

OPINNÄYTETYÖ

Yhteisöllisyys, osallisuus ja vertaistuki rauhanturvaajille

Kehittämisideoita jäsenkokemusten pohjalta
Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:lle

Atte Käppi

Yhteisöpedagogi

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(5/2025)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogin koulutus AMK

Tekijät: Atte Käppi

Opinnäytetyön nimi: Yhteisöllisyys, osallisuus ja vertaistuki rauhanturvaajille

Sivumäärä: 43 ja 1 liitesivu

Työn ohjaaja(t): Kimmo Lind

Työn tilaaja(t): Keski-Suomen rauhanturvaajat ry

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n jäsenten kokemuksia yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja vertaistuesta. Työn kautta pyrittiin tuottamaan kehittämisehdotuksia, joiden avulla yhdistys voisi vahvistaa jäsentensä yhteisöllisyyden kokemusta ja lisätä vertaistuen saavutettavuutta. Aineistona käytettiin puolistrukturoituja teemahaastatteluja, joissa jäsenet kuvasivat kokemuksiaan ja näkemyksiään yhdistyksen toiminnasta.

Tulokset osoittavat, että yhdistys tarjoaa monille jäsenille merkityksellisiä yhteenkuuluvuuden ja tuen kokemuksia, jotka ovat keskeisiä jäsenten hyvinvoinnille. Yhteisöllisyys rakentuu erityisesti jaettujen kokemusten ja luottamuksellisen ilmapiirin varaan. Kriisinhallintaoperaatioista saadut yhteiset muistot luovat pohjan yhteisölliselle kulttuurille. Osallisuus liittyy siihen, kuinka vaivattomasti jäsenet voivat osallistua yhdistyksen toimintaan omista lähtökohdistaan käsin. Yhdistys tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua, mutta osallistuminen edellyttää myös jäsenten omaa halua osallistua. Erityisesti etäosallistumisen mahdollistaminen on tärkeää niille, jotka eivät voi osallistua fyysisesti. Vertaistuki ilmenee monin tavoin, niin sanattomana ymmärryksenä kuin konkreettisena tukena. Haastatteluissa tuli esiin, että vertaistuki ei rajoitu vain virallisiin tukiryhmiin, vaan se näkyy myös arkisissa kohtaamisissa ja pienimuotoisessa vuorovaikutuksessa. Vertaistukea tulisi olla jatkuvasti tarjolla, ei vain kriisin tai kotiutumisen jälkeen.

Keskeisin kehittämisehdotus oli sosiaalisen median hyödyntäminen yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisäämiseksi. Sosiaalinen media voi toimia matalan kynnyksen alustana, jossa jäsenet voivat jakaa kokemuksiaan, keskustella ja ylläpitää yhteyttä, silloinkin kun fyysinen osallistuminen olisi mahdotonta. Lisäksi sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden osallistua omien aikarajojen mukaan ja voi madaltaa kynnystä osallistua myös fyysisiin tapahtumiin.

Toinen kehittämisehdotus oli kummitoiminnan käynnistäminen uusien jäsenten tukemiseksi. Kummitoiminta voisi tukea uusien jäsenten integroitumista yhteisöön tarjoamalla mentoreita, jotka auttavat sopeutumisessa ja yhdistyksen toiminnan ymmärtämisessä. Tämä voisi myös edistää vertaistuen kehittämistä ja lievittää yksinäisyyden tunnetta.

Yhteisöllisyyden, osallisuuden ja vertaistuen vahvistaminen edellyttää yhdistykseltä jatkuvaa panostusta ja resursseja, erityisesti tiedottamisen ja toiminnan mahdollistamisen osalta. Kehittämistyön tulokset tarjoavat suuntaviivoja, joiden avulla yhdistys voi tukea jäsentensä hyvinvointia ja vahvistaa yhteisön sidoksia pitkällä aikavälillä.

Asiasanat: Yhteisöllisyys, osallisuus, vertaistuki, rauhanturvaaja

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in NGO and Youth work, Bachelor's Degree,
Community Educator

Author: Atte Käppi
Title: Communalities, inclusion and peer support for peacekeepers
Number of Pages: 43 and 1 attachment page
Supervisor(s): Kimmo Lind
Commissioned by: Keski-Suomen rauhanturvaajat ry

The aim of this thesis was to examine the experiences of members of the Keski-Suomen Rauhanturvaajat association regarding community, inclusion, and peer support. The thesis aimed to provide development suggestions to help the association strengthen its members' sense of community and improve the accessibility of peer support. The data was collected through semi-structured thematic interviews, where members described their experiences and views on the association's activities.

The results show that the association provides many members with meaningful experiences of belonging and support, which are crucial to their well-being. Communalities are built on shared experiences and a trusting atmosphere. The common memories of operations form the foundation for the community's culture. Inclusion is related to how easily members can participate in the activities. The association offers diverse opportunities for participation, but also requires the members' activity. Enabling remote participation is especially important for those who cannot attend physically. Peer support can range from unspoken understanding to concrete assistance. The interviews revealed that peer support is not limited to formal support groups but is also present in everyday interactions. Peer support should be continuously available, not just after a crisis or return home.

A key development idea was the use of social media to enhance community and inclusion. Social media can serve as a low-threshold platform where members can stay connected, even when physical participation is not possible. Furthermore, social media offers the possibility of participating according to one's own time constraints, which can lower the threshold for joining physical in the future.

Another development idea was to introduce a mentoring program to support new members. The mentoring program could help new members integrate into the community by offering mentors who assist with adjustment and understanding the association's activities. This could also promote the development of peer support and alleviate feelings of loneliness.

Strengthening community, inclusion, and peer support requires continuous effort and resources from the association, especially in terms of communication and enabling participation. The results of this development work provide guidelines for the association to support its members' well-being and strengthen community bonds in the long term.

Keywords: Communalities, inclusion, peer support, peacekeeping

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA	7
	2.1 Tilaajan esittely	7
	2.2 Tilaajan tarve ja tavoitteet.....	8
	2.3 Rauhanturvaajan työ	9
3	KESKEISIMMÄT KÄSITTEET	11
	3.1 Yhteisöllisyys.....	11
	3.2 Osallisuus.....	13
	3.3 Vertaistuki.....	15
	3.4 Vertaistuki ja psykososiaalinen tuki	16
4	MENETELMÄT JA AINEISTONKERUU.....	19
	4.1 Konstruktiivinen lähestymistapa.....	19
	4.2 Aineistonkeruumenetelmä	20
	4.3 Aineistonkeruuprosessi	22
	4.4 Aineistoanalyysi.....	23
5	TULOKSET JA ANALYYSI	26
	5.1 Yhteisöllisyys.....	26
	5.2 Osallisuus.....	30
	5.3 Vertaistuki.....	32
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISIDEAT	36
	6.1 Yhteenveto	36
	6.2 Kehittämistyön eettisyys ja aineistojen luotettavuus	37
	6.3 Sosiaalisen median hyödyntäminen.....	38
	6.4 Kummitoiminta uusien jäsenten tukemiseksi	40
	LÄHTEET	42
	LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Keski-Suomen rauhanturvaajat ry, ja työni taustalla on oma kokemukseni rauhanturvaajana toimimisesta kansainvälisessä kriisinhallintaoperaatiossa. Tämän kokemuksen myötä olen saanut syvällisen käsityksen siitä, kuinka tärkeä rooli yhteisöllisyydellä on kriisinhallintatehtävissä ja miten yhteisön tuki voi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja jaksamiseen haastavissa olosuhteissa. Kriisinhallintaoperaatiossa, jossa toimintaympäristö on usein epävakaa ja vaativa, yhteisön sisäinen tuki on avainasemassa, ja se luo pohjan sille, että yksilöt jaksavat kohdata vaikeita tilanteita ja sopeutua muuttuviin olosuhteisiin. Tämä yhteisön tuki on myös tärkeässä roolissa operaation jälkeisessä ajassa. Kokemukseni kriisinhallintaoperaatiossa herätti minussa kiinnostuksen yhteisöllisyyden merkityksestä ja sen vaikutuksista rauhanturvaajayhteisöjen toimintaan myös kotiutumisen jälkeen.

Tämän opinnäytetyön myötä olen laajentanut ymmärrystäni yhteisöllisyyden roolista erityisesti kotiutuneiden rauhanturvaajien keskuudessa ja sen edistämismahdollisuuksista Keski-Suomen rauhanturvaajat ry:n toiminnassa. Yhteisöllisyys ei ole pelkästään tilapäinen kokemus, joka rajoittuu operaatioihin, vaan se on osa jatkuvaa ja elävää prosessia, joka voi tarjota tukea ja merkityksellisyyttä myös kotiutuneille jäsenille. Rauhanturvaajille, jotka ovat palanneet kotimaahan ja sopeutuvat jälleen normaaliin elämään, yhteisöllisyyden tunne voi toimia tärkeänä tukena, joka auttaa heitä käsittelemään kokemiaan haasteita ja sopeutumaan elämiinsä siviilissä.

Keski-Suomen rauhanturvaajat ry on yhdistys, joka tukee rauhanturvaajia ja heidän perheitään niin operaatioiden aikana kuin niiden jälkeenkin. Yhdistys toimii myös vertaistuen ja yhteisöllisyyden edistäjänä, ja sen rooli on korostunut erityisesti kotiutuneiden jäsenien tukemisessa. Yhteisön jäsenet, jotka jakavat yhteisiä kokemuksia ja arvoja, voivat tarjota toisilleen vertaistukea ja auttaa toisiaan sopeutumaan elämään operaation jälkeen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, kuinka Keski-Suomen rauhanturvaajat ry voi edistää yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja vertaistukea jäsenistönsä keskuudessa. Erityisesti tarkastelen, kuinka nämä tekijät voivat vahvistaa jäsenistön kokemusta osallisuudesta ja tuoda esiin mahdollisuuksia toiminnan kehittämiseen.

Tämä kehittämistyö on tärkeä, sillä vaikka rauhanturvaajat tekevät tärkeää ja arvokasta työtä kansainvälisissä kriisinhallintaoperaatioissa, he kohtaavat usein suuria haasteita kotiutumisen jälkeen. Kehittämistyö tarjoaa arvokasta tietoa siitä, kuinka yhteisöllisyyttä ja vertaistukea

voidaan kehittää, jotta rauhanturvaajat saavat tarvitsemansa tuen kriisinhallintaoperaatioista palaamisen jälkeen. Työ on myös hyvin ajankohtainen maailmanpoliittisen tilanteen kärjistymisen vuoksi. Maailmanpoliittinen tilanne on lisännyt rauhanturvaajien tehtävien vaarallisuutta, ja siten traumaattisia kokemuksia koetaan yhä enemmän, jolloin vertaistuki ja yhteisöllisyys ovat avainasemassa kotiutumisen jälkeisten haasteiden ylittämässä.

Vertaistuen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen voivat olla keskeisiä tekijöitä, jotka auttavat rauhanturvaajia sopeutumaan ja löytämään paikkansa jälleen kotimaassa. Tämän opinnäytetyön taustalla onkin halu tuoda esiin, kuinka rauhanturvaajayhteisö voi tukea jäseniään ja edistää jäsentensä hyvinvointia myös paluun jälkeen, ja kuinka Keski-Suomen rauhanturvaajat ry voi toimia yhteisönä, joka tukee ja vahvistaa tätä prosessia.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

2.1 Tilaajan esittely

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry, joka on osa valtakunnallista Rauhanturvaajaliittoa. Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry on perustettu jo vuonna 1969. Yhdistys on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat osallistuneet kansainvälisiin sotilaallisiin kriisinhallinta- tai rauhanturvatehtäviin. Jäsenistöön kuuluu sekä veteraanitehtävissä aiemmin palvelleita että nykyaikaisissa operaatioissa mukana olleita rauhanturvaajia. (Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry 2025)

Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n toiminnan keskiössä on jäsentensä hyvinvoinnin tukeminen sekä yhteisöllisen toiminnan ylläpitäminen. Yhdistys järjestää jäsenilleen monipuolista koulutus-, ja virkistystoimintaa sekä osallistuu yhtenä maanpuolustusjärjestönä sotiemme veteraaneja ja omia rauhanturvaajaveteraaneja tukevaan veteraanityöhön. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa jäsenistön keskinäistä tukea, yhteenkuuluvuutta sekä jaksamista. Toiminnan perustana on vapaaehtoisuus, luottamuksellisuus ja halu edistää rauhanturvaajakokemusten jakamista. (Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry 2025)

Yhdistyksen toiminta-alueena on Keski-Suomi, ja sen piiriin kuuluu jäseniä eri puolilta maakuntaa. Jäsenten taustat ja kokemukset vaihtelevat, mikä tuo toimintaan monimuotoisuutta mutta asettaa myös haasteita osallistumismahdollisuuksien ja vertaistuen tarjoamisen näkökulmasta. Erityisesti nuorempien jäsenten tavoittaminen sekä sukupolvien välisen vuoropuhelun vahvistaminen on noussut keskeiseksi kehittämiskohteeksi.

Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry toimii tiiviissä yhteistyössä muiden järjestöjen ja viranomaistahojen kanssa ja osallistuu aktiivisesti paikalliseen ja valtakunnalliseen rauhanturvaajayhteisön toimintaan. Yhdistyksen tavoitteena on edistää rauhanturvaajataustaisten henkilöiden asemaa yhteiskunnassa ja tukea heitä siviilielämään palaamisessa, tarjoamalla turvallinen ja ymmärtävä yhteisö. (Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry 2025)

2.2 Tilaajan tarve ja tavoitteet

Tämän kehittämistyön tarve nousi esiin henkilökohtaisen osallistumiseni kautta yhdistyksen tapaamiseen. Olin alun perin suunnitellut opinnäytetyötäni toteutettavaksi kansainvälisessä kontekstissa oman kriisinhallintakokemukseni aikana. Konfliktialueen tilanteen kärjistyttyä ja suunnitelmien muuttuessa otin yhteyttä Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:hyn. Yhteydenpidon aikana kävi nopeasti ilmi, että myös kotiutuneiden rauhanturvaajien parissa on tarvetta kehittämistyölle, joka keskittyisi yhteisöllisyyteen, osallisuuteen ja vertaistukeen.

Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n toiminnan ytimessä ovat jäsenten hyvinvoinnin tukeminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja vertaistuen tarjoaminen. Yhdistyksen jäsenistö muodostuu eri-ikäisistä henkilöistä, joita yhdistää kokemus osallistumisesta kansainvälisiin kriisinhallintatehtäviin. Nämä tehtävät ovat usein vaativia ja jättävät jälkensä, mikä tekee vertaistuesta ja kokemusten jakamisesta merkittäviä. Näiden kokemusten jakaminen ja niihin liittyvä vertaistuki ovat yhdistyksen ydinarvoja. (Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry 2025)

Tilaaja on tunnistanut tarpeen kehittää toimintaansa siten, että se entistä paremmin tukisi jäsentensä osallisuutta, vahvistaisi yhteisöllisyyden tunnetta sekä tarjoaisi merkityksellisiä ja helposti saavutettavia vertaistuen muotoja. Yhdistyksen toiminnassa on havaittu haasteita muun muassa jäsenten aktivoimisessa, osallistumisen esteissä sekä vertaistuen jalkauttamisessa arjen tasolle. Erityisesti nuorempien jäsenten aktivoiminen ja sukupolvien välisen vuoropuhelun vahvistaminen nähtiin kehittämiskohteina.

Näistä lähtökohdista rakentui tämän opinnäytetyön keskeinen tavoite: tukea Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:tä kehittämään toimintaansa siten, että se entistä paremmin vahvistaa yhteisöllisyyttä, lisää jäsenten osallisuutta ja tarjoaa merkityksellisiä, helposti saavutettavia vertaistuen muotoja. Kehittämistyön lähtökohtana on kuunnella yhdistyksen jäsenten kokemuksia ja näkemyksiä siitä, mikä heitä motivoi osallistumaan aktiivisesti yhdistyksen toimintaan, ja minkälaisia esteitä on osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistämiseksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa konkreettisia kehittämissuhteita, jotka perustuvat jäsenten itse ilmaisemiin havaintoihin ja toiveisiin. Työssä tarkastellaan myös niitä käytännön keinoja ja toimintamalleja, joilla yhdistys voi tavoittaa paremmin jäsenensä – erityisesti eri-

ikäiset ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat henkilöt. Tavoitteena on, että kehittämistyön tulokset antavat yhdistykselle välineitä nykyisen toiminnan arviointiin ja tulevaisuuden suunnitteluun.

Opinnäytetyö tarjoaa samalla laajempaa ymmärrystä siitä, millainen rooli vertaistuellalla, yhteisöllisyydellä ja osallisuudella voi olla yhdistystoiminnassa, erityisesti sellaisten yhteisöjen kohdalla, joissa jäsenillä on taustallaan vaativia ja elämää muovanneita kokemuksia. Työni nostaa esiin näkökulmia, jotka ovat tärkeitä paitsi tämän yhdistyksen kannalta, myös yleisemmin järjestötoiminnan kehittämisessä sosiaalisen tuen ja osallisuuden näkökulmasta.

2.3 Rauhanturvaajan työ

Suomalaisia rauhanturvaajia on osallistunut yli 30:een rauhanturva- ja kriisinhallinta operaatioon jo vuodesta 1956. Suomi on osallistunut niin Naton, YK:n sekä EU:n johtamiin operaatioihin. Tällä hetkellä Suomalaisia palvelee Libanonissa UNIFIL operaatioissa, Kosovossa KFOR operaatioissa sekä Afrikassa ja Välimerellä erilaisissa operaatioissa. (Puolustusvoimat 2025.) Keskityn kuitenkin tässä opinnäytetyössä UNIFIL operaatioon enemmän, koska siellä on eniten suomalaisia sekä minulla on henkilökohtaista kokemusta kyseisestä operaatiosta.

UNIFIL (United Nations Interim Force in Lebanon) on Yhdistyneiden kansakuntien johtama rauhanturvaoperaatio, joka perustettiin vuonna 1978 Libanonin eteläosassa sijaitsevan konfliktialueen vakauttamiseksi. UNIFIL:n tehtävä on valvoa, että Libanonin ja Israelin välillä vallitsee pysyvä rauha, ja se tukee Libanonin hallituksen kykyä hallita omaa alueensa turvallisuutta. Suomalaiset rauhanturvaajat ovat olleet mukana UNIFIL-operaatioissa alusta asti, ja heidän roolinsa on ollut keskeinen alueen rauhan ja vakautuksen edistämässä. (UNIFIL 2016)

Suomi liittyi UNIFIL-joukkoihin vuonna 1982. Siitä lähtien suomalaiset ovat olleet mukana operaation moninaisissa tehtävissä. Suomalaisten rauhanturvaajien rooli UNIFIL:ssa on ollut arvokas, sillä heidän työpanoksensa on ollut tärkeä osa Libanonin eteläosassa vallitsevan herkin turvallisuustilanteen vakauttamista. (Puolustusvoimat 2025.)

Suomalaisten rauhanturvaajien tehtävät UNIFIL:ssa ovat olleet monipuolisia ja vaihtelevia. Alkuvuosina tehtävät keskittyivät pääasiassa perinteiseen valvontatyöhön, kuten alueen tark-

kailuun ja eri osapuolten välisten erimielisyyksien estämiseen. Rauhanturvaajat valvoivat demilitarisoituja vyöhykkeitä ja auttoivat humanitaaristen operaatioiden toteutuksessa, tarjoten myös suojaa siviileille. (Puolustusvoimat 2025.)

Suomalaisten rooli UNIFIL:ssa on kuitenkin laajentunut ja kehittynyt vuosien varrella. Nykyään suomalaiset ovat mukana monilla eri alueilla, kuten alueiden valvonnassa, huoltotyössä, humanitaarisessa avustustyössä ja siviilitoimintojen tukemisessa. Suomalaiset ovat myös toimineet operaatioiden johtoportaaissa ja kouluttaneet Libanonin armeijan henkilökuntaa ja poliisia, jotta Libanon pystyy itse turvaamaan alueensa vakauden ja turvallisuuden. (Puolustusvoimat 2023)

Yksi keskeinen osa suomalaisten rauhanturvaajien työtä UNIFIL:ssa on ollut alueiden turvaaminen ja valvonta. Erityisesti Libanonin eteläosassa, jossa esiintyy jännitteitä ja ristiriitoja, on ollut tärkeää varmistaa, että rauhansopimukset ja rajoitukset toteutuvat. Suomalaiset rauhanturvaajat ovat olleet myös mukana alueen ihmisoikeustilanteen seuraamisessa ja siviilien suojelussa konfliktin aikana. (Puolustusvoimat 2023)

3 KESKEISIMMÄT KÄSITTEET

Opinnäytetyöni tietoperusta koostuu opinnäytetyölleni keskeisten käsitteiden avaamisesta. Käsitellen tietoperustassa erilaisia aiheita ajankohtaisten sekä relevanttien tutkimusten ja selvitysten kautta hyödyntäen aiempaa tietämystä opinnäytetyöni aiheesta. Hyödynnän laajaa kirjallisuutta ja tarkastelen sen avulla käsitteitä myös laajemmasta näkökulmasta.

3.1 Yhteisöllisyys

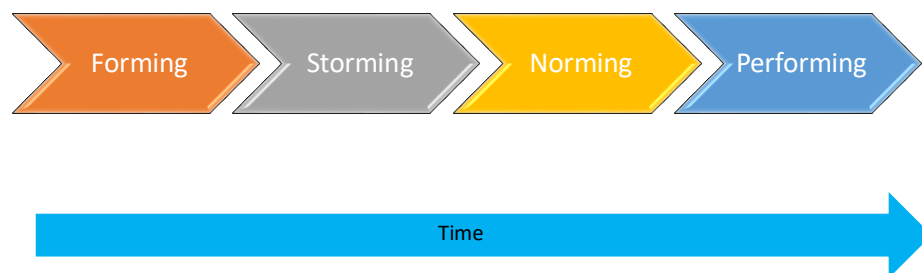
Yhteisöllisyys on tärkeä ja laaja käsite, joka liittyy ihmisten välisten suhteiden ja vuorovaikutuksen kautta syntyvään yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja osallisuuteen. Se kehittyy kulttuurin ja yhteiskunnan kontekstissa, ja siihen vaikuttavat monet erilaiset tekijät, kuten sosiaalinen toiminta, historia sekä taloudelliset olosuhteet (Anttila 2021, 58). Yhteisöllisyyttä voidaan määritellä tietynlaiseksi yhteiseksi identiteetiksi sekä sitoutumisen tunteeksi, joka syntyy, kun henkilöt kokevat osallisuutta samaa ryhmää tai yhteisöä kohtaan (McMillan & Chavis 1986, 9). Yhteisöllisyyttä koetaan usein hyvin ryhmäytyneessä yhteisössä, jossa jäsenet jakavat samanlaisia arvoja, tavoitteita tai kokemuksia. Yhteisöllisyys mielletään prosessiksi, jossa yhteisön jäsenet jakavat yhteisiä resursseja, osallistuvat toimintaan ja rakentavat yhteistä merkitystä (Kurki & Nieminen 2014, 92–93).

Yhteisöllisyyttä voidaan edistää esimerkiksi toiminnalla, jossa korostuu avoin vuorovaikutus, toisten tukeminen ja aktiivinen osallistuminen. Tällainen ilmapiiri lisää luottamusta ja vähentää ulkopuolisuuden tunnetta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020). Kun jäsenet kokevat olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi, he sitoutuvat vahvemmin yhteisön toimintaan ja sen tavoitteisiin. Myös rakenteet, kuten säännölliset tapaamiset, osallistavat toimintamallit ja yhteisten tilojen hyödyntäminen voivat tukea yhteisöllisyyden syntymistä ja vahvistumista (Pihlaja & Kivistö 2020, 37).

Yhteisöllisyyden muodostuminen ja vahvistuminen ovat tiiviisti sidoksissa ryhmäytymiseen. Ryhmäytyminen on prosessi, jossa ryhmän jäsenet kehittävät yhteisiä normeja, rooleja ja suhteita toisiinsa. Tuckmanin (1965) klassisen ryhmäprosessimallin mukaan ryhmät käyvät läpi vaiheita, kuten muodostumisvaiheen, kuohuntavaiheen, normien löytämisen ja toiminnan vakiintumisen. Näiden vaiheiden myötä ryhmän jäsenet löytävät yhteisiä sääntöjä ja rooleja,

mikä luo pohjan vahvemmalle yhteisöllisyydelle (Tuckman 1965). Tuckamin ryhmäprosessimalli sopii hyvin rauhanturvaajayhteisön tarkasteluun, koska se kuvaa selkeästi miten yksilöt rakentavat toimivaa ryhmää vaiheittain. Rauhanturvaajat muodostavat usein tiiviitä suhteita yhteisten kokemusten ja haasteiden kautta, mikä vastaa hyvin Tuckamin mallin vaiheita, kuten muodostuminen, kuuhunta sekä normien löytäminen. Kun ryhmä on riittävästi ryhmäytynyt, se voi kehittyä yhteiseksi, jossa jäsenet kokevat itsensä hyväksytyiksi ja osaksi yhteistä tarkoitusta.

Kuvio 1. Tuckmanin ryhmäprosessimalli, muokattu (Tuckman 1965).



Yhteisöllisyys näyttäytyy erityisen merkityksellisenä rauhanturvaajatehtävissä palvelleiden henkilöiden keskuudessa. Rauhanturvaoperaatiot sijoittuvat usein vaativiin ja monikulttuuriin ympäristöihin, joissa toiminta perustuu vahvaan luottamukseen, selkeisiin rooleihin ja toimivaan yhteistyöhön. Näissä tehtävissä syntyy syvä yhteenkuuluvuuden kokemus, joka rakentuu jaetun kokemuksen, yhteisen tavoitteen ja toisista riippuvaisen työskentelytavan ympärille (Sundqvist 2019, 23–25). Operaatioiden aikana muodostuneet suhteet ja kokemukset jäävät usein elämään myös palveluksen jälkeen, ja niiden käsittelyä ja jakamista voidaan jatkaa siviilielämässä esimerkiksi yhdistystoiminnan kautta (Maanpuolustuskoulutusyhdistys 2022).

Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n kaltaisessa yhdistyksessä yhteisöllisyyttä rakentaa ennen kaikkea yhteinen kokemus rauhanturvatehtävistä, joka luo perustan vertaissuhteille ja yhteisön sisäiselle ymmärrykselle. Jäsenet jakavat usein kokemuksia, joita ulkopuolisten voi olla vaikea täysin ymmärtää. Tämä lisää yhteisön merkitystä turvallisenä tilana, jossa jäsen voi kokea tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi ilman selittelyä (Palo & Honkasalo 2020, 45). Yhdistyksen toiminta tarjoaa mahdollisuuden ylläpitää tätä yhteyttä toisiin rauhanturvaajiin, rakentaa uusia ihmissuhteita sekä jatkaa ryhmäsidonnaista identiteettiä, joka on usein syntynyt palveluksen aikana (PubMed.ncbi.nlm.nih.gov 2021).

