

Riikka Vilmi

**VERTAISOHJAAJIEN KOKEMUKSIA KAMALAT ÄIDIT
-TOIMINNASTA**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Syyskuu 2018**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Syyskuu 2018	Tekijä/tekijät Riikka Vilmi
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi VERTAISOHJAAJEN KOKEMUKSIA KAMALAT ÄIDIT -TOIMINNASTA		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho, KTL	Sivumäärä 31 + 9	
Työelämäohjaaja Maarit Peltoniemi, toiminnanohjaaja		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sähköisen kyselylomakkeen avulla vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit -vertaisryhmissä toimimisesta. Tarkoituksena on selvittää myös vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit -toiminnan tarjoamista tukimuodoista vertaisohjaajille. Työn tilaajana on Suomen NNKY -liiton Kamalat äidit -toiminta. Opinnäytetyön tuloksia on tarkoitus hyödyntää vertaisryhmän ohjaajien koulutuksen ja tukimuotojen suunnittelussa ja kehittämisessä.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee vertaisohjaajan toimintakenttää Kamalat äidit -toiminnassa, toimijuutta vertaisohjaajana sekä yleisesti vapaaehtoistyötä mahdollistavia tekijöitä järjestöissä.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä puolistrukturoidulla kyselylomakkeella keväällä 2018. Linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostitse kaikille vertaisohjaajien perehdytyksessä käyneille. Tällä hetkellä aktiivisesti toiminnassa mukana olevia vertaisohjaajia on noin 40 ja vastauksia kyselytutkimukseen saatiin 33.</p> <p>Kerätyn aineiston perusteella voidaan todeta, että Kamalat äidit -vertaisohjaajat ovat pääosin tyytyväisiä heille tarjottuihin tukimuotoihin. Vertaisohjaajille merkittävimpinä tekijöinä toimintaan mukaan lähtemiselle ja vertaisryhmien ohjaamiselle on ollut halu auttaa ja halu kehittyä.</p> <p>Vertaisryhmän ohjaajat kokivat haasteita tuottaviksi tekijöistä vahvimpina vertaisryhmän jäsenten sitouttamisen vertaisryhmään sekä voimakkaiden tunnepurkauksien käsittelyn ryhmässä.</p> <p>Parhaimpina kokemuksina vertaisryhmän ohjaajat nostivat ryhmän sitoutumisen ja luottamuksen kasvamisen, ryhmäläisten voimaantumisen, oman kokemuksen karttumisen sekä palautteen saamisen ryhmän jäseniltä.</p>		
Asiasanat Vapaaehtoistyö, vertaistuki, vertaistukiryhmä, vertaisohjaaja		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date September 2018	Author Riikka Vilmi
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Name of thesis PEER COUNSELORS' EXPERIENCES OF KAMALAT ÄIDIT GROUP		
Instructor Anne Jaakonaho, Lic.Sc. (Econ.)		Pages 31 + 9
Supervisor Maarit Peltoniemi		
<p>The aim of this thesis is to find out the peer counselors' experiences of peer group guidance and the offered support. The thesis was commissioned by YWCA of Finland, Kamalat äidit group. The results are meant to be utilized when planning and developing the education and support for peer counselors.</p> <p>The theoretical framework of the thesis consists of peer counseling, peer counselor as an actor and generally the factors that enable the voluntary work in associations.</p> <p>The research material were collected by electronic questionnaire. The link to the questionnaire was sent by email to all the peer counselors who have participated in the orientation. At this moment there are about 40 active peer counselors and 33 replies were received.</p> <p>Based on the collected data, the peer counselors in Kamalat äidit group are mainly satisfied with the offered support they have had. The biggest motivational factors to join the group and guide the peer groups are the desire to help and the desire to develop.</p> <p>The peer counselors named the most challenging elements of their work: the commitment of the peer group members and processing the strong outpourings in the peer group.</p> <p>According to the peer counselors, the best experiences were the growth of commitment and confidence in the group, empowerment of members in the peer group, the growing of their own experience and receiving feedback from the peer group members.</p>		

Key words

Peer counselor, peer group, peer support, voluntary work

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VERTAISOHJAAJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	3
2.1 Kolmas sektori	3
2.2 Suomen NNKY -liitto ry	4
2.3 Kamalat äidit -vertaisryhmä	4
3 TOIMIJUUS VERTAISOHJAAJANA.....	6
3.1 Vertaistuki	6
3.2 Ryhmän ohjaus	7
3.3 Vertaistukiryhmä.....	8
4 VAPAAEHTOISTYÖN TOTEUTTAMINEN.....	11
4.1 Vapaaehtoistyön organisointia tukevat rakenteet	11
4.2 Vapaaehtoistyön osallistumismotiivit	13
4.3 Työnohjaus vapaaehtoistyössä	14
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
5.1 Tavoite ja tarkoitus.....	15
5.2 Tutkimuskysymykset.....	15
5.3 Aineiston keruu ja analysointi.....	15
5.3.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä, aineiston hankinta ja analysointi	16
5.3.2 Määrällinen tutkimusmenetelmä, aineiston hankinta ja analysointi.....	16
5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	17
6 OPINNÄYTETYÖN TULOSTEN TARKASTELUA JA ANALYSOINTIA	18
6.1 Vertaisohjaajien kokemukset vertaisryhmien ohjaajana toimimisesta.....	18
6.1.2 Vertaisohjaajien osallistumismotiivit.....	18
6.1.2 Vertaisryhmän ohjauksen haasteet	20
6.1.3 Parhaat kokemukset vertaisryhmän ohjaajana	21
6.2 Vertaisohjaajien kokemukset tukimuodoista.....	22
6.2.1 Alkuvaiheen perehdytys	22
6.2.2 Ohjaajan materiaalikansio.....	23
6.2.3 Työnohjaus	24
6.2.5 Tarjotun tuen merkittävyys vertaisohjaajille	26
7 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA KEHITYSEHDOTUKSET	27
LÄHTEET	30
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Vapaaehtoistyön organisointia tukevat rakenteet.....	12
KUVIO 2. Osallistumismotiivit vapaaehtoistyöhön	13
KUVIO 3. Mistä syystä alun perin ryhdyit Kamalat Äidit -vertaisryhmän ohjaajaksi?	19

KUVIO 4. Mitkä tekijät koet/koit merkityksellisiksi toimiessasi Kamalat äidit -vertaisryhmän ohjaajana?	20
KUVIO 5. Haasteet vertaisryhmän ohjauksessa	21
KUVIO 6. Arvioi saamaasi alkuvaiheen perehdytystä	23
KUVIO 7. Arvioi perehdytyksessä saamaasi ohjaajan materiaalikansiota	24
KUVIO 8. Kuinka tärkeäksi/tarpeelliseksi koet itse vertaisohjaajana mahdollisuuden saada työnohjausta?	25
KUVIO 9. Millainen merkitys Kamalat äidit -toiminnan tarjoamalla tuella on ollut sinulle vertaisohjaajana toimiessasi?	26

1 JOHDANTO

Uudet elämäntilanteet ovat vaihteita, joissa toisen samassa elämäntilanteessa olevan kohtaaminen ja omien kokemusten jakaminen voi parhaassa tapauksessa auttaa ihmistä jatkamaan elämäänsä uusien näkökulmien voimin. Tästä on kyse, kun puhutaan vertaistuesta.

Pääministeri Sipilän hallituksen hallitusohjelmassa (Valtioneuvoston kanslia 2015, 20) on hallituskauden tavoitteeksi kirjattu hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueella mm. perheiden hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistuminen, järjestötyön ja vapaaehtoistoiminnan helpottuminen sekä yhteisöllisyyden lisääntyminen. Suomen NNKY -liitto ja Kamalat äidit ovat siis tarttuneet valtakunnallisestikin tärkeään ja ajankohtaiseen aiheeseen ryhtyessään kehittämään murrosikäisten lasten äitien vertaisryhmätoimintaa.

Vertaistoiminnan hyödyt on nähty monissa järjestöissä ympäri maailman. Vertaistoiminnan voimaan uskoivat myös Oulun NNKY:n toimijat vuonna 2005. Ensimmäinen murrosikäisten lasten äitien vertaisryhmä Oulussa oli menestys, ja toimintaa on myöhemmin kehitetty ja laajennettu koko Suomeen. Kamalat äidit -toiminnasta on tehty aiemminkin opinnäytetöitä (2009, 2014). Näkökulmina ovat olleet äitien kokemukset ryhmistä, toiminnan prosessin arviointi sekä vertaisuus voimavarana. Tässä opinnäytetyössä toimintaa tarkastellaan ensi kertaa vertaisohjaajan näkökulmasta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin vertaisohjaajien kokemuksia vertaisryhmien ohjauksesta murrosikäisten lasten äideille suunnatuissa Kamalat äidit -ryhmissä ympäri Suomea. Kokemukset ovat vertaisohjaajien omia tulkintoja kokemuksistaan, joiden perusteella on mahdollista arvioida, mitkä asiat on koettu hyvinä ja toimivina ja millaisia kehittämistarpeita löytyy. Opinnäytetyössäni selvitän myös vertaisohjaajien motivaatiotekijöitä heidän ryhtyessään ja toimiessaan vertaisohjaajina. Opinnäytetyössäni tutkimuskohteena ovat vertaisohjaajien kokemukset vertaisohjaajana toimimisesta sekä Kamalat Äidit -projektin tarjoamista tukimuodoista. Opinnäytetyön tuloksia on tarkoitus hyödyntää kehitettäessä toimintaa ja vertaisohjaajien tukea. Opinnäytetyössäni on pääpaino laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimusperinteessä, jota täydennetään määrällisellä tutkimusperinteellä.

Tutkimusta varten on teetetty sähköinen kysely kaikille Kamalat äidit -vertaisohjaajan perehdytyksen käyneille. Kaikkiaan noin 70 henkilöä on saanut perehdytyksen vertaisohjaajana toimimiseen, joista aktiivisena toiminnassa mukana on noin 40.

Olen itse toiminut vuonna 2017 vertaisohjaajana Kamalat äidit -vertaisryhmässä Kokkolassa ystäväni kanssa. Vedimme läpi yhden ryhmän ja kokemuksemme vertaisohjaajana toimimisesta oli erittäin myönteinen. Saimme perehdytyksen toimintaan projektikoordinaattorin toimesta ja aloitimme oman ryhmämme vuoden 2017 alussa. Koin vertaisohjaajana toimimisen erittäin antoisaksi ja sain ryhmästä uutta näkökulmaa myös omaan äitiyteeni. Kamalat äidit -toiminnan kautta sain mahdollisuuden nähdä vertaistoiminnan tapahtuvan käytännössä ja minulle heräsi kiinnostus selvittää myös muiden vertaisohjaajien kokemuksia tästä toiminnasta.

2 VERTAISOHJAAJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Murrosikäisten lasten äitien vertaistukiryhmät toimivat pääosin vapaaehtoisten vertaisohjaajien toimesta. Toiminta tapahtuu yhteiskunnan niin kutsutulla kolmannella sektorilla. Suomen NNKY -liitto on Kamalat äidit -toiminnan taustajärjestö, joka tukee ja yhdistää paikallisjärjestöjä toiminnassa.

2.1 Kolmas sektori

Kolmas sektori muodostaa verkoston, joka toimii valtion muodostaman julkisen sektorin ja yritysten muodostaman yksityisen sektorin välisellä alueella. Kolmatta sektoria voidaan kutsua myös vapaaehtoissektoriksi, järjestösektoriksi tai hyväntekeväisyyssektoriksi. Yleisesti kolmas sektori tarkoittaa toimintaa, joka ei ole valtion ylläpitämää eikä voittoa tavoittelevaa toimintaa. Muita yleisiä ominaisuuksia kolmannen sektorin toiminnalle ovat yleishyödyllisyys ja vapaaehtoisuus. (Jokinen & Saaristo 2006, 252–253.)

Suomen hyvinvointiyhteiskunnan palvelut on rakennettu pääosin valtion ja kuntien varaan, mutta myös eri kansalais- ja vapaaehtoisjärjestöillä on aina ollut rooli niiden tuottamisessa. Hyvinvointipalvelujen kentän voidaan katsoa muodostavan kolmion, jonka kärjissä ovat perheet, valtio ja yksityiset markkinat. Tässä kolmiossa kolmas sektori sijoittuu keskelle luomaan ja edistämään näiden kolmen välistä vuorovaikutusta. Suomessa 1990-luvun lamavuosina kolmannen sektorin merkitys osana hyvinvointivaltiota kasvoi selvästi. (Jokinen & Saaristo 2006, 254–255.)

Useat kolmannella sektorilla toimivat sosiaali- ja terveysalan järjestöt ja hankkeet saavat taloudellista tukea Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAlta. STEA perustettiin vuonna 2017 ja samassa yhteydessä aiemmin tehtävää hoitaneen Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) avustustoiminta päättyi ja siirtyi STEA:lle. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva itsenäinen valtionapuviranomainen, joka hallinnoi Veikkaus Oy:n pelituotoista myönnettäviä avustuksia sosiaali- ja terveysjärjestöille yleishyödyllisiin, terveyttä ja hyvinvointia edistäviin hankkeisiin. Vuodelle 2018 STEA myönsi 993 järjestölle avustuksia yhteensä yli 350 miljoonaa euroa. (STEA 2016.)

2.2 Suomen NNKY -liitto ry

Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys (NNKY) on valtakunnallinen ja kansainvälinen tyttöjen ja naisten ekumeeninen liike. Naisjärjestö toimii 120 maassa, ja sen tavoitteena on luoda mahdollisuuksia eri-ikäisten tyttöjen ja naisten vuorovaikutukselle ja kohtaamiselle. Suomeen vuonna 1896 perustettu NNKY -liitto on yksi Suomen vanhimpia naisjärjestöjä ja se toimii keskusjärjestönä tukien itsenäisiä NNKY:n paikallisyhdistyksiä. Kansainvälinen taustayhteisö on nimeltään NNKY:n Maailmanliitto (World YWCA). Suomen NNKY -liitto ylläpitää Tunturikeimiön toimintakeskusta ja lomanviettopaikkaa Muoniossa sekä Helsingin Kampissa sijaitsevaa NNKY:n taloa, jossa toimii myös Hotelli Helka. (NNKY 2018.)

