



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

AINUTLAATUINEN JA TUNTEVA

Kokemuksia Voimasiskot-vertaistoiminnasta

TEKIJÄ: Suvi Leppäpuisto

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä Suvi Leppäpuisto	
Työn nimi AINUTLAATUINEN JA TUNTEVA Kokemuksia Voimasiskot-vertaistoiminnasta	
Päiväys 01.02.2020	Sivumäärä/Liitteet 78/3
Ohjaaja(t) Anne Waldén ja Marjaana Tuovinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Suomen NNKY-liitto	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Suomen Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen 120-vuotis juhluvuonna, vuonna 2016, syntynyt Voimasiskot niminen julkaisu ja hanke tukee naisten henkistä voimistumista ja omien voimavarojen käyttöönottamista. Pienryhmissä tapahtuva tunnetaitotyöskentely tarjoaa eri-ikäisille naisille mahdollisuuden voimaantua ja oppia tunnetaitoja sekä käsitellä omaa historiaa.</p> <p>Voimasiskot-vertaistoiminta on laajentunut viime vuosina eri puolille Suomea ja lähdin tutkimaan siitä saatuja kokemuksia sekä mallintamaan vastaavaa toimintaa Jyväskylässä. Koska Voimasiskot hanke pohjautuu kristillisille arvoille, tutkin osaltaan myös sen hengellistä puolta. Kyseessä on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa on myös kvantitatiivisia elementtejä. Aineistonkeruumenetelmänä toimi kaksi eri kyselyä. Aiempia tutkimuksia ei tästä aiheesta vielä ollut.</p> <p>Yhdistävinä tekijöinä ryhmään osallistuneilla oli kiinnostus vertaistukeen, tunnetaitoihin, yhteisöllisyyteen sekä uusiin ihmissuhteisiin. Ryhmässä koetun turvallisuuden ja myönteisen sekä hyväksyvän ilmapiirin kautta ryhmään osallistuneet kokivat vahvistumista ja saivat uusia välineitä tunteiden käsittelyyn. Erilaisten teemojen ja vertaistuen kautta ryhmään osallistuneet saivat myös uutta näkökulmaa ja etäisyyttä omiin asioihin. Myös sukupolvien välinen vuorovaikutus mahdollistui ryhmässä sen jäsenten laajan eri-ikäisyyden vuoksi, mikä oli samaan aikaan osin haaste että ryhmää rikastuttava tekijä. Ryhmätoiminnan hengellinen puoli koettiin turvana, tukena ja ryhmäprosessin runkona, joka vahvisti myös omanarvontunnetta. Hengellisyys katsottiin myös hoitavaksi ja yhdistäväksi tekijäksi. Voimasiskot-vertaistoiminnan malli koettiin vahvasti prosessiluontoisena ja että sillä on mahdollisuuksia vastata erilaisiin ihmiselämän kipukohtiin.</p> <p>Liki puolet tutkimukseen vastanneista ohjaajista kuuluivat ikäryhmään 51-60 vuotiaat. Motiiveinaan ohjaajuuteen heillä oli kiinnostus ihmisiä, tunteita ja toimintamallia kohtaan sekä halu auttaa. Osalla vaikuttivat taustalla opiskelut tai omat kokemukset ja koulutus pohja. Ryhmiä markkinoitiin paikallisyhdistysten toimesta ja yhteistyöverkostoissa, erityisesti seurakuntien kautta ja sosiaalisessa mediassa. Ryhmiin riitti tulijoita myös ilman sen suurempaa mainostusta. Käytössä olevalle materiaalille annettiin kiitettävä arvosana 4, mutta myös kehittämisehdotuksia nousi esille. Keskeisiä teemoja ryhmissä olivat: tunteet, erityisesti aggressio, minä ja juureni (oma tarina ja historia) sekä voimavarat, arjessa jaksaminen. Toiminnan hengellinen arvopohja ilmeni vahvana mukana olevana tekijänä ja iso osa (76,5%) ohjaajista oli sitä mieltä ettei se kuitenkaan rajaa osallistujia liiaksi pois. Ryhmät ovat avoimia kaikille naisille ja se kunnioittaa myös erilaisuutta sekä luovii uudenlaisia toimintatapoja osallistujia kuunnellen. Toiminnan laajenemisen kannalta nähtiin tarpeellisenä tiedottaminen sekä yhteistyö verkostoissa, samoin kuin uusien ohjaajien saaminen. Lisäksi toimintamallin "kirkkastamista" pidettiin tärkeänä ja osaltaan vertaisryhmiä oltiin jo alettu laajentamaan/tarkemmin kohdistamaan joko ikä-, kieli- tai elämäntilanteittain. Monikulttuurisuuteen liittyvä näkökulma nousi esille tutkimuksen eri vaiheissa. Ohjaajien innokkuus ja motivaatio toimintaa kohtaan välittyivät tehdyn tutkimuksen kautta, samoin kuin työhönsä ja rahoituksen merkitys eri paikallisyhdistyksissä.</p>	
Avainsanat voimaantuminen, tunnetaidot, turvallinen tila, hengellisyys, vertaistoiminta, NNKY, kyselytutkimus	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author Suvi Leppäpuisto			
Title of Thesis UNIQUE AND SENTIENT Experiences of Power Sisters' Peer Support Activities			
Date	February 1 2020	Pages/Appendices	78/3
Supervisor(s) Anne Waldén and Marjaana Tuovinen			
Client Organisation /Partners The YWCA of Finland			
<p>Abstract</p> <p>In 2016, on the 120th anniversary of the Finnish Young Women's Christian Association, the publication called Power Sisters (Voimasiskot) was born. It supports the women's spiritual empowerment and the use of their own resources. Work with emotional skills in small groups offers women of all ages an opportunity to become empowered and learn emotional skills and deal with their own history. The Power Sisters peer activity has expanded to various parts of Finland in recent years, and this thesis set out to research the experiences gained from it and to model similar activities in Jyväskylä. Because the project Power Sisters is based on Christian values, it also studied the spiritual side of it. This was a qualitative research, which also had quantitative elements. The research method was two different surveys. There was no previous research on this topic.</p> <p>Through the safety experienced in the group and the positive and accepting atmosphere, the participants were empowered and received new tools for dealing with emotions. Through various themes and peer support, participants also gained a new perspective and distance to their own affairs. The spiritual side of group activities was perceived as providing security, support and a backbone for the group process, which also strengthened the sense of self-esteem. Spirituality was also seen as a caring and unifying factor. The Power Sisters peer-to-peer model was strongly perceived as process-like which would have the potential to respond to a variety of pain points in human life.</p> <p>Motivated by the Power Sisters leadership, instructors had an interest in people, emotions and a way of working, as well as desire to help. Some instructors were influenced by their studies or own experiences and educational background. Key themes in the peer groups were emotions, especially aggression, me and my roots as well as resources and coping in everyday life. The spiritual value base of the activity was strongly present in group activities but a large proportion (76.5%) of the group instructors felt, however, that it did not limit participants too much. The groups are open to all women and they also respect diversity and create new ways of working by listening to the participants. The aspect of multiculturalism emerged at different stages of the research. The instructors' enthusiasm and motivation towards the activities were conveyed in the research as well as the importance of work supervision and funding in different local associations.</p>			
<p>Keywords empowerment, emotional skills, safe state, spirituality, peer support, YWCA, survey</p>			

Kämmenelläsi

Kuin pieni tyttö Kaikkivaltiaan Jumalan kämmenellä. Lähellä suurta sydäntä, vähän arkana ja allapäin, sydän auki Luojaansa vasten. Siinä ollen vain suojattuna, siunattuna ja hyväksyttynä. "Lepää hetki minun sylissäni ja laske pois tuntemasi kipu ja menneisyytesi paino. Kuule mitä tahdon sinulle kertoa. Minä voimistan sinut ja virkistan sielusi. Lasken sinut elämään ja kutsuusi, sen kauneuteen. Olet ainutlaatuinen. Rakkaani, juurru hyvään maahan ja kukoista kuin vehmas puu solisevien vetten äärellä. Olet arvokas ja oman olemassaolosi arvoinen. Niin sinä piirryt näkyviin. Anna tunteittesi olla totta! Koko sen kirjon sinulle annoin, ja lahjasikin. Opi tuntemaan omat rajasi ja ilo sisälläsi. Anna sen nousta tähtituikkeeksi silmiisi. Ystävyysty itsesikin kanssa ja puhele lempeästi. Äläkä pelkää vihastua tai naiseuttasi peitä. Minä kuljen kyllä kanssasi, voit turvata siis minuun. Ja sinä kuljet vielä pystyssä päin olemisen riemuun ja yhteyteen uuteen, Voimasiskoksi muille."

-Suvi Leppäpuisto

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	7
2	NUORTEN NAISTEN KRISTILLINEN YHDISTYS.....	9
2.1	Yhdistyksen synnystä nykypäivään.....	9
2.2	NNKY kohtaamispaikkana ja hyvinvoinnin rakentajana.....	10
2.3	Voimasiskot-vertaistoiminta ja hanke.....	11
3	VOIMAANTUMINEN.....	13
3.1	Voimaantuminen käsitteenä.....	13
3.2	Voimaantuminen hyvinvoinnin vahvistajana.....	15
4	TUNNETAIDOT JA NIIDEN VAHVISTAMINEN.....	17
4.1	Tunnetaidot ja elämänhallinta.....	18
4.2	Tunnetaitojen tärkeys vuorovaikutuksessa.....	19
4.3	Vihan tunne ja aggression voima osana tunnetaitoja.....	20
5	TURVALLISUUDEN MERKITYS YKSILÖLLE JA RYHMÄSSÄ.....	22
5.1	Turvallisuuden merkitys yksilölle.....	22
5.2	Turvallisuus ryhmässä.....	23
5.3	Tunneyhteydestä toisten turvaamiseen.....	25
6	VERTAISTOIMINTA HYVINVOINNIN TUKIJANA.....	26
6.1	Vertaistoiminta tämän päivän yhteiskunnassa.....	26
6.2	Vertaisuuden mahdollisuudet.....	27
6.3	Hengellisyys vertaistoinnassa.....	29
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	31
7.1	Toiminnan käynnistys ja ryhmän ohjaaminen Jyväskylässä.....	31
7.2	Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus.....	35
7.3	Aineistonkeruun menetelmä.....	36
7.4	Aineiston analyysimenetelmä.....	38
7.5	Luotettavuus ja eettisyys.....	40
8	TULOKSET.....	43
8.1	Ryhmäläisten ikäjakauma ja ryhmään mukaan löytäminen.....	43
8.2	Kiinnostuksen herättävät tekijät.....	43

8.3	Ryhmän vastaavuus jäsenten odotuksiin.....	43
8.4	Ryhmä osana arkea.....	44
8.5	Hengellisyys ryhmäprosessin tukena.....	45
8.6	Toiminnan arvopohjan muuttamisen mahdolliset vaikutukset.....	45
8.7	Vertaistoiminnan tarjoaman tuen mahdollisuudet.....	45
8.7	Ryhmäläisiltä kerättyä palautetta.....	47
9	TULOKSET.....	48
9.1	Voimasiskot -ryhmän ohjaajien ikäjakauma.....	48
9.2	Motiivit ohjaajuuden takana.....	48
9.3	Ryhmäkoot ja niiden sopivuus.....	50
9.4	Naisten ikäryhmät.....	51
9.5	Viestintä ja markkinointi.....	51
9.6	Olemassaolevan materiaalin hyödynnettävyys.....	52
9.7	Keskeiset teemat ryhmissä.....	54
9.8	Hengelliset asiat ryhmätoiminnassa.....	55
9.9	Toiminnan kristillisen arvopohjan vaikutus ryhmään osallistumiseen	57
9.10	Markkinoinnin käytäntöjä.....	58
9.11	Ohjaajien välisen vuorovaikutuksen lisääminen.....	58
9.12	Kiitosta ja kehitysehdotuksia.....	59
10	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	61
10.1	Voimasiskot Jyväskylä.....	61
10.2	Voimasiskot ryhmien ohjaajat.....	61
11	LOPUKSI.....	65
11.1	Voimasiskot-vertaistoiminnan merkityksestä ja sen tulevaisuudesta.....	61
11.2	Tehdystä tutkimuksesta.....	61
12	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT.....	67
	LIITE 1 NAISTEN TUNNETAITORYHMÄN MAINOS.....	72
	LIITE 2 PAPERINEN KYSELY RYHMÄÄN OSALLISTUNEILLE.....	73
	LIITE 3 GOOGLE FORMS KYSELY OHJAAJILLE.....	74

1 JOHDANTO

Elämän pisin ihmissuhde on suhde oman itsensä kanssa. Monien vuosisatojen saatteessa itsetuntemuksen merkitys ei ole lakannut olemasta, vaan se on edelleen yksi elämän, ihmissuhteiden ja mielen hyvinvoinnin merkittävimmistä tekijöistä. Suhde itseen on pohjana myös muiden ihmissuhteiden luomiselle. Itsensä tuntemisessa ei kuitenkaan tule koskaan valmiiksi tässä ajassa. Eri ikävuosina, elämäntilanteissa ja rooleissa syntyy jatkuvasti uutta tietoa, uusia puolia ja sävyjä itsensä ymmärtämiseen. Itsensä tunteminen on juurikin tuntemista nimensä mukaisesti: tunteita monin sävyin ja voimakkuuksin. Itsetuntemusta voidaan kutsua myös todelliseksi voimaksi. Se on omien sisäisten sekä ulkoisten voimavarojen käyttöön ottamista, ymmärrystä, viisautta, herkkyyttä ja joskus nöyryyttäkin. Kykyä suhteeseen niin itsensä, toisten ihmisten kuin ympärillä olevan maailman kanssa. (Kallio 2019, 44-45; Penttinen 2016, 4.)

Ihmisen mieltä ei voi pakottaa, ei varsinkaan hyvinvointiin pyrkiessä. Tämän vuoksi onkin tärkeää tuntea menneisyytensä ja välillä kirkastaa kulkusuuntaansa. Keskeisen tärkeää on oppia ymmärtämään itseä ja hyväksymään ihmisyyteen kuuluvia asioita. On asioita, joihin on mahdollisuus vaikuttaa ja asioita, mihin on ennemminkin opittava suostumaan. Oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi on tarpeen joskus kohdata unohdettujakin puolia itsestä, kuunnella niiden tarpeita ja alkaa myös pitämään itsestään kokonaisvaltaisemmin huolta. Tämä voi johtaa herkästi epämukavuusvyöhykkeelle, kun kohtaa unohdettuja asioita. Pintaan voi alkaa nousta torjuttuja ja unohdettuja muistoja sekä erilaisia tunteita ja ajatusmalleja. Näiden kohtaaminen ja läpikäyminen voi tuntua kipeältä, mutta niiden työstäminen on usein kuitenkin tarpeen. (Kallio 2019, 13; Niemi 2014, 6-7.)

Vuonna 2016 tuli kuluneeksi 120 vuotta siitä kun Suomen Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistysten liitto perustettiin. Tuona juhluvuonna syntyi myös *Voimasiskot* niminen julkaisu ja hanke. Se pyrkii tukemaan naisten henkistä voimistumista ja omien voimavarojen käyttöönottamista. Hankkeen yhtenä tausta-ajatuksena on kokonaisvaltaisuus. Elämä sen kaikilla tasoilla on tärkeää. Sen tavoitteena on vahvistaa naisten identiteettiä omana arvokkaana itsenä ja ainutlaatuisena. Se auttaa naista löytämään oman parhaan itsensä sekä oppimaan tunnetaitoja. Juhluvuoden yhteydessä sai alkunsa myös *Voimasiskot*-vertaistoiminta. Vertaisryhmän merkitys on todellisen suuri: toisten kanssa saa jakaa teemoja, jotka ovat yhtä aikaa sekä kipeän henkilökohtaisia että yhteisiä. Kuitenkaan NNKY-liiton toiminnassa mukana olijaa ei pidetä vain passiivisena palveluiden vastaanottajana tai kohteena vaan pikemminkin aktiivisena toimijana, jonka hyvinvointia tuetaan. Tämä sen vuoksi, että jokainen voisi rohkaistua tukemaan ja rakentamaan yhteistä hyvinvointia. Yhteisöt syntyvät erilaisista ja erivahvaisista ihmisyksilöistä, joista jokaisella on jotakin annettavaa ja jaettavaa. Niin voimaannuttaminen, arvostaminen, luotettavuus että jakaminen ovat asioita, jotka voivat tulla todeksi kunkin omassa elämässä ja yhteisissä kohtaamisissa. Naisten keskinäinen sisaruus on ollut alun alkaen Suomen NNKY-liiton voimavara ja tavoitetila. Samalla se voi voimistaa meitä kaikkia. (Penttinen 2016, 4; Pruuki 2016, 4.)

Tässä opinnäytetyössäni pääsin sukeltamaan syvemmälle itse aiheeseen, tutkimaan sitä ja samaan aikaan ohjaamaan myös omaa Voimasiskot -ryhmää kotipaikkakunnallani Jyväskylässä. Jyväskylän NNKY:ssä oli kartoitettu jäsenten toiveita toiminnan kehittämistä. Jäsenet toivoivat helppoutta aloittaa uusia toimintoja, joissa toteutuisi sisarellisuus, sukupolvien välinen vuorovaikutus ja kristilliset arvot. Näin ollen todettiin, että Voimasiskot-vertaisryhmätoiminta täydentäisi osaltaan NNKY:n muuta sen hetkistä toimintaa. Voimasiskot ryhmiä on viime vuosina perustettu eri puolille Suomea ja edelleen niitä syntyy lisää. Olemassa olevaa kokemusta ja sitä kautta arvokasta tietoa niistä on jo olemassa.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa on myös kvantitatiivisia elementtejä. Aineistonkeruumenetelmänä toimi kysely, jonka toteutin sähköisenä kyselynä Voimasiskot-ryhmien ohjaajille ja paperisena kyselynä omille ryhmäläisilleni. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa Voimasiskot-ryhmän osallistujien ja ohjaajien kokemuksista sekä auttaa kehittämään toimintaa edelleen. Tarkoitukseni oli sekä tutkia aihetta että mallintaa vastaavaa toimintaa Jyväskylässä. Jyväskylän ryhmä oli ensimmäinen paikkakunnallamme. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää millaisia kokemuksia ohjaajilla on Voimasiskot-vertaisryhmistä. Tämän lisäksi selvitin ryhmäläisten kokemuksia Jyväskylän ryhmän toiminnasta. Kolmantena asiana tarkoitukseni oli vielä selvittää, kuinka toiminnan kristillinen arvopohja, hengellisyys, on ilmentynyt ryhmässä. Keskeiset teoriakäsitteet koskevat voimaantumista, tunteiden tunnistamista, turvallisuuden merkitystä ja vertaistoimintaa.

2 NUORTEN NAISTEN KRISTILLINEN YHDISTYS

2.1 Yhdistyksen synnystä nykypäivään

1800-luvulla tapahtunut teollinen vallankumous muutti nopealla aikataululla koko länsimaista yhteiskuntaa. Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys syntyi tsaarivallan aikaiseen, teollistuvaan Suomeen. Noihin aikoihin ei naisilla ollut vielä esimerkiksi äänioikeutta, eikä myöskään oikeutta tehdä työtä ilman miehen antamaa lupaa. Naisilla oli kuitenkin kaipuu niin yhteiskunnalliseen kuin hengelliseen itsenäisyyteen. NNKY alkoi vastata molempiin näistä tarpeista. (Näkyvä Nainen -lehti 1.2016, 6.)

Maassamme alkoi 1800-luvun viimeisellä vuosikymmenellä tapahtua jotakin aivan uutta ja erilaista, mihin ei aiemmin oltu niin totuttu suomalaisessa hengellisessä kentässä. Eri kaupungeissa, kuten Helsingissä, Turussa, Kuopiossa, Porvoossa ja Tammisaaressa alkoi joukko uskonnollisia naisia kokoontumaan yhteen sekä perustamaan kristillisiä ryhmiä nuorille naisille. Muutamaa niistä kutsuttiin myös yhdistykseksi. Näihin rukousiltoihin ja Raamattupohjaisiin keskusteluihin kutsuttiin yksinomaan naisia. Ryhmät jäivät tuolloin kuitenkin vielä pieniksi eikä toiminta niinkään laajentunut kunnolla. Vasta joitakin vuosia myöhemmin, toisella kertaa, naisille suunnattu kristillinen yhdistystoiminta pääsi kunnolla alkamaan. Vuoden 1895 lopussa helsinkiläisten naisten- ja miesten ryhmä järjesti useita NNKY:n kokouksia, mikä johti myös järjestön viralliseen syntyyn sekä valtakunnalliseen liikehdintään. NNKY:n syntymäpäivää vietettiin 5. päivä maaliskuuta 1896, kun Keisarillisen Suomen senaatti oli hyväksynyt sen säännöt. Eri puolille Suomen suunnitellut paikallisyhdistykset saivat myös tällöin luvan liittyä jäseniksi Helsingin keskusyhdistykseen. Kristillinen naisjärjestö, jonka toiminta ulottui koko maahan, oli syntynyt. Maassamme oli toki jo aiemmin perustettuja uskonnollisia yhdistyksiä, eikä sen kristillinen arvopohja ollut myöskään mitään uutta. NNKY:n perustaminen oli kuitenkin ilmiönä uusi suomalaisessa elämässä ja joukkojärjestäytymisessä. Yhdistys oli myös tarkoitettu vain ja ainoastaan naisille ja sillä oli selkeä uskonnollinen tavoite. (Antikainen 2006, 7-9.)

NNKY:n vahva kristillinen vakaumus oli naisilla kaiken pohjana ja tehtävänä pitää huolta ennen muuta toisten naisten hengellisestä tilasta. Tämä uskonnollisuus ei ollut vain jokin syvällä oleva pohjavire, joka johti yhteiskunnallista aktiivisuutta. Pikemminkin kristillinen usko oli kaiken elämisen ja toiminnan keskus, jota kohden toisiakin nuoria naisia tahdottiin saattaa. Tärkeimpänä pidettiin siis sitä, että naisia ohjattiin kristillisen uskonelämän ytimeen. Yhdistyksen keskeisin tavoite oli herättää omakohtaista uskoa ja ylläpitää naisten suhdetta Jumalaan. Uutena järjestönä sen luonne ja uskonnollinen tavoite olivat sen suuntaisia, että niiden saattoi johtavan herättämään sekä ihastusta että vastustusta. Kun uskovat naiset alkoivat kokoontua yhteen ja tämän lisäksi vielä naisten evankeliointi oli alkanut, niin tämä poikkesi pitkälti perinteistä. Se oli lähtökohdiltaan jo toisenlaista niin perinteisestä luterilaisesta kutsumuskäsityksestä kuin suomalaisesta kirkollisesta elämästä. Noihin aikoihin ei ollut siis mitään varmuutta millaisen vastaanoton NNKY saisi. Yhdistyksen perustaminen kun oli samalla sitä, että se merkitsi oman uskonnollisen yhteisön muodostumista naisille. Naisjäsenten uskonnollinen toiminta ja keskinäinen hartaudentarjoitus eivät enää olleet vain

yksityisissä kodeissa tai kirkon omissa piireissä. Ylipäätään naisten kiinnostus järjestötoimintaa kohtaan osoitti olevan kasvamaan päin. Erilaisiin ajankohtaisiin yhteiskunnassa ilmeneviin ongelmiin alettiin etsimään uskonnollisia vastauksia sekä ratkaisutapoja. Naisten lisäksi niitä olivat etsimässä myös miehiä, niin pappeja kuin maallikoitakin. (Antikainen 2006, 10-13.)

Aivan ensimmäiset NNKY:läiset olivat sivistyneistöä, kuten diakonisoja sekä opettajia. Heidän tavoitteenaan oli auttaa huono-osaisia ja huolehtia nuorisosta; sen henkisestä ja hengellisestä kasvatuksesta ja persoonallisuuden kehittämisen tukemisesta. Tarkoituksena oli luoda myös turvalliset tilat maaseudulta kaupunkiin muuttavia tyttöjä ja naisia varten. Toiminta olikin maamme ensimmäistä tyttöerityistä nuorisotyötä. Monenlaisen tekemisen kautta, kunkin ajan tarpeiden mukaan, tarjottiin mielekästä tekemistä ja sosiaalista kanssakäymistä. Vielä tänäkin päivänä tyttötyö elää vahvana NNKY:ssä esimerkiksi iltapäiväkerhojen ja leirien muodossa ja se huomioi myös maahanmuuttajatyöt. NNKY:hyn mahtuu mukaan kaikenikäiset. Se tarjoaa tukea vanhemmuuteen, järjestää liikuntaan liittyviä mahdollisuuksia ja retkiä, harrastustoimintaa sekä yhdessäoloa. NNKY on suuri sisarpiiri ja myös reitti kansainvälisyyteen, sillä se on osa maailmanlaajuisista NNKY-liikettä 120 eri maassa. Nuorten naisten kouluttaminen johtajuuteen ja vastuuseen on yksi hyvin tärkeä kansainvälinen työmuoto. (Näkyvä Nainen - lehti 1.2016, 6.) Riitta Ranttilä (2013, 44) on käsitellyt nuorten naisten johtajuutta tutkimuksessaan *Nuori nainen johtajana : NNKY:n johtajuus*. Tutkimustulosten kautta nousevat esille tärkeät tekijät koskien nuorten naisten osaamista, rohkeutta ja taitoja johtajuudessa sekä joustavuus ja kiinnostus yhteistyöhön eri sukupolvien kesken. Onnistuneeseen yhteistyöhön tarvitaan luottamusta nuoria naisia ja heidän osaamistaan kohtaan. Liiton strategiakaudella 2019-2021 erityisenä painopisteenä on myös NNKY-liikkeen toiminnan kehittäminen tyttöjen ja nuorten naisten johtajuuden vahvistamisen hyväksi. (www.ywca.fi)

2.2 NNKY kohtaamispaikkana ja hyvinvoinnin rakentajana

Aikanaan kun NNKY perustettiin, niin sen työhajeeksi otettiin "*Palvelkaa toisianne rakkaudessa*" (Gal. 5:13). NNKY on palvelutyötään tehdessään ollut ajan hermolla. Se on löytänyt juuri ne työmuodot, joita yhteiskunnassa kulloinkin on kaikkein kipeimmin kaivattu. (Halonen 1996, 58.)

