

VERTAISTUKITOIMINNAN MERKITYS SOSIAALISESSA KUNTOUTUKSESSA

Asiakkaiden kokemuksia vertaistukitoiminnan merkityksestä

SOKU - Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen
kehittäminen -hanke (ESR)

Korteniemi Anni

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalvelujen osaamisala
Sosiaalialan koulutus
Sosionomi (AMK)

2018

School of Social Services, Health and
Sports
Degree programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Tekijä	Anni Korteniemi	Vuosi	2018
Ohjaaja(t)	Voitto Kuosmanen & Rauno Pietiläinen		
Toimeksiantaja	SOKU - nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittäminen – hanke (ESR)		
Työn nimi	Vertaistukitoiminnan merkitys sosiaalisessa kuntoutuksessa – Asiakkaiden kokemuksia vertaistukitoiminnan merkityksestä		
Sivu- ja liitesivumäärä	55 + 10		

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia, millaisia merkityksiä ohjatulla vertaistoinnalla on nuorten aikuisten sosiaaliseen kuntoutumiseen. Tavoitteena on selvittää nuorten aikuisten kokemuksia ryhmämuotoisesta vertaistukitoiminnasta. Lisäksi tavoitteena on tutkia, millaisia voimavaroja nuoret saavat vertaistoinnasta edistääkseen omaa kuntoutumistaan sekä oman polkunsä löytymistä.

Käytän opinnäytetyössäni kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Hankin aineistoa opinnäytetyöhöni tekemällä tutkimuksen, johon osallistuu kahdeksan ESR-rahoitteen SOKU-hankkeen asiakasta. Kyselyn toteutan sähköpostin välityksellä. Aineisto kerätään kirjallisesti ja litteroidaan tutkimuksen päätyttyä. Aineiston analysoin käyttämällä kuvailevaa tutkimusotetta. Kuvailevassa tutkimusotteessa tuodaan tutkimuksen tunnuspiirteet tarkasti ja totuudenmukaisesti esille.

Tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa nuorista aikuisista kokee vertaistoinnin tuoneen voimavaroja kuntoutumiseen. Muutama nuori kokee saaneensa myös, negatiivisia kokemuksia vertaistoinnasta. Vertaistoinnin kautta useat nuoret kokevat saaneensa voimavaroja arkeen ja oman polkunsä löytymiseen. Monet kokevat saaneensa vertaistukea ryhmässä. Kokemustieto arjen asioista on nuorten keskuudessa tärkeä osa vertaistoinninta. Kokemustiedon kautta saatavat voimavarat rohkaisevat ja tukevat osaa nuorista omassa tilanteessa eteenpäin.

Tutkimuksen johtopäätösten mukaan vertaistoinnilla on usealle nuorelle merkitystä sosiaalisessa kuntoutumisessa ja vertaistoinninta on edistänyt nuoren oman polun löytymistä. Nämä kaikki edistävät myös kuntoutumista ja auttavat heitä rakentamaan sujuvampaa arkea sekä omaa polkua työ- tai opiskeluelämään.

Avainsanat nuoret aikuiset, sosiaalinen kuntoutus, vertaisryhmät, vertaistoinninta, vertaistuki

School of Social Services, Health and
Sports
Degree programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Anni Korteniemi	Year	2018
Supervisor	Voitto Kuosmanen & Rauno Pietiläinen		
Commissioned by	SOKU- a project to develop young people's working life inclusion and social rehabilitation (ESF)		
Subject of thesis	Peer support operations importance social rehabilitation – customer experiences the importance of peer support operations		
Number of pages	55 + 10		

The purpose of this thesis is to examine, what kind of influence guided peer activity is the social rehabilitation of young people. The aim of this thesis is investigate what kind of resources young people get from peer activity to promote their own rehabilitation and finding their own place.

I used a qualitative method in my thesis. The material is obtained through a survey, which was answered by eight customers from the project. The survey is conducted via e-mail. The material is collected in writing and transcribed after the end of the study. The material is analyzed using descriptive research. The descriptive research report introduces the research features accurately and truthfully.

According to the survey many young adults felt they had received resources to rehabilitation through peer support activities. Some of the young people had also received negative experiences of peer support activity. From peer support activity, many young people felt that they had the resources for their own daily life and to find your own place. Many young adults felt they had received also peer support from other group member. Experience information everyday things proved to be an important part of young people in peer support activity. Resources Provided by Experience Information resources encouraged and supported some young people in their own situation forward.

According to the conclusion peer support activities had been relevant to many young adults in social rehabilitation and peer support activity had promoted promoted the finding of their own place. All this promotes social rehabilitation and helps young adults build a more smooth everyday life and find a place in at working or student life.

Key words young adults, social rehabilitation, a peer support group, peer support activities, peer support

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	6
2 SOSIAALINEN KUNTOUTUS.....	8
2.1 Sosiaalinen kuntoutus käsitteenä	8
2.2 Sosiaalinen kuntoutuksen tavoitteet	8
2.3 Sosiaalinen kuntoutus käytännössä	9
3 SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN HANKKEET	11
3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen hanketoiminta	11
3.2 SOKU- hanke	13
4.3 SOKU- hankkeen toiminta	15
4 VERTAISTUKI	17
4.1 Vertaistuki käsitteenä	17
3.2 Vertaistuen käsitteet	18
3.3 Vertaistuen merkitys	19
3.4 Vertaistukitoiminta	23
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	25
5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	25
5.2 Opinnäytetyön toteutustapa.....	25
5.3 Kokemuksen tutkiminen	28
5.4 Aineiston hankinta ja tutkimusjoukko.....	29
5.5 Opinnäytetyöprosessi.....	31
5.6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	32
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	34
6.1 Aineiston analysointi.....	34
6.2 Voimaantuminen	37
6.3 Osallisuus ja kuulumisen tunne	41
6.4 Kokemustieto.....	43
6.5 Tasa-arvo ja luottamus	44

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	48
LÄHTEET.....	51
LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi vertaistoiminnan merkityksen sosiaalisessa kuntoutuksessa, sillä aihe on mielenkiintoinen sekä ajankohtainen. Sosiaalisesta kuntoutuksesta tuli lakisääteistä 2015, jonka jälkeen se on vakiintunut osaksi sosiaalialaa. Vertaistoiminnan määrä on lisääntynyt paljon viime vuosina ja sitä tarjotaan asiakkaille ammatillisen kuntoutuksen rinnalle hyvin erilaisissa muodoissa.

Opinnäytetyössäni haluan tutkia, millaisia merkityksiä vertaistuellalla ja ohjatulla vertaistoiminnalla on asiakkaan kuntoutumiseen sekä millaisia voimavaroja asiakas saa vertaistoiminnasta omaan arkeen. Haluan tutkia myös, vahvistaako vertaistoiminta nuorten osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä onko vertaistoiminnalla merkitystä oman polun löytymiseen elämässä.

Aiheen valintaan vaikuttivat oma mielenkiinto vertaistukitoimintaa ja kuntoutumista kohtaan sekä vertaistukitoiminnan tärkeys haastavissa elämäntilanteissa oleville henkilöille. Koen aiheen tärkeäksi, sillä kuntoutumiseen panostaminen on tärkeää ihmisen ja yhteiskuntamme tulevaisuuden kannalta. Tavoitteena onkin selvittää, auttaako vertaistuki asiakasta kuntoutumisprosessissa eteenpäin sekä saada tietoa opinnäytetyöni avulla vertaistuen merkityksestä kuntoutumiseen.

Opinnäytetyöni liittyy ESR-rahoitteiseen SOKU- Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittäminen – hankkeeseen, joka tilasi opinnäytetyöni. Hankeen tavoitteena on tukea nuorten aikuisten työelämäosallisuutta sekä sosiaalista kuntoutumista osallistavin työmenetelmin. Hanke on aloitettu maaliskuussa 2015 ja se on päättynyt tammikuussa 2018. Teetän hankkeessa oleville nuorille tutkimuksen, jota käytän aineistona opinnäytetyössäni. Tutkimuksen kautta saan enemmän näkemystä vertaistuen merkityksestä asiakkaiden omien kokemusten kautta.

Opinnäytteeni toteuttamiseen valitsin laadullisen strategian, jossa tutkimuksen toteutan kyselynä internetin välityksellä. Opinnäytetyöni alussa käsittelen sosiaalista kuntoutusta käsitteenä ja sen erilaisia toimintamuotoja. Seuraavana kerron vertaistoiminnan erilaisia muotoja ja toteuttajia. Käsittelen opinnäytetyössäni

myös, sosiaalisen kuntoutuksen tämän hetkistä hanketoimintaa ja lopuksi esittelen tarkemmin SOKU- hanketta (ESR) sekä sen tavoitteita toiminnassaan. Lisäksi kerron vertaistuesta ja sen merkityksestä asiakkaalle sekä esittelen vertaistuen keskeisimmät käsitteet. Lopuksi kerron vielä tutkimusmenetelmästäni tarkemmin ja esittelen tutkimuksen analyysin sekä johtopäätökset.

2 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

2.1 Sosiaalinen kuntoutus käsitteenä

Sosiaalista kuntoutusta voidaan määrittää prosessiksi, jonka päämääränä on sosiaalisen toimintakyvyn kehittäminen. Sosiaalihuoltolain mukaan sosiaalisessa kuntoutuksessa annetaan tehostettua tukea asiakkaille. Sosiaalinen kuntoutuksen tarkoituksena on antaa tehostettua ohjausta sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseksi, syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä osallisuuden vahvistamiseksi (Kuntoutusportti 2016a). Osallisuus, työllistymismahdollisuuksien parantaminen ja elämänhallinta ovat keskeisiä sosiaalisen kuntoutuksen teemoja. Sosiaalinen kuntoutus on tavoitteellista ja suunnitelmallista työskentelyä asiakkaiden parissa. Asiakkaille palvelut räätälöidään henkilökohtaisesti, jolloin pystytään selvittämään kokonaisvaltaisesti asiakkaan kuntoutumistarve. (Puromäki, Kuusio, Tuusa & Karjalainen 2016, 11-12, 14-15.)

Lakisääteistä sosiaalinen kuntoutus on ollut vuodesta 2015 asti (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 3:17 §). Sosiaalisen kuntoutuksen määrittelemine laissa, ei yksinään riitä sosiaalisen kuntoutuksen määrittelyyn. Sosiaalisen kuntoutuksen sisällöt muodostuvat yksilöllisesti ammattilaisen ja asiakkaan välisessä suhteessa. Sosiaalinen kuntoutus voidaan määrittää kolmelle eri portaalle, jotka ovat asiakkaan hyvät elinolosuhteet, asiakkaan suoriutumiskykyä kehittävät kuntouttamistavat ja erityistoimenpiteet sosiaalisessa kuntoutuksessa. Sosiaalinen kuntoutus rinnastetaan lääkinnällisen, ammatillisen ja kasvatuksellisen kuntoutuksen rinnalle. (Puromäki ym. 2016, 11, 14-15.)

2.2 Sosiaalinen kuntoutuksen tavoitteet

Sosiaalisella kuntoutuksella kehitetään yksilön toimintakykyä, vuorovaikutustaitoja sekä edistetään sosiaalista osallisuutta. Tavoitteena on tukea syrjäytyneiden yksilöiden mahdollisuuksia palata yhteiskunnan osallisuuteen. Tavoitteena on saavuttaa parempi osallisuus yhteiskunnassa vähentämällä työelämäosallisuuden esteitä ja tukemalla työelämään siirtymistä (Puromäki ym. 2016, 12). Tavoit-

teena on myös tukea asiakkaita elämänhallinnassa ja toimintakyvyn edistämisessä silloinkin, jos heidän ei ole mahdollista siirtyä työelämään. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015; Kuntoutusportti 2016a; Puromäki ym. 2016, 14-15.)

Sosiaalisen kuntoutuksen avulla vahvistetaan asiakkaan arjen hallintaa ja arkisten asioiden oppimista sekä tuetaan yksilön mahdollisuuksia toimia ryhmän jäsenenä. Lisäksi ohjataan ja tuetaan työhön sekä koulutukseen hakeutumisessa ja työssä tarvittavien taitojen opettelussa. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa henkilön valmiuksia toimia itsenäisesti arjen vuorovaikutussuhteissa ja toimintaympäristöissä. Tavoitteena on myös opetella päihteettömän elämän hallintaa. Nuorten sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on tukea heidän sijoittumista työkokeiluun, työ-, koulu-, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan. Samalla pyritään ehkäisemään nuorten työelämä ja koulutuspolkujen keskeytymistä. (Kainulainen 2016; Sosiaali- ja terveysministeriö 2018; Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 3:17 §.)

2.3 Sosiaalinen kuntoutus käytännössä

Sosiaalisen kuntoutuksen työvälineinä voi olla monenlaisia työskentelytapoja. Ohjausta ja tukea sosiaalisessa kuntoutuksessa voidaan antaa psykososiaalisen työn ja tuen kautta, vertaistuellalla, toiminnallisilla ryhmillä ja vapaaehtois- sekä työtoiminnan kautta. Lähityö on myös yksi sosiaalisen kuntoutuksen työväline, jota tehdään asiakkaan kanssa yhdessä hänen omissa arjen piireissä (Puromäki ym. 2016, 15). Lisäksi asiakkaalle voidaan antaa yksilöllisiä tukitoimia ja palveluita, jotka ovat sovittu osaksi kuntoutussuunnitelmaa. (Kainulainen 2016.)

Sosiaalista kuntoutusta toteutetaan jokaisessa kunnassa omaan malliin. Usein kuitenkin sosiaalinen kuntoutus toteutetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, kuten terveydenhuollon, opetustoimen, nuorisotoimen, työ- ja elinkeinotoimen sekä kolmannen sektorin yhdistysten kanssa. (Puromäki ym. 2016, 11-12.)

Sosiaalihuoltolaissa määritellään sosiaalisen kuntoutuksen sisältö, joka sisältää sosiaalisen toimintakyvyn sekä kuntoutuksen tarpeen kartoittamista, kuntoutusohjausta ja -neuvontaa sekä tarpeen mukaan asiakkaan kuntoutuspalvelujen yh-

teensovittamista. Sosiaalisessa kuntoutuksessa annetaan myös valmennusta arkipäiväisten toimintojen kanssa suoriutumiseen sekä ohjausta elämänhallintaan. Lisäksi ryhmätoiminta ja tuen antaminen sosiaalisiin vuorovaikutus tilanteisiin sekä muunlainen sosiaalista kuntoutusta edistävä toiminta kuuluvat sosiaaliseen kuntoukseen. (Sosiaalihoitolaki 1301/2014 3:17 §.)

Opinnäytetyössäni hyödynnän sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystä suunnitellessa opinnäytetyöni tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä sekä suunnitellessa tutkimuksen kysymyksiä. Sosiaalisen kuntoutuksen viitekehys kulkee opinnäytetyöni mukana alusta loppuun, joka nousee esille myös analyysissäni ja pohdinnassani.

3 SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN HANKKEET

3.1 Sosiaalisen kuntouksen hanketoiminta

Soku-, Sosku-, Solmu- ja Sokra- hankkeet ovat Euroopan sosiaalirahaston alaisia hankkeita (Räty 2017a, 7; Karjalainen 2017, 2; Työterveyslaitos 2018; Hanketuloskortti 2018). Euroopan sosiaalirahaston ESR:n toimintalinjan 5 hankkeiden tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja parantaa sosiaalista osallisuutta. Hankkeet painottuvat kansalaislähtöiseen kehittämiseen, syrjäytyneiden ja huono-osaisten osallisuuden parantamiseen, nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä heikossa työmarkkina-asemassa olevien osallisuuden parantamiseen. Kohderymänä hankkeissa ovat maahanmuuttajat, etniset vähemmistöt, vankilasta vapautuneet, asunnottomat, pitkäaikais- ja ikääntyneet työttömät, osatyökykyiset, nuoret, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat sekä työntekijät eri organisaatioista. ESR:n alaiset hankkeet voivat olla joko valtakunnallisia tai alueellisia hankkeita. ESR:n alaisia hankkeita on ollut vuosina 2014-2017 lähes 200. Hankkeissa on ollut tuhansia pitkäaikaistyöttömiä ja työelämän ulkopuolella olevia henkilöitä. Erilaiset kansalaisjärjestöt, oppilaitokset, kunnat ja kuntayhtymät, kolmannen sektorin toimijat, yritykset, seurakunnat sekä tutkimuslaitokset vastaavat hankkeista. Usein eri järjestäjät tekevät yhteistyötä keskenään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017d.)

Taulukossa1 nosta esille neljä tällä hetkellä toimivaa Euroopan sosiaalirahaston alaista hanketta. Kaikkien hankkeiden tarkoituksena on parantaa sosiaalisen osallisuuden edistämistä, joko asiakkaiden parissa tai koordinoimalla hankkeita. ESR-rahoitteisissa Soku- ja Sosku-hankkeissa, jotka kehittävät sosiaalista kuntoutusta korostuu selkeästi asiakaslähtöisyys ja osaamisen vahvistaminen. Koordinaatiorahastohankkeissa Euroopan sosiaalirahaston rahoittamissa Solmussa ja Sokrassa korostuu ESR-hankkeiden tukeminen ja heille tarjottavien työkalujen tarjoaminen ja kehittäminen. Koordinaatiorahastohankkeet haluavat antaa kehittämishankkeille mahdollisimman hyvät työkalut sekä arviointi keinot hankkeiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Räty 2017a, 7; Karjalainen 2017, 2; Työterveyslaitos 2018; Hanketuloskortti 2018; Räty 2017b; Innokylä 2018; Työterveyslaitos 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.)

