

Emmi Hakala

OPAS SYRJÄYTYNEIDEN NUORTEN VERTAISRYHMÄN OH-
JAAJALLE

Sosiaalialan koulutusohjelma
2018



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

OPAS SYRJÄYTYNEIDEN NUORTEN VERTAISRYHMÄN OHJAAJALLE

Hakala, Emmi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Joulukuu 2018
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari
Sivumäärä: 32

Asiasanat: syrjäytyminen, nuoruus, vertaisryhmä, ratkaisukeskeisyys.

Opinnäytetyön tavoitteena on toimia oppaana syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmän ohjaajalle. Opinnäytetyö sisältää teoriaa, vertaisryhmän perustamiseen liittyviä ohjeita, tapaamisten rakenteen sekä teemat. Työskentelyssä on pääosin käytetty ratkaisukeskeisyyttä. Voimavarojen löytäminen ja hyödyntäminen ovat tärkeä osa työskentelyä. Tarkoitus ei ole pohtia ryhmäläisten itse ongelmia, vaan löytää toimia, jotka vievät kohti tavoitetta. Opinnäytetyö on toiminnallinen, sillä sitä edeltää kaksi syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmää. Niistä saatujen kokemusten ja palautteen perusteella olen yhdessä psykoterapeutti Petteri Salosen kanssa koonnut toimivimmat seikat ylös.

Teemat ja toimintamenetelmät on pyritty esittelemään siten, että niitä voidaan soveltaa myös muunlaiseen työskentelyyn. Ratkaisukeskeisen ajattelun periaatteiden tarkoituksena on herättää keskustelua sekä oman itsensä tutkimista muullakin tavalla kuin puhumalla. Tapaamiskerroilla pohditaan paljon omaa mieltä, arkea ja elämää, sekä jaetaan pohdinnat muiden osallistujien kanssa. Yhtenä tavoitteena on huomata, ettei omien ongelmien ja haasteiden kanssa olla yksin, vaan myös muilla on samoja haasteita. Syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmän keskeiset tavoitteet ovat yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen sekä itsetuntemuksen kohottaminen.

GUIDE BOOK FOR THE DIRECTOR OF THE SUPPORT GROUP FOR SOCIALLY MARGINALIZED YOUTHS

Hakala, Emmi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

December 2018

Supervisor: Rajaniemi, Kari

Number of pages: 32

Key words: social marginalization, youth, support group, solution orientation

The purpose of this thesis is to give guidelines for the support group for socially marginalized youths. Thesis contains theory, directions to start a support group, meetings structure and their themes. Working methods are mainly solution oriented. Finding and using your own sources are important part of the work. Our purpose isn't to ponder participants exact problems but to find ways how they get closer to their goals. This thesis is practice-based because it comes before two support groups of the socially marginalized youths. Together with psychotherapist Petteri Salonen we have had experience and feedback, so we rounded up the most functional matters.

Themes and working methods are tried to introduce so they can be used with different way of working. Purposes of these solution based working methods are to start conversations and study your self by using some other methods than just speaking. During the meetings we will wonder a lot about our mind, daily living and life. One of the purposes is to notice that nobody isn't alone with their problems but other has those same challenges in life. The main purposes of support groups for socially marginalized youths are increasing the communality, participation and to get better self-knowledge.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 SYRJÄYTYMINEN	7
3 NUORUUS	7
3.1 Nuorisotyö.....	8
4 VERTAISRYHMÄ	9
5 RATKAISUKESKEISYYS	9
5.1 Tavoitteena voimaannuttaminen	10
5.2 Ratkaisukeskeinen työskentely ryhmässä	10
6 VERTAISRYHMÄN TARKOITUS	11
6.1 Osallisuus ja yhteisöllisyys	11
6.2 Itsetuntemuksen vahvistaminen	12
7 OHJAAJAN ROOLI	12
7.1 Kun osallistujat eivät puhu.....	13
7.2 Nauru pidentää ikää.....	13
7.3 Ohjaajan avoimuus.....	14
8 VERTAISRYHMÄN RAKENNE	15
8.1 Ympäristö.....	15
8.2 Osallistujien valinta.....	15
8.3 Tapaamiskertojen rutiinit	16
8.3.1 Aloitus ja lopetus.....	16
9 TEEMA: ORIENTOITUMINEN.....	17
9.1 Säännöt.....	17
9.1.1 Kunnioittaminen ja kuuntelu.....	17
9.1.2 Luottamus.....	18
9.1.3 Vapaaehtoisuus	18
9.2 Osallistujien omat toiveet.....	18
10 TEEMA: ARJEN HALLINTA	19
10.1 Peukalo eli uni ja lepo.....	20
10.2 Etusormi eli ravinto ja ruokailu.....	20
10.3 Keskisormi eli ihmissuhteet ja tunteet	20
10.4 Nimetön eli liikunta.....	20
10.5 Pikkurilli eli harrastukset ja luovuus.....	20
10.6 Kämmen eli arvot ja päivittäiset valinnat.....	21
11 TEEMA: REAKTIOKEHÄ	21
12 TEEMA: RENTOUTUMINEN	22

12.1 Mindfulness.....	23
13 TEEMA: IHMEKYSYMYS	23
14 TEEMA: SELVIITYMISKYSYMYS.....	24
14.1 Erilaisia selviytymiskysymyksiä.....	24
15 TEEMA: OMAT VAHVUUDET	25
16 TEEMA: NÄKÖKULMAN KÄÄNTÄMINEN.....	26
17 TEEMA: PALAUTE.....	27
17.1 Palautelomake	27
17.2 Asteikkokysymykset	27
18 JÄLLEENNÄKEMINEN	28
19 POHDINTA	29
LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

Kahden aiemmin ohjaamani syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmien pohjalta kirjoitan oppaan, joka auttaa ammattilaisia suunnittelemaan ja ohjaamaan syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmää. Pyrin kirjoittamaan oppaan siten, että siinä esiteltyjä yksittäisiä toimintamenetelmiä voi ottaa käyttöön. Opasta voi soveltaa myös erityylisiin vertaisryhmiin.

Sosionomiopintojeni ensimmäisenä vuotena opiskelijoiden piti osallistua projektiin tai toimintaan osana Arki ja sosiaalinen hyvinvointi -opintojaksoa. Itse päädyin ohjaajaksi Nakkilaan syrjäytyneiden nuorten arjen hallinnan ryhmään, joka oli myös ensimmäinen kosketukseni sosiaalialan kenttään. Ryhmästä vastasi Nakkilan silloinen kuraattori Saara Lindblad ja etsivä nuorisotyöntekijä Petteri Salonen. Opiskelijoina lisäkseni olivat Juha Koivuniemi ja Roosa Backman.

Ensimmäisen vertaisryhmän loputtua tein syksyllä työharjoittelun etsivässä nuorisotyössä Petteri Salosen ohjauksessa, jolloin sain lähemmin tutustua ratkaisukeskeisen työotteen menetelmiin ja ajatukseen. Toimintamenetelmät herättivät kiinnostustani yhä enemmän. Keväällä 2017 Salonen otti minuun uudestaan yhteyttä, jolloin hän pyysi minua kolmanneksi ohjaajaksi syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmään, jonka ajatus oli lähes samanlainen kuin ensimmäisessä, mutta tällä kertaa keskittyisimme sosiaalisiin taitoihin, mielen hyvinvointiin ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Arjen hallintaan liittyvät asiat esimerkiksi budjetointi jäi pois, sillä edellisen ryhmän nuoret kokivat nämä hieman turhiksi ja tylsiksi. Lähdettyäni mukaan vielä toiseen vertaisryhmään päätin kirjoittaa opinnäytetyöni omien kokemuksieni pohjalta.

Olen harjoittelujeni ja muiden yhteistyötahojen parissa päässyt kertomaan muille ammattilaisille vertaisryhmistä, jolloin kiinnostus on herännyt muun muassa etsivissä nuorisotyöntekijöissä ja kuraattoreissa. Salonen toimii tilaajanani opinnäytetyössäni,

sillä sen avulla hänellä tulee olemaan konkreettinen näyttö ja suunnitelma kehittämätämme rakenteesta, jota on helppo esitellä muille.