Yhdistyksen sisällä yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa osallistavalla ja avoimella toiminnalla, jossa jokainen jäsen voi löytää itselleen mielekkään roolin. Toiminnan tulee tukea sekä veteraanijäsenten että nuorempien sukupolvien osallisuutta, jotta yhteisö säilyy elinvoimaisena ja monimuotoisena. Erilaiset yhteiset tapahtumat, vertaistukiryhmät ja kokemusperäinen jakaminen tukevat yhteisöllisyyden säilymistä ja syvenemistä. Kun yhdistyksen jäsenet kokevat kuuluvansa osaksi merkityksellistä yhteisöä, tämä vahvistaa heidän sitoutumistaan sekä omaa hyvinvointiaan (Väisänen 2021, 18–19).

3.2 Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa yksilön tai ryhmän mahdollisuutta vaikuttaa yhteisön toimintaan ja päätöksentekoon sekä tuntea aktiivisesti kuuluvansa yhteisöön (Anttila 2021, 64). Yhdistyksen toiminnassa osallisuus on keskeinen periaate, sillä se tukee jäsenistön aktiivista osallistumista, vaikuttamista ja yhteisön kehittämistä. Osallisuus ei rajoitu vain muodollisiin päätöksentekotilanteisiin, vaan se liittyy myös siihen, että jäsenet kokevat itsensä arvostetuiksi ja kuulluiksi yhteisössään. Osallisuus lisää sitoutumista ja hyvinvointia, sillä se luo mahdollisuuden tulla osaksi tärkeää yhteisöä ja sen toiminnan kehittämistä (Kurki & Nieminen 2014, 96).

Rauhanturvaajataustaisessa yhteisössä osallisuudella on erityinen merkitys. Palveluksen aikana rauhanturvaajat toimivat usein tiiviissä ryhmissä, joissa yhteinen tavoite ja luottamus toisiin ovat elintärkeitä. Paluun jälkeen kokemus osallisuudesta ei kuitenkaan siirry automaattisesti siviilielämään, mikä voi johtaa ulkopuolisuuden tunteisiin (Sundqvist 2019, 31–33). Yhdistystoiminta tarjoaa mahdollisuuden uudelleenrakentaa tunnetta kuulumisesta ja vaikuttamisesta. Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n kaltaisessa yhdistyksessä osallisuus rakentuu erityisesti

vertaisten kohtaamisissa, toimintaan osallistumisessa sekä siinä, että jokaisella jäsenellä on mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksen suuntaan. (Suomen Rauhanturvaajaliitto 2025).

Osallisuus on keskeinen tekijä yhdistyksen toiminnassa, sillä se lisää jäsenistön sitoutumista ja aktiivisuutta. Kun jäsenet voivat vaikuttaa yhdistyksen päätöksiin ja toiminnan sisältöön, he kokevat olevansa tärkeä osa yhteisöä, mikä puolestaan lisää heidän aktiivista osallistumistaan (Pihlaja & Kivistö 2020, 41). Esimerkiksi yhdistyksissä, joissa jäsenillä on mahdollisuus tuoda esiin ideoita, osallistua kokouksiin ja vaikuttaa tapahtumien suunnitteluun, jäsenet kokevat usein suurempaa omistajuutta ja vastuuta yhdistyksen toiminnasta. Tämä ei ainoastaan aktivoi yksilöä, vaan myös parantaa yhteisön toimivuutta ja jatkuvuutta. (Vuokila-Oikkonen & Kostekivi-Ohenoja 2025).

Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:ssä osallisuutta edistetään käytännössä muun muassa avoimilla jäsenilloilla, vertaistukiryhmillä, tapahtumien suunnitteluun osallistumisella ja mahdollisuudella toimia yhdistyksen hallinnossa. Tällainen osallistuminen ei vaadi virallista asemaa yhdistyksessä, vaan perustuu avoimuuteen ja haluun vaikuttaa. Yhdistyksen jäsenistö koostuu eriklaisista ja eri elämäntilanteissa olevista henkilöistä, mikä tekee osallisuuden monimuotoisesta mahdollistamisesta erityisen tärkeää. (Pihlaja & Kivistö 2020).

Osallisuus on myös keskeistä moninaisuuden huomioimisessa, sillä se mahdollistaa erilaisten jäsenten tarpeiden ja näkökulmien esiin tuomisen. Yhdistykset, jotka edistävät aktiivisesti osallisuutta, voivat tarjota erilaisia osallistumisen muotoja – esimerkiksi matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuksia niille, jotka eivät koe olevansa valmiita toimimaan aktiivisesti tai säännöllisesti (STM 2020, 14). Tämä inklusiivisuus varmistaa, että jokainen jäsen, taustastaan riippumatta, voi kokea olevansa osa yhteisöä ja löytää itselleen sopivan roolin.

Osallisuuden kautta yhdistyksissä edistetään myös demokratiaa ja tasavertaista päätöksentekoa. Jäsenet voivat osallistua kokouksiin, äänestää, tuoda esiin omia mielipiteitään ja tarpeitaan. Tällainen vuorovaikutus vahvistaa yhteisöllisyyttä ja läpinäkyvyyttä, ja se osoittaa jäsenille, että heidän ajatuksillaan on merkitystä (Järvelä 2018, 29).

Lopuksi, osallisuus luo vahvempia siteitä yhdistyksen jäsenten välille. Kun jäsenet kokevat, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksen toimintaan ja kehittämiseen, syntyy vahvempi yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteinen tarkoitus. Tämä ei ainoastaan lisää yhteisön koheesiota, vaan myös parantaa yhdistyksen kykyä saavuttaa tavoitteitaan – olipa kyse vertaistuesta, tiedottamisesta tai yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta (Anttila 2021, 72).

3.3 Vertaistuki

Vertaistuki on tärkeä ilmiö, jossa samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat toisiaan jakamalla kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Vertaistuki perustuu vapaaehtoisuuteen, tasa-arvoon ja yhteisiin kokemuksiin, ja se on usein syvällisempää kuin muu sosiaalinen tuki, koska se rakentuu yhteiselle ymmärrykselle ja kokemukselle (Väisänen 2021, 89). Vertaistuen tarjoaminen ja vastaanottaminen vahvistaa yhteisöllisyyttä ja luo tilaa henkilökohtaiselle kasvulle ja hyvinvoinnille, erityisesti silloin, kun se toteutuu yhteisössä, jossa on jaettu kokemuksia ja arvoja. (Opiskelijanhyvinvointi.fi, 2024)

Erityisesti yhteisöissä, kuten yhdistyksissä, vertaistuki on keskeinen elementti, sillä se mahdollistaa jäsenille mahdollisuuden kokea osallisuutta ja merkityksellisyyttä. Rauhanturvaajayhteisöissä, kuten Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:ssä, vertaistuki on erityisen tärkeää, koska jäsenillä on yhteinen kokemus kansainvälisistä operaatioista, joiden aikana he ovat kohdanneet stressaavia ja vaativia tilanteita. Kun yhteisön jäsenet voivat jakaa omia kokemuksiaan ja kuulla toisten kokemuksia, se lisää luottamusta ja vahvistaa yhteisön koheesiota (Sundqvist 2019, 55). Vertaistuki voi auttaa käsittelemään vaikeita tunteita ja kokemuksia, joita voi ilmetä esimerkiksi palveluksen jälkeisessä sopeutumisessa tai konfliktien käsittelyssä.

Suomen Rauhanturvaajaliitto ylläpitää vertaistukipuhelinta, johon voi jokainen rauhanturvaaja ottaa yhteyttä ajasta riippumatta. Vertaistukipuhelimessa päivystää jatkuvasti henkilö, joka on saanut asianmukaisen koulutuksen sekä omaa kokemusta rauhanturvaamisoperaatiosta (Suomen Rauhanturvaajaliitto, 2025). Tämä helpottaa asiointi, sillä vertaistukipäivystäjä, joka on itse kokenut samanlaisia haasteita voi tarjota syvempää ymmärrystä sekä empatiaa soittajalle. Yhteinen kokemus voi lisäksi lisätä luottamusta vertaistukipäivystäjään, sillä soittaja voi kokea, että hänen kokemuksiaan ymmärretään aidosti. On myös mahdollista, että soittajat pelkäävät tuomitsemista, mutta vertaistukipäivystäjä, joka on kokenut vastaavaa itse, voi vähentää pelkoa ja tarjota hyväksyvemmän ympäristön (Change mental health, 2025).

Vertaistuki voi myös auttaa yksilöitä käsittelemään vaikeita tunteita ja tilanteita, kuten sairauden, surun tai elämänmuutosten myötä. Rauhanturvaajat voivat kokea erityistä tukea ja ym-

määrystä vertaistukiryhmissä, joissa he voivat käsitellä operaatioiden jälkivaikutuksia ja henkisiä haasteita, joita muut eivät välttämättä täysin ymmärrä. Yhdistys voi tarjota tilaa näille keskusteluille, jossa jäsenet voivat keskustella avoimesti kokemuksistaan ja tunteistaan, mikä voi vähentää ulkopuolisuuden tunteita ja lisätä turvallisuuden tunnetta (Väisänen 2021, 94).

Tämä prosessi on syvällisesti yhteydessä ryhmäytymiseen, sillä ryhmässä syntyvä luottamus ja turvallisuus luovat mahdollisuuden vertaistuen jakamiselle. Tuckmanin (1965) ryhmädynamiikan teoria, erityisesti sen keskeiset vaiheet (muodostuminen, kuohunta, normien luominen ja suorittaminen), valottaa, miten ryhmän jäsenet käyvät läpi kehitysvaiheita, jotka mahdollistavat vertaistuen. Ryhmäytyminen luo pohjan, jossa vertaistuki voi kukoistaa, ja sitä kautta syntyy vahvempia yhteyksiä ja yhteisön tukiverkostoja (Tuckman 1965, 385). Rauhanturvaajayhteisöissä tämä prosessi voi edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä yhteinen kokemus kansainvälisistä operaatioista luo vankan perustan vertaistuen jakamiselle.

Vertaistuen hyödyt eivät rajoitu vain yksilön kokemuksiin, vaan se voi myös parantaa koko yhteisön hyvinvointia ja toimivuutta. Vertaistuen avulla jäsenet voivat kehittää omia resurssejaan ja löytää uusia näkökulmia omiin haasteisiinsa. Tämä lisää osallistumista ja yhteisön aktiivisuutta, sillä jäsenet kokevat, että heidän mielipiteillään ja kokemuksillaan on merkitystä (Palo & Honkasalo 2020, 72). Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n toiminnassa vertaistuki on tärkeä elementti, sillä sen avulla jäsenet voivat jakaa niin ammatillisia kuin henkilökohtaisia kokemuksiaan, jotka voivat olla tärkeitä paitsi henkilökohtaiselle kasvulle myös yhteisön vahvistamiselle.

3.4 Vertaistuki ja psykososiaalinen tuki

Vertaistuki on läheisesti yhteydessä psykososiaaliseen tukeen, joka viittaa tuen muotoihin, jotka keskittyvät yksilön psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Psykososiaalinen tuki voi sisältää emotionaalista tukea, käytännön apua, sekä tietoa ja ohjausta vaikeiden elämäntilanteiden käsittelemiseen. Vertaistuki on erityinen psykososiaalisen tuen muoto, jossa samassa tilanteessa olevat ihmiset jakavat omia kokemuksiaan ja tarjoavat toistensa tukemista, joka perustuu yhteisymmärrykseen ja samanlaisiin elämäkokemuksiin (Väisänen 2021, 97). Erityisesti yhteisöissä, kuten rauhanturvaajayhteisöissä, vertaistuki toimii keskeisenä osana psykososiaalista tukea, koska jäsenet jakavat yhteisiä, usein haastavia kokemuksia.

Erityisesti kotiutumisen jälkeen yhteinen purkutilaisuus on tärkeä osa vertaistukea ja psykososiaalista tukea, sillä se tarjoaa turvallisen tilan, jossa osallistujat voivat käsitellä ja purkaa omia kokemuksiaan sekä tunteitaan vertaisten kanssa. Purkutilaisuus järjestetään yleisesti rauhanturvaajien kotiutuskoulutuksen yhteydessä viimeistään kuuden kuukauden kuluttua operaation päättymisestä. Tilaisuudessa on tapana keskustella vertaisten ja ammattilaisten kanssa yhteisesti, kokemuksistaan operaatiossa sekä paluusta siviilielämään. Purkutilaisuus auttaa jäseniä sopeutumaan kotitutumiseen ja arkeen palaamiseen. Tämä yhteinen tilaisuus voi jopa edistää posttraumaattisen stressin hallintaa ja auttaa osallistujia saamaan tukea sekä ymmärrystä kokemuksiinsa haasteisiin. (Sundqvist 2019, 59).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että vertaistuen avulla voidaan parantaa psykologista hyvinvointia ja vähentää stressiä, ahdistusta ja masennusta. Esimerkiksi D'Andrea, Cattaneo ja Siliman (2011) havaitsivat, että vertaistuki vähentää yksinäisyyttä ja parantaa elämänlaatua erityisesti kriisitilanteissa. Tämä korostuu erityisesti rauhanturvaajayhteisöissä, joissa jäsenet ovat saattaneet kohdata raskaita ja stressaavia tilanteita kansainvälisillä operaatioilla. Vertaistuki voi tarjota jäsenille tilan, jossa he voivat käsitellä henkilökohtaisia haasteitaan turvallisesti ja luottamuksellisesti. Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n toiminnassa vertaistuki toimii tärkeänä elementtinä, jossa jäsenet voivat jakaa omia kokemuksiaan ja saada tukea toisiltaan yhteisten kokemusten kautta (Sundqvist 2019, 59).

