

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Satu Jääskeläinen

VERTAISTUEN VOIMAANNUTTAVA MERKITYS –  
MIELENTERVEYSHÄIRIÖISTEN NUORTEN  
VANHEMMAT KUVAAJINA

Opinnäytetyö 2015

## TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaaliala

JÄÄSKELÄINEN, SATU

Vertaistuen voimaannuttava merkitys – mielenterveys-  
häiriöisten nuorten vanhemmat kuvaajina

Opinnäytetyö

38 sivua + 4 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Auli Jungner

Toimeksiantaja

Kuusankosken seurakunta

Maaliskuu 2015

Avainsanat

vertaistuki, voimaantuminen, mielenterveys, vanhemmuus,  
nuoruus

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä eli produktissa tarkastellaan vertaistuen voimaannuttavaa merkitystä mielenterveyshäiriöisten nuorten vanhempien kuvaamana ja sanoittamana. Tavoitteena oli perustaa vertaistukiryhmä vanhemmille ja sen toiminnan avulla selvittää vertaistuen ja voimaantumisen merkityksiä. Toiminnallinen osuus eli vertaistukiryhmän toiminta toteutettiin yhteistyössä tilaajan, Kuusankosken seurakunnan diakoniatyön, kanssa keväällä 2014.

Opinnäytetyön aineistonhankintamenetelminä käytettiin kyselyjä, havainnointia ja ryhmäkeskusteluja. Kyselyt toteutettiin kahtena paperisena versiona ryhmän ensimmäisellä ja toiseksi viimeisellä kokoontumiskerralla. Havainnointia tehtiin jokaisella kokoontumiskerralla ja ne sekä ryhmäkeskustelut kirjattiin päiväkirjaan.

Ryhmäläiset kokivat erilaisia voimaantumisen kokemuksia ryhmän aikana. He kokivat ryhmän tukeneen heitä, koska ryhmäläiset olivat kokeneet samoja asioita tai olivat samassa tilanteessa. Ryhmäläisten mielestä vertaistuki toi toivoa ja lohdutusta elämään ja auttoi arkipäivän jaksamisessa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että vertaistuen voimaannuttava merkitys on suuri ja mahdollisesti myös ennaltaehkäisevä.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

JÄÄSKELÄINEN, SATU

The Empowering Significance of Peer Support as Described by the Parents Who Have Youth with Mental Disorders

Bachelor's Thesis

38 pages + 4 pages of appendices

Supervisor

Auli Jungner, Senior Lecturer

Commissioned by

Congregation of Kuusankoski

March 2015

Keywords

peer support, empowerment, mental health, parenthood, youth

In this functional thesis, the empowering significance of peer support as described by the parents who have youth with mental disorders was examined. The aim of this work was to establish a peer support group for parents and to ascertain the implications of peer support and empowerment through the group's activities. The functional part of the peer group's activities was carried out in cooperation with the diaconal ministries of the congregation of Kuusankoski during the spring of 2014.

Material for this thesis was obtained via surveys, observation and group discussions. The surveys were carried out on two printed forms during the group's first and second to last meetings. Observations were made during each meeting. Observations, as well as group discussions, were recorded in the logbook.

The parents had different experiences of empowerment during their time in the peer support group. They thought that the group had supported them, since the other members had experienced similar things or had been in the same situation themselves. In the opinion of the group members, peer support brought hope and comfort into their lives, and helped them to cope with everyday life. As a conclusion of this functional thesis it can be stated that the empowering significance of peer support is great and possibly even preventative.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	VERTAISTUKI	7
	2.1 Vertaistuen määritelmiä	7
	2.2 Vertaistuen muodot	8
	2.3 Vertaistukiryhmä	8
	2.4 Vertaisohjaaja	9
3	VOIMAANTUMINEN	9
	3.1 Voimaantumisen määritelmiä	9
	3.2 Voimaantumisen ulottuvuudet	11
	3.3 Tutkimuksia vertaistuen voimaannuttavasta vaikutuksesta	12
4	MIELENTERVEYS	14
	4.1 Mielenterveyden määritelmiä	14
	4.2 Nuorten mielenterveys	15
	4.3 Mielenterveyden häiriöt	15
	4.4 Perheiden tukeminen	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	17
	5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	17
	5.2 Vertaistukiryhmän perustaminen	17
	5.3 Kokoontumisten sisällöt ja tavoitteet	18
	5.4 Aineiston keruu	20
6	VERTAISTUKIRYHMÄN KOKOONTUMISET	21
	6.1 Ensimmäinen kokoontuminen	21
	6.2 Toinen kokoontuminen	21
	6.3 Kolmas kokoontuminen	22
	6.4 Neljäs kokoontuminen	23
	6.5 Viides kokoontuminen	23

6.6	Kuudes kokoontuminen	24
6.7	Seitsemäs kokoontuminen	24
6.8	Kahdeksas kokoontuminen	25
7	TULOKSET JA PÄÄTELMÄT	26
7.1	Kyselyt	26
7.1.1	Alkukysely	26
7.1.2	Loppukysely	27
7.2	Päätelmät	30
8	POHDINTA	32
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	
	Liite 1. Ryhmän mainos	
	Liite 2. Lehtiartikkeli vertaistukiryhmästä	
	Liite 3. Vertaistukiryhmän säännöt	
	Liite 4. Kyselyt	

## 1 JOHDANTO

*Tässä joukossa minä tai nuoreni ei ole erilainen, outo tai vaikea, vaan vertainen. Se helpottaa.*

Tämä on toiminnallisen opinnäytetyön eli produktin raportti, jossa tarkastellaan vertaistuen voimaannuttavaa merkitystä mielenterveyshäiriöistä kärsivien nuorten vanhempien kuvaamana. Työn tilaajana on Kuusankosken seurakunta, jonka diakoniatyön kanssa toiminnallinen osuus toteutettiin.

Valitsin aiheen oman kiinnostuksen ja henkilökohtaisten kokemusten pohjalta ja siksi, että tietävästi tällaista ryhmää ei ole ollut Kouvolan seudulla. Lähtökohdana oli tarve vertaistoiminnalle, sillä vanhemmat ovat usein aika yksin ja hukassa lapsen tai nuoren mielenterveyshäiriön kanssa ammattiavusta huolimatta. Häpeä ja pelko leimautumisesta saattavat myös eristää vanhempia. Vanhempien omat voimavarat voivat olla hyvin vähäiset lapsen tai nuoren hädän nähdessä. Vertaistukiryhmä on vanhemmille mahdollisuus tuoda esille tunteja ja asioita, jotka saattavat muuten jäädä piiloon.

Kun lähdin kehittämään ideaa opinnäytetyöhön, ensimmäinen ja oikeastaan ainoa vaihtoehto oli vertaistukiryhmä mielenterveyshäiriöistä kärsivien lasten ja nuorten vanhemmille. Oma elämäntilanteeni ja kokemukseni vaikuttivat siihen paljon, halusin tavata muita samassa tilanteessa olevia vanhempia ja tarjota heille paikkaa, mistä saada edes vähän tukea ja lohdutusta vaikeaan tilanteeseen. Vaikka Kouvossa onkin melko hyvin järjestetty lasten ja nuorten psykiatrinen hoito (resurssien puitteissa), niin koin kuitenkin, että vanhemmat jäävät aika yksin asian kanssa. Eräs alan ammattilainen sanoi minulle kerran, että nyt on vain jaksettava. Ihminenhan jaksaa ja kestää ihan mitä vaan, kun kyse on omasta lapsesta ja hänen hädästään, mutta jos olisi mahdollista yhtään helpottaa omaa ja jonkun muun taakkaa, miksi en sitä yrittäisi.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuoda esille vanhempien kokemuksia ja tunteja vertaistuesta ja siitä, millaisia voimaantumisen kokemuksia he mahdollisesti vertaistuen avulla ovat saaneet. Työ ei ole varsinainen tutkimus, vaan toiminnallinen produkti, jonka lopputulos on ryhmäläisten kokemukset sanotettuina. Voimaantumisteorian käsitteily eri lähteissä pohjautuu pitkälti Juha Siitosen tutkimukseen vuodelta 1999, ja se onkin keskeisin lähteeni tässä työssä.

Kuusankosken seurakunnassa on ollut erilaisia vertaistukiryhmiä jo usean vuoden ajan. Diakoniatyö järjestää säännöllisesti mm. sururyhmiä, jotka alkavat vuosittain tammi- ja syyskuussa, ja kokoontuvat kuusi kertaa. Sururyhmässä keskustellaan ja käydään läpi läheisen ihmisen kuoleman herättämiä tunteita ja muuta siihen liittyvää. Näiden ryhmien vetäjinä toimivat yleensä pappi ja diakoniatyöntekijä. (Kuusankosken seurakunta 2014.)

## 2 VERTAISTUKI

### 2.1 Vertaistuen määritelmiä

Mielenterveyden keskusliiton mukaan vertaistuki on samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi eläneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen perustuva ihmissuhteiden muoto. (Toivio & Nordling 2013, 328.) Vertaistuki on aina omaehtoista ja vastavuoroista apua ja tukea sekä elämäkokemusten ja tunteiden jakamista. Sen tärkeimpiä perusteita ovat yhteenkuuluvuuden tunne, yhteisöllisyys, tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Vertaistuen perusajatus on usko ihmisen omiin, sen avulla esille saataviin voimavaroihin. Sen tarkoituksena on mm. edistää osallistujien jaksamista ja hyvinvointia sekä mahdollisesti antaa voimaantumisen kokemuksia. (Salonen 2012, 12.) Vertaistuki voidaan määritellä siis myös voimaantumiseksi ja muutosprosessiksi, jonka kautta ihminen voi omien voimavarojensa lisäksi löytää ja tunnistaa omat vahvuutensa ja sitä kautta pystyy ottamaan vastuun omasta elämästään. (Vammaispalvelujen käsikirja 2015.)

Vertaistukitoiminnassa asiantuntijuus syntyy kokemuksellisuudesta. Elämäkokemus ja arjen kokemukset korostuvat ja ihmiset nähdään oman elämänsä asiantuntijoina. Vertaistuen avulla ja myötä ihminen voi muuttua aktiiviseksi toimijaksi passiivisen avun vastaanottajan roolin sijaan. Myös sosiaalinen tukiverkosto vahvistuu, ja sen myötä vähentyvät yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden tunteet. (Salonen 2012, 12.) Vertaistuki vähentää osallistujien stressioireita, rasittuneisuutta ja masennusta sekä vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiin. (Harsu, Jähi, Koponen & Männikkö, 2010.) Myös epävarmuus ja huolestuneisuus vähenevät (Toivio ym. 2013, 329). Se voi toimia myös ennalta ehkäisevänä tukimuotona yhteisöllisyytensä vuoksi. Vertaistuki ei liity siis ainoastaan kriisitilanteisiin, vaan vertaistukea voi olla ihan arkipäivän kokemusten jakaminen, kuten esim. vanhemmuuden eri tilanteet. (Salonen 2012, 13.)

## 2.2 Vertaistuen muodot

Vertaistukitoiminta voi olla kansalaislähtöistä, omaehtoista toimintaa, ilman taustayhteisöä tai järjestöjen ja yhdistysten organisoimaa, jolloin taustayhteisö tarjoaa esim. tilat toiminnalle. Vertaistukitoiminta voi olla myös kolmannen sektorin ja ammattilais-tahon yhteistyössä järjestämää tai yksinomaan ammattilais-tahon järjestämää. Jos järjestäjänä toimii vain ammattilais-taho, kuuluu toiminta yleensä asiakkaan kuntoutus- tai hoitoprosessipalveluun. (Vammaispalvelujen käsikirja 2014.)

Vertaistukea voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Sen muotoja voivat olla esim. kahdenkeskinen tuki, vertaistukiryhmät tai verkossa tapahtuva ryhmä- tai yksilötuki. Kahdenkeskinen tuki voi olla esim. vertaistukihenkilötoimintaa. Vertaistuen toteuttamisympäristöt voivat myös vaihdella. Ympäristöinä voivat olla mm. ohjattu keskusteluryhmä, avoin kohtaamispaikka, toiminnallinen ryhmä tai kahdenkeskinen tapaaminen. (Vammaispalvelujen käsikirja 2014.)

