

Linda Härkönen

”TÄÄLLÄ VOI KERTOO KAIKKI HUOLET”

Osallistujien kokemuksia Löydä oma tarinasi®-
vertaisryhmästä

Opinnäytetyö
Yhteisöpedagogikoulutus

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Linda Härkönen	Yhteisöpedagogi (AMK)	Toukokuu 2020
Opinnäytetyön nimi "Täällä voi kertoa kaikki huolet" Osallistujien kokemuksia Löydä oma tarinasi®-vertaisryhmästä		32 sivua 1 liitesivu
Toimeksiantaja Mikkelin kriisikeskus		
Ohjaaja Sari Miettinen		
Tiivistelmä Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja sen tilaajana on Mikkelin kriisikeskus. Opinnäytetyössä tutkittiin Löydä oma tarinasi®-vertaisryhmään osallistuneiden kokemuksia ja ryhmästä saatuja merkityksiä. Kohderyhmänä toimi kehitysvammaisille suunnattu pienryhmä, joka järjestettiin kriisikeskuksella syksyllä 2019. Opinnäytetyöprosessi käynnistyi tammikuussa 2019. Haastatteluja suoritettiin neljä kappaletta marraskuussa 2019. Kaikki haastateltavat olivat osallistuneet samaan Löydä oma tarinasi®-ryhmään. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina, jossa apuna toimi puhelimen ääninauhuri ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Aineiston analysointi tapahtui sisällönanalyysin keinoin. Tutkimuskysymyksillä haluttiin saada vastauksia Löydä oma tarinasi®-ryhmän merkitykseen, elämäntarinan jakamisen kokemukseen sekä ryhmään osallistumisen vaikutuksia oman tulevaisuuden näkymiin. Elämäntarinyöskentely ja sen jakaminen muulle ryhmälle koettiin positiivisena kokemuksena. Haastateltaville oli tärkeää saada kertoa omista asioistaan sekä elämästään muille. Haastateltavat kokivat saaneensa tukea muusta ryhmästä ja ryhmässä olo koettiin mukavaksi. Myös vertaisuuden kokemuksia oli havaittavissa osassa haastatteluja. Viimeisellä ryhmätapaamisella käsiteltiin tulevaisuutta. Haastattelujen kautta toivottiin saavan vastauksia Löydä oma tarinasi®-ryhmän vaikutuksesta omaan tulevaisuuden rakentumiseen. Tulevaisuusteemaan oli osittain hankalaa saada vastauksia niin, että siinä näkyisi ryhmän vaikutukset. Jokaisella haastateltavalla kuitenkin oli suunnitelmia ja tulevaisuudentavoitteita. Löydä oma tarinasi®-ryhmämenetelmän joustavuuden ansiosta voisi sisältöä osittain muokata, mikäli tulevaisuus teemaa haluaa painottaa enemmän. Eritoten silloin jos tulevaisuuden rakentumisessa halutaan nähdä ryhmän vaikutuksia enemmän. Elämäntarinan jakaminen sekä muiden aiheiden parissa käydyt keskustelut olivat hyviä ja opettavaisia kokemuksia haastateltaville. Osa haastateltavista koki myös oman mielialansa parantuneen ryhmään osallistumisen ansiosta.		
Asiasanat vertaisryhmät, mielenterveys, vertaistuki, ryhmätoiminta		

Author	Degree	Time
Linda Härkönen	Bachelor of Humanities	May 2020
Thesis title		32 pages
The participants' experiences of the Löydä oma tarinasi®-peer group		1 page of appendices
Commissioned by		
Crisis centre of Mikkeli		
Supervisor		
Sari Miettinen		
Abstract		
<p>This thesis was a qualitative study assigned by the crisis centre of Mikkeli. In the thesis, the experiences of the ones who had participated in the Löydä oma tarinasi®-peer group and its importance to the participants were examined. The target group was a group of mentally disabled persons who got together at the crisis centre in the autumn of 2019.</p>		
<p>The thesis project started in January 2019. Four interviews were carried out in November 2019. All the interviewees had participated in the same in the Löydä oma tarinasi®-group. The interviews were performed as individual interviews which were recorded by the phone and the theme interview was used as the data collection method. The analysis of the material was performed by means of content analysis. The goal was to examine the importance of the Löydä oma tarinasi®-group for the participants, the experiences of sharing one's life story and the effects of the participation on one's own future outlook</p>		
<p>Sharing one's life story was a positive experience to the participants. To the interviewees it was important to be allowed to tell others about their own matters and life. The interviewees experienced that they had got support from other group members and the atmosphere in the group was regarded as comfortable. It was possible to also perceive peer support experiences in part of the interviews. As regards the topic future outlook it was difficult to get answers where the effects of the group could be discerned. However, every interviewee had plans and objectives for their personal future.</p>		
<p>Thanks to the flexibility of the Löydä oma tarinasi®-group method, the contents could be modified if more emphasis is desired on the future outlook theme. Particularly, if one wants to see the effects of the group on constructing one's future. Sharing one's life story and the discussions about the other subjects were good and educational experiences to the interviewees. Some of the interviewees also experienced that their own mood improved thanks to the participation in the group.</p>		
Keywords		
peer groups, mental health, peer support, group activity		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MIELENTERVEYS HYVINVOINNIN OSATEKIJÄNÄ	7
2.1	Mielenterveys.....	7
2.2	Suoja- ja riskitekijät.....	7
2.3	Hyvinvoinnin teemat Löydä oma tarinasi®-ryhmässä	8
3	LÖYDÄ OMA TARINASI®-RYHMÄMALLI	9
3.1	Tausta ja tavoitteet	9
3.2	Ryhmän rakenne	11
3.3	Ryhmän teemat ja toteutus.....	11
3.4	Ryhmän aloitus.....	14
3.5	Ohjaajien roolit ja periaatteet	14
4	VERTAISTUKI	15
4.1	Vertaisuus.....	15
4.2	Vertaistuki ryhmässä	16
4.3	Vertaissuhteiden vaikutukset	17
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
5.1	Opinnäytetyön kohde ja tutkimuskysymykset	18
5.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä.....	19
5.3	Haastattelujen toteuttaminen	20
5.4	Aineiston analyysi.....	22
6	TUTKIMUSTULOKSET	23
6.1	Ryhmäkokemus ja vertaisuus.....	23
6.2	Oma elämäntarina ja sen jakaminen	25
6.3	Tulevaisuus.....	27
7	LOPUKSI	29
7.1	Johtopäätökset ja pohdinta.....	29
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimus ehdotukset	32

LÄHTEET.....33

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

1 JOHDANTO

On tärkeää kohdata ihmisiä myös kasvokkain, eikä kaiken tarvitse tapahtua puhelimitse tai sosiaalisen median välityksellä (Saari 2019). Vertaisryhmiin hakeutumisen syynä on usein kokemus yksin jäämisestä (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012). On tärkeää saada kokea itsensä hyväksytyksi ja saada keskusteluapua sekä vertaistukea vaikeassa elämäntilanteessaan.

Yksi vertaisryhmämenetelmä on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n eli MIELI ry:n rekisteröimä Löydä oma tarinasi®-ryhmä, jonka pääpainona on oman elämäntarinan näkyväksi tekeminen. Löydä oma tarinasi®-ryhmästä käytetään usein lyhennettä LOT-ryhmä, jota tulen myös itse opinnäytetyössäni käyttämään. LOT-ryhmät perustuvat pääasiassa vertaisuuteen ja ohjattuun keskusteluun. Ryhmät ovat pääsääntöisesti suunnattu 18–25-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea silloisessa elämäntilanteessaan ja usein hakeutuvat itse ryhmiin. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.) LOT-ryhmät eivät ole tiukasti sidottuja tiettyyn ikäryhmään, vaan ryhmämenetelmä sallii myös räätälöinnin osallistujien tarpeiden mukaan, kuten opinnäytetyön kohteena olevan ryhmän kanssa on toimittu.

Toteutan opinnäytetyöni yhteistyössä Mikkelin kriisikeskuksen kanssa. LOT-ryhmä on melko uusi menetelmä Mikkelin kriisikeskuksella, joten heitä kiinnostaa saada lisätietoa ryhmäkokemuksesta osallistujan näkökulmasta käsin. Tutkimuksen kohteeksi pääseekin syksyllä 2019 Mikkelin kriisikeskuksella toteutettu kehitysvammaisille suunnattu pienryhmä.

Jokaisen LOT-ryhmän päätyttyä osallistajat täyttävät MIELI ry:n seuranta-palautelomakkeen koskien ryhmään osallistumista. Tässä opinnäytetyössä halutaan saada lisätietoa ryhmäkokemuksesta palautelomakkeen rinnalle. Opinnäytetyössä tutkitaan ryhmän merkityksiä ja halutaan selvittää, kuinka ryhmäkokemus on vaikuttanut kuhunkin osallistujaan. On kiinnostavaa kuulla, miltä tuntuu avata koko oma elämäntarinansa muulle ryhmälle. Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä ja aineiston keräämiseen käytetään teemahaastattelua.

2 MIELENTERVEYS HYVINVOINNIN OSATEKIJÄNÄ

2.1 Mielenterveys

Mielenterveydellä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta hyvinvoinnista sekä elämän tasapainosta ja se on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia (Erkko & Hannukkala 2015, 29). Se käsittää tunteellisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin (MentalHealth.gov 2019). Mielenterveys-käsitteellä on aiemmin ollut melko negatiivinen sävy ja se on helposti liitetty psyykkisiin sairauksiin. Kaksituhattaluvulla mielenterveyttä on alettu ajattelemaan voimavarana, joka kuuluu jokaisen elämään. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 12.) Mielenterveys on yksi tärkeimpiä asioita ihmisen elämässä, sillä se vaikuttaa moneen eri tekijään ja elämän osa-alueeseen. Se vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin, ihmissuhteisiin, opiskeluun, työhön sekä yleisesti koko elämäntapaan. (Vorma ym. 2020.)

