

VIRTAPIIRISTÄ ELÄMÄNLAATUA OMAISHOITAJILLE

Minna Kamio & Katariina Saks
Opinnäytetyö, syksy 2017
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Kamio, Minna & Saks, Katariina. Virtapiiristä elämänlaatua omaishoitajille. Diak, Pieksämäki, syksy 2017, 50 s., 3 liitettä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille merkityksiä, joita omaishoitajat antavat Virtapiiri-ryhmässä käymiselle. Virtapiiri-ryhmät ovat vertaistukiryhmiä, jotka käyttävät menetelmänään teatterin keinoja. Ryhmät toimivat neljällä paikkakunnalla (Mikkelissä, Pieksämäellä, Kangasniemellä ja Savonlinnassa) ja ne ovat osa Mikkelin seudun Muisti ry:n, Pieksämäen Muisti ry:n, Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:n sekä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n ja Omaisat mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry:n yhteistyötä. Virtapiirit ovat tuottaneet useita esityksiä esimerkiksi hoitolaitoksiin ja teatterilavoille. Tässä opinnäytetyössä kysyttiin kahden eri paikkakunnan (Pieksämäen ja Mikkelin) ryhmäläisiltä, mikä merkitys Virtapiiri-ryhmällä on heille omassa elämäntilanteessaan.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, ja menetelmänä käytettiin narratiivisuutta. Tutkimusaineisto kerättiin kirjoitelma pyynnöillä. Kirjoitelmissa omaishoitajat saivat vapaasti kertoa omasta tilanteestaan ja siitä, mitä merkityksiä he antavat Virtapiiri-ryhmässä käymiselle. Kirjoitelmapyyntöjä toimitettiin kahteen Virtapiiri-ryhmään yhteensä 16 kappaletta, joihin saatiin 12 vastausta. Vastausprosentti oli 75. Palautunut aineisto litteroitiin ja koodattiin taulukkoon, josta nousivat tutkimuksen tulokset.

Tutkimuksen keskeinen teoriaosuus muodostuu vertaistuen, teatterin harrastamisen ja elämänlaatu-käsitteen avaamisesta. Tutkimuksemme aineistosta nousi esiin kaikkiaan yhdeksän eri teemaa. Elämänlaatu nousi käsitteenä vahvimmin esille.

Omaishoitajat kertoivat tällä harrastuksella olevan heille suuren merkityksen ja vaikutuksen omaan elämäntilanteeseensa. He kertoivat Virtapiirin olevan heille ”henkireikä” ja nimensä veroinen ”virran ja voiman lähde”.

Asiasanat: elämänlaatu, narratiivisuus, omaishoitajat, teatterin harrastaminen, vertaistuki, voimaantumisen

ABSTRACT

Kamio, Minna & Saks, Katariina, QUALITY OF LIFE FROM VIRTAPIIRI (ELECTRIC CIRCUIT) FOR CARER. Diak, East, Pieksämäki, Autumn 2017, 50 pages, 3 attachments.

Diaconia University of Applied Sciences, Programme in Social Services, Bachelor degree.

The aim of this thesis is to bring out the meanings which carers attach to participating in the Virtapiiri group. The Virtapiiri groups operate in four places. These places are Mikkeli, Savonlinna, Kangasniemi and Pieksämäki. It is a support group for carers and uses theatre as its method. The Virtapiiri groups have produced several performances for example for care homes and theatre stages. In this thesis the group members from two different places (Mikkeli and Pieksämäki) were asked what purpose Virtapiiri group gives to them in their own life situation.

This thesis is qualitative research and its method is narrativity. The material of the research was collected by asking the carers to freely write an essay about their own situation and what meanings they attach to participating in the Virtapiiri group. Altogether 16 requests for essays were given into two Virtapiiri groups, of which we got 12 answers back. The response rate was 75%. The returned material was transcribed and encoded to the form of a table from where the results of the research came up.

The most essential theory part of the research is formed by opening up the concepts of equality, to having theatre as a hobby and the quality of life. From the material of the research there came out altogether nine themes. The quality of life came out as a strongest concept. The carers tell this hobby has a great meaning for them and it affects the situation of their lives. They tell that Virtapiiri is a meaningful thing for them and worth its name as a source of power and strength.

Index terms: quality of life, narrativity, carers, theatre as a hobby, peer support, empowerment

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Omaishoitajuus	7
2.2 Virtapiiri	8
2.3 Opinnäytetyömme tavoitteet	9
2.4 Opinnäytetyömme kannalta merkittäviä tutkimuksia	10
3 TEATTERIN TEKEMINEN HARRASTUKSENA	12
3.1 Teatteriharrastuksen vaikutus hyvinvointiin	13
3.2 Yhteisöllinen taidetoiminta	14
4 VERTAISTUKI	15
4.1 Vertaistuki voimaantumisen välineenä	16
4.2 Voimaantuminen (empowerment)	16
5 ELÄMÄNLAATU	18
6 MENETELMÄ JA TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS	21
6.1 Tutkimusmenetelmänä narratiivisuus	21
6.2 Aineiston keruuprosessi	22
6.3 Aineiston analyysi	22
7 TULOKSET	25
7.1 Aineistosta nousevat teemat	25
7.2 Teemoista käsitteiksi	28
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	33
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	37
10 POHDINTA	40
LÄHTEET	44
LIITTEET	48
LIITE 1. Saatekirje	48
LIITE 2. Kirjoitelmapyyntö	49
LIITE 3. Segmentointitaulukko	50

1 JOHDANTO

Vuonna 2015 omaishoidon tukea sai noin 45 300 henkilöä (Kuntaliitto. Omaishoito i.a.). Tämä luku ei kerro kaikkea omaisiaan hoitavien määrästä, koska Suomessa on tilastoitua tietoa vain lakisääteistä omaishoidon tukea saavista omaishoitajista. Omaishoidon tukea saavien määrä ei siis kata muita omaisiaan hoitavia tai auttavia henkilöitä. Sosiaali- ja terveysministeriön kansallisen omaishoidon kehittämissuunnitelman työryhmä on loppuraportissaan todennut, että noin 20 000:lla sitovaa ja vaativaa hoitoa ja huolenpitoa omaiselleen antavalla henkilöllä kriteerit omaishoidon tuelle täyttyisivät. Lisäksi loppuraportissa mainitaan, että tutkimusten perusteella on arvioitu runsaan 1,2 miljoonan 18–79 vuotiaiden suomalaisen joskus auttavan läheistään, joka ei sairauden, vanhuuden tai vammaisuuden vuoksi tule toimeen ilman toisen apua. Arvion mukaan pääasiallisia auttajia näistä olisi noin 300 000. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 21–22.) Lakisääteisen omaishoidon tuen saajien määrä on tilastojen (Kuntaliitto. Omaishoidon tuki i.a.) mukaan kasvanut vuosittain vuodesta 1993 alkaen, joten omaishoitajien määrä on jatkuvasti kasvamassa.

Omaishoitajuus ei ole asia tai elämäntilanne, joka on suunniteltu ja etukäteen tiedossa. Se saattaa tulla lyhyellä varoitusajalla ja muuttaa koko elämän. Omaishoitajuus on antoisaa mutta myös sitovaa psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja vaativaa työtä. Omaishoito on inhimillistä sydämen työtä, mutta sillä on myös yhteiskunnallisesti merkittävä vaikutus. Yhteiskunta säästää omaishoidon avulla miljardeja vuodessa (Omaishoidon teesit 2016, 5). Näitä säästöjä syntyy etenkin palveluasumisesta ja laitoshoidosta (Sosiaalivakuutus i.a.). Työssämme haluamme tuoda esille, että omaishoitajuus on arvostettua työtä ja omaishoitajien jaksamista pitää tukea.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille merkityksiä, joita omaishoitajat antavat Virtapiiri-ryhmässä käymiselle. Virtapiiri-ryhmät ovat omaishoitajien vertaistukeen pohjautuvia ryhmiä, jotka käyttävät työmenetelmänään teatterin keinoja. Virtapiirejä toimii Mikkelissä, Kangasniemellä, Pieksämäellä ja Savonlinnassa. Rahoitus Virtapiiri-ryhmiin tulee entiseltä Raha-automaattiyhdistykseltä, joka on ollut vuoden 2017 alusta alkaen Veikkaus Oy. Veikkaus Oy:n pelituotoista myönnettäviä avustuksia hallinnoi STEA (STEA i.a.).

Tutkimuksemme toimeksiantajana on Mikkelin seudun Muisti ry. Opinnäytetyö sai idean ja alkunsa jo syksyllä 2015, mutta todellinen työstäminen alkoi vasta syksyllä 2016. Opinnäytetyömme oli laadullinen tutkimus ja tehtiin käyttäen narratiivista menetelmää. Mikkelin ja Pieksämäen Virtapiiri-ryhmien osallistujille annettiin kirjoitelmapyynnöt, joissa toivottiin, että omaishoitajat vapaamuotoisesti kirjoittaisivat meille siitä, mikä merkitys Virtapiiri-ryhmällä on heille omassa elämäntilanteessaan. Saimme 12 vastausta, jotka pilkoimme lause lauseelta osiin ja analyysirungon myötä saimme vastauksiksi yhdeksän teemaa, joista seitsemän olivat kysymiamme merkityksiä. Merkityksiä jalostimme vielä käsitteiksi. Käsitteistä elämänlaatu nousi vahvimmin esille.

Tutkimuksemme kohderyhmään tutustuimme muiden muassa käymällä katsomassa heidän esityksiään kahdella eri paikkakunnalla talvella 2017. Teatterin avulla ryhmät saavat omaishoitajuuttaan yhteiskunnallisestikin näkyvämmäksi. Virtapiiri-ryhmän toiminta huomioitiin myös Mikkelin kaupungin osalta vuonna 2013, kun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen tuotantolautakunta myönsi ryhmälle Vuoden sosiaaliteko 2013 -palkinnon. Palkinnolla haluttiin antaa kiitosta ja kannustusta aktiiviselle ryhmälle, joka tukee omaishoitajien jaksamista hyödyntämällä perinteisen viestinnän lisäksi erilaisia viestinnän keinoja. (Liikanen Kari 2013.)

Omaishoitajako.

Kuka hän on? Mitä hän tekee?

Hän nostaa, kantaa, pesee, pukee, syöttää, juottaa.

Touhuua päivät, valvoo yöt.

Hän itkee, rukoilee, nauraa, laulaa. Hän väsyä, tiuskii, komentaa.

Mutta ennen kaikkea, hän rakastaa.

Hän on ihminen.

(Luumi 1997)

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Omaishoitajuus

Suomen omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajuuden näin: “Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheen jäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti.” (Omaishoitajat ja läheiset liitto ry. i.a.).

Omaishoitajia ovat muun muassa ne, jotka huolehtivat avio- tai avopuolisostaan, vanhempia jotka huolehtii lapsestaan tai aikuisia lapsia jotka huolehtivat vanhemmistaan. Omaishoitotilanne voi tulla perheeseen äkillisesti, esimerkiksi onnettomuuden seurauksena tai pitkän ajan kuluessa, esimerkiksi hitaasti etenevän muistisairauden myötä. Monet eivät edes tunnista olevansa omaishoitajia. (Purhonen, Nissi-Onnela & Malmi 2011, 13.) Hoitotilanteet ovat myös hyvin erilaisia. Toinen on sidottu vierellä kulkijaksi ympärivuorokautisesti, ja toisessa tilanteessa riittää, kun käy muutaman kerran viikossa tarkistamassa tilanteen, pesemässä pyykit, hoitamassa kauppa-asiat, valmistamassa ruuat ja siivoamassa. Omaishoitotilanteita ei voi verrata toisiinsa, sillä jokainen tilanne ja suhde on erilainen.

Omaishoitajaksi ryhtyminen perustuu usein rakkauteen ja läheiseen ihmissuhteeseen. Suhde ei ole syntynyt hoidon perusteella, vaan se on ollut olemassa jo ennen omaishoitotilanteen alkamista. (Purhonen 2011, 18). Ketään ei voida pakottaa ryhtymään omaishoitajaksi - sitä ei Suomen lainsäädäntö velvoita. Jos omaishoitajat vetoaisivat tähän lain suomaan oikeuteen ja kieltäytyisivät hoitamasta läheisiään, laitospaikat eivät riittäisi kuntien hoitovelvoitteen toteuttamiseen. Näin ollen omaishoitajat ovat kunnille välttämätön voimavara. (Mäkelä & Purhonen 2011, 22.)

Omaishoitajuutta säätelee laki omaishoidon tuesta joka on tullut voimaan vuonna 2006. Lain tarkoituksena on edistää hoidettavan edun mukaista omaishoidon toteutumista siten, että turvataan riittävät sosiaali-ja terveydenhuollon palvelut, hoidon jatkuvuus ja omaishoitajan työn tukeminen. Omaishoidon tuen laki määrittelee kokonaisuudeksi joka kattaa hoidettavalle annettavat palvelut ja omaishoitajalle maksettavan palkkion, lakisääteisen vapaan ja omaishoittoa tukevat palvelut. (Laki omaishoidon tuesta 2005.)

2.2 Virtapiiri

Virtapiiri on omaishoitajille tarkoitettu vertaistukiryhmä. Ryhmät kokoontuvat viikoittain tai vähintään joka toinen viikko neljällä eri paikkakunnalla. Virtapiiri-ryhmät ovat osa Mikkelin seudun Muisti ry:n, Pieksämäen Muisti ry:n, Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:n sekä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n ja Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry:n yhteistyötä (Muistiliitto i.a.). Ryhmissä on noin 8–10 jäsentä ja jokaista ryhmää vetää teatterialan ammattilainen. Keski-ikä ryhmissä on noin 65 vuotta ja pääosa on naisia, puolisoaan hoitavia eläkeläisiä. (Jaana Koinsaari, henkilökohtainen tiedonanto 26.11.2015.)

Virtapiiri sai alkunsa, kun Mikkelin kaupunki oli lopettamassa omaishoidon tuen maksamista. Tämä asia sai omaishoitajat miettimään, miten voitaisiin vaikuttaa kuntaan ja sen päätöksiin niin, että omaishoitajan arkea saataisiin näkyväksi. Ryhmä syntyi Mikkelin omaishoitajayhdistyksen silloisen toiminnanjohtajan ideasta. Ryhmälle saatiin draamaohjaaja ja teatterista tuli vaikuttamiskanava ja toiminnalle haettiin ja saatiin rahoitus. (Jaana Koinsaari, henkilökohtainen tiedonanto 26.11.2015.)