2 SYRJÄYTYMINEN

Syrjäytymisen synonyymina voidaan käyttää myös ulkopuolelle jäämistä. Sillä tarkoitetaan henkilön jäämistä jonkin hyvinvointia merkityksellisesti kannattelevan asian ulkopuolelle. Töiden, koulupaikan tai sosiaalisten suhteiden puute ovat esimerkkejä syrjäytymiseen johtavista tekijöistä. Nuoret itse ovat nimenneet suurimmaksi syrjäytymistä aiheuttavaksi tekijäksi ystävien puutteen. (THL www-sivut 2017.) Huono koulumenestys peruskoulussa johtaa helposti kierteeseen, jolloin toisen asteen koulutuksesta ei välttämättä selviä ja tämän jälkeen töitä voi olla vaikea löytää. Ilman työ- tai koulupaikkaa on nuorten helppo jäädä kotiin, varsinkin jos vanhemmatkin mahdollistavat sen. Kotiolot muutenkin vaikuttavat syrjäytymisriskiin ja se kulkee yli sukupolvien. (Suomen mielenterveysseuran www-sivut.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan syrjäytyneiden määrä Suomessa on arviolta 14 000-100 000 välillä. Tarkkaa määrää on mahdoton tietää, sillä syrjäytymisellä ei ole varsinaista määritelmää. Tilastoilla tutkitaan yleensä yleisiä hyvinvointiin tai elämäntapaan liittyviä piirteitä esimerkiksi työttömyyttä, koulutusta tai huostaanottoa. Edellä mainitut piirteet eivät suoraan kerro syrjäytyneiden määrää, mutta niistä voidaan päätellä kuinka moni voi olla vaarassa syrjäytyä. (THL www-sivut 2017.)

3 NUORUUS

Nuoruus on yksi ihmisen elämän kehitysvaiheista. Sitä ennen käymme läpi lapsuuden. Nuoruuden jälkeinen vaihe on aikuisuus. Sen aikana käymme läpi isoja niin fyysisiä

kuin psyykkisiäkin kehityksen vaihteita esimerkiksi murrosiän. Nuoruuden määrittelyminen on vaikeaa, sillä se vaihtelee ihmisestä riippuen, koska murrosikäkin puhkeaa kaikilla eri aikalta. Nuoruuden vaihtumista aikuisuuteen voidaan mitata myös koulusta työmaailmaan siirtymisenä. Jos puhutaan nuoruuden ikärajoista, voidaan se rajata suunnilleen 15-24 -vuoden vuosiin. Etsivän nuorisotyön kohderyhmänä ovat kuitenkin kaikki, jotka ovat alle 29-vuotiaita, joten nuoruudelle ei ole mitään pysyvää ja ainoa oikeaa määritelmää. (Pihlajamaa 2017.) Nuorisolaissakin nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi. Lain mukaan nuorisotyöllä pyritään tukemaan nuorten osallisuutta, kasvua sekä itsenäistymistä. (Nuorisolaki 1285/2016, 1 luku 3§.)

Nuoruus on aikaa, jolloin kasvu aikuiseksi on huipussaan. Itsenäisyys ja vastuu iän karttuessa esimerkiksi ajokortti, täysi-ikäisyys tai omaan kotiin muuttaminen, ovat nuoruuden etappeja. Nuoruuden aikana pitää ottaa jo vastuuta ja oppia esimerkiksi käyttämään rahaa, mutta silti on sallittua kaivata vielä paljon ohjausta ja apua käytännön asioissa. Tämä siirtymävaihe luo sen, että nuoret ovat haavoittuvia ja alttiina kaikenlaisille vaikutteille, jolloin heihin pitääkin kiinnittää huomiota erityisen paljon. (Perovic, 2-3.)

3.1 Nuorisotyö

Nuorisotyötä järjestää niin kunnat kuin erilaiset seurakunnat, järjestöt ja seurakunnat eli nuorisotyön toiminta on erittäin monipuolista. Nuorisotyöntekijän vastuualueita ovatkin esimerkiksi nuorten osallisuus ja syrjäytyminen. Työntekijän on hyvin pitkälti annettava nuoren itse määrittää omaa kehitystään. Nuorten kanssa työskenneltäessä on sopeuttava tilanteeseen, jossa työntekijä ei välttämättä voi tietää totuutta, mutta silti jokaisen on tultava kuulluksi. Nuoren täyttäessä 18-vuotta ei hänen kuitenkaan tarvitse olla vielä aikuinen, vaan epävarmuus, virheet sekä oikean etsiminen on edelleen ymmärrettävää. (Rauas 2014, 9-10.)

4 VERTAISRYHMÄ

Vertaisryhmä tai vertaistukiryhmä koostuu ihmisistä, jotka jakavat samankaltaisen elämäntilanteen, menneisyyden tai tapahtuman. Vertaisryhmissä tärkeää on osallistujien välinen keskustelu, jota ohjaajat johdattavat. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ohjaajat ja osallistujat määrittävät ryhmän säännöt sekä tavoitteet. (MLL 2017.) Vertaisryhmien teemoina voivat olla muun muassa alkoholismi, peliriippuvuus, yksinhuoltajuus tai vastasyntyneiden lasten vanhemmat.

Ryhmien avulla osallistujat tuntevat kuuluvansa yhteen, verkostoituvat, saavat tukea ja ohjausta. Traumojen jälkeen voi henkilö kokea olevansa yksin, mutta vertaisryhmien avulla kuulee myös muiden kokemuksia, jolloin pystyy ymmärtämään, ettei ole ainoa, joka painii samojen asioiden kanssa. Sääntöjä sovittaessa on tärkeää korostaa jokaisen vaitiolovelvollisuutta, sillä ryhmissä saatetaan käsitellä todella henkilökohtaisiakin asioita. Jokainen kuitenkin voi itse päättää kuinka paljon kertoo itsestään eikä omalta mukavuusalueeltaan ole pakko poistua. (Perhehoitoliitto [www-sivut](http://www.sivut.fi).)

5 RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeisyyden tavoitteena on löytää ratkaisut, joiden avulla päästään kohti parempaa. Ammatilaisen tavoitteena on auttaa asiakasta kohti näitä elämää parantavia ratkaisuja ja löytää riittävästi voimavaroja toteuttamaan niitä. Ratkaisukeskeisessä terapiassa edistetään asiakkaan voimaantumista erilaisin haastattelun keinoin sekä asiakkaan itse määrittelemien ehdoin. Ratkaisukeskeisessä työotteessa asiakas on oman elämänsä asiantuntija, jolloin ammatilaisen tehtävänä on auttaa asiakasta erilaisin keinoin eteenpäin eli löytämään ratkaisua. Positiivisen palautteen jakaminen sekä kannustaminen on tärkeää ja iso osa ratkaisukeskeistä työskentelyä. (De Jong & Kim Berg 2008, 21, 29)

Ratkaisukeskeinen ajattelu on siis hyvin positiivista ja voimavaralähtöistä. Ongelmien sijaan pohditaan hyviä elämänvaiheita ja siihen johtaneita tekijöitä. Pyritään löytämään keinot päästä uudestaan sellaiseen tilanteeseen. Ratkaisukeskeisessä terapiassa käytetyt menetelmät eivät aina ole suoranaisesti ratkaisukeskeisiä, sillä se joustaa myös muihin suuntauksiin. (Ratkes www-sivut.)

5.1 Tavoitteena voimaannuttaminen

Kun työntekijä auttaa asiakastaan löytämään ja vahvistamaan ympärillään olevia voimavaroja ja työvälineitä, voidaan sitä kutsua voimaannuttamiseksi. Voimaannuttamiseen liittyy ajatus, että jokaisella ihmisellä on, kaikesta pahastakin huolimatta, vahvuuksia, joiden avulla voidaan parantaa elämänlaatua. Kun ihminen on syvällä pahassa olossa, voi henkilö tarvita ammattiauttajan apua löytääkseen nämä vahvuudet. Jotta voimaannuttaminen onnistuu, on asiakkaalla oltava viimeinen päätösvalta; vahvuuksien pitää olla asiakkaan mieltämiä ja asiakas itse määrittää mitä elämässään muuttaa. Tärkeintä on muistaa, että joka paikassa on voimavaroja; jopa siellä synkimmässäkin. (De Jong & Kim Berg 2008, 20-21.)

5.2 Ratkaisukeskeinen työskentely ryhmässä

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian toimintamenetelmiä pitää hieman muokata ennen kuin niitä voidaan käyttää ryhmässä. Ratkaisukeskeinen työskentely on joustavaa, joten sen soveltaminen kaikenlaisiin ryhmiin tai tilanteisiin on mahdollista. Ratkaisukeskeisten toimintamenetelmien käyttäminen vertaisryhmässä parhaimmillaan luo positiivisen siteen osallistujien välille. Osallistujat löytävät omia voimavarojaan muiden kannustaessa ja auttaessa. Jos itse ei pysty pohtimaan vahvuuksiaan, voi toinen osallistuja rohkaista ja auttaa. (Metcalf 1998, 1, 213.)

