



VERTAISTUEN MERKITYS MASENTUNEELLE

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Kevät 2024

Kia Nyholm

Koulutuksen nimi Sosionomi
Tekijä Kia Nyholm
Työn nimi Vertaistuen merkitys masentuneelle
Ohjaaja Taru Arnkil

Tiivistelmä
Vuosi 2024

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin, millainen merkitys vertaistuellalla on masennusta sairastavalle henkilölle masentuneen itsensä näkökulmasta. Masennustila eli depressio on yleinen, herkästi uusiutuva ja joskus pitkäaikaiseksi muuttuva sairaus. Myönteisestä kehityksestä huolimatta masennus on edelleen suurin yksittäinen sairaustaakkaa aiheuttava terveysongelma, joka aiheuttaa työkyvyttömyyttä. Vertaistuellalla tarkoitetaan vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestettyä apua ja tukea, joka on kokemusten jakamista samanlaisten asioiden kokeneiden ihmisten kanssa.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä, joka jaettiin Mieli Maasta ry:n toimesta vertaistukiryhmissä käyville. Kyselylomakkeella on kolme avointa kysymystä: Miten koet vertaistuen vaikuttavan hyvinvointiisi ja toimintakykyysi? Millaista apua ja tukea vertaistuki antaa sinulle masennuksen kanssa elämiseen ja siitä kuntoutumiseen? sekä Kuvaile vielä vapaasti, millainen merkitys vertaistuellalla on sinulle. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua ja teemoiksi muodostuivat puhumisen tärkeys samoja asioita kokeneiden ihmisten kanssa ja mahdollisuuden saaminen itsensä ilmaisuun, asioiden käsittely sekä itseluottamuksen ja -arvostuksen lisääntyminen.

Kyselyyn saatiin yhteensä kolmen henkilön vastaukset. Pienen vastausmäärän takia tuloksia ei voida yleistää, mutta tuloksissa oli paljon samankaltaisuutta aiempien aiheesta tehtyjen tutkimusten tulosten kanssa. Vastauksissa ilmeni, että jo kolmelle eri henkilölle vertaistuki voi antaa erilaisia asioita ja merkityksiä. Tällaisia olivat esimerkiksi puhuminen samaa kokeneiden kanssa sekä mahdollisuus itsensä ilmaisuun ja vaikeiden asioiden käsittelyyn. Jokainen vastaaja koki vertaistuen tärkeänä hyvinvoinnille ja toimintakyvylle, osa jopa välttämättömänä ja ainoana tukena. Vastauksissa oli myös hienoja ilmaisuja vertaistuen merkityksestä. Johtopäätöksinä voitiin todeta, että vastaajat kokevat tulevansa vertaistukiryhmissä kuulluksi ja nähdyksi, eivätkä he joudu olemaan yksin, vertaistuki auttaa heitä käsittelemään vaikeitakin asioita ja etsimään ratkaisuja ongelmiin, ja vertaistuki lisää myös itseluottamusta ja -arvostusta.

Avainsanat Vertaistuki Masennus Mielenterveys

Sivut 19 sivua ja liitteitä 1 sivua

Bachelor of Social Services

Author Kia Nyholm

Subject The significance of peer support for the depressed

Supervisors Taru Arnkil

Abstract

Year 2024

In this thesis the significance of peer support for a person suffering from depression was investigated from the perspective of the depressed persons themselves. Depressive state or depression is a common, easily relapsing and sometimes long-term illness. Despite the positive development, depression is still the single largest health problem causing disease burden, which causes disability. Peer support refers to informal or organized help and support, it is sharing experiences with people who have experienced similar things, and it is support based on experience.

The data was collected using an electronic questionnaire, which was distributed by Mieli Maasta to people attending the peer support groups. The questions were: How do you feel peer support affects your well-being and ability to function? What kind of help and support does peer support give you for living with depression and recovering from it? Feel free to describe what peer support means to you? Thematization was used as the analytical method and the themes were the importance of talking with people who have experienced the same things and getting the opportunity to express yourself, handling things and increasing self-confidence and self-esteem.

A total of three people responded to the questionnaire. Due to the small number of responses, the results cannot be generalized, but the results were very similar to the results of previous studies on the subject. The answers revealed that peer support can give different things and meanings to three different people. Such were, for example, talking with those who have experienced the same thing and the opportunity to express oneself and to deal with difficult issues. Every respondent felt that peer support was important in terms of well-being and functional ability, some even as necessary and the only support. In the answers, there were also great expressions about the importance of peer support. The conclusions were stated that the respondents feel that they will be heard and seen in peer support groups and do not have to be alone, peer support helps them deal with even difficult issues and find solutions to problems, and peer support increases self-confidence and self-esteem.

Keywords Depression Peer support Mental health

Pages 19 pages and appendices 1 pages

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Masennus, sen hoito ja vertaistuki	7
2.1	Masennus käsitteenä	7
2.1.1	Masennuksen oireet ja sille altistavat tekijät	8
2.1.2	Masennuksen hoito ja ehkäisy	9
2.2	Mitä vertaistuella tarkoitetaan?.....	10
2.3	Aiemmat tutkimukset aiheesta	11
3	Tutkimuksen tarkoitus ja sen toteuttaminen	12
3.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	12
3.2	Eettisyyden ja kestäväen kehityksen huomioiminen tutkimuksessa	13
3.3	Laadullinen tutkimus	13
3.3.1	Kysely vertaistukiryhmässä kävijöille	14
3.3.2	Analyysimenetelmänä teemoittelu	15
4	Kyselyn tulokset	16
4.1	Vertaistuen tärkeys masentuneen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle	16
4.2	Apua ja tukea arkeen ja kuntoutumiseen	17
4.3	Vertaistuelle annettuja merkityksiä	18
5	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	19
6	Pohdinta.....	20
	Lähteet	23

Liitteet

Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma

1 Johdanto

Masennus tarkoittaa käsitteenä useita eriasioita. Ihmisen yksi perustunteista on masennus, ja kuka tahansa voi kokea alakuloisuutta, kun elämässä tapahtuu jotakin ikävää.

Yleiskielessä masennusta käytetäänkin vain tällaisena ohi menevänä tunnetilana. Masennus voi kuitenkin myös olla sairauden oire ja pidempään kestävänsä se vaatii hoitoa. Masennustila eli depressio on yleinen, herkästi uusiutuva ja joskus pitkäaikaiseksi muuttuva sairaus.