Mielenterveys vaihtelee ja muuttuu muotoaan elämäntavan aikana. Tärkeää onkin se, millaisia mielenterveyttä suojaavia sekä jaksamista ja tasapainoa edistäviä tekijöitä elämässä on. Nämä tekijät voivat koostua esimerkiksi mielekkästä työstä tai opiskelusta, terveellisistä elämäntavoista, läheisistä ihmisistä sekä itselleen mieltä tekemisestä. Mielen hyvinvointia ylläpitäviä voimavaroja käytetään päivittäin, joten on myös tärkeää panostaa niiden vahvistamiseen. (Erkko & Hannukkala 2015, 29.) Mielenterveyttä edistäviä tietoja ja taitoja, kuten esimerkiksi ongelmanratkaisukeinoja on myös mahdollista oppia sekä opettaa (Vorma ym. 2020).

2.2 Suoja- ja riskitekijät

Mielenterveyttä suojaavat tekijät ovat asioita, jotka ylläpitävät terveyttä, vahvistavat toimintakykyä ja hyvinvointia sekä auttavat selviytymään vastoinkäymisistä elämässä. Jokaisen on mahdollista itse vahvistaa suojaavia tekijöitä ja lisätä omia voimavaroja, kuitenkin kaikkiin tekijöihin ei voi itse vaikuttaa. Esimerkiksi yhteiskuntaan, kulttuuriin ja ulkoapäin tuleviin tekijöihin ei pysty vaikuttamaan. Tekijät voidaan jakaa sisäisiin- ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi kyky sanoittaa ja ilmaista tunteitaan, kyky ratkaista ongelmia, puhua mieltä askarruttavista asioista sekä hyväksytyksi tuleminen tunne. Ulkoisiin suojaaviin tekijöihin lukeutuvat muun muassa

perhe, ystävät, läheiset ihmiset, turvaverkon tuki ja kuulluksi tuleminen. (Erkko & Hannukkala 2015, 31.)

Myös mielenterveystaidot ylläpitävät hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveystaidot ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, kykyä selviytyä elämänkriiseistä ja säädellä stressiä sekä luoda suhteita muihin ihmisiin. On tärkeää voida tunnistaa omia psyykkisiä voimavaroja ja kuinka hyödyntää niitä omassa elämässä. Mielenterveystaitoihin kuuluu myös oman mielenterveyden ja heikkenemisen tunnistaminen. On tärkeää pystyä itse arvioimaan avun tarve, jos omat voimavarat eivät riitä. (Vorma ym. 2020.)

Riskitekijöillä taas on päinvastainen vaikutus hyvinvointiin. Ne heikentävät toimintakykyä, vaarantavat elämän jatkuvuutta ja lisäävät turvattomuutta. Riskitekijät saattavat lisätä sairastumisen mahdollisuutta ja mitä enemmän niitä on samanaikaisesti, sitä suurempi vaikutus niillä on. (Erkko & Hannukkala 2015, 31.) Tässä muutamia esimerkkejä riskitekijöistä: työttömyys, syrjintä, heikko stressinsieto, krooninen sairaus, yksinäisyys ja päihdeongelmat (Vorma ym. 2020).

2.3 Hyvinvoinnin teemat Löydä oma tarinasi®-ryhmässä

Helsingissä Vallilan työ- ja toimintakeskuksessa eli Valmarissa vuonna 2017 toteutettiin Löydä oma tarinasi®-ryhmän pilotti kehitysvammaisille nuorille. Idea pilottiryhmän järjestämiseen lähti tarpeesta kehittää MIELI ry:n LOT-ryhmämallia apuvälineeksi kehitysvammaisten kanssa työskenteleville tahoille ja ohjaajille. Valmarin ryhmässä oli toteutettu ryhmän sisältöjen räätälöintiä osallistujien mielipiteitä kuunnellen, sillä ryhmästä haluttiin tehdä juuri heidän näköisensä ryhmäkokonaisuus. (Hanski ym. 2017.)

LOT-ryhmän sisältöjä ja menetelmiä on mahdollista muokata aina kyseisen ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ryhmän perustana on kuitenkin ohjattu vertaisryhmäkeskustelu. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.) Osallistujat tekevät jokaisesta ryhmästä ainutlaatuisen ja siksi on tärkeää, että suunnitteluvaiheessa huomioidaan osallistujien toiveet ja valmiudet (Laine ym. 2015, 15).

LOT-ryhmä mahdollistaa teemojen ja sisältöjen räätälöinnin osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan, kuten tutkimuksen kohteena olevassa ryhmässäkin oli tehty. Kyseisen ryhmän keskeisiä teemoja olivat elämäntarinan pohdinnan ja esittelyn lisäksi kiusaaminen, seurustelu, oma terveys ja tulevaisuus. Kyseiset teemat valikoituivat ryhmän osallistujien toiveita kuunnellen. (Teittinen 2019.) Vaikka opinnäytetyön kohteena olevan ryhmän sekä Valmarin pilottiryhmän sisältöjä oli muokattu ryhmäläisten toiveita kuunnellen, pidettiin kiinni myös siitä, että ne ovat linjassa LOT-ryhmänohjaajan oppaan kanssa (taulukko 1).

3 LÖYDÄ OMA TARINASI®-RYHMÄMALLI

3.1 Tausta ja tavoitteet

Löydä oma tarinasi®-ryhmät ovat MIELI ry:n rekisteröimä ryhmätoimintamalli pääasiassa 18–25-vuotiaille. Ryhmiä järjestetään henkilöille, joilla on samankaltainen elämäntilanne tai jotka ovat sosiaalisesti, emotionaalisesti tai kehityksellisesti samassa tilanteessa. (MIELI Suomen Mielenterveys, s.a.)

LOT-ryhmät perustuvat vertaistukeen ja ne on suunnattu nuorille, jotka tarvitsevat tukea sen hetkisessä elämäntilanteessaan, ovat kokeneet yksinäisyyttä tai uskovat hyötyvänsä ryhmän tuesta (MIELI Suomen Mielenterveys, s.a.). Kehitysvammaiset nuoret sekä aikuiset saattavat helposti jäädä ulkopuolelle valtavirralla suunnatuista ryhmistä. He eivät saa vertaisuuteen perustuvasta ryhmätoiminnasta tarpeeksi tietoa tai mahdollisuutta osallistua niihin. (Hanski ym. 2017.) LOT-ryhmissä jokainen otetaan huomioon yksilönä. Jokaisen elämäntilanne, tuen tarve sekä muut ajankohtaiset asiat huomioidaan. Ryhmissä käsiteltävät asiat liittyvät muun muassa jokaiseen itseensä, elämäntilanteeseen, nuoruuteen ja hyvinvointiin. Ryhmissä keskustellaan eri asioihin liittyvistä kysymyksistä ja haasteista, mikä mahdollistaa osallistujille uusien näkökulmien löytämisen. (MIELI Suomen Mielenterveys, s.a.)

LOT-ryhmän tavoitteena on antaa nuorille mahdollisuus luottamuksellisessa ympäristössä jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan, keskustella itselle ajankohtaisista tai merkityksellisistä asioista, saada tukea sekä löytää keinoja oman mielenhyvinvoinnin edistämiseen. Ryhmillä on hyvin säännölliset tapaa-

miset, jotka edistävät jatkuvuutta ja pitävät yllä asioiden käsittelyä. Tapaamisten säännöllisyys ei kuitenkaan sido osallistujia liikaa tai syö heidän voimavarojaan. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

LOT-ryhmään hakeutumisen taustalla on monia syitä, mutta yhä useammin syyt liittyvät yksin jäämiseen omien kokemusten kanssa: tuki ja turva puuttuvat eikä omasta lähipiiristä välttämättä löydy ketään, kenen kanssa tuntuisi hyvältä keskustella asioista. Sosiaalisen tuen puute on yhtenä osatekijänä myös nuorten syrjäytymisessä ja masennuksessa. Nuoret kaipaavat vertaistukea ja haluavat kuulla, että muutkin kamppailevat samojen asioiden ja ongelmien kanssa sekä näkökulmia sille, kuinka selvitä eri haasteista ja tilanteista. (Kyllä me yhdessä selvitään – Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa 2010.)

Ryhmän lähtökohtana on tehdä oma elämäntarina näkyväksi ja jakaa se muiden kanssa. Oman elämäntarinan työstäminen ja sen jakaminen muiden kanssa tuottaa vertaisuutta ja voimaannuttaa. Voi alkaa hiljalleen huomata, että ei ole yksin kokemustensa kanssa ja tulee hyväksytyksi osana ryhmää. Elämäntarinaa työstäessä keskustellaan elämäntapahtumien vaikutuksista ja merkityksistä omaan elämään. Nykyhetken lisäksi käsitellään aiempia kokemuksia, minkä kautta osallistujan on mahdollista ymmärtää eri elämäntapahtumien vaikutus toisiinsa. Teemojen käsittelyn ja keskustelun määrittelevät osallistajat ja se, mikä on heille suotuisin tapa edetä. Jokainen määrittelee itse, kuinka paljon ja millä tavalla haluaa omaa elämäntarinaansa jakaa. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

Osallistujilla saattaa olla taustalla epävarmuutta, huolia ja vaikeita kokemuksia, jotka peilautuvat nykytilanteeseen. Voi kokea olevansa jumissa ja tulevaisuuden hahmottaminen tuntuu vaikealta. Siksi on tärkeää, että elämäntarinaa työstäessä keskustellaan myös aiemmista kokemuksista. Tämä mahdollistaa menneisyyden ymmärtämisen uudelleen ja voi auttaa pääsemään eteenpäin nykytilanteessa. Menneisyyden ymmärtämisen, elämäntarinoiden ja keskustelujen kautta muodostuu uusia näkökulmia siitä, kuinka rakentaa omaa tulevaisuuttaan. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

LOT-ryhmän taustoja tarkastellessani aloin kiinnostua myös siitä, kuinka ryhmämenetelmä on muotoutunut ja onko taustalla esimerkiksi joitain tiettyjä metodeja, joita yhdistelemällä ja soveltamalla LOT-ryhmämenetelmä on syntynyt. Päätin tiedustella asiaa MIELI ry:n ryhmätoimintojen suunnittelija Hannele Lehtoselta. Lehtonen kertoo, että Löydä oma tarinasi®-ryhmä on syntynyt vuosien saatossa yhdessä ryhmiin osallistuneiden, kuin ohjaajien avulla sekä ryhmässä käytyjen keskustelujen kautta. Ryhmän muotoutumiseen on vaikuttanut osallistujien sekä ohjaajien taustalla olleet omat kokemukset. (Lehtonen 2019.)