6 VERTAISRYHMÄN TARKOITUS

Vertaisryhmällä pitää olla jokin teema ja tarkoitus. Yleensä myös jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa. Ilman tarkoitusta vertaisryhmän tapaamisilla ei ole yhteyttä toisiinsa ja kokonaisuus on hajanainen. Tällöin vertaisryhmä saattaa osallistujillekin vaikuttaa sekavalta, jolloin kiinnostus loppahtaa. Syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmän pääasiallisena tarkoituksena on nuorten osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen sekä itsetuntemuksen vahvistaminen.

6.1 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Kun henkilö osallistuu johonkin yhteisöön, hän tuntee osallisuutta. Yhteisöihin kuulumisen ja jäsenenä oleminen on osa osallisuutta. Yksinkertaisimmillaan osallisuus voi olla kuulumista koululuokkaan tai työyhteisöön. Edistämällä osallisuutta ehkäistään syrjäytymistä sekä edistetään tasa-arvoisuutta. Osallisuutta voidaan edistää esimerkiksi tukemalla lasten kaikenlaisten sosiaalisten taitojen kehittymistä tai lisäämällä koulutusta. (THL [www-sivut 2017](#)).

Yhteisöllisyys voidaan sisällyttää osallisuuteen. Sillä tarkoitetaan yhteisöön kuuluvan henkilön sosiaalisen pääoman edistämistä. Yhteisö on jokin ryhmä yksilöitä, joilla on sama päämäärä tai tavoite eli tässä tapauksessa vertaisryhmä, jonka tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä. Jotta yhteisöllisyyden kokemukseen päästään, on ryhmäläisten välillä oltava luottamus sekä avoin ja tasa-arvoinen kommunikointi. Jokaisen ryhmäläisen on koettava itsensä tarpeelliseksi, tasa-arvoiseksi sekä ennen kaikkea tärkeäksi osaksi yhteisöä. (EDU [www-sivut 2013](#)).

Tärkein tavoitteemme vertaisryhmälle on, että ryhmäläiset saavat kokea kuuluvansa edes yhteen mieluisaan ja turvalliseen yhteisöön. Koulumaailma ei välttämättä ole kaikille mieluinen tai ainakaan oma luokka eikä perhe tai suku tunnu aina turvalliselta. On ollut hienoa huomata, että molempien ohjaamieni vertaisryhmien jälkeen, ryhmäläiset ovat pitäneet yhteyttä toisiinsa ja tavanneet ryhmän ulkopuolellakin.

6.2 Itsetuntemuksen vahvistaminen

Itsetuntemuksella tarkoitetaan tietämistä, että kuka tai millainen itse on. Itsetuntemukseen liittyy myös tieto siitä, mitä haluaa elämältään ja mitkä asiat ovat tärkeitä. Itsetuntemuksen parantuessa myös itsetunto kasvaa. Itsetunto taas kertoo sen, kuinka paljon itseään arvostaa. Henkilö, jolla on huono itsetunto, pitää itseään huonona eikä koe olevansa tärkeä. Huonon itsetunnon omaavat ihmiset saattavat kylvää haitallisia ja negatiivisia ajatuksia myös ympärillään oleville ihmisille. (Nyyti ry [www-sivut](#).)

Itsetuntemusta saa kohotettua tutkimalla omaa mieltään vastaamalla erilaisiin kysymyksiin esimerkiksi ”Miksi toimin tällaisissa tilanteissa näin?” tai ”Miksi tunnen tällä tavalla?”. On tärkeää pyrkiä löytämään ne asiat, jotka tuntuvat itsestä hyviltä sekä oikeilta. Omien vahvuuksien ja taitojen löytäminen sekä ymmärtäminen edistää itsetuntemuksen paranemista. Itsetuntemukseen kuuluu myös terveelliset elämäntavat; riittävä uni, liikunta sekä terveellinen ruokavalio. (Nyyti ry [www-sivut](#).)

Vertaisryhmien tapaamiskerroilla käytetyt toimintamenetelmät auttavat nuoria pohtimaan omia reaktioitaan ja omaa itseään. Tunteiden purkautuminen tapaamiskertojen aikana on normaalia ja joskus ryhmäläinen ei halua avata ajatuksiaan, sillä kokee niiden olevan liian henkilökohtaisia. Jotkin toimintamenetelmät saattavat hyvän itsetuntemuksen omaavasta henkilöstä tuntua lapselliselta ja turhalta, mutta heikon itsetuntemuksen omaava saattaa saada valaisevan kokemuksen toimintamenetelmän kautta.

7 OHJAAJAN ROOLI

Ohjaajia olisi hyvä olla vähintään kaksi; toinen olisi vetovastuussa tapaamiskerrasta ja toinen osallistuisi keskusteluun yhtenä ryhmäläisenä. Vetovastuussa olevan ohjaajan ei kannata olla aina sama, sillä silloin ryhmäläisten luottamus saattaa rakentua vain toiseen ohjaajaan. Ryhmäläiselle on myös helpompaa sopeutua sekä luottaa yhteisöön, jos joku ohjaajista on jollain tavalla tuttu esimerkiksi koulukuraattori.

7.1 Kun osallistujat eivät puhu

Hiljaisuutta ei pidä säikähtää. Osallistujat eivät ole kovin ulospäinsuuntautuneita ja heillä saattaa olla mielenterveysongelmia, jolloin on hyvin todennäköistä, ettei osallistujien kesken synny keskustelua itsestään. Tällöin ohjaajan rooli on äärettömän tärkeä. Tällaisissa tilanteissa ohjaajan ja ryhmäläisen tasa-arvoisuus on tapetilla. Jos ohjaajia on useampi, voi keskustelun aloittajana toimia ohjaaja, joka ei ole tällöin veto vastuussa. Ohjaaja, joka avaa omaa elämäänsä ja kokemuksiaan, saavuttaa helpommin ryhmäläisten luottamuksen ja rohkaisee heitä ottamaan askeleita kohti keskustelua.

Ohjaajan kannattaa keskittyä kysymyksiin muotoiluun. Avoimiin kysymyksiin ei voi vastata vain ”kyllä”, ”ei” tai ”en tiedä”, vaan vastauksen on oltava joko pidempi tai ainakin sisällöltään aidompi. Jos haluat tietää miltä jokin tuntuu toisesta, ei kannata kysyä ”Onko tämä hyvä?” vaan mieluiten ”Miltä tämä tuntuu?”. Vastajat eivät itse huomaa tätä, mutta näiden kysymysten avulla keskustelua syntyy vahingossa. Lisäkysymysten esittäminen sekä toiselta ryhmäläiseltä mielipiteen kysyminen virittävät myös keskustelua. (De Jong & Kim Berg 2008, 35-36.)

Puhumattomuus-tilanteessa on kuitenkin muistettava mahdollisuus, että ryhmäläinen kokee tilanteen liian henkilökohtaiseksi tai pelottavaksi, jolloin ohjaajan pitää kunnioittaa toisen yksityisyyttä. Tästä on hyvä keskustella ensimmäisellä tapaamisella ryhmän sääntöjen luomisen ohella. Ryhmään osallistuminen on kuitenkin vapaaehtoista, jolloin puhumisesta ja avautumisesta voi myös kieltäytyä.

7.2 Nauru pidentää ikää

Humoristiset letkautukset sekä leikinlasku tukee ryhmää. Nauraminen ja hauskuutus laukaisee jännitystä ja rentouttaa. Huumorin avulla ohjaaja pystyy pelastamaan myös kiusallisia tilanteita. Vaikeita ja vakavia asioita saattaa olla helpompi käsitellä, jos niistä puhutaan hieman humoristisesti. Ohjaajien on kuitenkin oltava tarkkana, etteivät he loukkaa ketään tai tee kenestäkään pilkkaa. (Kaukkila & Lehtonen, 2007, 54, 61.)