Mikkelin Virtapiiri aloitti toimintansa vuonna 2008. Virtapiiri alkoi Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana hankkeena, ja se on saanut nyt toistaiseksi voimassa olevan rahoituksen (Jaana Koinsaari, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2015). Mikkelin ryhmää lyhyemmän aikaa toimineita Virtapiiri-ryhmiä ovat Savonlinnan, Pieksämäen ja Kangasniemen ryhmät. Näistä Savonlinnan ja Pieksämäen ryhmät ovat syntyneet vuonna 2012 ja Kangasniemen ryhmä on aloittanut toimintansa syksyllä 2014 (Jaana Koinsaari, henkilökohtainen tiedonanto 26.11.2015).

Virtapiiri-ryhmän syntyminen ja kehittyminen voidaan jakaa kolmeen osaan. Aluksi ryhmät kokoontuvat ja toimivat kuin tavalliset vertaistukiryhmät. Niissä jaetaan kokemuksia, tutustutaan ja ryhmäydytään. Parin vuoden jälkeen näistä kokemuksista alkaa nousta aiheita joita halutaan työstää teatterin keinoin. Vaikuttamis- ja vapaaehtoistyö on tullut ajankohtaiseksi siinä vaiheessa, kun ryhmät ovat halunneet ottaa kantaa yhteiskunnallisiin epäkohtiin sekä viedä teatteria esimerkiksi palvelutaloihin. (Jaana Koinsaari, henkilökohtainen tiedonanto 26.11.2015.)

Tänä päivänä ryhmät kiertävät esiintymässä eri tilaisuuksissa ruoka- ja matkakuluilla. Heidän esityksensä ovat kantaaottavia ja puhuttelevia, joissa oman kokemuksen ja

huumorin keinoin tuodaan ilmi muun muassa yhteiskunnan, muistisairaana ja omaishoitajuuden epäkohtia. Esitykset ovat olleet tykättyjä. Toiminnan tarkoitus on vahvistaa omaishoitajien hyvinvointia, osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia. Ryhmäläiset ovat kokeneet näyttötelemisen voimaannuttavaksi keinoksi selvitä omassa arjessa. Teatteriharjoitusten ajaksi omaishoitaja saa hoidettavalleen tarvittaessa maksuttoman sijaishoidon. (Jaana Koinsaari, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2015.)

Tutustuimme tutkimuksemme kohderyhmään muiden muassa käymällä katsomassa heidän esityksiään. Toinen meistä pääsi Mikkeliin ensimmäisille Virtapiiri-festareille marraskuussa 2016 ja toinen Kangasniemelle tammikuussa 2017. Molemmilla festareilla oli sama ohjelma: Kangasniemen ryhmä oli tehnyt dokumenttielokuvan “Muistojen medaljonki” ja Mikkelin ryhmä esitti näytelmän “Muistoissa kosketetut”. Molemmat esitykset olivat tositapahtumiin perustuvia, ryhmäläisten itsensä tai heidän läheistensä elämästä. Molemmissa esityksissä oli hyvin henkilökohtainen ote, ja tarinat olivat koskettavia, huumoriakaan ei ollut unohdettu.

2.3 Opinnäytetyömme tavoitteet

Työmme tutkimustavoitteena oli saada selville niitä merkityksiä, joita Virtapiiri-ryhmässä käyvät omaishoitajat antavat tälle vertaistukeen perustuvalla teatteriryhmälle. Jaana Koinsaari, Mikkelin seudun Muisti ry:ltä, on henkilökohtaisessa tiedonannossaan (19.11.2015) kertonut, että ryhmäläisillä on suuri tarve ja halu tehdä teatteria. Merkityksiä ei ole koskaan kuitenkaan tutkittu. Tähän puutteeseen me halusimme tarttua.

Omaishoitajuus on mielestämme erittäin arvokasta työtä ja opinnäytetyömme myötä haluamme nostaa sen esille. Omaishoitajien työ on myös raskasta ja sitovaa hoivatyötä, johon omaishoitaja tarvitsee tukea jaksakseen. Yhteiskunta tukee omaishoitajien työtä osaltaan, mutta usein toiset samassa tilanteessa olevat ja elävät vertaiset voivat antaa sellaista apua ja ymmärrystä johon yhteiskunnan tuki ei yllä. Työllämme haluamme nostaa esille myös vertaistuen merkityksen. Virtapiiri-ryhmät käyttävät vertaistukiryhmän menetelmänä teatterin keinoja. Aina vertaistuen ei tarvitse olla stereotyyppisesti oletettu keskustelupiiri vaan ryhmä voi saada vieläkin syvällisemmän merkityksen erilaisten menetelmien käytön myötä.

Tässä opinnäytetyössä kysyimme Mikkelin ja Pieksämäen ryhmäläisiltä, mitä merkityksiä omaishoitajat antavat harrastukselleen. Nämä kaksi ryhmää valikoituivat työhömmе, sillä Mikkelin Virtapiiri-ryhmä on vanhin, ja työmme toimeksiantajana on Mikkelin seudun Muisti ry. Pieksämäki valikoitui mukaan, koska Pieksämäen ryhmä oli meille fyysisesti paremmin tavoitettavissa kuin Kangasniemen tai Savonlinnan ryhmät.

Tutkimuskysymyksemme oli: Millainen merkitys vertaistuellisella teatteriryhmällä on ryhmään osallistuvalla omaishoitajalle? Työmme teoreettiset pääkäsitteet ovat teatterin tekeminen harrastuksena, vertaistuki ja elämänlaatu.

2.4 Opinnäytetyömme kannalta merkittäviä tutkimuksia

Leonie Hohenthal-Antin (2001) on tehnyt väitöskirjan Mikkeliläisestä senioriteatteri Kutkutuksesta. Hän on tutkinut teatterin tekemisen ja vastaanottamisen kokemusta kysymällä tekijöiltä ja kokijoilta. Työssä on mukana katsojien ja kriitikon havainnot mutta pääosassa ovat kuitenkin olleet itse teatterin tekijöiden havainnot. Hänen tutkimuksessaan puhutaan iän ja teatterin välisestä suhteesta, jonka selvittämiseen on tarvittu ikätutkimuksen ja teatteritutkimuksen näkökulmaa. Gerontologisesta tutkimuksesta Hohenthal-Antin on huomannut puuttuvan taidenäkökulman ja teatteritutkimuksesta puuttuvan ikänäkökulman. Näitä puutteita hän on tutkimuksellaan pyrkinyt poistamaan.

Tutkimuksen päätavoitteena on ollut luoda uutta tietoa iän ja teatterin tekemisen välisestä suhteesta, tarkastelemalla erityisesti teatterintekijöitä. Eräänä, pienempänä tavoitteena on ollut profiloida senioriteatteri itsenäisenä harrastajateatterilajina. “Senioriteatteri on ennalta tuntematon kohde, jonka tunnusmerkit vasta tämän tutkimuksen myötä on paljastunut”. (Hohenthal-Antin 2001, 152–153.)

Timo Sinivuori on 2002 tehnyt väitöskirjan teatteriharrastuksen merkityksestä. Sinivuoren tutkimuksen tavoitteena oli etsiä vastauksia siihen, miksi joku harrastaa teatteria ja miten eri teatteriharrastajien motiivit eroavat toisistaan. Lisäksi väitöskirjassa paneuduttiin siihen, millainen on onnistunut tai epäonnistunut näytelmän valmistusprosessi ja millaista taiteellista oppimista tapahtuu näytelmän valmistusprosessin aikana. (Sinivuori 2002, 82.) Sinivuoren tutkimus on moniosainen,

jossa hän on yhdistänyt sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusotetta ja hän on käyttänyt työssään monenlaisia tutkimusmenetelmiä (Sinivuori 2002, 86). Sinivuoren kyselyyn osallistuneet olivat naisia ja miehiä, iältään 13–74 vuotiaita. Tutkimukseen osallistujat olivat harrastaneet teatteria vuodesta 60 vuoteen (Sinivuori 2002, 93).

Koska oma työmme etsii vertaistukeen pohjautuvan teatteriharrastuksen merkityksiä harrastajalleen, eli työssämme omaishoitajille, olemme Sinivuoren tutkimuksestakin kiinnostuneita lähinnä tästä ensimmäisestä osasta, jossa hän hakee motiiveja harrastajateatterin tekijöille.

Tämän tutkimusaineiston motiivit Sinivuori jakoi tutkimustulosten mukaiseen tärkeysjärjestykseen seuraavasti: kognitiiviset motiivit, toimintamotiivit, sosiaaliset motiivit, emotionaaliset motiivit ja ammatilliset motiivit. Kognitiivisiin motiiveihin kuului halu oppia uutta, motivoiva asenne, ilmaisutaitojen kehittyminen, onnistumisen kokemukset ja viihtyminen. Toimintamotiiveihin kuului harrastuksen terapeuttiset vaikutukset ja kokemuksen tarve. Sosiaaliset motiivit puolestaan piti sisällään suoritusmotiivin, kontaktit, turvallisuuden ja halun toimia yksilönä. Emotionaalisiin motiiveihin kuului esiintymisen tarve ja hyväksytyksi tuleminen. Ammatillisia motiiveja siivitti muiden muassa ajatus mahdollisista ammatillisista intresseistä teatterin saralla. (Sinivuori 2002, 129–136.)

Leonie Hohenthal-Antinin ja Timo Sinivuoren tutkimukset ovat olleet merkittävät tutkimukset työmme aikana. Tutkimusten kautta olemme saaneet ymmärrystä teatterin tekemisen merkitykseen harrastajalleen. Nämä kaksi työssämme mukana kulkenutta tutkimusta ovat selkeyttäneet ennen kaikkea teatterin tekemisen näkökulmaa ja sitä, minkälaisia hyvinvointiin liittyviä merkityksiä teatterilla on. Hyvinvointi lisää elämänlaatua. Vertaistukeen olemme saaneet näkökulmaa tutustuessamme lukuisiin muihin opinnäytetöihin ja pro gradu-tutkimuksiin, joissa on tutkittu vertaistuen merkitystä, mutta myös voimaantumista ja elämänlaatua.

3 TEATTERIN TEKEMINEN HARRASTUKSENA

Suomessa tuhannet ihmiset harrastavat teatteria. Monille heistä teatterin tekeminen ei ole pelkästään harrastus vaan se on elämäntapa, joka näkyy ajattelussa, toiminnassa, asenteissa, vaatetuksessa ja kodin sisustuksessakin. (Sinivuori 2002, 14.) Teatterin avulla, kuten toki muunkin taiteen keinoin, voidaan tuoda esille yhteiskunnan totuuksia ja valheita. “Taide toimii peilinä, jonka avulla voi tarkastella niin itseään kuin ympäröivää maailmaa”. (Tolonen 2015.)

Teatteritaidetta voi luonnehtia tietoiseksi ja tavoitteelliseksi vaikuttamiseksi, jossa keskeisellä sijalla on vuorovaikutus (Sinivuori 2002, 26). Sinivuori on tehnyt väitöstutkimuksen teatterin merkityksestä harrastajille. Tutkimuksessaan Sinivuori ei lähtenyt määrittelemään teatteria sanana vaan lähestyi käsitettä eri alakäsittein, koska “tarkkojen rajojen vetäminen on vaikeaa ja ne muistuttavatkin enemmän veteen piirrettyä viivaa” (Sinivuori 2002, 23.) Teatteri-ilmaisun hän määrittelee itsensä ilmaisemiseksi taiteellisesti (Sinivuori 2002, 21.). Ilmaisukasvatus on puolestaan yksilöä omaehtoiseen ilmaisuun kehittävää toimintaa, johon liittyy monipuolisesti eri taiteenlajien ilmaisukeinojen opettaminen. Sen tavoitteena on yksilön sanallisen ja fyysisen itseilmaisun kehittäminen ja pyrkimyksenä on vahvistaa luovaa elämänasennetta päämäärän ollessa erilaisuuden ymmärtämisessä ja tekemisen prosessin tunnistamisessa. “Tekeminen on yhteistyötä jossa eettinen päättely ja kyky tuntea esteettistä iloa kehittyvät.” (Liikanen 2011, 10.)

Taide- ja kulttuuritoiminta on paitsi yksilöllistä luovaa toimintaa mutta sillä voi olla myös yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia päämääriä. Taide sisältää luovan itseilmaisun sekä esteettisen asennoitumisen elämään ja ympäristöön ja kulttuuria voidaan pitää yhtenä keskeisimmistä ihmisen ajattelua ohjaavista voimista (Liikanen 2011, 10.)

Leonie Hohenthal-Antin (2006) on ottanut esille taidetoiminnan merkityksen ikäihmisten parissa. Hän mainitsee taidetoiminnan merkityksen yksilölle moninaisena. Eräs merkitys on se mitä taidetoiminta tekee yksilön identiteetille. Taidetoiminnan myötä henkilön identiteetti vaihtuu vanhuksesta taiteilijaidentiteetiksi, jolloin kuva omasta itsestä monipuolistuu. Parhaimmillaan arkielämä muotoutuu uudelleen taidetoiminnan siihen tuomien uusien elämänsisältöjen kautta. Taidetoiminta voi myös tarjota mahdollisuuden

kokea yhteisöllisyyttä ja siten päästä irti yksinäisyyden tunteesta. (Hohenthal-Antin 2006, 123.)

Taiteen esitysmuodot ovat erilaisia kuin tieteellä, koska taide pohjaa henkilökohtaiseen oivallukseen, elämykseen ja kokemukseen. Tiede puolestaan määritellään järjestelmälliseksi ja järkipäiseksi uuden tiedon hankinnaksi (Pihlström i.a). Taide voi tarjota tiedettä syvällisemmän ymmärryksen esimerkiksi siihen mitä on olla vanha (Hohenthal-Antin 2006, 124). Omassa työssämme kohderyhmänä ovat teatteria tekevät omaishoitajat. Taiteen keinoin omaishoitajuus voidaan saada paremmin yhteiskunnassa näkyväksi ja ymmärretyiksi.

3.1 Teatteriharrastuksen vaikutus hyvinvointiin

Teatteriharrastus on osa taide- ja kulttuuritoimintaa. Taide- ja kulttuuritoiminnan on tutkimusten perusteella havaittu edistävän ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä taiteentekijöiden että taiteeseen osallistuvien näkökulmasta katsottuna (Känkänen 2013,74).

Taiteen ja kulttuurin merkitystä ihmisten parantamisessa ja hoidossa korosti jo 1830-luvulla Elias Lönnrot toimiessaan piirilääkärinä Kalevalan runonkeruumatkojen välissä. Hänen kerrotaan sanoneen: “Lepo, toivo, tyytyväisyys ja kohtuullinen ilo pitävät ihmisen terveenä ja joskus parantavat sairaankin”. Tämän on tulkittu tarkoittavan hänen laajaa kokemustaan runojen voimasta ja runojen kautta säilyneestä sukupolvien mittaisesta kulttuuriperinnöstä. (Hyypä & Liikanen 2005, 114.)