Suomen NNKY -liitolla on 25 paikallisyhdistystä ja ne toimivat 23 eri paikkakunnalla. Paikallisyhdistysten toiminta on monimuotoista. NNKY:n paikallisyhdistykset tarjoavat toimintaa kaikenikäisille naisille: mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon, opiskella, harrastaa, ohjata kerhoja, järjestää tapahtumia ja tehdä vapaaehtoistyötä. Vertaistoimintaa paikallisyhdistykset toteuttavat murrosikäisten lasten äitien Kamalat Äidit -vertaisryhmissä sekä kaikille naisille tarkoitetuissa Voimasiskot-vertaisryhmissä, joissa tarkoituksena on antaa naisille työkaluja omien tunteiden ja voimavarojen tunnistamiseen. (NNKY 2018.)

2.3 Kamalat äidit -vertaisryhmä

Kamalat äidit -toiminta sai alkunsa vuonna 2005 Oulussa. Oulun NNKY aloitti tukemaan murrosikäisten lasten äitejä Kamalat äidit -vertaisryhmätoiminnan avulla jäseniltään tulleiden toiveiden perusteella. Vuosina 2007–2010 toimintaa tuettiin Oulussa Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) toimesta ja projektin päätyttyä Oulun NNKY vakiinnutti Kamalat äidit -toiminnan omakseen. Oulussa onkin toiminut vuosien 2005 ja 2017 välisenä aikana jo yli 20 vertaisryhmää. Kamalat äidit -toimintamalli on hyväksytty rekisteröidyksi tavaramerkiksi syyskuussa 2013 ja valtakunnalliseksi toimintaa on laajennettu Raha-automaattiyhdistyksen projektirahoituksen turvin vuosina 2015–2017. (Kamalat äidit 2015.)

Valtakunnallinen Kamalat äidit -toiminta on saanut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksesta vuosille 2018–2020 rahoituspäätöksen, jonka avulla toimintaa kehitetään ja laajennetaan edelleen (STE 2018).

Kamalat äidit -toiminnan kohderyhmänä ovat äidit, joilla on murrosikäisiä lapsia ja jotka kaipaavat tukea omaan kasvatustyöhönsä. Toiminta on ennaltaehkäisevää ja perustuu vertaisuuteen. Toiminnan tarkoituksena on tukea äitien jaksamista ja perheiden hyvinvointia. Toimintamallin perustana ovat ohjatut vertaisryhmät, jotka kokoontuvat kahden viikon välein keskustelemaan murrosikäisten vanhemmuuteen liittyvistä asioista ja jakamaan toisilleen vertaistukea vanhemmuuteen. Tällaisessa vertaisryhmässä voi luottamuksellisesti jakaa kokemuksia ja ajatuksia murrosikäisen kasvatuksesta ja äitiydestä muiden samassa tilanteessa olevien äitien kanssa. Vertaisryhmät ovat suljettuja, ja ne kokoontuvat kaikkiaan kymmenen kertaa noin kaksi tuntia kerrallaan. Vertaisryhmätoimintaa voidaan toteuttaa myös yhteistyössä kuntien, seurakuntien tai järjestöjen kanssa. Toiminnasta tiedotetaan eri tapahtumissa sekä lehtijuttujen ja verkkosivujen kautta. Toimintaa voidaan järjestää myös paikkakunnilla, joilla ei ole paikallisyhdistystä. (Kamalat äidit 2015.)

Kamalat äidit -vertaisryhmiä vetävät perehdytyksen saaneet vertaisohjaajat. Yhdessä ryhmässä toimii yleensä kaksi vertaisohjaajaa työparina. Vertaisohjaajina toimivat pääosin vapaaehtoiset, jotka saavat perehdytyskoulutuksen projektityöntekijän toimesta. Perehdytykseen sisältyy Suomen NNKY -liiton toiminnasta kertominen, Kamalat äidit -toimintaan perehdyttäminen ja materiaalikansion läpikäyminen. Materiaalikansio on vertaisohjaajan tukena ryhmän vetämisessä, aiheiden valinnassa ja alustuksiin valmisteluissa. Materiaalikansio sisältää artikkeleita, harjoituksia ja kirjavinkkauksia ohjaajille sekä tietoa taustaorganisaatiosta. Ohjaajilla toivotaan olevan perustaidot ryhmän ohjaamiseen. Vertaisohjaajille järjestetään valtakunnallisia ryhmänohjaajatapaamisia, joiden yhteydessä tarjotaan koulutusta ja työnohjausta. Ajatuksia toisten ryhmänohjaajien kanssa voi vaihtaa myös suljetussa Facebook-ryhmässä ja ohjaajien virkistysretkillä Tunturikeimiössä. (Kamalat äidit 2015.)

3 TOIMIJUUS VERTAISOHJAAJANA

Jotta vertaisohjaaja tietää mitä tekee ja miksi tekee, hänellä tulee olla käsitys vertaistuesta, ryhmän ohjaamisesta sekä vertaistukiryhmän toiminnasta ja tavoitteista.

3.1 Vertaistuki

Vertaistuki on yksi vapaaehtoistyön tavoitteellinen toiminnan muoto. Kun vapaaehtoistyössä tuki tai apu voidaan nähdä yksisuuntaisena, vertaistoiminnassa annettu tuki on tasavertaista ja vastavuoroista. Vertaistoiminnassa tukijan omat kokemukset ja halu hyödyntää kokemusta toisten auttamisessa ja tukemisessa ovat keskiössä. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 13.)

Vertaistoiminta on saanut alkunsa Yhdysvalloissa. Historian ensimmäisiä järjestäytyneiksi vertaisryhmiksi mainitaan usein Anonyymien Alkoholistien ryhmät eli AA-kerhot, jotka saivat alkunsa Yhdysvalloissa vuonna 1935 ja juurtuivat Suomeen vuonna 1948. Samoihin aikoihin, vuonna 1944, perustettiin Yhdysvalloissa myös Klubitaloliike mielisairaalaan kotiutettujen potilaiden toimesta. Suomessa ensimmäinen klubitalo aloitti vasta vuonna 1995. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestöt ovat aina tuoneet yhteen samoja asioita kokeneita ja samankaltaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. (Laimio & Karnell 2010, 9–11.)

Vertaisten etsimisellä ja löytämisellä on ollut suuri merkitys myös suomalaisten järjestöjen syntymiseen. Vertaisten kohtaamisissa järjestöjen toimesta on välittynyt kokemuksellista tietoa. 1990-luvun laman aikaan Suomessa vertaistuki ja erilaiset vertaisryhmät lisääntyivät huomattavasti. Tuolloin myös vertaistoiminta käsitteenä tuli käyttöön. Tänä päivänä vertaistoiminta ja siihen liittyvät kehittämissankkeet näkyvät myös eri rahoittajien avustuspäätöksissä. Järjestöt nähdään keskeisinä vertaistoiminnan tuottajina ja vertaistoiminta onkin nopeimmin kasvava toiminta-alue järjestöissä. Nyky-yhteiskunnassa vertaistoiminta koetaan tavaksi toteuttaa yhteisöllisyyttä, entisaikojen suku- ja kyläyhteisöjen sijaan. (Laimio & Karnell 2010, 9–11.)

Vertaistoiminta on kokemuksellista asiantuntijuutta, jonka arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Vertaistoiminta vahvistaa yhteisöllisyyttä ja perustuu vastavuoroiseen apuun ja tukeen. Vertaistoiminnalla viitataan toimintaan, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa tai samankaltaisia

asioita kokeneet ihmiset tukevat ja auttavat toisiaan sekä jakavat kokemuksiaan. Käytännössä toiminta voi olla ryhmätoimintaa tai kahdenkeskisiä tapaamisia tai vapaamuotoista yhteistoimintaa. (Laimio & Karnell 2010, 13.)

Vertaistuki tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden voimaantumiseen. Vertaistuen tavoitteena onkin edistää vertaistukeen osallistuvien jaksamista ja hyvinvointia. Vertaistukeen osallistujia ei katsota ammattilaisten hoidon tai toimenpiteiden kohteena vaan oman elämänsä asiantuntijoina. Vertaistuen avulla ihmisen koetaan muuttuvan aktiiviseksi toimijaksi passiivisen avunsaajan sijaan. Vertaistuki voi auttaa näkemään muutoksen mahdollisuudet ja sen avulla voidaan ylläpitää ja lisätä toivoa. Koska vertaistukea toteutetaan hyvin usein vapaaehtoisuuden pohjalta, vertaistuki on myös taloudellisesti erittäin edullinen tukimuoto. Siitä huolimatta se ei voi korvata yhteiskunnan tarjoamia palveluja. Yhteistyö vertaistoimijoiden ja ammattilaisten välillä edesauttaa uusien vertaistuen tarvitsijoiden ohjaamisesta vertaistoimintaan. (Salonen 2012, 12–13.)

Vertaistuen merkitys sitä tarvitsevien elämässä voidaan erottaa kolmeen kategoriaan: varhainen, korjaava ja kuntouttava vertaistuki. Varhaisella vertaistueella voidaan ehkäistä esimerkiksi elämänhallinnan heikkeneminen tai kriisin syveneminen. Varhainen tuki voi myös estää tai viivyttää ongelmatilanteiden syntyä. Hyvänä esimerkkinä varhaisesta vertaistuesta on murrosikäisten lasten äideille tarkoitettu vertaisryhmä. (Mikkonen & Saarinen 2016, 34–35.)

Korjaava vertaistuki voi olla esimerkiksi potilasjärjestöjen vertaistukea sairastuneille tai vammautuneille. Sairastuneille korjaava vertaistuki toimii parhaimmillaan ammatillisen tuen rinnalla. Kuntouttava vertaistuki voi jatkaa siitä, mihin ammatillinen tuki päättyy tai toimia ammattiavun rinnalla. Kuntouttavaa vertaistukea tarjoaa esimerkiksi AA-ryhmä. Vertaisryhmään hakeutuvalla on jo takanaan hoitojaksoja, ja hän on jo aiemmin saattanut osallistua johonkin vertaisryhmään. (Mikkonen & Saarinen 2016, 40–46.)

3.2 Ryhmän ohjaus

Jokaisella ihmisellä on kokemusta ryhmistä. Ihmisen ensimmäinen ryhmä on yleensä lapsuuden perhe, josta saamaansa ryhmäkokemusta hän kantaa mukanaan myöhempiin ryhmiin tiedostamattaan. Ihmiset hakeutuvat ryhmiin, koska haluavat tavata muita ihmisiä ja kokea yhteyttä toisiin. Ryhmien kautta haetaan myös helpotusta, virkistystä ja muutosta. (Kaukkila & Lehtonen 2015, 14.)

Ryhmän yleisiä tunnusmerkkejä ovat tarkoitus, säännöt, tietty koko, työnjako, vuorovaikutus sekä roolit ja johtajuus. Näin ollen sattumalta samaan aikaan ja samaan paikkaan kokoontuneet ihmiset eivät vielä muodosta ryhmää. Tietoisuus ryhmän tavoitteesta eli perustehtävästä on lähtökohta mielekkäälle ryhmätyöskentelylle. (Niemistö 2007, 16–37.)

Ryhmän ohjaus muuttuu ja painottuu eri tavoin ryhmän eri vaiheiden mukaan. Ryhmän ohjaus on alussa tutustumisen mahdollistamista ja luottamuksen ja turvallisuudentunteen herättelemistä. Tutustumisvaiheen jälkeen ryhmän ohjaus on havainnointia sekä tunteiden ja dynamiikan mahdollistamista. Tärkeitä tehtäviä on myös pulmatilanteiden käsittely ja ryhmäytymisen ja ryhmän toiminnan edistäminen ryhmäharjoituksilla. Ryhmän ohjaajan ehkä vaikein tehtävä on toimia ryhmän säiliönä, eli vastaanottaa ja säilyttää ryhmän tunteita ja tarpeita, jotka sitten palauttaa ryhmän käsittelyyn jäseneltynä. (Kaukiola ym. 2015, 57–73.)

Ohjaajan vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä ohjauksessa. Ohjaajan ja ohjattavien välinen vuorovaikutussuhde vaikuttaa suuresti ohjaustapahtumaan. Ohjaajalla tulee olla kykyä kuunnella ja todella kuulla mitä toisella on sanottavana. Tasavertaisessa keskustelussa tavoitteena on aito vuoropuhelu, dialogisuus. Ohjaaja voi rohkaista ja tukea ohjattavan kerrontaa ja tarvittaessa johdatella keskustelua. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 44–51.)

Ryhmän ohjaajan tehtävä on ryhmän toiminnan aikana yrittää ymmärtää, mitä ryhmälle ja yksittäiselle jäsenelle tapahtuu ja miten oma ohjaustoiminta siihen vaikuttaa. Ryhmän perustehtävä määrittelee, millaisia tavoitteita kohti ohjaajan on pyrittävä. Ohjaajan päättämät toimet ja teot vaikuttavat ryhmän prosessiin sekä kaikkiin ryhmäläisiin, mutta eivät välttämättä kaikkiin samalla tavalla. Ohjaajan tulisi hyödyntää toiminnassa nousevat tilanteet ryhmän jäsenten hyödyksi ja säilyttää ryhmä positiivisen auttamisen välineenä. (Niemistö 2007, 183–184.)

3.3 Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmiä käynnistävät ja organisoivat järjestöt, kunnat, yhdistykset, yhteisöt ja yksityiset palveluntuottajat. Kohderyhmänä voivat olla esimerkiksi lapsettomat, työttömät, eronneet, vankilasta vapautuneet, läheisensä menettäneet, masentuneet, väkivaltaa kokeneet, päihdeongelmaiset tai heidän läheisensä. Vertaistukiryhmän tuki voi muodostua tärkeäksi sopeutuessa uuteen elämäntilanteeseen.

Parhaimmillaan ryhmä tarjoaa kokemuksen kohtaamisesta ja kuulluksi tulemisesta sekä avaa uusia näkökulmia elämäntilanteeseen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26–27.)