NNKY on sellainen paikka, jossa erilaiset, eri-ikäiset ja taustaiset naiset ja tytöt voivat kohdata toisiaan. Siellä on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja hengähtää arjen pyörteistä, samoin kuin harrastaa ja oppia jotakin uutta. Se on yhteisö, jossa on tilaa pohtia uskoa ja elämänasioita sekä naiseutta toisia arvostavassa ilmapiirissä. Alkujaan NNKY:n kiinnostus kohdistui enemmän naisten mahdollisuuteen saada hengellistä itsemääräämisoikeutta, samoin kuin hengenelämän hoitamiseen naisten omista lähtökohdistaan. Kuitenkin jonkin ajan päästä tästä niin köyhien kuin oikeudettomien hätä ja turvattomuus herättivät työhön sen eteen, että naisten yhteiskunnallinen asema paranisi. Näin laajempi työ naisten ja tyttöjen hyväksi alkoi. Paikallisyhdistyksillä on monenlaista toimintaa, mitä he järjestävät, kukin oman paikkakuntansa hyväksi. (Suomen NNKY-liiton esite)

NNKY-toiminta luo olosuhteita, joissa sekä tyttöjen että naisten on mahdollista rakentaa niin omaa kuin oman yhteisönsäkin hyvinvointia. Sillä on niin yhteiskunnallinen kuin koko maailmanlaajuinen tehtävä. Tämä suuri tehtävä ei ole kuitenkaan sidottu voiton tavoittelemiseen. Myöskään sen toimintaan osallistujaa ei nähdä niinkään passiivisena palveluiden vastaanottajana vaan aktiivisena toimijana, jonka hyvinvointia pyritään tukemaan ja joka voi omalta osaltaan rohkaistua taas tukemaan muiden hyvinvointia ja vaikuttamaan yhteisöllisyyteen. Suomen NNKY-liitto on ekumeeninen ja monikulttuurinen naisjärjestö. Sen toimintaa ohjaavat periaatteet koskevat ekumeenisuutta, kansainvälisyyttä, avoimuutta, oikeudenmukaisuutta sekä pyrkimystä kohti tasa-arvoa tyttöjä ja naisia tukien ja kouluttamalla. Itse liitto toimii itsenäisten paikallisyhdistysten keskusjärjestönä. Se kouluttaa, tiedottaa ja hoitaa kansallisia ja kansainvälisiä yhteyksiä. Liitto myös julkaisee *Näkyvä nainen* -lehteä. NNKY:n itsenäiset paikallisyhdistykset toimivat kukin oman alueensa hyväksi tarjoten tytöille ja naisille turvallisia paikkoja kohdata. (Suomen NNKY-liiton esite)

Liitto on osana kansainvälistä, maailmanlaajuista NNKY-liikettä. Sen piiriin kuuluu huikean suuri määrä eri maita ja toimijoita: 120 maata, yli 20 000 paikallisyhdistystä, noin 24 500 työntekijää sekä 96 000 vapaaehtoista. Liikkeeseen kuuluu kokonaisuudessaan noin 25 miljoonaa naista ja lasta. (www.worldywca.org) Naisten keskinäinen sisaruus ja solidaarisuus elävät liikkeessä vahvoina niin paikallisesti, valtakunnallisesti kuin kansainvälisestikin. (Antikainen 2006, 5.)

2.3 Voimasiskot-vertaistoiminta ja hanke

Voimasiskot on vertaisryhmä naisille. Sitä ohjaa yksi tai kaksi naista. Vertaisryhmän merkitys voi olla suuri: toisten kanssa saa käsitellä teemoja, jotka ovat samaan aikaan sekä kipeän henkilökohtaisia että kaikille yhteisiä. Ryhmän kanssa ja sen tukemana pohditaan syviä naisena olemisen kysymyksiä, puhutaan siitä mistä on toisinaan hyvin vaikeaa puhua. Sellainen voi olla oikeasti varsin hoitava ja vahvistava kokemus. Ryhmän jäsenistä voi tulla myös tärkeitä ystävät toisilleen, vaikka he eivät kokoontuisikaan muualla. Voimasiskot -ryhmä on tarkoitettu eri-ikäisille naisille. Naiset voivat olla erilaisista elämänvaiheista ja lähtökohdista. Se kutsuu mukaansa naisia, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan pienryhmissä niin tunteiden kuin voimavarojen parissa. Toiminnan tarkoituksena on se, että naiset saisivat välineitä omien tunteiden ja voimavarojen tunnistamiseen. Ryhmässä jokaisella on mahdollisuus tulla niin kuulluksi kuin nähdyksi omana itsenäänä. Samaan aikaan se voi vahvistaa jäsenen itsetuntoa. Kun ihminen lähtee työstämään itseään ja omaa elämänhistoriaa, niin se voi myös avata tietä kohti tasapainoisempaa ja hyvää elämää. Voimasiskot pyrkii tarjoamaan turvallisen ilmapiirin, jossa ihminen voi myös jakaa itselle kipeitä asioita. Ryhmä tukee ja mahdollistaa uusia ihmissuhteita, yhteistä hiljentymistä sekä kokemuksen Jumalan hoitamaksi tulemisesta. Ryhmän jäsenet voivat jakaa asioita sekä kannustaa ja vahvistaa toisiaan. Näin antamalla jotakin omastaan, voi myös saada itselleen. (Pruuki 2016.) Toimintaa koordinoi Suomen NNKY-liitto ja hankkeen suojelijana on piispa emerita Irja Askola.

Voimasiskot -ryhmiä on syntynyt viime vuosina kaupunkeihin eri puolilla Suomea. Yhteensä näitä ryhmiä on tällä hetkellä noin 13 ja ohjaajia noin 20 henkilöä. Myös useampia uusia ryhmiä on alkanut. Ryhmät ovat olleet pääosin suomenkielisiä, mutta myös englanninkielinen ryhmä on ollut. Venäjänkielinen ryhmä on alkamassa, samoin maahanmuuttajille tarkoitettu ryhmä sekä verkossa toteutuva on suunnitteilla.

Voimasiskot -hankkeen kolme päätavoitetta ovat

1. vahvistaa naisten identiteettiä omana arvokkaana itsenään ja naisena: Olet arvokas, olet ainutlaatuinen. Olet oikeutettu rakastamaan itseäsi. Olet kaunis Jumalan kuva. Olet toivo Kristuksen silmissä.

2. auttaa naista löytämään oman parhaan itsensä. "Jos kohtelemme ihmisiä sellaisina kuin he ovat, he tulevat huonommiksi. Jos kohtelemme heitä ikään kuin he olisivat sitä, mitä he voivat olla, me autamme heitä tulemaan sellaisiksi, joiksi he kykenevät tulemaan." Näin kirjoitti kulttuurin suurmies Goethe aikanaan. Ihmisen tarvitsee tulla nähdyksi ja arvostetuksi sen kaiken hyvän perusteella, mitä hänessä on. Lapselle ja nuorelle onkin suorastaan terveen kasvun edellytys, että aikuiset näkevät hänen kätkössä olevat mahdollisuutensa, sen mitä hän parhaimmillaan on ja mitä hänestä parhaimmillaan voi tulla, ja että he arvostavat häntä sen perusteella. Sama pätee aikuiseen. Ihminen puhkeaa kukkaan, kun joku näkee hänessä hyvän ja kyvyn, joka vielä uinuu.

3. käsitellä tunnemaailmaa ja sen kanssa elämistä; erityisesti aggressiota ja vihaa. Käsittelemättä aggression kokemus kääntyy usein haitalliseen muotoon. Mutta pohjimmiltaan se on voimaa. Voimasisko haluaa käyttää aggressiotaan voimavaranaan. Voimasiskot -ryhmien tavoitteena on edellisen lisäksi: tietoiseksi tuleminen omasta historiasta, hyvinvoinnista, tunteista ja valinnoista. Jakaminen, normalisointi, kuuleminen, toisilta oppiminen ja hoitavuus. Hoidetuksi, hyväksytyksi, ymmärretyksi ja rohkaistuksi tulemisen kokemus. Ystävyyksien syntyminen ja vahvistuminen, ilo, yhteisöllisyys sekä yhteyden kokemus. Yhteinen hiljentyminen ja Jumalan hoitamaksi tuleminen (Pruuki 2016, 4).

3 VOIMAANTUMINEN

Suotuisissa olosuhteissa hyvä itsetuntemus voi johtaa oman sisäisen voiman tunteen vahvistumiseen (eng. *empowerment*). Se on sekä omatoimisuutta, sisäistä itsenäisyyttä että aktiivisuutta, samoin kuin omasta itsestä ja asioistaan huolehtimista. Ihminen voi tunnistaa sisällään voiman tehdä jotakin merkittävää. Tämän voimaantumisen on katsottu auttavan myös työssä viihtymisessä sekä parantamaan työssä suoriutumista. Voimaantuminen vaatii omaa aktiivista kehittämistä ja prosessointia, mutta ympäristöllä on oma merkityksensä tämän kasvuprosessin tukemisessa. (Isokorpi ja Viitanen 2001, 242.)

Sanotaan, että tunne on kanssakäymisen perusehto. Tunnekokemukset ovatkin vahvasti kytköksissä inhimilliseen elämään alusta lähtien ja ne ovat alati läsnä. Ihmisen ollessa aivan pieni tietoisia tunteita on vain vähän, ja kehityksensä alussa ihminen myös reagoi perustarpeisiin hyvin kokonaisvaltaisesti. Pienen ihmisen kokemukset ovat tällöin vielä eriytymättömiä, voimakkaita sekä ilmaisultaan yksinkertaisia. Samalla kun ihminen kehittyy, niin myös tunteiden kirjo laajenee ja eri ilmaisutavat kehittyvät. Niin välittäminen kuin hoivaaminenkin luovat tärkeää merkitystä elämään. Myös omien tarpeiden kuulemisen oppiminen on sitä. Jos ihminen kykenee monin tavoin ilahduttamaan itseään, niin hän kykenee ilahduttamaan myös muita. Samoin hän voi tuntea vastaanottamisen iloa. Aito välittäminen nousee esiin luonnollisena ja sitä on myös helppo ottaa vastaan. Se mikä on luonnostaan syntynyt, ei kuluta eikä se myöskään rasita. Myös aikuinen ihminen on tarvitseva, eikä tuota omaa tarvitsevuuttaan tulisi tukahduttaa. Erilaiset emotionaaliset ulottuvuudet, kuten tarvitsevuus, riippuvuus ja lapsellisuus, eivät ehkä ole niin arvostettuja, mutta ilman niitä ei ole myöskään eheyttävää kasvua ja liittymistä toisiin ihmisiin. Hyvät tunnetaidot johtavat tiensä välittämiseen. Se on lähimmäisenrakkautta ja solidaarisuutta, toisen ihmisen pitämistä merkittävänä. Välittäminen synnyttää myös hyvinvointia, turvallisuutta sekä luovaa ajattelua toisen hyväksi. (Isokorpi ja Viitanen 2001, 242-244.)

3.1 Voimaantuminen käsitteenä

Englanninkielinen käsite *empowerment* on käsitteenä varsin monipuolinen. Sillä tarkoitetaan voimaantumista, valtaistumista, väkevöitymistä, mahtavoitumista ja niin edelleen. Voimaantuminen ja sen muunnelmät ovat esiintyneet niin kotimaisissa kuin kansainvälisissä tutkimuksissa ja hankkeissa ainakin 1960-luvulta lähtien. Tämän käsitteen kiinnisaaminen on kuitenkin hieman hankalaa. Se nimittäin tuottaa valtavan määrän tietoa, kun sitä lähtee avaamaan internetin hakupalvelimilla. Voimaantuminen voidaan kuitenkin ymmärtää jonakin sellaisena, joka ilmenee toiminnan tuloksena. Se vaatii siis tekemistä, työtä ja ponnistelua. Sen tuloksena voi syntyä jotakin hyvää ja merkityksellistä. (Räsänen 2014, 22.) Voimaantuminen käsitteenä tuli suosituksi 1980-luvun puolivälin paikkeilla erilaisten hankkeiden kautta, jotka liittyivät ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen. 1990-luvulla käsitettä alettiin käyttää jo huomattavasti enemmän myös kasvatustieteen alan tutkijoiden keskuudessa. (Siitonen 1999.)

Juhani Räsänen on käsitellyt kirjoissaan voimaantumista. Kirjassaan *Voimaantuminen ja elämänpolitiikka* (2014, 22) Räsänen rinnastaa voimaantumisen ihmisen kykyihin. Kykyihin, jotka liittyvät havainnointiin, tunnistamiseen, arviointiin, käsittelyyn, ymmärtämiseen ja kontrollointiin koskien erilaisia ihmisen omia sisäisiä ja ulkoisia osatekijöitä. Nämä tekijät voivat olla henkisiä, sosiaalisia, taloudellisia tai poliittisia valtapaineita. Ihminen lähtee tekemään oman elämänsä hyvinvointia tukevia valintoja. Räsänen mukaan voimaantuminen lähtee käyntiin siinä vaiheessa, kun ihminen kohtaa itsessään tuon niin kutsutun voimaantumisvalmiudellisen tarpeen lähtee muuttamaan omaan olemassaoloon liittyviä kokemuksiaan. Räsänen mukaan pienikin määrä jo mainituista kyvyistä voi auttaa ihmistä ohjautumaan tämän käsitteen mukaiselle voimaantumisen tielle. Voimaantumisen voidaan siis katsoa olevan eräänlainen identiteetti-prosessi, joka nousee esille sosiaalisesta todellisuudesta. Sitä jäsentävät ne kokemuseräiset tarpeet, jotka kumpuavat ihmisen omasta sisimmäisestä todellisuudesta. Se onkin eräänlainen vastavuoroinen prosessi, jossa asiat kulkevat ulkoa päin sisään ja sisältä päin ulos.

Myös Juha Siitonen (1999, 63) on käsitellyt voimaantumista väitöskirjassaan *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Siitosen tutkimuksesta nousee esiin tuo ydinkäsite, *sisäinen voimantunne*. Se on yhteydessä seitsemään kategoriaan: *vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys*.

Sisäinen voimantunne on sekä omia voimavaroja että tunnetta, joka vapauttaa ihmistä vastuulliseen luovuuteen. Ihmisistä jotka ovat saavuttaneet sisäisen voimantunteen, heijastuu myönteinen lataus. Tämä on linkittyneenä luottamukselliseen, hyväksyvään ilmapiiriin ja kokemukseen arvostetuksi tulemisesta. Kun ihminen kokee olevansa sisäisesti voimaantunut, niin hän haluaa myös yrittää tehdä parhaansa ja kantaa vastuuta yhteisössä olevien toisten ihmisten hyvinvoinnista. Hän käyttää luottaen ja rohkeasti toimintavapauttaan. Myös koetulla vapaudella on merkitystä, sillä se osaltaan tukee vastuunkantoon ja yhdessä nämä liittyvät myös siihen ilmapiiriin, joka koetaan turvallisena yhteisössä. Kokiessaan arvostusta, kunnioitusta sekä luottamusta, ihminen rohkenee vailla ennakkoluuloja erilaisiin luoviin ratkaisutapoihin todellisen vastuun mukaan. Jotta sisäinen voimantunne on saavutettavissa, niin sen keskeisiä tekijöitä alusta lähtien ovat niin vapauden kuin itsenäisyyden kokemisen tunteet. Näiden lisäksi myös itse toimintaympäristöllä ja yhteisöllä on omat merkityksensä tässä prosessissa jo alkuvaiheista eteenpäin. Niillä näkemyksillä ja kokemuksilla, jotka liittyvät näihin. Ne myös osaltaan ylläpitävät ja vahvistavat tätä prosessia. Nämä sisäiseen voimantunteeseen liittyvät erilaiset kategoriat ovat kiinteästi yhteenliittyneinä ja merkityksellisissä suhteissa toinen toiseen. Olennaiset puutokset edes yhdessä näistä kategorioista voivat vaikuttaa heikentävästi tai kokonaan estävästi ihmisen sisäisen voimantunteen rakentumista tai sen ylläpitoa. Ihannelilassa kaikki seitsemän kategoriaa toimivat tukien lisäten ihmisen voimavarojen kasvamista. (Siitonen 1999, 61-64.)

3.2 Voimaantuminen hyvinvoinnin vahvistajana

Voimaantumista ei voi antaa toiselle, mutta sitä voi vahvistaa. Voimaantuminen rakentuu ihmissuhteissa. Voimaantumista vahvistavan toiminnan keskiössä on vuorovaikutus. Voimaantuminen avartaa ja auttaa näkemään myönteisiä puolia itsessä, toisissa ihmisissä ja asioissa. Voimaantumisesta kertoo sisäinen voiman tunne ja kokemus hyvinvoinnista. Se näkyy itseluottamuksena ja rohkeutena. Sen mukana tulee turvallisuutta ja luottavaisuutta. Voimaantuminen saa ihmisen suuntaamaan eteenpäin. (Heimonen ym 2017, 7-8.) Voimaantuminen on siis sisäistä vahvistumista. Voimaantuminen merkitsee sitä, että yksilö vahvistuu sisältä päin ja saa yhteyden siihen, kuka hän on ja mitä hän todella tarvitsee. Voimaantumista koskevissa tutkimuksissa (esim. Mahlakaarto 2010), ihmiset ovat ilmaisseet kokemuksiaan voimaantumisesta esimerkiksi seuraavanlaisin sanoin: ”sisäinen rauha”, ”luottamus itseen” ja ”eheyden tunne”. Voimaantumisen teorioissa tätä yhteyden löytymistä on kuvattu myös havahtumiseksi (Siitonen 1999) tai voimakkaaksi tulemiseksi ja sisäisen voiman löytymiseksi (Sadan 2004). Ihminen tarvitsee voiman ja yhteyden kokemusta suhteessa itseensä. Se vahvistaa ja sillä on merkitystä niin jaksamisen kuin hyvinvoinninkin kannalta. (Siitonen ja Robinson 2001.) Ihmisen sisällä on myös kokemuksia, jotka ovat tiedostamattomia. Niihin on tärkeää saada yhteys. Ihminen voi alkaa ymmärtää itseään uudella tavalla yhteyden kautta, kun oma identiteetti on vahvistunut. (Mahlakaarto 2010, 181.)

Voimaantuminen tapahtuu henkilökohtaisen prosessin kautta. Voimaantumiseen liittyy muun muassa seuraavanlaiset asiat, jotka ovat yhteydessä yksilöön: yksilön oma halu ja päämäärien asettaminen, omiin mahdollisuuksiin luottaminen, näkemys itsestä ja tehokkuudestaan, vastuullisuus suhteessa omaan kehittymiseen sekä halukkuus ja kyky toimia sen tavan mukaisesti, jonka tiedostaa ja mieltää olevan oikein. Voimaantumisen kannalta on tärkeää myös muilta saatu kannustus, palaute ja vuorovaikutus, joka tukee reflektiota. Näiden lisäksi tarvitaan myös luottamusta, kunnioitusta, tukea, osallistumista ja sitoutumista. (Siitonen 1999.)

Yksilön hyvinvointi on yhteydessä myös toisten voimaantumisen ja hyvinvoinnin kokemiseen esimerkiksi ryhmässä sen jäsenten välillä. Toisissa ympäristöissä voimaantuminen on todennäköisempää kuin jossakin toisessa. Ne olosuhteet, jotka toimintaympäristössä kulloinkin vallitsevat, vaikuttavat tähän asiaan. Näitä asioita ovat esimerkiksi ilmapiiri, turvallisuus, arvostus ja valinnanvapaus, jotka tukevat enemmän ja ovat tämän prosessin kannalta merkityksellisempiä. (Siitonen 1999.)

Kun tarkastellaan voimaantumista sosiaalisessa kontekstissa, niin tärkeitä siinä ovat niin kahdenkeskiset kuin myös kolmen hengen suhdeverkostot. Samoin kuin perhe, erilaiset vertaisryhmät ja yhteiskunta. Sosiaalisina peileinä toimivat myöskin yhteiskunnan valtakulttuuri, sosiaalinen luokka ja uskonto. (Hall 1990.) Elina Nissisen (2012, 103) pro gradu-tutkielmassa, ”*Kohti täysivaltaisuutta. Voimaantuminen maahanmuuttajien tarinoissa.*”, nousee yhtenä esille ympäröivien ihmisten tärkeä asema voimaantumisessa. Se, kuinka ympäröiviltä ihmisiltä voi saada apua ja samalla toisten auttamisen kautta ihminen voi kokea itsensä arvokkaaksi. Samoin kuin se, että jo

pelkkä yhteisön läsnäolo luo turvaa, voimaa ja saa ongelmat tuntumaan pienemmiltä. Tämä on tärkeää jo itsessään, mutta huomionarvoista ja keskeistä myös monikulttuurisessa NNKY:n toiminnassa. Tärkeää voimaantumisen kannalta on myös koettu yksilöllisyys ja itsensä ymmärtäminen. Salme Mahlakaarto (2010, 82) toteaa väitöskirjassaan, kuinka syvemmän yksilöllisyyden saavuttaminen ja itsensä ymmärtäminen ovat tärkeitä yksilön subjektiudelle. Kun ihminen ymmärtää itseään, niin sillä on voimaannuttava vaikutus myös siihen identiteettiin, jonka hän kokee. Tässä tutkimuksen kohteena oli ollut voimaantumisen kehitysohjelmassa tapahtuva yksilöiden voimaantuminen. Myös Elina Raution väitöskirja (2015, 165) "*Avaimia sisäiseen vahvistumiseen*", tukee sitä, että ihminen tarvitsee muita ihmisiä voimaantumiseen ja oman identiteettinsä rakentamiseen. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa lisääntyy myös ymmärrys itseään kohtaan.

Hyvinvoiva ihminen tuntee itseään ja tunnustaa todellisen elämän. Mikä on niissä totta, mitä jo on, mitä puuttuu ja mikä taas on vahvaa. Asioita pois sulkemalla ne herkästi vain vahvistavat otettaan. Esimerkiksi surun karkotus vain pitkittää sitä. Rehellisyys suhteessa itseensä ei ole kuitenkaan helppoa. Mutta hyvinvoiva mieli tarvitsee itsensä tuntemista, oman elämän tunnustamista. Mistä tulen, minne menen? Ja senkin, että on tarvitseva ja vastuuseen havahtunut. Ihminen tarvitsee sekä lujuttua että lempeyttä katsellakseen itseään sellaisena kuin on. Se voi olla samaan aikaan sekä helpottavaa että pelottavaa havahtua omaan pienuuteen ja maailman suuruuteen. (Kallio 2019, 33-35.)

Ihminen on jatkuvasti vuorovaikutuksessa niin itsensä kuin toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaidoissa omien aikomusten ilmaiseminen on hyvin tärkeä asia muiden kannalta. Erityisesti läheisten ihmisten on hyvä tietää, mitä me todella aiomme. Tämä rakentaa toimivampaa yhteyttä ja ymmärrystä. Joskus taas ihminen kadottaa yhteyden omiin unelmiinsa. Jo yksin arjen kiireet voivat sen tehdä, mutta tässä piilee vaara: elämä saattaa lähteä huomaamatta luisumaan väärään suuntaan. Sellaisiin asioihin, joita ihminen ei todellakaan toivoisi tulevan. Siksi onkin tärkeää pitää yllä unelmia, koska se tuo elämään myös mielekkyyttä. Unelmat voivat myös vakauttaa elämää, motivoida sekä tuoda jännittävää odotusta. Unelmat saavat tekemään työtä asioiden eteen ja ne ovat myös merkkejä uskosta tulevaisuuteen ja toivosta elämässä. Omien unelmien äärelle tulee välillä pysähtyä, jotta ihminen voi tavoittaa ja kuulla syvempää sisintään. (Aalto 2002, 28.)