Huumoria käyttämällä voidaan tarkastella asioita uudella tavalla. Eleet ovat humoristisessa keskustelussa tärkeitä ja osaksi luovat hauskuutta. Korostamalla äänensävyä,

hymyä, eleitä ja ilmeitä voidaan saada tilanteeseen uutta sävyä. Huumorintaju on yksilöllinen piirre, joten kaikenlaista huumoria ei voi käyttää jokaisen henkilön kanssa. On vitsejä, joille toiset nauravat, mutta toiset loukkaantuvat. Ohjaajien onkin hyvä tunnustella osallistujia ja tutustua rauhassa ennen kuin aloittaa rohkeamman huumorin käytön. Humoristisen vuorovaikutuksen muotoja ovat esimerkiksi tarinat, vertauskuvat, liioittelu, hauskat kommentit sekä kyseenalaistaminen humoristisesti. (Furman & Ahola 1990, 131–135.)

7.3 Ohjaajan avoimuus

”Chiramberro näkee, että roolien purkaminen on lisännyt luottamusta. Siksi hän ei käytä lääkärintakkia tapaamisissa.” Seppänen kertoo Lääkärilehden artikkelissaan Feeniks-ryhmästä, jonka tarkoitus on vähentää skitsofrenian uusiutumiskasvoja. Osastolääkäri Marcelo Chiramberro kertoo, että luottamuksen rakentumisen jälkeen potilaat itse ovat tuottaneet avointa keskustelua. Hoito ei ole ollut vain lääkärin ja potilaiden välistä keskustelua, vaan arkista tekemistä yhdessä ja yhdenvertaisina. (Seppänen 2018, 1854-1855.)

Ohjaajien ja ryhmäläisten välinen tasavertaisuus on ollut iso osa vertaisryhmiemme tavoitteellisuutta ja onnistumista. Osallistujilta saamamme palautteenkin perusteella ohjaajien avoimuus on rohkaissut osallistujia olemaan avoimia ja jopa hölmöjä. Joidenkin tapaamisten alku on saattanut olla ohjaajien välistä vuorovaikutusta, sillä osallistujat eivät ole halunneet puhua. Omien hauskojen kokemusten jakaminen ja ensimmäiset osallistujien naurahdukset laukaisevat jännittyneitä tunnelmia ja virittävät keskustelua. Tällä tavalla osallistujat huomaavat, että myös ammattilaiset painivat joidenkin ongelmien kanssa. Usein esimerkiksi arjen hallintaan liittyviä ongelmia ja haasteita on jokaisella, mutta osallistujat eivät välttämättä sitä tiedä. Heille saattaa olla helpotavaa kuulla, että myös ohjaajilla on univaikeuksia tai heidän siivousmotivaatio on usein kadoksissa. (Ahola & Furman 2016, 30-33.)

8 VERTAISRYHMÄN RAKENNE

8.1 Ympäristö

Vertaisryhmän kokoontumispaikan on hyvä olla intiimi ja turvallinen. Pienelle ryhmälle ei sovi iso ja tyhjä sali, vaan huone, jossa pääsee istumaan mukavasti. Huoneen olisi hyvä olla syrjässä hälyltä tai ainakin hyvin äänieristetty. Tila voi olla työntekijän toimisto, nuorisotila tai jokin muu mahdollinen, mutta olisi hyvä, ettei se sijaitse kouluympäristössä. Koulussa järjestettävän ryhmän osallistujat voivat pelätä, että joku näkee heidän osallistuvan ryhmään. Arkisessa ja jokapäiväisessä ympäristössä osallistujat eivät välttämättä kykene rentoutumaan. Koulun ympäristö saattaa myös tuoda osallistujille pakottavan olon, vaikka vertaisryhmään osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tilan pitää kuitenkin olla kävelymatkan päässä, ettei osallistuminen kaadu kulkemisen hankaluuteen.

8.2 Osallistujien valinta

Osallistujia valittaessa on hyvä tehdä yhteistyötä koulun tai työpajan työntekijöiden kanssa. Heiltä saattaa saada vinkkejä ketkä olisivat sopivia. Ohjaajan työtä helpottaa, jos hänellä on mahdollisuus saada etukäteen tietoa osallistujista ja heidän elämäntilanteestaan. (Fried, Heimonen, Kälkäinen & Laine 2014, 14.) Syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmään sopii parhaiten luokan hiljaisimmat ja he ketkä ovat usein välituntisin yksin. Luokan kovaäänisimmät eivät välttämättä sovi tähän ryhmään. Ryhmän osallistujien olisi hyvä olla samankaltaisia, sillä täysin erilainen persoona ryhmässä saattaa vaikuttaa ilmapiiriin. Ujoille ja syrjään vetäytyville voi kovaääninen esillä oleva persoona olla kuin punainen vaate ja jopa pelottava.

Otollinen määrä vertaisryhmälle on suunnilleen kuusi henkilöä. Kymmenen hengen ryhmä saattaa olla liian iso. (Fried ym. 2014, 11.) Ryhmän ollessa liian iso keskustelun rajaaminen vaikeutuu eikä jokainen välttämättä tule kuulluksi tarpeeksi. Varsinkin, kun kyseessä on syrjäänvetäytyviä henkilöitä, voi isommassa ryhmässä puhuminen olla erityisen vaikeaa. Ryhmä voi toimia pienemmälläkin kokoonpanolla, mutta silloin ei ole varaa poissaoloille.

8.3 Tapaamiskertojen rutiinit

Jos tehdään koulujen kanssa yhteistyötä, voidaan mahdollisuuksien mukaan sopia koulun kanssa, että ryhmän osallistujat saavat lähteä aikaisemmin koulusta. Ohjaamani ryhmät ovat alkaneet kello 14, mutta loppumisaika on vaihdellut tapaamiskerran teeman mukaan. On hyvä rajata loppumisaika esimerkiksi kello 16, mutta tapaaminen saattaa loppua aikaisemminkin, sillä väkisin ei kannata pitkittää. Osa teemoista saattaa tuntua osallistujista myös rankoilta, jolloin on hyvä pitää lyhyempänä. On kuitenkin taattava osallistujille mahdollisuus jäädä esimerkiksi kello 16 asti, jos heillä ei ole kuljetusta kotiin. Tapaamiskerrat ovat kerran viikossa ja aina samana päivänä. Jos ryhmän tapaamiset osuvat ajankohdalle, kun on koulusta lomina, voidaan pitää viikon tauko.

Välipalan tarjoaminen jokaisella kerralla on myös yksi houkutuskeino osallistua ryhmään. Tarjottavan ei tarvitse olla mitään suurta, vaan hedelmät, keksit ja pähkinät riittävät. Tietysti on hienoa, jos joskus pystyy panostamaan. Usein nuoretkin ovat toivoneet erityisesti kahvia, mutta on myös hyvä olla mehua tarjolla.

8.3.1 Aloitus ja lopetus

Joillekin ohjaajille ominaista on käyttää jonkinlaisia kortteja esimerkiksi Hyvän mielen -kortteja aloituksessa vastatakseen ohjaajan antamaan kysymykseen, joita voivat olla; ”Miltä sinusta tänään tuntuu?” tai ”Millaisella fiiliksellä lähdit viime tapaamisesta?”. Nämä ovat hyviä tapoja aloittaa, jos se on sekä ohjaajille että osallistujille mieluinen tapa. Ohjaamissani vertaisryhmissä pohdimme vapaasti keskustelemalla edellisestä kerrasta tai siitä mitä on tehnyt kuluvan viikon aikana. Vaihtelun vuoksi kortteja voi käyttää silloin tällöin, kun siltä tuntuu.

Jokaisen tapaamiskerran lopussa on hyvä ainakin lyhyesti käydä läpi silloisen teeman aiheuttamat tunteet ja ajatukset. Ohjaajan on huomioitava osallistujien tunteet, jolloin ei voi lopettaa raskasta tapaamista niin, että osallistuja jää murehtimaan asioita vielä poistuessaan huoneesta. Ohjaajan on hyvä antaa osallistujille mahdollisuus ryhmän jälkeiseen kahden keskiseen keskusteluun, jos joku kokee sille tarvetta. Jos ohjaajalla

on hihassaan hyviä lopetusleikkejä tai muuta, voi hän lopettaa tapaamiskerrat sellaisella.

9 TEEMA: ORIENTOITUMINEN

Ensimmäisen tapaamiskerran teemana on orientoituminen vertaisryhmään, joka sisältää toisiinsa tutustumista, sääntöjen luomista sekä yleisten asioiden läpikäymistä. Ohjaajat voivat aloittaa kertomalla itsestään hieman enemmänkin, jonka jälkeen osallistujat esittelevät itsensä. Ohjaajat voivat omaa esittäytymistään keventää jollain hausalla niin sanotulla nippelitiedolla. Ohjaajien on hyvä muistuttaa ennen osallistujien esittelyä, ettei heitä pakoteta kertomaan itsestään mitään, mitä he eivät itse halua. Osallistujan halutessa, hän voi kertoa vain oman nimensä. Osallistujia voidaan pyytää kertomaan nimen lisäksi oman iän, koulutuksen, kotipaikkakunnan ja harrastukset. Esittelyyn voi halutessaan käyttää jotain leikkiä tai menetelmää, mutta lyhyt kertomus itsestään myös riittää.