## 2.3 Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä muodostuu silloin, kun joukko samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä kokoontuu vapaaehtoisesti yhteen käsittelemään ongelmiaan ja tarpeitaan. Vertaistukiryhmän vahvuus on ryhmäläisten vastavuoroisuus, eli ryhmäläiset ovat samanaikaisesti sekä antajia että saajia. (Salonen 2012, 14.) Vertaisryhmä määrittää itse tarpeensa ja toimintansa ulkopuolisen tahon sijaan (Salonen 2012, 12). Vertaistukiryhmän olemassaolo ja sen toiminnan laatu määrittyvät ryhmän jäsenten myötä. Jokainen ryhmäläinen tuo mukanaan omat kokemuksensa, tarpeensa ja voimavaraansa ja niiden yhdistämisen myötä muiden ryhmäläisten kokemusten, tarpeiden ja voimavarojen kanssa, muodostuu kulloinenkin vertaistukiryhmä ja sen toiminta. (Söderblom 2005, 46.) Vertaistukiryhmät eroavat toisistaan myös toiminnaltaan eli siinä, miten ryhmän on tarkoitus toimia. Tarkoituksena voi ensisijaisesti olla keskustelu kokemuksista tai toiminnallinen vaikuttaminen ja yhdessä tekeminen. Myös ryhmän kokoontumiskertojen määrä ja se, onko ryhmä avoin vai suljettu, vaikuttavat ryhmän toimintaan. (Jyrkämä 2010, 34.)



## 2.4 Vertaisohjaaja

Vertaistukiryhmän ohjaajana voi toimia vertaisohjaaja eli vertainen ryhmäläinen, koulutettu vapaaehtoinen tai ammattilainen. Vertaisryhmä voi toimia myös ilman nimettyä ohjaajaa, jolloin vastuuta on hyvä jakaa ryhmäläisten kesken. (Laimio & Karnell 2010.) Ryhmän toimintaan vaikuttaa se, onko ohjaaja vertainen vai ammattilainen. Vertaisen ohjaamassa ryhmässä korostuu kokemustieto, ammattilainen tuo ryhmään mukanaan ammattitiedon ja -kielen. Usein ryhmissä on kaksi ohjaajaa, toinen ammattilainen ja toinen vertainen, jolloin kumpikin tuo ryhmään oman näkökulmansa ja osaamisensa.

Vertaisohjaajan tehtävä on usein saada ryhmä käyntiin ja toimimaan ja pitää toimintaa yllä, huolehtia käytännön järjestelyistä. Vertaisohjaajan rooli on hyvin moninainen. Hän on yksi ryhmäläisistä, vertainen, mutta toisaalta hän on ryhmän ohjaaja. Ryhmän alkuvaiheessa ohjaajan merkitys on suurempi kuin ryhmäläisten, mutta ryhmän toiminnan edistyessä ohjaajan rooli vähenee ja ryhmäläisten kasvaa. Vertaisohjaajan ei kannata ottaa liian vahvaa roolia ryhmässä, vaan pikkuhiljaa osallistaa muitakin ryhmäläisiä toimimaan. (Salonen 2012, 38.)

Yksi vertaisohjaajan tehtävistä on auttaa ryhmää työskentelemään sen perustehtävän mukaisesti. Hän huolehtii, että ryhmätoiminta on avointa, keskustelu aiheen mukaista ja puheenvuorot jakautuvat tasapuolisesti. Yksi tärkeä vertaisohjaajan tehtävä on aika-tilassa pysymisestä huolehtiminen. Vertaisohjaaja joutuu herkillä korvalla ja mielellä miettimään eri tilanteissa, miten niihin suhtautuu ja reagoi, sanooko jotain vai ei. Vaikka vertaisohjaaja on yksi ryhmäläisistä, vertainen, hänen täytyy kyetä hieman myös ohjaamaan ryhmää. (Salonen 2012, 39.) Kuitenkin täytyy muistaa, että yleensä vertaisohjaaja toivoo itsekin saavansa tukea ryhmästä (Jyrkämä 2010, 28.)

## 3 VOIMAANTUMINEN

### 3.1 Voimaantumisen määritelmiä

Voimaantuminen (engl. empowerment) on käsitteenä hyvin monitahoinen ja riippuu paljon kulloinkin käytetystä viitekehyksestä. Voimaantumisesta on paljon eri teorioita, ja sitä on tutkittu myös hyvin paljon, vaikka voimaantuminen onkin suhteellisen uusi käsite.

Järvisen artikkelissa voimaantumisen arvioinnin haasteista todetaan, että voimaantumisen teoreettinen tarkastelu ja käsitteen määrittely on hankalaa, koska se on niin moniulotteinen ilmiö. Voimaantuminen on toisaalta hyvin henkilökohtainen ja toisaalta yhteisöllinen ja sosiaalinen prosessi, kuten aiemmin mainitutkin tutkijat ovat esittäneet. Yksilötasolla tarkasteltaessa mittaamisessa on hankalinta voimaantumisen tunteen intiimiys ja henkilökohtaisuus. (Järvinen 2009, 8.) Järvisen mukaan yksilön voimaantumiseen vaikuttavia, vaikkakin vaikeasti mitattavia, tekijöitä ovat mm. innovatiivisuus, riskinotto- ja sietokyky, epäonnistumisen hallinta, tulevaisuusorientaatio ja kyky hahmottaa vaihtoehtoisia toimintamalleja. (Järvinen 2009, 15.)

Siitosen teorian mukaan voimaantuminen on ihmisessä itsessään tapahtuva sisäinen prosessi, jonka aikana ihmisen omat voimavarat löytyvät ja vastuu omasta elämästä lisääntyy. Siitosen mukaan voimaantunut ihminen on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. (Siitonen 1999.)

Voimaantumisen lähtökohdat ja edellytykset eli premissit Siitosen (1999) mukaan ovat:

1. premissi: Voimaantuminen on henkilökohtainen ja yhteisöllinen prosessi; voimaa ei voida antaa toiselle.
2. premissi: Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet.
3. premissi: Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti (empowerment) johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti (disempowerment) johtaa heikkoon sitoutumiseen.
4. premissi: Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin.
5. premissi: Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila.

Siitosen mukaan voimaantumisen ydinkäsite on sisäinen voimantunne. Sisäinen voimantunne voi lisääntyä sellaisessa vuorovaikutuksessa, jossa ihmisen kykyä tuntea itsensä arvokkaaksi tuetaan jollain tavoin. Tukeminen ja arvokkaaksi kokemisen tunne voivat olla aika vähäisiä, mutta niiden vaikutus voi olla erittäin suuri. Ihminen kokee uudistuvansa ja saa itselleen huomattavia voimavaroja ja energiamääriä käyttöönsä oppimiseen ja kasvuun. (Siitonen 1999.)

Aulikki Ilja käsittelee Hentisen, Iljan ja Mattilan kirjassa *Kuuntele minua - mielenterveyshäiriöiden käytännön menetelmiä*, artikkelissaan *Voimaantuminen kehityshaasteena, eri teorioita voimaantumisenestä*. Hän viittaa mm. Räsänenin teoriaan, jonka mukaan voimaantumisenessä on kyse ihmisarvoisen elämän taistelusta, joka edellyttää kriittistä itseymmärrystä siitä, mitä todella tapahtuu, mikä on totta ja mikä kuviteltua. Tämän teorian mukaan tarvitsemme myös eettistä pohdintaa, kykyä tunnistaa ja arvioida arvojamme, vastuullisuuttamme, valintojamme ja niiden seurauksia. (Hentinen, Ilja & Mattila 2009, 105.)

Voimaantumisen määrittely pitäisi olla aika väljää, koska jokainen määrittelee itsensä, mitä voimaantuminen hänelle merkitsee. Koska voimaantuminen on henkilökohtainen sekä yhteisöllinen prosessi, pitäisi muistaa huomioida ihmisarvon suojelun merkitys ja yksilön liikkumatilan riittävyys, jotta voimaantumista voisi tapahtua. Iljan artikkelissa viitataan Heikkilä ja Heikkilän tulkintaan vuodelta 2005, jonka mukaan yksilön voimaantumisenessä on mukana aina yhteisöllisyys ja yhteistoiminnallinen ulottuvuus; yksilö on aina ryhmänsä jäsen. Voimaantuminen edellyttää ennakkoluulotonta vuorovaikutusprosessia, joka on sosiaalisen yhteisön tukemaa. Ilja viittaa myös Hoganin teoriaan voimaantumisenestä, jonka mukaan mahdollisuus ja kyky luovien vaihtoehtojen löytämiseen, mikä johtaa ongelmien ratkaisuun ja menestykseen, kuuluu voimaantumisen. (Hentinen ym. 2009, 106.)

### 3.2 Voimaantumisen ulottuvuudet

Voimaantumisenä voi olla monia eri ulottuvuuksia riippuen voimaantumisen kohteesta ja tarpeesta. Katajisto viittaa ylemmän amk-tutkintonsa opinnäytetyössä Leinon ja Kilven teoriaan vuodelta 1999, mikä jakaa voimaantumisen seitsemään eri ulottuvuuteen. Nämä ulottuvuudet ovat biofysiologinen, toiminnallinen, kognitiivinen, sosiaalinen, kokemuksellinen, eettinen ja taloudellinen. Koska Katajiston tutkimuksessa pohditaan lihavuuskirurgisen potilaan tuen ja ohjauksen kehittämistä, liittyvät voimaantumisen eri ulottuvuudetkin tutkittavaan kohteeseen, esim. sosiaalisessa ulottuvuudessa voimaantumiseen liittyy tunne kuulua sosiaaliseen yhteisöön ja pysyä sen jäsenen terveysongelmista huolimatta. Kokemuksellisessa ulottuvuudessa voimaantuminen voi tarkoittaa kykyä käyttää hyödyksi aikaisempia kokemuksia ja siten hallita elämää ja terveysongelmia. Voimaantumisen eettinen ulottuvuus tarkoittaa itsenä ko-

kemista niin ainutlaatuisena ja kunnioitettavana yksilönä, että motivoituu ja sitoutuu hoitamaan itseään. (Katajisto 2014, 23.)

Hitsalan tutkimuksessa lestadiolaisäitien voimaantumisen internetyhteisössä ulottuvuudet jaetaan neljään kategoriaan eli virtuaalisuus, identifikaatio eli samaistuminen, yhteisöllisyys ja itsetietoisuus. (Hintsala 2007.) Nämä ulottuvuudet kuvaavat mm. tekniikan ja internetin eri tekijöitä, äitien yhteistä taustaa vanhoillislestadiolaisuudessa sekä vertaistuen merkitystä yksilön itseluottamuksen kasvulle. (Hintsala 2007, 36.)

Mahlakaarto tutkii väitöskirjassaan monia voimaantumisen eri teorioita ja toteaa sen tuloksena seuraavien ulottuvuuksien olevan keskeisiä yksilön voimaantumisessa.

1. Voimaantuminen merkitsee tietoisuuden lisääntymistä itsestä ja omista mahdollisuuksista.
2. Voimaantumiseen liittyy vaikuttaminen ja aktiivinen osallisuus toimintaympäristössä.
3. Voimaantuminen merkitsee identiteetin kannalta sekä sisäisiä että ulkoisia muutoksia.
4. Voimaantumisen luonne on transformatiivinen ja siihen liittyy vahvistava tunnekokemus itsestä. (Mahlakaarto 2010, 28.)

Kuten näistä edellä olevista esimerkeistä voidaan todeta, voimaantumisen ulottuvuudetkin ovat hyvin moninaisia, kuten teoria itsessäänkin.

### 3.3 Tutkimuksia vertaistuen voimaannuttavasta vaikutuksesta

Tässä opinnäytetyössäni tarkastelen vertaistuen voimaannuttavaa merkitystä. Aiempia tutkimusta samankaltaisesta aiheesta on tehty paljonkin. Tässä luvussa esittelen muutamien tutkimusten ja hankkeen tuloksia.

Juha Kallio on tutkinut Tampereen yliopistolle tekemässään pro gradussa, voiko vertaistuella voimaannuttaa yli digitaalisen kuilun. Tutkimuksessa tarkasteltiin sosiaalisessa syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten mahdollista voimaantumista, kun he pääsivät tietotekniikkakoulutukseen ja siten saivat mahdollisuuden käyttää internetiä ja sen julkisia palveluja. Kallio totesi, että voimaantumista tapahtui paljonkin ja vertaistuen avulla oppiminen ja kursseilla syntynyt yhteisöllisyyden tunne oli tärkeä osa voimaannuttavista tekijöistä. (Kallio 2008.)

Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä -lisensiaatintutkimuksessaan Helena Palojärvi on tutkinut miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo. Kyseessä oli päihdeongelmaisten naisten vertaistukiryhmätoiminta, johon osallistujat olivat lähteneet mukaan mm. itsetunnon horjumisen vuoksi. He hakivat muutosta minäkuvaansa sekä parannusta lähisuhdetaitoihinsa. Ryhmät saivat ammatillista tukea alkuvaiheessa, ja se koettiin välttämättömäksi mm. ryhmään sitoutumisen vaikeuksien vuoksi. Ryhmäläiset kokivat voimaantumisprosessin käynnistyneen ryhmän keskinäisen tuen ja käsiteltyjen aiheiden myötä. Myös vallan tunteen lisääntymistä oman elämän suhteen tapahtui, ja ryhmän loppuvaiheessa ryhmäläiset kokivat voimaantumisen tuntemuksia sekä ongelmien hallittavuutta. Palojärven tutkimuksen mukaan vertaistuen ja ammattiavun yhteistyöllä voidaan tuottaa osallisuutta ja voimaantumisen kokemuksia. (Palojärvi 2009.)

Masentuneiden nuorien kokemuksia vertaistuesta on tutkinut Hanna Kurtti pro graduunsa *Nyt todella uskon, että selviän*. Kurtti on käyttänyt tutkimuksessaan Tukinetin nuorten foorumin masennukseen liittyvän ryhmän verkkokeskusteluja aineistona. Mielienkiintoista tutkimuksessa on se, että nuoren oma rooli keskusteluissa vaikutti keskeisesti voimaantumisen kokemuksiin. Nuoret kokivat vertaisryhmän turvalliseksi ja avoimeksi, mutta silti kaikki eivät halunneet tai uskaltaneet kertoa omaa tarinaansa siellä. Ne nuoret, jotka osallistuivat aktiivisesti keskusteluun ja tukivat ja kannustivat toisia, kokivat myös eniten voimaantumisen tunteita. Näitä olivat mm. parantunut itsetunto, kyky tukea toisia samassa tilanteessa olevia ja käsitys omista mahdollisuuksista. Voimaantumista eivät kokeneet nuoret, jotka eivät kommentoineet muiden kirjoituksia tai vähättelivät toisia ja itseään tai vertaistukea. Tutkija painottikin yhteenvedossa nuorten osallistumistapojen merkitystä voimaantumisen kokemuksiin. (Kurtti 2014.)

Lapissa (Utsjoki, Inari, Enontekiö) toteutettiin vuosina 2010 - 2013 Bálldas - Läsna olevan vanhemmuuden tukemisen hanke, jonka päätavoitteena oli vertaisryhmätoiminnan avulla kehittää saamelaiskulttuurin huomioon ottava, lapsilähtöinen, läsnä olevan vanhemmuutta tukeva ja arjen tukiverkoston vahvistava toimintamalli. Ryhmiin osallistuneet vanhemmat kokivat mm. saamelaisten perheiden arvoista, tavoista ja kasvatustavoista puhumisen ja niiden kuulluksi tekemisen hyvin voimaannuttavana. (Magga 2013.)

Leijonaemot ry on erityislasten vanhempien oma yhdistys, joka on järjestänyt Voimauttava vertaistuki -viikonloppuja ympäri Suomen vuodesta 2008. Yhdistyksellä on myös säännöllisesti kokoontuvia vertaistukiryhmiä monella paikkakunnalla. Yhdistyksen mukaan toiminnan tarkoitus on tarjota erityislasten vanhemmille vertaistukea ja kannustaa heitä löytämään omat voimavaransa. Voimauttava vertaistuki -viikonloppujen tavoitteena on osallistujien voimaantuminen ja sitä kautta jaksamisen ja arjen hallinnan lisääntyminen. (Leijonaemot 2015.)

Kaikissa edellä olevissa tutkimuksissa ja hankkeissa on koettu ja todettu, että vertaisuudella on voimaannuttava merkitys. Voimaantumisen kokemukset ovat erilaisia, henkilökohtaisia ja riippuvaisia omasta asenteesta, sitoutumisesta ja roolista vertaistukiryhmässä. Yhteinen tekijä voimaantumiskokemuksissa on se, että vertaistuki ja ryhmässä käsitelty aihe ovat olleet jäsenilleen tärkeitä ja arvokkaita, jolloin sitoutuminen ryhmään ja sen antamaan tukeen on ollut myös vahvaa.

## 4 MIELENTERVEYS

### 4.1 Mielenterveyden määritelmiä

Mielenterveys-sana on otettu käyttöön suomen kielessä vasta vuonna 1952. Raul Soisalo kuvaa kirjassaan Särkyvä mieli mielenterveyskäsitettä hajanaiseksi ja monimerkityksiseksi, ja sitä on pitkälti käytetty väärin eli mielen sairauksien yhteydessä. (Soisalo 2012, 102.) *Mielenterveys on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisön jäsenenä.* Oheinen Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmä mielenterveydestä on ehkä yleisimmin käytetty (Toivio ym. 2013, 62).

Haarakankaan mukaan mielenterveys voidaan määritellä ihmisen kokonaisvaltaisen olemisen piirteeksi ja tilaksi, jolle on ominaista kyky olla läheisessä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, hyväksyä itsensä ja toteuttaa omia mahdollisuuksiaan ajattelevana, tuntevana ja toimivana ihmisenä (Haarakangas 2011, 173). Freudin 1900-luvun alun määritelmän mukaan mieleltään terve ihminen kykenee rakastamaan ja tekemään työtä (Toivio ym. 2013, 62). Arkikielellä sanottuna ihminen on mieleltään terve, kun hän on sinut itsensä ja muun maailman kanssa.

## 4.2 Nuorten mielenterveys

Nuoruus on muutosten, mutta myös mahdollisuuksien ja kasvamisen aikaa, joka ei aina suju ihan ongelmitta. Arvion mukaan noin joka viidennellä nuorella on sellaisia mielenterveysongelmia, joihin tarvitaan ulkopuolista apua ja jotka vaikeuttavat selvästi selviytymistä arjessa. (Haasjoki ym. 2010, 12). Vielä yleisempää on, että nuorella on psyykkisiä oireita, kuten masennusoireita. Nuorten yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Yleistä on myös se, että nuorella on yhtä aikaa useampi mielenterveyden häiriö. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013.) Nuoruuteen kuuluvista ohimenevistä tunnekuohuista mielenterveyden häiriön erottaa kuohunnan kesto. Lievät oireet ovat ohimeneviä eivätkä haittaa nuoren jokapäiväistä elämään. Mielenterveyden häiriöön viittaavat oireet haittaavat esim. koulutyötä ja ihmissuhteita. Vakavissa mielenterveyden häiriöissä nuoren kehitys on paikoilleen juuttunut. (Marttunen ym. 2013.)

Nuorten mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyssä koulumaailmalla on suuri rooli. On tärkeää tunnistaa nuorten oirehdinta ja puuttua siihen ajoissa tai jo ennaltaehkäisevästi. Laajimmillaan ennaltaehkäisyä on kaikkalainen nuoren terveyttä edistävä toiminta, koska se edistää myös mielenterveyttä. (Marttunen ym. 2013.) Nuoren mielenterveyttä suojaavat muutkin ulkoiset tekijät, kuten riittävä aineellinen hyvinvointi, turvallinen ympäristö ja yhteiskunta, sosiaalinen verkosto (läheiset ja turvalliset ihmissuhteet, vähintään yhden huolehtivan aikuisen olemassaolo, ikätoverit, ammatinpu). Suojaavia tekijöitä ovat myös myönteiset samaistumismallit, koulutusmahdollisuudet, työ, harrastukset ja elämän käännekohtat, jotka avaavat uusia mahdollisuuksia tai kääntävät kehityksen suuntaa. Myös nuoren omat selviytymiskeinot, kuten ongelmanratkaisutaidot, tunteiden säätelykeinot ja vastoinkäymisten hyväksyminen sekä oma selviytymiskyky eli joustavuus ja lannistumattomuus sekä peräänantamattomuus stressitilanteissa, vuorovaikutuksen sujuvuus ja reflektointikyky suojaavat nuoren mielenterveyttä. (Haasjoki ym. 2010, 20.)

## 4.3 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriöiksi luokitellaan mm. erilaiset persoonallisuushäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, mielialahäiriöt ja psykoosit. Puhutaan myös ilmiöistä, joihin liittyy mielenterveyden järkkäminen. Tällaisia ovat mm. perheväkivalta ja lähisuhdeväkivalta, koulukiusaaminen, lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö ja rahapeliriip-

puvuus sekä ns. kasvoton väkivalta eli joko psyykkinen tai fyysinen väkivalta, joka ei ole suunnattu erityisesti tietyn henkilön vahingoittamiseksi, vaan se kohdistuu suureen joukkoon ihmisiä rajatussa toimintaympäristössä tai sattumanvaraisesti paikalla oleviin ihmisiin. (Toivio ym. 2013.)

Mielenterveyden häiriö voi syntyä monesta syystä, ja siihen vaikuttavat mm. sisäiset ja ulkoiset riskitekijät. Sisäisiä riskitekijöitä voivat olla mm. biologiset tekijät (kehityshäiriöt, sairaudet), itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, seksuaaliset ongelmat, eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus. Ulkoisia riskitekijöitä voivat olla mm. erot ja menetykset, hyväksikäyttö ja väkivalta, kiusaaminen, työttömyys tai sen uhka, päihteet, syrjäytyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen, psyykkiset häiriöt perheessä ja haitallinen elinympäristö. (Toivio ym. 2013, 63.) Vaikka jokin altistava tekijä esiintyisikin vahvasti ja näin kasvattaisi henkilön alttiutta sairastua mielenterveyden häiriöön, voi muiden tekijöiden suotuisa tilanne estää häiriön syntymisen. Toisaalta taas vaikei henkilöllä olisikaan yksittäistä riskitekijää, voi altistuminen monille riskitekijöille aiheuttaa häiriön. Mielenterveyden häiriön syntymiseen tarvitaan yleensä altistavien tekijöiden lisäksi jokin laukaiseva tekijä, kuten suuri elämänmuutos tai voimakas stressi. Myös ihmisen voimavaroilla ja sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta mahdollisiin mielenterveyden häiriöiden syntymisiin. (Toivio ym. 2013. 64.)

#### 4.4 Perheiden tukeminen

Jos perheen lapsi tai nuori sairastuu mielenterveyden häiriöön, perhe voi saada tukea monin eri tavoin. Kouvolan seudulla Carea vastaa lasten ja nuorten psykiatrisesta hoidosta. Nuorisopsykiatrian avohoidon yksiköiden moniammatillisten tiimien työmuotoja ovat mm. yksilöterapia, perhe- ja verkostotyö, perheterapia ja kotikäynnit. (Carea 2014.) Nuorisopsykiatrian poliklinikalla järjestetään perhetapaamisia sekä vanhempien tapaamisia esim. sosiaalityöntekijän kanssa. Psykiatrisilla osastoilla nimetään lapselle tai nuorelle omahoitajat, jotka ovat osastohoidon aikana yhteydessä vanhempiin ja joihin vanhemmat voivat olla yhteydessä. Hoitosuunnitelmapalaverissa mietitään moniammatillisen ryhmän kanssa nuoren tulevaisuutta. Välimaastotyöskentely on uusi nuorisopsykiatrian toimintamuoto. Välimaastotyöryhmä on liikkuva työryhmä, joka vie palvelunsa nuoren omaan toimintaympäristöön, kuten kotiin tai kouluun. Hoito toteutetaan perhe- ja verkostokeskeisesti. (Carea 2014.)



Joskus mielenterveyden häiriöistä kärsivä nuori voi olla lastensuojelun asiakas. Kouvolassa on mm. kaksi perhetukikeskusta sekä muita lastensuojeluyksiköitä, joihin nuori voidaan väliaikaisesti sijoittaa. Asiakassuunnitelma tehdään yhdessä nuoren ja perheen sekä mahdollisen verkoston kanssa. Suunnitelmassa sovitaan avohuollon tukitoimet, joilla nuorta ja perhettä tuetaan. Lastensuojelun avohuollon tukitoimia voivat olla mm. lastensuojelun sosiaalityö, perhetyö, tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta ja perhekuntoutus. (Kouvolan kaupunki 2015.)

