

Vertaistukiryhmän merkitys kiusaamista kokeneille nuorille

Pilvi Peuramäki & Sari Viitasaari

Opinnäytetyö
Toukokuu 2019
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosionomi (AMK), sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Peuramäki, Pilvi Viitasaari, Sari	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2019
	Sivumäärä 61	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Vertaistukiryhmän merkitys kiusaamista kokeneille nuorille		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Leila Nisula, Asta Suomi		
Toimeksiantaja(t) Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Järvi-Suomen piiri Selviydytään kiusaamisesta -projekti		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kiusaamista kokeneiden nuorten on tärkeää saada jälkihoitoa, jotta he pystyvät käsittelemään kiusaamiskokemuksiaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä tietoa siitä, miksi ryhmämuotoinen vertaistuki on tärkeää ja miten se auttaa nuoria selviytymään kiusaamiskokemusten kanssa. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata kiusattujen nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä. Tutkimuksen toimeksiantajana toimi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piirin Selviydytään kiusaamisesta -projekti, jonka vertaistukiryhmässä olleita nuorta haastateltiin. Toimeksiantaja sai tärkeää tietoa ryhmien toimivuudesta.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Tutkimuksessa haastateltiin viittä vertaistukiryhmän käynyttä nuorta sekä yhtä ryhmässä ollutta vertaistukiohjaajaa. Haastattelukysymykset koostettiin toimeksiantajan kanssa ryhmässä käytyjen teemojen pohjalta eli teemahaastattelulla ja haastattelut tapahtuivat kasvotusten. Aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.</p> <p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että vertaistukiryhmillä oli vaikutusta nuoren hyvinvointiin ja kiusaamiskokemuksen käsittelyyn. Nuoret saivat apua tunteiden käsittelyyn sekä saivat kokea turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Vanhempien rooli nuoren tukemisessa havaittiin tärkeänä.</p> <p>Johtopäätöksenä on, että jälkihoidolla on suuri merkitys kiusaamista kokeneiden nuorten elämässä. Erityisesti vertaistukiryhmä oli nuorille hyödyllinen. Vertaistukiryhmien lisääminen eri paikkakunnille on tärkeää, jotta mahdollisimman moni nuori saisi avun ja pystyisi käsittelemään kiusaamiskokemuksensa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) nuoruus, itsetunto, voimavarat, yksinäisyys, syrjäytyminen, syrjäytymisen ehkäisy, kiusaaminen, kiusaamisen ehkäisy, vertaistuki, jälkihoito		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Peuramäki Pilvi Viitasaari Sari	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2019
	Number of pages 61	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication The meaning of peer support group for youngsters that have been bullied		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Leila Nisula, Asta Suomi		
Assigned by Mannerheim League for Child Welfare, Lakeland district Surviving through bullying -project		
<p>Abstract</p> <p>For youngsters, who have experienced bullying, it is important to get after care so that they can deal with their bullying experience. The purpose of the study was to give more information about why peer support groups are important and how they help youngsters to handle their bullying experience. The aim of the study was to describe the bullied youngsters' experience of the peer support group. The study was assigned by Mannerheim League for Child Welfare Lakeland district, Surviving through bullying -project whose peer support groups' youngsters were interviewed. The mandator got important information about how the groups work.</p> <p>The study was made as a qualitative theme study of which material was collected through a theme interview. In the study there were five youngsters from the peer support groups' that were interviewed and also one peer support group mentor who was in the groups. The interview questions were discussed with the mandator and they addressed the themes that were discussed in groups. The interviews happened face to face. The material was analysed by themes.</p> <p>According to the study, peer support group had an effect to youngsters' well-being and their ability of dealing with the bullying experience. Youngsters got help with dealing with their emotions and they had a chance to feel safe in the group. Parents' role in supporting youngsters were noticed to be important.</p> <p>As a conclusion, after care has a big impact in the lives of youngsters who have experienced bullying. Especially peer support group was beneficial to youngsters. Adding more peer support groups in different cities is important so that as many youngsters as possible can get help and are able to handle their bullying experience.</p>		
Keywords (subjects) youth, self-esteem, resources, loneliness, social exclusion, preventing social exclusion, bullying, preventing bullying, peer support, after care		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	JOHDANTO	2
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	4
2.1	NUOREN ITSETUNTO JA VOIMAVARAT	4
2.2	NUORTEN YKSINÄISYYS JA SYRJÄYTYMINEN	6
2.3	NUORTEN SYRJÄYTYMISTÄ EHKÄISEVÄT PALVELUT	8
3	KIUSAAMINEN NUORTEN KESKUUDESSA	10
3.1	KIUSAAMINEN RYHMÄILMIÖNÄ.....	11
3.2	KIUSAAMISEN VAIKUTUKSET NUOREN KEHITYKSEEN.....	12
3.3	KIUSAAMISEN VAIKUTUKSET PERHEESEEN.....	14
3.4	KIUSAAMISEN EHKÄISY.....	15
4	KIUSAAMISESTA SELVIYTYMINEN	16
4.1	JÄLKIHOITO KIUSATUILLE.....	17
4.2	VERTAISTUEN MERKITYS KIUSAAMISTA KOKENEELLE NUORELLE	19
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET ...	21
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
6.1	HAASTATELTAVAT	22
6.2	AINEISTON KERÄÄMINEN	23
6.3	AINEISTON ANALYSOINTI	26
7	KOKEMUKSIA VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ	28
7.1	RYHMÄN ALOITUS.....	28
7.2	RYHMÄN MERKITYS	30
7.3	ITSETUNTO JA VOIMAVARAT.....	32
7.4	YKSINÄISYYS JA SYRJÄYTYMINEN	35
7.5	VAIKUTUKSET PERHEESEEN	36
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	37
9	POHDINTA	39
9.1	TULOSTEN TARKASTELU.....	41
9.2	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	45
9.3	JATKOTUTKIMUSAIHEET	48
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	56
	LIITE 1. KIRJALLINEN SUOSTUMUSLOMAKE NUORILLE	56
	LIITE 2. KIRJALLINEN SUOSTUMUSLOMAKE VANHEMMILLE	58
	LIITE 3. TEEMAAHAASTATELUN	60
	LIITE 4. KYSYMYKSET VERTAISTUKIOHJAAJALLE.....	61
	TAULUKOT	
	TAULUKKO 1. ITSETUNTO JA VOIMAVARAT	27
	TAULUKKO 2. RYHMÄN MERKITYS	28

1 Johdanto

Nuorten kokema kiusaaminen on laaja ongelma, sillä noin kymmenen prosenttia jokaisesta ikäluokasta joutuu kiusatuksi peruskoulun aikana (Hellsten & Pihlaja 2017). Kiusaamiseen puuttumisesta puhutaan nykyään jo enemmän, mutta kiusatuksi joutuneita ei useinkaan osata ottaa tarpeeksi hyvin huomioon sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Kiusaamisen vaikutuksista ei ole tarpeeksi tutkimustietoa ja tämän vuoksi sitä ei myöskään olla onnistuttu tunnistamaan niin hyvin kuin olisi tarpeen. Kiusatuilta on puuttunut selkeä auttamismalli ja nuoret on usein ohjattu hakemaan apua mielenterveyspalveluista. (Hamarus 2016.)

Viime vuosien aikana on kuitenkin alettu kehittää jälkihoitoa kiusatuille. Kiusattujen tuen tarpeeseen on tarttunut kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku, jonka projektin avulla on kehitetty vertaistukea sekä entisille koulu-kiusatuille että heidän vanhemmilleen. Valopilkku aloitti projektinsa vuonna 2010 ja sen rahoittajana toimi RAY (raha-automaattiyhdistys) ja sittemmin STEA (sosiaali – ja terveysjärjestön avustuskeskus). Hallinnoinnista puolestaan vastasi Harjulan settlementti ry. Projektista syntyi VAHVUUDET ESIIN! -kiusaamisen jälkihoitomalli. (Valopilkkun vertaistukiohjaaja koulutus n.d.) Tämän jälkihoitomallin on ottanut käyttöön Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piirissä käynnistynyt *Selviydytään kiusaamisesta* -projekti, joka toimii tämän opinnäytetyön toimeksiantajana. Pilottiryhmä aloitti vertaistukitaapaamisensa 2017 vuoden lopussa ja 2018 keväällä ja syksyllä aloitettiin seuraavat ryhmät.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan kiusattujen nuorten kokemuksia kevään ja syksyn 2018 kiusaamista kokeneiden vertaistukiryhmästä. Toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä on käynyt vertaistukiohjaajakoulutuksen ja toiminut ohjaajana syksyn 2018 vertaistukiryhmässä. Jotta vertaistukiryhmän merkityksestä nuorille saataisiin laajempi kuva, opinnäytetyöhön haastatellaan myös yhtä vertaistukiryhmän vertaistukiohjaajaa. Vertaistukiohjaaja on toiminut kahdessa

toteutetussa vertaistukiryhmässä ohjaajana, joten häneltä saadaan ohjaajan näkökulma aiheeseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa siitä, miksi ryhmämuotoinen vertaistuki on tärkeää ja miten se auttaa nuoria selviytymään kiusaamiskokemusten kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä. Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena, jossa tutkimusaineisto kerätään teemahaastattelun avulla. Haastattelukysymykset koostetaan ryhmässä käytyjen teemojen pohjalta ja haastattelut tapahtuvat kasvotusten.

Opinnäytetyön keskiössä on nuorten keskuudessa tapahtuva kiusaaminen ja sen vaikutus nuoreen sekä vertaistuen merkitys kiusaamista kokeneiden nuorten kohdalla. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään nuoruutta elämänvaiheena sekä nuoren itsetuntoa ja voimavaroja. Lisäksi pohditaan yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Opinnäytetyössä tarkastellaan jonkin verran vanhempien ja perheen näkökulmaa tähän aiheeseen, mutta nuorten kokemukset ovat keskiössä.

Opinnäytetyön aihe on tärkeä ja ajankohtainen, koska jälkihoitoa kiusaamista kokeneille ei vielä kukaan tarjota tarpeeksi. Kiusattujen nuorten kokemuksia vertaistukiryhmistä on tärkeä kuulla, jotta toimintaa voidaan kehittää vielä paremmaksi ja jotta ryhmiä voidaan alkaa järjestämään useammilla paikkakunnilla.

2 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruus tuo mukanaan monenlaisia haasteita ja vaikuttaa vuorovaikutukseen muiden vertaisten kanssa. Nuoret joutuvat työstämään monenlaisia tunteita liittyen muun muassa yksinäisyyteen, pettymyksiin, vertailuun ja riittämättömyyteen. (Engblom n.d.) Verrattuna lapsuuden kehitysvaiheeseen, nuoruudessa tapahtuu suuria muutoksia tunne-elämässä (Saarniaho 2005). Opinnäytetyön painopiste on nimenomaan nuorten kokemuksissa, minkä vuoksi tätä aihetta halutaan käsitellä laajemmin.

Nuoruus on murrosvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Nuoruuteen kuuluu isoja muutoksia niin fyysisesti, kognitiivisesti kuin emotionaalisestikin. Myös nuoren tapa nähdä maailmaa muuttuu. Nämä muutokset saattavat aiheuttaa sekä nuorella että tämän vanhemmissa ahdistusta. On tärkeää ymmärtää, mitä eri vaiheissa tulee odottaa nuorelta. Tämä edesauttaa tervettä kehitystä nuoruuden läpi ja aikuisuuteen siirryttäessä. (Allen 2019.)

Nuorelle on tärkeää, että hän saa kokea olevansa rakastettu ja hyväksyty sel-laisena kuin on. Tämän lisäksi hänelle on tärkeää pystyä tuottamaan iloa omille ystävilleen. (Määttä 2007, 28.) Nuoren identiteetin muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät. Sitä edistävät muun muassa oman toiminnan tarkastelu ja sen arviointi. Arvostavat ja rajoja kunnioittavat vuorovaikutussuhteet puolestaan edistävät tunne-elämän kehittymistä. (Engblom n.d.) Nuoruudessa ikätovereiden merkitys kasvaa, kun taas vanhempien merkitys vähentyy (Saarniaho 2005).

2.1 Nuoren itsetunto ja voimavarat

Itsetunnosta puhuttaessa viitataan yksilön käsitykseen omasta arvostaan ja siihen, miten ihminen suhtautuu itseensä (Salmivalli 1998, 118). Itsetunto on yhteydessä minäkuvaan ja siihen, miten yksilö näkee itsensä. Itsetuntoon sisältyy muun muassa tunne omasta arvokkuudesta, suhde toisiin ihmisiin sekä sosiaalinen status. Voidakseen edistää itsetuntoaan ihminen tarvitsee

itseluottamusta, jonka vahvistumisessa on iso rooli sekä perheellä että muilla kasvattajilla. (Frant 2016, 90-91.)

Aiemmin vallitsi käsitys, että itsetunto ei muutu kovinkaan paljon elämän aikana, vaan se on pysyvä ominaisuus. Nykyään tutkimusta on kertynyt huomattavasti enemmän ja tutkimukset osoittavat, että itsetunnossa tapahtuu muutoksia koko elämän aikana. Tutkimuksissa on todettu, että itsetunnossa tapahtuu enemmän muutoksia nuoruudessa kuin aikuisuudessa. Nuoruudessa tapahtuu monenlaisia muutoksia niin psyykkisessä, fyysisessä kuin sosiaalisessakin identiteetissä, ja näin ollen se on tärkeä elämänkaaren vaihe nimenomaan itsetunnon ja minäkuvan kehittymisessä. Nuoruuden kehitystehtävään kuuluu muun muassa identiteetin löytäminen. Usein nuoruudessa itsetunto onkin alhaisempi kuin muissa ikävaiheissa, koska nuoruuteen kuuluu erilaisten muutosten läpikäyminen. (Kiviruusu 2017, 16-17.)

Itsetunnon vahvistaminen on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa, sillä luottamus ja uskallus olla oma itsensä auttavat kohtaamaan erilaisia haasteita elämässä. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että terveen itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa erityisen paljon myönteisen palautteen saaminen. On tärkeää huomioida, että kehujen tulee kohdistua itse tekemiseen eikä siitä suoriutumiseen. Vanhemmillä on tärkeä rooli nuoren itsetunnon kehittymisessä. Sitä he voivat tukea eri tavoin: olemalla läsnä nuoren elämässä, kohtaamalla nuori aidosti arjen tilanteissa, hyväksymällä nuoren erilaiset tunteet, olemalla positiivisena esimerkkinä ja mallina sekä arvostamalla nuorta juuri sellaisena kuin hän on. (Lassander n.d.) Nuoruudessa itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat vanhempien lisäksi koulu, kaverit sekä harrastukset. Lisäksi siihen vaikuttaa jonkin verran myös palaute, jota nuori saa erityisesti hänelle merkityksellisiltä ihmisiltä. Useissa tutkimuksissa on todettu, että itsetunnon perustaan kuuluu myös isona osana sosiaalinen vertailu. (Lindberg & Nuolikoski-Kankaanpää 1997, 20-21.)

Lapsen tervettä kehitystä ja kasvua edistävät voimavarot antavat tekijät. Ne myöskin suojaavat lapsia epäsuotuisilta tekijöiltä, joita väistämättä tulee vastaan. Voimavarot helpottavat elämänhallintaa ja ne ovat tärkeitä, koska

kuormittavat tekijät saattavat vaarantaa lapsen kehitystä. Kaikkien ihmisten elämään kuuluu sekä voimavaroja antavia että kuormittavia tekijöitä. Jokainen ihminen kokee voimavarat ja kuormittavat tekijät omalla tavallaan. Voimavaroisuus siis riippuu tästä kokemuksesta sekä voimavarojen määrästä verrattuna kuormittaviin tekijöihin. Tiedostamalla näiden suhteen, jokainen pystyy vaikuttamaan omiin voimavaroihinsa. Keskiössä on siis aktiivisen muutoksen tekeminen sekä vastuun ottaminen omista päätöksistä. (Voimavaralähtöiset menettelmät 2018.)

2.2 Nuorten yksinäisyys ja syrjäytyminen

Yksinäisyydestä puhuttaessa on tärkeää tehdä selkeä ero yksinäisyyden ja yksin olon välille. Ihminen voi kokea olevansa yksinäinen ollessaan muiden ihmisten kanssa. Yksin oleminen voi olla joko ahdistavaa yksinäisyyttä tai toivottua ja rentouttavaa, kun se tulee omasta tahdosta. Näitä kahta voi myös verrata siten, että yksinäisyys on psyykkistä erillisyyttä, jossa ihminen kokee välimatkaa muista ja yksin olo puolestaan fyysistä, toisista erillään olemista. (Junttila 2015, 13, 19.) Satunnaiset tunteet yksinäisyydestä ovat osa normaalia ihmiselämää. Erityisesti nuoruudessa nämä tunteet ovat voimakkaasti läsnä, sillä nuori alkaa irtautua omista vanhemmistaan, eikä välttämättä saa vastaavaa tukea oman ikäisiltä vertaisiltaan. (Määttä 2007, 23-24.) Nuoren tarve yksin oloon ja joukkoon kuulumiseen vaihtelevat. Kokemus voi olla satuttava, jos nuori jää ryhmässä ulkopuoliseksi eikä näin ollen ole itse valinnut yksinoloa. (Mielenterveyden vahvistaminen n.d.)

Yksinäinen ihminen kokee omien ihmissuhteidensa olevan riittämättömiä joko laadullisesti tai määrällisesti. Yksinäisyyden tunne voi olla kenelle tahansa hyvin haitallista, koska se voi lisätä fyysisten sairauksien määrää ja pahimmassa tapauksessa jopa ennen aikaista kuoleman riskiä. Yksinäinen ihminen kokee usein ulkopuolisuuden, kuulumattomuuden, lamaantumisen, ahdistuksen ja kelpaamattomuuden tunteita. (Junttila 2015, 13, 19.) Kun nuori ei ole itse valinnut yksinäisyyttä, hän saattaa alkaa vähätellä itseään ja kokea epätoivon tunteita. Tämä taas voi johtaa masennukseen, sillä nuoren mielessä asiat

saattavat tuntua samantekevilta. Nuori saattaa ajatella, että hänessä on jotain vikaa, minkä vuoksi hänen kanssaan ei haluta olla tai hänestä ei olla kiinnostuneita. (Määttä 2007, 34-35.)

Yksinäisyyden jatkuessa pitkään, ihmiselle voi tulla tunne, että omat voimat eivät enää riitä. Ajatusmaailman täyttää ajatus siitä, että on turha enää yrittää muuttua tai sopeutua joukkoon, kun se ei kuitenkaan auta. Itsetunto ja itsearvostus vähenevät tai katoavat lähes kokonaan, jos yksinäisyys jatkuu pitkään ja sen kokee erittäin voimakkaana. Ihminen voi kokea olemassaolonsa turhaksi. (Juntila 2015, 135.) Yksinäisyys voi kroonistua, jolloin puhutaan tilanteesta, jossa nuorella on kulunut pitkä aika siitä, kun hänellä on ollut riittävästi sosiaalisia suhteita. Tutkimusten mukaan noin 10-15 prosenttia kouluikäisistä lapsista ja nuorista kokee tämänkaltaista yksinäisyyttä. (Määttä 2007, 24.)

Yksinäisyyden tunne on hyvin yleistä nykypäivänä. Länsimaissa jopa 20% aikuisista kokee yksinäisyyttä ja vakavaa yksinäisyyttä puolestaan noin 5%. Suomessa vakava yksinäisyys on nuorten kohdalla yleisempää kuin aikuisten keskuudessa. (Forsström 2017.) Jopa 10% nuorista kärsii pitkäkestoisesta yksinäisyyden tunteesta. Sen mukana tulee myös muita haasteita, kuten syrjäytymistä ja masennusta. (Nuorten yksinäisyys vahvasti yhteydessä myös muihin ongelmiin 2015.) Nykypäivänä korostunut individualismi eli yksilökeskeisyys saattaa myös osaltaan vaikuttaa yksinäisyyden määrään. Toisaalta yksinäisyys on Suomessa jonkin verran vähentynyt vuosien 1994-2003 välisenä aikana. Myös sosiaalisella medialla voi olla vaikutusta yksinäisyyteen, sillä se saattaa lisätä emotionaalista yksinäisyyttä. On kuitenkin hyvä muistaa, että sosiaalisesta mediasta voi olla myös hyötyä, sillä se saattaa helpottaa esimerkiksi vertaistuen löytämistä ja siten vähentää sosiaalista yksinäisyyttä. (Forsström 2017.)

Syrjäytyminen on käsitteenä moninainen, mutta siihen kuuluu monia huono-osaisuuteen liittyviä nyky-yhteiskunnan ilmentymiä. Syrjäytymisen myötä ihmisten on haastavaa osallistua täysipainoisesti yhteiskunnalliseen toimintaan. (Liukonen n.d.) Syrjäytymisen määritelmä ei ole kuitenkaan vakiintunut, minkä vuoksi syrjäytyneiden nuorten määrää on vaikea arvioida. Niitä on arvioitu

olevan 14 000 ja 100 000 välillä Suomessa. Nuorten kokemuksista on käynyt ilmi, että yksinäisyys ja ystävien puute ovat johtaneet syrjäytymiseen. (Nuorten syrjäytyminen 2018.) Kaikista huolestuttavimmassa asemassa ovat ne nuoret syrjäytyneet, jotka eivät näy missään tilastoissa. Näitä ovat esimerkiksi he, jotka eivät ole kirjautuneet työttömiksi tai pudonneet koulusta. Nuoret, jotka vetäytyvät ja ovat luonteeltaan hiljaisia ja rauhallisia, voivat olla vaarassa syrjäytyä. (Pulkkinen & Kanervio 2014, 139.) Syrjäytyminen on lapsuudesta aikuisuuteen etenevä prosessi ja onkin tärkeää ymmärtää lapsuuden elinolojen ja erilaisten siirtymien merkitys (Nuorten syrjäytymisen ehkäisy 2018). Lapsuuden kokemuksilla on suuri merkitys syrjäytymisen kannalta. Huostaanotetut, vähäisen koulutuksen saaneet ja maahanmuuttajataustaiset nuoret ovat erityisen suuressa riskissä syrjäytyä. Syrjäytymiseen johtaa yleensä erilaisten ongelmien, kuten työttömyyden, yksinäisyyden, huonon terveyden ja heikon koulutuksen kasautuminen. (Parjanne 2015, 5.)

Syrjäytynyt-sana on hyvin leimaava ja ehkä syyllistäväkin Hamaruksen ja Landénin (2014, 187-188) mukaan. He pitävät syrjäytetty-sanaa oikeana kuvaamaan yhteiskunnassa syrjäytyneitä nuoria. He kuvaavat tekstissään sitä, miten nuori turhautuu avun saamisen vaikeuteen eikä ehkä edes pysty hakemaan sitä, vaikka tahtois. Ja vaikka nuori ei haluaisi apua, yhteiskunta saattaa nähdä hänet tukitoimien ulkopuolella olevaksi eli käytännössä niin kuin heitä ei olisi. Heidän mielestään yhteiskunnan rakenteet voivat olla yksi edesauttaja siinä, että nuoria syrjäytyy tai että heidät on jo syrjäytetty. Hamarus ja Landén (2014, 189) toteavat, että systeemiä pitäisi korjata siinä kohtaa, kun asiakas ensimmäisen kerran hakee apua. Asiakkaan tilanne tulisi ottaa tosisaan ja kokonaisvaltaisesti huomioon eikä vain jättää häntä harhailemaan palveluverkoston ammattilaiselta toiselle. Ammattilaisen tulisi asettua asiakkaan vierelle ja kyetä ottamaan vastuuta oikeanlaisen avun löytymisessä.

2.3 Nuorten syrjäytymistä ehkäisevät palvelut

Syrjäytymisen ehkäisyssä tulee ottaa huomioon sekä yksilö että perhe, mutta myös yhteiskunnan syrjäytymistä tuottavien rakenteiden purkaminen ja

nuorten osallistaminen. Päätöksentekijät ovat jo pitkään olleet kiinnostuneita ehkäisemään nuorten syrjäytymistä. (Nuorten syrjäytymisen ehkäisy 2018.) Syrjäytymisen ehkäisyyn kiinnitettiin erityisen paljon huomiota hallitusohjelmassa vuosina 2011-2015. Hallitus käynnisti ohjelman, jonka tavoitteena oli luoda toimintamalli, jolla edistetään hyvinvointia ja terveyttä sekä vähennetään eriarvoisuutta. Muun muassa yhteistyö vertaistuen ja kuntien peruspalveluiden välillä voi auttaa ongelmien ratkaisussa. (Parjanne 2015, 1,3.)

Ehkäiseviä palveluja Suomessa pyritään tarjoamaan perheeseen mahdollisimman aikaisin, jotta tuen tarpeet pystytään kartoittamaan ajoissa. Neuvola ja terveystarkastukset pyrkivät huomioimaan näitä ja mahdollisesti tarjoamaan muun muassa kotikäyntejä perheeseen ennen lapsen syntymää ja sen jälkeen. (Erityisen tuen tarpeen tunnistaminen ja tuen järjestäminen 2018.) Lapsen siirtyessä kouluun on opetussuunnitelman tavoitteena tukea lapsen oppimista ja kehitystä eri tavoin. Tähän kuuluu esimerkiksi lapsien kohtelevinen tasa-arvoisesti, jokaisen yksilöllisyyden huomiointi ja tarvittavien taitojen ja osaamisen tarjoaminen. (Opetussuunnitelman ydinasiat nd.) Kouluissa toimii myös ehkäisevää lastensuojelutyötä tekevä kuraattori, joka tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua sekä ohjausta ja neuvontaa nuorten tarvitsemiin huoliin ja erilaisiin tarpeisiin (Kuraattoripalvelut n.d.).

Nuorille ja nuorille aikuisille on tukena nuorisotakuu. Nuorisotakuu on tarkoitettu alle 25-vuotiaille tai juuri valmistuneille alle 30-vuotiaille nuorille aikuisille. Nuorisotakuu auttaa nuoria löytämään elämälleen seuraavan askeleen. Takuu antaa nuorille mahdollisuuksia aloittaa esimerkiksi opiskelut, työkokeilun, työn, kuntouttavan työtoiminnan sekä työpajatoiminnan. (Nuorisotakuu auttaa eteenpäin n.d.) Nuorten kanssa työtä tekevät muun muassa Etsivä nuorisotyö, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Nuorten työpajat (Nuorisotyö n.d).

Suomessa ei ole tehty paljoakaan tutkimusta liittyen lasten ja nuorten syrjäytymistä ehkäisevien toimenpiteiden ja palveluiden vaikuttavuuteen. Kansainvälisiä tutkimuksia on kuitenkin tehty ja niissä on todettu, että lasten ja nuorten ongelmien ehkäisyllä saadaan lähes aina positiivisia tuloksia. (Parjanne 2015, 5.)

3 Kiusaaminen nuorten keskuudessa

Kiusaaminen ei ole uusi ilmiö, mutta sen toteuttamisen tavat ovat vuosien aikana saaneet uusia muotoja. Kiusaaminen edellyttää vuorovaikutustilanteita ihmisten välillä. (Hamarus 2012, 37,39). Noin 10% jokaiselta ikäluokalta joutuu koulukiusatuksi. Kiusaamisen vaikutuksista on tehty melko vähän tutkimusta ja kiusaamisen tunnistamisessa on haasteita. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 7.) Kiusaaminen lähtee usein pienistä tilanteista, joita nuori ei välttämättä osaa oikein tunnistaa kiusaamiseksi. Nuorten on usein myös vaikea kertoa kiusaamisesta kenellekään. Tilanteeseen voi liittyä myös tunne siitä, että on itse aiheuttanut kiusaamisen. Syyllisyyden ja häpeän tunteet ovat tyypillisiä kiusaamisen seurauksia. Kiusaamistilanteet laukaisevat kierteen, jossa lapsi tai nuori alkaa pelätä sitä, mitä ikävää hänelle seuraavaksi tehdään. (Hamarus 2012, 29-30.)

Kiusaaminen voi ilmetä henkisenä, fyysisenä, sosiaalisena ja sähköisen viestinnän kautta tapahtuvana sekä epäsuorasti että suoraan. Esimerkiksi henkissä kiusaamisessa suoraa kiusaamista on toisen haukkuminen, ja epäsuoraa kiusaamista puolestaan esimerkiksi vihjailut ja ilmeilyt. Fyysistä kiusaamista voi tapahtua esimerkiksi lyömällä ja tönimällä. Verkkokiusaaminen on luonut uuden ulottuvuuden kiusaamiselle. Nettikiusaamisella on kuitenkin samanlainen tavoite kuin muissakin kiusaamisen muodoissa eli kiusatun alentaminen ja sellaisen maineen luominen, ettei häntä enää kelpuuteta ryhmän jäseneksi. (Hamarus 2012, 37-40.)

On mahdollista nimetä tiettyjä ominaisuuksia, jotka lisäävät riskiä ajautua kiusatuksi tai kiusaajaksi, mutta selviä syy-seuraussuhteita ei voida vetää. Ei siis ole olemassa ominaisuuksia, jotka johtaisivat automaattisesti esimerkiksi kiusatuksi tulemiseen. Merkitystä voi olla sillä, missä kontekstissa kaikki tapahtuu. Esimerkiksi salliva luokkahenki vaikuttaa siihen, mikä merkitys tietyille ominaisuuksille ryhmässä annetaan. (Swearer & Hymel 2015, 346.) On luonnollista, että myös kiusaamiselle pyritään etsimään syytä. Ihminen pyrkii luonnostaan etsimään asioille helppoja ja selkeitä selityksiä, jotka ovat nopeasti

havaittavissa. Kiusaamisen syihin liittyy usein monenlaisia myyttejä kuten, esimerkiksi se, että kiusaaminen johtuu kiusatun erilaisuudesta tai kiusaajan narcissistisesta luonteesta. Valitettavasti osa ihmisistä pitää kiusaamista luonnollisena osana ihmisten elämää ja ajattelee sen kuuluvan sosiaalisten taitojen harjoitteluun. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 19.)

3.1 Kiusaaminen ryhmäilmionä

Kiusaamiselle on tyypillistä, että se tapahtuu ryhmän sisällä ja perustuu ryhmään kuuluvien henkilöiden välisiin sosiaalisiin suhteisiin. Kiusaamista tapahtuu sosiaalisissa tilanteissa ja tällöin kiusatusta tulee ryhmän sisällä uhri. (Salmivalli 1998, 33.) Kiusaaminen onkin nähtävä ryhmäilmionä, sillä suurin osa kiusatuista kokee kiusaamista koulussa. Monissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että kiusaamiseen liittyy erilaisia rooleja. (Sanders & Phye 2004, 7.) Kiusaamisen syntymiseen tarvitaan sellainen yhteisö, josta on vaikea lähteä pois ja jossa jäsenet eivät pysty valitsemaan, ketä yhteisöön kuuluu (Hellsten & Pihlaja 2017).

Kiusaamisessa lähtökohtana on kiusatun erilaiseksi leimaaminen ja sen kautta ryhmästä poissulkeminen. Kiusaamisessa on mukana kiusaajan ja kiusatun lisäksi koko yhteisö. Tässä vuorovaikutusprosessissa pyritään tuottamaan uhan tunne kiusatulle. Tästä johtuen kiusatun on vaikeaa vaikuttaa siihen, loppuuko kiusaaminen vai jatkuuko se. (Savimäki 2017, 45.) Yksittäisillä toimenpiteillä on vaikea puuttua kiusaamiseen ja syitä pyritään usein etsimään ottamatta huomioon ryhmäilmion merkitystä (Hellsten & Pihlaja 2017).

Lindgren (2006, 13) käsittelee gradussaan sitä, miten kiusaamisprosessi pitää sisällään monia eri osapuolia, jotka omaksuvat erilaisia sosiaalisia rooleja. Sosiaalisiin rooleihin voi vaikuttaa moni eri tekijä, mutta usein ne voivat olla totuttuja tapoja toimia ylipäätään ryhmissä. Myös ryhmään kuuluvien henkilöiden odotukset sekä ryhmän yleiset normit voivat muokata yksilöiden sosiaalisia rooleja.

Kiusaamisessa on usein nähtävillä tietynlainen kaava, jossa kiusatulle luodaan huono maine keksimällä hänestä jokin piirre ja kertomalla siihen liittyen tarinoita. Tällä tavoin kiusattu pystytään eristämään sosiaalisista suhteista ja yhteisöstä, kun maine leviää tarinoiden kautta. Kiusaaja hakee usein valtaa ja tietynlaista asemaa kaveripiirissä. Kiusatun erilaisuus ei siis välttämättä johda kiusaamiseen, vaan hänelle tuotetaan erilaisuuden leima sosiaalisissa tilanteissa. (Hamarus 2016.) Kiusaamista käytetään siis välineenä, jolla kiusaaja vahvistaa omaa asemaansa. Yhteisön arvostamat asiat liittyvät usein kiusaamiseen, sillä niiden varaan pystytään rakentamaan syyt, joita kiusaamiseen on keksitty. (Hamarus 2012, 49.)

Vertaisryhmässä, kuten koululuokassa, kiusattu henkilö menettää kiusaamisen myötä muiden edessä ihmisarvonsa. Kiusatun rooli voi juurtua lapseen tai nuoreen niin syväälle, että se muuttuu osaksi nuoren identiteettiä ja voi jatkua hyvin pitkään. Näin on todettu monissa tutkimuksissa. Näissä tapauksissa kiusaaminen saattaa jatkua koko oppivelvollisuuden ajan. (Salmivalli 2010, 25, 31.)

3.2 Kiusaamisen vaikutukset nuoren kehitykseen

Lapsen oikeuksien julistuksessa määritellään, että jokaisella lapsella on oikeus suojeluun ja hyviin kasvuolosuhteisiin, jotka turvaavat lapsen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen. Lapselle on siis annettava mahdollisuus terveeseen kasvuun ja kehitykseen, sekä hänen kykyjään vastaavaan ja tukevaan koulutukseen. Lasta tulee suojella kaikelta pahalta. (Lapsen oikeuksien julistus n.d.) Lapsen ja nuoren kehitystä sekä suojelua turvaavista laeista lastensuojelulaki ottaa huomioon myös ennaltaehkäisyn näkökulman vaatimalla tukea kouluihin ja nuorisotyöhön (L 88/2010, 3 a §).

Koulussa annetaan mahdollisuudet kehittää nuorena valmiuksia vuorovaikutuksellisiin ja vastavuoroisiin ihmissuhteisiin. Kuitenkaan kiusatulle tämä ei ole yksinkertaista. Kiusaaminen vaikuttaa syvästi persoonan kehittymiseen. Kiusattu voi kokea, ettei tunne enää itseään ja se voi johtaa pahimmassa

tapauksessa itsetuhoisuuteen. Nuorelle aiheutuu kiusaamisesta kovaa stressiä ja pelkoja, jotka haittaavat hänen mielenterveyttään. Kiusattu menettää turvallisuuden tunteen ryhmässä ja luottavaista tunteita yhteisöstä ei muodostu. Hän myös usein väistää asiaa tai torjuu kokemuksiaan. Työstämättä ja kohtaamatta jääneet tuntemukset voivat nousta pintaan aggressiivisena käyttäytymisenä tai aiheuttaa osaamattomuutta sosiaalisissa kanssakäymisissä vuosienkin jälkeen. (Väljärvi, Mannonen, Huttunen, Ojanen & Koskelo 2018, 138-140.) Pitkään jatkunut kiusaaminen on aina riski lapsen ja nuoren kehitykselle ja siksi se onkin saatava loppumaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Salmivalli 2010, 31).

Kiusaaminen tulee nähdä väkivaltana, minkä seurauksena kiusattu voi kärsiä koko loppuelämän (Hellsten & Pihlaja 2017). Kiusatuksi joutuneet kärsivät usein erilaisista psyykkisistä ongelmista. Itsetunnon aleneminen, ahdistuneisuus, masentuneisuus ja jopa itsetuhoisuus eivät ole harvinaisia. Henkisen puolen lisäksi oireet voivat näkyä myös fyysisellä puolella muun muassa psykosomaattisina stressioireina kuten sairasteluna ja nukkumisvaikeuksina. Kiusatuksi joutuminen on yleistä koulussa, joten tällöin kiusatun koulumotivaatio usein heikkenee ja kouluun ei haluta mennä. (Kiusaamisen seuraukset 2017.)

Kiusatut kokevat usein vääränlaista häpeää kiusaamisen jälkeen. Häpeä on hyvin haitallista, koska se liittyy sekä persoonaan että arvoihin. Kiusaamisen edetessä kiusattu alkaa helposti uskoa, että hänessä on vikaa ja tällöin sekä itsetunto että minäkuva vahingoittuvat. (Hamarus 2012, 98.) Kiusaaminen jättää usealle isot jäljet, jotka vaikuttavat elämään hyvin pitkään. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat huomanneet, että kiusaaminen on vaikuttanut monen nuoren elämään ja estänyt heitä pääsemään elämässä eteenpäin. Näissä tilanteissa tarvitaan jälkihoidon apua, jotta nuori pääsisi mahdollisimman nopeasti irti menneestä. (Hamarus 2016.)

Kiusattu saattaa kokea helpommaksi vaihtoehdoksi vain vetäytyä kuoreensa ja niin sanotusti muuttua näkymättömäksi. Kiusattu uskoo sen, mitä kiusaajat hänestä sanovat ja näin hän menettää luottamuksensa ryhmään. Sen vuoksi hän ei välttämättä lähde luomaan ystävyys-suhteita. Voi olla, että hän ei joko

pysty siihen siinä hetkessä, tai hänellä on tunne, että ei usko pystyvänsä siihen tulevaisuudessakaan. (Holmberg-Kalenius 2008, 32-34, 40, 43.) Kiusatuksi joutumisen negatiiviset seuraukset voivat kuitenkin olla vähäisempiä, mikäli kiusattu saa kokea muilta hyväksyntää ja pystyy rakentamaan ystävyys-suhteita (Salmivalli 2010, 29).

3.3 Kiusaamisen vaikutukset perheeseen

Tässä opinnäytetyössä nostetaan esiin myös kiusaamisen vaikutukset perheeseen. MLL:n Selviydytään kiusaamisesta -projekti on ottanut tämän huomioon tarjoamalla myös vanhemmille vertaistukea. Riikka Taipale (2014, 56, 62) on opinnäytetyössään selvittänyt koulukiusaamista kiusatun lapsen vanhempien näkökulmasta ja tutkinut sitä, miten kiusaaminen vaikuttaa vanhempiin ja koko perheeseen. Hänen mukaansa kiusaamisella on hyvin kokonaisvaltainen vaikutus koko perheeseen. Vanhemmat kärsivät lasten kiusaamisen myötä usein pitkäaikaisesta stressistä ja uupumuksesta sekä pahimmillaan masennuksesta.

Lapsen kiusaamiskokemuksella on laajempi vaikutus kuin mitä aiemmin on ajateltu, sillä kiusaaminen ei vaikuta ainoastaan kiusattuun. Riikka Taipale kommentoi *Kiusaaminen halvaannuttaa koko perheen* - artikkelissa, että lapsen kiusaaminen vaikuttaa vanhempiin tunnetasolla, sosiaalisissa suhteissa, töissä jaksamisessa sekä jopa talousasioissa. Taipale myös kertoo, että vanhempi saattaa uupua lapsen kiusaamisen myötä. Vanhempien jaksaminen jää kuitenkin yleensä taustalle, vaikka vanhemmat ovat ensisijaisia lapsen tukijoita. (Itkonen 2013.) Taipaleen (2014, 59,63) tutkimuksessa kävi ilmi se, että esimerkiksi koulun suhtautumisella kiusaamiseen oli hyvin suuret vaikutukset vanhempien jaksamiseen sekä kiusaamisen jatkumiseen. Myös viranomaistahon suhtautuminen vaikutti hyvin paljon. Perhe saattoi jäädä yksin, kun heitä ei otettu vakavasti ja tästä syystä pahoinvointi vain kasvoi. Vanhempia saatettiin jopa syyllistää tilanteesta, jossa heidän lapsensa oli.

Elämää koulukiusaamisen jälkeen -kirjassa Holmberg-Kalenius (2008, 96-97) kertoo oman tyttärensä kiusaamisesta ja siitä, miten se vaikutti häneen ja heidän koko perheeseen. Hän kertoo, että sekä kiusaaminen että se, miten huolesti koulu hoiti tilanteen, ovat vaikuttaneet hänen tyttärensä kaikkiin ihmissuhteisiin. Tyttärellä on vaikeuksia luottaa siihen, mitä aikuiset sanovat, sillä hän ei pysty pitämään heitä luotettavina eikä usko saavansa heiltä apua tai tukea. Ylipäätään uusiin ihmisiin luottaminen on hyvin vaikeaa, koska luottamuksen uudelleen rakentuminen on hidas ja kivulias prosessi. (Holmberg-Kalenius 2008, 96-97.) Kiusaamisesta toipuminen voi kestää kauan ja vanhemmilta vaaditaan paljon kärsivällisyyttä ja ymmärtäväisyyttä. Lapsella on voinut mennä jo jonkin aikaa paremmin ja hän on vaikuttanut tasapainoiselta, mutta jokin muisto kiusaamisesta voikin yhtäkkiä palata mieleen ja viedä prosessia monta askelta taaksepäin. (Mts. 73.)

3.4 Kiusaamisen ehkäisy

Vain puolet nuorista kertovat kokemastaan kiusaamisesta, sillä he eivät usko siitä kertomisen auttavan heidän tilanteeseensa. Lisäksi nuoret kokevat usein kiusatuksi tulemisesta häpeää. Oppilaat kokevat opettajien puuttumisen kiusaamistilanteisiin riittämättömänä. Opettajien tulisikin olla todella tarkkana varsinkin ilmapiirin rakentamisessa koulussa ja pyrkiä positiivisten tapojen kautta vaikuttamaan siihen, että hyvinvointi kasvaa kouluissa. Opettajien on tärkeää huomioida, mitä oppilaiden välillä tapahtuu koko koulupäivän aikana. (Kiusaamisen ehkäiseminen 2019.) Lapset ja nuoret kuitenkin tietävät kaikista parhaiten, millainen tilanne koululla vallitsee kiusaamisen suhteen. Tämän takia onkin tärkeää, että heille on annettu ohjeet siitä, miten toimia kiusaamista havaitessaan. Opettajien ja muun henkilökunnan tulisi suhtautua vakavasti kaikkiin ilmi tullessiin kiusaamistilanteisiin. (Kiusaamiseen puuttuminen koulussa n.d.) Perusopetuslaissa (628/1998, 29 §) opetuksen antajien tulee tehdä suunnitelma muun muassa kasvatuskeskusteluista opetussuunnitelman yhteyteen sekä ilmoittaa huoltajille mikäli, heidän lapsensa on ollut jollain tapaa osallinen kiusaamistilanteisiin. Perusopetuslain, lukiolain (714/2018, 40 §) ja lain ammatillisesta koulutuksesta (531/2017, 80 §) mukaan kaikilla oppilailla on oikeus

turvalliseen kouluympäristöön ja kouluissa on tehtävä suunnitelma kurinpidollisista toimenpiteistä opetussuunnitelmaan.

Nettikiusaamisesta nuoret eivät usein mainitse aikuisille. Tässäkään tapauksessa he eivät usko siihen, että aikuiset voivat auttaa tai ymmärtää tilannetta. On siis tärkeää, että tähän kiinnitetään koulussa huomiota keskustelemalla oppilaiden kanssa sosiaalisen median käytöstä. MLL onkin koonnut ohjeita ammattilaisille siitä, miten kohdata tilanne, jossa nuori kertoo nettikiusaamisesta. Ohjeissa kerrotaan muun muassa siitä, että nuorta tulee kiittää kiusaamisesta kertomisesta, ohjeistaa olemaan vastaamatta kiusaamisviesteihin ja ottaa ne talteen sen varalta, että jatkossa tulee tähän liittyviä toimenpiteitä. Sovelluksen ylläpitoon pitää myös ilmoittaa häiritsevistä viesteistä. (Nettikiusaamisen ehkäiseminen 2017.)

Kiusaamiseen ja sen ehkäisyyn on viime vuosina alettu kiinnittää enemmän huomiota. KiVa Koulu -ohjelma kehitettiin kiusaamisen vastaiseksi työvälineeksi ja sen tarkoituksena on sekä vähentää että ennaltaehkäistä koulukiusaamista. Ohjelman on rahoittanut opetusministeriö ja sen ovat kehittäneet Turun yliopiston oppimistutkimuskeskus sekä psykologian laitoksen asiantuntijat. Ohjelma perustuu kiusaamista ja sen ehkäisemistä koskevaan tutkimustietoon. (Kaukiainen & Salmivalli n.d.) Tutkimustulokset koulun kiusaamiseen tähtäävien toimenpiteiden vaikuttavuudesta ovat hieman epäselviä (Salmivalli 2010, 25, 31.), mutta opettajalla on kuitenkin aina lakisääteinen velvollisuus ilmoittaa lapseen tai nuoreen kohdistuneesta kiusaamisesta tai väkivallasta kiusaajan ja kiusatun huoltajille (POL 628/1998, 29 §).

4 Kiusaamisesta selviytyminen

Usein ajatellaan, että kiusatun olo helpottuu heti kun kiusaaminen loppuu. Usein kiusaaminen kuitenkin jättää niin pitkäaikaiset traumat, että siitä toipuminen vie pitkän aikaa. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015,

11.) Kiusaamisilmiön ymmärtäminen on välttämätöntä, jotta siihen voidaan puuttua ja myöskin auttaa siitä kärsineitä (Hamarus 2016.) Kiusatut kokevat usein vian olevan heissä ja sen vuoksi heidän on tärkeää ymmärtää, mistä ilmiössä on kysymys. Näin saatetaan pystyä estämään nuoren kokema turha syyllisyys, joka voi altistaa esimerkiksi masennukselle. Kiusatun on tärkeää nähdä, että kiusaaminen liittyy usein ryhmädynamiikkaan eikä johonkin kiusatun yksilölliseen piirteeseen. Ymmärtäessään tämän nuori voi vapautua väärästä syyllisyydestä ja häpeästä. Näin hän pystyy ymmärtämään kiusaamista eri tavalla katsoessaan tilannetta ulkopuolisena. (Hamarus 2012, 47, 100.) Nuoren aiemmat kokemukset ja se, minkälainen kriisi on, vaikuttavat siihen, miten kiusaamisesta on mahdollista selvitä (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 81).

Valitettavan usein henkilö, joka tarvitsee apua, ohjataan eteenpäin ja hänelle tulee tunne, ettei saa apua mistään. Näin ollen hän kokee jäävänsä yksin. Viranomaisilla ei ole käytössään yhtenäistä työmenetelmää eikä välttämättä edes osaamista kiusattujen kohtaamiseen. (Mts. 101.) Huoli kiusatuista on eri ammatillisille tahoille yhteinen. Esimerkiksi psykologit, koulukuraattorit ja terveydenhoitajat ovat nähneet työssään, miten pitkäaikainen kiusaaminen aiheuttaa erilaista oireilua myöhemmissä elämänvaiheissa. (Kettunen 2016.)

4.1 Jälkihoito kiusatuille

Jälkihoitoa on tärkeää saada, kun kiusaaminen on jatkunut pitkään nuoren elämässä (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 81). Pitkään on vallinnut sellainen käsitys, että kun kiusaaminen loppuu, kaikki on hyvin eikä tarvetta jälkihoidolle ole (Savimäki 2017, 48). Monen nuoren vakavia ongelmia selvittäessä esimerkiksi nuorisopsykiatrialla, taustalta voi kuitenkin löytyä pitkäaikaista kiusaamista. Siitä huolimatta kiusatuille ei useinkaan tarjota jälkihoitoa toisin kuin esimerkiksi onnettomuudessa oleville uhreille. Kasvatustieteen tohtori Päivi Hamarus, joka on väitellyt kiusaamisesta, mainitsee, että kiusaaminen voi vaikuttaa ihmiseen samoin kuin fyysinen kipu tai jopa kidutus.

Pitkään jatkunut kiusaaminen aiheuttaa ahdistusta ja voi traumatisoida ihmisen. (Itkonen 2015.)

Jälkihoidon poisjäämisessä saattaa olla syynä yleiset uskomukset, jotka liittyvät kiusaamiseen. Usein ajatellaan esimerkiksi siten, että kiusaamisen syynä on kiusatun erilaisuus tai kiusatun narsistinen luonne. Monet ajattelevat, että kiusaamiselle ei voida tehdä mitään. (Savimäki 2017, 47-48.) Kiusaamisen jälkeen kiusatut voivat kulkea hyvin erilaisia reittejä. Jos kiusattu kokee tulleen kuulluksi, hän pystyy aloittamaan toipumisprosessin tuen avulla. Kiusattu saattaa jäädä myös ilman apua ja tukea eikä tällöin pysty toipumaan, koska tuskallista kokemusta ei ole käsitelty. Kun kiusattu jää apua vaille, on hänellä usein pettynyt, yksinäinen, ulkopuolinen ja vihainen olo. Toisiin ihmisiin luottaminen on vaikeaa ja sosiaalisista tilanteista vetäydytään helposti. Tämä saattaa vaikuttaa negatiivisesti avun hakemiseen. Pahimmillaan käsittelemätön trauma voi aiheuttaa erilaisia oireita kuten paniikkikohtauksia ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 88.)

Kiusaamisasioiden tuki -ja neuvontakeskus Valopilkku tukee sekä niitä, jotka ovat aikaisemmin kokeneet kiusaamista, että niitä, jotka kokevat sitä parhailaan. Lisäksi Valopilkku tukee kiusattujen lasten vanhempia. Valopilkku tarjoaa kiusatuille ilmaista jälkihoitoa sekä matalan kynnyksen tukea. Vertaisuus on jälkihoidon keskiössä, mutta lisäksi apua saa myös puhelimella ja netissä sekä yksittäisissä tapaamisissa. Avun saamiseen ei tarvita lähetettä. (Valopilkku 2019.)

Kiusatulle on tärkeää saada tuekseen joku, joka hyväksyy hänet sellaisenaan. Tällöin myös kiusatun on mahdollista hyväksyä kokemuksensa, jolloin toipumisprosessi voi alkaa. Tämän lisäksi kiusattu voi auttajan avulla oppia löytämään itsestään vahvuuksia sekä yksilönä että osana ryhmää. Kannustavan palautteen avulla hän voi saada toivoa tulevaisuuteensa. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 91-92.) Jälkihoidon tarjoaminen kiusatuille on hyvin tärkeää, sillä siellä he voivat käsitellä kokemuksiaan ulkopuolisen henkilön kanssa ja sen kautta saavat mahdollisuuden eheytyä. Olennaisinta on ottaa huomioon kiusatun oma tahto kokemuksen käsittelyyn sekä siitä irti

päästämiseen. Toiset pystyvät selviytymään vaikeista asioista helpommin kuin toiset. (Hamarus 2016.)

Jälkihoito pystytään parhaiten aloittamaan vasta, kun kiusaaminen ei enää jatku. Jokainen nuori tarvitsee oman aikansa, jotta pystyy ottamaan apua vastaan, eikä nuorta voi pakottaa avun piiriin. Jälkihoidossa on käytössä vertaistukiryhmiä, jotka on todettu toimiviksi. Myös kahdenkeskinen apu on tärkeää ja ryhmään meno voikin olla monelle vaikeaa, kun taustalla on hylätyksi tulemista nimenomaan ryhmissä. Jälkihoidossa on tavoitteena saada tapahtuneelle uudenlainen merkitys, koska kiusattu ajattelee usein kiusaamisen johtuneen jostakin hänen henkilökohtaisesta ominaisuudestaan. (Kettunen 2016.)

Kiusaaminen voi jäädä ajatuksiin ja vaivaamaan aina aikuisikään asti. Jos kuitenkin kokemuksia on pystynyt käymään läpi joko itsekseen, ystävän kanssa tai ammattilaisen avulla, voi menneisyydessä tapahtuneen kiusaamiskokemukseen liittyvät tunteet pienentyä. (Palaako lapsuuden koulukiusaaminen mieleen vielä aikuisena? N.d.) MTV Uutisten artikkelissa (Kärsitkö vieläkin kiusaamisen aiheuttamista traumaista? Näin saat apua 2015) Marie Rautava, Mannerheimin Lastensuojeluliiton ohjelmajohtaja, rohkaisee hakeutumaan terapiaan, mikäli kiusaamiskokemukset ovat vahvana mielessä. Nuoret voivat ohjautua psyykkisten oireiden, kuten masennuksen, johdosta muun muassa kuraattorille, psykologille, terveydenhuoltoon tai nuorisopsykiatrille (Nuorten masennusoireilu ja masennustila 2018).

4.2 Vertaistuen merkitys kiusaamista kokeneelle nuorelle

Vertaistoiminnassa keskeisintä on se, että siinä mukana olevat pystyvät auttamaan sekä toisiaan että itseään myötäelämisen ja samankaltaisten kokemusten kautta. Kun kahden henkilön välinen suhde on tasavertainen ja neutraali, tukea on usein kivuttomampaa ja helpompaa ottaa vastaan. Kiusaamista kokenut saa parhaiten apua, ymmärrystä ja hyväksyntää koko hänen tarinansa kanssa vertaisessa kohtaamisessa. Vertaistukiryhmissä kiusattu saa apua vaikeiden tunteiden kohtaamiseen. Tunnepuolta miettiessä, kiusaamista

kohdannut voi saada ryhmässä hyväksyntää, arvostusta ja lisää luottamusta ihmisiin. Kiusattu voi myöskin opetella sosiaalisia taitojaan uudelleen ja saada niihin vahvistusta. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 101-103, 106.)

Kiusaamista kokeneen nuoren luottamus vertaisiinsa on yleensä särkynyt esimerkiksi koulussa. Tällöin kiusatun voi olla haastavaa osallistua vertaistukiryhmiin. Niiden avulla on kuitenkin mahdollista saada hyviä korvaavia kokemuksia vertaissuhteista. Ryhmässä nuoren näkemys itsestään voi muuttua positiivisemmaksi ja turvallisuuden tunne voi myös lisääntyä. Vertaistukitoiminta kiusatuille on kokonaisvaltaista ja se mahdollistaa ja antaa avaimia elämän muuttamiseen ja vaikeista kokemuksista toipumiseen. (Mts. 101-103, 106.) Vertaistuen toimivuutta voi parantaa myös se, etteivät ryhmään osallistujat tiedä toistensa taustoja ja ryhmässä vallitsee hyväksyvä ilmapiiri (Holmberg-Kalenius 2008, 44).

Kaikki ihmiset kuuluvat elämänsä aikana erilaisiin ryhmiin. Ryhmä voidaan nähdä arkikielessä hyvin monella eri tavalla, mutta sosiaalipsykologiassa se on määritelty rajatummin. Ryhmällä kuvataan pienempää määrää ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja kokevat kuuluvansa samaan ryhmään. Ryhmän määritelmään kuuluvat olennaisena osana me-henki, yhteinen tavoite tai tarkoitus sekä normit, jotka säätelevät ryhmän toimintaa. (Salmivalli 1998, 11.)

On tärkeää, että nuorella on mahdollisuus saada uusia positiivisia kokemuksia ryhmätilanteista. Kun vertaistukiryhmää verrataan yksilöterapiaan, pystytään nostamaan esille monia hyötyjä. Vertaistukiryhmä mahdollistaa asioiden jakamisen sekä kuulluksi tulemisen, kun kuulijana on toinen vertainen, joka on kohdannut vastaavia kokemuksia omassa elämässään. Salliva ryhmä voi auttaa kiusattua kohtaamaan omia pelkojaan ja saamaan korvaavia ja positiivisia kokemuksia sosiaalisista suhteista. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että kaikki eivät pysty ryhmämuotoiseen työskentelyyn heti alkuvaiheessa. Työtettyään kiusaamiskokemuksiaan kahdestaan jonkun kanssa, nuori saattaa kuitenkin uskaltautua lähteä ryhmään. Ryhmän vetäjän vastuulla on pitää

huoli siitä, että ryhmän jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi ja saavat myönteisiä kokemuksia toisilta vertaisilta. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 102.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa siitä, miksi ryhmämuotoinen vertaistuki on tärkeää ja miten se auttaa nuoria selviytymään kiusaamiskokemusten kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä.

Nuorten kokemusten kuuleminen voi auttaa opinnäytetyön toimeksiantajaa kehittämään vertaistukiryhmätoimintaa ja antamaan entistäkin vahvempaa tukea kiusaamista kokeneille nuorille. Nuorten jakamat kertomukset antavat arvokasta tietoa projektille. Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään opinnäytetyötä myös siten, että se voi käyttää opinnäytetyön haastattelumenetelmää ryhmien loppuarvioinnissa selvittäessään ryhmäläisten kokemuksia. Lisäksi MLL:n projekti voi lisätä opinnäytetyön STEA:n tulos- ja vaikuttavuus selvitykseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Millaisia positiivisia vaikutuksia nuoret tuovat esille vertaistukiryhmästä?
- Miten jälkihoito on nuorten kokemusten mukaan tukenut heitä selviytymään kiusaamiskokemuksistaan?

6 Tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Haastateltavat

Opinnäytetyössä haastatellut nuoret ovat käyneet VAHVUUDET ESIIN! -jälkihoitomallin mukaiset vertaistukiryhmäkerrat, joihin he ovat ohjautuneet suurimmaksi osaksi vanhempien, koulukuraattoreiden ja nuorisopsykiatrin kautta. Kaikki haastateltavat ovat iältään 12-23 -vuotiaita nuoria. Jokaisella nuorella on kokemus kiusattuna olemisesta ja osan heistä elämässä kiusaamista tapahtuu edelleen. Kuitenkaan akuuttia kiusaamista heistä ei kukaan tällä hetkellä koe. Vertaistukiryhmäkerrat ovat suljettuja ja niihin on täytynyt ilmoittautua. Jokainen nuori on haastateltu ennen vertaistukiryhmän aloittamista MLL:n puolesta. Näin on varmistettu heidän sopivuutensa jälkihoitomallin mukaiseen vertaistukiryhmään elämäntilanteensa mukaan.

Sekä nuorille että heidän huoltajilleen kerrottiin vertaistukiryhmässä tarkasti opinnäytetyön tarkoituksesta ja siitä, mitä haastattelutilanteessa tapahtuu. Haastatteluista kertoi joko toimeksiantaja tai opinnäytetyön tekijät. Haastatteluihin saatiin ryhmässä käymisen jälkeen viisi nuorta heidän (Liite 1) ja heidän huoltajiensa (Liite 2) suostumuksen mukaan. Jos nuori oli täysi-ikäinen, huoltajan suostumusta ei vaadittu vaan ainoastaan nuoren halukkuus osallistua haastatteluun riitti. Alaikäisten kohdalla vaadittiin sekä hänen itsensä että huoltajansa suostumus.

Opinnäytetyöhön haastateltiin sähköpostitse myös yhtä molemmissa toteutetussa ryhmässä ohjannutta vertaistukiohjaajaa. Tästä saatiin laajempi kuva opinnäytetyön aiheeseen, sillä hän on nähnyt molempien ryhmien nuoria ja heidän matkaansa vertaistukiryhmän läpi. Vertaistukiohjaajaa haluttiin haastatella tähän opinnäytetyöhön myös siksi, että nuoria saatiin haastatteluun viisi eli otos oli pieni. Isoin painoarvo on kuitenkin nuorten kokemuksissa.

6.2 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Opinnäytetyö keskittyi nuorten vertaistukiryhmästä nouseviin kokemuksiin. Tästä syystä laadullinen tutkimus oli oikea valinta tässä työssä, sillä menetelmä kuvaa todellista elämää ja sen tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 160-161.) Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä laaja tiedonhankinta, jossa aineisto on kerätty aidoissa ja luonnollisissa tilanteissa. Lisäksi aineiston keruussa on tärkeää valita tietty kohderyhmä ja mahdollistaa heidän äänensä kuuluminen esimerkiksi erilaisten haastattelujen avulla. Aineistoa tarkastellaan monesta näkökulmasta. Tutkimussuunnitelma voi muotoutua prosessin aikana, mikä auttaa esimerkiksi siinä tilanteessa, jos olosuhteet muuttuvat tutkimuksen aikana. Laadullinen tutkimus käsittelee aiheita ainutlaatuisina ja tärkeinä. (Mts. 163-164.)

Nuorten haastatteluissa käytettiin laadulliseen tutkimukseen pohjautuvaa haastattelumenetelmää. Haastattelu toimii hyvin menetelmänä niiden kanssa, joilla on tietoa tai kokemusta tietystä ilmiöstä. Tässä tapauksessa tarkasteltiin vertaistukiryhmästä tulleita kokemuksia. Haastattelumenetelmä oli keskustelevaa eikä siinä asetettu kilpailutilannetta haastateltavan ja haastattelijan välille. Haastattelun avulla toivottiin saatavan parhaiten tietoon nuorten kokemuksia ja ajatuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 73-76.) Haastattelu on hyvin joustava menetelmä, sillä kysymyksiä voidaan toistaa tai laittaa eri järjestykseen tilanteen ja haastateltavan mukaan (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 205). Haastattelussa olisi voinut tulla myös ongelmia vastaan. Olisi ollut mahdollista, että nuoret olisivat kokeneet haastattelutilanteen samankaltaisena koulun luokkatilanteen kanssa. Tällöin he olisivat voineet antaa vastauksia, mitkä he olisivat uskoneet haastattelijan mukaan olevan oikea vastaus. (Nieminen 2010, 37.) Tätä ongelmaa pyrittiin opinnäytetyössä ratkaisemaan jo kysymyksiä luodessa tehden niistä sopivia kullekin ikätasolle. Sen lisäksi ennen haastattelun ja nauhoituksen aloittamista keskusteltiin kevyesti esimerkiksi kuulumisista ja tarjottiin nuorille mehua ja keksejä. Toinen opinnäytetyöntekijöistä on toiminut toisen toteutetun vertaistukiryhmän ohjaajana, joten osa haastateltavista oli tuttuja kyseiselle tekijälle.

Haastattelumenetelmistä päädyttiin käyttämään puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Haastatteluun valikoituivat tietyt teemat ilmiöstä ja näiden teemojen alla oli niihin liittyviä kysymyksiä. Nämä kuusi teemaa olivat yksinäisyys ja syrjäytyminen, itsetunto ja voimavarat, ryhmän merkitys sekä vaikutukset perheeseen. Teemahaastattelussa mietitään usein, pitääkö kysymysten olla samassa järjestyksessä kaikille vastaajille ja pitääkö sanamuotojen olla samat kaikille. Tämä vaihtelee teemahaastattelusta riippuen. Teemat ja kysymykset valitaan kuitenkin tarkoin, sillä tavoitteena on löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-88.) Nuorille lähetettiin kysymykset viikkoa ennen haastattelun ajankohtaa. Heillä oli siis mahdollisuus valmistautua haastatteluun ja miettiä etukäteen, mitä he haluaisivat vastata. Nuorien haastattelussa kysymysten järjestys oli sama kaikille ja mikäli jokin kysymys jäi heille epäselväksi, sitä toki tarkennettiin. Mikäli nuoresta tuntui vaikealta tai hän ei selkeästi tahtonut vastata johonkin kysymykseen, voitiin siihen palata myöhemmin tai jättää se kokonaan käsittelemättä.

Laadullisessa tutkimuksessa mietitään sitä, miten toista ihmistä ja hänen kokemuksiaan pystytään ymmärtämään. Nuorten kohdalla tähän panostettiin erityisen paljon teemoja ja haastattelukysymyksiä valittaessa. Pää tarkoituksena oli löytää vastaukset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, joten mitä tahansa kysymyksiä ei nuorilta voitu kysyä. (Mts. 76-77, 88.) Teemat valikoituivat vertaistukiryhmässä käytyjen teemojen mukaan, joten ne olivat nuorille jo valmiiksi tuttuja ja niistä oltiin keskusteltu aiemmin ryhmässä. Haastattelukysymykset (Liite 3) taas muotoutuivat näiden teemojen alle ja ne tehtiin helposti ymmärrettäviksi, nuorten kielelle. Kysymykset muodostettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kysymyksistä tehtiin mahdollisimman avoimia, jotta saatiin mahdollisimman laajoja vastauksia. Vastauksista nousi esiin erilaisia asioita ja ilmiöitä, joita pyrittiin havainnollistamaan myös suorien lainausten avulla.

Haasteena menetelmän käytössä saattaa olla haastateltavien nuorten vähäisyys, jolloin tutkimus ei anna paljoa vastauksia tutkimuskysymyksiin. Toisena haasteena voi olla haastattelijan valmiit olettamukset haastateltavista ja väärät tulkinnat haastatteluhetkellä. (Mts. 84-86.) Opinnäytetyöhön pyrittiin

haastattelemaan mahdollisimman monta nuorta, jotta opinnäytetyö toisi mahdollisimman hyvin esiin kiusaamista kokeneiden nuorten kokemukset vertaistukiryhmästä. Toiseen haasteeseen pystyttiin vaikuttamaan siten, että haastattelijoita oli kaksi ja näin voitiin haastatteluista tulleista ajatuksista ja havainnoista keskustella yhdessä. Haasteena haastattelussa on myös se, että siinä kuluu aikaa suunnitteluun, valmistautumiseen ja itse haastatteluun (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 206). Tätä opinnäytetyössä huomioitiin siten, että suunnittelut ja valmistautumiset aloitettiin mahdollisimman aikaisin. Hyvä valmistautuminen ja tilanteen läpikäyminen vähentävät omaa jännitystä sekä saattavat myös helpottaa haastateltavan mahdollista jännittyneisyyttä (Vilkkä 2005, 112). Haastattelutilanteeseen opinnäytetyöntekijät valmistautuivat yhdessä käymällä kysymyksiä hyvin läpi sekä miettimällä työnjakoa.

Opinnäytetyöhön saatiin haastateltavaksi lopulta viisi nuorta MLL:n vertaistukiryhmistä. Kaksi heistä oli käynyt ryhmän keväällä 2018 ja kolme kuluneen syksyn 2018 aikana. Kirjalliset suostumuslomakkeet annettiin marraskuussa 2018 ennen haastatteluja sekä nuorille että heidän vanhemmilleen. Lisäksi opinnäytetyöhön haastateltiin ryhmässä ollutta vertaistukiohjaajaa, jolta saatiin näkökulmaa eri teemoihin. Myös vertaistukiohjaajan haastattelussa käytettiin haastattelumenetelmää. Haastattelu toteutettiin sähköpostitse ja kysymykset (Liite 4) muokkaantuivat samojen teemojen mukaan, mitä vertaistukiryhmän käyneille nuorille. Vertaistukiohjaajan kokemuksia verrattiin nuorten kokemuksiin ja niistä etsittiin samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia.

Haastattelut äänitettiin, mikä mahdollisti haastattelutilanteen palaamisen ja vastauksien kuuntelemisen uudestaan. Tämä auttoi poistamaan vääriä tulkin-toja vastauksista. Opinnäytetyötä oli tekemässä kaksi opiskelijaa, mikä antoi laajempaa näkemystä analysointivaiheessa. Äänitys tehtiin kahdella eri laitteella, minkä avulla varmistettiin, että äänitys onnistuu.

6.3 Aineiston analysointi

Analysointitapa on hyvä miettiä ennen kuin haastattelut on tehty. Se helpottaa kysymysten muodostamista ja niiden analysointia. Näin on myöskin helpompi saada vastauksia haluttuihin kysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 76-77.) Teemahaastatteluista tullutta otosta voi olla paljon, eikä ihan kaikkea saada aineistoa tarvitse analysoida kovin tarkasti (Hirsjärvi & Hurme 2000, 135). Haastatteluista nousi monia mielenkiintoisia aiheita, joihin haluttiin keskittyä. Aihe täytyi kuitenkin rajata hyvin ja keskittyä tiettyihin ilmiöihin, jotka kiinnostivat eniten. Haastatteluja läpikäydessä ja litteroidessa eli äänitteiden puhtaaksi kirjoittamisessa pystyttiin ottamaan sivuun ne aiheet, jotka tuntuivat kiinnostavimmilta. Tämän jälkeen aiheista voitiin kirjoittaa teemoittain ja avata havaintoja teoriaan peilaten. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 93-95.) Johtopäätöksissä vertaillaan jonkin verran teoriaa nuorten vastausten kanssa. Työssä peilataan myös nuorten ja vertaistukiohjaajan vastauksia toisiinsa.

Nuoret ja vertaistukiohjaaja kertoivat omista kokemuksistaan teemoittain kysymysten avulla. Tämän vuoksi aineiston analysointitapa täytyi olla mahdollisimman selkeä, jotta vastauksia voitiin analysoida sekä koota järkeväksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysi on yksi laadullisen tutkimuksen metodeista ja toimiikin tässä opinnäytetyössä menetelmänä. Sisällönanalyysissä tutkimusta puretaan ja kootaan yhteen teemoittain. Sen avulla pystytään kokoamaan looginen kokonaisuus haastatteluista. Vastaukset saadaan teemoittain, minkä jälkeen voidaan tehdä johtopäätöksiä jokaisesta teemasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122, 145.) Tämä metodi otettiin käyttöön heti aineiston litteroinnin ja kiinnostavien nostojen jälkeen.

Teemoittelun avulla etsitään samankaltaisuuksia haastateltavien vastauksista. Oletettavaa on, että vastaukset liittyvät teemoihin, joiden alle kysymykset on tehty, mutta poikkeuksia voi olla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173-174.) Analyysin selkeyttämiseksi opinnäytetyöntekijät teemoittelivat vastauksia taulukoihin, joista esimerkit löytyvät tämän luvun lopusta. Lisäksi analyysiä, teemoittelua ja huomioita kirjoitettiin auki tähän opinnäytetyöhön nuorten kokemuksista enemmän kertovaan osioon työn loppupuolelle.

Ensimmäisessä esimerkkitaulukossa löytyy itsetunto ja voimavarat -teemojen alle luodun yhden kysymyksen vastaukset nuorilta ja alustavat huomiot opinnäytetyöntekijöiltä. Nuorten vastaukset ovat sattumanvaraisessa järjestyksessä.

Nuoruus elämänvaiheena		
Itsetunto ja voimavarat		
	Vastaus	Huomiot
Saitko apua kiusaamiskokemuksen käsittelyyn?	no joo. Siinä oli niitä eri selviytymistylejä ja siinä oli vinkkejä et mitä voi tehdä.	Nuorilla oli jonkun verran vaikeuksia pohtia, oliko ryhmästä apua itse kiusaamiskokemuksen käsittelyyn. Yksi nuorista kertoi, että sosiaaliset taidot alkoivat kehittyä.
	ei	
	no, tuli jotain. no ainakin me kirjoitettiin aina semmosta vähän niin kun päiväkirjaa. Ja sitten sanottiin että kotonakin voi jos ahistaa.	
	jonkun verran joo. no, ehkä kun siellä oli sellain muitakin joita oli kiusattu niin sitte sellaista vertaistukea.	
	no en oikein.	

Taulukko 1. Itsetunto ja voimavarat

Toisessa esimerkkitaulukossa löytyy ryhmän merkitys -teeman alle yhden luodun kysymyksen vastaukset nuorilta ja opinnäytetyöntekijöiden alustavia huomioita. Nuorten vastaukset ovat myös tässä taulukossa sattumanvaraisessa järjestyksessä.

Kiusaamisesta selviytyminen		
Ryhmän merkitys		
	Vastaus	Huomiot
Mitkä asiat saivat sinut pysymään ryhmässä?	varmaan se, että siellä oli semmonen samoja kokemuksia omaavia ih-misiä. Osa on päässyt tilanteista ohi mut sit tulee silti hakeen siihen apua. Ja jollain se on vielä käynnissä se kiusaaminen. saman tylisiä henkilöitä siellä	Vertaisuus, mukavaa, kaverin saanti, luottamus, kiusaamisen käsitteily, ryhmän pikkujiljaa avautuminen
	Et oli vaa jotenki mukavaa	
	no, siitä oli paljon apuja. Sitten mä sain yhden kaverinkin sieltä	
	no en mä tiä, ehkä mulle tuli vähän parempi mieli siitä. Sit mä pystyin käsittelemään sen kiusaamisen vähän paremmin. Ja siellä sai sillee ker-toa siitä niin sit se oli ihan kivaa, että sain niinkun luottaa.	
	no just se kiinnostus kuulla niitä tarinoita. Ja sitten nähdä sitä ihmisten kehitystä myös. Että alkuun oli ihan hiljasta, mutta sitten kun ihmiset rohkeni puhumaan. Sitten myös että sais ite niinkun jaettua muille jotain vinkkejä.	

Taulukko 2. Ryhmän merkitys

7 Kokemuksia vertaistukiryhmästä

7.1 Ryhmän aloitus

Haastattelut aloitettiin kysymällä nuorilta, mitä kautta he päätyivät ryhmään. Haastatelluista nuorista kolme viidestä kertoi päätyneensä ryhmään vanhempien kautta. Kaksi nuorta kertoi, että vanhemmat olivat ehdottaneet ryhmää heille ja yksi kertoi vanhemman painostaneen häntä menemään ryhmään ensimmäiselle kerralle. Yksi taas kertoi kuulleensa ryhmästä koulupsykologilta ja toinen muuta kautta.

Isä ehotti tuota nii sillee (H2)

No mulla oli ahdistusta ja sitten äiti luki sanomalehdestä, että siellä oli siitä ryhmästä ilmoitus ja se kysy multa, että onks se okei jos se ilmottaa mut sinne ja siitä (H3)

No siis, no mua kiusattiin ala-asteella niin sitten äiti vähän niinkun eka pakotti mut sinne. Mä eka olin silleen, että en mä halua mennä. Sit se olikin ihan kiva. (H4)

Alussa haluttiin myös selvittää, miltä ryhmään lähteminen tuntui. Ainoastaan yksi haastateltavista mainitsi, että ryhmään meneminen pelotti hieman. Yksi nuorista kertoi, että ei olisi aluksi halunnut osallistua vertaistukiryhmään, mutta totesi myöhemmin, että hänellä olikin siellä kiva.

Vähän ehkä pelottavalta. (H3)

Mä eka olin silleen, että en mä halua mennä. Sit se olikin ihan kiva. (H4)

Nuorten lisäksi opinnäytetyöhön haastateltiin ryhmässä ollutta vertaistukiohjaajaa, joka ei ole ollut muuten mukana opinnäytetyön tekemisessä. Häneltä haluttiin kuulla näkemyksiä siitä, miltä nuoret vaikuttivat aloittaessaan vertaistukiryhmän.

Nuorista sai ensimmäisellä ryhmäkerralla erittäin jännittyneen vaikutelman. Suurin osa nuorista oli ensimmäisellä ryhmäkerralla vielä melko hiljaisia. Osa ei selvästikään olisi halunnut tulla ryhmään ja oli paikalla osittain vanhempiensa painostuksesta. Ensimmäisen ryhmäkerran kuluessa tunnelma kuitenkin vapautui huomattavasti.

Vertaistukiohjaaja kuvasi, että nuoret vaikuttivat hyvin jännittyneiltä ensimmäisellä kerralla. Kuten nuoret kuvasivat, moni heistä oli tullut vanhempien ehdotuksesta tai painostuksesta paikalle ja näin ollen se näkyi myös ohjaajille, etteivät he halunneet olla ensimmäisellä kerralla paikalla. Tämä kuitenkin muuttui jo ensimmäisen kerran aikana. Tästä huolimatta keskustelua ei vielä oikein syntynyt, koska nuoria jännitti.

7.2 Ryhmän merkitys

Haastattelussa selvitettiin, minkälaisia odotuksia nuorilla oli ryhmän suhteen. Aika moni nuori totesi ryhmän sellaiseksi kuin oli sen odottanutkin olevan. Yksi nuorista nosti esiin, että ajatteli ryhmästä etukäteen hieman negatiivisesti luullen, että siellä ”paasattaisiin”, mutta ryhmä osoittautuikin mukavaksi. Vain yksi kertoi toivovansa etukäteen, että saisi apua masennukseen ja ahdistukseen. Moni siis lähti ryhmään ilman sen suurempia odotuksia, mutta myös uutta tietoa kiusaamisesta odotettiin ryhmästä tulevan.

Se oli ehkä sellanen samanlainen mitä oli veikannut et niinkun käydään harjotteita tilanteista ja minkälaisia tunteita ne herättää. Niin kyllä se oli silleen suunnilleen samanlainen mitä oli odottanut. (H1)

No vähän joo mut. No vähän samanlaista mitä se oli. (H2)

No ootin jos se masennus ja ahdistus ainakin lieventyis (H3)

En mää tiä, ei mulla oikein ollut. Mä ootin et se olis ehkä enemmän sellasta, tai en mää tiä, siellä enemmän paasattais jostain. Mut se olikin ihan ok. (H4)

No odotukset oli se, että paljon uutta tietoa ja näkökulmaa koulu-kiusaamiseen ja niinkun mistä eri asioista on kiusattu ihmisiä. (H5)

Haastattelussa haluttiin selvittää, mitä uutta nuoret oppivat ryhmässä käymisen aikana. Esiin nousi muun muassa sen ymmärtäminen, että kiusaajalla voi olla itsellään vaikeaa, johtuen eri syistä. Yksi nuorista nosti esiin, että hän oppi havaitsemaan omia vahvuuksiaan paremmin sekä käsittelemään omia tunteitaan. Toinen nuori taas oppi ymmärtämään, mistä eri asioista kiusaaminen voi johtua. Vastausten perusteella kaikki nuoret oppivat erilaisia asioita. Yksi nuorista kuitenkin koki, ettei ollut oppinut ryhmästä mitään.

Varmaan ne haitalliset defenssit tuli. Sai tietää mitä ne on. (H1)

En mitään (H2)

No joo, ainakin se että jos joku kiusaa niin se ei oo niinkun sun, sua, sussa ei oo mitään vikaa vaan se on siinä kiusaajassa. Voi mennä esim huonosti vaikka kotona. (H3)

No, ehkä niinkun silleen enemmän jotain omia vahvuuksia.pitää itteäni. no ehkä tunteiden käsittelystä vähän enemmän. (H4)

No ainakin sitä, että mistä eri asioista voi ihmisiä kiusata. Se oli varmaan suurin. (H5)

Kukaan haastatelluista nuorista ei lopettanut ryhmää kesken ja haastatteluissa kysyttiin, mikä heidät sai pysymään ryhmässä. Näissä kysymyksissä tuli selkeästi ilmi se, että ryhmä koettiin turvallisena ja luotettavana. Kaikki halusivat olla koko ryhmän ajan mukana. Vaikka kaikki eivät osanneet pukea sanoiksi, mikä tarkalleen sai pysymään, vastauksista nousi esiin, että siellä oli mukavaa. Esiin nousi myös vertaistuen merkitys ja se, että sai kokea samankaltaisuutta muiden kanssa, koska heillä oli vastaavia kokemuksia. Yksi nuori kertoi pystyneensä käsittelemään kiusaamiskokemuksen paremmin ja hänelle tuli parempi olo ryhmässä olon jälkeen. Kaksi nuorta kertoivat saaneensa ryhmästä kaverin. Yksi nuorista kertoi, että oli hienoa nähdä, miten ryhmän jäsenet uskaltautuivat puhumaan enemmän ryhmän aikana ja jakamaan kokemuksiaan rohkeammin.

Varmaan se, että siellä oli semmonen samoja kokemuksia omaavia ihmisiä. Osa on päässyt tilanteista ohi mut sit tulee silti hakeen siihen apua. Ja jollain se on vielä käynnissä se kiusaaminen. saman tyylisiä henkilöitä siellä muitaki. (H1)

Et oli vaa jotenki mukavaa (H2)

No, siitä oli paljon apuja. Sitten mä sain yhden kaverinkin sieltä. (H3)

No en mä tiä, ehkä mulle tuli vähän parempi mieli siitä. Sit mä pystyin käsittelemään sen kiusaamisen vähän paremmin. Ja siellä sai sillee kertoa siitä niin sit se oli ihan kivaa, että sain niinkun luottaa. (H4)

No just se kiinnostus kuulla niitä tarinoita. Ja sitten nähdä sitä ihmisten kehitystä myös. Että alkuun oli ihan hiljasta, mutta sitten kun ihmiset rohkeni puhumaan. Sitten myös että sais ite niinkun jaettua muille jotain vinkkejä. (H5)

Vertaistukiohjaajalta haluttiin kysyä, mitkä asiat olivat hänen kokemuksensa mukaan oleellimmat asiat nuorten ryhmään jäämisessä.

Koin ohjaajana että ryhmässä käymisen jatkumisen kannalta oleellisinta on se että nuoret kokevat ryhmän turvalliseksi. Oleellista on myös se että ensimmäiset ryhmäkerrat sisältävät mahdollisimman matalan kynnyksen harjoituksia. Koen että tämä on tärkeää siksi ettei kukaan nuorista koe joutuvansa vastentahtoisesti huomion keskipisteeksi. Yksi tärkeä seikka on myös ryhmäyttämisen onnistuminen ensimmäisillä kerroilla. On tärkeää että nuoret tuntevat alusta asti kuuluvansa porukkaan.

Vertaistukiohjaaja toi esiin, että uskoi nuorten jatkavan ryhmässä, koska he kokivat ryhmän turvalliseksi. Hän nosti myös esiin sen, että kukaan nuorista ei joutunut olemaan huomion keskipisteenä ja näin ollen heille oli helpompaa olla mukana. Myös ryhmäyttäminen tuntui onnistuneen ja vertaistukiohjaaja uskoi tämän olleen yhtenä syynä, että nuoret halusivat pysyä mukana porukassa.

Haastatteluissa nuoret nostivat hyvin erilaisia asioita esille, mitkä olivat ryhmästä jääneet eniten mieleen. Nuoret nostivat esiin tekniikoita, joita ryhmässä käytettiin. He kokivat nämä tärkeiksi. Yksi nuorista kertoi saaneensa rohkaista toista ryhmän jäsentä ja koki sen tärkeäksi ja mieleenpainuvimmaksi. Yhdelle nuorelle jäi parhaiten mieleen se, että sai ryhmästä itselleen kaverin.

Mulle jäi varmaan mieleen ne tunnekortit, kun tehtiin ne kortit. Ne jäi helposti mieleen. (H1)

No varmaan ne eri tekniikat, kun pelattiin niinkun kuvakorteilla, eri tekniikoilla (H3)

7.3 Itsetunto ja voimavarat

Haastattelussa haluttiin selvittää, saivatko nuoret apua kiusaamiskokemuksensa käsittelyyn. Yksi nuorista kertoi ryhmässä kirjoittaneensa päiväkirjaa ja heitä neuvottiin kirjoittamaan siihen myös kotona, jos alkoi ahdistaa. Haastatteluvista nuorista kaksi ei oikein osannut sanoa, saiko ryhmästä apua kiusaamiskokemuksen käsittelyyn. Vertaistuen merkitys nousi tässä kohtaa esiin

yhden nuoren kohdalla, kun hän kertoi, että kiusaamiskokemuksen käsittelyyn vaikutti se, että oli muita, jotka olivat kokeneet samankaltaisia asioita.

No joo. Siinä oli niitä eri selviytymistyyylejä ja siinä oli vinkkejä et mitä voi tehdä. (H1)

No, tuli jotain. no ainakin me kirjoitettiin aina semmosta vähän niin kun päiväkirjaa. Ja sitten sanottiin että kotonakin voi jos ahistaa. (H3)

Jonkun verran joo. no, ehkä kun siellä oli sillain muitakin joita oli kiusattu niin sitte sellaista vertaistukea. (H4)

Haastattelussa selvitettiin myös, saivatko nuoret ryhmästä apua arjen hallintaan. Kaksi nuorista osasi selventää, millä tavalla ryhmä vaikutti heidän arjen hallintaansa. Muun muassa sosiaaliset taidot ja tunteiden käsittely alkoivat kehittyään. Yksi nuorista kertoi, että ennen ryhmää hänen oli hyvin vaikeaa olla koulussa ja nyt hän on saanut paljon kavereita. Sen lisäksi hän on pystynyt käymään harrastuksissa. Yksi nuorista ei kokenut saaneensa apua arkeen. Yhdelle taas ryhmä toi mukavaa tekemistä iltapäivään ja hän koki myös saavansa ryhmästä apua tulevaisuuden kannalta.

Kyllä siinä varmaan niinkun nää sosiaaliset taidot alko kehittyä. Et se autto siihen. Ja pystyin ymmärtään toistenkin tunteita vähän paremmin. Pysty erottaa sen toisen näkökulmasta. Että ehkä jotain pientä muutosta on saattanut olla, mutta sitä ei oo itse sattunut huomaamaan. (H1)

No mä en pysynyt koulussa, mä en puhunut melkein kenellekään ja nyt mulla on tosi paljon kavereita siellä. Ja harrastuksissa mä oon käynyt. (H3)

No, ehkä vähän. no, se oli tavallaan loppunut se kiusaaminen niin en tiiä. (H4)

Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, kokivatko nuoret oppineensa uusia asioita itsestään. Yksi kertoi, että oppi tuntemaan itseään ja omaa persoonaansa paremmin ryhmän kautta. Kaksi nuorta kertoivat löytäneensä uusia vahvuuksia itsestään ryhmän aikana.

no just nää haitalliset defenssit. Ne oli nää eri asiat mitä tunteita ne herättää ja minkälainen on itse omat vahvuudet. Pitkälti uusia asioita. (H1)

no, en mää tajunnut, että mä olin ujo. Kun sillon ryhmän kautta mä niinkun oppimaan ja oppiin tuntemaan itteeni paremmin. (H3)

no ehkä uusia vahvuuksia. en kyllä muista. (H4)

Nuorilta kysyttiin myös, kuulivatko he muiden sanoneen heistä jotakin positiivista, mikä heille jäi mieleen. He kertoivat kuulleensa sellaisia positiivisia asioita, joita eivät aiemmin yhdistäneet itseensä. Yksi nuorista kertoi toisten sanoneen hänen olevan rohkea ja toista nuorta taas kutsuttiin kohteliaaksi.

siinä luki kohtelias siinä lapussa mutta se oli ehkä vähän sellanen yllättävä. ne muut ehkä silleen suunnilleen kävi järkeen. Toi tuli vähän niinkun puskiasta. (H1)

no ehkä se rohkeus. (H3)

no meille jaettiin jotkut sellaset tähdet siellä ja sit siinä oli jotain niinkun positiivisia asioita kaikista. Tai meille jaettiin sellanen oma sitte ku se loppu. no ehkä silleen mä aattelin et oonkohan mä oikeesti tollanen ja sit silleen ehkä mä oonkin. (H4)

Tähän aiheeseen liittyen vertaistukiohjaajalta kysyttiin hänen näkökulmaansa siihen, löysivätkö nuoret voimavaroja ja vaikuttiko ryhmässä olo mahdollisesti jotenkin heidän itsetuntoonsa. Vertaistukiohjaajalta pyydettiin myös perusteluja näkemykselleen.

Koin että nuorten olemus muuttui ryhmän aikana vapautuneemmaksi. Vaikutukset olivat yksilöllisiä ja toisten käytös muuttui enemmän kuin toisten. Tämän kaltaisista muutoksista voidaan päätellä, että nuorten itsetunnossa olisi tapahtunut ainakin jonkinlaista kehitystä. Itsetuntoon liittyvät asiat ovat tietenkin sellaisia että niihin ei ole nopeita ratkaisuja. Uskoisin myös että vertaisten kokemuksista kuuleminen auttaa nuoria näkemään oman tilanteessa uudenalaisessa valossa ja antaa toivottavasti voimia arjessa toimimiseen jatkossakin.

Vertaistukiohjaaja toi esille, että hän koki monen nuoren olemuksen muuttuneen ryhmän aikana vapautuneemmaksi. Hän näki nuorissa yksilöllisiä muutoksia, toisilla sitä tapahtui enemmän, toisilla vähemmän. Vastauksessaan

hän mainitsi myös, että itsetunnon kehittämiseen ei ole nopeita ratkaisuja. Vertaistukiohjaaja uskoi kuitenkin vertaistuen kokemuksen olleen ryhmässä apuna nuorille.

7.4 Yksinäisyys ja syrjäytyminen

Seuraavat tutkimuksen teemoista olivat yksinäisyys ja syrjäytyminen ja näitä kartoitettiin aluksi kysymällä, saivatko nuoret ryhmästä kavereita. Kaksi nuorista kertoivat saaneensa ryhmästä hyvän ystävän. Yksi nuorista kuvasi, että vaikka ei kokenut saaneensa ryhmästä ystävää, kokemus auttoi häntä tutustumaan uusiin ihmisiin. Hän näki tämän hyödylliseksi tulevaisuuden kannalta.

Lisäksi selvitettiin, autoiko ryhmässä olo muihin sosiaalisiin tilanteisiin ja kysyttiin, millaista muutosta nuoret huomasivat. Tämä kysymys koettiin hieman hankalaksi eikä siihen oikein osattu vastata. Yksi nuorista kuvasi, miten sai apua tunteiden käsittelyyn ja toinen kertoi saaneensa lisää rohkeutta ja itsevarmuutta.

no välillä ehkä aattelee silleen, että silloin kun oli saanut sen tiedon, että mikä tunne mulla on ja sitten jäi miettiin miksi nyt näin on. Että miksei se oo vaikka tolla tavalla. Sitä jäi vähän miettimään välillä, että miksi näin on tapahtunut. (H1)

no lisää rohkeutta ja itsevarmuutta vielä. (H5)

Vertaistukiohjaajalta kysyttiin ajatuksia siihen, että vaikuttiko hänen mielestään vertaistukiryhmässä käyminen nuorten syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisyyn.

Uskoisin että ryhmästä oli apua yksinäisyyden kokemuksiin ainakin ryhmän keston ajan. Ryhmän jälkeiseen aikaan liittyvää tilannetta on todella vaikea arvioida. Tietysti voi aina toivoa että he saavat ryhmästä varmuutta sosiaalisiin suhteisiin ja onnistuvat luomaan ystävyys-suhteita, mutta tämä jää valitettavasti ainoastaan spekulatiivisena. Minulla ei ole tietoa siitä ovatko he pitäneet keskenään yhteyttä ryhmän jälkeen.

Myös vertaistukiohjaajan mielestä teemaa on melko vaikea arvioida. Hän kuitenkin mainitsi, että ainakin ryhmän aikana nuorilla oli vertaistukea toisistaan ja he saivat viikoittain viettää aikaa yhdessä. Hänellä oli kuitenkin toiveena, että ryhmä auttaisi nuoria jatkossa luomaan helpommin ystävyysuhteita. Tätä oli vaikeaa etukäteen arvioida.

Seuraavaksi vertaistukiohjaajalta kysyttiin, millaisia vaikutuksia vertaistukiryhmällä oli hänen kokemuksensa mukaan nuorten sosiaalisiin taitoihin.

Vaikutusta sosiaalisiin taitoihin on todella vaikea arvioida. Sosiaalisiin taitoihin liittyviä asioita kyllä harjoiteltiin ryhmän aikana, mutta on haastavaa arvioida kuinka suuria vaikutuksia n. 10 kestävää toiminta voi saada aikaan. Tietysti se että oppii kiinnittämään huomiota sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviin asioihin voi auttaa kiinnittämään niihin huomiota myös arkielämässä.

Myös sosiaalisten taitojen pohtiminen osoittautui vertaistukiohjaajan kokemukseksi haastavaksi. Hän kertoi nuorten näitä ryhmässä harjoitelleen, mutta ryhmä kesti kuitenkin vain kymmenen kertaa, joten kovin suuria muutoksia se ei välttämättä ehdi saamaan aikaan. Hän nosti kuitenkin esiin, että huomion kiinnittäminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ryhmässä voi auttaa nuoria huomioimaan sitä myös arkielämässä.

7.5 Vaikutukset perheeseen

MLL:llä alkoi syksyllä 2018 myös vanhemmille oma vertaistukiryhmä, mutta vain yksi nuorista kertoi oman vanhempansa olleen ryhmässä mukana. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, miten nuoren ryhmään osallistuminen vaikutti nuoren perheeseen. Yksi nuorista kuvasi, että ryhmä helpotti häntä puhumaan asioista avoimemmin. Muut nuoret kertoivat, etteivät huomanneet ryhmän vaikuttaneen perheeseen juuri mitenkään.

no, ennen ainakin mä tosi varovasti puhuin, ajattelin tosi pitkään ennen kun sanoin jotain ja nyt mä oon niinkun ton ryhmän kautta

oppinut sen että niinkun kaiken voi ilmasta niinkun helposti, ei sen tarte olla, ei se oo niin vaikeeta. (H3)

no ei me kyllä hirveesti puhuttu. Lähinnä ne vaan kyseli, että miten siellä menee tai tälleen (H4)

Myös vertaistukiohjaajalta kysyttiin, kokiko hän vertaistukiryhmän vaikuttaneen perheisiin.

Olen ymmärtänyt että myös perheissä oli havaittu selkeää muutosta nuoren olemuksessa ja käytöksessä ryhmän myötä. Kiusaaminen vaikuttaa usein erittäin laajasti myös koko perheen arkielämään, joten kiusaamisen aikaansaaman oireilun lieventyminen heijastuu varmasti välittömästi myös perheen arkeen. Jo pelkkä kiusatun nuoren alakuloisuuden väheneminen vaikuttaa jo varmasti positiivisella tavalla myös muuhun perheeseen.

Vertaistukiohjaaja kuvasi, että perheissä oli huomattu ryhmän vaikuttaneen nuorten olemukseen ja käytökseen. Koska kiusaaminen koskettaa koko perhettä, nuorten oireilun lieventyminen on hyvin voinut vaikuttaa myös perheen arkeen.

8 Johtopäätökset

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään, millaisia positiivisia vaikutuksia nuoret tuovat esiin vertaistukiryhmästä. Esiin nousivat nuorten kokemukset turvallisesta ympäristöstä, jossa oli vertaistukea ympärillä. Tämä kokemus oli varmasti monelle tärkeä, sillä kuten aikaisemmin todettiin, kiusatuilla luottamuksen ja turvallisuuden tunne ryhmiä kohtaan ei välttämättä muodostu (Välijärvi, Mannonen, Huttunen, Ojanen & Koskelo 2018, 139). Nuoret kokivat ryhmään menemisen mukavana eikä kukaan keskeyttänyt ryhmää. Nuoret kokivat oppineensa uusia asioita itsestään, löytäneensä vahvuuksia ja saaneensa uutta tietoa tunteiden käsittelystä sekä kiusaamisesta. He kuvasivat sosiaalisten taitojen ja tunteiden käsittelyn alkaneen kehittymään ryhmän myötä.

Vertaistukiohjaaja näki ryhmällä olevan positiivisia vaikutuksia nuoriin, sillä hän huomasi nuorissa yksilöllisiä muutoksia ryhmän myötä. Hänen kokemuksensa mukaan nuorten olemus muuttui vapautuneemmaksi ryhmän edetessä. Vertaistukiohjaaja uskoi vertaistuen kokemuksesta olleen hyötyä nuorille, mutta itsetunnon kehittymiseen hän ei uskonut olevan nopeita ratkaisuja. Hän toivoi ryhmässä käytyjen sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvien asioiden käsittelemisen vaikuttaneen nuoriin myös arkielämässä. Lisäksi hän uskoi ryhmässä käymisen vaikuttavan nuorten yksinäisyyden tunteeseen positiivisesti, sillä ainakin ryhmän aikana nuorilla oli vertaistukea toisistaan ja he saivat viikoittain viettää aikaa yhdessä.

Toisella tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää sitä, miten jälkihoito on nuorten kokemusten mukaan tukenut heitä selviytymään kiusaamiskokemuksistaan. Kiusaaminen on saattanut kuulua nuorten elämään pitkään, joten jälkihoitoa tarvitaan näiden kokemusten jälkeen (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 81). Jälkihoidon saaminen auttoi nuoria ymmärtämään omia ja toisten tunteita paremmin. Hyvässä ilmapiirissä nuoren on helpompaa lähteä käsittelemään kokemuksiaan ja tuen antajien avulla löytää vahvuuksia itseltään yksilönä ja ryhmän osallistujana (Mts. 91-92).

Osa nuorista koki saaneensa tunteiden käsittelyyn apua ryhmän kautta. Yksi nuorista kuvasi, miten oppi ymmärtämään, että kiusaaminen ei ole kiusatun vika ja kiusaajalla voi esimerkiksi mennä huonosti kotona. Tämä ei tietenkään anna oikeutta kiusaamiseen, mutta auttaa kiusattua ymmärtämään, että vika ei ole hänessä ja kiusaaja saattaa purkaa omaa pahaa oloaan häneen. Kiusaamisen jälkihoito tarjosi monipuolisesti erilaisia harjoitteita, joiden kautta osa nuorista onnistui löytämään itselleen sopivia tapoja käsitellä ja tarkastella kiusaamiskokemustaan. Nuoret mainitsivat haastatteluissa erilaisia menetelmiä, joista he olivat saaneet apua sekä tietoa, jota he olivat saaneet jälkihoidosta.

Kiusaamista kokeneiden nuorten kokemukset vertaistukiryhmästä olivat hyviä. Nuoret kokivat ryhmän turvalliseksi ja luotettavaksi. He kuvasivat saaneensa vertaistukea ryhmästä, jossa olevilla nuorilla oli samankaltaisia kokemuksia

taustalla. Vertaistukiohjaaja huomasi nuorten luottamuksen ryhmää kohtaan kasvavan ja sen myötä he pystyivät avautumaan ryhmän edetessä enemmän toisilleen. Nuoret kokivat saaneensa ja oppineensa uutta ja kaikki mainitsivatkin hyvin erilaisia tapoja käsitellä tunteita ja kokemuksia. Ryhmä siis tarjosi monipuolisesti välineitä kiusaamiskokemuksen käsittelyä varten ja näin nuoret löysivät parhaimman tavan käsitellä kokemustaan. Sosiaalisten suhteiden lisääntyminen ja tutustumisen uusiin ihmisiin koettiin hyödyllisenä nuorten kokemusten pohjalta. Nuoret kokivat ryhmän vaikutukset perheeseen pieninä. Vertaistukiohjaaja kertoi kuitenkin ymmärtäneensä, että vanhemmat olivat huomanneet muutosta omissa lapsissaan.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa siitä, miksi ryhmämuotoinen vertaistuki on tärkeää kiusaamista kokeneille nuorille ja minkälaista hyötyä siitä on kiusaamiskokemuksesta selviämisen kannalta. Tavoitteena oli kuvata nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä. Haastatteluista kävi ilmi, että vertaistuen kokeminen oli nuorille tärkeää oman kiusaamiskokemuksen käsittelyn kannalta. He pystyivät käsittelemään kokemuksiaan, kun saivat tavata muita kiusaamisen kohteeksi joutuneita nuoria. Ryhmässä käydyt harjoitteet ja teemat auttoivat nuoria käsittelemään kokemuksiaan eri näkökulmista ja he pystyivät hyödyntämään ryhmässä opittuja asioita muun muassa omien tunteiden tunnistamisessa.

Toinen opinnäytetyöntekijöistä toimi toisen toteutetun vertaistukiryhmän ohjaajana, joten osa haastateltavista oli tuttuja toiselle tekijälle. Myös toinen opinnäytetyön tekijä kävi esittäytymässä ryhmässä ennen haastatteluja. Tämä saattoi rentouttaa haastattelussa nuorten oloa. Varsinkin yhden nuoren kohdalla koettiin, että tuttu henkilö pystyi jonkin verran saamaan nuorta rentoutumaan. Toisaalta on tärkeää ottaa esiin myös se mahdollisuus, että tutun ohjaajan läsnäolo saattoi vaikuttaa siihen, että nuori antoi tietynlaisia vastauksia.

Opinnäytetyön haasteeksi osoittautui haastateltavien pieni määrä. Jotta tutkimuksesta olisi saanut kattavamman, olisi ollut hyvä saada haastateltavia nuoria lisää. Myös kysymyksiä olisi haastatteluissa voinut olla enemmän, sillä kysymyksiin vastattiin lyhyemmin ja tiiviimmin kuin opinnäytetyön tekijät olivat ennakoineet. Lisäkysymyksiä kyllä esitettiin ja niiden kautta saatiin lisää tietoa, mutta alun perin kysymyksiä olisi voinut olla enemmän. Nuorten kanssa olisi myös mahdollisesti toiminut ryhmähaastattelu, sillä osa haastateltavista olisi varmasti pystynyt olemaan tilanteessa rennommin tuttujen nuorten kanssa. Ryhmähaastattelussa keskustelua olisi saattanut syntyä enemmän ja näin ollen teemoissa olisi saattanut päästä hieman syvemmälle. Siinäkin olisi kuitenkin ollut haasteensa. Nuoret eivät välttämättä olisi täysin sanoneet omaa mieltä pidettään. Kiusaamista kokeneiden nuorten taustat olisivat saattaneet vaikuttaa siten, että he olisivat tarkkailleet liikaa toistensa vastauksia eikä siten olisi onnistuttu saamaan niin kattavia vastauksia. Kirjallista haastattelulomaketta voisi jatkossa mahdollisesti pohtia käytettäväksi opinnäytetyöhön tehdyn teemahaastattelun pohjalta.

Vertaistukiryhmän käyneet nuoret antoivat arvokasta tietoa ryhmän onnistumiseen liittyen. Vaikka otos oli pieni, opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin saatiin siitä huolimatta vastauksia. On tärkeää ottaa huomioon, että haastatteluihin suostuivat henkilöt, joilla oli enemmän rohkeutta ja jotka kokivat hyötyneensä jotenkin ryhmästä. Emme siis saaneet kaikkien nuorten kokemuksia esiin. Siitä huolimatta haastatteluissa ilmi tulleet asiat ovat tärkeitä ja arvokkaita ryhmän kehittämisen kannalta. Lisäksi vertaistukiohjaajan havainnot koettiin tärkeinä tutkimuksen kannalta. Opinnäytetyössä suurimman painoarvon saavat nuorten kokemukset, mutta vertaistukiohjaajan näkemykset ovat tärkeitä ja näitä kokemuksia on hyvä vertailla keskenään. Opinnäytetyön tekijät kokivat, että ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin helpommin vastauksia. Nuoret toivat esiin monia positiivisia asioita ryhmästä, mutta kokemukset jälkihoiton merkityksestä juuri kiusaamiskokemuksen käsittelyyn olivat nuorille haastavampia pohtia.

Aihe on opinnäytetyöntekijöiden mielestä ajankohtainen ja tärkeä, sillä kiusaamiseen on alettu viime vuosina puuttumaan enemmän. Jälkihoidosta ei kuitenkaan vielä tiedetä tarpeeksi ja sitä ei tarjota tarpeeksi kiusaamista kokeneille. On tärkeää saada kuulla kiusattujen nuorten kokemuksia vertaistukiryhmistä, jotta ryhmiä pystytään kehittämään ja myös jatkossa toteuttamaan useammilla paikkakunnilla.

9.1 Tulosten tarkastelu

Kysyttäessä nuorten ajatuksista ennen ryhmän aloittamista, yksi nuorista kertoi, että ei olisi aluksi halunnut lähteä ryhmään, mutta se osoittautuikin mukavaksi. Vain yksi nuorista mainitsi, että häntä pelotti mennä ryhmään. Tähän luultavasti vaikutti se, että nuorelle tarkennettu haastattelukysymys oli liian johdatteleva. Yhdessä haastattelussa siis tarkennettiin kysymystä, joten nuorelta kysyttiin, tuntuiko ryhmään lähteminen helpolta vai vaikealta. Tämän vuoksi nuori vastasi kysymykseen enemmän johdatellusti. Muissa haastatteluissa kysyttiin yleisesti, miltä ryhmään meneminen tuntui. Tästä syystä nuorelta saattoi tulla hieman erilainen vastaus kuin muilta haastatteluun osallistuneilta. Vaikka opinnäytetyössä käytetty haastattelumenetelmä on joustava ja kysymykset voidaan laittaa eri järjestykseen sekä mennä haastateltavan mukaan (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 205.), saattavat kysymykset juuri sen takia asettua eri tavalla eri haastatteluissa. Tähän kiinnitettiin kuitenkin huomiota ja vastauksen luotettavuutta mietittiin. Kyseinen vastaus otettiin analysoitavaksi, sillä se oli linjassa vertaistukiohjaajan vastauksen kanssa eikä se ollut ristiriidassa muiden nuorten vastausten kanssa. Vertaistukiohjaajan haastattelussa nousi esiin nuorten jännitys ensimmäisellä kerralla vertaistukiryhmässä. Nuorten saattoi olla vaikeaa muistella tuntemuksiaan ryhmän alussa tai sitten he eivät halunneet erityisemmin puhua tuntemuksistaan ryhmän alkaessa.

Oli mielenkiintoista kuulla, mitkä asiat nuoret kokivat mukavimmiksi ja mikä heidät sai jäämään ryhmään. Nuorille jäi eri asioita ryhmistä mieleen, mikä kertoo myös siitä, että siellä oli paljon erilaisia tapoja lähestyä eri aiheisia

teemoja. Yksi nuorista kertoi, että oli hienoa nähdä, miten ryhmän jäsenet uskaltautuivat puhumaan enemmän ryhmän aikana ja jakamaan kokemuksiaan. Hän sai myös mahdollisuuden rohkaista muita nuoria. Arvostuksen ja hyväksynnän kokemukset auttavat tunnepuolella kiusaamista kokeneita (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 106). Haastattelun perusteella nuoret saivat kokea turvallisuuden tunnetta ryhmissä. Opinnäytetyön tekijät näkevät tämän merkittävänä asiana. Voidaan myös todeta ryhmän olleen toimiva sen vuoksi, että nuoret eivät jättäneet sitä kesken.

Haastattelussa haluttiin selvittää myös, saivatko nuoret apua kiusaamiskokemuksensa käsittelyyn. Osalla nuorista kiusaamiskokemus oli jo takanapäin ja osalla se jatkui vieläkin. Vertaistuki osoittautui vastausten perusteella merkittäväksi. Jo pelkästään se, että kuulee muiden kokemuksia ja ymmärtää, ettei ole ainut, jota on kiusattu, voi auttaa käsittelemään asiaa. On tärkeää, että kiusatulla on tukenaan ihminen, joka hyväksyy hänet omana itsenään (Mts. 91). Kokemukseen ryhmästä varmasti vaikuttaa se, onko kiusaaminen jo takanapäin vai jatkuuko se yhä. Kiusaamisen käsittely voi olla helpompaa, kun kiusaaminen ei enää jatku, mutta siihen suhtautumiseen voi saada ryhmästä vinkkejä. Moni saattaa luulla, että kiusatun olo helpottuu saman tien, kun kiusaaminen loppuu. Toipuminen vie kuitenkin usein pitkän aikaa ja saattaa jättää pitkäaikaiset traumat, jos kokemus jää käsittelemättä. (Mts. 11.)

Nuoruuteen kuuluu monenlaisten tunteiden läpikäyminen ja työstäminen (Engblom n.d.) ja nuoruudessa tapahtuu suuria muutoksia tunne-elämässä (Saarniaho 2005). Yksi nuorista kertoi toivoneensa ryhmän alussa, että hänen ahdistuksensa vähenisi ja hän kertoikin oppineensa erilaisia tapoja käsitellä asiaa. Opinnäytetyössä on todettu aiemmin, että psyykkiset oireilut kiusatuilla nuorilla ovat hyvin yleisiä (Kiusaamisen seurakuset 2017). Oli siis tärkeää, että nuoret löysivät itselleen sopivia tapoja käsitellä omia tunteitaan ja itsetuntoaan sekä löysivät voimavaroja. Nämä ovat merkittäviä asioita.

Nuoret kertoivat löytäneensä ryhmän kautta omia vahvuuksiaan ja saivat kuulla myös muilta nuorilta hyviä asioita itsestään. Jos kiusaamiskokemus jää käsittelemättä, toisiin ihmisiin luottaminen voi olla vaikeaa ja sosiaalisista

tilanteista saatetaan vetäytyä (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 88). Näin ollen on tärkeää, että nuoret kokivat saaneensa ryhmästä apua. Nuoruudessa tapahtuu monenlaisia muutoksia ja itsetunto on usein siinä vaiheessa alhaisempi kuin muulloin (Kiviruusu 2017). Itsetunnon vahvistaminen on siis juuri tuossa vaiheessa tärkeää. Nuoren itsetuntoon vaikuttaa myös palaute, jota nuori saa muilta (Lindberg & Nuolikoski-Kankaanpää 1997, 20-21). Tämän takia juuri vertaistukiryhmällä on tärkeä merkitys, koska nuori saa olla vuorovaikutuksessa vertaistensa kanssa, joilta saa positiivista palautetta itseltään. Juuri positiivinen palaute vaikuttaa kehittävästi nuoren itsetuntoon (Lassander n.d).

Ryhmässä oli paljon eri ikäisiä nuoria, joten ystävyys-suhteita ei muodostunut kovin montaa. Koskettavaa oli kuitenkin se, että kaksi nuorta saivat ryhmästä hyvän ystävän. Tässä tapauksessa nuoret saattavat saada erityisellä tavalla tukea toisistaan, kun ovat molemmat kokeneet kiusaamista. Tämä saattaa myös rohkaista heitä uskomaan, että he pystyvät muodostamaan ystävyys-suhteita. Oli hienoa, miten yksi nuori kuvasi ryhmäkokemusta hyödylliseksi oman tulevaisuutensa kannalta, vaikkei hän ryhmästä ystävää saanutkaan. Nämä kokemukset nuorilla ovat tärkeitä, sillä kuten aikaisemmin tässä työssä mainittiin, kiusatuksi joutumisen negatiiviset vaikutukset voivat olla pienempiä nuoren saadessa hyväksyntää ja ystäviä (Salmivalli 2010, 29). Nuorille on erityisen tärkeää, että he saavat kokea hyväksyntää sellaisena kuin ovat (Määttä 2007, 28). Yksinäisyyden tunteet voivat olla nuoren elämässä voimakkaasti läsnä, jos nuori ei saa vastaavaa tukea oman ikäisiltä vertaisiltaan (Mts. 23-24). Tämän vuoksi ryhmäkokemus vertaisten kanssa voidaan nähdä nuorille tärkeänä. Kokemukseen ryhmästä varmasti vaikuttaa se, onko kiusaaminen jo takanapäin vai jatkuuko se yhä. Kiusaamisen käsittely voi olla helpompaa, kun kiusaaminen ei enää jatku, mutta siihen suhtautumiseen voi saada ryhmästä vinkkejä.

Kolme nuorta kertoivat päätyneensä ryhmään vanhempien kautta. Tämä on tärkeää, sillä nuorella ei välttämättä ole rohkeutta lähteä yksin tällaiseen ryhmään. Vanhemman vaikutus nuorta tukiessa ja itsetuntoa vahvistaessa on suuri ja he voivat tukea nuorta esimerkiksi olemalla läsnä nuoren elämässä,

kohtaamalla hänet aidosti ja hyväksyvästi (Lassander n.d.). Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa kannustaessaan nuorta lähtemään ryhmään ja he pystyvät parhaassa tapauksessa tukemaan nuorta koko prosessin ajan. Nuorta ei toki voi pakottaa mihinkään, mutta vanhemman rohkaisu ja suosittelu voi saada nuoren uskaltautumaan paikan päälle ensimmäisen kerran ja tämän kautta nuori voi saada rohkeutta tulla uudestaan, kun näkee, millainen ryhmä todellisuudessa on. Vanhemmilta vaaditaan paljon kärsivällisyyttä ja ymmärtävyyttä nuoren tilanteeseen (Holmberg-Kalenius 2008, 73).

Vertaistukiryhmän vaikutusta koko perheeseen haluttiin selvittää, koska muun muassa Riikka Taipale (2014, 56) totesi opinnäytetyössään, että kiusaaminen vaikuttaa hyvin kokonaisvaltaisesti koko perheeseen ja vanhempien jaksaminen voi heikentyä, kun lapsi kokee kiusaamista. Vaikka nuoret eivät kokeneet ryhmästä olevan kovin suurta apua perheeseen nähden, vertaistukiohjaaja nosti esiin, että vanhemmat näkivät muutosta nuorissa. Holmberg-Kalenius (2008, 96-97) kuvasi kirjassaan *Elämää koulukiusaamisen jälkeen*, miten kiusaaminen vaikutti hänen tyttärensä muun muassa siten, että hänen oli vaikeaa luottaa aikuisiin. Opinnäytetyöntekijät uskovat, että nuorille on ollut tärkeää myös turvallisten aikuisten eli vertaistukiohjaajien läsnäolo ja se, että he ovat ottaneet nuorten kokemukset tosissaan. Kiusaamisen vaikutuksista perheeseen ei löydy valtavasti tietoa, joten tätä aihetta ei käsitelty niin paljon kuin oli alun perin tarkoitus.

Sekä nuoret että heidän vanhempansa ja lisäksi vertaistukiryhmän ohjaaja kokivat ryhmästä olleen selkeästi hyötyä nuorille. Opinnäytetyön tekijät kokevat, että vertaistukiryhmän vieminen eri paikkakunnille ja siitä puhuminen on tärkeää, sillä moni kiusattu jää yksin kiusaamiskokemuksensa kanssa. Muiden samoja kokemuksia omaavien nuorten tapaaminen jo itsessään on tärkeää, jotta nuoren ei tarvitse kokea olevansa ainoa kiusaamiskokemuksen kanssa. Ryhmässä käsitellyt teemat kiusaamiseen liittyen helpottivat nuorten kykyä käsitellä kiusaamiskokemustaan ja tunteitaan. Perheen merkitystä voisi kuitenkin vielä ottaa enemmän huomioon nuorten kanssa ryhmässä ja keskustella kyseisestä aiheesta.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö toteutettiin hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattaen. Näitä periaatteita ovat muun muassa rehellisyys ja huolellisuus. Viitatessa muihin lähteisiin tulee aina antaa kunnia niiden kirjoittajalle. Tämä otettiin opinnäytetyössä huomioon. Opinnäytetyötä varten hankittiin tutkimusluvut ja huomioitiin tietosuojaa koskevat asiat. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6.) Opinnäytetyössä käsiteltiin arkaluontoista aihetta, joten oli erityisen tärkeää ottaa huomioon sekä eettisyys että luotettavuus.

Laissa ei ole tarkkaan määritelty, kenellä on lopulta oikeus päättää lapsen tai nuoren osallistumisesta tutkimukseen ja näin ollen lopullinen päätösvalta oli vain huoltajilla (Nieminen 2010, 33). Nieminen (mts. 33) suosittelee huoltajia keskustelemaan lasten ja nuorten kanssa yhdessä haastatteluun suostumisesta. Lain mukaan kuitenkin lapsilla on oikeus vaikuttaa henkilökohtaisiin asioihinsa oman kehitystasonsa mukaisesti ja heitä tulee kohdella tasavertaisesti iästään huolimatta (L 731/1999, 6 §). Yleissopimus lapsen oikeuksista (n.d. 12 artikla) tukee samaa lain kanssa. Lapsella on oikeus oman kehitystasonsa mukaan vaikuttaa omiin henkilökohtaisiin asioihinsa ja ilmaista mielipiteensä. Helavirta (2011, 52) viittaa väitöskirjassaan aikaisempaan tutkimukseensa (2005), jossa hän sai juristi Laura Walleniukselta, Pelastakaa Lapset Ry:ltä, ohjeen siitä, milloin mielipidettä tutkimukseen osallistumisesta tulisi kuunnella. Walleniuksen mukaan huoltajalla on oikeus päättää lapsen osallistumisesta tutkimukseen, mutta hänen mielestään huoltajien tulisi keskustella lapsen kanssa yhdessä tutkimukseen osallistumisesta. Mitä vanhempi lapsi on, sitä enemmän hänellä on valtaa vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. (Helavirta 2011, 52.) Tämän opinnäytetyön tekijät näkivät näiden edellä mainittujen viitauksien perusteella tärkeäksi kuulla nuorten mielipide haastatteluun osallistumisesta. Huoltajien lisäksi myös alaikäisten nuorten oma suostumus vaadittiin, jotta haastattelu voitiin toteuttaa.

Nuorille ja heidän huoltajilleen jaettiin syksyllä 2018 kirjalliset suostumuslomakkeet ja heillä oli tammikuun 2019 alkuun asti aikaa yhdessä miettiä,

osallistuuko nuori haastatteluun. Kaikki työ oli rehellistä ja avointa ja sen vuoksi huoltajille jaettiin opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot, jos jotain kysyttävää ilmeni tai jokin asia alkaisi mietityttää. Tämän lisäksi toimeksiantajan kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä, esimerkiksi haastattelukysymyksiä luodessa. Vanhemmat ja nuoret pystyivät myös olemaan toimeksiantajaan yhteydessä. Osallistuminen haastatteluun oli täysin vapaaehtoista. Nuorille ja heidän huoltajilleen kerrottiin, mistä opinnäytetyössä on kyse. Heille selitettiin myös työn tavoitteista, haastattelutilanteesta sekä siitä, että heillä olisi mahdollisuus perua tai keskeyttää haastattelu missä kohtaa vain. Nuorille tilanne pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi ja siksi heille lähetettiin sähköpostitse teemahaastattelukysymykset jo etukäteen luettavaksi. Haastattelututkimus oli keskustelevaa ja lähellä sellaista vuorovaikutusta, jota arjessa käytetään (Tuomi & Sarajärvi 2004, 123). Turvalliseksi tilanne pyrittiin tekemään myös siten, että nuorilla oli mahdollisuus tulla haastatteluun huoltajansa kanssa yhdessä.

Haastateltavat saivat itse päättää sen, kuinka paljon he antoivat tietojaan käytettäväksi. Tutkimuksesta ei saa käydä kuitenkaan ilmi, ketkä ovat antaneet haastatteluja ja haastateltavia ei saa tutkimuksen kautta pystyä tunnistamaan. (Kuula 2011, 64) Nuorille kerrottiin aluksi selkeästi, että vaikka heidän kertomuksissaan tulisi ilmi toisten nuorten nimiä tai paikkoja, joissa he käyvät, niitä ei tulisi ilmi opinnäytetyössä. Heidän kanssaan puhuttiin myös siitä, että he voivat jättää vastaamatta kysymykseen kokonaan tai keskeyttää haastattelun, jos heistä tuntuu siltä. Nuoret tiesivät jo valmiiksi, mihin heidän haastattelujaan käytetään ja miksi ne tehdään, sillä opinnäytetyöntekijät kävivät kertomassa siitä etukäteen vertaistukiryhmässä. Haastateltavat saivat silti vielä harkita osallistumisestaan haastatteluun suostumuksen antamisen jälkeenkin, minkä vuoksi oli hyvä käydä heidän kanssaan haastattelun alussa uudestaan läpi, mistä haastattelussa on kyse (Vilka 2005, 112). Ennen haastattelun alkua jokaiselta nuorelta varmistettiin, onko hänellä jotain kysyttävää haastattelusta tai vaivasiko jokin haastatteluun liittyen. Seuraavaksi varmistettiin, olivatko he valmiita aloittamaan haastattelut ennen nauhoituksen aloittamista.

Haastattelut olivat täysin luottamuksellisia. Nauhoitteita eivät kuunnelleet muut kuin tutkimuksen tekijät ja kaikki nauhoitteet hävitettiin niiden litteroinnin ja analysoinnin jälkeen. Nuorten henkilöllisyys ei tule tutkimuksessa esiin, eikä esimerkiksi heidän nimiään kerrota opinnäytetyössä missään kohtaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155-156.) Kiusaamisen aihe on herkkä ja siksi opinnäytetyöntekijät olivat tarkkoina nuorten henkilöllisyyden suojaamisessa. Opinnäytetyössä siteerataan haastatteluja, mutta niistä ei käy ilmi haastateltavien nimiä, sukupuolta eikä ikää. Kaikki tunnistettavuus poistettiin haastatteluvas-
tauksista eli haastatteluissa ääneen sanottuja paikkoja tai nimiä ei tullut ilmi. Myöskään haastattelujärjestys ei käy tekstissä ilmi, joten lukijoiden ei ole mahdollista päätellä, kuka on antanut vastauksen kysymykseen. Haastateltaville nuorille annettiin haastattelunumerot sattumanvaraisesti. Opinnäytetyössä otettiin myös huomioon, että haastattelujen antaneiden nuorten kiusaamista ei saa tutkimukseen osallistumisen tähden ilmetä eikä se saa lisääntyä. Tästä syystä minkäänlaisia edellä mainittuja tietoja nuorista ei annettu tässä työssä.

Luotettavuutta ei voida aukottomasti aina laadullisessa tutkimuksessa mitata, mutta on olemassa keinoja, joiden avulla sitä voidaan arvioida. Opinnäytetyön tekijät pohtivat, miksi ja mitä oltiin tutkimaan sekä miksi valittiin juuri tämä aihe. Lisäksi pohdittiin, liittyikö aiheeseen omia oletuksia ja ennakkoluuloja. Riittävä tieto ja tarkka selitys siitä, mitä on tehty antaa tutkimukselle luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2004, 135-136). Laadullisen tutkimuksen pohjimmainen vaatimus on kuitenkin se, että työ tehdään huolellisesti ja ajan kanssa totuudenmukaisesti ja mahdollisimman objektiivisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158, 165). Haastateltavien taustan tietämys auttaa hahmottamaan paremmin sitä, mistä haastateltavat kertovat ja mistä näkökulmasta he puhuvat (Vilkkä 2005, 110). Opinnäytetyöntekijöistä toinen oli mukana vertaistukiryhmissä vertaistukiohjaajana ja toinen tekijöistä ei. Opinnäytetyötä siis onnistuttiin tekemään objektiivisesti, kun toinen tekijöistä oli ryhmän ulkopuolella. Vertaistukiryhmässä mukana ollut opinnäytetyön tekijä taas antoi tietoa esimerkiksi vertaistukiryhmän rakenteesta, mikä oli tärkeää haastattelukysymyksiä luodessa nuorten kannalta. Näkökulmia siis tuli ryhmän sisältä ja ulkoa. Lisäksi opinnäytetyöhön haluttiin haastatella molemmissa ryhmätoteutuksissa mukana ollutta vertaistukiohjaajaa, joka ei itse ole ollut mukana tämän opinnäytetyön

tekemisessä. Vertaistukiohjaajan haastattelu oli tässä työssä tukena nuorten kokemuksille sekä rikastuttamassa tutkimusaineistoa.

Lapsen ja aikuisen välinen dynamiikka on myös huomioitava tutkimuksessa. Aikuisella on kontrolli, huolenpito ja kasvatuksellinen asema lapseen ja se näkyy myös tutkimustilanteessa. (Strandell 2010, 104.) Oli tärkeää ottaa huomioon se, että nuoret saattavat antaa haastattelutilanteissa sellaisia vastauksia kuin he ajattelevat haastattelijan mielestä olevan niin sanotusti oikeita vastauksia (Nieminen 2010, 37). Tässä oli oma haasteensa ja asia oli hyvä tiedostaa tutkimuksen luotettavuutta miettiessä. Vaikka toinen haastatteliijoista oli ollut mukana vertaistukiryhmissä ohjaajana, oli hänen roolinsa siellä ensisijaisesti olla vertaisena nuorille. Näin haastattelutilanteeseen ei mahdollisesti tullut liikaa edellä mainittuja kontrollia, huolenpitoa sekä kasvatuksellista otetta ja tunnelmaa. Haastattelut haluttiin aloittaa kevyesti ja ilman rooleja, joten ennen nauhoitusten aloittamista keskusteltiin kuulumisista ja menneestä lomasta.

Haastattelu luotiin mahdollisimman mukavaksi tilanteeksi ja kysymykset nuorille sopiviksi (Strandell 2010, 108). Laadullisessa tutkimuksessa kysymysten tulee olla avoimia ja välttää kyllä ja ei -vastausten saamista (Vilkkä 2005, 105). Luotettavuutta tässä opinnäytetyössä pyrittiin siis vahvistamaan haastattelukysymysten tarkalla muotoilulla. Kysymykset tehtiin avoimiksi ja mahdollisimman vähän vastauksia ohjaileviksi. Lisäksi tutkimuksilta odotettiin sitä, että se toisi haasteet ja ongelmat esille, jotta toimintaa voitaisiin parantaa (Strandell 2010, 108).

9.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyö antoi MLL:n *Selviydytään kiusaamisesta* -projektille tärkeää tietoa nuorten kokemuksista vertaistukiryhmistä. Tämän avulla he pystyvät kehittämään vertaistukiryhmiä huomioimalla haastatteluissa ilmi tulleita asioita. Aiheesta tarvitaan kuitenkin vielä lisää tietoa, koska jälkihoidosta sekä varsinkin vertaistukiryhmistä ei tiedetä vielä tarpeeksi.

Opinnäytetyössä oli alun perin tarkoitus pyrkiä haastattelemaan myös projektissa mukana olevien kiusattujen vanhempia. Tässä tutkimuksessa päädyttiin kuitenkin haastattelemaan vain nuoria sekä yhtä vertaistukiohjaajaa. Näin opinnäytettä pyrittiin rajaamaan, jotta sen toteuttaminen olisi realistista työ määrään ja aikataulun suhteen. Vanhempien kokemukset vertaistukiryhmästä niin lapsensa kuin itsensä kohdalla ovat kuitenkin erittäin tärkeitä, jotta projektia voidaan kehittää. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että tämän ryhmän merkitystä sekä nuoren että vanhemman kohdalla olisi tärkeää korostaa. Myös vanhemman mukanaolo omassa vanhemmille tarkoitetussa ryhmässä voi auttaa nuorta, sillä sen kautta vanhempi voi olla vielä paremmin tukena nuorensa rinnalla ja myös työstää omia tunteitaan. Vanhempien kuuleminen ja heidän jaksamisensa tukeminen auttavat heitä tukemaan lastansa paremmin. Tämä taas voi auttaa koko perheen jaksamista ja viedä sitä parempaan suuntaan. Jatko tutkimusaiheena voisi siis hyvin olla vanhempien näkökulman selvittäminen vertaistukiryhmistä ja tähän liittyen onkin tulossa gradu vuonna 2019.

Lisäksi olisi hyvä selvittää vielä konkreettisemmin, mitä ryhmässä voitaisiin tehdä eri tavalla, ja miten toimintaa voisi kehittää paremmaksi. Myös muilta paikkakunnilta olisi hyvä saada tietoa ryhmien onnistumisesta, jotta otos olisi suurempi. Jatkossa olisi hyvä tutkia myös mahdollisesti sukupuolten välisiä eroja kiusaamiskokemuksen käsittelyssä.

Lähteet

Allen, B. 2019. Stages of adolescence. American Academy of Pediatrics. Healthy children. Julkaistu 28.3.2019. Viitattu 15.4.2019.

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>.

Engblom, P. N.d. Nuoruusiän kehitys ja sen tukeminen. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Powerpoint. Viitattu 22.4.2019.

https://www.yths.fi/filebank/665-Engblom_P_Nuoruunian_kehitys.pdf.

Erityisen tuen tarpeen tunnistaminen ja tuen järjestäminen. 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 20.7.2018. Viitattu 22.4.2019.

https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola/aitiysneuvola/erityinen_tuki.

Forsström, K. 2017. ”Yksin kylmillä kaduilla kuljin”. Nuorisotutkimusseura. Julkaistu 16.1.2017. Viitattu 12.12.2018.

<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/lukukokemus/1529-yksin-kylmilla-kaduilla-kuljin> .

Frant, I. 2016. IMPLICATIONS OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENCE. *Journal plus education*, 1. 90-99. Viitattu 10.4.2019.

<https://www.uav.ro/jour/index.php/jpe/article/viewFile/635/697>.

Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Juva: Bookwell.

Hamarus, P. 2016. Kiusaamisesta voi selviytyä jälkihoidon tuella. Aspa. Julkaistu 1/16. Viitattu 14.4.2019.

<https://www.aspa.fi/fi/suuntaaja/suuntaaja-12016/kiusaamisesta-voi-selviyty%C3%A4-j%C3%A4lkihoidon-tuella>.

Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Juva: Bookwell.

Hamarus, P. & Landér, L. 2014. Syrjäyttääkö systeemi? Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Juva: Bookwell.

Hamarus, P. & Landér, L. 2014. Systeemistä rinnallakulkeväksi vastuunottajaksi. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Juva: Bookwell.

Helavirta, S. 2011. Lapset hyvinvointitiedon tuottajina. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Julkaistu 2.12.2011. Viitattu 15.4.2019.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66827/978-951-44-8604-3.pdf?sequence=1>.

- Hellsten, A. & Pihlaja, K. 2017. Kiusaaminen on monitasoista väkivaltaa - uh-
rille voi jäädä elinikäisiä vammoja. Aamulehti. Julkaistu 9.6.2017. Viitattu
30.4.2019.
[https://www.aamulehti.fi/kotimaa/kiusaaminen-on-monitasoista-vakivaltaa-uh-
rille-voi-jaada-elinikaisia-vammoja-200194515](https://www.aamulehti.fi/kotimaa/kiusaaminen-on-monitasoista-vakivaltaa-uh-
rille-voi-jaada-elinikaisia-vammoja-200194515).
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teo-
ria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remaes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Book-
well.
- Holmberg-Kalenius, T. 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä:
Gummerus.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
2012. Helsinki: Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. Viitattu 16.4.2019.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Itkonen, S. 2013. Kiusaaminen halvaannuttaa koko perheen. Suomenmaa-
lehti. Julkaistu 23.11.2015. Viitattu 26.4.2019.
[https://www.suomenmaa.fi/uutiset/kiusaaminen-halvaannuttaa-koko-perheen-
6.3.50684.e36e599c20](https://www.suomenmaa.fi/uutiset/kiusaaminen-halvaannuttaa-koko-perheen-
6.3.50684.e36e599c20).
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki:
Tammi.
- Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. N.d. KiVa Koulu on Kiusaamisen Vastainen
koulu. Vanhempien opas. Viitattu 18.4.2019.
http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_vastainen_koulu.
- Kettunen, I. 2016. Kiusaamisen jälkihoitoon on kehitetty työskentelymalli. Ta-
lentia-lehti. Julkaistu 4.3.2016. Viitattu 14.4.2019.
[https://www.talentia-lehti.fi/kiusaamisen-jalkihoitoon-on-kehitetty-tyoskentely-
malli/](https://www.talentia-lehti.fi/kiusaamisen-jalkihoitoon-on-kehitetty-tyoskentely-
malli/).
- Kiusaamiseen puuttuminen koulussa. N.d. Suomen Mielenterveysseura. Vii-
tattu 22.4.2019.
[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaami-
nen/nuoren-mielen-ensiapu/kiusaamiseen-puuttuminen-koulussa](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaami-
nen/nuoren-mielen-ensiapu/kiusaamiseen-puuttuminen-koulussa).
- Kiusaamisen ehkäiseminen. 2019. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Julkaistu
11.1.2019. Viitattu 22.4.2019.
[https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkai-
seminen/](https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkai-
seminen/).
- Kiusaamisen seuraukset. 2017. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Julkaistu
4.8.2017. Viitattu 11.10.2018.
[https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkai-
seminen/kiusaamisen-seuraukset/](https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkai-
seminen/kiusaamisen-seuraukset/).

Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Julkaistu 13.1.2017. Viitattu 11.3.2019.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>.

Kuraattoripalvelut. N.d. Peda.net. Viitattu 22.2019.

<https://peda.net/posio/opiskeluhoolto2/kuraattoripalvelut/nimetön-cd2f>.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kärsitkö vieläkin kiusaamisen aiheuttamista traumaista? Näin saat apua.

2015. MTV Uutiset. Julkaistu 24.9.2015. Viitattu 22.4.2019.

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/karsitko-vielakin-kiusaamisen-aiheuttamista-traumoista-nain-saat-apua/5327076#gs.6o7a0s>.

Lapsen oikeuksien julistus. N.d. Unicef. Viitattu 21.4.2018.

<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-julistus/>.

L 731/1999. Suomen perustuslaki. Finlex. Annettu 1.3.2000. Viitattu

24.3.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P6>.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P6>.

L 88/2010. Laki lastensuojelulain muuttamisesta. Finlex. Annettu 12.2.2010. Viitattu 21.4.2018.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20100088>.

L 531/2017. Laki ammatillisesta koulutuksesta. Finlex. Annettu 1.1.2018. Viitattu 22.4.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531#Pidp447067456>.

L 714/2018. Lukiolaki. Finlex. Annettu 1.8.2019. Viitattu 22.4.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>.

Lassander, M. N.d. Miten tukea lapsen ja nuoren itsetuntoa? Suomen Mielen-terveysseura. Viitattu 17.2.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/blogi/miten-tukea-lapsen-ja-nuoren-itsetuntoa>.

Liukonen, R. N.d. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Sosiaali –ja terveysministeriö. Viitattu 1.5.2019.

<https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>.

Lindberg, E. & Nuolikoski-Kankaanpää, A. 1997. Kiusaamisesta välittämiseen. Koulukiusaamiskokemukset ja niiden vaikutukset aikuisuuden näkökulmasta. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Chydenius-Instituutti. KM-koulutus. Viitattu 19.3.2019.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10521/655.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Lindgren, S. 2006. Ryhmän vuorovaikutus kiusaamisprosessissa. Nuorten ja koulun henkilökunnan näkemyksiä ryhmän merkityksestä koulukiusaamisessa. Puheviestinnän pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Viitattu 9.11.2015.

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/11294/URN_NBN_fi_jyu-2006603.pdf?sequence=1.

Mielenterveyden vahvistaminen. N.d. Nuorten mielenterveystalo. Viitattu 22.4.2019.

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx.

Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus.

Nettikiusaamisen ehkäiseminen. 2017. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Julkaistu 29.12.2017. Viitattu 22.4.2019.

https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/nettikiusaamisen_ehkaiseminen/.

Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström H., Pösö T., Rautanen N. & Vehkalahti K. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Nuorisotakuu auttaa eteenpäin. N.d. Nuorisotakuu. Viitattu 22.4.2019.

<https://nuorisotakuu.fi/tietoa-nuorisotakuusta>.

Nuorisotyö. N.d. Nuorisotakuu. Viitattu 22.4.2019.

<https://nuorisotakuu.fi/nuorisotyö>.

Nuorten masennusoireilu ja masennustila. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 18.10.2018. Viitattu 22.4.2019.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat>.

Nuorten syrjäytyminen. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 20.7.2018. Viitattu 22.4.2019.

https://thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 28.6.2018. Viitattu 14.4.2019.

https://thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy.

Nuorten yksinäisyys vahvasti yhteydessä myös muihin ongelmiin. 2015. Suomen Mielenterveysseura. Julkaistu 9.11.2015. Viitattu 12.12.2018.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/nuorten-yksin%C3%A4isyys-vahvasti-yhteydess%C3%A4-my%C3%B6s-muihin-ongelmiin>.

Opetussuunnitelman ydinasiat. N.d. Opetushallitus. Viitattu 22.4.2019.
https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/perusopetus_nyt.

Palaako lapsuuden koulukiusaaminen mieleen vielä aikuisena? N.d. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 22.4.2019.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilan-teet/koulukiusaaminen/palaako-lapsuuden-koulukiusaaminen-mieleen>.

Parjanne, M-L. 2015. Syrjäytymistä vähentävä toimenpideohjelma. Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollisen ohjelman (2011-2015) loppuarvio. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaistu 16.4.2015. Viitattu 15.4.2019.
<https://stm.fi/documents/1271139/1448516/Syrj%C3%A4ytymisen+v%C3%A4hent%C3%A4minen+loppuarvio+16.4.2015+%284%29.pdf/2e6be4ae-72a5-4c94-a1ff-7ae2e389af04/Syrj%C3%A4ytymisen+v%C3%A4hent%C3%A4minen+loppuarvio+16.4.2015+%284%29.pdf>.

POL 628/1998. Perusopetuslaki. Finlex. Annettu 1.1.1999. Viitattu 21.4.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P29>.

Pulkkinen, S. & Kanervio, P. 2014. Nuorten elämismaailma. Teoksessa Hammarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Juva: Bookwell.

Saarniaho, R. 2005. Nuoruuden psykososiaalinen kehitys. Internetix. Oppimateriaalit. Otavan opisto. Viitattu 22.4.2019.
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/3_kehitys_ikakausittain/06_nuoruudenpsykofyysinenkehitys?C:D=gjsZ.eyaY&m:selres=gjsZ.eyaY.

Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Tampere: Gaudeamus.

Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Juva: Bookwell.

Sanders, C. & Phye, G. 2004. Bullying implications for the classroom (Ebook). Academic Press publications.
<https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/lib/jypoly-ebooks/reader.action?docID=226831&query=Bullying%3A+implications+for+the+classroom>.

Savimäki, M-L. 2017. Kiusaaminen. Mieli-lehti. Viitattu 29.4.2019.
https://www.nlpyhdistys.fi/wp-content/uploads/2017/10/mieli_02-17_marja_leena_savimaki_kiusaaminen.pdf.

Strandell, H. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström H., Pösö T., Rautanen N. & Vehkalahti K. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Swearer, S. M. & Hymel, S. 2015. Understanding the Psychology of Bullying. Moving Toward a Social-Ecological Diathesis–Stress Model. *American Psychologist*, 70, 4, 346. Viitattu 20.4.2018.
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0038929.pdf>.

Taipale, R. 2014. Koulukiusaaminen kiusatun lapsen vanhempien näkökulmasta. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaistu 5/2014. Viitattu 5.11.2018.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79478/Taipale_Riikka.pdf.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valopilkkku. 2019. Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus. Viitattu 26.4.2019.
<https://www.valopilkkuja.fi/>.

Valopilkkun vertaistukiohjaaja koulutus. N.d. VAHVUJEDET ESIIN! – kiusaamisen jälkihoitomalliin perustuva koulutus. Valopilkkku. PowerPoint. Viitattu 20.4.2018.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Voimavaralähtöiset menetelmät. 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 17.1.2018. Viitattu 27.4.2019.
https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavara-lahtoiset_menetelmat.

Väljærvi, J., Mannonen, J., Huttunen, O., Ojanen, H. & Koskelo, W. 2018. Maailma muuttuu – Muuttuuko koulukin? Jyväskylä: Docendo.

Yleissopimus lapsen oikeuksista. N.d. Unicef. Viitattu 25.3.2019.
<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>.

Liitteet

Liite 1. Kirjallinen suostumuslomake nuorille

Heippa!

Olemme sosionomiopiskelijoita Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja teemme yhdessä opinnäytetyötä aiheesta "Kiusaamista kokeneiden nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä". Tutkimusta varten tarkoituksenamme on haastatella noin 5 vertaistukiryhmän käyttänyttä nuorta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada nuorten ääni kuuluviin vertaistukitoiminnan kehittämisessä. Tavoitteena on kysyä kokemuksiasi vertaistukiryhmästä.

Toivomme saavamme haastatella sinua opinnäytetyötämme varten. Kysymme haastatteluluvan sinulta ja huoltajaltasi/huoltajiltasi. Haastattelun kesto on enintään 30 minuuttia. Haastattelut on tarkoitettu toteuttamaan vertaistukiryhmän käymisen jälkeen MLL:n tiloissa (Tapionkatu 4 A 3, Jyväskylä), ellei erikseen sovita muusta paikasta. Haastattelut nauhoitetaan. Nauhoja ja muuta tutkimusmateriaalia käsittelemme tutkimuksen tekijänä ainoastaan me. Kaikki tutkimusmateriaali hävitetään välittömästi opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja sen voi keskeyttää milloin tahansa. Sinulta saadut tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä sinun henkilöllisyys tule ilmi haastattelujen käsitteilyvaiheessa eikä valmiissa opinnäytetyössä millään tavoin.

Vastaamme mielellämme mieleen tuleviin kysymyksiin!

Ystävällisin terveisin,

Sari Viitasaari
Sosionomiopiskelija
S-posti. K1935@student.jamk.fi

Pilvi Peuramäki
Sosionomiopiskelija
S-posti. H9023@student.jamk.fi

HAASTATELULUPA

Nimi

osallistuu

ei osallistu

opinnäyte työn haastatteluun koskien nuoren omia kokemuksia vertaiskiryhmästä.

Haastatteluja ja kaikkea tutkimusmateriaalia käsittelee ainoastaan tutkimuksen tekijät. Kaikki aineisto hävitetään välittömästi opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tutkimukseen osallistuvien nuorten henkilöllisyys suojataan niin, ettei se tule ilmi tutkimuksen tekovaiheessa tai valmiissa opinnäytetyössä.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 2. Kirjallinen suostumuslomake vanhemmille

Hei!

Olemme sosionomiopiskelijoita Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja teemme yhdessä opinnäytetyötä aiheesta "Kiusaamista kokeneiden nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä". Tutkimusta varten tarkoituksenamme on haastatella noin 5 vertaistukiryhmän käynyttä nuorta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada nuorten ääni kuuluviin vertaistukitoiminnan kehittämisessä. Tavoitteena on kysyä nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä.

Toivoisimme saavamme haastatella nuortanne opinnäytetyötämme varten. Lastensuojelulain mukaan yli 12 -vuotiaan mielipidettä on kuunneltava häntä koskevissa asioissa, joten kysyn teidän ja nuorene suostumuksen erikseen haastatteluun kirjallisesti. Haastattelun kesto on enintään 30 minuuttia. Haastattelut on tarkoitus toteuttaa vertaistukiryhmän käymisen jälkeen MLL:n tiloissa (Tapionkatu 4 A 3, Jyväskylä), ellei erikseen sovita muusta paikasta. Haastattelut nauhoitetaan. Nauhoja ja muuta tutkimusmateriaalia käsittelemme tutkimuksen tekijänä ainoastaan me. Kaikki tutkimusmateriaali hävitetään välittömästi opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja sen voi keskeyttää milloin tahansa. Nuorilta saadut tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä nuorten henkilöllisyys tule ilmi haastattelujen käsittelevä vaiheessa eikä valmiissa opinnäytetyössä millään tavoin.

Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiin koskien opinnäytetyötä!

Ystävällisin terveisin,

Sari Viitasaari
Sosionomiopiskelija
S-posti. K1935@student.jamk.fi

Pilvi Peuramäki
Sosionomiopiskelija
S-posti. H9023@student.jamk.fi

HAASTATTELULUPA

Nuoreni (nimi)

saa osallistua

ei saa osallistua

opinnäytetyön haastatteluun koskien nuoren omia kokemuksia vertaistukiryhmästä.

Haastatteluja ja kaikkea tutkimusmateriaalia käsittelee ainoastaan tutkimuksen tekijä. Kaikki aineisto hävitetään välittömästi opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tutkimukseen osallistuvien nuorten henkilöllisyys suojataan niin, ettei se tule ilmi tutkimuksen tekovaiheessa tai valmiissa opinnäytetyössä.

Aika ja paikka

Huoltaja, allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3. Teemahaastattelu

Kysymykset haastatteluun

- Mikä sai sinut osallistumaan ryhmään?
- Miltä ryhmään osallistuminen tuntui?

Ryhmän merkitys

- Oliko ryhmä sellainen, mitä odotit? Mikä oli erilaista/samanlaista odotustesi kanssa?
- Mitä uutta opit ryhmässä? (itsestäsi, kiusaamisesta, taidot, tunteiden käsittely, sosiaaliset taidot? jne.)
 - Mitä uutta opit itsestäsi? saiko uutta tietoa?
- Mikä sai sinut jatkamaan ryhmässä?
- Mikä ryhmästä jäi eniten mieleen?
 - Mikä oli mukavinta?

Itsetunto ja voimavarat

- Saitko ryhmästä apuja kiusaamiskokemuksen käsittelyyn? Millaisia?
- Saitko ryhmästä apuja arjen hallintaan, esim. koulunkäyntiin, vapaa-aikaan, harrastuksiin?
 - Huomasitko jotain muutosta siinä miten käyttädyt?
- Opitko jotain uutta itsestäsi? Millaisia asioita?
 - Tuleeko jotain muuta mieleen? Sanoiko joku muu sinulle asioita siitä, mitä sinä olet hänen mielestään?

Yksinäisyys ja syrjäytyminen

- Saitko uusia kavereita ryhmän aikana? Pidätkö yhteyttä heihin ryhmän ulkopuolella?
- Auttoiko ryhmässä olo muihin sosiaalisiin tilanteisiin? Millaista muutosta huomasit?

Vaikutukset perheeseen

- Osallistuiko sinun vanhempasi ryhmään?
- Miten ryhmään osallistuminen vaikutti teidän perheeseen (vuorovaikutus, kiusaamisesta puhuminen, asioiden käsittely, avoimuus jne.)?
 - Vaikuttiko tämä ryhmä (vanhemman osallistuminen ryhmään) siihen, miten te keskustelitte kotona? Vaikuttiko se kiusaamisesta keskusteluun? Tai muihin asioihin?

Liite 4. Kysymykset vertaistukiohjaajalle

Kysymykset vertaistukiohjaajalle

Ryhmän aloitus:

1. Millaisilla fiiliksillä nuoret mielestäsi aloittivat vertaisryhmät?

Ryhmän merkitys:

2. Millaiset asiat koit oleellisimmiksi ryhmiin jäämisessä?

Itsetunto ja voimavarat:

3. Vaikuttiko ryhmässä olo mielestäsi nuorten itsetuntoon tai voimavarojen löytymiseen yksilöllisesti? Miten perustelisit?

Yksinäisyys ja syrjäytyminen:

4. Millä tavoin ajattelet ryhmien vaikuttaneen nuorten syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisyyn? Vaikuttiko se?
5. Oliko ryhmän vaikutukset mielestäsi millaiset nuorten sosiaalisiin taitoihin?

Vaikutukset perheeseen:

6. Miten arvioisit ryhmien vaikutukset nuorten perheeseen?