Vertaisryhmien ei tarvitse rajoittua vain kriisien ja vaikeuksien käsittelyyn, vaikka suomalaisissa vertaistukiryhmissä aiheena ovat olleetkin pääosin suru, sairaus tai menetys. Vertaisryhmä voi tähdätä myös esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseen tai itsensä kehittämiseen. Ihmisillä, jotka hakeutuvat vertaisryhmään, ei yleensä ole yhteistä elämänhistoriaa, ja heidän taustansa voivat olla hyvinkin erilaiset. He ovat hakeutuneet ryhmään, koska heillä on tarve päästä yhteyteen samaa kokeneiden kanssa sekä toive liittyä ryhmän muodostamaan yhteisöön. (Jyrkämä 2010, 25.)

Vertaisryhmä auttaa vähentämään yksinolon ja syrjäytyneisyyden tunnetta sekä rakentamaan sosiaalista tukiverkostoa. Vertaistuen tarjoama apu voi ehkäistä syrjäytymistä, kun tuen painopiste on aikaisemmassa vaiheessa, silloin kun ihmisellä on vielä voimavaroja käsitellä kohteena olevia vaikeita asioita. Organisoitu vertaisryhmä ja koulutettu ohjaaja tarjoavat vertaistuen toteutumiselle hyvät edellytykset. (Salonen 2012, 13.)

Järjestön organisoimaan vertaistukiryhmään nousee tarve usein jäseniltä. Tällaisella ryhmällä on usein ennalta asetettu teema ja mahdollisesti myös tavoite. Järjestö myös ohjaa, määrittää ja tukee ryhmän toimintaa. Järjestön perustama vertaistukiryhmä voi olla ammattilaisen vetämä tai ryhmän ohjaajana voi toimia ryhmäläinen, joka on myös itse vertainen eli vertaisohjaaja. (Jyrkämä 2010, 32.)

Vertaistoiminta on luonteeltaan matalan kynnyksen toimintaa, ja on hyvin mahdollista, että ryhmiin hakeutuu ihmisiä, joille vertaisten tarjoama tuki ei ole riittävää. Tällöin ihmistä tulee ohjata ammattilaisten tarjoaman avun äärelle. On olemassa kuitenkin asiakasryhmiä, joille ei ole tarjolla julkisen palvelujärjestelmän tarjoamia palveluita, kuten esimerkiksi omaiset ja läheiset. Kun vertaisryhmän jäsenet edustavat vaativaa kohderyhmää, esimerkiksi erilaisia kriisejä läpikäyviä ihmisiä, vapaaehtoista ryhmänohjaajaa ei saa jättää yksin. Näissä tilanteissa taustayhteisön ammatillinen tuki ja ohjaus korostuvat. (Laimio 2017, 16.)

Vertaistoimintaa järjestävän organisaation toimintatavat, arvot ja eettiset periaatteet heijastuvat myös sen vertaisryhmän arvoihin ja eettisiin periaatteisiin. Yleisesti vertaisryhmiä ohjaavina eettisinä periaatteina katsotaan olevan esimerkiksi ryhmäläisten elämäntilanteiden riittävä samankaltaisuus ja selkeä vertaisuuskokemus. Yhdenvertaisuus, kunnioitus, itsemääräämisoikeus, luottamus ja vaitiolovelvollisuus ovat vertaisryhmätoiminnan eettisiä periaatteita. Ryhmän toiminnan on oltava luotettavaa, turval-

lista ja vertaisohjaajien jaksamista on tuettava. Näiden eettisten periaatteiden lisäksi yksittäisillä vertaisryhmillä voi olla lisäksi ryhmässä luodut toimintaa tarkemmin ohjaavat pelisäännöt, jotka on määriteltä jäsenten tarpeiden ja ryhmän toiminnan mukaiseksi. (Salonen 2012, 14–15.)

4 VAPAAEHTOISTYÖN TOTEUTTAMINEN

Kansalaisareena (2016) määrittää vapaaehtoistyön seuraavasti:

Vapaaehtoisuus on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta, maailman muuttamista, epäkohtiin puuttumista, halua tehdä hyvää lähellä tai kaukana ja paljon muuta. Vapaaehtoisena ihminen voi toimia tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tai hyödyntää jotain erityisosaamistaan. Vapaaehtoistyö on palkatonta ja perustuu vapaaseen tahtoon ja valintaan. Jokainen valitsee itse, minkä asian eteen haluaa tehdä vapaaehtoistyötä.

Tässä luvussa avataan rakenteita, jotka mahdollistavat vapaaehtoistyön toteuttamisen järjestöissä sekä vapaaehtoistyön tekijöiden osallistumismotiiveja vapaaehtoistyöhön.

4.1 Vapaaehtoistyön organisointia tukevat rakenteet

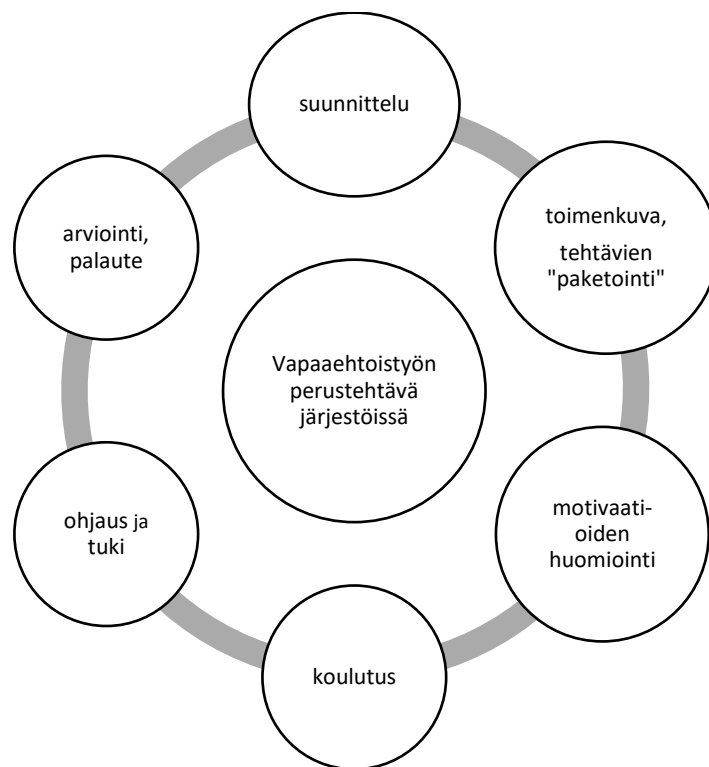
Vapaaehtoistyö on järjestöjen kantava voima. Jotta vapaaehtoistyö järjestöissä toimii, tulee sitä tukevien rakenteiden olla kunnossa (KUVIO 1). Vapaaehtoistyöstä vastaavan henkilön on huolehdittava, että vapaaehtoistyön perustehtävän on mahdollista toteutua ilman vaatimusta ammatillisuudesta. Peruskoulutus tai perehdytys valmistaa vapaaehtoistyöhön hakeutunutta henkilöä vapaaehtoistehtävään ja työnohjauksella voidaan jäsentää perustehtävää käytännön kokemuksen kautta. Mutta ennen kuin tähän asti päästään, tarvitaan panostusta suunnitteluun. (Mykkänen-Hänninen 2007, 54.)

Menestyvä yhdistys tai järjestö käyttää vapaaehtoistyön ideointiin ja suunnitteluun aikaa. Vapaaehtoistyöhön hakeutuvan henkilön on helppo tulla mukaan toimintaan, kun vapaaehtoistehtävät on selkeästi suunniteltu, ohjeistettu, aikataulutettu ja ohjattu. Vapaaehtoistyöhön halukkailla ihmisillä on erilaisia aikaresursseja käytettävissä tehtävään, joten on hyvä, että tehtäviä on määritelty myös ajankäytöllisesti ja vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta. Tätä voidaan kutsua ns. vapaaehtoistehtävien paketoinniksi. Tehdään erikokoisia ja näköisiä paketteja, jolloin mahdollisimman monella on mahdollisuus osallistua toimintaan henkilökohtaisista lähtökohdistaan. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2017, 9–16.)

Vapaaehtoisten rekrytoinnin kannalta on tärkeää ihmisten eri motiivien tiedostaminen ja huomioiminen. Vapaaehtoiset ovat sitoutuneita ja tyytyväisiä, kun he löytävät itselleen innostavia ja hyödyllisiä toimintamahdollisuuksia. Vasta sen jälkeen, kun vapaaehtoistehtävien suunnittelu, paketointi ja motivaatioiden huomiointi on tehty huolella, päästään rekrytoimaan ja kouluttamaan yhdistykselle vapaaehtoistyöntekijöitä. (Karreinen ym. 2017, 34–35.)

Peruskoulutukset voivat olla laajuudeltaan ja sisällöltään hyvin vaihtelevia muutaman tunnin kestoista perehdytyksistä laajoihin koulutuskokonaisuuksiin. Koulutuksen sisällöt määräytyvät järjestön tai yhdistyksen asiakasprofiilin kautta. Vaikka peruskoulutus on yleensä ammattilaisen suunnittelema, tiedon tulee olla käytännönläheistä ja vapaaehtoistyöhön tarkoitettua. Sisällössä on tärkeää painottaa asiakkaan kohtaamista ja vuorovaikutuksellista tukemista esimerkiksi eläytymisharjoitusten kautta. (Mykkänen-Hänninen 2007, 57.)

Vapaaehtoisille tulee aina antaa mahdollisuus palautteen antamiseen. Saatu palaute tukee jatkossa vapaaehtoistoiminnan suunnittelua. Myös vapaaehtoistyöntekijän on tärkeää saada palautetta tehdystä työstään. Vapaaehtoisen voi olla vaikea itse arvioida, miten on yksilönä suoriutunut tehtävistään ja palautteen anto korostuu erityisesti, jos tehtävä on ollut erityisen aikaa vievä tai haastava. Palaute auttaa vapaaehtoista näkemään työnsä arvon. Vapaaehtoinen kaipaa tunnustusta ja kiitosta työstään, mutta joskus myös rakentavan palautteen antamiseen voi olla tarvetta. Silloin sen tulee pohjautua siihen, mitä työskentelystä on sovittu. (Karreinen ym. 2017, 81–83.)

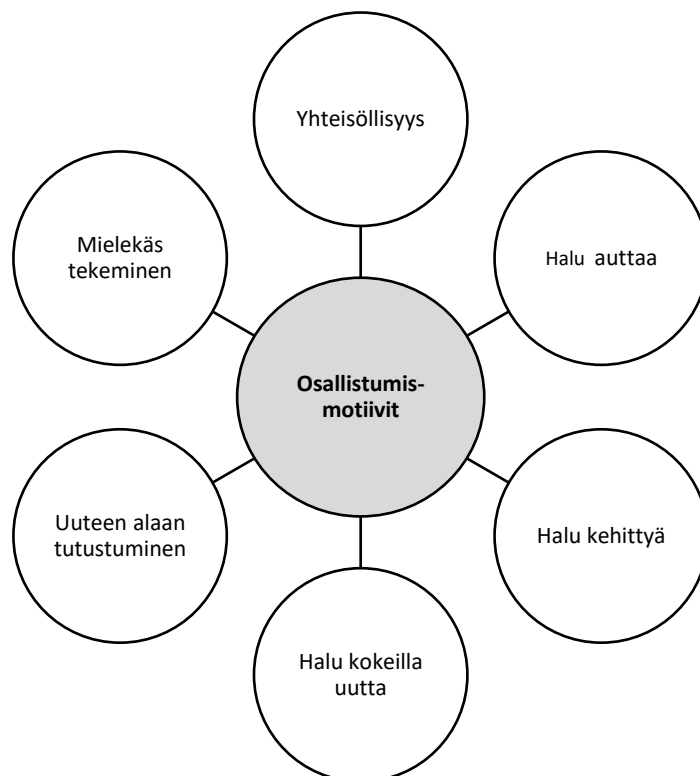


KUVIO 1. Vapaaehtoistyön organisointia tukevat rakenteet (mukaillen Mykkänen-Hänninen 2007, 55; Karreinen ym. 2017, 5–34.)

4.2 Vapaaehtoistyön osallistumismotiivit

Ihminen hakeutuu haluamiensa asioiden pariin ja tekemään asioita, jotka hän kokee innostavaksi. Sisäinen motivaatio on innostuksen ja onnellisuuden lähde. Motiivit sen sijaan ovat psykologisia tarpeita, haluja ja pyrkimyksiä. Motiivit eivät kerro, miten ihminen käyttäytyy, vaan miksi ihmiset ajattelevat ja toimivat tietyllä tavalla. (Mayor & Risku 2015, 35–39.)

Koska vapaaehtoistyö perustuu jo nimensäkin mukaisesti vapaaseen tahtoon, motivaatio on merkittävässä roolissa hakeutuessa ja toimiessa vapaaehtoistyössä. Motivaatiota vapaaehtoistyöhön on tutkittu Suomessa merkittävimmin Anne Birgitta Yeungin (1999, 2002) toimesta. Näissä tutkimuksissa nousi esiin erilaisia syitä eli motiiveja vapaaehtoistyöhön osallistumiseen, kuten vapaa-ajan käyttäminen hyödyllisesti, toive tavata uusia ihmisiä tai uuden oppiminen. Merkittävämpänä syynä nousi esiin kuitenkin ihmisten halu auttaa muita ihmisiä. Alla olevaan kuvioon olen kirjannut ne osallistumismotiivit, jotka ovat tutkimusten mukaan merkittävimpiä motiiveja lähtenä vapaaehtoistyöhön (KUVIO 2).



KUVIO 2. Osallistumismotiivit vapaaehtoistyöhön (mukaillen Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009; Yeung 2002; Yeung 1999.)

