



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Vertaistukihenkilöiden kokemuksia vertaistukihenkilötoiminnasta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä

Heli Hämäläinen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Vertaistukihenkilöiden kokemuksia vertais-
tukihenkilötoiminnasta Etelä-Suomen Syö-
päyhdistyksessä**

Heli Hämäläinen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2018

Heli Hämäläinen

Vertaistukihenkilöiden kokemuksia vertaistukihenkilötoiminnasta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä

Vuosi 2018 Sivumäärä 46

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöt kokevat vertaistukihenkilötoiminnan ja minkälaisia ajatuksia ja toivomuksia heillä oli toiminnan ja sen kehittämisen suhteen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vertaistukihenkilötoiminnan kokemuksista sekä toiminnan kehittämistä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä. Tuloksia on tarkoitus käyttää vertaistukitoiminnan kehittämiseen Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui aiemmasta tutkimustiedosta liittyen vertaistukihenkilötoimintaan. Opinnäytetyön keskeisimpinä käsitteinä oli vertaistukihenkilö, vertaistukitoiminta, vertaistuen eri muodot, vertaistukihenkilön koulutus ja jaksaminen sekä vertaistominnan kehittäminen.

Tiedon hankkimiseksi mahdollisimman suurelta otannalta, valittiin tutkimusmenetelmäksi survey-tutkimus. Opinnäytetyöhön liittyvä kysely toteutettiin Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöille keväällä 2018. Kyselylomakkeen jakelun toteutti toimeksiantaja ja vastaukset palautuivat opinnäytetyön tekijälle. Kyselylomake muodostui monivalintakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä. Kyselyn tulokset analysoitiin tilastollisesti kuvaavan analyysin ja sisällönanalyysin avulla. Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 39 kpl ja niitä palautui 27 kpl.

Kyselyn tulosten perusteella Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöt kokivat vertaistukitoiminnan usein voimaannuttavana. Henkilökohtaisten vertaistukitapaamisten koettiin vähentyneen. Kyselyn perusteella vertaistukihenkilöt kaipasivat tekemänsä vapaaehtoistyön tueksi lisää tietoa ja koulutusta liittyen esimerkiksi ihmisten kohtaamiseen. Koulutusten, työ- ja toiminnanohjauksen sekä virkistystoiminnan määrää toivottiin lisättävän ja kehitettävän.

Asiasanat: Vertaistuki, vertaistukihenkilö, vertaistukihenkilötoiminta

Heli Hämäläinen

Peer support persons experiences of peer support work in Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

Year	2018	Pages	46
------	------	-------	----

The thesis was implemented in co-operation with Etelä-Suomen Syöpäyhdistys. Its purpose was to clarify how the peer support personnel of Etelä-Suomen Syöpäyhdistys feel about their work and whether they had any thoughts and wishes about developing it. The goal was to produce information about their experiences of peer support work and its development in Etelä-Suomen Syöpäyhdistys. The results can be used in developing peer support work in Etelä-Suomen Syöpäyhdistys.

The theoretical frame of reference of the thesis consists of prior research information in the matter. The key concepts were peer support person, peer support work, different forms of peer support, the training and coping of a peer support person and development of peer support work.

Survey research was chosen as the method of research as it enabled the largest possible sampling. The survey was implemented as a mail inquiry in the spring of 2018 and was aimed at the peer support persons of Etelä-Suomen Syöpäyhdistys. The questionnaire consisted of multiple-choice and open questions. The results of the questionnaire were analyzed with descriptive statistical and content analysis. Altogether 39 questionnaires were sent out and 27 were returned.

Based on the results of the questionnaire the peer support persons consider their work to be empowering. They also felt the amount of personal peer support meetings had lessened. Based on the questionnaire the peer support persons wanted more information on personal contacts to support their work. All in all people wished to see more training, more supervision of their work and more mutual meetings. They also hoped to see increasing recreational activities and improvements in that area.

Keywords: Peer support, peer support person, peer support work

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Vertaistuki	7
2.1	Vertaistuen eri muotoja	8
2.2	Vertaistukihenkilö ja vertaistukitoiminta.....	10
2.3	Vertaistukihenkilön koulutus.....	12
2.4	Vertaistukihenkilön jaksaminen	14
2.5	Vertaistoiminnan kehittäminen	15
2.6	Vertaistoiminnan käänöpuoli	16
2.7	Vertaistuesta tehdyt tutkimukset.....	16
3	Yhdistyksen toiminnan kehittäminen asiakaspalautteen perusteella	18
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	19
5	Tutkimuksen suorittaminen.....	20
5.1	Tutkimusote.....	20
5.2	Kyselytutkimus	21
6	Aineiston analyysi	22
6.1	Tilastollisesti kuvaava analyysi ja sisällönanalyysi.....	23
7	Tulokset.....	24
7.1	Vastaaajien taustatiedot.....	25
7.2	Vertaistukihenkilöiden koulutus ja koulutustoiveet	25
7.3	Vertaistukihenkilöiden toiminnan-/työnohjaus.....	27
7.4	Vertaistukiryhmät ja yksilökohtauiset	27
7.5	Potilasryhmien ja läheisten kohtauinen vertaistukihenkilötoiminnassa	28
7.6	Kokemukset vertaistukihenkilötoiminnasta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä	28
7.7	Kehittämisideat vertaistukihenkilötoimintaan.....	30
8	Johtopäätökset ja pohdinta	31
8.1	Johtopäätökset	31
8.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	33
8.3	Pohdinta	34
	Lähteet	37
	Liitteet.....	40

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Etelä-Suomen Syöpäyhdistys - Södra Finlands Cancerförening ry (jäljempänä Etelä-Suomen Syöpäyhdistys) ja aihe nousi tarpeesta selvittää, kuinka vertaistukihenkilöt kokevat vertaistukihenkilötoiminnan ja minkälaisia ehdotuksia vertaistukihenkilöillä on toiminnan kehittämisen suhteen.

Tutkimusaiheena sairastuneen vertaistuki on yhtenä omaehtoisen tuen muodoista ajankohtainen. Aihepiiristä on aiemmin tehtyä tutkimustietoa tarjolla niukasti, vaikka vertaistuen merkityksen voidaan arvella kasvaneen sosiaali- ja terveydenhuollon viime vuosien reformeissa. (Mikkonen 2009, 181). Vertaistukihenkilötoimintaa on tutkittu laajemmalti vertaistukea saavien henkilöiden näkökulmasta. Tämän opinnäytetyön lähtökohtana oli vertaistukea antavien henkilöiden kokemukset ja toiveet.

Vertaistuki on arvokasta toimintaa, jossa ollaan tekemisissä erilaisten ihmissuhteiden kanssa. On tärkeää arvostaa vertaistukea kuten muutakin vapaaehtois- ja ammattityötä, joten sitä tulee myös tukea riittävästi. Vertaistukijoiden tuen tarve on olemassa aina, vaikka sen sisältö riippuu pitkälle toiminnan luonteesta. (Myllymaa 2010, 87). Opinnäytetyön toimeksiantaja Etelä-Suomen Syöpäyhdistys välittää vertaistukihenkilöitä sekä järjestää erilaisia vertaistukiryhmiä ja -tapaamisia. Vertaistukihenkilöt auttavat sairastuneita ja heidän läheisiään löytämään voimia ja keinoja elää sairauden kanssa. Vertaistukihenkilöt ovat joko itse sairastaneet syövän tai he voivat olla sairastuneen läheisiä. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, tehtävänsä koulutettuja ja vaitiololupauksen antaneita henkilöitä. Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ohjaa ja organisoii tukihenkilötoimintaa sekä kouluttaa tukihenkilöitä säännöllisesti. (Etelä-Suomen Syöpäyhdistys 2018.)

Opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn avulla selvitettiin, kuinka Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöt toiminnan kokevat. Kyselyn avulla selvitettiin myös keitä vertaistukihenkilöt kohtaavat vertaistukihenkilötoimintaa tehdessään, kuinka usein he tapaavat tiettyjä syöpäpotilasryhmiä ja heidän läheisiään. Kyselyn avulla kerättiin myös tietoa siitä, millaisia koulutustoiveita vertaistukihenkilöillä on ja pyydettiin palautetta sekä kehittämideoita yhdistyksen toiminnasta. Kyselyn aihealueet nousivat teoreettisen viitekehyksen ja toimeksiantajan toivomuksien pohjalta. Kyselyn vastauksien perusteella toimeksiantaja voi jatkossa suunnitella ja kehittää vertaistukihenkilötoimintaansa.

2 Vertaistuki

Vertaistukeen perustuvan auttamisen sisältö on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen ilman potilas- tai asiakasroolia, titteleitä tai muita valmiita identiteettimäärytyksiä. Vertaistuen perusviesti on yleisinhimillinen ja tuttu, mutta kunkin aikakauden täytyy löytää se omalla aikakaudelleen sopivalla tavalla. Vertaistuki on vakiintunut toimintamuotona sosiaali- ja terveysalan työssä 1990-luvun puolivälistä lähtien. Vertaistuella tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien, kuten menetysten, sairauksien sekä vaativien elämäntilanteiden keskinäistä jakamista. Keskeistä vertaistoiminnassa ovat kokemukset ja niiden jakaminen. (Hyväri 2005, 214.)

Viime vuosikymmenellä vertaistuki on noussut merkittäväksi toimintamuodoksi vapaaehtoistyön rinnalle. Vertaistuki on eräs vapaaehtoistyön toimintamuoto, joka perustuu tuettavan ja tukijan yhteiseen kokemukseen. Vertaistukiryhmissä voidaan hyödyntää positiivisia vaikutuksia, jotka liittyvät vertaisuuteen ja kohdata samanaikaisesti useampia asiakkaita. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26.)

Vertaistuki on sellainen vapaaehtoistyön muoto, jonka erityispiirteet täytyy huomioida vapaaehtoistyöntekijöiden valinnassa, koulutuksessa ja työnohjauksessa. Vapaaehtoistyöntekijä ei muutu välittömästi vertaistukijaksi asiakkaalle, jonka elämäntilanne on samankaltainen kuin vapaaehtoistyöntekijällä. Vapaaehtoistyössä asiakkaan tarinan kuuleminen on keskeistä, ei omien kokemusten jakaminen. Vertaistuessa juuri kokemusten jakaminen on olennaista. Vertaistuessa ensiarvoisen tärkeää on, että vapaaehtoistyöntekijä on itse selvinnyt elämänmuutoksestaan tai kriisistään, joka häntä ja tuettavaa yhdistää. Vertaistukihenkilön on kyettävä erottamaan omat ratkaisunsa ja oma elämäntarinansa tuettavan tilanteesta samoin kuin omat tunteensa asiakkaan tunteista. Vaikka vertaistuki perustuukin yhteiseen kokemukseen ja kokemuksen tuomaan ymmärrykseen, jokaisen ihmisen elämä on kuitenkin yksilöllinen ja ainutkertainen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26.)

Elämäkokemuksen tuoma asiantuntijuus ja kokemuksellinen tieto luovat auttamistapahtumaan oman, ainutkertaisen elementin. Auttajan omakohtainen selviytymistarina lisää autettavan uskoa omaan selviytymiseensä sekä vahvistaa tunnetta, että auttaja ymmärtää autettavan tilanteen. Parhaimmillaan vertaistuki tarjoaa aidon kokemuksen kohtaamisesta, empatiasta, kuulluksi tulemisesta sekä avaa uusia näkökulmia autettavan tilanteeseen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 27.)

Vertaistukeen perustuvan toiminnan merkityksen ymmärtäminen edellyttää historiallista tarkastelua sekä jäsenystä siitä, kuinka vertaistuki on muodostunut suhteessa ammatilliseen auttamiseen. Vertaistukea voidaan pitää osana virallisia, vakiintuneita ja julkisia palvelujärjestelmiä. Sillä on kuitenkin erityinen oma paikkansa ja usealla tavalla myös keskustelua ja kriittisiä kysymyksiä herättävä toiminnallinen ja ideologinen roolinsa. (Hyväri 2005, 215.)

Vaikka vertaistukiryhmään ei voi tulla hakemaan palveluksia, vertaissuhteet saattavat muuttua palveluiksi ja ehkäpä palvelutuotteiksikin. Vertaisryhmään voi ennen kaikkea tukeutua. Vertaistukea ei tulisi pitää terapiasuhteena, jossa suhteen osapuolten roolit ovat etukäteen määriteltyjä ja rajattuja ja jolla on selkeä ajallinen kesto. Vertaisryhmässä on sallittua ystäväystyä ja rakastua, toisin kuin ammatillisissa suhteissa. Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuudelle, jolloin roolitukset auttamis- ja tukisuhteissa muuttuvat koko ajan. Tukisuhteet edellyttävät vuorovaikutuksen pelisääntöjä, jotka ovat annettuja, mutta joita voidaan myös muuttaa. Tukea ei voi vertaisryhmässä tilata, mutta sille voidaan luoda suotuisat olosuhteet. (Hyväri 2005, 219.)

Vapaaehtois- ja vertaistoiminta on monille ihmisille osa hyvän elämän kokemusta sekä luonteva osa arkipäivää. Vapaaehtois- tai vertaistukitoimintaan saatettu päätyä erilaisten sattumien kautta. Toiminta tarjoaa levähdys- sekä pysähdyspaikan erilaisissa elämäntilanteissa sekä elämänvaiheissa oleville ihmisille. Kanssaihminen kohtaaminen sekä yhteisöllinen osallisuus tarjoavat mahdollisuuden suunnata omaa elämää uudentilanteille kokemuksille. (Nylund & Yeung 2005, 15.)

2.1 Vertaistuen eri muotoja

Vertaistukiryhmässä sama ongelma tai elämän muutosvaihe yhdistää ryhmän jäseniä. Suurissa muutosvaiheissa elämään liittyviä kysymyksiä on pysähdyttävä pohtimaan uudesta näkökulmasta ja vertaistukiryhmän tarkoituksena on vahvistaa ja tukea arkipäivän selviytymistä ja sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen. Samankaltaiset elämäkokemukset lisäävät keskinäistä ymmärtämistä ja empatiaa ryhmäläisten välillä. Empaattinen suhde vahvistaa kohdattuksi ja kuulluksi tuleminen kokemusta. Vertaistukiryhmä tarjoaa tilaisuuden jakaa tunteita ja kokemuksia sekä keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26-27.)