Taulukko1. Sosiaalisen kuntoutuksen hankkeita. (Räty 2017a, 9; Räty 2017b; Innokylä 2018; Karjalainen 2017, 3-4; Savinainen 2015, 3; Työterveys laitos 2018; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2017; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2017b; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2017c.)

HANKE	KEHITTÄMISTAVOITE	TOTEUTUS
SOKU (ESR) – Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke	<ul style="list-style-type: none"> -Nuorten työelämäosallisuus -Muut osallisuutta kehittävät sosiaalisen kuntoutuksen työskentelytavat -Parantaa palveluohjausta ja neuvontaa, nuorten tarpeita vastaavaksi -Tukee ja kehittää vertaistukitoimintaa ja sen toimintamuotoja -Ammattilaisten osaamisen sekä tietotaidon kehittäminen ammatinvalinnan ja koulutuksen ohjauksessa 	<ul style="list-style-type: none"> -POTKURI-palvelupiste -Duunila-sovellus -Toimintaa nuorille heidän kiinnostuksen mukaan -Etsitään paikallisia ratkaisuja nuorten aktivoimiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi -Luodaan uusia työkäytäntöjä sosiaaliseen kuntoutukseen -Vertaistukitoiminta
SOSKU (ESR) -Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke	<ul style="list-style-type: none"> -Tukee asiakkaiden sosiaalista osallisuutta -Edistää sosiaalisen kuntoutuksen asiakaslähtöisiä työskentelytapoja ja saataavuutta -Osaamisen vahvistaminen -Valtakunnallinen verkostotyö -Lainsäädäntötyön kehittäminen ja tukeminen -Laadun sekä arvioinnin parantaminen ja tutkiminen 	<ul style="list-style-type: none"> -Tutkimuksia -Oppimateriaaleja ja koulutuksia työn kehittämiseen -Kokemusasiantuntijat ja asiakasraadit asiakaslähtöisyyden parantamiseen -Verkostotyön ja palveluohjauksen kehittämistyö -Arvioinnin parantaminen
SOLMU (ESR) -Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos -koordinaatiohanke	<ul style="list-style-type: none"> -Tukee hankkeiden työntekijöitä antamalla ohjausta, neuvoa sekä koulutusta -Arvioi hankkeiden tuloksellisuutta ja vaikuttamista työ- ja toimintakyvyn muutoksiin -Tarjoaa kykyviisarin eli työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmän käytön ja kehittää sitä eteenpäin 	<ul style="list-style-type: none"> -Tukee hankkeita ja niiden työntekijöitä työskentelemään tuloksellisesti -Järjestää verkostoitumis- ja koulutustilaisuuksia -Tarjoaa ohjausta ja opetusta Kykyviisarin käytössä -Lisää tietoisuutta toimivista työskentelytavoista
SOKRA (ESR) -Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke	<ul style="list-style-type: none"> -Tuottaa osallisuustietoa hankkeille, rahoittajille, ministerille, päättäjille ja muille osallisuustyöntekijöille -Tukee erilaisia sosiaalisen osallisuuden hankkeita -Verkostoida osallisuustyön työntekijät 	<ul style="list-style-type: none"> -Tukee ja koordinoi osallisuutta edistäviä hankkeita -Tarjoaa hankkeiden käyttöön erilaisia työkaluja ja apuvälineitä

ESR-rahoitteinen Soku-hanke on suunnattu 18-30 vuotiaalle nuorille. Hankkeen tavoitteena on alueellisen työelämäosallisuuden, sosiaalisen osallisuuden ja kuntoutuksen kehittäminen. Soku-hanke (ESR) toimii Kemissä ja Sodankylässä. Sosku-hanke (ESR) on valtakunnallinen sosiaalisen kuntoutuksen hanke. Hank-

keessa ammattilaiset ja asiakkaat yhdessä ideoivat, kehittävät, luovat ja testaavat sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamismalleja. Toimintamallit voivat olla täysin uusia tai jo olemassa olevia, joita kehitetään eteenpäin. (Räty 2018; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017e.)

Solmu- ja Sokra-hankkeet (ESR) ovat koordinaatiohankkeita, jotka tukevat Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hankkeita. Solmu (ESR) tukee hankkeita valtakunnallisesti antamalla hankkeiden käyttöön Kykyviisarin, työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmän sekä tarjoamalla koulutusta ja ohjausta sen käyttöön. Solmu (ESR) auttaa hankkeita myös verkostoitumaan sekä informoi tietoa hankkeiden tuloksista eteenpäin. Sokra (ESR) tukee hankkeita valtakunnallisesti ja alueellisesti. Sokra (ESR) antaa tukea hankkeille koko toimintakauden ajan ja tukee heitä arvioimaan hankeen tuloksellisuutta. Sokra (ESR) tarjoaa myös hankkeiden käyttöön tasan yhdessä- työkalun, joka edistää tasa-arvoa hanketyössä ja osallisuustestin, jonka avulla voi selvittää asiakkaiden osallisuutta. Lisäksi Sokran (ESR) palveluista tuotteeksi-käsikirja tukee hankkeita ottamaan uudet toimintamallit osaksi palvelujärjestelmää. (Työterveyslaitos 2018; Savinainen 2015, 13; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.)

3.2 SOKU- hanke

Euroopan sosiaalirahaston rahoittama SOKU-hanke on Lapin ammattikorkeakoulun alainen hanke. Hankkeen osatoteuttajina toimivat Meriva eli Meri-Lapin työhönvalmennussäätiö, Sodankylän Seita-säätiö sekä Lapin yliopiston sosiaalityön yksikkö. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa sosiaalisen kuntoutuksen palveluja paikalliseen tyyliin. Sodankylässä Sodankylän malliin ja Kemissä Kemin malliin. Hanke on osa Euroopan Unionin EU:n Sosiaalisen osallisuuden ja köyhyyden toimintalinjaa 5, jonka tavoitteena on tukea työttömien työ- ja toimintakyvyn kehittämistä. Hanke on aloitettu maaliskuussa 2015 ja se on päättynyt tammikuussa 2018. (Räty 2017b; Räty 2017, 7.)

SOKU-hanke (ESR) on suunnattu alle 30-vuotiaille nuorille, joilla on haasteita sijoittua työelämään. Nuorten työ- ja toimintakykyä pyritään kehittämään erilaisten ryhmä- sekä työpajatoimintojen avulla, joissa nuorille annetaan palveluohjausta,

tukea, neuvontaa sekä kehitetään heidän osallisuutta parantavia toimintatapojaan. Elämänhallinnan ja arki rytmin säilyttämiseksi nuorille järjestetään viikoittain ryhmätoimintaa, jonka nuoret ovat itse saaneet ideoida hankkeessa. (Räty 2017a, 9.)

SOKU- Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (ESR) tavoitteena on kehittää lappilaisten nuorten sosiaalista kuntoutusta ja asiakaslähtöisyyttä nuorten kanssa työskennellessä. Lisäksi aktiivisuussuunnitelman tekeminen sekä toteuttaminen uuden sosiaalihuoltolain mukaisesti sosiaalisen kuntoutuksen verkostojen parissa on hankkeen yksi tavoitteista. (Räty 2017a, 9.)

Hankkeen tavoitteena on kehittää ja tukea nuorten työelämäosallisuutta ja sosiaalista kuntoutusta. Hankkeen sosiaalisen kuntoutuksen työskentelytavat ovat myös osallisuutta tukevia. SOKU-hankkeen (ESR) toisena tavoitteena on parantaa nuorten palveluohjausta sekä neuvontaa erilaisten koulutusten kautta. Koulutukset järjestetään asiakkaiden tarpeiden mukaan, sillä niiden tarkoituksena on tukea koulutus- sekä työelämäpolkujen valitsemista. Kolmas päätavoite on lisätä ja tukea nuorten osallisuutta, vertaistukitoimintaa edistämällä ja kehittämällä. Tavoitteena on kehittää uusia osallisuusmalleja sekä työmuotoja vertaistukitoimintaan. Viimeinen päätavoite keskittyy ammattilaisten tietotaidon ja osaamisen kehittämiseen järjestäessään koulutusohjausta sekä ammatinvalinnanohjausta nuorille. (Räty 2017b.)

Nuoria tuetaan sekä kannustetaan oman elämän rakentamiseen ja suunnitteluun hankkeessa, jonka päämääränä on nuoren sijoittuminen työ- tai opiskeluelämään. Ohjaajat pyrkivät kannustamaan ja ohjaamaan nuoria juuri oikealla hetkellä, jolloin tuloksia saataisiin parhaiten aikaan. Hankkeen erilaisissa yhteisöissä korostuvat nuorten keskuudessa vertaistuki, kokemusten jakaminen, yhteistoiminta sekä toiminnan ideointi. (Räty 2017a, 9-10.)

4.3 SOKU- hankkeen toiminta

Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman SOKU- hankkeen toiminta on ollut alusta asti monenlaista, sen parissa onkin ehditty järjestää monenlaista toimintaa yhdessä asiakkaiden kanssa. Hankkeen alussa Sodankylään ja Kemiin perustettiin POTKURI-kohtaamispaikat, jotka ovat matalankynnyksen kohtaamispaikkoja. Nuoret saivat osallistua toimitilojen rakentamiseen, jonka vuoksi kohtaamispaikoista tuli nuorten tarpeisiin sopivia. Lisäksi kaikkien nuorten kanssa kartoitettiin heidän työelämä polun tämän hetkistä vaihetta verraten elämäntilanteeseen. Alussa selvitettiin myös nuorten tuen tarpeita sekä ryhmätoimintaideoita. Potkuri tarjoaa monenlaista ryhmätoimintaa niin taiteen kuin liikunnan, teema-aiheiden, työllistymisen sekä leiritoiminnan muodossa. Toiminnalla halutaan aktivoida nuoria osallistumaan hankkeen erilaisiin toimintoihin edistään samalla heidän omaa hyvinvointia ja sosiaalista kuntoutumista. Potkuritoiminnassa kehitetään myös paikallista sosiaalisen kuntoutuksen mallia eteenpäin. Nuoret otetaan matkaan toiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen, jotta toiminta olisi juuri nuorten tarpeisiin vastaavaa ja heidät saataisiin helpommin mukaan potkurin toimintaan. (Pulju, Raappana & Isometsä 2017, 43, 47; Rätty 2017b.)

Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa SOKU-hankkeessa luodaan ja kehitetään eteenpäin erilaisia työkaluja. Esimerkiksi vertaistukiryhmät, palveluohjaus, vastuuhenkilömalli sekä sähköiset-, mobiili- ja liikkuvat palvelut ovat osa hankkeen toimintamalleja, joita voidaan kehittää sujuvammaksi asiakkaan tarpeiden mukaan. Nuorten vertaistuki toimintaa kehitetään myös eteenpäin. Vertaistukitoimintaa järjestetään toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien parissa. (Rätty 2017b.)

Hankkeen kautta rakennetaan myös verkkosivusto Duunila, jonka kautta nuoret voivat tehdä lyhytkestoisia töitä. Duunilan kautta nuori voi saada työkokemusta ja kehittää omaa osaamistaan sekä edesauttaa sijoittumistaan työelämään. Palvelun kautta nuori saa kokemusta työnhausta sekä myös palautetta tehdyistä työtehtävistään. Lisäksi SOKU-hankkeen (ESR) kautta on järjestetty työpajoja sekä Kemissä että Sodankylässä. (Rätty 2017a, 9; Pulju ym. 2017, 43.)

4 VERTAISTUKI

4.1 Vertaistuki käsitteenä

Vertaistuki on yhteisöllistä ja omaehtoista tukea ihmisten välillä. Vertaistuki on vastavuoroista auttamista (Vaarala, Uusiautti & Määttä 2013, 16). Vertaistuki muodostuu aina samankaltaisen elämäntilanteen, ongelman tai riippuvuuden ympärille, mutta vertaistuen muodot voivat olla erilaisia. Vertaistuki voi olla hyvin monenlaista toimintaa, jonka vuoksi sen määrittäminen on haastavaa. Vertaistuki voidaan määritellä niin oman kuin toisen tilanteen ymmärtämiseksi, empatiisuuden osoittamiseksi sekä tuen saamiseksi ja antamiseksi. (Huuskonen 2015; Rantaniska 2016.)

Vertaistuki on ryhmän tai kahden henkilön välistä tukea, joka perustuu samanlaisessa elämäntilanteessa olevien vapaaehtoiseen kokemusten jakamiseen. Vertaistuen tarkoituksena on tuen antaminen ja sen kautta tyydyttää ryhmän jäsenten tarpeita sekä käsitellä elämää haastavia asioita yhdessä. Vertaistuen tarkoituksena on myös saada aikaan henkilökohtainen tai yhteiskunnallinen muutos elämäntilanteeseen. Vertaistukiryhmät antavat tuen tarpeessa oleville mahdollisuuden vastavuoroiseen tuen jakamiseen samantapaisten kokemusten ja tunteiden pohjalta. Vertaistukiryhmässä keskitytään vuorotellen kaikkien ongelmiin, eikä siellä keskitytä ainoastaan omaan tilanteeseen ja sen käsittelyyn. Tarkoituksena on jakaa kokemuksia yhdessä toisen kanssa. (Nyman 2009, 227; Nylund 2005, 203.)

Vertaistuki auttaa ihmisiä sopeutumaan tämän hetkiseen elämäntilanteeseen. Vertaistuen kautta jäsenet kasvavat henkisesti ja saavat uudenlaisia ajatuksia sekä kokemuksia toisilta jäseniltä. Vertaistuki auttaa jäseniä ymmärtämään omaa elämäntilannettaan paremmin sekä ratkaisemaan omia ongelmia eri tavoin. Laimion & Karnellin (2010, 14-15) mukaan tärkeintä vertaistuen saamisessa on, että ihminen tuntee, ettei hän ole elämäntilanteessaan yksin. Tärkeää on kokea, että tulee omien ongelmien ja haasteiden kanssa hyväksytyksi sekä kuulluksi. Yksinkertaisesti vertaistuki on vastavuoroista kokemusten jakamista, jolloin jokainen on tukijan ja avun saajan roolissa.

3.2 Vertaistuen käsitteet

Voimaantuminen on ihmisen yksilöllinen ja sosiaalinen prosessi. Voimaantumisen tunne vahvistuu vertaistoiminnassa vuorovaikutussuhteissa, joissa ihminen kokee olevansa tasa-arvoinen ja arvostettu. Yksilön voimaantumisessa on kyse yhteisöllisyydestä, kuten ryhmän jäsenenä olemisesta. Voimaantuminen antaa ihmiselle voimia kasvuun ja oppimiseen henkilökohtaisessa elämässä. Voimaantumisen kautta ihmisen itsetunto, toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan, toisten kunnioitus, kyky asettaa tavoitteita ja saavuttaa niitä, sekä oman elämän hallitsemisen tunne vahvistuvat. Voimaantuminen on ihmisen henkilökohtainen prosessi, joka kasvattaa ihmisen henkistä hyvinvointia. (Iija 2009, 105-106.)

Osallisuus määritellään tunteeksi, joka syntyy ihmiselle yhteisöissä, kuten työ, opiskelu, harrastus- tai järjestötoiminnassa. Osallisuuden kokemus koostuu ihmisellä omasta mielekkyyden kokemuksesta sekä yhteiskunnallisten perustarpeiden ja vaatimusten toteutumisesta (Ojanen 2000, 91). Osallisuuden tunne on henkilökohtainen tunne, joka ilmenee yhteisössä ihmisten keskinäisenä tasavertaisuutena, arvostuksena, luottamuksena sekä vaikutusmahdollisuutena. Osallisuus voidaan määrittää myös toiminnalliseksi, sillä osallisuus syntyy toimintaan osallistumisen kautta. Osallisuus voidaan määritellä syrjäytymisen vastakohtana sekä yksilön voimaantumisenä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017f; Leemann ym. 2015, 6.)

Kuulumisen tunne syntyy osallisuuden kautta, kuten esimerkiksi harrastusten, järjestötoiminnan tai työn avulla. Kuulumisen tunne voi syntyä monenlaisissa yhteisöissä sekä ryhmissä. Kuulumisen tunne on ihmisen sosiaalista, kulttuurillista ja materiaalillista pääomaa. Sosiaalinen pääoma koostuu ihmisistä ja ihmissuhteista, kulttuurillinen pääoma tavoista, juhlista ja musiikista ja materiaallinen pääoma ympäristöstä, tilasta ja esineistä. Kuulumisen tunne on ihmiselle merkittävä hyvinvoinnin perusta. (Kuosmanen 2016; Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 6.)

Kokemustieto on ihmisen henkilökohtaista ja subjektiivista tietoa, joka syntyy vuorovaikutuksessa elinympäristön kanssa. Kokemustieto syntyy tapahtuneiden

kokemusten käsittelystä (Hyväri 2005, 224). Kokemustieto on oman elämän kokemuksi ja tulkintoja, jotka jokainen kokee sekä näkee henkilökohtaisesti. Kokemustietoa ei voi lukea ja saada esimerkiksi tietokirjoista, jolloin sen merkitys korostuu vertaistoiminnassa ihmisten kesken. (Vahtivaara 2010, 21-22.)