4.3 Työnohjaus vapaaehtoistyössä

Vapaaehtoistyöhön mukaan tulevien ihmisten motiivit, valmiudet ja taustat saattavat olla hyvinkin erilaisia. Vaikka vapaaehtoiset toimivatkin auttamisenhalun, lähimmäisenrakkauden ja aidon kiinnostuksen vuoksi, he tarvitsevat tukea ja tunnustusta työlleen. Vapaaehtoistyön työnohjaus on keino tukea vapaaehtoisten osaamista, toiminnan yhtenäisyyttä ja laatua, mutta ennen kaikkea ehkäistä toimijoiden uupumista ja pitää yllä intoa ja sitoutumista. Vapaaehtoistyön työnohjaus on työnohjauksen erityisala. Työnohjausta tarvitsevat erityisesti vapaaehtoiset, jotka toimivat kuormittavissa ihmissuhdetehtävissä, kuten kriisipäivystäjät, tukihenkilöt tai ystävätoimintaa tekevät. Heillä ei välttämättä ole ammatin ja työkokemuksen tuomaa varmuutta ja rutiinia tehtävistään suoriutumisessa. (Syrjänen 2017, 121–122.)

Työnohjaus syntyi 1800-luvulla Yhdysvalloissa ja Iso-Britanniassa juurikin vapaaehtoistyössä. Tuolloin työnohjaajia palkattiin hyväntekeväisyysjärjestöihin vapaaehtoisten rekrytointiin, kouluttamiseen ja ohjaamiseen. Myöhemmin työnohjaus on kehittynyt opiskelijoiden ohjauksen kautta 1900-luvun alussa myös ammattilaisten työnohjaukseksi kirkon, sosiaalityön ja terveydenhuollon aloilla. Suomeen työnohjaus tuli 1940-luvulla terveyssisarten ja sosiaalihoitajien opetusohjelmaan ja myöhemmin 1950-luvulla myös kirkon työntekijöiden ja psykoanalyttikkojen koulutukseen. 1960-luvulla työnohjaus laajeni ammatissa jo toimivien työntekijöiden mahdollisuudeksi, ja 1980-luvulla se yleistyi sosiaali- ja terveysalalla sekä opetus- ja kasvatusaloilla. (Porkka 2009, 116.)

Vapaaehtoistyön työnohjaus toteutetaan usein ryhmissä ja niissä on keskeistä kokemusten purkaminen ja peilaaminen toisten kokemuksiin, tuen ja kannustuksen saaminen, näkökulmien avartaminen sekä erilaiset rajaukset liittyen tehtävään, ajankäyttöön ja vapaaehtoisen rooliin. Vapaaehtoisten työnohjauksen avulla voidaan auttaa toimijoita tiedostamaan omia reaktioitaan, tekoja ja niiden seurauksia sekä oppimaan itsestään suhteessa vapaaehtoistehtävään. Työnohjauksen avulla vapaaehtoinen voi myös tarkastella asenteitaan ja arvojaan sekä arvioida niiden suhdetta taustaorganisaation arvoihin ja periaatteisiin. Työnohjauksen tehtävänä on kannustaa vapaaehtoista myös tunnistamaan jaksamisensa rajat ja mitoittamaan valitsemansa tehtävät niiden mukaan. (Syrjänen 2017, 123–124.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus. Tässä luvussa esitellään myös opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja aineistonkeruumenetelmät sekä opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.

5.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää sähköisen kyselylomakkeen avulla vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit -vertaisryhmissä toimimisesta. Tarkoituksena on selvittää myös vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit -toiminnan tarjoamista tukimuodoista vertaisohjaajille. Tavoitteena on tuottaa tietoa Kamalat äidit -toiminnan ja vertaisohjaajien tuen kehittämiseen.

5.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni on kaksi tutkimuskysymystä, joihin kyselyn avulla pyrin saamaan vastauksia.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia kokemuksia vertaisohjaajilla on Kamalat Äidit -vertaisryhmien ohjaajana toimimisesta?
2. Millaisia kokemuksia vertaisohjaajilla on Kamalat Äidit -projektin tarjoamista tukimuodoista vertaisohjaajille?

5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Kokemusta tutkitaan ja analysoidaan useimmiten laadullisen tutkimusperinteen avulla. Tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt laadullisen tutkimusperinteen täydentäjänä myös määrällistä tutkimusperinnettä.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella (LIITE 1), joka sisälsi sekä laadullisia, vapaamuotoisia kysymyksiä että määrällisiä, strukturoituja kysymyksiä. Kysely laadittiin Webropol-

ohjelmalla, ja vastaukset tallentuivat sähköiseen muotoon, mikä nopeutti analyysivaiheeseen pääsyä, verrattuna kirjeitse toteutettavaan kyselytutkimukseen. Pyyntö vastata kyselyyn lähetettiin 70 vertaisohjaajan perehdytyksen käyneelle ohjaajalle projektikoordinaattorin toimesta. Tiedossa oli jo sähköpostin lähettämisvaiheessa, että aktiivisia vertaisohjaajia on kyselyn lähettämishetkellä noin 40, ja osa sähköposteista palautuikin takaisin lähettäjälle toimimattoman sähköpostiosoitteen takia. Linkki kyselyyn lisättiin myös vertaisohjaajien suljettuun Facebook-ryhmään. Vastausajan loppupuolella kyselyyn oli vastannut vain 12 vastaajaa. Sekä sähköpostitse että Facebook-ryhmän kautta laitettiin vielä vastausajan loppupuolella muistutus. Vastaajia oli ensimmäisen muistutuksen jälkeen 25. Lopulliseen vastaajamäärään (33) päästiin vasta toisen muistutusviestin jälkeen.

5.3.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä, aineiston hankinta ja analysointi

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään ilmiöitä. Laadullista tutkimusmenetelmää voidaan käyttää, kun tutkittavasta ilmiöstä ei ole strukturointia varten tietoa, tutkimusta tai teoriaa tai kun ilmiöstä halutaan saada syvälinen näkemys. Ilmiö tulee ymmärretyksi paremmin laadullisen kuvauksen kautta ja ihmisten asenteita tai suhtautumista kuvatessa se on lähes välttämätön. (Kananen 2015, 70–71.)

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen aineistoa analysoidessa. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jossa luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään kerätty aineisto. Laadullisen aineiston analysoinnin tavoitteena on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon. Analyysin avulla selkeytetään kerättyä tutkimusaineistoa, jotta voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta. Menetelmä perustuu tulkintaan ja loogiseen päättelyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91–108.)

5.3.2 Määrällinen tutkimusmenetelmä, aineiston hankinta ja analysointi

Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tutkimustietoa käsitellään numeerisesti. Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon, kuinka moni tai kuinka usein. Määrällisessä tutkimuksessa käytetään usein kyselyä tutkimusaineiston keräämisessä. Tutkittavat asia ja sen ominaisuudet suunnitellaan ja vakioidaan eli strukturoidaan ennen aineiston keräämistä, jotta kaikki kyselyyn vastaajat ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla ja jokaiselle muuttujalle annetaan arvo. Määrällistä

tutkimusmenetelmää käytetään usein, kun vastaajien määrä on suuri. Määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen avulla on tarkoitus selittää, kuvata, kartoittaa, ennustaa tai vertailla asioita. Määrällisen tutkimusmenetelmän käyttö edellyttää ilmiön tuntemista etukäteen. (Vilka 2007, 13–19.)

Määrällisen tutkimuksen tuloksia esitetään kuvioiden, taulukkojen, tunnuslukujen lisäksi myös tekstinä. Taulukko on hyvä esitystapa, kun numerotietoa on paljon ja yksityiskohtainen tieto halutaan näkyviin. Kuviota käytetään, kun halutaan esittää nopeasti luettavaa tietoa, yleiskuvaa jakaumasta. Tunnusluvut, taulukot ja kuviot havainnollistavat tekstiä, kun taas teksti selkeyttää taulukkojen ja kuvioiden ymmärtämistä. (Vilka 2007,135.)

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kyselytutkimus toteutettiin anonyymisti ja sähköisesti ilman vastaajan henkilötietoja, eikä kyselyssä kartoitettu vastaajan muitakaan taustatietoja, joilla yksittäinen vastaaja voitaisiin kyselystä tunnistaa. Kyselyn vastauksia on käsitelty ainoastaan opinnäytetyön tekijän toimesta, eikä toimeksiantajalla ole mahdollisuutta yhdistää vastauksia kyselyn vastaajiin. Asiasta tiedotettiin myös kyselyn kohderyhmää saatekirjeessä (LIITE 1). Tulosten analysoinnin jälkeen vastaukset on hävitetty asianmukaisesti. Vastausprosentti oli 47, kun kyselyn vastaanottajia oli 70. Kyselyyn vastasi 33 vertaisohjaajaa, mitä voidaan pitää tilastollisesti edustavana otantana, kun aktiivisten vertaisohjaajien määrän tiedettiin kyselyn toteuttamisen aikana olevan noin 40.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOSTEN TARKASTELUA JA ANALYSOINTIA

Kyselyn avulla pyrittiin saamaan vastaus kahteen tutkimuskysymykseen, jotka koskevat vertaisohjaajien kokemuksia. Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 33, jota voidaan pitää riittävänä otantana, kun tiedetään tällä hetkellä aktiivisesti toiminnassa olevan mukana noin 40 vertaisohjaajaa. Laadullisten kysymysten kaikki vastaukset ovat opinnäytetyön liitteenä (LIITE 3). Kuvioissa vastaajien lukumäärä kuvataan symbolilla N.

6.1 Vertaisohjaajien kokemukset vertaisryhmien ohjaajana toimimisesta

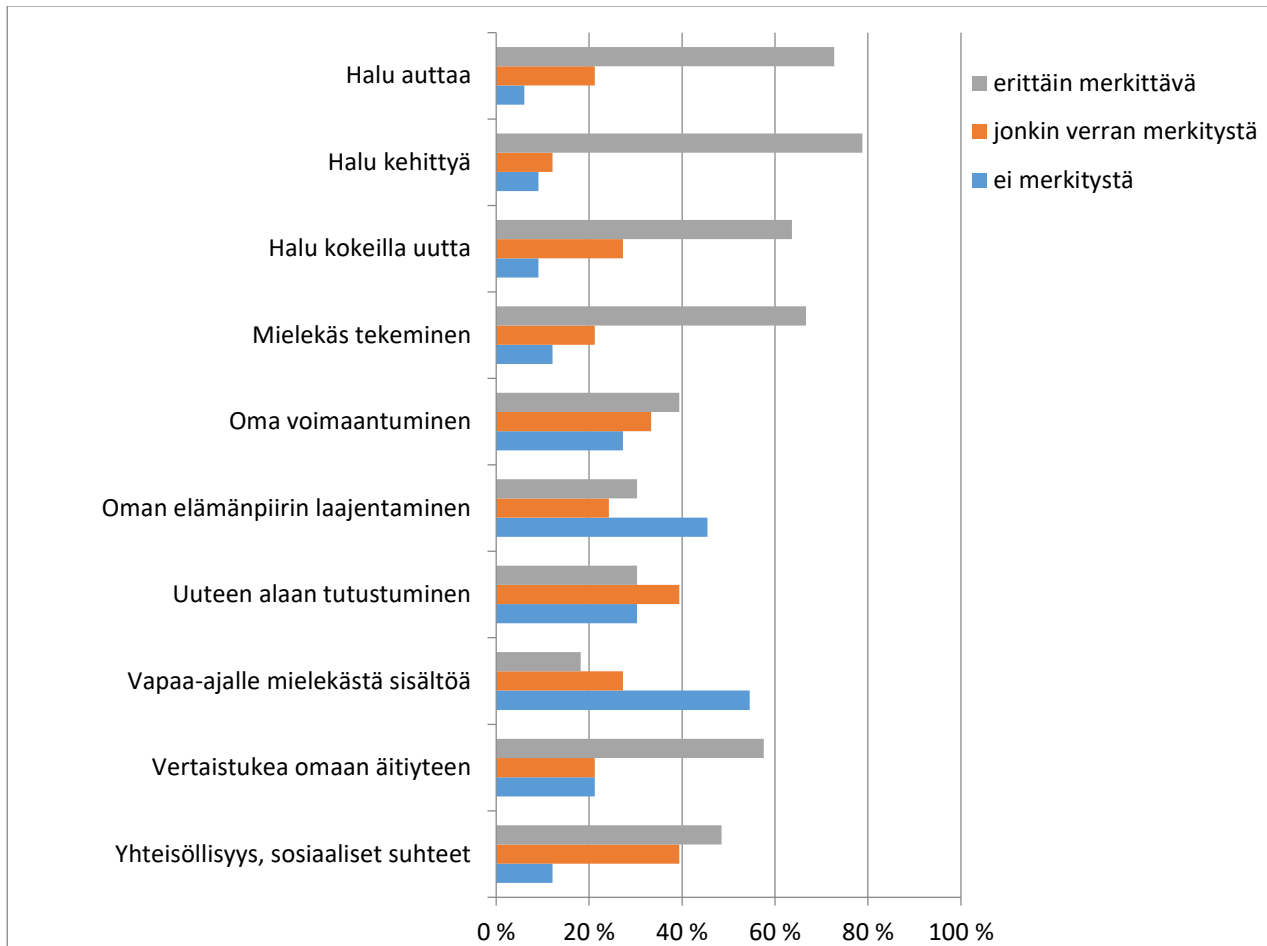
Tähän tutkimuskysymykseen on haettu vastausta strukturoiduilla kysymyksillä osallistumismotiiveista, ohjauksen haasteista sekä vapaamuotoisella kysymyksellä ohjaajien parhaista kokemuksista vertaisohjaajana.

6.1.2 Vertaisohjaajien osallistumismotiivit

Vertaisohjaajien kokemusta omasta motivaatiostaan kartoitettiin kahdessa vaiheessa. Ensimmäisellä kysymyksellä halusin selvittää annettujen osallistumismotiivien merkitystä ennen perehdytykseen osallistumista ja oman vertaisryhmän aloittamista. Toinen kysymys kartoitti samojen osallistumismotiivien merkitystä siinä vaiheessa, kun vastaaja jo toimii vertaisohjaajana. Näillä kahdella kysymyksellä halusin vertaisohjaajien osallistumismotiivien lisäksi selvittää, muuttuvatko motiivit vertaisohjaajan kokemuksen myötä. Kysymyksessä kysyttiin vastaajan arviota 10 osallistumismotiiviin. Aiemmin esiteltyjen osallistumismotiivien (KUVIO 2.) lisäksi täydensin kyselyä mielestäni juuri kohderyhmälle sopivilla neljällä osallistumismotiivilla: oman elämänpiirin laajentaminen, vertaistuki omaan äitiyteen, vapaa-ajalle mielekkään sisällön saaminen ja oma voimaantuminen. Jokaista tekijää heidän tuli arvioida asteikolla yhdestä kolmeen miettien, kokeeko tekijän erittäin merkittäväksi, jonkin verran merkittäväksi tai ei lainkaan merkittäväksi (KUVIO 3). Tuloksia analysoidessa nostan esille kaksi eniten ääniä saanutta tekijää.