Depressio on taustaltaan monitekijäinen ja sen hoitoon on useampia tapoja. (Kampman ym., 2017, s. 10) Masentuneille järjestetään muun muassa vertaistukitoimintaa useiden yhdistysten toimesta. Vertaistuellla tarkoitetaan vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestettyä apua ja tukea. Tarkoituksena on, että saman asian kokeneet tai samassa elämäntilanteessa olevat yksilöt jakavat kokemuksiaan toistensa kanssa ja etsivät selviytymiskeinoja ongelmiinsa. Vertaistukea on kutsuttu oma-aputoiminnaksi, itseavuksi, keskinäiseksi tueksi sekä vastavuoroiseksi avuksi. (Kampman ym., 2017, ss. 163-164)

Masennusperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden määrän on laskenut vuoden 2010 jälkeen (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2023). Myönteisestä kehityksestä huolimatta masennus on edelleen suurin yksittäinen sairaustaakkaa aiheuttava terveysongelma, joka aiheuttaa työkyvyttömyyttä. Vuosittain myönnetään noin 3500 työkyvyttömyyseläkettä, joiden syynä on masennus. (Kampman ym., 2017, ss. 46, 371) Väestötutkimusten perusteella kliinisesti merkittävän depression vuosiesiintyvyys aikuisväestössä ja nuorilla on noin 5–7 prosenttia ja yli 65-vuotiailla esiintyvyys on vähän pienempi. Edelleen terveydenhoitoon hakeutuu aktiivisesti kuitenkin vain vähemmistö depressiota sairastavista, joten masennuksen tunnistaminen on haastavaa. (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2023)

Opinnäytetyössäni keskityn tutkimaan, millainen merkitys vertaistuellla on masennusta sairastavalle henkilölle masentuneen itsensä näkökulmasta. Tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, millaisen merkityksen masennusta sairastavat Mieli Maasta ry:n vertaistukiryhmissä käyvät henkilöt antavat vertaistuelle. Tutkimuskysymyksenä on "Millainen merkitys vertaistuellla on masentuneelle?". Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka jaettiin Mieli Maasta ry:n toimesta vertaistukiryhmissä käyville henkilöille. Kyselyssä oli kolme avointa kysymystä. Yhteistyökumppanina toimiva valtakunnallinen yhdistys Mieli maasta ry pyrkii toiminnallaan ehkäisemään masennusta. Yhdistyksen toiminnan ydin on vertaisryhmätoiminta. (Mieli maasta, n.d.) Vertaistuen merkitys masentuneelle valikoitui aiheeksi siksi, että olen kiinnostunut mielenterveyden tukemisesta, hoidosta ja siihen liittyvistä haasteista.

2 Masennus, sen hoito ja vertaistuki

Opinnäytetyönä toteutettavan tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, millaisen merkityksen masentunut kokee vertaistuella hänelle olevan. Tutkin vertaistuen merkitystä masentuneiden näkökulmasta ja tutkimusaineistoa kerätään sähköisen kyselylomakkeen avulla. Kysymykset liittyvät vertaistukeen, sen merkitykseen ja siihen, miten masentunut kokee sen vaikuttavan hänen kuntoutumiseensa ja toimintakykyynsä. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen välttämättömistä tai merkityksellisistä jokapäiväisen elämän tilanteista. Tällaisia voivat olla esimerkiksi työ, opiskelu, vapaa-ajan vietto ja harrastukset sekä itsestä ja toisista huolehtiminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.) Kuntoutus puolestaan on kuntoutujan tarpeista ja tavoitteista lähtevä, suunnitelmallinen prosessi. Sen tavoitteena on toiminta- ja työkyky ja keskeistä on tukea kuntoutujan omaa aktiivisuutta. (Terveyskylä.fi, 2021)

Mielenterveys on monen asian summa. WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen kykenee näkemään omat kykynsä, selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Kuormittavissa elämäntilanteissa mielenterveyden voimavarat heikkenevät, jolloin asioiden purkamisen ja toiseen ihmiseen tukeutumiseen on tärkeää. (MIELI, n.d.-c) Kaksi opinnäytetyön kannalta olennaista käsitettä, jotka on hyvä avata ovat masennus ja vertaistuki. Vertaistuen merkityksestä masentuneelle löytyy jonkin verran aiempaa tutkimusaineistoa. Tehtyjä tutkimuksia ja niiden tutkimustuloksia, hyödynnetään tämän opinnäytetyön tutkimustulosten vertailuun ja analysointiin.

2.1 Masennus käsitteenä

Masennus tarkoittaa käsitteenä useita eri asioita. Ihmisen yksi perustunteista on masennus, ja kuka tahansa voi kokea alakuloisuutta, kun elämässä tapahtuu jotakin ikävää. Yleiskielessä masennusta käytetäänkin vain tällaisena ohi menevänä tunnetilana. Masennus voi kuitenkin myös olla sairauden oire ja pidempään kestävänsä se vaatii hoitoa. Masennustila eli depressio on yleinen, herkästi uusiutuva ja joskus pitkäaikaiseksi muuttuva sairaus. Depressio on taustaltaan monitekijäinen ja sen hoitoon on useampia tapoja. (Kampman ym., 2017, s.10)

Työkyvyttömyyseläkkeiden määrän laskusta huolimatta masennus on edelleen suurin yksittäinen sairaustaakkaa aiheuttava terveysongelma, joka aiheuttaa työkyvyttömyyttä

(Kampman ym., 2017, s. 371). Vuosittain myönnetään noin 3500 työkyvyttömyyseläkettä, joiden syynä on masennus (Kampman ym., 2017, s. 46). Väestötutkimusten perusteella kliinisesti merkittävän depression vuosiesiintyvyys aikuisväestössä ja nuorilla on noin 5–7 prosenttia ja yli 65-vuotiailla esiintyvyys on vähän pienempi. Edelleen terveydenhoitoon hakeutuu aktiivisesti kuitenkin vain vähemmistö depressiota sairastavista, joten masennuksen tunnistaminen on haastavaa. (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2023)

2.1.1 Masennuksen oireet ja sille altistavat tekijät

Masennustilan oireita on laaja kirjo. Ihminen voi olla masentunut, uupunut ja alakuloinen ja kadottaa mielihyvän niistäkin asioista, jotka ovat aiemmin sitä tuottaneet. Hän voi myös kokea arvottomuuden tunnetta. Masennusta sairastava voi olla hyvin kriittinen itseään kohtaan ja kokea syyllisyyden tunnetta tarpeettomista asioista. Hän voi kokea väsymystä, käyttäytyä itsetuhoisesti tai ajatella itsetuhoisia asioita. Päätösten teko ja keskittyminen voi olla haasteellista, ja henkilöllä voi olla uniongelmia. Oireita voivat olla myös ruokahalun ja painon muutokset sekä psykomotoriset oireet kuten psykomotorinen kiihtyneisyys, joka voi näkyä esimerkiksi raajojen levottomina liikkeinä, tai psykomotorinen hidastuneisuus, joka voi näkyä esimerkiksi jähmeytenä, ilmeettömyytenä ja hitautena. (Kampman ym., 2017, ss.38-39) Muita oireita voivat olla esimerkiksi ärtymys, itseluottamuksen menetys ja aikaan saamattomuus. (MIELI, n.d.-a)

Masennuksessa oireet voivat kuitenkin vaihdella eri ihmisillä hyvinkin paljon. Kaikilla ei siis välttämättä esiinny samanlaisia oireita, eikä kaikkien oireiden tule täytyä. Pääasiallisia oireita voivat joskus olla myös erilaiset epämääräiset fyysiset kivut ja huonovointisuus, jolloin masennuksen diagnosointi saattaa viivästyä. Masennusta sairastavan voi usein olla vaikea kuvailla tuntemuksiaan läheisille tai terveydenhuollon ammattihenkilöstölle. Masentunut saattaa masennuksen sijaan puhua muun muassa ihmissuhteista, uniongelmistä tai taloudellisista tai terveydellisistä huolista. (MIELI, n.d.-a)

Masennuksen kehittymiseen vaikuttavat erilaiset biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi pitkään jatkunut stressi, pitkään mieltä painavien asioiden käsittelemättömyys, turvattomat ja huonot ihmissuhteet sekä menetykset ja menetyksen pelko. Myös kielteinen ajatus itsestä ja biologiset tekijät, kuten välittäjäainehäiriö ja elimistön biologisten rytmien häiriötila, vaikuttavat masennukselle altistumiseen. (Kampman ym., 2017, ss.12-13) Sosiaalisista kontakteista eristäytyminen voi ylläpitää sekä myös altistaa masennukselle (Rovasalo, 2022).