Vertaistukiryhmiä organisoivat kunnat, yhdistykset järjestöt, yhteisöt ja yksityiset palveluntuottajat. Ryhmiä on tarjolla esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen, päihderiippuvaisille ja heidän läheisilleen, läheisensä menettäneille, masentuneille, väkivallan uhreille, väkivallan tekijöille, lapsettomille, työttömille ja eronneille. Vertaisryhmän tuki voi muodostua ensisijaisen tärkeäksi voimavaraksi esimerkiksi yksilön sopeutumisessa uuteen elämäntilanteeseen, jonka hän on kohdannut oman tai läheisen sairastumisen, vammautumisen, riippuvuuden, työttömyyden, menetyksen tai avioeron kautta. (Mykkänen-Hänninen 2007, 27.)

Tukihenkilöistä ja ryhmistä käytetään nimitystä ”vertaistukitoiminta”, koska ne ovat jatkuvia ja niissä on mahdollista päästä tuen ja tapaamisen lisäksi myös syvällisempään kohtaamiseen. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu viiteryhmään kuuluvalle ja tarvittaessa myös perheenjäsenille. (Mikkonen 2009, 49.)

Vertaistukiryhmien koot muodostuvat yhteisen sopimuksen sekä tarpeen mukaan. Siihen vaikuttavat myös tilojen käyttömahdollisuus sekä ryhmänvetäjän ajankäyttö. Koot vaihtelevat ryhmien tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi sopivana ryhmän kokona voidaan pitää 3-8 henkeä. Yleisesti toimivana pidetään vielä alle kymmenen henkilön ryhmää. (Mikkonen 2009, 50.)

Vertaistukiryhmissä ei ole tärkeintä tarkasti suunniteltu ohjelma tai kuinka paljon käsitellään eri teemoja tai tehdään erilaisia harjoitteita. Tärkeintä on, että juuri kyseiselle ryhmälle tärkeät ja oleelliset asiat tulevat käsitellyiksi ja että niille löytyy peilauspintaa toisten kokemuksista. Pääpaino on usein ryhmäkeskusteluissa, joissa puhutaan jokaisen osallistujan kokemuksista, tunteista ja näkökulmista. Vertaistukiryhmien kohdalla voidaan puhua vastavuoroisuudesta ja ryhmälähtöisyydestä. Alusta saakka ryhmän toiminta lähtee osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Kanssakäyminen ryhmän jäsenten välillä on dialogista ja keskusteluissa määritellään asioita yhdessä sekä suhteutetaan niitä omaan elämään. Näissä keskusteluissa ei ole tarkoituksena neuvoa eikä opettaa, mitä asioista tulisi ajatella. Sekä ohjaajat että osallistujat pyrkivät yhdessä kohti selkeämpää näkemystä siitä, miten ryhmään osallistujat voivat selvittää psyykkisesti raskaista tilanteista. (Narumo 2010, 9-10.)

Jo pelkästään yhdessäolo vertaisryhmässä saattaa olla elinvoimaa lisäävää. Monesti vertaisryhmä toimiikin identiteetin vahvistajana. Kokemusten vaihtaminen voimistaa sekä antaa välineitä ongelmien ratkaisuun. Vertaisryhmässä oleva tieto perustuu henkilökohtaisiin kokemuksiin ja annettu tuki on vastavuoroista. Vertaisryhmän jäsenet kokevat monesti saavansa toisiltaan jotain sellaista, mitä ei voi muualta saada. Ammattityöntekijä ei pysty esimerkiksi kertomaan minkälaista on elää esimerkiksi vammaisena, tai mennä yleiseen uimahalliin, kun kaikki katsovat. (Malin 2000, 18.)

Mikkosen (2009, 50) ja Nylundin (2005, 203) mukaan ryhmissä vertaistuki ei voi olla yksilöllistä, vaan se on keskinäistä, kaikille yhteistä toimintaa. Vertaistukiryhmässä ihminen pyrkii muuttumaan toimenpiteiden ja hoidon kohteesta aktiiviseksi toimijaksi. Ryhmän vaikutus voi olla sellainen, ettei ihmistä hallitse enää sairaus, vaan omia voimavaroja voidaan ottaa käyttöön itseä hyödyttävillä tavoilla. (Mielenterveystalo 2018.)

Vertaistuki voi toteutua myös kahdenkeskisessä, yksilöiden välisessä tukisuhteessa (Mykkänen-Hänninen 2007, 27). Kahdenkeskinen tuki voi olla tapaamisia, joko ennalta sovittuja tai satunnaisia. Vertaistukihenkilön kanssa voidaan esimerkiksi vain keskustella asioista (muistakin kuin sairauteen liittyvistä) tai lähteä yhdessä esimerkiksi hoitamaan asioita tai harrastuksiin. (Mielenterveystalo 2018).

Internet ja sähköiset keskusteluryhmät ovat yhä useamman henkireikä esimerkiksi sairauden kohdatessa. Internetin erilaisista keskusteluryhmistä ja postituslistoilta löytyy runsaasti kohdaloitavereita. Vaikka ei jaksaisi lähteä mihinkään, voi internetin avulla löytää paitsi tietoa, myös vertaistukea. (Lonka 2015, 275.)

2.2 Vertaistukihenkilö ja vertaistukitoiminta

Mikkosen (2009, 83) tutkimukseen osallistuneet kertoivat kokeneensa vertaisikseen heidät, joilta saadaan tukea ja apua erilaisissa käytännön asioissa. Vertaiseksi koettujen taustoilla, kuten tiettyyn yhteisöön; potilasyhdistykseen tai -järjestöön kuulumisesta merkitystä on vain niille henkilöille, jotka ovat saaneet tietoa vertaistukitoiminnasta järjestöltä. Vertaistuen koettiin toteutuvan vertaisten ihmisten keskinäisissä tapahtumisissa sekä tapaamisissa. Aineiston perusteella vertaisuus määrittyy hyvin selvästi toiminnallisesti, toteutuneen vuorovaikutuksen kautta. Yleensä vertaisina pidettiin vain heitä, joilta saadaan apua ja tukea erilaisissa käytännön asioissa.

Vertaistukihenkilö ohjaa ja tukee oman tietämyksensä ja sairauteen liittyvän kokemuksensa pohjalta. Esimerkiksi diabetesta sairastava henkilö voi toimia vertaistukihenkilönä diabetesta sairastavalle henkilölle. Vertaistukihenkilöt eivät korvaa terveydenhuollon ammattilaisia, mutta heidän roolinsa on tunnustettu, ei kuitenkaan yleisesti vakiintunut. Vertaistuki on tärkeää ja se hyödyttää sekä fyysisesti että psyykkisesti molempia, sekä vertaistuen antajaa ja vastaanottajaa. (Peers for Progress 2018.)

Syöpäjärjestöissä vertaistukihenkilö on Vertaistuki-peruskoulutuksen saanut vapaaehtoinen, joka on sairastunut itse tai on sairastuneen läheinen. Vertaistukihenkilö on sitoutunut Syöpäjärjestöjen arvoihin ja toimii noudattaen vertaistukitoiminnan periaatteita. Vertaistukihenkilö toimii sairastuneen tai läheisen tukena sairauden eri vaiheissa tukien, kuunnellen ja jakaen vertaiskokemusta tuettavan ehdoilla. Tavoitteena on tukea vaikeassa ja äkillisesti muuttuneessa elämäntilanteessa olevaa toista ihmistä omaa sairauskokemusta hyödyntäen. Vertaistukihenkilö tekee Syöpäjärjestöissä määräaikaisen sopimuksen vertaistukihenkilönä toimimisesta ja antaa kirjallisen vaitiolo lupauksen. Vertaistukihenkilö voi siirtyä muuhun Syöpäjärjestöjen vapaaehtoistoimintaan, kun sopimus päättyy. (Syöpäjärjestöt 2017b, 65.)

Kaikkien vertaistukiverkoston ja -ryhmien ei tarvitse toimia samojen periaatteiden mukaisesti. Tärkeää on, että eri tavoin toimivia ryhmiä löytyy. Toisille sopii paremmin vertais- tai ammattilaisvetoiset ryhmät ja toisille yksilösuuntautuneet tai yhteiskunnallisesti suuntautuneet vertaisryhmät ja vertaisyhdistykset. Vertaisryhmien kehitys voidaan nähdä muutenkin kahtalaisesti: ihmiset hakeutuvat täysin kasvottomiin ja nimettömiin internetin keskusteluryhmiin ja toiset taas sukuloivat useissa verkostoissa ja ryhmissä, joista he saavat laajan sosiaalisen ystäväpiirin ja sosiaalisen tukiverkoston. (Nylund 2005, 207.)

Vertaistukiryhmien taustatuki voi olla monimuotoista. Ryhmien riippuvuudet voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin riippuvuuksiin sekä taustoiltaan kansalais-, järjestö-, välittäjä-, ja julkistaustaisiin ryhmiin. (Mikkonen 2009, 52.)

Järjestötaustaiset ryhmät syntyvät järjestö- tai vapaaehtoistyöntekijän aloitteesta (esimerkiksi sairausryhmät). Tällaisten ryhmien vetäjinä toimii yleensä ryhmän luonteesta riippuen vapaaehtoistyöntekijät tai ryhmän jäsenet itse. (Mikkonen 2009, 52.)

Julkistaustaiset ryhmät ovat monesti vaihtoehtoja järjestöryhmille silloin, kun henkilö ei halua sitoutua tiettyyn ohjelmaan, mutta haluaa kuitenkin liittyä ryhmään ja tavata muita samassa tilanteessa olevia. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat usein perustajina tällaisissa ryhmissä. Ryhmät voivat olla joko toimijoille tai läheisille tarkoitettuja, kuten mielen- ja päihderyhmiä. (Mikkonen 2009, 52.)

Välittäjätaustaisen ryhmän käynnistäjänä on yleensä ulkopuolinen henkilö. Tällaisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi omaishoitajaryhmät. Välittäjä-ryhmien kriteerinä on, että niissä on sekä kolmannen sektorin, että julkisen sektorin toimijoita. (Mikkonen 2009, 53.)

Edellä mainittujen lisäksi on olemassa ryhmiä, joilla ei ole toiminnalleen taustatukea. Ne haluavat olla muutenkin riippumattomia, esimerkiksi uskonnollisesti, taloudellisesti, poliittisesti tai ideologisesti. Tällaiset vertaisryhmät jakautuvat omais- tai läheisryhmiin ja sairausryhmiin. Esimerkiksi AA-kerholla sairaus- sekä läheisryhmien lisäksi toimii myös aikuisten lasten läheisryhmät. (Mikkonen 2009, 53.)

Sosiaalipalveluissa hyödynnetään vapaaehtoistyötä 2000-luvulla monitahoisesti ja kirjavasti. Toisaalla sitä organisoidaan hyvin vastuullisesti ja toisaalla melko vastuuttomasti. Tärkeää on, että järjestö joka hyödyntää vapaaehtoistoimintaa tarjoaa riittävästi resursseja toiminnan organisointiin. (Mykkänen-Hänninen 2007, 13.)

Syöpäjärjestön jäsenjärjestöt vastaavat alueensa vertaistukitoiminnasta, sekä sen jatkuvuudesta ja kehittämisestä yhdessä Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa. Toimintaa koordinoi kunkin yhdistyksen neuvontahoitaja tai vaihtoehtoisesti joku muu sosiaali- ja terveydenhuollon koulutuksen saanut työntekijä. (Syöpäjärjestöt 2017b, 10.)

Kohderyhmittäin vertaistukihenkilötoiminta jaetaan kolmeen osaan:

1. *Yksilö*

Tapaamisia on 1-5 kertaa ja ne kestävät 1-2 h kerrallaan. Tapaamiset järjestetään esimerkiksi yleisellä paikalla, yhdistyksessä tai sairaalassa. Keskustelu voi tapahtua myös puhelimitse, sähköpostitse tai muilla sähköisillä välineillä.

2. *Pari/Perhe*

Tapaamisia on 1-5 kertaa ja ne kestävät 1-2 h kerrallaan. Tapaamiset järjestetään esimerkiksi yleisellä paikalla, yhdistyksessä tai sairaalassa. Keskustelu voi tapahtua myös puhelimitse, sähköpostitse tai muilla sähköisillä välineillä.

3. *Ryhmätoiminta*

Etukäteen sovittu määrä tapaamisia tai yksittäinen tilaisuus. Ryhmä voi olla avoin tai suljettu. Ryhmää voi ohjata vertaistukihenkilö tai ammattilainen. Ryhmä voi kokoontua fyysisesti tai se voi olla verkossa toimiva ryhmä.

2.3 Vertaistukihenkilön koulutus

Etenkin vaatimaan vapaaehtoistyöhön hakeuduttaessa on tärkeää, että ettei työhön hakeutuva ole akuutissa kriisivaiheessa omassa elämässään. Omat kokemukset voivat nousta mieleen ja sekoittaa asiakkaan tunteisiin ja kokemuksiin. Tärkeää toisen ihmisen auttamisessa ja tukemisessa on omien tunteiden erottaminen tuettavan tunteista ja kokemuksista. Vertaistukihenkilön koulutukseen hakevan tulee olla läpikäynyt toipumisprosessin omaan sairauteensa tai läheisensä sairauteen niin, että sairastumiskokemus on asettunut tasapainoisesti yhdeksi kokemukseksi elämässä muiden kokemusten joukkoon. Tähän on syytä kiinnittää huomiota etenkin vapaaehtoistyössä, joka perustuu vertaistukeen. Työstetyt kriisit ja vaikeudet vahvistavat vapaaehtoistyöntekijän uskoa tuettavan selviytymismahdollisuuksiin. Työstämättömien henkilökohtaisten kriisien motivoima auttaja saattaa auttamiskontakteissa tiedostamattaan hoitaa enemmän omia, kuin autettavan ongelmia. Syöpäjärjestön vertaistukitoimintaan hakeutuvien suositellaan käyvän Syöpäjärjestöjen sopeutumisvalmennuskurssin omaan sairauteensa liittyen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 56; Syöpäjärjestöt 2017b, 21.)

Monessa järjestössä vapaaehtoistyöhön haketuville tarjotaan peruskoulutus, jonka tavoitteena on perehdyttää vapaaehtoistyöntekijä tulevaan tehtäväänsä sekä tarjota välineitä kohdata kyseisen organisaation asiakkaita mahdollisimman hyvin. Mukana toiminnassa oleville vapaaehtoistyöntekijöille järjestetään jatkokoulutusta tarvittaessa esimerkiksi tutustumiskäyntejä muihin organisaatioihin. (Mykkänen-Hänninen 2007, 56.)

