

VERTAISTUEN KOKEMUKSET JA MERKITYS
ERI ASIAKASRYHMISSÄ

Anne Saviranta ja
Kirsi Åhlberg
Opinnäytetyö, syksy 2010
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK.)

TIIVISTELMÄ

Anne Saviranta & Kirsi Åhlberg. Vertaistuen kokemukset ja merkitys eri asiakasryhmissä.

Kirjallisuuskatsaus. Helsinki, syksy 2010, 49 sivua, 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma. Sairaanhoitaja (AMK.).

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutustumalla tehtyihin tutkimuksiin kuvata ja analysoida vertaistuen kokemuksia ja merkitystä eri asiakasryhmissä kirjallisuuskatsauksen avulla. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä sairaanhoitajien ja muiden hoito- ja sosiaalialalla työskentelevien ammattilaisten tietoisuutta vertaistuesta yhtenä tärkeänä auttamismuotona, jotta he osaisivat aktiivisesti ohjata asiakkaita vertaistukiryhmiin.

Tutkimuksen aineisto kerättiin hakemalla tutkimusartikkeleita, opinnäytetöitä, pro-gradutöitä ja väitöskirjoja eri tietokannoista kuten Diana, Doria-hakukone, Helka, Linda, Nelli sekä manuaalisella haulla. Lopullinen aineisto koostui 20 sisääntokriteerit täyttäneestä tutkimuksesta vuosilta 2003–2009. Aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Tutkimustulokset osoittivat, että asiakkaat pääsääntöisesti hyötyivät vertaistukiryhmistä. He saivat niistä henkistä ja sosiaalista tukea sekä voimaantuivat. Tulosten mukaan vertaistuki voi myös ulottua sinne mihin ammatillisella tuella ei ole resursseja tai mihin se ei muuten ulotu ja näin ollen se voi osaltaan vähentää julkisten palveluiden käyttöä.

Avainsanat: vertaistukiryhmät, vertaistuki, voimaantuminen, kokemus, merkitys, kvalitatiivinen tutkimus, sisällönanalyysi.

ABSTRACT

Saviranta, Anne and Åhlberg, Kirsi

Experiences of peer support and its significance in different client groups. A systematic literature review.

49 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this study was to describe and analyse experiences of peer support and its significance in different client groups such as mental health clients and somatic patients. This study was carried out as a systematic literature review and the method was qualitative. The intention of our study was to increase the knowledge of peer support among nurses. Peer support is a notable form of contribution and nurses should be able to instruct clients how to benefit from it.

The final research material consisted of 20 studies conducted 2003-2009 collected by searching scientific articles, scholarly theses and doctoral dissertations from different databases. The material was analyzed with content analysis.

The results of the study indicated that in most cases the clients received both emotional and social support from their peer support groups and felt empowered. According to the results peer support could also reach beyond professional assistance and reduce the usage of public services.

Keywords: peer support groups, peer support, empowerment, experience, significance.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VERTAISTUKI	8
2.1 Vertaistukiryhmä.....	8
2.2 Vertaistukiryhmän tavoite	8
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .	11
4 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT ERI ASIAKASRYHMÄT	12
4.1 Psykososiaaliseen ryhmään kuuluvat tutkimukset.....	12
4.2 Mielenterveysryhmään kuuluvat tutkimukset	13
4.3 Omaisten ryhmään kuuluvat tutkimukset.....	13
4.4 Somaattisten sairauksien ryhmään kuuluvat tutkimukset	14
4.5 Naisten ja miesten ryhmään kuuluvat tutkimukset.....	14
4.6 Lapsi- ja perheryhmään kuuluvat tutkimukset	15
4.7 Sururyhmään kuuluvat tutkimukset	15
5 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS.....	16
5.1 Aineiston keruu ja menetelmät	17
5.2 Sisällön analyysi.....	19
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
6.1 Vertaistuen kokemusta kuvaavat tulokset:	25
6.1.1 Henkinen ja sosiaalinen tukeminen	25
6.1.2 Itsetunnon vahvistaminen	25
6.1.3 Vuorovaikutustaitoja lisäävä avoin ilmapiiri.....	26
6.2 Vertaistuen merkitystä kuvaavat tulokset	27
6.2.1 Voimaantuminen	27
6.2.2 Kannustaminen.....	27
6.2.3 Uudelleen suuntautuminen	28
7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	30
8 YHTEENVETO TULOKSISTA	32
8.1 Yhteenveto vertaistukiryhmän kokemuksista.....	32

8.2 Yhteenveto vertaistukiryhmän merkityksestä	32
9 POHDINTA	34
LÄHTEET	36
LIITE 1: Kirjallisuuskatsaustaulukko	
LIITE 2: Aineiston analyysitaulukko	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme käsittelee vertaistuen kokemuksia ja merkitystä eri asiakasryhmissä. Kokemukset ja merkitykset ovat arvosidonnaisia. Merkitys viittaa kokemukseen tai tapahtumaan, joka tavoittaa jotakin. Kokemukset ja merkitykset muuntuvat tajunnassamme ja muistoissamme. Jokainen ihminen antaa kokemuksilleen omanlaisensa merkityksen ja tulkitsee toista ihmistä niiden kautta. (Flinck 2009, 9)

Vertaistuki on viime vuosina noussut merkittäväksi toimintamuodoksi vapaaehtoistyön rinnalle. Se perustuu tukijan ja tuettavan yhteiseen kokemukseen ja siihen, että vertaistuen positiivisia kokemuksia voidaan hyödyntää ja jakaa. Vertaistuella tarkoitetaan kahta tai useampaa ihmistä, joilla on sama ongelma tai jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Vertaistuki voi toteutua yksilöiden välisessä, kahdenkeskisessä tukisuhteessa tai ryhmämuotoisessa toiminnassa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26–27.)

Vertaistuki on eräs sosiaalisen tuen muoto ja sillä tarkoitetaan tukea, jota saadaan toisilta, saman kokemuksen läpikäyneiltä yksittäisiltä henkilöiltä tai ryhmiltä. Vertaistuki eroaa muista tukimuodoista siten, että siinä sekä auttaja että autettava ovat molemmat tukea saavina ja antavina osapuolina. Vertaistukiryhmässä ei tarvitse jännittää, onko varmasti ymmärtänyt kaiken kuulemansa. Se on tavallisten ihmisten tarjoamaa tukea tavallisiin elämän eri alueiden kysymyksiin. (Vuorinen 1996,11–12.)

Vertaistyössä tavoitellaan yleensä ammattilaisen kanssa tehtävää yhteistyötä, koska sekä ammattimainen, että vertaistukitoiminta koetaan sairastuneille ja apua tarvitseville hyödylliseksi. Vertaistuki voidaan tällöin tulkita ammatillisen tuen lisäresurssiksi. (Mikkonen 2009, 42.) Ammattiapua ja vertaistukea ei pidä nähdä toistensa kilpailijoina, vaan toisiaan täydentävinä tuen muotoina. Ammattiavulla tarkoitamme tässä työssä esimerkiksi sairaanhoitajan ja lääkärin tai muiden terveyden ja sosiaalihuollossa työskentelevien ammattilaisten yhteistyötä. Vertaistukea ei voi korvata ammattiavulla.

Tässä opinnäytetyössä vertaistuellla tarkoitetaan eri asiakasryhmissä saatavaa tukea. Eri asiakasryhmillä tarkoitamme tässä työssä somaattistensairauksien ryhmiä, nuorisoryhmiä, psykososiaalisten sairauksien ryhmiä, naisten ja miestenryhmiä, lapsi- ja perhetoimintaryhmiä, omaistenryhmiä, sururyhmiä ja mielenterveysryhmiä.

Kansanterveydellisesti tämä teema-alue on ajankohtainen, koska perusterveydenhuolto ei lisääntyvien asiakasmäärien ja myös kansalaisten kasvavien vaatimusten ja tietoisuuden lisääntymisen vuoksi kykene tarjoamaan riittäviä tukitoimia kaikille asiakkaille. Sairaanhoidajan tulisi työssään tietää vertaistukiryhmistä ja niiden toiminnasta sekä niiden merkityksestä asiakkaan toipumiselle lisääntyvien asiakasmäärien ja myös kansalaisten kasvavan tietämyksen sekä kasvavien vaatimusten vuoksi.

Opinnäytetyömme merkitys ammattitaidollemme tuli esille siinä, että se lisäsi valmiuksiamme toimia sairaanhoitajaan työssä, koska siitä saamamme tiedon avulla pystymme ohjaamaan asiakkaita myös vertaistuen piiriin. Tämä opinnäytetyö esittelee kirjallisuuskatsaukseen pohjautuen, minkälaiset vertaistuen kokemukset ovat olleet merkityksellisiä erilaisten asiakas ryhmien toipumiselle.

2 VERTAISTUKI

Vertaistuki vastaa sairastuneiden erilaisiin tarpeisiin sosiaali- ja terveystalvelujen piirissä. Kansainvälisessä kirjallisuudessa se tunnetaan käsitteillä self help (oma-apu.), peer support (vertais/vertainen tuki, tukiryhmä, kannattaja.), mutual aid (keskinäinen tuki.), self help support (toiminnan tukijat.) sekä social support (sosiaalinen tuki.). Vertaistuessa auttamisella, toisten tukemisella ja tuen saamisella on keskeinen merkitys. (Mikkonen 2009, 28, 30.)

2.1 Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä muodostuu henkilöistä, joilla on jokin yhteinen ongelma tai jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. He haluavat jakaa kokemuksiaan muiden kanssa ja tällä tavoin pyrkiä keskinäisesti ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista ongelmaansa tai elämäntilannettaan. (Mäkelä 2000, 6–7.)

Vertaistukiryhmässä muodostuu toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä ja kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. Samalla voidaan myös luoda yhteisyyttä ja ystävyysuhteita. (Hyväri, 2005, 215.) Ryhmämuotoisessa vertaistukitoiminnassa ryhmällä on vetäjä, jolla usein on omakohtaista kokemusta ryhmässä käsiteltävästä asiasta. Hänen on kuitenkin pitänyt ennen ryhmänvetäjäksi ryhtymistään saada omaa ongelmaansa käsiteltyä jo melko paljon ja tuloksellisesti pystyäkseen ryhmän tasapuoliseen ohjaukseen. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 208.)

2.2 Vertaistukiryhmän tavoite

Vertaisryhmän tavoitteena pidetään selkeää asenteenmuutosta johonkin tiettyyn asiaan. Vertaisryhmissä voidaan keskustella menneisyydestä, nykypäivästä tai tulevaisuudesta. Tietoisella tasolla liikuttaessa keskusteluissa pysytään nyky-

päivän arjen ongelmissa eikä esimerkiksi lapsuuden aikaisia tapahtumia lähdetä muistelemaan. Tämä toimintatapa on suositeltava erityisesti silloin, kun ryhmänvetäjällä ei ole terapiatietämystä eikä psykoterapiakoulutusta. (Vilen ym. 2002, 209.)

Koska vertaisryhmän toiminnan tavoitteena on asenteenmuutos, jolla saavutetaan entistä parempi elämänhallinta, on olennaista, että ryhmän kokoontumisia järjestetään jäsenten tarpeiden mukaan. Ryhmän jäsenillä saattaa olla yksilöllisiä hoitokontakteja ryhmän ulkopuolella. Ryhmän vetäjä voi kannustaa yksilöitä, ryhmän jäseniä huomaamaan ne jäsenet, jotka tuntuvat tarvitsevan erityisen paljon tukea ja odottavat ryhmältä liikaa. (Vilen ym. 2002, 209.)