2.1.2 Masennuksen hoito ja ehkäisy

Lähtökohtana hoidon aloittamiselle on lääkärin kliiniseen tutkimukseen perustuva depression diagnoosi. Diagnoosiin vaikuttaa lääkärissä todetut oireet, niiden määrä, vaikeusaste ja kesto. Oleellista on, että oireita on esiintynyt yhtäjaksoisesti vähintään kahden viikon ajan päivittäin ja kymmenestä kriteerioireesta vähintään neljä täyttyy. Masennuksen hoito suunnitellaan yksilöllisesti jokaiselle potilaalle sopivaksi. Usein eri hoitokeinoja ja menetelmiä, esimerkiksi lääkehoitoa, erilaisia psykoterapioita ja muita tukikeinoja yhdistellään. On myös ilmennyt, että sosiaalisella tuella ja vertaistuen käytöllä on edistäviä vaikutuksia masennuksen hoidossa. (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2023) Myös erilaisia luovia terapiota toteutetaan psykoterapioina ja taideterapioina. On esimerkiksi tanssi-liiketerapiaa, musiikkiterapiaa ja kuvataideterapiaa. (Erkkilä & Rankanen, 2020)

Psykoterapialla on todettu olevan hyvä vaikutus masennuksen hoidossa. Psykoterapian avulla henkilö voi esimerkiksi oppia ymmärtämään ja säätelemään ajatuksia ja tunteita paremmin, muuttaa ajattelumallejaan, ymmärtää sairautensa juuria ja syitä sekä nähdä elämänsä erilaisesta kuvakulmasta. Lääkinnällisiä vaihtoehtoja on useita. Lääkehoito on aiheellista ainakin sellaisessa tilanteessa, missä masennuksesta kärsivä henkilö on niin uupunut, ettei jaksakaan sitoutua psykoterapiaan tai kykene käsittelemään elämäntilannettaan ilman lääkitystä. (MIELI, n.d.-b)

Masennuksen eli depression hoito jaetaan kolmeen vaiheeseen. Akuuttivaiheen hoitoon, jatkohoitoon ja ylläpitohoitoon. Akuuttivaiheessa tavoitellaan oireettomuutta ja vaihe kestää siihen asti, että oireettomuus on saavutettu. Jatkohoidon tavoitteena taas on estää oireiden palaaminen ja ylläpitohoidon tavoitteena on ehkäistä uuden sairausjakson puhkeaminen. (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2023)

Masennusta ja sen puhkeamista voi ehkäistä erilaisten asioiden avulla. Tällaisia ovat esimerkiksi sosiaalisen tuen saaminen, kokemus riittävästä ja hyvistä ihmissuhteista sekä osallisuuden tunteesta, kohtalainen määrä liikuntaa, riittävä unen saanti, tupakoinnin ja humalahakuisen juomisen välttäminen sekä terveellinen ruokavalio. (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2023) Mielenterveydestä voi huolehtia monilla arkisilla valinnoilla. Ihmissuhteet ovat merkittävä mielenterveyden voimanlähde ja jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Ihminen pystyy antamaan toiselle ihmiselle voimaa ja esimerkiksi hyväksytyksi tulemisen tunnetta, mikä vahvistaa mielenterveyttä. (MIELI, n.d.-c) Erityisesti masennuksen luonnetta ymmärtävien läheisten ja ystävien tuki on tärkeää (Rovasalo, 2022).

2.2 Mitä vertaistuellla tarkoitetaan?

Vertaistuki on yksi masennuksesta toipumista edistävä tapa. Sillä tarkoitetaan vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestettyä apua ja tukea (Kampman ym., 2017, s.163). Se on kokemusten jakamista sellaisten ihmisten kanssa, ketkä ovat kokeneet samanlaisia asioita. Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea. Tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen.

Monet järjestöt järjestävät vertaistukea erilaisissa muodoissa. Vertaistukea voi järjestää puhelimitse, internetin välityksellä tai kasvokkain. Vertaistukea voi tapahtua ryhmässä tai vain yhden tuen vastaanottajan ja vertaistukijan välillä. Henkilökohtaista vertaistukea voi tapahtua myös suunnittelemattomasti niin, että kaksi samankaltaisia asioita kokenutta ihmistä kohtaa ja toimivat molemmat tuen tarjoajina sekä vastaanottajina. (Terveyskylä.fi, 2023)

Ryhmämuotoista vertaistukea voidaan järjestää eri tavoin, ryhmän jäsenet voivat olla kaikki keskenään tasavertaisia, ryhmällä voi olla vapaaehtoinen koulutettu vertaisohjaaja tai ryhmää voi johtaa ammattilainen. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimeen ryhmään voi osallistua silloin kun haluaa ja suljettu ryhmä kokoontuu sovitusti. Suljettu ryhmä siis edellyttää osallistujilta eri tavalla sitoutumista tapaamisiin kuin avoin ryhmä. (Terveyskylä.fi, 2023) Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimiva Mieli maasta ry järjestää vertaistukiryhmiä ympäri suomea livenä kuin myös internetin välityksellä etänä. Ryhmissä on vaihtelevasti kolmesta kahdeksaan henkilöä. Ryhmien ohjaajat ovat yhdistyksen itsensä kouluttamia vapaaehtoisia henkilöitä. (Mieli maasta, n.d.)

Yhtenä lähtökohtana masennuksesta toipumista tukevassa hoitotyössä on se, että masentuneen ja työntekijän välillä on vastavuoroinen yhteistyösuhde, jossa asioiden käsittely etenee kunnioittavassa ilmapiirissä siten, että sekä masentunut että työntekijä tuovat käsiteltävää ainesta yhteiseen tilaan. Kun asioita tarkastellaan yhdessä, etsitään niille samalla uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia. Myös vertaistukiryhmällä ajatellaan olevan auttamiseen ja tukemiseen pyrkiviä vastavuoroisia suhteita, joissa elämäntilanteita käsitellään yhdessä. (Kampman ym., 2017, ss. 161, 163). Sosiaalisella tuella sekä vertaistuen käytöllä on havaittu olevan edistäviä vaikutuksia masennuksen hoidossa (Depressio: Käypä hoito –suositus, 2023). Mieli Maasta ry (n.d.) pitää vertaistuen keskeisenä osana omien tunteiden jakamista tasavertaisena muiden kanssa.

2.3 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Vertaistuen merkityksestä löytyy jonkin verran aiempia tutkimuksia. Kurtin (2014, s. 111) pro gradu -tutkielmassa Nyt todella uskon, että selviän narratiivisessa tutkimuksessa masentuneiden nuorten vertaistuen kokemuksista, saatiin selville erilaisia merkityksiä, joita vertaistuki antoi masennusta omaaville nuorille. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat muun muassa ymmärretyksi tulemisen ja vastavuoroisen kokemusten jakamisen tärkeiksi omien voimavarojensa kasvun kannalta. Honkosen ja Huikun (2022, s. 26) kuvailevan kirjallisuuskatsauksen Vertaistuen käyttö masennuksen hoidossa tuloksissa taas kävi ilmi, että vertaistuki edesauttoi masentunutta oppimaan elämään masennuksen kanssa ja lisäsi tietoutta sen hoidosta. Sekä Kurtin että Honkosen ja Huikun tutkimuksissa tutkittiin nimenomaan vertaistuen vaikutuksia ja merkityksiä masentuneille ja masennuksesta kuntoutumiseen. Honkosen ja Huikun kirjallisuuskatsauksessa keskitytään kuitenkin erityisesti vertaistuen hyödyntämiseen masennuksen hoidossa, kun taas Kurt keskittyi enemmän ottamaan selville masentuneiden vertaistuen kokemuksia.