Usein peruskoulutus, joka on järjestetty vapaaehtoistyöntekijöille, on osa valintaprosessia. Toimenkuvien ja asiakasprofiilin jäsentyessä saattaa tulla tunne, ettei toiminta vastaakaan vapaaehtoistyölle asetettuja odotuksia. Koulutuksen aikana omat henkilökohtaiset kriisit ja elämäkokemukset saattavat aktivoitua ja ajatus muiden auttamisesta saattaa tuntua vaikealta. Koulutuksen aikana saattaa esille nousta myös tekijöitä, jotka saattavat saada toimintaa organisoivan järjestön miettimään vapaaehtoistyöntekijäksi hakeutuvan sopivuutta tehtävään. (Mykkänen-Hänninen 2007, 56-57.)

Vapaaehtoistyön peruskoulutukset voivat olla sisällöltään ja kestoaltaan hyvinkin vaihtelevia. Joissakin järjestöissä toimintaan perehdytetään muutaman tunnin kestävässä tilaisuudessa ja joissakin järjestöissä taas peruskoulutus muodostaa varsin vankan ja kiinteän koulutuskokonaisuuden, johon osallistuminen on edellytys toimintaan osallistumiselle. Koulutuksen sisällön suunnittelussa tulee huomioida, kenelle koulutus järjestetään ja millaisessa roolissa koulutettavat ovat. Koulutuksen tarjoaman tiedon tulee olla käytännönläheistä, jolloin koulutus tukee vapaaehtoistyöntekijän perustehtävää eli aitoa kohtaamista ja läsnäoloa. Jos koulutuksen suunnittelussa ei huomioida riittävästi erityispiirteitä, jotka liittyvät vapaaehtoistyön erityispiirteisiin ja rooliin, voi perus- ja jatkokoulutus rakentua sellaisesta teoreettisesta tiedosta, joka ei tarjoa välineitä vapaaehtoistyössä toimimiselle ja vapaaehtoistyöntekijän identiteetin vahvistumiselle. Tällöin sitä voi olla vaikea soveltaa käytännön asiakaskontakteissa, joissa asiakkaan tuska ja ahdistus voi olla suurta. (Mykkänen-Hänninen 2007, 57.)

Tukihenkilöiden peruskoulutus muodostuu neljästä teemasta, joista ensimmäisiin kahteen osallistuvat kaikki tukihenkilötoimintaan kouluttautuvat. Yhteisen osion jälkeen on mahdollista valita joko saattohoidon- tai vertaistukihenkilön teemakokonaisuus. Kokonaisuus on laajuudeltaan yhden opintopisteen verran. Teemakokonaisuuksiin kuuluu kotiharjoituksia sekä lähiopetusta. Kotiharjoitukset voivat olla esimerkiksi pohdintoja, havainnointitehtäviä tai toiminnallisia harjoitteita, kuten kohtaamisharjoituksia. (Syöpäjärjestöt 2017b, 22.)

Kouluttajina toimivat ammattihenkilöt, jotka Syöpäjärjestöt ovat kouluttaneet. Koulutukset perustuvat Syöpäjärjestöjen yhteiseen koulutuskokonaisuuteen, johon kuuluvat yhtenäiset tavoitteet, sisällöt ja materiaalit. Opetusmenetelminä käytetään luentoja, toiminnallisia harjoituksia ja ryhmä- sekä yksilötehtäviä. Koulutuksissa harjoitellaan tuettavan henkilön kohtaamista. Koulutuksen päätyttyä käydään loppukeskustelu, jossa arvioidaan koulutuksen käyneen henkilön halua ja kykyä toimia tukihenkilönä. Täydennyskoulutuksia järjestetään vähintään kerran vuodessa ja kaikki toiminnassa olevat tukihenkilöt ovat sitoutuneet osallistumaan niihin. (Syöpäjärjestöt 2017b, 23-24.)

2.4 Vertaistukihenkilön jaksaminen

Vertaistukea järjestävällä taholla on toimijoistaan vastuu ja vertaistukihenkilöillä on oikeus riittävään tukeen. Lainsäädäntö määrittelee joitakin asioita ja joitain on otettava vastuullisessa toiminnassa ehdottomasti huomioon. Vertaistuki on arvokasta ja hienoa toimintaa, jossa ollaan tekemisissä ajoittain monimutkaistenkin ihmissuhteiden kanssa. Vertaistuen arvostaminen on tärkeää ja siksi sitä tulee myös tukea riittävästi. Vertaistukijoiden tuen tarve on aina olemassa, vaikka toiminnan luonne ratkaisee sen sisällön. Tehtävän mielekkyyden säilyminen ja kasvu vertaisena edellyttävät, että toiminta mahdollistaa kehittymisen. Tukemalla vertaisia varmistetaan sitoutumista, työn iloa ja virkistäytymistä. Hyvinvoivat toimijat vahvistavat taustalla toimivan yhteisön imagoa. (Myllymaa 2010, 87.)

Monenlaisia riskejä, kuten toimijoiden uupumista ja rahoittajien luottamuksen menettämistä voidaan vähentää järjestämällä toimijoille riittävästi tukea. Viime kädessä hyvän tuen hyödynsääjia ovat henkilöt, joiden on tarkoitus saada vertaistukea. Hyvin tuettu toiminta on uusille henkilöille viesti luottamuksesta, ja heitä on tällöin helpompi rekrytoida toimintaan. Monet ominaisuudet ja elämäntilanteet, jotka liittyvät vertaisiin (esimerkiksi korkea ikä, psyykinen sairaus), vaativat tukijoilta erityisosaamista. (Myllymaa 2010, 87-88.)

Myllymaan mukaan (2010, 88) yksilöiden sekä yhteisöjen resurssit ovat rajalliset. Tuki auttaa silloin, kun tehtäviä tarvitsee rajata tilanteissa, joissa odotuksia on paljon. Vertaistukijana toimiminen saattaa olla yksinäistä ja tunnetasolla kuormittavaa. Tällöin vertaistukihenkilön ei pitäisi jäädä yksin. Jokainen ihminen tarvitsee joskus palautetta, lohdutusta, rohkaisua ja vierellä kulkijaa. Auttaessa on lähellä ihmisiä sekä tapahtumia ja tällöin on hyvä, että joku toinen katsoo asioita ammattimaisemmin ja kauempaa. Vertaistukiryhmien toiminnan organisointi ei ole helppo tehtävä ja siihen on syytä valmistautua tarpeeksi huolellisesti. Tehtäviin tulee valmistautua jo siitakin syystä, että usein kohdataan erityiskysymyksiä, joihin ei saa riittävästi valmiuksia arkielämästä. Vertaistukiryhmän vetäjän on hyvä tuntee ryhmän perusilmiöitä, jotta hän kykenee ymmärtämään ryhmän vuorovaikutusta ja toimintaa sekä säilyttää kykynsä toimia rakentavasti ryhmän eri vaiheissa. (Myllymaa 2010, 88.)

Laadukkaan vertaistoiminnan mahdollistavat tukevat ja turvalliset rakenteet. Useat organisaatiot luovat jatkuvasti rakenteitaan ja itseään. Hyvä yhteinen suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen liittyvät tähän ja usein kyse on myös organisaation johtajuudesta. Johtaja saattaa usein joutua tekemään paljon töitä esimerkiksi kunnollisten toimitilojen järjestämiseksi. Monenlaista raportointia ja tilastointia tarvitaan usein myös toiminnan suunnittelemiseksi, kehittämiseksi ja rahoittajien vakuuttamiseksi. (Myllymaa 2010, 92.)

Tärkeää on vertaistoimijoiden keskinäinen tuki. Samakaltaista tehtävää hoitavien olisi hyvä tavata paikallisissa, alueellisissa tai valtakunnallisissa foorumeissa. Työnohjaus ja ajatusten

vaihtaminen muiden kanssa on tärkeää. Nämä tukevat selviytymistä ja omaa kasvua tehtävässä. Hyväksi käytännöksi tässä toiminnassa on todettu parityöskentely. Vapaaehtoistyön työohjauksen tarkoituksena on tukihenkilötyön kehittäminen, tukeminen sekä laadun varmistaminen. Se on osa tukihenkilöistä huolehtimista, heidän tukemistaan jaksamisessa, osaamisessa ja yhteisön jäsenyydessä. (Myllymaa 2010, 92.)

Syöpäjärjestöissä ”työohjauksesta” käytetään termiä toiminnanohjaus. Toiminnanohjauksellisten tapaamisten tarkoituksena on tukea tukihenkilöitä heidän tukitoiminnassaan sekä kehittää tukihenkilötoimintaa. Tapaamisissa huolehditaan tukihenkilön työhyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä kehitetään hänen osaamistaan. (Syöpäjärjestöt 2017b, 38)

Tapaamisista vastaa yhdistyksen työntekijä. Toiminnanohjaajana voi toimia joko yhdistyksen työntekijä tai ulkopuolinen, mielellään työohjaukseen koulutautunut henkilö. Toiminnanohjaajana voi joskus toimia myös henkilö, jolla on työohjaajan koulutus. Toiminnanohjaus voi olla ryhmämuotoista ja ennalta sovittua tai kahdenkeskisiä tapaamisia jotka sovitaan tarpeen mukaan. Vuoden aikana ennalta sovittuja tapaamisia tulee järjestää 2-4 kertaa. Tukihenkilötoimintaa järjestävä yhdistys on myös sitoutunut olemaan tukihenkilön tukena akuuteissa ja äkillisissä tilanteissa. Kahdenkeskinen tapaaminen on järjestettävä mahdollisimman nopeasti, jos tukihenkilölle tulee tarve keskustelulle. Tukihenkilöt ovat sitoutuneet allekirjoittamassaan sopimuksessa käymään toiminnanohjauksissa säännöllisesti. (Syöpäjärjestöt 2017b, 38).

2.5 Vertaistoiminnan kehittäminen

Vertaistoiminta on nähty Suomessa (samoin kuin muissa Pohjoismaissa) julkisten palvelujen osana tai niitä tukevana toimintana. Vertaistoiminta on aina ollut monin eri tavoin yhteydessä paikallisten järjestöjen ja hyvinvointipalveluiden toiminnan kanssa: vapaaehtoiset ja ammatilliset ovat työskennelleet yhdessä. Vertaistuen eri muodoilla ei kuitenkaan ole lainmukaista asemaa julkisessa hyvinvointityössä. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81.) Viime vuosina omakohdaisen kokemuksen tuoman asiantuntijuuden arvo sekä merkitys on alettu ymmärtää myös julkisella sektorilla (Rissanen & Puumalainen 2016, 2).

Suomessa suurimmassa osassa vertaistukiryhmiä on kyse sairaudesta, surusta tai menetyksestä. Näiden ryhmien rinnalle on muodostunut myös esimerkiksi itsensä kehittämiseen ja vanhemmuuden tukemiseen liittyviä ryhmiä, joissa korostuu ilo, yhdessäolo ja yhdessä tekeminen. Vertaisuuden lisäksi ryhmien lähtökohdissa on keskeistä yhteisöllisyys, identiteetin muokkaaminen, kansalaistoiminta ja kokemustiedon merkityksellisyys ammattitiedon rinnalla. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81.)

Vertaistoiminnassa kertyy paljon kokemusasiantuntijuutta ihmisten arjesta. Eniten arjen haasteista ja niihin tarvittavista palveluista ja tuista tietävät he, jotka elävät haasteellisessa tai muutosta vaativassa elämäntilanteessa. Vertaistukiryhmissä esitetään usein kritiikkiä siitä,

etteivät julkiset palvelut ole riittäviä eivätkä palvelut ole asiakaslähtöisiä. Vertaistukiryhmissä esiin tuleva kokemustieto ei etene aina edes järjestöjen vaikuttamistyön tai hyvinvointipalveluja suunnittelevien käyttöön. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 82.)

Vertaistoimijat sekä vertaistoiminta ovat lähes aina olleet yhteydessä ja tarvinneet ammattilaisten tukea toiminnan toteuttamisessa. Ammattilaisten ja vertaistoimijoiden rajamaastossa on paljon kysymyksiä: Kuinka vertaistoiminta pysyy monipuolisena ja elinvoimaisena? Miten toiminnassa kertyvä kokemustieto saadaan rikastamaan hyvinvointityötä? Millaiset rakenteet auttavat vertaistoimintaa kehittymään? Miten vertaistoiminta saadaan kaikkien halukkaiden ulottuville? Näitä kysymyksiä joudutaan pohtimaan niin julkisella sektorilla, kuin järjestöissä. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81.)

2.6 Vertaistoiminnan käänköpuoli

Mikkosen (2009, 32) mukaan vertaistuella on arvioitu olevan ilmiötasolla myös käänköpuolensa. Esimerkiksi on raportoitu virtuaaliverkkojen käyttöön liittyvistä kielteisistä kokemuksista. Moitteisiin on antanut aiheita esimerkiksi epätarkan informaation saaminen verkon kautta välittyvässä tukitoiminnassa, testaamattomien hoitojen antaminen sekä epätoivottujen suhteiden syntyminen. Virtuaaliryhmien ongelmana on, että emme voi tuntea ja tietää, keitä kaikkia lukijoita ryhmällä on, vaikka se olisi suljettukin (Nylund 2005, 205).

Henkilökohtaisten asioiden pysyminen salassa ja luottamuksen säilyminen on asetettu joissain vertaistukiryhmissä myös kyseenalaiseksi (Mikkonen 2009, 32, Nylund 2005). Nylundin (2005, 205) mukaan erityisesti AA-ryhmiä ja muita niin sanottuja 12 askeleen ryhmiä on kritisoitu passiivisuudesta ja tyytymisestä keskinäiseen keskusteluun yhteiskunnallisen vaikuttamisen sijaan.

2.7 Vertaistuesta tehdyt tutkimukset

Nylundin & Yeungin (2005, 22) mukaan aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että ainoastaan määrällistä tutkimusta ja kyselylomakkeita hyödyntämällä ei saada tarpeeksi hyvin esille vapaaehtoistoimijoiden omia kokemuksia ja näkemyksiä. Yleisenä ongelmana kyselylomakkeiden käytössä on, että tutkijat määrittelevät etukäteen, mikä on keskeistä ja oleellista vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa, eivätkä tutkittavat itse pääse vaikuttamaan kysymyksiin.

Yksi mahdollinen tie vapaaehtoistyön menetelmien kehittämiseen voisi olla osallistava ja/tai osallistuva tutkimusprosessi, jossa vapaaehtoiset itse olisivat mukana laatimassa lomake- tai haastattelukysymyksiä tai haastattelemassa vertaisiaan. Tämän tyyppinen tutkimusote toisi mukaan haastateltavien oman äänen. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimuksen yksi ansoista ja haasteista on se, että aihepiiriä on vaikea ottaa haltuun, kuvata ja analysoida perinteisen tutkimuksen keinoin. Kokemuksellisuuden ääni tulisi tuoda selkeämmin esille. (Nylund & Yeung 2005, 22-23.)