3.2 Ryhmän rakenne

Alkuperäisen ryhmämallin mukaan ryhmä kokoontuu 10 kertaa, jonka lisäksi on yksi jatkotapaaminen noin 1–3 kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä. Jatkotapaamisen yhteydessä osallistujat täyttävät seurantapalautteen. Suositeltava määrä tapaamisille olisi 12 kertaa, koska turvallisen ja luottamuksellisen keskusteluilmapiirin rakentuminen vie aikaa. Useampi tapaamiskerta mahdollistaisi ryhmän keskeisen luottamuksen rakentumisen. Tapaamiset ovat kerran viikossa ja kestoltaan 2–3 tuntia. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

Ryhmään osallistuneille tarjotaan myös mahdollisuus yksilökeskusteluihin, kuitenkin tarpeen ja ohjaajien mahdollisuudet huomioon ottaen. Yksilölliset keskustelut voivat antaa lisätukea jonkin asian käsittelyyn, mitä ei ryhmän kautta koe saavansa. Mikäli ryhmän jälkeen havaitaan, että jollakin osallistujalla on selvästi tarvetta jatkotuelle, ohjataan hänet oikeanlaisen tuen pariin. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

Suosittelavan ryhmäkoon on katsottu olevan 6–10 henkilöä. Opinnäytetyön kohteena oleva ryhmä oli pienryhmä, joten osallistujamäärä oli laskettu viiteen henkilöön. Pienemmän osallistujamäärän katsottiin olevan kyseiselle ryhmälle parempi.

3.3 Ryhmän teemat ja toteutus

Taulukossa 1 jäsennelty ryhmätapaamisten määrät sekä teemat.

Taulukko 1. Esimerkki Löydä oma tarinasi®-ryhmän teemoista ja toteutuksesta (Löydä oma tarinasi® Ryhmänohjaajan opas. MIELI Suomen Mielen terveys ry 2012).

1. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • aloitus • tutustuminen • säännöt • tarpeet ja toiveet
2. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • elämäntarinat ja niiden vaikutukset
3. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • oma nykytilanne ja vointi • elämäntilanne • mikä kuormittaa • mikä auttaa jaksamaan
4. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • mielen hyvinvointi ja arki
5. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • minä itse – minäkuva • itsetunto • itseluottamus
6. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • minä ja muut • sosiaaliset suhteet • tukiverkosto • yksinäisyys • ihmissuhdepulmat
7. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • tunteet • tunteiden tehtävä • keinot niiden käsittelyyn
8. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • stressi, suorituspainet ja elämänhallinta • tasapaino arjen paineiden ja hyvinolon välillä
9. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • elämäntyytyväisyys ja selviytymiskeinot
10. Ryhmäkerta	<ul style="list-style-type: none"> • tulevaisuus
11. Jatkotapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> • miten voi nyt • kuulumiset, muutokset omassa elämässä • palautelomake

Sisältöä ja käsiteltäviä asioita tullaan muokkaamaan ryhmän tarpeita vastaaviksi, kun ryhmä on saatu käyntiin. Tavoitteena on, että osallistujat saavat keskusteluista ja käsiteltävistä asioista mahdollisimman paljon irti. Taulukossa 1 mainittujen teemojen lisäksi otetaan huomioon myös ryhmätapaamisten aikana esiin nousseet muut teemat ja toiveet eri aiheista. Ryhmässä voidaan

hyödyntää eri työskentelytapoja, kuten pari- tai pienryhmäkeskusteluja ja toiminnallisia menetelmiä. Voidaan myös käydä vierailulla esimerkiksi erilaisissa kohtaamispaikoissa. Käsiteltävät aiheet ja teemat vaihtuvat joka kerta, mutta yhteistä jokaisella kerralla on alun kuulumiskierros ja lopun fiiliskierros. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

Ryhmässä ei ole tarkoitus antaa oikeita vastauksia, vaan esille otettavat kysymykset ja pulmat liittyvät osallistujien omiin elämäntilanteisiin ja haasteisiin, kuten ihmissuhteet ja oma jaksaminen. (Kyllä me yhdessä selvittäään – Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa, 2010). Ryhmän alussa tehdään vaihtolovelvollisuuden pelisäännöt selväksi ja rakennetaan luottamusta, mikä madaltaa kynnystä jakaa omia mahdollisesti henkilökohtaisempiakin asioita muulle ryhmälle (Djupsund 2010).

Ryhmän osallistujat työstävät omaa elämäntarinaansa ja jakavat sen muiden kanssa. Elämäntarinan avulla osallistujien on mahdollista hahmottaa, mitkä asiat ja tapahtumat ovat vaikuttaneet häneen itseensä sekä omaan elämäänsä ja myös millä tavoin ovat vaikuttaneet. Myös tämänhetkistä elämää voi pohtia ja huomata, kuinka eri asiat vaikuttavat tänä päivänä sekä mitä ajattelee omasta elämästään tai itsestään. Omien vastoinkäymisten ja kokemusten läpikäyminen ryhmässä muiden kanssa voi auttaa hahmottamaan sitä, kuinka haluaisi oman elämäntarinansa jatkuvan. (Kyllä me yhdessä selvittäään – Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa, 2010.) Jokainen hahmottaa omaa elämäntarinaa syntymästä nykyhetkeen, sillä tavoin, kuin itse kokee parhaaksi. Elämäntarina voi liittää mukaan sellaisia tapahtumia tai henkilöitä, jotka ovat olleet itselleen merkityksellisiä joko positiivisessa tai negatiivisessa mielessä. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

Päivi Jouttimäen julkaisussa kuvataan myös, kuinka oman elämäntarinan jakamisella voi löytää uusia näkökulmia. Jakaessaan tarinansa muille voi myös huomaamattaan toimia oppaana toisille. (Jouttimäki ym. 2011, 120.)

3.4 Ryhmän aloitus

Ryhmän onnistumisen edellytyksenä on sitoutuminen. Jotta ryhmä olisi mahdollisimman monelle osallistujalle hyödyksi, tulee jokaisen sitoutua ryhmätapaamisiin ja ryhmässä työskentelyyn. Ryhmään hakeminen ja osallistuminen tulee olla täysin vapaaehtoista ja kokemus tuen tarpeesta lähteenä osallistujasta itsestään. Sitoutuminen ryhmään kumpuaa omasta motivaatiosta. Ryhmiin osallistujat valitaan hakemuksen tai yhteydenoton sekä haastattelun perusteella. Hakulomakkeen voi täyttää MIELI Suomen Mielenterveys ry:n sivun kautta. Hakijaan otetaan yhteyttä kahden viikon kuluessa hakemuksen saapumisesta. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

Hakijoiden kanssa sovitaan haastattelu-aika, joka toteutetaan joko kasvokkain tai puhelimitse. Haastattelussa voi hyödyntää MIELI ry:n valmista haastattelu-runkoa. Tavoitteena on keskustella ryhmästä ja antaa tietoa, pohtia yhdessä hakijan odotuksia sekä selvittää hakijan tuen tarvetta ja elämäntilannetta. Haastattelussa kartoitetaan myös, onko hakijalla valmiuksia sitoutua ryhmään ja käsitellä ryhmätapaamisten sisältöjä. Mikäli käy ilmi, että hakijan tuen tarve ja ryhmän tarjoama tuki eivät kohtaa, tulee hakija ohjata oikeanlaisen tuen pariin. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

3.5 Ohjaajien roolit ja periaatteet

LOT-ryhmissä ohjaajat toimivat pareittain. Ohjaajaparin tehtävänä on luoda turvallinen ilmapiiri, kannustaa ja haastaa osallistujia keskusteluun sekä auttaa osallistujia pohtimaan omien tekojen ja valintojen seurauksia oman elämän sekä tulevaisuuden kannalta. Jokaisen osallistujan huomioiminen ja keskusteluun osallistaminen on olennaista. Asioita ei käsitellä vain yleisellä tasolla, vaan pyritään saamaan osallistujien omia näkemyksiä mahdollisimman paljon esille. Osallistujien omat kokemukset ja näkemykset tekevät jokaisesta ryhmästä ainutlaatuisen. Ohjaajat eivät ole ongelmanratkaisijoita, vaan heidän tarkoituksenaan on ohjata osallistujia löytämään itse vastauksia ja uusia näkökulmia yhteisten keskustelujen kautta. (Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, 2012.)

Ryhmässä puhuminen voi vaatia omalta mukavuusalueelta poistumista ja se saattaa olla joillekin hyvin uusi ja jännittävä asia. Tällaisissa tilanteissa vastuu

keskustelun edesauttamisesta on ryhmänohjaajalla. Jaana Holm (2010) tuo esille, että ryhmässä tapahtuvassa keskustelussa tulee suvaita myös epävarmuutta ja erilaisia mielipiteitä. On tärkeää, että keskusteluun osallistuneet saavat kokea tulleen kuulluksi ja ymmärretyiksi. (Holm 2010, 54.)

4 VERTAISTUKI

4.1 Vertaisuus

Vertaisiksi voidaan lukea kaikki ne, joilla on samantapaisia ominaisuuksia, kuten samaan ikäryhmään kuuluvat, samaa työtä tekevät henkilöt tai perheet, joilla on samanlainen talo tai lemmikki (Mikkonen & Saarinen 2018, 51). Vertaisuudella tarkoitetaan kahden tai useamman ihmisen välistä suhdetta. Vertaisuutta muodostuu monien eri tapahtumien ja tilanteiden kautta sekä esimerkiksi työn tai harrastusten kautta. Samanlaiset kokemukset ja elämäntilanteet ihmisten välillä synnyttävät vertaisuutta. Tilanteita, joissa ihmiset saattavat tuntea tarvetta vertaistuelle, ovat esimerkiksi sairastuminen, läheisen menetyks, muut elämän kriisitilanteet tai työttömäksi jääminen. Vertaisuus on voimavaroja, tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta sekä keskinäistä asiantuntijuutta ihmisten välillä. Siihen kuuluu jaettu tuki ja tukiverkosto, minulta sinulle ja sinulta minulle sekä meiltä meille taulukossa 2 näkyvällä tavalla. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26.)