Tasa-arvoisuus on ryhmän jäsenten tasapuolista kohtelua, kuten vastavuoroista auttamista ja itsensä tuntemista merkitykselliseksi. Vertaistoiminnassa tasa-arvoisuus näyttäytyy hyväksytyksi tulemisena, toisten kunnioituksena ja samankaltaisena elämäntilanteena. Vertaistoiminnassa kaikki ovat tasavertaisia kumppaneita keskenään. (Laimio & Karnell 2010, 12, 18-19.)

Luottamus on yksi elämän perustarpeista, jonka kautta muodostuu ihmiselle turvallisuuden tunne. Sosiaalinen luottamus tarkoittaa ihmisen kykyä pyytää apua ja neuvoa toiselta ihmiseltä (Iisakka 2004) ja uskoa siihen, että apua on saatavilla tarpeen vaatiessa. Luottamus toisiin ja elämän kulkuun on ihmiselle elämässä selviämisen kannalta tärkeä asia. Luottamus on myös yhteydessä ihmisen henkiseen hyvinvointiin. (Suomen mielenterveysseura 2018c.)

3.3 Vertaistuen merkitys

Vertaistukitoiminta luo mahdollisuuden osallisuuden kehittämiseen sekä antaa toivoa haastavan elämäntilanteen keskellä. Vertaistuella nähdään olevan suuri merkitys haastavissa elämäntilanteissa, mutta se ei yksinään korvaa ammattiapua. Vertaistuki on kuitenkin hyvä lisä ammattiavun rinnalle, sillä usein ammattilaisilta saatu tuki on riittämätöntä tai tuen muoto ei ole oikeanlaista kuntoutujalle (Malin 2000, 17). Vertaistuki täydentää ihmisen kuntoutusprosessin etenemistä ammattiavun rinnalla. Vertaistuen nähdään antavan ihmisille tukea myös tavallisen arjen keskellä ja vahvistavan heidän elämänlaatuaan. (Laimio & Karnell 2010, 11.)

Vertaistuen avulla itsetunto, ongelmista selviytyminen ja omat vahvuudet vahvistuvat, jolloin ihminen kokee voimaantumista. Vertaistuen kautta ihminen voi löytää uusia voimavaroja ja vahvuuksia itsestään. Voimaantuessa vertaistuen kautta, ihminen kykenee hallitsemaan omaa elämäänsä paremmin. Myös ihmisuhteiden nähdään vaikuttavan hyvinvointiin monella tapaa, sillä ne suojaavat

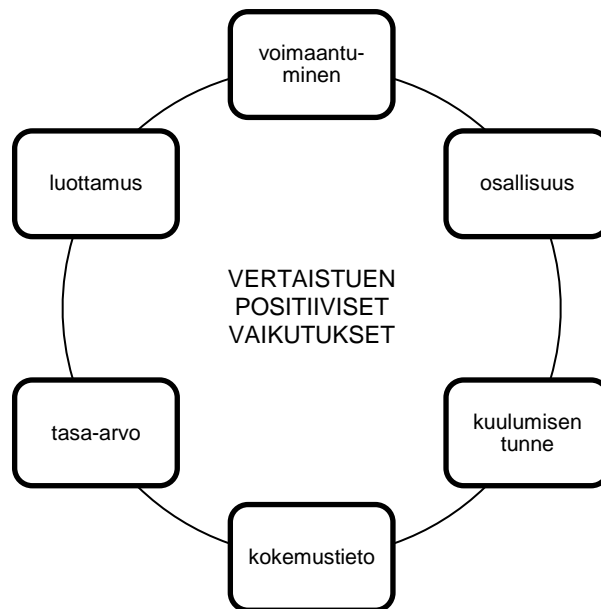
ihmisen mielenterveyttä sekä ehkäisevät syrjäytymistä. Vertaistuki toiminnan kautta saatu tuki ja apu ovat usein merkityksellistä vertaistuki toiminnassa oleville. Usein se merkitsee enemmän, kuin läheisiltä saatu tuki. (Rantaniska 2016; Laimio & Karnell 2010, 14; Malin 2000, 17.)

Vertaistukitoiminnassa sosiaalinen osallisuus syntyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kesken. Sosiaalisen osallisuuden tunne on ihmisen henkilökohtainen tunne, joka ilmenee yksilön vaikutusmahdollisuuksina henkilökohtaiseen elämään, sekä kuulumisen tunteesta yhteisöön. Osallisuus on toimeentulon ja hyvinvoinnin takaamista, toiminnallista osallisuutta sekä yhteisöön kuulumista. Yhden osa-alueen heikentyminen voi merkitä syrjäytymisriskin kasvua sekä osallisuuden heikkenemistä. Vertaistukitoiminnassa osallisuuden kehittäminen on tärkeää, jotta ne, joilla on heikentyneet vaikutusmahdollisuudet sekä hyvinvointivaajeita, eivät syrjäytyisi yhteisöistä ja yhteiskunnasta kokonaan. (Leemann ym. 2015, 5; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017f; Lindh, Linnakangas & Laitinen 2017, 113-114.)

Vertaistuki antaa mahdollisuuden ihmisille samankaltaisten kokemusten jakamiseen sekä tiedon antamiseen ja vaihtamiseen (Nylund 2005, 198-199). Vertaistuki auttaa ihmisiä löytämään yhteyden toisiinsa ja kokemaan yhteen kuulumisen tunnetta (Rantaniska 2016). Vaaralan, Uusi-autin & Määtän (2013, 20) tekemän tutkimuksen mukaan vertaistukitoiminnassa muilta jäseniltä saatava tuki on tärkeää kuntoutujalle. Ihminen saa vertaistuen kautta kokemuksen, ettei hän ole yksin haastavan elämäntilanteen kanssa. Vertaistuen kautta voi saada uuden näkökulman omaan elämäntilanteeseen sekä saada ja antaa tukea toisille toiminnan parissa. Vertaistukitoiminta tuo ystäviä sekä osallisuutta arkeen ja antaa vaikuttamismahdollisuuksia omaan asemaan yhteisössä. Parhaimmillaan vertaistukitoiminta voimaannuttaa yksilöitä ja ryhmiä. (Huuskonen 2015.)

Vertaistukitoiminnassa kokemustieto vähentää yksinäisyyden sekä avuttomuuden tunnetta haastavassa elämäntilanteessa. Samalla henkilö saa tietoa, että on muitakin, jotka ovat olleet samankaltaisessa elämäntilanteessa, kuin hän itse sillä hetkellä. Kokemustieto auttaa jaksamaan arjessa eteenpäin. (Vahtivaara 2010, 22.)

Vertaistuki kasvattaa ihmisen sosiaalista pääomaa (Laimio & Karnell 2010, 11), joka vaikuttaa ihmisen henkiseen ja fyysiseen terveyteen. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa ryhmien ja ihmisten keskinäisiä sosiaalisia suhteita eli verkostoja, sekä niissä syntyvää vastavuoroisuutta ja luottamusta. Verkostoissa syntyvä sosiaalinen pääoma auttaa ihmisiä löytämään oman paikkansa ja käyttämään verkostoja henkilökohtaisena voimavarana arjessaan. Sosiaalinen pääoma on käytössä kasvava voimavara, joka vähenee, ellei sitä käytetä. Sosiaalinen pääoma edistää vuorovaikutusta ja tavoitteiden toteutumista yksilö ja yhteisö tasolla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Tilastokeskus 2013; Iisakka & Alanen 2006, 8.)



Kuvio 1. Vertaistuen positiiviset vaikutukset. (Laimio & Karnell 2010, 11, 18-19; Rantaniska 2016.)

Kuvio 1 kuvaa vertaistuen positiivisia vaikutuksia. Vertaistuellä on ennalta ehkäisevä vaikutus, yhteiskunnallisesti vaikeassa elämäntilanteessa oleville henkilöille. Vertaistuki voimaannuttaa ihmisiä, niin haastavissa elämäntilanteissa kuin arkipäiväisessä elämässäkin. Osallisuuden kokemusta voidaan myös edistää vertaistukitoiminnan avulla (Laimio & Karnell 2010, 11). Osallistuminen on tapa parantaa yksilön sosiaalista osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä yhteiskunnasta

(Leemann ym. 2015, 5). Vertaistuki antaa parhaillaan kokemuksen yhteisöllisyydestä ja ryhmään kuulumisesta, jossa jokainen saa kokea olevansa osa ryhmää (Rantaniska 2016). Kuulumisen tunne on yksi hyvinvoinnin tärkeimpiä tekijöitä (Kuosmanen 2016). Vertaistuen avulla ihminen saa juuri kokemukseen perustuvaa tietoa, joka auttaa jaksamaan elämäntilanteessaan eteenpäin (Laimio & Karnell 2010, 19). Vertaistukiryhmän tavoitteena on että, ihminen tuntee olevansa tasavertainen ja omien tuntemusten olevan normaaleja. Vertaistukitoiminnan kautta ihmisten kokevat tulevansa helpommin ymmärretyksi. Omien tunteiden ymmärtäminen ja hyväksyminen voi olla haastavaa ilman vertaistukea. (Laimio & Karnell 2010, 18-19.) Yhteisöllisyyden tunne tuo toivoa ja luottamusta ihmiselle elämään (Laimio & Karnell 2010, 10). Vertaistukiryhmässä jo läsnäolo voi olla voimaannuttavaa, jonka avulla ihminen voi löytää omat vahvuutensa ja oppia ottamaan vastuun itse omasta elämästään (Malin 2000, 17; Huuskonen 2015).

Vertaistukitoiminnan positiiviset vaikutukset näkyvät ihmisen valtaistumisena myös. Osallisuus lisääntyy vertaistoiminnan kautta, jolloin myös yhteiskunnallisen vaikuttamisen mahdollisuudet kasvavat. Valtaistuminen merkitsee ihmisen tai yhteisön kykyä päättää omista asioista ja osallistua yhteiskunnallisten asioiden päätöksentekoon, kuten äänestämiseen. Valtaistuminen nähdään ihmisen voimavarojen ja päätäntävällän parantumisena, jotka parantuvat valtaa antamalla sekä sosiaalisen tuen avulla. (Vernerinet 2017; Räsänen 2006, 77.)

Vertaistukitoiminnalla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia kuntoutumiseen. Verkossa tapahtuva vertaistuki on helposti saatavilla (Nylund 2005, 201), mutta samaan aikaan siellä on helpompi toimia väärin, kun toisia ei tunneta ja nähdä. Verkossa liikkuu paljon väärää tai epätarkkaa tietoa, johon ei ensimmäisenä kannattaisi luottaa. Osa tiedosta voi olla esimerkiksi vanhentunutta. Myös testaamattomien hoitomuotojen kertominen voi vahingoittaa toisia henkilöitä. Vaikka internetin vertaistukiryhmät voivat olla suljettuja, silti luottamuksellisuus ja salassapito voi vaarantua ryhmissä ja keskustelupalstoilla. Henkilö voi myös menettää identiteetin ja yksityisyyden internetin vertaistukiryhmissä. (Nylund 2005, 204-205.)

3.4 Vertaistukitoiminta

Vertaistuen muotoja on paljon. Vertaistukea voi saada niin kasvotusten kuin verkon välitykselläkin. Huuskosen (2015) mukaan vertaistukitoiminta voi toteutua avoimissa, suljetuissa tai ohjatuissa keskusteluryhmissä, erilaisissa kohtaamispaikoissa sekä toiminnallisissa ympäristöissä. Vertaistuki voi olla kahdenkeskeistä tai ryhmämuotoista toimintaa. Kahdenkeskeinen vertaistukitoiminta tapahtuu yleensä vertaistukihenkilö-toiminnan kautta tai sosiaalisen median välityksellä, kuten internetin chat-palveluissa.

Vertaistukiryhmät voivat toimia ilman ohjaajaa tai ohjaajan avustuksella. Ryhmän ohjaajana voi olla joko vapaaehtoinen tai ammattilainen, kuten esimerkiksi sosiaalityöntekijä. Ohjaajalla ei ole pakko olla kokemuksellista tietoa, mutta silloin hänellä on oltava asiantuntemusta aiheesta ja ilmiöstä, joka ryhmäläisiä yhdistää. Vertaistukiryhmät keskittyvät usein ongelmien ratkomiseen, mutta voivat yhtä hyvin olla aktiveetti- ja yhdessäoloryhmiä. Aktiveetti- ja yhdessäoloryhmien kautta ihmisten sosiaalinen pääoma kasvaa sekä eristäytyminen kotiin vähenee. (Laiomio & Karnell 2010, 16.)

Internetin kautta saatava vertaistuki on yleistynyt 2000-luvulta lähtien. Internetin välityksellä vertaistukea voi saada verkkopalveluissa chat-yhteisöistä, avoimista ja suljetuista keskusteluryhmistä, blogeista ja nettipäiväkirjoista sekä kahdenkeskeisen tuen kautta. Virtuaalivertaistukiryhmät antavat mahdollisuuden kaikille ihmisille osallistua vertaistuki toimintaan aikaa, paikkaa, elämäntilannetta tai matkan pituutta katsomatta. Internetin kautta on mahdollista saada vertaistukipalveluita niillä, jotka eivät halua osallistua vertaistukiryhmiin. Virtuaalivertaistukiryhmät eivät myöskään ole niin rajaavia, kuin toisinaan kasvotusten toimivat ryhmät. Internetin vertaistukipalveluita käyttävät erityisesti nuoret. Internetistä haetaan myös apua myös omaan henkilökohtaiseen elämään ja hyvinvointiin. Verkossa tapahtuvaan vertaistoimintaan osallistuminen on helppoa ja mahdollista myös nimettömänä. Verkon kautta voi saada myös ammattiapua tai vapaaehtoisen tukihenkilön. (Nylund 2005, 201; Huuskonen 2010, 72.)

Vertaistukiryhmiä järjestetään järjestöjen, yhteisöjen tai ammattilaisten avustuksella, mutta se voi olla myös täysin kansalaislähtöistä toimintaa, jolloin mitään

taustaorganisaatiota ei ole toiminnassa mukana. Järjestöt ovat yksi keskeisimmistä vertaistoiminnan tuottajista (Laimio & Karnell 2010,10). Ammattilaisten ja järjestöjen kautta toimivat vertaistukiryhmät ovat usein yksi osa asiakkaan kuntoutumisprosessia. (Huuskonen 2015.)

Kaikille maksuttomia verkkopalveluita sekä auttavia puhelimia pitävät erilaiset järjestöt ja seurakunnat. Verkkopalveluita tuottavat myös yritykset, joiden palvelut yleensä ovat maksullisia asiakkaille. Esimerkiksi Mielenterveysseura on yksi vertaistoiminnan järjestäjä, joka tarjoaa palveluja kasvotusten ja internetin välityksellä. (Huuskonen 2010, 72; Suomen mielenterveysseura 2018a; 2018b.)

Vertaistuki toiminta on avointa kaikille ja yleensä se ei myöskään maksa mitään. Toimintaa pääseminen on helppoa, sillä sinne ei tarvitse lähetettä eikä lausuntoa terveydentilasta. Vertaistukitoiminta on laaja-alaista, mutta saatavuus vaihtelee silti paikkakunnittain. Onneksi ryhmien perustaminen on nykyään itsekkin helppoa. (Laimio & Karnell 2010, 19.)

Opinnäytetyössäni hyödynnän vertaistuen keskeisiä käsitteitä, joita olen kuvannut kuviossa 1, sivulla 20. Vertaistuen keskeiseksi käsitteeksi muodostuu voimaantuminen, osallisuus, kuulumisen tunne, kokemustieto, tasa-arvo ja luottamus. Käytän vertaistoiminnan keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni rakentaessa tutkimukseni kysymyksiä. Vertaistuen keskeiset käsitteet nousevat myös esille opinnäytetyöni analyysissä, jossa käsittelen tutkimustuloksia vertaistuen käsitteiden valossa.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia kirjallisuuden, sekä asiakkaiden kokemusten kautta vertaistoiminnan merkitystä ja vaikutusta kuntoutumisprosessiin. Tutkin ESR-rahoittaman SOKU - Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittäminen -hankkeen asiakkaiden kokemuksia ryhmämuotoisesta vertaistoiminnasta ja sen vaikutuksista oman kuntoutumisen edistämiseksi. Selvitän, millaisia voimavaroja he saavat vertaistoiminnasta omaan kuntoutumiseen sekä oman polun löytymiseen.

Tavoitteenani on saada tutkimuksellani tietoa ohjatun vertaistoiminnan merkityksestä sosiaalisessa kuntoutumisessa. Vertaistuki aiheena on ajankohtainen, sillä vertaistoiminta on yleistynyt paljon viime vuosina ja se on alkanut löytää paikkansa ammattilaisten tekemän työn rinnalla. Nuorten sosiaalisen kuntoutumisen kehittäminen ja panostaminen ovat sosiaalialalla myös ajankohtainen aihe nuorten syrjäytymisen ja työttömyyden ollessa korkealla. Haluan tutkimuksellani selvittää, onko vertaistoiminnalla merkitystä sosiaaliseen kuntoutumiseen ja millaisia voimavaroja vertaistoiminta antaa arkeen.