Vertaistukitoimintaa on tärkeää tutkia sekä kehittää tutkitun tiedon pohjalta. Tutkittu tieto on vertaistoiminnan tukemista. Tällöin vertaistukihenkilöiden mukana olo tutkimuksen vastuullisina henkilöinä tai tutkijoina, ei vain tiedonantajina tai kohteina, on tärkeää. (Myllymaa 2010, 93.)

Vertaisryhmätutkimusta on tehty etenkin sosiologiassa, psykologiassa, sosiaalityössä ja psykiatriassa. Tutkimuksen kaksi pääkoulukuntaa ovat olleet sosiaali- ja yhteiskuntatieteet ja psykologia sekä terveystieteet. 2000-luvun tutkimusteemoina ovat olleet muun muassa arvot, kohtaaminen, vaikuttaminen, osallisuus, vastavuoroisuus, voimaantuminen sekä yhteisöllisyys. Terveystieteiden ja psykologian tutkimuksessa ovat painottuneet sen sijaan yksilölliset kokemukset ja ryhmädynamiikka. (Nylund 2005, 196-197.)

Mikkonen (2009, 181) on tarkastellut tutkimuksessaan sairastuneiden vertaistukitoimintaa. Sairastuneen vertaistuki on hänen mukaansa yhtenä omaehtoisena tuen muotona ajankohtainen tutkimusaihe ja sen merkityksen voidaan arvella kasvaneen sosiaali- ja terveydenhuollon viime vuosien reformeissa. Siitä huolimatta aihepiiristä on tarjolla niukasti aiempaa tutkimusta. Mikkosen (2009, 182-183) tutkimuksen tutkittavina vertaistoiminnan muotoina ovat olleet ensitieto, sopeutumisvalmennus, vertaistukiryhmä sekä tukihenkilötoiminta. Vertaistuki muodostuu tutkimuksen mukaan tukitoimintaan osallistuneiden omasta toiminnasta. Vertaistukitoiminnan onnistumiseen vaikuttaa kahdenkeskisissä tapaamisissa tukihenkilö ja ryhmässä ryhmänvetäjä. Ryhmän toiminnan tärkeä silta ja usean toiminnan edellytys ovat läheiset. Taustavaikuttajina ovat lisäksi potilasjärjestöt, joilla on merkittävä rooli vertaistukitoiminnan ylläpitämisessä ja siitä tiedottamisessa.

Vertaisryhmien tukihenkilöiksi hakeutuneet olivat Mikkosen (2009, 184) tutkimuksessa kaikki samaa sairautta sairastavia henkilöitä, joilla oli halu välittää tietoa, toisilla halu välittää kokemuksia, toiset halusivat auttaa ja muutamat olivat mukana velvollisuudentunnosta, kun muita halukkaita ei ollut. Vertaistuki tarjoaa Mikkosen (2009, 186) tutkimuksen mukaan monenlaista kokemukseen perustuvaa toimintaa ja tietoa, turvaa, rohkaisua ja tukea sekä voimavaroja sairastuneiden erilasiin tarpeisiin.

Ikonen (2012, 90) on tutkimuksessaan tuonut esiin vertaistukihenkilöiden kokemuksia vertaistukitoiminnasta. Hänen tutkimuksensa mukaan vertaistukihenkilöt kokevat vertaistukihenkilötoiminnan ennen kaikkea voimavaroja antavana, ei voimavaroja vievänä toimintana. Ikonen (2012, 90) tutkimuksessa tulee ilmi, että tutkimukseen haastateltujen vertaistukihenkilöiden mukaan, vertaistoimijalla täytyy olla vastaavanlainen kokemus kuin tuettavallakin. Oman kokemuksen puuttuessa ei puhuta enää vertaistukitoiminnasta, vaan tukitoiminnasta. Vertaistukitoiminta koettiin molemmin puolin antavaksi. Vaikka vertaistukihenkilöiltä vaaditaan kokemus-

asiantuntijuutta, joka syntyy omasta kokemuksesta, olivat Ikosen haastattelemat vertaistukihenkilöt sitä mieltä, että vertaistukitoiminta antaa molemmiin puolin. Vertaistukihenkilöt saivat toiminnasta itselleen vähintään niin paljon, kuin tuettavat.

Vertaistukihenkilötoiminnasta teki voimaannuttavaa Ikosen (2012, 93) tutkimuksen mukaan myönteinen palaute ja uudet ystävät. Tarvitsemisen tunne ja se että ihminen kokee itsensä tarpeelliseksi, korostui Ikosen (2012,93) tutkimuksessa. Vertaistukihenkilöt korostivat tutkimuksen mukaan vertaistukitoiminnasta saatavaa voiman tunnetta, jonka voitiin nähdä olevan yksi suurimmista syistä, miksi vertaistukihenkilöt jaksoivat vuodesta toiseen olla tukena tuen tarpeessa oleville.

3 Yhdistyksen toiminnan kehittäminen asiakaspalautteen perusteella

Monessa järjestössä vapaaehtoiset muodostavat järjestön selkärangan ja mahdollistavat järjestön toiminnan jatkumisen. Järjestöissä tuleekin kiinnittää erityistä huomiota vapaaehtoisten tukemiseen ja jaksamiseen sekä heidän osaamisensa kehittämiseen. Palautteenkeruun avulla voidaan saada informaatiota järjestön vapaaehtoistyön kehittämiseen. Vapaaehtoiset antavat useasti myös hyvin perusteltuja koko järjestön toimintaa koskevia kehittämis ehdotuksia. (Henriksson, Linnolahti, Harju 2015, 47.)

Useat järjestöt järjestävät vapaaehtoisilleen kehittämis- ja koulutuspäiviä. Näissä tapahtumissa on luontevaa kerätä palautetta joko haastattelujen, kyselyiden tai kehittämistyöpajojen yhteydessä. Kyselylomakkeen voi myös vaihtoehtoisesti lähettää sähköisesti tai postitse. Järjestön vapaaehtoistyöstä vastaava työntekijä on yhteydessä vapaaehtoiisiin pitkin toimintavuotta. Näiden vapaamuotoisten keskusteluiden yhteydessä saattaa nousta esiin toiminnan kehittämisen kannalta oleellisia asioita. Näin saatu suullinen palaute saattaa jäädä mieleen joskin aikaa, mutta on hyvä kirjata se myös ylös jatkoa varten. (Henriksson yms. 2015, 48.)

Henriksson yms. 2015 mukaan palautetta kerätessä vapaaehtoisilta, tulee huomioida seuraavat asiat:

- 1) Taustatiedot
- 2) Vapaaehtoistyö järjestössä ja sen organisointi
 - a. Järjestön tarjoama vapaaehtoistyön tuki
 - b. Vapaaehtoistyön mielekkyys
- 3) Toiminnan sisältö ja toteutus

4) Toiminnan hyödyt ja vaikutukset

5) Toiminnan kehittämistarpeet

Taustatietoja kysyttäessä on iän ja sukupuolen lisäksi usein mielekästä kysyä, mitä kautta vapaaehtoinen on kuullut järjestön toiminnasta ja mikä sai hänet kiinnostumaan juuri kyseisen järjestön vapaaehtoistoiminnasta. (Henriksson yms. 2015, 48.)

Vapaaehtoisille tarjotaan järjestöissä vaihtelevasti tukea (koulutus, perehdytys), joten on hyvä kysyä vapaaehtoisten arviota asiasta. Jos heille järjestetään koulutusta, voidaan esimerkiksi kysyä koulutuksen sisällöstä ja siitä, onko koulutuksen antia mahdollista käyttää hyödyksi vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoistoiminnan organisoinnista on hyvä kysyä, jotta jatkossa järjestö voi kehittää vapaaehtoistyötä ja tukea mahdollisimman hyvin vapaaehtoisia heidän työssään. Vapaaehtoistyön organisointiin kuuluu oleellisesti myös järjestön viestintä vapaaehtoisille: informoidaanko heitä säännöllisesti ajankohtaisista asioista ja onko tarpeellinen tieto helposti saatavilla? Vapaaehtoisilta voidaan kysyä myös siitä, mitä he itse saavat vapaaehtoisena toimimisesta ja kuinka he sen kokevat. (Henriksson yms. 2015, 48-49.)

Kerätystä palautteesta nousseista kehittämiskohteista poimitaan ne ideat, joita jatkossa halutaan lähteä työstämään eteenpäin. Jokaisen kehittämiskohteen kohdalla mietitään, millä keinoilla muutosta pyritään saamaan aikaiseksi ja mikä on se tavoitetilä, johon pyritään. Palautteenkeruun tarkoituksena on selvittää esimerkiksi missä on onnistuttu, miten toiminnan kohderyhmä, työntekijät, vapaaehtoiset ja sidosryhmät näkevät toiminnan sekä toiminnan mahdollisia ongelmakohtia ja parantamisalueita. (Henriksson yms. 2015, 65.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöt toiminnan kokevat ja minkälaisia ajatuksia ja toivomuksia heillä on toiminnan ja sen kehittämisen suhteen. Tavoitteena on tuottaa tietoa vertaistukihenkilötoiminnan kokemuksista sekä toiminnan kehittämisestä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä. Tuloksia on tarkoitus käyttää vertaistukitoiminnan kehittämiseen Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä.

Tutkimuskysymyksinä on:

1. Millaisena vertaistukihenkilöt kokevat vertaistukihenkilötoiminnan Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä?
2. Minkälaisia ajatuksia ja toivomuksia Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöillä on vertaistukihenkilötoimintaan ja sen kehittämiseen liittyen?

5 Tutkimuksen suorittaminen

Tutkimusta suunnittelevalle hyvä ohje on, että hän pohtii minkälainen menettely tuo parhaiten selvyyttä käsiteltäviin ongelmiin, ja että hän valitsee sellaisen metodin ja lähestymistavan, jonka pätevyydestä hän on itse kaikkein vakuuttunein. Jo tehtyjen tutkimusten lukeminen ja kriittinen tarkastelu sekä metodikirjallisuuteen perehtyminen saattaa auttaa ”vakuuttumista”. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2008, 133.)

Opinnäytetyöhön liittyvät kyselylomakkeet jaettiin toimeksiantajan toimesta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöille toukokuussa 2018. Toimeksiantaja oli jo ennakkoon tiedottanut vertaistukihenkilöitä kyselylomakkeen saapumisesta. Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 39 kpl ja vastausaikaa oli kesäkuun 2018 loppuun saakka. Vastauksia palautui annettuun päivämäärään mennessä 26 kpl ja yksi vastaus palautui vastausajan jälkeen. Lomake otettiin otantaan mukaan, koska analysointia ei ollut vielä aloitettu. Näin saatiin nostettua myös kyselyn luotettavuutta.

5.1 Tutkimusote

Kvantitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan menetelmää, joka antaa yleisen kuvan muuttujien (mitattavat ominaisuudet) välisistä suhteista ja eroista. Se vastaa kysymyksiin kuinka paljon ja miten usein. (Vilkkä 2007, 13.)

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen tulkitsemiseen ja kuvaamiseen numeroiden sekä tilastojen avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ollaan usein kiinnostuneita erilaisista luokittelusta, vertailusta, syy- ja seuraussuhteista ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. Kvantitatiiviseen eli määrälliseen menetelmäsuuntaukseen sisältyy runsaasti erilaisia tilastollisia ja laskennallisia analyysimenetelmiä. (Jyväskylän yliopisto 2015b.)

Määrällisen, kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa, joka on luonteeltaan yleistettävissä. Määrällinen yleistettävissä oleva ja yleinen tieto on kriteereiltään tilastollis-matemaattinen. Tietoa käsitellään siinä tilastollisina yksiköinä, joista monin eri menetelmin häivytetään pois kaikki subjektiiviseen tulkintaan viittaavat asiat. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007b.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kysely- eli survey-tutkimus. Kysymykset olivat selkeitä, vertaistukihenkilötoimintaan liittyviä kysymyksiä, joihin vertaistukihenkilöt vastasivat valitsemalla yhden valmiiksi annetuista vastausvaihtoehdoista. Kyselyn lopussa oli kaksi avointa kysymystä. Opinnäytetyö ja siihen liittyvä kyselytutkimus toteutettiin yhden henkilön toimesta, joten kyselytutkimus todettiin toimivaksi menetelmäksi. Sen avulla saatiin

kerättyä opinnäytetyöhön tarvittavaa tietoa tehokkaasti. Vertaistukihenkilöt vastasivat aktiivisesti myös avoimiin kysymyksiin ja näiden vastausten avulla saatiin täydennettyä erittäin hyvin vastauksia, jotka kerättiin valmiit vastausvaihtoehdot sisältävillä kysymyksillä.

Kyselylomakkeen sisältö muodostui teoriasta ja aiemmin tehdyistä tutkimuksista esiin tulleiden sekä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen selvitystarpeista nousseiden asioiden pohjalta. Kysely toteutettiin postikyselynä 39:lle Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöille. Vastaukset lähetettiin analysoitavaksi suoraan allekirjoittaneelle.

Kyselytutkimuslomakkeessa käytettiin kahta eri kysymysmuotoa: monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Lomakkeen toimivuutta testattiin kohderyhmän edustajalla ennen laajempaa jakoa ja todettiin toimivaksi.

5.2 Kyselytutkimus

Survey- eli kyselytutkimuksen tarkoituksena on saada koottua tietyin kriteerein valitulta joukolta vastauksia samoihin kysymyksiin. Tutkimuksen kohteena on yleensä otoksella valittu kohderyhmä (joka voi olla suurikin) jostakin tietystä perusryhmästä. Kyselyyn liittyvien muutujien määrää ja sisältöä joudutaan miettimään usein tarkoin, koska survey-tutkimuksessa käytetään yleensä kyselylomaketta. Kyselyyn vastaavien henkilöiden on pystyttävä vastaamaan jokaiseen kysymykseen empimättä ja yksiselitteisesti. (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2007a.)

Yleensä kyselytutkimuksen etuna pidetään sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Tutkimushenkilöiltä voidaan kysyä monia asioita ja tutkimukseen saada paljon vastaajia. Kyselymenetelmä on tehokas, koska se säästää vaivannäköä sekä aikaa tutkijalta. Jos kyselylomake on huolellisesti suunniteltu, voidaan aineisto käsitellä nopeastikin tallennettuun muotoon sekä analysoida se tietokoneen avulla. Myös kustannukset sekä aikataulu pystytään arvioimaan melko tarkasti. (Hirsjärvi yms. 2008, 190.)