Kaikissa edellä mainituissa tukimuodoissa on yleensä läsnä koko perhe tai vanhemmat ja hoidettava lapsi tai nuori. Pelkästään vanhempien tukemista on lähinnä tapaamiset sosiaalityöntekijän kanssa. Perheen ja vanhempien voimavarat voivat kuitenkin olla hyvin vähäiset, eikä silloin ns. ammattiapu pelkästään ehkä ole riittävää.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

### 5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni päätin toteuttaa toiminnallisena, projektiluonteisena vertaistukiryhmänä. Toiminnallisen työni tarkoituksena oli selvittää vertaistuen voimaannuttavaa merkitystä mielenterveyshäiriöisten lasten ja nuorten vanhemmille.

Tavoitteena oli toteuttaa vertaisryhmätoimintaa ja sen avulla sanoittaa ja kuvailla vertaistuen ja voimaantumisen kokemuksia. Kohderyhmänä oli jonkinlaisesta mielenterveyshäiriöstä kärsivien tai kärsineiden lasten tai nuorten vanhemmat.

### 5.2 Vertaistukiryhmän perustaminen

Vertaistukiryhmä mielenterveyden häiriöistä kärsivien lasten ja nuorten vanhemmille päätettiin perustaa Kuusankosken seurakunnan diakoniatyön alaisuuteen tammikuusta 2014 alkaen. Parikseni toiseksi ryhmän ohjaajaksi sain tilaajan eli Kuusankosken seurakunnan mielenterveystyöstä vastaavan diakoniatyöntekijän, joka oli juuri valmistunut myös psykoterapeutiksi ja jolla oli kokemusta vertaistukiryhmistä, esim. sururyhmistä.

Ensimmäisessä suunnittelupalaverissa mietimme kokoontumiskerrat, -ajat, -paikan ja muut käytännön asiat, kuten mainonnan ja ilmoitukset. Päätimme, että ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa, joka toinen tiistai, puolitoista tuntia kerrallaan. Tilat saimme seurakunnalta käyttöömmme. Ryhmästä päätettiin tehdä ns. suljettu ryhmä, eli siihen piti ilmoittautua etukäteen. Ryhmän koko olisi korkeintaan 12 vanhempaa, ja mukaan voisivat tulla molemmat vanhemmat tai äiti tai isä yksin. Tein seinämainoksia (liite 1), joita jaettiin mm. lasten- ja nuorten psykiatrisille osastoille ja lasten ja nuorten psykiatriselle poliklinikalle sekä seurakunnan tiloihin ja kirjastoihin. Seurakunnan tiedottajat tekivät jutun ryhmästä, joka julkaistiin seurakuntayhtymän Risteyslehdessä. Juttu lähetettiin myös Kouvolan Sanomiin, Vartiin ja Pohjois-Kymenlaaksolehteen. Juttu julkaistiin Pohjois-Kymenlaaksossa ja Kouvolan Sanomien verkkolehdessä (liite 2). Ryhmää mainostettiin myös kirkollisissa ilmoituksissa sekä Facebook-sivuilla.

Toisessa suunnittelupalaverissa mietimme aiheet kokoontumiskerroille ja session kulun sekä keskinäisen työnjaon kokoontumisissa. Kokoontumiskertojen kulku olisi seuraava: tervetuloitotukset, kahvittelu, aiheeseen johdattelu (vuorotellen toisen vetäjän kanssa), keskustelu ja lopetus/kokoaminen. Edellisen kerran teema päätettiin kerrata pikaisesti seuraavan kerran alussa. Teimme myös säännöt ryhmää varten (liite 3). Koska ryhmäläisiä ei ollut siihen mennessä ilmoittautunut kuin kolme, mietimme, miten vielä voisimme mainostaa ryhmää. Lähetin mainoksen vielä mm. lastensuojelulaitoksiin ja ryhmä- ja perhekoteihin Kouvolan alueella.

Lopulta vertaisryhmän jäseniksi tulivat neljä äitiä ja yksi isoäiti, joilla jokaisella oli perheessään jonkinasteisesta mielenterveyden häiriöstä tai häiriöistä kärsivä nuori. Isoäiti jäi ryhmästä pois parin kerran jälkeen. Ryhmään ilmoittautuneet olivat saaneet tiedon ryhmästä Facebookista (2), Risteys-lehdestä (1), Pohjois-Kymenlaaksolehdessä (1) ja henkilökohtaisena kutsuna (1).

### 5.3 Kokoontumisten sisällöt ja tavoitteet

Kokoontumiset alkoivat aina kahvilla ja kuulumiskierroksella sekä aiheeseen johdatte- lulla ja päättyivät yhteenvetoon, aiheen kokoamiseen ja johonkin tekstiin esim. ru- noon, mietelauseeseen tai psalmiin.

Jokaiselle kahdeksalle kokoontumiskerralle oli suunniteltu oma teema, josta oli pääsääntöisesti tarkoitus keskustella. Teemat olivat: 1. Odotukset ja toiveet ryhmän suhteen, 2. Tarinat, 3. Häpeä, 4. Odotukset, 5. Syyllisyys, 6. Arkielämän vaikeudet, 7. Selviytymiskeinot ja 8. Tulevaisuus. Aiheet valitsimme siksi, että niiden käsittely myötä saattaisi tulla sellaisia voimaantumisen kokemuksia, joita nimenomaan vertaistuki auttaisi syntymään.

Teemojen myötä oli tarkoituksena lähteä liikkeelle kohtaamisesta ja tutustumisesta ja siitä yhteenkuuluvuuden tunteen kasvamisen ja kokemusten jakamisen myötä luoda toivoa ja hyväksyntää. Lisäksi tavoitteena oli antaa tukea ja vahvistaa ryhmäläisten omia voimavaroja siis tuoda voimaantumisen kokemuksia. Siitosen voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen on henkilökohtainen ja myös sosiaalinen prosessi, joka tapahtuu todennäköisemmin suotuisassa ympäristössä, missä ihminen kokee ilmapiirin turvalliseksi ja itsensä hyväksytyksi. (Siitonen 1999, 161.)

Pääasiallisena tarkoituksena ja toiveena oli, että ryhmäläiset kokisivat voimaantumisen tunteita ainakin jonkin kokoontumisen aikana tai sen jälkeen. Vertaistukiryhmän kokoontumisten, sisällön ja teemojen tarkoituksena oli siis mahdollistaa mm. Siitosen teorian mukainen suotuisa ympäristö ja siten luoda mahdollisuus voimaantumiselle. Siitosen teorian voimaantumista jäsentävistä osaprosesseista kontekstiuskukset -kategoriaan sijoittuvat hyväksyntä, arvostus, luottamus ja kunnioitus sekä ilmapiiri olivat myös vertaistukiryhmän tapaamisten tavoitteita. (Ks. Siitonen 1999.)

Taulukko 1. Kokoontumisten tavoitteet ja vertaistuen merkitys

<b>Kokoontumisen teema</b>	<b>Voimaannuttava tavoite</b>	<b>Vertaistuen merkitys</b>
Odotukset ja toiveet ryhmän suhteen	Kohtaaminen ja tutustuminen	Turvallinen ilmapiiri
Tarinat	Kuulluksi tuleminen ja avoimuuden ja sosiaalisuuden lisääntyminen	Kokemusten jakaminen vertaisten ts. samaa kokeneiden kanssa

Häpeä	Tunteiden esille tuominen ja sanoittaminen	Hyväksyntä ja kannustus
Odotukset	Omien tarpeiden myöntäminen ja sanoittaminen	Myönteinen ilmapiiri
Syällisyys	Minäkuvan vahvistuminen ja hyväksyminen	Toisten kokemuksista peilaaminen
Arkielämän vaikeudet	Voimavarojen lisääntyminen	Ryhmän tuki
Selviytymiskeinot	Stressioireiden väheneminen	Yhteinen pohdinta
Tulevaisuus	Toivon, hyväksynnän ja arvokkuuden kokeminen	Yhteiset tavoitteet, kollegiaalisuus

Ryhmän kokoontumisten teemat kuitenkin muuttuivat hieman ryhmän edetessä sekä tapaamiskerroittain, esim. joskus aiheen käsittely jatkui pidempään kuin oli suunniteltu. Emme halunneet sitoutua liikaa suunniteltuun teemaan, joten kokoontumisten aiheet syntyivät useimmiten kuulumiskierroksella esille tulleista ajankohtaisista aiheista eli ryhmäläisistä käsin. Tämä saattoi mielestäni osaltaan auttaa vertaistuen voimaannuttavaa vaikutuksen syntymistä.

#### 5.4 Aineiston keruu

Opinnäytetyön menetelminä käytin kyselytutkimusta ja havainnointia sekä ryhmäkeskusteluja. Ryhmän perustamisen ja sen toiminnan toteuttamisen, paperisten alku- ja loppukyselyiden sekä ryhmän kokoontumisista ja keskusteluista pitämäni päiväkirjan avulla oli tarkoitus tutkia ja selvittää vertaistuen merkitystä mielenterveyshäiriöistä kärsivien nuorten vanhemmille.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kysyin ryhmäläisiltä luvan havainnoida ja kirjata muistiin ryhmän keskusteluja ja käyttää aineistoa opinnäytetyössäni. Havainnointini

liittyi lähinnä taulukossa 1. näkyviin voimaantumisen tavoitteisiin ja vertaistuen merkitykseen sekä ryhmän yleiseen toimintaan. Kyselylomakkeet (liite 4) annettiin ryhmäläisille ensimmäisellä ja toiseksi viimeisellä kokoontumiskerralla. Alkukyselyssä oli neljä avointa kysymystä ja loppukyselyssä seitsemän avointa kysymystä. Koska ryhmäläisiä oli enemmän aikaa vain neljä, kyselyt jaettiin kaikille ja kaikki myös palauttivat ne. Kysymyksistä halusin tehdä mahdollisimman yksinkertaiset ja avoimet, niin että jokainen vastaaja saisi itse päättää vastauksensa laajuuden sekä sen, kuinka henkilökohtaisesti hän kysymyksiin vastaa.

## 6 VERTAISTUKIRYHMÄN KOKOONTUMISET

### 6.1 Ensimmäinen kokoontuminen

Ryhmän ensimmäisen kokoontumisen aiheena olivat odotukset ja toiveet ryhmän suhteen. Tavoitteena oli keskinäinen tutustuminen ja yhteisöllisyyden syntyminen yhteenkuuluvuuden tunteen kasvamisen myötä. Ensimmäiseen kokoontumiseen tuli paikalle neljä ryhmäläistä.

Kokoontumisen aluksi me ryhmän vetäjät esittelimme itsemme ja kerroin, miksi ryhmä on perustettu, mikä on ryhmän tarkoitus ja mitä vertaistuki on. Toinen ohjaaja kävi läpi ryhmän säännöt, ja kaikki ilmaisivat hyväksyvänsä ne. Jokainen ryhmäläinen sai kertoa itsestään ja lapsestaan sen verran kuin halusi. Esille tuli heti isoja asioita ja aiheita, kuten syyllisyys, häpeä ja pelko tulevaisuudesta. Myös lääkkeet ja niiden käyttö ja vaikutukset puhututtivat. Ryhmäläiset kertoivat odotuksistaan ryhmän suhteen ja siitä, miksi tulivat mukaan ryhmään. Esille tulivat mm. erilaiset tunteet, kuten syyllisyys ja häpeä, oma jaksaminen, uteliaisuus ja toive mahdollisista uusista ystäväistä.

### 6.2 Toinen kokoontuminen

Kokoontumisen aiheena oli tarinat eli tarkoituksena oli, että jokainen kertoo omasta lapsestaan lisää sen verran kuin haluaa. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset kokisivat kollegiaalisuuden lisääntymistä, saivat jakaa kokemuksia ja tulisivat kuulluiksi.

Ryhmään tulivat mukaan kaikki muut edellisellä kerralla olleet ja myös ensimmäisellä kerralla estynyt. Kerroimme uudelle ryhmäläiselle hieman lyhennetysti ryhmästä, säännöistä jne. ja sitten kävimme taas pienen kuulumiskierroksen. Jokainen kertoi vä-

hän omasta taustastaan ja myös edellisen kerran herättämistä tunteista. Muutamaa oli jäänyt ensimmäinen kerta mietityttämään ja esille tuli kysymys, saako meille ohjaajille soittaa tai laittaa sähköpostia, jos jokin asia jää vaivaamaan. Kaikki kuitenkin sanoivat, että ensimmäisestä kerrasta oli jäänyt tavallaan hyvä mieli, kun voi puhua asioista oikeasti.