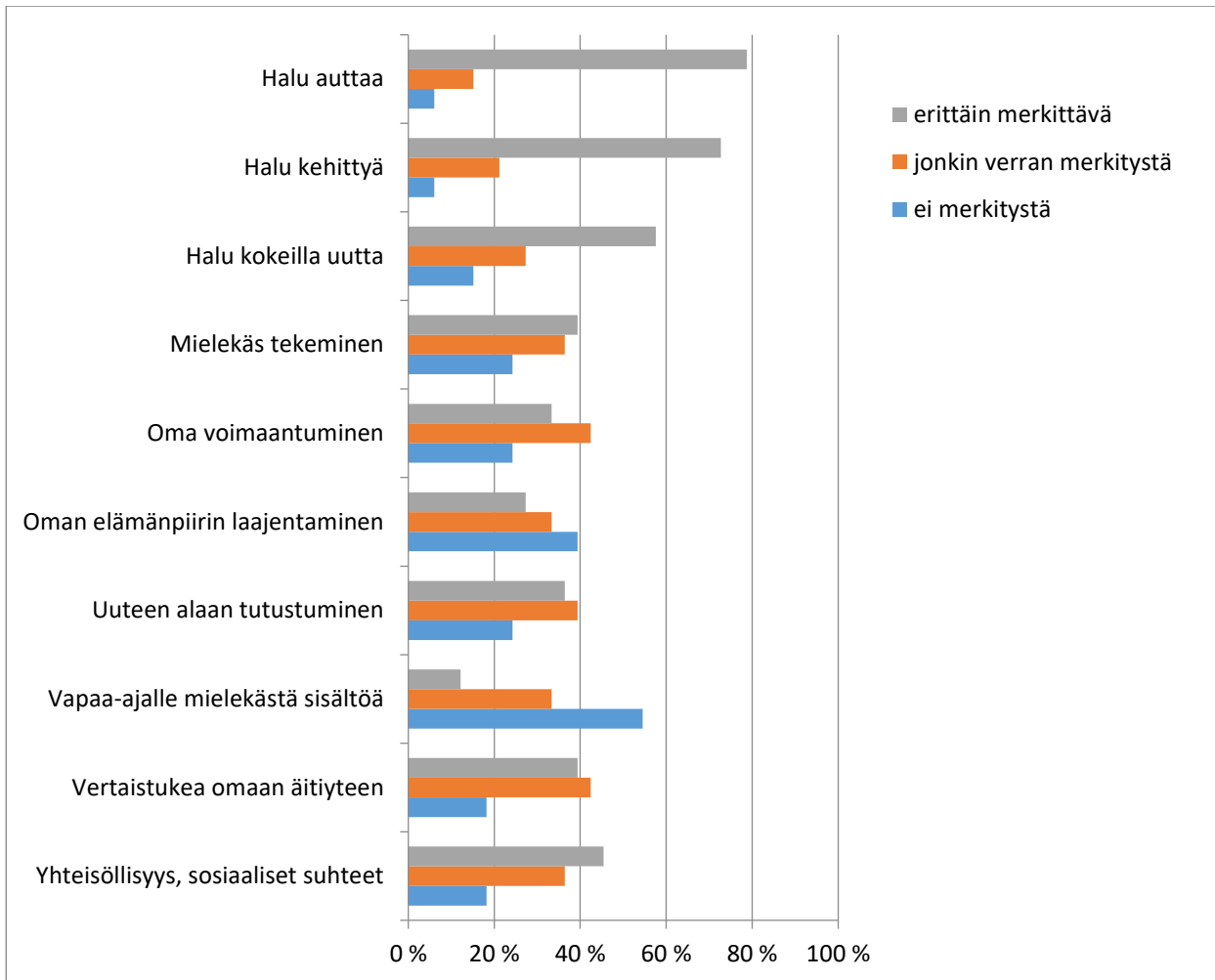
Ennen perehdytystä ja oman vertaisryhmän aloittamista suurin osa vastaajista koki erittäin merkittäväksi halun kehittyä (79 %) ja halun auttaa (73 %). Jonkin verran merkitystä vastaajat kokivat sekä

uuteen alaan tutustumisella (39 %) että oman elämänpiirin laajentamisella (39 %). Sen sijaan vapaa-ajalle mielekkään tekemisen saamista (55 %) ja oman elämänpiirin laajentamista (45 %) ei koettu merkittäviksi tekijöiksi ennen oman ryhmän aloittamista.



KUVIO 3. Mistä syystä alun perin ryhdyit Kamalat Äidit -vertaisryhmän ohjaajaksi? (N=33)

Kun samoja tekijöitä pyydettiin arvioimaan vastaajan jo toimiessa vertaisryhmän ohjaajana, halu auttaa (79 %) ja halu kehittyä (73 %) koettiin edelleen erittäin merkittäviksi syiksi (KUVIO 4.). Jonkin verran merkitystä koettiin vertaistuella omaan äitiyteen (42 %) ja omalla voimaantumisella (42 %). Vapaa-ajalle mielekkään tekemisen saamista (55 %) ja oman elämänpiirin laajentamista (39 %) ei koettu merkittäviksi edelleenkaan toimittaessa vertaisohjaajana. Eniten ja vähiten merkitykselliset motiivit olivat siis pysyneet samoina. Sen sijaan jonkin verran merkitystä saaneet motiivit ovat muuttuneet. Vertaistuki omaan äitiyteen ja oma voimaantuminen tulivat jonkin verran merkittäviksi vasta vertaisohjaajuuden kokemuksen myötä. Vertaisuus on siis tuottanut lisäarvoa myös vertaisohjaajille.

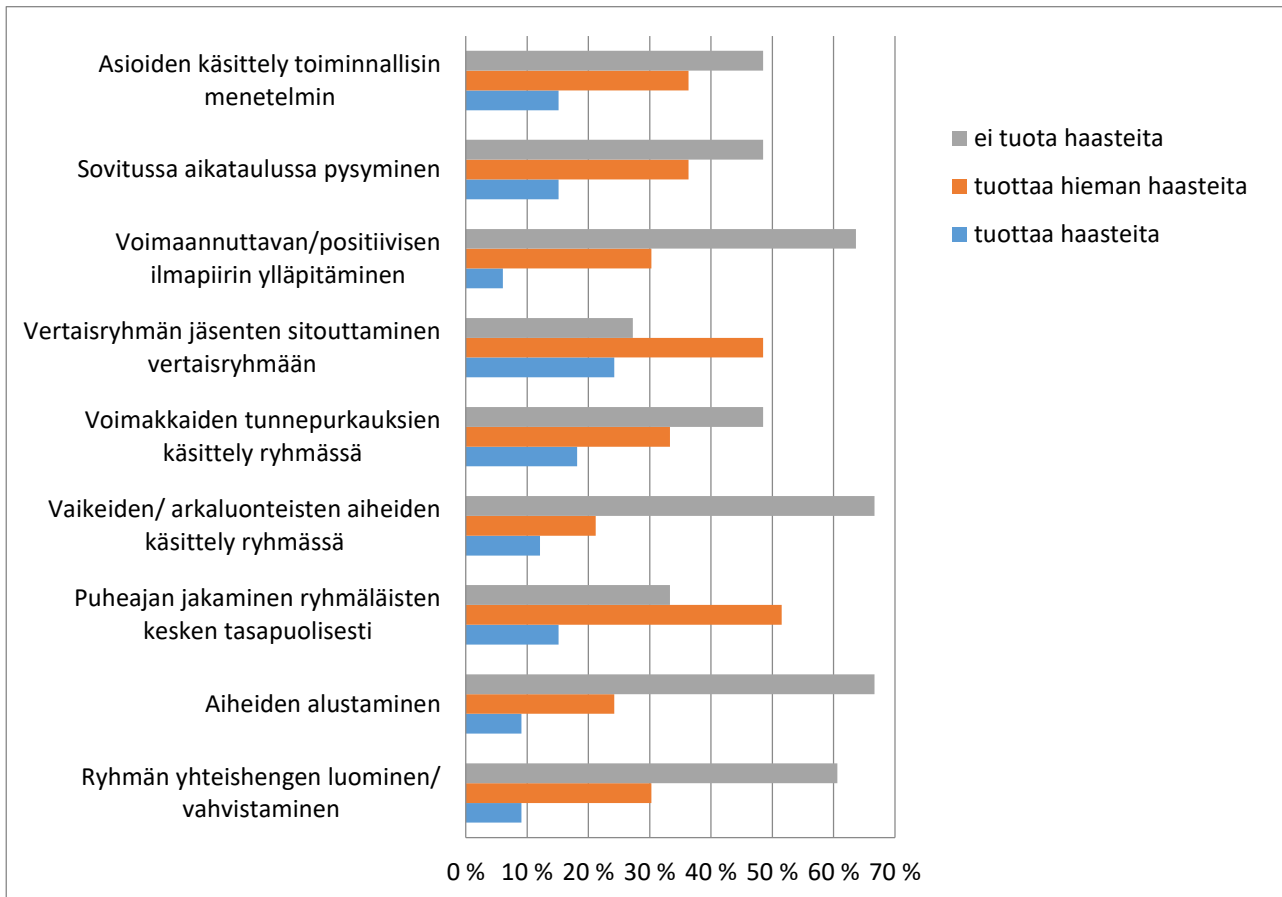


KUVIO 4. Mitkä tekijät koet/koit merkityksellisiksi toimiessasi Kamalat äidit -vertaisryhmän ohjaajana? (N=33)

6.1.2 Vertaisryhmän ohjauksen haasteet

Vertaisohjaajuus ilmiönä ja vertaisohjauksen haasteet ovat minulle tuttuja oman kokemukseni perusteella. Olen lisäksi vertaisohjaajien tapaamisissa keskustellut muiden vertaisohjaajien kanssa heidän haasteistaan ohjaustyössä. Tämän perusteella päädyin listaamaan yhdeksän tekijää, jotka mahdollisesti tuottavat haasteita vertaisohjaajille (KUVIO 5). Vertaisohjaajia pyydettiin arvioimaan jokaista yhdeksää tekijää asteikolla yhdestä kolmeen miettien, kokeeko tekijän tuottavan haasteita, tuottavan hieman haasteita tai ei tuottavan lainkaan haasteita. Tuloksia analysoidessa nostan esille kaksi eniten ääniä saanutta tekijää.

Vertaisohjaajien kokemuksen mukaan neljä yhdeksästä annetusta tekijästä eivät enemmistön mukaan tuottaneet haasteita vastaajille. Haasteita tuottavista tekijöistä vahvimpina olivat vertaisryhmän jäsenten sitouttaminen vertaisryhmään (24 %) sekä voimakkaiden tunnepurkausten käsittely ryhmässä (18 %). Puheajan jakaminen ryhmäläisten kesken tasapuolisesti (52 %) ja vertaisryhmän jäsenten sitouttaminen vertaisryhmään (48 %) koettiin vastaajien kokemuksen perusteella tekijöiksi, jotka tuottavat hieman haasteita.



KUVIO 5. Haasteet vertaisryhmän ohjauksessa (N=33)

6.1.3 Parhaat kokemukset vertaisryhmän ohjaajana

Parhaita kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta kysyttiin laadullisen kysymyksen avulla, eli vastaajat saivat omin sanoin kuvailla parhaita kokemuksiaan vertaisohjaajana. Kävin vastukset läpi sisällönanalyysin avulla ja sain vastauksista esiin mielestäni kolme selkeää teemaa: sitoutuminen ja luottamus, voimaantuminen sekä kokemuksen karttuminen ja palautteen saaminen. Seuraavaksi muutamia otteita vastauksista tähän kysymykseen.

Sitoutuminen ja luottamus

Ollut mukava ryhmä ja olen kokenut että ryhmäläiset ovat pystyneet puhumaan hyvinkin arkaluonteisista asioista ja saaneet ryhmäläisiltä tukea.

Voimaantuminen

Se oli onnistumisen hetki kun havaitsi, että kehitystä oli tapahtunut ja kaikilla osallistuneilla oli uskoa ja toivoa tulevaisuuteen ja olivat kokeneet voimaantuneensa.

Kokemuksen karttuminen ja palautteen saaminen

Usean ryhmän jälkeen osaa jo varautua kaikkeen; kokemuksesta on hyötyä vaikka kaikki ryhmät ovat erilaisia.

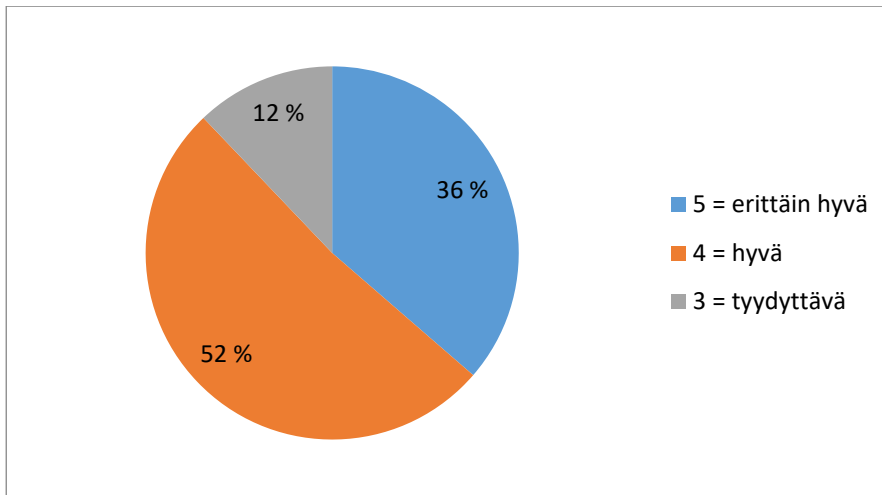
Kun saa palautetta, että ryhmän tuesta/keskusteluista on ollut apua arjessa nuoren kanssa.