Taulukko 2. Vertaisuuden suunta (Mikkonen & Saarinen 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla).

Vertaistuen suunta	
Yksilöiden välinen tuki	minulta → sinulle sinulta → minulle
Tukihenkilön tuki	minulta → sinulle
Ryhmän keskinäinen tuki	meiltä ↔ meille

Vertaisuus perustuu toisten kunnioittamiseen, avun antamiseen ja toisen ihmisen ymmärrykseen yhteisten kokemusten kautta (Mead ym. 2001, 43). LOT-ryhmästä on valmistunut vuonna 2016 Heidi Seikkulan opinnäytetyö, jossa tutkittiin vertaistukiryhmän vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyön haastatteluista käy ilmi, että ryhmään osallistuneet olivat havainneet myös oman läsnäolon vaikutuksen muihin ryhmäläisiin. Yksi haastateltavista kertoo,

että koki oman läsnäolonsa ryhmässä tärkeäksi ja ehkä hänelläkin on ollut positiivinen vaikutus muihin. Seikkula täydentää, että tällaiset kokemukset omasta tärkeydestä vaikuttavat merkittävästi myös itsetuntoon. (Seikkula, 2016.)

Williard Hartup (1989) on kirjoittanut vertikaalisista ja horisontaalisista ihmissuhteista. Vertikaalisilla ihmissuhteilla tarkoitetaan esimerkiksi vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, joiden tärkeys korostuu erityisesti elämän alkuvaiheessa. Kun ikää tulee lisää, alkaa horisontaalisten suhteiden rooli korostua. Ne luovat uudenlaista haastetta ihmiselle, kun vuorovaikutuskumppani ei olekaan enää viisaampi ja kokeneempi, hänestä huolehtiva ja ehdottomasti hyväksyvä. Silloin vuorovaikutuskumppani on tasavertainen, suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa ja kognitiivisessa kehityksessä oleva ihminen, jonka kiintymys tulee ansaita. (Salmivalli 2005, 15–16.)

Vertaistukea on monenlaista, kuten pari- tai ryhmätukea (vertaistukiryhmät), tukiperhetoimintaa sekä erilaisilla keskustelupalstoilla tapahtuvaa joukkomuotoista vertaistukea. Vertaistuen tarpeen taustalla on aina jokin elämänkriisi tai haasteellinen tilanne. Ihminen pyrkii hakeutumaan toisten samassa tilanteessa olevien seuraan saadakseen muilta vertaistukea. (Mikkonen & Saari-
nen 2018, 50.)

4.2 Vertaistuki ryhmässä

Rubin, Bream ja Rose-Krasnor (1991) määrittelevät sosiaalista pätevyyttä ”kyvyksi saavuttaa henkilökohtaisia päämääriä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa säilyttäen samalla myönteiset suhteet toisiin ihmisiin”. Sosiaalisesti pätevää vuorovaikutusta on se, kun pystyy saavuttamaan omia päämääriä ja tavoitteita. Samanaikaisesti on kuitenkin pystyttävä säilyttämään positiiviset vuorovaikutussuhteet muihin ihmisiin. (Salmivalli 2005, 71.)

Vertaistukiryhmät koostuvat usein ihmisistä, joilla on riittävästi samankaltaisia elämäkokemuksia. Tällöin samoja asioita kokeneet ihmiset voivat luoda keskenään auttamiseen ja tukemiseen tähtääviä vuorovaikutussuhteita. Ryhmän keskinäisen toiminnan ei tarvitse kohdistua vain kriisien ja haastavien elämäntilanteiden käsittelyyn, vaan saman aikaisesti voidaan luoda yhteisöllisyyttä ja

ystävyyssuhteita. (Jyrkämä 2010, 25.) Rissanen ja Puumalainen mielestäni kiteyttävät hyvin artikkelissaan vertaisuuden tarkoituksen seuraavasti: ”Vertaisuudessa olennaista on se, että ihmiset saavat toisiltaan sellaista tukea, jota muut tahot eivät pysty antamaan” (Rissanen & Puumalainen 2016, 4).

Vertaisuus voidaan jakaa kolmeen eri tasoon: eksistentiaalinen, episteeminen ja juridis-eettinen. Eksistentiaalisella tasolla tarkoitetaan, että jokainen ihminen ja elämä on arvokas, eikä kukaan ole toista arvokkaampi. Näin päästään tilanteeseen, jossa jokainen vertainen on samanarvoinen toistensa kanssa, mukaan lukien ryhmänvetäjä. Episteeminen taso tarkoittaa, että jollakin vertaisista on enemmän kokemusta jostakin tietystä asiasta kuin toisilla. Käytännössä vertaiset ovat keskenään ”eriarvoisia”, mutta sitä pidetään yhtenä syynä hakeutua vertaistuen pariin. Eriarvoisuuden kautta on mahdollisuus oppia toisten kokemuksista ja saada itselleen uusia näkökulmia. Juridis-eettisellä tasolla tarkoitetaan vastuuta ja velvollisuuksia. Jokaisella vertaisella on omat vastuunsa ja velvollisuutensa myös ryhmänvetäjällä, jolla kuitenkin on eniten vastuuta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 51.)

4.3 Vertaissuhteiden vaikutukset

Vertaistuen tarkoituksena on saada voimia sekä jaksamista ja toivoa omaan arkeen. Vastavuoroisuuden tulee toteutua vertaisryhmissä, jokaisella tulee olla mahdollisuus jakaa omaa taakkaansa sekä tulla kuulluksi. Tämän avulla on mahdollista saada uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen. Ryhmässä käsiteltävien aiheiden luonne voi vaihdella laidasta laitaan, mutta ryhmän antin tulee olla osallistujille positiivinen. Positiiviset kokemukset edesauttavat hyvinvointia ja voimaannuttavat. Ohjaajan on tärkeä korostaa positiivisia kokemuksia ryhmän aikana ja kiinnittää huomiota voimaannuttaviin piirteisiin. (Pajunen & Koivunen 2010.)

Vertaisryhmällä on vaikutus myös yksilöiden käyttäytymiseen. Puhuttaessa vertaisryhmän tai tovereiden vaikutuksesta varhais- ja keskilapsuudessa, viitataan lähes ainoastaan myönteisiin vaikutuksiin. Vertaisryhmän ja ystävyyssuhteiden katsotaan vaikuttavan nuoren sosiaalistaitojen kehitykseen, minäkuvan kehitykseen sekä yhteistyötaitoihin. Nuoruusikäisten vertaisryhmistä puhuttaessa kääntyy keskustelu usein kielteisiin vaikutuksiin. Ajatellaan, että

nuoret saattavat ajautua huonoon seuraan, joka voi johtaa päihteiden käyttöön tai muuhun epäsovivaan käytökseen. Tulee kuitenkin muistaa, että myös nuoruusiässä vertaisten vaikutuksen voivat olla yhtä hyvin kielteisiä kuin myönteisiäkin. (Salmivalli 2005, 130–137.)

Myönteistä identiteettiä rakennetaan vertaissuhteiden avulla. Pyritään saamaan tukea ja hyväksyntää muilta ihmisiltä sekä palauttamaan usko omaan itseensä. Esimerkiksi nuori, joka on syrjäytymisuhan alla ei välttämättä tiedä kuinka hakea itselleen apua. Tällaisessa tilanteessa tarvitaan tekijöitä ja tukijoita. Vertaisten kohtaaminen ja erityisesti samankaltaisista tilanteista selvinneiden tuki on merkittävä apu uuden identiteetin rakentumisessa. Osallisuuden kokemus syntyy vähitellen, jonka kehittämisessä edesauttaa vertaisten keskinäinen luottamus. (Lundbom & Herranen 2011, 206.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön kohde ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön aiheena on Mikkelin kriisikeskuksella järjestetty kehitysvammaisille suunnattu LOT-ryhmä. Kyseinen ryhmä on Mikkelin kriisikeskuksen toinen toteutunut ryhmä. Opinnäytetyön kohteena olevan ryhmän kokoa oli muutettu niin, että MIELI ry:n Löydä oma tarinasi@-ryhmänohjaajan opissa suositellun 6–10 osallistujan sijaan ryhmässä oli viisi ihmistä. Kokoon-tumiskertoja heillä oli kahdeksan ja yksi erillinen palautekerta. Opinnäytetyön kohteena oleva ryhmä ei ole ensimmäinen kehitysvammaisille suunnattu LOT-ryhmä, vaan Vallilan työ- ja toimintakeskuksessa Helsingissä on toteutettu pi-lottiryhmä vuonna 2017.

LOT-ryhmätoiminta on hyvin uusi menetelmä Mikkelin kriisikeskuksella. Tutkimuksen avulla halutaan saada tietoa siitä, mikä merkitys LOT-ryhmään osallistumisella on ollut itselleen ja millaisia vaikutuksia sillä on ollut omaan tulevaisuuteen. Opinnäytetyössäni tutkin, millainen LOT-ryhmäkokemus on ollut osallistujan näkökulmasta. Tutkimuksen avulla pyritään saamaan vastauksia myös siihen, mikä LOT-ryhmätoiminnassa on se juttu, jonka takia siihen kannattaisi lähteä mukaan.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mikä merkitys Löydä oma tarinasi®-ryhmäkokemuksella on ollut osallistujille?
2. Millaisena Löydä oma tarinasi®-ryhmän osallistajat kokevat oman elämäntarinansa kertomisen muulle ryhmälle?
3. Millainen vaikutus ryhmällä on ollut osallistujien tulevaisuuteen ja sen rakentumiseen?