Tutkin opinnäytetyössä millaisia, vaikutuksia vertaistoiminnalla on asiakkaan sosiaaliseen kuntoutumiseen. Tutkimuskysymyksiäni ovat vahvistuuko asiakkaiden voimaantuminen, vahvistuuko osallisuus ja kuulumisen tunne toiminnan kautta, vahvistaako kokemustieto arjessa jaksamista ja vahvistuuko tasa-arvon tunne sekä luottamus elämään vertaistoiminnan avulla.

5.2 Opinnäytetyön toteutustapa

Toteutan opinnäytetyöni käyttäen kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, sillä uskon sen antavan parhaimmat mahdollisuudet työskennellä tutkimukseni parissa. Tutkiessani vertaistuen merkitystä kuntoutumisessa, minun on myös itse kerättävä aineistoa tutkimukseen tutkimuksen avulla. Laadullisen me-

netelmän rinnalla teen verkon kautta tutkimuksen vertaistoiminnan merkityksestä, joka auttaa tutkimaan syvemmin vertaistuen merkitystä kuntoutumisprosessissa.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimuksessa kuvataan todellista elämää ja tutkimuskohdetta on tarkoitus tutkia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157). Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa tutkija itse kerää aineistoa tutkimustaan varten. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on, että tutkimuksen etenemisvaiheet eivät ole tarkkaan suunniteltavissa ja ne voivat muokkautua tutkimuksen edetessä. Tutkija pyrkii löytämään vastauksen tutkittavalle ilmiölle sekä ymmärtämään tutkittavia kohteita, jolloin on mahdotonta suunnitella tarkkaan tutkimuksen etenemistä. (Kiviniemi 2015, 76.)

Aineiston keruun merkitys on tärkeää laadullisessa tutkimuksessa. Tutkimusjoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti aineiston keruussa. Tutkimuksen kautta saatava tieto, on tärkeä osa teoreettista tarkastelua tutkimuksessa. Tutkimuksessa on hyvä antaa tilaa tutkimuksen kautta saatavalle tiedolle. Tutkimuksen kautta saatavan aineiston sekä teoreettisen aineiston välistä suhdetta voidaan kutsua vuorovaikutteiseksi suhteeksi. Kummankin ajatellaan tuovan tutkimukseen uusia näkökulmia ja ajatuksia sekä yhdessä ne tuovat uusia mielenkiintoisia näkökulmia ja ilmiöitä tutkijalle tutkimuksen tekemiseen. (Hirsijärvi ym. 2007, 160; Kiviniemi 2015, 78.)

Tutkimus on tehokas tapa kerätä aineistoa tutkimustaan aiheesta. Tutkimuksen avulla voi kerätä aineistoa nopeasti ja vaivattomasti. Hirsijärven, Remeksen & Sajavaaran (2007, 190) mukaan tutkimuksessa haasteellista on saada selville, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset oikein tai kuinka huolellisesti he ovat vastanneet kyselyyn. Lisäksi kyselyyn vastaamattomuus voi nousta suureksi, jos tutkimuksen laatuun ei ole panostettu.

Tutkimuksen voi tehdä verkon- tai postin välityksellä tai kontrolloituna kyselynä. Vastaajien kannalta tärkeintä on tutkimuksen aiheen mielenkiintoisuus, mutta myös lomakkeen laadinnalla on vaikutusta kyselyn vastaamiseen. Hirsijärven, Remeksen & Sajavaaran (2007, 193) mukaan tutkimuksessa on erityisen tärkeää panostaa kysymyksiin ja niiden muodostamiseen, jotta vastausprosentti olisi

mahdollisimman korkea. Tietoa tutkimuksella voidaan kerätä tosiasioista, tiedoista, arvoista, asenteista, mielipiteistä, käyttäytymisestä ja toiminnasta. Kyselyssä tutkimuskysymykset voidaan muotoilla monella tapaa. Kysymyksiä voi esittää lomakkeessa avoimilla-, ja monivalintakysymyksillä sekä asteikkoihin perustuvalla kysymystyyppillä. Kyselylomakkeen voi rakentaa käyttämällä avoimia ja strukturoituja kysymyksiä sekaisin tai suosia pelkästään toista kysymystyyppiä.

Halusin tehdä kyselylomakkeesta helposti täytettävän ja selkeän, siksi käytin paljon monivalintakysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot olivat valmiina. Avoimia kysymyksiä halusin kuitenkin käyttää myös, sillä niiden kautta saa enemmän tietoa vastaajasta ja hänen mielipiteistään. Tutkimukseni lomakkeessa oli sekä avoimia että strukturoituja kysymyksiä. Lomake sisälsi avoimia- ja monivalintakysymyksiä sekä asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Osassa monivalintavastausvaihtoehtojen lopussa oli mahdollisuus käyttää myös avoimen vastauksen kohtaa. Avoimien vastausvaihtoehtojen kautta vastaajalla on mahdollista tuoda ilmi jotain, mitä itse en ole osannut ajatella kyselyä laatiessa. Kyselylomakkeen avulla saan tietoa tutkimusjoukkoni mielipiteistä, käyttäytymisestä ja toiminnasta vertaistukitoimintaan liittyen.

Kyselylomake on hyvä suunnitella yhteistyössä kyselyn tutkimusjoukon edustajan kanssa, sillä heillä on tietoa tutkimusjoukosta ja aiheesta, joka voi osoittautua erityisen tärkeäksi kyselyä suunnitellessa (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2018). Tutkimuksessa kysymysten on hyvä olla yksinkertaisia ja lyhyitä, jotta vastaaminen kyselyyn ei tuota haasteita. Lomakkeeseen on hyvä laatia mieluummin spesifisiä kuin yleisiä kysymyksiä, jotta kysymysten tulkinnan mahdollisuus pienee. Kysymystä laadittaessa on tärkeää kysyä yhtä asiaa vain kerrallaan, jotta vastaaminen kohdistuu juuri oikeaan kysymykseen. Tärkeää on myös huomioida monivalintavastauksiin ei mielipidettä-valinta, sillä kaikilla ei aina ole mielipidettä esitettyyn kysymykseen. Kysymysten määrää on hyvä myös miettiä etukäteen, jotta kyselystä ei tule liian pitkä. Tärkeää on myös miettiä kysymysten järjestystä lomakkeessa sekä sanavalintoja, jotta jokainen vastaaja ymmärtäisi mitä kysymyksissä kysytään. (Hirsijärvi ym. 2007, 197-198.)

Kyselylomaketta lähettäessä tutkimusjoukolle, on hyvä kertoa erillisessä saatekirjeessä, mikä on tutkimuksen tarkoituksesta ja merkityksestä sekä rohkaista kyselyn saajaa vastaamaan kyselyyn. Ilmoita myös, mihin mennessä kysely on palautettava ja kiitä lopuksi etukäteen jo vastaamisesta. Lopuksi on tärkeää ilmoittaa tutkimusten tulosten raportoinnista tutkimuksen valmistuttua. (Hirsijärvi ym. 2007, 199.)

Kyselyä suunnitellessa pyrin ottamaan huomioon kyselylomakkeen erityispiirteitä. Pyrin tekemään kysymyksistä helposti ymmärrettävät ja lyhyet, jotta vastaaminen olisi helppoa. Samalla huomioin, että käytin yleisesti ja helposti ymmärrettäviä sanavalintoja. Tutkimusjoukkoani huomioiden suunnittelin kyselyn niin, että vastaamiseen ei menisi liian kauan aikaa. Kyselyn valmistuttua lähetin sen ensiksi tutkimusjoukkoni edustajalle eli hankkeen projektityöntekijälle, joka tutustui lomakkeeseen ja antoi palautetta lomakkeesta. Kyselyn lisäksi kirjoitin tarkat ohjeet lomakkeen täyttöä varten sähköpostiin ja liitin mukaan saatekirjeen, jossa oli tietoa opinnäytetyöstäni ja sen merkityksestä.

5.3 Kokemuksen tutkiminen

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan kokemuksia vertaistoiminnan merkityksestä. Kokemuksen tutkiminen tapahtuu opinnäytetyössäni asiakkaiden kommenttien kautta, sillä haastatteluni on toteutettu verkon välityksellä. Kokemuksen tutkimusta sovelletaan tässä työssä tutkien asiakkaiden henkilökohtaisia havaintoja, vaikutelmia ja kokemuksia vertaistoiminnasta ja sen merkityksestä heille itselleen. Asiakkaiden kokemuksia tutkiessa on tärkeää havainnoida vain kerrottuja kokemuksia, eikä tehdä johtopäätöksiä asiakkaan vastausten pohjalta.

Kokemuksen tutkiminen on osa laadullista tutkimusta (Jyväskylän yliopisto 2009). Kokemukset voivat olla hyvin erilaisia sekä ilmetä erialaisissa tilanteissa. Kokemus syntyy tutkimukseen osallistujan henkilökohtaisessa elämässä. (Perttula 2009, 137). Kokemukset voivat olla vaikutelmia, intuitiota, tunteita, ajatuksia, mielikuvia, tietoa, havaintoja, uskomuksia, arvostuksia ja käsityksiä sekä niiden yhdistelmiä. (Latomaa 2009, 28; Perttula 2009, 137).

Kokemus nähdään ymmärtävänä ja merkityksellisenä suhteena, tajuavan ihmisen sekä hänen elämäntilanteen välillä (Perttula 2009, 119). Tutkimuksen osallistujan kokemuksia voidaan tutkia ainoastaan, jos hän ilmaisee, millaisia kokemuksia hänellä on tutkittavasta aiheesta (Latomaa 2009, 17). Ihmisen merkityssuhteet ilmenevät psyykkisessä tilassa eli elämyksessä. Kokemukset ovat merkityssuhteita, jolloin kokemus on elämyksessä tapahtuva merkityksenanto. (Latomaa 2009, 27-28.)

Kokemusta voidaan tutkia myös empiirisesti. Empiirisessä kokemuksen tutkimisessa tutkimuksen osallistajat kuvaavat omia kokemuksiaan (Perttula 2009, 140). Empiirisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää havaintoja sekä kokea ja ymmärtää jotakin konkreettista ilmiötä. Kokemuksen tutkimisessa voi olla tavoitteena havainnoida henkilöiden kokemuksia empiirisesti ja jäsentää henkilöiden kokemustietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkijan ei tule tehdä oletuksia tai yleistyksiä toisten kokemuksista. Tärkeämpää on tutustua tutkittavien kokemuksiin sekä heidän elämäntilanteisiin. (Jyväskylän yliopisto 2009; Perttula 2009, 137.)

5.4 Aineiston hankinta ja tutkimusjoukko

Tutkimusjoukkoni muodostui kahdeksasta ESR-rahoitteen SOKU-hankkeen asiakkaasta, jotka ovat olleet mukana hankkeen POTKURI-ryhmätoiminnassa ja ohjatussa vertaistukiryhmässä. Valitsin tutkimusjoukkoni SOKU -hankkeen (ESR) projektityöntekijän avustuksella. Halusin saada tutkimukseeni nuoria, jotka ovat sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaita ja osallistuvat vertaistoimintaan kuntoutuksensa rinnalla. Tärkeintä tutkimukseen osallistujia hankkiessa oli, että heillä oli kokemusta SOKU-hankkeen (ESR) POTKURI- tai vertaistoiminnasta. Tutkimukseen suostuvien nuorten yhteistiedot sain hankkeen projektityöntekijän kautta, joka kysyi asiakkailta suostumusta luovuttaa yhteystietoja minulle kyselytutkimusta varten. Tutkimukseen osallistuvia nuoria en rajannut millään lailla paikkakunnan tai iän mukaan, sillä halusin tutkimusjoukon antavan monipuolista näkökulmaa tutkimukseen. Yhteistiedot sain yhteensä kymmeneltä asiakkaalta ja kyselyyni vastasi kahdeksan nuorta.

Tutkimukseen osallistuneista nuorista kaikki olivat täysikäisiä. Kyselyyn vastaajien sukupuoli ei tullut ilmi, mutta tutkimusjoukossa oli sekä naisia että miehiä. Tutkimukseen vastanneet nuoret olivat olleet hankkeessa hyvin eri mittaisia aikoja. Kahdeksasta kyselyyn vastaajasta kolme oli ollut mukana alusta asti ja loput olivat olleet joko vuoden tai puolivuotta mukana hankkeessa. Enemmistö vastaajista oli tällä hetkellä työttömiä ja vähemmistö nuorista joko opiskeli, tai oli työkokeilussa parhaillaan.

Aluksi tarkoitukseni oli haastatella hankkeen asiakkaita kasvotusten, mutta päädyin internetin välityksellä tapahtuvaan tutkimukseen hankkeen asiakkaiden toiveesta sekä syystä, että osa asiakkaista oli muuttanut muualle Suomeen Meri-Lapin alueelta. Päädyin tekemään tutkimuksen sähköpostin välityksellä, jotta saisin mahdollisimman monta osallistujaa tutkimukseeni. Lähetin kaikille osallistujille sähköpostilla linkin kyselyyn ja ohjeet sen täyttämiseen. Lisäksi lähetin jälkeensä kaksi muistutus sähköpostia, jotta saisin mahdollisimman monelta nuorelta vastaukset tutkimustani varten.

Tutkimukseni aihealueet nousivat opinnäytetyöni tutkimuskysymyksistä sekä kirjallisuudesta. Käytin apuna kysymysten suunnittelussa vertaistoimintaan liittyvää kirjallisuutta, jonka avulla suunnittelin tutkimukseni. Tutkimuksen suunnittelemiseen käytin vertaistuen keskeisiä teemoja. Tutkimuksenrunгон aihealueena olivat voimaantumisen, osallisuus, kuulumisen tunne, kokemustieto, tasa-arvo ja luottamus. Näiden teemojen alle rakensin tutkimuksen kysymykset (Liite 2.).

Tutkimuksen kysymysten laatiminen oli minulle haastavaa. Oli huomioitava monenlaisia asioita ja pohdittava tarkkaan, mitkä kysymykset antavat tutkimuskysymyksiini vastauksia. Huomioitava oli myös, että kysely ei saa olla liian pitkä, jotta vastaajat jaksavat vastata kysymyksiin huolella. Samalla oli huomioitava kysymysten sanamuotoja ja yksinkertaisuutta, jotta vastaajalla olisi mahdollisimman helppo ymmärtää kysymyksen tarkoitus.

Toteutin tutkimuksen tekemisen Webropol-työkalulla. Tutkimuksen tekeminen Webropolilla oli yksinkertaista ja sujuvaa, lisäksi anonyymi kyselylinkki oli help-

poa lähettää sähköpostin kautta osallistujille ja tarkkailla osallistujien vastausprosenttia sivuston kautta. Tutkimuksen päättyessä tulokset olivat valmiiksi raportoitu, mutta tuloksia pystyi myös tutkimaan yksitellen.

Tutkimukseeni osallistujia en tavannut kasvotusten ja olin yhteydessä tutkimukseen osallistujiin sähköpostin välityksellä. Siksi olikin tärkeää antaa tarkat ja selkeät ohjeet tutkimuksen täyttämiseen. Lähettäessäni sähköpostilla linkin tutkimukseeni kerroin aluksi, kuka olen ja mistä olen saanut heidän yhteystietonsa, lisäksi kerroin omasta tutkimuksestani ja liitin mukaan saatekirjeen (Liite1.), jossa oli myös tietoa minusta, opinnäytetyöstäni ja tutkimusmenetelmästä. Sähköpostin lopussa kehotin osallistujia olemaan yhteydessä, jos mieleen herää kysymyksiä tai tulee ongelmia lomakkeen täytössä.

5.5 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö prosessini alkoi lokakuussa 2017, jolloin palautin ideapaperini. Ideapaperi vaiheessa minulla ei ollut vielä täysin selvää aihetta mielessä. Olin kiinnostunut tekemään opinnäytetyöni tuen merkityksestä ja kuntoutumisesta, tarkalleen en vielä tiennyt kuitenkaan mitä haluaisin lähteä tarkemmin tutkimaan. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ohjaajani ehdottivat aihetta sosiaaliseen kuntoutukseen parista Euroopan sosiaalirahaston rahoittamasta Soku-hankkeesta, josta innostuin heti. Tuen merkitys muuttui jo alussa vertaistueksi ja lähdin tutkimaan vertaistoiminnan merkitystä sosiaaliseen kuntoutumiseen.

Tutkimussuunnitelmani teko alkoi innokkaasti. Koin, että motivaationi ja mielenkiinto opinnäytetyötä kohtaan heräsi kunnolla tutkimussuunnitelmaa tehdessä. Ryhdyin työstämään opinnäytetyöni aihetta eteenpäin ja tutustuin Soku-hankkeen (ESR) tavoitteisiin sekä toimintaan paremmin. Hankin myös kirjastosta vertaistuesta sekä sosiaalisesta kuntoutuksesta kirjallisuutta. Teoriatietoon tutustumisen jälkeen aloin pohtia opinnäytetyöni tavoitteita ja menetelmätapaa. Aika nopeasti päädyinkin tekemään opinnäytetyöni kvalitatiivista eli laadullista menetelmää käyttäen. Alusta lähtien ajatukseni oli ollut käyttää haastattelumenetelmää teoriatiedon rinnalla ja pohdinkin tarkemmin, millaista menetelmää voisin käyttää tutkimustani varten. Haastattelumenetelmäni vaihtui matkan varrella

useaan kertaan, mutta lopulta päädyin tekemään tutkimuksen kyselyn avulla. Laadulliselle tutkimukselle onkin yleistä, että tutkimussuunnitelma muuttuu matkan varrella (Hirsijärvi ym. 2007, 160), myös oma suunnitelmani eli matkan aikana ja muovautui tutkimuksen edetessä.