Behlerin ym. (2017) tutkimuksessa tutkittiin vertaistuen vaikuttavuutta sekä eroa muihin hoitomenetelmiin masentuneiden ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivien näkökulmasta. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat kokeneensa muun muassa hyväksynnän ja empatian tunteita eri tavalla kuin perheenjäsenien tai terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Ryhmään osallistuminen vähensi osallistujien mukaan myös kokemusta leimaantumisesta ja eristäytymisestä muista ihmisistä.

Jantusen (2008) tarkoituksena oli kehittää substansiivinen eli aineistolähtöinen teoria masentuneiden henkilöiden vertaistuesta. Tutkimukseen osallistui 29 eri henkilöä, joilla oli omakohtaista kokemusta sekä masennuksesta että vertaistuesta. Tuloksissa ilmeni, että ajatus mahdollisuudesta tavata muita samankaltaisen kokemuksen omaavia herättää masentuneessa toivoa ja virittää aktiivisuutta. Puhumisessa mahdollisesti pitkäänkin jatkunut osittainen varovaisuus ja pidättäytyminen ilmenee haluna päästä puhumaan ja purkamaan tunteita ympäristössä, jossa puhumiselle ja tunteille ajatellaan olevan tilaa ja jossa niille saa mahdollisesti myös vastakaikua.

Tutkimuksissa ilmenee paljon samankaltaisia piirteitä vertaistuen vaikutuksista ja kokemuksista. Esimerkiksi hyväksytyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen tunne puhuminen samaa kokeneiden kanssa sekä tietoisuuden lisääntyminen nousivat useammassa tutkimuksessa esille. Tutkimukset valikoituivat tähän tutkimukseen hyödynnettäviksi, sillä niissä on paljon hyviä tutkimustuloksia vertaistuen vaikutuksista ja

merkityksistä. Tutkimustuloksissa ilmenee paljon erilaisia asioita, joita vertaistuki voi antaa masentuneelle tai muita mielenterveyden haasteita kokevalle. Tuloksia on hyödyllistä verrata myös tämän tutkimuksen tulosten kanssa.

3 Tutkimuksen tarkoitus ja sen toteuttaminen

Tässä luvussa kuvataan tutkimuksen tavoitteet, tutkimuskysymys ja toteutus. Luvussa esitetään perustelut tutkimusmenetelmien valintaan ja esitellään opinnäytetyön yhteistyökumppania. Lisäksi arvioidaan tutkimusta eettisyyden ja kestävän kehityksen näkökulmasta.

3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, millainen merkitys vertaistuellalla on masentuneelle. Tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, millaisen merkityksen masennusta sairastavat Mieli Maasta ry:n vertaistukiryhmissä käyvät henkilöt antavat vertaistuelle. Tutkimuksessa tarkastellaan ryhmämuotoista vertaistukea. Vertaistuen merkitystä tutkitaan muun muassa sen kautta, miten masentuneet kokevat vertaistuen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa, toimintakykyynsä ja mielenterveyteensä sekä miten tärkeänä he itse pitävät vertaistuen saamista. Tutkimuskysymykseksi muotoutui seuraava:

- Millainen merkitys vertaistuellalla on masentuneelle?

Mieli maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, joka pyrkii vaikuttamaan masennusta ehkäisevästi. Yhdistyksen toiminnan keskiössä on vertaistoiminta. Mieli maasta ry järjestää vertaistukiryhmiä ympäri suomea livenä kuin myös internetin välityksellä etänä. Ryhmissä on vaihtelevasti kolmesta kahdeksaan henkilöä. Ryhmien ohjaajat ovat yhdistyksen itsensä kouluttamia vapaaehtoisia henkilöitä. (Mieli maasta, n.d.) Tutkimusaineisto kerätään sähköisellä kyselylomakkeella, jota Mieli maasta ry jakaa heidän vertaistukiryhmissään käyville vapaaehtoisille vastaajille.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, tarkoituksena on selvittää, millainen merkitys vertaistuellalla on masentuneelle. Laadullinen tutkimus on kiinnostunut nimenomaan

tutkittavien ajatuksista, kokemuksista sekä tunteista (Juuti & Puusa, 2020, Johdanto-luku). Analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua.

3.2 Eettisyyden ja kestäväen kehityksen huomioiminen tutkimuksessa

Suomessa kaikkia tutkijoita koskevat tietyt eettiset periaatteet (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7) Tämän tutkimuksen kohdistuessa ihmisryhmään ja tutkimusaineiston keräystavan ollessa kyselylomake koskevat eettiset periaatteet myös erityisesti tätä tutkimusta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, ss. 7-9) Eettiset periaatteet, kuten itsemääräämisoikeus, vapaaehtoisuus ja kattava tiedonsaanti on hyvä ottaa huomioon jo tutkimusmenetelmiä valitessa kuin myös tutkimusta toteuttaessa.

Kerätessä aineistoa kyselylomakkeella, huolehditaan eettisyydestä ottamalla huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) eettiset periaatteet. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista eli vastaaja voi halutessaan olla vastaamatta tai keskeyttää kyselyn. Näin huolehditaan vastaajan itsemääräämisoikeuden ja vapaaehtoisuuden toteutumisesta. Vastaaminen kyselyyn tapahtuu anonymisti ja kyselyyn on liitetty linkkinä tietosuojailmoitus sekä tieto siitä, mihin vastauksia käytetään. Tutkija huolehtii aineiston anonymisoinnista niin ettei tutkimukseen jää mitään tunnistetietoja, eikä mitään henkilötietoja kerätä missään vaiheessa. Osallistujille annetaan myös tiedoksi, mihin tarkoitukseen heidän vastauksiaan käytetään.

Laadullinen tutkimus tukee myös kestävää kehitystä, jonka yksi alue on sosiaalinen kestävyys. Sosiaalisen kestävyuden tavoitteena on, että hyvinvoinnin edellytykset siirtyvät sukupolvelta toiselle. (Ympäristöministeriö, 2023) Laadullisen tutkimuksen perimmäisenä päämääränä on se, että ihmiset pystyisivät elämään tutkimuksen avulla parempaa elämää (Juuti & Puusa, 2020, Loppusanat-luku). Sekä sosiaalisen kestävyuden että myös laadullisen tutkimuksen tavoitteet pyrkivät siinä mielessä samaan, että molemmat haluavat edistää ihmisten hyvinvointia.

3.3 Laadullinen tutkimus

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Siinä tavoitteena voi olla jonkin ilmiön ymmärtäminen, ei niinkään tilastollisten yhteyksien

etsiminen. Tämä mahdollistaa sen, että pienempikin tutkimusaineisto riittää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkittavien henkilöiden ajatuksista, kokemuksista, tunteista ja merkityksistä, joita tutkimukseen osallistuvat ihmiset tutkimuksen kohteena olevalle ilmiölle tai asialle antavat (Juuti & Puusa, 2020, Johdanto-luku). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä pidetään ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkastelua (Juuti & Puusa, 2020, Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet-luku).

Laadullinen tutkimus soveltuu tämän opinnäytetyön tarkoitukseen hyvin, sillä tarkoituksena ei ole kerätä isoa tutkimusaineistoa, jota voitaisiin numeerisesti arvioida. Tarkoituksena on saada selville masentuneiden henkilöiden ajatuksia, kokemuksia ja heidän antamiaan merkityksiä vertaistuelle. Laadullisen tutkimuksen perimmäisenä päämääränä on se, että ihmiset pystyisivät elämään tutkimuksen avulla parempaa elämää (Juuti & Puusa, 2020, Loppusanat-luku).