4 TUNNETAIDOT JA NIIDEN VAHVISTAMINEN

"Tekonsa voi valita, sanansa voi harkita, tunteet kulkevat omia teitään." (Sylvi Kekkonen)

Tunteet asuvat hyvin syvällä meissä ihmisissä. Verrattaessa tunteita ajatuksiin tai älyyn, niin tunteisiin sisältyy paljon enemmän niin perimää, lapsuudenkokemuksia kuin haavojakin, mitä ensin mainittuihin. Tunteet ovat voimakkaita ja vähemmän opittuja, mitä ajatukset. Tunteet voivat tuntua myös oudoilta tai pelottavilta. Koska tunteilla on niin vahva ote ja tehtävä ihmisen elämässä, niin niiden kanssa eläminen voi tuntua paikka paikoin kamppailulta. Onhan pitkälti kysymys niihin mukaan menemisestä tai niiden voittamisesta. (Isokorpi ja Viitanen 2011, 31.) Erilaiset tunteisiin liittyvät toimintatavat sekä arvolataus linkittyvät lapsuusajan vuorovaikutustilanteisiin, joissa ne opitaan. Lapsi varttuu tarkkailemalla ympärillä olevia ihmisiä. Nämä aikuiset ovat kuin näkymätön ohjekirja, josta opitaan niin käyttäytymistavat kuin tavat ilmaista ja vastaanottaa tunteita. Lapsi oppii jo pienenä tietämään millaiset tunteet ovat luvallisia ja vastaavasti taas ne, mitkä ei ole. Toisissa perheissä tunteiden ilmaisua on paljon ja monin eri värein. Toisissa taas tunteille ei ole juurikaan mitään sijaa. Tunteet saatetaan tukahduttaa tai ilmaista epäsuorasti. Tunteilla on siis pitkät juurensa ja näin ollen niihin suhtautumista on vaikea kyseenalaistaa. Joskus ihmiset saattavat syyllistää itseään tai toisia kokemistaan tunteista. Jokaisella on oikeus kokea tunteensa, mutta niiden ajamana ei voi kuitenkaan toimia ihan miten tahansa. Ihmisen tulee aina kantaa vastuunsa omista teoistaan. (Pruuki 2016, 25.)

Ihmisellä on tunteet, eikä niitä voi hallita torjumalla. Yksi varsin yleinen harhakäsitys on myös se, että tunteita voisi hallita siten, ettei niistä yksinkertaisesti välitä. Todellisuudessa nämä mahdolliset torjutut tunteet kuitenkin ohjaavat ihmisen käyttäytymistä eivätkä ne katoa mihinkään. Pikemminkin torjuessaan tunteitaan, ihminen antaa niiden myös hallita itseään enemmän. Tunteita onkin parempi kuunnella ja yrittää ilmaista niitä kullekin tilanteelle sopivalla tavalla. Jokainen on omien tunteidensa paras asiantuntija sekä omien sisimpien tunteidensa tuntija. Toisaalta ihminen saattaa olla hyvinkin sokea ilmeilleen, äänenpainolleen ja omalle toiminnalleen, joilla hän kertoo toisille tunteistaan. Ihmisen voi olla vaikeaa olla rehellinen tunteissa, niin itselle kuin toisille ihmisille. Kuitenkin kunnioitus toisen tilaa kohtaan on elintärkeää. Jokaisen on löydettävä itse omat tunteensa, vaikka niiden kanssa ystävystyminen voi olla vaikeaa. Tunteet ovat myös jokaisen henkilökohtaista omaisuutta ja kaikilla tunteilla on oma tärkeä tehtävänsä. (Pruuki 2016, 25.) Yhtälailta se on myös inhimillinen etuoikeus saada kokea monensävyisiä tunteita. Tunteiden ilmaisemisen opetteleminen auttavat myös muodostamaan läheisempiä suhteita rakkaisiin ihmisiin. Tunteet luonnehditaan vaistomaisiksi kokemuksiksi, joilla on omat vaikutuksensa niin ihmisen kehoon, mieleen kuin käyttäytymiseenkin. Tunteet mahdollistavat myös keinon erilaisten kokemusten ilmaisuun niin itselleen kuin toisille. (Collado Carrascosa 2018, 9.)

Joskus sanojen pettäessä kyyneleet alkavat virrata. Ne ovat voimallinen viesti ja pakottavan rehellinen ihmisen sisäisistä tunnoistaan. Ne kertovat sen hetken kokemuksesta olennaisen, eikä niitä voi olla huomaamatta. Tapahtuma tempaa herkästi mukaansa. Ovathan kyyneleet usein tarkoitettu toisten nähtäviksi, sanomaksi, jolle ei ole sanoja. Kyyneleet antavat aitoutta viestinnälle,

kun sanat eivät riitä. Vaikka ihmisten sanomisia tai tekoja voi joskus epäillä, niin kyyneleet vangitsevat huomion. Ne antavat sanotuille asioille sekä uskottavuutta että voimaa. Joskus on niinkin, että kyyneleet ovat sekä aitoja että tekaistuja. Tunne nousee osin sisältä ja on osittain heijastusta muiden ihmisten käyttäytymisestä. Tällöinkin itku voittaa sanallisen kielen. Se kiertää sanoja tulkitsevan osan aivoista ja hakee tiensä sydämeen. Itkun kokemus ei olekaan vain jonkinlainen teko, vaan sillä on myös omaa voimaa ja tahtoa ilmaista itseään. Toisinaan surullinen ajatuskin voi saada itkemään. Alkujaan luonnollinen itku on kitketty pois monista ihmisistä jo kauan sitten, eritoten miesväestä. Itkussa on kuitenkin kuin ripaus taikaa. Silloin ihminen on kaikkein liikuttuneimmillaan ja voimallisimmin elossa. Kyyneet ovat apu saamaan yhteyden toiseen ihmiseen kaikkein alkukantaisimmalla tavalla. Kyynelten viesti onkin tärkeää huomata, ottaa vastaan ja ymmärtää. Itkun taustalla olevia merkityksiä voi myös etsiä kysymällä itseltään: Jos kyyneleni osaisivat puhua, niin mitä ne sanoisivat? (Kottler 1997, 20-29.)

4.1 Tunnetaidot ja elämänhallinta

Ihminen on vahvasti vuorovaikutteinen itsensä kanssa. Se on myös tärkein vuorovaikutustaito sekä samalla muiden vuorovaikutustaitojen pohja. Ihminen tarvitsee yhteyttä ja keskustelua oman persoonansa eri ulottuvuuksien kanssa. Näihin lukeutuvat niin omat tarpeet, tunteet, arvot kuin moraalikin sekä mielipiteet, henkilökohtaiset ominaisuudet ja luovuus. Ihminen käy keskustelua myös sisäisen lapsen, traumojen sekä oman pimeän puolensa kanssa. Nämäkin kuuluvat persoonaan. Hyvin monet ihmiset ovat kokeneet elämässään ahdistusta. Aina ihminen ei kuitenkaan tiedä, mikä häntä vaivaa. Ahdistuksen takaa voi paljastua kuitenkin tunne. Esimerkiksi pettymyksen, vihan tai pelon tunnistaminen voi auttaa hiljalleen ahdistuksen helpottamiseen. Yhteys tunteeseen kun on näin syntynyt. Tärkeää on siis voida tunnistaa, ilmaista ja käsitellä tunteitaan. Toisinaan "arki ankeine saappaineen" voi tallata unelmiemme yli. Ihmisellä ei ole välttämättä aikaa tai mahdollisuuksia kuulostella omia unelmiaan. (Aalto 2002, 7-8.)

Omien toiveiden ja tarpeiden hautaaminen aiheuttaa pitkittyessään ihmisen sairastumisen, vähintäänkin stressireaktion. Oman itsensä ja arvonsa löytäminen voi taas johtaa myös oman elämäntarkoituksen löytymiseen. Kun ihminen voi aidosti hyväksyä oman itsensä ja tunnistaa arvonsa, hän saa myös uutta voimaa, lisää toivoa ja keinoja siirtyä kohti omannäköistä elämää. Samalla hän alkaa enemmän hyväksymään myös muut ihmiset samanarvoisina. Tämä keskinäinen asetelma ehkäisee osaltaan katkeruutta ja auttaa kohti oikeanlaista keskinäistä tarvitsevuutta. Ihminen tarvitsee muita ihmisiä ja jokaisella meistä on paikkamme tässä maailmassa. (Santapukki 2010, 162; 167.) Jotta arjessa tarvittu elämänhallinta olisi mahdollista, on ihmisen tunnettava ensin itsensä. Tiedettävä, mitä hän toivoo ja mitä hän tahtoo, mitkä ovat hänen arvojaan ja miksi hän on sellainen kuin on. Tämä itsensä tunteminen voi johtaa myös huomaamaan, että asiat ovatkin lopulta aika hyvin. Onnellisuuskään ei ole aina tärkeintä, vaan se että ihminen miettii, tekeekö hän oikein. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 15; 326.)

Elämä ilman tunteita on kuollutta elämää. Tunteet saavat elämän maistumaan. Tunteet myös ohjailevat mieltä ja toisinaan saattavat mennä järjenkin ohitse. Mutta niiden ymmärtäminen ja arvostaminen voivat parantaa niin omaa elämänlaatua, mielen hyvinvointia kuin ihmissuhteiden toimivuuttakin. Jos ihminen ei uskalla tuntea, niin usein myös eläminen tuntuu jääneen elämättä. Herkästi myös aiempien sukupolvien totuudet, elämisen ehdot ja hallintatavat jatkavat kulkuaan, jollei niitä kyseenalaisteta. Tämä "tunneosaamattomuus" voi siis jatkua sukupolvelta toiselle. Kuitenkin tunnetaidot ovat vuorovaikutuksen lähtökohta. Vaikka tunteita ei voi valita, niin niitä voi oppia tuntemaan ja säätelemään. (Kallio 2019, 80-82.)

4.2 Tunnetaitojen tärkeys vuorovaikutuksessa

Ihminen tarvitsee tunnetaitojen hallitsemista, jotta hän voi osata myös vuorovaikutustaitoja. (Cherniss 2000, 449-450; Saaristo 2009.) Tunteet liittyvät olennaisesti ihmissuhteisiin, vaikka ne voivat usein tuntua sisäisiltä ja henkilökohtaisilta. Tänä päivänä puhutaan kuitenkin yhä enemmän tunnetaidoista ja nämä taidot ovatkin välttämättömät, jotta pystymme tulemaan toimeen toisten ihmisten kanssa. Tunteet välittävät tärkeää tietoa muista ihmisistä ja samalla meistä itsestämme suhteessa heihin. Omista tunteistaan selvillä oleminen sekä ymmärrys erilaisia tunteita kohtaan, auttaa niiden käsittelyssä kuin myös tunteiden ilmaisemisessa kuhunkin tilanteeseen sopivalla tavalla. Tällöin ihmisellä on mahdollisuus myös ymmärtää ja ottaa vastaan toisen tunteita. Kun ihminen hyväksyy omat tunteensa, niin se auttaa myös siinä, ettei toisten ihmisten tunteet imaise liikaa mukaansa luoden ylikuormitusta. Omien tunteiden ollessa sallittuja, on helpompi antaa myös toisille lupa tuntea. Kun tunnetaidot kehittyvät, niin ihminen alkaa selvemmin myös erottamaan rajan oman tunteen ja toisen tunteen välissä. Pelottomuus "vaikeita tunteita" kohtaan auttaa myös siinä, ettei ihmisen tarvitse vältellä niitä tai koittaa saada niitä pois myöskään toisista ihmisistä. (Niemi 2013, 90-91.) Myös tämän päivän työelämässä keskitytään yhä enemmän tunnetaitoihin. Hanna Liukan (2019, 30-32) tuore pro gradu -tutkielma "*Työntekijöiden kokemuksia tunnetaitojen harjoittelusta työpaikalla*", käsittelee tätä aihetta. Tutkimuksen tulokset puoltavat ja vahvistavat sitä, että tunnetaitoja tarvitaan yhä enemmän myös työelämässä ja että niitä voidaan oppia myös aikuisiällä. Tunnetaidot voivat kehittyä ajan mittaan niin oppimisen kuin kokemusten kautta.

Tunnetaitoihin luetaan niin omien tunteiden tiedostaminen, tunteiden tunnistaminen, tunteiden sanoittaminen ja ilmaiseminen sekä myös tunteiden sääteleminen ja empatia. (Kokkonen 2010; Zins ja Elias 2006.) Empatia on yksi keskeinen tunnetaito. Se on olennainen ja merkityksellinen esimerkiksi erilaisuuden hyväksymisessä. (Isokorpi 2004, 31.) On myös sanottu, että omien tunteiden säätely on kaikkein voimakkaimpia ja sopeutuvaisimpia kykyjä, mitä ihmiseltä löytyy. (Twenge ja Baumeister 2002, 57.) Myönteinen suhde omia ominaisuuksia ja kehoaanikin kohtaan auttaa pitämään itsetuntoa hyvänä sekä mieltä vireänä. Yhteys omaan kehoon on myös kehon viestien kuulemista. Ihminen kykenee silloin tunnistamaan niin omaa väsymystä, terveyttä, sairautta kuin elinvoimaansaakin. Hän kykenee näkemään oman kehonsa hyviä puolia ja hyväksymään vajavuuksia tai prosessoimaan niitä. Kun ihminen tunnistaa omia tarpeitaan, niin hänen on myös helpompi tehdä elämässään sellaisia valintoja, jotka rakentavat omannäköistä elämää. Tunteet ovat

kuin tarpeiden maailman viestejä, signaaleja. Kun esimerkiksi petymme toisen ihmisen välinpitämättömyyteen meitä kohtaan, niin saatamme löytää sen takaa hyväksytyksi tulemisen tarpeen. Näin ollen kun ihminen etsii yhteyttä omiin tarpeisiinsa, niin on keskeistä olla yhteydessä myös omien tunteidensa kanssa. Jos ihmisellä ei ole yhteyttä omiin tunteisiinsa, niin hän on silloin hukassa myös itseltään. (Aalto 2002, 12-16.)

Silloin kun ihmisen niin kutsutut tunnekanavat avautuvat, niin hän alkaa laajemmin tunnistamaan eri tunteita. Tällöin ihminen alkaa herkistymään omalle sisäiselle maailmalleen. Erilaiset olot ja niiden sävyt alkavat olemaan paremmin tunnistettavissa. Toki kaikille tunteille ei aina löydy nimeä. Joskus taas esimerkiksi runo tai musiikki voi auttaa ihmistä ilmaisemaan, mitä omassa sisimmässä tapahtuu. Ihmisen sisin herää kuin eloon ja elämä ympärillä voi koskettaa aivan uudella tavalla. Ihminen herkästi myös pakoilee omaa pahaa oloaan ja saattaa etsiä yksinomaan hyviksi koettuja tunteita. Kuitenkin ihminen pohjimmiltaan myös kaipaa asioita, kuten kadotettua syyliä tai hyväksyntää. Mutta asioita pakoilemalla, ei niitä myöskään aidosti tavoita. Silloin kun ihminen suostuu prosessiin, omien kipujensa äärelle, silloin myös eheytyminen voi alkaa. Silloin myös koettu kipu ja monenlaiset vaikeat tunteet mahtuvat mukaan. Asioiden työstäminen turvallisissa olosuhteissa voi auttaa ihmistä kohtaamaan koettuja pelkoja, epäonnistumisia, epävarmuutta, häpeää ja hylkäämisiä. Pikkuhiljaa omat tunteet voivat tulla enemmän tutuiksi, ystäviksi. Eläminen omien tunteiden kanssa alkaa helpottaa. Se on samalla myös läsnäoloa itselleen ja toisille. Elämä on silloin enemmän käsillä olevassa hetkessä, ei autuaassa huomiossa. Ihmisen on silloin luontevampaa olla itsekseen tai yhdessä toisten kanssa. Tällöin ihminen ei ole enää olemassa vain jonkin asian tai tekemisen kautta, vaan sen kautta että hän on aidosti yhteydessä itseensä ja kanssaeläjiin. (Aalto 2002, 17.)

4.3 Vihan tunne ja aggression voima osana tunnetaitoja

Naisen vihaan liittyy vaikeus. Naisen kokeman vihan suora ilmaiseminen ei usein ole lainkaan helppoa. Pettymykset synnyttävät vihaa, mutta pettymyksiltä ei juuri voi välttyä kukaan. Sopivassa suhteessa pettymykset auttavat ihmisen kehityksessä ja itsenäistymisessä, mutta jatkuvina suunta voikin olla toinen. Kuitenkin viha voi olla myös voimaa, joka auttaa ihmistä määrittelemään oman minuutensa rajat. Naisen vihaa voi olla vaikeaa erottaa tai tunnustaa. Naiselle ei ole nimittäin ominaista suoran vihan sanoitus tai suora hyökkääminen. Tämä johtuu niistä erityispiirteistä, jotka ovat tytön psykofyysisessä kehityksessä. Myös nainen voi olla silti aggressiivinen; vihan ilmaiseminen saa vain usein toisenlaisen muodon kuin miehillä. Naisen vihan ilmaiseminen on enemmän epäsuoraa tai itseensä kohdistuvaa. Jopa omaan ruumiseen kohdistuvaa tai jatkuvaan toimimattomaan elämään suostumiseen. Kärsimällä, alistumalla ja olemalla hyväksikäytetty nainen saattaa osoittaa näin omaa vihaansa. Tämä voi johtaa myös koston ajatusten heräämiseen. (Mäenpää-Reenkola 1997, 59-60.)

Yhteyden ollessa katki oman ärtymyksen tai vihan tunteisiin, on ihmisen vaikea kohdata näitä tunteita myöskään toisessa ihmisessä. Nämä toisen tunteet saattavat tuntua jopa uhkaavilta omaa tunnemaailmaa kohtaan, vaikka kyseessä olisi esimerkiksi kahden ulkopuolisen ihmisen välinen

riitatilanne. Ihminen oppii paremmin sietämään toisten ärtymystä tai vihastumista sitä myöten, kun hän oppii myös itsessään ne tuntemaan ja näyttämään. Myös rajat omien tunteiden ja toisen tunteitten välillä selkiintyy. Sama koskee myös esimerkiksi surun tai pelon tunteita. Ärtymyksen ja vihan tunteet ovat hyvin tärkeitä tunteita monellakin tavalla. Ärtymyksen takaa löytyy myös aina jokin tunne tai kokemus. (Aalto 2002, 18-20.)

Aggression voimaa tarvitaan omien rajojen puolustamiseen sekä oman erillisyyden saavuttamiseen ja ylläpitoon. Se auttaa myös omien mielipiteiden vahvempaan ilmaisuun ja jopa luovuuteen. Sen avulla voidaan ajaa myös oikeudenmukaisuutta sekä taistelemaan vääryyttä vastaan, kuten esimerkiksi sortoa ja alistamista vastaan. Aggression voima on tarpeen myös koulutuksessa ja työssä. Aggressio voi todella olla rakentava voima. Myös oman ruumiin puolustaminen vaatii vahvaa voimaa, päättäväisyyttä. Vanhemmuudessakin tarvitaan aggressiivisuutta rajojen asettamiseen lasten vaatimuksille. Rakentava viha on merkityksellinen oman työn rajaamisessa. Myös erityisesti ammattiauttajien on tärkeää tiedostaa omat vihantunteensa. (Reenkola 2008, 30-33.)

5 TURVALLISUUDEN MERKITYS YKSILÖLLE JA RYHMÄSSÄ

5.1 Turvallisuuden merkitys yksilölle

Rajojen tehtävä on suojata ja turvata minuutta, pitää hyvä sisällä ja minuus turvassa sekä pahat asiat ulkopuolella. (Päivi Niemi 2018)

Kun lapsi syntyy maailmaan, niin hänellä ei ole valmiita rajoja mukanaan. Lapsi oppii rajat ihmisiltä ympäriltään sekä kokemusten kautta. Siinä onkin haastetta. Lapsen tulisi ensin oppia perusturvallisuutta ja kiintymystä vanhempiinsa, mutta myös harjoitella sitten omaa erillisyyttä ja itsenäisyyttä. Kosketuksen ja ihon kautta alkavat muodostumaan ensimmäiset rajat oman minuuden suhteen. Ihon hellän ja kunnioittavan kosketuksen kautta lapsi alkaa ymmärtää, miltä hänestä tuntuu, mistä hän alkaa ja miten iho piirtää rajaa. Lapsi alkaa muodostamaan ymmärryksen siitä, että on olemassa hän ja tuo toinen. Erillisyys ja sen ymmärtäminen ovat pohjaa niin lapsen minuuden, identiteetin kuin itsetunnonkin kehittymiselle. Terveisiin rajoihin ja toimivaan tunne-elämään lapsi tarvitsee siis vuorovaikutusta vanhempiensa kanssa. Rajoja tarvitaan myös opettamaan tärkeitä asioita, sitä mikä on turvallista ja tarpeellista elämään maailmassa. Lapsen turvallisuus ja suojeleminen ovat keskeisiä vastuualueita vanhempien kantaa. Jotta lapsen turvallisuudentunne kasvaisi entisestään, tarvitaan selkeitä rajoja ja sääntöjä arkielämässä. Tärkeää olisi myös se, että lapsi oppisi itse sanomaan ei. Ettei häntä hylättäisi tai rangaistaisi sen vuoksi, tai ettei lähimmäinen musertuisi sen vuoksi, miltä kieltäytyminen tuntuu. Näin lapsen oma tahto saisi myös kehittyä sopivissa hetkissä. Iän karttuessa lapsi oppii itse säätelemään niin omaa käyttäytymistään kuin tunteitaan sekä pitämään itsestään parempaa huolta niin fyysisiltä kuin psyykkisiltä vahingoilta. Kasvuympäristössä koettu rakkaus ja rajat antavat hyvää pääomaa kohti omaa elämää. (Niemi 2018, 23-25; 30.)

Turvallisuuden tunne muodostaa pohjan kaikelle niin sanotusti ylemmälle toiminnalle. Sitä tarvitaan oppimiseen, ajattelemiseen ja toisen ihmisen huomioon ottamiseen. Kun ihminen kokee olevansa turvassa, niin tällöin myös energiaa jää muuhun. Hän voi kokea, leikkiä, oppia ja valloittaa. Päinvastaisessa tilanteessa taas kaikki muu jää sivuun. Ihmisen mieli alkaa varmistella onko hän suojassa. (Kallio 2019, 85.)

Itse elämäkin sisältää vahvoja rajoja. Siinä ihminen ei pääse eteen- eikä taaksepäin. Käsillä on vain tämä hetki. On kuljettava sen mukaisesti. Syntymä ja kuolema määräävät myös tarkat rajat. Rajat, joille emme mahda mitään. Omannäköiseen elämään tarvitaan myös rajoja, sellaisia rajoja, jotka tukevat hyvää, omalta tuntuvaa elämää. Rajat ovatkin arvokkaan, oman elämän, oman minän suoja. Rajojen tarkoitus on hyvä. Läpi elämän ihmisen on mahdollista tarkistaa, asettaa tai vahvistaa omia rajojaan. Sopivien rajojen sisällä omannäköinen ja oman tuntuinen elämä voi mahdollistua. Rajoissa voi olla myös vaurioita. Ne eivät ehkä ole kasvaneet tai kehittyneet alkujaankaan. Niitä on saatettu myös rikkoa myöhemmin tai jo varhain. (Niemi 2018, 23; 28.) Rajat luovat turvaa. Ihminen tarvitsee sekä rajoja että turvallisuuden tunnetta. Ihminen tarvitsee myös yhteyttä. Psykoterapeutti ja

kirjailija Maaret Kallion (2019, 85) sanoin tarve toisen turvalle ja yhteydelle ei katoa meistä koskaan, vaan virittää olemistamme jatkuvasti aina kuolemaamme saakka.

Lopulta on kuitenkin usein niin, että ihminen pelkää vähemmän sitä, mitä hän myös ymmärtää. Ja niitä asioita, mitä hän ymmärtää, hän voi myös työstää, jopa korjata ja elävöittää. Hyvien ja turvallisten ihmissuhteiden kautta on mahdollista saada peilauspintoja itselleen läpi elämän eri vaiheiden. Ihmiset ovat lopulta vain ohuesti itsenäisiä ja omillaan. Monet asiat vaikuttavat toinen toisiinsa, vaikka saatamme sen joskus kieltää. Ihmisellä on suuri yhteyden kaipuu toiseen ihmiseen. (Kallio 2019, 47-49.)

5.2 Turvallisuus ryhmässä

Turvallisuus on sellainen yksilön tai ryhmän tila, joka sisältää mahdollisimman vähäisen määrän ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä. Nämä tekijät olisivat omiaan synnyttämään muun muassa pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunteita. Kaikkein syvimmiltään turvallisuudessa ei ole kuitenkin kyse siitä, että nämä uhkatekijät olisivat täysin poissa, vaan että on selkeä tietoisuus hyväksytyksi tulemisesta. Turvallisuuden tunne on emotio, jota on mahdollisuus kokea huolimatta todellisesta turvallisuuden asteesta. Ihmisen menneisyydessä on monia kokemuksia, jotka liittyvät turvallisuuteen tai turvattomuuteen. Nämä ohjaavat ihmisen reaktioita erilaisissa ärsyketilanteissa. Joissakin tilanteissa nämä menneet kokemukset voivat aiheuttaa sen, etteivät ihmisen tunteet ole aina yhtäläisessä linjassa ulkoisten turvallisuus tekijöiden kanssa. Henkilö saattaa esimerkiksi pelätä ryhmässä, vaikka ryhmä olisi todella turvallinen. (Aalto 2000, 15.)