Kyselylomaketta aloin suunnitella tammikuussa 2018 ja samalla sain varmistuksen tutkimukseen osallistuneista nuorista, joita Soku-hankkeen (ESR) projektityöntekijä aikoi kartoittaa minulle valmiiksi. Tutkimuksen lomakkeiden suunnittelu lähti käyntiin hieman takkuisasti, kysymysten laatiminen osoittautui hankalammaksi mitä olin kuvitellut. Etsin teorialtetta, jonka pohjalta mietin sopivia kysymyksiä tutkimusta varten ja tutkin samalla muita aiheeseen pohjautuvia kyselyitä. Kysymykset muovautuivat lomakkeita suunnitellessa moneen kertaan. Helmikuun puolella välissä otin yhteyttä nuoriin, joiden yhteystiedot olin saanut Soku-hankkeen (ESR) projektityöntekijältä. Osallistujien vastauksia odotellessa vii-meistelin teoriaosuuttani ja aloin tutustua analyysi menetelmiin. Muistutin kaksi kertaa osallistujia sähköpostitse kyselyyn vastaamisesta, sillä alussa vain muutama nuori oli käynyt täyttämässä kyselylomakkeen. Sain osallistujilta vastaukset maaliskuun puoleen väliin mennessä, jonka jälkeen aloin tutkia kyselyn tuloksia.

Analyysin valinta oli hieman haasteellista, sillä minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta kyselytutkimuksen tekemisestä lainkaan. Erilaisiin analyysitapoihin tutustuminen vei aikaa, sekä niiden hahmottaminen eroavaisuuksineen. Lopulta päädyin valitsemaan kuvailevan tutkimusotteen. Analyysin kirjoittaminen oli mielenkiintoista, mutta samalla aikaa vievää, jonka parissa vierähtikin useampi viikko. Pohdinnan kirjoittaminen sujui hyvin ja koin sen innostavaksi näin analyysin jälkeen, kun tutkimuksen tulokset olivat painuneet itselle hyvin mieleen.

5.6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvässä tieteellisessä tutkimuksessa on hyvä käyttää eettisiä tiedonhankintamenetelmiä. Tutkimuksen uskottavuus perustuu täysin tutkijan noudattamiin hyviin tieteellisiin käytäntöihin, joita ovat esimerkiksi tutkimuksen huolellinen ja yksityiskohtainen suunnitelmallisuus, tiedeyhteisön laatimien toimintatapojen noudatta-

minen, huomioitava lähteiden ja tiedonhankinta välineiden eettisyys ja luotettavuus sekä huomioitava toisten tutkijoiden työn tulokset ja käytettävä niitä kunioittavasti omassa tutkimuksessaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Tutkimuksen alussa on hyvä määritellä tutkimuksen päämäärä, sekä tutkimukseen osallistuvien kanssa heidän asema, velvollisuudet ja oikeudet. Lisäksi on hyvä sopia tutkimustulosten käyttämisestä ja säilyttämisestä tutkimukseen osallistujien kanssa. (Kuula & Tiitinen 2010, 450.)

Kyselyyn osallistujat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Tutkimukseen osallistuneisiin nuoriin otin yhteyttä sähköpostin välityksellä, jonka liitteeksi laitoin saatekirjeen (Liite 1.) sekä ohjeet lomakkeen täyttöä varten. Kaikki osallistujat saivat samanlaiset alkutiedot opinnäytetyöstäni ja tutkimukseen osallistumisesta. Saatekirjeessä toin esille, että toteutan tutkimukset anonyymisti, luottamuksellisesti sekä heidän yksityisyyttään suojaten, jolloin kenenkään henkilöllisyys ei tule ilmi tutkimuksen analyysissä eikä tutkimuksen johtopäätöksissä. Lopuksi kerroin kyselyyn vastaajille, että tutkimusaineistot tuhoan opinnäytetyöni valmistuttua.

Verkon kautta tapahtuvassa tutkimuksessa on myös omat haasteensa tutkimuksen eettisyydessä ja luotettavuudessa. Hirsijärven, Remeksen & Sajavaaran (2007, 226-227) mukaan tutkimuksessa yhtenä haasteena on se, ymmärtääkö vastaaja kysymyksen samalla tavalla kuin tutkija on sen tarkoittanut. Tämä aiheuttaa tutkimukseen epäluotettavuutta. Verkon välityksellä tapahtuvassa tutkimuksessa myös, joku ulkopuolinen henkilö voi vaikuttaa vastaajan vastauspanokseen tai vastauksiinkin, jolloin kysely ei ole täysin luotettava.

Tutkimuksen aineistojen luotettavuuteen vaikuttavat monenlaiset tekijät, kuten tutkimuksen muoto, litteroinnin periaatteet sekä aineistojen luokittelu. Näiden ollessa yhteneväisiä ja samalla periaatteella tehtyjä on tutkimuksen aineisto luotettavampi. Tutkimuksen luotettavuutta lisää huolellinen kyselylomakkeen suunnittelu ja tutkimusryhmän huomioiminen. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 184-185.) Laadukkaasti toteutettu litterointi, tarkka tietojen kirjaaminen sekä aineiston kattava kuvailu lisäävät tutkimuksen laatua (Kuula & Tiitinen 2010, 451).

Tutkijan tulee olla analysoidessa tutkimuksen tuloksia puolueeton. Hänen ei tule arvioida osallistujien kokemuksia ja mielipiteitä mitenkään. (Kuula & Tiitinen 2010, 448.) Kyselytutkimusta analysoidessa on tärkeää olla puolueeton, jotta tutkimuksen luotettavuus säilyy. Tärkeää onkin tuoda tutkimuksesta esille asiat juuri siinä tarkoituksessa, kun tutkimukseen osallistunut nuori on kirjoittanut ne lomakkeeseen.

Hyvän tieteellisen käytännön laiminlyöntiä on, esimerkiksi puutteellinen viittaaminen tai tutkimustulosten huolimaton raportointi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133). Teoriaosuutta kirjoittaessa eettisyyteen on myös kiinnitettävä huomiota. Opinnäytetyöhöni en kopioinut muiden julkaisemia tekstejä, vaan viittasin niihin ohjeiden mukaisesti sekä ilmoitin ne opinnäytetyöni lähdeluettelossa.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Aineiston analysointi

Aineiston analyysivaiheessa selkeytyy, millaisia vastauksia tutkija on saanut tutkimuksen kautta tutkimuskysymyksiinsä. Aineiston analysoiminen onkin tutkimuksen ydinasia. Ennen analysointia, empiiristä tutkimusta tehdessä tutustutaan ensimmäisenä tutkimuksen aineistoon. Saadusta aineistosta on hyvä tarkistaa tiedot, kuten vastaamattomien kysymysten määrä ja lomakkeiden huolellinen täyttö. Tietojen täydentäminen on myös tehtävä ennen analysointia, jos vastaukset ovat epäselviä tai puutteellisia (Hirsijärvi & Hurme 2008, 135). Kolmas huomioitava asia on tutkimuksen aineiston järjestäminen, joka on tärkeää, jotta aineiston analysoiminen olisi sujuvampaa. (Hirsijärvi ym. 2007, 216-217.)

Tutkimuksen aineistoihin tutustumisen aloitin jo osittain tutkimus vaiheessa ja tutustin aineistoon sitä mukaan, kun sain sitä osallistujilta. Tarkemman aineistojen tutkimisen aloitin heti tutkimuksen päätyttyä ja aloin tutustua osallistujien vastauksiin sekä vastauspanokseen. Aineistoon tutustuminen ja sen analysoiminen on hyvä aloittaa mahdollisimman pian tutkimuksen tekemisen jälkeen. Aineiston ollessa tuore se motivoi paremmin tutkijaa työstämään analyysia eteenpäin. (Hirsi-

järvi ym. 2007, 218-219.) Tutkimusaineistoon tutustuminen heti tutkimuksen päätyttyä oli inspiroivaa ja mielenkiintoista. Tutkin aluksi tutkimusaineistosta, millaisia vastauksia osallistajat olivat antaneet, kuinka tarkasti he olivat vastanneet ja oliko kaikkiin kysymyksiin lomakkeessa vastattu.

Aineistojeni analysointi alkoi litteroimisella. Aineiston tarkistuksen jälkeen on hyvä ryhtyä aineiston litterointiin eli tutkimuksen puhtaaksi kirjoittamiseen. Litteroinnin tarkoituksena on selkeyttää tutkimuksen aineistoja, jotta analyysin tekeminen olisi selkeämpää. (Hirsijärvi ym. 2007, 217.) Tutkimukseni oli toteutettu verkon välityksellä tehdyllä tutkimuksella, joten osa vastauksista oli jo suoraan tekstimuodossa, sillä tutkimuksessani oli käytetty avoimia- ja strukturoituja kysymyksiä. Litterointi oli sujuvaa, sillä aineistoa ei ollut kertynyt suuria määriä. Tutkimuskyselynikin muoto helpotti litterointia, sillä vastaukset olivat helposti luettavissa eikä täytetekstiä ollut paljon vastauksissa.

Litteroituani tutkimukseni, luin kaikki materiaalit läpi useampaan kertaan. Tutkimusaineisto on tärkeää lukea läpi ennen analyysin aloittamista, jotta aineistosta nousee esille mielenkiintoisia kysymyksiä ja ajatuksia (Hirsijärvi & Hurme 2008, 143). Tutkimus aineistoista aloin ensimmäisenä etsimään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia vastauksista. Lisäksi lajittelin vastauksia teemoittain ja pyrin etsimään mielenkiintoisia huomioita osallistujien vastauksista. Tutkimuksen yksittäisiä tuloksia on hyvä tutkia laajasta perspektiivistä sekä kokonaisuutta ajatellen (Hirsijärvi & Hurme 2008, 135).

Analysoin tutkimustani käyttämällä kuvailevaa tutkimusotetta. Kuvailevan tutkimusotteessa kuvataan tilannetta, tapahtumaa tai ilmiön yleisyyttä, luonnetta, kehitystä tai muunlaisia tunnuspiirteitä. Kuvailevassa tutkimusotteessa tutkittavaan kohteen tunnuspiirteet ja tosiasiat kuvataan mahdollisimman tarkasti ja todenmukaisesti. Kuvailevassa tutkimuksessa vastataan kysymyksiin mitä, miten ja millainen. Kuvailevan tutkimusotteen päämääränä on lisätä tietoa tutkittavasta aiheesta. (Anttila 2006, 285; Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018.)

Tärkeää kuvailevassa tutkimusotteessa on tutkittavan kohteen tarkka ja yksityiskohtainen kuvaaminen sekä käsitteiden luominen helpottamaan tutkittavan koh-

teen kuvailemista. Tärkeää on säilyttää tutkimuksen luotettavuus ja kuvailla tutkimuksen tuloksia puolueettomasti sekä totuudenmukaisesti. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018; Anttila 2006, 285.)

Opinnäytetyössäni selvitin tutkimuksen avulla, millaisia vaikutuksia vertaistoiminnalla on asiakkaan arkeen ja oman polun löytymiseen. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli, kokevatko nuoret voimaantumista vertaistoiminnan parissa. Aloitin analysoimaan aineistoa etsien yhtäläisyyksiä siitä, miten nuoret ovat voimaantuneet toiminnassa arjen sekä oman polun löytymisen suhteen. Tarkastelin myös, millaisia eroja osallistujien kesken voimaantumisessa löytyy. Analysoinnin tukena käytin kuvioita, jotka havainnollistavat nuorten voimaantumista. Lisäksi tein havaintoja itsetunnon vahvistumisesta vertaistoiminnan parissa ja sen merkityksestä voimaantumiseen. Analysoin myös vertaistoiminnasta saatavan elämäntilanteen ymmärryksen merkitystä ja toisten tukemista toiminnassa. Lopuksi tarkastelin vertaistoiminnassa voimaantumista haastavia tekijöitä.

Toisena teemana analysoin tutkimuksen vastaajien kokemuksia osallisuudesta ja kuulumisen tunteesta sekä niiden vahvistumisesta. Tarkastelin aluksi, miten nuorten osallisuus on vahvistunut toiminnan parissa ja etsin aineistosta yhtäläisyyksiä osallisuuden kokemuksen sekä kuulumisen tunteen välille, sillä osallisuuden nähdään vaikuttavan kuulumisen tunteeseen. Kuulumisen tunteen vahvistumista analysoin etsien yhtäläisyyksiä ja eroja nuorten kokemuksista.

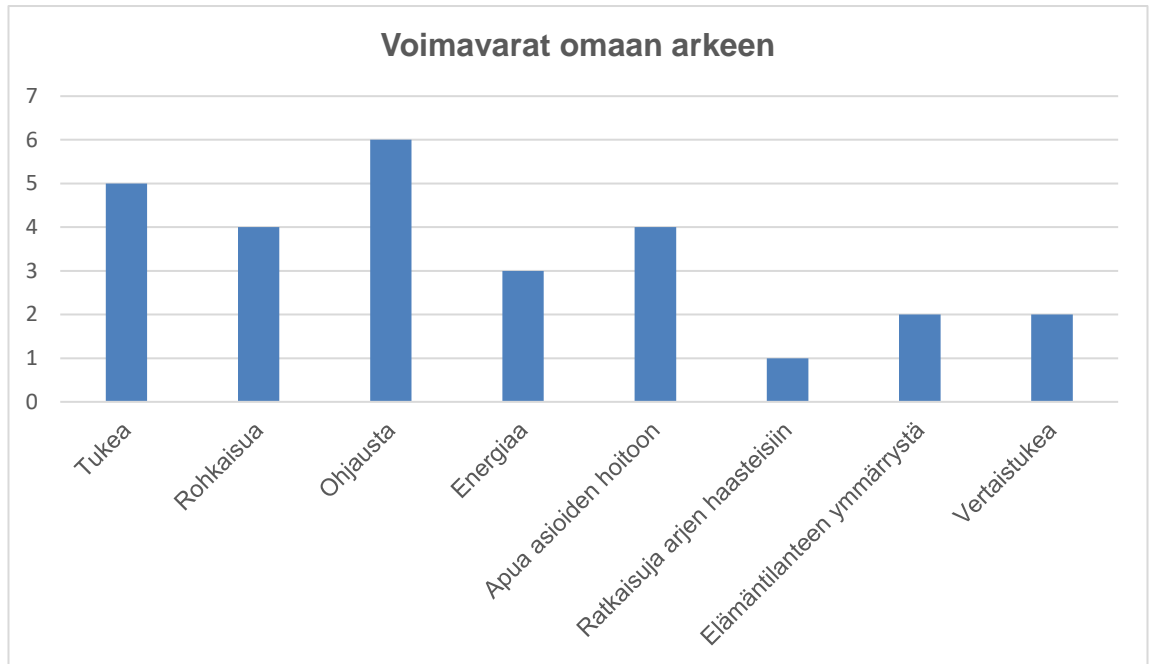
Kolmantena tutkimuskysymyksenäni oli kokemustiedon vaikuttaminen arjessa jaksamiseen ja kuntoutumiseen. Analysoin yhtäläisyyksiä etsin, mikä merkitys kokemustiedolla on nuorille vertaistoiminnassa ja millaisia kokemukset nuorten mukaan olivat. Viimeisenä tutkimuskysymyksenä analysoin tasa-arvon tunnetta ja luottamusta sekä sen vahvistumista vertaistoiminnan kautta. Tarkastelin, millaista tasa-arvo toiminnassa on ja millaisia yhtäläisyyksiä sekä eroja nuoret kokevat tasa-arvon tunteessa toiminnassa. Tasa-arvon tunnetta ja luottamuksen merkitystä tarkastelin etsien eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä nuorista, jotka olivat olleet mukana hankkeessa eri pituisia ajanjaksoja.

Tulkitsin tutkimusaineistojani myös teoretiedon kautta, tukemaan tutkimuksesta saamiani tuloksia. Lisäksi käytin muutamia suoria lainauksia kuvaamaan selkeämmin osallistujien kokemuksia. Tutkimukseen osallistui pieni joukko ihmisiä, jonka vuoksi ei voi tehdä yleisiä päätelmiä aineistosta tai tutkimustuloksista. Nuorten kokemukset vertaistoiminnan merkityksestä ovat yksilöllisiä.