Taide- ja kulttuuritoimintaa on alettu tunnustaa osana ihmisten hyvinvointia Suomessa myös yhteiskunnallisesti. Muualla maailmassa monissa maissa taiteen ja kulttuurin hyvinvointia edistävä vaikutus on tunnustettu poliittisella tasolla jo pitkään. Suomessa asiaa on nostanut osaltaan hallituksen 2007 hyväksymä “Terveyden edistämisen politiikkaohjelma” jonka osana on ollut “Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia” -toimenpideohjelma. Tämä toteutettiin vuosina 2010–2014 ja sen tavoitteena oli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla.

Yllämainitussa toimintaohjelmassa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset on jaettu seuraavasti:

1. Taide elämyksenä, merkityksenä ja osana ihmisen perustarpeita.
2. Taiteen ja kulttuuritoiminnan yhteys hyvänä koettuun terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin.
3. Kulttuuritoiminnan ja harrastamisen kautta syntynyt yhteisöllisyys ja verkostot, jotka lisäävät elämäntilannetta.
4. Taiteen, rakennetun ympäristön, arkkitehtuurin ja sisustamisen vaikutukset viihtyisemmän elinympäristön tai työympäristön luomiseksi. (Känkänen 2013, 76.)

3.2 Yhteisöllinen taidetoiminta

Yhteisöllinen taidetoiminta vahvistaa osallistujien osallisuuden tunnetta, vuorovaikutusta ja uudistaa sosiaalisia suhteita. Toiminnan kautta tuntemattomat henkilöt tulevat toisilleen tutuiksi ja parhaimmillaan yhteisöllinen taide vähentää osallistujien yksinäisyyttä. Yksilöllisistä ja jaetuista tarinoista tulee ”yhteinen juttu” joka sitoo ihmisiä yhteen yhteisen kokemuksen myötä. (Känkänen 2013, 78.)

Teatterin harrastamisella on tutkimusten mukaan runsaasti positiivisia vaikutuksia tekijälleen yksilöllisellä tasolla mutta myös yhteiskunnallisena vaikuttamisen tahona. Virtapiiri-ryhmissä ammattilaisohjaajan kanssa yhdessä omaishoitajat pääsevät osallistumaan teatterin tekemiseen ohjelmiston sisällön luomisen ja näyttelemisen kautta. Jo taidetoimintaan osallistuminen sinällään toisi tekijöiden elämään myönteisiä vaikutuksia. Kuitenkin tämän lisäksi Virtapiiriin kuuluu jo lähtökohtaisesti vertaistuen voimaannuttava elementti, joten nämä teatterin harrastajat ovat elämäntilanteensa kautta valikoitunut yhteisö. Samankaltainen elämäntilanne tuo näille Virtapiiri-yhteisöjen jäsenille ymmärrystä toisiaan kohtaan.

4 VERTAISTUKI

Vertaistuki perustuu samassa elämäntilanteessa olevien tai saman kokeneiden vastavuoroiseen keskusteluun tai toimintaan. Pohjalla on kokemuksellinen asiantuntijuus. Parhaimmillaan vertaistuki antaa uusia ystäviä ja turvallisen ilmapiirin vaikean elämäntilanteen läpikäymiseen. Vertaistuen merkitys on parhaimmillaan se, että omaishoitaja saa uusia voimia jaksaa rankkaa ja sitovaa hoitotilannetta. Vertaistuen kautta omaishoitaja voi muun muassa löytää uusia näkökulmia ja selviytymiskeinoja vaativaan arkeen, oppii käsittelemään ja sanoittamaan vaikeita tunteita sekä saa mahdollisuuden tarkastella omia asenteita ja ajatuksia hoitotilanteesta. Tiedon saamiseen vertaistuki antaa myös oivan mahdollisuuden ja valaa uskoa tulevaisuuteen. (Viitanen & Purhonen 2010, 171–172.)

Omaishoitaja on usein yksin oman jaksamisensa ja elämänsä kanssa. Väsymys on omaishoitajalle tuttu olotila ja omasta jaksamisesta huolehtiminen saattaa jäädä vähemmälle. Vertaistuella on suuri merkitys. Omaishoitaja saa tavata samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja jakaa kokemuksia arjesta heidän kanssaan. Omaishoitajat ovat usein sidoksissa omaan kotiinsa ja siellä tehtävään hoitotyöhön. Ihmisten ilmoille pääsy on hankalaa ja joskus jopa mahdotonta. (Viitanen & Purhonen 2010, 169–170.)

Vertaisryhmiä on joko avoimia tai suljettuja. Avoimeen ryhmään voi tulla silloin, kun itselle sopii, ja siitä voi jäädä pois silloin, kun ei pääse tulemaan. Suljetulla ryhmällä on selkeä alku ja loppu, eikä siihen voi tulla kesken kauden. Suositeltavana vertaisryhmän kokona pidetään 6–10 jäsentä, sillä pienessä ryhmässä on kaikkien tarinoille sopivasti tilaa. (Viitanen & Purhonen 2010, 173.)

Vertaisryhmässä omaishoitaja voi parhaimmillaan päästä irti omasta arjestaan ja hoitotilanteestaan niin hyvin, että ryhmässä käynti on hänelle ”henkireikä”, josta hän saa voimaa arjessa jaksamiseen. Kun vertaistuki parantaa omaishoitajan arjessa jaksamista, vaikuttaa tämä myönteisesti myös hoidettavan hyvinvointiin. (Viitanen & Purhonen 2010, 175–176.)

4.1 Vertaistuki voimaantumisen välineenä

Helena Palojärvi (2009) on tehnyt tutkimuksen päihdeongelmista kärsivien naisten määräajan kestävästä vertaistukiryhmästä. Vertaistukiryhmä jota hän oli tutkinut, oli muuttunut yhteisöksi, jossa vertaistuki oli keskeisenä elementtinä tutkimukseen osallistuvien kasvussa ihmisenä (Palojärvi 2009, 69). Vaikka Palojärven tutkimus on tehty päihdeongelmista kärsivien naisten vertaistukiryhmästä, voimme ajatella, että työn tulokset antavat suuntaa yleisesti vertaistuen merkityksestä henkilölle.

Palojärven yhtenä kolmesta tutkimuskysymyksestä oli: “Millaisia vaikutuksia naiset katsovat vertaistuella olevan heidän elämässään?” (Palojärvi 2009, 5.) Tutkimuksessaan hän etsii vastausta hyvin paljon samantyyppiseen kysymykseen kuin mekin työssämme etsimme. Tutkimukseen osallistuneet naiset kokivat vertaistuen ja vertaisryhmän merkityksen keskeiseksi omalle kasvuun ja kehitykselleen. Palojärvi toteaa, että merkityksellisyden ja kehityksellisyden kokemukset ovat voimaantumisen osatekijöitä. (Palojärvi 2009, 69.)

Vertaistukiryhmä loi vuorovaikutuksellisuuden ja luottamuksellisuuden kokemuksen, jolloin omista ongelmista puhuminen oli helpompaa. Omien ongelmien jakaminen ja toisten ryhmäläisten ongelmien kuunteleminen muodostivat ryhmäläisten keskuudessa jatkuvan jakamisen tilan ja hyväksymisen ilmapiirin. Tutkitussa vertaistukiryhmässä oli muodostunut myönteisyyden ja empaattisuuden ilmapiiri, jossa ongelmien jakaminen oli helppoa ja ryhmässä oli hyvä olla. Tässä ryhmässä omat ongelmat olivat muuttuneet niin, että ne olivat arkipäiväistyneet, ja oli tullut tunne, että ongelmiin voi jotenkin itse vaikuttaa. Se, että tuntee voivansa vaikuttaa ongelmiinsa, nostaa itsetuntoa ja sisäisen voiman tunnetta, mikä on voimaantumista. (Palojärvi 2009, 69–70.)

4.2 Voimaantuminen (empowerment)

Voimaantuminen, eli sisäisen voimantunteen rakentuminen on omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. Voimaantuneet henkilöt ovat myönteisiä ja heistä huokuu positiivinen lataus, joka on yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Tällainen henkilö haluaa yrittää parhaansa ja hän

omaa halun kantaa vastuuta myös yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista, käyttämällä toimintavapauttansa rohkeasti ja luottavaisesti. Sisäisen voimantunteen saavuttamisessa vapaus ja itsenäisyyden kokeminen ovat prosessin alusta alkaen keskeisessä asemassa. Myös toimintaympäristöön tai yhteisöön liittyvillä kokemuksilla on keskeinen asema sisäisen voimantunteen rakentumisen alkuvaiheesta alkaen. Näiden merkitys korostuu etenkin prosessin ylläpitämisessä ja vahvistumisessa. (Siitonen 1999, 61.)

Sisäisen voimantunteen osa-alueet ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Nämä ovat toisiinsa kytkeytyneinä ja merkityssuhteessa keskenään. Puutteet yhdessäkin osa-alueessa voivat heikentää tai estää kokonaan voimantunteen rakentumista tai ylläpitämistä. Parhaimmillaan sisäisen voimantunteen osa-alueet tukevat ihmisen voimavarojen kasvua. (Siitonen 1999, 61.)

Voimavarojen avulla ihminen selviytyy elämäänsä liittyvistä asioista. Voimavarat muodostuvat henkilön kokemuksista ja luovat perustan toimintakyvylle. Voimavarat ja toimintakyky voidaan luokitella kehollisiin, henkisiin ja yhteisöllisiin voimavaroihin, jotta ne voidaan havainnollistaa ja saada helpommin käsiteltävään muotoon. Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat yhdessä henkilön kykyyn selviytyä. Keholliset (fyysiset) voimavarat liittyvät ihmisen kehoon ja elintoimintoihin. Kehollisia voimavaroja ihminen käyttää mm. elämän ylläpitoon, päivittäisiin toimintoihin, työntekoon ja liikkumiseen. Henkiset eli psyykkiset voimavarat liittyvät ihmisen älyllisiin toimintoihin sekä persoonallisuuteen, minäkuvaan, luovuuteen ja mielenterveyteen. Henkisiin voimavaroihin katsotaan lukeutuviksi myös ihmisen elämänkatsomus ja vakaumus. Yhteisölliset eli sosiaaliset voimavarat liittyvät toisten ihmisten kanssa tapahtuviin toimintoihin. Näitä ihminen käyttää toimiessaan asuin- ja lähiympäristössään sekä yhteiskunnassa. (Edu i.a.)

Opinnäytetyössämme ajatuksena on, että voimaantunut ihminen voi hyvin elämässään. Voimaantunut omaishoitaja jaksaa hoitaa velvollisuuttaan arjessaan paremmin kuin henkilö, jonka voimavarat ovat vähissä. Ihmisiä voimaannuttavat eri asiat, joten voimaantumisen lähtökohdat ovat yksilöllisiä. Nämä yksilölliset voimaannuttavat asiat lisäävät henkilön elämänlaatua.

5 ELÄMÄNLAATU

WHO on vuonna 1948 laatinut määritelmän terveydelle, jossa terveyttä ei pidetä pelkästään sairauden puuttumisena, vaan täydellisenä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tilana. Tämän WHO:n määritelmän terveydelle on katsottu olleen vaikuttamassa elämänlaatu-käsitteen synnylle. (Luoma 2009, 74.)

Elämänlaadun käsitteelle ei ole olemassa yhtä selkeää määritelmää, sillä elämänlaatu merkitsee eri yksilölle eri asioita. Kuitenkin sillä yleensä tarkoitetaan hyvää elämää ja edellytyksiä hyvälle elämälle. Elämänlaatu käsitteen alle voi liittää rajattoman määrän ulottuvuuksia ja osatekijöitä joita Luoma (2009) on artikkelissaan jakanut seuraavasti.

1. Psyykkinen ulottuvuus, joka tarkoittaa sitä, että ihminen voi hyvin ja kokee onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämäänsä.
2. Fyysinen ulottuvuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä terveys ja toimintakyky ovat tallella ja hänellä on tietoa ja taitoa toimia itsenäisesti.
3. Sosiaalinen elämänlaadun ulottuvuus kattaa sosiaaliset suhteet ja kykyisyyden olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.
4. Ympäristöön liittyvä ulottuvuus kattaa fyysisen ympäristön olosuhteet ja elinolot.
5. Koettu elämänlaatu on Luoman jaon mukaan viidentenä ja kattaa henkilön arvion kaikista aiemmista osa-alueista.

(Luoma 2009, 74–75.)

Elämänlaadun käsite on olemassa monella tieteenalalla. Käsitteenä se lienee hyvin lähellä henkistä hyvinvointia, pohtii Juhani Räsänen (2014) kirjassaan “Voimaantumisen ja elämän politiikka”. Käsite kuvastaa sitä, miten henkilö viihtyy elämässään ja millaiseksi hän elämänsä kokee. Ovatko ihmissuhteet kunnossa ja jääkö henkilölle aikaa harrastuksiin ja luovuuteen ja yleensäkin sellaiseen toimintaan jota hän oikeasti haluaa tehdä. Elämänlaatuun liittyy myös elinympäristön viihtyisyys ja mahdollisuus käyttää kykyjään ja aikaansa mielekkäästi. Elämänlaatuun liittyy aineettomia asioita, joskin elintaso ja asema saattavat kohentaa elämänlaatua. Elämänlaatu on käsitteenä syvempi kuin esimerkiksi elintaso, elinolot tai hyvinvointi. (Räsänen 2014, 188.)

Minna Klemetilä (2014) on tehnyt pro-gradu-tutkielman Itä-Suomen yliopistoon aiheesta: Puoliso-omaihoitajien kokemuksellinen elämänlaatu: Alsova-päiväkirjat

tutkimusaineistona. Klemetilän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata Alzheimerin tautia sairastavien miesten puoliso-omaishoitajina toimivien naisten kokemuksellista elämänlaatua ja näin tuottaa uutta tietoa aiheesta puoliso-omaishoitajien itsensä kuvaamana (Klemetilä 2014, 2).

Klemetilä kirjoittaa tutkimuksessaan, että omaishoitajien elämänlaatu on todettu useissa tutkimuksissa huonoksi. Huonoon elämänlaatuun vaikuttaa omaishoitajan kokema taakan tunne. Tähän taakan tunteeseen voivat vaikuttaa fyysiset, psyykkiset, emotionaaliset, sosiaaliset tai taloudelliset stressitekijät, tai jopa kaikki yhdessä. Puoliso-omaishoitajien elämänlaatu on keskimääräisesti vielä huonompi puoliso-omaishoitajien korkean iän vuoksi. Ikä on myös saattanut tuoda tullessaan näille omaishoitajille myös kroonisia sairauksia. (Klemetilä 2014, 13.)

Klemetilän tutkimus on laadullinen tutkimus ja aineisto perustuu strukturoimattomiin Alsova-projektiin liittyviin päiväkirjoihin (Klemetilä 2014, 20). Päiväkirjojen pohjalta Klemetilä jakoi omaishoitajan elämänlaatuun vaikuttavat tekijät kahdeksaan ryhmään. Ryhmät olivat puolison sairauden merkitys, parisuhde – yhdessä tekeminen, sosiaalinen osallistuminen, arjen sujuvuus ja onnistumiset, avun, tuen ja tiedon saaminen, oma aika ja harrastukset, asuminen sekä työn merkitys. (Klemetilä 2014, 23.)