Kokoontumiskerran aiheena oli myös oman lapseni tarina. Siitä keskustelu lähti hyvin liikkeelle ja esille tuli monenlaisia asioita. Kaikki osallistuivat hyvin, ja jokainen sai puhua vuorollaan niin paljon kuin halusi. Uusi jäsen sulautui ryhmään hyvin. Tällä kerralla tuli jo paljon ensi kerraksi ajateltua asiaa, mm. taas häpeä, syyllisyys ja uutena viha. Kaksikin äitiä kertoi tuntevansa vihaa, toinen lapsensa kiusaajia kohtaan, toinen ihan yleisesti.

Esille tuli myös sellainen asia, että vanhemmat joutuvat ikään kuin näyttelemään erilaisissa tapaamisissa, joissa lapsi tai nuori on mukana. Mietittiin sitä, miten paljon lapselle voi näyttää omia todellisia tunteitaan. Lapsi vaistoa näyttöä ja saattaa kokea, ettei vanhempi välitä, jos vain yrittää esittää ns. normaalia. Kumpikaan ei ole hyvä vaihtoehto, koska lapsi kokee syyllisyyttä joka tapauksessa; minun takiani äidillä on paha olla tai sitten äiti ei yhtään välitä. Lapsen suojeleminen koettiin kuitenkin tärkeäksi. Kaksi ryhmäläistä palautti kyselylomakkeet.

### 6.3 Kolmas kokoontuminen

Ryhmään olisi halunnut mukaan uusi jäsen, kahden teinin äiti. Keskustelimme ryhmässä asiasta, ja tulimme siihen tulokseen, ettei oteta uusia ryhmäläisiä enää, koska ryhmä oli jo aika tiivis ja tasapainoinen.

Kuulumiskierroksella tuli esiin hyviä ja huonoja uutisia muutamalta äidiltä. Yksi äiti kertoi, ettei ollut saanut edelliseltä kerralta niin paljon kuin ensimmäiseltä, mutta toteutti sitten, että vastavuoroista toimintaahan tämä on. Yhdellä nuorella oli taas akuuttivaihe menossa ja äiti kertoi, että oli hyvin raskasta aikaa. Juttelimme vielä tunteista ja jo aiemmin mainittujen syyllisyyden, häpeän, vihan ja kateuden lisäksi tuli esille pelko, avuttomuus, mustasukkaisuus siitä, että joku tietää lapsen asiat paremmin kuin vanhempi eli esim. terapeutti tai muut työntekijä. Kaksi ryhmäläistä palautti taas kyselylomakkeen, ja kävimme niitä ryhmä loputtua läpi ja päätimme seuraavalla kerralla ottaa esille sieltä nousseita toiveita ja odotuksia.

#### 6.4 Neljäs kokoontuminen

Aloitimme jälleen kuulumiskierroksella, joka kestitkin aika kauan, tunnin verran. Esille tuli mm. tietynlainen valtataistelu äidin ja tyttären välillä. Puhuimme myös arvo- maailman muuttumisesta; pienet asiat tuovat nyt iloa ja ovat merkityksellisiä, ja niitä arvostaa ihan eri tavalla. Yhden äidin mielestä lapsen sairaus on ehkä tavallaan jopa siunaus eli mahdollisuus tutustua lapseensa uudella tavalla, mutta jos joku muu sanoisi sen olevan siunaus, voisi tulla nyrkkiä silmään. Parisuhdeasiat tulivat myös esille: joku saa puolisostaan voimaa ja kokee keskustelut terapeuttisiksi, jotkut suojelevat puolisoaan eivätkä kerro kaikkea, vaan kantavat koko taakan yksin. Pohdimmekin, hoitaako sitten kahta vai yhtä, jos kertoo puolisolle kaiken.

Lopuksi juttelimme alkukyselyjen palautteesta, toiveista ja odotuksista. Yksi esille tullut toive oli hyvä mieli ryhmän jälkeen. Totesimme keskustelun tulokseksi, että hyvä mieli voi olla levollinen ja rauhallinen olo vaikeiden asioiden käsittelyn jälkeen, ei välttämättä mikään hymyilevä olo. Äidit kertoivat olevansa hyvillään, kun voivat oikeasti puhua tunteistaan ryhmässä eikä tarvitse suodattaa mitään. Joka paikassa ja kaikille ei niin voi tehdä. He eivät ole kohdanneet missään muualla samassa tilanteessa olevia vanhempia.

#### 6.5 Viides kokoontuminen

Tämän kokoontumiskerran kuulumiskierroksella äidit kertoivat, että pieniä, hyviä askeleita on lapsi mennyt eteenpäin ja toisellekin kuului parempaa ja viikonloppu oli lähentänyt äitiä ja nuorta. Kolmannen nuoren elämässä oli taas tapahtunut isoja, kurjia asioita ja äidistä tuntui, että elämä loppuu. Keskustelimme mm. psyykkisen murtumisen merkityksestä ja siitä, kuinka ihminen on kokonaisuus, kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Esille tuli myös se, että psyykinen sairaus on tabu ja ihmisten asenteet muuttuvat todella hitaasti. Pohdimme myös mahdollisia syitä psyykkisiin sairauksiin, kuten hektinen elämä, media ja sosiaalinen media, lapsuuden kokemukset, oma riittämättömyyden tunne tai epäonnistuminen. Lopuksi keskustelimme siitä, millaisia tunteita tulee äidille, kun lapsi sitoutuu toiseen. esim. tukihenkilöön tai terapeuttiin ja totesimme, että luovuttava on, vaikka kipeää tekee.

## 6.6 Kuudes kokoontuminen

Kuulumiskierroksella tuli esiin taas hyviä ja huonoja kuulumisia. Nuori oli mennyt hieman takapakkia, toinen nuori oli lähtenyt pitkästä aikaa kaverille ja kaupungille, mistä äiti oli hyvin iloinen, se oli jonkinlainen voitto. Toimintaterapeutin lausunto oli tuonut yhdelle äidille ulkopuolisen olon, koska joku muu tietää taas lapseni asiat paremmin kuin minä. Yhden nuoren lääkitys on selvästi pielessä, muuten on menossa hieman tasaisempi vaihe, mutta käymistila kuitenkin.

Yhtenä aiheena oli: "mistä vanhempi saa apua, kun ei enää jaksaa?" Ryhmäläiset kertoivat saavansa tukea mm. perhetyöntekijöiltä, nuoren tukihenkilöltä, sukulaisilta ja harrastuksista. Kaikilla ei kuitenkaan ole aikuista, jolle puhua tai asiasta on hyvin vaikea puhua. Se, että jollain on aikaa olla läsnä, auttaa. Toinen ryhmän ohjaaja kehotti käyttämään ammattiauttajia hyväksi omaan jaksamiseen ja korosti vielä, ettei saa jäädä yksin asian kanssa. Pohdimme myös sitä, miten lapsen sairastuminen on muuttanut vanhempaa tai hänen elämän asennettaan. Äidit kertoivat, että kontrolli nuoren olon suhteen on paljon tarkempi, koko ajan täytyy olla valppaana ja tarkkaavaisena. Toisaalta elämän arvot ja tärkeysjärjestys ovat muuttuneet, eivätkä itsestäänselvytykset ole enää niin itsestään selviä. Myös erilaisuutta kohtaan on tullut tietynlaista väljyyttä. Vanhemmat kertoivat, että ovat hyvin tunneherkkiä, veresnahalla ja tuntuu, että teflonpinta on kulunut pois. Ryhmässä tuli myös esille huoli ryhmän jatkosta; kaksi kokoontumista jäljellä ja on jo hieman pelko siitä, että nytkö tämä loppuu.

## 6.7 Seitsemäs kokoontuminen

Aluksi päivitimme taas kuulumiset, jotka liittyivät mm. hankalaan lääkevaihdukseen ja muutenkin pelon sekaiseen elämään sekä hyvin menneeseen tapaamiseen lääkärin kanssa. Yksi äiti kertoi, että oli aloittanut oman psykoterapian. Juttelimme myös siitä, miltä tuntuu, kun lapsi ei kerro asioistaan.

Mietimme lisäksi arjen selviytymiskeinoja ja totesimme, että oma jaksaminen vaihtelee aina lapsen voinnin mukaan. Esille tuli myös seuraavia selviytymiskeinoja ja ajatuksia:

- pahan välttäminen,
- pakko jaksaa,
- eletään päivä kerrallaan ja pikkuhiljaa = ärsyttäviä sanontoja, mutta niin totta,



- toivo, mutta toisaalta ei toivo liikoja, niin ei pety,
- miksi aina pitää olla muita varten,
- merkkien tulkinta (koko ajan tuntosarvet esillä),
- helpotus kun voi kertoa esimiehelle ja hän ymmärsi,
- läheisiltä hyväksyntää ja ymmärrystä,
- työ on auttanut jaksamaan, mutta toisaalta joskus ei pysty menemään töihin.

Ryhmän kokoontumisten aikana oli toistuvasti tullut esiin äitien syyllisyyden tunne lapsen sairauden syistä, jatkuva varuillaan olo ja pelkääminen. Juttelimme myös siitä, tuleeko jossain vaiheessa sairauden hyväksyntä, ja joku kertoi, että nyt ainakin vähän aikaa on ollut tunne, että näillä mennään. Tulee varmaan vaikeita aikoja, mutta usko selviytymiseen on aika vahva eikä nyt juuri ole ihan kauheaa pelkoa, mutta pieni epävarmuus on koko ajan jossain mielen sopukoissa kuitenkin.

## 6.8 Kahdeksas kokoontuminen

Viimeisen kerran kuulumiskierroksella tuli esille mm. seuraavia asioita: nuoren olo ei ole hyvä eikä huono, mutta ei nyt kuitenkaan ihan pohjamudissa mennä, nuori on kärsimätön ja sietokyky tosi heiveröinen. Eräs nuori on osannut sanoittaa olostaan sen verran, että vihan takana on pelko, mutta terapia on auttanut ja se on onnistumisen kokemus.

Toinen ohjaaja otti esille kysymyksen, miten nuoren oireilu vaikuttaa perheeseen. Aiheesta keskusteltiin muun muassa, että kannattaa olla avoin sairauden suhteen koko perheelle, kertoa, missä oikeasti mennään. Joskus tuntuu, että yksi lapsi vie kaikki voimat ja energian. Nuori osaa myös käyttää tilaisuutta ja sairauttaan hyväkseen. Isän osa voi olla myös tosi vaikea, koska isä ei aina huomaa, missä mennään, äidin pitää olla tulkki ja linkki ja puskurina olo on äideille rankkaa. Toisaalta ainakin yhden ryhmäläisen mies osallistuu, ehkä oman työroolinsa vuoksi. On onni, että on tuollainen mies.

Lopuksi puhuttiin vielä hieman senhetkisistä tunteista. Ryhmäläiset toivoivat, että diakoniatyöntekijä-psykoterapeutti voisi olla vielä jatkossakin mukana, koska hän on ihana ihminen, luonteva ja luotettava ja hänestä on pidetty kovasti. Joku sanoi, että on sääli, jos ryhmä jää tähän. Yhdellä ryhmäläisellä oli aluksi sekavat tunteet, mutta ajan myötä ne helpottivat, kun ryhmän tarkoitus selkeytyi. Ei tarvitse tietää, ei neuvoa toi-

sia, saa olla oma itsensä, omine tunteineen. Yksi ryhmäläinen koki, että ryhmä on ollut peili itselle ja hän on tehnyt oman matkan hyväksymiseen ryhmän kautta.

## 7 TULOKSET JA PÄÄTELMÄT

### 7.1 Kyselyt

Kyselyt toteutin kahdella paperikyselyllä, joissa oli avoimia kysymyksiä. Nimitän kyselyitä tässä alkukyselyksi ja loppukyselyiksi. Alkukysely annettiin ryhmäläisille ensimmäisellä kokoontumiskerralla ja loppukysely toiseksi viimeisellä kokoontumiskerralla. Alkukyselyssä oli neljä kysymystä ja loppukyselyssä seitsemän kysymystä.