Psykososiaalinen tuki on erityisen tärkeää tilanteissa, joissa yksilö kohtaa elämänmuutoksia, kuten sairastumista, perheen menetyksiä tai työhön liittyviä vaikeuksia. Ryhmässä toimiva vertaistuki mahdollistaa kokemusten jakamisen ja kannustamisen, mikä voi merkittävästi parantaa ryhmän jäsenten kokonaishyvinvointia. Rauhanturvaajille, jotka voivat palata operaatioista monenlaisten henkisten ja fyysisten haasteiden kanssa, vertaistuki tarjoaa tärkeän tukiverkoston. Kun jäsenet voivat jakaa yhteisiä kokemuksia ja saada tukea toistensa selviytymisstrategioista, se edistää yksilöiden hyvinvointia ja luo yhteisölle vahvempia siteitä (Väisänen 2021, 102).

Vertaistuki ei ole vain käytännön apua, vaan siihen kuuluu myös emotionaalinen tuki, jota vertaisryhmät tuottavat. Erityisesti vertaistuki voi toimia suojaimekanismina, joka vahvistaa yhteisön jäsenten kykyä käsitellä elämän kriisejä ja sopeutua niihin. Tämän tyyppinen tuki on myös keskeinen tekijä ryhmän yhteenkuuluvuuden ja ryhmädynamiikan vahvistamisessa. (Väisänen 2021).

Tuckmanin (1965) ryhmäprosessimallin mukaan ryhmän jäsenten välinen luottamus kehittyy ajan myötä, ja tämä luottamus on tärkeä tekijä vertaistuen jakamisessa. Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:ssä tämä luottamus ilmenee siinä, että jäsenet voivat avoimesti käsitellä kokemuksiaan ja tukea toisiaan, mikä edistää yhteisön koossa pysymistä ja toimivuutta (Tuckman 1965, 386).

Psykososiaalinen tuki ja vertaistuki voivat parantaa yhteisön toimivuutta ja jäsenten hyvinvointia, mutta niillä on myös yhteisön laajempia vaikutuksia. Kun jäsenet kokevat saavansa tukea ja ymmärrystä vertaisiltaan, he kokevat itsensä osaksi tärkeää yhteisöä. Tämä voi lisätä osallisuuden tunnetta ja sitoutumista yhteisön toimintaan (Opiskelijanhyvinvointi.fi, 2024). Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n vertaistukitoiminta on esimerkki siitä, miten vertaistuki voi edistää sekä yksilöiden hyvinvointia että koko yhteisön yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toimivuutta.

4 MENETELMÄT JA AINEISTONKERUU

Tässä luvussa käyn läpi menetelmiä, mitä hyödynsin opinnäytetyössäni, ja perustelen omat menetelmävalintani. Kerron olennaisia seikkoja, jotka liittyvät opinnäytetyön menetelmällisten valintojen suunnitteluun ja toteutukseen. Valitsin opinnäytetyöhön konstruktiivisen lähestymistavan sen sopiessa hyvin kehittämistyöhön. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmän valinta on keskeinen päätös tutkimusprosessissa. Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valitsin haastattelun.

4.1 Konstruktiivinen lähestymistapa

Konstruktiivinen lähestymistapa on kehittämissuuntautunut tutkimusote, jossa tavoitteena on tuottaa käytännönläheinen ratkaisu, kuten uusi toimintamalli tai työkäytäntö, johon tutkimus ja aineistonkeruu rakentuvat prosessin aikana (Ojasalo & Ojasalo 2018). Tämä lähestymistapa ei tyydy pelkkään ilmiöiden kuvaamiseen, vaan sen tavoitteena on aktiivinen ja ratkaisukeskeinen kehittäminen yhdessä toimijoiden kanssa.

Opinnäytetyössäni kehittämistyön ytimessä ovat yhteisöllisyys ja osallisuus. Valitsin konstruktiivisen lähestymistavan, koska tavoitteeni on tuottaa konkreettinen kehittämistyön tuotos, joka vastaa tilaajaorganisaation tarpeisiin. Työni tarkoituksena on kehittää jo olemassa olevaa toimintamallia sekä luoda uusia toimintatapoja yhteistyössä tilaajan kanssa. Konstruktiivinen lähestymistapa soveltuu tähän tarkoitukseen erinomaisesti, koska sen keskiössä on vuorovaikutteinen kehittämisprosessi, jossa tuotetaan ratkaisuja todellisiin käytännön haasteisiin (Laine, Bamberg, & Jokinen, 2007).

Humakin opinnäytetyöoppaassa (2024) korostetaan, että konstruktiivinen lähestymistapa ei ole vain metodinen valinta, vaan se ohjaa koko tutkimusprosessia alusta loppuun. Lähestymistapa auttaa selkeyttämään, mitä kehittämistyöllä tavoitellaan ja millaisella strategialla siihen pyritään. Se tarjoaa rakenteen, joka tukee käytännön kehittämistyön toteuttamista ja siihen liittyvän tiedon hankintaa sekä soveltamista.

Aineistonkeruussa konstruktiivinen lähestymistapa painottaa osallistavuutta ja kehittävää otetta. Tässä lähestymistavassa kerätty aineisto ei ole ainoastaan analyysin kohde, vaan se toimii aktiivisesti osana kehittämisprosessia. Konstruktiivinen lähestymistapa siis tukee osallistavaa kehittämistä ja tarjoaa tilaa yhteiselle pohdinnalle, ideoinnille ja palautteen antamiselle.

Tämän lähestymistavan kautta on mahdollista saada syvällistä ja merkityksellistä tietoa, joka rikastuttaa kehittämistyön sisältöä ja antaa suuntaa sen toteutukselle (Vilkka, 2021).

Konstruktiiivisen lähestymistavan valinta mahdollistaa myös sen, että kehittämistyön tuotosta voidaan arvioida yhdessä tilaajan ja osallistujien kanssa. Tämä tukee sekä osallisuutta että työn vaikuttavuutta. Käytän yhteisöllisiä menetelmiä, koska ne mahdollistavat kehittämisidean jalostamisen yhdessä tilaajan ja kohderyhmän kanssa. Tämä on tärkeää erityisesti yhdistystoiminnassa, jossa osallisuuden kokemukset voivat vahvistaa yhteisön sitoutumista ja toimijuutta. (Ojasalo & Ojasalo 2018)

Yhteenvedon voidaan todeta, että konstruktiiivinen lähestymistapa tukee opinnäytetyöni tavoitteita erinomaisesti. Se yhdistää kehittämisprosessin ja tutkimuksellisuuden saumattomaksi kokonaisuudeksi. Tällöin tilaajan tarpeet ja osallistujien näkemykset kohtaavat aidosti.

4.2 Aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyössäni hyödynsin siis konstruktiiivista lähestymistapaa, joka mahdollistaa kehittämistyön toteuttamisen vuorovaikutuksessa kohderyhmän kanssa (Humanistinen ammattikorkeakoulu, 2024). Konstruktiiivisessa lähestymistavassa aineistonkeruu toimii aktiivisena osana kehittämisprosessia, ja se tähtää käytännön ratkaisujen löytämiseen tutkimusongelmaan. Menetelmävalinnassani korostuu osallistavat ja yhteisölliset toimintatavat, jotka tukevat opinnäytetyöni teemoja: yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja vertaistukea.

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun. Haastattelumenetelmä on monikäyttöinen ja soveltuu erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Se on yksi suosituimmista tavoista kerätä aineistoa. Haastattelun voi nähdä suunniteltuna keskusteluna, jonka takana on selkeä tavoite tai tarkoitus. Tämä erottaa sen tavallisesta keskustelusta, joka saattaa olla enemmän epämuodollista vuorovaikutusta ilman erityistä päämäärää. Vaikka molemmissa, sekä keskustelussa että haastattelussa, on mukana sekä sanallista että sanattomien viestintämuotojen käyttö, haastattelussa pyritään tietoisesti ohjaamaan keskustelua tiedonhankinnan suuntaan. Haastattelija voi vastauksia kuunnellessaan esittää tarkentavia kysymyksiä ja pyrkiä ymmärtämään vastausten taustalla olevia motiiveja ja syitä (Hirsjärvi & Hurme, 2000).

Päätin valita aineistonkeruumenetelmäksi yksilöhaastattelun, koska se tarjoaa haastateltaville mahdollisuuden kertoa henkilökohtaisia kokemuksiaan ilman ryhmähaastattelun tuomaa painetta. Haastattelu myös mahdollisti lisäkysymykset, joiden avulla pystyin tarkentamaan saamaani tietoa. Haastattelumenetelmällä mahdollistin joustavuuden ja tutkimusprosessin muuttamisen. Haastattelun aikana on mahdollista muokata kysymyksiä tai esittää tarkentavia kysymyksiä, mikäli haastattelussa nousee esiin uusia, kiinnostavia näkökulmia.

Haastattelutyypeistä valitsin puolistrukturoidun haastattelun, koska se tarjoaa joustavuutta, mutta mahdollistaa samalla tietynlaisen systemaattisuuden. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelukysymykset pysyvät haastateltaville samoina, mutta vastaukset ovat avoimia. Kysymysten sanamuoto ja järjestys voi hieman vaihdella sisällön pysyessä kuitenkin samana. (Hirsjärvi & Hurme, 2022.)

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluna. Teemahaastattelussa haastattelu on jaoteltu ennalta päätettyihin teemoihin. Teemahaastattelu perustuu oletukseen siitä, että haastateltavat ovat kokeneet saman ilmiön, kuten tässä työssä kansainvälisen kriisinhallintaoperaation. Teemahaastattelussa olennaista on haastateltavien subjektiiviset kokemukset ilmiöstä, eli kansainvälisen kriisinhallintaoperaatiosta. (Hirsjärvi & Hurme, 2022.)

Haastatteluilla halusin tavoittaa osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta yhdistyksen toiminnassa. Toteutin neljä (4) yksilöhaastattelua, joihin osallistui Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n jäseniä. Osallistujien valinnassa keskeisenä kriteerinä oli heidän aktiivinen roolinsa yhdistyksen toiminnassa sekä heidän kokemusperäinen tietonsa vertaistuesta ja yhteisöllisistä rakenteista.

Alunperin tarkoituksena oli järjestää myös yhteisöllinen työpaja, jossa osallistujat olisivat päässeet yhdessä kehittämään toimintamallia. Yksilöhaastattelut olisivat sitten toimineet tarkennuksina työpajan tuotoksille. Työpajan peruuntumisen vuoksi jouduin vaihtamaan hieman haastattelun runkoa sekä laajentamaan kysymyksiä. Tästä huolimatta haastatteluiden kautta kerätty aineisto tarjosi arvokasta ja monipuolista tietoa, jota hyödynsin kehittämistyön suunnittelussa ja tuotoksen muotoilussa.

Menetelmällisesti lähestymistapani noudatti osallistavaa otetta. Tässä korostui toimijoiden äänen kuuleminen ja heidän näkemyksensä huomioiminen kehittämistyössä. Tämä vastaa myös

konstruktiiivisen lähestymistavan keskeisiä periaatteita, joissa kehittämistyö tapahtuu yhteydessä kontekstiin ja sidosryhmiin (Laine, Bamberg & Jokinen, 2007).

4.3 Aineistonkeruuprosessi

Kuvaan seuraavassa alaluvussa tarkemmin aineistonkeruun prosessia. Haastattelun valmistelussa on tärkeää ottaa huomioon eettiset näkökohdat, sillä ne ohjaavat tutkimusprosessin vaiheita. Tutkijan on huolehdittava siitä, ettei aiheita haittaa osallistujille tai esitä kysymyksiä vain uteliaisuudesta. Haastattelun suunnittelun tulee olla huolellista ja tarkoituksenmukaista. Osallistujille tulee antaa selkeä ja ymmärrettävä viesti siitä, mistä haastattelusta on kyse. Heidän on tiedettävä, että he voivat halutessaan kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää haastattelun. Haastattelijan tulee aina kunnioittaa haastateltavan itsemääräämisoikeutta. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvuori, 2017.)

Tutkimussuunnitelmassa on keskeistä määritellä tarkasti tutkimuksen kohde, tiedonkeruun kohteet sekä tiedon tarve. Tutkijalla tulee olla selkeä käsitys siitä, mitä ollaan tutkimassa ja miksi. Tämä auttaa päätöksenteossa siitä, keitä haastatella ja kuinka monta haasteltavaa tarvitaan. Haasteltavien määrän tarvetta voi olla haastava arvioida. Haastateltavien määrä riippuu paljon tutkimuksen luonteesta, ja heitä tulee olla riittävän paljon, jotta tarvittava tieto saadaan kerättyä. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvuori, 2017.) Suunnittelin itse haastattelevani noin viittä henkilöä, mutta kehittämistyön edetessä määrä pieneni neljään, sillä sain tarvittavan tiedon kerättyä pienemällä lukumäärällä sekä aikataulutaminen tuotti ongelmia.

Haastattelun suunnittelu lähti käyntiin päätöksestä suorittaa haastattelut puolistrukturoitua teemahaastattelumenetelmää hyödyntäen. Valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun menetelmäksi, koska se tarjoaa joustavuutta ja syvällistä ymmärrystä tutkimusaiheesta. Puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollistaa tietyt valmiit kysymykset, mutta jättää tilaa avoimelle keskustelulle, mikä auttaa saamaan haastateltavan näkemyksistä yksityiskohtaisempia ja monipuolisempia vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme, 2000). Kyseinen haastattelumenetelmän avulla voin keskittyä erityisesti keskeisiin tutkimusteemoihin ja tutkia niitä tarkemmin, mikä auttaa syventämään tietämystä ja tuomaan esiin erilaisia näkökulmia. Puolistrukturoitu teemahaastattelumenetelmä tarjoaa tehokkaan tavan kerätä laadukasta aineistoa, joka vastaa työni tavoitteisiin ja antaa tilaa haastateltavien omille kokemuksille ja ajatuksille. (Hirsjärvi & Hurme, 2022.)