6.2 Vertaisohjaajien kokemukset tukimuodoista

Vertaisohjaajien kokemuksia tukimuodoista kartoitettiin strukturoiduilla kysymyksillä, jotka koskivat alkuvaiheen perehdytystä, ohjaajan materiaalikansiota ja työnohjausta sekä kaikkien tukimuotojen merkittävyyttä vertaisohjaajille. Vapaamuotoisilla kysymyksillä selvitettiin toiveita koulutusaiheista sekä kehitysehdotuksia alkuvaiheen perehdytykseen ja ohjaajan materiaalikansioon.

6.2.1 Alkuvaiheen perehdytys

Kysyttäessä arviota alkuvaiheen perehdytyksestä vastaajista yli puolet (52 %) arvioi saamansa perehdytyksen hyväksi, 36 prosenttia vastaajista arvioi perehdytyksen erittäin hyväksi ja 12 prosenttia vastaajista arvioi perehdytyksen tyydyttäväksi. Kukaan vastaajista ei arvioinut alkuvaiheen perehdytystä välttäväksi tai heikoksi. (KUVIO 6.)

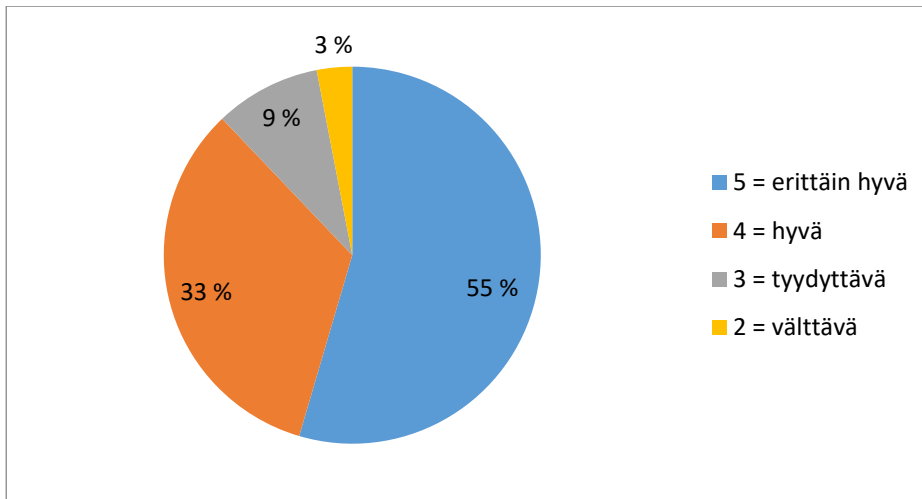


KUVIO 6. Arvioi saamaasi alkuvaiheen perehdytystä (N=33)

Vertaisohjaajilta pyydettiin myös vapaamuotoisesti kehitysehdotuksia alkuvaiheen perehdytykseen. Teemoina esiin nousivat toive perehdytyksen pidemmästä kestosta ja kokeneen vertaisohjaajan läsnäolosta perehdytyksessä tai ainakin vertaisohjaajana toimineen omien kokemusten tietoon saaminen perehdytyksessä.

6.2.2 Ohjaajan materiaalikansio

Vertaisohjaajia pyydettiin arvioimaan myös perehdytyksessä saamaansa ohjaajan materiaalikansiota. Kaikki vastaajat olivat saaneet ohjaajan materiaalikansion ja vastaajista yli puolet (55 %) arvioi materiaalikansion erittäin hyväksi ja kolmannes vastaajista (33 %) arvioi materiaalikansion hyväksi. Vastaajista 9 prosenttia arvioi materiaalikansion tyydyttäväksi ja yksi vastaaja välttäväksi. (KUVIO 7.)

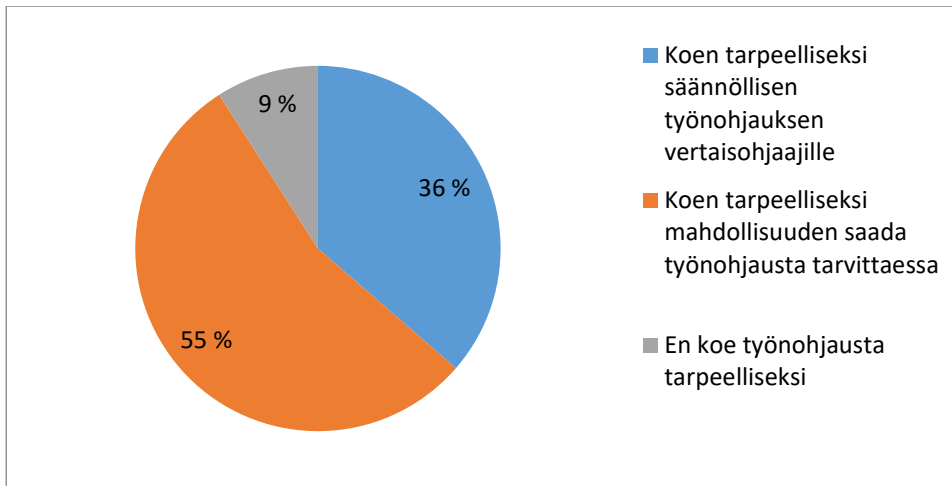


KUVIO 7. Arvioi perehdytyksessä saamaasi ohjaajan materiaaliansiota (N=33)

Vertaisohjaajilta pyydettiin kehitysehdotuksia ohjaajan materiaaliansioon. Teemoina esiin nousivat materiaalin selkeyttäminen ja toisaalta myös joidenkin osioiden laajentaminen. Kehitysehdotuksena esitettiin myös idea sähköisestä kansiota.

6.2.3 Työnohjaus

Vastaajista yli puolet (55 %) koki tarpeelliseksi mahdollisuuden saada työnohjausta tarvittaessa ja 36 prosenttia vastaajista koki säännöllisen työnohjauksen tarpeelliseksi. Kolme vastaajaa ei kokenut vertaisohjaajien työnohjausta lainkaan tarpeelliseksi. (KUVIO 8.)



KUVIO 8. Kuinka tärkeäksi/tarpeelliseksi koet itse vertaisohjaajana mahdollisuuden saada työnohjausta? (N=33)

6.2.4 Koulutus

Koulutustoiveita kysyttäessä halusin kartoittaa koulutusaiheita, joista vertaisohjaajat kokevat tarvitsevänsä lisäkoulutusta oman kokemuksensa mukaan. Vastauksia analysoin sisällönanalyysin avulla ja mielestäni sain selkeytettyä koulutustoiveet kolmeen erilliseen koulutusteemaan: toiminnalliset menetelmät, äitien jaksamisen tukeminen sekä vaihtuvat ajankohtaiset aiheet.

Toiminnalliset menetelmät

Erilaisiin keinoihin miettiä asioita muun kuin keskustelun kautta.

Äitien jaksamisen tukeminen

Kamalat Äidit -ryhmässä yhtenä keskeisenä teemana nousi esiin äitien oma jaksaminen ja voimaantuminen. Erilaisia harjoituksia ja menetelmiä tähän teemaan olisi hyvä saada lisää!

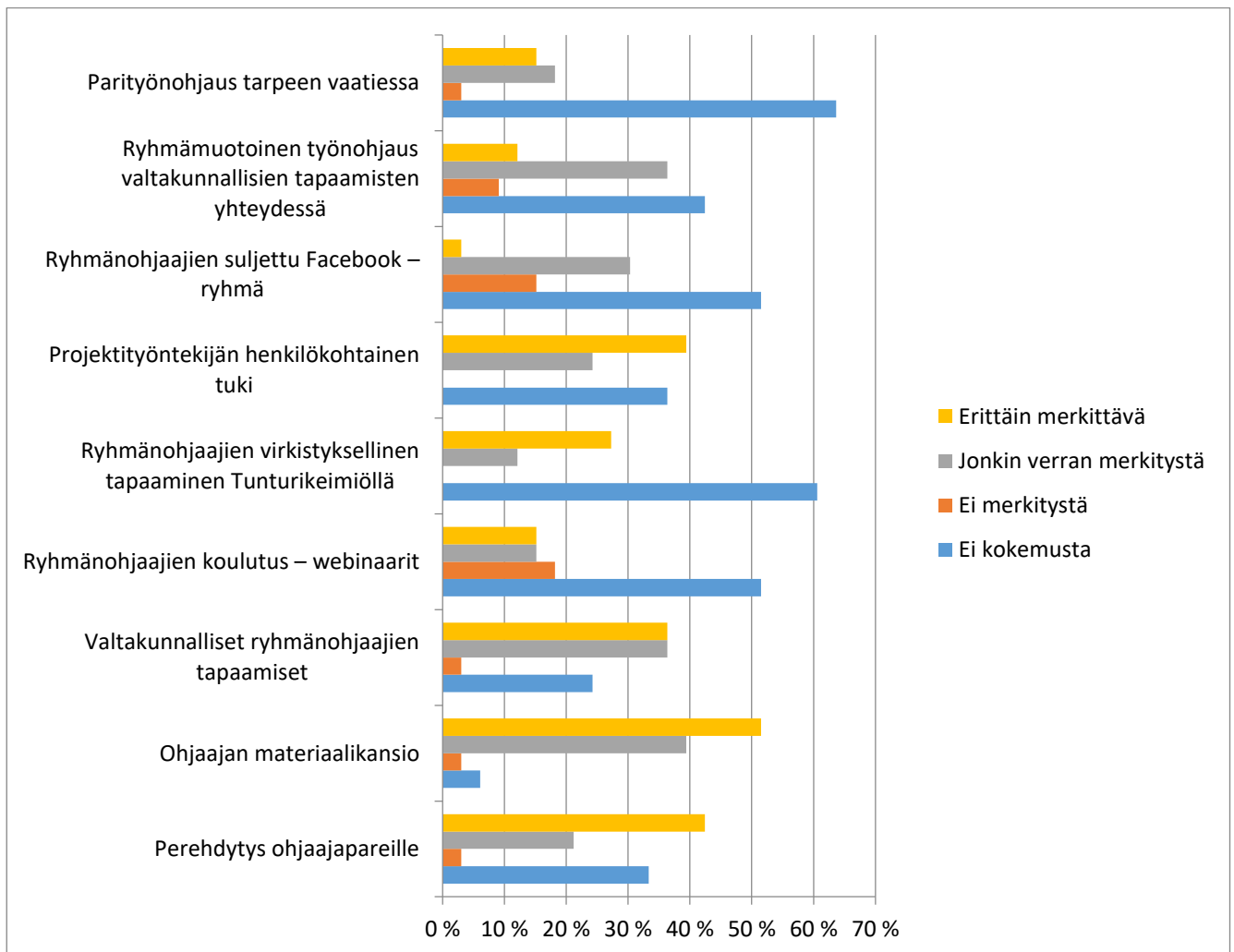
Ajankohtaisia aiheita

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta nuorten elämästä.

Seksuaalisuudesta – nuorten seksuaalisuus ja äitien eväät ja suhtautuminen siihen.

6.2.5 Tarjotun tuen merkittävyys vertaisohjaajille

Vertaisohjaajia pyydettiin arvioimaan kaikkia Kamalat äidit -toiminnan tarjoamia tukimuotoja asteikolla yhdestä kolmeen sen mukaan, kokevatko he tukimuodon erittäin merkittäväksi, jonkin verran merkittäväksi tai ei merkitykselliseksi (KUVIO 9.). Jokaisen tekijän kohdalla oli myös mahdollisuus ilmoittaa, ettei vastaajalla ole kokemusta ko. tukimuodosta. Yli puolet (51,5 %) vertaisohjaajista arvioi erittäin merkittäväksi tukimuodoksi ohjaajan materiaalikansion. Myös perehdytys ohjaajapareille (42,4 %) sekä projektityöntekijän henkilökohtainen tuki (39,4 %) koettiin tärkeiksi. Huomioitavaa on, että kukaan vastaajista ei kokenut saamaansa projektityöntekijän henkilökohtaista tukea merkityksettömäksi.



KUVIO 9. Millainen merkitys Kamalat äidit – toiminnan tarjoamalla tuella on ollut sinulle vertaisohjaajana toimiessasi? (N=33)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA KEHITYSEHDOTUKSET

Kamatat äidit -toiminnassa vertaisohjaajan toimenkuva on selkeä ja vertaisohjaajien koulutus ja tuki on suunniteltua. Projektirahoituksen turvin on panostettu vertaisohjaajien perehdytykseen ja kouluttamiseen erilaisin keinoin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sähköisen kyselylomakkeen avulla vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit -vertaisryhmissä toimimisesta. Tarkoituksena oli selvittää myös vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit -toiminnan tarjoamista tukimuodoista vertaisohjaajille. Keräämäni tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta, että vertaisohjaajat ovat hyötynneet ja kokeneet merkitykselliseksi etenkin ohjaajan materiaalikansion, alkuvaiheen perehdytyksen sekä projektityöntekijän henkilökohtaisen tuen. Tarjotun tuen hyödyllisyydestä kertoo myös se, että ohjaajat kokevat vähän haasteita ohjaustyössään vertaisohjaajana.

Vertaisohjaajan tehtäviin hakeutuneiden henkilökohtaisina osallistumismotiiveina on toiminut suurelta osin halu auttaa ja halu kehittyä, jotka ovat myös Yeungin (1999, 2002) tutkimuksissa todettu suurimpina osallistumismotiiveina hakeutuessa vapaaehtoistyöhön. Halu kehittyä kertoo vertaisohjaajien halusta kehittyä yhä paremmiksi vertaisohjaajiksi ja myös halusta osallistua heille järjestettyihin koulutuksiin. Motivaatiotekijöitä olisi järkevä huomioida rekrytoidessa uusia vertaisohjaajia. Ainakin halu kehittyä voidaan huomioida tuomalla rekrytoinnissa esiin vertaisohjaajien mielenkiintoiset koulutukset vertaisohjaajien tapaamisilla. Tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta, että vertaisohjaajat ovat kokeneet myönteisenä sitoutumisen ja luottamuksen syntymisen ryhmissä, kokemuksen ryhmäläisten voimaantumisen sekä omien kokemusten karttumisen ja palautteen saamisen ryhmäläisiltä.