Aliturvallisuus voi johtua siitä, että ryhmässä on joku, johon henkilö reagoi voimakkailla kielteisillä siirto- eli transferenssitunteilla. Siirtotunteet voivat tässä tilanteessa olla kyseisen henkilön menneisyydestä nousevia pahoja oloja, jotka aiheutuvat siitä, että ryhmässä oleva henkilö muistuttaa jotakuta häntä henkisesti haavoittanutta ihmistä (Aalto 2000, 15). Ihmisellä on vahva tarve kokea asiat ennakoitavina ja jollain tapaa hallittavina. Muuttumattomuus ja asioiden pysyminen samanlaisina tuntuvat turvallisilta. Kun ihminen kohtaa vastoinkäymisen elämässään, niin ihmisessä on tällöin valloillaan kaksi vastakkaista perustarvetta: kasvun tarve sekä turvallisuuden tarve. Kasvun tarpeeseen liittyy uteliaisuutta, totuuden etsimistä ja vahvistusta, halua kehittyä. Kun taas turvallisuuden tarpeeseen liittyy halu säilyttää asiat sellaisinaan ja koittaa palauttaa vastoinkäymisissä menetetty tasapaino. Samaan aikaan ihminen voi haluta kasvaa, mutta se tapahtuu vain turvallisuuden kustannuksella. (Isokorpi ja Viitanen 2001, 81.)

Ihminen tarvitsee jo elämänsä alussa paljon tukea, apua ja neuvoja matkallaan kohti itsensä näköistä ja kokoista elämää. Vaikka ihminen ei olisikaan saanut näitä elämässään kuin vähän, niin onneksi niitä voi vielä myöhemmin kartuttaa. Omia rajoja ja sitä kautta koettua elämän mielekkyyttä ja tyytyväisyyttä voi rakentaa vielä vanhemmitenkin. Koskaan ei ole liian myöhäistä. (Niemi 2018, 31.) Turvallinen ryhmä on tyytyväisyyden peruslähteitä. Turvallinen ryhmä luo myös onnellisuutta. Sitä on voinut kokea perheessä, kavereiden kanssa, koulussa, kurssilla tai jossakin muussa ryhmässä.

Nekin piirteet ihmisessä, joita hän on voinut pitää kehittymättöminä, voivat jalostua. Turvallisessa ryhmässä ihminen voi kokea hyväksyntää, arvostusta sekä välittämistä. Turvallinen ryhmä voi vahvistaa jäsentensä itsetuntoa ja näin ihmiset uskaltavat ajattelemaan myös muiden parasta. Välittäminen muista ryhmän jäsenistä alkaa. (Aalto 2000, 17.)

Turvallisessa ryhmässä koetaan keskinäistä arvostusta ja se voi vahvistaa ryhmän jäsenten itsetuntoa. Jokaisella on mahdollisuus olla mukana oma itsensä ja tuoda esille persoonansa eri osaluokkia sekä kertoa elämästään. Turvallinen ryhmä johtaa ihmisen kasvua kohti todellisinta itseään samalla kun muut tukevat. Hyvän ryhmäprosessin kautta mahdollistuu myös ryhmän hoitava kokemus. Jo pelkästään kokemuksella ryhmässä mukana olosta, on usein jo itsessään suuri merkitys ihmiselle. Ryhmässä opitaan ja saadaan myös monenlaisia muita asioita kuin vain niitä, jotka ovat kulloinkin käsittelyn alla. Toisinaan jokin ryhmäkokemus voi muodostua jopa lähes euforiseksi onnen tilaksi. Tällaisessa tilanteessa ryhmäläiset ovat toisiaan kohtaan hyvin lojaaleja eikä esimerkiksi syrjimisestä juurikaan esiinny. Roolit irrottavat otettaan ja aitoja tunteita näytetään. Tämänkaltaisen kokemus voi jäädä mieleen vahvistavana ja voimistavana jopa loppuelämän ajaksi (Pruuki 2016, 6-7.)

Hyvistä ryhmänvetäjistä on herkästi puutetta. Vertaisryhmätoiminta tarvitsee yhden tai mieluiten kaksi henkilöä, jotka kantavat näkyvää vastuuta sekä luovat turvallisuutta, jatkuvuutta. Toimivimmillaan ryhmä saa tilat ja tukea eri toimijatahojen kautta sekä ohjaajat työnohjausta. (Hulmi 2004, 25.) Vuorovaikutus on keskeinen tekijä ryhmän turvallisuuden rakentumisessa. Se millainen vuorovaikutus vallitsee ryhmän ohjaajan ja ryhmäläisten välillä, on yksi kaikkein merkityksellisimmistä asioista tässä. Samaan aikaan ja alati ryhmän turvallisuutta lisää se vuorovaikutus, joka syvenee ryhmäläisten oman itsensä kanssa ja rakentuu ryhmäläisten välillä. Ryhmän ohjaajan on tärkeää elää näiden taitojen oppimisprosessia itsekin, jos haluaa rakentaa turvallista ryhmää. Näissä taidoissa ei tule kuitenkaan koskaan valmiiksi. Turvallisessa ryhmässä on keskeisenä tavoitteena auttaa ihmisiä tulemaan enemmän omaksi itsekseen. Näin ollen ryhmän ohjaajan on tärkeää tuntee hyvin myös itseään. Kun ohjaaja tahtoo rakentaa turvallista ryhmää, niin hänellä tulee olla myöskin yhteys omaan pelkoon tai mahdolliseen häpeään, arvottomuuden tunteeseen tai syyllisyyteen. Tämä sen vuoksi, että nämä edellä mainitut tunteet ovat usein niitä aitoja, jotka estävät ihmisen laajempaa yhteyttä omaan minuuteensa sekä eri osien ilmaisuun. Pelko näytteleeikin tässä tärkeää roolia. (Aalto 2002, 12-16.)

Henna Oravasaari (2015, 141) on tutkinut turvallisuuden ja luottamuksen kokemuksen rakentumista ja niiden merkitystä ohjauksen vuorovaikutussuhteessa ohjaajien kokemana. Luottamus ja turvallisuus näyttäytyvät ohjauksessa sekä lähtökohtana, välineenä kuin tavoitteenakin. Luottamus ohjaajaan ja siihen, että prosessi etenee, lisää motivaatiota ja vahvistaa itseluottamusta. Vahvemmalla itseluottamukseksella on yhteys hyvinvointiin ja myös identiteetti on tällöin kestävämpi. Näiden myötä myös omat elämäntakeinot sekä luottamus elämää kohtaan vahvistuvat. Riittävän itseluottamuksen kautta ihminen pystyy myös muodostamaan kestävämpiä ihmissuhteita ilman, että tarvitsisi olla jatkuvasti varuillaan.

5.3 Tunneyhteydestä toisten turvaamiseen

Ihminen voi kokea olevansa hyväksytty silloin, kun häntä rakastetaan sellaisena kuin hän on eri puolineen. Hyväksytyksi tulemisen tunteen voi tuntea myös silloin, kun toiset ihmiset tunnistavat ja arvostavat hänen taitojaan, tekojaan tai vahvuuksiaan. (Núñez Pereira ja Valcárcel 2018, 54.)

Myötäeläminen eli empatia on mahdollista silloin kun on olemassa yhteys omiin tunteisiin. Pelkojaan kohdannut ja käsitellyt ihminen osaa pitää huolta myös ryhmän psyykkisestä turvallisuudesta. Ihminen kykenee silloin ottamaan osaa myös toisen tunteisiin ja tarinoihin. Monesti me suomalaiset ihmiset saatamme peitellä heikkouksiamme. Alkuun se voikin toimia, mutta lopulta se usein kostahtuu itselle ja ympärillä olevalle. Kuitenkin vain todeksi tulemisen kautta myös elämä voi vahvistua. Silloin kun ihmisellä on mahdollisuus puhua totuus ulos turvallisessa ympäristössä, niin tämä vahvistuminen voi tapahtua. Silloin kun voi olla totta senkin kanssa, mikä on pimeää. Useimmiten tähän tarvitaan joku turvallinen rinnallakulkija tai ryhmä. Hyväksytyssä ilmapiirissä ihminen voi katsoa omaa heikkouttaan silmiin. Hän saa luvan olla heikko, haavoittuva ja kipeä, jopa paha. Hän on silloin kuin sylissä, toisen ihmisen tai Jumalan. (Aalto 2002, 19.)

Kaikkein luonnollisin ympäristö mahdollistaa oma tunneyhteys, on koettu turvallinen tila. Ryhmän sisäinen turvallisuuden tunne lisääntyy kasvavan avoimuuden kautta. Myös oman pahan olon tunnistaminen mahdollistuu osaltaan turvallisuuden kokemuksen kautta. Ihminen joka ei tunnista tunteitaan, on helposti toisten ohjailun varassa; toiset päättävät asioista hänen puolestaan. Vasta silloin kun ihminen löytää omat tunteensa, niin hän löytää myös uuden tahdon. Se voi ohjata häntä kohti omia tavoitteita ja mielekkäämpää elämää. Kiteytettynä tunteet siis kertovat sen, mikä tuntuu hyvältä ja mikä taas pahalta. Tämä siksi, jotta voisimme viisaammin valita ja tahtoa. Tämä kyky on kuitenkin kunnolla toimiva vasta siinä vaiheessa, kun ihminen on enemmän omien tunteidensa tulkki ja löytänyt myös sellaisen arvomaailman, joka kannattelee häntä. (Aalto 2002, 20-21.)

6 VERTAISTOIMINTA HYVINVOINNIN TUKIJANA

6.1 Vertaistoiminta tämän päivän yhteiskunnassa

Vanha viisas sanonta kehottaa kohtelemaan toista ihmistä samoin kuin toivoisi itseään kohdeltavan. Raamatusta löytyy tähän vielä vahvempi ilmaus: rakastaa. Rakasta lähimmäistä kuin itseäsi. Toisin sanoen aseta toinen yhtäläiseen arvoon itsesi kanssa, äläkä vähättele kumpaakaan. Minää tai sinää. (Hulmi 2004, 21.) Myös oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että arvostaa itseään. Esimerkiksi masentuneena ihmisen itsearvostus vähenee, samoin kuin itseluottamus heikkenee. (Ojanen 2011, 171.)

Meillä Suomessa vertaistoiminnan käsite ajoittuu 1990-luvun puolivälin paikkeille. Silloin se saapui Suomeen. Vertaistoiminta uudenaikaisena tuen ja auttamisen muotona perustui siihen, että ihmisten, joita yhdistävät jotkin yhteiset kokemukset tai vaikkapa sairaus, voivat saada toisiltaan sen kaltaista tukea, mihin muut auttamiseen tähtäävät tahot eivät niinkään kykene. Jokin yhdistävä tekijä luo ikään kuin sillan, keskinäisen ymmärryksen, joka rakentuu ihmisten välille. Ihmisten, jotka eivät ehkä muutoin olisi tekemisissä keskenään. Vertaistoiminta perustuukin kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Vertaistoiminnan arvojen keskiössä ovat tasa-arvoisuus sekä toisen ihmisen kunnioittaminen. Vertaistoiminnan yhtenä kantavana ajatuksena on usko ihmisen omiin voimavaroihin, jotka ovat hänen sisällään. Vertaistoiminnan avulla ihmisen voi olla mahdollista tavoittaa ja saada nämä voimavarat käyttöönsä. Aivan automaattista se ei kuitenkaan ole. Siihen tarvitaan myös vertaistoimintaan osallistujalta omaa oivaltamista sekä aktiivisuutta. Usein tarpeen on myös toive hyvinvoinnin lisääntymisen suhteen. Erilaiset tilanteet, jotka koskevat muutosta tai sopeutumista, nostattavat ihmisissä myös monenlaisia tunteita. Näiden tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaisu ovat keskeisen tärkeitä myös hyvinvoinnin näkökulmasta. Vertaisryhmässä on siis tarpeen myös uskalltaa käsitellä näitä tunteita ja elää siinä hetkessä. (Laimio ja Karnell 2010, 11-12.)

Vertaistoiminnalla on tänä päivänä oma vakiintunut paikkansa yhteiskunnassamme. Kulttuurin yksilöllistymisen seurauksena, ihmiset hakevat erilaisista vertaisverkostoista niin yhteisöllisyyttä kuin rakennusaineiksia omaan identiteettiin. Vertaistoiminta johtaa myös varsin laajaan käsitteiden kirjoon ja paikoin pohtimaan, mitä vertaistoiminnalla todella tarkoitetaan? Vertaistukiryhmätkin kulkevat monin eri nimityksin, kuten vertaisryhmä, tukiryhmä, kerho, piiri tai oma-apuryhmä. Vertaisryhmä on kuitenkin yleinen, suomen kieleen vakiintunut sana. Ryhmästä saatu tuki, muiden vertaisten kautta, on merkityksellistä hyvinvoinnin lisääjänä. Vertaistoimintaa voidaan järjestää ja toteuttaa monin eri tavoin. Vertaistuki voi toteutua niin ryhmässä kuin kahdenkeskisesti. Se voi olla kasvokkain tapahtuvaa tai esimerkiksi puhelimen tai verkon kautta. Vertaistoiminnalla voi olla oma taustayhteisönsä, kuten järjestö tai muu julkinen palvelujärjestelmä, joka organisoii toimintaa. Näin vertaistoiminta saa myös useimmiten jonkinlaista tukea: tilojen, koulutuksen tai työnohjauksen muodossa vaikka. Resurssit toiminnan organisoinnissa ovat tarpeen. Taustayhteisö myös osaltaan mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden sekä vahvistaa sen luotettavuutta. Tärkeänä tämän ajan haasteena ja tehtävänä olisi saattaa vertaistoiminnan kautta saatua tietoa ja kokemuksia

yhteiskunnallisen hyvinvointityön taholle. Näin ammatillisen ja kokemuksellisen tiedon välinen vuoropuhelu voisi johtaa kohden moninaista, erilaista asiantuntijuutta rakentavaa hyvinvointityötä. (Holm ym. 2010, 5-6.) Nämä edellä mainitut tekijät toimivat myös keskeisinä vaikuttimina tämän opinnäytetyön aiheelle ja sen toteuttamiselle.

Vertaistoiminnan taustalta löytyy vahva syy ja vaikuttaja. Kautta aikojen ihmisellä on ollut tarve vuorovaikutukseen suhteessa toisiin ihmisiin. Sosiaalisen ihmisen elämä myös kytkeytyy yhteisöihin. Vertaistoiminta on kokemuksellista vuorovaikutusta ja siihen osallistuvien omat voimavarat voivat tulla käyttöön. Vertaistoiminta kansalaistoiminnan muotona kiinnostaa myös nuoria, sillä se on lisäksi epähierarkista. Ajan mittaan yhteiskunnassa on tapahtunut isoja muutoksia, joista esimerkkinä julkisen sektorin ostopalvelujen lisääntyminen sekä järjestöpuolen roolin muuttuminen palvelujen tuottajana. Yhtä aikaa on samalla alettu korostaa ihmisen subjektiutta suhteessa oman elämänsä asiantuntijuuteen. Myös ihmisten kokemat ongelmat ovat yhä enemmän henkisiä kuin aineellisiin puutteisiin liittyviä. Näin ollen identiteettiin liittyvät kysymykset ovat lisänneet ihmisten kiinnostusta vertaistoimintaa kohtaan. Juuri vaikeissa elämänvaiheissa sillä on suurta yhteiskunnallista merkitystä. Vertaistoiminnalla on lisäksi ennalta ehkäisevää merkitystä ja se voi kytkeytyä osaksi sosiaali- ja terveystalouden ketjua. Vertaistuki ja ammattiapu eivät ole kuitenkaan toistensa kilpailijoita. Vertaistuella on oma itsenäinen yhteiskuntaamme uudistava sekä kansalaisaktiivisuutta esiintuova vaikutus. (Laimio ja Karnell 2010, 9-11.) Vertais- ja tukihenkilötoiminta tuottaa ruohonjuuritasolla yhteiskuntaan hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, jota viranomaistoiminta ei kykene tuottamaan. Vertaistuki ei ole tärkeää vain ongelmatilanteissa, vaan se toimii myös arkielämän elämänlaadun vahvistajana (Kansalaisjärjestötoiminnan strategia 2010).

6.2 Vertaisuuden mahdollisuudet

Vertaistukiryhmä on yhdenlainen vertaisuuden toteutumisen paikka. Se on myös tila ja rakenne. Siinä ihmisten on mahdollisuus punoa auttamiseen ja tukemiseen pyrkiviä vuorovaikutuksellisia ihmissuhteita. Ryhmätoiminnan ei tarvitse kuitenkaan yksinomaan keskittyä ainoastaan vaikeuksien ja kriisien käsittelyyn yhdessä, vaan samaan aikaan voidaan kokea myös yhteisyyttä sekä solmia uusia ystävyyssuhteita. Monesti suomalaisissa vertaisryhmissä on ollut pääosin kyse surusta ja menetyksistä tai sairaudesta, mutta yhtä lailla esimerkiksi itsensä kehittämiseen tai vanhemmuuden tukemiseen tähtäävissä ryhmissä tärkeää ovat olleet myös ilo ja yhdessäolo. Vertaistukiryhmät muodostuvat tavallisesti ihmisistä, joilla ei useinkaan ole yhteistä elämänhistoriaa. Kun ihminen päättää lähteä mukaan ryhmään, niin se on valinta. Sen taustalta löytyy usein tarve päästä kokemaan yhteyttä samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten kanssa. Mukana on myös toive saada kuulua yhteisöön, mikä muodostuu ryhmäläisistä yhdessä. Merkityksen ryhmän synnylle antavat ne yksilölliset kokemukset, jotka tulevat ihmisten mukana. (Jyrkämä 2010, 25.)

Vertaisryhmätoiminnalla on monia muotoja. Ne eroavat toisistaan riippuen niin ohjaajasta kuin taustayhteisöstäkin. Ohjaaja voi olla joko vapaaehtoinen tai ammattilainen. Meillä Suomessa on yleistä, että erilaiset järjestöt toteuttavat tätä toimintaa vapaaehtoistoiminnan muodossa. Vertaisuus

käsitteenä kuvastaa sitä, että vertaisella on osaamista tai tietoa, joka perustuu itse koettuun kokemukseen jostakin asiasta tai tilanteesta. Vastakohtina vertaisuudelle ja kokemustiedolle toimivat ammatillinen tieto sekä asiantuntemus. Tällöin ihmisellä on koulutuksellista, ammatilliseen työkokemukseen tai tutkimukseen pohjaavaa osaamista. Vertaisuus ja ammatillisuus voivat myös liittyä yhteen kokemukselliseksi ja ammatilliseksi osaamiseksi. (Laimio ja Karnell 2010, 15-16.)

Marianne Östermanin (2019, 47) tutkimuksesta *"Arvon mekin ansaitsemme : Arkeen Voimaa - ryhmäläisten arjen haasteita ja selviytymiskeinoja"*, nousee esille vertaistuen voimaannuttava vaikutus. Yksinäisyyttä eri tavoin arjessaan poteneet ryhmän jäsenet saivat kokea, etteivät he olekaan yksin ja että kaikilla heistä on omanlaisensa haasteet. Näitä haasteita ei voinut, eikä ollut tarvettakaan lähteä vertailemaan. Se myös voimautti heitä ja auttoi näkemään myönteisiä asioita omassa elämässä. Lisäksi se auttoi ryhmäläisiä ymmärtämään muita, muiden käyttäytymistä ja tunteita. Yksinäisyyden muodot ja koettu yksinäisyys eri ikäryhmissä nousevat vahvana pääteemana esille myös Diakoniabarometrissä 2018, *"Yksinäisyyden monet kasvot"*. Nämä sosiaaliset ongelmat ja huolenaiheet olen myös itse havainnut työskennellessäni seurakunnan diakoniatyöntekijänä.

Järjestökentällä sekä vapaaehtoistyö että vertaistukitoiminta ovat usein yhteen liittyneinä. Tämä on merkityksellistä hyvinvointiyhteiskunnan palvelujärjestelmän toimivuuden kannalta. Se on tärkeää myös yksilöille, sillä se mahdollistaa pääsyn toteuttamaan sosiaalista vastuuta kanssaihmisistä sekä tukemaan lähimmäistä. Sanotaan että vertaisuus hoitaa enemmän kuin yksikään menetelmä. Näin usein onkin. Samankaltaisuus on aina yhdistänyt ihmisiä. Erilaisten vertaisryhmien ja vertaisverkostojen määrä on lisääntynyt Suomessa huimasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Tämä kasvu viestii ihmisten tarpeista keskustella ja myös jakaa kokemuksiaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Vertaisten kanssa on mahdollista puhua vaikeistakin asioista avoimesti ja salailematta. Ryhmä tarjoaa puhujalle myös aktiivisen kuuntelijan. Vertaisryhmä on myös osaltaan sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisijä. Tarve jakaa vertaisena ja tulla ymmärretyksi, on todellinen. Tarve tulla ymmärretyksi, vaikkei sanoisi sanaakaan, on universaali ja tosi. (Miettinen 2007, 247-249.) Vertaisryhmään osallistuminen on myös yleensä helppoa ja maksutonta tai esimerkiksi vapaaehtoisella "kahvirahalla" toimivaa. Tarjonta kuitenkin voi vaihdella paikkakunnittain. (Laimio ja Karnell 2010, 19.) Vertaisryhmä saattaa olla toisille henkilöille ensimmäinen sosiaalinen kontakti pitkiin aikoihin. (Holm 2010, 51.)

Monille vaikeassa elämäntilanteessa oleville ihmisille vertaistuki on hyvin tärkeää. Se vaikuttaa monella tavalla ja moni on saanut myös avun sitä kautta. Se voi auttaa ihmistä jaksamaan, rohkaista, antaa uskoa elämään ja saada yrittämään. Vertaistoiminta on joko vapaamuotoisesti tai enemmän organisoidusti järjestäytyneitä toimintaa. Se mahdollistaa keskinäisen tuen ja auttamisen. Siinä samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset tarkastelevat elämäänsä ja saavat tukea selvitä eteenpäin. Toisille vertaistuki voi olla korvaamaton tuki erilaisiin kysymyksiin, joita elämä eteen tuo. Vertaistuen kautta voi saada uusia välineitä erilaisista elämänongelmista ja kriiseistä selviämisen tueksi. Se myös saattaa ihmisiä tulemaan yhteen ja luo uusia yhteisöjä, jotka voivat olla hyvinkin merkityksellisiä. Samaan aikaan vertaistoiminta on myös kansalaisten vapaaehtoista, omaehtoista toimintaa, jossa asioita tehdään yhdessä ja monesti myös eri asioihin vaikuttamalla. (Holm ym. 2010) Kasvun ja

kivun maailmassa löydämme monen asian kautta vertaisuutta ja vertaiskokemuksen tarvetta sekä toivottavasti myös vertaistukea (Häkkinen 2018, 214).

Vapaaehtoisuus voidaan omaksua myös tietynlaisena etuoikeutena. Se on elämän oppimista, jossa monet asiat elämässä voivat kääntyä ylösalaisin. Vapaaehtoisuus myös heijastaa uskoa siihen, että pienilläkin asioilla on merkitystä. Näitä pieniä hyviä tekoja tekevä ihminen voi saada siitä uutta voimaa tekemiseensä. Vapaaehtoisuus ei siis ole niinkään uhrautumista toisten hyväksi, vaan lähde, joka voimauttaa tekijäänsä. (Sorri 2007, 206.)

6.3 Hengellisyys vertaistoiminnassa

Ihmiset pohtivat elämänsä varrella myös hengellisiä asioita ja hengellisiä kysymyksiä. Ihmisellä on sisällään kaipuu ja tarve ymmärtää asioita sekä kokea yhteyttä. Elämän eri vaiheissa moni ihminen myös rukoilee tai kaipaa rukousta. Olen itse ohjannut monenlaisia hengellisiä ryhmiä näinä vuosina ja kokenut ne merkittävinä. Näin ollen minun oli luontevaa lähteä osaltaan myös tätä puolta tutkimaan sekä ohjaamaan uutta ryhmää, joka pohjautui itselleni tutuille ja tärkeille arvoille. Yhtä aikaa tämä tehtäväkokonaisuus nivoutui osaksi sosiaalialan YAMK-opintojani.

Kristillisessä vertaistoiminnassa hengelliset asiat ovat läsnä monenlaisin eri tavoin ja myös hengellisten kysymysten käsittelyyn on aina mahdollisuus. Myös silloin kun ryhmässä ei niinkään käsitellä hengellisiä kysymyksiä, eikä hengellisyys ole sanoin puettuna mukana, niin toiminnan pohjalta löytyy kristillinen ihmiskäsitys. Siinä huomioidaan ihmisen kokonaisvaltaisuus, johon lukeutuu mukaan myös ihmisen hengellinen ulottuvuus. Näin hengellisyys on mukana niin psyykkisen, fyysisen kuin sosiaalisen kanssa. Hengellisiä kysymyksiä voidaan tutkia ja pohtia yhdessä, tasavertaisina ja matkakumppaneina elämän tiellä. Myös erilaisia arjen asioita voidaan tarkastella hengellisestä näkökulmasta osallistujan omilla ehdoilla. Niin ryhmässä kuin arkielämässäkin monenlaiset teemat nousevat käsittelyyn. Yhdessä on mahdollista ihmetellä myös ihmiselämän syvempiä kysymyksiä, kuten sitä, mikä antaa omalle elämälle tarkoituksen tai miksi ympärillä on niin paljon kärsimystä ja kuolemaa. Sitäkin voi miettiä, millaisilla asioilla herkästi täyttää tyhjyyden tunteen, mikä puolestaan ilahduttaa tai mistä on kiitollinen tänään.