6.2 Voimaantuminen

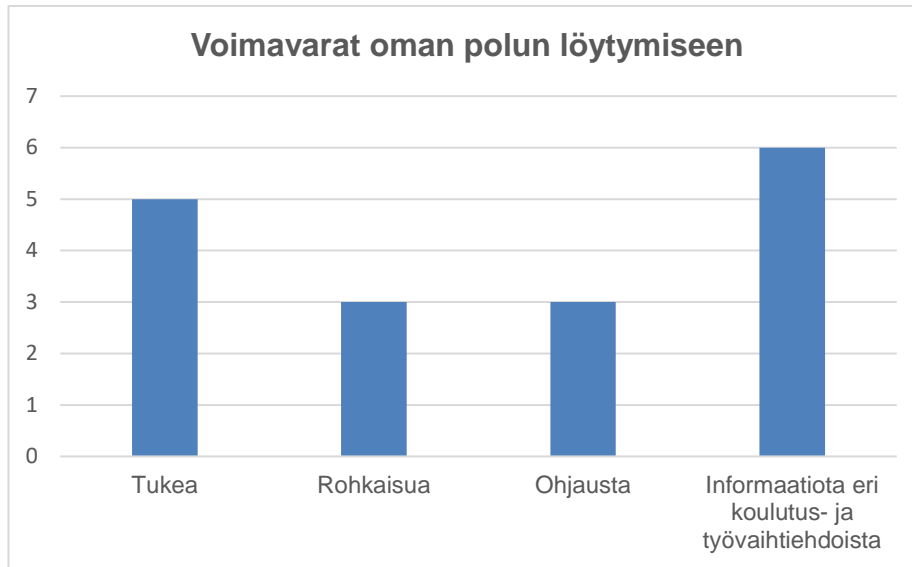
Kaikki nuoret kokivat, että ryhmämuotoinen vertaistoiminta on voimaannuttanut heitä henkilökohtaisen arjen sekä oman polun löytymisen suhteen. Yli puolet tutkimukseen osallistujista kokivat saaneensa vertaistoiminnasta paljon positiivisia kokemuksia, kuten ohjausta ja tukea arkeen, itsetunnon vahvistumista, uusia ratkaisuja oman polun löytymiseen sekä lisäksi elämäntilanteen ymmärrystä. Kolme nuorta oli kohdannut myös voimaantumista heikentäviä tekijöitä vertaistoiminnassa.

Voimaantumisessa oli hieman eroja niillä, jotka olivat olleet mukana hankkeessa alusta asti ja niillä, jotka olivat olleet mukana lyhyemmän aikaa. Iijan (2009, 105-106) mukaan voimaantuminen antaa voimavaroja henkilökohtaiseen kasvuun ja vahvistaa ihmisen henkistä hyvinvointia. Vertaillen hankkeessa pitemmän aikaa olleita nuoria ja nuoria, jotka olivat olleet hankkeessa vuoden verran, voimaantumisessa, itsetunnon vahvistumisessa ja arkielämän sujuvuuteen luottamisessa löytyi eroja. Alusta asti olleet nuoret kokivat saavansa enemmän positiivisia asioita vertaistukitoiminnasta voimaantuakseen, kuten vahvistusta itsetuntoon, tukea ja ohjausta arkielämän sujuvuuteen sekä tukea ja informaatiota oman polun löytymiseen sekä työllistymiseen. Lisäksi kaikki kolme nuorta luottivat arkielämän sujuvuuteen nyt enemmän kuin ennen hankkeeseen osallistumista. Muilla viidellä nuorella, jotka olivat olleet lyhyemmän aikaa hankkeessa ei kaikilla ollut itsetunto ja arkielämän sujuvuuteen luottaminen vahvistunut toiminnassa ollenkaan. Voimavaroja kaikki lyhyemmän aikaa hankkeessa olleet nuoret kokivat myös saaneensa toiminnasta, niin arkielämään kuin oman polun löytymiseenkin.



Kuvio 2. Voimavarat omaan arkeen (lkm.).

Kuviossa 2. esitetään nuorten saamat voimavarat tutkimuksen vastauksien mukaan. Vertaistukitoiminnan kautta eniten nuoret kokivat saavansa arkeen voimavaroja ohjauksen, tuen ja rohkaisun muodossa sekä apua arkisten asioiden hoitamiseen. Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat saavansa jonkinlaisia voimavaroja omaan arkeen ryhmämuotoisen vertaistukitoiminnan kautta. Hankkeessa alusta asti olleet nuoret kokivat saaneensa hieman monipuolisemmin voimavaroja omaan arkeen, kuin nuoret jotka olivat olleet toiminnassa mukana lyhyemmän aikaa.



Kuvio 3. Voimavarat oman polun löytymiseen (lkm.).

Kuviossa 3. esitetään nuorten saamat voimavarat vertaistoiminnasta oman polun löytymisen suhteen. Oman polun löytymiseen, kuten työllistymiseen, ammatinvalintaan tai koulutukseen kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat saavansa voimavaroja vertaistoiminnasta. Oman polun löytymiseen enemmistö nuorista koki saavansa tukea ja informaatiota erilaisista koulutus- ja työvaihtoehtoista vertaistoiminnasta.

Kaikilla alusta asti mukana olleilla nuorilla, itsetunto oli vahvistunut vertaistoiminnan myötä. Laimion ja Karnellin (2010, 18-19) mukaan vastavuoroinen auttaminen vahvistaa itsetuntoa ja merkityksellisyyden kokemusta. Enemmistö nuorista kertoi itsetunnon vahvistuneen vertaistoiminnan avulla, joten suuria eroja nuorten kesken ei ollut. Tutkimuksessa nuoret toivat esille, että ryhmätoiminnassa uskalltaa tuoda itseään paremmin esille sekä uskalltaa olla rohkeampi, eikä ketään lanvisteta ryhmässä. Eräs nuori kertoi itsetunnon olleen aina hyvä, mutta hän kertoi löytäneensä lisämotivaatiota toiminnan kautta itselleen. Kaksi vastaajaa koki, ettei itsetunto ollut lainkaan vahvistunut toiminnan myötä. Nuoret, joiden itsetunto ei ollut noussut, olivat saaneet keskivertoa vähemmän voimavaroja arkeen sekä oman polun löytymiseen vertaistoiminnasta.

”Itsetunto vahvistuu, kun on samankaltaisessa tilanteessa olevien ja samankaltaisten ihmisten seurassa, eikä tunne itseään jatkuvasti epäonnistuneeksi tai huonoksi.” (Vastaja F)

Vertaistoiminnassa saatu empatia on usein merkityksellisempää, kun ammattilaisilta saatu ymmärrys (Laimio & Karnell 2010, 18). Muilta ryhmäläisiltä saatu elämäntilanteen ymmärrys nousi selkeästi esille tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa. Lähes kaikki kokivat saavansa ymmärrystä toisilta esimerkiksi keskusteltaessa. Yksi vastaajista kertoi, ettei keskustele muiden ryhmäläisten kanssa, joten hän ei osannut kertoa saako hän elämäntilanteen ymmärrystä muilta jäseniltä.

Myös enemmistö nuorista koki pystyvänsä tukemaan toisia ryhmäläisiä vertaistoiminnassa kannustamalla, rohkaisemalla tai empatian osoittamisella. Yksi nuorista kertoi, tukevansa toisia omia kokemuksia kertomalla ja sitä kautta rohkaisemalla muita ryhmäläisiä kokeilemaan uusia asioita sekä tarttumaan uusiin tilaisuuksiin elämässä. Toinen nuorista kertoi kyselevänsä toisten kuulumisia osoittaakseen mielenkiintoa toisen asioita kohtaan ja näin kannustamaan toista kertomaan omista asioista halutessaan tarkemmin. Kaksi tutkimukseen osallistuneista nuorista kertoi, etteivät he pysty tukemaan toisia ollenkaan ja lisäksi eräs nuorista kertoi, että riippuen kenestä on kyse hän antaa tukea tarvittaessa ryhmätoiminnassa.

Vertaistuen tarkoituksena on käsitellä elämää haastavia asioita yhdessä ja saada aikaan henkilökohtainen muutos elämäntilanteeseen (Nyman 2009, 227). Useimmat (7/8) nuorista myös kokivat ryhmämuotoisen vertaistoiminnan tuoneen heidän henkilökohtaiseen elämään uusia ratkaisuja ammatinvalintaan, koulutusvaihtoehtoihin sekä arjen haasteisiin, kuten arjen askareisiin, päivärytmiin ja viirastoasioiden hoitamiseen. Eniten uusia ratkaisuja kokivat saaneensa hankkeessa alusta asti olleet nuoret.

Vertaistoiminta voi saada aikaan myös negatiivisia vaikutuksia kuntoutumiseen (Nylund 2006, 205). Ryhmämuotoinen vertaistoiminta oli tuonut myös osalle nuorista negatiivisia kokemuksia, jotka eivät olleet edistäneet heidän voimaantumistaan toiminnan kautta. Eräs nuori kertoi, että toisinaan toisten negatiivinen

asenne ryhmässä vaikuttaa itseensä ja sitten huomaa itsekkin olevansa negatiivisempi kuin normaalisti. Toinen nuorista kertoi, että häntä ahdistaa lähteä toimintaan mukaan, sillä hän tietää, että hän on toiminnassa yksinäinen. Kolmannen mielestä hänellä ei ole toiminnasta valittamista ja hän koki, että SOKU-hankkeen (ESR) vertaistoiminta on tuonut hänelle vain pääosin positiivisia kokemuksia. Muut nuoret kuitenkin kertoivat, ettei toiminnalla ole ollut heille mitään negatiivisia vaikutuksia.

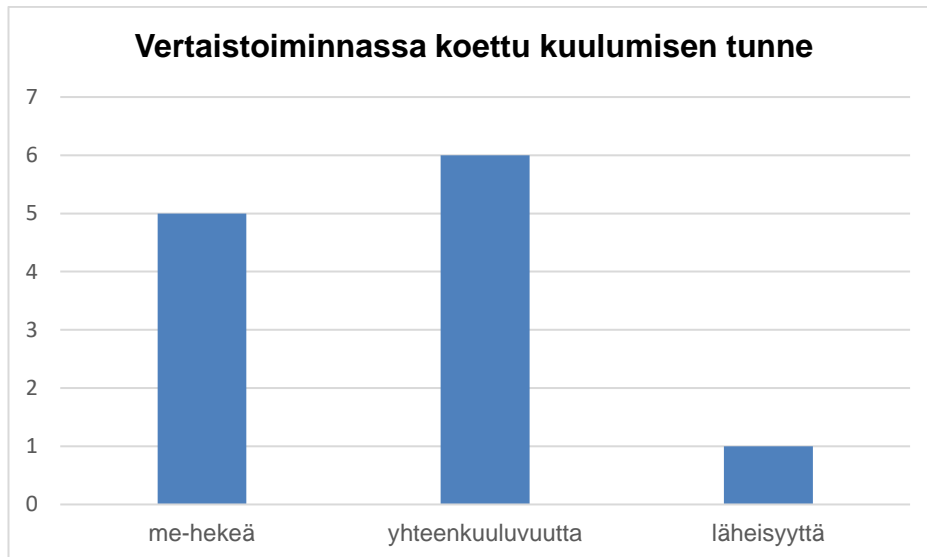
6.3 Osallisuus ja kuulumisen tunne

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, vahvistuuko asiakkaiden osallisuus ja vahvistuuko kuulumisen tunne vertaistoiminnan parissa. Vertaistoiminta tuo parhaillaan ystäviä arkeen ja vahvistaa ihmisen osallisuutta (Huuskonen 2015). Osallisuus ja kuulumisen tunne olivat vahvistuneet ylipuolella nuorella toiminnan parissa. Henkilöt, jotka eivät kokeneet kuuluvansa ryhmään, heidän osallisuus oli vahvistunut vain hieman tai ei ollenkaan vertaistoiminnan kautta.

Nuorten osallisuus vertaistoiminnan kautta oli vahvistunut hieman. Yli puolet nuorista kertoi olevansa aktiivisempia arjessa nyt kuin ennen vertaistoimintaa, mutta samalla yli puolet nuorista kertoivat viettävänsä kotona ja ihmisten parissa yhtä paljon aikaa kuin ennen toimintaan osallistumista. Ihmisten parissa oleminen ja toisten kanssa keskusteleminen oli vahvistunut vain osalla nuorista. Aktiiviseen toimintaan osallistuminen toiminnan kautta oli vahvistunut puolella nuorista. Pääosin alusta asti mukana olleiden nuorten osallisuus kaikilla osa-alueilla oli vahvistunut enemmän, kuin muilla tutkimukseen osallistuneilla. Nuorilla, jotka olivat olleet mukana toiminnassa vain puolisen vuotta, osallisuus oli vahvistunut vain hieman tai ei ollenkaan.

Uusia kaverisuhteita vertaistoiminnan kautta oli saanut alle puolet nuorista. Kuukaan nuorista, joka oli ollut mukana toiminnassa vain puoli vuotta, ei ollut vielä saanut uusia kaverisuhteita vertaistoiminnan kautta.

Vertaistoiminnassa olevista nuorista yli puolet kokivat kuuluvansa ryhmään vertaistoiminnassa. Hankkeessa alusta asti olleet nuoret kokivat vahvemmin kuulumisen tunnetta. Vertaistoiminnassa kuulumisen tunne syntyy osallisuuden kautta (Leeman, Kuusio & Hämäläinen 2015, 6).



Kuvio 4. Vertaistoiminnassa koettu kuulumisen tunne (Ikm.).

Kuviossa 4. esiintyy nuorten kokemus kuulumisen tunteesta vertaistoiminnassa. Enemmistö koki ryhmäläisten kesken yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka kertoo hyvästä ilmapiiristä vertaistoiminnassa. Myös me-henkeä kokivat yli puolet nuorista toiminnassa, vain yksi henkilö koki toiminnassa ryhmäläisten kesken läheisyyttä. Alusta asti mukana olleet nuoret, kokivat kaikki kuuluvansa ryhmään vertaistoiminnassa. Puolestaan kolmesta, vasta puoli vuotta toiminnassa mukana olleista nuorista, vain yksi koki kuuluvansa ryhmään. Rantaniskan (2016) mukaan vertaistoiminta antaa parhaillaan kokemuksen yhteisöllisyydestä ja ryhmään kuulumisesta.

Nuoret kokivat ryhmään kuulumisen tunteen ilmenevän erilaisissa tilanteissa ryhmämuotoisen vertaistoiminnan parissa. Tutkimuksen mukaan nuoret kokivat ryhmään kuulumisen ilmenevän muun muassa keskustellessa toisten kanssa ja tilanteissa, joissa kuunnellaan jokaisen ryhmäläisen mielipiteitä. Samalla he kertoivat myös, että kuulumisen tunne ilmenee toiminnallisessa tekemisessä, kuten esimerkiksi silloin, kun pyydetään mukaan toimintaan ja tehdään yhdessä jotain,

kuten keilataan, mennään teatteriin tai pidetään peli-iltaa. Kuulumisen tunteen määriteltiin myös ilmenevän silloin, kun porukalla pidetään hauskaa, eikä murjoteta.

”Ryhmään kuulumisuus on jatkuva tunnetila, joka on päällä vaikkei ryhmätoimintaa olisi, sillä hetkellä, ryhmäkeskustelukin toimii, vaikka siellä ei aina olisikaan mitään virallista asiaa.” (Vastaja G)

Kaikki nuoret eivät kuitenkaan kokeneet kuulumisen tunteen ilmenevän suoraan toiminnassa. Eräs nuorista kertoi kuulumisen tunteen olevan heikompi isossa ryhmässä, sillä siellä kaikki eivät esimerkiksi tunne toisiaan yhtä hyvin tai eivät ole kerenneet tutustua toisiinsa kunnolla. Toinen nuori kertoi, ettei tiedä millaisissa tilanteissa hän kokee kuuluvansa ryhmään, koska tuntee itsensä toiminnassa yksinäiseksi.

6.4 Kokemustieto

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli, onko kokemustieto merkityksellistä ja miten yhteiset sekä omat henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat arjessa jaksamiseen ja auttaako vertaistoiminnasta saatu tieto ja vertaistuki kuntoutumiseen.

Kokemustieto oli kaikille vertaistoiminnassa oleville nuorille merkityksellistä. Toisten samankaltaisten kokemusten kuuleminen auttaa jaksamaan arjessa eteenpäin (Vahtivaara 2010, 22), ja samalla antaa uutta näkökulmaa omaan tilanteeseen (Huuskonen 2015), jota nuoret juuri kokivat saaneensakin kokemustiedon kautta.

Jokainen nuori kertoi pystyvänsä jakamaan ryhmässä henkilökohtaisia kokemuksia esimerkiksi arjesta, työttömyydestä, työllistymisestä, kouluttautumisesta tai oman polun löytymisestä. Kaikki kokivat pystyvänsä jakamaan kokemuksia omasta arjesta ja puolet nuorista kertoi pystyvänsä jakamaan kokemuksia, myös työttömyydestä tai oman polun löytymisestä. Monipuolisimmin omia kokemuksia pystyivät jakamaan alusta asti toiminnassa mukana olleet nuoret.