Vastauksissa esiin tulleen materiaalikansion sähköistäminen nousee esiin varteenotettavana kehittämiskohteena. Sähköinen materiaalikansio parantaisi kansion tavoitettavuutta sekä helpottaisi materiaalin ylläpitoa ja ajantasaisuutta. Sähköinen materiaalikansio olisi myös ympäristöystävällinen.

Tällä hetkellä vertaisohjaajilla on Facebook-sovelluksen kautta luotu suljettu ryhmä. Yli puolet kyselytutkimukseen vastaajista ilmoitti, ettei heillä ole kokemusta ryhmäohjaajien suljetusta Facebook-ryhmästä, joka mahdollistaisi myös vertaisohjaajien keskinäisen yhteydenpidon. Syynä voi olla se, että kaikki vertaisohjaajat eivät käytä Facebook-sovellusta, eikä heillä näin ollen ole mahdollisuutta liittyä ryhmään. Kehitysehdotukseni vertaisohjaajien keskinäiseen yhteydenpitoon ja vertaisohjaajien materiaalipankiksi olisi luoda nettisivuille nk. extranet, joka toimisi www.kamalataidit.fi-internetsivujen

ohessa suojattuna sivustona. Extranettiin voisi tallettaa sähköisen materiaalikansion lisäksi muutakin ajankohtaista materiaalia ja sivustolle voisi lisätä myös verkkokeskustelumahdollisuuden.

Jatkotutkimuksen kohteena näkisin mahdollisena pitkään toimineiden vertaisohjaajien kokemusten keräämisen haastatteluiden avulla. Kokemuksia voisi tällä tavalla jakaa uusien vertaisohjaajien käyttöön ja vertaistuki todentuisi myös uusien ja kokeneiden vertaisohjaajien välillä. Vertaisohjaajien mahdollisuutta kokemukselliseen vertaistukeen voisi lisätä tuomalla pidempään toimineiden vertaisohjaajien ääntä ja kokemusta kuuluviin jo perehdytysvaiheessa. Aktiivisimmat kokemusta jo kartuttaneet vertaisohjaajat voisivat toimia myös kokemusosaajina eli nk. mentoreina uusille vertaisohjaajille.

Kun peilaan opinnäytetyöni tuloksia Kamalat äidit -toimintaan, voin todeta, että tähän mennessä hankkeissa on tehty oikeansuuntaista työtä. Vertaisohjaajat ovat saaneet tukea työhönsä, ja he ovat hyötynneet siitä.

Sähköisen kyselylomakkeen kautta oli mahdollisuus saada vastaukset mahdollisimman monelta vastaajalta ympäri Suomen. Tunsin oman kokemukseni kautta vertaisryhmien ohjaamisen konseptin ja vertaisohjaajien toimintakentän, joten kyselylomaketta oli helppo lähteä luomaan. Haastattelututkimuksessa haastateltavien määrä olisi rajoittunut pienemmäksi, mutta olisin voinut saada selville joitain minulle vielä tuntemattomia ilmiöitä. Jos nyt lähtisin uudelleen toteuttamaan opinnäytetyötä vertaisohjaajien kokemuksista, toteuttaisin sen todennäköisesti haastattelututkimuksena. Vaikka käytinkin paljon aikaa sähköisen kyselylomakkeen suunnitteluun, ei se mielestäni anna vielä kaikkea toivomaani tietoa vertaisohjaajien kokemuksista. Sähköisessä kyselylomakkeessa selkeyttäisin ja yksinkertaistaisin vielä vastausvaihtoehtoja. Vastaajajoukon otannan selvittämiseen olisin voinut käyttää aikaa ja valikoida vastaajiksi esimerkiksi vuoden 2015 jälkeen perehdytyksessä käyneet. Tuolloin toiminta on muuttunut valtakunnalliseksi.

Prosessina tämä opinnäytetyö on ollut pitkä johtuen pääosin opinnäytetyön tekijän päätoimisesta työnteosta koko prosessin ajan. Ensimmäinen yhteydenotto mahdolliseen toimeksiantajaan on tehty jo vuoden 2016 lopussa, jolloin ajatusta opinnäytetyöstä lähdettiin työstämään. Näkökulmaa mietittiin toimeksiantajan kanssa ja päädyttiin vertaisohjaajan näkökulmaan, koska aiemmat aiheesta tehdyt opinnäytteet eivät olleet siihen vielä perehtyneet. Pitkä prosessi ja pitkät tauot työskentelyjaksojen välissä ovat antaneet mahdollisuuden tarkastella työtä aina uusin ja kriittisin silmin. Aihe on ollut kuitenkin koko prosessin ajan selkeänä ja kiinnostus on pysynyt yllä, koska koen aiheen tärkeänä ja oma koke-

mus vertaisohjaajana toimimisesta tuki kiinnostusta. Koen, että olen opinnäytetyössäni vastannut asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja siltä osin päässyt tavoitteeseeni.

Järjestöissä tapahtuva vapaaehtoistyö ja vertaistoiminta tukevat kansalaisten osallisuutta, ja koenkin, että perehtyessäni opinnäytetyöni aihepiiriin erityisesti kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaamiseni on kasvanut. Luonnollisesti opinnäytetyön tekeminen on lisännyt myös käytäntöpainotteista tutkimuksellista osaamistani, ja olen sisäistänyt reflektiivisen ja tutkivan työotteen, joiden myötä tutkimuksellinen kehittämisosaamiseni on kasvanut suuresti opinnäytetyöprosessin aikana.

LÄHTEET

- Jokinen, K. & Saaristo, K. 2006. Suomalainen yhteiskunta. 2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaisryhmä käyntiin. Teoksessa T. Laatikainen, (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 25–49. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. Viitattu 2.6.2018.
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kamat Äidit -vertaisryhmätoiminta. Ryhmänohjaajien perehdytysopas. 2015. Helsinki: Suomen NNKY -liitto ry.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansalaisareena. 2016. Vapaaehtoistoiminta. Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/>. Viitattu 14.6.2018.
- Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.) 2017. 10 askelta parempaan vapaaehtoistyöhön. Helsinki: Vihreä sivistysliitto ry.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2015. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura. 5. painos. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Laimio, A. 2017. Koulutan vertaisryhmän ohjaajia. Helsinki: Kansalaisareena ry. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/avitakaveria/wp-content/uploads/2017/10/Opasrja_2_2017_Laimio_nettiversio.pdf. Viitattu 18.5.2018.
- Laimio, A & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen, (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–23. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. Viitattu 2.6.2018.
- Mayor, P. & Risku, M. 2015. Opas yksilölliseen motivointiin. 16 perustarvetta johtamisen apuna. Helsinki: Talentum.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2016. Katsaus vertaistukeen. Helsinki: Irja Mikkonen.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino
- NNKY – Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ywca.fi/>. Viitattu 2.6.2018.

Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.

Salonen, M. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. 2012. Helsinki: Leijonaemot ry.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusk keskus (STEA). 2016. Saatavissa: <http://www.stea.fi/stea>. Viitattu 10.5.2018.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusk keskus (STEA).2018. Avustukset. Saatavissa: <http://avustukset.stea.fi/organisation/93>. Viitattu 2.6.2018.

Syrjänen, K. 2017. Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa L. Karreinen, M. Halonen & M. Tennilä (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoistyöhön. Helsinki: Vihreä sivistysliitto ry, 121–128.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtioneuvoston kanslia. 2015. Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Saatavissa: https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf. Viitattu 8.7.2018.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Yeung, A.B. 1999. Valmius vapaaehtoistyöhön. Tutkimus Pelastusarmeijan mainoskampanjan innoittamista vapaaehtoistyöntekijöistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Yeung, A.B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – Ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Hakapaino.

KYSELYN SAATEKIRJE

Arvoisa vertaisohjaaja

Kamalat äidit – toimintamalli on saanut rahoituspäätöksen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) vuosille 2018-2020. Toimintamallia siis kehitetään edelleen ja haluamme nyt kuulla kokemuksiasi vertaisohjaajana toimimisesta.



Tässä sähköisesti toteutettavassa kyselyssä haluamme erityisesti painottaa vertaisohjaajan omaa kokemusta vertaisohjaajana toimimisesta. Vastaukset auttavat kehittämään vertaisohjaajien tukimuotoja ja koulutusta tarpeita vastaaviksi. Kyselyllä pyritään myös selvittämään, miten jo olemassa olevat tukimuodot palvelevat vertaisohjaajana toimivia.

Vastauksesi ovat valtakunnallisen toiminnan kehittämisen kannalta ensiarvoisen tärkeitä. Pyydämme vastaamaan sähköiseen kyselyyn oheisen linkin kautta 23.4.2018 mennessä.

Vastaukset käsitellään täysin anonymisti ja tilastoidaan siten, ettei niistä pystytä yksittäistä vastaajaa tunnistamaan. Tulokset analysoidaan sosionomiopiskelija Riikka Vilmin opinnäytetyöhön ja niitä hyödynnetään Kamalat äidit – toimintamallin kehittämistyössä. Vastaukset hävitetään analysoinnin jälkeen asianmukaisesti.

Ystävällisin terveisin

Vaula Hacklin
Kamalat äidit -koordinaattori
Suomen NNKY-liitto/YWCA of Finland

Riikka Vilmi
sosionomiopiskelija
Centria-ammattikorkeakoulu

VERTAISOHJAAJAKSI RYHTYMINEN**1. Mistä syystä alun perin ryhdyit Kamalat Äidit - vertaisryhmän ohjaajaksi?**

Arvioi seuraavien tekijöiden merkitystä sinulle ennen perehdytystä ja ryhmän aloittamista, numeroin 1-3.

3 = erittäin merkittävä, 2 = jonkin verran merkitystä, 1=ei merkitystä *

	3	2	1
Halu auttaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halu kokeilla uutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielekäs tekeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uuteen alaan tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteisöllisyys, sosiaaliset suhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halu kehittyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistukea omaan äitiyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma voimaantuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman elämänpiirin laajentaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaa-ajalle mielekästä sisältöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Arvioi saamaasi alkuvaiheen perehdytystä ennen vertaisohjaajaksi ryhtymistäsi. *

- ☐ 5 = erittäin hyvä
- ☐ 4 = hyvä
- ☐ 3 = tyydyttävä
- ☐ 2 = välttävä
- ☐ 1 = heikko

3. Kehitysehdotuksesi alkuvaiheen perehdytykseen. *

Jos sinulla ei ole kehitysehdotuksia, merkitse kenttään kirjain X.

4. Arvioi perehdytyksessä saamaasi ohjaajan materiaalikansiota. *

- ☐ 5 = erittäin hyvä
☐ 4 = hyvä
☐ 3 = tyydyttävä
☐ 2 = välttävä
☐ 1 = heikko
☐ 0 = en ole saanut materiaalikansiota

5. Kehitysehdotuksesi materiaalikansioon. *

Jos sinulla ei ole kehitysehdotuksia, merkitse kenttään kirjain X.

VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN**6. Mitkä tekijät koet/koit merkityksellisiksi toimiessasi Kamalat äidit - vertaisryhmän ohjaajana?**

Arvioi seuraavien tekijöiden merkitystä oman kokemuksesi perusteella, numeroin yhdestä kolmeen. 3 = erittäin merkittävä, 2 = jonkin verran merkitystä, 1=ei merkitystä *

	3	2	1
Halu auttaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halu kokeilla uutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielekäs tekeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uuteen alaan tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteisöllisyys, sosiaaliset suhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halu kehittyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistukea omaan äitiyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma voimaantuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman elämänpiirin laajentaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaa-ajalle mielekästä sisältöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Haasteet vertaisryhmän ohjauksessa?

Arvioi seuraavia tekijöitä vertaisryhmän ohjauksen haasteiden näkökulmasta, oman kokemuksesi perusteella, asteikolla yhdestä kolmeen.

3 = tuottaa minulle haasteita, 2 = tuottaa hieman haasteita, 1 = ei tuota minulle haasteita

*

	3	2	1
Ryhmän yhteishengen luominen/ vahvistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aiheiden alustaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puheajan jakaminen ryhmäläisten kesken tasapuolisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikeiden/ arkaluonteisten aiheiden käsittely ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voimakkaiden tunnepurkauksien käsittely ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaisryhmän jäsenten sitouttaminen vertaisryhmään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voimaannuttavan /positiivisen ilmapiirin ylläpitäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovitussa aikataulussa pysyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asioiden käsittely toiminnallisin menetelmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Mistä aiheista toivoisit tulevaisuudessa koulutusta vertaisohjaajille? *

Jos sinulla ei ole toiveita koulutuksesta, merkitse kenttään kirjain X.

VERTAISOHJAAJAN SAAMA TUKI**9. Millainen merkitys Kamalat äidit – toiminnan tarjoamalla tuella on ollut sinulle vertaisohjaajana toimiesasi?**

Arvio seuraavia tukimuotoja oman kokemuksesi perusteella numeroin yhdestä kolmeen.

3 = erittäin merkittävä, 2 = jonkin verran merkitystä, 1=ei merkitystä, 0=eikokemusta *

	3	2	1	0
Perehdytys ohjaajapareille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaajan materiaalikansio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtakunnalliset ryhmänohjaajien tapaamiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmänohjaajien koulutus – webinaarit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmänohjaajien virkistysellinen tapaaminen Tunturikeimiöllä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Projektityöntekijän henkilökohtainen tuki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmänohjaajien suljettu Facebook –ryhmä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmämuotoinen työnohjaus valtakunnallisten tapaamisten yhteydessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parityönohjaus tarpeen vaatiessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Työnohjaus on myös vapaaehtoistyössä tuki jaksamiselle ja kehittymiselle. Kuinka tärkeäksi/tarpeelliseksi koet itse vertaisohjaajana mahdollisuuden saada työnohjausta? *

- ☐ Koen tarpeelliseksi säännöllisen työnohjauksen vertaisohjaajille
- ☐ Koen tarpeelliseksi mahdollisuuden saada työnohjausta tarvittaessa
- ☐ En koe työnohjausta tarpeelliseksi

11. Millaisia ovat parhaat kokemuksesi vertaisryhmän ohjaajana?
Millaisissa tilanteissa olet kokenut onnistumisia, oivalluksia tai kehittymistä? *

Kirjoita kokemuksistasi omin sanoin.