Vertaisryhmässä ihmiset saavat kokemusta normaaliudesta ja uskoa selviytymiseen, koska he huomaavat muidenkin selviytyvän eikä jäävän yksin heitä kohdanneiden asioiden kanssa. On tärkeää havaita, että ei ole yksin kokenut jotain vaikeaa ja saa kokea samuutta muiden kanssa. Vertaisryhmissä myös huumori on vapaampaa ja sallitumpaa kuin muualla ja se tuo iloa vaikeissa elämänvaiheissa. (Kiiltomäki & Muma 2007, 33.)

Sairaanhoidajilla ja muilla sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisilla tulisi olla tietoa vertaisryhmien toiminnasta, jotta he osaisivat ohjata potilaita niiden pariin. Vertaistukiryhmiin liittymisen aika on yleensä sopiva silloin, kun kriisistä tai traumasta on kulunut jo jonkin aikaa. (Kiiltomäki & Muma 2007, 33.) Vertaistukiryhmien toiminnasta on saatavilla paljon tietoa esimerkiksi Internetistä, terveysasemilta, neuvoloista, kouluterveydenhuollosta, sosiaali- ja terveydenhuollon päivystyksistä, sairaaloista sekä kirjastoista. Lähes jokaisella potilasjärjestöllä on myös omat vertaistukiryhmänsä.

Vertaistuella on merkitystä kuntoutuksen näkökulmasta. Ne ovat mm. kuulluksi tuleminen, vertaisryhmänä toimineen kuntoutusryhmän merkitys ja sosiaalisen verkoston tuki. Vertaistuen merkityksestä puhutaan usein ryhmämuodossa ja siitä miten se on yleistynyt kuntoutuksessa. Kuntoutusryhmässä oleminen ja toisiin kuntoutujiin tutustuminen sekä asioiden keskinäinen jakaminen ja vuorovaikutus antavat kokemuksen ihmisen samankaltaisuudesta. Se antaa mahdol-

lisuuden peilata omaa tilannettaan vertaisten tilanteeseen ja samalla suhteuttaa sitä uudella tavalla ja löytää uusia keinoja ja näkökulmia. Omien tuntemusten jakaminen, toisten tarinoiden kuuleminen ja ryhmäläisiltä saatu tuki koettiin tärkeäksi. (Nikkanen 2006, 73.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata ja analysoida tietoa vertaistuen kokemuksista ja merkityksestä eri asiakasryhmissä kirjallisuuskatsauksen avulla. Opinnäytetyömme tavoitteena on kirjallisuuskatsauksen tulosten avulla lisätä tietoisuutta vertaistukiryhmistä ja niiden merkityksestä asiakkaiden toipumiselle. Opinnäytetyömme avulla pyrimme lisäämään sairaanhoitajien tietoisuutta vertaistukiryhmistä ja niiden merkityksestä asiakkaille.

Tutkimuskysymykset olivat:

- 1.) Mitä kokemuksia eri asiakasryhmillä on ollut vertaistuesta?
- 2.) Mikä merkitys vertaistuellalla on ollut eri asiakasryhmille?

4 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT ERI ASIAKASRYHMÄT

Tässä opinnäytetyössämme olemme kuvanneet vertaistuen merkitystä ja kokemusta eri asiakasryhmissä.

4.1 Psykososiaaliseen ryhmään kuuluvat tutkimukset

Psykososiaalisten sairauksien ryhmään kuuluvissa tutkimuksissa Räsänen (2005, 37) tutki lapsettomuuden kokemuksia ja vertaistuen merkitystä Internetin keskusteluryhmissä. Lapsettomuuden kokemus ilmeni tutkimuksen mukaan toivona lapsettomuuden päättymisestä, lapsettomuuden hyväksymisenä ja toisaalta pelkona lapsettomuuden jatkumisesta. Vertaistuen merkitys puolestaan ilmeni toivon ylläpitämisenä ja vahvistamisena, jakamisena sekä yhteisöllisyyden kokemisena.

Miettinen (2008, 58, 81) on tutkinut ryhmähoitoon osallistumisen merkitystä sosiaalientilanteiden pelosta kärsiville. Tutkimusten tulosten perusteella vertaistuki koettiin ryhmähoidossa hyvin merkitykselliseksi. Vertaistukeen liitettyjä teemoja olivat samassa tilanteessa olevien tuki, vertailu muiden tilanteeseen sekä yhteenkuuluvaisuuden tunne.

Mikkonen (2009, 174, 187–188) on tutkinut eri sairauksien aiheuttamien elämänmuutosten liittymistä vertaistuen tarpeeseen ja vertaistuen merkitystä sairastuneille. Tutkimuksen mukaan vertaistuella on kasvavaa kysyntää merkittäväksi koettuna tuen muotona. Vertaistuki asettuu tutkimuksen mukaan julkisten palvelujärjestelmien rinnalla toimijaksi ja tukijaksi. Vertaistuki koettiin merkittäväksi tietolähteeksi palveluista ja tuista ja se voisi myös osaltaan vähentää julkisten palvelujen käyttöä. Vertaistukitoiminta voi tutkimuksen mukaan ulottua myös sinne mihin ammatillisella tuella ei ole resursseja tai mihin se ei muuten pysty ulottumaan. Vertaistukiryhmän vetäjäksi toivotaan tutkimuksen mukaan mieluummin vertainen kuin ammattiauttaja.

Kotovirran (2009, 5, 170, 173) tutkimus Nimettömien Narkomaanien vertaistukeen perustuvassa toveriseurassa vahvistaa näkemystä vertaistuen merkityksestä, että vertaiset tukevat toistensa raittiutta puhumalla, kuuntelemalla ja tekemällä asioita yhdessä ja että vertaistukitoiminnan rinnalle tarvitaan myös virallista hoitojärjestelmää. Lisäksi tutkimus tuotti tuloksen, että ammattilaisten tulisi vähintäänkin tietää, missä olisi tarjolla vertaistuki toimintaa ja olla valmiina tarjoamaan sellaista sitä tarvitsemalle.

Irti Huumeista Ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetuissa tukiryhmissä olleet kokivat helpotusta ja syyllisyyden tunteiden lieventymistä. Lisäksi vertaistuki toi heidän elämäänsä helpotusta, ymmärrystä ja lisäsi heidän oman elämän arvostusta. Pennanen (2007, 55, 60, 66–67). Savikon (2008, 62, 64, 67) tutkimus osoitti miten psykososiaalinen kuntoutusryhmä lievitti vanhusten yksinäisyyttä. Lehtonen (2004, 66) tutki vertaisryhmää yksilön tukena painonvartijoissa ja vertaistukiryhmässä saatu tuki auttoi heitä ottamaan vastuuta elämästään ja voimaa toteuttaa aikeitaan.

4.2 Mielenterveysryhmään kuuluvat tutkimukset

Mielenterveysryhmään kuuluvassa tutkimuksessa Jantusen (2008, 44) tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa hoitotieteen tietoperustan kehittämiseen ja vertaistukitoimintaa masentuneiden kohdalla. Tulosten mukaan vertaistuesta seuraa voimaantuminen ja tutkimus myös vahvisti asiakkaan oman kokemuksen huomioon ottamisen merkitystä vuorovaikutuksessa.

4.3 Omaisten ryhmään kuuluvat tutkimukset

Omaistenryhmään kuuluvassa tutkimuksessa dementoituvia hoitavat omaishoitajat ovat saaneet vertaisryhmästä emotionaalista ja tiedollista tukea sekä mahdollisuuden jakaa omaishoitajien arkea ja kokemuksen yhteenkuuluvaisuuden tunteesta. Myös turvallinen ilmapiiri ja luottamuksellisuus koettiin merkitykselliseksi. (Antikainen 2005, 59)

4.4 Somaattisten sairauksien ryhmään kuuluvat tutkimukset

Somaattisten sairauksien ryhmään kuuluvissa tutkimuksissa syöpää sairastaneet nuoret aikuiset ovat saaneet Haatajan ja Hännisen(2008, 18) tutkimuksen mukaan vertaistukea ensisijaisesti läheisiltään eli perheeltään ja ystäviltään. Vaihtelevasti ja eri sairauden vaiheissa, vertaistukea oli saatu myös hoitohenkilökunnalta sekä saman kokeneilta.

Endometrioosia sairastavia naisia opinnäytetyössään haastatelleet Lindroos ja Palasvirta-Manninen (2008, 46, 48–49). saivat tuloksiksi, että vertaistuellalla oli suuri merkitys jaksamisessa ja voimavarojen löytymisessä. Lapsettomuus tai lapsettomuuden uhka aiheuttivat heille suurimman vertaistuen tarpeen. He kokivat, ettei hoitohenkilökunta voinut antaa heille sellaista tukea kuin saman kokeneet. Vertaistukiryhmän ilmapiirin koettiin hyväksi ja sillä oli voimaannuttava merkitys.

Tutkimus rintasyöpäpotilaiden kokemuksista syövän liitännäishoitojen aikana osoitti, että tilanteen aiheuttamaan ahdistukseen auttoi merkittäväksi vertaistuen saaminen sekä kasvokkain tapahtuneen kontaktin, että Internetin kautta. potilaat joutuivat kuitenkin tutkimuksen mukaan etsimään vertaistukiryhmänsä itsenäisesti. Syöpätautien poliklinikka ei tarjonnut tällaisia ryhmiä heille. (Muurinen 2009, 41, 61)

4.5 Naisten ja miesten ryhmään kuuluvat tutkimukset

Naisten- ja miestenryhmään kuuluvissa tutkimuksissa Internetin vauva-lehden keskustelupalstoilla käytävää äitien välistä keskustelua omasta jaksamisestaan tutkineen Kytöharjun (2003, 56–59) mukaan äidit saavat sieltä vertaistukea. Tuki jakaantuu yhtäältä äitien jaksamiseen vauvan hoidossa ja toisaalta omaan jaksamiseen. Tuen muotoina ovat itseluottamuksen vahvistaminen esim. kannustamalla ja positiivisten asioiden esiin tuomisella, huumorin käyttö, tiedon ja

ajatusten jakaminen ja myötäeläminen. Myös Hintsala (2007, 90) on tutkinut millaisia voimaantumisen kokemuksia vanhoillis-lestadiolaisäideillä oli suljetussa Internet-yhteisössä. Tulosten mukaan äidit hyötyivät yhteisöön kuulumisesta

Jalkanen Anna (2007, 73) on tutkinut isien osallistumista isä-lapsi toimintaan ja sen merkitystä isälle ja perheelle. Tulosten perusteella vertaistuki- ja ryhmä olivat isille merkityksellisiä monin eri tavoin.

4.6 Lapsi- ja perheryhmään kuuluvat tutkimukset

Lapsi- ja perheryhmään kuuluvissa tutkimuksissa Rouvali (2007, 37-41) on tutkinut opinnäytetyössään vertaistuen merkitystä nuorille, joilla on psyykkisesti sairastunut läheinen. Vertaistuki on auttanut nuoria asioiden jakamisessa. Keskustelu ja yhteinen aika nousi merkittäväksi, koska keskustelun myötä heillä oli mahdollisuus ymmärtää omia kokemuksia sekä jakaa niitä saman kokeneiden kanssa. Nuoret kokivat vertaistukiryhmässä syntyneet ystävyysuhteet merkittäviksi. Vertaistukiryhmässä oivallettiin, että ihmiset selviävät paremmin tuke- malla toisiaan. Ohjaajan merkitys nousi merkittäväksi luotettavan aikuisena, jolle voi puhua ja johon voi turvautua. Yhteinen tekeminen oli nuorista merkityksellistä. Vertaistuki koettiin voimavaroja antavaksi.

Vertaistuki, vai viralliset verkostot, Rajalin (2009, 80) on tutkinut kehitysvammaisten lasten tukemista. Tutkimustuloksiksi nousivat yhteisen asian jakamisen merkitys, vertaistuen merkitys hyvälle elämälle ja yhteiskuntaan sitoutumiselle ja voimaantumisen kokemus. Kourin (2006, 87) tutkimuksessa oli tarkoitus kuvata lasta odottavien perheiden ja ammattilaisten kokemuksia uudesta äitiysnettiklinikan palveluksista. Vanhemmat asennoituivat myönteisesti nettiklinikan käyttöön ja vertaistukiryhmä ja se voimisti yhteisöllisyyden tunnetta.

4.7 Sururyhmään kuuluvat tutkimukset

Sururyhmään kuuluvissa tutkimuksissa toteutettiin lasten suruleiri kuoleman kokeneille perheille. Tuloksina saatiin, että samankaltaisen elämäntilanteen vertaisuuden jakaminen, toi sekä aikuisille tukea heidän surussaan. Vertaistuen

ohella leiri tarjosi osallistujille vahvan yhteisöllisyyden kokemuksen. Yksinäisyyden ja erilaisuuden kokemukset lieventyivät. (Huttunen 2008, 57) Aho (2004, 72-76) tutki isien surua ja surusta selviytymistä lapsen kuoleman jälkeen. Verstaistuki koettiin ensiarvoisen tärkeänä.

5 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyömme perustuu systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on analyysi ja tulkinta siitä, mitä aiheesta voidaan sanoa aikaisempien tutkimusten perusteella. (Syrjälä, Ahonen & Saari 1994, 22.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on uudehko itsenäinen ja tieteellinen tutkimusmenetelmä, jolla pyritään kokoamaan olemassa olevaa tutkimustietoa tiivistettyyn muotoon. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37).

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheet ovat tutkimussuunnitelman laatiminen, tutkimuskysymysten määrittäminen, aineiston haku ja valintaprosessi, laadun arviointi sekä tulosten analysointi ja raportointi (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 39–43).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on toisen asteen tutkimusta, jossa käytetään jo olemassa olevaa tutkimustietoa. Sen tavoitteena on luotettavuus, toistettavuus ja virheettömyys. (Pekkala 2001, 59.). Tavoitteena on esiintuoda aikaisempien tutkimusten arvoa ja hyödyntää jo valmiita tutkimuksia. (Varonen ym.1999; Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–120.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen koko prosessi pitää raportoida huolellisesti. Tuloksissa kuvataan aineiston keruun olosuhteet, käytetty aika, häiriötekijät, virhetulkinnat, luokittelumenetelmät ja päätelmät. Hakua tehtäessä kuvataan, miten sisäänotto ja poissulku asetettujen kriteereiden avulla toteutuu. (Flinkman & Salanterä 2007, 92.)

5.1 Aineiston keruu ja menetelmät

Aineiston keruumenetelmäksi valitsimme dokumentteihin perustuvan tutkimustiedon. Tässä opinnäytetyössämme määrittelimme aluksi sisäänotto- ja poissulku kriteerit. Saaduista osumista luimme ensin läpi kaikki otsikot. Otsikoiden perusteella valitsimme tutkimukset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiimme vertaistuen kokemuksesta ja merkityksestä. Näistä tutkimuksista valitsimme ne, jotka oli tehty 2000-luvulla. Tämän jälkeen valituista tutkimuksista luimme läpi tiivistelmät. Jätimme pois tutkimukset, joissa vertaistuki oli vain mainintana tekstissä tai ne eivät vastanneet valintakriteereihimme. Tarvittavan tutkimusaineiston keräsimme tekemällä hakuja eri tietokannoista. Apua saimme Diakin kirjaston informaattikko Anne Holapalta.

Valituista tutkimuksista laadullisia tutkimuksia oli 16 ja määrällisiä tutkimuksia oli yksi, kyselytutkimuksia oli yksi ja laadullista sekä määrällistä menetelmää oli käytetty kahdessa tutkimuksessa. Kyselytutkimuksia oli 16, oli, yksi essee tyyppinen ohjeistettu kirjoitustehtävä, aineistotriangulaatioita yksi, jatkuvan vertailun analyysimenetelmiä yksi, päiväkirja aineistoja yksi. Tutkimuksissa selvitettiin millaista tukea vertaisilta oli saatu, mitä merkitystä vertaistuella oli ollut ja miten vertaistuki ilmeni.

Opinnäytetyössämme tutkimuksemme kohdistui edellisessä luvussa esiteltyihin eri asiakasryhmiin.

TAULUKKO 1. Tietokantahaut

Tietokanta	Hakusanat	Numeromäärä
Diana	Peer support	40
Doria hakukone	Vertaistuki	12
Helka	Vertaistuki	57
Helka	Vertaistuki, kokemukset	3
Helka	Peer support	21

Helka	vertaistuki, merkitys	2
Linda yo kirjastojen yhteis tietokanta	vertaistuki	147
Nelli	vertaistuki	814
Nelli	kokemukset	68
Nelli	merkitys, vertaistuki	18
Nelli	peer support	140

Dianan tietokannasta haulla peer support löytyi 40 osumaa. Doria hakukone E-Thesis Helsingin yliopistosta antoi vertaistuen sanalla 12 osumaa. Helkassa sanalla vertaistuki saimme 57 osumaa. Käytimme myös sanapareja vertaistuki ja kokemukset joilla saimme kolme osumaa. Peer support hakusanalla saimme 21 osumaa. Hakusanat vertaistuki ja merkitys tuottivat kaksi osumaa. Linda yliopistokirjastojen yhteistietokannasta sanalla vertaistuki 147 osumaa. Nelli portaalin kautta monihaulla saimme 814 osumaa sanalle vertaistuki ja sanalle kokemukset saimme 68 osumaa. Sanaparille merkitys ja vertaistuki saimme Nelli portaalin monihaulla 18 osumaa, sekä peer support sanoilla 140 osumaa. Etsimme sekä sähköisiä, että kirjoitettuja artikkeleita, väitöskirjoja, pro graduja ja opinnäytetöitä sekä aiheeseen liittyvää muuta kirjallisuutta.

Valintakriteerit olivat:

1. Tutkimukset olivat julkaistu 2000-luvulla
2. Tutkimukset kohdistuivat vertaistukea saaneisiin eri asiakasryhmiin.
3. Tutkimukset vastasivat tutkimuskysymyksiimme.

Näillä eri aineiston hankintamenetelmillä löysimme ja valitsimme opinnäytetyömme aineistoksi 20 tutkimusta. Tutkimuksista kolme oli väitöskirjaa, neljä opinnäytetyötä, 11 pro-gradua, yksi lisensiaattitutkimus, yksi terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tekemä tutkimus sekä yksi sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton teettämä tutkimus. Nämä vastasivat tutkimuskysymyksiimme vertaistuen kokemuksista ja merkityksestä eri asiakasryhmissä.

5.2 Sisällön analyysi

Tutkimusaineiston analysointimenetelmänä käytetään tässä opinnäytetyösämme sisällönanalyysiä. Sitä on paljon käytetty analyysimenetelmänä hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysin lopputuloksena tuotetaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.)

Tutkimuksessa voidaan käyttää sisällönanalyysiä kahdella eri tavalla. Siinä edetään joko aineistolähtöisesti eli induktiivisesti tai teorialähtöisesti eli deduktiivisesti. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.) Tässä tutkimuksessa edetään aineistolähtöisesti, koska aineiston analyysimenetelmä käytetään sisällön analyysia.

Aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi johon kuuluvat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–111.) Sisällönanalyysillä saadut luokat ovat apukeino tarkastella tiivistäen tutkimusten tarjoamaa tietoa, ne eivät vielä ole kirjallisuuskatsauksen tulos. Varsinainen tulos hahmottuu vasta sitten, kun saatujen luokkien sisällä tarkastellaan millaisia kuvauksia aiheista tutkimuksissa esitetään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 124.)

Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon sen sisällön muuttumatta. Laadullisen aineiston analysoinnilla pyritään luomaan hajanaisesta aineistosta selkeä ja yhtenäinen kadottamatta sen informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi yhdistelee käsitteitä ja tuottaa näin vastauksen tutkimustehtävään. Sisällönanalyysissä oleellista on tulkinta ja päättely. Näiden avulla empiirisestä aineistosta saadaan käsitteellisempi näkemys tutkitavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 115.)

Luimme läpi alkuperäistutkimusten tiivistelmät ja tulokset sekä perehdyimme niiden sisältöön. Etsimme ja alleviivasimme alkuperäisilmaisut. Pelkistimme ja listasimme alkuperäisilmaisuista samankaltaisuuksia. Yhdistimme samankaltaiset ilmaisut. Muodostimme niistä ensin alaluokat ja edelleen ylä- ja pääluokat. Etsimme vastausta tutkimuskysymyksiimme, jotka olivat: Mitä kokemuksia eri asiakasryhmillä on ollut vertaistuesta? Mikä merkitys vertaistuellalla on ollut eri asiakasryhmissä? Analysoimme erikseen kokemuksia ja merkitystä kuvaavat ilmaisut.

Vertaistuesta saaduista kokemuksista saimme 149 alkuperäisilmaisua. Pelkistettyä ilmaisuja saimme 8, joista muodostimme alaluokat.

Pelkistetyt ilmaisut**Alaluokka**

Saman kokemuksen jakaminen

Mahdollisuus jakaa asioita

Tasavertaisuuden kokeminen

Uuden tiedon saaminen
Vertaistuen saaminen

Tuki

Erilaisten tunnetilojen salliminen
Myönteinen ilmapiiri

Elämän ilon löytäminen

Myötätunnon saaminen

Myönteinen tunne yhdessä olosta

Uuden voiman saaminen

Pelkistetyistä ilmauksista muodostimme alaluokan, joista saimme neljä ilmaisua kokemuksista. Edelleen muodostimme yläluokan, johon saimme kaksi ilmaisua ja pääluokan, johon saimme yhden ilmaisun.

TAULUKKO 2. Vertaistuen kokemukset

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Mahdollisuus jakaa asioita		
Tuki	Itsetunnon vahvistuminen	
		Henkisen ja sosiaalisen tuen saaminen
Elämän ilon löytäminen	Vuorovaikutustaitoja lisäävä avoin ilmapiiri	
Myönteinen tunne yhdessäolosta		

Vertaistuen merkityksestä saimme 120 alkuperäisilmaisua. Pelkistettyjä ilmaisuja saimme 9, joista muodostimme alaluokat.

Pelkistetyt ilmaisut**Alaluokka**

Tukee julkisia palveluja
Sosiaalista tukea antava

Tuen saaminen

Vertaistuki
Yhteisöllisyys
Uusia ihmissuhteita

Yksilönä vahvistuminen

Usko tulevaisuuteen
Uusia näkökulmia

Toivon vahvistuminen

Itsensä hyväksyntä
Uusien mahdollisuuksien saaminen

Usko omiin mahdollisuuksiin

Alaluokiksi saimme neljä ilmaisua merkityksestä, yläluokaksi kaksi ilmaisua ja yhden pääluokan.

TAULUKKO 3. Vertaistuen merkitykset

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Tuen saaminen	Kannustaminen	
Yksilönä vahvistuminen		
		Voimaantuminen
Toivon vahvistuminen	Uudelleen suuntautuminen	
Usko omaan mahdollisuuksiin		

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyömme päätuloksiksi, mitä kokemuksia eri asiakasryhmillä on ollut vertaistuesta, saimme, että vertaistukiryhmissä asiakkaat saivat henkistä ja sosiaalista tukea ja merkitystä analysoidessamme tuloksena oli, että asiakkaat voimaantuivat.

6.1 Vertaistuen kokemusta kuvaavat tulokset:

Vertaistuen kokemuksia analysoidessamme saimme tuloksiksi, että vertaistukiryhmissä asiakkaat saivat pääasiallisesti henkistä ja sosiaalista tukea.

6.1.1 Henkinen ja sosiaalinen tukeminen

Analyysimme tuloksena pääluokaksi saimme henkisen ja sosiaalisen tuen saamisen, mikä koostuu yläluokista itsetunnon vahvistuminen ja vuorovaikutustaitoja lisäävä avoin ilmapiiri.

6.1.2 Itsetunnon vahvistaminen

Opinnäytetyömme mukaan asiakkaan itsetunnon vahvistaminen koostuu kyvystä jakaa asioita, esimerkeistä toisten selviytymisestä Kytöharjun (2003, 43, 48) tutkimuksessa tähän liittyy kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olevien kanssa, kokemusten vertailu, sekä samanlaiset vaiheet, itsetunnon vahvistaminen, usko omaan kykyihin sekä varmuus toimia. Muurisen (2009, 41) tutkimuksessa vain saman kokeneen kanssa voi jakaa samankaltaisia haasteita ja tunteuksia. Erityistä tukea saa sairausprosessin aikana muilta sairastuneilta.

Jantusen (2008, 54, 61, 63) tutkimuksessa nousi tärkeäksi keskinäinen vuorovaikutus ja samaa kokevat, voimaantuminen sekä keskinäinen välittäminen.

Rouvali (2007, 40) toi esiin, että vertaistuesta sai voimavaroja jaksamiseen. Antikainen (2005, 59) nosti esiin vertaistuesta saadun emotionaalisen tuen. Kotovirran tutkimuksessa (2009, 170) korostui sisäisen riittävyyden tunne. Hintsala (2007, 79) kuvaa vertaistuen kokemuksen kantavaksi voimaksi tutkimuksessaan lestadiolaisäitien Internet-yhteisössä. Pennanen (2007, 71) kuvaa tutkimuksessaan oman elämän uuden arvostuksen tärkeyttä tutkittavilleen.

Huttusen tutkimuksessa toteutettiin lasten suruleiri kuoleman kokeneille perheille. Tulokseksi saatiin, että samankaltaisen elämäntilanteen vertaisuuden jakaminen, toi aikuisille tukea heidän surussaan. Vertaistuen ohella leiri tarjosi osallistujille vahvan yhteisöllisyyden kokemuksen. Yksinäisyyden ja erilaisuuden kokemukset lieventyivät. (Huttunen 2008, 57.)

6.1.3 Vuorovaikutustaitoja lisäävä avoin ilmapiiri

Opinnäytetyömme tulosten mukaan vuorovaikutustaitojen lisääntyminen liittyy myönteisen yhdessäolon tunteeseen ja sen myötä elämänilon löytymiseen. Kyttöharjun (2003, 45) tutkimuksessa kokemusten vertailu, tiedon ja ajatusten sekä positiivisten ja negatiivisten tunteiden jakaminen ja omien tunteiden hyväksyminen liittyivät avoimeen ilmapiiriin. Mikkosen (2009, 187–188) mukaan avoin ilmapiiri mahdollisti toimintaa ja tunteiden vaihtoa, lisäsi tietoa, rohkaisi, antoi turvaa ja suojaa sekä toimi tietolähteenä. Rouvalin (2007, 38) tutkimuksessa avoin ilmapiiri mahdollisti tunteiden purkamisen turvallisessa ympäristössä.

Kotovirran tutkimuksessa (2009, 170) avoin ilmapiiri lisäsi sosiaalisen kyvykkyyden tunnetta. Lehtosen (2004, 41, 55–57) mukaan ryhmän tuki luo kannustavan ja hyvän ilmapiiriin. Miettinen (2008, 50, 59–60) toteaa tutkimuksessaan, että avoin ilmapiiri helpotti puhumista ja omien kokemusten käsittelyä sekä lisäsi yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Lindroosin ja Palasvirran (2008, 41) mukaan avoin ilmapiiri lisäsi hyvää ryhmähenkeä ja oli henkireikä arjessa. Ahon (2004, 77–78) tutkimuksessa avoin ilmapiiri nopeutti omasta surusta selviytymistä ja arjesta irtautumista.

Väitöskirja vanhusten yksinäisyydestä osoitti, että yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja yleinen turvattomuuden tunne ovat erillisiä ja erilaisia kokemuksia. Tutkimuksen toisessa osassa, missä psykososiaalinen kuntoutusryhmä (PGR.) perustettiin, osoitettiin, että tämän ryhmän lähestymistapa lievitti vanhusten yksinäisyyttä. Tämän tutkimuksen mukaan PGR voi myös auttaa sairaanhoitajia löytämään keinoja vanhusten yksinäisyyden lieventämiseen. (Savikko 2008, 62, 64, 67.)

6.2 Vertaistuen merkitystä kuvaavat tulokset

Vertaistuen merkitystä analysoidessamme saimme tuloksiksi, että vertaistuellalla oli voimaannuttava merkitys asiakkaille.

6.2.1 Voimaantuminen

Analyysimme tuloksena saimme pääluokaksi voimaantumisen, mikä koostuu yläluokista kannustaminen ja uudelleen suuntautuminen.

6.2.2 Kannustaminen

Räisänen (2007, 31) tutkimuksen mukaan kannustamista ja tukemista pidetään tärkeänä asiana vertaistukiryhmässä. Lehtonen (2004, 41) kuvaa tutkimuksessaan vertaistuellalla olleen tukea ryhmäläisten laihduttamiselle. Tukea saatiin ryhmäläisiltä ja ryhmänvetäjiltä, ja se koettiin myös vinkkeinä ja neuvoina. Jalaksen (2007, 73) tutkimuksen yhdeksi merkityksellisimmistä tutkimustuloksista nousi vertaisryhmä ja sen tuki.

Miettinen (2008, 58, 81) on tutkinut ryhmähoitoon osallistumisen merkitystä sosiaalistilanteiden pelosta kärsiville. Tutkimusten tulosten perusteella vertaistuki koettiin ryhmähoidossa hyvin merkitykselliseksi. Vertaistukeen liitettyjä

teemoja olivat samassa tilanteessa olevien tuki, vertailu muiden tilanteeseen sekä yhteenkuuluvaisuuden tunne.

Rajalinin (2009, 80) tutkimuksessa vertaistuellä oli suuri merkitys hyvälle elämälle sekä yhteiskuntaan sitoutumiselle. Pennanen (2007, 76) tutkiessaan vertaistuen merkitystä Irti Huumeista Ry:n läheisille tarkoitetuissa vertaistukiryhmissä, sai yhdeksi tutkimustulokseksi, että vertaistuen avulla ryhmäläiset voimistuivat jaksakseen ja selvitäkseen arjen tuomista haasteista paremmin. Kotovirran (2009, 169–170.) tutkimuksessa huumeriippuvuudesta toipumisesta, toveriseuratoimi sosiaalisen pääoman rakentajana ja osallistujien oma sisäinen riittävyyden ja sosiaalisen kyvykkyyden tunne nousi muita auttamalla. Vertais-toiminta myös tuki uusien ihmissuhteiden löytymistä.

Antikaisen (2005, 59) tutkimuksessa omaishoitajien kokemuksista vertaistuesta nousi yhdeksi tutkimustulokseksi miten omaishoitajat olivat saaneet vertaisryhmässä emotionaalista ja tiedollista tukea. Muurinen (2009, 41) tutkiessaan rintasyöpäpotilaiden kokemuksia liitännäishoitajien aikana sai yhdeksi tutkimustulokseksi miten toisilta potilailta saatu vertaistuki nousi merkitykseltään hyvin tärkeäksi. Kytöharjun (2003, 52) tutkimuksessa äitien jaksamisesta ja vertaistuesta Internetin keskustelu palstalla ilmeni, että äidit saivat tukea toisiltaan asioiden jakamisen, huumorin ja itsetuntoon vaikuttamisen kautta.

6.2.3 Uudelleen suuntautuminen

Opinnäytetyömme mukaan uudelleen suuntautuminen koostuu toivon vahvistumisesta ja uskosta omiin mahdollisuuksiin. Räisäsen tutkimuksessa (2007, 25) vertaistuen merkitys ilmeni toivon ylläpitämisenä ja vahvistumisena. Jantusen (2008, 44) tutkimus tuotti yhtenä tuloksena sen, että usko omiin mahdollisuuksiin lisääntyi. Rajalinin (2009, 80) tutkimuksessa voimaantuminen auttoi yksilöitä ja ryhmiä ottamaan vastuuta elämästään sekä saavuttamaan tavoitteitaan. Lehtonen (2004, 66) kuvaa, miten Painonvartijaryhmässä ryhmäläiset saavat itselle voimaa toteuttaa aikeitaan ja ottavan vastuun toiminnastaan. Mikosen (2009, 148, 168) tutkimuksessa vertaistuen merkitys koettiin joissain ta-

pauksissa vastaavan ammattilaisten antamia palveluja ja tukea. Sen merkitys oli neuvoja antava, sairastuneen sosiaalinen turvallisuus, terveyden ja yleisen hyvinvoinnin lähde. Rouvalin (2007, 42) mukaan vertaistukiryhmän merkitys tuli esille nuoren itsenäistymistä tukevana.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettiseen arviointiin kuuluu selvittää mihin tarkoitukseen tutkimusta tarvitaan ja mikä on tutkijoita askarruttava tutkimuskysymys (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 289). Lisäksi tulee miettiä, mitä aihetta lähdetään tutkimaan ja kenen ehdoilla aihe valitaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26, Tuomi & Sarajärvi 2002, 126). Tutkimusaiheen valinta on eettinen valinta. Aiheen eettiseen pohdintaan kuuluu näin ollen selkiyttää, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126.)

Jokaisessa tutkimuksessa on peruskysymyksenä, mitä valitaan tutkittavaksi ja mitä ei. Tutkimusongelmien valinnassa on tärkeää, että tutkittava aihe on rajattu (Leino-Kilpi 2003, 288.) Tässä opinnäytetyössämme rajasimme valitut tutkimukset 2000-luvulla tehtyihin, koska halusimme tuoda tuoretta tutkimustietoa sairaanhoitajien koulutukseen ja käytäntöön. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää mielestämme se, että työmme pohjautuu alan väitöskirjojen, pro-gradujen ja opinnäytetöiden antamaan tietoon. Tekijän oikeuksien kunnioittaminen näkyy työssämme siten, että lainausten lähdeviitteet löytyvät tekstistä ja lähdeluettelosta.

Tutkimuksen tietolähteissä tulee huomioida, että tutkimuksesta aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa tutkittavalle (Leino-Kilpi 2003, 289). Opinnäytetyömme aineisto perustuu kirjallisuuskatsaukseen, tästä johtuen emme tarvitse tutkimuslupaa.

Tutkijan on pystyttävä pelkistämään aineistoaan niin, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä (Latvala, Vanhanen-Nuutinen 2001, 36). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 135.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisen kaikista vaiheista kuten aineiston tuottamisen olosuhteis-

ta, ajasta, häiriötekijöistä jne. Myös tulosten tulkinnalle on tutkijan esitettävä perustelunsa tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi. (Hirsjärvi ym. 2004, 217–218.) Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsi mielestämme myös se, että kävimme yhdessä läpi valitsemamme tutkimusaineiston. Luokittelimme aineiston ensimmäisen kerran tammikuussa 2010 ja toisen kerran lokakuussa 2010.

Työmme luotettavuutta heikentävänä tekijänä pidämme sitä, että meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta kirjallisuuskatsauksen tekemisestä. Tutkimuskysymyksissämme sanat kokemus ja merkitys lisäsivät työmme haasteellisuutta analysointivaiheessa, koska ne olivat niin samankaltaisia.

8 YHTEENVETO TULOKSISTA

Tässä opinnäytetyössämme kuvasimme kirjallisuuskatsauksen avulla vertaistuen kokemusta ja merkitystä eri asiakasryhmissä. Opinnäytetyömme päätuloksiksi kokemusta analysoidessamme saimme, että vertaistukiryhmissä asiakkaat saivat vertaistuesta henkistä ja sosiaalista tukea. Merkitystä analysoidessamme tuloksena oli, että asiakkaat voimaantuivat vertaistuen avulla. Tukiryhmiin osallistuneiden asiakkaiden kokemukset vertaistuesta olivat pääsääntöisesti myönteisiä ja monille ryhmät antoivat mahdollisuuden aloittaa uusi, parempi elämä tai saada uutta ymmärrystä ja erilaisia näkökulmia mieltä painaneisiin ja elämää hankaloittaneisiin asioihin.

8.1 Yhteenveto vertaistukiryhmän kokemuksista

Vertaistukiryhmissä koettiin, että mahdollisuus jakaa asioita ja toisten osallistujien tuki johtivat asiakkaiden itsetunnon vahvistumiseen. Siihen liittyi kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olevien ja saman kokeneiden kanssa, kokemusten vertailu, usko omaan kykyihin, varmuus toimia, keskinäinen välittäminen, mahdollisuus jakaa asioita ja emotionaalinen tuki. (Kytöharju 2003, 45, Muurinen 2009,41; Jantunen 2008, 54, 61, 63; Antikainen 2005, 59.)

Vertaistukiryhmissä koettu elämän ilon löytyminen ja myönteinen tunne yhdessäolosta johtivat ryhmänjäsenten keskinäisiä vuorovaikutustaitoja lisäävään avoimeen ilmapiiriin. Vertaistukiryhmä koettiin henkireikäne arjessa ja ryhmän tuki oli kannustavaa ja lisäsi sosiaalisen kyvykkyyden tunnetta. (Lindroos & Palasvirta 2008,41, Lehtonen 2004,41,55–57; Mikkonen 2009 187–188, Rouvali 2007,38;Kotovirta 2009,170; Miettinen 2008,50,59–60; Aho 2004,77–78.)

8.2 Yhteenveto vertaistukiryhmän merkityksestä

Vertaistuen merkitys korostui tuen saamisena ja yksilön vahvistumisena, jonka seurauksena vertaistukiryhmissä toisien kannustaminen lisääntyi. Kannustusta ja toisten vertaisten tukemista pidettiin useassa tutkimuksessa merkittävänä tuloksena. Vertaistuella oli myös suuri merkitys asiakkaiden hyvälle elämälle, arjessa jaksamiselle ja yhteiskuntaan sitoutumiselle. Toivon vahvistuminen ja usko omiin mahdollisuuksiin lisäsivät uudelleen suuntautumista. Asiakkaat oppivat ottamaan vastuuta elämästään ja saavuttamaan tavoitteitaan. (Räisänen 2007,31; Jalkanen 2007,73; Rajalin 2009,80; Pennanen 2007,76; Antikainen 2005,59, Muurinen 2009,41; Kytöharju 2003,52; Mikkonen 2009,168; Rouvali 2007 41–42; Hintsala 2007,81.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tekeminen oli pitkäkestoinen ja haasteellinen prosessi. Työ haastoi meitä etsimään ja käsittelemään näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Opimme hakemaan tietoa ja hyödyntämään sitä. Opinnäytetyömme aihe, vertaistuki, oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen, mutta sen toteuttaminen kirjallisuuskatsauksena oli haasteellisempaa kuin olimme odottaneet. Vaikeuksia tuotti aiheemme tarkka rajaus, keskeisten asioiden poimiminen ja sisällön tiivistäminen. Yhteistyömme sujui kuitenkin hyvin ja pääsimme aivan käytännössä kokemaan kuinka suuri merkitys toiselta saadulla vertaistuellalla on.

Sairaanhoitajan tulisi työssään tiedostaa oman ammatillisen tukensa lisäksi asiakkaiden vertaistuen tarve ja osata ohjata heitä vertaistukiryhmiin, koska tukea tarvitsevat asiakkaat eivät ehkä osaa hakeutua niihin. Mielestämme tietoa vertaistukiryhmistä ja niihin hakeutumisista ja asiakkaille koituvan hyödyn tiedostamisesta pitäisi lisätä sairaanhoitajien peruskoulutukseen, koska tutkittu tieto ei kuitenkaan aina tavoita käytännön hoitotyön tekijöitä työssä vallitsevan kiireen ja resurssipulan vuoksi. Valmistuneet sairaanhoitajat voisivat viedä uusinta tietoa työpaikoilleen ja työpaikkakoulutuksiin. Opinnäytetyömme tuloksista hyötyvät alan ammattilaiset ja opiskelijat.

Opinnäytetyömme osoitti sen, että vertaistukiryhmät tarjosivat asiakkailleen jatkuvaa tukea vähentäen osaltaan terveydenhuollon kustannuksia, mutta se ei kuitenkaan voi kokonaan korvata ammatillista tukea, eikä sille yksin saa jättää vastuuta asiakkaiden toipumisesta.

Vertaistukiryhmien myötä asiakkaiden elämänpiiri laajeni ja elämänlaatu parani monin eri tavoin. Vertaistukiryhmissä asiakkaat voimaantuivat puhumalla, kuuntelemalla toisiaan, samaistumalla toisten vertaisten elämäntilanteisiin ja tekemällä asioita yhdessä. Monelle vertaistukiryhmään osallistujalle auttamisen kohteena oleminen on tullut tutuksi, mutta ryhmissä he ovat päässeet myös auttamaan muita, ja tämä roolin vaihdos on kohentanut merkittävästi heidän itsetuntoaan.

Opinnäytetyötä tehdessämme opimme kuinka tarpeellista sairaanhoitajan on työssään tietää vertaistukiryhmien toiminnasta., koska yhteiskunta ei pysty käytettävissä olevilla ja ilmeisesti entisestään vähenevillä resursseillaan vastaamaan kokonaisvaltaisesti terveydenhuollon lisääntyviin tarpeisiin ja näin ollen tarvitaan uusia, kustannustehokkaita ja tuloksellisia ideoita asiakkaiden terveyden- ja sairauden hoitoon. Vertaistukiryhmiä hyödyntämällä on mahdollista saavuttaa hyviä tuloksia ja lisätä asiakkaiden hyvinvointia pienin kustannuksin.

Opinnäytetyömme osoitti, että jo pelkällä kuulluksi tulemisella asiakkaiden hyvinvointi lisääntyi merkittävästi. Vertaistukiryhmissä asiakkaat saivat henkistä ja sosiaalista tukea ja voimaantuivat. Opinnäytetyömme aiheita valitessamme koimme, että vertaistuki on ja tulee olemaan lisääntyvä ja tärkeä tukimuoto. Tämän opinnäytetyömme tekeminen on vahvistanut käsitystämme.

Jatkotutkimushaasteena pidämme tutkimuksen tekemistä, mikä osoittaisi kuinka usein sairaanhoitajat käytännön työssään ohjaavat asiakkaita vertaistukiryhmiin. Aihetta voisi esittää toteutettavaksi sairaanhoitajakoulutuksen opinnäytetyönä

LÄHTEET

- Aho, Anna-Liisa 2004. Isien suru ja surusta selviytyminen lapsen kuoleman jälkeen. Pro-gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.
- Antikainen, Helena 2005. Omaishoitajien kokemuksia vertaisryhmästä demen-toituvaa hoitavan tukena. Opinnäytetutkielma. Yhteiskuntatieteelli-nen tiedekunta, hoitotiede. Terveystieteiden opettajakoulutus. Kuo-pion yliopisto.
- Flinck, Aune 2009. Fenomenologinen tutkimus – yksilöllisestä kokemuksesta yleiseksi merkitysrakenteeksi. Qualitative Research Methods in Nursing Science. The Finnish Post-Graduate School in Nursing Science. 13.11.2009. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Flinkman Mervi & Salanterä 2007. Integroitu katsaus-eri metodeilla tehdyn tut-kimus yhdistäminen katsaus. Teoksessa: Systemaattinen kirjalli-suuskatsaus ja sen tekeminen. Johansson, Kirsi; Axelin, Anna; Stålt, Minna V & Ääri, Riitta-Liisa (toim.) Turun yliopisto. Hoitotie-teen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja sarja A 51. Tur-ku.
- Frilander-Paavilainen, Eeva-Liisa; Kantola, Elina & Suuronen, Eeva 2005. Kes-ki-ikäisten naisten sepelvaltimotaudin riskitekijät, elämäntavat ja oh-jaus sairaalassa. Loppuraportti. Kymenlaakson ammattikorkeakou-lu. Kotka.
- Haataja, Helmiina; Hänninen Marja 2008. Syövän sairastaneiden aikuisten ko-kemuksia vertaistuesta. Opinnäytetyö. Sosiaaliala. Jyväskylän am-mattikorkeakoulu.
- Hintsala, Meri-Anna 2007. Mamma palstat. Voimaantuminen vanhoillislestadio-laisäitien Internet-yhteisössä. Helsingin yliopisto. Teologinen tiede-kunta.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Hel-sinki. Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Liikanen Pirkko & Sajavaara, Paula 1995. Tut-kimus ja sen raportointi. Helsinki: Kirjayhtymä.

- Huttunen, Tarja 2008. Lasten suruleiri kuoleman kohdanneiden perheiden tukena. Opinnäytetyö Diak Etelä Helsinki.
- Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Artikkeliteoksessa Nylund Marianne & Yeung Birgitta 2005 (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere.
- Jalkanen, Anna 2007. Mukavia hetkiä äijä seurassa lasten ehdoilla. Osallistuminen isä-lapsi toimintaan ja sen merkitys isälle ja perheille. Pro gradu tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen. Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Lisensiaattitutkimus. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto.
- Kardiomyopatiapotilaat i. a. Vertaistuki. Viitattu 5.2. 2008.
http://piirit.sydanliitto.fi/karpatiat/tukihenkilot/fi_FI/tukihenkilot
- Kiiltomäki, Aliisa & Muma, Päivi 2007. Tässä ja nyt. Sairaanhoidaja tekee kriisityötä. Helsinki: Sairaanhoidajaliitto.
- Kotovirta, Elina 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen nimettömien narkomaanien toveriseurassa. Terveystien ja hyvinvoinninlaitoksen tekemä tutkimus 10/2009. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipsykologian laitos. Helsingin yliopisto.
- Kouri, Pirkko 2006. Doctoral dissertation. Development of Maternity Clinic on the Pregnant Families and Professionals. Department of Nursing Science. University of Kuopio.
- Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, nro 1/99
- Kytöharju, Heli 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Pro-gradu. Tampereen yliopisto.
- Kääriäinen, Maria & Lahtinen, Mari 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. Hoitotiede 18(1)
- Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä.

- Lehtonen, Kaisa 2004. Vertaisryhmä yksilön tukena painonvartioissa. Pro-gradu. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos.
- Leino-Kilpi, Helena & Välimäki Maritta 2003. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Wsoy.
- Leino-Kilpi, Hannele; Mäenpää, Inger & Katajisto, Jouko 1999. Pitkäaikaisen terveysongelman sisäinen hallinta. Potilaslähtöisen hoidon laadun arviointiperustan kehittäminen. Raportteja 229. Stakes.
- Lindroos, Heidi; Palasvirta-Manninen, Sari 2008. Endometriosisairastavien naisten kokemuksia vertaistuesta. Opinnäytetyö. Diak Etelä, Helsinki.
- Miettinen, Tiia 2008. Sosiaalisten tilanteiden pelon ryhmähoito. Ryhmäläisten ja vetäjien kokemuksia. Pro-gradu -tutkielma. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Kuopion yliopisto.
- Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto. Kopijyvä. Kuopio.
- Muurinen, Katja 2009. Rintasyöpäpotilaan kokemuksia elämästä syövän kanssa liitännäishoitojen aikana. Pro gradu -tutkielma. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto.
- Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mäkelä, Marja-Liisa 2000. Mihin vertaistukiryhmä tarvitsee työntekijää? Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki.
- Nikkanen, Pirjo 2006. Oon vahvempi kuin ennen. Pitkään työelämässä olleiden kuntoutumistarinat. 2006. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia/70.
- Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Wsoy.
- Pekkala, Eila 2001. Systemaattiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa: Hoitotyön vuosikirja. Näyttöön perustuva hoitotyö. Voutilainen, Päivi; Leino-Kilpi, Helena; Mikkola, Taru; Peiponen, Arja.(toim.) Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Pennanen, Jatta 2007. Vertaistuen vaikuttavuus Irti Huumeista Ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetuissa tukiryhmissä. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

- Rajalin, Johanna 2009. Vertaistuki vai viralliset verkostot? Kehitysvammaisten lasten tukeminen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Rouvali, Päivi 2007. Vertaistukiryhmän merkitys nuorille, joilla on psyykkisesti sairastunut läheinen. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turun Ammattikorkeakoulu
- Ryynänen, Eeva 2007. Laadullinen menetelmäkonsultaatio. Opiskelumoniste. Diakonia-Ammattikorkeakoulu.
- Räisänen, Ritva 2007. Lapsettomuuden kokemus ja vertaistuki internetin keskusteluryhmissä. Pro-gradu. Tampereen yliopisto.
- Savikko, Niina 2008. Doctoral dissertation. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Department of Nursing Science. Faculty of Medicine. University of Turku.
- Syrjälä, Leena; Ahonen, Sirkka; Syrjäläinen, Eija & Saari, Seppo 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Varonen, Helena; Semberg, Virpi; Teikari, Martti(toim.). Systemaattiset kirjallisuuskatsaukset terveydenhuollossa. FinOHTAn raportti 11 1999.
- Vilen, Marianne; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2005. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveystalalla. Helsinki: Wsoy
- Vuorinen, Marja 1996. Vertaistuki poistaa rajan autettavan ja auttajan väliltä. Sosiaaliturva 22/96, 11–12
- Vuorinen, Marja; Särkelä, Riitta; Perälähti, Anne; Peltosalmi, Juha & Londen, Pia 2004. Paikkansa pitävät. Sosiaali- ja terveysjärjestöt paikallisina toimijoina. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Tekijä, vuosi, aihe, paikka	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja aineistoanalyysi	Keskeiset tulokset
Aho Anna-Liisa. 2004. Isien suru ja surusta selviytyminen lapsen kuoleman jälkeen. Pro-gradu. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.	Isien surua ja surusta selviytymistä lapsen kuoleman jälkeen.	Laadullinen tutkimus. Aineisto analysoitiin induktiivisella aineistonanalyysillä. Tutkimus kerättiin kahdeksalta vapaaehtoisesti tutkimukseen osallistuneelta isältä aineistotriangulaation avulla.	Isien tärkein tuki oli puoliso ja perheen muut jäsenet. Saman kokeneiden tukea pidettiin pääsääntöisesti ensiarvoisen tärkeänä ja jopa pelkkä yhdessäolon kokemus ilman keskustelua osallistumista auttoi joitakin tutkimukseen osallistuneita isäiä. Terveydenhuoltohenkilökunnan tukea arvostettiin.
Antikainen, Helena. 2005. Opinnäyte tutkielma. Omaishoitajien kokemuksia vertaisryhmästä dementoituvaa hoitavan tukena. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, hoitotiede. Terveystieteiden opettajan koulutus Kuopion yliopisto.	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata dementoituvia hoitavien omaishoitajien kokemuksia vertaisryhmästä saamastaan tuesta sekä omaishoitajien vertaisryhmätoimintaan kohdistuvia odotuksia.	Tutkimukseen osallistui kahdeksan dementoituvaa puolisoaan hoitavaa omaishoitajaa, jotka kävivät dementia-yhdistyksen järjestä-mässä omaishoitajien vertaistutkimusryhmässä. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla ja analysoitiin induktiivisesti sisällön analyysillä.	Vertaisten antama tuki koettiin merkitykselliseksi. Tuki muodostui yhteenkuuluvaisuuden tunteesta, emotionaalista tuesta ja mahdollisuudesta jakaa omaishoitajan arki. Turvallinen ilmapiiri ja luottamuksellisuus koettiin merkityksellisenä. Omaishoitajat odottivat vertaisryhmätoiminnalta mahdollisuutta keskustella ja vaihtaa kokemuksia. Toisten omaishoitajien antamat käytännön neuvot arvostettiin.
Haataja, Helmiina; Hänninen, Marja 2008. Syövän sairastaneiden nuorten aikuisten kokemuksia vertaistuesta. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu.	Vertaistuen merkitys nuorelle aikuiselle, miten sitä on ollut saatavilla ja millaista sen tulisi olla.	Induktiivinen läineistolähtöinen sisällönanalyysi.	Tukea saatiin ensisijaisesti läheisiltä. Vastauksissa ilmeni myös vertaisilta ja hoitohenkilöstöltä saatu tuki. Erityisesti sairauden alkuaikoina korostui läheisten ja hoitohenkilökunnan tuki. Myöhemmin tuli mukaan vertaisilta saatu tuki. Tuloksissa ei erityisiä toiveita vertaistuen kehittämisessä, yhdellä vastaajalla kehittämisaihdutus: internetissä vertaistukea anonyymisti. Hoitohenkilökunnan rooli tiedonantajana korostuu.
Hintsala Meri-Anna. 2007. Mamma palstat. Voimaantumisen-vanhoillisetadiolaisaitien internet yhteisössä. Helsingin Yliopisto. Teologinen tiedekunta. Progradu.	Millaisia voimaantumisen kokemuksia äideillä oli suljetussa internetyhteisössä.	Kvalitatiivinen tutkimus. Kymmenen äidin haastattelut. Sisällönanalyysi.	Tulosten mukaan äitejä yhdisti samankaltainen arvomaailma ja elämäntilanne. Hyväksytyksi tuleminen kokemus. Toimiva ja tasa-arvoinen yhteisö. Elämänhallinta ja luottaminen tulevaisuuteen lisääntyi.
Huttunen Tarja 2008. Lasten suruleiri kuolemaa kohdanneiden perheiden tukena. Diak. Opinnäytetyö	Kehittämishankkeen tarkoituksena oli suruleiri-toiminnan kehittäminen sekä vanhempien ja lasten kokemukset leiriltä.	Sisällön analyysi.	Samankaltaiset elämäntilanteet, vertaisuuden jakaminen toi sekä lapsille, että aikuisille tukea heidän surussaan. Vertaistuen ohella leiri tarjosi osallistujille vahvan yhtenäisyyden kokemuksen. Yksinäisyyden ja erilaisuuden kokemukset lievenivät.
Jalkanen Anna. 2007. Mukavia hetkiä äijäseurassa lasten ehdoilla. Osallistuminen isä-lapsi toimintaan ja sen merkitys isälle ja perheille. Pro-gradu. Jyväskylän Yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.	Kuinka Mannerheimin Lastensuojeluliiton Keski-Suomen piiri perhetalo hankkeen toiminta on tukenut osallistuneiden isyyttä.	Kvalitatiivinen tutkimus. Kysely ja teemahaastattelu. Kyselyyn vastasi 13 isää ja kuutta haastateltiin. Kysely tehtiin myös puolisoille. Yhdeksän heistä vastasi.	Isät ovat saaneet uusia ystäviä ja vertaisten tukea. Puolisot ovat saaneet aikaa itselleen. Isien omien kokemusten peilaaminen vertaisten kanssa. Tärkeä tieto siitä, että voi päästä keskustelemaan isyydestä ja perhe-elämästä, jos on tarve.
Jantunen Eila. 2008. Licensiaattitutkimus. Tampereen Yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Tavoitteena tuottaa tietoa hoitotieteen tietoperustan kehittämiseen ja vertaistukitoimintaan.	Tarkoituksena kehittää substansiivinen eli aineistolähtöinen teoria masentuneiden vertaistuesta. Tavoitteena tuottaa tietoa hoitotieteen tietoperustan kehittämiseen ja vertaistukitoimintaan.	Aineisto analysoitiin Straussin ja Corbinin (1990;1998) jatkuvan vertailun analyysimenetelmällä. Tarkoituksena pitäytyä tutkimusaineistossa ja pyrkiä löytämään tutkimushenkilöiden näkökulma ja heidän tapansa läpikäydä tutkittavaa asiaa.	Masentunut kokee olevansa ulkopuolinen omassa elämässään. Hakeutuminen vertaisten yhteyteen edellyttää muutosta eikä riittäviä voimavaroja aloitteellisuuteen ole. Vertaistuen saamisesta seuraa voimaantuminen. Tutkimus toi esiin masennuksesta kuntoutuvien kokemuksia ja vahvisti asiakkaan oman kokemukseen huomioimattamisen tärkeyttä vuorovaikutuksessa. Tutkimus jäsentää masentuneiden kokemuksia vertaistuesta sekä tuen kokemukseen yhteydessä olevia tekijöitä. Tietoa voidaan hyödyntää vertaistuen kehittämisessä esim. masentuneiden vertaisryhmien ohjaajien valmennuksessa ja koulutuksessa.
Kotovirta Elina. 2009. Valtiotieteellinen tiedekunta, Sosiaalipsykologian laitos. Helsingin Yliopisto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemä tutkimus 10/2009. Huumerippuvuudesta toipuminen nimettömien narkomaanien toveriseurassa.	Vertaistukeen perustuvan, voittoa tavoittelemattoman seuran toipumisohjelman.	Episodinen haastatteluaineisto N 24. Survey tutkimus lomakeaineisto n 214.	Vertaistuellalla on myönteisiä vaikutuksia suhtautumisessa arkeen, tähän hetkeen ja tulevaisuuteen. Jatkuva tuki vertaisilta vähentää merkittävästi terveydenhuollon muita kustannuksia. Vertaiset tukevat toistensa raittiutta puhumalla, kuuntelemalla, ja tekemällä yhdessä asioita. vertaistuen rinnalle tarvitaan myös virallista hoitojärjestelmää.
Kouri, Pirkko 2006. Doctoral dissertation. Development of Maternity Clinic on the Net Service. Views of Pregnant Families and Professionals. Department of Nursing Science. University of Kuopio.	The purpose of this study was to describe both pregnant families' and professionals' experiences of the new maternity net clinic service.	This study was carried out with a help of development research. Data were collected through conversations, thematic interviews and questionnaires with both structured and open-ended questions. In this study both qualitative and quantitative methods were used.	
Kytöharju Heli. Tampereen yliopisto 2003. Pro gradu. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla internetissä.	Miten ja millaisten asioiden yhteydessä äidit keskustelivat omasta jaksamisestaan ja millaista tukea toisilta äideiltä mahdollisesti saa.D5	Laadullinen sisällön analyysi.	Keskustelu jaksamisesta kaksijakoista: vauvaan ja hänen hoitamiseensa liittyen ja toisaalta äidin omaa jaksamista tukevat asiat. Tulosten mukaan äidit saavat keskustelupalstalta apua jaksamisensa. Tuki oli erilaisten asioiden jakamista huumorin ja itsetuntoon vaikuttamisen kautta, myös negatiivista tukea.
Lehtonen, Kaisa. 2004. Vertaisryhmä yksilön tukena painonvartioissa. Pro-gradu. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos.	Selvittää millaista tuki on ryhmän käsitysten ja kokemusten mukaan Painonvartioissa, mitkä asiat liittyvät tuen viestimiseen ja miten ryhmä vaikuttaa vuorovaikutukseen, kun ryhmän jäsenet ovat toisilleen vieraita.	Kvalitatiivinen tutkimus, toteutettiin haastattelemalla kahdeksaa painonvartioijoiden vertaistutkimusryhmiin Jyväskylässä osallistunutta ihmistä.	Mahdollisuus keskusteluun ja kokemusten vaihtoon ryhmässä. Annettu tuki muodostui toisten kuuntelusta, rohkaisemisesta ja kiinnostuksesta toiseen ihmiseen. Ryhmästä saatu tuki auttoi jaksamaan ja ylläpitämään motivaatioita laihdutusprosessin ajan. Esteinä tuen toteutumiseksi pidettiin ryhmän suurta kokoa, ryhmän jäsenten vieraus ja vuorovaikutuksen vähyyt.
Lindroos Heidi & Palasvirta-Manninen Sari. 2008. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä. Opinnäytetyö. Endometrioosia sairastavien naisten kokemuksia vertaistuesta.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää minkälaisia vaikutuksia endometrioosilla on ollut sitä sairastavien naisten elämään ja miten se on vaikuttanut vertaistuki-ryhmältä haettavan tuen tarpeeseen sekä minkälaista tukea vertaistuki-ryhmään osallistuneet naiset ovat saaneet.	Tutkimusta varten haastateltiin neljää endometrioosia sairastavaa naista puolistrukturoidulla teemahaastattelumenetelmällä. Tulokset analysoitiin induktiivisellä sisällönanalyysimenetelmällä.	Tutkimukseen osallistuneiden naisten mielestä vertaistuki oli erittäin tärkeä apu sairauden kanssa jaksamisessa.
Miettinen Tiia. 2008. Sosiaalisten tilanteiden pelon ryhmähoito. Ryhmäläisten ja vetäjien kokemuksia. Sosiaalipsykologian ja sosiaalipsykologian laitos. Kuopion Yliopisto. Pro gradu-tutkielma.	Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä merkitystä ryhmähoitoon osallistumisesta on sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville. Tarkoituksena on myös tuoda esille ryhmään osallistuneiden yksilöllisiä kokemuksia vertaistuki-ryhmään osallistumisesta sekä käytetystä menetelmästä; mikä oli hoidossa tärkeintä ja mitä merkitystä oli vertaistuellalla.	Tutkimus toteutettiin haastattelemalla viittä suljettuun, ammatillisesti ohjattuun vertaistutkimusryhmään. Tutkittavista kaksi oli miestä ja kolme naista. Analyysi oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Mittaukset tehtiin ryhmän alkaessa, puolivälissä ja loppussa.	Tutkimuksen tulosten mukaan kaikki ryhmäläiset arvioivat hyötynensä ryhmästä ja kyenneensä jollain tasolla muuttamaan elämäntilanteensa myönteisempään suuntaan. Ryhmästä saatu vertaistuki koettiin erittäin merkitykselliseksi. Tulosten perusteella kognitiivisen käyttäytymisterapian ryhmähoito on erittäin toimiva menetelmä sosiaalisten tilanteiden pelon hoidossa.

Tekijä, vuosi, aihe, paikka	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja aineistoanalyysi	Keskeiset tulokset
Mikkonen Irja. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Akateeminen väitöskirja. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.	Miten eri sairauksien aiheuttamat elämänmuutokset liittyvät vertaistuen tarpeeseen ja mitä merkitystä vertaistuellalla on sairastuneelle.	Kvalitatiivinen tutkimus. Haastattelemalla, havainnoimalla ja kirjallisella kyselylomakkeella. Aineisto analysoidaan sisällön analyysillä. Tutkimuksen kohteena olivat vertaistuen piirissä toimivat sairastuneet, tukihenkilöt, ryhmänvetäjät sekä läheiset. Tutkimuksessa käsitellään kuuden eri sairausryhmän vertaistukitoimintaa.	Sairastuneet kokivat vertaistukitoiminnan tiedonlähteenä, suojan ja turvan tuojana ja moniin ongelmiin löytyi ratkaisu vertaistulta. Kokemuksena oli, että ilman vertaistukea he olisivat joutuneet käyttämään enemmän sos. ja terveydenhuollon palveluja. Sairaus aiheutti tarpeen tavata toisia samassa tilanteessa olevia. Vertaistukea pidettiin lisätukena, erityistukena ja henkisenä tukena peilattaessa sitä muihin tukiiin ja palveluihin. Vertaistuki ulottuu sellaisille alueille, mihin julkisella tuella ei ole resursseja. Julkinen tuki ei korvaa vertaistukea, koska se ei perustu omakohtaiseen kokemukseen. Toisaalta myös vertaistuki ei korvaa ammatillista tukea, molempia tarvitaan.
Muurinen Katja. 2009. Pro gradu-tutkielma. Tampereen Yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteiden laitos. Rintasyöpöpotilaan kokemuksia elämästä syövän kanssa liitännäishoitojen aikana.	Tarkoituksena kuvata rintasyöpöpotilaiden kokemuksia syövän liitännäishoitajien aikana. Tavoitteena syöpöpotilaiden hoidon kehittäminen tutkimuksesta saadun tiedon avulla.	Aineistona oli rintasyöpöpotilaiden kirjoittamat päiväkirjat, jotka analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.	Suurin osa tutkimukseen osallistuneista rintasyöpöpotilaista koki ajoittain olonsa ahdistuneeksi ja masentuneeksi. Rintasyöpöpotilailla tulisi olla mahdollisuus asioida kiireettä saman hoitajan ja lääkärin kanssa luottamuksellisen hoitosuhteen ja hoidon jatkuvuuden turvaamiseksi. Perhe oli erityisen merkityksellinen tuen antaja potilaalle liitännäishoitajien aikana. Vertaistuki nousi tutkimuksen tuloksissa erittäin merkittäväksi voimavaraksi. Vertaistukea haettiin kasvokkain tapahtuvan kontaktin lisäksi internetistä. Syöpötautien klinikka ei tarjonnut potilaiden kokemuksen mukaan vertaistuki-ryhmiä vaan ne piti etsiä itse.
Pennanen Jatta. 2007. Vertaistuen vaikuttavuus Irti Huumeista Ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitettu tukiryhmässä. Jyväskylän Yliopisto. Pro-gradu. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millainen vertaistuen vaikutus on huumeiden käyttäjien läheisten arjessa suhteessa työelämään, hyvinvointiin, suhteeseen käyttäjän kanssa, omaan rooliin yhteisön ja ryhmän jäsenenä.	Kyselytutkimus. Tammi-helmikuussa 2007 läheisyryhmässä käyneet. Vastauksia 25.	Vertaistuen vaikutus ilmeni neljällä tavalla: helpotuksen tunteena, uutena ymmärryksenä käyttäjää ja omaa itseään kohtaan, syyllisyydentunteen lievenemisenä, itsensä syyllistymisen poistumisena ja oman elämän uuden arvostuksen löytymisenä.
Rajalin Johanna. 2009. Vertaistuki vai viralliset verkostot? Kehitysvammaisten lasten tukeminen. Jyväskylän Yliopisto. Pro gradu-tutkielma.	Miten kehitysvammaisten lasten perheitä voidaan tukea? Millaista tukea vanhemmat tarvitsevat ja mistä he kokevat sitä saaneensa.	Kvalitatiivinen sekä kvantitatiivinen tutkimustapa. Vastaajina Varsinais-Suomen erityishuoltopiiriin erityisneuvolan asiakkaiden vanhemmat. Brutto-otokseen 184 vastasi 72 asiakasperhettä.	Sosiaalitoimen palvelut, henkilökunnan ammattitaito, taloudelliset tilanteen tyydyttävyys. Sosiaalisen ympäristön tarjoama tuki ja hyväksyntä. Tuki ja tieto yhteiskunnan tarjoamista palveluista.
Rouvali Päivi. 2007. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turun AMK. Opinnäytetyö. Vertaistukiryhmän merkitys nuorille, joilla on psyykkisesti sairastunut läheinen.	Mikä merkitys vertaistukiryhmällä on ollut? Millaisia tuen tarpeita ja kokemuksia nuorilla on ollut vertaistukiryhmä-toiminnasta?	Kvalitatiivinen tutkimus. Esseetyyppinen ohjeistettu kirjoitustehtävä. 14-16-vuotiaat nuoret.	Halu jakaa kokemuksia ja saada tukea oli päälimmäisenä syynä tulla mukaan vertaistukiryhmään. Kokemus vertaistukiryhmän tärkeydestä. Ryhmän avulla mahdollisuus kokea, etteivät ole yksin asioidensa kanssa. Keskustelu ja yhteinen aika koettiin tärkeäksi. Omien kokemusten ymmärtäminen. Tunteiden purkaminen turvallisessa ympäristössä. Voimavaroja jaksamiseen. Ryhmän tuoma oivallus, että vanhemman sairaus ei ole omaa syytä. Ryhmä tukee nuoren itsenäistymistä ja on tärkeä ehkäisevän mielenterveytyön nuoto.
Räsänen Ritva 2007. Lapsettomuuden kokemus ja vertaistuki internetin keskusteluryhmissä. Tampereen yliopisto. Pro gradu.	Tutkia millaisia olivat lapsettomuuden kokemukset internetin suomenkielisissä keskusteluryhmissä ja miten lapsettomien vertaistuki ilmeni verkkokeskusteluissa.	Induktiivinen sisällön analyysi.	Lapsettomuuden kokemus ilmeni toivona lapsettomuuden päättymisestä, lapsettomuuden hyväksymisenä, pelkona lapsettomuuden jatkumisesta. Lapsettomien vertaistuki on toivon ylläpitämistä,
Savikko Niina 2008. Doctoral dissertation. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Department of Nursing Science. Faculty of Medicine. University of Turku.	The purpose of this study was to acquire information about loneliness among community dwelling older people. The study was divided in two parts. First part aimed to acquire information about the concept of loneliness. In second part the aim was to identify the elements of the psychosocial group rehabilitation(PGR) intervention.	The data in phase I were gathered by postal questionnaire. In phase II the data consisted of diaries written by the PGR group leaders, researchers free observations and questionnaire filled by the participants after the PGR intervention.	The results of the study showed that there was a difference between loneliness, social isolation and a global feeling of insecurity. The PGR intervention group proved to be very meaningful for the participants and they found that their loneliness was alleviated during the PGR intervention. PGR intervention can also help nurses to find means for alleviating older people's loneliness.