9.1 Säännöt

Suurin osa säännöistä saattaa vaikuttaa itsestäänselvyyksiltä, mutta ne on silti hyvä koota jollekin taululle ylös. Säännöt kuvastavat niitä asioita, jotka osallistujat kokevat tärkeiksi. Sääntöjä kerätään yhdessä keskustelemalla ja kyselemällä osallistujilta. Kun kaikki säännöt on kirjoitettu, voi joku ohjaajista ottaa säännöistä kuvan, sillä ei ole tarvetta tehdä niistä erillistä julistetta, mutta ne ovat silti tallella, jos niitä tarvitsee palauttaa mieleen. (Fried ym. 2014, 26.)

9.1.1 Kunnioittaminen ja kuuntelu

Molemmissa ohjaamissani vertaisryhmissä osallistujat ehdottivat muiden kunnioittamista ja kuuntelua sääntöjen listaan. Nuorille on tärkeää, että heitä kunnioitetaan sellaisina kuin he ovat eikä heitä tuomita. Jokaisen pitää saada kertoa mielipiteensä ja

ajatuksensa niin, että heitä kunnioitetaan ja kuunnellaan. Olemme yleensä sopineet, ettei puhelimia räplätä toiminnan aikana, joka edistää kuuntelua ja kuulluksi tulemisen tunnetta. Kunnioittamiseen kuuluu myös erilaisten mielipiteiden ja ajatusten hyväksyminen. (Kaukkila & Lehtonen, 2007, 38-39.)

9.1.2 Luottamus

Vertaisryhmän edetessä osallistujat saattavat jakaa kipeitäkin muistoja tai kokemuksia itsestään, jolloin on hyvä painottaa luottamusta. On hyvä kirjata muistiin sekä luvata, että ryhmässä kerrotut ja kuullut asiat jäävät niiden seinien sisälle. Ohjaajien vaitiolovelvollisuudesta voidaan kertoa pääpiirteet. Jos ryhmässä on alaikäisiä, on muistettava käydä heidän kanssaan läpi asiat, jotka kerrotaan hänen vanhemmilleen ja jotka jäävät ryhmään.

9.1.3 Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoisuutta on hyvä korostaa aina välillä. Vapaaehtoisuudella tarkoitetaan sekä vapaaehtoista osallistumista että henkilökohtaisten asioiden jakamisen vapaaehtoisuutta. Osallistujien ei ole pakko aloittaa ryhmää tai käydä siellä, jos he kokevat, ettei se ole heitä varten. Osallistujat saavat missä kohtaa tahansa keskeyttää ryhmän, mutta ohjaajien pitää painottaa heille, että ryhmän teemat ja niihin osallistuminen saattaa auttaa heitä tulevaisuudessa. (Vahvike [www-sivut](#).)

Menetelmiin kuuluu henkilökohtaisten asioiden jakaminen ja niiden purkaminen muiden kuullen, joten on ehdottoman tärkeää, että osallistujat tietävät, ettei heitä pakoteta jakamaan mitään, mitä he eivät ole valmiita jakamaan. Tätä on hyvä muistuttaa aina välillä tapaamisten edetessä. (Vahvikkeen [www-sivut](#).)

9.2 Osallistujien omat toiveet

Vapaaehtoisuutta ja osallistujien ehdoilla etenemistä voidaan korostaa pyytämällä osallistujilta toiveita; mitä he odottavat ryhmältä ja mitä he haluaisivat tehdä. Ohjaajieni vertaisryhmien osallistujien lähes ainoa toive on ollut, ettei liikunnallisia

teemoja olisi. Tässäkään oppaassa ei yhdessäkään teemassa ole mitään liikunnallista, sillä se on ollut ehdoton kielletty teema osallistujillemme, mutta heidän toivoessa liikuntaa, on se toteutettava.

10 TEEMA: ARJEN HALLINTA

Arjen sujumisen tarkasteluun on mahdollista käyttää erilaisia kaavakkeita ja menetelmiä. Mielenterveyden käden avulla työskentely vaatii hieman askartelua ja antaa myös mahdollisuuden olla jakamatta omia tuloksia, jos siltä tuntuu. Käden osiot voi ohjaaja oman mielensä mukaan päättää. Mielenterveyden käden toteutumiseen ohjaajan pitää varata tapaamiselle mukaan erilaisia värikyniä sekä paperia.

Tarkoitus on jäljitellä paperille oma käsi, jonka sormet ja kämmen jaetaan ohjaajan ennakkoon päätettyjen kysymysten perusteella osioihin. Jokaisella sormella on oma teemansa. On hyvä määrittää jokin ajanjakso, jota pohditaan esimerkiksi kuluva kuukausi tai viimeiset kaksi viikkoa. Ohjaaja luettelee väitteitä ja kertoo minkä sormen mitäkin osiota kukin väite merkitsee. Jos osallistuja kokee väitteen pitävän paikkansa kyseisen ajanjakson aikana, hän värittää osion haluamallaan värillä. Värittämättömät osiot kertovat, että niissä asioissa on parannettavaa.

Tarkastellaan yhdessä niitä asioita, jotka ovat kunnossa tai niitä, joissa on parannettavaa. Pohditaan millä tavoin onnistuttaisiin parantamaan puutteita ja miten se muuttaisi elämää. Esimerkiksi miten osallistuja saisi itsensä urheilemaan useammin ja millaisia muutoksia useammin urheileminen tekisi osallistujan arkeen ja hyvinvointiin. Alapuolelle olen kerännyt muutamia esimerkkejä, joita voi soveltaa oman mielen mukaan. Esimerkit olen muokannut Suomen Mielenterveysseuran kehittämästä mielenterveyden kädestä. (Marjamäki.)

10.1 Peukalo eli uni ja lepo

- Olen nukkunut hyvin.
- Olen nukkunut tarpeeksi.
- Olen herännyt pirteänä.
- Olen ehtinyt rentoutua ja levätä.

10.2 Etusormi eli ravinto ja ruokailu

- Olen syönyt terveellisesti.
- Olen syönyt aamupalaa.
- Olen syönyt välipaloja.
- Olen syönyt jonkun seurassa.

10.3 Keskisormi eli ihmissuhteet ja tunteet

- Olen viettänyt aikaa perheeni kanssa.
- Olen viettänyt aikaa ystävien kanssa.
- Olen näyttänyt tunteitani muille.
- Olen ollut onnellinen.

10.4 Nimetön eli liikunta

- Olen ulkoillut.
- Olen harrastanut ainakin kaksi kertaa viikossa liikuntaa.
- Olen saanut liikunnasta hyvän olon.
- Olen liikkunut jonkun kanssa.

10.5 Pikkurilli eli harrastukset ja luovuus

- Olen ollut luova.
- Olen viettänyt vapaa-aikaani muutenkin kuin ruudun ääressä.

- Olen tehnyt jotakin hauskaa.
- Olen nähnyt jotain kaunista.

10.6 Kämmen eli arvot ja päivittäiset valinnat

- Olen tehnyt jotain, mistä olen saanut hyvän mielen.
- Olen tehnyt jotain hyvää muille.

11 TEEMA: REAKTIOKEHÄ

Reaktiokehä on yhdenlainen variaatio kognitiivisen psykoterapian ABC-mallin mukaisesta työskentelystä. Reaktiokehän avulla tunnistetaan minkälaisia ajatuksia tai tunteita jotkin tilanteet meissä herättävät ja kuinka me niihin reagoimme. Vertaisryhmien osallistujien kanssa olemme pohtineet omakohtaisia haastetilanteita ja sitä, kuinka niissä toimimme. Yhdessä pohditaan myös sitä millä tavalla tapahtuman saisi käännettyä niin, että lopullinen reaktio olisi positiivinen tai mieluinen. Reaktiokehään kuuluu neljä pohdittavaa osaa: tilanne, tilanteen aiheuttama ajatus, tilanteen aiheuttamat tunteet sekä tilanteeseen reagointi. Nämä neljä elementtiä järjestetään taululle kehän muotoon. Jokaisen osallistujan haasteellinen tilanne käydään yhdessä läpi. Tilanne voi olla esimerkiksi luokan edessä esiintyminen, jonka jälkeen mietitään kuinka osallistujan reagointi olisi mieluisaa. Jos osallistujista kukaan ei halua aloittaa, voi toinen ohjaajista aloittaa. (Kähkönen, Holmberg & Karila, 2016, 24.)