Klemetilä nosti tutkimustuloksissa omaishoitajien näkemysten pohjalta kaksi teemaa: omaishoitajan arkeen liittyvä elämänlaatu ja tunne-elämään liittyvä elämänlaatu. Arkeen liittyvään elämänlaatuun sisältyivät puolison sairauden merkitys, parisuhde ja sosiaalinen osallistuminen. Tunne-elämään liittyvään osa-alueeseen kuului erityisesti omaishoitajan kokema tunne-elämän taakka. (Klemetilä 2014, 42.)

Omaa työtämme ajatellen kiinnostusta herätti Klemetilän tuloksissa kohdat “oma aika ja harrastukset” sekä “sosiaalinen osallistuminen”. Oman ajan ottaminen ja omat harrastukset tukivat tutkimuksen mukaan omaishoitajan jaksamista ja vaikuttivat myönteisesti elämänlaatuun. Omaa aikaa oli esimerkiksi yksin tehdyt vierailut lasten luona, käsitöiden tekeminen ja harrastustoimintaan osallistuminen. Harrastustoimintaan osallistuminen antoi tutkimuksen mukaan omaishoitajalle mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen ja sosiaalisiin kontakteihin. (Klemetilä 2014, 32.)

Sosiaaliset kontaktit tuottivat paljon iloa omaishoitajille ja vaikuttivat heidän elämänlaatuun. Yhteyttä pidettiin lähisukulaisiin, ystäviin ja tuttaviiin. Myös satunnaiset tuttavien tapaamiset, vaikka asioita hoitaessa ilahduttivat mieltä. Klemetilän

tutkimuksessa nousi esiin myös osallistuminen erilaisiin tapahtumiin, kuten esimerkiksi vertaistukitoimintaan. Tapahtumiin osallistuminen virkisti omaishoitajien mieltä, toi vaihtelua elämään ja osallistumisista he saivat onnistumisen kokemuksia ja vertaistukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä. (Klemettilä 2014, 29.)

6 MENETELMÄ JA TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS

6.1 Tutkimusmenetelmänä narratiivisuus

Tässä tutkimuksessa käytettiin menetelmänä narratiivisuutta eli kerronnallisuutta. Narratiivisuudessa kertomuksia käytetään tapana ymmärtää omaa elämää ja ymmärtää oman elämän tapahtumia siten, että ne nähdään merkityksellisinä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 218). Narratiivit, eli kerronnalliset aineistot voivat olla julkisia tai henkilökohtaisia. Aineistojen ei tarvitse olla pitkiä vaan lyhyetkin ovat samanarvoista materiaalia. Vaativimmissa merkityksissä narratiiviselta aineistolta voidaan odottaa kertomuksellisia piirteitä siten, että niissä on looginen rakenne ajallisesti. Kuitenkin narratiiviseen aineistoon kuuluvat kaikki narratiivit, joiden analysoiminen edellyttää tulkintaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. Narratiiviset tarkastelutavat i.a.)

Kertominen on ihmisille luontaista ja ihmisyyteen olennaisesti kuuluvaa, tästä ajatuksesta narratiivisessa tutkimuksessa lähdetään. Kun ihminen kirjoittaa tarinaansa, hän samalla myös elää tarinaansa uudelleen. Kertomuksiin perustuvat tarkastelutavat sopivat sellaisiin tutkimuksiin, joissa ollaan kiinnostuneita henkilöiden omin sanoin kertomista tarinoista omasta elämästään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. Narratiiviset tarkastelutavat i.a.)

Narratiivisen menetelmän valitsimme aineistomme keräämiseen siksi, että halusimme tarjota näille teatteria harrastaville omaishoitajille luovan tavan tuoda esiin näitä hakemiamme merkityksiä Virtapiiri-ryhmässä käymiselle. Lähdimme hakemaan vapaita kirjoituksia, joissa annamme kaikille samanarvoisen mahdollisuuden kertoa näkökulmiaan ryhmässä käymiselle. Narratiivisuudessa jokainen saa itse päättää mitä kertoo, mikä on ollut hänelle tärkeää ja merkityksellistä. Ulkopuolinen ei ohjaa prosessia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 218.)

Kirjoittaminen sinänsä on jo hoitavaa ja Virtapiiri-ryhmässä käyvät omaishoitajat ovat avanneet omia tarinoitaan myös omissa näytelmissään. Tarinat, joita saimme, olisivat voineet olla koko elämänkaarta koskevia, mutta halusimme kohdentaa ne vain tutkimuksemme kysymykseen merkityksistä.

6.2 Aineiston keruuprosessi

Tutkimuksen aineisto kerättiin kirjoitelmapyyntöillä, joka toimitettiin Mikkelin ja Pieksämäen Virtapiiri-ryhmille. Olimme yhteydessä ryhmiin tammikuussa 2017 sähköpostitse: Pieksämäeltä ohjaaja Nazia Asifiin ja Mikkelistä Virtapiiri-ryhmän sihteeri Tuula Huotariin. Sovimme, että tulemme tammikuun lopulla käymään ryhmissä ja toimitamme kirjoitelmapyyntöt ryhmäläisille henkilökohtaisesti. Viikkoa ennen tapaamista ryhmät saivat tiedotteen, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme ja siitä, millainen kirjoitelmapyyntö heille on tulossa. Viikon päästä kävimme tapaamassa ryhmiä. Toinen meistä kävi Pieksämäellä näytelmäharjoituksissa ja toinen Kangasniemellä, jossa Mikkelin ryhmä esiintyi “Virtapiiri-festareilla”. Lyhyen alustuksen jälkeen ryhmäläiset saivat päivitetyn saatekirjeen (liite 1) päivitettyinä versiona, kirjoitelmapaperin (liite 2) sekä palautuskuoren. Käydessämme tapaamassa ryhmäläisiä he saivat mahdollisuuden kysyä kysymyksiä liittyen meihin ja tutkimukseemme.

Vastausaikaa annoimme kaksi viikkoa. Mikkelin ryhmäläiset saivat kirjoitelmapyyntön mukana palautuskuoren, jonka postimaksu oli jo maksettu. Pieksämäen ryhmäläisiä pyydettiin palauttamaan kirjoitelmat kahden viikon päästä näytelmäharjoituksiin, josta kirjoitelmat haettiin. Näin säästimme postituskulut. Palautuskuori annettiin kuitenkin kaikille Pieksämäenkin ryhmäläisille, jotta kyseisiin harjoituksiin osallistumattomuus ei olisi ollut esteenä kirjoitelman palauttamiselle. Annoimme virtapiiriläisille mahdollisuuden vastata myös sähköpostilla.

Kaikkiaan saimme 12 vastausta. Pieksämäen ryhmältä vastaus tuli jokaiselta seitsemältä ryhmäläiseltä. Mikkelin ryhmään kirjoitelmapyyntöjä jätettiin yhdeksän, joista viisi palautui takaisin. Viidestä vastauksesta kaksi tuli sähköpostitse ja kolme kirjeitse.

6.3 Aineiston analyysi

Analysointimenetelmämme oli aineistolähtöinen ja osin teoriasidonnainen. Tämä tarkoittaa tässä opinnäytetyössä sitä, että tutkimuksen pääpaino on aineistossamme ja

aineistosta nousseiden käsitteiden tueksi olemme hakeneet vahvistusta teoriasta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. Aineisto- ja teorialähtöisyys i.a.)

Aineistolähtöisessä tutkimuksessa tutkimuksen aineisto kertoo työn analyysiyksiköt. Ne eivät ole ennalta määriteltyjä. Tulosten pohjalta lähdetään rakentamaan teoriaa tutkimukseen, eli edetään yksittäisistä havainnoista yleisimpiin väitteisiin. Voidaan puhua induktiivisesta lähestymistavasta. Induktiivisessa lähestymistavassa tutkija ei ennalta tiedä eikä määritä sitä mikä työssä on tärkeää. Aineistolähtöisen tutkimuksen analyysin tekeminen saattaa vaikuttaa sattumanvaraiselta ja välittömään oivallukseen perustuvalta. Tutkija kuitenkin arvioi tutkimuksensa luotettavuutta ja pätevyyttä kirjaten prosessin työhönsä niin, että lukijalle selviää työn taustat ja tutkijan tekemät valinnat. Teoriasidonnaisuus tarkoittaa, että aineiston analyysissä on kytkentöjä teoriaan ja aineistosta tehdyille löydöksille haetaan tulkintojen tueksi vahvistusta teoritiedosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. Aineisto- ja teorialähtöisyys i.a.)

Aineiston käsittelystä voidaan erottaa vaiheet: yhteismitallistaminen (litterointi), koodaus (tiivistäminen, hajottaminen), luokittelu (kategorisointi) ja yhdistäminen (laajentaminen) (Kananen 2014, 101). Kaksitoista palautunutta kirjoitelmaan saatettiin helmikuulla sähköiseen muotoon, litteroitiin. Tämän jälkeen aineisto koodattiin käsiteltävämpään muotoon (Kananen 2014, 104). Rivi riviltä aineistoa käytiin läpi ja pilkottiin jokainen tekstikokonaisuus omaksi segmentikseen eli asiasisällöiksi (Kananen 2014, 106). Segmentoitu aineisto muutettiin taulukkomuotoon (liite 3) Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Näistä segmenteistä lähdettiin muodostamaan koodeja, suurempia kokonaisuuksia joihin lauseet (segmentit) viittasivat.

Esimerkiksi: “Joten sieltä saa sitä voimaa jaksamaan eteenpäin” (kirjoitelma 7). Tämä lause on yksi segmentti. Lauseesta johdettu koodi on voimaa. Seuraavaksi muodostimme koodeista teemoja. Voimaa-koodi kuuluu teemaan arjessa jaksaminen, joka taas sisältyy käsitteeseen voimaantumisen, joka taas johtaa elämänlaadun paranemiseen.

Toinen esimerkki: “Onhan siellä muodostunut ihmissuhteita, joissa pidetään yhteyttä Virtapiirin ulkopuolellakin.” (kirjoitelma 5). Tämä lause on yksi segmentti. Lauseesta johdettu koodi on sosiaaliset kontaktit, joka kuuluu teemaan ihmissuhteet. Ihmissuhteet taas sisältyy käsitteeseen elämänlaatu.

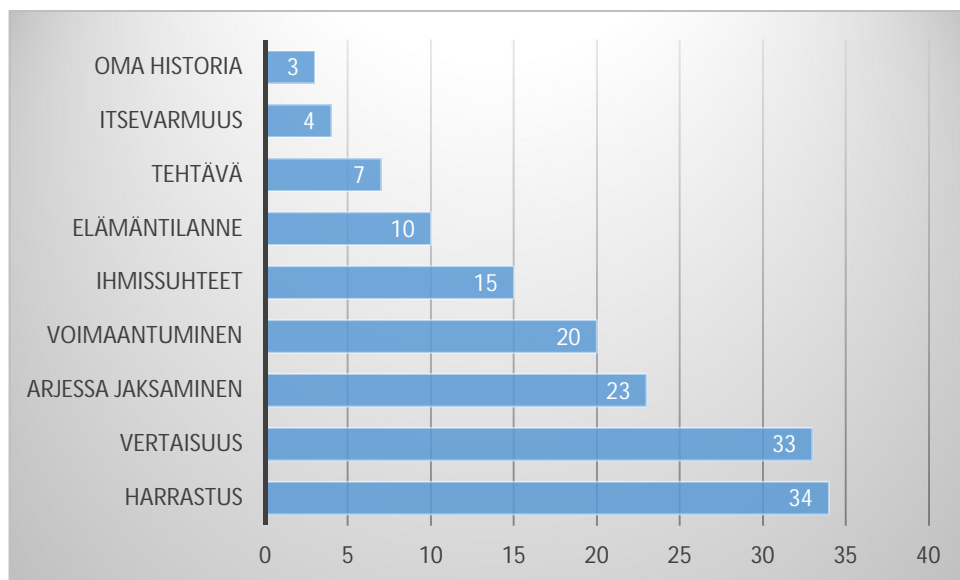
Johdimme taulukkomme vielä neljännen sarakkeen, johon kiteytyi enää kaksi suurta kokonaisuutta: elämäntilanne ja elämänlaatu. Elämänlaatu pitää sisällään sekä

voimaantumisen että vertaisuuden, jotka molemmat löytyvät myös edellisestä, kolmannesta sarakkeesta.

7 TULOKSET

7.1 Aineistosta nousevat teemat

Kirjoitelmista löytyi yhdeksän eri teemaa. Useimmin esiin nousevia teemoja olivat: harrastus, vertaisuus, arjessa jaksaminen ja voimaantuminen. Seuraavaksi suosituimmat teemat olivat ihmissuhteet ja elämäntilanne. Alle kymmenen kertaa esiin nousivat teemat tehtävä, oma historia ja itsevarmuus. Nämä teemat elämäntilannetta ja tehtävää lukuun ottamatta ovat niitä merkityksiä joita tutkimuskysymyksellämme haimme. Kirjoitelmista ei noussut yhtään negatiivista merkitystä. Virtapiiri-ryhmä on koettu pelkästään positiivisena asiana aineistomme perusteella. Ohessa kuvio, joka avaa nämä teemat pylväinä ja havainnollistaa näin niiden esiintyvyyttä.



KUVIO 1. Aineistosta nousevat teemat

Teemana harrastus nousi kirjoitelmista esiin useimmin. Tuo teema pitää sisällään muiden muassa esiintymiset, joihin on saanut rohkeutta lisää, hyvä ohjaaja, oma meno, muistojen käsittely, esitykset hoitolaitoksissa, lisääntyneen vapaa-ajan hyvä täyttö ja itsensä huomioiminen. Virtapiiri on koettu hyvänä, maksuttomana harrastuksena, jota vetävät teatterialan ammattilaiset. Virtapiiristä on tullut monelle pitkäaikainen harrastus ja

mielekäs tehtävä. Hyvä harrastus on tuonut mukanaan hyvät harrastustoverit, esiintymismatkoja ja muiden ilahduttamista. Harrastuksen on koettu olevan “henkireikä erilaisiin ajatuksiin ja erilaisiin harjoituksiin, vaikka kehon kielen käytöstä” (kirjoitelma 2). Harjoituksiin on liittynyt myös ilo ja huumori.