3.3.1 Kysely vertaistukiryhmässä kävijöille

Aineisto hankittiin sähköisellä kyselylomakkeella, johon vastaaminen oli vapaaehtoista. Opinnäytetyössä analysoidaan siis vain masentuneiden Mieli maasta ry:n vertaistukiryhmissä käyvien henkilöiden vastauksia, sillä vastaus mahdollisuus on rajattu vain heille. Näin opinnäytetyössä pystytään analysoimaan tutkimuskysymyksen ja työn tarkoituksen kannalta rajatun ryhmän tutkimusaineistoa.

Kyselylomakkeen luomisessa on suotavaa ottaa huomioon muutamia asioita, sillä lomakkeen suunnittelu vaikuttaa tutkimuksen onnistumiseen. Kyselyn on oltava tarpeeksi nopeasti täytettävä ja selkeä. Pitkä kysely karkottaa helposti vastaajat. Kysymysten tulee myös olla selkeitä, jotta vastaaja osaa vastata niihin. (Tietoarkisto, n.d.) Kysymysten selkeyden lisäksi kysymykset on valittu sillä perusteella, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuksen tavoitteeseen eli selvittämään millainen merkitys vertaistuellalla on masentuneelle.

Kysymyksiksi valikoituivat:

- Miten koet vertaistuen vaikuttavan hyvinvointiisi ja toimintakykyysi?
- Millaista apua ja tukea vertaistuki antaa sinulle masennuksen kanssa elämiseen ja siitä kuntoutumiseen?
- Kuvaile vielä vapaasti millainen merkitys vertaistuellalla on sinulle?

Mieli maasta ry jakaa linkkiä kyselylomakkeeseen halukkaille vastaajille ja tutkija saa vastaukset itselleen näkyville heti vastausten ollessa valmiit. Tutkimuksessa ei kerätä eikä tutkimuksessa käsitellä arkaluonteista tietoa tutkimukseen osallistuvista. Tutkija tiedostaa, että avoimiin kysymyksiin kyselyyn osallistujan on mahdollista vastata mitä tahansa. Tutkija anonymisoi aineiston niin, ettei avovastauksiin jää valmiissa opinnäyteytössä tai säilytysvaiheessa mitään epäsuoriakaan tunnistetietoja. Tutkija saa tietoonsa vain anonymien henkilöiden kirjoittamia vastauksia, joissa käsitellään vertaistuen merkitystä, kokemuksia vertaistuesta ja sen vaikutuksista masentuneelle. Aineistonhallintasuunnitelma, jossa kerrotaan muun muassa aineiston säilytyksestä, on liitetty opinnäytetyöhön.

Laadullisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteena ovat tutkittavien henkilöiden ajatukset, kokemukset, tunteet ja merkitykset, joita tutkimukseen osallistuvat ihmiset tutkimuksen kohteena olevalle ilmiölle tai asialle antavat (Juuti & Puusa, 2020, Johdanto-luku). Sähköisen kyselylomakkeen avulla halutaan saada selville tässäkin tapauksessa kyselyyn osallistuvien henkilöiden ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja merkityksiä tutkittavasta asiasta. Tässä opinnäytetyössä tutkittava ilmiö on vertaistuen merkitys masentuneelle, joten siihen liittyviä ajatuksia pyritään selvittämään kyselylomakkeen avulla.

Avovastauksia käyttämällä voidaan saada tutkimuksen kannalta sellaista olennaista tietoa, joka voisi jäädä muuten kokonaan havaitsematta. Avoimet kysymykset ovat tarpeellisia silloin kun vaihtoehtoja ei haluta asettaa tai jos niitä voisi olla todella suuri määrä. (Vehkalahti, 2019, s.25) Kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin osallistuvilla on vapaus vastata niihin mitä tahansa ja vastaukset tehdään anonymieina, joten tällä tavalla pyritään antamaan vastaajille helppo mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti. Sähköiseen kyselylomakkeeseen ja avoimiin kysymyksiin päädyttiin siksi, että vastaajalle halutaan antaa mahdollisuus vastata kysymyksiin omin sanoin ja vastaus mahdollisuuksia ei ole rajattu.

3.3.2 Analyysimenetelmänä teemoittelu

Kun laadullisen tutkimuksen aineistoa lähdetään tarkastelemaan, voidaan sitä analysoida eri tavoin. Yksi havaintojen tarkastelu tavoista on teemoittelu. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että kyselylomakkeisiin tulleista vastauksista nousevia teemoja ja asioita jaotellaan ryhmiin. (Ks. Juuti & Puusa, 2020, Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin -luku) Tässä opinnäytetyössä aineistonanalyysimenetelmänä hyödynnetään teemoittelua ja vastauksien analysoimisessa keskitytään siihen, millaisia asioita ja merkityksiä vastaajat ovat nostaneet vertaistuesta esille.

Tutkimuksen aineisto kerätään sähköisellä kyselylomakkeella. Tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, millaisen merkityksen masennusta sairastavat Mieli Maasta ry:n vertaistukiryhmissä käyvät henkilöt antavat vertaistuelle. Vastauksista voi ilmetä useita erilaisia asioita ja merkityksiä. Kun vastausmahdollisuuksia on monia erilaisia, tutkija koki teemoittelun olevan hyvä analyysimenetelmä erilaisten vertaistuen merkitysten ja vaikutusten jaottelun ja analysoimiseksi.

Kyselyn kysymyksiä analysoidaan yksi kerrallaan ja tulosten tarkastelussa nostetaan esiin vastauksissa ilmeneviä teemoja. Tulosten analysoimisessa ja tarkastelussa hyödynnetään lisäksi aiempia tutkimuksia aiheesta. Kyselystä saatuja vastauksia on hyödyllistä verrata aiempien tutkimustulosten kanssa esimerkiksi samankaltaisuuksien tai eroavaisuuksien löytämiseksi.

4 Kyselyn tulokset

Kyselylomakkeeseen saatiin yhteensä kolmen henkilön vastaukset. Vastauksissa ilmeni, että jo kolmelle eri henkilölle vertaistuki voi antaa erilaisia asioita ja merkityksiä. Myös samankaltaisuuksia löytyi vastauksista.

Kyselylomakkeen kolme avointa kysymystä olivat:

- Miten koet vertaistuen vaikuttavan hyvinvointiisi ja toimintakykyysi?
- Millaista apua ja tukea vertaistuki antaa sinulle masennuksen kanssa elämiseen ja siitä kuntoutumiseen?
- Kuvaile vielä vapaasti millainen merkitys vertaistuelle on sinulle?

Teemoittelu on yksi tapa, jolla laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan lähteä analysoimaan. (Juuti & Puusa, 2020, Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin-luku) Kyselylomakkeen kysymyksiä tarkastellaan yksi kerrallaan. Vastauksien analysoimisessa ja tarkastelussa hyödynnetään teemoittelua ja keskitytään siihen, millaisia asioita ja merkityksiä vastaajat ovat nostaneet vertaistuesta esille. Vastauksia rinnastetaan aiemmin tehtyihin tutkimuksiin.