Tutkimuskysymyksillä halutaan päästä syvällisemmin tarkastelemaan osallistujan omaa kokemusta ryhmästä ja millainen vaikutus muilla osallistujilla on ollut omaan kokemukseen. Oma elämäntarina on LOT-ryhmässä hyvin keskiössä, joten tutkimuksella halutaan myös selvittää, sitä millaisena sen kertomisen koki muulle ryhmälle. Samalla pyritään myös selvittämään, onko LOT-ryhmällä ollut vaikutusta tulevaisuuteen.

5.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tarkastellaan, minkälaisia merkityksiä ihmiset kokevat saavansa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Tavoitteena on saada ihmisten oma kuvaus koetusta ilmiöstä. Kun opinnäytetyö toteutetaan laadullisella tutkimusmenetelmällä, sisältyy siihen aina kysymys: mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan? (Vilka 2007, 97.)

Omassa opinnäytetyössäni tutkin minkälaisia merkityksiä ja kokemuksia Löydä oma tarinasi®-ryhmä on tuonut osallistujille.

Glesnen ja Peshinkin (1992) mukaan laadullisella tutkimuksella pyritään kontekstuaalisuuteen, tulkintaan ja ymmärtämään toimijoiden näkökulmaa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 22). Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena ei ole toisuuden löytäminen tutkittavasta ilmiöstä, vaan kuvata sen merkityksiä ihmiselle (Vilka 2007, 98). Laadullisessa tutkimuksessa erot eri ihmisten tai havaintoyksiköiden välillä nousevat tärkeiksi (Alasuutari 2011, 43).

Aineistonkeruumenetelmänä käytän teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoidun haastattelun ajatuksena on, että kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, eikä vastauksia ole sidottu vastausvaihtoehtoihin. Haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. Kysymykset ovat ennalta määritellyt, mutta haastattelija voi vaihdella niiden sanamuotoa. Olenaisista on, että haastattelulle on valittu jokin näkökulma. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Tutkimuksen luonteen kannalta selkein aineistonkeruumenetelmä on haastattelu. Kun halutaan ottaa selvää mitä joku ihminen ajattelee tai miksi hän toimii tietyllä tavalla, on olennaisinta kysyä häneltä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 72). Teemahaastattelu sopii hyvin myös tilanteisiin, joissa käsitellään intiimejä tai arkoja aiheita tai silloin, kun halutaan saada perusteluja vastauksille (Metsämuuronen 2000, 42).

Valitsin teemahaastattelun opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmäksi, koska Hirsjärven ja Hurmeen (1985) mukaan haastattelu sopii metodiksi esimerkiksi silloin, kun halutaan tulkita kysymyksiä ja täydentää vastauksia, tutkitaan intui-
meja ja emotionaalisia asioita sekä halutaan kuvaavia esimerkkejä (Metsämuuronen 2000, 40).

Haastattelu on aineistonkeruumenetelmänä myös joustava. Haastattelija voi tarpeen tullen toistaa kysymyksen, oikaista väärinymmärryksiä sekä selventää ilmausten sanamuotoja. Kysymykset voidaan myös esittää siinä järjestyksessä, kuin haastattelija kokee aiheelliseksi. Haastattelun tärkeimpänä tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa valitusta aiheesta. Eettisyyden kannalta on tärkeää kertoa haastateltaville etukäteen, mitä aihetta haastattelu koskee. Myös siitä syystä, että haastateltavat eivät lupaudu tutkimukseen, jos eivät tiedä mitä se koskee. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 75.)

5.3 Haastattelujen toteuttaminen

Ennen haastattelujen toteuttamista olin toimittanut Mikkelin kriisikeskukselle tutkimuslupa-anomuksen sekä tietosuojaselosteen, jotka tuli hyväksyttäväksi kriisikeskuksella. Kävin ennen haastatteluja esittelemässä itseni ryhmälle ja samalla kerroin opinnäytetyöstäni sekä halustani saada haastatella osallistujia. Haastattelurungon (liite) lähetin sähköpostilla toiselle ryhmän

ohjaajista, jonka avulla ohjaajat pystyivät käymään ryhmän osallistujien kanssa haastattelukysymyksiä läpi ennen varsinaista haastattelua.

Haastattelut kävin suorittamassa ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla marraskuussa 2019 Mikkelin kriisikeskuksella. Kriisikeskus toimi ryhmän kokoontumispaikkana, joten haastatteluille ei tarvinnut varata erillistä aikaa tai paikkaa. Haastattelujen kannalta viimeinen ryhmäkerta oli paras vaihtoehto, koska silloin osallistujilla oli täysi kokemus ryhmästä ja jokainen oli esittänyt oman elämäntarinansa muulle ryhmälle. Näin voidaan saada mahdollisimman kattava kuvaus jokaisen osallistujan omasta kokemuksesta. Tutkimuskysymysten kannalta oli myös ensiarvoisen tärkeää, että ennen haastatteluja jokainen oli esittänyt oman elämäntarinansa muulle ryhmälle. Viimeisen kerran teemana ryhmässä oli tulevaisuus, johon osallistujille annettiin itsenäistä tehtävää, mikä mahdollisti haastattelujen toteutuksen ryhmän aikana. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina, joissa minulla oli mukana haastattelurunko.

Ennen haastatteluja osallistujille oli kerrottu, että heidän nimensä eivät tule näkymään valmiissa työssä eikä heitä ole muutenkaan mahdollista tunnistaa, sillä lopulliseen työhön tulen valitsemaan heille satunaiset nimimerkit. Haastattelut aloitin kuulumisten kysymisellä, tällä pyrin avaamaan keskustelua ennen varsinaisten haastattelukysymysten esittämistä. Haastatteluissa etenin siinä järjestyksessä, mikä kussakin tilanteessa vaikutti loogisimmalta. Esitin myös teemahaastattelurungon ulkopuolisia kysymyksiä, jos katsoin sen täydentävän vastausta sekä olevan tutkimuskysymysten kannalta aiheellista. Teemahaastatteluille onkin tyypillistä vapaa keskustelujärjestys, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä käydä samoja asioita läpi yhtä laajasti kuin toisten (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Opinnäytetyötäni varten haastattelin neljää LOT-ryhmään osallistunutta. Kaikki haastateltavat olivat naisia. Haastattelujen tallentamiseen käytin puhelimen ääninauhuria. Äänitettyä materiaalia tuli yhteensä noin tunnin verran. Haastattelujen aikana kävimme myös keskusteluja, jotka eivät suoraan liittyneet ennalta määriteltyihin haastattelurungon teemoihin. Haastateltavat olivat melko avoimia ja kertoivat mielellään itsestään myös asioita, joita teemahaastatte-

lussa ei muuten olisi käyty läpi. Kirjoitin haastatteluista kaiken ylös sanatar-kasti, koska myös teemojen ulkopuolisista keskusteluista nousi ylös arvokasta tietoa.

5.4 Aineiston analyysi

Opinnäytetyössäni käytän aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jota voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmänä. Sisällönanalyysilla pyritään saamaan tutkimuksen kohteesta mahdollisimman tarkka kuvaus, tiivistetyssä ja yleisessä muodossa sekä kuvaamaan aineiston sisältöä sanallisesti. Tutkimuksen aineistona toimivat haastattelut, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. Aineiston analyysilla pyritään luomaan sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysilla pyritään saamaan aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon, kuitenkin kadottamatta sen informaatiota. Analyysin kautta halutaan luoda selkeyttä aineistoon, jonka avulla voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 93-110.) Aineiston analyysissa tulee etsiä vastauksia tutkimuskysymyksiin erottamalla haastatteluaineistosta kaikki olennainen informaatio sekä karsia epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2003, 111).

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto tulee pelkistää eli redusoida tutkimuksen kannalta järkevään muotoon. Tämä tarkoittaa, että haastatteluaineistosta karsitaan pois kaikki, mikä ei ole olennaista tutkimukselle. Pelkistäminen voi olla aineiston tiivistämistä tai jakamista osiin. Aineiston pelkistämistä ohjaa ennalta määritellyt tutkimuskysymykset. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109.)

Kun haastattelut oli toteutettu, kuuntelin ne läpi ja litteroin aineiston. Litteroinnilla tarkoitetaan tässä tapauksessa puhemuotoisen aineiston kirjoittamista tekstiksi. Litteroitua aineistoa on helpompi hallita ja analysoida. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Luin litteroituja haastatteluja läpi huolella ja merkitsin tekstistä kohtia, jotka vastaavat mahdollisimman paljon tutkimuskysymyksiin. Tarkastelin aineistoa tutkimuskysymysten näkökulmasta. Pyrin etsimään vastauksia, joiden avulla saadaan mahdollisimman kattava vastaus kuhunkin tutkimuskysymykseen. Merkitsin aineistosta vastauksia eri väreillä

riippuen siitä, mihin tutkimuskysymykseen ne eniten vastasivat. Näin ollen, tutkimustuloksista kirjoittaessani oli helpompi löytää aineistosta vastauksia.

Haastateltavat olen nimennyt seuraavasti Kaisa, Maija, Aino ja Sini. Anonymiteetin suojaamiseksi, käytän opinnäytetyössäni haastateltavista keksittyjä nimiä, joista heitä ei voi tunnistaa.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Ryhmäkokemus ja vertaisuus

Tutkimuksen kohteena oleva ryhmä oli räätälöity erityisryhmälle sopivaksi, mikä näkyi myös ryhmän koossa. Kyseisessä ryhmässä oli alun perin viisi osallistujaa, mutta loppu vaiheessa neljä. Ryhmä oli siis melko pieni ja tiivis. Aiempaan kappaleeseen peilaten, vertaisuus näkyi ryhmässä muun muassa kuuntelun kautta. Jokainen koki tulleen kuulluksi kertoessaan joko omasta elämäntarinasta tai muista omista asioistaan.

Maija kertoo tykänneensä ryhmästä ja ryhmässä olemisesta. Hän myös kokee saaneensa tukea ja apua muulta ryhmältä, mutta ei osannut tarkemmin kuvailla minkälaista.

Kivaa on ollut ryhmässä oleminen ja kaikki kiva tekeminen.
(Maija)

Tiedustellessani miltä muun ryhmän tuki on hänestä tuntunut, vastaus on lyhyt ja ytimekäs "kivalta". Itseäni haastattelijana harmitti hiukan laihaksi jäänyt kuvaus, mutta tästäkin voidaan poimia se päätelmä, että muun ryhmän vertaisuus on ollut hänelle ainoastaan positiivinen kokemus.