Toiseksi useimmin teemana esiin nousi vertaisuus. Vertaisuus pitää sisällään tuen ja ymmärryksen, jota ryhmäläiset voivat toisilleen antaa, niin henkisesti kuin myös esimerkiksi tietona omaishoitajuudesta. Vertaisuutta (omaishoitajuutta) luonnehdittiin myös “saman kohtalon” (kirjoitelma 9) saaneiksi, samassa tilanteessa oleviksi. Ryhmäläisten välille on muodostunut luottamus, tunteiden jakaminen on ryhmässä luontevaa. Ryhmäläiset voivat jakaa omia vaikeita tilanteita keskenään tai teatterin keinoin käsitellä kipeitäkin muistoja menneisyydestä: “Hyvä vertaistukiryhmä, jossa kerrotaan iloisia asioita ja itketään omia ja kavereiden murheita” (kirjoitelma 2). Vertaisuus on koettu jopa tärkeämmäksi kuin ammattiapu. Jotkut ryhmäläiset mainitsivat Virtapiirin olevan heille terapiaryhmä. Vertaistukea kuvattiin molemminpuoliseksi ja vastavuoroiseksi: “Yhtä paljon kuin tässä ollaan hakemassa voimia omaan jaksamiseen, tässä ollaan antamassa vertaistukea” (kirjoitelma 9).

Arjessa jaksaminen teemana nousi esiin kolmanneksi useimmin. Tämä merkitys pitää sisällään muiden muassa vaihtelun omaishoitajan sitovaan arkeen. Useat kirjoittajat kertoivat, että arki on unohtunut harjoituksissa. Eräs omaishoitaja kirjoitti, että Virtapiiri on antanut hänen elämälleen sisällön, toinen taas kirjoitti näin: “--aloin huomata, että täytyisi huomioida myös itseään että jaksaa tässä raskaassa hoitotyössä” (kirjoitelma 7).

Eräs kirjoittaja kokee Virtapiiri-ryhmän olleen hänelle erittäin merkittävä. Hän kertoo kirjoitelmassaan omankin terveytensä olleen vaarassa omaishoitajuuden kustannuksella. Virtapiiri-ryhmä on vaikuttanut hänen omaan jaksamiseensa, joka taas on vaikuttanut hänen elämänlaatunsa paranemiseen. Virtapiiri-ryhmä on antanut voimaa omaishoitajille jaksaa omassa arjessa: “Olemme ehkä ilosempia, kärsivällisempiä, jaksavampia ja ‘parempia’ omaishoitajia kuin muuten olisimme.” (kirjoitelma 9).

Voimaantuminen teemana nousi esiin neljänneksi useimmin. Voimaantuminen pitää sisällään sekä itsensä likoon laittamisen teatteriharrastuksessa, että tunteiden purkamisen toisten kanssa. Virtapiiri-ryhmä on antanut sisällön elämälle ja ryhmän on koettu muodostuneen yhtenäiseksi voimaannuttavaksi elementiksi. Joku kirjoittaja totesikin: “Virtapiiri on nimensä veroinen virran ja voiman lähde!” (kirjoitelma 9). Joku kirjoittaja

kertoi, että hän lähtee harjoitusten jälkeen kotiin voimaantuneena ja hyvillä mielin. Toinen taas kirjoitti: “Antaa enemmän kuin ottaa” (kirjoitelma 5).

Virtapiiri on koettu hyväksi sosiaalisia kontakteja yllä pitäväksi ryhmäksi. Ihmissuhteet olikin viidenneksi eniten mainintoja saanut teema segmentoinnissamme: “Voi puhella tavallisten ihmisten kanssa – sairaan kanssa puhuminen on minimaalista – lähinnä yksinpuhelua” (kirjoitelma 3). Joku kirjoittaja kertoi, että omaishoitajana on tärkeää itse pitää yllä sosiaalisia kontakteja, sillä sairauden kohdatessa kanssakäyminen entisten ystävien kanssa helposti vähenee. Myös omaishoitotilanteen päätyttyä Virtapiiri on edelleen koettu tärkeäksi. Joku kirjoittaja kertoi, että puolison kuoleman jälkeen Virtapiiri on ollut tärkeä siksi, että kuuluu johonkin joukkoon.

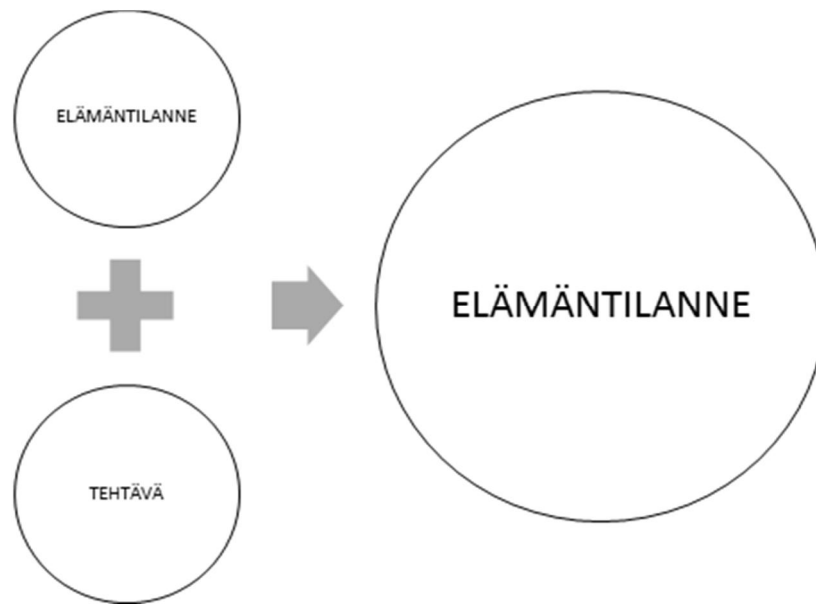
Seuraavaksi useimmin teemoina esiin nousivat elämäntilanne ja tehtävä. Näitä teemoja ei voi ohittaa, vaikka ne eivät vastaa tutkimuskysymykseemme merkityksistä. Elämäntilanne-teemaan sisältyy puolison sairastuminen, leskeys, hoidettavan sairauden tuoma muutos arkeen, puolison muuttaminen kotoa palveluasumisen tai laitoshoidon piiriin. Teemana tehtävä tarkoittaa omaishoitajana olemista. Kaikki nämä ovat asioita, jotka vaikuttavat siihen, että kirjoittaja käy Virtapiiri-ryhmässä. Lähes jokainen kirjoittaja sivusi näitä teemoja jollakin tavalla.

Useat kirjoittajat kertoivat siitä, että omaishoitajana oleminen on ympärivuorokautisesti sitovaa. Joku kirjoittaja pohti sitä, milloin hänen omaishoitajuutensa on alkanut: “Tietysti silloin, kun hoidettava on puoliso, alkamisen rajaa on vaikea määrittää” (kirjoitelma 5). Jotkut kirjoittajat kertoivat, että hoidettavan sairauden edetessä avun tarve lisääntyi ja vanhat ystävät katosivat. Omaishoitotilanne on voinut alkaa myös yllättäen. Yhdessä puolison kanssa on tehty eläkepäivien suunnitelmia joita innolla odotetaan. Sitten puoliso sairastuu ja sairaus muuttaa molempien elämän pysyvästi niin, että eläkkeellä oleminen ja sairaan puolison hoitaminen onkin henkisesti ja fyysisesti raskaampaa kuin juuri päättynyt työelämä. Virtapiiri-ryhmät ovat työstäneet jäsentensä omia elämänhistorioita esityksiksi, jotka ovat ammattilaisohjaajan käsikirjoittamia: “Olemme harjoitelleet ja esittäneet kolme pitkää esitystä omista elämämme kokemuksista” (kirjoitelma 8). Teemana oma elämänhistoria nousi esiin muutamassa kirjoitelmassa. Oman elämänhistorian käsittely muistojen avulla on ollut jollekin kirjoittajalle myös terapeutista: “Vielä syvempi paraneminen tapahtuu siinä, kun käsikirjoitukset- suurelta osin itse tekemämme- ovat muistelua omalta elämäntaipaleelta” (kirjoitelma 9).

Teatterin harrastaminen Virtapiirissä on lisännyt ryhmäläisten itsevarmuutta. Teemana itsevarmuus nousi esiin muutamassa kirjoitelmassa: “Olen ensinnäkin päässyt esiintymiskammosta pois ja olen saanut itseluottamusta” (kirjoitelma 6). Jotkut omaishoitajat kertoivat, että he ovat rohkaistuneet esiintymään muiden mukana ja saaneet ilmaisutaitoon sekä esiintymisvarmuuteen rohkeutta.

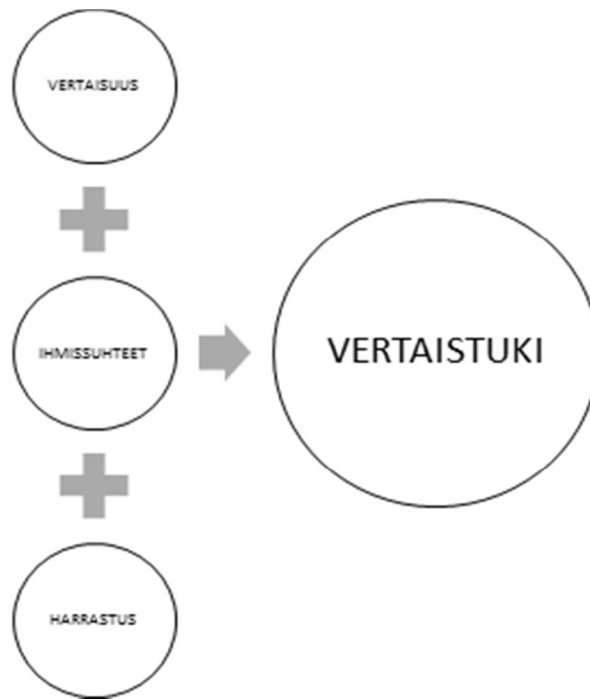
7.2 Teemoista käsitteiksi

Yhdeksän teemaa muodostivat analyysissä neljä suurempaa osa-aluetta, joista käytämme tässä työssä nimitystä käsite. Nämä käsitteet ovat elämäntilanne, vertaistuki, voimaantumisen ja elämänlaatu. Näiden osa-alueiden sisälle kaikki teemat menivät sen mukaan, miten tulkitsimme kirjoituksen merkityksen samalla, kun teeman merkitys kasvoi käsitteeksi. Ohessa kuviot, jotka avaavat jokaisen käsitteen sisällön erikseen.



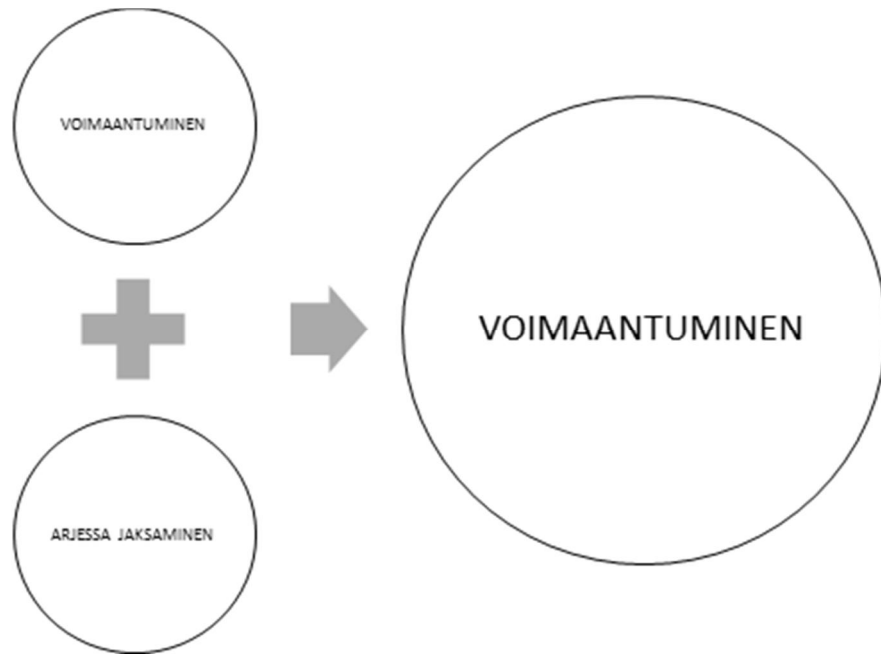
KUVIO 2. Elämäntilanne

Elämäntilanne-käsite pitää sisällään teemat elämäntilanne ja tehtävä. Tähän käsitteeseen tuli kaikki mikä kertoo niistä moninaisista elämäntilanteista, joita kirjoittajilla oli tai oli ollut. Tällaisia olivat esimerkiksi leskeys, hoidettavan sairauden etenemisen tuomat haasteet, hoidettavan palveluasumisen piiriin muuttaminen, hoidettavan muistisairauden ensioireiden havaitseminen. Tehtävä-teeman alla oli selkeästi omaishoitajuus tehtävänä. Kirjoitelmapaperia saadessaan joku kysyi: “Onko sillä merkitystä, että omaishoitotilanne on jo päättynyt?” Useissa kirjoituksissa kävi ilmi, että omaishoitotilanne on päättynyt joko puolison kuolemaan tai pitkäaikaishoitopaikan saamiseen. Tämänkin jälkeen Virtapiiri-ryhmällä on ollut merkitys ja vaikutus omaishoitajana toimineen henkilön elämäntilanteeseen. Hyvää ja pitkäaikaista harrastusta on haluttu jatkaa myös omaishoitotilanteen päätyttyä, se on tuonut jatkuvuutta elämään.



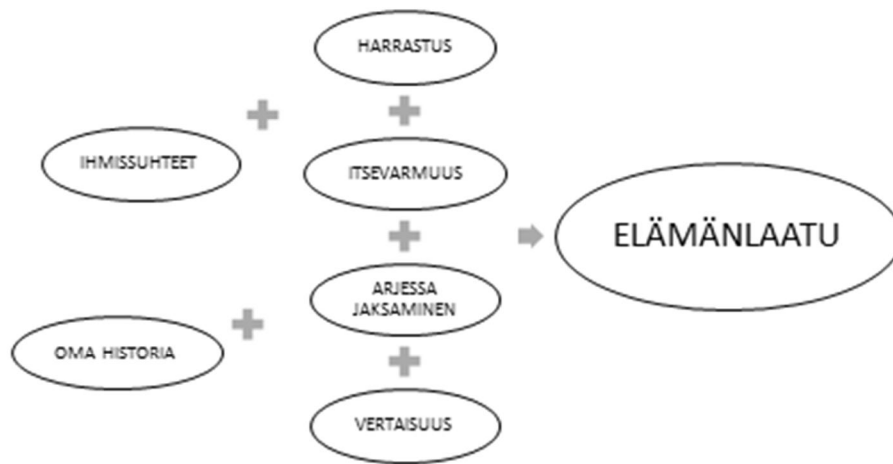
KUVIO 3. Vertaistuki

Vertaistuki-käsitteen alle tuli lähes kaikki vertaisuuden teemat. Vertaistuki-käsitteeseen tulkitsimme myös joitain segmenttejä teeman ihmissuhteet alta: “Tunsin kuitenkin kuuluvani porukkaan ja kaverit antoivat luvan jatkaa” (kirjoitelma 5). Tämä lause oli tulkittu aiemmassa vaiheessa ihmissuhteiden alle. Kehittyessään suuremmaksi käsitteeksi tämä tulkittiin vertaistueksi, koska henkilö on kokenut kuuluvansa porukkaan ja nämä entiset kaverit ovat antaneet hänen jatkaa vertaistukiryhmässä, vaikka hänen omaishoitotilanteensa olikin juuri päättynyt. Myös harrastus teemoista osa tulkittiin vertaistuen alle. Näin esimerkiksi siinä tapauksessa, jossa kirjoittaja kertoi Virtapiiri-ryhmän, eli harrastuksen, olevan hänelle tärkeä siksi, että kuuluu johonkin yhteisöön, joka tässä tapauksessa on vertaistuellinen yhteisö.