Ensimmäisenä osallistuja valitsee jonkin tilanteen, joka saa hänet tuntemaan tai reagoimaan negatiivisesti. Tilanne on hyvä selittää mahdollisimman tarkasti, jotta kaikki pystyvät mahdollisimman elävästi sen kuvittelemaan. Tämä tilanne kirjoitetaan taululle ja piirretään nuoli seuraavaan. Toiseen kohtaan tulevat ne välittömät ajatukset, joita tilanteessa syntyy esimerkiksi ”apua” tai ”voi ei”. Piirretään jälleen nuoli kolmannen kohtaan, johon kirjoitetaan tunteet, joita tilanne herättää esimerkiksi pelko, häpeä tai viha. Viimeisen nuolen jälkeen kirjoitetaan reaktio tilanteeseen esimerkiksi

punastuminen, pakeneminen tai tavaroiden rikkominen. Ensimmäinen vaihe on näin valmis. (Kähkönen ym. 2016, 24-25.)

Toisessa vaiheessa kuvitellaan niin sanotusti ”mitä tilanteessa olisi pitänyt ajatella, tuntea ja kuinka reagoida”. Kirjataan asiat niin kuin osallistuja haluaisi tilanteen etenevän. Tämän jälkeen pohditaan tapoja, kuinka tähän positiiviseen tulemaan päästään. Tässä kohtaa muut osallistajat voivat myös heitellä omia ajatuksiaan ja ideoitaan. Eri-laisia tapoja voi olla esimerkiksi rauhoittuminen hengittämällä syvään tai harjoittelemalla esitystä tarpeeksi. (Kähkönen ym. 2016, 25.)

12 TEEMA: RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen ja lepääminen ovat osana arjen hallintaa. Lepo ja rentoutuminen auttavat jaksamaan ja virkistävät, mutta ovat eri asia kuin uni tai nukkuminen. Arjesta palautuminen vaatii rentoutumista ja lepäämistä. Jos laiminlyö lepoa, ihminen on jatkuvassa yliaktiivisessa tilassa, jolloin voi syntyä psyykkisiä ja fyysisiä oireita esimerkiksi päänsärkyä tai masennusta. Rentoutuminen voi olla asia, joka pitää opetella eikä se aina tule itsestään. Jokaisella meistä on erilaisia tapoja rentoutua ja ne ovat kaikki yhtä tärkeitä. Joku meistä rentoutuu kuuntelemalla yksinään musiikkia, kun taas toiset rentoutuvat metsässä kävelyllä. (Terve koululainen www-sivut.)

Tapaamisen alussa on hyvä ensin puhua rentoutumisen tarkoituksesta ja merkityksestä. Voidaan palata arjen hallinta -teemaan ja silloin askarreltuun mielenterveyden käteen ja muistella mitä puutteita tällä osalla oli. Seuraavaksi voidaan koota taululle jokaisen osallistujan rentoutumisen keinoja eli miten osallistajat rauhoittuvat esimerkiksi stressaavien koulupäivien jälkeen.

Tapaamisen loppuun ohjaaja voi valmistella sopivan rentoutuksen. Harjoitus voi liittyä ajatusten tyhjentämiseen, mielikuvaharjoitteluun tai tietoisuustaitojen harjoittamiseen. Rentoutumisharjoitukset eivät sovi kaikille ja jotkut voivat kokea ne ahdistaviksi. On tärkeää kuunnella ryhmäläisten mielipiteitä sekä kannustaa heitä kokeilemaan.

Mahdollisuuksien mukaan osallistujat voivat ottaa mahdollisimman rennon asennon ja jopa mennä makaamaan. Harjoituksen jälkeen käydään yhdessä läpi kokemuksia.

12.1 Mindfulness

Suomen mielenterveysseuran www-sivuilta löytyy erilaisia mindfulness eli tietoisuus-taito-harjoituksia. Näiden harjoitusten avulla pyritään löytämään yhteys omaan kehoon ja opetellaan ymmärtämään oman mielen toimintaa. Omien tunteiden ja ajatusten hyväksyminen on myös harjoitusten tavoitteena. Mindfulness-harjoituksilla voidaan saada apua stressiin, ahdistukseen ja masennukseen, sillä ne auttavat lisäämään muun muassa itsetuntoa, positiivisuutta sekä luovuutta. (Suomen mielenterveysseuran www-sivut.) Mindfulness-harjoitukset eivät ole kaikkien mieleen, mutta joillekin harjoitukset ovat erittäin tehokkaita ja mieluisia. Vaikka ohjaaja ei itse pitäisi näistä, on annettava osallistujille mahdollisuus tutustua harjoituksiin, sillä joku voi niistä saada suuren avun.

13 TEEMA: IHMEKYSYMYS

Ihmeksymykset ovat tavoitekysymyksiä, jotka auttavat osallistujaa määrittelemään oman tavoitteensa ja sen, minkä pitää muuttua, jotta tavoite toteutuu. Yhdessä pohditaan asioita, jotka ovat muuttuneet ihmeen tapahduttua ja miltä se tuntuu. Ohjaajan on hyvä valmistautua tähän toimintaan keksimällä valmiiksi kysymyksiä, joita hän voi käyttää keskustelun viritykseen. Ihmekysymys antaa osallistujien unelmoida paremmasta tulevaisuudesta ja he saattavat ymmärtää, että haluttuun tavoitteeseen on mahdollista päästä. (De Jong & Kim Berg 2008, 213, 360.)

Jokainen osallistuja vastaa ohjaajan kysymyksiin vuorotellen. Ohjaaja pyytää osallistujia keksimään sellaisen keinon ongelman parantumiseen, jonka on valmis kertomaan muille. Ohjaajan ensimmäinen kysymys on aina samanlainen: ”Menet illalla nukkumaan ja nukut sikeästi. Kun heräät aamulla, ihme on tapahtunut ja ongelmasi on

kadonnut. Mikä tällöin olisi toisin verrattuna tähän hetkeen?”. Tämän jälkeen ohjaaja ja osallistuja pohtivat miten päästäisiin ihmeen jälkeiseen tilanteeseen, jossa ongelma on poistunut. (De Jong & Kim Berg 2008, 89-92.)

Peter De Jongin ja Insoo Kim Bergin kirjoittamassa Ratkaisukeskeisen terapian oppikirjassa (2008) on hyvät esimerkit ja vinkit kaikenlaisiin tilanteisiin ihmekysymystä käytettäessä. Kirjan mukaan asiakkaan vastatessa ”en tiedä”, voi ohjaaja kysyä ”Entä jos tietäisit. Mitä vastaisit?”. (De Jong & Kim Berg 2008, 361.)

14 TEEMA: SELVIITYMISKYSYMYYS

Hyvää jatkumoa ihmekysymykselle on selviytymiskysymys, jolloin valmiiksi mietityt kysymykset ovat tärkeässä osassa. Ihme- sekä selviytymiskysymyksen käyttäminen helpottuu harjoittelun myötä. Selviytymiskysymyksen tavoitteena on käsitellä asiakkaan selviytymistä kaikkien negatiivisten asioiden läpi tähän päivään asti. Ohjaaja kysymyksien avulla auttaa osallistujaa löytämään elämästään ja itsestään sellaisia asioita, jotka auttavat vaikeiden asioiden ylitse. Ei siis keskitytä ongelmiin, traumaattisiin kokemuksiin tai tapahtumiin, vaan pohditaan selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä. (De Jong & Kim Berg 2008, 214.)

14.1 Erilaisia selviytymiskysymyksiä

Peter De Jong sekä Insoo Kim Berg ovat Ratkaisukeskeisen terapian oppikirjaan (2008) koonneet erilaisia esimerkkejä selviytymiskysymyksistä. Alapuolelle olen kerännyt muutaman esimerkin, joita voi käyttää vertaisryhmän kanssa.

- Miten onnistuit nousemaan vuoteesta tänä aamuna? Oliko se vaikeaa? Mikä muu auttoi sinua onnistumaan siinä?
- Mikä on auttanut sinua selviytymään näin hyvin?
- Mitä sellaista arvelet, että voisimme yhdessä tehdä, josta olisi sinulle hyötyä?