Tutkimuksen mukaan vertaistoiminnassa nousee esille paljon samankaltaisia kokemuksia, kuin nuorilla itselläkin oli. Laimion & Karnellin (2010, 14-15) mukaan tärkeintä vertaistuen saamisessa on tuntee, ettei ole elämäntilanteessaan yksin. Eniten samankaltaisia kokemuksia nuoret kokivat kuulevansa työhausta ja työllistymisen haasteista, mutta myös työttömyydestä ja koulutuksen puutteesta työllistymisen suhteen löytyi samankaltaisia kokemuksia toisilta vertaistoiminnassa olevilta. Kaikki nuoret eivät olleet määritelleet, millaisia toisten kokemukset olivat. Nuoret olivat määritelleet kokemusten olevan mieltä avaavia, rohkeutta antavia sekä samalla heräsi itse huomaamaan kokemusten kautta, ettei tässä elämäntilanteessa ole ihan yksin. Eräs nuorista koki, että toistenkin kokemuksissa nousi esille se, mihin aloille on vaikea työllistyä paikkakunnalla sekä työpaikkojen vähyys työllistymisen kannalta. Toinen taas koki, että samankaltaisia kokemuksia löytyi opiskelun haasteellisuudesta, kuten kurssien läpi pääsyn haasteellisuudesta. Yksi nuorista oli jättänyt vastaamatta kokonaan kysymykseen.

”Huomaa, ettei ole tilanteessa yksin.” (Vastaaja C)

”Jos ei muuta, niin mieltä avaavia.” (Vastaaja A)

Nuoret kertoivat toisten kokemusten kuulemisen olevan merkityksellistä. Toisten kokemuksista enemmistö kertoi saavansa voimavaroja ja erityisesti uutta näkökulmaa ja toivoa omaan tilanteeseen. Toisten kokemusten kuulemisesta nuoret kertoivat saavansa myös toivoa, rohkeutta sekä tukea omaan tilanteeseen ja kokivat yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuvan. Toiminnassa vuoden tai alle vuoden olleet nuoret, kokivat saavansa eniten toisten kokemusten kuulemisesta voimavaroja.

6.5 Tasa-arvo ja luottamus

Neljäntenä tutkimuskysymyksenä oli, vahvistuuko tasa-arvon tunne sekä luottamus elämään vertaistoiminnassa. Tasa-arvon tunne oli vahvistunut puolella tutkimukseen vastanneista nuorista. Tasa-arvon tunteen vahvistumisessa ei ollut suuria eroja nuorten kesken, tarkastellessa tuloksia miten kauan nuoret olivat olleet toiminnassa mukana.

Laimion & Karnellin (2010, 19) mukaan vertaistoiminnan yksi tavoite on, että ihminen kokee olevansa tasa-arvoinen. Tasa-arvon tunteen vahvistumisessa oli kaikkien nuorten välillä eroja, toisilla tunne oli vahvistunut enemmän. Vahvistunut tasa-arvon tunne näkyi nuorten mielestä vertaistoiminnassa tasavertaisena kohteluna sekä niin, ettei ketään syrjitty toiminnassa. Lisäksi toiminnassa kukaan ei noussut toisten yläpuolelle tai edes yrittänyt pyrkiä sinne. Alle puolet tutkimukseen vastanneista nuorista kokivat, että tasa-arvon tunne ei ollut vahvistunut lainkaan vertaistoiminnassa tai he eivät osanneet määritellä, miten se olisi vahvistunut toiminnan kautta. Lisäksi yksi nuorista oli jättänyt vastaamatta kokonaan kysymykseen.

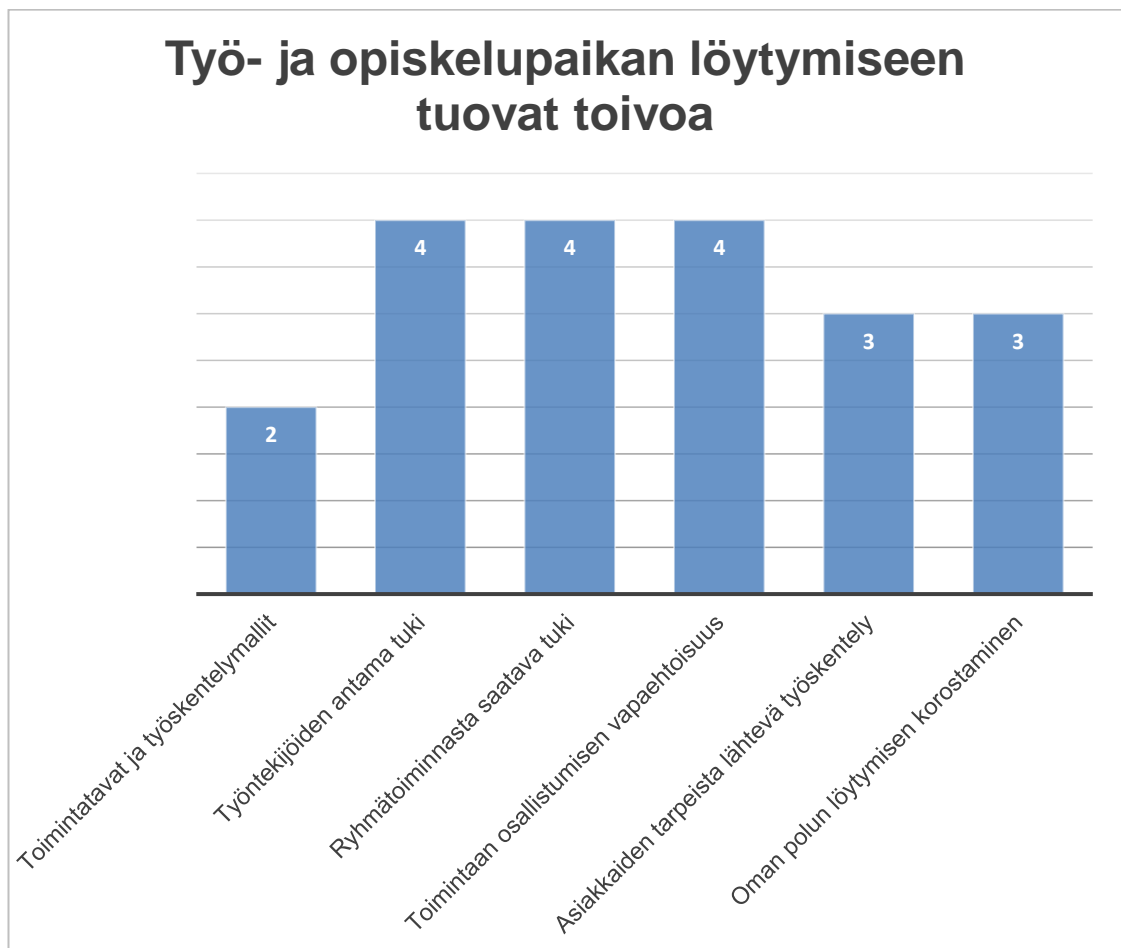
”Siten, että kaikkien mielipiteet, kertomukset ja kokemukset huomioidaan samalla lailla.” (Vastaja A)

Vertaistoiminnassa kaikki kokivat, että tasa-arvoisuus toteutuu jollakin lailla ryhmätoiminnassa. Yli puolet nuorista kokivat olevansa usein tasa-arvoisessa asemassa ja kolme nuorta koki olevansa joskus tasa-arvoisessa asemassa ryhmämuotoisessa vertaistoiminnassa. Tasa-arvoisuuden tunteesta ryhmätoiminnassa oli eroja puoli vuotta mukana olleiden kesken ja alusta asti olleiden kesken. Hankkeessa alusta asti olleet nuoret kokivat kaikki olevansa usein tasa-arvoisessa asemassa, kun taas puolivuotta olleista vain yksi koki olevansa tasa-arvoisessa asemassa usein.

Vertaisryhmässä ihminen tulee ymmärretyksi sekä kuulluksi ja kokee omien tunteiden olevan normaaleja. Vastavuoroinen auttaminen vahvistaa tasa-arvon tunnetta vertaistoiminnassa. (Laimio & Karnell 2010, 18-19.) Lähes kaikki nuorista kokivat, että ilmapiiri vertaistoiminnassa oli hyvä ajatusten ilmaisemiseen, vain yksi nuorista piti ilmapiiriä joskus hyväksyvänä ajatusten ilmaisemiseen. Tunteiden ilmaiseminen ja näyttäminen oli ryhmätoiminnassa haastavampaa, vain kolme vastanneista koki usein ilmapiiriin olevan hyväksyvä tunteiden ilmaisemiseen ja vain kaksi koki pystyvänsä näyttämään tunteensa toiminnassa. Yli puolet nuorista kokivat myös, että ryhmämuotoisesta vertaistoiminnasta saa tukea omien ajatusten kertomiseen ja omien mielipiteiden kertominen onnistui yli puolen mielestä usein.

Luottamus arkielämän sujuvuuteen oli enemmistöllä nuorista vahvistunut ryhmämuotoisen vertaistoiminnan kautta. Arkielämän sujuvuuteen luottaminen oli vahvistunut merkittävimmin hankkeessa alusta asti olleilla nuorilla. Arkisten asioiden hoitaminen, arkirytmien säännöllisyys, avun saanti sekä toisten ymmärtäväisyys olivat vahvistuneet toiminnan kautta. Vain kaksi nuorista koki, ettei luottamus ollut vahvistunut lainkaan.

Vertaistoiminnassa ihmisillä on mahdollisuus tuntea itsensä merkitykselliseksi (Laimio & Karnell 2010, 18). Kaikki toiminnassa olevat nuoret kuitenkin kokivat vertaistoiminnassa luottamusta ohjaajien ja ryhmäläisten kesken. He kokivat, että toiminnassa oli aitoa kiinnostusta toisten asioita kohtaan, tervetullut olo toimintaan sekä ohjaajilla on aikaa heidän huomioimiselle kuten heidän kanssaan keskustelemiselle.



Kuvio 5. Työ- ja opiskelupaikan löytymiseen tuovat toivoa (lkm.).

Kuviossa 5 kuvataan nuorten työllistymisen ja opiskelupaikan löytymiseen toivoa ja luottamusta vahvistavia SOKU-hankkeen (ESR) ryhmämuotoisen vertaistoinnin työskentelytapoja. Toivoa nuorille eniten toi työ- ja opiskelupaikkojen löytymiseen työntekijöiden antama tuki, ryhmätoiminnasta saatava tuki sekä toimintaan osallistumisen vapaehtoisuus. Hankkeen alusta asti olleet nuoret kokivat saavansa eniten työ- ja opiskelupaikan löytymiseen toivoa hankkeen toimintatavoista. Suuria eroja ei kuitenkaan kokonaisuudessa nuorten kesken ollut.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksen arviointiaineiston on muodostanut Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman SOKU-hankkeen asiakkaille tekemäni kyselytutkimuksen aineisto. Tutkimukseen osallistujien määrä ei ollut kovin suuri, joten yleisiä johtopäätöksiä ei tutkimustuloksistani voi tehdä. Aineistosta tehdyt johtopäätökset koskevat vain tutkimukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia. Tulosten pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että ohjatulla vertaistoiminnalla oli ollut suurimmalle osalle tutkimukseen vastanneista asiakkaista positiivisia vaikutuksia sosiaalisessa kuntoutumisessa. Vertaistoiminta oli edistänyt suurimman osan nuoren kuntoutumista sekä oman polun löytymistä toiminnallaan.

Aiheeni valintaan vaikutti merkittävästi oma mielenkiinto kuntoutumista ja vertaistukitoimintaa kohtaan. Opinnäytetyötäni tehdessä olenkin saanut uudestaan huomata, kuinka tärkeä ja ajankohtainen aihe vertaistuki- ja toiminta on. Nykypäivänä on tarjolla hyvin monenlaisia vertaistoiminnan muotoja ja vertaistukea käytetään aktiivisesti ammatillisen kuntoutuksen rinnalla, joka antaa kuntoutujalle paremmat mahdollisuudet kuntouttaa itseään sekä päästä takaisin tasapainoiseen elämään kiinni. Vertaistuen voima näkyy myös arkipäiväisten asioiden hoitamisessa. Haastavien asioiden hoitamiseen vertaistuki piiristä voi saada hyviä neuvoja ja rohkaisua toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä. Onneksi vertaistuen saaminen on nykyään helppoa ja se on mahdollista myös internetin välityksellä.

Ohjatun vertaistoiminnan kautta kaikki kokivat saaneensa arkeen ja oman polun löytymiseen voimavaroja toiminnasta, mikä on yksi onnistuneen vertaistoiminnan merkki. SOKU-hankkeen (ESR) yhtenä tavoitteena olikin, tukea nuoria elämönhallinnan ja arkirytmien säilyttämisessä sekä antaa ammatinvalintaan ohjausta. Nuoret kokivatkin saaneensa tukea ja ohjausta omaan arkeen sekä saaneensa ohjausta koulutus- ja työelämäpolkujen valintaan. Kaikkia nuoria tuki ja ohjaus eivät olleet tavoittaneet, mutta uskon, että toiminnasta oli ollut hyötyä monelle nuorelle sosiaalisen kuntoutumisen polulla. Kolme nuorta olikin löytänyt hankkeen aikana opiskelupaikan tai työkokeilupaikan, joka edistää heidän oman polun löytymistä ja työllistymistä tulevaisuudessa.

Tutkimukseen osallistuneet nuoret toivat esille tutkimuksessa piirteitä, jotka edistivät heidän kuntoutumistaan sekä työ- ja toimintakyvyn kehittämistä. Suurimmalla osalla nuorella itsetunto ja luottamus arkielämän sujuvuuteen olivat vahvistunut toiminnan kautta. Lisäksi enemmistö nuorista koki saaneensa uusia ratkaisuja henkilökohtaiseen elämään, kuten arjen haasteisiin ja ammatinvalintaan toiminnan kautta sekä kokivat, että arjen aktiivisuus oli vahvistunut vertaistoiminnan parissa. SOKU-hankkeen (ESR) tavoitteena oli tukea osallisuutta, joka oli onnistunut suurimman osan nuoren kohdalla. Voidaankin todeta, että vertaistoiminnan kautta monet nuorista ovat kokeneet voimaantumista ja luottauksen vahvistumista omaa elämää kohtaan. Myös uusien ratkaisujen löytyminen oman elämän haasteisiin vahvistaa nuoren oman polun löytymistä, joka on tärkeää sosiaalisessa kuntoutumisessa sekä nuoren tulevaisuuden kannalta, niin työ kuin opiskelu paikkoja hakiessa.

Tulosten perusteella vertaistoiminnasta saadulla kokemustiedolla oli erityisen suuri merkitys kaikille nuorille. Kokemukset olivat muutaman nuoren mielestä, mieltä avaavia, rohkeutta antavia ja toisen kokemusten kautta huomasi, ettei ole tässä tilanteessa yksin. Aineiston pohjalta, voidaankin todeta, että kokemustiedolla nähdään olevan positiivinen vaikutus nuoriin ja heidän kuntoutumiseen, sillä se antaa myös nuorille uutta näkökulmaa ja toivoa omaan elämäntilanteeseen. Kokemustiedon kautta nuoret saavat kuulla rohkaisevia tarinoita samankaltaisista elämäntilanteista ja tätä kautta saavat toivoa oman polun löytymiseen ja kuntoutumiseen.

SOKU-hankkeen (ESR) voidaan todeta tulosten perusteella onnistuneen luomaan ohjatusta vertaistoiminnasta paikan, jonne lähes kaikkien tutkimukseen osallistuneiden nuorten oli helppo tulla. Kaikki nuoret kokivat luottamusta asiakkaiden ja työntekijöiden välillä, joka kertoo työntekijöiden asiakaslähtöisestä työskentelyotteesta. Useimmat nuoret kokivat myös, olevansa toiminnassa tasa-arvoisia sekä ilmapiriin ryhmässä olevan hyväksyvä ja kannustava omien ajatusten kertomiseen. Lisäksi kolme tutkimukseen osallistunutta nuorta koki, että ryhmässä ei ole syrjintää ja kaikkien mielipiteet sekä kokemukset otetaan huomioon samalla lailla.

Tulosten perusteella kaikilla nuorilla ei kuitenkaan ollut pelkästään positiivisia kokemuksia vertaistoiminnasta, vaan toiminta oli aiheuttanut myös ahdistusta, yksinäisyyttä toiminnassa sekä negatiivisen asenteen tarttumista toisilta itselle. Negatiivisten kokemusten syntyminen kertoo näiden nuorten kohdalla osittain epäonnistuneesta vertaistoiminnasta. Negatiiviset kokemukset vaikuttavat myös nuoren sosiaaliseen kuntoutumiseen ja oman polun löytymiseen.

Nuorten sosiaalisessa kuntoutuksessa, vertaistoiminnalla näen itse olevan suuri merkitys asiakkaille. Nuorten keskuudessa epävarmuus tulevaisuudesta tai arkipäiväisten asioiden hoitaminen voi olla haasteellista, jotka vievät nuoren energiaa arjesta. Vertaistukitoiminnassa nuori voi saada apua ja tukea sekä ratkaisuja näihin haasteisiin muiden vertaistukitoimintaan osallistuneiden kautta sekä ohjaajiltakin. Keskustellessa sekä asioita ratkoessa, voi huomatakin löytävänsä positiivisia keinoja arkeen ja oman elämän suhteen, joka onkin vertaistoiminnan tavoite. Onnistunut vertaistoiminta antaa voimavaroja arkeen ja tulevaisuuteen.