Kiitos kyselyyn vastaamisesta ja
voimia työhösi vertaisohjaajana!

AVOINTEN KYSYMYSTEN VASTAUKSET

Kehitysehdotuksesi alkuvaiheen perehdytykseen

- En osaa sanoa.
- Mukana joku vertaisohjaaja kertomassa kokemuksista
- Perehdytyksen yhteydessä olisi hyvä olla mukana jo ohjaajana toiminut kertomassa käytännön "esimerkkejä" itse työskentelystä hyvinkin erilaisten äitien kanssa.
- Oli mielestäni ihan hyvä
- Enemmän avointa "ohjattua" keskustelua, sitä mitä se sitten siellä ryhmässä on.
- Voisi olla viikonlopun mittainen vertaisohjaajakoulutus, jolloin voisi käydä ohjaajan roolia ja tehtäviä läpi
- Ehkä koulutuksessa ei vielä osannut pyytää sellaista tukea, jota ryhmän aikana olisi kaivannut. Kansion materiaalipaketti on kattava, mutta jonkinlaista väliarviointia olisin ehkä ensimmäisen ryhmän kohdalla kaivannut.
- liian lyhyt oli, eli ainakin kahden päivän perehdytys, että ehtii kunnolla myös keskustella
- Lisänä kokeneen ohjaajan kommentit
- Täytyisi olla enemmän aikaa vastaukseen.
Yksi asia on ns. haastavien tapausten hoito. Äiti, joka on ajan ja voimavarojen suurkuluttaja ryhmässä.
- pidempi ja painotus johonkin tiettyihin asioihin
- voisi olla pidempi, aika hosumista oli
- Olin yksin perehdytyksessä, ehkä olisi parempi, jos olisi muitakin, niin voisi saada myös muiden ajatuksia omaan pankkiin

Kehitysehdotuksesi materiaalikansioon

- Materiaalikansiossa viitataan paikoin menetelmään tai materiaaliin, jota ei löydy kansioista tai ei ole kerrottu, mistä sen löytää. Pieni selkeyttäminen voisi olla vielä paikallaan. Mutta kaikinensa todella hyvä paketti!
- Jotkut osiot olivat aika lapsellisia varsinkin pääkaupunkiseudun äideille.
- Kansio oli mahtava IHQ ja omat teinitkin halusivat sitä tutkia!
- Ei ole
- kevyempi kansio
- Materiaali voisi olla sähköisenä
- Materiaali on melko sekava. Kansioista ei mielestäni löytynyt kaikkea, mistä esimerkkikokouksissa puhuttiin. Ehkä liika on liikaa myös.
- Enemmän vuorovaikutuksesta ym tilanteista
- extra teemoja, jos hiljaista porukkaa
- materiaalikansio on kattava

Mistä aiheista toivoisit tulevaisuudessa koulutusta vertaisohjaajille?

- Oikeastaan kertausta kaikista aiheista, mutta paloitellen, ei liian raskasta koulutuspäivää kerrallaan. Vaan että ehdittäisiin käsitellä muutama aihe.
- Ryhmänohjaus
- Sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta nuorten elämästä. Voisiko vaikka jotkut nuoret tulla avaamaan meille tätä maailmaa? Tai nettipoliisi? Mitkä jutut tällä hetkellä pinnalla?
- toiminnallisista menetelmistä
- Ei koulutustarvetta mutta vaihtaisin mielelläni kokemuksia muiden ohjaajien kanssa
- Nuorten aivomyrskyistä
Seksuaalisuudesta - nuorten seksuaalisuus ja äitien eväät ja suhtautuminen siihen
Äitien oma aika/voimaantuminen/voimavarat
- vaikeista asioista pois siirtyminen toiseen aiheeseen
- Monet ryhmän äidit ovat erittäin valveutuneita ja he etsivät aktiivisesti tietoa lastensa aisoihin ja hakevat apua.
Kamalat Äidit -ryhmässä yhtenä keskeisenä teemana nousi esiin äitien oma jaksaminen ja voimaantuminen. Erilaisia harjoituksia ja menetelmiä tähän teemaan olisi hyvä saada lisää!
- Erilaisiin keinoihin miettiä asioita muun kuin keskustelun kautta
- kriisin ja trauman käsitteleminen
- Nuoren positiivinen tukeminen/rakastaminen haastavinakin aikoina.
- Kuten sanoin valmiutta kohdata ne oikeasti raskaat ja hankalat elämän tarinat.
- vuorovaikutuksesta josta kyllä Raisa Gazziatore puhuikin menestyksekkäästi
ENEMMÄN ÄITIEN VOIMAANTUMISEEN PAINOPISTETTÄ!!!
- positiivisuus ryhmässä
- no juuri, noita muun kuin keskustelun kautta tapahtuvien menetelmien perehdytystä

Millaisia ovat parhaat kokemukseti vertaisryhmän ohjaajana? Millaisissa tilanteissa olet kokenut onnistumisia, oivalluksia tai kehittymistä?

- Kun huomaa ihmisten saaneen apua, voimaantumista.
- Kun ryhmä alkaa keskustelemaan jo ennen ohjaajan aloitusta.
Vaikean aiheen käsittelyn jälkeen, kun huomaa, että kaikki ovat saaneet äänensä kuuluviin.
Huomaa tekevänsä tärkeää työtä kun viimeisellä tapaamisella ryhmäläiset sopivat yhteydenpidosta ja kertovat miten tärkeä tuki ryhmä on ollut.
- Onnistumista on kun ryhmä on ryhmäytynyt nopeasti, Vaikeista asioista voidaan keskustella avoimesti hyvinkin nopeasti. Koen että omalla panoksellani olen pystynyt vaikuttamaan hyvään ilmapiiriin. Olen kehittynyt itse mm. esiintymisen suhteen. Yksi paras kokemus on myös loistavan ohjaajaparin löytäminen, ajatukset ovat samanlaisia. Teema on joka kerralle, mutta herkillä korvalla mennään ja aihetta pystytään vaihtamaan lennossa. Hienoa on myös se, että ryhmä jatkaa tapailua jossain muodossa myös viimeisen virallisen kerran jälkeen.

- Suurin onnistumisen kokemus on tullut silloin, kun ryhmässä mukana olleet äidit ovat ryhmäytyneet ja olleet yhteydessä myös ryhmän ulkopuolella. Myös isoja onnistumisia koen silloin, kun ryhmän jäsenet saavuttavat tilanteen jolloin luottamus syntyy ja uskaltavat kertoa rehellisesti negatiivisista asioista.
- Ryhmän kanssa paras hetki on se, kun tajuaa, että ryhmä alkaa alun jälkeen kannatella itse itseään. Juttu luistaa spontaanisti ja ryhmäläiset ovat tutustuneet toisiinsa, alkukankeus on jäänyt pois. Se on myös hienoa, kuinka aidosti ryhmäläiset kuuntelevat toisiaan ja ottavat yhteiseen mietintään tasapuolisesti kaikkien asiat ja murheet. Huumorilla on myös tärkeä merkitys, jottei homma mene liian raskaaksi.
- Ryhmässä on ollut hienoa se, että jokainen saa puhua rauhassa eikä kukaan esitä toisille kaikkietäviä vastauksia ongelmiin. On aitoa kuuntelemista, pohdintaa ja kannustamista.
- Fyysisillä puitteilla on merkitystä! On tärkeää laittaa tila ja tarjoilut sellaiseksi, että äidit kokevat tulevansa hengähdyskeitaalle. Loistava ohjaajapari on kultaakin kalliimpi! Ryhmän jälkeen on hyvä, että voi purkaa heti asiat.
- Siitä kun ryhmä halusi vielä ylimääräisiä tapaamisia ja niitä järjestimme. Hoiduimme yhteen vasta viime metreillä ja ryhmä loppui vähän kesken.
- Kun keskustelu virtaa ja aika loppuu kesken
- Kun eräänä tapaamiskertana oli kaamea räntäsade, oikea tuisku ja tuiverrus ja eräs äiti sanoi tullessaan: "Jumppaan menemisen olisin tänään jättänyt väliin, mutta tänne piti päästä."
- Huomata ryhmäläisissä muutosta
- Äitien voimaantumisen näkeminen, ystävyysien syntyminen ja aidot, syvälliset kohtaamiset ja jakaminen. Yhteinen ilo, kun jonkun nuoren tilanne on mennyt eteenpäin ja vaikeuksista selvitetty
- Luottamuksellisen ilmapiirin syntyminen ja sen ylläpitäminen, oma voimaantuminen vertaisohjaajana/työntekijänä toimimisessa: saako työstä/ryhmästä muka tykätä näin paljon?!? <3 Oman ohjaajaparin kanssa saumattomasti yhteen puhaltaminen ja yhdessä tekemisen ilo. Loistavaan valtakunnalliseen porukkaan kuuluminen on ollut myös ollut ilahduttavaa, samoin koordinaattorin tuki on ollut tärkeää!!
- ryhmän lopussa kevyt ja rentoutunut ilmapiiri
- Ollut mukava ryhmä ja olen kokenut että ryhmäläiset ovat pystyneet puhumaan hyvinkin arkaluonteisista asioista ja saaneet ryhmäläisiltä tukea
- Hienoa on, kun huomaa, että äidit saavat itselleen jotakin tärkeää ryhmässä. Kun tulee palautetta ja kiitosta jälkeenpäin. Usean ryhmän jälkeen osaa jo varautua kaikkeen; kokemuksesta on hyötyä vaikka kaikki ryhmät ovat erilaisia.

- Hyvät keskustelut äitien kanssa. Kun oikeasti huomaa, että nyt osuttiin naulankantaan; aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen. Kun huomaa, että äidit voimaantuu. Kun on saanut mahdollistettua äideille ajan ja paikan purkaa, jakaa kokemuksia. Kun huomaa, että äidit huomaavat olevansa normaaleja äitejä ja että muillakin on samanlaisia kokemuksia
- Mieleen tulee tapaaminen, jolla käsiteltiin äitien omia nuoruusmuistoja, kehitystä, kouluaikoja, suhdetta omiin vanhempiin jne. Äidit lähtivät aika avoimesti nostamaan esiin isoja tunneasioita. Oivalsin jälleen, että siirrämme sosiaalista perintöä omille lapsillemme sen perusteella, mihin olemme omassa lapsuudenkodissamme tottuneet. Tämän asian tiedostaminen ja oman toiminnan muuttaminen omassa vanhemmuudessa ja suhtautumisessa omaan nuoreen on ensiarvoisen tärkeää. Tähänkin voisi saada ehkä lisää menetelmiä, tehtäviä ja harjoituksia!?
- On ollut ihana nähdä äitien voimaantuminen, ja häpeän kasvattajana epäonnistumisesta vähenevän.
- Meillä ei saatu ryhmää alkamaan, kun siihen ei ilmoittautunut kuin yksi aloitus päivänä ja tilat oli jo peruttu. Yritän kovasti tehdä töitä, että uutta ryhmää päästäisiin aloittamaan.
- Että ihmiset tulevat aina ryhmään ja ovat sitoutuneita. Ilmapiiri on hyväksyvä ja avoin. Kaikki voivat puhua ja olla omina itseinään ryhmässä. Vertaistuki myös itselle.
- Onnistunut kokemus. Teen ***työtä ja ryhmä on ollut sille hyvää vastapainoa.
- Ryhmän avoin tunnelma yllätti positiivisesti
- Parhaat kokemukset ovat lähteneet tilanteista, joissa jollakin osallistujalla on ollut ongelma, johon on löydetty konkreettinen apua esim. perheneuvola ja osallistuja itse on kokenut avun löytymisen palkitsevana.
- Ryhmäläisten nostamat kipeetkin asiat, joita ollaan yhdessä pystytty käsittelemään ja niistä on ollut voimaannuttavia kokemuksia muille ryhmäläisille.
- Kun saa äidit avautumaan, puhumaan itselle kipeistä asioista, jakamaan asioita. Kun saa palautetta, että ryhmän tuesta/keskusteluista on ollut apua arjessa nuoren kanssa. Kun voi itse osana ryhmää saada hyviä neuvoja ja onnistua paremmin arjessa niiden avulla. Kun toinen ymmärtää puolesta sanasta miltä tuntuu.
- Se kun joku äiti sanoo, että on saanut voimaa ja päässyt jonkin vaikean tilanteen yli.
- Monissa tilanteissa, "olla samassa veneessä", opitaan. Tunne että uskalsi lähteä mukaan yleensäkkään tähän.
Kuitenkin vie ehkä liikaa voimavaroja, ongelmakeskeistä puhetta. Kehittymistä on monessa suhteessa, että osaa tukea, kannustaa toisia ja itseään toimivanpaan vuorovaikutukseen jne
- Onnistumista, kun saa suoraa kiitosta, vaikka vedin ryhmän yksin (toinen vetäjä ei saapunut) ja ilman minkäänlaista taustaorganisaation tukea.
- Parhaita kokemuksia kun ryhmä "hitsautui" yhteen ja aloimme luottaa toisiimme. Kurssin lopulla teimme aarrekarttatyyppisesti voimalausetaulut ja jokainen selitti miksi oli valinnut juuri sen lauseen. Se oli onnistumisen hetki kun havaitsi, että kehitystä oli tapahtunut ja kaikilla osallistuneilla oli uskoa ja toivoa tulevaisuuteen ja olivat kokeneet voimaantuneensa.
- Toiminnassa mukana oleminen on ollut erittäin mielekästä ja antoisaa. Olen saanut itse myös paljon työkaluja omaan elämään ja perspektiiviä asioihin. Jatkan mielelläni toiminnassa edelleenkin
- Hyvä yhteishenki. Avoimuus. Luottamus.