4.4 Aineistoanalyysi

Tutkimukseni aineisto koostui puolistrukturoiduista teemahaastatteluista, jotka toteutin Keski-Suomen rauhanturvaajien ryhmän jäsenille. Haastattelut toteutettiin henkilökohtaisina keskusteluina, joissa noudatettiin ennalta laadittua haastattelurunkoa. Rungossa oli määritelty valmiiksi keskeisiä teemoja, kuten yhteisöllisyyden kokemukset, osallisuus yhdistyksen toiminnassa sekä vertaistuen muodot ja merkitys. Haastattelutilanteet eivät kuitenkaan rajoittuneet tiukasti näihin teemoihin, vaan ne antoivat mahdollisuuden myös vapaamuotoiselle keskustelulle. Tämä joustavuus mahdollisti osallistujien omien kokemusten ja yksilöllisten näkemysten esiin tuomisen, sekä antoi tilaa tarkentaville jatkokysymyksille, jotka syvensivät vastauksia.

Tavoitteena oli saada syvällistä, kokemuksellista tietoa siitä, miten yhdistyksen jäsenet kokevat kuuluvansa yhteisöön, miten he kokevat voivansa osallistua toimintaan ja millaisia merkityksiä vertaistuella on heidän arjessaan. Haastattelumenetelmä valittiin sen vuoksi, että se soveltuu hyvin sellaisten ilmiöiden tarkasteluun, joissa pyritään ymmärtämään yksilöiden omia kokemuksia ja tulkintoja.

Haastatteluaineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmin. Sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa tiivis ja jäsenelty kuva tutkittavasta ilmiöstä, ja sen avulla voidaan tarkastella aineiston merkityksiä systemaattisesti ja tavoitteellisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Menetelmä sopii hyvin tilanteisiin, joissa halutaan nostaa esiin aineistosta nousevia teemoja ilman valmista teoriaohjausta.

Analyysiprosessi eteni kolmivaiheisesti. Ensimmäinen vaihe oli pelkistäminen. Tässä vaiheessa litteroidut haastattelut käytiin läpi useaan otteeseen, ja aineistosta tunnistettiin siihen sisältyviä keskeisiä sisältöjä. Näistä muodostettiin tiiviimpiä ilmaisuja, jotka säilyttivät alkuperäisen merkityksensä, mutta helpottivat aineiston käsittelyä ja jäsentämistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93).

Toisessa vaiheessa eli ryhmittelyssä pelkistetyt ilmaukset järjestettiin teemoittain. Tämä tarkoitti esimerkiksi sitä, että vertaistukea koskevista vastauksista muodostettiin alaluokkia, jotka kuvasivat eri puolia tuesta – kuten missä tilanteissa tukea saadaan, minkälaista se on

muodoltaan ja millaisia vaikutuksia sillä on ollut haastateltavien elämään. Tässä vaiheessa aineisto tiivistyy olennaisesti, kun yksittäisistä ilmauksista siirrytään yleisempien käsitteiden muodostamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 94–95).

Kolmannessa vaiheessa, käsitteellistämässä, ryhmitellyt alaluokat yhdistettiin laajemmiksi yläkategorioiksi. Näiden avulla oli mahdollista tarkastella haastatteluaineistosta nousevia kokonaisuuksia, kuten yhteisöllisyyden rakentumista, toimijuuden kokemuksia tai jäsenyyden merkitystä yksilön identiteetissä. Käsitteellistäminen auttoi hahmottamaan laajempia merkitysrakenteita, joiden kautta tutkittavaa ilmiötä voitiin ymmärtää syvällisemmin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97).

Kokonaisuudessaan analyysi oli pääosin aineistolähtöinen, mikä tarkoittaa, että teemat ja kategoriat nousivat suoraan haastatteluaineistosta ilman valmista teoreettista viitekehystä. Analyysin edetessä vertailin kuitenkin havaintoja aiempaan tutkimustietoon sekä teoreettisiin käsitteisiin, jolloin analyysissä ilmeni myös teorialähtöisiä piirteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111). Tämä yhdistetty lähestymistapa vahvisti tutkimuksen luotettavuutta ja tarjosi mahdollisuuden tarkastella yksilöllisiä kokemuksia myös yhteisöllisellä tasolla.

Taulukko 1: Aineistoanalyysin teemat ja esimerkit

Yläluokka	Alaluokat (teemoitellut sisällöt)	Esimerkkejä sisällöstä / pelkistettyjä ilmauksia
Yhteisöllisyys	Ymmärretyksi tuleminen Yhteinen kokemukset Luottamus	“Ne kokemukset ja sitten maailmankatsomus yhdistää.” “En ole koskaan kokenut samanlaista liimaa (yhteenkuuluvuuden tunne”
Osallisuus ja osallistuminen	Tiedottaminen ja avoimuus Mahdollisuus vaikuttaa Osallistumisen helppous Tasavertaisuus	“Ei ole mitään salaseura mentaliteettia.” “Olisipa helppoa, ei tarvitse, kun kävelet harjoituksiin” ”Se on ihan luontaista, että ollaan kaikki tasa-vertaisia”
Vertaistuki	Tuen muodot (esim. keskustelut, yhteistoiminta) Tilanteet, joissa tukea saadaan Tuen vaikutukset	“On paljon helpompi keskustella sellaisille, jotka tietävät mitä siellä oikeasti tapahtuu.” “Aina kun mukaan lähtee, niin juttelu mahdollisuuksia tulee.” ”Oli se sitten ammattiapua tai sellaista kaverin kanssa jutustelua, niin keskustelu auttaa aina.”

Taulukossa on esitetty aineistoanalyysin kolme pääluokkaa: yhteisöllisyys, osallisuus ja osallistuminen, sekä vertaistuki. Jokaiselle yläluokalle on määritelty alaluokkia, jotka kuvaavat tarkemmin aineistosta nousseita teemoja. Alaluokat sisältävät keskeisiä sisältöjä, jotka auttavat hahmottamaan, miten haastateltavat kokevat yhteisönsä, osallistumisensa ja vertaistuen merkityksen. Esimerkit haastatteluista tuovat esiin osallistujien näkemyksiä ja kokemuksia, jotka vahvistavat analyysin teemoja. Taulukko havainnollistaa, miten aineistosta nousseet keskeiset sisällöt on ryhmitelty teemoittain.

5 TULOKSET JA ANALYYSI

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön aikana kerätyn aineiston keskeiset tulokset ja analysoin niitä suhteessa kehittämistyöni tavoitteisiin. Tulokset pohjautuvat puolistrukturoituihin teema-haastatteluihin, joiden kautta kartoitettiin Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n jäsenten kokemuksia yhteisöllisyydestä, osallisuudesta sekä vertaistuesta. Aineiston analyysissä hyödynsin sisällönanalyysiä, jonka avulla pyrin tunnistamaan aineistosta merkityksellisiä teemoja ja seikkoja. Luvussa tarkastelen kyseisiä teemoja niin yksittäisten vastausten, että laajempien merkitysrakenteiden kautta. Analyysin tavoitteena on tuoda esiin osallistujien näkemykset kehittämistyön tueksi sekä tarjota pohjaa konkreettisille kehittämis ehdotuksille.

Haastattelu ryhmiteltiin kolmeen pääteemaan: yhteisöllisyys, osallisuus sekä vertaistuki. Näitä teemoja hyödyntäen aineisto on analysoitu. Haastateltavat olivat Keski-Suomen Rauhanturvaaja ry:n jäseniä, osa heistä oli toiminut yhdistyksessä vastuutehtävissä, mutta haastattelu hetkellä ei kukaan haastateltavista ollut vastuutehtävissä yhdistyksen sisällä. Jokainen haastateltava on palvellut kriisinhallintaoperaatioissa, osa useammassakin erilaisessa operaatioissa. Haastateltavat tulevat pysymään anonyymina haastatteluissa nousseiden aiheiden arkaluontoisuuden vuoksi. Lisäksi se ei ole merkityksellistä aineiston analyysin kannalta. Käsitellessäni haastateltavia käytän siis nimiä Haastateltava 1, Haastateltava 2, Haastateltava 3 ja Haastateltava 4.

5.1 Yhteisöllisyys

Yksi keskeisistä opinnäytetyöni teemoista oli yhteisöllisyys ja sen edistäminen. Teemaa lähestyttiin haastattelurungolla, jossa kysyttiin haastateltavien kokemuksia yhteisöllisyydestä niin yhdistyksen toiminnassa kuin kriisinhallintaoperaatioiden aikana. Haastattelujen avulla pyrittiin selvittämään, millaisia merkityksiä haastateltavat liittivät yhteisöllisyyteen ja millaiset tekijät tukivat sen toteutumista heidän näkökulmastaan. Haastatteluissa käytettiin myös apukysymyksiä keskustelun suuntaa seuraten. Jokainen haastateltavista koki yhteisöllisyyden tärkeäksi ja yhteisöllisyyden tunne korostui rauhanturvaajien keskuudessa.

Yhteisöllisyys näyttäytyi haastateltavien kuvauksissa merkittävänä osana Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n toimintaa. Jokaisella haastateltavalla oli erilaisia kokemuksia yhteisöllisyydestä. Kuitenkin kaikki haastateltavat kokivat, että kriisinhallintaoperaatioiden aikana synty-

neet kokemukset yhdistävät jäseniä ainutlaatuisella tavalla. Heidän mukaansa juuri tämä yhteinen kokemus mahdollistaa vertaisten välisen ymmärryksen ja tuottaa vahvaa yhteenkuuluvuutta. Haastateltava 1 kuvaili yhteisöllisyyttä osuvasti:

En ole koskaan kokenut samanlaista liimaa eli sellaista yhteenkuuluvuuden tunnetta, se on selittämätön asia. (Haastateltava 1)

Hän painotti, että vaikka kaikki eivät ole palvelleet samassa operaatiossa tai samaan aikaan, silti kokemusten ydin on usein samanlainen:

Vaikka ei olisi oltu samassa paikassa, niin kyllä sitä tietää heti, että tuo toinen on kokenut jotain sellaista, mitä ei tarvitse selittää. (Haastateltava 1)

Painoarvoa yhteisen kokemuksen tärkeydelle yhteisöllisyyden syntyvyydessä lisäsi haastateltava 3 kertoma kokemus:

Vaikka meillä kaikilla on erilainen kokemus rotaatioista, joku ollut upseeri, joku ollut monta kertaa, niin meillä silti kaikilla on se joku, mikä yhdistää (Haastateltava 3)

Myös haastateltava 4 painotti omassa haastattelussaan yhteisen kokemuksen tuomaa yhteisöllisyyttä, hän kuvaili asiaa näin:

Kun on ollut reissussa, niin kyllähän se semmoinen yhdistävä tekijä on ja tietty juttu lähtee sitten helposti liikkeelle ja kokemuksia verrataan (Haastateltava 4)

Yhteisöllisyys koettiin tärkeäksi myös hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta. Keskustelut muiden rauhanturvaajien kanssa koettiin tukeviksi ja lohdullisiksi, sillä ne vähensivät yksinäisyyden tunnetta. Luottamukseen perustuva vuorovaikutus nähtiin vahvana yhteisöllisyyden mahdollistajana ja ylläpitäjänä.

Kaikki haastateltavat nostivat esiin yhteiset tapahtumat, erityisesti liikuntaan liittyvät tilaisuudet, merkittävänä yhteisöllisyyden edistäjinä. Haastateltava 1 kertoi osallistuvansa aktiivisesti yhdistyksen järjestämään liikuntaan. Myös haastateltava 3 painotti mielekkään tekemisen merkitystä yhteisöllisyyden kokemukselle. Hän kuvasi erityisesti jumppaan valmistautumisen hetkiä seuraavasti:

Pukuhuoneessa kun valmistaudumme jumppaan, on mukavaa vaihtaa kuulumisia tuttujen kanssa. Siellä nousee usein esiin operaatiopuheet. On hienoa huomata, että olet sitten palvellut 1980-luvulla tai 2000-luvulla, niin tiedät tasan tarkkaan, mistä puhutaan. (Haastateltava 3)

Samanlaisen ajatuksen toi esiin myös haastateltava 1, joka kuvasi rauhanturvaajien välistä keskustelua seuraavasti:

Meidän puhe on kuin oma kielensä – ei sitä ulkopuolinen aina ymmärrä. (Haastateltava 1)

Muita haastatelluissa esiin nousseita aktiviteetteja oli ammunta, pilkkiminen sekä yhteiset reissut ja matkat. Usean haastateltavan mielestä yhdistys on panostanut enemmistölle mielekkään aktiviteetin järjestämiseen ja näin saanut laajan kirjon erilaisia aktiviteettimahdollisuuksia jäsenille, joihin osallistua. Haastateltava 1 kuvaili aktiviteetteja seuraavasti:

Jokaiselle löytyy jotakin, joka ei halua pilkkiä niin voit jumpata tai viettää saunailtoja (Haastateltava 1).