15 TEEMA: OMAT VAHVUUDET

Tällä tapaamiskerralla tutkimme ja pohdimme omia vahvuuksiamme. Vahvuudet voivat olla ominaisuuksia, taitoja tai kykyjä, joihin omistaja on tyytyväinen ja joista on jopa ylpeä. Vahvuuksia on mahdollista kehittää ja harjoittaa myös itsenäisesti, mutta ryhmässä ja ohjauksessa siihen saa tukea ja keinoja. Kun oppii käyttämään omia vahvuuksiaan, luo itselleen ja myös muille onnistumisen tunteita sekä iloa. (Mielenterveystalon www-sivut.)

Tämän toimintamenetelmän kehitin yhdessä luokkatoverini kanssa luokan ryhmätöitä varten, jonka jälkeen jalostimme sitä vertaisryhmään sopivaksi. Menetelmää varten tarvitaan Pesäpuu ry:n Vahvuuskortit, jotka saa tilattua heidän verkkokaupastaan. Olemassa on myös muiden tekijöiden vahvuuskortteja, jotka toimivat yhtä hyvin. Tarkoituksena on tarkastella osallistujan kahta erilaista vahvuutta. Toinen tarkasteltava vahvuus on sellainen, jonka osallistuja pitää suurimpana ja huomattavimpana vahvuutenaan. Toinen vahvuus on niin sanottu piilossa pysyvä vahvuus, jota muut eivät osallistujan mielestä havaitse, mutta jota osallistuja haluaisi kehittää mahdollisesti selkiseksi, että myös muut huomaavat sen.

Vahvuuskortit levitetään kaikki näkyville ja kerrotaan tehtävänanto. Ohjaaja selittää mitä vahvuudet ovat, ja muistuttaa, että niitä on kaikilla, vaikka osallistujista tuntuisi alkuun vaikealta niitä keksiä. Osallistujille on annettava tarpeeksi aikaa, sillä joidenkin on hyvin vaikea miettiä omia vahvuuksiaan. Ohjaajat valitsevat myös omat vahvuutensa. Kaikkien ollessa valmiina kerrotaan vuorotellen omien vahvuuksien tarina. Ohjaaja voi kysellä esimerkkejä siitä, milloin ja millä tavalla kyseinen vahvuus näkyy osallistujassa. Ryhmä voi yhdessä pohtia jokaisen vahvuuksia ja sitä näkyvätkö heidän mielestään myös niin sanotusti piilossa olevat vahvuudet. Näin saa hyvää ja mielenkiintoista keskustelua aikaiseksi. Usein ryhmäläiset kertovat toisilleen huomanneensa kyseiset vahvuudet toisessa, jolloin ryhmäläisille syntyy hyvä mieli ja he antavat huomauttamattaan positiivista palautetta toisilleen.

16 TEEMA: NÄKÖKULMAN KÄÄNTÄMINEN

Näkökulman kääntämisen tai vaihtamisen eli uudelleenmäärittelyn tavoitteena on katsoa asioita uudella tavalla ja muuttaa ajattelutapaa toiseen suuntaan. Tilanteet näyttävät erilaisilta, kun niitä katsotaan eri perspektiiveistä, jolloin tietoisesti positiivisesti ajattelemalla voidaan vähentää negatiivisia ajatuksia. Ihmisten voi olla vaikea itse muuttaa omaa ajatusmaailmaansa, jolloin tarvitaan ulkopuolisen apua eli tässä yhteydessä vertaisryhmän ohjaaja. (Mattila 2011, 19-20.)

Vertaisryhmässämme olemme käyttäneet näkökulman kääntämistä ryhmäläisten kokemien hyvien ja huonojen piirteidensä kanssa. Erityisesti heikon itsetunnon omaaville henkilöille tämä toimintamenetelmä on tehokkain. Jotkut ovat hyvin tietoisia omista hyvistä luonteenpiirteistään eikä niiden keksiminen tuota tuskaa. Joillekin nuorille jo kolmen parhaan luonteenpiirteen keksiminen on ollut lähes ylitsepääsemättömän vaikeaa ja he ovat tarvinneet siinä kannustusta. Olemmekin aloittaneet tehtävän jakamalla kaikille paperia ja kynät sekä pyytäneet heitä listaamaan kymmenen hyvää ominaisuuttaan. Jos osallistujat eivät keksi itsenäisesti, voivat ohjaajat auttaa heitä parhaansa mukaan. Tehtävän suorittamisen kannalta ei ole merkitystä saavatko osallistujat kaikki kymmenen ominaisuutta paperille, sillä yrittäminen ja pohtiminen on tärkeintä. Tämän jälkeen pyydämme osallistujia listaamaan viisi huonointa ominaisuuttaan. Negatiiviset ominaisuudet saadaan listattua yleensä helpommin.

Kaikkien ollessa valmiina listataan taululle jokaisen osallistujan kolme huonoa ominaisuutta. Tämän jälkeen aloitetaan näkökulman kääntäminen yhdessä nuorten kanssa. Käydään läpi jokainen ominaisuus kerrallaan pohtien ominaisuutta positiivisesta perspektiivistä. Esimerkiksi ohjaamieni vertaisryhmien useampi nuori kertoi huonoksi ominaisuudekseen hiljaisuuden. Katsoessamme hiljaista persoonaa positiivisesti saamme havaita hänen olevan rauhallinen ja hyvä kuuntelija. Ohjaaja kirjoittaa nämä niin sanotut uudet ominaisuudet huonomman vierelle, jotta vertailu on helpompaa. Lopuksi peilataan hyviä ominaisuuksia näihin käännettyihin huonoihin ominaisuuksiin. Liian hiljaiseksi kutsuvat nuoret olivatkin nimenneet yhdeksi hyväksi ominaisuudeksi rauhallisuuden. Nämä yhteneväisyydet ovat olleet nuorten mielestä kiinnostavia ja

hämmentäviäkin. Ohjaajan on hyvä laittaa osallistujia itse pohtimaan omia ja toistensa ominaisuuksia, jolloin herää hyvää keskustelua. Kun osallistujat ovat hieman samankaltaisia, toisen ominaisuuksia pohtimalla osallistuja huomaamattaan pohtii myös itseään.

17 TEEMA: PALAUTE

Palautteen kerääminen on tärkeää, jotta voidaan arvioida tavoitteiden saavuttaminen ja mahdolliset muutoksen kohteet. Kyseessä on myös vertaisryhmän viimeinen tapaaminen ennen jälleennäkemistä, joten tapaamisella myös ohjaajat antavat osallistujille viimeisen positiivisen palautteen. Ohjaajien antama positiivinen palaute merkitsee osallistujille paljon, vaikka he eivät osaisi sitä ottaa vastaan. Heidän edistystä ja kehitystä vertaisryhmän aikana ei voi alleviivata liikaa ja muistuttaa, että tämä on alku heidän muutoksessaan. Vastoinkäymiset, joista on päästy yli, voidaan muuttaa voimavaroiksi, joista voi olla ylpeä. (Ahola & Furman 2016, 49.)

17.1 Palautelomake

Palautelomakkeen avulla ohjaaja saa kysytyä haluamansa asiat ja vastaajan voi olla helpompi kirjoittaa kuin sanoa palaute suoraan; varsinkin, jos kyseessä on negatiivinen palaute. Tärkeimpiä asioita, joita lomakkeessa kannattaa kysyä on: mikä teema oli hyödyllisin, mikä teema oli turhin ja koitko saavasi apua. Lomake kannattaa koota sen mukaan, kuinka ryhmä on sujunut ja millaisia osallistujat ovat. Palautelomake täytetään tapaamiskerralla, sillä muuten palautus unohtuu ja lomakkeet hukkuvat ajan kuluessa.

17.2 Asteikkokysymykset

Asteikkokysymyksien vastaukset määritellään asteikolle 0-10, jossa nolla on negatiivisin vaihtoehto ja 10 positiivisin. Asteikkokysymysten avulla osallistujan voi olla

helpompi vastata haastavimpiinkin kysymyksiin, kun tuntuu, että puhuminen on vaikeaa. Asteikkokysymysten avulla voidaan käsitellä lähes mitä vain asioita. Osallistujilta voidaan kysyä; kuinka mielellään on tullut tapaamiseen, kuinka hyödylliseksi koee tapaamiset ja verrata kuinka hyvä olo hänellä oli ennen ryhmän alkamista ja nyt, kun se on loppuillaan. (De Jong & Kim Berg 2008, 109.)