Kyselytutkimuksen heikkouksina pidetään tavallisimmin sitä, että aineiston katsotaan olevan pinnallista ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Haittoina voidaan pitää myös seuraavia asioita: varmistus siitä, vastaavatko kyselyyn vastaajat tosissaan, ovatko annetut vastausvaihtoehdot vastaajien mielestä onnistuneita, onko vastaajilla riittävästi tietoa tai kokemusta annetuista kysymyksistä, onko tutkijan tietotaito kysymyslomakkeen laatimiseen riittävä ja nouseeko vastaamisprosentti riittäväksi. (Hirsjärvi yms. 2008, 190.)

Kysymyslomakkeella olevia kysymyksiä voidaan muotoilla usealla eri tavalla. Yleisimmin käytetään kolmea eri muotoa, jotka ovat: 1. Avoimet kysymykset 2. Monivalintakysymykset ja 3. Asteikko eli skaalakysymykset. (Hirsjärvi yms. 2008, 193-195.) Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja jätetään vastaajalle tyhjä tila vastausta varten. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot joista vastaaja merkitsee rastin tai

rengastaa valmiin vaihtoehdon (tai useampia). Helpommaksi vaihtoehdoksi on osoittautunut rastittaminen, rengastaminen saattaa joskus aiheuttaa sekaannusta. Skaaloihin eli asteikkoihin perustuvassa kysymystyypissä vastaaja valitsee annetuista väittämistä sen, miten voimakkaasti hän on samaa, tai eri mieltä annetun väittämän kanssa. (Hirsjärvi yms. 2008, 193-195.)

Lopullinen kyselytutkimus kannattaa pitää niin yksinkertaisena, lyhyenä ja suoraviivaisena kuin mahdollista. Liian raskaat, monimutkaiset ja vaikeaselkoiset kysymyslomakkeet saattavat pelottaa monia vastaajia ja kasata tuloksia enemmän asiaan perehtyneisiin ja niihin joilla on enemmän aikaa vastata kysymyksiin. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007a.)

Opinnäytetyöhön liittyvässä kyselylomakkeessa monivalintakysymyksiin voitiin vastata kyllä/ei vastauksilla tai usein/joskus/harvoin/ei koskaan vastauksilla. Kyselylomakkeella kartoitettiin myös vastaajien taustatietoja. Taustatietoja kartoitettiin valmiiden vastausvaihtoehtojen avulla.

6 Aineiston analyysi

Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät perustuvat mittaamiseen ja tutkimusentekijän yksi oleellisista kysymyksistä onkin miten tai millä tekniikalla tutkittavaa ilmiötä olisi tarkoituksenmukaisinta mitata. (Erätuuli, Leino, Yli-Luoma 1994, 35.) Surveyn avulla kerätty aineisto käsitellään yleensä kvantitatiivisesti eli määrällisesti (Hirsjärvi yms. 2008, 189).

Aineistoa voidaan analysoida useilla eri tavoilla. Analyysimenetelmät voidaan karkeasti jakaa kahdella eri tavalla:

- 1) Selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään tavallisesti päätelmien tekoa ja tilastollista analyysia
- 2) Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään usein päätelmien tekoa ja laadullista analyysia

Pääperiaate on helppo: valitaan analyysitavaksi sellainen, joka tuo parhaiten vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään (Hirsjärvi yms. 2008, 219). Tutkija joutuu analyysiä tehdessään päättämään monista asioista. Analyysiin sekä tutkimuksesta raportointiin liittyy useita, pitkälle teknisiä kysymyksiä, joihin ei välttämättä ole yhtä oikeaa vastausta. Tutkijan on mieltävä esimerkiksi sitä, mikä on vastauksista poimittujen sitaattien tehtävä tutkimuksessa. Ovatko ne pelkkää sivuntäytettä vai perustelevatko ne tutkijan tekemiä tulkintoja? Kuvaaivatko ne aineistoa tai elävöittävätkö ne tekstiä? Tutkijan on myös päätettävä, kuinka sitaattit erotetaan muusta tekstistä. Käytetäänkö kenties kursivointia vai lainausmerkkejä. Ensimmäisen sitaatin yhteydessä on hyvä selvittää merkintätavat ja käytetyt koodit, esimerkiksi vastaajien tunnistetiedot sellaisia käytettäessä. (Eskola 2018, 228.)

6.1 Tilastollisesti kuvaava analyysi ja sisällönanalyysi

Määrällisellä analyysillä voidaan selvittää esimerkiksi erilaisia ilmiöiden syy-seuraussuhteita, ilmiöiden yleisyyttä ja esiintymistä tai ilmiöiden välisiä yhteyksiä numeroiden ja tilastojen avulla. Määrälliseen analyysiin sisältyy paljon erilaisia tilastollisia ja laskennallisia menetelmiä. Määrällinen analyysi aloitetaan tyypillisesti kuvaavalla tilastollisella analyysillä, joka saattaa olla myös tutkimuksen tavoite itsessään. Tutkimuksesta riippuen tässä voidaan edetä esimerkiksi yleisvaihtelun, riippuvuussuhteiden tai aikasarjan analysointiin, tai luomaan erilaisia luokitteluita. Määrällisiä analyysimenetelmiä käytettäessä koko tutkimusprosessi on hahmoteltava etukäteen, sillä aineiston hankintaan, ongelmanasetteluun ja analyysimenetelmiin liittyvät valinnat liittyvät toisiinsa. (Jyväskylän yliopisto 2015a.)

Tavoitteena yleisellä tarkastelulla on antaa aineistosta kokonaiskuva saaden siitä esiin mahdollisesti siinä esiintyvät piirteet, luokittelut ja poikkeamat. Tutkimuksen kannalta tärkeää on saada esiin muuttuja-arvojen merkitsevyyden merkitys. Samalla voidaan luoda mahdollisuus tutkimuksen luotettavuuden arviointiin, mitä tulee aineiston todenmukaisuuteen ja edustavuuteen. Aineiston tarkastelulla pyritään selvittämään, onko perusjoukkoon nähden tutkimukseen valittu otos edustava ja millä todennäköisyydellä sattumalla on jonkinlainen osuus käsiteltävässä aineistossa. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007b.)

Tilastollisen käsittelyn peruselementit käsittelevät muuttujia ja niiden määräytymistä, frekvenssejä (havaintojen, tapahtumien yms. lukumääriä), otoksen määräytymistä, jakautumien muodostumista, asteikkojen määrittelyä, tilastollisia keskilukuja sekä hajontalukua, jonka avulla voidaan määrittellä mm. jakaumien merkittävyyttä perusjoukkoon nähden. Keskiarvojen eron merkittävyydestä avulla voidaan todeta, onko jonkin muuttujan kohdalla ryhmien välillä eli niiden keskiarvoissa merkitseviä eroja vai ei. Esimerkiksi pareittain tehdyllä t-tes-tillä voidaan saada esiin esimerkiksi keskiarvojen erojen suunnasta tieto siitä, mistä voisi etsiä erojen aiheuttajaa. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007b.)

Tutkimusaineiston kuvaaminen tilastollisesti ja havainnollistaminen graafisesti, on tavanomaista määrälliselle analyysille. Tilastollisella analyysillä aineistosta voidaan todeta esimerkiksi ilmiöiden yleisyyttä, määriä, jakautumista ja jäsentymistä luokkiin. (Jyväskylän yliopisto 2015c.)

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta voidaan pitää määrällisen analyysin parina. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Määrällisen ja laadullisen analyysin välistä eroa korostetaan usein, vaikka molempia suuntauksia voidaan käyttää samassa tutkimuksessa sekä molemmilla menetelmillä voidaan selittää, tosin eri tavoin, samoja tutkimuskohteita. (Jyväskylän yliopisto 2015a.)

Sisällönanalyysin avulla tutkitaan yleensä kielellistä aineistoa, jossa tutkija pyrkii erilaisten sisällöllisten luokittelujen avulla analysoimaan erilaisia tutkittavaan ilmiöön liittyviä rakenteita ja sisältöjä. Nykyisin sisällönanalyysi luokitellaan pitkälti kvalitatiiviseksi aineiston analyysimenetelmäksi, jolla voidaan kuvata kirjoitetun ja puhutun kielen sisältöä ja muotoa. Sisällön analyysiä käyttäviksi tutkimuksiksi voidaan katsoa sellaiset tutkimukset, joissa joko sanallisesti tai tilastollisesti pyritään kuvailemaan dokumenttien sisältöä. Sisällön analyysissä voidaan kuvata analysoitavan materiaalin sisältöä, rakennetta tai molempia. Sisällön analyysin avulla pyritään kattavaan sekä systemaattiseen kuvaukseen aineiston sisällöstä. Teoreettinen viitekehys ja tutkimusongelma muodostavat lähtökohdan sisältöluokkien määrittelylle ja valinnalle. Sisältöluokat voidaan muodostaa myös tutkittavan aineiston pohjalta tai ne voidaan rakentaa myös ulkopuolista käsitejärjestelmää, teoriaa tai viitekehystä käyttäen. (Seitamaa-Hakkarainen, 2014.)

Opinnäytetyöhön liittyvän kyselylomakkeen monivalintakysymysten vastaukset analysoitiin laskemalla ensin todelliset vastausmäärät kunkin kysymyksen kohdalla. Tämän jälkeen luvut muutettiin Exel-ohjelmistoa apuna käyttäen prosenttiluvuiksi. Vastauksia analysoidessa huomioitiin, kuinka moni kyselyyn vastannut vertaistukihenkilö oli juuri kyseiseen kysymykseen vastannut.

Avoimien kysymyksien vastausten kohdalla käytettiin analyysia tehdessä apuna sisällönanalyysiä. Vastaukset taulukoitiin ja luokiteltiin sisältöjen perusteella. Avoimien kysymyksien vastauksilla saatiin täydennettyä ja myös perusteltua monivalintakysymysten tuloksia.

7 Tulokset

Kyselylomakkeita jaettiin Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöille yhteensä 39 kappaletta ja niitä palautui 27 kappaletta. Vastausprosentiksi muodostui näin 69%. Kyselylomakkeessa kartoitettiin vastaajien taustatiedot; ikä, alue jolla/joilla vastaaja toimii vertaistukihenkilönä, oliko vastaaja käynyt omaan sairauteen liittyvän sopeutumisvalmennuskurssin ja kuinka kauan oli toiminut vertaistukihenkilönä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä. Koulutukseen ja työ-/toiminnanohjaukseen liittyvissä kohdissa vastausvaihtoehdot olivat kyllä tai ei vastauksia. Vertaistukiryhmiin/-kohtaamisiin, läheisten kohtaamiseen sekä kokemuksiin vertaistukihenkilötoiminnasta liittyviin kohtiin vastausvaihtoehdot olivat usein, joskus, harvoin ja ei koskaan. Kyselyn lopussa oli kaksi avointa kysymystä, joissa kysyttiin vertaistukihenkilöiden lisäkoulutustarpeita vertaistukihenkilönä toimimiseen liittyen sekä ruusuja, risuja ja kehittämisehdotuksia vertaistukihenkilötoimintaan liittyen. Lisäkoulutustarpeisiin liittyvään avoimeen kysymykseen vastasi 20 kyselyyn vastanneista (74%) ja ruusuihin, risuihin ja kehittämisehdotuksiin liittyvään kysymykseen vastasi 17 kyselyyn vastanneista (63%).

Tulokset on koottu aihealueittain käymällä läpi ensin monivalintakysymyksiin liittyvät vastaukset prosentteina ja sitten aihealueeseen liittyvät avoimien kysymyksien vastaukset, jotka on koottu ja analysoitu sisällönanalyysiä apuna käyttäen. Avoimista kysymyksistä esiin nousseet tulokset on liitetty samoihin aihealueisiin monivalintakysymysten vastausten kanssa. Kapaleiden loppuissa on joitakin suoria vastauksia kysymyslomakkeilta, joiden tarkoitus on havainnollistaa saatuja tuloksia. Suorat vastaukset näkyvät tekstissä sisennettynä ja kursivoituna.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 27 vertaistukihenkilöä. Suurin osa vastaajista oli iältään yli 60-vuotiaita. Iäkseen 60-70-vuotta ilmoitti 48% vastaajista ja yli 70-vuotta 37% vastaajista. Alle 40-vuotiaita vastaajista oli neljä prosenttia, 40-50-vuotiaita seitsemän prosenttia ja 50-60-vuotiaita neljä prosenttia. Kyselyyn vastanneista 11 % oli miehiä ja 89% naisia.

Suurin osa kyselyyn vastanneista toimii vertaistukihenkilönä Helsingin alueella (33%). Osa vastanneista kertoi toimivansa Helsingin lisäksi myös Riihimäen tai Hyvinkään alueella. Vastaajista Hämeenlinnan alueella kertoi toimivansa 26%. Lahden alueelta vastaajia oli 19%. Riihimäen alueella ilmoitti toimivansa 4 % vastaajista samoin kuin Hyvinkään alueelta (4%).

Sopeutumisvalmennuskurssin omaan sairauteensa liittyen oli käynyt 70% vastaajista.

Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä 5-vuotta tai kauemmin toimineita vertaistukihenkilöitä oli suurin osa vastaajista (63%). 22% vastaajista oli toiminut vertaistukihenkilönä 1-3 vuoden ajan ja 11% alle vuoden.

7.2 Vertaistukihenkilöiden koulutus ja koulutustoiveet

Kaikki kyselyyn vastanneet vertaistukihenkilöt olivat käyneet tukihenkilön peruskoulutuksen. Jatkokoulutukseen oli osallistunut 85% vastaajista ja noin kolme neljäsosaa vastaajista koki koulutuksen määrän riittäväksi. Koulutuksen sisältö oli tarkoituksenmukaista 81%:n mielestä.

Kyselyssä selvitettiin, mistä muualta vertaistukihenkilöt hankkivat vertaistukihenkilötoimintaan liittyvää tietoa, jos tieto ei tullut Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen kautta. Kyselyyn vastanneet hakivat vertaistukitoimintaan liittyvää tietoa suurelta osin kirjoista, internetistä ja lehdistä. Tietoa etsittiin syöpäsairauksiin, psykologiaan ja ihmisen kohtaamiseen liittyen. Tietoa hankittiin muista yhdistyksistä, niiden internet sivustoilta sekä potilasjärjestöistä. Vastaajat kertoivat hankkivansa tietoa myös eri tahojen kuten kansalaisopiston ja HYKS/Syöpäkeskuksen järjestämiltä luennoilta. Tietoa hankitaan näiden lisäksi myös OLKA-toiminnasta, saattohoitokoulutuksesta ja yksilötyönohjauksesta.