Opinnäytetyön tekeminen oli antoisaa ja mielenkiintoista, mutta myös haastavaa ja aikaa vievää, sillä kyseessä oli minun ensimmäinen opinnäytetyö. Ennen opinnäytetyön aloittamista työn tekeminen jännitti, sillä en tiennyt ollenkaan millainen projekti opinnäytetyön tekeminen olisi. Mielikuvat ja tieto opinnäytetyöstä olivat hatarat ja siksi aloittaminen olikin haastavinta koko opinnäytetyössä. Päästyäni kunnolla vauhtiin opinnäytetyön tekemisessä, sen tekeminen oli mielestäni sujuvaa. Tutkimusprosessini onnistui mielestäni hyvin ja sain kerättyä tietoa vertaistoiminnan merkityksestä. Opinnäytetyö myös eteni ajallaan eteenpäin, sillä tein tutkimusta pikkuhiljaa koko ajan, eikä työn tekemiseen tullut suurempia taukoja aloittamisen jälkeen.

Mielenkiinto aihetta kohtaan auttoi työn tekemisessä, eikä tekeminen olisi ollut varmasti näin sujuvaa, jos mielenkiinto ei olisi säilynyt. Opinnäytetyö lisäsi valtavasti tietouttani vertaistuesta ja vertaistukitoiminnasta. Oli mielenkiintoista perehtyä syvällisesti vertaistuen käsitteisiin ja sen vaikutuksiin opinnäytetyön aikana. Opinnäytetyön kautta opin, kuinka tärkeää vertaistuki on haastavassa tilanteessa oleville nuorille. Toivon, että opinnäytetyö lisää tietoutta vertaistoiminnan merkityksestä ja tarpeellisuudesta yhteiskunnassamme.

LÄHTEET

Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: AKATIIMI Oy.

Hanketuloskortti. 2018. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra. Viitattu 17.1.2018 <http://www.hanketuloskortti.fi/hanketuloskortti/sosiaalisen-osallisuuden-edistamisen-koordinaatiohanke-sokra/>.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teema haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Huuskonen, P. 2015. Vertaistuki. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.1.2018 <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>.

Huuskonen, P. 2010. Vertaistukea verkossa. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Viitattu 14.2.2018 http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Iija, A. 2009. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa K. Hentinen, A. Iija & E. Mattila (toim.) Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 105-106.

Iisakka, L. & Alanen, A. 2006. Sosiaalinen pääoma Suomessa: kotimaista ja kansainvälistä taustaa. Teoksessa L. Iisakka (toim.) Sosiaalinen pääoma Suomessa – Tilastokatsaus. Helsinki: Edita Prima Oy, 8.

Innokylä. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke. Viitattu 11.1.2018 https://www.innokyla.fi/web/hanke2162982/etusivu?p_p_id=pro

jects_WAR_projectsportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_projects_WAR_projectsportlet_projectId=2658195&_projects_WAR_projectsportlet_action=viewGoals.

Jyväskylän yliopisto. 2009. Kokemuksen kuvaaminen. Viitattu 18.4.2018 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/kokemuksen-kuvaaminen>.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Kokonaistutkimus, otanta ja harkinnanvarainen näyte. Viitattu 2.5.2018 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kokonaistutkimus-otanta-ja-harkinnanvarainen-naeyte>.

Kainulainen, S. 2016. Sosiaalinen kuntoutus hyvinvointierojen kaventajana. Dia-konia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.12.2017 <https://www.innokyla.fi/documents/3156096/c74a201f-197d-47a9-9f25-bf562218c7fa>.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2018. Kuvaileva tutkimus. Viitattu 26.5.2018 <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tutkimustyytit/Kuvaileva>.

Karjalainen, J. 2017. Yleiskatsaus Sosku-hankkeeseen. Viitattu 12.1.2018 <https://www.slideshare.net/THLfi/soskuhankkeen-yleiskatsaus>.

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 74, 78.

Kuntoutusportti. 2016a. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 15.11.2017 <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelut/sosiaalinen-kuntoutus/>.

Kuntoutusportti. 2016b. Mitä kuntoutus on. Viitattu 15.11.2017 <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/mita-kuntoutus-on/>.

Kuosmanen, V. 2016. Etäisyys, intressi ja kuulumisen kokemus. Lapin ammatti-korkeakoulun verkkolehti Lumen, 3/17. Viitattu 18.1.2018 <https://blogi.eoppimis-palvelut.fi/lumenlehti/2016/12/07/etaisyys-intressi-ja-kuulumisen-kokemus/>.

Kuula, A. & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Viitattu 16.11.2017 http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf.

Latomaa, T. 2009. Ymmärtävä Psykologia: Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.1.2018 https://www.thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600.

Lindh, J., Linnakangas, R. & Laitinen, M. 2017. Kuvalliset menetelmät nuorten osallisuuden tukemisessa. Teoksessa A. Pohjola, M. Kairala, A. Niskala & H. Lyly (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi: asiakkaan osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Vastapaino.

Malin, M-L. 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. M-L. Malin (toim.) Vertaiset ja verkostot. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nyman, M. 2009. Kansalaisyhteiskunta ja vertaistuki. Oulu: Kalevaprint Oy.

Ojanen, E. 2000. Hyvyyden maailma. Helsinki: Kirjapaja.

Pulju, K., Raappana, M. & Isometsä, P. 2017. Potkurin kyydissä ja ohjauksissa - tehtyä, koettua ja tärkeitä askeleita. Teoksessa R. Pietiläinen & R. Rätty (toim.) Lappilaisen nuoren tulevaisuutta tukemassa. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu, 43

Puromäki, H., Kuusio, H., Tuusa, M. & Karjalainen, J. 2016. Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus, kuntakyselyn tulokset. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 14.12.2017 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki_Tyo_47-2016_net.korj%20240217.pdf?sequence=1.

Rantaniska, V. 2016. Vertaistuki kuntouttaa. Kuntoutussäätiö. Viitattu 20.12.2017 <https://kuntoutuksesta.wordpress.com/2016/04/26/vertaistuki-kuntouttaa/comment-page-1/>.

Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestinä Oy, Suomen Työvalmennusakatemia.

Rätty, R. 2017a. Esipuhe. Teoksessa R. Pietiläinen & R. Rätty (toim.) Lappilaisen nuoren tulevaisuutta tukemassa. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu,

Rätty, R. 2017b. SOKU – Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittäminen. Viitattu 15.11.2017 <http://www.lapinamk.fi/fi/Tyoelamalle/Tutkimus-ja-kehitys/Lapin-AMKin-hankkeet?RepoProject=222609>.

Rätty, R. 2018. SOKU – Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittäminen. Viitattu 15.1.2018 <http://www.lapinamk.fi/fi/Tyoelamalle/Tutkimus-ja-kehitys/Lapin-AMKin-hankkeet?RepoProject=222609>.

Savinainen, M. 2015. Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos (Solmu) -koordinaatiohanke. Viitattu 11.1.2018 <https://www.innokyla.fi/documents/2035930/d3adf829-069d-4993-9dea-35af9a3e91ff>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Sosiaalityö. Viitattu 12.2.2018 <http://stm.fi/sosiaalityo>.

Suomen mielenterveysseura. 2018a. Vertaistukiryhmät. Viitattu 15.1.2018
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhm%C3%A4t>.

Suomen mielenterveysseura. 2018b. Verkkokriisikeskus Tukinet. Viitattu 15.1.2018
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/verkkokriisikeskus-tukinet>.

Suomen mielenterveysseura. 2018c. Luottamus. Viitattu 16.4.2018
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/luottamus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Sosiaalinen pääoma. Viitattu 18.1.2018
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 28.2.2018
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalinen-kuntoutus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017a. Hankkeet ja hanketuki. Viitattu 11.1.2018
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/hankkeet-ja-hanketuki>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Kenelle Sokra on? Viitattu 11.1.2018
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/kohderyhmat>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017c. Sokra kokoaa, tiivistää ja välittää tietoa. Viitattu 12.1.2018
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017d. Toimintalinja 5:n hankkeet. Viitattu 15.1.2018
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/hankkeet-ja-hanketuki/hankkeet>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017e. Sosku kehittää sosiaalista kuntoutusta. Viitattu 15.1.2018 <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sosku>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017f. Osallisuus. Viitattu 28.2.2018 https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus#Mit%C3%A4_tarkoitetaan?.

Tilastokeskus. 2013. Sosiaalinen pääoma jakautuu epätasaisesti. Viitattu 18.1.2018 https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-12-10_003.html.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Työterveyslaitos. 2018. Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos (Solmu) -koordinaatiohanke. Viitattu 15.1.2018 <https://www.ttl.fi/tutkimus-hanke/sosiaalinen-osallisuus-tyo-toimintakyvyn-muutos-solmu-koordinaatiohanke/>.

Vaarala, M., Uusiautti, S. & Määttä, K. 2013. College students' experiences of and coping with loneliness - possibilities of peer support. Teoksessa International Journal of Research Studies in Education. University of Lapland. Viitattu 26.4.2018 http://consortiacademia.org/wp-content/uploads/IJRSE/IJRSE_v2i4/510-2284-1-PB.pdf.

Vahtivaara, J-M. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Viitattu 11.4.2018 http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf.

Vernerinet – verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. 2017. Voimaantuminen. Viitattu 27.9.2018 <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>.

Virtuaali ammattikorkeakoulu. 2018. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Viitattu 2.3.2018 <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselytutkimus

Liite 1 1(1)

HAASTATTELUN SAATEKIRJE

Opiskelen Lapin ammattikorkeakoulun Kemin yksikön sosionomi opiskelija ja teen opinnäytetyötä, joka toteutetaan yhteistyössä SOKU-hankkeen kanssa. Opinnäytetyössäni tutkitaan vertaistuen merkitystä sosiaaliseen kuntoutukseen. Tutkin opinnäytetyössäni mitä merkitystä ryhmämuotoisella vertaistuella on ja millaisia kokemuksia ryhmämuotoinen toiminta asiakkaille antaa.

Olet ollut mukana SOKU-hankkeen ryhmätoiminnoissa ja haastattelussa voit tuoda esille oman kokemuksen ja näkökulman ryhmätoiminnan merkityksestä kuntoutumiseen. Juuri sinun kokemuksesi on minulle tärkeä opinnäytetyötäni varten.

Kokemuksesi ryhmätoiminnasta kokoan haastattelussa. Haastattelu toteutetaan tutkimuksena ja se on vapaaehtoista. Haastattelussa ei kerätä henkilötietoja osallistujista. Opinnäytetyön valmistuttua, hävitän haastattelulomakkeet. Opinnäytetyöraportissa tulokset analysoidaan siten, ettei kukaan haastateltavista ole tunnistettavissa.

Osallistumalla haastatteluun annat arvokasta tietoa, jolla voidaan tuoda esille ryhmämuotoisen vertaistoiminnan merkitystä asiakkaiden omasta näkökulmasta. Opinnäytetyöni valmistuttua lupaan informoida haastattelun tuloksista.

Kiitos etukäteen sinulle. Olethan yhteydessä, jos haluat kysyä haastattelusta tai opinnäytetyöstäni.

5.2.2018

Anni Korteniemi

anni.korteniemi@edu.lapinamk.fi

Liite 2 1(7)

KYSELY SOKU-HANKKEEN RYHMÄTOIMINTAAN OSALLISTUNEILLE

Tämä kysely on suunnattu sinulle, jotka olet tai olet ollut mukana Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman SOKU-hankkeen ryhmätoiminnassa. Kysely on osa ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyötä. Kyselyllä selvitetään ryhmämuotoisen toiminnan merkitystä asiakkaille.

Jos et ole enää mukana SOKU-hankkeen ryhmätoiminnassa, vastaa silti kyselyyn sen mukaan, millaisia kokemuksia sinulla oli juuri hankkeen ryhmätoiminnan aikana, verraten hanketta ennen olleeseen arkielämään.

ALKUTIEDOT

1. Oletko tällä hetkellä

- työtön
- työssä käyvä
- työkokeilussa
- työpaja toiminnassa
- Opiskelija

2. Kuinka pitkään olet ollut hankkeessa mukana?

SOSIAALINEN VAHVISTUMINEN JA RYHMÄTOIMINTA

Voimaantuminen

3. Millaisia voimavaroja saat ryhmätoiminnasta omaan arkeen?

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Tukea
- Rohkaisua
- Ohjausta
- Energiaa
- Apua asioiden hoitamiseen
- Ratkaisuja arjen haasteisiin
- Ymmärrystä omaan elämäntilanteeseen
- Vertaistukea (samankaltaisia kokemuksia muilla)
- Jotain muuta, mitä? _____

4. Koetko itsetunnon vahvistuneen ryhmätoiminnassa? Miten esimerkiksi?

5. Koetko saavasi oman elämäntilanteesi ymmärrystä muilta ryhmäläisiltä (esim. keskustellessa)?

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Hyväksyntää
- Ymmärrystä
- Rohkaisua
- Empatiaa
- Jotain muuta, mitä? _____

6. Koetko pystyväsi tukemaan muita ryhmätoiminnassa? Miten esimerkiksi?

7. Millaisia voimavaroja saat ryhmätoiminnasta oman polun löytämiseen?

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Tukea
- Rohkaisua
- Ohjausta
- Informaatiota eri koulutus- ja työvaihtoehdoista
- Jotain muuta, mitä? _____

8. Onko ryhmätoiminta tuonut uusia ratkaisuja henkilökohtaiseen elämään, kuten?

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Työllistymiseen
- Ammatinvalintaan
- Koulutusvaihtoehtoihin
- Arjen haasteisiin (esim. arki askareet, päivärytmi, virastoasiat)
- Johonkin muuhun, mihin? _____

Luottamus

9. Luotatko nyt enemmän arkielämän sujuvuuteen, kuin ennen POTKURI-toimintaa? (esim. asioiden hoitaminen, arkirytmi, avun saanti, ymmärtäväisyys)

- Kyllä
- Ei

10. Koetko luottamusta ryhmätoiminnassa asiakkaiden ja työntekijöiden kesken? (esim. aito kiinnostus asiakkaan asioihin, tervetullut olo ryhmätoimintaan, työntekijöillä on aikaa keskustelemiselle ja kuuntelemiselle)

- Kyllä
- En

11. Tuovatko toivoa työ- ja opiskelupaikan löytymiseen, hankkeen Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Toimintatavat ja työskentelymallit
- Työntekijöiden antama tuki
- Ryhmätoiminnasta saatava tuki
- Toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuus
- Asiakkaiden tarpeista lähtevä työskentely
- Oman polun löytymisen korostaminen
- Jokin muu, mikä? _____

Yhteenkuuluvuuden tunne

12. Tunnetko kuuluvasi ryhmään POTKURI-toiminnassa?

- Kyllä
- En

13. Koetko POTKURI-toiminnassa ryhmäläisten kesken Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- me-henkeä
- yhteenkuuluvuutta
- läheisyyttä

14. Millaisissa tilanteissa koet kuuluvasi ryhmään? Kerro esimerkki, miten se ilmenee.

Kokemustieto

15. Pystytkö jakamaan ryhmässä omia kokemuksia?

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Arjesta
- Työttömyydestä
- Työllistymisestä
- Kouluttautumisesta
- Oman polun löytymisestä

16. Tuleeko ryhmässä esille samankaltaisia kokemuksia kuin itselläsi on?

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Työttömyydestä
- Työnhausta
- Työllistymisen haasteista
- Koulutuksen puutteesta
- Koulutukseen pääsemisen haasteista

17. Millaisia kokemukset ovat?

18. Onko toisten kokemusten kuuleminen sinulle merkityksellistä?

Kyllä

Ei

19. Antaako toisten kokemusten kuuleminen sinulle?

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

Voimaa

Tukea

Toivoa

Rohkeutta

Yhteenkuuluvuuden tunnetta

Uutta näkökulmaa omaan tilanteeseen

Jotain muuta, mitä? _____

Tasa-arvo

20. Lisääkö ryhmätoiminta tasa-arvon tunnettasi? Miten?

21. Tasa-arvon tunne POTKURI-toiminnassa

	Usein	Joskus	En koskaan
Koetko olevasi tasa-arvoinen ryhmätoiminnassa?			

Onko ilmapiiri ryhmässä hyväksyvä ajatusten ilmaisemiseen?			
Onko ilmapiiri ryhmässä hyväksyvä tunteiden ilmaisemiseen?			
Pystytkö kertomaan oman mielipiteesi ryhmässä?			
Pystytkö näyttämään omat tunteesi ryhmässä?			
Saako ryhmästä tukea ajatusten kertomiseen?			

Osallisuus

22. Osallisuuden vahvistuminen ryhmätoiminnan kautta

	Kyllä	En
Oletko nyt aktiivisempi arjessasi kuin ennen?		
Vietätkö aikaa enemmän ihmisten kesken kuin ennen?		
Oletko viettänyt vähemmän aikaa kotona kuin ennen?		
Oletko keskustellut ihmisten kanssa useammin kuin ennen?		
Oletko löytänyt uusia harrastuksia ryhmätoiminnasta?		
Oletko osallistunut aktiiviseen toimintaan useammin kuin ennen? (esim. liikunta-, taide-, musiikki-ryhmät)		

23. Oletko saanut ryhmätoiminnan kautta uusia kaverisuhteita? (esim. kaveria jonka kanssa vietät myös vapaa-aikaa, vaihdat kuulumisia toiminnassa tai vietät aikaa verkossa)

Kyllä

En

24. Onko ryhmätoiminnalla ollut sinulle negatiivisia vaikutuksia (esim. arkeen tai oman polun löytymiseen)? Millaisia?

KIITOS VASTAAMISESTASI!