KUVIO 4. Voimaantuminen

Voimaantuminen käsitteen alle tuli valtaosa arjessa jaksamisen-teemoista. Arjessa jaksaminen on kirjoittajan omaa arkea, johon hän saa ryhmästä voimia. “Hyvillä mielin ja voimaantuneina lähdemme, joskus rankkojenkin keikkojen jälkeen, jatkamaan oman paattimme soutamista” (kirjoitelma 10). Edellä oleva lause on ollut teeman arjessa jaksaminen alla, koska kirjoittaja lähtee ryhmän jälkeen hyvillä mielin jatkamaan omaa arkeaan. Käsitteenä tämä muotoutuu voimaantumiseksi, koska arjen jaksamiseen liittyvät asiat voimaannuttavat. Monet kirjoitelmien koodit sanoittuivat jo heti teemoissakin voimaantumiseksi, kuten esimerkiksi: “Ei tarvita tällä kertaa ajanvarausta asiantuntijalle eikä hoitajalle” (kirjoitelma 11). Kyseinen kirjoittaja on saanut harrastusryhmästä sillä kertaa niin suureksi koetun avun, että hänen ei tarvitse varata aikaa asiantuntijalle tai hoitajalle. Tämä on suoraan koodin jälkeen tulkittu voimaantuminen-teeman alle joka on näissä käsitteissäkin edelleen voimaantumista.



KUVIO 5. Elämänlaatu

Elämänlaatu-käsite sisältää monia eri teemoja. Näitä ovat ihmissuhteet, harrastus, itsevarmuus, arjessa jaksamisen ja oman historian käsittely muistojen avulla. Myös vertaisuus on jossakin lauseessa elämänlaatu. Esimerkki: “--parempi ryhmä käsitellä surua kuin ulkopuolisten kanssa” (kirjoitelma 4). Kirjoittaja on kokenut Virtapiirin itselleen vertaisryhmäksi, jossa surun käsittely on vaikuttanut hänen elämänlaatuunsa parantavasti. Eräässä pidemmässä lauseessa kirjoittaja kertoi omaishoitajien omiin tarinoihin perustuvista esityksistä ja harrastuksen tuomista esiintymismatkoista ympäri Suomea ja jopa Espanjaankin. Tämä lause oli teemoitettu harrastuksen alle ja muuttui käsitteeksi elämänlaatu, sillä antoisa harrastus ja elämänpäiriin laajeneminen jopa ulkomaille, lisää elämänlaatu.

Nämä yhdeksästä teemasta syntyneet neljä käsitettä segmentoimme vielä kahteen suureen osa-alueeseen: elämänlaatu ja elämäntilanne. Elämäntilanne on omana osa-alueenaan ja elämänlaatu sisältää kaikki kolme muuta käsitettä: vertaistuki, voimaantuminen ja elämänlaatu.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada esiin niitä merkityksiä, joita omaishoitajat antavat Virtapiiri-ryhmässä käymiselle. Tavoitteeseen päästäksemme lähestyimme tutkimukseemme osallistuvia ryhmäläisiä pyynnöillä kirjoittaa meille näistä merkityksistä. Tutkimuskysymyksemme oli: Millainen merkitys vertaistuellisella teatteriryhmällä on ryhmään osallistuvalla omaishoitajalle?

Omaishoitajat sanoittivat Virtapiiri-ryhmän merkityksiä omaan elämäntilanteeseensa hyvin monipuolisesti. Näyttää sille, että näiden merkitysten myötä henkilö voimaantuu ja hänen elämänlaatunsa lisääntyy. Kuten teoriaosuudessa olemme avanneet, on elämänlaatu monipuolinen ja moniulotteinen käsite. Se pitää sisällään elämää hyvin laaja-alaisesti, eikä sille ole olemassa yhtä selkeää määritelmää. Luoma (2009) jakaa elämänlaatua viiteen eri osa-alueeseen (psykkinen, fyysinen, sosiaalinen, ympäristöön liittyvä ja koettu elämänlaatu), jotka mielestämme kaikki näkyvät myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Räsänenkin (2014) pohtii kirjassaan, että elämänlaatua voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, joista useat nousevat myös meidän tutkimuksessamme esille: muiden muassa hyvinvointi, tyytyväisyys elämään, merkityksellisyys ja mielekkyys, tarkoitus ja omanarvon tunteet (Räsänen 2014, 189).

Tulokset antavat viitteitä siitä, että omaishoitajat saavat Virtapiiri-ryhmästä voimia arjessa jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. He kertoivat saaneensa Virtapiiri-ryhmästä itselleen hengähdystauon omasta arjesta, sitovasta hoitotyöstä. Omaishoitajat kertoivat myös kuormittavista tilanteista. Tulkitsimme tämän niin, että omaishoitajat kokivat virkistyvänsä ja lepäävänsä tullessaan Virtapiiriin. Omaishoitajat kertovat kirjoitelmissaan, että muistojen käsittely teatterin keinoin on auttanut heitä jopa paranemaan. Tulkitsimme tämän niin, että jos ihminen itse kokee paranevansa jostakin asiasta, niin se vaikuttaa hänen elämänlaatuunsa positiivisesti.

Virtapiiri-ryhmät käyttävät teatteria menetelmänä, joka antaa omaishoitajille mahdollisuuden muiden muassa käsitellä omia tunteitaan, kokemuksiaan ja historiaansa. Esityksiin työstetään myös ryhmäläisten omia tarinoita, muistoja menneisyydestä, kipeitäkin. Tämän tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että omaishoitajat voimaantuvat teatterin tekemisestä, se on heille ”henkireikä” normaalissa omaishoitajan

arjessa jaksamiseen. Kirjoittajat kertoivat saaneensa rohkeutta esiintymiseen, tulkitimme sen itsevarmuuden kasvamiseksi.

Teatteriharrastus, jota Virtapiirissä toteutetaan, on kokonaisvaltaista ja syväluotaavaa. Myös aiemmin teoriaosuudessa tarkastelemamme Känkäsen (2013) tutkimus toteaa, että taide- ja kulttuuritoiminta edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Tämä tulee hyvin vahvasti esille työssämme. Opinnäytetyöstä keskustellessamme olemme pohtineet käsitettä ”tuplavoimaantuminen”, sillä olemme vahvasti vaikuttuneet teatterin ja vertaistuen voimaannuttavista vaikutuksista. Molemmat voimaannuttavat erikseen, mutta yhdessä nämä tekevät ryhmästä tiiviin, jossa on hyvä olla ja johon sitoudutaan vertaisuuden ja teatterin vuoksi. Samaan asiaan viittaa myös Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen politiikkaohjelma (2007), jossa mainitaan, että kulttuuritoiminta ja harrastaminen edistävät elämänhallintaa juuri yhteisöllisyyden ja verkostojen muotoutumisen kautta.

Hyväksyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri, sekä arvostuksen kokeminen liittyvät voimaantumiseen, kuten Palojärvi (2009) on todennut omassa tutkimuksessaan. Ihmiset haluavat tulla huomioituksi omana itsenään. Tämäkin tarve täyttyy Virtapiirissä: ”Nämä ihmiset, jotka olivat mukana Virtapiirissä houkuttelivat mukaan” (kirjoitelma 10). Tämän esimerkin kirjoittaja on kokenut hyvänä ja elämänlaatuunsa vaikuttavana asiana sen, että hänet pyydettiin mukaan, hänet huomioitiin yksilönä. Toinen kirjoittaja on harrastuksensa myötä saanut uskoa siihen, että on jossain hyvä ja osaa jotain. Voimaantuminen ja sitä kautta elämänlaadun lisääntyminen tulevat arvostuksen kautta. Ensin saa kokemuksen muilta, että pärjää, ja on hyvä, ja kun siihen itsekin alkaa uskoa, on voimaantuminen jo tapahtunut.

Aiemmin teoriaosuudessa tarkastelemamme Sinivuori (2002) puhuu ilmaisukasvatuksen merkityksestä sanallisen ja fyysisen itseilmaisun kehittäjänä. Omaishoitajat kertovat juuri tästä. Vuorovaikutustaidot ja rohkeus esiintyä lisäävät itsevarmuutta. Tarkastelimme aiemmissa tutkimuksissa myös Leonie Hohenthal-Antin (2001) tutkimusta, jossa hän kertoo, että yksilön identiteetti voi muuttua teatteria tehdessään ”vanhuksesta taiteilijaidentiteetiksi”. Yksi tutkimukseemme osallistunut kertoi, että oli aluksi lupautunut Virtapiiri-ryhmään ”roudariksi”. Tulkitsemme tämän niin, että identiteetti voi monipuolistua. Omaishoitaja harrastaessaan vertaistukeen pohjautuvaa teatteria muuttuu omaishoitajasta teatterintekijäksi tai näyttelijäksi, jopa taiteilijaksi. Hän on myös koko

ajan omaishoitaja. Tässä ryhmässä kumpikin identiteetti on tärkeä, ilman omaishoitajan kokemusta ei olisi esityksiä ja esitysten tekeminen voimaannuttaa harrastajaa.

Mukava harrastusryhmä vie mennessään ja yksilö saattaa unohtaa arkensa kotona, kuten eräs vastaaja kirjoitti. Hän korosti myös huumoria harrastuksessaan. Raskas omaishoitajan arki muuttuu teatteriharrastajan arjeksi, ainakin hetkeksi aikaa. Identiteetti muuttuu myös niin, että omaishoitajan vaativa työ muuttuu ilon tuojaksi. Kolmessa kirjoitelmassa korostettiin sitä, miten esiintyessä itsekkin kokee hyvää mieltä siitä, että voi viedä iloa ja erilaisia tunteita esiintymislavoille ja ilahduttaa vaikka hoivalaitosten vanhuksia, jotka silminnähden piristyvät ulkopuolisista vierailijoista. Hoivaajasta ja harrastajasta tuleekin voimaannuttaja.

Tämän tutkimuksen yhdeksästä (harrastus, vertaisuus, arjessa jaksaminen, voimaantuminen, ihmissuhteet, elämäntilanne, tehtävä, oma historia, itsevarmuus) teemasta kaksi teemaa eivät vastanneet tutkimuskysymykseemme Virtapiiri-ryhmän merkityksistä omaishoitajille. Nämä teemat olivat elämäntilanne ja tehtävä. Vaikka nämä teemat eivät vastaa tutkimuskysymykseemme, ne antoivat meille syvyyttä ymmärtää sitä, mitä me tutkimme, mitä omaishoitajan jaksamisen taustalla on.

Tämä tutkimus antaa viitteitä siitä, että Virtapiiri-ryhmässä käyminen lisää omaishoitajan elämänlaatua. Tämän tutkimuksen pohjalta uskallamme suositella Virtapiiri-ryhmien perustamista uusille paikkakunnille. Näillä ryhmillä on selkeä merkitys ja omaishoitajat osaavat antaa niille suuren arvon elämässään.

Tämän opinnäytetyön edetessä jatkotutkimusten aiheita nousi mieleemme kolme. Yksi näistä voisi olla ryhmien vertaileminen. Muuttuvatko merkitykset, kun Virtapiiriä harrastaa kauemmin, jopa vuosia. Toimeksiantajamme Mikkelin seudun Muisti ry toivoi aluksi, että olisimme vertailleet eri-ikäisten Virtapiiri-ryhmien kokemuksia keskenään, mutta se olisi ollut yhden opinnäytetyön aiheeksi liian laaja. Seuraavat asiasta kiinnostuneet tutkijat voisivat tämän tutkimuksen tuloksia hyödyntäen laajentaa tämän asian tutkimista. Toinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla se, miten vertaistukiryhmä tukee yksilöä elämäntilanteen muutoksessa. Esimerkiksi, että näkövammaiset kokoontuvat vertaistukiryhmään joka toinen viikko, ja heistä joku tai jonkun puoliso kuolee. Kuinka tämä jo olemassa oleva vertaistukiryhmä toimii ja käyttäytyy suru-uutisen saadessaan. Tämän tutkimuksen perusteella valmiilla (tutulla) vertaisryhmällä tuntuu olevan merkitystä ja oma paikkansa surun kohdatessa. Kolmantena jatkotutkimuksen aiheena

voisi olla, millaisia merkityksiä omaishoitajat antavat vertaistukiryhmälle, jossa ei käytetä mitään tiettyä menetelmää. Tässä tutkimuksessa teatteri menetelmänä sai suuren merkityksen. Jatkotutkimuksena olisi kiinnostava tehdä samanlainen tutkimus omaishoitajien vertaistukiryhmästä, joka pohjautuu keskustelulle. Uskomme on vahva vertaisuuden voimaannuttavalle vaikutukselle, mutta kiinnostava olisi tietää, minkälaisia teemoja ryhmäläisiltä nousisi ilman teatteria menetelmänä.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa jo syksyllä 2015, kun aihe löytyi. Lopullinen työstäminen alkoi vasta syksyllä 2016, jolloin päätimme millä menetelmällä ryhdymme tutkimusta tekemään. Koko prosessin ajan olemme kirjoittaneet oppimispäiväkirjaa ja merkanneet ylös, mitä oivalluksia olemme tehneet, mitä lukeneet ja ketä tavanneet. Opinnäytetyön kirjoittaminen aloitettiin välittömästi, jotta pystytään dokumentoimaan, mitä on tehty ja milloin.

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme narratiivisuuden. Kirjoittamalla omaa vapaata tekstiä jokainen sai kertoa mielipiteensä juuri sellaisena kuin hän sen itse koki. Kirjoitelmapyyntöissä meillä oli vain yksi kysymys, johon pyysimme omaishoitajilta vastausta. Kysymys oli selkeä, ja kaikista kirjoitelmista saimme vastauksia tutkimukseemme. Nimettömissä kirjoitelmissa ei kirjoittajan tarvitse miettiä mitä hän voi kirjoittaa. Vastauksien määrään olimme tyytyväisiä.