Ryhmässä käyttäessämme asteikkokysymyksiä teimme tilaa keskelle lattiaa, johon loimme näkymättömän asteikon. Osallistujien pitää mennä seisomaan siihen kohtaan asteikko, joka kuvaa heidän mielipidettään. Yksi ohjaajista on kysyjänä ja muut osallistuvat. Suositeltavaa on aloittaa helpoista kysymyksistä, jotta osallistujat jälleen rentoutuvat ja pääsevät mukaan. Voi kysyä kuinka hyvällä mielellä he ovat tällä hetkellä tai kuinka kiva on nähdä ohjaajia jälleen. Pikkuhiljaa voidaan siirtyä vaativimpiin esimerkiksi ”koen ryhmän hyödylliseksi”, ”näin iloinen olin ennen vertaisryhmän alkua” sekä ”näin iloinen olen nyt”. Satunnaisesti ohjaaja voi kysyä tarkentavia kysymyksiä ja antaa positiivista palautetta osallistumisesta.

18 JÄLLEENÄKEMINEN

Jälleennäkemisen tavoitteena on kuulla, mitä ryhmäläisille kuuluu. Jälleennäkemisen ajankohta voidaan sopia suuntaa-antavasti jo viimeisellä virallisella tapaamiskerralla. Sopiva ajankohta on tarpeeksi pitkän ajan kuluttua, sillä silloin ryhmästä omitut asiat ovat siirtyneet käytäntöön tai unohtuneet. Jälleennäkeminen on siis tavallaan osa palautteen saamista. On myös ollut hienoa nähdä, kun osallistujat ovat tulleet tapaamiselle yhdessä ja kertovat pitävänsä yhteyttä sekä tapaavansa säännöllisesti.

Jälleennäkemiseen osallistumista motivoi esimerkiksi lupaus syömään menosta tai jostain kivasta tekemisestä. Hienoa olisi, jos ohjaajat pystyisivät saamaan rahoituksen ja saisivat tarjottua osallistujille ruuat jossain ravintolassa esimerkiksi pizzat. Tämä on omalla tavallaan myös kiitos osallistumisesta ja siitä, että he ovat olleet tunnollisia. Ohjaajien antama positiivinen palaute ja kiitollisuuden osoittaminen on tärkeää.

Nuorten on hyvä kuulla, että vertaisryhmän taival on ollut myös ohjaajalle tärkeä ja merkityksellinen.

19 POHDINTA

Ratkaisukeskeisyys kiinnosti minua heti ensimmäisestä kosketuksesta asti, sillä pidän ratkaisukeskeisen työskentelyn antamasta toivosta ja positiivisuudesta. Kun pääsi ohjaamaan syrjäytyneiden nuorten vertaisryhmiä, koin itseni etuoikeutetuksi ja olin ylpeä saavutuksistani. Sain oppia lisää ratkaisukeskeisyydestä, nuorista ja ryhmien ohjaamisesta. Näiden kokemusten jälkeen löysin oman suuntani sosiaalialalla ja siihen liittyvästi vahvasti nuoret sekä syrjäytymisen ehkäisy. Opinnäytetyön aihe ja ohjaaja oli selvää jo pitkään, mutta kesti kauan ennen kuin löysin mieluisan tavan luoda oman näköiseni opinnäytetyö. Tavoitteenani oli tehdä siitä mahdollisimman selkokielineen sekä käytännöllinen.

Aiheeseen liittyviä lähteitä löytyi runsaasti ja helposti. Peruslähteenäni käytin Ratkaisukeskeisen terapian oppikirjaa, sillä se tiivistää hyvin monia menetelmiä sekä ratkaisukeskeisen työskentelyn ytimen. Käyttämistäni lähteistä löytää lisätietoa ja hyviä esimerkkejä toimintatavoista. Käytetyt lähdekirjat olivat mielenkiintoisia ja niiden lukeminen oli mieluisaa. Vaikeinta oli kuitenkin tiivistää niiden pääkohdat opinnäytetyöhöni niin, että ne on helppo ymmärtää ja ottaa käyttöön.

Valitettavan usein nuorten kanssa tehdystä työstä ei saa kiitoksia ja tuloksien näkymiseen menee aikaa. Vaikka vertaisryhmiemme tavoitteet olivat ammatillisesti sanottuna ”osallisuus, yhteisöllisyys ja itsetuntemuksen kasvattaminen”, paljon pienemmät tapahtumat olivat voiton hetkiämme. Kun näimme kahden toisilleen ennestään tuntemattoman nuoren kävelevän yhdessä tapaamiseen tai kuulimme heidän juttelevan yhteisessä Whatsapp-ryhmässä, tunsimme onnistuneemme. Voitonriemu syntyi myös, kun ryhmän ujoin ja jännittynein naurahti ensimmäisen kerran. Pitkän ajan tähtäimelläkin meistä on ollut jotain hyötyä; yksi ensimmäisen ryhmämme jäsen on

uskalautunut lähteä ulkomaille vaihto-oppilaaksi. Tämä nuori kokee, että meidän avustuksella hän sai itsevarmuutta ja rohkeutta ottaa suuriakin askelia.

LÄHTEET

Ahola, T. & Furman, B. 2016. Ongelmista ratkaisuihin: lyhytterapian perusteet. Lyhytterapiainstituutti Oy.

De Jong, P. & Kim Berg, I. 2008. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Lyhytterapiainstituutti Oy.

EDU.fi www-sivut. 2013. Viitattu 11.8.2018. <https://www.edu.fi/>

Fried, S., Heimonen, S., Kälkäinen, S. & Laine, M. 2014. Mielen hyvinvoinnin silta. Viitattu 1.9.2018. Ikäinstituutti. <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/MHS-netti-2.pdf>

Furman, B. & Ahola, T. 1990. Taskuvarkaant nudistileirillä. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Suomen mielenterveysseura: SMS-tuotanto Oy.

Kähkönen, S., Holmberg, N. & Karila, I. 2016. Kognitiivinen psykoterapia. Duodecim.

Marjamäki, E. Mielenterveyden käsi. Viitattu 17.9.2018. Suomen mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>

Mattila, A. 2011. Näkökulman vaihtamisen taito. Helsinki: WSOY.

Metcalf, L. 1998. Solution Focused Group Therapy. New York: The Free Press.

Mielenterveystalon www-sivut. Viitattu 22.9.2018. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

MLL www-sivut. 2017. Vertaisryhmät. Viitattu 3.6.2018. <https://www.mll.fi/>

Nuorisolaki 21.12.2016/1285 muutoksineen.

Nyyti ry www-sivut. Viitattu 12.8.2018. <https://www.nyyti.fi/>

Perhehoitoliitto www-sivut. Vertaisryhmätoiminta. Viitattu 3.6.2018. <https://www.perhehoitoliitto.fi/>

Perovic, B. Defining youth in contemporary national legal and policy frameworks across Europe. Viitattu 16.12.2018. <https://pjp-eu.coe.int/documents/1017981/1668203/Analytical+paper+Youth+Age+Bojana+Perovic+4.4.16.pdf/eb59c5e2-45d8-4e70-b672-f8de0a5ca08c>

Pihlajamaa, M. 2017. Nuoret YK:n asialistalla ja toimijoina. Yhdistyneet kansakunnat. Viitattu 3.6.2018. <http://yk.fi/node/489>

Ratkes www-sivut. Ratkes pähkinänkuoressa. Viitattu 4.6.2018. <http://www.ratkes.fi/>

Rauas, M. 2014. Pieniä tekoja, suuria asioita: nuorisotyön eettinen näkökulma. Kaarina: Winbase Oy.

Seppänen, A. 35/2018. Yhdessä ja tasavertaisesti pastaa, pitsaa ja taidetta. Lääkäri-lehti. Viitattu 22.9.2018. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/yhdessa-ja-tasavertaisesti-pastaa-pitsaa-ja-taidetta/>

Suomen mielenterveysseuran www-sivut. Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot? Viitattu 29.11.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Suomen mielenterveysseuran www-sivut. Nuorten syrjäytymisen taustalla useita tekijöitä. Viitattu 17.12.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Terve koululainen www-sivut. Lepo ja rentoutuminen. Viitattu 23.9.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/>

THL www-sivut. 2017. Viitattu 11.8.2018. <https://thl.fi/fi/>

Vahvikeen www-sivut. Ryhmäohjauksen perusteet. Viitattu 1.9.2018. <https://www.vahvike.fi/fi>

