisia esineitä, asioita, voi olla myös luonnon materiaaleja kiviä oksia, valinta on vapaa koska vain sinä tiedät mitkä asiat kuuluvat laatikkoosi kuvaamaan vastauksiasi ja mitkä ovat osia elämäsi tarinaa. Voit myös halutessasi koristella laatikon, mielestäsi mukaan.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin esinein ja asioin.

- ❖ Kuka minä olen?
- ❖ Mistä minä tulen?
- ❖ Minä olen menossa?
- ❖ Mistä minä pidän?
- ❖ Mitä haluan kantaa mukani?
- ❖ Mistä haluan luopua?

Viimeisellä kerralla laatikkoaan voi myös halutessaan vielä viimeistellä. Silloin käydään laatikot myös läpi, kukin kertoo ja esittelee sen mitä haluaa.



LIITE 7: PALAUTELOMAKE

**PALAUTELOMAKE**

Minun tarinani-pienryhmääni osallistuneelle

1. Millaisena koit ryhmään osallistumisen kokonaisuudessaan?

2. Mikä/mitkä ryhmäkerroista olivat mieleisimpiä ja osaatko sanoa miksi?

3. Mistä harjoituksista pidit eniten ja mikä tuntui vaikeimmalta? Osaatko sanoa miksi?

4. Koitko saaneesi uusia oivalluksia ja näkökantoja oman elämän tarinasi tarkasteluun? Jos sait, niin haluatko kertoa millaisia?

5. Kuinka tärkeänä koet vertaistuen merkityksen ryhmässä?

6. Millaisena koit ryhmän ohjauksen, mitä hyvää ja huonoa ja mitä voisimme kehittää?

7. Vapaa sana

Kiitos paljon palautteesta ja osallistumisesta ryhmäämme.