4.1 Vertaistuen tärkeys masentuneen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle

Kaikki kolme vastaajaa kuvailivat vertaistuen vaikutusta hyvinvointiin ja toimintakykyyn tärkeänä. Yksi vastaajista kuvailee, että vertaistuen vaikutus hyvinvointiin ja toimintakykyyn

on kaiken a ja o ja, että hän olisi “tyhjän päällä” ilman vertaistukiryhmiä, joissa käy. Yhdelle vastaajista vertaisryhmä on ainoa tuki ja hän kertoo, että olisi “tuuliajolla” ilman sitä. Hän kuvailee, että olisi täysin tuuliajolla ilman sitä.

Vertaistukiryhmä koetaan kyselyyn vastanneiden mukaan paikaksi, jossa saa selvitellä ajatuksia. Myös ratkaisujen etsimisen elämässä eteenpäin pääsemiseksi silloin, kun elämä tuntuu olevan solmussa ja tulevaisuus näyttäyty toivottomana, koetaan edistävän hyvinvointia ja toimintakykyä. Yksi vastaaja kuvailee vertaistuen merkitystä toimintakyvylleen seuraavasti:

Vertaistuki antaa minulle voimia jatkaa matkaa pienin askelin ja omaan tahtiin.

Kurtin (2014) tutkielmassa todetaan, että keskustelumahdollisuuden, yhteenkuuluvuuden tunteen ja kuulluksi tulemisen ansiosta nuoret kokivat myös itsevarmuutta ja luottavaisuutta tulevaisuuden suhteen. Nämä vertaistuesta saatavat asiat, jotka vaikuttavat masentuneiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin, ovat kuntoutumisen kannalta tärkeitä, sillä masentunut ihminen voi herkästi kokea elämänsä turhaksi ja toivottomaksi (Kampman ym., 2017, s.20).

4.2 Apua ja tukea arkeen ja kuntoutumiseen

Kysyttäessä, millaista apua ja tukea vertaistuki antaa masennuksen kanssa elämiseen ja siitä kuntoutumiseen, vastauksissa ilmeni erilaisia asioita. Kuulluksi tulemisen ja puhumisen samantaisia asioita kokeneiden kanssa koettiin vastaajien mukaan auttavan. Kyselyyn vastanneet kuvailevat myös, että vertaistukiryhmässä ei ole yksin ja että sen avulla voi kokea tulevansa nähdyksi omana itsenään. Yksi vastaajista kuvailee näin:

Vertaisryhmässä tulen kuulluksi ja nähdyksi ainutlaatuisena itsenäni niin, että pystyn hyväksymään ongelmani ja elämään niiden kanssa, kääntämään herkkyyden ja voimakkaat tunteet vahvuudeksi.

Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen sekä samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten kanssa puhumisen tärkeys ilmenee myös aiemmissa tutkimuksissa aiheesta. Esimerkiksi Honkosen ja Huikun kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuloksissa todettiin, että toipumisprosessia helpottaa, kun masentunut tuntee tulleensa kuulluksi ja kuulija ymmärtää mitä hän on elämässä käymässä läpi. Tämän kaltainen ymmärretyksi tuleminen voidaan Honkosen ja Huikun saamien tulosten mukaan saavuttaa erilaisista terapioida, osastohoidosta tai vertaistuesta. Myös Kurtin (2014) tutkielmaan osallistuneet nuoret kokivat ymmärretyksi

tulemisen ja vastavuoroisen kokemusten jakamisen tärkeiksi omien voimavarojensa kasvun kannalta.

Behlerin ym. (2017) tutkimukseen osallistujilta kysyttiin, miten vertaistuki eroaa tavanomaisista mielenterveyspalveluista. He kertoivat kokeneensa hyväksynnän ja empatian tunteita sellaisella tavalla, jolla he eivät olleet niitä kokeneet perheenjäseniensä tai terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Riippumatta siitä oliko osallistujilla kannustava perhe tai ystäväpiiri, he kertoivat saaneensa tärkeällä tavalla erilaista tukea vertaisilta.

Tämän tutkimuksen kyselystä ilmenee, että vertaistuen koetaan lisäävän itseluottamusta sekä myötätuntoa itseä kohtaan. Vastaajat kuvaavat, että vertaistuki antaa apua ongelmien hyväksymiseen ja niiden kanssa elämiseen. Yksi vastaajista kertoo, että hän pystyy vertaistuen avulla kääntämään herkkyyden ja voimakkaat tunteet vahvuudeksi.

4.3 Vertaistuelle annettuja merkityksiä

Viimeisessä kysymyksessä vastaajia pyydettiin kuvailemaan vapaasti, millainen merkitys vertaistuellalla heille on. Vertaistuen merkitystä kuvattiin muun muassa tienä itseilmaisuuksiin. Yksi vastaajista kertoo, ettei hän ole voinut lapsuudessaan puhua kotona kipeistä asioista, kun paha olo ei ole saanut purkaa kellekään ulkopuoliselle. Hän kuvaa sitä seuraavanlaisesti:

Lapsuuskodissa ei vaikeista asioista puhuttu ulkopuolisille. Kaikki paha tapahtui suljettujen ikkunoiden ja lukittujen ovien takana. Paha olo piti työntää syvälle sisimpään, niellä katkerat kyynelöt.

Mieli maasta ry:n vertaistukiryhmissä käyvien henkilöiden vastauksista ilmeni, että vertaistuen koetaan helpottavan asioiden käsittelyä. Vanhoja menneisyydessä ja lapsuudessa tapahtuneita kipeitä asioita pystytään vastaajien mukaan käsittelemään ja tarkastelemaan niin, että niitä osaa katsoa myös esimerkiksi läheisten näkökulmasta. Vastausten mukaan vertaistuen koetaan myös auttavan antamaan itselleen sekä muille anteeksi. Vastauksissa vertaistuen merkityksestä sanottiin myös seuraavaa:

Elämän kipukohtat saavat merkityksen, kun pystyy niiden kautta auttamaan toisia. Kyynel yksikään ei ole mennyt hukkaan.

Yksi vastaaja on kirjoittanut kuntoutuneensa niin hyvin, että pitää nykyään itse vertaistukiryhmää, jossa pystyy jakamaan muille omia kokemuksiaan. Vastaaja on kuntoutumisensa ansiosta siirtynyt vertaistukiryhmän jäsenestä itse vertaistukijaksi.

5 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Kyselylomakkeeseen tulleiden vastausten määrä jäi vähäiseksi, mikä vaikuttaa tuloksiin ja niiden yleistettävyyteen. Kyselyyn vastasi yhteensä kolme henkilöä. Jo kolmenkin henkilön vastauksista saa laadullisen tutkimuksen tuloksiin sisältöä, mikäli tutkija saa vastauksista sisältöä. Kyselyyn tulleet vastaukset olivat kuitenkin osittain melko lyhyet, joten erityisen tärkeäksi nousi se, miten vastauksia tarkastellaan.

Saaduista vastauksista esille nousevia asioita, vertaistuen merkityksiä ja vaikutuksia oli hyödyllistä verrata jo olemassa oleviin tutkimuksiin. Vertailussa ilmeni, että tuloksissa oli todella paljon samankaltaisuuksia ja tämän tutkimuksen tulokset olivat hyvin yhteneväisiä aiempien tutkimustulosten kanssa. Tulosten samankaltaisuus vahvistaa hieman tulosteni yleistettävyyttä, kun jo useamman tutkimuksen tuloksissa ilmenee samoja asioita. Kyselyn tulosten perusteella kaikki kyselyyn vastaajat pitivät vertaistukea tärkeänä ja osa myös jopa ainoana tukena.