Jatkokoulutuksia ja täydentäviä koulutuksia toivottiin lisää. Koulutusten aiheita ehdotettiin paljon, suurin osa toiveista liittyi ihmisen kohtaamiseen. Erilaisia aiheita ihmiseen kohtaamiseen liittyvissä toiveissa olivat potilaan kohtaaminen, tukeminen ja kuunteleminen. Psykologiaan, ihmissuhdetyöhön ja erilaisten ihmistyyppien hyökkäys- ja puolustusmekanismeihin tutustuminen mainittiin myös toiveissa.

”Aina on varmaankin kehitettävää liittyen potilaan kohtaamiseen, miten erilaisissa sairausvaiheissa olevia potilaita tuetaan ja kuunnellaan.”

Erilaisissa tilanteissa ja vaiheissa olevien tuettavien kohtaamiseen liittyvälle koulutukselle koettiin myös tarvetta. Koulutusaiheiksi ehdotettiin esimerkiksi kriisin vaiheiden läpikäymistä, ihmisen kohtaaminen kriisin eri vaiheissa ja kriisin vaiheen vaikutusta ihmiseen. Kuolemasta puhumiseen ja parantumattomasti sairaiden kohtaamiseen sekä syöpähoitojen lopettamisen jälkeiseen henkiseen tukeen toivottiin myös koulutusta. Lisäkoulutusta toivottiin myös mielenterveyteen ja haastavasti käyttäytyvän potilaan (tai läheisen) kohtaamiseen liittyen. Vastauksissa ehdotettiin myös mielenterveysseuran auttaviin puhelimiin tutustumista. Lisäksi mainittiin toive saada koulutusta esiintymisvarmuuteen.

”Teen tukihenkilötyötä parantumattomasti sairaiden parissa, kuljen heidän rinnallaan saattohoitoon ja aivan viime hetkiin asti. Tähän vaiheeseen en ole saanut mitään koulutusta, joten erityisesti tarvitsisin lisäkoulutusta syöpähoitojen lopettamisen jälkeen annettavaan henkiseen tukeen.”

Vastaajat toivoivat koulutuksia ja asiantuntijaluentoja eri syöpäsairauksista, hoitopoluista, hoitomuodoista, paranemisennusteista ja lääkityksistä.

”Uudet hoidot, hoitopolut ja lääkkeet. Näistä tulisi saada enemmän tietoa ja koulutusta. Eikä kertaakaan ole pahasta.”

Vastaajat toivoivat vertaistukihenkilöiden yhteisiä tapaamisia ja koulutustilaisuuksia järjestettävän useammin kuin nykyisellään. Vastauksissa ehdotettiin myös, että yhteiset tapaamiset voisivat olla teemallisia ja sisältää koulutusta vapaamuotoisemman toiminnan yhteydessä. Eri alueiden yhteistapaamiset koettiin tärkeiksi. Ehdotuksia tuli konkreettisesti kuinka usein tapaamisia ja koulutuksia voisi olla. Myös vertaistukihenkilöille järjestettävää yhteistä virkistystoimintaa toivottiin.

”Kannustavaa yhdessäoloa ainakin kerran kuukaudessa. Koulutustilaisuuksia yhteisesti voitaisiin järjestää samalla.”

”Muiden paikkakuntien vapaaehtoisten tapaaminen on tärkeää.”

”Koulutuspäivä kahdesti vuodessa - tutustuu paremmin toisiin vertaistukijoihin, saa ideoita- keskustelu - kumppanuus.”

7.3 Vertaistukihenkilöiden toiminnan-/työnohjaus

Kaikki kyselyyn vastanneet vertaistukihenkilöt olivat osallistuneet toiminnan-/työnohjaukseen. Vastaaajista 81 % oli sitä mieltä, että toiminnan-/työnohjausta järjestetään riittävästi ja 81%:n mielestä toiminnan-/työnohjauksissa käsitellään tarpeenmukaisia asioita. Tarpeenmukaisia asioita ei käsitellä 11%:n mielestä ja 8% vastaajista vastasi kysymykseen kyllä ja ei. Kyllä ja ei vastausta tarkennettiin myöhemmässä vaiheessa kyselyä kertomalla, että vastaus todella on kyllä sekä ei. Toiminnan-/työnohjausta sai tarvittaessa 88%:n mielestä.

Vastaaajat toivoivat lisää työnohjausta. Työnohjaukselta toivottiin apua jaksamiseen ja tukihenkilötyössä kehittymiseen. Vastauksissa ilmaistiin myös tyytymättömyyttä työnohjauksen ja koulutusten määrään sekä laatuun. Ratkaisukeskeinen työnohjaus mainittiin toiveissa. Yksi vastaajista ehdotti, että toiminnanohjauksen yhteydessä voitaisiin pitää pienimuotoista koulutusta.

”Olemme maallikkoja, jotka joutuvat yhtä vaativiin tukitilanteisiin kuin ammattiauttajat. Siksi koulutus ja työnohjaus olisivat välttämättömiä.”

”Vertaistukihenkilöiden koulutus- ja työnohjauksen tarvetta ei tiedosteta riittävästi. Ns. koulutuspäivä (oli suurelle ryhmälle) on ollut 2011- 2018 vain kaksi kertaa, eikä silloinkaan ollut pätevää kouluttajaa. Toivon koulutusta pienemmälle ryhmälle, jolloin voidaan koulutus antaa interaktiivisena työskentelyä.”

7.4 Vertaistukiryhmät ja yksilökohtaamiset

Lähes puolet (48%) vastaajista kertoi osallistuvansa usein vertaistukiryhmään osallistujana. Ei koskaan- vastauksen valitsi 30% vastaajista. Loput ilmoittivat osallistuvansa ryhmään osallistujana joskus (11%) tai harvoin (11%). Ryhmän ohjaajana vertaistukiryhmään kertoi osallistuvansa usein 22% vastaajista ja joskus 48%. Loput vastaajista osallistuivat vertaistukiryhmään ohjaajina harvoin tai ei koskaan. Henkilökohtaisiin vertaistukikohtaamisiin esimerkiksi puhelimitse tai sairaalassa kertoi osallistuvansa joskus lähes puolet vastaajista (48%). Usein henkilökohtaisiin vertaistukitapaamisiin osallistui 33% vastaajista ja 15% harvoin.

Vertaistukiryhmissä ja -tapaamisissa käsiteltiin tarpeenmukaisia aiheita usein 88%:n mielestä. Loput vastaajista (12%) koki, että tarpeenmukaisia aiheita käsiteltiin joskus. Luottamukselliseksi toiminnan koki usein 96% vastaajista.

Kyselyyn vastanneet kokivat, että henkilökohtainen vertaistuki tuntuu olevan hiipumassa. Varsinkin sairaalassa tapahtuvan vertaistuen koettiin vähentyneen. Syyksi koettiin, että sairaaloiden uudistaessa toimintamallejaan, ei ole kyetty luomaan toimivaa mallia tavata syöpään sairastuneita sairaalassa.

”Leikkausten siirryttyä päiväkirurgiaan meillä ei ole kyetty luomaan systeemiä, jolla voisimme tavata syöpään sairastuneita sairaalassa. Siitä on puhuttu 2 vuotta, mutta mitään ei tapahdu. Sairaalavierailujen loputtua kontakti sairastuneisiin on katkennut, vain harvat soittavat.”

7.5 Potilasryhmien ja läheisten kohtaaminen vertaistukihenkilötoiminnassa

Vertaistukiryhmissä ja -tapaamisissa useimmiten tavattiin vastasairastuneita, seurantavaiheeseen siirtyneitä ja sairaudesta toipuneita. Henkilöitä, jotka epäilevät sairastavansa syöpää, kohtasi vastaajista kolmasosa harvoin ja 44% ei koskaan. Vain 4% vastaajista kohtasi kyseistä ryhmää usein ja 19% joskus. Vastaajista noin neljäsosa (26%) kertoi tapaavansa palliatiivisessa vaiheessa olevia henkilöitä usein. Ei koskaan kyseistä ryhmää kohdanneita oli 33% vastaajista. Loput vastaajista kohtasivat palliatiivisessa vaiheessa olevia joskus tai harvoin. Saattohoitovaiheessa olevia henkilöitä usein tapasi vastaajista 19% ja ei koskaan 56%. Joskus saattohoitovaiheessa olevia henkilöitä tapasi 7% ja harvoin 19%.

Läheisten kohtamista käsittelevissä kysymyksissä kaikissa syöpäpotilasryhmissä yli puolet vastauksista oli harvoin tai ei koskaan. Vastasairastuneen läheisiä kohtasi usein 19% vastaajista ja joskus 31%. Seurantavaiheeseen siirtyneen läheisiä usein tapasi 12% ja joskus 23% vastanneista. Harvoin seurantavaiheeseen siirtyneen läheisiä tapasi vastanneista 35%. Sairaudesta toipuneen läheisiä tapasi usein 15% ja joskus 19% vastanneista. Palliatiivisessa vaiheessa olevan henkilön läheisiä usein tapasi 12% ja joskus 32% kysymykseen vastanneista. Saattohoitovaiheessa olevan henkilön läheisiä kohtasi usein 15% vastanneista ja noin neljäsosa (23%) vastanneista kohtasi heitä joskus.

7.6 Kokemukset vertaistukihenkilötoiminnasta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä

Vertaistukihenkilökyselyyn vastanneista 81% koki vertaistukihenkilönä toimimisen voimaannuttavaksi usein. 12% koki sen voimaannuttavaksi joskus ja loput vastaajista harvoin tai ei koskaan. Kuormittavaksi vertaistukihenkilötoiminnan koki joskus 37% vastaajista. Lähes puolet (48%) koki vertaistukihenkilötoiminnan kuormittavaksi harvoin ja 15% ei koskaan. Yli puolet vastaajista (56%) koki saavansa vaikuttaa vertaistukihenkilötoimintaan haluamallaan tavalla

usein. Suurin osa vastaajista (81%) koki omat voimavaransa usein riittäviksi vertaistukihenkilönä toimimiseen. Loput vastaajista kokivat omat voimavaransa riittäviksi joskus tai harvoin.

Vertaistukihenkilötoiminta koettiin voimaannuttavana ja vireyttävänä. Vastaajat kertoivat tuettavien kohtaamisen olevan itsellekin kasvattava ja antoisa kokemus. Vertaistukihenkilönä voi kokea itsensä tarpeelliseksi ja tekevänsä hyvää muille. Tukea voidaan antaa varsinaisen yhdistykseen liittyvän toiminnan lisäksi myös omille tuttaville ja naapureille. Halu toimia vertaistukihenkilönä jatkuu, vaikka ikää alkaa olla jo paljon. Vastauksista tulee ilmi myös, että itsensä kehittämiseksi tukihenkilönä ja ihmisenä ollaan halukkaita työskentelemään.

”Kun nykyisin olen eläkeläinen, koen toiminnan vertaistukihenkilönä vireyttävänä ja voimaannuttavana. Olen pystynyt laajentamaan apuani myös naapurustoon ja tuttaviiini. Haluan edelleen toimia vertaistukihenkilönä, vaikka ikää alkaa olla paljon.”

”Tuettavien kohtaaminen on itsellekin kasvattavaa ja antoisaa + jää hyvä mieli, jos on onnistunut kuuntelemaan ja auttamaan, kokee itsensä tarpeelliseksi ja tekevänsä hyvää.”

”Olen halukas työskentelemään itseni kehittämiseksi ihmisenä ja tukihenkilönä.”

”Jos uupuu vertaistyössä, niin voi aina jäädä tauolle ja jatkaa taas, kun jaksaminen on kunnossa.”

Etelä-Suomen syöpäyhdistykseltä riittävästi tukea kokee saavansa usein vastaajista 81%. Joskus kokee saavansa riittävästi tukea vastaajista 11% ja loput vastaajista kertovat saavansa tukea harvoin. Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen toimintaa muille suosittelisi usein 89% kyselyyn vastanneista. Loput vastanneista suosittelisi toimintaa joskus (7%) tai harvoin (4%).

Osa vastaajista oli tyytyväisiä toimintaan sellaisena kuin se tällä hetkellä on. Tarvetta lisäkoulutuksille tai tapaamisille ei ollut.

”Tällä hetkellä ei ole lisäkoulutustoiveita.”

Etelä-Suomen Syöpäyhdistykselle osoitettu rakentava palaute koski pääasiassa koulutusta ja työnohjausta. Vertaistukihenkilöille suunnattuja koulutus- ja virkistyspäiviä kaivattaisiin lisää. Yhteiset kokoontumiset koettiin useissa vastauksissa tärkeiksi.

”Jatkokoulutus ollut jäissä jo monta vuotta, tosin uuden toiminnanjohtajan myötä odotettavissa muutosta tähänkin. Monen vuoden jälkeen tuli kutsu tukihenkilöiden virkistyspäivään. Jospa meitä arvostettaisiin muutenkin, kun vain puheissa.”

Työnohjaajalta toivottiin empatiakykyä ja kokemusta. Vastauksissa mainittiin myös, ettei tukihenkilöiden jaksamiseen olla halukkaita panostamaan ja alkavan toiminnanohjauksen koettiin tuntuvan tukihenkilöiden arvostuksen puutteelta ja välinpitämättömyydeltä.

Suurimmassa osassa vastauksia vastaajat kokevat saavansa Etelä-Suomen Syöpäyhdistykseltä tukea ja apua vertaistukihenkilönä toimimiseen. He kokevat, että yhdistys pitää huolta vertaistukihenkilöistään ja heidän jaksamisestaan. Neuvoja ja tukea saa tarvittaessa esimerkiksi kinkkisissä tilanteissa. Yksi vastaajista kokee, että Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen toiminnassa on hyvä henki ja tekemisen meininki.

Kiitosta annetaan neuvontahoitajalle ja toiminnanohjaajalle. Vastauksissa mainittiin, että neuvontahoitaja/toiminnanohjaaja auttaa ja tukee sekä arvostaa ja kunnioittaa vertaistukihenkilöiden työtä.

”Hyvä että tällainen avun ja kohtaamisen muoto on otettu käyttöön ja siinä toimimisesta pääyhdistys tukee.”

”Kiitos Etelä-Suomen syöpäyhdistykselle, pitää huolta vertaistukihenkilöistä ja heidän jaksamisestaan.”

7.7 Kehittämisideat vertaistukihenkilötoimintaan

Kyselyyn vastanneet nostivat esille koulutustoiveiden, ruusujen ja risujen lisäksi kehittämisehdotuksia uusien toiminta-ajatusten suhteen. Vastaajat toivat esiin esimerkiksi ehdotuksia uusien ryhmien perustamiseen. Toiveita esitettiin esimerkiksi rintasyöpää sairastavien työssäkäyvien naisten vertaistukiryhmästä ja levinnyttä syöpää sairastavien omaisille järjestettävän vertaistuen ja virkistystoiminnan järjestämisestä.