Kirjoittaminen on tasapuolinen ja siksi eettisesti luotettava tutkimusmenetelmä, sillä jokainen saa, ja voi kertoa mielipiteensä ilman, että muut sitä kuulevat tai kommentoivat. Myöskään haastattelijaa ei ole paikalla, ainoastaan omaishoitaja oman kynänsä kanssa. Näin vältettiin myös se, että tutkija vaikuttaisi omalla läsnäolollaan tutkittavaan (Kananen 2015, 339). Riskinä tässä menetelmässä olisi voinut olla omaishoitajien väsymys, jota he kokevat sitovassa hoitotyössään. Olisi voinut olla mahdollista, että joku ei jaksaa kirjoittaa mitään. Me emme lähteneetkään hakemaan pitkiä kirjoitelmia tai elämäntarinoita, ainoastaan muutama lause olisi riittänyt. He jotka eivät kirjoitelmapyyntöön vastanneet, kokivat ehkä ajankohdan itselleen huonoksi, tai eivät muuten olleet motivoituneita osallistumaan, tätä me emme tutkijoina tiedä. Kirjoitelmapyyntöön eivät myöskään vastaa he, joilla on vaikeuksia kirjoittaa, esimerkiksi käsien vapinan vuoksi. Tällaisen esteen poissulkemiseksi olisimme voineet tarjota yhtenä vaihtoehtona halukkaille tutkimukseen osallistuville haastattelua. Tutkimukselle anottiin lupa Mikkelin seudun Muisti ry:ltä ja se saatiin suullisesti Jaana Koinsaarelta 22.3.2016. Virtapiiri-ryhmäläisiltä suullinen lupa tutkimukseen saatiin silloin, kun he saivat tiedotteen tutkimuksesta.

Ennen kirjoitelmapyyntöön toimittamista toimitimme Virtapiiri-ryhmiin tiedotteen, jossa kerroimme, mistä tässä tutkimuksessa on kyse. Tiedotteessa kerroimme tutkimuksen

tarkoituksesta ja menetelmistä sekä aikataulusta. Noin viikon päästä tiedotteesta kävimme tapaamassa ryhmät ja jätimme heille kirjoitelmapyynnöt henkilökohtaisesti. Emme halunneet olla vain paperilla esiintyviä etäisiä tutkijoita, vaan halusimme tavata ryhmät, jotta tutkimuksellemme tulisi kasvot. Nämä tapaamiset olivat hyviä kohtaamisia, sillä ryhmän jäsenet pystyivät esittämään tarkentavia kysymyksiä saman tien. Toivoimme, että näin saisimme myös kattavamman vastausprosentin. Jätimme ryhmille kirjoitelmapaperit ja vastauskuoret. Pieksämäen ryhmältä kävimme hakemassa vastaukset kuoriin suljettuina kahden viikon päästä kirjoitelmapyyntöä jättämisestä. Näin säästettiin postituskulut.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole selvää sääntöä siitä, kuinka monta vastausta tarvitaan, jotta tulkinta ei enää muutu. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeämpää kuin määrä on aineiston laatu ja se voidaan saavuttaa jopa yhdellä havaintoyksiköllä, mutta yleensä aineisto kyllääntyy reilulla kymmenellä yksiköllä. (Kananen 2014, 95.) Vastauksia saimme takaisin 12, ja ne toistavat samoja teemoja, mistä päätellen aineistomme on kyllääntynyt eli saturoitunut.

Palautuneet kirjoitelmat saatettiin sähköiseen muotoon heti, kun olimme ne saaneet. Näin emme voineet enää erotella edes kahden eri paikkakunnan kirjoitelmia toisistaan. Alkuperäiset paperiversiot säilytimme koko opinnäytetyöprosessin ajan ja hävitimme ne sen jälkeen, kun opinnäytetyön arviointiprosessi oli ohi valitusaikoinen. Litteroinnin jälkeen aloitimme aineiston analysoinnin välittömästi. Luimme aineistoa rivi riviltä ja segmentoimme ja koodasimme sitä. Kävimme keskustelua toistemme kanssa siitä, mitä mikäkin lause sisältää. Kirjoitusten analysoinnin teimme yhdessä tarkasti harkiten, ja keskenämme keskustellen. Kuitenkin analyysi on tulkintaa, ja siinä on aina olemassa mahdollisuus tulkita myös virheellisesti kirjoittajan tarkoituserää. Näin koodeista nousi teemoja, jotka on avattu analyysissä. Huomasimme, että jotkut teemat olivat niin “isoja”, että haimme oikeaa tulkintaa yhdessä pitkänkin ajan. Puhuimme ehkä samasta asiasta mutta eri termeillä. Meille palautunut aineisto on kohtuullisen suppea, mikä antoi mahdollisuuden käyttää sitä kokonaisuudessaan. Omaishoitajat kirjoittivat noin yhden sivun mittaisia kirjoitelmia. Joku oli kirjoittanut enemmänkin, toinen taas hyvin lyhyesti, luettelon omaisesti. Meidän ei tarvinnut tehdä valintoja siitä, mikä kuuluu tutkimukseemme ja mikä ei. Vain muutamassa kirjoitelmassa oli kerrottu elämäntarinaa ja taustoja, jotka eivät varsinaisesti liity tutkimukseemme.

Segmentointitaulukkoa (liite 3) olemme tarkistaneet vielä kirjoittaessamme tutkimustuloksia auki. Olemme käyneet keskustelua siitä, mikä koodi sisältyy mihinkin teemaan. Loppujen lopuksi olemme päässeet yhteisymmärrykseen siitä, kuinka monta koodia ja teemaa meillä on.

Teoriaosuutta (aikaisempia tutkimuksia) olemme lukeneet koko opinnäytetyön prosessin ajan. Analyysivaiheessa löytyi vielä yksi keskeinen käsite, jonka avasimme aikaisemmilla tutkimuksilla. Analyysia tehdessämme huomasimme, että työemme tulokset mukailevat useita aiempia tutkimuksia. Tästä voimme päätellä, että olemme tutkineet oikeita asioita.

Teoriaosuus ja keskeiset käsitteet ovat eläneet ja muokkautuneet koko kirjoitusprosessin ajan. Huomaamme, että olemme työstäneet sekä niiden sisältöä että sitä, mihin asiasisältöön ne kuuluvat ja liittyvät tässä työssä. Aineiston analyysiä tehdessämme kävimme keskustelua siitä, mitkä ovat ne käsitteet, jotka nousevat aineistosta kaikkein päällimmäiseksi, taulukkomme viimeiseen sarakkeeseen. Analyysia työstäessämme huomasimme, että voimaantuminen ja vertaisuuskin sisältyvät teemaan elämänlaatu. Vertaisuus on jossakin tilanteessa myös elämäntilanteesta johtuvaa, mutta useimmin se näyttäytyi aineistossa elämänlaatuun liittyvissä lauseissa.

10 POHDINTA

Elämänlaatu-käsite on mielestämme tämän tutkimuksen todellinen löytö. Etsimme tätä käsitettä elämänlaatu, omin sanoin. Pohdinnassa olivat ensin muiden muassa mielenterveys ja mielen hyvinvointi, joku termi joka vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen ja hyvinvointiin parantavasti. Lopulta löytyi käsite elämänlaatu, joka sisältää kaiken sen mitä itsekin pohdimme, tarkoittaen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Oman työkokemuksemme kautta meillä oli jonkinlainen käsitys siitä, mitä omaishoitajan arki on. Tämän tutkimuksen tekeminen vahvisti oletustamme siitä, kuinka suuri merkitys vertaistuella on omaishoitajalle. Elämänlaatu-käsitteen myötä vertaisuuden merkitys avautuu niin kokonaisvaltaisessa valossa, että se on löytö myös meille tutkijoille. Merkittävää on se, että omaishoitaja saa pienen hengähdystauon ja pääsee harrastamaan teatteria vertaistensa joukossa. Koko kuormittava arki pysähtyy pariaksi tunniksi ja omaishoitaja saa muuta mietittävää.

Elämänlaatu-käsite sai meidät muuttamaan myös tämän opinnäytetyömme nimeä. Alun perin keskeinen käsite työssämme oli voimaantumisen. Tämä käsite oli työmme nimessäkin elämänlaadun tilalla. Työmme edetessä ryhmän voimaannuttavat merkitykset olivat selviä, mutta se ei terminä kattanut kokonaisvaltaisesti sitä, mitä me käsitteeltä haimme. Elämänlaatu-käsitteen löytyminen kuvaa kokonaisvaltaisesti kaikkea sitä, mikä Virtapiiri-ryhmässä voimaannuttaa osallistujaa. Voimaantuminen lisää elämänlaatua.

Käsitteen itsevarmuus kohdalla kävimme pohdintaa, onko se itsevarmuus vai itseluottamus. Joku kirjoittaja mainitsee sanan itseluottamus, toiset taas käyttävät sanaa rohkaistunut, joten päädyimme tässä tutkimuksessa käyttämään käsitettä itsevarmuus joka mielestämme sisältää paremmin tuon rohkeuden.

Työmme edetessä ja tuloksia tarkastellessamme huomasimme myös, että Virtapiiri-ryhmissä teatteri menetelmänä nousi yllättävän vahvasti esille. Työn aikana ja alkuvaiheessa mietimme sitä, kuinka vahvasti teatteria harrastuksena tarvitsee nostaa teoriaosuudessa esille. Mietimme, tarvitseeko sitä nostaa teoriassa esille ollenkaan. Työn edetessä tämä harrastuksen merkitys tuli hyvin vahvaksi ja juuri teatterin merkitys voimaantumisen välineenä ja hyvän olon tuottajana nousi hyvinkin vertaisuuden rinnalle. Virtapiiri-ryhmä ei ole pelkästään vertaistukiryhmä eikä vain harrastajateatteri. Virtapiiri

on näiden kahden rakkauden lapsi, jolla ei ehkä olekaan vielä käsitettä, vaan pelkästään nimi, Virtapiiri. Tämä nimi on enteellinen. Joku lapsi saa nimekseen Onni, koska on vanhempiansa onni. Virtapiiri on saanut nimekseen Virtapiiri, koska se antaa virtaa, elämäneliksiiriä, osallistujilleen.

Kirjoitelmista nousi esille myös luottamus, jota ryhmäläiset kokevat toisiaan kohtaan. Jos pystyy luottamaan toiseen ihmiseen, pystyy myös avautumaan vaikeista asioista. Tämä avoimuus on Virtapiiri-ryhmissä arkipäivää. Omat ongelmat pienenevät, kun ne saa jakaa toisten, vertaistensa kanssa. Luottamus toiseen ihmiseen on parhaimmillaan ystävyyttä. Joku siitä kirjoittaakin niin, että kun on nivoutunut hyvään ryhmään, voi tapahtua jopa ystäväystyminen. Virtapiiri-ryhmään osallistumista pidettiin joissakin kirjoitelmissa niin merkittävänä, että ryhmä koettiin jopa terapeutiksi tai vaihtoehdoksi ammattiavulle. Joku kirjoittikin, ettei tarvita ajanvarausta asiantuntijalle eikä hoitajalle, koska saman kohtalon alainen ystävä on korvaamaton tuki. Kun vertaisuus jo sinänsä on hoitavaa ja siihen yhdistyy mielekäs harrastus, jossa vielä käsitellään omaa menneisyyttä ammattilaisen johdolla, niin "paraneminen" on kaksinkertainen.

Narratiivisuus menetelmänä toimi hyvin tässä tutkimuksessa. Omaishoitajat saivat kirjoittaa vapaasti ja omin sanoin Virtapiiri-ryhmän merkityksestä itselleen. Vaikka jotkut kirjoitelmat olivat hyvinkin lyhyitä, se ei haitannut, koska merkitykset tulivat niissä selvästi esille. Kirjoitelmat olivat henkilökohtaisia ja avoimia, herkkiä ja paljon kertovia. Tutkijoina toivomme, että olemme onnistuneet saamaan omaishoitajien ääntä kuuluviin tämän tutkimuksen kautta.

Sosiaalialan ammattilaisina tiedämme, kuinka merkityksellistä on se, että pääsee juttelemaan omista ongelmistaan toisen ihmisen kanssa. Monelle jo pelkkä ääneen puhuminen auttaa. Jos kuulijana on ammattilainen, joka osaa esittää johdonmukaiset kysymykset, elämän solmut voivat lähteä aukeamaan. Vertaistukiryhmässä, jossa samassa elämäntilanteessa olevat keskustelevat keskenään tai ammattilaisen tai vertaisohjaajan kanssa, tapahtuu tämä sama asia: oman elämän solmut voivat lähteä aukeamaan tai ainakin pienenemään.

Toinen meistä työskentelee päiväkeskuksessa jossa asiakkaina ovat kodeissaan asuvat muistisairaant henkilöt. Tässä työssä kohtaa viikoittain paljon omaishoitajia, joita kyseisessä työssä onkin tarkoitus tukea, antamalla heille muutama tunti viikossa aikaa hoitaa rauhassa asioitaan tai vaikka vaan nukkua pois väsymystään. Omaisten illat ovat

suosittuja, mutta päiväkeskuksessa työskentelevät ovat huomanneet, että omaishoitajat kaipaavat toistensa seuraan. Vaikka tässä tapauksessa omaisten illoissa, kerran puolessa vuodessa, ei ole kyse vertaistukiryhmästä ja omaiset ovat pääosin toisilleen ennestään vieraita, keskustelu saattaa käynnistyä heidän välillään kuin itsestään. Vertaistuki voimaannuttaa.

Työmme myötä silmämme ovat auenneet siihen, että vertaistukiryhmiä voisi tarjota omaishoitajille enemmänkin. Omaishoitajien määrä on koko ajan kasvamassa. Jos omaishoitaja ei saa mitään tukea, hän on vaarassa uupua. On mahdollista, että raskaassa elämäntilanteessa oleva henkilö katkeroituu ja menettää elämänhaluaan. Vertaistukiryhmien järjestäminen on edullista omaishoitajista huolen pitämistä ja ennen kaikkea ennaltaehkäisevää toimintaa. Ennaltaehkäisy on tämän päivän, mutta etenkin tulevaisuuden sana, koska ikääntyneiden määrä suhteessa muuhun väestöön jatkuvasti lisääntyy ja mahdollisten sairauksien hoito on yhteiskunnalle kallista. Työmme osoittaa, että vertaistuki voi olla jonkin teeman tai harrastuksen ympärille suunniteltua, tuplasti voimaannuttavaa toimintaa, jolloin mukaan saattaa saada sellaisiakin henkilöitä jotka eivät koe omakseen keskusteluryhmään osallistumista. Työssämme teatteri yhdistettynä vertaistukeen voimaannuttaa, mutta miksipä ei voisi olla vaikka luonto-teeman ympärille koottua ryhmää.