#### 7.1.1 Alkukysely

##### 1. Miksi lähdit mukaan ryhmään?

Kaikissa vastauksissa ilmeni jollain tavoin vertaistuen tarve, toive mahdollisuudesta jakaa tunteita samassa tilanteessa olevien ja samoja asioita kokeneiden ihmisten kanssa. Lapsen sairastuminen on ollut kaikille vastaajille vaikea paikka. Yhdessä vastauksessa pohdittiin sitä, että ihmisten empatiahalusta huolimatta näitä asioita ei voi ymmärtää kukaan muu kuin saman kokenut.

*Tässä joukossa minä tai nuoreni ei ole erilainen, outo, vaikea tms. vaan vertainen. Se helpottaa.*

##### 2. Millaista tukea tunnet tarvitsevasi?

Vastaukset jakaantuivat selvästi kolmeen kategoriaan, ja usealla vastaajalla oli kaikki kolme tuen muotoa esillä. Ensimmäinen tuen tarve oli kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen, toinen keinojen löytäminen omaan jaksamiseen ja kolmas ihan konkreettinen avun saamisen mahdollisuus. Esille tuli toive mahdollisuudesta tunnustaa oma jaksamattomuus ja tuoda esille salaisia tunteita.

*Se on jo tukea, kun kuuntelen muiden kertomusta lapsen sairastumisesta perheessä.*

##### 3. Oletko hakenut tai saanut tukea muualta?

Tämän kysymyksen vastaukset jakaantuivat huomattavasti, jokaisella vastaajalla oli jonkinlainen kokemus muusta tuesta, mutta suurin osa ei ollut tyytyväisiä saamaansa tukeen. Tukea oli haettu ja saatu hyvin eri tahoilta, papista perhetyöntekijään. Tyytyväisimpiä olivat vastaajat, jotka olivat saaneet tukea perhetyöntekijältä, tukihenkilöltä tai ystävältä. Vähiten tyytyväisiä vastauksien mukaan oltiin nuorisopsykiatrian eri yksiköiden vanhemmille tarjoamaan tukeen.

*En ulkopuoliselta, viralliselta taholta.*

#### 4. Odotukset ja toiveet ryhmän suhteen?

Ryhmäläiset sanoittivat odotuksensa ja toiveensa ryhmän suhteen monin eri tavoin, mutta pääsääntöisesti toivottiin vertaistukea eli tukea ja ymmärrystä, kuulumisten vaihtamista ja tunnetta, ettei ole yksin. Lisäksi esitettiin toive mahdollisista uusista ystävyysuhteista. Puolet vastaajista odottivat asiantuntijan eli psykoterapeutin näkemystä asioihin. Vastauksista tuli esille myös toive siitä, että ryhmä olisi tasapainoinen, sekä huoli mahdollisesta kuormittumisesta tai kuormittamisesta.

*Toisaalta pelkään, että saatan masentaa muita kertomalla pitkän sairausajan ikäviä asioita. Jaksanko elää uudelleen jo taakse painettuja tunteita? Tai eläytyä muiden tilanteisiin? En haluaisi kuormittaa muita ja kuormittua itse enempää.*

Alkukyselyn perusteella yhteenvetona voidaan todeta, että ryhmään lähdettiin mukaan avoimin mielin, toiveena vertaistuki ja voimaantuminen eri tavoin. Mukana oli kuitenkin pieni epäily myös siitä, tuoko ryhmä mukanaan lisää tunnetaakkaa.

### 7.1.2 Loppukysely

#### 1. Millaisia kokemuksia sinulla on ryhmästä? Onko ryhmä tukenut sinua, miten?

Puolet ryhmäläisistä vastasi, että ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen ja aluksi oli hieman sekalaiset ja epäilevät tunteet, jotka pian kuitenkin kääntyivät myönteisiksi ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteen ja luottamuksen syntymisen myötä. Kaikki vastaajat kokivat, että ryhmä oli tukenut heitä. Tuen tunne oli syntynyt mm. sen myötä, että ryhmäläiset olivat kokeneet, etteivät ole vaikean asian kanssa yksin ja on muitakin saman kokeneita. Vastaajat kertoivat saaneensa ryhmästä kosketuspintaa omaan ja

perheensä tilanteeseen. Yksi vastaaja sanoi, että olisi jäänyt tyhjän päälle, jos ei olisi lähtenyt mukaan ryhmään. Ryhmä koettiin myös ikään kuin peiliksi.

*Omaan ja perheen tilanteeseen tuli realistisuutta ja omia syyllisyyden tunteita tuli käsiteltyä ryhmässä.*

## 2. Onko ryhmä vastannut odotuksiasi?

Vastauksien mukaan ryhmä vastasi odotuksia, tosin osalla ei ollut odotuksia, koska vertaistukitoiminta oli heille uutta. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että jokaisen koontumiskerran jälkeen jäi voimaannuttava tunne, joka loi toivoa oman perheen tilanteeseen moneksi päiväksi eteenpäin. Yksi ryhmäläinen kiitteli siitä, että ryhmän ohjaajat olivat koko ajan oikeasti läsnä. Tässä kohtaa pohdittiin myös omaa ajatusta siitä, että ryhmä toisi jotain sellaista apua, joka auttaisi jaksamaan ja selvittämään omia tunteita ja saamaan vahvistusta siihen, että ei ole väärin tuntea niin kuin tuntee. Vastauksesta ei kuitenkaan ilmennyt, oliko ryhmä vastannut tuohon odotukseen.

*Minulla ei oikeastaan ollut ihmeempiä odotuksia. Samalla huomaan, että hei minustakin tuntuu tuolta samalta. Huomata, että en ole ainoa.*

## 3. Oletko joutunut pettymään vertaistukitoiminnan antamaan tukeen?

Kukaan vastaajista ei ollut pettynyt ryhmän antamaan tukeen, mutta hieman ohjatumpaa keskustelua eri teemoista jäätiin kaipaamaan sekä joidenkin aiheiden käsittelyä. Vastauksissa todettiin, että ryhmä on juuri sellainen, millaiseksi sen jäsenet sen luovat. Tässä kohdin kiiteltiin ryhmää luottamuksellisesta ilmapiiristä.

*En ole. Minusta luottamus on säilynyt koko ajan, se on tosi tärkeä asia. Ei kukaan olisi kertoillut omia asioita jos olisi tuntenut että juttu leviää.*

## 4. Oletko saanut toiminnan kautta uusia sosiaalisia suhteita?

Ryhmän vastaukset erosivat aika paljon toisistaan. Osa vastasi saaneensa uusia sosiaalisia suhteita, osa vain ryhmässä, mutta ei sen ulkopuolella ja osa vastasi, ettei ollut saanut uusia sosiaalisia suhteita, vaikka niin olisi toivonutkin. Yksi vastaaja mietti, ha-

luaako hän olla ryhmän jäsenten kanssa tekemisissä ryhmän ulkopuolella vai riittääkö ryhmän antama tuki.

*Itse ryhmä tuntuu sosiaaliselta yhteisöltä ja siksi olisi mukavaa ja hyvä tavata joskus tulevaisuudessakin.*

5. Onko vertaistuen tarpeesi muuttunut toiminnan aikana? Miten, miksi?

Varsinaista vertaistuen tarpeen muuttumisen tarvetta ei vastauksista juurikaan näkynyt, kuitenkin yksi vastaaja kertoi, että oli käynyt ryhmän avulla ja kautta läpi omaa suruprosessiaan ja surun rinnalle oli tullut toivoa, hyväksymistä ja syyllisyyden taakka oli keventynyt. Aluksi hän haki vain itselleen apua vertaisryhmän kautta, mutta myöhemmin kykeni siirtämään ryhmästä saatua toivoa perheeseen ja puolisoon. Muissa vastauksissa kerrottiin, että vertaistuen mahdollinen hyöty varmistui toiminnan aikana.

*Asioista puhutaan avoimesti ja kokemuksia on ollut laajasti.*

6. Millaisia toiveita tai odotuksia sinulla on toiminnan mahdollisen jatkon suhteen?

Kaikissa vastauksissa tuli esille toive ryhmän jatkumisesta. Toivottiin, että voitaisiin jatkaa ja jakaa kuulumisia, ja olisi sääli, jos tutuksi tullut ryhmä hajoaisi, koska siellä on helppo puhua asioista. Yksi vastaaja pohti, olisiko hyvä, jos ryhmästä tehtäisiin ns. avoin ryhmä, koska hän haluaisi antaa samanlaista voimaannuttavaa tunnetta ja kokemusta muille samankaltaisessa tilanteessa oleville vanhemmille.

*Minusta olisi mukava jatkaa, edes jollain tavalla, esim. yhden kerran kuukaudessa.*

7. Risut ja ruusut

*Risuja ei ole. Ruusuja on, että on ollut hyvät ihmiset vetämässä ryhmää. Olen saanut myös tukea, enkä ole jäänyt asioiden kanssa yksin.*

*Kiitos ryhmästä – olette antaneet mahdollisuuden sekä omien ajatusten sanallistamiselle että kokemusten jakamiselle.*

*Loppusanat/runot/laulut olivat lohduttavia ja loivat omalta osaltaan toivoa perheen tilanteeseen.*

*Hyvät kahvit ja pullatkin oli joka kerta. Oli kiva tulla kun huomasi että siihen oli panostettu. Tunsin olevansa tervetullut ja minun eteen oli vaivauduttu tekemään ”jotain ”....minua odotettiin. Kiitos siitä teille molemmille.*

## 7.2 Päätelmät

Tässä luvussa vertailen alku- ja loppukyselyiden vastauksia ja omia havainnointejani ryhmän keskusteluista taulukko 1. esitettyihin voimaantumisen ja vertaistuen antamiin tavoitteisiin. Ensimmäisen kokoontumisen voimaannuttavana tavoitteena oli kohtaaminen ja tutustuminen uusiin ihmisiin vertaistukiryhmän tuoman turvallisen ilmapiirin myötä. Kyselyiden vastauksista tuli ilmi, että osa ryhmäläisistä epäili etukäteen, voivatko toisilleen tuntemattomat ihmiset pystyä jakamaan kipeitä asioita lapsistaan ja itsestään. Osalla ryhmäläisistä oli ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen ristiriitaiset tunteet, koska kokoontuminen oli nostanut pintaan paljon tunteita. Joku kysyikin seuraavalla kerralla, saako meihin ryhmän vetäjiin ottaa yhteyttä, jos jokin asia jää vaivaamaan mieltä. Ryhmäläiset kertoivat, että kuitenkin heille jäi tavallaan hyvä mieli ryhmästä, koska asioista voi puhua niiden oikeilla nimillä ja he halusivat jatkaa siinä eli ilmapiiri oli tuntunut turvalliselta ja kohtaamisia oli tapahtunut.

Toisen kokoontumiskerran omien lasten tarinoiden kertomisen eli vertaisten kokemusten jakamisen myötä tavoitteena oli kokea mm. kuulluksi tulemisen voimaannuttavaa tunnetta. Kaikki saivat hyvin puheaikaa eli tulivat kuulluiksi, ja esille tuli paljon hyvin vahvoja tunnetiloja, joita kertomukset synnyttivät. Asioista sai puhua taas niiden oikeilla nimillä, eikä tarvinnut yhtään suodattaa. Yksi ryhmäläinen sanoi myöhemmin, ettei ollut saanut tästä kerrasta niin paljon itselleen, kuin ensimmäisestä kokoontumisesta, mutta totesi sitten, että vastavuoroistahan tämä vertaistuki on. Vaikka ryhmä oli pieni, kunkin tarinan kertomiseen meni aika paljon aikaa. Tämä saattoi jonkun mielestä viedä liikaa aikaa muulta keskustelulta. Vastauksissa oli kuitenkin maininta, että jokainen kokoontumiskerta oli tuonut voimaantumisen kokemuksia ainakin jollekin ryhmäläiselle.

Kolmannen kerran aiheen eli häpeän myötä oli tavoitteena vaikeiden tunteiden esille tuominen ja sanoittaminen vertaistuen hyväksynnän ja kannustamisen avulla. Tunteita

käsiteltiin jollakin tavalla jokaisella kokoontumiskerralla, samojakin tunteita monesti, mikä on ihan ymmärrettävää ja oikein. Häpeän tunnekin oli siis tullut esille heti ensimmäisellä kerralla. Häpeän lisäksi tällä kerralla keskusteltiin mm. syyllisyydestä, vihasta, kateudesta, pelosta, avuttomuudesta ja mustasukkaisuudesta. Kaikki ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että tunteiden kieltäminen ja piilottaminen on pahasta, mutta niitä ei voi aina näyttää, esim. lapsen läsnä ollessa, joten on hyvä, että joskus ja jos-sain voi hieman tuulettaa tunteitaan.