LIITE 2:Aineiston analyysitaulukko

Vertaistuen kokemusta kuvaavat ilmaisut

Alkuperäisilmaukset

Pelkistetyt ilmaukset

Kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olevien kanssa
 Samanlaisia vaiheita
 Saman kokenut voi tietää miltä tuntuu
 Samankaltaiset haasteet ja tuntemukset
 Samaa kokevat
 Ei ole yksin asioiden kanssa
 Saman kokenut
 Samassa tilanteessa oleva
 Kokemuksia samassa tilanteessa olevien kanssa
 Sama elämän tilanne
 Samankaltaiset kokemukset
 Samalla aaltopituudella
 Samassa tilanteessa olevien tuki
 Samaistuminen toisen asemaan
 Liittoutuminen saman kokeneiden kanssa tärkeä
 Samankaltaisten kokemusten jakaminen
 Kokemusten vertailu
 Keskinäinen vuorovaikutus
 Helppo puhua ja käsitellä
 Vertailu muiden ryhmäläisten tilanteeseen
 Kokemusten jakaminen
 Mielipiteiden esittäminen
 Keskustelu
 Puhuminen
 Mahdollisuus jutteluun
 Saa kertoa jollekin
 Keskustelu
 Yhdessä keskustelu
 Puhumalla jaksaminen
 Kuuntelu
 Arvokasta, että kuuntelee toista
 Toisten kuuntelu

Saman kokeneet

Yhteyteen kuuluminen
 Yhteisöllisyys
 Yhteenkuuluvaisuuden tunne
 Asioiden tekeminen yhdessä
 Tasavertaisina jäseninä
 Tasavertaisina vanhempina
 Yhteenkuuluvaisuuden tunne
 Yhteenkuuluvaisuuden tunne saman kokeneiden kanssa
 Sietokyky saman kokeneita kohtaan
 Sitouttajina taustayhteisöön
 Tiedon ja ajatusten jakaminen
 Mahdollisuus jakaa omaishoitajan arki
 Huomaaminen
 Yhdessäolo
 Keskinäinen välittäminen

Tasavertaisuus

Alkuperäisilmaukset**Pelkistetyt ilmaukset**

Vieraantuneisuuden tunne vähenee
 Avoin ilmapiiri
 Hyvä ilmapiiri
 Ryhmähenki oli hyvä
 Ryhmäkoko pieni
 Huumori
 Huumori
 Huumori
 Tärkeä
 Tarpeellista
 Tärkeä
 Toisten edistyminen tärkeää
 Tärkeä
 Aitoa ymmärtämistä
 Toinen toisensa ymmärtäminen
 Ymmärrys
 Varmuutta toimia
 Usko omiin kykyihin ja taitoihin
 Kannustus
 Kannustus
 Kannustavaa
 Rohkaisu
 Rohkaisu
 Rohkaiseminen

Myönteinen ilmapiiri

Voimaantuminen
 Voimavaroja
 Voimavaroja jaksamiseen
 Kantava voima
 Voimaantuminen
Oman elämän uusi arvostus
 Kärsivällisyyden vahvistaminen
 Voimaannuttava vaikutus
 Henkireikä arjessa
 Arjesta irtaantuminen

Uutta voimaa tuova

Uupumista ennaltaehkäisevä
 Saivat ja antoivat vertaistukea
 Saa vertaistukea
 Vertaistukea kaivataan
 Varmistaa, että muut saavat vertaistukea
 Halu kouluttautua vertaistuki henkilöksi
 Vertaistukea saatiin toiminnasta
 Vertaistukea saatiin yhteisöllisyydestä
 Vertaistukea saatiin vertaisuudesta
 Vertaistukea saatiin ystävyyydestä
 Ymmärrystä vertaisilta
 Tuki
 Turvaa
 Suojana
 Tärkeä tuki
 Tuki
 Tiedollinen tuki
 Emotionaalinen tuki
 Tuki

Vertaistuen saaminen

Tuki lastenhoidossa
 Tuki parisuhteessa
 Tuki jaksamisessa
 Tuki uskonelämässä
 Tuki muutossa
 Henkinen tuki
 Lohtu
 Tuki
 Tukeminen
 Tuen saanti
 Monenlaista tukea

Tunteiden kokeminen
 Hyväksyy tunteensa
 Tunteiden vaihto
 Mahdollisuus purkaa tunteita
 Sisäinen riittävyyden tunne
 Sosiaalisen kyvykkyyden tunne
 Helpotus
 Syyllisyyden tunteen lieveneminen
 Myötätunnon osoittaminen
 Osanotto
 Yhdessä sureminen
 Isien suru
 Mahdollisuus käsitellä yhdessä omaa surua
 Nopeutti omasta surusta selviytymistä

Myötätunnon
 saaminen

Mielipiteiden esittäminen kärjistynyttä
 Viestien aitous mahdoton tarkistaa
 Tukiryhmät piti löytää itse
 Liikaa tietoa
 Vaikea sisäistä
 Taipumus sisäpiirin suosimiseen
 Mielipiteen vaihtoa vapaammin
 Vuorovaikutus voisi olla vapaampaa
 Tuen antaminen oli vaativaa
 Tuen antaminen ei kuulu heille
 Liikaa keskustelua
 Vaihtuva ryhmä
 Mitä toiset ajattelevat
 Jätetään jotain sanomatta
 Leimaantumisen pelko
 Keskinäinen puhumisen vaikea ilman puolisoa
 Enemmän keskustelua
 Enemmän miehiä
 Enemmän keskustelua muutoksista
 Loukatuksi tuleminen
 Tunsivat olonsa epämukavaksi
 Ei hyväksytä
 Hämmästyminen
 Vähättely
 Nimittely
 Haistattelu
 Provosointi

Erialaisten tunnetilojen
 salliminen

Alkuperäisilmaisut

Käytännön vinkkejä
Asiatiedon kertominen
Avunpiiriin ohjaus
Toimintaa
Tietolähteenä
Uusia haasteita
Tiedon saanti
Informaation saaminen
Selviytymiskeinoja
Tietoja
Neuvoja
Vinkit ja neuvot
Antaa käytännön neuvoja

Pelkistetytilmaisut

Uuden tiedon
saaminen

Vertaistuen merkitystä kuvaavat ilmaukset

Alkuperäisilmaukset

Julkisia palveluja täydentävä
 Vähentää julkisten palvelujen käyttöä
 Julkisten tulonsiirtojen ja palvelujen tarve saattaa vähentyä
 Tärkeä ehkäisevän mielenterveystyön toiminta muoto
 Yhteiskuntaan sitoutuminen

Sairastuneen sosiaalinen turvallisuus
 Verkostoinnin mahdollisuus
 Hoitorinkien muodostuminen
 Merkittävä keskustelukanava
 Tietoa omasta sairaudesta
 Vertaisryhmän tuki Internetissä
 Tukiverkosto
 Tukiverkoston syntyminen
 Sosiaalinen tuki
 Toisistaan huolehtiminen
 Apu omaan elämäntilanteeseen
 Apu ongelmiin
 Ymmärrys ja tuki
 Toisten potilaiden tuki
 Tukimuoto
 Arjessa tukeminen
 Tukee nuorten itsenäistymistä
 Tukea toisille
 Auttaa selviytymisessä
 Apua jaksamiseen
 Neuvot ja kokemusten jakaminen
 Edesauttaa jaksamista
 Auttaa muita
 Apua stressinhallintaan ongelmatilanteissa
 Toipumisen tukeminen
 Päihteen tuki
 Aitoa huolehtimista
 Auttavat toinen toisiaan
 Henkinen tuki
 Vertaisryhmän tuki
 Tuki laihduttamiseen
 Auttaa jaksamaan
 Kiinnostus ja tuki
 Raittiuden tuki

Pelkistetyt ilmaukset

Tukee julkisia
 palveluja

Sosiaalista tukea
 antava

Alkuperäisilmaukset**Pelkistetyt ilmaukset**

Huumori
 Huumorilla kevennettiin tunnelmaa
 Huumorin avulla helpompi käsitellä vaikeita asioista
 Yhteinen huumori
 Tärkeä
 Tärkeä merkitys hyvinvoinnille
 Ryhmäläisillä ja ohjaajilla tärkeä merkitys
 Vertaistuen korvaamaton apu
 Vertaistuen merkitys suurempi kuin muun vapaaehtoistoiminnan
 Vastaa tuen tarpeisiin joihin ammatillinen apu ei pysty
 Mahdollisuus tarjota vastavuoroisia ihmissuhteita
 Vertaistuen avulla voimaantuminen
 Voimaantuminen
 Itselle voimaa toteuttaa aikeitaan
 Hyödyllinen ja voimaannuttava
 Voimavara
 Isyyden vahvistuminen
 Vahvistus omaan tapaan ajatella ja toimia
 Itseluottamuksen vahvistuminen
 Vahvistus omaan isyyteen

Vertaistuki

Sosiaaliset suhteet
 Parempi ihmisten välinen toiminta
 Vuorovaikutus
 Yhteistoiminta
 Yhteisöllisyys
 Toiminta vie yhdessä eteenpäin
 Kaikki samassa tilanteessa
 Yhteisöllisyys
 Yhteinen suru ja pettymys
 Kontrolli

Yhteisöllisyys

Uudet ihmissuhteet
 Uusien ilmissuhteiden löytyminen
 Kuin toinen koti
 Uudet ihmissuhteet

Uusia ihmissuhteita

Yksilöllisten kokemusten merkitys
 Kunnioitus
 Motivaatio
 Positiivinen palaute
 Toivon ylläpitäminen
 Vahvistaminen
 Jaksaminen
 Kannustaminen
 Myötäeläminen
 Kuuntelu
 Parempi mieli

Usko tulevaisuuteen

Alkuperäisilmaukset

Uusi näkökulma
 Uusi toimintamalli
 Vastuunotto omasta elämästä
 Tavoitteiden saavuttaminen
 Työkaluja arjen tilanteisiin
 Tavoitteisiin pääsy
 Voivat löytää uudelleen itsensä
 Enemmän oman elämänsä asiantuntija

Tilan löytäminen
 Aito ihmisten kohtaaminen
 Sosiaalisen pääoman kasvaminen
 Kiinnostus toisen tilanteeseen
 Rohkaisu ja apu toiselle
 Sama päämäärä ja tavoite
 Hyväksytään sellaisen kuin on
 Samaistuminen samaan elämäntilanteeseen

Mahdollisuus vaihtaa ajatuksia
 Mahdollisuus keskustella
 Samankaltaiset kokemukset
 Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen
 Hyväksytyksi tuleminen
 Kanssa eläjänä oleminen
 Keskusteluyhteyden parantuminen
 Kunnioituksen lisääntyminen
 Oman vapaa-ajan ottamisen mahdollisuus
 Suuri merkitys jaksamiseen ja tyytyväisyyden kokemiseen
 Ilojen ja surujen jakaminen
 Merkitys hyvälle elämälle
 Ajatusten vaihto
 Omien kokemusten peilaaminen
 Turvallisuus arjen tilanteisiin
 Mahdollisuus keskusteluun
 Omasta tilanteesta kertominen

Pelkistetyt ilmaukset

Uusia näkökulmia

Itsensä hyväksyntä

Uusia
 mahdollisuuksia