Jumalan kasvojen edessä olemme kaikki vertaisia keskenämme.

Kristinusko on vertaisuutta Jumalan lapsina.

Vertaisuus Jumalan edessä on kristinuskon ydintä.

(www.kristillinenvertaistoiminta.fi/hengellisyys)

Vertaistoiminnassa on tärkeää kohtaaminen ja toisen arvostaminen. Jotta toista ihmistä voi arvostaa, niin siihen tarvitaan myös empatiakykyä. Sillä tarkoitetaan kykyä ymmärtää toista ja toisen elämäntilannetta hänestä käsin. Kristillisen ihmiskäsityksen omaksuminen auttaa näkemään toisen ihmisen arvokkaana ja nostaa halun auttaa. Ihminen myös tarvitsee kokemuksen siitä, että hän on arvokas, ja että hänellä on lupa olla keskeneräinen ja epätäydellinen. Ihmisyys on yhteistä, eikä

elämä ole vain ihmisen itsensä hallittavissa. Monenlaiset kohtalot koskettavat meitä. (Mattila, 2007; 2010.) Vaikka elämässä tapahtuu monenlaisia asioita ja kohtaloita, niin ihmisellä on mahdollisuus tehdä myös omia valintoja ja päätöksiä. Ihmisen ei siis tarvitse vain ajelehtia elämän virrassa, vaan hän voi myös asettaa päämääriä, tavoitteita ja pohtia sitä, millaiseksi ihmiseksi hän haluaa tulla. Elämä myös tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia. Kaikkeen toimintaan toki liittyy epäonnistumisen ja pettymyksen riski, mutta jos ei koskaan yritä, niin ei myöskään voi saavuttaa. (Haarakangas 2011, 92.)

Isä, anna minulle rohkeutta lähteä sille ainutlaatuiselle matkalle, jonka olet suunnitellut minua varten. Luovun uskossa tarpeestani ja halustani kontrolloida jokaista tapahtumaa, tilannetta ja ihmistä, jonka tänään kohtaan. Jeesuksen nimessä, aamen (Scazzero 2019, 80).

Ihmiselämään mahtuu aivan erityisiä olemassaolon kysymyksiä. Kristinusko tarjoaa kannattelevia vastauksia myös moniin elämän kipukohtiin. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi toivottomuus, syyllisyys tai elämän tarkoituksettomuus. Jumala arvostaa ihmistä ilman omia ansioita ja näkee jokaisen ihmisen ainutlaatuisena ja tärkeänä. Tämä ymmärrys antaa näkökulmaa myös toisen ihmisen arvostavaan kohtaamiseen. Lisäksi jokaisella meistä on oma elämäntarinamme, joka muodostaa kokonaisuuden. Monien elämäntarinaa emme kuitenkaan tunne tai ainakaan suurelta osin. Jokainen ihminen on myös oma persoonansa ja jokaisella on oma tehtävänsä maailmassa. Arvostava kohtaaminen tarvitsee myös rohkeutta, lempeyttä ja totuudellisuutta. Kristillisessä ihmiskäsityksessä on aina mukana toivon näköala. Jumalalalle ei mikään ole mahdotonta. (Mattila 2007; 2010.) Tätä toivon näkökulmaa olen tahtonut pitää yllä ja välittää myös diakoniatyössä ja ihmisten kohtaamisessa. Toivon välittämisen tärkeyden olen kokenut myös monenlaisessa ryhmätoiminnassa.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina on toiminut NNKY-liitto ja Voimasiskot-innostaja, Kati Taipale, on ollut työelämän edustajana. Tarkoitukseni oli lähteä tutkimaan jo saatuja kokemuksia, Voimasiskot ohjaajien näkemyksiä sekä omien ryhmäläisten kokemusta vastaavasta ryhmätoiminnasta Jyväskylässä. Koska Voimasiskot juhluvuoden hanke pohjautuu vahvasti kristillisille arvoille, tutkin osaltaan myös sen hengellistä puolta. Tutkimuksen kautta saatu tieto voisi auttaa jo olemassa olevassa toiminnassa, toiminnan kehittämisessä että poikia jopa mahdollisia uusia jatkotutkimusaiheita tai yhteistyötahoja.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia kokemuksia ohjaajilla on Voimasiskot vertaisryhmistä?
2. Millaisia kokemuksia Voimasiskot ryhmään osallistuneilla on ollut?
3. Kuinka hankkeen kristillinen arvopohja, hengellisyys, on ilmentynyt ryhmissä?

Opinnäytetyön toiminnallinen osio ajoittui keväälle 2019 tammikuusta-toukokuuhun jolloin ohjasin omaa, 10 kertaa kokoontuvaa Voimasiskot ryhmää. Syksymmällä kokoonnuimme vielä kertaalleen vaihtamaan kuulumisia ja tapaamaan toisiamme, mikä nousi ryhmään osallistujien toiveesta. Ryhmän mainostus tapahtui jo aiemmin, edellisen vuoden lopulla eri tiedotuskanavia pitkin. Ryhmän infotilaisuus järjestettiin tammikuun 10. päivä 2019 Jyväskylän NNKY:llä. Kyselyjen aineiston keräsin touko-kesäkuun ja elokuun aikana. Opinnäytetyön teoreettisen pohjan kirjoittaminen sekä aineiston analyysi tapahtui osin kesällä ja sen jälkeen eri vaiheissa oman työn- ja muun arkielämän lomassa.

7.1 Toiminnan käynnistys ja ryhmän ohjaaminen Jyväskylässä

Tammikuun 24. päivä 2019 alkanut oma Voimasiskot ryhmäni oli ensimmäinen paikkakunnallamme ja sille oli myönnetty rahoitus. Kiinnostus tämänkaltaista ryhmätoimintaa kohtaan oli jo alkuun havaittavissa. Ryhmiä olisi muodostunut lopulta enemmänkin. Omaan ryhmääni osallistui 8 eri-ikäistä naista erilaisista elämänvaiheista ja kukin heistä sitoutui koko kevään mittaiseen ryhmäprosessiin. Monet ryhmätoiminnasta kiinnostuneet jäivät odottamaan seuraavaa mahdollista ryhmää.

Jyväskylän Voimasiskot ryhmää koskien tuli yhteydenottoja sekä puhelimitse että sähköpostitse. Joitakin yhteydenottoja sain tietooni myös Jyväskylän paikallisyhdistyksen toiminnanjohtajan kautta. Jotkut olivat ehtineet odottaa ryhmän tuloa jo pidempään, sillä he olivat kuulleet siitä aiemmin. Kunkin ryhmään mukaan ilmoittautuneen kanssa kävimme aloituskeskustelun, niin sanotun alkuhaastattelun, puhelimitse ennen ryhmään mukaan tuloa. Näin sain hieman käsitystä siitä, kuka ilmoittautunut on sekä millaisesta elämäntilanteesta ja millaisin odotuksin hän tulee. Näin myös ryhmäläisten ikärakenne ja yhteiset tekijät alkoivat hahmottua. Aloituskeskustelussa selvitin kultakin osallistujalta seuraavaa:

- Mistä henkilö oli nähnyt tai kuullut ryhmästä?
- Mikä sai hänet kiinnostumaan kyseisestä ryhmästä ja mitä se voisi mahdollisesti hänelle antaa?
- Millaisesta elämäntilanteesta hän tulee ja mitkä ovat hänen mahdollisuutensa sitoutua ryhmäprosessiin?

Kartoitin myös aiempia kokemuksia ryhmässä olosta sekä suhdetta hengellisiin asioihin. Puhelimessa oli myös mahdollista kysyä mieleen tulleita asioita sekä tarkistaa ajantasaiset yhteystiedot. Kävimme lävitse myös kevään tarkemman aikataulun ja kerroin laittavani vielä sähköpostia kaikille ennen ryhmän alkua. Koska Voimasiskoissa on kyse ensisijaisesti vertaistuesta eikä ammattivasta, niin oli tärkeää että ryhmään mukaan tulija tiedosti sen, ettei tämä ole kriisiryhmä. Tällaisessa tarpeessa yksilöapu tai jokin muu ryhmätoiminnan malli voisi olla sopivampi.

Jyväskylän ryhmä muodostui kahdeksasta eri-ikäisestä naisesta. Osa heistä oli työelämässä mukana olevia, osa työelämän ulkopuolelta ja osa eläkkeellä olevia. Ryhmä kokoontui 1,5-2 tuntia kerrallaan Jyväskylän NNKY:n paikallisyhdistyksen tiloissa. Käytössämme oli tilava sali, pienempi huone sekä keittiö teen ja pienten tarjottavien valmisteluun. Ryhmän alussa jokainen sai omat muistiinpanovälineet. Jokaiselle kokoontumiskerralle oli oma teema tai teemat sekä erilaisia luovia, teoreettisia ja osallistavia toiminnallisia menetelmiä niiden käsittelyyn. Samoin kuin keskustelua yhdessä, pareittain tai pienryhmissä. Myös hengelliset laulut, virret, tekstit, rukous ja Raamatun Sana olivat osana kokoontumisia ja se tuntui luontevalta osalta tässä ryhmässä. Väliajoilla ryhmäläisten oli mahdollista syventää ja työstää asioita erilaisten "kotitehtävien" kautta. Kävimme näitä tehtäviä sitten lävitse tapaamisissa. Tehtäviin osallistuminen ja niiden purku olivat vapaaehtoisia. Ryhmä toimi kuitenkin aktiivisesti erilaisten tehtävien parissa ja näin monenlaisista teemoista tuli eläviä ja omia prosesseja tukevia. Sain nähdä myös vahvaa oma-aloitteisuutta ja luovuuden intoa. Koska teemat olivat kiinteästi ihmiseen ja elämään rinnasteisia, ne nostattivat myös vahvoja muistoja sekä tunteita ja reaktioita. Ryhmäläiset sitoutuivat tiiviiseen ryhmäprosessiin ja poissaolojakin koko keväältä oli vain muutamia. Ryhmäläisten oli mahdollista jättää rukousaiheita minulle tai muutoin olla yhteydessä välipäivinä, jos esimerkiksi jotakin asiaa tai kysyttävää nousi mieleen. Olin myös itse heihin yhteydessä välillä sähköpostitse toimittamin "kirjein". Tästä tuli myös myönteistä palautetta.

Ryhmässä käsitellyjä teemoja ovat olleet muun muassa

Ainutlaatuisuus

Voimaantuminen ja hyvinvointi

Tunteet, tarpeet ja niiden tunnistaminen

Elämänkaari

Ihmissuhteet sekä omat juuret

Erilaiset roolit

Tyttöys ja naisena oleminen

Kiltteys ja rajat

Arvot ja toiveet

Lepo sekä hiljentyminen
 Hengellisyys
 Kasvu

Kevään kokoontumiskerrat olin nimennyt seuraavanlaisesti

- 24.1. Astu polulle
- 7.2. Suhteisiin luotu
- 21.2. Elämäntarinoita
- 7.3. Pieni tyttö ja aikuinen nainen
- 21.3. Tunteiden kirjo, tarpeet ja niiden tunnistaminen
- 4.4. Kuuntelen ja lepään hiljaa
- 18.4. Itku ja aggressio
- 2.5. Oma keho sekä rajat
- 16.5. Uusia alkua
- 23.5. Herkkyys, voima ja virkistäytyminen

Kerron tässä hieman ryhmäprosessin kannalta keskeisimmistä kokoontumisista pääpiirteissään. *Kolmas kokoontumiskerta* oli syväskellus omaan ja toisten elämäntarinoihin. Koska ryhmäläisiä oli niin monta ja kullekin heistä enemmän aikaa jakaa omaa tarinaa, jaoin ryhmän kahteen osaan sekä kahteen eri tilaan. Oman elämäntarinansa sai koota ja esittää haluamallaan tavalla pienryhmässä, jonka jälkeen kuulijat vielä siunasivat kertojan. Monenlaisia luovia tuotoksia syntyikin tässä kertomisen tueksi ja myös kuvien käyttö sekä laulaminen olivat yhtiä tapoja esittää. Oman elämäntarinan kertominen oli monille myös jännittävä kokemus ja samaan aikaan se toimi osaltaan niin yksilöllisten kuin ryhmäprosessin käynnistäjänä. Se oli ryhmäläisille sekä herkkää ja kipeää että vapauttavaa ja yhdistävää. Myös yllättävää vertaisuutta alkoi nousta esiin ja näkyvämpiä tuen osoituksia. Toisaalta tällainen pienryhmätyöskentely, ilman suurempaa isoa ryhmää, koettiin kahtalaisesti. Toiset kokivat sen helpottaneen kertomista ja olleen hyvä juttu, kun taas toiset kokivat, että se esti tutustumista kaikkiin. Ihminen kaipaa myös herkästi yhtäläistä kokemusten, ajatusten tai ikärakenteen tuomaa samaistumispintaa.

Elämä on mysteeri, Suuri Tehtävä, joka tulee jokaisen ratkaistavaksi. Eletystä elämästä muodostuu tarina, jonka ihminen kertoo jatkuvasti, olemuksellaan ja asenteillaan, ei vain sanoin. Mutta sanallisena elämä nousee pohdittavaksi eri tavalla. (Reinikainen 2014, 11). Kun ihminen käy elämäntarinoitsena läpi omaa elämäänsä kronologisesti, aikajärjestyksessä, hän kohtaa väistämättä myös niitä aikoja ja asioita, jotka hän ehkä mieluummin sivuuttaisi tai jopa unohtaisi. Oman elämän tarina saattaa tällöin paljastaa vääristymiä ja niitä aikoja, kun oma elämä on tuntunut jääneen elämättä. Mutta näidenkin aikojen kipeiden sisältöjen tutkiminen ja purkaminen on tärkeää. Muutoin ihmisen elämäntekijäksi jää herkästi elämän velkominen ja uhriutumisen osa. Läpi eri ikävaiheiden ihminen voi uhriutua, mutta sen juuret löytyvät tavallisesti varhaislapsuudesta ja omasta taustahistoriasta. Aiempien sukupolvien valinnat ja käytösmallit voivat löytyä ihmisyyksilön uhriutumisen takaa. Vaikka vaikeita asioita ei ole useinkaan kovin helppoa tuoda esille, niin se on

kuitenkin ehdottoman tärkeää. Sen sijaan syyllisiä ei ole niinkään tarkoitus etsiä. Monien tapahtumasarjojen takaa paljastuu niin inhimillistä heikkoutta kuin osaamattomuutta, ja myös niille on omat aiheuttajansa. Toiset asiat eivät välttämättä koskaan korjaannu kokonaan, mutta asioiden tiedostaminen ja nimeäminen on alkua omalle eheytymisprosessille. (Reinikainen 2014, 11-12.)

Yhtenä kotitehtävänä *neljännelle kokoontumiskerralle* oli "vapauttamiskirjeen" kirjoittaminen. Siinä oli tarkoituksena vapauttaa itsensä jostakin tietystä roolista tai tehtävästä, jota on siihen asti suorittanut, vaikka se ei ole ollut itselle hyväksi. Kirjeessä oli mahdollisuus osoittaa myös kiitosta itselleen siitä kuka ja millainen on. Ryhmäläiset saivat valita eri vaihtoehdoista mieleisensä kirjepaperin, jossa oli pohjakuvituksena naisellista teemaa. Neljännellä kerralla kävimme sitten lävitse näitä kirjeitä lukien ja kuunnellen. Se oli hieno, arvokas hetki. Monenlaista tunnistusta oli tapahtunut ja sanoitusta papereille syntynyt. Kirjeet olivat vahvoja ja koskettavia. Niissä oli tunnetta ja totuudellisuutta ja ne keräsivät myös aplodeja, kun yksi toisensa jälkeen niitä rohkeni lukea ääneen. Kirjeiden luvun jälkeen oli vielä vapaata rukousta ja muuta ohjelmaa sekä keskustelua. Kävimme myöskin keskustelua siitä, miltä vapauttamiskirjeen kirjoittaminen oli tuntunut. Elämäkaarikirjoitus-menetelmän kehittäjä Pepi Reinikainen (2014, 18) kiteyttää asiaa oivallisesti: "Kamalaa, miten pitkälle keski-ikään huomaa toteuttavansa sitä roolia ja elämäntyylä, jonka on vanhemmilta ja kotikasvatuksessa perinyt - niin hyvässä kuin huonossa. Milloinka se oma elämä oikein alkaa? Se "oma elämä" alkaa monesti juuri vastaavanlaisesta huomiosta."

Kuudes kokoontumiskerta oli eräänlainen suvantovaihe, jossa ryhmäläiset saivat enemmän olla vapaasti ja omillaan. Ryhmäläisten oli kuitenkin mahdollista ennakkoon toivoa itselle tärkeitä virsiä tai lauluja sekä runoja ja Raamatunpaikkoja. Niitä tulikin aika paljon ja kokosin iltaan omanlaisen ohjelmaringon. Tuona kokoontumiskertana mukana oli myös Mariina Kortesmäki, joka vastasi musiikista instrumenttinaan laulu. Ilta kulki nimellä "Kuuntelen ja lepään hiljaa". Siinä osallistujalla oli täysi vapaus ihan vain olla, levätä ja ottaa vastaan. Hänen ei tarvinnut puhua tai jakaa omastaan, mutta halutessaan sai jättää minulle esirukousaiheita kannettavaksi eteenpäin. Illassa oli mahdollisuus istua tai maata ja monet kävivätkin maate ottaen myös omaa tilaa. Tarjolla oli myöskin juotavaa sekä pientä purtavaa. Halutessaan osallistuja sai ottaa mukaansa esimerkiksi villasukat ja huovan tai tyynyn ja makuualustan. Meiltä löytyi myös valmiiksi omia patjoja ja tyynejä. Vaikka ryhmäläiset saivat olla omillaan, he myös osin hakeutuivat toistensa luokse ja/tai lopussa. Huomasin, kuinka heidän oli tärkeä saada jakaa asioita ja myös kosketusta, halailua esiintyi, samoin kuin sponttaania runonlausuntaa. Myös rukousaiheita annettiin koriin ja jopa kirjeiden kaltaisia pidempiä tekstejä kirjoitettiin. Olipa joku ottanut levolliset pienet torkutkin ja kokenut Pyhän Hengen lämpöä. Sain itse hyvää palautetta erityisesti rauhallisuudesta ja eläytymisestä tekstien lukuun ja kerrontaan. Myös musiikkipuoli sai kiitosta ja ryhmäläiset ottivat Mariinan lämpimästi vastaan. Illassa hyödynsimme koko tilan käyttöä, emmekä olleet vain yhdessä paikkaa. Oli luontevaa välillä liikkua rauhassa toisiinsa kohtiin salia ja näin "hoitaa" eri puolilla olevia ja lepääviä ryhmäläisiä.

Kymmenes eli viimeinen kokoontumiskerta toteutui liiton tukemana yhteisruokailuna ravintolassa, jonne tein varauksen ja joka sattui olemaan vielä hyvin hiljainen kokoontuessamme. Jaoin ajatuksia ja yhteistä aikaa hyväntuulisessa hengessä. Ryhmäläiset saivat kukin oman postikortin ja

heillä oli mahdollista kirjoittaa toisilleen jotakin kiitoksena tai terveisinä. Olin tehnyt heille myös todistukset ryhmään osallistumisesta, mitä he olivat toivoneet ja tämän lisäksi he saivat paperisen kyselyn mukaansa. Ryhmäläiset liittivät yhteystietonsa yhteiseen listaan, jonka lähetin sitten kaikille. Virren veisuuseen emme ryhtyneet, mutta jokainen sai mukaansa virren 462, *Soi kunniaksi Luojan*-sanat. Illan päätti yhteishalaus. Koin syvää kiitollisuutta, mitä sanoitin vielä sähköpostitse ryhmäläisille. Myöhemmin syksyllä tapasimme vielä kerran tutussa paikassa, Jyväskylän NNKY:llä.

7.2 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen kautta pyrkimyksenä on saada ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä eli löytää vastaus yhteen isompaan kysymykseen siitä, mistä tässä on oikein kyse. Kvalitatiivisen tutkimuksen valinta on omiaan silloin kuin tutkittavasta aiheesta ei ole vielä olemassa juuri tietoa, teorioita tai aiempia tutkimuksia sekä silloin, kun ilmiöstä halutaan saada syvällisempi näkemys. Jos aiempi tieto ilmiöstä puuttuu, niin on ensin lähdettävä selvittämään asiaa laadullisen tutkimuksen eri menetelmiä apuna käyttäen. On myös selvitettävä millaisista tekijöistä se muodostuu sekä mitkä ovat näiden eri tekijöiden väliset vaikutussuhteet. Keskeistä tässä on tutkijan halu ymmärtää ilmiötä. Laadullinen tutkimus tarjoaa oivan mahdollisuuden saada hyvän kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä. Tämä tarkoittaa tässä yhteydessä kuvausta, joka on sekä ymmärrettävä että kokonaisvaltainen, jopa tarkka. Se tapahtuu sanallisessa muodossaan. Myös määrällinen, kvantitatiivinen tutkimus antaa tähän asiaan oman mahdollisuuden matemaattisessa muodossaan. (Kananen 2014, 16-18.) Koska Voimasiskoja ei oltu vielä aiemmin tutkittu, oli luontevaa valita siihen laadullinen tutkimusmenetelmä. Tämä mahdollisti aiheeseen myös syvällisemmän näkökulman ja olin aidosti kiinnostunut ilmiöstä. Tämä tutkimus sisältää kuitenkin myös kvantitatiivisia, määrällisen tutkimuksen, elementtejä. Nämä kaksi menetelmää täydentävät ja tukevat toisiaan. Jorma Kananen (2014, 30) sanoin tieteelle on ominaista uuden tiedon tuottaminen, joka vie tieteenalaa ja yhteiskuntaa eteenpäin. Tutkimus onkin tarpeen kohdistaa sellaiselle tutkimusalueelle, josta ei vielä ole tietoa ja jota ei ole tutkittu. Tällä tavoin myös tietovaranto voi kasvaa.

Laadulliselle tutkimukselle on tunnusomaista esimerkiksi se, että aineisto kerätään asianomaisilta tutkittavilta vuorovaikutteisessa suhteessa ja että itse tutkimusaineisto on monilähteistä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on usein päättelevää ja toistuvaa. Myös huomio kiinnitetään usein tutkittavien näkökulmiin, merkityksiin ja näkemyksiin. Pyrkimyksenä on saavuttaa mahdollisimman kokonaisvaltainen ymmärrys siitä ilmiöstä, jota on lähdetty tutkimaan. Sillä pyritään myöskin "löydöksiin", mutta ei niinkään yleistyksiin. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista käyttää sanoja ja lauseita. Määrällinen tutkimus taas pohjautuu enemmän lukuihin. (Kananen 2014, 18.) Myös tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt käyttämään monenlaisia tutkimuslähteitä, jotta tutkittavasta ilmiöstä muodostuisi mahdollisimman kattava ja kokonaisvaltainen käsitys. Olen myös antanut äänen niin ryhmäläisille kuin ohjaajille työni kautta käyttämällä sitaatteja. Tämä osaltaan tukee ja täydentää jo olemassa olevaa muuta tutkimus- ja teoretietoa sekä auttaa tuottamaan tietoa Voimasiskot-vertaistoiminnasta ja sen vaikuttavuudesta. Samalla vastaajien antamat alkuperäiset ajatukset säilyvät mahdollisimman muuttumattomina.

Tutkimus sisältää aina jonkin tutkimusongelman, joka myös ratkaistaan. Apuna tässä käytetään erilaisia tutkimusmenetelmiä. Tutkimusongelma voi liittyä myös siihen, että halutaan lähteä muuttamaan tai kehittämään jotakin. Keskeistä tutkimustyössä on halu ymmärtää tutkittavaa ilmiötä ja tämän kanssa usein myös halu saada aikaan muutosta parempaan. Tehty tutkimus auttaa tuottamaan tietoa niin ymmärryksen kuin päätöksenteon tueksi. Lopulta kaiken tutkimuksen pohjalta löytyy aina laadullinen tutkimus. Ilman sitä ei olisi myöskään määrällistä tutkimusta, koska meiltä puuttuisi ymmärrys käytännön elämän eri ilmiöistä. Laadullista tutkimusta voidaanakin syystä pitää kaikkien eri tutkimusotteiden perustajana. (Kananen 2014, 20-24.)

Tutkimusongelman ratkaisua auttavat siitä johdetut tutkimuskysymykset. Näihin kysymyksiin saaduilla vastauksilla ratkaistaan ongelma, mutta näitä samoja kysymyksiä ei kuitenkaan esitetä itse tutkittaville. Sen sijaan näiden kysymysten lisäksi on joukko muita kysymyksiä, jotka tuottavat tietoa itse tutkimuskysymysten ratkaisemiseksi. Nämä kysymykset esitetään tutkittaville. Kysymykset voivat olla avoimia tai strukturoituja eli jäsenneiltyjä kysymyksiä. (Kananen 2014, 24.)