Odotukset olivat neljännen kokoontumisen aiheena, ja niistä oli tarkoitus puhua myönteisessä ilmapiirissä ja tuoda esille myös omia tarpeita ja myöntää ne. Tämän kerran aihe muuttui hieman, mutta odotuksista tuli esille mm. hyvä mieli kokoontumisten jälkeen. Ryhmäläiset totesivat, että riittää, kun on levollinen ja rauhallinen olo vaikeiden aiheiden käsittelyn jälkeen. Mielestäni se kuvaa aika pitkälti voimaantumisen tunnetta.

Viidennen kokoontumiskerran aiheena oli syyllisyys. Voimaannuttavana tavoitteena oli minäkuvan vahvistuminen ja hyväksyminen toisten kokemuksista peilaamalla. Keskustelu ei liittynyt paljoakaan suunniteltuun aiheeseen, vaan kuulumiskierroksella esille tullessiin ajankohtaisiin ja tarpeellisempiin aiheisiin, kuten psyykkisen sairauden syihin ja merkitykseen. Näistä sairauksien syistä keskusteltaessa tulivat esille omat riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunteet. Kyselyiden vastauksista tuli kuitenkin ilmi, että joidenkin äitien oma syyllisyyden taakka oli keventynyt ryhmän aikana ja syyllisyyden tunteista puhuminen koettiin hyvin tärkeäksi.

Arkielämän vaikeuksia pyrittiin helpottamaan ja voimavaroja lisäämään ryhmän tuen avulla kuudennella kokoontumiskerralla. Keskustelussa pohdittiin, mistä saada itselle apua, kun tuntuu siltä, ettei enää jaksaa. Myös arvomaailman muuttuminen puhututti ryhmäläisiä sekä vahvistunut nuoren kontrollointi. Kyselyn vastauksissa kerrottiin, että jo pelkkä toisten tarinoiden kuuntelu oli tukea sekä tietoisuus muiden äitien tilanteista. Toinen ryhmän ohjaaja antoi ihan selkeän neuvon äideille: hakekaa itsellenne ammattiapua, älkää jääkö yksin. Joku noudattikin neuvoa ja meni omaan psykoterapiaan, mutta kaikki olivat sitä mieltä, että vertaistukiryhmä oli jo hyvä apu heille.

Seitsemännen kokoontumisen aihe olivat selviytymiskeinot, ja niiden yhteisen pohtimisen ajateltiin vähentävän ryhmäläisten stressioireita. Listasimme monia erilaisia arjesta selviytymiskeinoja ja ne sekä sairauden hyväksymisestä kertominen loivat voi-

maantumisen kokemuksia ryhmäläisille. He kertoivat kokemuksistaan seuraavalla kokoontumiskerralla.

Viimeisellä kerralla aiheena oli tulevaisuus, ja voimaantumisen tavoitteet olivat toivon, hyväksynnän ja arvokkuuden kokeminen ryhmäläisten samankaltaisten tavoitteiden myötä. Ryhmäläiset toivoivat tietysti hyvää tulevaisuutta nuorilleen, mutta samalla myös ryhmän jatkoa. Yhdellä ryhmäläisellä oli ollut kokoontumisten aluksi sekavat tunteet, mutta ajan myötä ne helpottivat, kun ryhmän tarkoitus selkeytyi; ei tarvitse tietää, ei neuvoa toisia, saa olla oma itsensä, omine tunteineen. Toinen ryhmäläinen koki, että ryhmä on ollut peili itselle ja hän on tehnyt oman matkan hyväksymiseen ryhmän kautta. Nämäkin ovat voimaantumisen kokemuksia mitä suuremmassa määrin.

## 8 POHDINTA

Vertaistuen voimaannuttava merkitys on erilaisten, tässäkin opinnäytetyössäni käyttämieni, tutkimusten mukaan erittäin suuri. Voidaan mielestäni jopa sanoa, että vertaistuki voi ennaltaehkäistä monia vakavia haittoja. Mielenterveyden häiriöistä kärsivien perheenjäsenillä on huomattava mahdollisuus sairastua itsekin esim. masennukseen. Vertaistuen voimaannuttava vaikutus ei ehkä ole pysyvää, mutta pienikin helpotus hetkeksi voi olla vaikeassa tilanteessa iso ja ratkaiseva asia. Voimaantumisteorian isän Juha Siitosen mukaan voimaantumisen kokemusta seuraa erittäin todennäköisesti hyvinvoinnin kokemista. (Siitonen 1999, 189.) Tähän vertaistuki - voimaantuminen yhdistelmään lisäisin vielä yhden v:n eli välittämisen. Vaikka teorioiden mukaan voimaantuminen tapahtuu ihmisessä itsessään eikä voimaa voi antaa toiselle, voimaantuminen on myös sosiaalinen tapahtuma ja toinen ihminen voi sen kokemista edistää. Vertaistuki on välittämistä, itsestä ja myös toisista ryhmäläisistä, ja juuri se välittäminen antaa mahdollisuuden voimaantumisen kokemuksille.

Tärkeimmäksi vertaistuen anniksi ryhmästämme nousi samaa kokeneiden ja samassa tilanteessa olevien ihmisten tuki eli vertaistuen perusmerkitys: *me ollaan samassa veneessä*. Voimaantumista ryhmässä tapahtui luultavasti mm. siksi, että asioista sai puhua niiden oikeilla nimillä. Kiellettyjen tunteiden tunnistaminen ja tunnustaminen ei varmaankaan olisi onnistunut missä tahansa, mutta tässä vertaisten muodostamassa turvallisessa ilmapiirissä äidit uskaltautuivat puhumaan erittäinkin kipeistä asioista ja kokemuksista. Ryhmässä tapahtuneet voimaantumisen kokemukset ovat pitkälti löy-



dettävissä Siitosen teoriasta. Ne liittyvät hänen määrittelemiinsä voimaantumisen osaprosesseihin eli päämäärä-, kykyuskomukset-, kontekstiuskomukset- ja emootiotkategorioihin. (Siitonen 1999, 117.)

Kokoontumisten alkuvaiheessa muutamalla ryhmäläisellä oli hieman epävarma olo ryhmän suhteen, voiko se oikeasti toimia. Ryhmän edetessä he huomasivat, että huoli oli turha, vertaistuki oli nimensä mukaista, tukea vertaisilta. Alkukyselyissä oli yhtenä toiveena ryhmän suhteen hyvä mieli kokoontumisten jälkeen. Tätä pohdimme yhdessä ja totesimme, että hyvä mieli voi esiintyä monella tavalla, se voi olla myös pieni seesteinen, tasapainoinen hetki, ei välttämättä edes hymyileväinen olo. Mielestäni tämä kuvaa hyvin voimaantumisen kokemuksia. Tässä ryhmässä ei käsittäkseni haettu suuria muutoksia elämään, kuten joissakin muissa vertaistukiryhmissä tehdään, vaan lähinnä juuri toisten tukea elämästä selviytymiseen ja jaksamiseen ja paikkaa, missä voi jakaa ja purkaa tuntojaan. Toivon ja hyväksymisen kokemukset olivat mielestäni hienoja ryhmässä tapahtuneita voimaantumisen kokemuksia, jotka Siitosen teorian mukaan vapauttavat ihmisen voimavaroja. Toiveikas ihminen ei luovuta helposti eikä masennu epäonnistumisien tai vaikeiden asioiden edessä. (Siitonen 1999, 153.)

Yllättävänä asiana loppukyselyn vastauksista tuli esille se, kuinka tärkeänä ja hyvänä asiana koettiin kokoontumiskertojen aluksi olleet kahvit ja lopuksi luetut tekstit. Kahvit loivat ryhmäläisten mukaan sellaisen vaikutelman, että heitä odotettiin ja heidän eteensä nähtiin vaivaa, ja lopputekstit olivat luomassa toivoa ja lohduttivat, eli voimaantumisen kokemuksia voi tulla näinkin pienistä ja osin arkisistakin asioista.

Kun lähdin kehittämään ideaa vertaisryhmästä, ei minulla ollut vertaisryhmätoiminnasta kovinkaan selkeää kuvaa. Ryhmän toisella ohjaajalla oli ammatillinen kokemus erilaisten vertaisryhmien, mm. sururyhmän, ohjaamisesta. Hän tiesi hyvin, mitä etukäteen tulee miettiä ja selvittää. Käytännön asiat saimme hyvin nopeasti järjestykseen, samoin ryhmän säännöt ja kokoontumisten aiheet ja kokoontumiskertojen rungon. Teimme myös keskinäisen työnjaon tapaamiskerroille. Onneksi sain työparikseni ammattilaisen, sillä hänen panoksensa ryhmän onnistumiseen käytännön asioista, teemojen määrittelystä aina ilmapiirin luomiseen, aiheiden käsittelyyn, puheenvuorojen jakamiseen jne. oli hyvin merkittävä. Sanoisin, että jopa ratkaiseva, yksin en olisi kaikkeen pystynyt.

Alku- ja loppukyselyjen lomakkeet laadin jo opinnäytetyön suunnittelun alkuvaiheessa, syksyllä 2013. Ainakin loppukyselylomake olisi kannattanut tehdä vasta ryhmän kokoontumisten puolivälin jälkeen, jolloin olisin siihen saanut paremmin kohdennettuja kysymyksiä. Nyt kysymykset olivat hyvin yleisluontoisia, mutta toisaalta halusinkin ne sellaisiksi, jotta vastaaja saisi itse päättää vastauksensa syvyyden ja laajuuden. Esimerkiksi Virtuaali-ammattikorkeakoulun sivuilla kerrotaan, että kyselytutkimuksen kysymykset ja lomakkeet pitäisi aina testata ensin (ks. Virtuaali-ammattikorkeakoulu 2015). Toisaalta opinnäytetyöni ei ole kvalitatiivinen tutkimus vaan toiminnallinen ja kyselyt olivat vain osa aineistonhankintamateriaalista.

Olen tässä työssäni käsitellyt myös vertaisohjaajan tehtäviä vertaisryhmässä. Omat kokemukseni vertaisohjaajana olivat aika ristiriitaisia. Kun vertaistukiryhmän kokoontumiset alkoivat, huomasin, että minulla olikin monta roolia hoidettavana. Olin opiskelija, joka yritti huomaamattomasti kirjata muistiin ja havainnoida keskusteluja, olin ohjaaja, jolla oli omat tehtävät kokoontumisissa ja olin vertainen, joka kaipasi suunnattomasti vertaistukea ja mahdollisuutta syventyä aiheeseen. Tämä kolminainen rooli ei ollut minulle ollenkaan helppo, tuntuu, että mikään rooleistani ei sujunut parhaalla mahdollisella tavalla. Onneksi toinen ohjaaja auttoi paljon ja veti suuremmaksi osaksi keskusteluja, jolloin pystyin jonkin verran keskittymään muihin rooleihini. Keskustelujen havainnoinnin ja etenkin asioiden muistiin kirjaamisen koin hieman häkellyttävänä asiana. Minusta tuntui, että jotenkin tunkeudun ja käyttäydyn sopimattomasti, kun kirjaan muistiin toisten kertomia kipeitä ja luottamuksellisia asioita, vaikka olin luvan siihen saanut. Mielestäni oli myös vaikea päättää, milloin jotain aihetta oli käsitelty tarpeeksi ja oli aika siirtyä seuraavaan, mutta kaiken kaikkiaan omasta epävarmuudestani huolimatta koin, että ryhmä antoi paljon myös minulle, voimaantumisen kokemuksiakin.

Vertaistukiryhmän kokoontumiset olivat tammi-huhtikuussa 2014. Aloin työstämään siitä saatua aineistoa vasta loppuvuodesta 2014, ja opinnäytetyötä pääsin oikeasti kirjoittamaan vuosi ryhmän aloituksen jälkeen. Heti ryhmän toiminnan jälkeen kasasin keräämäni aineiston, mutta en pystynyt sitä mitenkään analysoimaan. Vaikka ryhmä antoi myös minulle voimaantumisen kokemuksia, oli se myös aika rankka kokemus ehkä osittain siksi, että kannoin jonkinlaista vastuuta muista ryhmäläisistä ja heidän hyvinvoinnistaan.