Vastauksissa ehdotettiin myös internetissä tapahtuvaa vertaistukitoimintaa.

”... tai sitten voisi olla sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa tukea.”

”Koska tuo netissä tapahtuva vertaistuki on jo tullut, niin siihen voisi olla joitain ideoita.”

Vertaistukihenkilöille järjestettäviä kehityskeskusteluja ehdotettiin myös.

”Vertaistukijoilla voisi olla ns. kehityskeskustelut neuvontahoitajan ja/ tai toiminnanohjaajan kanssa säännöllisin väliajoin (alussa tarkasteltaisiin, onko työ sitä mitä tukihenkilö haki ja halusi, myöhemmin motivaatio ja jaksaminen).”

8 Johtopäätökset ja pohdinta

8.1 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöt toiminnan kokevat ja minkälaisia ajatuksia ja toivomuksia heillä on toiminnan ja sen kehittämisen suhteen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vertaistukihenkilötoiminnan kokemuksista sekä toiminnan kehittämisestä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä.

Vertaistukihenkilöille osoitetussa kyselylomakkeessa kartoitettiin vastaajien taustatietoja. Yksi kysymyksistä koski vastaajien omaan sairauteen liittyvän sopeutumisvalmennuskurssin käymistä. Vastaajista suurin osa oli käynyt sopeutumisvalmennuskurssin omaan sairauteensa liittyen. Syöpäjärjestöt suosittelivat jo vertaistukihenkilökoulutukseen hakevien henkilöiden olevan Syöpäjärjestöjen omaan sairauteen liittyvän sopeutumisvalmennuskurssin läpikäyneitä.

Vertaistukea järjestävällä taholla on toimijoistaan vastuu ja vertaistukihenkilöillä on oikeus riittävään tukeen. Lainsäädäntö määrittelee joitain asioita ja joitain on otettava vastuullisessa toiminnassa ehdottomasti huomioon. Vertaistuki on arvokasta ja hienoa toimintaa, jossa ollaan tekemisissä ajoittain monimutkaistenkin ihmissuhteiden kanssa. Vertaistuen arvostaminen on tärkeää ja siksi sitä tulee myös tukea riittävästi. Vertaistukijoiden tuen tarve on aina olemassa, vaikka toiminnan luonne ratkaisee sen sisällön. Tehtävän mielekkyyden säilyminen ja kasvu vertaisena edellyttävät, että toiminta mahdollistaa kehittymisen. Tukemalla vertaisia varmistetaan sitoutumista, työn iloa ja virkistäytymistä. Hyvinvoivat toimijat vahvistavat taustalla toimivan yhteisön imagoa. (Myllymaa 2010, 87.) Vertaistukihenkilöille tehdyn kyselyn perusteella tukihenkilöistä kaikki olivat käyneet tukihenkilön peruskoulutuksen, jatkokoulutuksiin oli osallistunut 85% vastaajista ja noin kolme neljäsosaa vastaajista koki koulutuksen määrän riittäväksi. Koulutuksen sisältö oli tarkoituksenmukaista 81%:n mielestä. Vaikka suurin osa vastaajista oli osallistunut Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen tarjoamiin jatkokoulutuksiin ja suurin osa koki koulutuksen määrän riittäväksi sekä sisällön tarpeenmukaiseksi, vastauksissa tuli selkeästi esille, että koulutusta eri aihepiireihin liittyen kaivattiin vieläkin enemmän. Jatkokoulutuksia ja täydentäviä koulutuksia toivottiin lisää. Kyselyn vastauksissa tuotiin esiin, että vertaistukihenkilöt joutuvat vertaistukikohtaamisissa yhtä vaativiin tilanteisiin, kuin ammattiauttajat. Tämän takia vertaistukihenkilöiden koulutus ja työnohjaus koetaan tärkeäksi.

Tärkeää on vertaistoimijoiden keskinäinen tuki. Samakaltaista tehtävää hoitavien olisi hyvä tavata paikallisissa, alueellisissa tai valtakunnallisissa foorumeissa. (Myllymaa 2010, 92.) Kyselyyn vastanneet toivat esiin toiveen tavata muita vertaistukihenkilöitä useammin ja eri alueilla toimivien vertaistukihenkilöiden yhteisiä tapaamisia ehdotettiin. Yhteisten tapaamisten

ehdotettiin olevan esimerkiksi teemallisia, sisältävän koulutusta ja virkistystoimintaa. Vastausten perusteella vertaistukihenkilöt kokivat, että yhteiset tapaamiset olisivat hyödyllisiä ja tärkeitä, koska niissä voisi jakaa kokemuksia muiden vertaistukihenkilöiden kanssa ja saada uusia ideoita.

Vapaaehtoistyön työohjauksen tarkoituksena on tukihenkilötyön kehittäminen, tukeminen sekä laadun varmistaminen. Se on osa tukihenkilöistä huolehtimista, heidän tukemistaan jakamisessa, osaamisessa ja yhteisön jäsenyydessä (Myllymaa 2010, 92). Kaikki kyselyyn vastanneet vertaistukihenkilöt olivat osallistuneet työ-/toiminnanohjaukseen. Suurin osa vastaajista (81%) koki, että työ-/toiminnanohjausta järjestetään riittävästi ja siellä käsitellään tarpeellisia asioita. Avoimissa kysymyksissä työ- ja toiminnanohjaukseen liittyviä kehitystarpeita esitettiin kuitenkin runsaasti. Vastaajat toivoivat työ- ja toiminnanohjaukselta apua jaksamiseen ja tukihenkilötyössä kehittymiseen. Vastauksissa ilmaistiin myös tyytymättömyyttä työohjauksen ja koulutusten määrään sekä laatuun.

Vertaistuki voi toteutua myös kahdenkeskisessä, yksilöiden välisessä tukisuhteessa (Mykkänen-Hänninen 2007, 27). Kyselyyn vastanneet kokivat, että henkilökohtainen vertaistuki tuntuu olevan hiipumassa. Varsinkin sairaalassa tapahtuvan vertaistuen koettiin vähentyneen. Henkilökohtaisiin vertaistukikohtaamisiin esimerkiksi puhelimitse tai sairaalassa kertoi osallistuvansa joskus lähes puolet vastaajista. Usein henkilökohtaisiin vertaistukitapaamisiin osallistui 33%. Kyselyn vastauksien perusteella syyt henkilökohtaisten tapaamisten vähentymiselle pohdituttivat. Syiksi pohdittiin sairaaloissa tapahtuvia toimintamuutoksia sekä sitä, ettei Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä ole kyetty luomaan systeemiä tavata syöpään sairastuneita näiden toimintamuutosten tapahtuessa.

Ikonen (2012, 90) on tutkimuksessaan tuonut esiin vertaistukihenkilöiden kokemuksia vertaistukitoiminnasta. Hänen tutkimuksensa mukaan vertaistukihenkilöt kokevat vertaistukihenkilötoiminnan ennen kaikkea voimavaroja antavana, ei voimavaroja vievänä toimintana (Ikonen 2012, 90). Vertaistukihenkilökyselyyn vastanneista 81% koki vertaistukihenkilönä toimimisen voimaannuttavaksi usein. Kuormittavaksi vertaistukihenkilötoiminnan koki joskus 37% vastaajista. Lähes puolet (48%) koki vertaistukihenkilötoiminnan kuormittavaksi harvoin ja 15% ei koskaan. Suurin osa vastaajista (81%) koki omat voimavaransa usein riittäviksi vertaistukihenkilönä toimimiseen. Vertaistukihenkilötoiminta koettiin voimaannuttavana ja vireyttävänä. Vastaajat kertoivat tuettavien kohtaamisen olevan itsellekin kasvattava ja antoisa kokemus. Kyselyn vastausten perusteella tulokset ovat samansuuntaisia kuin Ikonen (2012) tutkimuksessa.

Kyselyyn vastanneet nostivat esille koulutustoiveiden, ruusujen ja risujen lisäksi kehittämisehdotuksia esimerkiksi uusien ryhmien ja toimintamallien suhteen. Etelä-Suomen vertaistukihenkilötoimintaan oltiin myös osan vastaajista mielestä tyytyväisiä sellaisena kuin se nykyisellään on, toiminnan kehittämiseksi ei välttämättä koettu tarvetta.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Etiikan peruskysymyksiä ovat kysymykset oikeasta ja väärästä, hyvästä sekä pahasta. Tutkimuksen tekemiseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Tiedon hankintaan sekä julkistamiseen yhteydessä olevat tutkimuseettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä. Jokaisen yksittäisen tutkijan vastuulla on näiden periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan tutkimusta tehtäessä. (Hirsjärvi yms. 2008, 23.)

Niin laadullisessa kuin määrällisessäkin tutkimuksessa tutkimuksen validiutta voidaan tarkentaa käyttämällä useita menetelmiä tutkimuksessa. Triangulaatio on termi, jolla tarkoitetaan tutkimusmenetelmien yhteiskäyttöä. Metodinen tai metodologinen triangulaatio tarkoittaa edellä mainittua useiden menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. (Hirsjärvi yms. 2008, 228.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelminä sekä määrällistä että laadullista tutkimusta ja vastauksien analysoinnissa tilastollisesti kuvaavaa sekä sisällönanalyysiä. Usean menetelmän yhteiskäytöllä opinnäytetyön tulokset olivat laajemmat, kuin esimerkiksi silloin, jos apuna olisi käytetty vain määrällistä tutkimusta. Kattavasti tehty esityö teoriapohjan osalta ja sen pohjalta luotu kyselylomake auttoivat huomattavasti tuloksia kootessa. Huolellisesti aihealueittain suunniteltu kyselylomake selkiytti tulosten koontia ja avoimien kysymyksien vastausten liittyminen suurelta osin käsiteltyihin aihealueisiin teki tulosten yhdistämisestä loogista.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tiedonkeruuseen kyselylomaketta, jossa oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Jotta vastaukset eivät olisi vain annettujen vaihtoehtojen sisällä, lomakkeen lopussa oli kaksi avointa kysymystä sekä yksi tarkentava kysymys yhden kysymyksen kohdalla. Avoimissa kysymyksissä vastaajat kertoivat koulutustoiveitaan ja antoivat palautetta sekä kehittämisehdotuksia vapaasti kirjoittaen. Kyselylomakkeen mukana oli saatekirje, jossa kerrottiin, kenelle kysely on osoitettu, kenen toimesta, miksi kysely toteutetaan ja miten tuloksia voidaan hyödyntää. Saatekirjeessä mainittiin myös tutkimusluvan myöntäjä ja kyselyn vastausten käsittelyn luottamuksellisuus. Lisäksi saatekirjeessä oli opinnäytetyön tekijän yhteystiedot mahdollisia yhteydenottoja ja kysymyksiä varten. Kyselylomakkeessa oli ohjeet lomakkeen täyttämistä varten. Aiemmissa tutkimuksissa on tullut ilmi, että vertaistukihenkilöiden

kokemuksia kartoittaessa kyselylomake ei ole paras mahdollinen muoto kerätä kokemustietoa, mutta tämän opinnäytetyön puitteissa se on tapa, jolla tietoa saatiin kerättyä mahdollisimman suurelta otannalta. Kyselylomakkeita jaettiin 39kpl ja niistä 27 palautui. Vastausprosentti oli näin ollen 69%. Kyselylomakkeiden avoimiin kysymyksiin vastattiin useiden vastaajien toimesta, joten kokemustietoa saatiin kerättyä numerotiedon rinnalle kattavasti. Avomien kysymyksiin vastaukset täydensivät määrällisin keinoin haettua tietoa.

Tutkimus on niin kuin kristalliin katsoisi; Se, mitä me näemme, kun katsomme kristallipalaa, riippuu siitä, kuinka katsomme sitä (Hirsjärvi yms. 2008, 228). Sisällönanalyysiä varten avomien kysymyksiin vastaukset taulukoitiin ja luokiteltiin sisältöjen mukaan. Vastauksia käytiin läpi useampaan kertaan opinnäytetyön tekijän toimesta, jotta sisältö tulisi analysoitua mahdollisimman luotettavasti ja kattavasti. Luotettavuuden ja eettisyyden kannalta olisi tässä kohtaa ollut hyödyllistä, että tekijöitä olisi ollut kaksi. Näin sisällönanalyysiin olisi saatu varmennusta, eikä tuloksia olisi luotu vain yhden tekijän näkemyksen perusteella.

Vastaajat vastasivat pääsääntöisesti kyselylomakkeen kaikkiin kohtiin, joissakin kohdissa vastaajien määrä jäi alimmillaan 25:een, kun kokonaisvastaajien määrä oli 27. Vastaamattomuutta perusteltiin mm. sillä, että vastaaja oli toiminut vertaistukihenkilönä vasta vähän aikaa, eikä osaa vielä vastata kysymykseen. Vastauksien perusteella saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin ja aineisto todettiin riittäväksi.

Kyselylomakkeita analysoitaessa tuli ilmi, että taustatietoja kartoittavassa kysymyksessä on huolimattomasti suunniteltu kysymys. Vastaajien ikää kartoittavassa kysymyksessä oli päällekkäisiä vastauksia. Esimerkiksi ikähaarukat 40-50 v. ja 50-60 v. sisältävät saman vastauksen 50 v. Tämä on saattanut aiheuttaa hämmennystä kyselyyn vastattaessa ja vähentää kyselyn tulosten reliabiliteettia.

Tutkimukseen liittyvään kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtui anonymisti, vastaajan yksityisyyttä kunnioittaen. Lomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista.

8.3 Pohdinta

Vertaistukihenkilökyselyn lopputulos vastasi tutkimuskysymyksiin. Suurin osa Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen kyselyyn vastanneista vertaistukihenkilöistä kokee vertaistukihenkilötoiminnan voimaannuttavana usein. Kuormittavana toiminta koetaan harvoin. Vertaistukihenkilötoiminnan ollessa vapaaehtoistyötä, kyselyn tulos on toivottu. Vertaistukihenkilöt kokivat saavansa apua ja tukea Etelä-Suomen Syöpäyhdistykseltä toimiessaan vertaistukihenkilöinä. Vastauksien perusteella suurin osa oli tyytyväisiä saamansa tukeen ja kokivat oman jaksamisensa riittävän. Kuitenkin vastauksien perusteella tuli ilmi myös työ- ja toiminnanohjauksen lisätarve ja esille tuotiin, ettei sitä ole järjestetty viime vuosina riittävästi. Tarkastelemalla jat-

kossa vain tätä osa-aluetta, voitaisiin saada tarkempaa lisätietoa siitä, mitä työ- ja toiminnanohjauksien sisältöihin ja/tai ohjaukseen voitaisiin lisätä ja minkä kokoiselle joukolle tarve on todellinen.