7.3 Aineistonkeruun menetelmä

Laadullinen tutkimus rinnastetaan siihen, että ollaan kiinnostuneita merkityksistä; millä tavoin ihmiset näkevät ja kokevat todellisuuden. Kaikessa tiedon keruussa ja analysoinnissa tutkija itse on se, jonka kautta tuo todellisuus suodattuu tutkimustuloksiksi. Laadullinen tutkimus on myös usein kuvailevaa ja eri tutkimusmenetelmät vaikuttavat niihin tuloksiin, mitä lopulta saadaan. Määrällisessä tutkimuksessa työvälteinä käytetään esimerkiksi kyselyjä. Myös tässä tutkimuksessa on käytetty kahta erilaista kyselyä ja tapaa toteuttaa kyselyt tietyille kohderyhmälle. (Kananen 2014, 19.)

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsin laadullisen kyselyn, mikä sopi mielestäni hyvin tämänkaltaiseen otantaan, kyseiselle kohderyhmälle. Laadullinen kyselytutkimus on mielletään hieman epämuodollisemmaksi tutkimustavaksi, jonka avulla voidaan kuitenkin saavuttaa syvällistä tietoa vastaajien perimmäisistä perusteluista ja vaikuttimista. Sen tavoitteena on ymmärtää aihe, asia tai ongelma syvällisesti yksilön näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa toteutin kyselyn sekä paikallisesti ryhmäni yksilöjäsenille että laajemmin eri puolilla Suomea oleville ohjaajille, jotka tekevät kukin omannäköistään työtä.

Toteutin kyselyt sekä maksuttoman online-kyselyn, Google Formsin kautta että paperisena. Online-kysely tavoitti ohjaajat eri puolilta Suomen ja paperisen kyselyn toteutin omille ryhmäläisilleni ryhmän päättyessä. Näin siksi että niin ryhmäprosessi kuin työrauhakin sai säilyä mahdollisimman hyvin ja häiriöttä. Tutkimuksen pääpaino on tutkimuksellisuudessa, vaikka tutkimuksen rinnalla kulkeva ryhmätoiminta sisältää elävää, toiminnallista puolta. Kyselyissä monet kysymykset ovat avoimia kysymyksiä, mutta joukossa on myös monivalintakysymyksiä sekä puolistrukturoituja. Omat ryhmäläiseni saivat kotiin vietäväksi paperisen kyselyn ryhmän päättyessä viikolla 21, torstaina 23.5.2019. Ryhmäläiset palauttivat paperisen kyselyn postitse jo valmiiksi postimerkeillä varustetussa kuoressa. Vastauksia palautui seitsemän (7) kappaletta kahdeksasta ja näin

vastausprosentti ryhmäläisten osalta oli 87,5. Ohjaajat saivat kyselyn vastataksaan elokuussa 2019. Vastausaikaa kyselyyn oli kuukausi. Ohjaajista seitsemäntoista (17) henkilöä kahdestakymmenestä vastasi kyselyyn. Tämä teki ohjaajia koskevan kyselyn vastausprosentiksi 85. Kyselyiden kautta oli tarkoitus saada mahdollisimman laaja näkökulma työhön ja siksi päädyin useampiin avoimiin kysymyksiin. Koska vastaajien määrä oli näin kattava, myös saatua aineistoa kertyi hyvin.

Juuri avoimien kysymysten kautta vastaajat voivat antaa ainutlaatuisia vastauksia. Tämän vastakohtana on taas ennalta määrättyjen vastausten luettelo. Avointen kysymysten kautta vastaajilla on vapaus sanoa se, mitä he haluavat sanoa. Tämä mahdollistaa monenlaisia ennakoimattomia mahdollisuuksia tai ongelmia, mutta myös käyttökelpoisia siteerauksia. Nämä voivat tukea kyselytutkimuksessa kerättyä määrällistä numerotietoa. Sitaatit ovat myös usein tehokkaampia toteamuksia kuin määrälliset luvut, kuten keskiarvot tai prosenttiosuudet.

(fi.surveymonkey.com)

Kysely ryhmään osallistuneille:

1. Minkä ikäinen olet?
2. Mistä sait tiedon Voimasiskot ryhmästä?
3. Mikä herätti kiinnostuksesi?
4. Vastasiko ryhmä toiveita/odotuksiasi?
5. Millainen vaikutus ryhmällä on ollut elämääsi?
6. Millä tavoin hengelliset asiat ovat tukeneet ryhmäprosessia?
7. Voisiko ryhmä toimia mielestäsi myös ilman sitä?
8. Kenelle voisit suositella Voimasiskot-vertaisryhmätoimintaa?
9. Vapaa sana. Mitä muuta haluat kertoa?

Kysely ryhmänohjaajille:

1. Minkä ikäinen olet?
2. Mikä sai sinut lähtemään Voimasiskot ohjaajaksi?
3. Minkä kokoluokan ryhmää olet ohjannut?
4. Minkä ikäisiä naisia ryhmässä on ollut mukana?
5. Miten viestintä ja markkinointi on hoidettu?
6. Millä tavoin olet kokenut voimassa olevan materiaalin hyödynnettävyyden? Minkä arvosanan sille antaisit asteikolla 1-5? (5=korkein arvosana)
7. Millaiset teemat ovat olleet ryhmässä erityisen tärkeitä ja keskiössä? Voit mainita 1-3 teemaa
8. Kuinka paljon hengelliset asiat ovat olleet esillä ohjaamissasi ryhmässä? Millaisin eri tavoin?
9. Voimasiskot vertaistoiminta on tarkoitettu kaikille naisille. Rajaako sen kristillinen arvopohja mielestäsi osallistujia liiaksi pois? Voit perustella vastauksesi
10. Mikä voisi mielestäsi auttaa löytämään ryhmän ohjaajia ja osallistujia vielä paremmin?
11. Tulisiko ohjaajien välistä vuorovaikutusta lisätä?
12. Vapaa sana. Mitä muuta haluat kertoa?

7.4 Aineiston analyysimenetelmä

Kun kvalitatiivinen tutkimus etenee, niin se ei ole kuitenkaan suoraviivainen prosessi, vaan enemmänkin syklinen, ja siitä puuttuvat myös määrälliselle tutkimukselle tyypilliset tiukat tulkintasäännöt. Siinä aineiston analyysi on alati tutkimuksen mukana kulkeva toiminta, joka myös ohjaa samalla itse tutkimusprosessia sekä tiedon keräämistä. Laadullisessa tutkimuksessa on kerättävä niin paljon aineistoa, että se johtaa tutkimusongelman ratkaisuun ja tutkijan ymmärrykseen tutkittavasta ilmiöstä. Näin ollen on mahdotonta etukäteen tarkoin määrittellä, kuinka paljon ja mitä kaikkea aineistoa lähdetään keräämään. Koska laadullisen tutkimuksen kautta on kulku päästä syvemmälle, tarjoaa se myös mahdollisuuden ilmiön syvällisempään ja rikkaampaan kuvaamiseen ja selittämiseen. Laadullista tutkimusta voidaan käyttää myös määrällisen tutkimustulosten ymmärtämiseen ja syventämiseen. (Kananen 2014, 18-19.)

Sisällönanalyysi lukeutuu yhdeksi perusanalyysimenetelmäksi, jonka avulla voidaan tehdä hyvin monenlaista tutkimusta. Sisällönanalyysiä voidaan myös hyödyntää kaikissa laadullisen tutkimuksen tavoissa. Sitä voidaan pitää niin yksittäisenä menetelmänä kuin myös väljempänä teoreettisena kehyksenä, minkä voi liittää eri analyysikokonaisuuksiin. Oikeastaan varsin monet laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät pohjaavat sisällönanalyysiin jollakin tavalla. Se ei ole kuitenkaan vain laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä, sillä myös määrällisen sisällönanalyysin historiaa löytyy jo 1900-luvun alulta alkaen. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 91.)

Kyngäs ja Vanhanen (1999) kuvaavat sisällönanalyysiä sellaiseksi menettelytavaksi, jolla on mahdollista analysoida dokumentteja systemaattisesti ja myös objektiivisesti. Tässä tapauksessa kirjalliseen muotoon saatettuja vastauksia, joita keräsin kyselyiden kautta. Sisällönanalyysi soveltuu myös täysin strukturoimattoman aineiston analyysiin. Sen avulla on mahdollista saada tutkittavasta ilmiöstä sen kaltainen kuvaus, joka on enemmän tiiviissä ja yleisessä muodossaan. Sisällönanalyysi auttaa saamaan kerätyn aineiston järjestykseen johtopäätösten tekoa varten. (Kyngäs ja Vanhanen 1999, 103.)

Aineistolähtöisen laadullisen (eli niin kutsutun induktiivisen aineiston alalyysi) voidaan jakaa kolmivaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäisenä on aineiston redusointi, mitä kutsutaan myös pelkistämiseksi. Toisena on aineiston klusterointi, mikä tarkoittaa ryhmittelyä ja kolmantena tulee abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luonti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään yhdistelemään eri käsitteitä ja siten saamaan vastaus itse tutkimustehtävään. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 108; 112.)

Aineistolähtöisen analyysin tavoin lähdin pelkistämään ja ryhmittelemään aineistoa. Lähdin tarkastelemaan kerättyä aineistoa yksityiskohtaisesti, kohta kohdalta ja kysymään siltä tutkimusongelman (tai- tehtävän) mukaisia kysymyksiä. Tarkoitukseni oli tunnistaa ne asiat, joita nimenomaan tässä tutkimuksessa etsitään. Tässä tapauksessa erityisesti kokemuksia (ryhmäläiset/ohjaajat) ja ilmentymiä (hengellisyys liittyvät asiat). Näihin viittaavia lauseita lähdin pelkistämään yksittäisiksi ilmaisuiksi, kuten "turvallisuutta lisäävä" ja "hyväksyvä". Nämä

asettuivat sitten "vaikutukset" alaluokkaan. Näin eri luokkien kohdalle alkoi muodostumaan tutkimuksen kannalta tärkeitä poimintoja. Aineiston läpikäynnissä käytin apuna erivärisiä merkkauksyksiä erottaakseni tekstistä paremmin ne keskeisimmät sanat ja ilmaisut. Näin toimin erityisesti paperisten kyselyvastausten suhteen. Sen sijaan ohjaajien vastaukset poimin alkuun nettikyselyn kautta muodostuneilta pohjilta. Siirsin ne tekstinkäsittelyyn ja lähdin maalaamaan tekstiä muutamilla eri väreillä sekä poistamaan vähemmän olennaisen ja liian toiston. Etsiessäni yhteneväisyyksiä pidin myös niin sanottua tukkimiehen kirjanpitoa. Se auttoi laskemaan, kuinka monta kertaa jokin asia, kuten esimerkiksi "aggressio" tai "arjessa jaksaminen" nousivat esille vastauksista. Olennaisen löytämisessä auttoi myös tyhjien paperiarkkien nimeäminen eri kategorioin ja vielä niihin keskeisten asioiden kirjaaminen. Tämä tapahtui "lattiatyöskentelyinä". Kuhunkin paperille muodostui keskimäärin neljästä-viiteen (keskeisimpää) asiaa, koska myös rajaaminen oli tärkeää ja tarpeen. Tämä selkiytti kokonaisuutta. Osa kyselyn vastauksista muodostuivat myös määrällisiksi ja diagrammeiksi. Näitä lukuja oli sitten mahdollista myös enemmän avata, kirjoittaa auki. Vastaavasti osasta sanallista aineistoa oli mahdollista muodostaa määrällisiä tuloksia. Tätä voidaan kutsua enemmänkin sisällön erittelyksi. Aineiston analyysi tapahtui tutkimuksen eri vaiheissa ja myös teorian tiedon vuoropuhelussa.

Tuomen ja Sarajärven (2002, 107-108) mukaan, kun puhutaan sisällön erittelystä, niin sillä tarkoitetaan kerätyn aineiston kvantitatiivista analyysia, jossa kuvataan jotakin sisällön asiaa lukuina. Riippuen siitä, mikä on tutkimusongelma, niin voidaan esimerkiksi laskea tiettyjen sanojen esiintyvyyttä jossakin tietyssä dokumentissa. Kun taas puhutaan sisällönanalyysistä, niin sillä tarkoitetaan sanallistettua tekstin sisällön kuvailua. Tutkijan olisi tärkeä pystyä näkemään aineistosta se, mitä se koittaa välittää, toisin sanoen, mitä se tahtoo sanoa. Tutkijan pitää siis tietää, mitä hän aineistosta todella etsii. Aineistosta voidaankin löytää hyvin erilaisia asioita, riippuen siitä millaista näkökulmaa käytetään. (Kananen 2017, 148-149.)

Esimerkkejä luokittelusta.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<i>Olen 45-vuotias</i>	45	Ikä	Ryhmäläisten ikäjakauma
<i>Ruokakaupan ilmoitustaululta Henki&elämä -lehden ilmoituksesta</i>	ilmoitustaulu seurakuntalehti	Tiedonsaanti	Ryhmään mukaan löytäminen
<i>Tunnetaitoja voi aina opiskella, siis läpi elämän!</i> <i>Mainittuina tunnetaidot ja vertaisuus</i>	tunnetaidot vertaistuki	Tarpeet ja kiinnostuksen kohteet	Kiinnostuksen herättävät tekijät
<i>Vastasi. Sain aivan uusia välineitä tunteiden käsittelyyn.</i> <i>Ryhmä vahvisti selviytymisen tunnetta.</i>	kävi yhteen tunteiden käsittelytaidot lisääntyivät vahvisti selviytymistä	Miten	Ryhmän vastaavuus jäsenten odotuksiin
<i>Vaikeassa elämänvaiheessani oli turvallista saada tietää, että puolestani rukoillaan. Positiivinen vaikutus. Ryhmässä oli hyvä henki ja ilmapiiri oli myönteinen, turvallinen ja hyväksyvä.</i>	turvallisuutta lisäävä positiivinen myönteinen turvallinen hyväksyvä	Vaikutukset	Ryhmä osana arkea
<i>Hengelliset asiat ovat tärkeitä lupauksia tämän päivän maailmassa jaksamisen takia. Tunsin sellittämättömät turvaa.</i>	Jumalan Sanan lupaukset merkityksellisiä jaksamista tukevaa turvan tunnetta antavaa	Hengellisyyden kautta saatua	Hengellisyys ryhmäprosessin tukena
<i>Hengellisyys on olennainen "taikavoima" ryhmässä. Siis ei.</i> <i>Ei voisi, yhteinen hiljentyminen ja Jumalan hoitamaksi tuleminen voimaannuttaa ja vahvistaa.</i>	olennainen osa kieltävä kanta muutokselle yhdistävä tekijä voimaannuttava vahvistava	Näkemykset arvopohjasta osana ryhmätoimintaa	Toiminnan arvopohjan muuttamisen mahdolliset vaikutukset
<i>Suosittelisin vertaisryhmätoimintaa yksinäisille ja yksin ongelmiansa kanssa puurtaville, joita on Suomessa paljon. Naisille, jotka haluavat ja ovat valmiita prosessoimaan omaa elämäänsä ja haluavat oppia tunnetaitoja.</i>	yksinäiset ongelmiin apua tarvitsevat itsensä työstämiseen tunnetaitojen oppimiseen	Kenelle	Vertaistoiminnan tarjoaman tuen mahdollisuudet
<i>Sain tunteen, että tiedän missä hengessä haluan palvella lähimmäisiäni. Varmasti olisi myös kysyntää "Voimaveljet" ryhmälle.</i>	vaikutus lähimmäisiin tarvetta myös vastaavalle ryhmälle miehille	Vapaa sana	Ryhmäläisiltä kerättyä palautetta

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Sosionomiopiskeluun liittyvä harjoittelu NNKY:llä. -- Aihe on mielenkiintoinen ja akuutti ja sattu saman ammatin omaava innostumaan toveriksi. Olemme molemmat psykoterapeutteja	opiskelut kiinnostava ajankohtainen koulutus pohja	Taustatekijät	Motiivit ohjaajuuden takana
Suusanallisesti kutsuen. Kysyntää on enemmän kun tekijöitä. Nämä ikärakenteet ovat kaikki näissä kuudessa ryhmässä. Ensinnä oli iäkkäämmät, sitten keski-ikäiset ja sitten nuoret yksinhuoltajat ja ei lapsia saavat. Parasta on ollut se, että ohjeita ei tarvitse orjallisesti noudattaa vaan ryhmäkerrat elävät ryhmän mukana. Ohjaaja voi noukkia oppaasta sen minkä kokee olevan omalle ryhmälle oleellisinta.	henkilökohtainen kutsuminen kysyntää on muttei tekijöitä tarkennetut kohderyhmät	Toimintatavat	Viestintä ja markkinointi
Oma historia ja suvun historia, tunteet - erityisesti aggressio	joustava mukautuva	Mielipiteet materiaalista	Olemassa olevan materiaalin hyödynnettävyys
Olemme päättäneet ryhmätapaamiset rukouksella ja laululla käsi kädessä piirissä	oma ja suvun historia tunteet aggressio rukous laulu kosketus osana	Käsitellyt aiheet	Keskeiset teemat ryhmässä
Nainen, joka tulee NNKY:seen tietää, että yhdistys on kristillinen. Emme tyrkytä, mutta perustusta emme saa kieltää. Meidän ryhmässä oli myös musliminaisia ja rukollimme yhdessä	ennakkotietoa on ei pakoteta perustus jota ei tule kieltää monikulttuurisuutta mukana	Hengellisyyden ilmentymät	Hengelliset asiat ryhmätoiminnassa
		Kristilliset arvot	Toiminnan kristillisen arvopohjan vaikutus ryhmään osallistumiseen

Kuva 1.

7.5 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseen kuuluu oleellisena luotettavuuden arvioiminen. Luotettavuuden arviointiin liittyvät termit *validiteetti* ja *reliabiliteetti*. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä, kun taas validiteetilla sitä, että tutkitaan tutkimuksen kannalta oikeita asioita. Validiteetista eli pätevyydestä voidaan puhua niin sisäisenä kuin ulkoisena validiteettina. Ulkoinen validiteetti kertoo tulosten siirrettävyydestä muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin eli yleistettävyydestä. Sisäinen validiteetti tarkoittaa käsitteiden ja tulkinnan virheettömyyttä. Laadullisessa tutkimuksessa laadun tarkistaminen tapahtuu ainoastaan prosessin aikana tehdyillä oikeilla valinnoilla. (Kananen 2008; 2014, 123, 147.) Kvalitatiivisen tutkimuksen suurimpina haasteita pidetään aineiston analyysiä. Onhan laadullinen tutkimus suurelta osin käsityöläisyyttä. Se on myös varsin luovaa työstämistä, mikä kuitenkin vaatii samaan aikaan sekä lukeneisuutta että äärimmilleen vietyä herkkyyttä suhteessa tutkittavaan aineistoon. (Syrjäläinen ym 2007.)

Laadullinen työ vaatii luovuutta ja analyttisyyttä, joka tulee esiin opiskelijan tekemisissä ratkaisuisissa, joihin ei useinkaan ole mallia. Laadullinen tutkimus on inhimillisen ymmärryksen lisäämistä, missä tutkija tulkitsee saamiaan tuloksia. Oivaltavassa tutkimuksessa puhutaan teorian ja empirian vuoropuhelusta. Tämä syntyy siitä, kun tutkija ottaa aineistonsa haltuun ja kokoaa siitä oman tutkimustehtävänsä osalta sellaisen kokonaisuuden, joka tuottaa uutta tietoa ja lisää ymmärrystä. (Syrjäläinen ym. 2007, 8.)

Tutkimuksen luotettavuus on tutkimuksen raportoinnin kannalta keskeinen kysymys. Samalla kuitenkin siitä, miten tämä luotettavuus on mielekästä osoittaa, ollaan montaa eri mieltä. Laadullisen tutkimuksen peruskulmakiviä on havaintojen teoriapitoisuus. Se tarkoittaa sitä, että niin yksilön oma käsitys tutkittavasta ilmiöstä, sille annetut merkitykset kuin käytetyt tutkimusvälineet vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. Tutkimustulokset ovat siis kytköksissä käytettyihin menetelmiin ja käyttäjiin. Näin ollen ei ole olemassa myöskään täyttä objektiivista tietoa. Tutkija

tekee itse valintoja tulkiten asioita oman ymmärryksensä varassa ja näin tieto on siinä mielessä subjektiivista. (Tuomi ja Sarajärvi, 2009, 15; 20.) Objektiviisen luotettavuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta laadullisessa tutkimuksessa (Kananen 2017, 175).

Koska laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on tutkimusinstrumentti, tiedonkeruukone, niin moni asia jää tutkijan itsensä varaan. Määrällinen tutkimus tuottaa taas enemmän tutkijasta vapaata, objektiivista tietoa. Määrällisessä tutkimuksessa käytettävä kyselylomake on myös eräänlainen mittalaite ja tuo "laite" tekee mittausta tutkijasta riippumatta. (Kananen 2014, 25.)

Tutkimuksessa käytettävä teoreettinen aineisto on laaja ja aiheiltaan rinnasteinen tutkittavaan ilmiöön. Olen pyrkinyt myös löytämään mahdollisimman luotettavia sekä tuoreita tutkimuslähteitä. Niin kotimaisia kuin kansainvälisiäkin. Tekemieni valintojen kautta tarkoitukseni on tuottaa uutta, tarpeellista ja luotettavaa tietoa käsiteltävästä ilmiöstä. Tarkoitukseni on myös saattaa näkyviin niin ryhmään osallistuneiden kuin ryhmien ohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia Voimasiskot-vertaistoiminnasta. Tämä tapahtuu anonymisti ja lähimmäistä kunnioittaen. Koen aiheen ajankohtaiseksi ja hyödylliseksi. Omakohtainen tieto ilmiöstä myös auttaa ja ohjaa tutkimuksen teossa. Tutkimuksen tuloksia on mahdollista myös verrata teoriapohjaan tai vastaavanlaisiin tutkimuksiin, joissa on käsitelty samankaltaisia aiheita, kuten voimaantumiseen ja turvallisuuteen liittyviä asioita.

Lähdin tähän tutkimusaiheeseen innolla, samoin kuin oman ryhmäni ohjaamiseen. Tästä työstä muodostui lopulta varsin laaja kokonaisuus, sillä se koostui tavallaan kolmesta eri osatekijästä:

1. Tiivistä ja pitkää toiminnallisesta osiosta (ryhmän alkuvalmistelut, ryhmän suunnittelu ja ohjaus)
2. Kyselystä kohdistuen omille ryhmäläisille
3. Kyselystä muille ohjaajille

Myös aiheeseen liittyvää teoriaa oli laajalti ja kun vastauksia kyselyiden kautta kertyi paljon, niin myös työstettävää oli runsaasti. Tämän tekivät osin myös monet avoimet kysymykset. Lopulta olisi ollut ehkä helpompaa ja luontevampaa keskittyä joko yksin ryhmäläisiin tai yksin ohjaajiin. Lopulta näin kokonaisuutena työstä tuli laajempi ja se sisältää enemmän näkökulmaa ja vuoropuhelua aiheeseen.

Laadullista tutkimusta koskevassa luotettavuusarvioinnissa käytetään yleisesti esimerkiksi vahvistettavuuteen, siirrettävyyteen (yleistämiseen) ja saturaatioon liittyviä lähestymistapoja. Esimerkiksi eri lähteiden avulla voidaan hakea vahvistusta saatuihin tuloksiin. Perusteellisen tutkimustyön kautta voidaan saada esille se, mikä on tutkittavassa ilmiössä kaikkein merkityksellisintä. Yleistettävyyden näkökulma viittaa nimensä mukaisesti siihen, voidaanko saatuja tuloksia yleistää tai mahdollisesti siirtää muihin tilanteisiin. (Kananen 2014, 151.)

Laadullisessa tutkimuksessa yksi käytettävissä oleva luotettavuuden vahvistamistapa on nimeltään *saturaatio* eli kylläntyminen. Sillä tarkoitetaan sitä, että eri lähteiden kautta nousevat tutkimustulokset alkavat toistamaan itseään. Tällöin on saavutettu niin sanottu kylläntymispiste (eli saturaatio). (Kananen 2014, 153-154.) Tässä tutkimuksessa keskeisenä tarkoituksena oli selvittää

niin ohjaajien kuin ryhmäläisten kokemuksia sekä sitä, kuinka toiminnan kristillinen arvopohja, hengellisyys, on ilmentynyt ryhmissä. Erityisesti ohjaajiin liittyvissä asioissa alkoi olla toistoa, olihan vastaajiakin 17. Yhdistäviä tekijöitä löytyi esimerkiksi ikäluokista, motiiveista, ryhmien koosta, viestinnän ja markkinoinnin tavoista, näkemyksistä suhteessa käytössä olevaan materiaaliin sekä toiveista keskinäisen vuorovaikutuksen lisäämiseen. Myös ryhmissä käsitellyistä teemoista erottui selkeästi kolme, jotka nostettiin keskeisimmiksi. Myös omia ryhmäisiäni yhdistivät tietyt asiat. Aineistosta näkyvät erityisesti tunnetaitoihin, vertaisuuteen ja turvallisuuteen liittyvät asiat. Myös hengellisyyteen liittyvät ilmentymät ryhmissä ja kokemukset sitä kautta olivat varsin samansuuntaisia sekä ryhmäläisten että ohjaajien kautta nousseissa vastauksissa. Tutkimuksen kautta esiin tulleet asiat olivat myös linjassa rinnastettuihin tutkimuksiin ja teoriaan.

8 TULOKSET

8.1 Ryhmäläisten ikäjakauma ja ryhmään mukaan löytäminen

Ryhmäläiset olivat 34-76 vuotiaita. Heidän yhteenlaskettu keski-ikänsä oli 52,3 vuotta. Eniten osallistujia (3 henkilöä) tuli ikäryhmästä 50-59 vuotiaat.

Ryhmään tulleet naiset saivat tiedon Voimasiskot-vertaisryhmästä hyvin perinteisiä kanavia pitkin. Vastaajista kolme henkilöä mainitsi seurakunnan *Henki ja elämä* lehden, jossa ilmoitus oli ollut. Kaksi henkilöä taas mainitsi ilmoitustaulun mainoksen. Yksi henkilö Jyväskylän NNKY:n kevätseitteen ja yksi heistä kertoi kuulleensa ryhmästä "Maahanmuuttajanaisten ulkoilutus (kävellään luonnossa yhdessä) ryhmän vetäjiltä".

8.2 Kiinnostuksen herättävät tekijät

Ryhmäläisten tarpeet ja kiinnostus toimintaan mukaan lähtemiseen liittyivät ryhmässä työskentelyyn ja vertaistukeen sekä yhteisöllisyyteen ja uusiin ihmissuhteisiin. Samoin kuin toisten elämäntarinoihin ja selviytymiseen. Näiden lisäksi ryhmäläiset tahtoivat oppia tunnetaitoja sekä kokea naisten välistä voimistavaa yhteyttä ja keskustella naisten elämästä. Myös ryhmän nimi, Voimasiskot, koettiin kiinnostavana ja puhuttelevana.

Tunnetaidot ja niiden oppiminen

Mainittuina tunnetaidot ja vertaisuus

Olen ollut kiinnostunut yhteisöllisyydestä ja siitä mitä Jyväskylän kaupungilla on tarjota asian parantamiseksi. Ja tietysti Voimasiskot oli kiinnostava nimike ryhmälle. Ja pohjimmaisena syynä oli mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin.

8.3 Ryhmän vastaavuus jäsenten odotuksiin

Ryhmäläiset tulivat hyvin erilaisista elämäntilanteista, monenlaisin kokemuksiin ja myös odotuksiin. Myöskään huolten, yksinäisyyden, osin eristäytymisen kokemukset tai ihmissuhteiden pulmat eivät olleet vieraita. Vaikeiksi koettuja tunteitakin oli toisilla ollut, mutta myös halua päästä selvyteen niiden kanssa. Lisäksi ryhmäläisten ikähaarukka oli laaja. Tämä kuitenkin mahdollisti yhden toiminnan tavoitteenakin olleen asian: sukupolvien välisen vuorovaikutuksen. Se toi oman merkityksensä ja ilmentymän ryhmäprosessiin ja vuorovaikutussuhteisiin. Siinä piili silti omanlaisensa haaste, samoin kuin siinä, ettei Voimasiskot-vertaisryhmätoiminnalle ole yhdenlaista selkeää kohderyhmää, vaan se on avoin "kaikille naisille". Kyselyn kautta nousseista vastauksista ilmeni kuitenkin se, että ryhmä vastasi jäsentensä toiveisiin ja odotuksiin suoraan tai ainakin osittain.

Aiheet oli koettu ajatuksia herättäviksi, samoin ryhmäläisten tunteiden käsittelytaidot lisääntyivät ja ryhmä myös vahvisti selviytymistä. Myös ryhmässä jaetut asiat toivat niin etäisyyttä, uutta näkökulmaa kuin vahvistustakin omiin elämänsioihin. Toiset ryhmän jäsenistä olivat kokeneet vertaisuuden haasteen ainakin ryhmän alussa joko eri-ikäisyyden vuoksi tai siksi, ettei ollut päässyt kuulemaan kaikkien elämäntarinoita kolmannen kokoontumiskerran pienryhmäjaottelun vuoksi. Toisaalta pienryhmäkeskusteluja tai vapaata keskustelua olisi kaivattu kuitenkin enemmänkin. Aivan kaikki eivät silti asettaneet ryhmälle omia toiveitaan, vaan tulivat mukaan avoimin mielin seuraamaan miten ryhmäprosessi kehittyy.

Ryhmä vastasi odotuksia ja aihealueet joita käsiteltiin herättivät kovasti ajatuksia. Toisten tarinoista sai vahvistusta sekä etäisyyttä omaan elämäänsä. Ryhmä vahvisti selviytymisen tunnetta.

Vastasi. Sain aivan uusia välineitä tunteiden käsittelyyn.

Odotin ehkä enemmän kohtaavani ihmisiä omasta ikäryhmästä. Kuitenkin eri ikäryhmät toi lopulta mukana etäisyyttä omiin asioihin & perspektiiviä

8.4 Ryhmä osana arkea

Ryhmän vaikutuksia luonnehdittiin varsin positiiviseen ja myönteiseen sävyyn. Sen koettiin lisänneen turvallisuutta, kasvua, omia rajoja, arjen jaksotusta ja tukea elämään. Ryhmähenkeä pidettiin hyvänä ja ilmapiiriä myönteisenä, turvallisena ja hyväksyvänä. Myös rukoustukeen viitattiin yhtenä merkityksellisenä turvallisuuden tunnetta lisänneenä tekijänä ryhmäläisen vaikeassa elämänvaiheessa, samoin kuin oman rukousyhteyden vahvistumiseen. Lisäksi ryhmän vaikutusta kuvattiin vapauttavana ja omanarvon tuntoa vahvistavana. Toisten osoittama tuki tunnettiin ja koettiin vahvasti. Yksi ryhmäläisistä innostui myös perustamaan oman ryhmän asuinympäristöönsä, sillä hän koki sen erityisen tarpeelliseksi tässä ajassa. Ylipäätään turvalliset ryhmät naisille.

Ryhmän ajanjakso pilkkoi omaa elämääni jaksoihin joista tuli selvitä. Pieni matka kerrallaan eteenpäin, auttoi jaksamaan. Toisten positiiviset sanat ja ymmärrys mistä puhuin, tuki valtavasti.

Vapauttava. Koen saaneeni tulla kokonaisemmaksi ja näkyvämmäksi. Omanarvon tuntoni on saanut vahvistua.

Rukouksen voima, sitoutuminen valoon (pimeyden sijaan) ja kasvuun (vanhojen kaavojen toistamisen sijaan) vahvistui. Oli tunne taustatuesta. Löysin kevään aikana uudella tavalla omat rajat ja rukousyhteyden.

Ryhmä sai minut ajattelemaan, kuinka äärettömän tarpeellisia tällaiset turvalliset ryhmät olisivat naisille. Tuntui, että ei ole paikkaa eikä ihmisiä, joille erityisesti naiset voisivat purkaa sisimpiä

tuntojaan ja päästä vanhoista tunnetaakoista irti ja vapauteen. Ryhmä vauhditti ajatustani perustaa asumaani kerrostaloon luku- tai keskustelupiiri.

8.5 Hengellisyys ryhmäprosessin tukena

Hengelliset asiat olivat vahvasti mukana ryhmäprosessin eri vaiheissa. Sen merkitys ja sen kautta saadut moninaiset asiat nousivat esille myös kyselyn vastauksista. Ryhmäläiset kokivat hengellisyyden olennaiseksi osaksi ryhmäprosessia sekä tapaamisten rungoksi. Rukous antoi turvallisuuden tuntua ja perustaa toiminnalle sekä mahdollisuuden kantaa niin omia kuin toisten asioita Jumalan eteen. Rukouspyyntöjen jättämisen mahdollisuutta pidettiin hyvänä asiana. Myös Raamatun Sana ja sen sisältämät lupaukset koettiin tärkeinä ja lohdullisina. Että niitä tarvitaan tässä maailmanajassa jaksamiseen. Hengellisten asioiden kuvattiin myös antaneen tilanteeseen nöyryyttä ja samanarvoisuutta sekä armollisuutta. Hengelliset asiat myös välittivät tulevaisuuden ja toivon näköalaa muuttuviin elämänvaiheisiin. Toisille ryhmän hengellinen puoli myös vahvisti omaa sisäistä maailmaa ja minuutta sekä päätöksentekoa. Hengelliset asiat luonnehdittiin myös olleen esillä terveellä tavalla. Eräs ryhmäläisistä muistutti lisäksi siitä, että vaikka rukous on hyvä tuki, niin ihmisen on tehtävä myös oma osuutensa.

Hengelliset asiat toivat tilanteessa nöyryyden. Olemme saman Jumalan, samanarvoisia lapsia. Armon; kukaan ei selviä omin voimin. Rukouksen; voimme kantaa omia ja toistemme taakkoja Jumalan kasvojen eteen. Lohdutuksen; toinen ymmärtää ja ehkä lohdun sanat löytyivät Raamatusta. Tulevaisuuden ja toivon; kenenkään elämä ei ole muuttumatonta.

Mielestäni hengellisyys on ollut olennainen osa ryhmäprosessia. Rukous ja Raamatun Sana ovat olleet turvallinen perustus, jotka ovat olleet esillä terveellä tavalla

Kun tein vaikeita valintoja kevään aikana, Voimasiskojen hengellisyys toimi muistuttajana ja tukipilarina sisäisessä maailmassa. Pidin kiinni siitä, mikä olen. Kun minua syytettiin siitä, että tuotan toiselle pettymyksen/mielipahaa, hengellisyys auttoi muistamaan, että en ole paha; olen vain sitoutunut itsessäni olevaan tietoon oikeasta ja väärästä. Tunsin selittämätöntä turvaa.

8.6 Toiminnan arvopohjan muuttamisen mahdolliset vaikutukset

Kyselyn kautta ryhmäläisten oli mahdollista pohtia sitä, voisiko ryhmä toimia myös ilman hengellistä puolta. Vastausten kautta nousevat ajatukset olivat varsin samansuuntaisia sen puolesta, että se heikentäisi ryhmää tai vähintäänkin muuttaisi sitä olennaisesti. Hengellisyyttä pidettiin turvallisena, vaikuttavana ja yhdistävänä tekijänä. Jumalan hoitamaksi tulemista taas kuvattiin voimaannuttavana ja vahvistavana. Esille nostettiin myös läsnäoleva Jumalan Pyhä Henki, vaikeiden asioiden avautumisen mahdollisuudet sekä paraneminen ja turvallisuuden lisääntyminen tämän

läsnäolon kautta. Hengellisyydellä katsottiin olevan myös niin yksilöä kuin keskinäistä ryhmää syventävä vaikutus.

Ainahan ryhmä voi toimia ilmankin, mutta se menettää paljon ja ryhmän luonne muuttuu. Kun ollaan hengellisten asioiden ja Jumalan kanssa tekemisissä, asioissa on läsnä myös Jumalan Henki. Jumalan läsnäolo voi avata kipeitä kohtia, tuoda paranemista tai/ja auttaa ihmistä olemaan turvallisesti läsnä. Ryhmädynamiikka toimii aina syvemmin kun Jumala on läsnä.

Hengellisyys on olennainen "taikavoima" ryhmässä. Siis ei.

Kyllä ryhmä voisi toimia myös ilman hengellistä ulottuvuutta. Siitä silloin tosin jäisi pois syvällisin osa ihmisenä olemisesta. Hengellisyys on monen ihmisen perusturva ja se tuo ymmärryksen, että olemme kaikki yhtä, vain eri elämänvaiheessa.

8.7 Vertaistoiminnan tarjoaman tuen mahdollisuudet

Voimasiskot-vertaistoiminta on pienryhmätyöskentelyä niin tunteiden kuin voimavarojen parissa. Sillä on monenlaisia tärkeitä tavoitteita, mutta keskeisimpänä niistä on auttaa ja vahvistaa naisia omaksi arvokkaaksi itsekseen. Samoin kuin käsitellä tunnemaailmaa ja tunteiden kanssa elämistä. Voimasiskot-vertaistoiminnan malli koettiin vahvasti prosessiluontoisena ja että sillä on mahdollisuuksia vastata erilaisiin ihmiselämän kipukohtiin. Näissä viitattiin yksinäisiin, erilaisista riippuvuuksista kärsiviin sekä ihmisiin, jotka ovat elämässään jonkinlaisessa solmu- tai risteyskohdassa suuntaa etsien. Yhdessä vastauksessa oltiin sitä mieltä, ettei ryhmä kuitenkaan sovi vakavasti mielenterveysongelmallisille. Lisäksi ryhmän katsottiin sopivan heille, jotka kaipaavat uusia näköaloja elämäänsä tai tulevat työstämään jotakin kipukohtaa tai hakemaan uutta voimaa (tai voimaannuttavia ihmissuhteita). Ryhmä mielettiin sopivaksi myös heille, jotka etsivät hengellisyyttä tai Jumalaa tai tulevat näitä kohtaamaan. Joukkoon nostettiin myös heidät, jotka haluavat oppia tunnetaitoja ja jotka ovat myös motivoituneita jakamaan tunneasioihin liittyviä asioita. Samoin kuin naiset, jotka haluavat jakaa monelaisia naiseuteen liittyviä asioita toistensa kanssa. Myös erilaisten tunnevammojen kanssa kipuilevat ihmiset mainittiin, samoin kuin huonon itsetunnon omaavat. Olipa eräs vastaajista myös sitä mieltä, että Voimasiskot-vertaisryhmätoimintaa voisi suositella jokaiselle.

Voisin suositella ryhmää ihmisille, jotka kaipaavat uusia näköaloja elämäänsä, tulevat työstämään jotain kipukohtaa tai hakemaan uusia voimia, voimaannuttavia ihmissuhteita tai etsimään/kohtaamaan Jumalaa tai hengellisyyttä.

Kaikille naisille, jotka ovat motivoituneita jakamaan tunneasioita ja jotka mahdollisesti kipuilevat esim. huonon itsetunnon ja tunnevammojen kanssa. Jotka haluavat voimaantua elämäntilanteissaan/kriiseissään. (Joilla on esim. riippuvuuksia tai läheisriippuvuutta. Yksinäisyyttä. Jotka ovat elämässään heikoilla. Jotka haluavat jakaa naiseuteen liittyviä ongelmia, tai heikkouksia/vahvuuksia.)

Suosittelisin vertaisryhmätoimintaa yksinäisille ja yksin ongelmiensa kanssa puurtaville, joita on Suomessa paljon.

8.8 Ryhmäläisiltä kerättyä palautetta

Jokainen ryhmä on ainutlaatuinen. Jokainen ryhmäprosessi on ainutkertainen kokemus ja matka. Sillä on alkunsa ja loppunsa. Ryhmän vaikutukset voivat olla lyhyet tai kauaskantoiset. Ryhmään mukaan tulo ja siihen sitoutuminen ovat kuitenkin aina tärkeitä viestejä toiminnan tarpeellisuudesta. Vertaisryhmät ovat vapaaehtoisia, mutta niiden suosio kertoo jotakin sellaista, mikä kantaa tässä ajassa. Turvallisena koettu ryhmä luo turvaa myös ihmisen arkeen ja sisimpään sekä tapaan katsoa tulevaan. Merkitykselliset kokemukset muistuvat mieleen vielä vuosien päästä. Ryhmän päättyminen voi olla ryhmän jäsenelle sekä haikeaa että vapauttavaa. Itsensä työstäminen on tärkeä sijoitus, joka palkitsee. Myös lähimmäinen voi tulla samalla kohdatuksi ja autetuksi.

Ryhmään osallistuneiden kautta kerätyssä palautteessa kiiteltiin ja oltiin myös iloisia siitä, että oli ollut mahdollisuus päästä ryhmään mukaan. Ryhmän ilmapiiriin kuvattiin olleen turvallinen, armollinen ja tilaa antava. Jumalan hoitava läsnäolo sanoitettiin olleen kaiken taustalla. Ohjaamista kuvattiin hyväksi, rauhalliseksi, armolliseksi ja rakkaudelliseksi. Ryhmän vahvuuksiksi luonnehdittiin vertaisuus, eri-ikäisyys sekä toisilta oppiminen ja jakaminen. Teemoja pidettiin hyvinä ja niiden järjestystä loogisena, mutta jotkut kokivat teemoja olleen liikaa. Kosketustakin olisi voinut olla enemmän, mihin viitattiin. Toiset taas havahtuivat ryhmän aikana siihen tunteeseen, että he alkoivat tietämään, missä hengessä haluavat alkaa palvella lähimmäisiään, ja näin ryhmän kautta myös lähimmäinen saattoi tulla autetuksi. Mainintaa oli myös siitä, että toivottaisiin enemmän keskustelua tämän päivän vaikutuksista naisena olemiseen ja naisten elämään. Tämentyyppisen ryhmän ajateltiin olevan tarpeen myös miehille. Eräs ryhmäläisistä vielä siteerasi Raamatun Psalmia 27:1 paperiin kiinnittämänsä enkelikiiltokuvan kera: "Herra on minun valoni ja apuni, ketä minä pelkäisin? Herra on minun elämäni turva, ketä siis säikkyisin?"

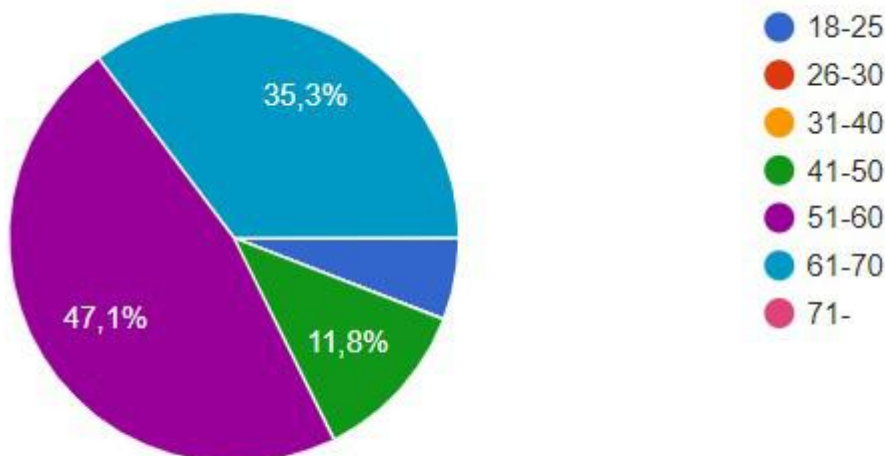
Ryhmän ilmapiiri oli erittäin armollinen ja turvallinen. Ohjaaja antoi taitavasti tilaa juuri niille prosesseille, joita kunkin osallistujan elämässä oli menossa. Jumalan hoitava läsnäolo oli kaiken taustalla. Ryhmän vahvuuksia oli vertaisuus, eri-ikäisyys ja toisilta oppiminen/jakaminen. Teemat olivat hyvin valittuja ja etenivät loogisesti.

Lämmin kiitos. Ohjasit erittäin hyvin, rauhallisesti, armollisesti ja rakkaudella <3 Varmasti olisi myös kysyntää "Voimaveljet" ryhmälle :)

Olen iloinen, että pääsin ryhmään. Sain tunteen, että tiedän missä hengessä haluan palvella lähimmäisiäni. <3 Olet idolini. Kiitos!

9 TULOKSET

9.1 Voimasiskot -ryhmän ohjaajien ikäjakauma



Kuva 2.

Monet kyselyyn vastanneista ryhmänohjaajista olivat iältään yli 50-vuotiaita. Liki puolet ohjaajista kuului ikäryhmään 51-60 vuotiaat. Joukkoon mahtui jonkin verran myös tästä nuorempaa väkeä. Kuitenkin ikäryhmään 18-25 vuotiaat kuului vastaajista ainoastaan 5,8 %.

9.2 Motiivit ohjaajuuden takana

Voimasiskot ohjaajien motiivit toimintaan mukaan lähtemiseen saattoi jakaa kolmeen (3) eri kategoriaan. Kiinnostukseen, opiskeluun sekä omaan kokemukseen ja koulutus pohjaan. Myös näiden yhdistelmiä esiintyi vastauksissa.

1. Ohjaajia kiinnostivat seuraavanlaiset asiat:

Naisten voimavarojen ja identiteetin vahvistaminen

Aihe ja toimintamalli

Henkilökohtaisiin elämänsasioihin ja historiaan liittyvien asioiden käsitteleminen yhdessä

Työkalujen antaminen vertaistoiminnan kautta

Voimasiskojen ajankohtaisuus

Erilaiset ihmiset ja tunteet

Elämä "valoineen ja varjoineen"

Ryhmätyöskentely ja ryhmän ohjaaminen

Aktiivinen toimiminen yhdistyksessä

Uusien ystävien saaminen

Seurakuntaan tutustuminen (yhteistyökumppani)

Maahanmuuttajanaisten voimaantuminen

2. Opiskelu yhdisti muutamia toimintaan mukaan lähteneitä ohjaajia:

Sosionomiopiskeluun liittyvä harjoittelu NNKY:llä

Koulutyö ja opintopisteiden kartuttaminen

3. Oman kokemuksen ja koulutusohjelman kautta ohjaajat halusivat:

Kertoa omista kokemuksistaan ja auttaa ihmisiä selviytymään elämässä

Kartoittaa omia kokemuksiaan

Jakaa "reppuun" kertynyttä osaamista ja elämäkokemusta

Jakaa vahvaa vertaisryhmien ohjaamiseen liittyvää kokemusta

Auttaa ja olla kanssakulkijana muille naisille

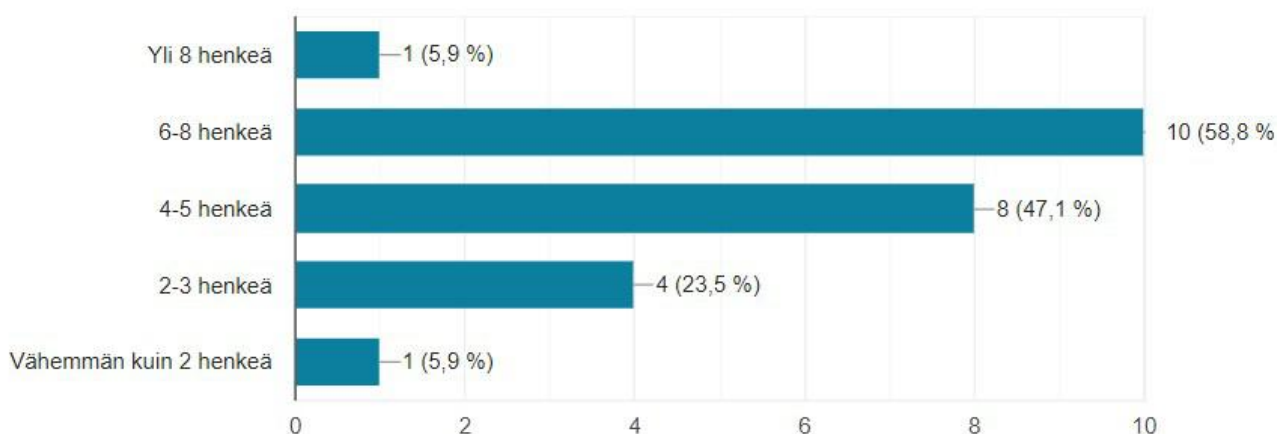
Joistakin vastauksista ilmeni tarkemmin myös se, millä tavoin ohjaajat olivat löytäneet tiensä mukaan toimintaan. Tutkimuksen kautta ilmeni, jo mainittujen opiskelujen lisäksi, että jotkut ohjaajista tulivat "Puhkea kukkaan" seminaaripäivässä olleen workshopin kautta, toiset NNKY:n jäsenyyden, toiset kutsuttuna tai ystävän kautta, jotkut Voimasiskot "kurssin" myötä tai Näkyvä nainen- lehden lehtijutun innostamana.

Maahanmuuttajanaisten voimaantuminen ja naisten identiteetin vahvistaminen. Ryhmätyöskentely tunteiden ja voimavarojen parissa. Vertaistoiminnan kautta oli mahdollista antaa naisille työkaluja omien tunteiden ja voimavarojen tunnistamiseen ja jaksamiseen.

Menin sattumalta "Puhkea Kukkaan" seminaaripäivän Voimasiskot- toimintaa esittelevään workshoppiin. Innostuin ajatuksesta ja päätin saman tien perustaa ryhmän sinne, minne olin juuri hetkeä aiemmin muuttanut. Halusin tutustua alueen naisiin ja seurakuntaan, joka toimi yhteistyökumppanina. Halusin myös jakaa itsestäni sitä kaikkea osaamista, jota on elämäni varrella kertynyt reppuuni, niin oman elämäkokemuksen kuin myös erilaisten koulutusten ja kurssien käymisten myötä kertynyt.

Olen ohjannut paljon vertaistukiryhmiä: erilaiset sururyhmät: leskeksi jääneille, lapsensa menettäneille, kehitysvammaisen lapsensa menettäneille, itsemurhan tehneiden omaisille, nuorille leskille, väkivaltaa kohdanneille naisille, masentuneille...Olen myös saanut Senioripysäkki-koulutuksen ja sitä kautta kohdannut ryhmissä lähinnä yksinäisiä ja lievästä masennuksesta kärsiviä ikäihmisiä. Olen NNKY:n jäsen, joten sitä kautta innostuin Voimasiskot-ryhmästä, jossa käsitellään yhdessä ihmisen henkilökohtaiseen elämään ja historiaan liittyvistä asioista.