Lisäksi haastatteluissa nousi esiin, että vaikka rauhanturvaajat ovat kotiutuneet eri operaatioista eri aikoina ja erilaisista olosuhteista, heidän tarinansa ja kokemuksensa koetaan yhdistyksen sisällä arvokkaina ja toisiaan täydentävinä. Haastateltavat kuvasivat, että nämä erilaiset kokemukset rikastuttavat yhteisöä. Yhteisön arjessa ei korosteta kenenkään palvelusvuotta, asemaa tai operaation erityispiirteitä, vaan keskiössä on yhteinen kokemus siitä, mitä on ollut palvella kriisinhallintaoperaatiossa – ja palata sen jälkeen takaisin siviilielämään. Haastateltava 1 kuvasi tilannetta seuraavasti:

Tittelit eivät paina ollenkaan yhteisissä tapahtumissa, olitpa sitten jääkäri tai everstiluutnantti, kaikki tittelit ja pönöttäminen jää pois (Haastateltava 1)

Monet muutkin haastateltavat nostivat esiin hierarkioiden puutteet yhdistyksessä ja se näyttyy vahvana yhteisöllisyyttä vahvistavana tekijänä. Myös kokemus tasa-arvoisuudesta mataltaa kynnystä osallistumiselle ja luo pohjaa aktiiviselle osallisuudelle.

Ryhmässä jaettu kokemus ja keskinäinen ymmärrys mahdollistavat aidon kohtaamisen ilman kilpailua tai näyttämisen tarvetta. Haastatteluissa toistui ajatus siitä, että yhteisöllisyys ei rakennu pelkästään yhteisestä tekemisestä, vaan myös samankaltainen arvomaailma koettiin yhteisöllisyyden tunteen mahdollistajaksi. Haastateltava 4 kuvaili asiaa näin:

Varmaan kuitenkin ne kokemukset ja sitten maailmankatsomus tietyllä tapaa yhdistää ja tietysti halu auttaa on iso asia (Haastateltava 4)

Kokemusten ja tarinoiden jakaminen eri sukupolvien ja eri operaatioissa palvelleiden välillä nähtiin tärkeänä keinona rakentaa jatkuvuutta ja vahvistaa yhdistyksen identiteettiä. Yhteisöllisyyttä ei siis koettu ainoastaan emotionaalisenä yhteenkuuluvuuden tunteena, vaan myös käytännöllisenä voimavarana, joka ilmenee vertaistukena, keskusteluna ja yhdessä tekemisessä.

Toisaalta haastatteluissa tuotiin esiin myös haasteita yhteisöllisyyden toteutumisessa. Osallistumisen esteet, kuten pitkät välimatkat, perhe- ja työelämän vaatimukset sekä jäsenten ikäja-kauma, vaikuttivat siihen, kuinka aktiivisesti toimintaan osallistuttiin. Haastatteluissa nousi esiin myös ratkaisuja näihin haasteisiin, esimerkiksi sosiaalisen median hyödyntäminen ja sitä kautta aikaisempi vuorovaikutus ja kontakti toisiin jäseniin helpottaisi osallistumista tapahtumiin. Haastateltava 3 kuvaili asiaa näin:

Se voisi madaltaa sitä kynnystä lähteä käväisemään jossain tapahtumissa ja voisi olla helpompi tulla paikalle, kun on kontaktia ollut aikaisemmin.
(Haastateltava 3).

Haastattelussa pyysin haastateltavia vertailemaan yhdistyksen sekä operaation aikana koettua yhteisöllisyyttä. Kyseiseen vertailuun sain monenlaista näkökulmaa. Vaikkakin monet kokivat operaation aikana ryhmänsä todella läheiseksi, niin myös eriävyyksiä ryhmäytymisessä nousi esiin. Osa haastateltavista koki, että yhdistyksen yhteisöllisyys on ollut erityisesti operaation jälkeen vahvempaa sekä selkeämpää kuin operaatiossa. Yhteisöllisyyden tunteeseen haastatteluiden pohjalta myös vaikuttaa operaation kesto sekä niiden määrä. Osa haastateltavista koki, että lyhyemmässä operaatiossa mahdollisuudet muodostaa vahvoja siteitä on pienemmät. Operaatioissa on myös joka rotaatiossa eri henkilöstö, kun taas yhdistyksen jäsenten kanssa on mahdollista luoda siteitä vuosikymmenien ajan. Haastateltava 3 kuvaili tilannetta näin:

Siellä operaatiossa, se oli vähän niinku semmonen työkeikka, niin mä en siellä kokenut niin vahvaa yhteisöllisyyttä, vaan vasta täällä yhdistyksessä myöhemässä vaiheessa (Haastateltava 3).

Myös haastateltava 4 kertoi asiasta näin:

Oltiin siellä sen oman aseman ja oman komppanian kanssa, että siinä oli vähän semmoista tiettyä kilpailuakin toisen komppanian kanssa. Tajuttiin vasta kotona, että oltiin kaverin kanssa, että asutaan samalla paikkakunnalla (Haastateltava 4)

5.2 Osallisuus

Osallisuus oli toinen pääteema, jota käsitelimme haastatteluissa. Osallisuuden teemaa lähestyttiin haastattelukysymyksillä, jossa selvitettiin, kuinka yhdistys tukee aktiiviseen osallisuuteen sekä kuinka se varmistaa, että jäsenet kokevat olevansa osa yhteisöä. Kaikissa haastatteluissa selvitin vielä konkreettisia parannuskeinoja uusien jäsenten integroitumisen parantamiseen.

Osallisuus nousi haastatteluissa esiin tärkeänä kokemuksena, joka liittyi jäsenen mahdollisuuden vaikuttaa, tulla kuulluksi ja osallistua yhdistyksen toimintaan omista lähtökohdistaan käsin. Haastateltavat kuvasivat osallisuutta sekä aktiivisena osallistumisena tapahtumiin että kokemuksena siitä, että he voivat vaikuttaa asioihin yhdistyksen sisällä. Useimmat kokivat, että yhdistyksessä on periaatteellinen avoimuus uusille ideoille ja osallistumiselle. Haastateltava 3 kuvaili toimintaa näin:

Ei ole mitään salaseura mentaliteettia olemassa, että se on hyvin avointa se toiminta. (Haastateltava 3)

Useat haastateltavat nostivat esiin avoimen tiedottamisen loistavana keinona vahvistaa osallisuutta yhdistyksen toiminnassa ja näin mahdollistavan jäsenten aktiivisen osallistumisen toimintaan. Haastateltava 3 kertoi tiedottamisen tärkeydestä näin:

On ensiarvoisen tärkeää, että se tieto tulee kaikille. (Haastateltava 3)

Aktiivinen osallistuminen yhdistyksen toimintaan näyttäytyi haastatteluissa tärkeänä keinona ylläpitää yhteyttä muihin jäseniin ja kokea olevansa osa yhteisöä. Useat haastateltavat kertoivat osallistuvansa säännöllisesti erilaisiin tapahtumiin, kuten liikuntavuoroihin, retkiin tai pilkkikisoihin, ja kokivat sen, vahvistan niin omaa hyvinvointiaan kuin myös ryhmän yhteishenkeä. Aktiivista osallistumista mahdollistaa haastateltavien mukaan harrastamisen edullisuus. Haastateltava 2 kuvaili sitä näin:

On todella edullista harrastaa, joissain tapahtumissa on vain muodollinen maksu, mutta sekin on todella minimaalinen. (Haastateltava 2)

Haastateltava 4 kertoi myös osallistumisen edullisuutta näin:

Edullistahan on osallistua niihin tapahtumiin ja se oma kustannus on niissä ollut aikalailla semmoinen nimellinen (Haastateltava 4)

Monet haastateltavat kokivat yhdistyksen toimintaan osallistumisen yleisesti ottaen helpoksi ja joustavaksi. Toimintaan voi osallistua omien voimavarojen ja aikataulujen mukaisesti. Tapahtumat, kuten liikuntavuorot ja ammunta on monelle haastateltavalle erittäin mieluisia tapahtumia, joten se madaltaa heidän kynnyksensä osallistua. Yhdistys on myös haastateltavien mukaan tehnyt toimia helpottaakseen osallistumista. Haastateltava 3 nosti esiin omassa haastattelussaan ammuntatapahtumien helppouden ja matalankynnyksen osallistumisen:

Olisipa helppoa, ei tarvitse muuta, kun kävelet harjoituksiin eikä tarvitse edes kuulosuojaimia ottaa mukaan. (Haastateltava 3)

Tasavertaisuus nousi useassa haastattelussa keskeiseksi osallisuutta vahvistavaksi tekijäksi. Yhdistyksen toiminnassa ei korostu jäsenten tausta, palvelusvuodet tai aiemmat tehtävät, vaan jokainen kohdataan yksilönä sekä vertaisena. Tämä luo turvallisen ilmapiirin, jossa kaikilla on mahdollisuus osallistua omalla tavallaan ja kokea itsensä arvostetuksi osaksi yhteisöä. Haastateltava 1 kuvaili tasavertaisuutta näin:

Mitä minä olen kokenut, niin se on ihan luontaista, että ollaan kaikki tasavertaisia. (Haastateltava 1).

Myös haastateltava 2 puolsi tätä:

Ei kysytä mikä sinun ammattisi on tai mikä tuloraja sinulla on, että olemme kaikki samanarvoisia. (Haastateltava 2).

Osallisuutta vahvistavana tekijä nousi osassa haastatteluissa esiin myös vuorovaikutus. Haastatteluissa painotettiin luontevaa ja avointa keskustelua. Tämä koettiin vahvistavan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja madaltavan kynnystä osallistua toimintaan. Haastateltava 1 nosti esiin asian näin:

Tarina jotenkin jatkui ikään kuin olisi edellisen kerran puhuttu eilen vaikka edellisestä keskustelusta oli jo vuosia. (Haastateltava 1).

Erityisesti kasvokkainen kohtaaminen tapahtumissa tarjosi mahdollisuuden jakaa ajatuksia, kuulla muiden kokemuksia ja tulla itse kuulluksi, mikä koettiin vahvistavan tunnetta siitä, että jokaisella on oma paikka yhteisössä.

Osassa haastatteluissa nousi esiin henkilöiden oma aktiivisuus tekijänä osallisuuden tunteen muodostumiseen. Vaikka toimintaa pyritään järjestämään matalallakin kynnyksellä, lopulta siihen itse osallistuminen edellyttää jäsentä itse ottamaan askeleen kohti yhteisöä ja osallistumista. Haastateltava 4 nosti esiin asian näin:

Enemmän se on siitä omasta aktiivisuudesta kiinni tai siitä, että kenellä sopii aikatauluihin ja osuu tarpeeksi lähelle. (Haastateltava 4)

Haastateltava 3 nosti esiin saman haasteen ja kuvaili asiaa näin:

Kyllä se on myös siitä omasta uteliaisuudesta ja halusta osallistua kiinni, että on siltäkin vaikutusta, tapahtumia on kuitenkin hyvin tarjolla. (Haastateltava 3).

5.3 Vertaistuki

Vertaistuki oli kolmas haastatteluiden pääteemoista. Vertaistuen teemasta selvitettiin haastateltavien kokemuksia vertaistuesta ja sen tärkeydestä. Esiin nousi myös vertaistuen erilaisia keinoja sekä muotoja.

Vertaistuki on tärkeää rauhanturvaajille, koska se tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia sellaisten ihmisten kanssa, jotka todella ymmärtävät kriisinhallintatehtävien erityisyyden sekä henkisen kuormittavuuden. Se auttaa käsittelemään vaikeitakin muistoja, lievittää yksinäisyyden tunnetta sekä helpottaa siviilielämään paluuta. Haastateltava 1 kuvaili vertaistuen ja avun tärkeyttä näin.

Oli se sitten ammattiapua tai sellaista kaverin kanssa jutustelua, niin keskustelu auttaa aina. (Haastateltava 1).

Useat haastateltavista eivät olleet kokeneet yhteistä purkutilaisuutta. Jokainen heistä kuitenkin koki vertaistuen tärkeäksi osaksi siviilielämään paluuta. Monet haastateltavat kertoivat, että yhteinen purkutilaisuus on erinomainen lisä kotiutuksen tukemiselle. Tämä käytäntö on nykyään käytössä ja suoritetaan kaikille kotiin palaaville rauhanturvaajille. Haastateltava 3 kuvaili yhteisen purkutilaisuuden merkitystä seuraavasti:

Joku loppuyhteenveto, mikä velvoittaa kaikki paikalle olisi hyvä. Se on kuitenkin niin erikoinen se vuosi, se on semmoinen oma maailma. Se olisi hyvä purkaa. (Haastateltava 3).

Haastatteluissa nousi esiin myös vertaistuki voimakkaana ja merkityksellisenä osana sekä yhdistyksen toimintaa että rauhanturvaajayhteisön identiteettiä. Haastateltavat kuvasivat vertaistuen olevan usein hiljaista ymmärrystä, tiettyä tunnetta siitä, että toiset tietävät, mistä puhutaan, vaikka kaikkea ei tarvitse sanoittaa. Tämä kokemus jaettuina taustoina, samanlaisten tilanteiden läpikäymisenä ja keskinäisenä ymmärryksenä loi perustan luottamukselliselle vuorovaikutukselle. Haastateltava 2 kertoi jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta näin:

On paljon helpompi keskustella sellaisille, joka tietää mitä siellä oikeasti tapahtuu. (Haastateltava 2).

Useat haastateltavat toivat esiin, että tuen tarve ei aina ilmene heti operaation jälkeen, vaan voi nousta esiin vasta vuosien kuluttua. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi uudet elämäntilanteet, jotka aktivoivat vanhoja muistikuvia. Tällöin vertaistuki ja ymmärrystä tarjoava yhteisö voivat olla erityisen arvokkaita. Monet haastateltavat nostivat esiin, että on mahdollista olla tietämättä tarvitsevana apua ennen kuin on liian myöhäistä. Haastateltava 2 kuvaili tilannetta näin:

On riski, että se väkivalta jää päälle siviilissä, jos sitä ei ole mahdollista päästä purkamaan. (Haastateltava 2).

Myös haastateltava 3 nosti samoja asioita esiin myös omassa haastattelussaan ja kuvaili asiaa näin:

Äkkiä se operaatio loppuu ja kun palataan Suomeen niin toiset eivät oikein pääse siitä tilanteesta irti. (Haastateltava 3).