Halusin haastatteluissa ottaa selvää siitä, kuinka ryhmän tuki on vaikuttanut kuhunkin osallistujaan heidän mielestään. Koska haastattelut tehtiin tutkimuksen kohteena olevan ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla, halusin herätellä ajatuksia ryhmän päättymisestä sekä siitä, kuinka uskoo säännöllisten ryhmätapaamisten päättymisen vaikuttavan itseensä.

Aino kuvailee tuntemuksiaan ryhmän päättymisestä haikeaksi. Hän on juuri joutunut kokemaan ison menetyksen, kun hänen isänsä oli kuollut sydänkohtaukseen. Hän olisi kovasti halunnut jatkaa ryhmätapaamisia, koska oli siellä saanut jutella isänsä kuolemasta muiden kanssa ja kokee tämän helpottaneen oloaan.

Haluaisin jatkaa tätä, kun isä menehtyi ihan äskettäin sydänkohtaukseen. Kun mä oon surullinen, niin muut lohduttavat. (Aino)

Täällä voi kertoa kaikki huolet. (Aino)

Tiedustellessani Ainolta mitkä asiat hän nimeäisi parhaimmiksi asioiksi koko ryhmässä. Hän vastaa, että sai olla kavereiden kanssa. Kiinnostuin siitä, kun hän käytti termiä "kaveri". Tästä keskustelumme kääntyikin muihin ryhmän jäseniin. Haastattelussa selviää, että muut ryhmän jäsenet ovat Ainolle entuudestaan tuttuja.

Ainon vastauksiin peilaten, myös Sini kuvaa tuntemuksiaan ryhmän päättymisestä haikeaksi. Halusin ilman muuta selvittää, mikä hänen mielensä vetää niin haikeaksi. Sini kertoo, että hänellä on ollut parempi mieli ryhmässä olon johdosta ja kuvaa myös ryhmässä oloa kivaksi kokemukseksi. Sini kertoo myös hyvin avoimesti, että hänellä on tällä hetkellä menossa hieman vaikea kausi omassa elämässään. Hän on joutunut käymään läpi ihmissuhdeongelmia kavereidensa ja sisarustensa kanssa sekä hänen on täytynyt käydä viime aikoina usein lääkärissä terveydellisten ongelmien vuoksi. Myös Sini on joutunut hiljattain kokemaan menetyksen, kun hänen sukulaisensa oli kuollut. Oman kertomuksensa mukaan, hän on saanut ryhmässä olon kautta jotain positiivista tekemistä sekä muuta ajateltavaa kaiken ikävän vasta painoksi.

Täällä ollaan ystävällisiä ja ymmärretään, jos on vaikeeta tai surua. Minusta on ihan hyvä, että tämmösiä olisi ihmisille tarjolla. (Sini)

Sinin haastatteluaineistosta käy todella selkeästi ilmi, että hän on saanut hyvin konkreettista apua omaan oloonsa Löydä oma tarinasi®-ryhmän kautta.

Ku mulla on tällä hetkellä vähä vaikeeta. Mulle ainakin tullut vähän parempi olo, kun on käynyt tässä. (Sini)

Sini kokee viihtyneensä erityisen hyvin ryhmässä. Hän kehuu muita ryhmäläisiä ja kertoo tullessa kaikkien kanssa hyvin toimeen. Myös hänen mielialansa on parantunut, koska on saanut keskusteluapua ryhmän kautta.

Muiden vastauksista poiketen Kaisa ei ole saanut yhtä vahvaa vertaisuuden kokemusta Löydä oma tarinasi®-ryhmästä. Hänen kertomansa mukaan paras asia ryhmään osallistumisessa oli ajanvietto kaupungilla. Hän kuitenkin kokee, että on ryhmän avulla uskaltanut lähteä johonkin ja on saanut uutta tekemistä. Myöskään ryhmän päättyminen harmitta niin paljon, koska hän kokee viihtyvänsä kotonakin. Pohdimme Kaisan kanssa, että minkälaista hyötyä hän kokee saaneensa ryhmästä. Alkuun hän joutuu itsekin vähän puntaroimaan ryhmästä saatua hyötyä ja toteaaakin, että ”tästä kun ei saa mitään rahallistakaan hyötyä”.

Uskaltaa ainaki lähteä jonnekin. (Kaisa)

Loppujen lopuksi Kaisa listaa omista asioistaan ja historiastaan keskustelun sekä uskalluksen lähteä johonkin hyväksi asioiksi, jotka hän on saanut ryhmään osallistumisen kautta. Hän lisää myös, että ei aina uskalla kaikkia asioita sanoa ääneen ja toteaa loppuun, että ei aina tarvitsekaan kaikkea sanoa ääneen.

6.2 Oma elämäntarina ja sen jakaminen

Löydä oma tarinasi®-ryhmän nimestäkin voi jo päätellä, että oma elämäntarinyöskentely on melko keskiössä. Opinnäytetyön kohteena olevassa ryhmässä omaa elämäntarinaa hahmotettiin kartongille, johon jokainen kuvasi elämäntarinaansa haluamallaan tavalla. Apuna sai käyttää lehdistä leikattuja kuvia. Valmis elämäntarina esitettiin muulle ryhmälle kukin vuorollaan.

Haastattelu aineistosta ilmenee, että elämäntarinyöskentely sekä sen jakaminen muulle ryhmälle oli erittäin pidetty asia. Haastateltavien mukaan elämäntarinaa oli mukava työstää ja suunnitella sekä sen jakaminen muille oli myös mieluisaa. Kaksi neljästä haastateltavasta kuitenkin sanoo, että elämäntarinan jakaminen muulle ryhmälle jännitti. Kaisaa jännitti ja omien

sanojensa mukaan jopa nolotti kertoa omia nuoruuden tempauksiaan muille. Jännityksestä huolimatta, Kaisa uskaltautui kertomaan oman elämäntarinansa, eikä muu ryhmä hänen tempauksiaan säikähtänyt. Kaisa kertoo muiden ryhmäläisten kuunnelleen hänen elämäntarina kertomuksensa.

Sinistä jäi mielikuva, että hän on erittäin syvälinen ja pohdiskelleva ihminen. Monista hänen vastauksistaan voi huomata, että hän havainnoi asioita ja reflektoi omia tekemisiään. Haastattelussa käy ilmi, että hän on elämäntarinatyöskentelyn yhteydessä kerännyt luottamusta muihin ihmisiin.

Se on jotenki voisko sen sanoo, että sillei positiivine olo ja uskaltaa puhua ja jotenkii. Mulla on luottamus menny yhen tyyppin takia. Mä oon yleensä vältelly, ku mie en oikei pysty luottaa keneenkään. (Sini)

Sinin vastauksesta selviää, että menneisyydestään huolimatta hän oli Löydä oma tarinasi®-ryhmässä saanut kerättyä takaisin luottamustaan muihin ihmisiin. Hän kertoi haastattelussa, että elämäntarinan varrella oli myös perheen sisäisiä hankalia tilanteita, joiden kertominen muille jännitti. Keskustellessamme muun ryhmän reaktioista hänen elämäntarinaansa Sini kertoo heidän ensin kauhistuneen, mutta kuitenkin ymmärtäneen, että jokaisella on erilainen menneisyys johon mahtuu erilaisia tapahtumia. Kokemus tulla kuuluksi ja ymmärretyksi oli iso osa sitä, että Sini koki turvalliseksi kertoa oman elämäntarinansa ja pystyi luottamaan muuhun ryhmään.

Maijan mielestä elämäntarinatyöskentely oli pelkästään positiivinen kokemus. Hänestä oli kiva päästä kertomaan muille omasta elämästään ja hänelle läheisistä ihmisistä. Tiedustelin Maijalta mikä oli hänen mielestään paras juttu koko ryhmässä, nostaa hän elämäntarinatyöskentelyn ehdottomaksi ykkösjuetuksi.

Parasta elämäntarinassa oli, ku sai kertoa omasta elämästä ja läheisistä ja kaikkee. (Maija)

Haastattelun lomassa jäimme hänen kanssaan pohtimaan sitä, että elämässä tulee harvoin vastaan tilanteita, jolloin voisi oman elämäntarinan jakaa muille ihmisille. Tämä pohdiskelu vahvisti hänen mielipidettään siitä, kuinka mukava

ja ainutlaatuinen tilaisuus oman elämäntarinan esittäminen muulle ryhmälle oli. Maija ei osannut tarkemmin kuvailla muun ryhmän vastaanottoa hänen elämäntarinalleen, mutta hänkin koki tulleeensa kuulluksi.

Turvallinen, jännittävä ja huojentunut ovat adjektiiveja, jotka nousevat Ainon aineistosta esiin keskustellessamme elämäntarinatyöskentelystä. Oman elämäntarinan tekemistä ja suunnittelua hän kuvailee turvallisiksi. Hän piti siitä, että sai kuvata omaa elämäntarinaa syntymästä aikuisuuteen. Jännittäväksi hän kuvailee hetkeä, kun elämäntarina esitettiin muulle ryhmälle. Keskusteltuamme esittämishetken jännityksestä pyydän häntä vielä kuvailemaan, miltä tuntui, kun elämäntarina oli esitetty muulle ryhmälle. Maija vastaa: "huojentunut olo." Hyvän ja huojentuneen olon Maijalle sai aikaan muun ryhmän vastaanotto. Tiedustellessani muun ryhmän reaktiota, sanallisen vastauksen sijaan Maija näyttää kahta peukaloa ylöspäin. Varmistan häneltä vielä, että vastaanotto oli ilmeisen positiivinen, johon hän vastaa myöntävästi.