Vertaistukihenkilötoiminta ja vertaisten kanssa tehtävä yhteistyö on kasvava trendi sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn perusteella vertaistukihenkilöt kaipasivat tekemänsä vapaaehtoistyön tueksi lisää tietoa ja koulutusta liittyen esimerkiksi eri ihmisten kohtaamiseen, syöpäsairauksiin ja lääkehoitoihin. Vertaistukihenkilöt kokevat koulutuksen ja lisätiedon tärkeäksi toimiessaan vertaistukihenkilöinä tuettaville. Kuitenkin, vertaistukihenkilöiden tärkeä rooli on toimia vertaisina, saman sairauden tai kokemuksen kokeneina tuettavien rinnalla. Vaikka vertaistukihenkilöillä on oma tärkeä roolinsa ammattilaisten rinnalla, missä menee raja ammattilaisuuden ja vertaistukihenkilön välillä? On äärimmäisen tärkeää, että vertaistukihenkilöillä on koulutus ja tarvittava tietotaito kohdatessa erilaisissa elämäntilanteissa ja -kriiseissä olevia henkilöitä, mutta voiko liika ”ammattilaistiedon” omaksuminen vaarantaa vertaistukihenkilölle ominaisen, oman sairauden ja kokemuksen tuoman vertaisen näkökulman?

Etelä- Suomen Syöpäyhdistys voi käyttää vertaistukihenkilöille tehtyä kyselyä apuna toiminnan suunnittelussa. Koulutustoiveita ja ideoita toiminnan kehittämiseen tuli runsaasti. Toiminnan kehittämisessä voidaan hyödyntää saatuja lukuja esimerkiksi kuinka usein vertaistukihenkilöt tapaavat mitään syöpäpotilasryhmiä tai läheisiä. Lukujen perusteella voidaan pohtia esimerkiksi sitä, että onko tarkoituksenmukaista järjestää koulutusta liittyen sellaisten potilasryhmien kohtaamiseen, joita suurin osa vastaajista ei tapaa juuri koskaan.

Henkilökohtaisen vertaistuen määrän koettiin vähentyneen. Syyksi tähän epäiltiin sairaaloissa tapahtuvia toimintamallien muutoksia ja sitä, ettei muutosten tapahtuessa ole kyetty luomaan toimivaa mallia tavata syöpää sairastavia sairaalassa. Henkilökohtaiset vertaistukitapaamiset ovat tärkeä osa vertaistukitoimintaa niin vertaistukihenkilöiden, kuin tuettavienkin näkökulmasta. Ryhmämuotoinen vertaistuki ei välttämättä ole kaikille oikea tai edes mahdollinen muoto toteuttaa ja osallistua toimintaan. Jatkossa olisikin tärkeää kiinnittää huomiota henkilökohtaisten vertaistukikohtaamisten järjestämiseen ja toteutumiseen.

Vertaistukihenkilötoiminnasta erityisesti vertaistukihenkilöiden näkökulmasta on melko vähän tutkittua tietoa. Syvällisemmän ja kattavamman kokemustiedon saavuttamiseksi jatkossa vertaistukihenkilöille voitaisiin suorittaa kysely haastatteleamalla. Näin saataisiin todennäköisesti laajennettua näkökulmaa ja esitettyä tarkentavia kysymyksiä. Myös vertaistukihenkilöiden ottaminen mukaan tutkimuskyselyn tai haastattelun suunnitteluun ja tekoon voisi antaa tarkempaa ja olennaisempaa kokemustietoa vertaistukihenkilöiden kokemuksista ja näkemyksistä. Vertaistukihenkilöt voisivat näin ollen tuoda esille tutkimuksen teossa esille asioita, jotka

ovat vertaistukihenkilöiden kokemuksia tutkittaessa tärkeitä, mutta joita ulkopuolinen henkilö ei välttämättä osaa huomioida.

Lähteet

Painetut

Eräutuuli, M., Leino J., Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Rauma: Kirjapaino.

Eskola J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Keuruu: Otavan kirjapaino, 209-231.

Hirsjärvi, S., Remes P., Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14. osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M., Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta- anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214-231.

Lonka, K. 2015. Tarinoiden yleisiä opetuksia: Ihmisen henkiset puolustusvoimat. Teoksessa Aalto, M., Heinonen, V., Kantoluoto, S., Lehtomäki, R., Lähdemäki, T., Paganus J., Salonen, M. (toim.), Lonka, K. Leijonaemojen tarinat - kasvu erityislapsen vanhemmaksi. 2. painos. Helsinki. Leijonaemot ry.

Malin, M-L. 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa Malin, M-L. (toim.). Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Helsingin painoteollisuus.

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Yliopistopaino.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki: Kuopion yliopisto.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M., Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta- anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195-207.

Narumo, R. 2010. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen tukena. Teoksessa Suomen Mielenterveysseura. Kyllä me yhdessä selvitään - voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki:Star-Offset, 7-14.

Nylund, M., Yeung A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M., Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta- anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13-32.

Syöpäjärjestöt. 2017a. Hyvää elämää syövästä huolimatta. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys.

Syöpäjärjestöt. 2017b. Tukihenkilötoiminta Syöpäjärjestöissä. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys.

Sähköiset

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys. 2018. Vertaistuki. Viitattu 22.10. 2018. <https://www.etela-suomensyopayhdistys.fi/neuvonta-ja-tuki/vertaistuki/>

Henriksson, M., Linnolahti O., Harju H. 2015. Opas oman toiminnan arviointiin järjestöille - ARTSI-projektissa kehitetty itsearviointimalli ja työkalut arviointiin. Helsinki: Unigrafia.

Ikonen, M. 2012. ”Niin kuin ihminen ihmiselle, ja puolin toisin antaa” - Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden näkemyksiä vertaistuesta ja kokemuksia koulutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.10.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40604/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201212203386.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jyrkämä, O., Huuskonen P. 2010. Ammattilaiset vertaistoiminnan tukena. Teoksessa Laatikainen T. (toim.). Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut, 81-86. Viitattu 29.3.2018. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Jyväskylän yliopisto. 2015a. Määrällinen analyysi. viitattu 12.4.2018.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/maarallinen-analyysi>

Jyväskylän yliopisto. 2015b. Määrällinen tutkimus. viitattu 6.4.2018.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto 2015c. Tilastollisesti kuvaava analyysi. viitattu 13.4.2018.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi>

Myllymaa, T. 2010. Vertaistoimijoiden jaksaminen ja työn tuki. Teoksessa Laatikainen T. (toim.). Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut, 87-93. Viitattu 28.3. 2018. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Mielenterveystalo: oppaat. 2018. Vertaistuki. viitattu 29.3.2018. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Peers for Progress - Peer support around the world. 2018. What is peer support?. viitattu 4.4.2018. <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/#who>

Rissanen P., Puumalainen, J. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Kuntoutus 1/2016. viitattu 29.3.2018. http://www.kansalaisareena.fi/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf

Seitamaa-Hakkarainen, P. 2014. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Metodix-metoditietämystä kaikille. viitattu 13.4.2018. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitativinen-sisallon-analyysi/>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi. viitattu 10.4.2018. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2007a. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Viitattu 19.3.2018. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>

Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2007b. Kvantitatiivisen analyysin perusteet. Viitattu 6.4.2018. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html>

Liitteet

Liite 1: Kysely vertaistukitoiminnasta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöille	41
Liite 2: Kyselyn saatekirje	45
Liite 3: Tutkimuslupa.....	46

Liite 1: Kysely vertaistukitoiminnasta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöille

Valitse sopiva vastausvaihtoehto ja laita rasti (x) valitsemaasi kohtaan.

Taustatiedot:

Ikä

-40 v.	
40-50 v.	
50-60 v.	
60-70 v.	
70- v.	

Sukupuoli

Nainen	
Mies	

Millä alueella toimit vertaistukihenkilönä?

Helsinki	
Riihimäki	
Lahti	
Hämeenlinna	

Oletko käynyt sopeutumisvalmennuskurssin omaan sairauteesi liittyen?

kyllä

en

Kuinka kauan olet toiminut vertaistukihenkilönä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä?

alle 1 v.	
1-3 v.	
4-5 v.	
5 v. tai kauemmin	

Valitse väittämistä omaa mielipidettäsi lähinnä oleva vaihtoehto ja merkitse se rastilla (x). Huomioithan myös viimeisellä sivulla olevat kysymykset, johon voit vastata vapaasti.

<i>Vertaistukihenkilön koulutus</i>	<i>kyllä</i>	<i>ei</i>
Olen käynyt tukihenkilön peruskoulutuksen		
Olen osallistunut jatkokoulutuksiin		
Koulutus on mielestäni riittävää		
Koulutuksen sisältö on mielestäni tarkoituksenmukaista		
Hankin vertaistukihenkilötoimintaan liittyvää tietoa jostain muualta Jos vastauksesi on kyllä, kirjoita tähän mistä hankit tietoa:		

<i>Toiminnanohjaus / Työnohjaus</i>	<i>kyllä</i>	<i>ei</i>
Olen osallistunut toiminnan- / työnohjaukseen		
Toiminnan- / työnohjausta järjestetään mielestäni riittävästi		
Toiminnan- / työnohjauksessa käsitellään tarpeenmukaisia asioita		
Toiminnan- / työnohjausta saa tarvittaessa (esim. äkilliset tilanteet)		

<i>Vertaistukiryhmät ja -kohtaamiset</i>	<i>usein</i>	<i>joskus</i>	<i>harvoin</i>	<i>ei koskaan</i>
Osallistun vertaistukiryhmään osallistujana				
Osallistun vertaistukiryhmään ryhmän ohjaajana				
Osallistun henkilökohtaisiin vertaistukikohtaamisiin (tapaamiset esim. sairaalassa, puhelimitse yms.)				
Ryhmissä/tapaamisissa käsitellään mielestäni tarpeenmukaisia aiheita				
Toiminta on mielestäni luottamuksellista				

<i>Syöpäpotilasryhmät, joita kohtaan vertaistukitapaamisissa/ -ryhmissä osallistujana/ohjaajana</i>	<i>usein</i>	<i>joskus</i>	<i>harvoin</i>	<i>ei koskaan</i>
Henkilöt, jotka epäilevät sairastavansa syöpää				
Vastasairastuneet				
Seurantavaiheeseen siirtyneet				
Sairaudesta toipuneet				
Pitkäaikaista syöpää sairastavat eli palliatiivisessa vaiheessa olevat henkilöt				
Saattohoitovaiheessa olevat henkilöt				

<i>Läheisten kohtaaminen eri syöpäpotilasryhmien kanssa vertaistukihenkilönä toimiessa</i>	<i>usein</i>	<i>joskus</i>	<i>harvoin</i>	<i>ei koskaan</i>
Henkilön, joka epäilee sairastavansa syöpää läheinen				
Vastasairastuneen läheinen				
Seurantavaiheeseen siirtyneen läheinen				
Sairaudesta toipuneen läheinen				
Pitkäaikaista syöpää sairastavan eli palliatiivisessa vaiheessa olevan henkilön läheinen				
Saattohoitovaiheessa olevan henkilön läheinen				

<i>Kokemukset vertaistukihenkilötoiminnasta</i>	<i>usein</i>	<i>joskus</i>	<i>harvoin</i>	<i>ei koskaan</i>
Vertaistukihenkilönä toimiminen on voimaannuttavaa				
Vertaistukihenkilönä toimiminen on kuormittavaa				
Saan vaikuttaa vertaistukihenkilötoimintaan haluamallani tavalla				
Koen omat voimavarani riittäviksi vertaistukihenkilönä toimimiseen				
Saan Etelä-Suomen Syöpäyhdistykseltä riittävästi tukea vertaistukihenkilönä toimimiseen				
Suosittelisin Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilötoimintaa muille				

Millaisia lisäkoulutustoiveita sinulla on vertaistukihenkilönä toimimiseen liittyen?

Ruusuja ja risuja, mahdollisia kehittämisideoita vertaistukihenkilötoimintaan liittyen:

Liite 2: Kyselyn saatekirje



45 (4

Hei,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Hyvinkään Laurea ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä liittyen vertaistukihenkilöiden kokemuksiin vertaistukihenkilötoiminnasta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä. Tutkimusluvan työlleni on myöntänyt yhdistyksen toiminnanjohtaja Inge-Brit Barkholt. Kerään aineistoa opinnäytetyötäni varten käyttämällä kyselylomaketta, johon toivoisin saavani vastauksia juuri sinulta, Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä toimiva vertaistukihenkilö. Kyselyyn vastaaminen on helppoa eikä vie paljon aikaasi. Vastauksesi on arvokas, koska sen avulla saadaan mahdollisimman kattavaa tietoa tutkimuksen tavoitteen saavuttamiseksi.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, kuinka Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilöt toiminnan kokevat ja minkälaisia ajatuksia ja toivomuksia heillä on sen kehittämisen suhteen. Tietoja voidaan käyttää Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukitoiminnan kehittämiseen.

Kyselyn ensimmäisellä sivulla kartoitetaan taustatietoja. Seuraavalla sivulla kysytään vertaistukihenkilökoulutukseen, toiminnan-/työnohjaukseen ja kohtaamisiin liittyviä asioita sekä kokemuksia vertaistukitoiminnasta. Viimeisellä sivulla on kaksi avointa kysymystä, joihin voit vastata vapaasti. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja se tehdään anonymisti. Vastaajaa ei voi tunnistaa tuloksista ja tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti.

Jos sinulla on kysymyksiä tutkimukseeni liittyen, vastaan niihin mielelläni. Yhteystiedot löytyvät alta, yhteydenotot mieluiten sähköpostitse.

Vastaathan kyselyyn 30.6.2018 mennessä palauttamalla lomake sen mukana olevassa vastauskuoressa postilaatikkoon.

Kiitos paljon osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin

Heli Hämäläinen

heli.hamalainen@student.laurea.fi

Liite 3: Tutkimuslupa

**TUTKIMUSLUPA OPINNÄYTETYÖHÖN**

Tutkimuslupa myönnetään opinnäytetyöhön:


Heli Hämäläinen, sairaanhoitajaopiskelija,

Hyvinkään Laurea ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa

Tutkimustyön aihe:

Vertaistukihenkilöiden kokemuksia vertaistukihenkilötoiminnasta Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksessä ja tutkimuksen kohderyhmänä ovat Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen vertaistukihenkilö

Helsinki 3.5.2018



Inge-Brit Bakholt

Toiminnanjohtaja

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry
