



Vertaistukijan oma voimaantumisen

Vilma Harjula

2019Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Vertaistukijan oma voimaantuminen

Vilma Harjula
Sosionomi
Opinnäytetyö
Kesäkuu2019

Vilma Harjula

Vertaistukijan oma voimaantuminen

Vuosi	2019	Sivumäärä	44
-------	------	-----------	----

Kokemusasiantuntijuus on jo nousussa, mutta sosiaali- ja terveydenhuollossa voitaisiin hyödyntää vielä enemmän kokemusasiantuntijoiden ja vertaistukijoiden tietoa. Tutkielman tarkoitus oli selvittää millaisia kokemuksia vertaistukija saa antaessaan vertaistukea ja mikä motivoi vertaistukijaa. Tutkimuskysymyksinä olivat : millaisia kokemuksia vertaistukija on saanut antaessaan vertaistukea vertaistuettaville ja mikä motivoi vertaistukijaa? Narratiivisuuden avulla avattiin vertaistukijoiden kokemuksia omasta kasvustaan Vertaistaloon tulevien tarinoiden kautta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea työelämäkumppani EJY ry:n ja HUSin OLKA-toiminnan kehittämistyötä.

Merkittävimmin lähteinä tutkielmassa käytettiin Eskola Antin & Kurki Leenan vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena, Potilaan lääkirilehteä, Duodecim tietokantaa ja Mikkonen Irjan & Saarinen Anjan Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Teoriassa keskityttiin vertaistukijan ainutlaatuisen tietoon ja sen hyödyntämisen mahdollisuuksiin. Teoriassa lisäksi käsitellään psykososiaalista tukea asiakkaan apuna ja voimaantumista käsitteenä vertaistukijan elämässä. Kappaleessa seitsemän käsitellään auttamisen psykologiaa ja kappaleessa kahdeksan sosiaali- ja terveydenhuollon etiikkaa. Huolimatta siitä, että kyseessä on vapaaehtoistyö, se voi tuottaa ja antaa paljon myös asiakkaan hoidollisella polulla ja arjessa jaksamisessa. Vertaistukija on siis osa asiakkaan hoidollista polkua.

Aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä aineistosta lähtien. Opinnäytetyö on laadullinen tutkielma. Haastateltavat olivat jokainen eri ajan vertaistukijoina toimineita pääasiassa Olka-pisteillä työskenteleviä vertaistukijoita. Heistä kolme oli miehiä ja yksi nainen. Yksi haastateltavista oli omaisvertaistukija. Lisäksi näiden haastattelujen pohjalta tehtiin lyhyitä tarinoita Terveyskylän Vertaistalo.fi-palveluun

Tulosten mukaan voidaan todeta, että vertaistukijat kokevat paljon positiivisia asioita antaessaan vertaistukea. Kuudeksi yläluokaksi analyysissä muodostui positiivinen palaute, toivon antaminen, vertaistukijan ominaisuudet, uusi näkökulma elämään, omasta kokemuksesta jakaminen ja auttamisen ilo. Vertaistukijaa motivoi toimintaan auttamisesta saatu ilo ja myös kiitollisuus hoitohenkilökuntaa ja sairaalaan kohtaan. Suurena motiivina on myös se, jos on itse jäänyt vaille vertaistukea sitä kaivatessaan. Lisäksi vertaistukijat painottavat vertaistuen merkitystä sairastuneen tukena. Tulevaisuudessa terveydenhuollossa voidaan toivottavasti yhä enemmän hyödyntää vertaistukijoiden (myös kokemusasiantuntijoiden) osaamista. Tulevaisuudessa vertaistuen tarjoaminen sairastuneelle pitäisi olla itsestäänselvyys ja paljon paremmin saatavilla. Silloin tarvitaan toki myös keinoja houkuttaa lisää vertaistukijoita. Vertaistukijat kokivat, että työnohjaus ei aina toimi ihanteellisesti. Siinä voi olla jatkossa yksi kehittämisen aihe. Tutkielma voi jatkossa toimia myös tietopakettina terveydenhuollossa vertaistuen tärkeystä tai sen pohjalta voidaan lähteä kartoittamaan vertaistukijan henkilökohtaisen kasvun polkua.

Asiasanat: psykososiaalinen tuki, vertaistuki, voimaantuminen

The empowerment of a peer supporter

Year	2019	Pages	44
------	------	-------	----

Experience expertise is already on the rise, but even more knowledge from experience experts and peer supporters could be utilized in healthcare. The purpose of the thesis was to explore the peer supporters' own experiences and feelings when giving peer support and what motivated the peer supporters in their activities. The research questions were: what kind of experiences did the peer supporter give when peer support was given to peer and what motivated the peer supporter? Through narrativism, the experiences of peer supporters from their own growth were opened through the stories coming to the Vertaistalo. The purpose of this thesis was to support the development work of working life partner EJK ry's and HUS's OLKA.

The most significant references in this thesis were volunteering by Eskola Antti & Kurki Leena for help and learning, Patient doctor's magazine, Duodecim database and Mikkonen Irja & Saarinen Anja Peer support in social and health care. Theoretically, the focus was on the peer supporter's knowledge and the potential for its exploitation. In addition, psychosocial support is also discussed as a help for the client and also empowerment of the peer supporter. In the chapter seven, it is told the psychology of helping and volunteering and in the chapter eight it is told about social and health ethics in the social and health care field. Despite being a voluntary work, it can also produce and deliver a lot on the client's care path and everyday life. Thus, peer supporter is part of the client's therapeutic path.

The material was collected through a theme interview. The material was analyzed by content analysis from the material. The thesis is a qualitative thesis. The interviewees were peer supporters working mainly at Olka points for different time periods. Three of them were male and one was a female. One of the interviewees was a family peer supporter. In addition, on the basis of these interviews, short stories were made at Health Center Vertaistalo.fi.

According to the results, it can be said that peer supporters experience a lot of positive things when giving peer support. Six top classes in the analysis consisted of positive feedback, giving hope, traits of peer supporter, a new perspective on life, sharing one's own personal experience and joy of helping. The peer supporter is motivated by the joy of giving help and also the gratitude towards the medical staff and the hospital. It is also a great motive if you have missed peer support when you need it. In addition, peer supporters emphasize the importance of peer support as a support for the client. Hopefully, in the future, the expertise of peer supporters including experience experts, will be increasingly used in healthcare. In the future offering peer support to the client should be self-evident and much more accessible. Then, of course, there must be also ways to attract more peer supporters. Peer supporters felt that professional guidance was not always ideal. There may be one development topic in the future. In the future, this thesis may also serve as an information packet on the importance of peer support in social and health care field or based on this thesis, researcher can start to identify the path of personal growth of a peer supporter.

Keywords: Psychosocial support, peer support, empowerment

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tausta.....	7
2.1	Työelämäkumppani EJY.....	7
2.1.1	OLKA.....	7
2.1.2	Vertaistalo.....	9
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	9
4	Vertaistuki	10
4.1	Vertaistuen merkityksellisyys hoidossa	13
4.2	Mitä tietoa vertaistukijalla on	13
5	Psykososiaalinen tuki vertaistuen ytimessä.....	14
6	Voimaantumisen.....	16
7	Auttamisen psykologiaa	19
8	Sosiaali- ja terveydenhuollon etiikka	20
9	Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut	21
9.1	Aineiston keruu.....	21
9.2	Analyysi	22
9.3	Tulokset	24
10	Pohdinta.....	30
10.1	Tulosten tarkastelu	31
10.2	Eettisyys	33
10.3	Luotettavuus.....	33
10.4	Jatkotutkimusideat	34
11	Lähteet	35
	Liite 1: haastattelu	37
	Liite 2: kutsukirje.....	38
	Liite 3: haastatteluaineiston käyttö lupa.....	39
	Liite 4: tarina 1.....	41
	Liite 5: tarina 2.....	42
	Liite 6: tarina 3.....	43
	Liite 7: tarina 4.....	44

1 Johdanto

Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen on jo nousussa. Lapissa on useita kokemustoimijoita, mutta heidän omakohtaisia kokemuksia ei vielä kovin paljon hyödynnetä. Kokemustoimija voi kertoa omakohtaisia kokemuksia sairaudesta tai vammasta ja miten hoitotyö on hänen mielestään sujunut ja tällainen tieto voi auttaa kehittämään sairaalan toimintaa. Lapissa kokemustoimijat ovat myös toimineet sosiaali- ja terveysalan oppitunneilla simulaationäyttelijöinä. Kokemustoimijoiden käyttäminen on paljon kiinni asenteesta. Kokemustoimija voi auttaa esimerkiksi palveluiden kehittämisessä. (Peltoperä 2019.)

Vertaistuki aiheena kiinnostaa minua laajalti. Valitsin juuri tämän aiheen ja rajasin työni koskemaan nimenomaan vertaistukijaa, koska se oli työelämäkumppanin toiveesta lähtöisin ja heitä tukevaa. Vertaistukijan omaa voimaantumista ei ole tutkittu kovinkaan paljon aikaisemmin, vaan pelkästään vertaistukea saavia. Tämä opinnäytetyö avaa siis vertaistukea uudesta näkökulmasta.

Potilaan lääkirlehdessä oli uutinen liittyen krooniseen sairauteen sairastumiseen. Kirjoittaja kuvaa, että sairastamista voi kuvata kehon tuntemuksilla ja kipua voi luokitella polttavaksi ja viiltäväksi. Harvoin, jos koskaan, puhutaan sairauden tunteesta: siitä, miltä tuntuu olla sairas. Kun ihminen saa diagnoosin jostain kroonisesta, parantumattomasta sairaudesta, jotain hänen sisällään muuttuu. Hänestä tulee potilas, eikä tuon jälkeen voi enää suunnitella tulevaisuutta omilla ehdoillaan. Sairaus tulee mukaan asettamaan lisäehtoja ja koko minäkäsitys on rakennettava uusiksi suhteessa omaan itseensä, lähimpiin, työhön ja vieraisiin. (Salonen 2018.)

Sairauden tunteen työstämisessä käsitteitä sotketaan monesti. Sairauden tunne on kuin epämääräinen ohut sumu, jota hengitetään. Se ei helposti näy ulospäin. Siitä on turha puhua lääkärillekään, kun lääkäri ei voi tätä tunnetta hoitaa eikä lääkitä. Vaikka sairauden tunne on useimmille näkymätön, toinen ihminen, jolla on sama sairaus, tuo sen näkyville. Sairauden tunteen voikin kohdata tunnetasolla vain toinen, joka on kokenut samanlaista. Siksi samaa sairastavien kesken syntyy niin luontevasti tunneside. Jaettu kokemus on kuulluksi tulemista, ja se lohduttaa. (Salonen 2018.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vertaistukijan omaa voimaantumista antaessaan sairastuneelle vertaistukea. Opinnäytetyön teoriassa keskitytään vertaistuen hyötyyn ja merkittävyyteen. Tutkielma tehtiin yhdessä on sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan järjestöjen yhteenliittymä EJY ry:n työelämäkumppanin kanssa. Opinnäytetyössä haastateltiin neljää vertaistukijana toimivaa henkilöä erilaisista henkilökohtaisista taustoista lähtöisin. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna ja aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysillä. Tämän opinnäytetyön viitekehyksen asiasanoja ovat psykososiaalinen tuki, vertaistuki ja voimaantuminen.

2 Opinnäytetyön tausta

Vertaistukea on tutkittu perinteisesti vertaistukea saavien näkökulmasta eikä vertaistukea antavan näkökulmasta. Tämä opinnäytetyö tuottaa uutta tietoa vertaistukijan omasta kokemuspohjasta ja näkökulmasta. Aihetta ei ole vielä tutkittu juurikaan aikaisemmin. Lisäksi tämän opinnäytetyön haastattelumateriaalin perusteella kirjoitettiin HUSn (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin) Terveyskylän Vertaistaloon lyhyitä tarinoita vertaistukijan omista kokemuksista ja siitä, mitä vertaistuen antaminen voi antaa.

2.1 Työelämäkumppani EJY

Työelämäkumppani tutkielmassa on EJY ry. EJY on sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan järjestöjen yhteenliittymä. EJY tunnistaa yhteiskunnan puutteet ja toimii niiden korjaamiseksi. EJY yhdistää kansalaiset ja yhteisöt toimimaan paremman arjen puolesta eli tekemään rohkeita tekoja, jotka muuttavat ihmisten elämää pysyvästi. (EJY.)

EJYssä toimii voimanpesä, sektori, turvaperhe, kansalaistoiminnakeskus unelma, iloa arkeen, olka, keikka-apu ja jalkautuva talousohjaus. EJY tarttuu epäkohtiin ja hyvinvointia edistäviin toimiin yhdessä kumppanien kanssa. STEA on EJYn rahoittaja. Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä sosiaali-, terveys- ja muulla hyvinvointialalla toimiva rekisteröity yhdistys sekä oikeuskelpoinen yhteisö tai säätiö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen, joka on ilmaistu säännöissä. Kannattajajäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö tai oikeuskelpoinen yhteisö tai säätiö, joka haluaa tukea yhdistyksen tarkoitusta ja toimintaa. (EJY.)

EJYn teemoja ovat hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, kokemusasiantuntijuus, kotoutuminen, sosiaali ja terveys, kansanterveys, vapaaehtoisuus, työllisyys, vaikuttaminen, viestintä, yhdistyksen sääntömääräinen toiminta, yhteistyö ja verkostot, ikääntyminen ja veteraanitoiminta. (EJY.)

2.1.1 OLKA

OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa.

Toiminnan tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA toteutetaan HUSin ja EJYn yhteistyönä. Olka tarkoittaa olkaa, johon nojautua. Tämä lause kuvaa hyvin OLKA-toimintaa kokonaisuudessaan. OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. Toiminnan

tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheisensä kiireettömään kohtaamiseen sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA-toimintaan kuuluvat sairaaloissa sijaitsevat OLKA-pisteet sekä vapaaehtoistoiminta. (Innokylä 2018.)

OLKA koordinoi sairaalan vapaaehtoistoimintaa. Kaikki OLKAN vapaaehtoiset on valmennettu tehtävänsä ja he ovat sitoutuneet vaitioloon. Vapaaehtoiset toimivat potilaan seurana ja tukena eivätkä puutu potilaan hoitoon. Vapaaehtoiset eivät korvaa henkilökunnan työtä. Vapaaehtoiset tuovat iloa, tukea ja toivoa sairaalan arkeen. OLKA välittää sairaalan potilaille ja heidän läheisilleen vertaistukea. Vertaistuki auttaa potilasta sopeutumaan sairauteensa ja vahvistaa omahoitoa. Sairaalavapaaehtoisena voi toimia myös ilman omaa kokemusta sairastumisesta tai vammautumisesta. Vapaaehtoiset toimivat muun muassa aula-avustajina, juttukavereina ja leikkikavereina. (Innokylä 2018.)

OLKA-toiminnan tavoitteena on antaa potilaalle ja läheiselle iloa, tukea sekä toivoa. Sen tavoitteena on myös tukea potilaan sopeutumista sairauteen ja omahoitoon sekä antaa tuetulle mahdollisuus kiireettömään kohtaamiseen. Lisäksi toiminta vapauttaa hoitajien aikaa hoitotyöhön ja tarjoaa vapaaehtoiselle mahdollisuuden olla avuksi. Ne tarjoavat lisäksi ammattilaisen ja vapaaehtoisin tukea. OLKA-pisteet myös tarjoavat tietoa vertaistuesta ja välittävät vertaistukea. OLKA-pisteet lisäksi tarjoavat tietoa potilasjärjestöjen ja sairaalan tukimuodoista ja sairaalan yksiköiden teemapäiviä. OLKAN verkostotyössä OLKA tekee yhteistyötä laajan sidosryhmäverkoston kanssa: sairaalan osastot ja yksiköt, potilasyhdistykset sekä oppilaitokset. "Järjestöareena" kokoaa yhteen sairaalan henkilökuntaa, järjestötyöntekijöitä ja vapaaehtoisia miniseminaareihin. (Innokylä 2018.)

OLKAN toimintaa arvioidaan niin, että kerätään tietoa kävijätilastojen sekä vapaaehtoisten tilaston ja kyselyiden avulla. Kävijätilastoista ilmenee asiakkaiden määrä, sukupuoli, ikä, rooli (potilas, omainen, työntekijä), asiointitapa, tukikeskustelun pituus, tuen antamisen muoto ja pääasiallinen keskustelun aihe. Lisäksi kirjataan mahdollinen spontaani palaute asiakkailta. Asiakkailta on mahdollisuus antaa palautetta sähköisen palautejärjestelmän kautta. Vapaaehtoiset kirjaavat ajan, paikan ja tehtävän lisäksi kohtaamiensa henkilöiden määrän ja oman tunnelman kohtaamisista. Asiakkaille, vapaaehtoisille, potilasyhdistyksille sekä sairaalan henkilökunnalle tehdään kyselyitä. (Innokylä 2018.)

OLKAN viestinnän tavoitteena on tiedottaa OLKAN toiminnasta ja sen vaikutuksista sekä yhteistyön mahdollisuuksista. Sen tavoitteena on myös tiedottaa vertaistuen merkityksestä. Olka viestittää toiminnastaan myös sairaalassa. Viestinnän avulla myös sitoututetaan vapaaehtoisia ja muita sidosryhmiä OLKAN toimintaan sekä vahvistetaan potilasyhdistysten ja sairaalan myönteistä asennetta yhteistyölle. OLKA-toiminnan juurruttaminen sairaalaan on järjestelmällisen viestinnän tulosta. (Innokylä 2018.)

2.1.2 Vertaistalo

Vertaistalo on osa Terveyskylää, jota rakennetaan Suomen yliopistosairaaloiden yhteistyönä tiivisti yhdessä ammattilaisten, potilasjärjestöjen, potilaiden ja heidän omaisten kanssa. Vertaistalo on verkkopalvelu, joka auttaa löytämään vertaistukea ja luotettavaa tietoa vertaistuksesta. Vertaistalo keskittyy erikoissairaanhoidon potilaiden ja heidän läheistensä vertaistukseen. Vertaistukea järjestetään sairauden lisäksi monen eri elämän kriisitilanteen sekä teeman ympärillä. (Vertaistalo 2018.)

Vertaistalossa kerrotaan mitä on vertaistuki, sen eri muodoista ja siitä, mitä vertaistuesta saa. Palveluun kootaan myös vertaisvideoita ja kokemustarinoita niin vertaistukijoilta kuin vertaistukea saaneilta. Vertaistalo kerää yhteen potilasjärjestöjen tarjoaman vertaistuen, jota voi etsiä Etsi vertaistukea -sivulta. Verkkopalvelun sisällöntuottajana toimii Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) OLKA®, jota toteutetaan yhteistyössä järjestökumppani EJYn kanssa. EJYn OLKA-toimintaa ja Vertaistalon kehittämistä tukee sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Vertaistalo on osa Terveyskylä.fi verkkopalvelua, jota rakennetaan Suomen yliopistosairaaloiden yhteistyönä. Vertaistaloa rakennetaan tällä hetkellä yhteistyössä HUS ja Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kanssa (PSHP). (Vertaistalo 2018.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia vertaistukija saa antaessaan vertaistukea tuettaville ja mikä motivoi vertaistukijaa. Teemahaastattelujen avulla avataan vertaistukijan omaa voimaantumista ja henkistä kasvua. Vertaistukijan oma voimaantuminen on keskiössä. Narratiivisuuden avulla avataan vertaistukijoiden kokemuksia omasta kasvustaan Vertaistaloon tulevien tarinoiden kautta. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea Ejury:n ja HUSin yhteisen OLKA-toiminnan kehittämistyötä.

Tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Millaisia kokemuksia vertaistukija on saanut antaessaan vertaistukea vertaistuettaville?
2. Mikä motivoi vertaistukijaa?

4 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä vertaistukijan vertaiselle antamaa henkistä tukea ja kokemusten jakamista vertaisen kanssa kasvotusten OLKA-tukipisteillä tai muualla OLKA toiminnan ohessa (vuodeosastoilla, puhelimen välityksellä ja niin edelleen). Vertaistukijoiden omia kokemuksia on tutkittu jonkin verran. Vuonna 2014 tehtiin opinnäytetyö vertaistukihenkilöiden kokemuksista TOIVO-vertaistukipilotissa. Sen tulokset kertoivat, että vertaistukijat kokivat tuen antamisen potilaille mielekkääksi ja antoisaksi. He keskittyivät pilotin alkukaudena potilaisiin, kun samanaikaisesti yhteistyö sairaalan henkilökunnan kanssa koettiin haastavaksi. Vertaistukihenkilöiden näkemyksen mukaan toiminnan uudet piirteet hankaloittivat vertaisten työtä, mutta alkuvaiheen ohitettuaan yhteistyö muuttui sujuvaksi, arvostettavaksi ja mieluiseksi. Vertaistukihenkilöt toivat esille kehittämisideoitaan. Heidän mukaansa toivoa ylläpitävää vertaistoimintaa tulisi laajentaa ja kehittää sekä siitä tulisi puhua enemmän mediassa. (Hiltula & Tuulispää 2014, 3.)

Aikaisemman tutkielman mukaan vertaistukija voi kyetä luomaan toivoa sairastuneelle, jonka omat ajatukset saattavat olla kaaoksessa. Vertaistukijan osaamista on olla läsnä sairastuneelle, joka on tilanteessaan ensikertalaisena tai ahdistuneena sekä toimia potilaalle itkun vastaanottajana ja lohduttajana. Vertainen antaa kokemukseensa eli omaan hiljaiseen tietoonsa perustuvaa neuvoa tarvittaessa ja auttaa suuntaamaan katsetta tulevaan vaihe kerrallaan. Vertaistukijoiden mukaan eniten koskettaa se, kun kuulee samanlaista tarinaa kuin, mitä itse on kokenut. Vertaistukijat kokevat, että kun kasvokkain näkee toisen hädän, on vertaistukijan tärkein tehtävä siinä luoda toivoa tuettavalle. Haasteita toiminnassa herättivät vastakaipun puute sekä tilanteiden erilaisuus. (Hiltula & Tuulispää 2014, 28-29.)

Vertaistoiminta on vertaisten keskinäistä ja omaehtoista toimintaa, mikä tarkoittaa, että vertaiset tukevat toisiaan kokemustiedollaan. Vertaisuudella käsitteenä tarkoitetaan samankokeneiden keskinäistä asiantuntijuutta, voimavaraa, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Sen kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa ja näin ottaa vastuuta elämästään. (Mikkonen & Saarinen 2018, 187.)

Vertaistukea on kaikkialla arjessamme. Vertaistukea on jo se, kun äidit keskustelevat vauvojen hoidosta hiekkalaatikolla tai kun opiskelijat harmittelevat huonosti mennyttä tenttiä keskenään. Vertaistukea voidaan kuitenkin myös järjestää organisoidusti järjestöissä. Silloin vertaistuki organisoidaan nimenomaan tukemaan ihmistä jossakin vaikeassa elämäntilanteessa. Vertaistukea on paljon netissä. Netissä, esimerkiksi facebookissa, on monia vertaistukiryhmiä. Nämä ovat usein todella antoisia, mutta kasvokkain tapahtuva kontakti on usein monen mielestä voimaannuttavampaa ja jää todella mieleen.

Vertaistuki on sosiaalista tukea, jota saman ongelman kanssa tai samassa tilanteessa olevat ihmiset antavat toisilleen. Vertaistuessa ihmiset ovat samalla kertaa sekä avun saajia että antajia. Tuen antajina toimivat ihmiset, jotka ovat itse kokeneet ongelman. Vertaistuen määritelmät korostavat ihmisten jakavan saman ongelman, johon he haluavat apua ja tarvitsevat tukea, jota saadaan muilta samassa tilanteessa olevilta. Ihmiset haluavat antaa toisilleen sosiaalista tukea. He myös oppivat toisiltaan keinoja selviytyä tilanteesta ja saavat tilaisuuden jakaa kokemuksiaan sekä oppia muiden kokemuksista. Vertaistuen ryhmien korostetaan perustuvan vastavuoroiseen tukeen ja ymmärtämykseen sekä informaation vaihtoon. Usein ryhmien tarkoituksena voi olla löytää jokin ratkaisu yhteiseen ongelmaan. Ryhmien toiminta kohdistuu nimenomaan ryhmän jäseniin, ei ulkopuolisiin. Ryhmät korostavat itse vapaaehtoisuutta ja hierarkiatonta järjestystä. (Lehtonen 2004, 21).

Sairauksissa vertainen on tärkeä tietolähde ja tukija. Hän ymmärtää sairauteen, sen tutkimiseen ja hoitoon liittyviä kokemuksia ja tuntemuksia. Vertaiselta saa kokemustietoa ja ymmärrystä. Hän voi olla toivon tuoja ja esimerkki selviytymisestä. Hoitoon liittyvät monet asiat ja sairastumisen kokemus yhdistävät kaikkia vakavasti sairastuneita ja pitkäaikaissairaita. Siksi vertaistukijana voi toimia myös ihminen, jolla on jokin muu sairaus kuin tuettavalla. Tutkimustiedon perusteella vertaistuesta on hyötyä. Toisille sopivat ryhmäkeskustelut, kun taas toiset haluavat tavata vertaistukijaa kahden. Aina ei pysty jakamaan omia kokemuksiaan ryhmässä, kuuntelemaan muitten tarinoita ja olemaan tukena muille. (Vertaistalo 2017.)

Internetin keskustelupalstoista voi olla hyötyä tai harmia. Vertaisresepti- hanke ja HUS kyselyt keväällä 2015 Otakantaa.fi- palvelun avulla, millaisia virtuaalisia potilastukipalveluita kaivattaisiin. Vastaajat kaipasivat nettipalstoille ylläpitäjää ja ammattilaisen tukea. Luotettavilta, potilasjärjestöjen ylläpitämiltä vertaissivustoilta voi saada myös hyviä neuvoja käytännön arkeen. Netistä vertaistuki voi löytyä vaikkapa maapallon toiselta puolelta ja mihin vuorokaudenaikaan vain. (Vertaistalo 2017.)

Vertaistukihenkilö on

- itse saman sairauden sairastanut.
- halukas auttamaan muita potilaita.
- vapaaehtoinen.
- saanut tehtävänsä koulutuksen.
- sitoutunut vaitioloon.
- tehnyt vertaistukitehtävästä sopimuksen potilasjärjestön ja/tai sairaalan kanssa. (Vertaistalo 2017.)

Terveyskylä määrittelee vertaistuen eri muodot seuraavasti:

Henkilökohtainen vertaistuki:

Vertaistuki voi olla spontaania kohtaamista kohtalotovereiden välillä. Vertaisten välinen tuki perustuu vastavuoroisuuteen, sillä molemmat ovat sekä tuen tarjoajia että vastaanottajia. Organisoitu vertaistuki perustuu siihen, että vertaistukija jakaa tuettavan kanssa samanlaisen kokemuksen, mutta hän on jo pidemmällä omassa prosessissaan. Vertaistukija on yleensä vapaaehtoinen, tehtävänsä koulutettu ja sitoutunut vaitioloon. (Vertaistalo 2017.)

Vertaistukea ryhmässä:

Ryhmämuotoista vertaistukea organisoidaan monella eri tavalla. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimeen ryhmään voi osallistua silloin kun haluaa. Suljettu ryhmä kokoontuu sovitusti ja edellyttää osallistujilta sitoutumista ryhmän tapaamisiin. (Vertaistalo 2017.)

Vertaistukeen perustuvia ryhmiä ovat:

- Vertaisryhmät, jonka kaikki jäsenet ovat vertaisia toistensa kanssa. Varsinaista ohjaajaa ei ole, mutta kokoonkutsuja on nimetty. Vertaisryhmät voivat kokoontua keskustelemaan tai jonkin muun aihepiirin kuten liikunnan, kulttuurin tai muun harrasteryhmän ympärille
- Vertaistukiryhmät, joissa on vapaaehtoinen, koulutettu vertaisohjaaja
- Vertaistukiryhmät, jossa on ammattilainen ohjaajana
- Internetin ja sosiaalisen median teemakohtaiset ryhmät tai yhteisöt. Ryhmissä on yleensä ylläpitäjä tai moderaattori

(Vertaistalo 2017.)

Kokemusten jakaminen vertaisten kesken, kunnioittavassa ilmapiirissä, lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa. Esimerkiksi psykoosisairauteen sairastuminen aiheuttaa syrjäytymisen vaaran sekä negatiivisia ja leimaavia syyllisyyden ja häpeän tunteita. Samat ongelmat läpikäyneiden vertaisten tuki ja yhdessä jakaminen helpottavat tilannetta usein huomattavasti. (Mielenterveystalo 2019.)

Sairastunut voi auttaa toista sairastunutta ihmistä. Sairastuneella on tietoa ja informaatiota ja hän tulee sairautensa ammattilaiseksi. Sairaus riisuu ihmisestä ylpeyden. On arvokasta antaa itse kokemastaan jotakin toiselle. Vertaistuessa nimenomaan tiedon jakaminen on

tärkeää. Se on tärkeää, että sairauden kanssa elävä henkilö saa tiedon uuteen elämään sopeutumisesta, joltakin joka siitä oikeasti tietää. (Tulonen 2009, 196.)

4.1 Vertaistuen merkityksellisyys hoidossa

On tärkeää kiinnittää terveydenhuollossa ja sosiaalityössä huomiota myös sairastuneen vertaistuen merkitykseen. Sairastuessa ihminen saa ammattilaisen ohjauksen ja lääketieteellisiä neuvoja, mutta vain harvoin ohjeita arkielämään ja sopeutumiseen. Näihin vain harvoin voi vastata ammattilainen, saati että ammattilaisella olisi aikaa paneutua näihin kysymyksiin kaiken muun keskellä. Ammattilainen ei välttämättä pysty kiireessä edes huomioimaan näitä asioita eikä välttämättä kohtaamaan potilasta samalla tasolla kuin vertainen pystyy.

Vertaistuessa on havaittavissa kolme pääulottuvuutta ja ne ovat varhainen ja ennalta ehkäisevä tuki, korjaava tuki ja kuntouttava tuki. Varhainen tuki pyrkii ehkäisemään sananmukaisesti ongelmien syntymistä ja ilmenneiden ongelmien pahenemista. Korjaavan ja kuntouttavan tuen raja on häilyvä. Ensin jotain on korjattava ja sitten kuntoutettava. Tuen tarpeet ja tuen toteutuminen ovat yksilöllisiä asioita vertaistuessa. (Mikkonen & Saارينen 2018, 103.)

Ennaltaehkäisevä ja varhainen tuki toimii lohtuna ja ensiapuna äkillistä surua kohdanneille. Äkillinen suru voi olla esimerkiksi juuri diagnosoitu sairaus. Korjaavan vertaistuen tarve usein on pitkäkestoista. Siihen voi sisältyä myös ammatillisuutta. Suurin osa tästä toiminnasta on järjestöjen ja kirkkojen ylläpitämää toimintaa. Kuntouttava vertaistuki jatkaa siitä mihin päättyy ammatillinen vertaistuki. On olemassa myös tukea tarvitsevia, joilla ei ole viiteryhmää. Sellaisia on esimerkiksi epätietoisten tuki. Se koskee niitä, joilla ei ole diagnoosia. Samoin vammautuminen tai oikeudelliset tapahtumat liittyvät tähän. (Mikkonen & Saارينen 2018, 104.)

4.2 Mitä tietoa vertaistukijalla on

Vertaistukijan ja kokemusasiantuntijan tieto on kokemukseen perustuvaa ja siksi niin ainutlaatuista. Maallikon tieto on arkipäivän tietoa ja silloin ilmiön kokee ulkopuolisena. Kokemustieto sen sijaan perustuu kokemukseen ja silloin ilmiön on kokenut sisältäpäin. Kokemusasiantuntija omaa ensikäden tietoa; omistajuus tulee silloin oman kokemuksen kautta. Asiantuntijaintieto taas perustuu koulutukseen ja on ilmiön tarkastelua ammatillisesta näkökulmasta. Sellainen tieto on toisen käden tietoa asiantuntijan uskoessa teoreettisiin selitysmalleihin. (Mikkonen & Saارينen 2018, 31.)

On siis tosiasia, että eri ihmisillä on hyvin erilaista tietoa. Jokainen niistä on tärkeää ja hyödyllistä, mutta sairastunutta tuettaessa uudessa elämäntilanteessa korostuu kokemustiedon merkitys. Vertaistuessa jäsenet kohtaavat saman asian kokeneena ja silloin ovat erilaiset tunteet sallittuja. Vertaiset tukevat toista vain läsnäololla. Vertainen ymmärtää toisen tunteita. (Mikkonen & Saarinen 2018, 35.)

Vertaistuen viestinnässä ovat tärkeitä vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu vuorovaikutuksen viisi tasoa. Ensimmäinen taso on sanallinen viestintä, johon kuuluu kielenkäyttö ja termit. Siihen kuuluu myös esimerkiksi äänensävy. Toisena on fyysinen viestintä, johon kuuluu ilmeet, katse ja ryhti. Kolmantena vaikuttaa vuorovaikutuksessa tunneviestintä eli se ilmapiiri, missä tapahtuu kohtaaminen. Tunneviestinnässä vaikuttaa esiin tulevat tunteet ja tapa tuoda omaa persoonaa esille. Neljäntenä vaikuttaa intuitiivinen viestintä eli läsnäolo, toisen ymmärtäminen ja sanojen takana olevien merkitysten ymmärtäminen. Tässä kohtaa korostuu myös ihmisen ydinminuuden kohtaaminen ja kunnioittaminen. Viimeisenä vuorovaikutuksessa vaikuttaa voimien viestintä. Siihen kuuluu tahojen ja tarpeiden vuorovaikutus eli miten yhteishenkeä luodaan ja miten vallan ja ihmisten välinen hierarkia ilmenee. Tuettava saa parhaimman hyödyn vertaistuesta, kun nämä kaikki vuorovaikutuksen tasot toteutuvat hyvin. (Mikkonen & Saarinen 2018, 86.)

5 Psykososiaalinen tuki vertaistuen ytimessä

Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan tässä työssä OLKA-tukipisteillä tai sen ohessa tapahtuvaa vertaistukitoimintaa, jossa vertainen antaa vertaistukea tuettavalle. Sillä tarkoitetaan niitä toimia, joilla pyritään edistämään tuettavan hyvinvointia ja sairauden kanssa pärjäämistä.

Etenkin vakavan sairauden diagnoosin jälkeen käy ihminen läpi eri vaiheita. Näitä vaiheita on yhteensä kolme ja ne ovat kieltäminen, arviointi ja surutyö. Ensimmäisessä vaiheessa olo on epätodellinen ja silloin henkilö elää kuin sumussa. Mieli ei kykene hyväksymään asiaa. Toisaalta ihmiset käsittelevät samankin sairauden eri tavalla. He elävät sairauden kanssa erilaista elämää ja tekevät valinnatkin eri tavalla. Mieli on mukana sairaudessa. (Hallenberg 2018, 62-71.)

Esimerkkinä ALS: iin sairastuneen eksistentiaalisen prosessin ulottuvuuksiin kuuluu elämän äärikysymykset, elämän tarkoitus ja tai elämän tarkoituksettomuus. Elämän äärikysymyksien alakäsitteinä ovat kohtalon ahdistus, olemassaoloa koskeva valinta, autonomian menetys, vastuullisuus ja syyllisyys, toiminnallinen pula ja häpeä, tuska, uhkaava tulevaisuus ja viimeisenä kuolema. Elämän tarkoituksen lähteisiin kuuluu läheiset ihmissuhteet, työ, toisten auttaminen, elämä itsessään ja niin edelleen. Toivo myös liittyy elämän tarkoitukseen vahvasti. Toisena ulottuvuutena prosessissa on elämän tarkoituksettomuus. Eksistentiaalisessa prosessissa potilas pohtii siis elämänsä tarkoitustaan tai tarkoituksettomuutta. (Virtaniemi 2018, 293.)

Psykososiaalinen tuki ja palvelut on käsite, kun tarkoitetaan kokonaisuutta, johon kuuluu kriisiytyö, henkinen huolto, sosiaalityö- ja palvelut sekä psyykkisen tilan arviointi. Psykososiaalisella tuella ja palveluilla pyritään ehkäisemään ja lievittämään traumaattisten tapahtumien psyykkisiä ja sosiaalisia seurauksia. Akuutti kriisiytyö tarkoittaa kaikkia niitä toimia, joilla pyritään edistämään järkyttävistä kokemuksista selviytymistä sekä torjumaan ja lievittämään äkillisten järkyttävien tapahtumien aiheuttamaa psyykkistä stressiä. Akuuttivaiheen kriisiapua tarvitseva on yleensä fyysisesti ja psyykkisesti perusterve ihminen, joka on äkillisen tilanteen seurauksena joutunut kohtaamaan kohtuutonta kärsimystä. (Kankare 2017, 6.) Psykososiaalinen tuki on kuitenkin hieman vaikeasti rajattava käsite. Se voidaan määritellä potilaan elämässä niiksi toimiksi, joiden tarkoituksena on parantaa potilaan psyykkistä ja sosiaalista selviytymistä sairauden eri vaiheissa. Psykososiaaliseen tukeen voi kuulua myös psykoterapia eri muodoissaan. Tukiryhmien on osoitettu parantavan potilaiden mielentilaa, kipua, sopeutumista, selviytymistä ja elämänlaatua ja ehkä myös ennustetta. tuki voidaan määritellä myös niin, että sillä tähdätään potilaan voimavarojen ja selviytymiskeinojen aktivointiin, sosiaalisten verkkojen vahvistamiseen tai omaisten tuen käyttöön saamiseen. (Vertio 1994).

Sairastunut tarvitsee jonkinlaista psykososiaalista tukea. Psykososiaalisella tuella ja palveluilla tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, jota järjestetään psyykkisesti järkyttävän tilanteen tapahduttua ja jolla pyritään torjumaan ja lievittämään tapahtuman aiheuttaman psyykkisen stressin seuraamuksia. Psykososiaalisen tuen ja palveluiden järjestäminen on Suomessa lakisääteistä toimintaa ja kuuluu julkisen sektorin vastuulle. Psykososiaalisen tuen ja palveluiden järjestäminen perustuu useaan eri lakiin ja nähdään osana pelastustyötä sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Psykososiaalisen tuen ja palveluiden tavoitteena on vähentää terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja, joita psyykkisesti järkyttävä tapahtuma kuten esimerkiksi liikenneonnettomuus, läheisen ihmisen kuolema tai rikoksen uhriksi joutuminen voi yksilölle ja yhteiskunnalle aiheuttaa. Psykososiaalinen tuki jaetaan psyykkiseen tukeen, sosiaalityöhön ja -palveluihin sekä hengelliseen tukeen. Psykososiaalisen tuen kokonaisuudessa akuutti kriisiytyö sijoittuu osaksi psyykkistä huoltoa. (Kankare 2017, 4.)

Psykososiaalisen tuen vaikutusmekanismien on arvioitu olevan monenlaisia. Syövässä esimerkiksi pelkojen ja masennuksen väistyminen voi parantaa ravitsemusta, unta ja aktiivista liikuntaa. Yksi mekanismeista saattaa olla hormonaalinen. Sosiaalinen tuki voi vähentää stressin fysiologisia seurauksia. (Vertio 1994.)

Edellä määriteltiin psykososiaalinen työ lähinnä lääketieteen näkökulmasta. Sosiaalityön käsitteistöön myös kuuluu psykososiaalinen työ, jonka avulla yritetään ratkaista, miten sosiaaliset ongelmat ja psyykinen pahoinvointi kietoutuvat toisiinsa yksilöiden ja perheiden elämässä.

Psykososiaaliseen työhön on joskus sisällytetty myös psykoterapeuttisia otteita, vaikka itse työ onkin yksi sosiaalityön orientaatio. (Vertio 1994.)

Suurin osa ihmisistä selviää järkyttävästä tapahtumasta omien voimavarojensa ja lähipiirinsä tuella. Tärkeää traumaattisten kokemusten jälkeisessä hoidossa on mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tunnistaa alkavien psyykkisten häiriöiden oireet ja alkuvaiheen tuki on mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyä. Kaikki järkyttävät tapahtumat ja kokemukset ovat mahdollisuuksia psyykkisen kestävyuden kehittymiseen, jos ihminen saa kokemuksessaan riittävästi tukea. Varhaisella puuttumisella ja oireiden tunnistamisella pystytään lievittämään tai kokonaan estämään ihmisten kokema stressiperäistä oireilua traumaattisen kokemuksen jälkeen. Monet ihmiset altistuvat elämässään menetyksille ja traumaattisille tapahtumille ja ovat silti kykeneviä kokemaan myönteisiä tunteita ja jatkamaan elämää siten, että järkyttävät tapahtumat näyttäytyvät vain hetkellisinä ja ohimenevinä häiriöinä henkilön toimintakyvyssä. Kaikki eivät toivu järkyttävistä tapahtumista samalla tavalla. Joidenkin kohdalla tapahtumat näyttäytyvät mahdottomilta selviytyä, eikä uskoa toipumiseen ole. Jotkut vaikuttavat selviytyvän nopeasti, mutta myöhemmin alkaa ilmetä odottamattomia ongelmia terveydentilassa, vaikeuksia keskittymisessä tai elämä ei muutoin palaa ennalleen. (Kankare 2017, 9.)

6 Voimaantuminen

Voimaantuminen määritellään tässä opinnäytetyössä vertaistukijan henkisenä kasvuna ja kriisin hyödyntämisenä mahdollisuutena nähdä asioita uudesta perspektiivistä ja hyödyntää omia vaikeita kokemuksia auttamalla muita. Vertaistukija voimaantuu myös antaessaan vertaistukea tuettavalle ja samalla kokiessaan auttamisen iloa.

Alun perin valtaistumiseksi suomennettu käsite ”empowerment” syntyi 1960-luvulla Yhdysvalloissa, kun viitattiin prosessiin, jossa yksilön tai ryhmän mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa vahvistuvat ja vallan puute sekä avuttomuus vähenevät. Empowerment-käsitteellä tarkoitetaan myös osallistumista ja vaikuttamista yhteisön toimintaan ja sen struktuureihin. (Korja 2012, 13.)

Empowerment-käsitteestä on käytetty myös suomennosta voimaantuminen. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään ja se vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Voimaa ei voi antaa toiselle eikä voimaantuminen ole pysyvä tila. Voimaantuminen on prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet. Voimaantumisteoriassa väitetään, että ihminen voi jäädä voimaantumattomaksi, jos hänellä on ympäristössään vaikeuksia edellä mainituissa osaprosesseissa. Voimaantumisprosessissa merkityksellisiä ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. (Korja 2012, 14.)

Voimaantumisen käsite on määritelty yksilöstä liikkeelle lähteväksi sosiaalisesti ja persoonallisesti prosessiksi. Voimaantumisessa on osaprosesseja ja ilman osaprosessien olemassaoloa ei voimaantuminen ole mahdollista. Osaprosesseja ovat päämäärä, kyky- ja kontekstiuskomukset sekä emootiot. Voimaantumisessa on kyse prosessista, jonka aikana yksilön voimaantumista tukevat osaprosessit kehittyvät ja muuttuvat. On kuitenkin hyvä ymmärtää, että voimaantuminen ei ole staattinen tila vaan yksilön voimaantumisen osaprosessit voivat vaihdella ympäristön ja ajankohdan mukaan. (Hirvonen 2009, 9.)

Voimaantumista edeltää havahtumisen ja valtaistumisen prosessi. Havahtumisella tarkoitetaan ihmisen pysähtymistä ja asioiden uudelleenarvioimista, jonka seurauksena ihmiselle syntyy ajatus muutostarpeestaan. Havahtuminen on muutosprosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään. Ensin yksilön on tultava tietoiseksi asioista, sitten ajatuksistaan, jonka jälkeen ajattelijasta. Ajattelijasta tietoiseksi tulemisella tarkoitetaan yksilön itsetietoisuutta, tietoisuutta omista tunteistaan ja tavastaan toimia. Havahtuminen on yksilön ensimmäinen vaihe kohti voimaantumista. Kukaan ei tule maailmaan valmiiksi voimaantuneena, vaan voimaantuminen rakennetaan valintojen ja oman ajattelun avulla. Voimaantuminen on jatkuva prosessi. (Hirvonen 2009,10.)

Voimaantumisen edellytyksenä on myös valtaistuminen. Valtaistunut käsitteellä tarkoitetaan ihmisen tai yhteisön tunnetta siitä, että hänellä on valta päättää itseään ja elämäänsä koskevista asioista. Ilman tällaista vallan tunnetta ei yksilöllä ole mahdollisuutta saavuttaa sisäistä voiman tunnetta eli voimaantua. Havahtunut ja valtaistunut ihminen kokee pystyvänsä voimaantumaan, ja hän uskoo itseensä. Hän on myös rohkea, peloton ja suuntaa ajatuksensa tulevaisuuteen sekä päämääriinsä. Voimaantuminen on prosessi, jossa yksilön tai ryhmän mahdollisuudet vaikuttaa elämäntilanteen kannalta merkittäviin tekijöihin vahvistuu. Voimaantumisessa kyse on persoonallisesta, sosiaalisesta ja henkisestä prosessista, johon sisältyy sisäinen voiman tunne vapaasti valitusta ja toteutetusta tietoisesta oman kehityksen ja kasvun haltuunotosta sekä päämäärien asettamisesta ja uskosta niiden toteutumiseen. (Hirvonen 2009,10.)

Vertaistuettavat voivat kokea antaessaan vertaistukea, voimaantumisen lisäksi myös posttraumaattista kasvua. Potilaan lääkirilehdessä oleva artikkeli kertoo posttraumaattisesta kasvusta seuraavaa: kyseessä on traumaperäisen stressihäiriön (PTSD eli post-traumatic stress disorder) vastailmiö. Syyllisyys, pelko ja kokemus epäoikeudenmukaisuudesta ovat pahimmat esteet traumaperäiselle kasvulle. Elämänkriisi aiheuttaa aina surua, kärsimystä, itsesääliä ja vihaa. Se on ymmärrettävää. Asiantuntijoiden mukaan traumaperäinen kasvu on todennäköisempää, jos nämä tunteet tunnistetaan ja hyväksytään. Niissä saa jopa velloa oman aikansa. Superselviytyjän ei yllättäen tarvitsekaan pitää yllä urheaa hymyä. Kasvun kannalta on ihan sama, onko enemmän optimisti vai pessimisti. Kaikki kohdatut menetykset on lupa myöntää ja niitä

saa surra, kunhan tunteista päästää jossain vaiheessa irti ja alkaa miettiä kokemuksiaan. (Nyberg 2015.)

Olennaista on, että kärsimyksensä keskellä henkilö myöntää, että elämä on peruuttamattomasti muuttunut eikä paluu entiseen ole mahdollista. Tärkeintä on löytää se tapa, jolla vallitsevassa tilanteessa voisi rakentaa parhaan mahdollisen tulevaisuuden niistä palikoista, joita on jäljellä. Mitä vaikeampi kriisi on kyseessä, sen suurempaan kasvuun se antaa mahdollisuuden. Useimmiten traumaperäinen kasvu tapahtuu vuoden parin sisällä koettelemuksesta, kun ihminen on käsitellyt traumaan liittyvät negatiiviset tunteensa ja oppinut huomaamaan uudet mahdollisuudet. (Nyberg 2015.)

Asiakkaan saama tuki on olennainen osa traumaperäistä kasvua. Suurin osa kriisin kokeneista ei saa mitään ammattiapua. Tällöin vertaistukijat, jotka ovat kokeneet saman ja selviytyneet, voivat toimia positiiviseen muutokseen johdattavana tukena. Samoin perheen ja läheisten tuki on tärkeää, mutta tukijoiden asenne vielä tärkeämpää. Itsetutkiskeluun ja muutokseen kannustaminen on kasvun kannalta hedelmällisempää kuin uusien ajatusten torjuminen ja entiseen palaamisen korostaminen. (Nyberg 2015.)

Kriisin kanssa kamppaileminen voi tuoda ihmisen elämään aivan uutta sisältöä. Se pakottaa keskittymään omiin arvoihin, hyveisiin ja elämänviisauteen. On silti muistettava, että vaikka kamppailun seurauksena onkin positiivinen, se kumpuaa kärsimyksestä ja surusta eikä automaattisesti muuta kaikkea hyväksi. Eikä traumaperäinen kasvu ole kuitenkaan aina helppoa. (Nyberg 2015.)

Suomen lääkäri-lehdessä mainitaan viisi kohtaa, joissa tapahtuu yksilönmyönteisiksi kokemia muutoksia. Ensimmäinen kohta on muuttuneet prioriteetit ja elämänarvostaminen. Toisena on läheisten ihmissuhteiden syveneminen ja kolmantena henkilökohtaisen vahvuuden kokeminen. Neljäntenä kohtana on elämänfilosofian muuttuminen. Viidentenä mainitaan lisääntynyt omasta terveydestä huolehtiminen. Resilienssi ylläpitää toimintakykyä vaikeuksia ja epävarmuutta kohdatessa. (Nyberg 2015.)

Resilienssillä tarkoitetaan pärjäämistä vastoinkäymisistä huolimatta. Kyseessä on siis tavallinen ilmiö, joka kumpuaa ihmisen luontaisesta sopeutumiskyvystä. Ilmiöön liittyy mittaamisen vaikeuksia, sillä resilienssiä ei välttämättä ole havaittavissa ennen huomattavia vastoinkäymisiä. Resilienssin kehittymisen ensivaiheita tukee parhaiten lämmin ja vahva ihmissuhde ainakin yhden aikuisen kanssa. (Nyberg 2015.)

7 Auttamisen psykologiaa

Auttaminen on jotakin omalla ajalla tapahtuvaa, vapaaehtoista, mitä sana vapaaehtoinen kuvastaa. Auttaja ei noudata ulkopuolisia paineita tai velvollisuuksia, vaan omaa sisäistä ääntään. Auttamisen ammatillistamisen myötä on syntynyt sosiaalihoitajan ja psykologin ammatit. Vapaaehtoisena toimiminen on pakollista myös joissakin oppilaitoksissa ja usein näissä se kuuluu sosionomin koulutukseen tai sosiaalityön koulutukseen. Tampereen yliopistossa sosiaalityön opintoihin kuuluu vapaaehtoistyötä. (Eskola & Kurki 2001, 95). Vertaistukijoilla ja kokemusasiantuntijoilla voi olla usein paljon tietoa ja erilaisesta perspektiivistä kuin lääketieteen asiantuntijoilla. Kokemusasiantuntijuus onkin jo monien tiedossa, mutta vertaistuki ja sen hyödyt eivät ole niin tunnettuja.

Kulttuurin muutoksesta johtuvat monet asiat ovat johtaneet vapaaehtoistoiminnan yleistymiseen. Ensinnäkin vapaa-ajan eriytyminen tuo mahdollisuuden tehdä vapaaehtoistyötä omalla ajalla. Minätietoisuuden vahvistaminen myös lisää tarvetta tulkita omaa minäänsä. Tämän lisäksi myös minätietoisuuteen liittyvä yksilön arvon kohoaminen antaa luvan edistää hyvinvointia. Psykologia kehittyi siihen suuntaan, että yksilön vastuullisuus kielletään ja hänen tekojensa syynä nähdään itsekkäät motiivit eli auttamisen ilo. Näiden lisäksi auttamisen ammatillistuminen, eli se että on syntynyt psykologin ammatti, törmää ihmisen oletettuun itsekkyyteen ja tavallisen ihmisen kyvyttömyyteen auttaa itseään ja toisiaan. Lisäksi auttamisena ammatillistuminen murtuu auttamistehtävän laajuuden äärellä. Auttamistyö ei voi jäädä vain ammatti-ihmisten varaan. Viime vuosina psykologian ihmiskuvaa ovat muuttaneet kognitiivinen psykologia, altruismin tutkimus ja tulokset auttamisen myönteisistä vaikutuksista auttajalle. (Eskola & Kurki 2001, 95-96.)

Egoistiseen harhaan liittyy se, että ihmisen itsekkyyttä perustellaan tulkinnalla, jonka mukaan ihminen etsii mielihyvää tai tyydyttää tarpeitaan. Toisen ihmisen auttaminen voi olla keino tyydyttää omia tarpeita tai ihminen voi laskelmoida, että toiselle antaessaan, toinen antaa myös jotakin itselleen takaisin. Ihminen ei kuitenkaan vain tyydytä tarpeitaan tai vähennä ärsytystiloja, vaan ihminen etsii vaihtelua, uusia kokemuksia, ja on utelias. Nämä kaikki voivat olla myös motivaationa vertaistukijan toiminnassa. Ihminen ei auta saadakseen mielihyvää, vaan ihminen tuntee mielihyvää auttamisestaan. (Eskola & Kurki 2001, 98.)

Allan Luks on tutkinut ihmisiä, jotka ovat tehneet auttamistyötä. Hänen arkihavaintonsa osoittivat, että muita auttavat ihmiset kokivat mielihyvää ja hyvinvointia saadessaan olla avuksi. 95 prosenttia hänen kyselyn vastaajista tunnisti hyvän olon tunteita toiminnan aikana tai sen jälkeen. 80 prosenttia kertoi tuntemuksia olevan vielä pitkänkin ajan jälkeen. 90 prosenttia arvioi oman terveytensä paremmaksi kuin muilla samanikäisillä, jotka eivät olleet tehneet auttamistyötä. Ne auttajat jotka auttoivat vieraita, kokivat olonsa paremmaksi kuin omaisia auttavat. Auttajat raportoivat myös kivun vähenemistä, unen paranemista ja

astmaoireiden lievittymistä. Pitkäaikaisvaikutuksia olivat auttajille kohonnut itsearvostus, sisäinen rauha ja optimistisuus. (Eskola & Kurki 2001, 103.)

Hyvässä auttamisessa on olennaista persoonallinen kohtaaminen, riittävä tiheys, vieraiden auttaminen ja huolettomuus nähden tuloksiin. On siis unohdettava tulokset ja keskityttävä kohtamiseen, oltava läsnä. Esimerkiksi alkoholistin kohtamisessa olennaista ei ole tehdä alkoholistista raitis. Vapaaehtoistyön on tutkittu olevan yhteydessä keskimääräistä vähempään sairasteluun ja pidempään elinikään. Auttaja saa itselleen enemmän, jos ei odota palkkiota, tunnustusta tai tuloksia. (Eskola & Kurki 2001, 105.)

Auttaminen ja vapaaehtoistyö kytkeytyvät ihmisen arvomaailmaan, siihen mihin uskoo ja mitä pitää oikeana. Usein vapaaehtoistyö perustuu siihen, että toisen auttaminen on sekä etuoikeus että velvollisuus. Maallikko voi olla yhtä hyvä auttaja kuin terapeutti. (Eskola & Kurki 2001, 105.)

8 Sosiaali- ja terveydenhuollon etiikka

Terveyden käsite on hankala määritellä. Terveys tavallisesti ymmärretään sairauden puuttumiseksi. Jos terveys määritellään näin, niin kukaan oikeastaan ei ole terve. Terveyden määrittely pohjautuu sairauden määrittelyyn. Terveys merkitsee eri asioita eri ikäisille. (Ryynänen & Myllykangas 2000, 28). Kroonisesti sairaiden tutkimuksessa on todettu, ettei vakavan sairauden aiheuttama kriisi merkitse ainoastaan terveyden menetystä vaan se uhkaa myös minuutta ja totutun elämäntavan menetystä. Siksi vertaistuki on tärkeää sairaudessa. (Virtaniemi 2018, 42).

Tunnetuin positiivisen terveyden määritelmä WHO:n mukaan on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Sairaskin voi olla terve (Ryynänen & Myllykangas 2000, 44). Terveydenhuollon etiikkaan kuuluu kärsimyksen minimointi. Lisäksi siihen kuuluvat luottamus hoitosuhteessa, vaitiolo, totuudellisuus, rehellisyys potilasta kohtaan, toiminnan tietoperusta, hyvä hoito, tehokkuus ja taloudellisuus. (Ryynänen & Myllykangas 2000, 62).

Hyvinvoinnin parissa työskentelevä ammattilainen, kuten sosiaalityöntekijä, on kansalaisten sosiaalisiin oikeuksiin kuuluvan oikeusturvan varmistaja. Sosiaalityön käsitteellä viitataan alan ammattiin ja sen puitteissa tehtävään ammatilliseen toimintaan, joka perustuu korkeakoulutukseen ja jota toteutetaan pääasiassa julkisen sektorin yhtenä sosiaalihuollon ja -palvelun työmuotona. (Pehkonen & Väänänen-Fomin 2011, 14). Sairaalan sosiaalityö on terveysosiaalityötä. Terveysosiaalityön lähtökohta on kokonaisnäkemys terveyden ja sairauden sekä sosiaalisten tekijöiden yhteyksistä. Terveysosiaalityön tavoitteena on edistää asiakkaan sosiaalista suoriutumista sekä tukea asiakkaan yhteiskunnallisen osallistumisen jatkumista mahdollisimman hyvin. Terveysosiaalityöhön sisältyy asiakkaan tilanteen sosiaalinen arviointi, sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen sekä toimeentulon ja palvelujen turvaaminen. Tärkeä osa sairaalan

sosiaalityötä ovat myös psykososiaaliset keskustelut. Sosiaalityöntekijä kanssa voi keskustella sairaudesta; miten se on todettu, miten edennyt, miten hoitoon on päässyt, miten tästä eteenpäin. Kunkin potilaan sosiaaliturva ja palvelujen tarve on aina arvioitava yksilöllisesti. Oikeus itselle kuuluviin etuuksiin voi olla vaikea hahmottaa ja sairaus saattaa viedä voimia niin, ettei asiaan jaksane paneutua. (Seppälä 2015).

Terveystieteiden tutkimuksessa lääkäriin kuuluu huonojen uutisten kertominen. Etiikka lähtee siitä, että potilaalle kerrotaan totuus ja on pyrittävä tasapuoliseen ja asialliseen keskusteluun ilman potilaan alistamista. Kun potilas joutuu vastaanottamaan informaation sairaudesta, joutuu hän shokkiin. Potilaan mahdollinen vihan ilmaisu on henkilökunnalle vaikea tunne vastaanottaa. Joskus potilas vaikuttaa urhealta, vaikka oikeasti kärsii. Tällaisten potilaiden tunnistaminen on vaativaa. Lääkäriin kuuluu myös antaa toivoa. (Ryynänen & Myllykangas 2000, 124-125.)

Ammattilaiset ja vertaiset ovat yhdessä vahvempia vertaistuessa kuin yksin. Vertaistuki täydentää ammatillista työtä. Pikkuhiljaa ammattilaiset ovat alkaneet nähdä vertaistuen merkityksen. Ammattilaisten näkökulmasta vertaisten tulisi kuitenkin perehtyä hoidon käytäntöihin. Tuen piiriin pääsyssä esteenä on usein tiedon puute. Terveystieteiden eri osa-alueet eivät kommunikoi tarpeeksi keskenään. Näin terveystieteiden asiakas ei saa parasta hyötyä. Onkin hyvä miettiä, mikä on vertaistuen paikka esimerkiksi terveystieteiden tulevaisuuden uudistuksissa. Vertaistukitietouden sisällyttäminen oppiaineena ammatilliseen koulutukseen tukisi yhteistyötä ammattilaisten ja vertaistukijoiden välillä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 189-191.)

9 Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkielma. Laadullisella aineistolla tarkoitetaan aineistoa, joka on ilmiasultaan tekstiä. (Eskola & Suoranta 2005, 17). Laadullisessa tutkimuksessa ei useinkaan aseteta tutkimushypoteesia etukäteen. (Eskola & Suoranta 2005, 19). Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään usein silloin, kun tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa tai teoriaa. Joskus laadullista tutkimusta käytetään myös silloin, kun halutaan tutkittuun ilmiöön uusi näkökulma. Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena osallistujien näkökulman ymmärtäminen ja usein osallistujia on vähän. Lisäksi tavoitteena on tiedon kontekstuaalisuus ja läheinen kontakti tutkimuksen osallistujiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 30-31).

9.1 Aineiston keruu

Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelussa kohderyhmänä oli neljä vakavan sairauden kohdannutta Olka-tukipisteellä työskentelevää vertaistukijaa. He olivat keski-ikäisiä tai vanhempia, sekä miehiä että naisia. Haastateltavat olivat koulutustasoltaan ja muutenkin perhetaustoiltaan erilaisia. Heitä yhdisti omakohtainen kokemus sairaudesta ja kokemus vertaistukijana toimimisesta.

Opinnäyteyössä toteutettiin neljä teemahaastattelua. Teemahaastattelu on väljä haastattelu. Tutkimuksen tekijä valitsee avainkysymyksiä tai aihepiirejä, joiden ympärille haastattelussa käytävä keskustelu rakentuu. Avoimessa haastattelussa tutkijalla tulee olla tilanneherkkyyttä ja kykyä edetä tilanteen ja haastateltavan ehdoilla. (Kylmä & Juvakka 2007, 79.)

Haastattelu oli yksilöhaastattelu. Haastattelun etuna onkin ennen kaikkea joustavuus. Haastattelija voi toimia samalla myös havainnoitsijana eli havainnoida, kuinka joku asia sanotaan. Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Siinä korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, asioille antamia merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset vuorovaikutuksessa syntyvät. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 70.)

9.2 Analyysi

Kun lähdettiin analysoimaan opinnäytetyön tuloksia, ensin purettiin haastattelut sanasta sanaan eli saneltiin ne auki. Auki kirjoitettua aineistoa oli 11 sivua. Tämän jälkeen analysoitiin aineisto sisällönanalyysillä aineistosta lähtien ja lähdettiin etsimään aineistosta, tutkimuskysymyksiin vastaavia kohtia. Seuraavassa vaiheessa koottiin lainaukset seuraavaan taulukkoon ja pelkistettiin ne. Näin syntyi pelkistetyt ilmaukset tekstistä. Taulukko yhdessä näkyy osa pelkistetyistä ilmauksista.

Taulukko 1 suorat sanonnat ja pelkistetyt ilmaukset

Sanonta	Pelkistetty ilmaus
Olin käynyt henkisen hädän ja kun itsellä oli mennyt leikkaus hyvin ja halusi antaa informaatiota että tästä voi selvitä.	Halu antaa toivoa
Joo kyllä se että on itsellä kyky tuoda esiin oleelliset asiat ,mitä ei ole hoitohenkilökunnalla.	Saaminen ja antaminen
Potilas voi kokea leikkauksen kriisinä. Ne koetaan usein negatiivisena. Mä ehdotan jos tuntuu siltä että kokee kriisin pysäyttävän. Mä ehdotan sitä voi katsoa toiselta kantilta. Se voi olla myös positiivinen.	Perspektiivin laajentaminen
Mulle on joskus sanottu, että olen huono vertaistukija kun mulla on kaikki mennyt niin hyvin, että olen liian optimistinen. Tuon toisenkin puolen esiin ettei kaikilla mene hyvin. Kyllä mä koen, että pitää olla uskottava. Ja kyllähän faktoissa pysyminen on tärkeää.	Uskottavuus
Ihmiset on kiitollisia, kun saa puhua ja joku on läsnä. Läsnäolo on tärkeää ei pysty ajatella omaa kauppalistaa eikä pystykään.	Kiitollisuus
Se kuuntelu on tärkeintä eikä se että mä kerron omia kokemuksia ellei multa kysytä.	Tuettavan kuuntelu
Ei oo ikinä semmonen et lähtis raskain mielin vaan päinvastoin. Se kun saa hyvää palautetta, kun se sitä enimmäkseen on ollut	Palautteen saaminen

Pelkistyksistä koottiin alaluokat taulukko kahteen ja muodostettiin näistä yläluokat. Muodostui yhteensä kuusi yläluokkaa.

Taulukko 2 alaluokat ja yläluokat

alaluokka	yläluokka
hyvä palaute, palautteen saaminen	Positiivinen palaute
halu antaa toivoa	toivon antaminen
hyvän vertaistukijan neutraalisuus, itsekäs hyvällä tavalla, uskottavuus	vertaistukijan ominaisuudet
elämänarvojen muuttuminen, kuoleman kohtaaminen, perspektiivin laajentaminen, kiitollisuus	uusi näkökulma elämään
saaminen ja antaminen, elämän rikastuttaminen, omasta tarinasta jakaminen, uhrautuvuus, hyödyksi oleminen	omasta kokemuksesta jakaminen
hyvän olon tunne, auttamisesta nauttaminen, onnistumisen tunne, palkitsevuus	auttamisen ilo

9.3 Tulokset

Kun tutkittiin millaisia kokemuksia vertaistuen antamisella on ollut vertaistukijalle itselleen, koottiin tulokset edellä mainittuun taulukkoon. Kaikissa haastatteluissa haastateltavat mainitsivat joitakin samoja kokemuksia ja joitakin eri kokemuksia. Haastateltavista kolme oli miehiä ja yksi nainen. Yksi haastateltavista oli omaisvertaistukija. Se oli hyvä asia ja antoi lisää monipuolisuutta aineistoon.

Vertaistukijat saavat hyvin monenlaisia kokemuksia antaessaan vertaistukea. Tuloksissa ilmeivät positiiviset asiat, mikä oli odotettavissa. Vertaistukijaa motivoi toivon antaminen. Kuu- deksi yläluokaksi muodostui positiivinen palaute, toivon antaminen, vertaistukijan ominaisuudet, uusi näkökulma elämään, omasta kokemuksesta jakaminen ja auttamisen ilo.

Teemahaastattelussa vertaistukijoilta kysyttiin, miksi ja miten lähdit mukaan toimintaan ja kauanko olet ollut siinä mukana. Lisäksi kysyttiin OLKA tukipisteen työstä eli millaisia arkipäivän kohtaamiset tukipisteellä ovat ja pyydettiin kuvailemaan tyypillistä asiakasta, puheenaiheita ja tapaamisen kestoja. Lisäksi pyydettiin kuvailemaan, miltä tapaamisen jälkeen tuntuu. Näiden lisäksi vertaistukijoilta kysyttiin, millaisia tunteita asiakastapaamisissa herää ja jäävätkö tapaamiset mieleen joskus. Vertaistukijoilta myös kysyttiin, miten saa tunteen, että toista voi auttaa tai tukea toisen saman kohdannutta. Vertaistukijoilta kysyttiin haastattelussa lisäksi mitä itse saa, kun antaa vertaistukea ja mikä vertaistukijaksi motivoi. Vertaistukijoilta kysyttiin myös, miten vertaistuen antaminen vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja onko sen myötä kokenut jotakin henkistä kasvua. Lisäksi haastattelussa kysyttiin, voiko vertaistukijana toimiminen uuvuttaa ajoittain.

1. Vertaistukijoiden saama palaute

Vertaistukijat mainitsivat saaneensa positiivista palautetta tekemästään työstä. Teemahaastattelussa kysyin miten vertaistukija saa tunteen, että voi auttaa toista. Vertaistukijat ovat saaneet hyvää palautetta tehdessään vapaaehtoistyötä. Vertaistukijat mainitsivat, etteivät saa useinkaan heti alussa palautetta, mutta muutaman kerran jälkeen palautetta tulee. Palaute oli usein suoraa ja konkreettista. Se oli kiitosta siitä, että oli joku jolle sai puhua. Vertaistukijoista eräs mainitsi joskus kuulevansa ”Siinä oli mies paikallaan”, lähtiessään potilaiden kanssa keskustelemasta. Heillä oli joskus vuodeosastolla ryhmäkeskusteluja. Usein yhden kanssa puhuessa, tahtoivat toisetkin samanlaisessa tilanteessa olevat liittyä mukaan.

”Se saattaa olla pelkkä kiitos. Tai ei pelkkä. Sellainen palkitsevuus. Se on palkitsevaa se työ ja joku saattaa vaikka sanoa, että teette tärkeää työtä”. -omaisvertaistukija

Eräs vertaistukija kertoi saamastaan palautteesta, että se saattaa olla pelkkä kiitos. Jatko kuitenkin, ettei voikaan sanoa ”pelkkä kiitos”. Kiitos ei ole pelkästään kiitos, vaan jotakin enemmän vertaistukijan kokemusmaailmassa. Joku voi mainita, että teette tärkeää työtä. Työ on siinä mielessä hyvin palkitsevaa tukijoille. Joskus tuettava voi vain hymyillä. Vertaistukija jatkoi: ”se niiku sellanen palkitsevuus. Se on palkitsevaa se työ ja joku saattaa sanoa vaikka että teette tärkeää työtä. Joskus pelkkä hymy. Hirveen pienestä ihmiset on kiitollisia, että kyllä se hyvin...se oli voimaannuttava se sana. Et pikemmin tuntee voimaantuneeksi kuin väsyneeksi”.

Vertaistukijat mainitsivat kahden kesken kohtaamisen voimaannuttavuuden olevan vertaistuttavan puolelta aistittavissa.” Kyl sen aistii et ollaan hyvin lähellä et ollaan ihan omassa tilassa, mis on vaan kaks ihmistä ja toki monet sanoo ihan tosi kauniisti. Kiitos että oot täällä, oot auttanu tosi paljon. Tulee hyvin kauniita sanoja”.

”Ei oo ikinä semmonen et lähtis raskain mielin vaan päinvastoin. Se kun saa hyvää palautetta, kun se sitä enimmäkseen on ollut.” Näin mainitsivat vertaistukijat. Vertaistukija ei siis koe oloaan raskaaksi tai itse auttamistyötä kuluttavana, vaan enemmänkin saa voimaa hyvästä palautteesta.

2 Toivon antaminen vertaistuen ytimessä

Kun kysyttiin haastattelussa, mikä vertaistukijaksi motivoi, mainitsivat haastateltavat toivon antamisen. Toivon antamisen tärkeys näkyi myös tuloksissa. Vertaistukija antaa toivoa tuettavalleen, että selviää vaikeastakin uudesta elämäntilanteesta. Se ei tarkoita vertaistukijan olevan liian positiivinen.

”Parasta on et pystyy antaa just heidän vaikeeseen tilanteeseensa sellasta toivoa”

Eräs vertaistukija mainitsi ”olin käynyt henkisen hädän ja kun itsellä oli mennyt leikkaus hyvin ja halusi antaa informaatiota että tästä voi selvitä”. Vertaistukija haluaa levittää toivoa, että voi pärjätä ja selviytyä.

Vertaistukijat sanoivat toivon antamisesta seuraavaa: ” kyllä kai se varsinkin siinä vaiheessa kun sairastaa ja odottaa niin se toivo että siitä voi selvitä, suurella todennäköisyydellä selviää”. Vertaistukijan on tärkeää antaa siis sairastavalle tuettavalle toivoa siitä, että on suuri mahdollisuus selvitä. Riippuen sairaudesta, vertaistukijan tehtävät voivat vähän saada erilaisia ulottuvuuksia. Jos sairaus on etenevä, on tärkeää antaa toivoa ja luoda uskoa esimerkiksi leikkauksesta selviytymiseen.

3 Hyvän vertaistukijan ominaisuudet

Kysyttäessä haastateltavilta, miltä heistä tuntuu asiakkaiden tapaamisen aikana ja sen jälkeen, kertoivat haastateltavat ominaisuuksistaan vertaistukijana ja siitä, miten reagoivat erilaisissa tapaamisissa. Vertaistukijat olivat oppineet myös omista ominaisuuksistaan vertaistukijana. Hyvä vertaistukija on neutraali ja itsekäs hyvällä tavalla. Hyvä vertaistukija on myös uskottava. Vertaistukija on uskottava, kun on täysin käsitellyt sairautensa ja hyväksynyt sen. Silloin pystyy täysillä tukemaan tuettavaa.

Jotkut haastateltavat mainitsivat, että henkilökohtaisesti heitä eivät tapaamiset juurikaan kosketa. ”Minua ne tapaamiset eivät kosketa. Olen miettinyt, onko minussa vika. Toisaalta voi ajatella niinkin päin vertaistukijan on hyvä päästä tilaan etteivät ne liikaa kosketa.” Jos vertaistukijaa koskettavat tapaamiseen liittyvät asiat, niin vain sen hetken ja sitten se menee pois mielestä. Näin vertaistukija myös kykenee olemaan uskottava, kun ei ota asioita liian

henkilökohtaisesti. Voi olla, ettei tuettava kokisikaan tilannetta miellyttäväksi, jos tukija esimerkiksi itkisi tuettavan kanssa.

On erittäin tärkeää vertaistukijana tuoda toivoa. Samalla tulee pitäytyä faktoissa ja olla uskottava. Se oli joistakin vertaistukijoista hyvin tärkeää vertaistuessa. Joillekin vertaistukijoista oltiin annettu myös negatiivista palautetta ja oltiin sanottu esimerkiksi olevan huono vertaistukija, koska kaikki on mennyt niin hyvin. Eräs haastateltavista kertoi: ”Mulle on joskus sanottu että olen huono vertaistukija kun mulla on kaikki mennyt niin hyvin, että olen liian optimistinen. Tuon toisenkin puolen esiin ettei kaikilla mene hyvin. Kyllä mä koen että pitää olla uskottava. Ja kyllähän faktoissa pysyminen on tärkeää”.

Vertaistukijan roolista mainittiin myös seuraavaa:

”Niin tota kyllä tässäkin on niin että ei me olla kuolemanpelkoa hälventämässä vaan mä koen niin että tuettava jaksaa. On paljon mitä voi tehdä jaksamisen eteen ja niitä painottaa. Oman aktiivisen elämänroolin hakeminen tai tukeminen se on ehkä tärkein asia mikä taustalla on keskustelussa.”

Vertaistukijan tehtävä on siis saada tuettava jaksamaan arkipäivässä ja yhdessä pohtia, miten tuettava voisi mahdollisimman hyvin.

4 Uusi näkökulma elämään

Kysyttäessä onko elämänarvot muuttuneet ja onko vertaistukija kokenut henkistä kasvua, mainitsivat vertaistukijat, että vertaistuessa toimiminen on antanut uuden näkökulman elämään. Vertaistukijana toimiminen on myös muuttanut elämänarvoja. Sen myötä on tullut kuoleman kohtaamisen taito ja perspektiivin laajentuminen.

Haastateltavat mainitsivat kuoleman kohtaamisesta seuraavaa:

”Kyllähän tää elämän arvot on muuttunut. Kuolemankohtaaminen on tullut. Ymmärtää että se on luonnollinen asia. Se ei pelota, se tulee joskus ja sillä siisti. Tällä hetkellä se tuntuu tältä.”

Näiden kaikkien kokemusten myötä vertaistukijan kokemuspiiri laajenee. Vertaistukijat mainitsivat perspektiivin laajenemisesta seuraavaa:

” Kun oot jutellu sadan kanssa, niin siitä tulee itsellekin. Me annetaan oma panos mutta sieltäkin tulee ajatuksia hyvin paljon, joita voimme siirtää seuraaville potilaille. Potilas voi kokea leikkauksen kriisinä. Ne koetaan usein negatiivisena. Mä ehdotan jos tuntuu siltä että kokee

kriisin pysäyttävän. Mä ehdotan sitä voi katsoa toiselta kantilta. Se voi olla myös positiivinen”.

”Kriisi voi olla kasvamisen paikka”

Vertaistukija siis saa tuettavan näkemään vaikeassa tilanteessa myös jotakin positiivista. Kriisi voi olla kasvamisenkin paikka. Kriisiin voi suhtautua positiivisesti ja yrittää löytää uudesta elämäntilanteesta myös jotakin hyvää, jonka avulla kasvaa ihmisenä.

Vertaistukija joutuu kohtaamaan työssään rankkoja asioita, myös kuoleman. Yksi vertaistukijoista mainitsi, että aina mennään tuettavan ehdoilla. Monesti puhutaan kuolemasta ja siitä, miten kohdata se.

”Mennään tuettavan johdolla. kuolemasta, kuolema on lähellä ja ahdistaa haluaisin elää lastenlasten kanssa”.

Kuoleman kohtaaminen ja siihen liittyvä ahdistus on läsnä vertaistukijan työssä. Vertaistukijan tehtävänä näissä tilanteissa on olla läsnä. Tuettavat ovat hyvin kiitollisia, kun on joku, jolle puhua. Vertaistukijat sanoivat, että usein puhutaan muistakin suruista mitä on samaan aikaan. Kaikki keskustelu ei rajoitu siis vain sairauteen.

Vertaistukija näkee paljon sairaalamaailmaa ja oppii siitä. Omaisvertaistukija mainitsikin, että vertaistuessa on oppinut olemaan kiitollinen. ”No onhan siin tämmönenkin puoli, joilla on oikein huonosti asiat niin osaa olla kiitollinen omasta terveydestä ja myös se, että näkee että sitä apua annetaan. On opettanu paljon myös sairaalaelämästä ja sairauksista.”

5 Vertaistukija on saanut jakaa omasta kokemuksestaan, mikä on vertaistuen ydin

Kysyttäessä, mitä vertaistukija itse saa antaessaan vertaistukea mainitsivat vertaistukijat saavansa tunteen, että on voinut auttaa ja olla hyödyksi. Omasta kokemuksesta jakamiseen liittyy antaminen ja saaminen sekä joskus uhrautuvuus. Yksi vertaistukijoista koki, että yöllä soittava tuettava oli suuremmassa hädässä kuin itse vertaistukija. Vertaistukija sanoi:

”Tää joka kahdelta soitti niin hänel oli suurempi ongelma kuin minulla”.

Vertaistukija oli erikseen antanut tuettavalle luvan ottaa yhteyttä puhelimitse. Näissä tapauksissa piilee vertaistuen voima ja ydin. Tuettava kokee, ettei kukaan muu voi antaa tarvittavaa informaatiota ja samanlaista lohtua, kuin vertaistukijansa. Se on aivan eri asia kuin jos soittaisi esimerkiksi kriisipuhelimeen. Silloin myös joutuisi selittää lähes koko sairaushistoriaa kokonaan uudestaan. Toisaalta se voi olla myös vertaistukijalle voimaannuttavaa, kun saa tunteen, että on todella voinut auttaa hädän hetkellä.

”Tää joka kahdelta soitti, niin hänel oli suurempi ongelma kuin minulla”-vertaistukija

Vertaistukijat mainitsivat voivansa vertaistukijana olla hyödyksi ja se on heistä merkittävää tässä työssä. He ilmaisivat asian muun muassa näin:

“Yksi asia niin kuin jo sanoin niin tuntuu että tekee jotain hyödyllistä ja hyvää ja ihminen varmasti haluaa tehdä jotain hyvää ja hyödyllistä”.

Hyödyksi olemalla vertaistukija saa myös uudenlaista näkökulmaa elämäänsä. Vertaistukijan saadessa uusia näkökulmia, lisääntyy myös kiitollisuus omaa elämäänsä kohtaan. Omaan elämään tulee paljon uutta vertaistukijana toimimisen myötä.

“Se on erittäin palkitsevaa ja voimaannuttavaa itsessään. Vaikka kuuntelisit kolme tuntia etkä sanois sanaakaan, et saa tuntea et niiku on tarpeellinen ja voi jakaa omasta kokemuksesta”.

Vertaistukijalle kuuntelu on tärkeää ja omasta kokemuksesta jakaminen tuettavalle.

6 Vertaistukijan kokema auttamisen ilo voimaa antavana tekijänä

Kysyttäessä, miten vertaistuen antaminen vaikuttaa omaan hyvinvointiin, mainitsivat vertaistukijat kokevansa auttamisen iloa. Vertaistuen antaminen on tuonut vertaistukijalle hyvän olon tunnetta. Vertaistukijat ovat nauttineet auttamisesta. Vertaistukitoiminnassa kokee myös paljon onnistumisen tunteita. Lisäksi haastateltavat mainitsivat vertaistuen antamisen olevan palkitsevaa. Haastateltava kertoi:

”Tänään oli..En voi hirveen tarkkaan puhua mutta sellanen mies jolla oli niin laaja elämäkokemus ja jolla oli viisaita mielipiteitä. Tässä tuntee itsensä sellasen jälkeen enemmän saavaksi osapuoleksi. Niinkuin mä sanoin niin mun tehtävä on enemmän kuunnella. Se kuuntelukin on palkitsevaa. Löytää sieltä uusia asioita”.

Vertaistukijan on erittäin tärkeää kuunnella. Vertaistukija on toiminnassa myös enemmän saava osapuoli kuin antava. Vertaistukija toiminnassaan antaa ja saa samanaikaisesti. Ammentaa toisen kokemuksesta ja jakaa omaa kokemustaan. Vertaistukija kuunnellessaan tuettavaa, myös löytää tuettavan puheista uusia oivalluksia ja näkökulmia asioihin ja näitä voi ehkä käyttää itse tulevaisuudessa vertaistukityössä.

Kun heiltä kysyttiin, miten vertaistuen antaminen vaikuttaa itseensä, vertaistukijat mainitsivat vertaistukijana toimimisen rikastuttavan omaa elämää. Eräs haastateltavista sanoi:

”Ja mitä tulee mieleen vertaistuki ei anna rahaa mutta rikastuttaa vertaistukijan elämää”.

Lisäksi osa haastateltavista mainitsi, miten vertaistukijana toimiminen on heille tällä hetkellä yksi tärkeimmistä asioista:

”En jaksaa muilla alueilla riehua, mutta tämän koen omakseni. Nautin kun pystyn auttamaan. Joskus se tulee jälkeensä”.

10 Pohdinta

Koin, että tämän tutkielman tekeminen oli hyvin antoisaa. Se opetti paljon paitsi organisoinnista ja ajan käytöstä, myös vertaistuesta ja sen tärkeydestä. Lisäksi se toivottavasti avaa ihmisten silmiä sekä terveydenhuollossa että sosiaalialalla siitä, miten tärkeää vertaistuki ja vertaiselle asioiden jakaminen on vaikeassa elämäntilanteessa. Tutustuin paljon erilaisiin lähteisiin, joista osa oli hyvinkin mielenkiintoisia.

On mielestäni hyvä muistaa, että vertaistuki merkitsee eri ihmisille eri asioita. Jollekin on tärkeää se, että joku kuuntelee ja joku toinen taas haluaa kuulla toisen kokemuksia. Joku voi tarvita vain yhden kerran tapaamisen, kun taas joku toinen haluaa tavata monen kuukauden ajan. Vertaistukea ei pidä tuputtaa, mutta sitä tulisi tarjota jokaiselle. Jos ei ole mahdollista tavata ketään vertaistukijaa kasvotusten jostakin syystä, esimerkiksi pienen paikkakunnan takia, voisi kuitenkin tarjota esimerkiksi puhelinvertaistukea. Se voikin olla joillekin jopa parempi, jos haluaa säilyttää jonkinlaisen anonymiteetin.

Moni voi kokea sairastuessaan niin, että lääkinnälliset neuvot eivät ole ainoa mitä he tarvitsevat. Moni haluaa tietää, miten tämän sairauden/vaivan kanssa pärjää? Miten se vaikuttaa esimerkiksi arkielämään ja ihmissuhteisiin. Joskus sairaudesta voi tulla suuri osa omaa identiteettiä. Miten sairastuneen identiteettiä voisi tukea oikealla tavalla diagnoosin saadessa, ettei sairaus haukkaa liian suurta osaa ihmisestä? Vertaistukija voi olla sairastuneen rinnalla jakamalla omat kokemuksensa ehkäpä jopa monen vuoden varrelta ja kertoa näin sairastuneelle tarkkoja faktoja, miten kyseisen sairauden kanssa pärjää. Tähän välttämättä lääkäri tai sairaanhoitaja ei osaa vastata potilasta tyydyttävällä tavalla.

Vertaistuki antaa parhaan hyödyn silloin, kun vertaistukija on kokenut tarkalleen saman sairauden ja esimerkiksi samat sairauteen liittyvät hoidot. Vertaistukijan tulee olla myös täysin käsitellyt sairautensa ja olla oppinut elämään sen kanssa. Moni toivoo usein varmasti samanikäistä vertaistukijaa tai samaa sukupuolta olevaa. Sekin voi auttaa, että kokee olevansa suurin piirtein samassa elämäntilanteessa. Voi olla, ettei esimerkiksi teinin mielestä kohtaaminen keski-ikäisen kanssa anna kovin paljon.

Vertaistukijan tärkein tehtävä ei ole suinkaan neuvojen antaminen, vaan vierellä kulkeminen ja omista kokemuksista kertominen. Vertaistukija kuuntelee toista ja vastaa kysymyksiin, mistä sairastunut tahtoo kuulla. Tärkeintä on läsnäolo ja hyväksyvä kuunteleminen.

Sairastunutta ei kehoteta reipastumaan tai vaihtamaan hoitomuotoa, vaan kuunnellaan ja hyväksytään kaikki tunteet.

Aiheesta oli melko vähän tutkimustietoa jo valmiiksi. Koin siinä mielessä aiheen hieman haastavaksi. Olin myös aluksi suunnitellut analysoivani aineiston diskurssianalyysilla, mutta päädyin sitten aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin. Jäin kaipaamaan vielä muutamaa lisää haastateltavaa. Silloin aineistosta olisi tullut kattavampi. Olin alun perin odottanut ainakin viittä tai kuutta haastateltavaa, jolloin aineistosta olisi saanut monipuolisemman. Toisaalta oli antoisaa tutkia aihetta, jota ei ole kovin paljon tutkittu. Siinä oli mukana silloin paljon uutta.

Voisi olla hyvä, jos jatkossa erilaisiin koulutuksiin sisältyisi edes yksi vapaaehtoistoiminnan kurssi. Vapaaehtoistoiminta antaa paljon ja se auttaa näkemään asioita erilaisista näkökulmista hyvin lähellä ihmistä. Siinä sekä antaa että ottaa jotakin hyvin tärkeää. Tutkielma toi uuden näkökulman vertaistukeen ja avaa ihmisten silmiä uskoakseni sen hyödyille ja mahdollisuuksille terveydenhuollossa.

Opinnäytetyössäni toteutin neljä teemahaastattelua ja näiden pohjalta kirjoitin neljä lyhyttä tarinaa. Narratiivisuuden avulla avaan vertaistukijoiden kokemuksia. Päätin kirjoittaa nämä neljä tarinaa minämuodossa, koska niin ne vaikuttavat luontevilta ja lukijalle tulee kotoisampi olo. Niihin on silloin myös helpompi samaistua. Tarinat ovat liitteenä lopussa.

10.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoitus saavutettiin hyvin. Opinnäytetyö vastasi tutkimuskysymyksiin eli siihen millaisia kokemuksia vertaistukijat kokevat ja siihen, mikä motivoi vertaistukijaa. Tulosten mukaan vertaistukijat kokevat saavansa positiivisia asioita antaessaan vertaistukea. Vertaistuettava saa vertaistuessa psykososiaalista tukea henkisenä apuna. Toisaalta voidaan ajatella myös vertaistukijan saavan tuettavalta jotakin takaisin. Vertaistuen antaminen on varmasti todella voimaannuttavaa vertaistukijalle. Siitä vertaistukija saa paljon uudenlaisia positiivisia kokemuksia ja uudenlaista näkökulmaa elämään. Vertaistukijan tieto on hyvin ainutlaatuista. Sitä voitaisiin hyödyntää enemmän.

Mikkonen & Saarinen(2018) toteaa vertaistukijan tiedon olevan kokemukseen perustuvaa ja juuri sen takia niin ainutlaatuista. Vertaistukijan tieto todella on erilaista kuin asiantuntijan ja voi antaa tuettavalle todella paljon. Vertaiset voivat keskenään jakaa paljon hyvin henkilökohtaisia tuntemuksia. Se on kummallekin voimaannuttavaa. Eskola & Kurki (2001) mainitsee vapaaehtoistyön perustuvan siihen, että toisen auttaminen on samaan aikaan sekä etuoikeus että velvollisuus. On siis etuoikeus saada auttaa muita. Se näkyi myös tuloksista. Vertaistukija voi auttaa tuettavaa yhtä hyvin kuin laillistettu ammattilainen. Esimerkiksi tuettava, joka

yöllä soitti vertaistukijalle, koki vertaistukijan antaman tuen itselleen varmasti tärkeimmäksi. Vertaistukijalta varmasti myös vaaditaan paljon ja osa vertaistukijoista omistautuukin työ-
leen todella paljon.

Kriisi, minkä tuettavat kokevat ja vertaistukijat ovat jo kokeneet, voi olla myös kasvamisen paikka. Posttraumaattiseen kasvuun liittyy juuri se, että löytää kriisistä jotakin positiivista. Yksi vertaistukija mainitsikin kertovansa tuettaville, miten katsoa elämänkriisiä toisin silmin. Nyberg (2015) mainitsee, että olennaista tämänkaltaisessa kasvussa on se, että kärsimyksensä keskellä henkilö myöntää elämän olevan peruuttamattomasti muuttunut eikä paluu entiseen ole mahdollista. Tärkeintä on löytää se tapa, jolla vallitsevassa tilanteessa voisi rakentaa parhaan mahdollisen tulevaisuuden niistä palikoista, joita on jäljellä. Kriisinkin keskellä ihmisellä on aina jotakin, mistä ammentaa toivoa ja lähteä rakentamaan mahdollisesti myös jotakin hyvää.

On hyvä miettiä sairastumista ja siihen liittyviä asioita monesta eri näkökulmasta. Ammattilainen antaa omanlaistaan neuvoa ja apua, vertaistukija tuo oman kokemuksensa ja sen kautta syntyneen tiedon siihen rinnalle. Kokemusasiantuntija osaa antaa aina todenmukaisen kuvan ilmiöstä ja siihen liittyvistä haasteista. Kokemusasiantuntijuutta voitaisiin enemmän hyödyntää ja kehittää. Se on erittäin arvokasta tietoa. Terveystieteiden huollossa voi joskus olla haasteellista kohdata asiakas tasa-arvoisesti. Siinä sairastunut on subjektin roolissa ja lääkäri tai hoitaja on asiantuntija. Jos sairastuneelle kerrotaan jotain hyvin järkyttävää, voi olla vaikeaa vastaanottaa tietoa. Tapa, jolla sairastuneelle esitetään myötätuntoa, on merkityksellinen. Siihen tulisi kiinnittää huomiota. Jos hoitohenkilökunnalla ei ole tarpeeksi resursseja, voi vertaistukija auttaa tässä. Vertaistukijat mainitsivat lisäksi haastatteluissa, miten tärkeää vertaistuki todella on. Vertaistukijat lisäksi mainitsivat toivovansa tietoisuuden vertaistuesta lisääntyvän. Tietoisuus vertaistuesta on jo nykyään varmasti vähän parempi kuin esimerkiksi 50 vuotta sitten, mutta vielä on matkaa eteenpäin.

Jokainen vertaistukija varmasti kokee jonkinlaista voimaantumista ja posttraumaattista kasvua. Minulla oli neljä haastateltavaa ja jokainen heistä kuitenkin erilaisia. Joskus voi olla vaikeaa myös erotella, johtuuko oma henkinen kasvu omasta sairastumisesta vai vertaistukijana toimimisesta. Posttraumaattinen kasvu on varmasti jotain, mitä kokee jokainen sairastunut. Se, että juurikin sairauden tunne ja sen tuomat haasteet arjessa, ovat jotain, mitä ei voi varsinaisesti hoitaa tai lääkitä, tuo omia haasteita selvittää arjessa. Tässä juurikin vertaistukija voi usein auttaa jakamalla omia kokemuksiaan ja näin tuoda sairastuneen elämään uuden näkökulman.

Eskola & Kurjen mukaan (2001) Egoistiseen harhaan liittyy se, että ihmisen itsekkyyttä perustellaan tulkinnalla, jonka mukaan ihminen etsii mielihyvää tai tyydyttää tarpeitaan. Toisen ihmisen auttaminen voi olla keino tyydyttää omia tarpeita tai ihminen voi laskelmoida, että

toiselle antaessaan, toinen antaa myös jotakin itselleen takaisin. Vertaistukija tyydyttää omia auttamisen tarpeitaan vertaistukitoiminnassa ja osa syistä lähteä mukaan vertaistukitoimintaan, voivat olla myös itsekkäät motiivit. Vertaistukijalle on varmasti hyvin voimaannuttavaa nähdä, miten tuettava jaksaa paremmin vertaistuen ansiosta. Vertaistukitoiminnassa on mukana kuitenkin erilaisia ihmisiä ja heillä on kaikilla omanlaisensa motiivit toimia mukana vertaistuessa.

10.2 Eettisyys

Kirjassa laadullinen tutkimus & sisällönanalyysi Tuomi & Sarajärvi(2009, 133) mainitsevat, että hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen arvioinnissa. Työssä ei saa loukata hyvää tieteellistä käytäntöä esimerkiksi vähättelemällä muiden tutkijoiden osuutta tai raportoimalla käytettyjä menetelmiä huolimattomasti.

Tässä opinnäytetyössä on saatu organisaatiolta tutkimuslupa ja lisäksi liitteenä on haastatteluvien tutkimuslupa liittyen haastatteluun. Haastateltavat olivat tietoisia, että voivat keskeyttää haastattelun koska vain halutessaan. Tutkielmasta on hyötyä kanssaihmisille ja siitä on hyötyä myös jatkotutkimuksia ajatellen. Tutkielmaan osallistuvien nimiä ei käytetä. Tutkimusetiikassa periaatteina ovat haitan välttäminen ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Lisäksi periaatteisiin kuuluu oikeudenmukaisuus, rehellisyys, luotettavuus ja kunnioitus. Kaikkia näitä on kunnioitettu tässä tutkielmassa. (ks. Kylmä & Juvakka 2007, 147.)

Tein kaikkien haastateltavien kanssa allekirjoitettavan suostumuslomakkeen. Yksi tutkimustyötä ohjaava eettinen periaate on oikeudenmukaisuus. Se toteutuu raportoitaessa tärkeät tutkimustulokset. Tässä tutkielmassa kaikki oleellinen on tuotu ilmi. Tutkimustulokset on raportoitu avoimesti, rehellisesti ja tarkasti. Tunnistamisen vaara voi olla joissakin tutkielman tuloksissa, vaikka nimiä ei käytetä. (ks. Kylmä & Juvakka 2007, 154.)

10.3 Luotettavuus

Tutkielman luotettavuutta käsitellään valideetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti tarkoittaa, että on tutkittu sitä mitä on luvattu ja reliabiliteetti tutkimustulosten toistettavuutta. Luotettavuudessa on hyvä muistaa, mitä tutkitaan ja miksi. Luotettavuudessa tulee muistaa myös omat sitoumukset tutkijana eli miksi tämä tutkimus on tärkeä ja ovatko ajatukset muuttuneet työtä tehdessä. Aineiston keruuta on hyvä analysoida. Huomiota tulee näiden lisäksi kiinnittää myös tutkimuksen keston, tutkimuksen eettisyyteen ja tutkimuksen raportointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.)

Laadullisen tutkielman luotettavuutta voidaan arvioida uskottavuuden, vahvistettavuuden, refleksiivisyyden ja siirrettävyyden avulla. Tekemäni tutkielma on uskottava, osittain vahvistettavissa oleva, refleksiivinen ja se on siirrettävissä. Toinen tutkija ei välttämättä saisi samanlaisia tuloksia, toistaessaan tutkielman. Siinä mielessä vahvistettavuus ei toteudu täysin. Siirrettävyyttä arvioitaessa mietin, että olenko antanut riittävästi kuvailevaa tietoa tutkielman osallistujista ja ympäristöstä, jotta tulosten siirrettävyyttä voi arvioida. Tutkielma ei ole kuitenkaan täysin vahvistettavissa eikä siirrettävissä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Tutkittava ilmiö on tunnistettu ja se on nimetty selkeästi. Aihe on eettisesti oikeutettu. Tutkielman tarkoitus on nimetty ja perusteltu. Tutkimustehtävä sopii erinomaisesti laadulliseen tutkimukseen. Aineiston keruu on kuvattu kattavasti ja osallistujat ovat valittu eettisesti osallistujan omasta tahdosta. Haastatteluteemat on kuvattu. Haastateltavan näkökulmille jäi paljon tilaa. Tutkielmassa on esitetty paljon alkuperäislainauksia. Aineisto olisi voinut olla laajempikin tässä tutkielmassa. Minulla oli tutkielmassa neljä haastateltavaa. On oletettavaa, että useimmat vertaistukijat kertovat samanlaisista kokemuksista olivatpa he iältään vanhoja tai nuoria, tai sukupuoleltaan miehiä tai naisia. Tutkielman luotettavuus on siis hyvä. Tutkielman luotettavuus kasvaisi kuitenkin, jos haastateltavia olisi muutama lisää ja suurin piirtein saman verran kummastakin sukupuolesta. Tutkielman tulokset olisivat varmasti samankaltaisia ajasta tai paikasta riippuen. Tutkielma täyttää hyvin luotettavuuden kriteerit. (Kylmä & Juvakka 2007, 131-133.)

10.4 Jatkotutkimusideat

Tutkielma voi toimia jatkossa pohjatutkielmana esimerkiksi mietittäessä, miten vertaistukijoiden työhönohjausta voisi kehittää. Siinä nimittäin oli monen haastateltavan mielestä ongelmia. Toisaalta tutkielman aihepiiristä voisi kehittää myös tietopaketin vertaistuesta ja sen merkityksestä terveydenhuollon työntekijöille tai sosiaalityöntekijöille. Yksi opinnäytetyön tavoite on avata silmiä vaikeassa elämäntilanteessa olevan herkälle ja sensitiiviselle kohtaamiselle ja kohtelulle. Sairaalan ja sosiaalihuollon arjessa on paljon kiirettä ja yllättäviä tilanteita, mutta työ tehdään kuitenkin ihmisten kanssa. Pienetkin eleet merkitsevät paljon. Jatkotutkimuksena voisi olla myös aihe, miten vertaistukijan elämänpolku rakentuu eli miten vertaistukija kehittyy tehtävässään vuosien aikana.

Jatkossa terveydenhuollossa ja sosiaalityössä vertaistuen tarjoaminen ja merkitys tulevat varmasti lisääntymään. Terveydenhuollossa se vaatii eri yksiköiden ja ammattilaisten kommunikointia sujuvasti keskenään. Ammatilainen ja vertainen voivat kumpikin oppia toisiltaan ja hyödyntää sitä tietoa asiakkaan hyväksi.

Lähteet:

Kirjalliset

Eskola Antti & Kurki Leena vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena 2001 Gummerus kirjapaino oy Jyväskylä

Eskola Jari & Suoranta Juha Johdatus laadulliseen tutkimukseen Gummerus kirjapaino oy 2005 Jyväskylä

Hallenberg Helena Voi hyvin sairaudesta huolimatta kirjapaja 2018

Hirvonen Emmi Voimaa sulle ja sulle ja hiukan sulle Kuinka työhönvalmentajat kuvailevat asiakkaansa voimaantumista opinnäytetyö 2009 Metropolia

Kankare Anu sosiaalityöntekijä akuutin kriisityön tekijänä sosiaalipäivystys-työssä pro gradu tutkielma Lapin yliopisto 2017

Kylmä Jari & Taru Juvakka Laadullinen terveystutkimus Edita publishing oy 2012

Lehtonen Kaisa vertaisryhmä yksilön tukena painonvartioissa pro gradu 2004 Jyväskylä

Mikkonen Irja & Saarinen Anja Vertaistuki sosiaali- ja terveystalalla Tietosanoma oy 2018

Korja Oona ”SE ON NIIN VOIMAKAS YHDISTÄVÄ JUTTU, SE ETTÄ YMMÄRTÄÄ TOISIAAN” Alle kouluikäisten lasten vanhempien kokemuksia ohjatusta vertaistukiryhmästä pro gradu Jyväskylä 2012

Pehkonen Aini & Väänänen-Fomin Marja sosiaalityön arvot ja etiikka Bookwell oy Juva 2011

Ryynänen Olli-Pekka & Myllykangas Markku Terveystalalla etiikka WS Bookwell oy Juva 2000

Tulonen Susanna Sairaus: rikkaus vai riesa Helsinki : Books on Demand cop 2009

Tuomi Jouni & Sarajärvi Anneli laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi 2009 Gummerus kirjapaino oy Jyväskylä

Tuulispää Titta & Hiltula Kari Toivo on tärkeintä: vertaistukijoiden kokemuksia TOIVO-vertaistukipilotissa Laurea ammattikorkeakoulu 2014

Virtaniemi Matti-Pekka Elämän tarkoitus ja vakava sairaus Grano oy Kuopio 2018

Sähköiset

Innokylä 2018 <https://www.innokyla.fi/web/malli785649> viitattu 27.9.2018

Mielenterveystalo <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx> viitattu 28.9.2018

Nyberg Reita 2015 Potilaan lääkärilehti <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/laakarinaani/mika-ihmeen-superselviytyja/> viitattu 25.9.2018

Peltoperä Jari Lapissa sairaanhoito hyödyntää kokemustoimijoiden tietämystä vielä vähän - vinkkejä saisi vaikka tilasuunnitteluun ja hoitotyöhön Yle uutiset 2019 <https://yle.fi/uutiset/3-10662909> viitattu 20.5.2019

Salonen Satu 2018 Potilaan ääni-harvinaisen outo olo <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/potilaan-aani/harvinaisen-outo-olo/> viitattu 3.1.2019

Seppälä Leena 2015/2 Sairaalasosiaalityö-mitä se on FinnLCO <http://finnilco.fi/wp-content/uploads/2014/12/Sairaalasosiaality%C3%B6.pdf> sairaalasosiaalityö viitattu 19.2.2019

Terveyskylä 2018 <https://www.terveyskyla.fi/harvinaissairaudet/tukea/vertaistuki/mit%C3%A4-on-vertaistuki> viitattu 2.1.2019

Vertio Harri 1994;110(15):1446 Syöpäpotilaan kuntoutuminen Duodecim <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1994/15/duo40321> viitattu 28.9.2018

Liitteet

Liite 1: haastattelu	37
Liite 2: kutsukirje	38
Liite 3: haastatteluaineiston käyttö lupa	39
Liite 4: tarina 1	41
Liite 5: tarina 2	42
Liite 6: tarina 3	43
Liite 7: tarina 4	44

Haastattelu

Tausta ja motivaatio:

Miksi ja miten alun perin lähdit mukaan toimintaan ja kauanko olet ollut siinä mukana?

OLKA tukipiste ja työ siellä:

Millaisia arkipäivän kohtaamisia OLKA tukipisteellä ovat? Kuvaile mahdollisimman tarkasti tyyppisiä asiakkaita, puheenaiheita, ja tapaamisen kestoa? Kuvaile myös, miltä sinusta tuntuu tapaamisen jälkeen?

Tunteet:

Kuvaile, millaisia tunteita asiakastapaamisissa herää? Jäävätkö tapaamiset joskus mieleesi tapaamisen päätyttyä?

Miten saat tunteen, että voit auttaa tai tukea toista saman kohdannutta?

Oma voimaantuminen:

Mitä itse saat, kun annat vertaistukea?

Mikä motivoi vertaistukijaksi?

Miten vertaistuen antaminen vaikuttaa omaan hyvinvointiin?

Oletko kokenut henkistä kasvua?

Haasteet:

Voiko vertaistukijana toimiminen uuvuttaa ajoittain?

Laatija Vilma Harjula 27.9.2018

Hei! Lähestyn teitä liittyen opinnäytetyöni aineistonkeruuseen. Olen sosionomi opiskelija Laurean Otaniemestä. Opinnäytetyöni aiheena on vertaistukijan oma voimaantuminen ja työelämäkumppanini on Anu Toija Ejjy:stä. Etsin neljää haastateltavaa, jotka ovat jo joitakin vuosia toimineet OLKA-tukipisteellä vertaistukijana ja omaavat siitä monipuolisen kokemuksen. Haastattelussa pohditaan mm. mitä kaikkea vertaistukijana toimiminen on sinulle antanut ja mikä sinua motivoi. Haastattelut järjestetään lokakuussa 2018 Espoossa tai Helsingissä, mistä löytyy sopiva ja rauhallinen paikka haastattelulle. Joustava aikataulu! Haastattelussa käytän nauhuria ja haastattelu on avoin haastattelu. Haastattelun kesto olisi noin 30 min- 1h.

Opinnäytetyössä ei julkaista kenenkään nimiä tai mitään henkilökohtaisia tietoja taustasta. Haastateltuja ei voi siis tunnistaa opinnäytetyössä, mutta on hyvä tiedostaa haastattelussa tulevan ilmi varmasti monenlaisia tunteita ja kokemuksia.

Jos koet olevan oikea henkilö haastatteluun, vastaathan tähän sähköpostiin, niin voimme sopia sopivan tapaamisajan.

Hyvää syksyn jatkoa!

Vilma Harjula

vilma.harjula@student.laurea.fi

Laurea Amk

sosionomi koulutusohjelma

metsänpojankuja 3

02130 Espoo

TALLENNETUN HAASTATTELUAINEISTON KÄYTTÖLUPA

Tässä tutkielmassa tutkin vertaistukijan omaa voimaantumista. Tutkielman aineiston hankin haastattelemalla neljää OLKA- tukipisteen vertaistukijaa. Haastattelut nauhoitan nauhurilla. Analysoin aineiston ja julkaisen sen pohjalta opinnäytetyön. Kukaan ei ole tunnistettavissa.

Ympyröi vastauksesi.

1. Olen antanut suostumukseni haastatteluun

Kyllä/ Ei

2. Olen tietoinen, että prosessin voi keskeyttää koska tahansa


Kyllä/ Ei

3. Haastateltavaan saa ottaa yhteyttä haastattelun jälkeen tarvittaessa

Kyllä/ Ei

4. Haastattelua saa käyttää aineistona tutkielmassa ja julkaista tutkielman

Kyllä/ Ei



Paikka ja päivämäärä: _____

Haastateltavan nimi ja yhteystiedot

Haastattelijan nimi ja yhteystiedot

Haastateltavan allekirjoitus

Haastattelijan allekirjoitus



Tarina 1



Olin ollut koko elämäni melko terve. Kerran sattui niin, että olin ihan normaalilla kävelylenkillä ja aloin tuntea kipua rinnan kohdalla. Se ei ollut kovin voimakas, niin menin vasta seuraavana päivänä terveyskeskukseen. Siellä huomattiin, että jotakin on vialla sydämessä. Jouduin sitten ohitusleikkaukseen ja se meni hyvin. Onneksi.

Toimin tällä hetkellä Sydänyhdistyksen puitteissa. Alun perin lähdin mukaan yhden toisen kaupungin sydänyhdistykseen. Ajattelin että eläkeläisellä on aikaa! Kymmenen vuotta jo tulee täyteen. Emme edusta lääkäreitä vaan rohkaisemme potilaita. Toimin eräissä sairaalassa vertaistukijana, yleensä vuoteiden vierellä keskustelemme. Olen tavannut satoja tuettavia! Joskus on ryhmäkeskusteluja sairaalassa, joskus kahden kesken.

Olen vertaistukijana kuuntelijan asemassa. Sydänyhdistyksessä ja sen kanssa toimiessa, pyritään kannustamaan potilaita elämäntapamuutoksiin. Itse leikkauksen potilaat kokevat kriisinä ja me vertaistukijat pyrimme tuomaan uuden näkökulman, kriisi voi olla myös jotain positiivista! Vertaistuki ei anna rahaa, mutta se rikastuttaa elämää. Jokainen tapaaminen on erilainen, mutta aina se antaa jotain hyvää. Olemme omasta kokemuksesta puhuvia henkilöitä. Työ on mielestäni hyvin tunnehektistä.

Tarina 2

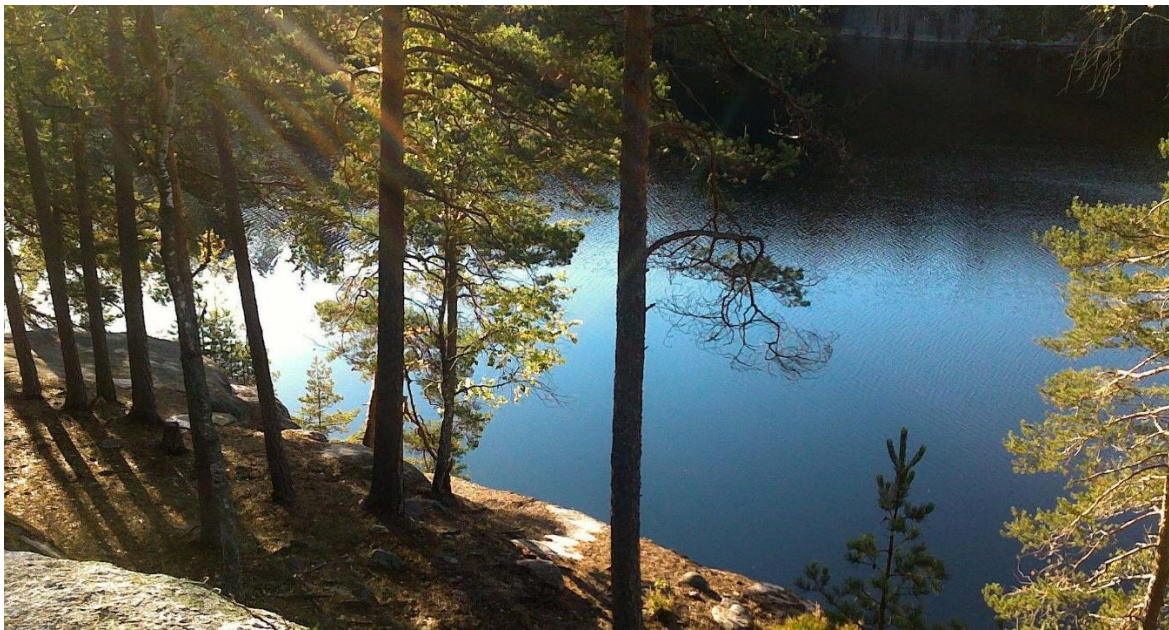


Olin pitkään terve mies. Sitten sain diagnoosin sairaudesta, jota ei voida parantaa. Yksi läheistäni oli menehtynyt samaan sairauteen. Se oli vaikeaa. Onnistuin löytämään muitakin tätä tautia sairastavia ja perustimme vertaistukiryhmän. Myöhemmin minusta tuli tuon ryhmän vetäjä. Vertaistuessa tuntee, että tekee hyviä asioita, siitä saa itselle helpotusta ja on hyödyksi toisille ihmisille. Siksi nautin siitä!

Minulla oli onnea ja pääsin elinsiirtoleikkaukseen. Toivuin riskialttiista leikkauksesta hyvin. Leikkausta odotellessa ja siitä toipuessa kokemani pelot ja epätietoisuus olivat syynä, miksi lähdin mukaan myös ko. leikkauspotilaiden vertaistukitoimintaan. Halusin sillä myös osoittaa kiitollisuutta sairaalalle ja sairaalan henkilökunnalle omasta selviytymisestäni. Lisäksi vertaistuessa kokee tekevänsä jotakin hyödyllistä!

Haluan antaa toisille sitä toivoa, mitä itse olisin kaivannut. Toivoa siitä että selviää. Menen tapaamisiin avoimin mielin. Tunteissani en reagoi erityisen voimakkaasti kohdatessani vaikeassakin tilanteessa olevia potilaita. On hyvä, että vertaistukijana pystyn olemaan neutraali ja siten täysillä tukemaan potilasta.

Tarina 3



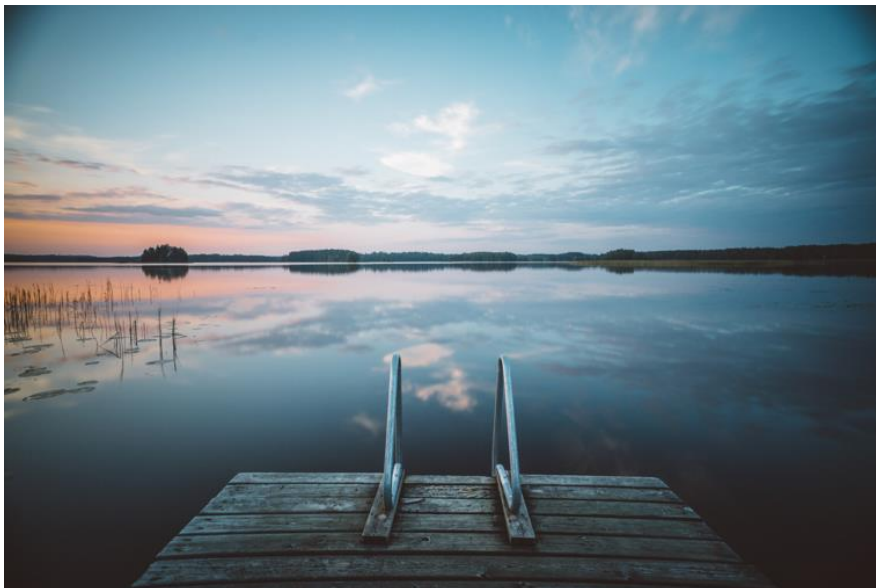
Sairastuin itse suolistosyöpään joitakin vuosia sitten ja syöpä levisi maksaan. En itse saanut mitään vertaistukea... Menin tilaisuuteen missä kerrottiin sairauteen liittyvästä ryhmästä ja pian osallistuin koulutukseen. Sen jälkeen sain puhelintuettavia. Aika harvakseltaan kuitenkin.

Toisten auttaminen ja kertominen näistä sairauteen liittyvistä asioista motivoivat minua. Oma polkuni on ollut haastava. Hyvin yksin olen ollut asioiden kanssa. Olen kohta neljä vuotta ollut vertaistukijana OLKA-tukipisteillä. Vuorot siellä ovat kolme tuntia ja pisin kohtaaminenkin oli sen kolme tuntia. Puhumme tuettavien kanssa paljon sairauteen liittyvistä asioista, mutta myös kivoista asioista kuten muodista! Joskus tuettava haluaa puhua asioista, mitkä vievät ajatukset pois sairaudesta.

Osa kokemuksista vertaistuessa on hyvin rankkoja..Syöpä voi uusia monta kertaa. Joskus pitää hengähtää kesken vuoron. Usein annan tuettavalle luvan ottaa yhteyttä vapaa-aikana puhelimella. Kerran yksi tuettavista soitti keskellä yötä. Se ei ollut minulle mikään ongelma. Koin, että hänellä on suurempi ongelma kuin minulla. Aina mennään tuettavan ehdoilla ja puhutaan siitä, mistä tuettava haluaa.

Vertaistukijana toimiminen on palkitsevaa ja voimaannuttavaa, vaikka ei edes sanoisi mitään! Aistin sen, että olemme kaksin ja tuettava on kiitollinen saamastaan avusta. Olen heitä varten. Tää on ollu äärettömän hienoa olla mukana vertaistuessa!

Tarina 4



Olen omaisvertaistukija. Vaimoni on sairastanut syövän ja lähdin heti toimintaan mukaan, kun pystyin. Minua motivoi vertaistukijaksi kiitollisuus suomalaista terveydenhuoltoa kohtaan. Olin seurannut vaimon toimintaa syöpäyhdistyksen puitteissa. Kävin itsekin alussa seminaareilla ja tapahtumissa yhdistykseen liittyen. Kuulin, että omaisiakin on syöpäyhdistyksissä. Päätin itsekin lähteä mukaan!

Puhun tuettavien kanssa kaikenlaisista aiheista, joskus juttelemme ensin vaikka jalkapallosta. Kuuntelu on tärkeää. Minun ei tarvitse aina olla äänessä. Parasta on se toivon antaminen tuettaville! Monelle on helpottavaa kuulla meidän kokemuksista pariskuntana ja miten ollaan selvitty.

Saan usein positiivista palautetta. Monet sanoo ”kiitos”, mutta se yksi pieni sana merkitsee paljon enemmän. Joskus tunnen itseni enemmän saavaksi osapuoleksi vertaistuessa. Vertaistuessa saadaan ja annetaan molemmin puolin!