6.3 Tulevaisuus

LOT-ryhmän viimeisen kerran teemana on tulevaisuus, jolloin käsitellään toiveita, haaveita ja suunnitelmia oman tulevaisuuden kannalta. Kun on usean viikon ajan pohdittu ja käsitelty omaa tähän astista elämäntarinaa, saadaan tulevaisuus teeman kautta hyvää jatkumoa elämäntarinalle. Kuten jo aiemmin mainitsin, haastattelut suoritin ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla, jolloin aiheena oli juurikin tulevaisuus. Koska aloitin haastatteluiden tekemisen lähes heti paikalle saavuttuani, eivät he ryhmässä vielä ehtineet paneutua päivän teemaan. Pääsinkin itse haastattelujen aikana hieman avaamaan viimeisen kerran teemaa, kun keskustelimme tulevaisuudesta.

Aiemmassa kappaleessa kerroin, kuinka Kaisa koki tärkeäksi ajanvieton kaupungilla ja hän myös ryhmän avulla uskalsi lähteä johonkin. Myös hänen tulevaisuuden odotukset liittyvät niin sanotusti liikkeellä pysymiseen. Hän kertoo, että haluaa elää ainaki 65-vuotiaaksi ja pysyä siihen asti tien päällä. Pyysin häntä tarkentamaan mitä tarkoittaa tien päällä pysymisellä, johon Kaisa lisää, että hän tykkää matkustaa bussilla ja junalla sekä liikkua kävellen eri paikkoihin eikä hän halua vain jäädä kotiin.

Tutkimuskysymyksessä haettiin vastauksia nimenomaan siihen, kuinka kokee ryhmän vaikuttaneen omaan tulevaisuuteen ja sen rakentumiseen. Kaikilla haastateltavilla oli suunnitelmia ja tavoitteita omalle tulevaisuudelle, mutta ryhmän vaikutus siihen ei ollut niin näkyvä.

Maijan kanssa pääsemme myös aloittamaan tulevaisuus teemaa haastattelun aikana. Maija ei koe, että olisi LOT-ryhmän kautta saanut uusia ajatuksia omaan tulevaisuuteensa. Halusin kuitenkin tiedustella hänen tulevaisuudensuunnitelmia, jotka ovat hyvin selkeät. Maija kertoo, että haluaa tulevaisuudessa asua samassa paikassa kuin sillä hetkellä. Hän lisää myös, että tykkää työstään ja haluaa jatkaa työskentelyä samassa paikassa myös tulevaisuudessa.

Pyrin saamaan haastateltavat tarkastelemaan omaa tulevaisuuttaan myös sitit käsin, mitä he ovat oppineet ryhmän aikana. Osan kanssa kävimme eri aiheita läpi ja pohdimme, onko kyseisistä aiheista noussut esiin jotain uusia oppeja, joista he uskovat tulevaisuudessa olevan apua. Haastatteluista voidaan huomata se, että ryhmässä käsiteltyjen aiheiden ja teemojen kautta osallistujat ovat saaneet ihan konkreettisia neuvoja ja toimintatapoja siihen, kuinka he tulevaisuudessa pyrkivät saavuttamaan jonkin oman tavoitteen tai unelman.

Ainon ja Sinin vastauksissa on havaittavissa selkeitä yhtäläisyyksiä sekä molemmat heistä listasivat myös konkreettisia neuvoja omaan tulevaisuuteen, joita ovat saaneet Löydä oma tarinasi®-ryhmän kautta. Kysyessäni Ainolta hänen tulevaisuuden suunnitelmistaan, hän kertoo haluavansa löytää rinnalleen kunnollisen ihmisen, joka ei petä. Halusin myös tietää, onko ryhmään osallistuminen vaikuttanut hänen tulevaisuuden suunnitteluunsa. Aino kertoo saaneensa erityisesti ihmissuhteisiin liittyviä neuvoja ryhmän kautta.

No seurustelusta oon oppinu, että pitää olla rehellinen eikä saa pettää tai käyttää huumeita. Ja ei myöskään saa kiusata. (Aino)

Aino lisää myös, että on löytänyt ihan uuden puolen itsestään.

Oon oppinut, että mä oon herkkä. (Aino)

Myös Sinin tulevaisuuden näkymät liittyvät vahvasti ihmissuhteisiin. Hän toivoisi löytävänsä itselleen kumppanin.

No mulla on vähän se haaveena ja tavoitteena, että löytäisin iteleni kumppanin tonne seuraks. Ja sillei, että ymmärtäisi tän mun sairauden ja kaikki nää. Olisi kohtelias ja ymmärtäis tän miks mulla on esimerkiksi tää sauva. (Sini)

Sini käyttää kynänsauvaa apuna liikkumiseen, joten hän toivookin tulevaisuuden kumppaniltaan ymmärrystä tähän asiaan. Hän kertoo saaneensa LOT-ryhmässä käytyjen keskustelujen myötä vinkkejä myös ystävyysuhteisiin.

Miten ollaan rehellisiä ja ei puhuta pahaa tai valheita tai juoruta tai mitää sellasta. Mie haluan rehellisiä ystäviä ja sellasia kavereita, ketkä ei haukkuis kehitysvammaseks. (Sini)

Keskustelimme Sinin kanssa siitä, minkälaisia ajatuksia omasta tulevaisuudesta hän on LOT-ryhmän myötä saanut. Hän kertoo, että on ryhmän avulla pyrkinyt miettimään omaa elämän kulkuaan niin, että voisi toteuttaa tulevaisuuden haaveet ja toiveet. Sinillä on myös yhtenä haaveena oma perhe. Ryhmässä käytyjen keskustelujen ansiosta, Sini kokee myös, että on oppinut ajattelemaan monista asioista fiksummin.

Että mä ajattelen sillei fiksummin tai järkevästi, yritän ainaki. Ja vaikka tekeeki virheitä ni virheistä oppii yleensä, että pitäis antaa kuitenkin yrittää. Jos virheitä ei tee, ni ei sillo opi mitää. (Sini)

7 LOPUKSI

7.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Haastatteluista ja tutkimustuloksista voidaan nähdä, että tutkimuksen kohteena olevalle ryhmälle, elämäntarinan kertominen on ollut yksinomaan positiivinen kokemus. Huolimatta siitä, että kaksi neljästä osallistujasta koki jännityksen tunteita ennen elämäntarinan kertomista. LOT-ryhmässä on tarkoituksena luoda luottamuksellinen ympäristö, jotta osallistujilla tulee turvallinen olo jakaa omia asioitaan muulle ryhmälle. Haastatteluvastauksista voidaan huomata,

että kyseisessä ryhmässä oli onnistuttu luomaan tällainen ympäristö. Haastatteluaineistoa analysoidessani tein havainnon, että luottamuksellisen ympäristön rakentaminen heti ryhmän alussa on ensiarvoisen tärkeää. Uskon tämän edesauttaneen positiivisten kokemusten karttumista. Kaikkien haastateltavien mukaan, positiivisiin kokemuksiin sekä kuulluksi tulemisen kokemuksiin oli ennen kaikkea vaikuttanut muut ryhmäläiset ja heidän vastaanottonsa.

Tutkimuskysymyksissä tarkasteltiin ryhmän vaikutuksia osallistujien tulevaisuuteen. Mielestäni opinnäytetyöni kannalta tulevaisuus teema oli osaltaan otollinen, mutta myös hieman haastava tutkimuksen kohde. Aiheesta otollisen tekee se, että haastattelut suoritettiin viimeisellä ryhmätapaamisella, jolloin aiheena oli juuri tulevaisuus. Myös teemahaastattelurunko oli mielestäni johdonmukainen, koska haastattelun loppupuolella käännettiin katseet tulevaisuuteen ja siihen, mitä kukin aikoo ryhmän jälkeen.

Haasteita tulevaisuusteema aiheutti osin samoissa määrin. Johtuen siitä että tulevaisuus teema oli viimeisellä kerralla, haastateltavat eivät olleet ehtineet aiheeseen perehtyä niin hyvin. Jokaisella heistä oli tulevaisuuden suunnitelmia ja toiveita, mutta ei niinkään ryhmän kautta nousseita ideoita. Tutkimuskysymyksessä toivottiin nimenomaan vastausta siihen, millainen vaikutus ryhmällä on ollut tulevaisuuteen ja sen rakentumiseen. Kaksi osallistujaa pystyi kertomaan ryhmän kautta saatuja konkreettisia neuvoja, joita omassa tulevaisuudessaan pyrkii noudattamaan. Mutta sen suurempia ryhmästä saatuja vaikutteita ei pysty haastatteluista poimimaan.

Jäin pohtimaan hankaluutta saada vastauksia tulevaisuus-teemaan ryhmään osallistumisen näkökulmasta käsin. Mietin, että mikäli osallistujien tulevaisuudelle ja sen rakentumiselle haluttaisiin antaa enemmän huomiota LOT-ryhmässä, olisiko mahdollista käsitellä tulevaisuus teemaa pitkin matkaa? LOT-ryhmämalli mahdollistaa ryhmän ja aiheiden räätälöinnin. Kuten olen aiemmin todennut, tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää oli räätälöity osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Tästä syystä itse näkisin varsin mahdollisena sen, että mikäli ryhmän aikana haluttaisiin pyrkiä rakentamaan osallistujien tulevaisuuden suunnitelmia ja painottaa tulevaisuus teemaa enemmän, voisi kyseiselle teemalle halutessaan ottaa enemmän aikaa.

Mead ym. mukaan (2001) vertaisuus perustuu avun antamiseen ja toisen ihmisen ymmärtämiseen. Tuloksista selviää, että tutkimuksen kohteena olevassa ryhmässä vertaisuus on toteutunut, sillä haastateltavat kokivat saaneensa muulta ryhmältä apua ja tukea. Koska kyseessä on vertaisryhmä, on mielestäni erittäin tärkeää, että tämä toteutuu. Se mahdollistaa osallistujille mahdollisimman suuren hyödyn ryhmään osallistumisesta.

LOT-ryhmä voi myös toimia mielenterveyttä suojaavana tekijänä, kuten tässä tutkimuksessa oli tapahtunut. Kaksi haastateltavaa kertoivat hiljattain kokeneensa läheisen ihmisen menetyksen, jonka käsittelyssä LOT-ryhmä oli heitä auttanut. Mielenterveyttä suojaavat tekijät edistävät hyvinvointia ja auttavat selviytymään elämässä tapahtuvista vastoinkäymisistä (Erkko & Hannukkala 2015, 31). Haastateltavat kuvailivat myös oman mielialansa parantuneen ryhmään osallistumisen myötä.