Vastauksissa vertaistuen vaikutuksista ja merkityksistä ilmeni useampia asioita. Yksi selkeä teema oli puhumisen tärkeys samoja asioita kokeneiden ihmisten kanssa ja mahdollisuuden saaminen itsensä ilmaisuun. Vastaajat kokevat tulevansa vertaistukiryhmissä kuulluksi ja nähdyksi eivätkä joudu olemaan yksin. Vastaajat tuntevat tulevansa vertaistukiryhmissä nähdyksi omana itsenään. Puhumisen tärkeys samoja asioita kokeneiden kanssa, itsensä ilmaisu sekä kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen olivat sellaisia vertaistuesta saatavia asioita, jotka ovat ilmenneet tämän tutkimuksen lisäksi Kurtin (2014), Behlerin (2017) kuin myös Jantusen (2008) tutkimuksissa vertaistuesta.

Mielenterveyttä voi vahvistaa arkisilla valinnoilla. Ihmissuhteet ovat merkittävä mielenterveyden voimanlähde ja jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Esimerkiksi hyväksytyksi tuleminen tunne vahvistaa mielenterveyttä ja voimavarojen kuihtuessa on tärkeää tukeutua toisiin ihmisiin. (MIELI, n.d.) Myös masennusta ehkäiseviin asioihin luetaan sosiaalisen tuen saaminen sekä kokemus riittävän hyvistä ihmissuhteista ja osallisuudesta (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2023).

Toinen kyselylomakkeen vastauksista esiin nouseva teema oli asioiden käsittely. Vastaajat kertoivat pystyvänsä käsittelemään vertaistukiryhmissä sellaisia kipeitä ja vaikeita asioita, joita esimerkiksi lapsuudessa ei ole kotona saanut purkaa kellekään ulkopuoliselle. Vastaajat kokivat, että vertaistukiryhmissä ajatuksien selvittämiselle, ongelmien hyväksymiselle ja ratkaisujen etsimiselle saa mahdollisuuden. Vastauksissa ilmeni, että vertaistukiryhmät auttavat käsittelemään menneisyyden tapahtumia eri näkökulmista. Vastaajien mukaan vertaistuki auttaa jatkamaan elämässä eteenpäin pienin askelin. Honkosen ja Huikun (2022) tutkimuksessa todettiin, että vertaistuki auttaa masentunutta oppimaan elämään masennuksen kanssa ja lisää tietoutta siitä. Tämän tutkimuksen kyselyn vastauksissa vertaistuen sanotaan auttavan ratkaisujen etsimisessä elämässä eteenpäin jatkamiseksi. Vastaajat eivät suoraan mainitse tietouden lisääntymistä, mutta kertovat vertaistuen antavan apua ratkaisujen etsimiseen ja ongelmien hyväksymiseen.

Kolmas teema oli itseluottamuksen ja -arvostuksen lisääntyminen. Vastaajien mukaan vertaistuki antaa heille luottamusta omaan itseen sekä auttaa arvostamaan itseä. On olemassa mielenterveyttä vahvistavia sekä heikentäviä tekijöitä. Omasta itsestä huolehtiminen, omien arvojen mukainen arki sekä riittävän hyvä itsetunto lukeutuvat suojaaviin tekijöihin. (MIELI, n.d.-c) Lisääntynyt itsetunto ja -arvostus voivat siis vaikuttaa mielenterveyttä edistävästi.

6 Pohdinta

Vastauksissa ilmeni hienoja ilmaisuja vertaistuen merkityksestä ja siitä, millaista apua siitä on masentuneelle. Vastauksissa vertaistukea ja vertaistukiryhmissä käyntiä kuvattiin muun muassa seuraavasti. "Ilman sitä olisin täysin tuuliajolla", "vertaisryhmä on minulle ainoa tuki", "olisin tyhjän päällä ilman sitä" ja että vertaistuki on hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta "kaiken a ja o". Kaikissa vastauksissa korostuu se, kuinka tärkeänä asiana vastaajat vertaistukea pitävät. Voidaan myös pohtia, onko vertaistuki heille jopa niin ehdoton tukimuoto, että kokevat etteivät pärjäisi ilman sitä?

Yksi vastaaja on kirjoittanut vertaistuen merkityksestä, että "Lapsuuskodissa ei vaikeista asioista puhuttu ulkopuolisille. Kaikki paha tapahtui suljettujen ikkunoiden ja lukittujen ovien takana. Paha olo piti työntää syvälle sisimpään, niellä katkerat kyyneleet." Vastaaja kertoo myös, että vertaistukiryhmässä hän pystyy käsittelemään kipeitä asioita ja osaa tarkastella asioita myös läheisten näkökulmasta sekä antaa anteeksi itselleen sekä niille jotka ovat tehneet hänelle pahaa. Vastauksesta voisi päätellä, että asioista toisille puhumisen lisäksi

vertaistukiryhmä voi myös auttaa päästämään irti tietynlaisesta kaunasta, jota henkilö on saattanut joutua kantamaan sisällään muiden ikävien asioiden kanssa.

Muut tuloksissa esille nousseet asiat, kuten puhumisen tärkeys samoja asioita kokeneiden kanssa, kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen, mahdollisuuden saaminen asioiden käsittelyyn, keino itseilmaisuun, tunne siitä, ettei ole yksin, itseluottamuksen sekä -arvostuksen lisääntyminen sekä ongelmien hyväksymiseen ja niiden kanssa elämiseen saatava apu ovat sellaisia asioita, joita on vastauksiin myös osannut odottaa sisältyvän. Varsinaisesti yllättäviä tai aiemmista tutkimuksista tai tietoperustasta selkeästi eroavia tuloksia ei kyselyn vastauksissa tullut ilmi.

Behlerin (2017) tutkimuksessa on todettu, että vertaistuki vähentää leimaantumisen tunnetta. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeeseen vastaajista kukaan ei maininnut suoraan vertaistuen vähentävän leimaantumisen tai erilaisuuden tunnetta. Vastauksissa toki puhuttiin saman kaltaisia asioita kokeneiden kanssa puhumisen tärkeydestä sekä siitä, ettei vertaistukiryhmän ansiosta joudu olemaan yksin ja että vertaistukiryhmä antaa mahdollisuuden käsitellä asioita. Nämä asiat voivat olla liitoksissa siihen, että saadessaan puhua samankaltaisen henkilön kanssa, voi se antaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää tätä kautta leimaantumisen pelkoa.

Mikäli vastauksia kyselyyn olisi saatu enemmän, olisi tuloksista voinut saada paremmin eriteltyä sellaisia asioita ja merkityksiä, jotka nousevat vastauksissa selkeästi eniten esille. Tähän tutkimukseen saadulla vastausmäärällä ei kuitenkaan pystytty vielä yleistämään tuloksia, eikä paljoa erittelemään, mitkä asiat selkeästi koetaan vertaistuessa merkityksellisimmiksi. Vastausmäärään ollessa isompi, olisi vertaistuen erilaisia merkityksiä ja vaikutuksia voinut tulla myös paljon enemmän ja hajonta niiden välillä olisi ollut erilainen. Syytä sille, miksi vastauksia saatiin niin vähän, ei voida tietää tarkkaan, mutta mahdollisia syitä on silti hyvä pohtia. Onko kyselylomake ja sen avoimiin kysymyksiin vastaaminen vaikuttanut liian paljon aikaa vievältä tai työläältä? Onko ajankohta ollut vastaajille kiireinen tai muusta syystä huono? Olisiko kyselylomakkeesta saanut tehtyä vielä yksinkertaisemman ja houkuttelevamman? Mikäli aikaa olisi ollut vielä paljon riittävämmän, olisi tutkimuksen voinut toteuttaa myös niin, että kyselylomake olisi lähetetty vielä isommalle määrälle mahdollisia vastaajia.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole kuitenkaan numeerinen tulos, vaan tutkimuksen kiinnostuksen kohteena on henkilöiden ajatukset, kokemukset ja tunteet. Laadullisessa tutkimuksessa ei siis ole olennaista saada isoa määrää vastauksia ja pienempikin määrä

riittää. (Juuti & Puusa, 2020, Johdanto-luku) Laadullinen tutkimusote oli tähän opinnäytetyöhön ja sen tarkoitukseen sopiva, sillä tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys vertaistuellalla on masentuneelle. Kyselyyn saadut vastaukset vastasivat hyvin tutkimuskysymykseen, joten kyselylomake ja siihen valitut kysymykset olivat onnistuneet. Vastajaat vastasivat suoraan kysymykseen, ja vastauksista saatiin koostettua pieneen määrään nähden selkeitä tuloksia. Tulokset olivat myös suurelta osin yhteneväisiä aiempien tutkimusten tutkimustulosten kanssa.