Länsi-Australian yliopistossa on tehty tutkimus mielenterveys-vertaistyöntekijöiden kohtaamista haasteista, tutkimuksesta on julkaistu artikkeli *Psychiatric rehabilitation journal* -lehdessä vuonna 2012. Australiassa oli terveys-oikeus -projekti, missä kokeiltiin palkallisia vertaistyöntekijöitä mielenterveystyössä. Suurimmat haasteet artikkelin mukaan olivat vertaistyöntekijöiden roolin epäselvyys ja toisaalta muiden työntekijöiden ennakkoluulot heitä kohtaan. Erittäin mielenkiintoista artikkelissa oli eräs tutkimuksen tulos: vertaistuen tulisi sisältyä terveydenhuoltopalveluihin ja sen tulisi olla jatkuvaa. (Kemp & Henderson 2012.) Tästä olen täysin samaa mieltä, mutta jos vertaisohjaajat olisivat palkattuja työntekijöitä, heidän roolinsa saattaisi muuttua aika paljon ja samalla muuttuisi varmaan jotain keskeistä vertaistoiminnassakin.

Meidän vertaisryhmän kokoontumisten päättymisen jälkeen huomasin piakkoin, että Kouvolassa on aloittanut Omaiset mielenterveystyön tukena Päijät-Hämeen yhdistys ry:n vetämä mielenterveysomaisten ja läheisten vertaistukiryhmä. Tämä omaisryhmä kokoontuu 1 - 2 kertaa kuukaudessa. Ryhmän sivuilla kerrotaan, että omaisryhmissä etsitään yhdessä muiden vertaisten kanssa voimavaroja, sekä tunnustetaan ja käsitellään tunteita (Omaiset mielenterveystyön tukena ry. 2014). Aiemmin Kouvolan seudulla ei ole vastaavia ryhmiä ollut.

Tämän opinnäytetyöni toiminnallisen osan eli vertaisryhmän kahdeksan kokoontumisen jälkeen ryhmäläiset tai osa ovat tavanneet muutaman kerran vapaamuotoisesti. Toiveena olleet säännölliset kokoontumiset eivät ole toteutuneet, osin opiskelukiireideni vuoksi. Ilmeisesti ryhmäläiset kokevat, että minä olen ryhmän koolle kutsuja ja jonkinlainen vetäjä, mikä on ihan luontevaakin, koska olen ryhmän perustaja. Tarkoituksenani on kuitenkin ihan näinä päivinä ottaa ryhmäläisiin yhteyttä ja ehdottaa tapaamista sekä hyväksyttää opinnäytetyöni heillä. Toiveenani on, että voisimme jatkossa tavata silloin tällöin ja vertaisina tukea toisiamme ja sillä tavoin auttaa toisia voimaantumaan ja voimaantua itse. Vertaistukiryhmällä ja ryhmäläisillä oli suuri ja hyvin ratkaiseva merkitys tämän opinnäytetyön syntymisessä.

## LÄHTEET

Carea. 2014. Nuorisopsykiatria. Saatavissa:

<http://www.carea.fi/fi/Sairaalat%20ja%20palvelut/Psykiatria/Nuorisopsykiatria/> [viitattu 21.2.2015].

Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo - Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. PS-kustannus: Jyväskylä.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turun kriisikeskus, Nuorten kriisityö -hanke, Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.

Harsu, A., Jähi, R., Koponen, T. & Männikkö, M. 2010. Tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten ryhmässä. Artikkel. Sosiaalipoliittinen yhdistys. Saatavissa: [http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0210/Janus\\_02\\_2010\\_Harsu.pdf](http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0210/Janus_02_2010_Harsu.pdf) [viitattu 11.1.2015].

Hentinen, K., Ilja, A. & Mattila, E. (toim.) 2009. Kuuntele minua - mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

Hintsala, A-M. 2007. Mammopalstat. Voimaantuminen vanhoillislestadiolaisten äitien internetyhteisöissä. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/21735/mammopal.pdf?sequence=2> [viitattu 25.1.2015].

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistuki kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Saatavissa: [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [viitattu 11.1.2015].

Järvinen, T. 2009. Voimaantumisen (empowerment) arvioinnin haasteita. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 11. OKKA-säätiö. Saatavissa: [http://www.okka-saatio.com/aikakauskirja/arkisto/2009-1/Ammatti09\\_Jarvinen8\\_17\\_2.pdf](http://www.okka-saatio.com/aikakauskirja/arkisto/2009-1/Ammatti09_Jarvinen8_17_2.pdf) [viitattu 16.1.2015].

Katajisto, H. 2014. Lihavuuskirurgisen potilaan tuen ja ohjauksen kehittäminen Satakunnan sairaanhoitopiirissä. Opinnäytetyö. Sairaanhoitaja (ylempi amk). Diakonia-

ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85456/Katajisto\\_Helena.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85456/Katajisto_Helena.pdf?sequence=1) [viitattu 25.1.2015].

Kemp, V. & Henderson, AR. 2012. Challenges Faced by Mental Health Peer Support Workers: Peer Support from the Peer Supporter's Point of View. *Psychiatric rehabilitation journal*. Spring 2012. Saatavissa:

[http://www.researchgate.net/publication/223972832\\_Challenges\\_faced\\_by\\_mental\\_health\\_peer\\_support\\_workers\\_peer\\_support\\_from\\_the\\_peer\\_supporter%27s\\_point\\_of\\_view](http://www.researchgate.net/publication/223972832_Challenges_faced_by_mental_health_peer_support_workers_peer_support_from_the_peer_supporter%27s_point_of_view) [viitattu 13.2.2015].

Kouvolan kaupunki. Lastensuojelun avohuolto ja -tukitoimet. 2015. Saatavissa:

<http://www.kouvola.fi/index/lapsiperheelle/lastensuojelu/lastensuojelunavohuoltojatukitoimet.html> [viitattu 21.2.2015].

Kuusankosken seurakunta. 2015. Sururyhmät. Saatavissa:

<http://www.kuusankoskenseurakunta.fi/?id=1299> [viitattu 21.2.2015].

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistuki kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Saatavissa: [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [viitattu 11.1.2015].

Leijonaemot ry. 2015. Voimauttava vertaistuki -päivät. Saatavissa:

<http://www.leijonaemot.fi/vertaistuki/tapahtumat/12-voimauttava-vertaistuki-paeivaet> [viitattu 22.1.2015].

Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequence=1> [viitattu 25.1.2015].

Marttunen, M., Huurre, T., Stradholm, T. & Viialainen, R. (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1) [viitattu 18.1.2015].

Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n internet-sivut. 2014. Saatavissa:  
<http://www.omaiset.fi/> [viitattu 20.2.2015].

Salonen, M. (toim.) 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja Leijonaemot ry:  
Tampere.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun  
yliopisto. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>  
[viitattu 11.1.2015].

Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli - lasten ja nuorten psyykkinen oireilu. Suomen psyko-  
loginen instituuttiyhdistys ry.

Söderblom, B. 2005. Lapsi masentuneen vanhempansa kanssa vertaisryhmässä –  
kommunikaation ja ymmärryksen merkitys. Porfami oy.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos.  
Edita: Helsinki.

Vammaispalvelujen käsikirja 14.8.2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen -  
internetsivut. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-  
kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki](http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki) [viitattu 11.1.2015].

Virtuaali-ammattikorkeakoulu. 2015. Saatavissa:  
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html> [viitattu 13.2.2015].

# Vertaistukiryhmä vanhemmille

joiden lapsella tai nuorella on mielenterveyshäiriö



Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai klo 17.30-19.00, kahdeksan kertaa ajalla 7.1.-15.4.2014, Kuusankosken seurakuntatalossa, Valtakatu 43.

Ryhmän vetäjinä toimivat diakonissa/psykoterapeutti Ann Minkkinen ja vastaava lastenohjaaja/sosionomi-opiskelija Satu Jääskeläinen. Ryhmän enimmäiskoko on 12 henkilöä.

Toivomme osallistujilta sitoutumista ryhmän kokoontumisiin.

Ilmoittautumiset 13.12.2013 mennessä Satu Jääskeläiselle  
puh. 0403518953 tai [satu.jaaskelainen@evl.fi](mailto:satu.jaaskelainen@evl.fi)

**Tervetuloa mukaan!**

Kuusankosken seurakunta

# Vertaisryhmä mielenterveyshäiriöistä kärsivien vanhemmille

9.12.2013 12:09 Kouvolan Sanomat

Kuva: Anni Leskinen



Idea vertaisryhmästä lähti sosionomiksi opiskelevalta Satu Jääskeläiseltä (kuvassa), joka pohti päättötyönsä aihetta.

Kuusankoskella alkaa ensi vuoden alussa vertaistukiryhmä, joka on tarkoitettu mielenterveyshäiriöistä kärsivien lasten ja nuorten vanhemmille.

Ryhmän vetäjinä toimivat Kuusankosken seurakunnan vastaava lastenohjaaja, sosionomiksi opiskeleva Satu Jääskeläinen ja seurakunnan diakonissa, psykoterapeutti Ann Minkkinen.

Vastaavaa ryhmää ei alueella ole aiemmin ollut. Tapaamisia on yhteensä kahdeksan, ja jokaiselle kerralle on mietitty oma teemansa. Mukaan mahtuu 12 henkilöä.

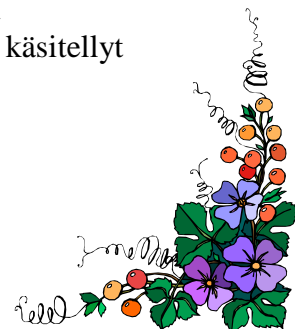
Ryhmään voi tulla yksin tai yhdessä puolison tai lapsen toisen vanhemman kanssa. Jokainen voi luottamuksellisesti jakaa asioita muiden kanssa oman halunsa mukaan.

Vertaistukiryhmä kokoontuu 7.1.—15.4. joka toinen tiistai kello 17.30—19 Kuusankosken seurakuntatalossa. Ryhmään ilmoittaudutaan 13.12. mennessä Satu Jääskeläiselle numeroon 040 351 8953 tai osoitteeseen [satu.jaaskelainen@evl.fi](mailto:satu.jaaskelainen@evl.fi).



## VERTAISTUKIRYHMÄN SÄÄNNÖT:

- pidämme **puhelimet pois** päältä tai äänettöminä, ettei puhelin aiheuttaisi häiriötä
- **luottamuksellisuus:** emme puhu toisten ryhmäläisten asioista ryhmän ulkopuolella
- **keskittyminen vain tähän** asiaan, emme puhu nyt muusta
- vastuu kaikilla **ajankäytöstä**, koska aika on rajallinen ja meitä monta, annamme tilaa toisillemme
- puhutellaan toisiamme etunimin, **sinutellaan?**
- **sitoutuminen** ryhmään, kokoonnumme vain 8 kertaa, 7.tammikuu-15.huhtikuuta
- olet vapaa puhumaan vain niistä asioista mistä haluat kertoa
- **ei puhuta toisten päälle, eikä yhtä aikaa, vetäjillä on lupa keskeyttää,** kuunnellaan mitä kukin haluaa kertoa, odotetaan omaa vuoroa
- **ryhmäläinen ilmoittaa vetäjälle, jos ei tule kokoontumiseen;** jos ryhmäläinen on poissa, eikä ole ilmoittanut poisjäännistään, ohjaaja ottaa häneen yhteyttä
- **aloitus ja lopetus täsmällisesti,** pyritään pitämään kiinni aikataulusta
- noin 10 min lopussa on toisen vetäjän puheenvuoro jossa hän kokoaa käsitellyt asiat, **lopetuspuheenvuoroa ei keskeytetä**



## ALKUKYSELY

1. Miksi lähdit mukaan toimintaan?
2. Millaista konkreettista tukea tunnet tarvitsevasi?
3. Oletko hakenut tai saanut tukea muualta?
4. Odotukset ja toiveet ryhmän ja toiminnan suhteen?

## LOPPUKYSELY:

1. Millaisia kokemuksia sinulla on ryhmästä? Onko ryhmä tukenut sinua, miten?
2. Onko ryhmä vastannut odotuksiasi?
3. Oletko joutunut pettymään vertaistukitoiminnan antamaan tukeen?
4. Oletko saanut toiminnan kautta uusia sosiaalisia suhteita?
5. Onko vertaistuen tarpeesi muuttunut toiminnan aikana? Miten, miksi?
6. Millaisia toiveita tai odotuksia sinulla on toiminnan mahdollisen jatkon suhteen?
7. Risut ja ruusut