Vertaistukiryhmällä on suuri merkitys juuri siinä elämäntilanteessa, jossa ihminen sillä hetkellä on. Voimme hyvin ymmärtää sen, että usea kirjoittaja käytti sanaa terapiaryhmä. Vertaisuuden merkitystä ei voi vähätellä missään eikä milloinkaan. Vertaisuus on korvaamaton, merkittävä ja jopa välttämätön kuormittavassa elämäntilanteessa olevalle - tai sitten tarvitaan ammattiapua.

Tämän tutkimuksen pohjalta jäimme miettimään myös arvostusta ja sen kokemista. Millä tavalla omaishoitajat kokevat arvostuksen Virtapiiri-ryhmässä? Arvostusta avasimme ja tulkitsimme johtopäätöksissä esimerkiksi niin, että ryhmässä käyvä henkilö on saanut kokemuksen siitä, että on hyvä jossain ja osaa jotain. Todennäköisesti tämä voimaannuttava ajatus on tullut toiselta ryhmäläiseltä tai ohjaajalta ja kommenttien myötä henkilö uskoo tähän myös itse. Hyvä palaute Virtapiiri-ryhmässä tulee myös suoraan yleisöltä, jota esitys on koskettanut. Toisen antama hyvä palaute on arvostusta. Arvostus ei noussut yhtään kertaa edes tulosten analyysissä koodina esille. Arvostus-sana löytyi työmme teoriasta ja siihen pysähdyimme. Arvostuksen tunne nostaa itseluottamusta ja

lisää elämänlaatua. Työstämme nousseita positiivisia merkityksiä tulkitessamme voimme lukea arvostuksen tunnetta vain rivien välistä.

Tutkimuksemme myötä saimme ammatillista ymmärrystä sosionomina toimimiseen, ja tätä ymmärrystä tulemme varmasti hyödyntämään työelämässämme. Ymmärryksemme ja osaamisemme kasvoivat lähinnä siinä, miten raskasta ja sitovaa omaishoitajan työ voi olla. Omaishoitajan työ on työtä rakkaan läheisen rinnalla ja hänen hyväkseen. Työ on siis rakasta ja raskasta. Tutkimusprosessin aikana saimme vahvan ymmärryksen siihen, että joskus pienikin ja vähäiseltä tuntuva tuki omaishoitajalle voi olla tärkeää. Tutkimuksemme myötä luottamuksemme vertaistuen voimaannuttavaan vaikutukseen kasvoi entisestään.

Omaishoitajien määrä on jatkuvasti kasvamaan päin ja heidän työpanoksensa on huomioitu myös yhteiskunnassa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan voimavarana. Omaishoitajien tukeminen sen myötä, että heidän palvelujaan paremmin koordinoidaan ja kehitetään yhdenmukaisemmaksi, on nostettu yhdeksi kärkihankkeeksi nykyiseen hallitusohjelmaan (Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.) Vahvasti uskomme, että omaishoitajien palveluja kehitetään, ja heitä halutaan tukea myös tulevaisuudessa. Saatamme olla sosionomeina jopa mukana tässä kehittämistyössä.

Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut kahden vuoden mittainen matka tutkimuksen maailmaan ja syventyminen vertaistuen maailmaan. Monta hyvää tutkimusta on tullut matkan varrella luettua ja pohdittua omaishoitajan arkeen vaikuttavia asioita. Tutkijoina olemme molemmat noviiseja, tämä on meidän ensimmäinen kirjoittamamme opinnäytetyö. Paljon on kahden vuoden aikana asioita prosessoitu ja läpikäyty. Nyt kun tämä tutkimus on valmis, voimme jatkaa matkaamme oman työmme parissa voimaantuneina ja yhteistyöstä oppineina. Oma yhteistyömme tämän tutkimuksen parissa on sujunut jouhevasti ja toinen toistamme tukien. Olemme myös antaneet toisillemme suoraa palautetta ja käyneet dialogia käsitteistä ja tekstin sisällöstä. Jos tämä tutkimus auttaa jotakuta toista (opiskelijaa) ymmärtämään enemmän omaishoitajuutta tai vertaisuutta, olemme onnistuneet työssämme. Toimeksiantajamme Mikkelin seudun Muisti ry saanee tästä toivomansa vastauksen Virtapiiri-ryhmien merkityksille. Mikäli joku toinen opiskelija(ryhmä) ryhtyy tutkimaan Virtapiiri-ryhmien vertailemista, sitä, muuttuvatko merkitykset vuosien vieressä, olemme varmasti itsekin siitä tutkimuksesta kiinnostuneita. Tämän opinnäytetyön tekeminen innosti meitä etsimään tutkittua tietoa ja perehtymään faktoihin, ennen oman mielipiteen esille tuomista.

LÄHTEET

- Edu i.a. "Kun ne kysyis mitä mä haluan"- vanhuksen valinnat voimavaroiksi. Viitattu 9.2.2016
<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyvoimavarat/voimavaraaineistoa.html>
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy
- Hohenthal-Antin, Leonie 2001. Luvan ottaminen- Ikäihmiset teatterin tekijöinä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta- Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, Markku T. & Liikanen Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.
- Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.
- Klemetilä, Minna 2014. Puoliso-omaishoitajien kokemuksellinen elämänlaatu: Alsova-päiväkirjat tutkimusaineistona. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Koinsaari, Jaana 2015. Toiminnanjohtaja, Mikkelin seudun Muisti ry. Mikkeli. Henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2015 (puhelinkeskustelu)
- Koinsaari, Jaana 2015. Toiminnanjohtaja, Mikkelin seudun Muisti ry. Mikkeli. Henkilökohtainen tiedonanto 26.11.2015 (puhelinkeskustelu)
- Kuntaliitto. Omaishoito i.a. Viitattu 13.8.2017.
<https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/omaishoito>

- Kuntaliitto. Omaishoidon tuki i.a. Viitattu 13.8.2017.
<https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/omaishoidon-tuki-as1993-2015.xls>
- Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa- kohti tilaa ja kokemuksia. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Käsnänen, Maarit 2013. Taide- ja kulttuuriharrastusten vaikutukset ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyteen- Hoitajien motivoituminen Osallistumisen hurmaa-hankkeessa. Kulttuurituottajien koulutusohjelma. Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Laki omaishoidon tuesta 2005. 2.12.2005/937. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>. Viitattu 2.10.2017
- Liikanen, Hanna-Liisa 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri- kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutin julkaisu.
- Liikanen, Kari 2013. Virtapiiri teki vuoden sosiaaliteon. Mikkelin kaupunkilehti 19.12., 25 . <http://en.calameo.com/read/001012258ab74ca4d4e33>
- Luoma, Minna-Liisa 2009. Elämänlaatu. Teoksessa Päivi Voutilainen; Pirjo Tiikkainen (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Luumi, Ansa 1997. Omaishoitajako. Teoksessa Merja Purhonen & Pertti Rajala (toim.) 1997. Omaishoitaja arjen ristiaallokossa. Kirjapaja, Helsinki
- Muistiliitto i.a. Viitattu 15.9.2017. <http://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset/mikkelin-seudun-muistiry/virtapiiri/>
- Mäkelä, Matti & Purhonen, Merja 2011. Omaishoito kunnallisten sosiaali- ja terveyspalvelujen tärkeä voimavara. Teoksessa Merja Kaivolainen; Tuija Kotiranta; Erkki Mäkinen; Merja Purhonen & Merja Salanko-Vuorela 2011. Omaishoito Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.
- Omaishoidon teesit 2016. Omaishoitajat ja läheiset liitto ry. Viitattu 12.9.2017
<https://epaper.fi/read/3125/MBNP00v0>

- Omaishoitajat ja läheiset liitto ry. Viitattu 8.9.2017. <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>
- Palojärvi, Helena 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä- Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee kun naisella on paha olo? Helsingin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos.
- Pihlström, Sami i.a. Mitä tiede on? Tieteen päämääristä ja tieteellisen menetelmän tunnusmerkeistä. Luentomateriaalia. Viitattu 24.2.2016. www.edu oulu.fi/tohtorikoulutus/Pihlstrom/Mita_tiede_on.pp
- Purhonen, Merja 2011. Omaishoidon motiivit ja merkitys omaishoitajille sekä hoidettaville. Teoksessa Merja Kaivolainen; Tuija Kotiranta; Erkki Mäkinen; Merja Purhonen & Merja Salanko-Vuorela 2011. Omaishoito Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.
- Purhonen, Merja; Nissi-Onnela, Sirkka & Malmi, Maria 2011. Omaishoidon yleisyys ja monimuotoisuus. Teoksessa Merja Kaivolainen; Tuija Kotiranta; Erkki Mäkinen; Merja Purhonen & Merja Salanko-Vuorela 2011. Omaishoito Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.
- Ruuskanen, Tiina 2012. Vertaistuen merkitys omaishoitajille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Räsänen, Juhani 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteoria, Uskaltava vastuullisuus, Valinta, Optimointi ja kompensointi. Voimaantumiskeskus Paseera. Julkiviestintä OY.
- Saaranen-kauppinen & Puusniekka. Aineisto- ja teorialähtöisyys i.a.. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 5.10.2017 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html
- Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. Narratiiviset tarkastelutavat i.a. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 5.10.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html

- Salanko-Vuorela, Merja; Purhonen, Merja; Järnstedt, Pia & Korhonen, Annikki 2006. Selvitys omaishoidon tilanteesta 2006. "Hoitaahan ne joka tapauksessa". Helsinki: Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun yliopisto.
- Sinivuori, Timo 2002. Teatteriharrastuksen merkitys. Teatteriharrastuksen motiivit ja taiteellinen oppiminen teatteriesityksen valmistusprosessissa. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Sosiaalivakuutus i.a. Viitattu 13.8.2017. <http://sosiaalivakuutus.fi/omaishoidon-tuki-kannattaa-taloudellisesti/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma. Työryhmän loppuraportti.
- Sosiaali- ja terveysministeriö i.a. Koti- ja omaishoidon uudistus tähtää pysyvään muutokseen. Viitattu 7.10.2017. http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/koti-ja-omaishoidon-uudistus-tahtaa-pysyvaan-muutokseen
- STEA.i.a. Viitattu 30.9.2017. <http://www.stea.fi/-/stea-aloittaa-toimintansa-1-1-20-1>
- Tolonen, Laura 17.4.2015. Toisen totuus voi olla toiselle valhe – "Teatteri voi kyseenalaistaa niitä totuuksia, mitä meillä on maailmassa". Yle Uutiset. Viitattu 27.11. 2016. <https://yle.fi/uutiset/3-7930487>
- Viitanen, Juha & Purhonen, Merja 2010. Järjestöt ja vertaistuki omaistoiminnassa. Teoksessa Marjo Meriranta (toim.) 2010. Omaishoitajan käsikirja. Helsinki: Unipress

LIITTEET

LIITE 1. Saatekirje

Kirjoitelman saatekirje**18.01.2017***Hyvä Virtapiiriläinen!*

Olemme kaksi aikuisopiskelijaa. Päivitämme aiempia ammatillisia tutkintojamme sosionomi AMK- tutkinnoiksi Pieksämäellä Diakonia ammattikorkeakoulussa. Teemme tutkintoomme kuuluvaa opinnäytetyötä Mikkelin seudun Muisti ry:lle aiheesta, *Virtapiiristä voimaantumista omaishoitajille*. Tutkimuksemme tavoitteina on sanoittaa niitä merkityksiä joita Virtapiiri-ryhmään kuulumisen omaishoitajalle antaa ja lisäksi tuoda esille omaishoitajuuden merkityksellisyyttä ja sitä millä tavoin omaishoitajat saavat voimia tehdä tätä tärkeää työtä.

Toivomme, että kirjoittaisitte meille nimettöminä ja omin sanoin siitä, *mikä merkitys Virtapiiri-ryhmällä on teille omassa elämäntilanteessanne?* Sama kirjoitelmatoive esitetään sekä Pieksämäen että Mikkelin Virtapiiri-ryhmille.

Tuomme kirjoitelman paperit, ohjeistuksen sekä palautuskuoret ryhmiinne seuraavaksi kerraksi. Jos joku este tulisi, emmekä pääsisi tulemaan, toimitamme materiaalit Teille ohjaajanne kautta. Toivomme, että palautatte kirjoitelmat meille kahden viikon kuluessa siitä, kun olette ne saaneet. Palautuksen voitte tehdä kuorella, jossa on jo valmiiksi maksettu postimaksu tai halutessanne voitte kirjoittaa meille sähköpostitse.

Kirjoitelman kirjoittaminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kirjoitelman muoto ja pituus ovat vapaasti kirjoittajan määriteltävissä. Käytämme vastauksia niin, ettei vastaaja ole tunnistettavissa missään tutkimuksemme vaiheessa. Sähköpostitse tulleet vastaukset käsittelemme myös nimettöminä. Otamme tekstin erilleen, niin ettei lähettäjän nimi ole enää saatavissa. Saamiamme kirjoituksia käytämme vain opinnäytetyöhömmme, säilytämme vastauksia niin, että ne ovat ainoastaan meidän nähtävillä ja saatavilla ja tuhoamme vastaukset työn valmistuttua.

Valmiin opinnäytetyön toimitamme mielellämme ryhmiinne sen valmistuttua.

Kiitos jo etukäteen vaivannäöstänne!

Jos Teillä on mitä tahansa kysyttävää tutkimukseen liittyen, voitte ottaa meihin yhteyttä milloin tahansa.

Ystävällisin terveisin sosionomiopiskelijat,

Katariina Saks ja Minna Kamio

LIITE 3. Segmentointitaulukko

Koodi	Taso 1 Teema	Taso 2 Käsite	Taso 3
omaishoitajuus	1.TEHTÄVÄ	ELÄMÄNTILANNE	ELÄMÄNTILANNE
OMAISHOITAJUUS SITOVUUS	1. TEHTÄVÄ	ELÄMÄNTILANNE	ELÄMÄNTILANNE
itsensä huomioiminen	9. ARJESSA JAKSAMINEN	VOIMAANTUMINEN	ELÄMÄNLAATU
näytelmäpiiri mukaan toimintaan	4.HARRASTUS	Elämänlaatu	ELÄMÄNLAATU
(hoidettava huomioitu) <u>mahdollisuus harrastaa</u> mukaan toimintaan	4.HARRASTUS	Elämänlaatu	ELÄMÄNLAATU
sama tilanne kaikilla, vertaisuus	7. VERTAISUUS	VERTAISUUS	ELÄMÄNLAATU
kuolema leskeys	2.ELÄMÄNTILANNE	ELÄMÄNTILANNE	ELÄMÄNTILANNE
jatkuvuus	4.HARRASTUS	Elämänlaatu	ELÄMÄNLAATU
voimaa	9. ARJESSA JAKSAMINEN	VOIMAANTUMINEN	ELÄMÄNLAATU
terapia vertaisuus	7. vertaisuus	ELÄMÄNLAATU	ELÄMÄNLAATU