Haastateltavat korostivat, että vertaistuki ei ole välttämättä järjestettyä tai ohjattua, vaan se ilmenee usein arjen kohtaamisissa, kuten liikuntavuoroilla, yhteisissä tapahtumissa tai satunnaisissa keskusteluissa. Haastateltava 3 kuvaili huomaamatonta vertaistukea näin:

Tommosilla matkoilla tulee semmoista matalan tason juttelua. Ei ole systemaattista, mutta se juttelu mahdollistaa sen huomaamattoman ihmistenvälisen kohtaamisen. (Haastateltava 3).

Haastatteluissa korostui myös, että vertaistuen mahdollistuminen edellyttää luottamuksellista ilmapiiriä ja tilaa, jossa voi olla oma itsensä. Yhdistyksen yhteisöllinen henki, tasa-arvoinen vuorovaikutus sekä epämuodollinen ja rento ilmapiiri tukevat tätä osaltaan. Osa haastateltavista lisäsi tähän, että on tärkeää, kuinka yhdistyksessä on monimuotoinen jäsenistö, joka koostuu eri ikäisistä sekä eri aikoina ja operaatioissa palvelleista rauhanturvaajista. Haastateltava 2 nosti esiin seikan, että:

Vanhemmat voivat antaa esimerkiksi neuvoja nuoremmille. (Haastateltava 2).

Suurin osa haastateltavista oli erittäin tyytyväisiä Rauhanturvaajaliiton sekä Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n tarjoamaan vertaistukeen, vaikka sitä itse ei ole hyödyntänyt. Monet painottivat, että vertaistuki on helposti saatavilla sekä sitä mainostetaan paljon. Kyseisten asioiden koetaan madaltavan kynnystä hyödyntää vertaistukea. Haastateltava 1 kuvasi tilannetta näin:

Meillä jokaisella on oma tarina, osalla on huonojakin kokemuksia. Osa päinvastaisesti koki sen elämänsä mielenkiintoisimpana seikkailuna. Ei tietenkään jokainen sitä vertaistukea tarvitse, nimenomaan vahvistetaan sitä, että vertaistuki on saatavilla niille ketkä sitä tarvitsevat. (Haastateltava 1).

Vaikkakin vertaistukea on tarjolla niin yhdistyksen kuin myös liiton kautta, ei sitä jokainen hyödynnä. Haastatteluissa osa nosti esiin myös sitä, että vertaistuen saamiseksi on myös hyvä olla itse aktiivinen. Lisäksi haastatteluissa painottui myös vertaistuen tarpeen yksilöllisyys. Monet haastateltavat nostivat esille, että jokaisen rauhanturvaamiskokemus on erilainen ja operaatiossa koetut asiat ovat yksilöllisiä. Haastateltava 4 kuvaili asiaa näin:

Kyllä se vertaistuen vaade on paljon yksilöllistä ja sitten, että miten sopeutuu taas siviiliin. Se tosiaan riippuu paljon tilanteesta, on mahdollista, että reissun jälkeen on ihan eri kuviot. On niin monta tapausta, kun on kaveriakin. (Haastateltava 4)

Haastatteluissa nousi esiin myös yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkitys vertaistuessa. Yhteisöllisyys ja osallisuus luovat perustaa vertaistuelle. Kun jäsenet kokevat kuuluvansa joukkoon ja heillä on mahdollisuus osallistua, syntyy luontevia tilaisuuksia kohdata ihmisiä. Haastateltava 3 kuvaili mahdollisuuksien syntyä näin:

Se, että kokoonnutaan yhteen. Tapahtuma voi olla, vaikka pilkkikisat, vuosikokous tai matka johonkin, lähtee mukaan, ettei jää tuleen makaamaan. Aina kun mukaan lähtee, niin juttelu mahdollisuuksia tulee. (Haastateltava 3).

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISIDEAT

Käyn tässä luvussa läpi kehittämistyöni johtopäätökset ja päätelmät. Kerron lisäksi kehittämistyöni eettisyydestä sekä aineiston luotettavuudesta. Lopuksi esittelen vielä kehittämisehdotukseni, jotka syntyivät aineiston pohjalta.

6.1 Yhteenveto

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarkastella Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n jäsenten kokemuksia yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja vertaistuesta. Näiden teemojen kautta työn tarkoituksena oli tuottaa kehittämisehdotuksia, joiden avulla yhdistys voisi jatkossa vahvistaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta sekä lisätä vertaistuen saavutettavuutta erilaisten elämäntilanteiden ja sijaintien huomioimiseksi. Puolistrukturoitujen teemahaastatteluiden pohjalta saadut tulokset osoittavat, että yhdistys tarjoaa monille jäsenilleen merkityksellisiä yhteenkuuluvuuden ja tuen kokemuksia, joilla on keskeinen rooli jäsenten hyvinvoinnissa ja elämänlaadussa.

Haastatteluissa nousi esiin, että nämä kokemukset eivät rajoitu vain yksittäisiin tapahtumiin tai toimintoihin, vaan rakentuvat ennen kaikkea jaettujen kokemusten, luottamuksellisen ilmapiirin ja vertaisuuden varaan. Yhteiset kokemukset kriisinhallintaoperaatioista muodostavat voimakkaan siteen, joka ylittää ajan, paikan ja henkilökohtaiset taustat. Tämä kokemus yhteisestä historiasta ja tehtävästä synnyttää ryhmän sisäisen kulttuurin ja kielen, joka vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo perustan yhteisöllisyydelle.

Yhteisöllisyys näyttäytyykin tässä kontekstissa monitasoisena ilmiönä, joka ei synny pelkästään osallistumisesta yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin, vaan se rakentuu syvemmästä merkityksellisyydestä ja hyväksynnän kokemuksesta. Yhteisön jäsenenä oleminen tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että tulee kohdatuksi tasa-arvoisesti, ilman muodollisia hierarkioita, ja että omalle kokemukselle ja identiteetille on tilaa yhteisön sisällä. Tämä tasavertaisuuden ja luottamuksen ilmapiiri on omiaan vahvistamaan yhteisöllisyyttä, ja samalla se toimii myös vertaistuen mahdollistajana.

Osallisuus puolestaan liittyy siihen, kuinka vaivattomasti ja mielekkäästi jäsenet voivat osallistua yhdistyksen toimintaan omista lähtökohdistaan käsin. Haastatteluissa korostui, että osallistumisen mahdollisuudet ovat monipuolisia ja kynnyks osallistua on useimpien kokemuksen

mukaan matala. Osallistuminen ei kuitenkaan tapahdu itsestään, vaan edellyttää sekä yhdistykseltä aktiivista mahdollistamista että jäseneltä omaa halua ja voimavaroja osallistua. Tämän vuoksi osallisuuden tukeminen vaatii jatkuvaa työtä, tiedottamista ja toimintatapojen kehittämistä siten, että osallistuminen olisi mahdollista mahdollisimman monelle – myös niille, jotka asuvat kaukana tai joiden elämäntilanne ei salli aktiivista fyysistä osallistumista.

Vertaistuki nousi tutkimuksessa keskeiseksi osaksi yhdistyksen merkitystä jäsenilleen. Sen ilmeneminen oli monimuotoista ja usein hyvin hienovaraista. Useat haastateltavat kuvasivat vertaistukea sanattomana ymmärryksenä, jossa ei ole tarpeen selittää asioita juurta jaksan, koska toinen tietää kokemuksen omakohtaisesti. Tällainen vertaisymmärrys mahdollistaa kriisinhallintakokemusten käsittelyn turvallisesti ja luontevasti, ilman pelkoa väärinymmärryksestä tai vähättelystä. Vertaistuki ei rajoitu vain tukiryhmiin tai virallisiin tilaisuuksiin, vaan se ilmenee myös arkisissa kohtaamisissa, yhteisissä tapahtumissa ja pienimuotoisessa vuorovaikutuksessa. Näissä tilanteissa syntyy mahdollisuuksia keskusteluille ja hiljaiselle jaetulle ymmärrykselle, jotka voivat tukea yksilön henkistä hyvinvointia merkittävästi.

On tärkeää huomata, että vertaistuen tarve ei aina ole akuutti heti kriisinhallintatehtävien päätyttyä. Usein tarpeet voivat nousta esiin vasta myöhemmin, esimerkiksi elämäntilanteen tai iän myötä, kun menneet kokemukset alkavat vaikuttaa uudella tavalla. Tämän vuoksi vertaistukea tulisi olla tarjolla jatkuvasti ja pitkäjänteisesti, ei vain kriisin tai kotiutumisen jälkeen. Yhdistyksen rooli vertaistuen mahdollistajana on tässä keskeinen: sen tehtävänä on luoda turvallisia, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa vertaistuki voi toteutua luontevasti, ilman muodollisia vaatimuksia.

6.2 Kehittämistyön eettisyys ja aineistojen luotettavuus

Kehittämistyönaineistoa kerättiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla, jotka mahdollistivat joustavan, mutta selkeärakenteisen tavan kerätä tietoa osallistujien kokemuksista yhteisöllisyydestä, osallisuudesta sekä vertaistuesta. Haastatteluihin osallistuneet olivat Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:n jäseniä, joilla oli henkilökohtainen kokemus kansainvälisistä kriisinhallintatehtävistä sekä yhdistyksen toiminnasta. Osallistujat valittiin harkinnanvaraisesti, tämä mahdollisti syvällisen ymmärryksen kohderyhmän näkökulmasta. Samalla kuitenkin on huomioitava, että aineiston edustavuus rajautuu yhdistyksen aktiivisiin jäseniin eikä täten ole yleistettävissä koko jäsenistöön tai muihin rauhanturvaajaliiton paikallisyhdistyksiin.

Kehittämistyön analyysi toteutettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Aineistoa lähestyttiin reflektiivisellä otteella, jolloin pyrittiin tiedostamaan ja minimoimaan tekijän mahdolliset ennako oletukset. Aineiston käsittelyssä korostettiin osallistujien omien kokemusten esiin tuomista ilman liiallista ohjausta. Analyysivaiheessa pyrittiin säilyttämään aineiston eheys sekä sen monipuolisuus. Tämä tukee kehittämistyön sisäistä luotettavuutta.

Eettisyys oli kehittämistyön keskiössä prosessin alusta lähtien. Haastateltavat informoitiin kehittämistyön tarkoituksesta, aineiston käsittelystä sekä anonymiteetin suojaamisesta. Osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja osallistujilla oli mahdollisuus keskeyttää haastattelu milloin tahansa. Kaikki haastatteluaineistot käsiteltiin anonymisti, siten, että haastateltavia ei voida tunnistaa tulosten perusteella.

Kehittämistyössä käsiteltiin henkilökohtaisia sekä mahdollisesti herkkiä aiheita, kuten kriisinhallintatehtävien vaikutuksia ja kokemuksia vertaistuesta. Kyseisissä tilanteissa haastattelija toimi kunnioittavasti sekä kuuntelevasti. Kehittämistyö toteutettiin siten, että osallistujien hyvinvointi oli ensisijaista kaikissa aineistonkeruun vaiheissa.

6.3 Sosiaalisen median hyödyntäminen

Yksi keskeisistä kehittämissuunnitelmista on sosiaalisen median tehokkaampi hyödyntäminen varsinkin yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisäämisen keinona. Tällä hetkellä Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry ylläpitää Facebook sivustoa, johon päivittyy kuvia tapahtumista sekä yhdistyksen järjestämistä matkoista. Nykyistä sosiaalisen median preesenssiä olisi kuitenkin mahdollista kehittää vastaamaan yhdistyksen haasteisiin. Kehittämistyön perusteella erityisesti nuorempien jäsenten mukaan saaminen vaatii uusia tapoja osallistua ja kokea yhteisöllisyyttä. Sosiaalinen media voi toimia alustana, jossa jäsenet voivat jakaa kokemuksiaan, keskustella ajankohtaisista teemoista tai ylläpitää yhteyttä, vaikka fyysinen osallistuminen olisi mahdollista.

Sosiaalinen media voi toimia matalan kynnyksen alustana, jossa jäsenet voivat jakaa omia kokemuksiaan keskustella ajankohtaisista asioista sekä saada tietoa yhdistyksen tapahtumista ja järjestämistä aktiviteeteista, kuten vertaistukitilaisuuksista, koulutuksista sekä vapaaehtoistoinnista. Tämä voi lisätä osallisuuden tunnetta ja pitää yllä yhteyttä myös niiden jäsenten

kesken, jotka eivät ole aktiivisesti mukana yhdistyksen arjessa. Sosiaalisen median kautta tapahtuva vuorovaikutus voi madaltaa myös kynnystä osallistua fyysisiin tapahtumiin, kun toiminta sekä jäsenet tulevat tutummiksi verkon välityksellä.

Erityisesti visuaaliset ja keskusteluun perustuvat alustat, kuten Discord, WhatsApp yhteisöt tai Instagram, voivat tukea yhteisöllisyyden tunnetta monipuolisesti ja toimia loistavasti nykyisen sosiaalisen median alustan rinnalla. Näissä kanavissa voidaan jakaa kuvia tapahtumista, muistella yhteisiä kokemuksia tai keskustella luottamuksellisesti esimerkiksi kriisinhallintatehtävien herättämistä tunteista ja ajatuksista. Tällainen epämuodollinen ja jatkuva vuorovaikutus voi tukea erityisesti vertaistukea, joka ei aina vaadi kasvokkain kohtaamista, vaan voi syntyä myös sanattomasta ymmärryksestä ja jaetuista kokemuksista verkossa. Nykyisen Facebook sivun lisäksi Facebook:iin olisi mahdollista luoda suljettu ryhmä, jossa olisi mahdollista olla vuorovaikutuksessa toisten jäsenten kanssa, suojaamalla samalla jäsenten anonyymiteettiä.