Palataan vielä alkuun ja siihen miksi lähdin tutkimaan juuri Löydä oma tarinasi®-ryhmämenetelmää. Kyseiseen aiheeseen sisältyi ensinnäkin itseäni kiinnostavia teemoja, kuten mielenhyvinvointi sekä vertaisuus. Mikkelin kriisikeskuksella taas tartuttiin aiheeseen, koska LOT-ryhmätoiminta oli heille vielä aika uusi menetelmä, joten lisätieto aiheesta kiinnosti heitäkin. Vastoin alkupeleistä suunnitelmaa, pääsinkin tutkimaan erityisryhmää. Kyseessä oli pienryhmä, mikä tarkoitti että osallistujia oli normaaliin ryhmäkokoon verrattuna vähemmän. Tämä taas näkyi myös mahdollisten haastateltavien määrässä. Mielestäni haastateltavien määrällä ei kuitenkaan loppu peleissä ollut vaikutusta haastattelujen laatuun, vaan tutkimuskysymyksiin saatiin mainioita vastauksia ja haastateltavat osasivat hyvin reflektoida omia kokemuksiaan.

Mielestäni tärkeimpänä havaintona nostaisin ryhmän merkityksen osallistujille. Ryhmän avulla osallistujat muun muassa kokivat oman mielialansa parantuneen, saivat luottamuksen kokemuksiin, uskalsivat lähteä johonkin ja saivat keskustella omista asioistaan. Mikkelin kriisikeskuksella on koettu osallistujia määristä johtuvia hankaluuksia saada LOT-ryhmiä käynnistymään. Tästä teinkin johtopäätöksen, että tulisiko Mikkelin kriisikeskuksen tulevaisuudessa kannavida LOT-ryhmämenetelmää nimenomaan erityisryhmille. Kun olin tekemässä haastatteluja ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla huomasin, että vastaavanlaiselle ryhmälle olisi kova kysyntä osallistujien puolesta. Kolme

haastateltavista olisi mielellään jatkanut kyseistä ryhmää tai haluaisivat osallistua uuteen. Vastaavanlaiselle ryhmälle näyttäisi siis olevan tilausta.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimus ehdotukset

Tutkimuksen luotettavuus edellyttää sitä, että tutkimusaineisto sekä tutkimustulokset ovat päteviä ja luotettavia. Tutkimuksen tulee kokonaisuudessaan olla validi. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tulokset vastaavat siihen, mitä on tarkoitus tutkia. (Anttila 2014.)

Tässä opinnäytetyössä olen pyrkinyt osoittamaan tutkimuksen luotettavuutta kootessani haastattelurunkoa siten, että sen avulla saadaan mahdollisimman paljon tutkimuskysymyksiin vastaavia tuloksia. Myös itse aineistonkeruun sekä aineiston analyysin olen toteuttanut perusteellisesti ja huolellisesti.

Opinnäytetyöhön on myös etsitty ajankohtaista lähdemateriaalia, joka vastaa tutkimuksen aihetta.

LOT-ryhmänohjaajan tulee huomioida osallistujien erilaiset tarpeet ja tavat toimia, joka voi edellyttää yksilöllisiä toimintatapoja. Osa porukasta voi tarvita apua ja motivointia enemmän kuin toiset. Ryhmän ohjaaminen on paljolti kokeilemista, mitkä asiat toimivat ja mitkä eivät. (Hanski ym. 2017.) Omassa opinnäytetyössäni oli alusta asti selvää, että LOT-ryhmäkokemusta tutkitaan osallistujien näkökulmasta. Aihe jatkotutkimukselle voisikin olla LOT-ryhmänohjaajien haastattelu ja heidän näkökulmansa ryhmän ohjaamiseen. Mielenkiintoista kontrastia aiheeseen toisi se, jos haastateltavaksi saisi ohjaajia, joilla olisi kokemusta sekä taulukossa 1 kuvatussa LOT-ryhmänohjaajan oppaan mukaan etenevästä ryhmästä, sekä räätälöidystä ryhmästä. Tutkimuksessa voisi tarkastella millaisia eroja ohjaajat havaitsevat, kahden rakenteellisesti erilaisen ryhmän ohjaamisessa ja minkälaisia asioita tulisi ottaa huomioon, kun ei edetä täysin valmiin pohjan mukaisesti.

Tutkimuksessa saattaisi nousta esiin myös erilaisia menetelmiä käsitellä LOT-ryhmän aiheita ja sisältöjä. Tutkimuksesta nousseita tuloksia ja havaintoja voisi myöhemmin mahdollisesti hyödyntää tulevissa LOT-ryhmissä.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. painos. Tampere: Vastapaino.

Anttila, P. 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#top> [viitattu 9.4.2020].

Djupsund, C. 2010. Löydä oma tarinasi@-ryhmät nuorten mielen tukena. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/loyda_oma_tarinasi_1.pdf [viitattu 29.1.2020].

Erkko, A & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turun kriisikeskus, Nuorten kriisityö-hanke MIELI Suomen Mielenterveys ry: SMS-Tuotanto Oy.

Hanski, S., Jokela, L., Sillanpää, N. & Carena, A. (toim.) 2017. Löydä oma tarinasi@-ryhmän pilotti. Helsinki: Löydä oma tarinasi@-ryhmän raportti Vallilan työ- ja toimintakeskuksessa.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Holm, J. 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 51-59. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf [viitattu 9.12.2019].

Jouttimäki, P., Kangas, S. & Saurama, E. (toim.) 2011. Voimavaraistavaa sosiaalityötä ryhmässä. Ote julkaisusta: Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä -hankkeen loppuraportti. Helsinki. Socca Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Saatavissa: http://www.socca.fi/files/1726/Voimavaraistavaa_sosiaalityota_ryhmassa_ote_raportista_Uudistuva_ja_voimaannuttava_aikuissosiaalityo.pdf [viitattu 9.12.2019].

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 25-49. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf [viitattu 9.12.2019].

Kyllä me yhdessä selvitään – Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. 2010. MIELI Suomen Mielenterveys ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/kylla_me_yhdessa_selvitaan.pdf [viitattu 20.4.2019].

Laine, M., Fried S., Heimonen S. & Kälkänen S. 2015. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. 2. painos. Helsinki: Next Print Oy.

Lehtonen, H. 2019. Ryhmätoimintojen suunnittelija. Sähköpostiviesti. 16.9.2019. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Lundbom, P. & Herranen J. 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Oppimateriaaleja. Jyväskylä: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille – Ryhmänohjaajan opas. 2012. MIELI Suomen Mielenterveys ry. PDF-dokumentti. Päivitetty 2016. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/loydaomatarinasi.pdf [viitattu 1.2.2020].

Mikkonen, I. & Saarinen A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Tietosanoma Oy.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia -sarja 4. Viro: Jaabes OÜ.

Pajunen, A.-E. & Koivunen M. 2010. Vertaisryhmätoiminnan opas. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/3488462-Vertaisryhmatoiminnan-opas-kaytannon-vinkkejä-aloittelevalle-ryhmanohjaajalle-adhd-liitto-ry-anna-elina-pajunen-mirjami-koivunen.html> [viitattu 13.3.2019].

Rissanen, P. & Puumalainen, J. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf [viitattu 10.12.2019].

MIELI Suomen Mielenterveys ry. s.a. Ryhmät tukea tarvitseville nuorille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/ryhm%C3%A4t-tukea-tarvitseville-nuorille> [viitattu 15.3.2019].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Litterointi. Kvali-MOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html [viitattu 11.1.2020].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemahaastattelu. Kvali-MOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen

tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus/kvali/L6_3_2.html [viitattu 18.1.2020].

Saari, E. 2019. Kriisityöntekijä. Henkilökohtainen tiedonanto. 25.1.2019. Mikkelin kriisikeskus.

Salmivallli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Seikkula, H. 2016. Vertaistukiryhmän vaikuttavuus nuorten hyvinvointiin – Osallistujien kokemuksia ja kehittämideoita Löydä oma tarinasi®-ryhmän toiminnasta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/111561/VERTAISTUKIRYHMAN%20VAIKUTTAVUUS%20NUORTEN%20HYVINVOINTIIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.12.2019].

Sunderland, K. & Mishkin, W. 2013. Guidelines for the Practice and Training of Peer Support. Calgary, AB: Mental Health Commission of Canada. Saatavissa: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/peer_support_guidelines.pdf.pdf [viitattu 10.12.2019].

Teittinen, H. 2019. Opinto-ohjaaja. Sähköpostiviesti. 7.11.2019. Etelä-Savon ammattiopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1–2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja kehitä. 1-2. painos. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 21.4.2020].

MentalHealth.gov. 2019. What Is Mental Health? WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2019. Saatavissa: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health> [viitattu 19.11.2019].

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Löydä oma tarinasi®-ryhmän merkitys ja ryhmäkokemus

- Mitä mieltä on itse ollut ryhmästä?
- Mikä oli ryhmässä itselle tärkeää? Pohjautuen esimerkiksi teemoihin, joita ryhmässä on käyty läpi.
- Miltä tuntuu, kun ryhmä loppuu?
- Saiko tukea ja apua muilta ryhmäläisiltä?
- Mitä uutta on ymmärtänyt itsestään? Esimerkiksi teemojen tai elämäntarinan kautta.

Oman elämäntarinan jakaminen

- Miltä oman tarinan rakentaminen tuntui?
- Miltä tuntui kertoa oma tarina muulle ryhmälle?
- Miten muu ryhmä vastaanotti oman elämäntarinan?

Tulevaisuuden suunnitelmat ja tulevaisuuden rakentuminen

- Mitä suunnitelmia on tulevaisuudelle?
- Mitä uutta oppi ryhmän aikana?
- Onko oppinut ryhmässä jotain, esimerkiksi teemoista, mistä voisi olla apua tulevaisuudessa?
- Kokeeko esimerkiksi oman mielialansa tai itsetuntonsa parantuneen ryhmän aikana?