Opinnäytetyö vahvisti paljon tietämystäni vertaistuen käytöstä ja sen vaikutuksista. Masennukseen kunnolla perehtyminen antoi myös paremman käsityksen erityisesti masennukselle altistavista sekä siltä suojaavista tekijöistä. Nyt olen myös kokemusta rikkaampi tutkimuksen tekijänä ja loin ensimmäisen itse suunnittelemani kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen luominen ei ollut minulle entuudestaan tuttua. Tutkimuksen tekemisessä tärkeiden huomioon otettavien eettisten periaatteiden oppiminen on myös ollut tärkeä asia. Tämä auttaa hyvän tutkimuksen luomisessa, jossa eettiset periaatteet osataan ottaa huomioon, jotta esimerkiksi kaikki tutkimukseen osallistuvien henkilöiden oikeudet toteutuvat.

Tutkimusta voisi jatkojalostaa esimerkiksi tekemällä uuden tutkimuksen vertaistuen merkityksestä masentuneelle hankkimalla isomman määrän tutkimukseen osallistuvia henkilöitä. Tutkimuksen voisi toteuttaa haastattelemalla tai samankaltaisella kyselylomakkeella. Tarkoituksena olisi kuitenkin, että halukkaita osallistujia tavoitettaisiin enemmän. Näin aiheesta saataisiin laajempi käsitys, ja tuloksissa ilmenisi mahdollisesti paljon enemmän erilaisia vertaistuen merkityksiä ja vaikutuksia. Toinen vaihtoehto jatkojalostukseen olisi, että keskityttäisiin tutkimaan tarkemmin tiettyä ikäryhmää ja sitä mitä vertaistuki antaa tietyn ikäryhmän henkilöille.

Lähteet

- Behler, J., Daniels, A., Scott, J., & Mehl-Madrona, L. (2017). Depression/Bipolar Peer Support Groups: Perceptions of Group Members about Effectiveness and Differences from Other Mental Health Services. *The Qualitative Report*, 22(1), 213–236. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2017.2964>
- Depressio: Käypä hoito -suositus. (3.4.2023). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>
- Erkkilä, J. & Rankanen, M. (2020). *Kun sanat eivät riitä -luovat terapiat*. Lääketieteellinen aikakausikirja duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15795>
- Honkonen, T. & Huiku, E. (2022). *Vertaistuen käyttö masennuksen hoidossa*. [opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022111522758>
- Jantunen, E. (2008). Osalliseksi tuleminen – Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria [lisensiaatin tutkimus. Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-041-3>
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy.
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M. & Tuulari, J. (2017). *Masennus*. Duodecim
- Kurtti, H. (2014). *Narratiivinen tutkimus masentuneiden nuorten vertaistuen kokemuksista*. [pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201406051239>
- Mieli Maasta ry. (n.d.) *Yhdistys*. <https://mielimaasta.fi/yhdistys/>
- MIELI . (n.d.-a). *Masennus*. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Sivua muokattu 28.7.2023. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/masennus/>
- MIELI. (n.d.-b). *Masennukseen saa tehokasta hoitoa*. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Sivua muokattu 28.7.2023. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/masennus/masennukseen-saa-tehokasta-hoitoa/>
- MIELI. (n.d.-c). *Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä*. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Sivua muokattu 19.11.2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Rovasalo, A. (25.1.2022). Masennustila eli depressio. *Lääkärikirja Duodecim*.
Terveyskirjasto.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.). *Mitä toimintakyky on?* <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyskylä.fi. (2021). *Kuntoutuminen ja kuntoutus työkyvyn edistämässä.*

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/ammattilaiset/ty%C3%B6kyvyn-tukeminen/ty%C3%B6kyvyn-edist%C3%A4minen-ja-kuntoutus/kuntoutuminen-ja-kuntoutus-ty%C3%B6kyvyn-edist%C3%A4misess%C3%A4>

Terveyskylä.fi. (n.d.). *Tietoa vertaistuesta.* Vertaistalo.

<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta>

Tietoarkisto. (n.d.). *Kyselylomakkeen laatiminen.*

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa.

https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Vehkalahti, K. (2019). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät.* Helsingin yliopisto.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content> (Alkuperäinen painettu teos julkaistu 2014)

Ympäristöministeriö. (2023). *Mitä on kestävä kehitys?* <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma

Aineistonhallintasuunnitelma

1. Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka tehtiin Forms sovelluksella. Tutkimuksessa ei kerätty, eikä tutkimuksessa käsitellä, arkaluonteista tietoa tutkimukseen osallistuvista. Tutkija ei saa kyselyyn osallistuvien asiakkaiden henkilö- tai yhteystietoja.

Mieli maasta ry:n työntekijä välitti tutkijan luoman Forms kyselylomakkeen eteenpäin ja tutkija sai tietoonsa vain anonymien henkilöiden kirjoittamia vastauksia, joissa käsitellään vertaistuen merkitystä, kokemuksia vertaistuesta ja sen vaikutuksia masentuneelle. Tutkija sai vastaukset itselleen, kun kyselyyn osallistunut oli saanut vastaukset valmiiksi ja lähettänyt ne tutkijalle.

Tutkimusaineistoa säilytetään tutkijan tietokoneella salasanan takana. Tietokoneelle ja tutkimusaineistoon pääsee käsiksi vain tutkija.

2. Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

Tutkija tiedostaa, että avoimiin kysymyksiin kyselyyn osallistujan on mahdollista vastata mitä tahansa. Tutkija anonymisoi aineiston niin, ettei avovastauksiin jäänyt valmiissa opinnäyteytössä tai säilytysvaiheessa mitään epäsuoriakaan tunnistetietoja.

Tutkimusaineistoon käsiksi pääsee vain tutkija ja aineistoja säilytetään tutkijan tietokoneella salasanan takana.

3. Opinnäytetyöaineiston omistajuus

Opinnäytetyön aineiston omistaa sen tekijä, Kia Nyholm. Mieli Maasta ry toimii opinnäytetyön tilaajana ja saa hyödyntää tutkimuksen tuloksia saadakseen uusia näkökulmia sekä hyötyä toiminnan edistämiseen.

4. Opinnäytetyön jatkokäyttö

Mieli Maasta ry voi hyödyntää opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia saamalla ulkopuolista uutta näkökulmaa, mutta opinnäytetyöllä ei ole muuta jatkokäyttöä. Opinnäytetyön tekijä

säilyttää aineiston tietoturvalisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä ja hävittää sitten aineiston turvalisesti.