Verkkoympäristö tarjoaa myös mahdollisuuden osallistua oman aikataulun mukaisesti, mikä helpottaa erityisesti työ- ja perhekiireiden keskellä eläviä jäseniä. Sosiaalinen media voi siten myös olla merkittävä keino tavoittaa uusia kohderyhmiä ja ylläpitää elinvoimaisuutta pitkälläkin aikavälillä. On kuitenkin tärkeää, että kanavia ylläpidetään aktiivisesti ja että vuorovaikutus on aitoa, kannustavaa ja osallistujia kunnioittavaa.

Haastatteluista esiin nousi, että yhdistyksen jäsenistön keski-ikä on korkea ja nuoria jäseniä on suhteellisen vähän. Sosiaalisen median hyödyntäminen voi olla avainasemassa nuorempien jäsenten houkuttelemisessa mukaan yhdistyksen toimintaan. Nykyisin nuoret ovat aktiivisia erilaisten sosiaalisten medioiden alustojen käyttäjiä, ja aktiivinen läsnäolo näillä alustoilla voi toimia tehokkaana väylänä tavoittaa heidät. Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden esitellä yhdistyksen arkea, toimintaa ja tapahtumia visuaalisesti sekä helposti lähestyttävällä tavalla. Tämä voi herättää juuri kotiin palanneen nuoren rauhanturvaajan kiinnostuksen ja innostuksen liittyä yhdistyksen toimintaan mukaan.

On myös huomioitava, että sosiaalisen median hyödyntäminen vaatii yhdistykseltä tiettyjä resursseja, kuten ajankäyttöä, osaamista sekä vastuunjako viestinnän ja moderoinnin suhteen. Ilman suunnitelmallista ylläpitoa ja selkeitä toimintaperiaatteita voi digitaalisista kanavista tulla epäaktiivisia tai epäselviä, mikä heikentää luottamusta ja vähentää osallisuutta. Tämä voi

olla erityisen haasteellista varsinkin kuin yhdistys pyörii pääsääntöisesti vapaaehtoisien toimin.

Lisäksi sosiaaliseen mediaan liittyy myös riskejä, kuten väärinymmärrykset tai epäasiallinen keskustelukulttuuri. Tämän vuoksi on tärkeää, että yhdistys määrittelee selkeät toimintaperiaatteet digitaaliselle vuorovaikutukselle ja nimeää vastuuhenkilöt kanavien hallinointiin. Näin voidaan ennaltaehkäistä väärinkäsityksiä, ylläpitää luottamuksellista ilmapiiriä ja varmistaa, että sosiaalinen media toimii tarkoituksenmukaisena jatkeena yhdistyksen yhteisöllisellä toiminnalla.

Vaikka sosiaalisen median avulla on mahdollista edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä luoda uusia vertaistuen keinoja, on muistettava, että sosiaalisella medially ei voida korvata kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. Näin on huomioitava, että kehittämisehdotuksen tarkoitus ei ole korvata nykyisiä toimintatapoja vaan tuoda nykyisten toimintatapojen rinnalle uuden vaihtoehdoisen mahdollisuuden kokea yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä vertaistukea hyödyntäen sosiaalista mediaa.

6.4 Kummitoiminta uusien jäsenten tukemiseksi

Yksi kehittämistyössä esiin nousseista konkreettisista kehittämisehdotuksista oli kummitoiminnan käynnistäminen Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry:ssä. Haastatteluissa nousi esiin tarve ja mahdollisuus tukea erityisesti uusia jäseniä, jotka saattavat kokea yhdistyksen toiminnan alkuun vieraaksi tai vaikeasti lähestyttävänä. Uusien jäsenten integroituminen yhteisöön ei tapahdu automaattisesti, vaan se vaatii suunnitelmallista toimintaa ja henkilökohtaisia kohtaamisia.

Kummitoiminta voisi vastata tähän tarpeeseen tarjoamalla jokaiselle uudelle jäsenelle kokeen kummihenkilön, joka toimii yhteyshenkilönä ja matalan kynnyksen tukena. Kummi voisi esitellä yhdistyksen toimintaa, kutsua mukaan tapahtumiin sekä auttaa pienissä yhdistyksen arkeen liittyvissä kysymyksissä.

Tämän tyylinen kummitoiminta ei ole uusi, vaan se on käytössä useissa muissa yhdistyksissä. Esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piiri tarjoaa osastotukea ja kummitoimintaa, jossa piirin työntekijät tukevat osastoja toiminnan kehittämisestä ja autta-

misvalmiuden ylläpidossa. Samoin Turunmaan piirissä kummitoiminta koostuu osastojen hyvinvointiin tähtäävistä toimenpiteistä, kuten kummikäynneistä, osastoforumeista ja säännöllisestä yhteydenpidosta osastoihin. (Punainenristi.fi, luettu 04/25).

Kummitoiminta voisi lisäksi tukea vertaistuen kehittymistä. Kokeneemmat jäsenet voivat jakaa kokemuksiaan ja tukea uusia jäseniä siviilielämään sopeutumisessa. Tämä voisi auttaa lieventämään yksinäisyyden tunnetta sekä edistää yhteisöllisyyden kokemusta.

Jotta kummitoiminta voisi toteutua tehokkaasti, yhdistyksen tulisi määritellä selkeä rakenne ja tavoitteet kummitoiminnan toteuttamiselle. Esimerkiksi kummien valinta, tehtävän rajaus, yhteydenpidon käytännöt sekä perehdytys olisi hyvä suunnitella ennakkoon. Näin voidaan varmistaa, että toiminta on tasalaatuista, kannustavaa sekä kestävä. Pienellä panostuksella kummitoiminta voisi muodostua tärkeäksi osaksi yhdistyksen arkea ja yhteisöllisyyden vahvistamista erityisesti uusien jäsenten näkökulmasta.

Toiminnan käynnistäminen ja ylläpitäminen edellyttää kuitenkin yhdistykseltä tiettyjä resursseja, kuten aikaa, suunnittelua ja aktiivista koordinaatiota. Kummien perehdyttämiseen ja toiminnan seurantaan voi tarvittaessa nimetä vastuuhenkilön, jonka tehtävänä olisi varmistaa, että toiminta säilyy tavoitteellisena ja hyödyllisenä kaikille osapuolille.

LÄHTEET

- Anttila, T. (2021). *Yhteisöllisyys hyvinvoinnin lähteenä*. Gaudeamus.
- D’Andrea, M., Cattaneo, L. B., & Silliman, B. (2011). The role of peer support in the prevention and treatment of psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(7), 675–693.
- Humanistinen ammattikorkeakoulu. (2024). *Opinnäytetyöopas AMK-tutkinto*. https://opiskelijanopas.humak.fi/?page_id=657
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö* (2. p.). Gaudeamus.
- Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvuori, J. (toim.). (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Järvelä, S. (2018). *Osallistava yhdistystoiminta*. Kansalaisareena ry.
- Keski-Suomen Rauhanturvaajat ry. (2025). *Tietoa yhdistyksestä*. <https://rauhanturvaajaliitto.fi/keski-suomenrauhanturvaajat/tietoa-yhdistyksesta/>
- Kurki, L., & Nieminen, J. (2014). *Sosiaalipedagoginen yhteisötyö*. PS-kustannus.
- Laine, M., Bamberg, J., & Jokinen, P. (2007). *Tapaustutkimuksen taito*. Gaudeamus.
- Maanpuolustuskoulutusyhdistys. (2022). *Vertaistuki ja kriisinhallintaveteraanien*. <https://mpk.fi> (Viitattu 14.4.2025)
- Ojasalo, J., & Ojasalo, K. (2018). *Konstrukttiivinen tutkimusote: Kehittämistutkimuksen perusteet ja käytännön sovellukset*. Edita.
- Palo, P., & Honkasalo, M.-L. (2020). *Kokemuksellinen tieto ja vertaistuki sote-kentällä*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Pihlaja, P., & Kivistö, T. (2020). *Osallisuus ja yhteisöllisyys yhdistystoiminnassa*. Kansalaisareena ry.
- Punainen Risti. (2025). *Kummitoiminta Turunmaan piirissä*. <https://piirit.punainenristi.fi/punaisen-ristin-turunmaapiiri/tuki-osastoille/kummitoiminta/> (Viitattu 3.4.2025)
- Punainen Risti. (2025). *Osastotuki ja kummitoiminta. Helsingin ja Uudenmaan piiri*. https://piirit.punainenristi.fi/punaisen-ristin-helsingin-ja-uudenmaan-piiri/jarjestoiminta_ja_osastotuki/hup-osastotuki-ja-kummitoiminta/ (Viitattu 3.4.2025)
- Suomen Rauhanturvaajaliitto. *Vertaistuki*. Viitattu 13.5.2025, osoitteesta <https://rauhanturvaajaliitto.fi/toiminta/vertaistuki/>

- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2020). *Yhteisöllisyyden edistäminen hyvinvointialueilla (STM:n julkaisu 2020:12)*. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi>
- Sundqvist, T. (2019). *Rauhanturvaajan identiteetti ja jälkivaikutukset* [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi> (Viitattu 11.4.2025)
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (6. uud. laitos). Tammi.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (uudistettu laitos). Tammi.
- Väisänen, K. (2021). *Vertaistuki veteraanijärjestöissä*. Sotiemme Veteraanit ry.
- Vilkka, H. (2021). *Tutki ja kehitä: opas opinnäytetyön tekemiseen*. Tammi.
- Opiskelijanhyvinvointi.fi. (2024). *Yhteisöllisyys ja vertaistuen vahvistaminen*. Viitattu 13.5.2025, osoitteesta <https://opiskeluhyvinvointi.fi/fi/fi/yhteisollisyys-vertaistuki>
- Change Mental Health. (n.d.). “*Shared experiences, shared strength*”: *The power of peer support*. Viitattu 13.5.2025, osoitteesta <https://changemh.org/insight/shared-experiences-shared-strength-the-power-of-peer-support/>
- Change Mental Health. (n.d.). *The importance of peer support*. Viitattu 13.5.2025, osoitteesta <https://changemh.org/resources/the-importance-of-peer-support/>
- Puolustusvoimat. (2023). *UNIFIL-operaation ajankohtaiskatsaus*. Viitattu 14.5.2025, osoitteesta <https://puolustusvoimat.fi/web/kansainvalinen-kriisinhallinta/-/1950813/unifil-operaation-ajankohtaiskatsaus>.
- Puolustusvoimat. (2023). *Suomalaiset rauhanturvaajat jatkavat tehtäviään Libanonissa*. Viitattu 14.5.2025, osoitteesta <https://puolustusvoimat.fi/web/kansainvalinen-kriisinhallinta/-/1950813/suomalaiset-rauhanturvaajat-jatkavat-tehtaviaan-libanonissa>.
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*.
- PubMed.ncbi.nlm.nih.gov. (2021). *Veterans' identity in recovery homes: Social identity processes in veterans' transition to civilian life*. Viitattu 17.5.2025. Saatavilla: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34114649/?utm_source=chatgpt.com
- Vuokila-Oikkonen, P., & Kostekivi-Ohenoja, K. (2025). *Yhdessä enemmän – ryhmätoiminta osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistajana*. THL – Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.5.2025. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/handle/10024/149909>

LIITTEET

Liite 1: Haastattelu kysymykset

Puolistrukturoitu teemahaastattelu
Yhdistyksen jäsenet

Lämmittelyt

1. Voisitko kertoa hieman itsestäsi ja kokemuksistasi rauhanturvaajana?
2. Miten itse näet rauhanturvaajien roolin yhteiskunnassa?
3. Minkälainen rooli sinulla on Keski-Suomen rauhanturvaajat yhdistyksessä ja kauanko olet ollut jäsenenä?

Yhteisöllisyys

1. Minkälaisia kokemuksia sinulla on yhteisöllisyydestä yhdistyksessä ja operaatiossa?
2. Mitä konkreettisia asioita yhdistys voisi tehdä mikä tukisi yhteisöllisyyttä ja sen edistämistä?
3. Miten digitaalisen kommunikaation (some) voitaisiin tukea yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta jäsenten keskuudessa?
4. Onko jotain haasteita yhteisöllisyydessä yhdistyksen sisällä?

Osallisuus

1. Kuinka yhdistys varmistaa, että kaikki jäsenet kokevat olevansa osaksi yhteisöä, riippumatta heidän taustastaan tai kokemuksistaan?
2. Miten yhdistys tukee jäseniään aktiivisessa osallistumisessa, ja onko olemassa käytäntöjä, jotka rohkaisevat jäseniä osallistumaan yhdistyksen toimintaan?
3. Miten yhdistys voisi parantaa uusien jäsenten osallistumismahdollisuuksia ja integroitumista yhteisöön?

Vertaistuki

1. Onko sinulla kokemuksia vertaistuesta?
2. Miten vertaistuki ilmenee Keski-Suomen rauhanturvaajat ry:ssä, ja minkälaista tukea jäsenet voivat tarjota toisilleen?
3. Kuinka tärkeänä pidät vertaistuen roolia rauhanturvaajien yhteisössä, erityisesti paluumuuton jälkeen? Ja miksi?
4. Miten vertaistuki voisi olla entistä näkyvämpää yhdistyksen toiminnassa, ja kuinka se voisi palvella jäseniä entistä tehokkaammin?

Loppu kysymykset

1. Onko jotain parannuksia mitä toivoisit näihin teemoihin liittyen yhdistyksen toiminnassa?
2. Onko jotain muuta, mitä haluaisit jakaa kokemuksistasi rauhanturvaajana tai yhteisön tukemisesta?