9.3 Ryhmäkoot ja niiden sopivuus



Kuva 3.

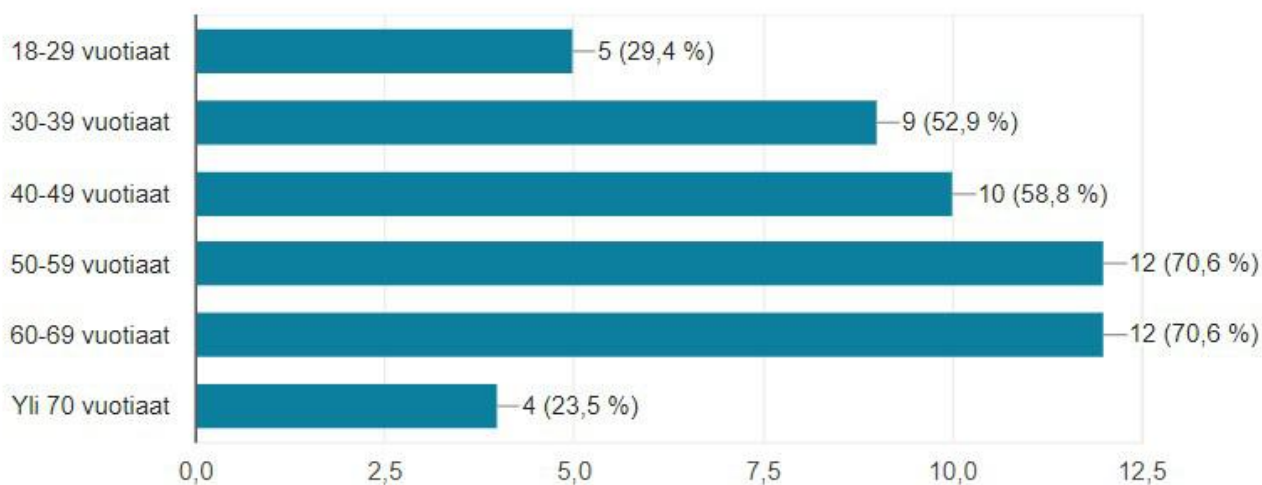
Ryhmäkoko on ollut tavallisimmin 6-8 henkeä, mutta myös hieman pienemmät ryhmät 4-5 henkeä, ovat olleet vahvasti edustettuina. Ryhmiä on ohjattu myös vielä pienemmin tai suuremmin kokoonpanoin. Sopivana ja ideaalina ryhmäkokona on pidetty 6-8 hengen ryhmiä. Tämä korostui myös vastauksissa. Muutamien vastausten kautta ilmeni, että kohderyhmää on myös täsmennetty tai ryhmä on muodostunut sekä uusista että vanhoista jäsenistä:

Meillä on ollut 3 ryhmää. Ensimmäinen eläkeiän saavuttaneille. Toinen eläkeiän kynnyksellä oleville ja kolmas työikäisille.

Ryhmissä on ollut kahden ohjaajan lisäksi maksimissaan 8 naista. On ollut myös yksi pieni (mielenterveyskuntoutujien) ryhmä, jossa on ohjaajien lisäksi kaksi ryhmäläistä. Koen, että 8 ryhmäläistä on aika suuri määrä. Mielestäni paras koko olisi 6 osallistujaa. Mielenterveyskuntoutujien ryhmä on mielestäni myös sopiva kooltaan.

Toinen ryhmä oli ns. sekaryhmä eli siinä puolet osallistujista olivat ensimmäisestä ryhmästä, johon tuli kolme uutta.

9.4 Naisten ikäryhmät



Kuva 4.

Ryhmiiin on osallistunut naisia laajasti kaikista ikäryhmistä. Kaksi tasaisen vahvaa ikäryhmää kuitenkin nousee kyselyn kautta: 50-59 ja 60-69 vuotiaat. Tämä on yhtäläisessä linjassa myös oman ohjaamani ryhmän suhteen.

9.5 Viestintä ja markkinointi

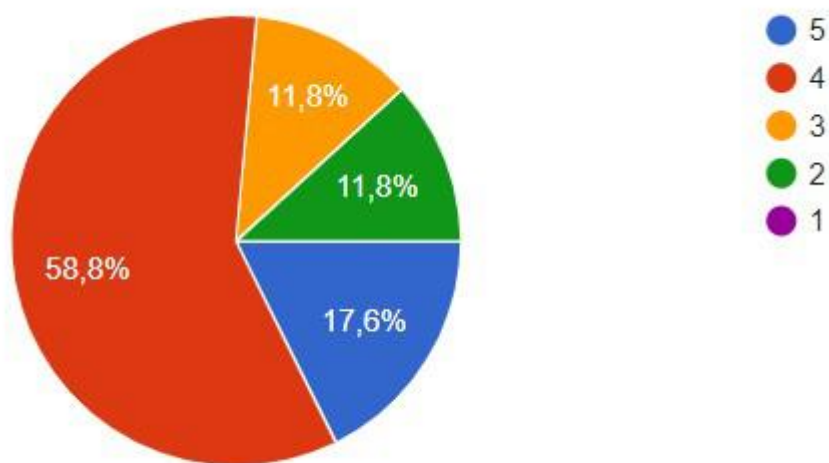
Vastauksista ilmeni, että pääosin viestintä ja markkinointi on hoidettu oman paikallisen NNKY:n toimesta ja yhteistyössä paikallisseurakuntien tai muiden yhteistyöverkoston kanssa. Tavallisimmin lehti-ilmoituksin, artikkelein ja mainoksin. Paperisia mainoksia on myös tehty esille laitettavaksi. Myöskin sosiaalista mediaa on käytetty paljon hyödyksi, kuten Facebookia ja Instagramia. Näiden lisäksi mainitaan "henkilökohtaiset kutsut" sekä "henkilökohtainen rekrytointi". Myös tulijoita ryhmiin on riittänyt, mutta tekijöitä eli ohjaajia tarvittaisiin lisää.

Suusanallisesti kutsuen. Kysyntää on enemmän kun tekijöitä. Nämä ikärakenteet ovat kaikki näissä kuudessa ryhmässä. Ensimmäinen oli iäkkäämmät, sitten keski-ikäiset ja sitten nuoret yksinhuoltajat ja ei lapsia saavat.

Meillä ei ole ollut lehti-ilmoituksia. Olemme markkinoineet ryhmiä "Elämän muutostilanteessa oleville" naisille. Me ohjaajat olemme molemmat tehneet työtä monenlaisten ihmisten parissa ja ryhmäläiset ovat tulleet joskus omista asiakkaista ja/tai useimmiten työtovereiden ja yhteistyökumppaneiden kautta. Ryhmäläiset on alkuhaastateltu, jotta ryhmä voisi olla jollakin tasolla homogeeninen. Elämän muutostilanteet ovat olleet esim. läheisen sairastuminen ja omaishoitajuus, oma sairaus tai terveyden menetys, liikuntakyvyn rajoittuminen, erotilanne, puolison päihteiden käyttö tai väkivaltaisuus, masennus, työttömyys ja uudelleen kouluttautuminen, oma uupumus tai masennus, lapsettomuuden tuoma parisuhdekriisi, läheisen menetys... Elämän muutostilanteet eivät

ole sairautta vaan elämää, jota on eletävä ja päästävä eteenpäin. Kyllä tässä oma sydänkin välillä käännähtää ymmärtämään paremmin toista ja toisen tilannetta. Olemme molemmat psykoterapeutteja, joten haluamme mahdollistaa ryhmää, joiden elämää hiekoittaa jonkinlainen epätasapaino, josta olisi hyvä päästä eteenpäin. Ryhmäläiset ovat tietoisia, että Voimasiskot ei ole psykoterapeuttinen ryhmä koulutuksestamme huolimatta.

9.6 Olemassa olevan materiaalin hyödynnettävyys



Kuva 5.

Liki 60 % vastaajista antaisi käytössä olevalle materiaalille arvosanan 4. Voimasiskoissa käytettävä kirjallinen materiaali sai paljon hyvää palautetta, mutta samalla vastausten kautta nousi esille myös useampia käytännön kautta havaittuja huomioita, epäkohtia sekä kehittämisehdotuksia. Materiaalin runsaus ja rakennettu ohjelmarunko koettiin monessa vastauksessa tarpeellisena, luontevana, toimivana sekä myös joustavana. Myös ryhmään osallistujien kautta on saatu hyvää palautetta materiaalista. Materiaali on mahdollistanut monia eri asioita mistä ammentaa (mainittuina erityisesti teemat, tekstit, tarinat, keskustelunaiheet, runot, rukoukset, retriitti, toiminnalliset harjoitteet ja kirjallisuus-vaihtoehdot). Materiaalista on voinut myös poimia sen, mikä on tuntunut kulloinkin sopivalta tai tarpeelliselta.

Hyvää ovat olleet konkreettiset harjoitukset, keskustelunaiheet, välitehtävät, tarinat oppaan lopussa. Kaikki itse asiassa.

Parasta on ollut se, että ohjeita ei tarvitse orjallisesti noudattaa vaan ryhmäkerrat elävät ryhmän mukana. Ohjaaja voi noukkia oppaasta sen minkä kokee olevan omalle ryhmälle oleellisinta.

Materiaali on sisällöltään erittäin hyvä, siitä on tullut myös erittäin hyvää palautetta. Aiheet ovat olleet sopivia. Valokuvatyöskentely käsiteltäessä omaa ja suvun historiaa on ollut todella suosittua,

olemme käyttäneet siihen useampia tapaamisia. Tunneosiot ovat erittäin hyvät. Olemme pitäneet myös kaikissa ryhmissä hiljaisuuden reitit. Ohjaajan oppaasta en ole käyttänyt kaikkia kontaktiharjoituksia, olen käyttänyt mielestäni hyödyllisiä ja käyttänyt myös omia ideoita. Irja Askolan runot ovat puhuttelevia, samoin oppaan tarinat.

Myös toisenlaisia kokemuksia, näkökulmia ja havaintoja nousi esille. Esimerkiksi tehtävien määrää pidettiin liian suurena, opasta epäselvänä ja raskaana tai kirjasia toisistaan erilaisina. Toiset kokivat, että oppaassa on liikaakin tehtäviä yhdelle kerralle ja että keskustelut syntyvät ryhmässä luonnostaan ilman toiminnallisten menetelmien tarvetta.

Naiset ovat pitäneet pienestä Tunnetaitojen ja voimavarojen kirjasta, vaikka se on mielestäni liian ahtaasti ja sekavasti taitettu ja vaikeasti lähestyttävä. Periaatteessa ohjaajan materiaali on hyvä, siinä on paljon asiaa, mutta sekin on vaikeasti lähestyttävä ja raskas. Minua häiritsee se, että nämä kaksi kirjasta eivät ole syroniassa eikä niitä siten voi käyttää ikäänkuin opintopiirin pohjana.

Ryhmäläisten vihot ovat kovin pientä tekstiä ja sini-valko -väritys näkyy hieman huonosti, kun teksti on pientä. Saimme kahdelle ryhmälle isommat vihot, jotka olivat helposti luettavia

Joistakin vastauksista nousi selkeänä esille myös se, että olemassa olevan materiaalin kanssa on ollut haasteita ja luovimista. Materiaalia on käytetty eri tavoin ja vaihtelevissa määrin. Aina materiaali ei ole ollut ryhmäprosessia tukevaa. Esimerkiksi tietoa on saatettu "ahmia liikaa" tai sitä on pitänyt muokata osallistujille sopivammaksi (esimerkkinä eri kulttuuritaustoista tulleet). Myös kotitehtävät on koettu osin haasteellisenä tai niiden jääneen liikaa ryhmäläisten omalle vastuulle.

Tuon kirjaseen (osallistujien) olemme jakaneet kahdelle viimeisimmälle ryhmälle vasta ryhmän edettyä. Se on mielestämme vaikuttanut ryhmäläisten sisäiseen prosessiin ja teemakeskittymiseen. Ensimmäisessä ryhmässä, joku ryhmäläinen eteni vihkosen saatuaan liian nopeasti.

Hyvä materiaali, mutta jouduin soveltamaan, koska osa osallistujista tuli aasialaisista kulttuureista. Materiaalit ovat hyviä, mutta välillä raskaita. Maahanmuuttajille oli vaikea ja tein pw- esityksen aiheista selkokielellä ja muokkasimme sen sisältö tarpeen ja tilanteen mukaan. Dialogisuus, kulttuurisensitiivisuus olivat tärkeitä.

Seuraavanlaisia kehittämissuhteita nousi esille jatkoa ajatellen:

- Ohjaajan opas selkeämmäksi
- Ryhmäläisten kirjanen suuremmalla printillä
- Materiaalin toimittaminen helpommin käytettäväksi
- Ryhmän alussa teemojen kerääminen ryhmäläisiltä voimaantumisen ideaan liittyen
- Lisää toiminnallisuutta
- "Katse kiertää" harjoituksen poistaminen materiaalista
- Toiminnallista työskentelyä korttien avulla tai jokin muu työmenetelmä voisi olla hyödyllinen osallistujille

- Lisää runoja
- Tunnetaidoista voisi olla enemmän asiaa sekä positiivisen psykologian asioita olisi hyvä olla
- Kirjallisuuden lisäksi sopivia musiikkivaihtoehtoja kirjattuna materiaaliin
- Hartiahierontahetki musiikin aikana
- Aggressiivisuutta käsittelevän osion kaventaminen materiaalista
- Ensitapaamisella ryhmäläisille oman kansion ja vihkon antaminen

Kirjallisuuden lisäksi sopivaa musiikkivaihtoehtoja voisi olla kirjattuna materiaaliin. Voisiko olla lyhyt hartiahierontasessio musiikin aikana? Sitten kun tuntee toiset paremmin, kosketus on tärkeä välittämisen merkki:)

Olemme ensitapaamisella antaneet ryhmäläiselle kansion ja vihkon. Kansioon voi koota Voimasiskot-työskentelyn aikana kertyneen materiaalin. Kansion täyttyminen tuo ryhmäläiselle sisäistä tyydytystä ja moni sanookin viimeisellä kerralla, että on palannut lukemaan ensimmäisiä tekstejä ja nyt huomaa selviytyneensä jo eteenpäin.

9.7 Keskeiset teemat ryhmissä

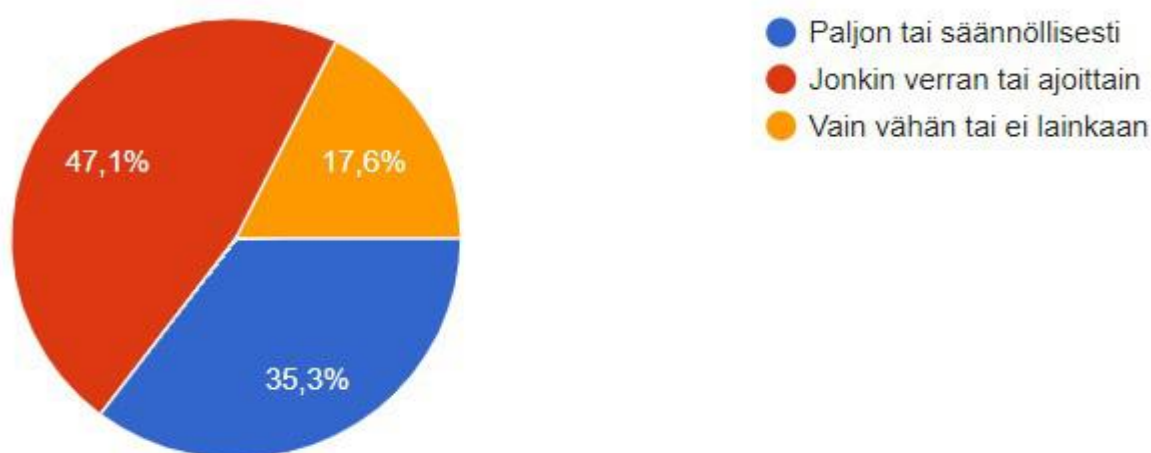
Selkeänä "kolmen kärkenä" suosituimmaksi nousivat teemat: Tunteet ja erityisesti aggressio. Minä ja juureni, oma tarina ja historia. Voimavarat ja arjessa jaksaminen. Tunteisiin ja aggressioon liittyviä mainintoja oli vastauksissa kaiken kaikkiaan yhdeksäntoista (19). Minä ja juureni, oma historia, suvun historia (sekä näiden lisäksi pieni tyttö, elämäkkaari ja oma tarina) mainittiin yhteensä neljätoista (14) kertaa. Kolmanneksi eniten esiin noussut teema voimavarat ja arjessa jaksaminen mainittiin puolestaan seitsemän (7) kertaa. Viimeisimpään lukeutuivat myös "päivärytmi ja terveelliset ruokavat" sekä "mistä aloitan rakentamaan uutta elämää". Yhden tai muutaman maininnan saivat myös seuraavat teemat: Unelmani/tavoitteeni (3), naiseus (2), kuulumiset (2), ihmissuhteet (2), seksiin liittyvät asiat (2), oma keho "ruumiini kyllä ja ei" (1), parisuhdeasiat (1), muistot (1), kokemusten jakaminen (1). Voimasiskoissa on juuri tämä arvokas puoli, että siinä on oiva mahdollisuus tulla tietoisemmaksi omasta historiasta, tunteistaan ja hyvinvoinnista sekä käsitellä myös monenlaisia muita asioita.

Ensimmäinen kerta on tietysti merkityksellisin, kun ryhmään tuleva mieltii kuulunko tähän ryhmään ja onko minulle paikka tässä ryhmässä. Kuka minä olen tässä ryhmässä? Hyväksytäänkö minut? Ohjaajan tehtävä on panostaa hyvän ja ymmärtävän tunnelman luomiseen pienillä asioilla. Yhteiset sopimukset, luottamuksen luominen ja siihen sitoutuminen ovat tietysti tärkeitä. Kuka minä olen oma tarinani ja elämäni kaari. Olemme käyttäneet tuohon lapsuuden kuvaa. Jokainen ryhmäläinen on tuonut kuvan jostain varhaisemmasta merkityksellisestä elämän vaiheesta. Usein kuva ja siihen liittyvä kertomus on tullut lapsuudesta. Olemme ryhmän lopussa jakaneet "värejä". (Esim. vihreä olen kokenut jotain samanlaista). Tuo värien lista on meillä tuplaantunut: on tullut violetti, turkoosi, ruskea, kullan värinen jne. Aggressio voimaksi. Olemme toteuttaneet tuon ryhmäkerran

luontopolulla. Tuolla ryhmäläiset ovat voineet miettiä itseään kuormittavia asioita, pois heitettäviä, ahdistavia, vihastuttavia... vähän ryhmästä riippuen. Nuo asiat on yksilöllisesti kirjattu, niitä ei lueta ääneen vaan ne poltetaan. Moni on kokenut tilanteen vapauttavana. Myötätunto ja voimavarat. Tämä meillä on ollut kahden viimeisen ryhmän kanssa viimeisellä kerralla, joka on toteutettu vähän myöhemmin. Tänä vuonna ryhmä lopetettiin luontoretkeen toukokuussa ja viimeinen kertamme oli elokuun puoleessa välissä. Viimeiseen kertaan ihmiset ovat tehneet voimataulun, jossa myös voi unelmoida tulevaa. Nuo voimataulut ovat olleet hyvin vaikuttavia myös meille ohjaajille. Niitä on tehty kuvin ja runoin, tarinoin, pohdinnoin, aikakausilehtiä leikaten ja tekstejä liimaten, valokuvien, ommellen tilkuista jne. Voimataulun tekeminen on hämmäntävän kannustava, toisia voimaannuttava, vapauttava ja käyttökelpoinen.

Käytimme paljon aikaa kunkin osallistujan sukupuun läpikäymiseen. Siinä samalla tultiin läpikäyneeeksi myös aina kunkin ryhmäläisen henkilöhistoriaa, ihmissuhteita ja muita elämänvaiheita. Kuulumisten ja kokemusten jakaminen veivät muutenkin ison osan ryhmätapaamisten ajasta. Loppupalautteen perusteella annoin ehkä vähän liikaakin sille aikaa toisen ryhmän kohdalla, joka oli harvemmin kokoontuva sekaryhmä ensimmäisen ryhmän ollessa viikottain kokoontuva ja enemmän "valmista ohjelmaa" noudattava.

9.8 Hengelliset asiat ryhmätoiminnassa



Kuva 6.

Lähes puolet vastaajista ilmaisee, että hengelliset asiat ovat olleet ryhmässä esillä "Jonkin verran tai ajoittain". Myöskin tuntuva osuus (35,3%) vastaajista tuo esille sen, että hengelliset asiat ovat olleet esillä "Paljon tai säännöllisesti". Hieman vastauksia kertyi myös osioon "Vain vähän tai ei lainkaan". Myös ryhmäläisten kokemukset ja palaute hengellisistä asioista ovat olleet myönteisiä ohjaajien vastauksissa. Ryhmäläiset ovat esimerkiksi tuoneet omaa hengellisyyttään esille voimavaranaan tai apuna ja lohtuna. Naiset ovat saattaneet myös ilmentää tätä hengellisyyttään rukouksen tai tarinan muodossa, kun ryhmän luottamus on kasvanut.

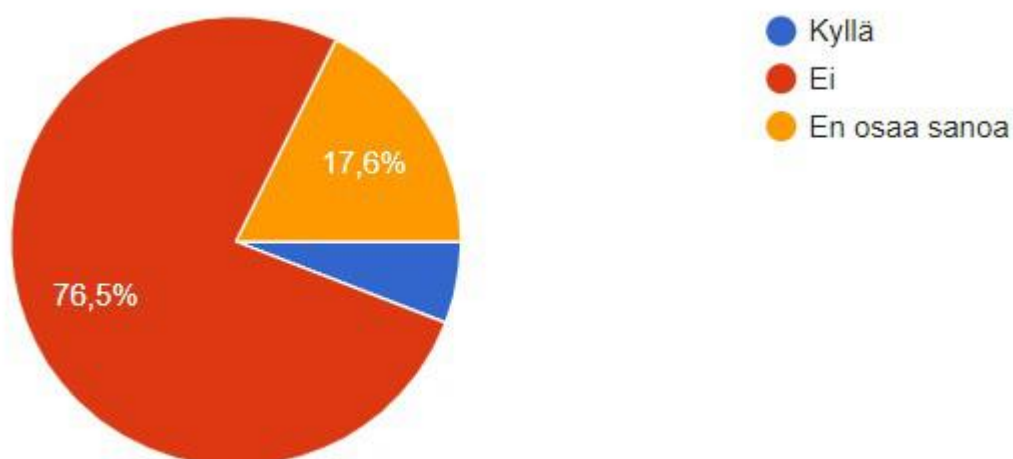
Moni ohjaaja kertoi, että ryhmässä on ollut rukousta ja siunaamista. Monien vastausten kautta ilmeni myöskin, että erilaiset hengelliset tekstit tai tarinat, Raamatun Sana, runot, virret tai laulut ovat olleet osana kokoontumisia. Myös hiljentyminen, hartaudet ja retriitit ovat mainittuina. Kirkossakin ovat jotkut käyneet yhdessä. Lisäksi hengellistä keskustelua on käyty ryhmissä. On kerrottu esimerkiksi omasta hengellisestä matkasta. Vastausten kautta nousee samalla esille myös kosketuksen merkitys. Hengellisiin asioihin lukeutuvia tekijöitä oli mainittuna ainakin kaksikymmentäkuusi (26) kertaa. Joukossa oli myös yhteensä kolme (3) seuraavanlaista vastausta: "Ei tule mieleen heti", "Ei lainkaan koska ryhmä ei halunnut ja ohjaajien mielestä oli ok kunnioittaa heidän toiveitaan", "Riippuu ryhmästä, jos osallistujat ovat eri uskonnoista voidaan miettiä jotain joka sopii kaikille. Pelisäännöt ovat tärkeitä".

Aloitimme ja lopetimme joka kokoontumisen voimapiirillä. Pidimme toinen toisiamme kädestä kiinni ja luimme kokoontumisen aluksi Isä Meidän -rukouksen ja lopuksi Herran Siunauksen. Joskus saatoin lisätä loppurukoukseen jotain muuta vapaamuotoista rukousta esim. jonkun ryhmäläisemme muistamiseksi.

Alkuhaastattelussa olen kertonut, että ryhmää kuuluu pieni hengellinen ulottuvuus. Ensimmäisessä ryhmässä meillä oli aloitus, usein ryhmän ohjaajan materiaalista valittu teksti. Muissa ryhmissä tuo on jätetty pois ja aloitettu sillä mitä ryhmäläisissä itsessään on herännyt. Jokainen ryhmä on päätetty Herran siunaukseen käsi kädessä. Kahden viimeisen ryhmän kanssa on laulettu "Tule kanssani Herra Jeesus". Tuo virsi oli alun perin erään toisessa ryhmässä olleen toive. Kun meillä on ollut kohtuullisen monta ryhmäläistä, ei loppuhartauksille ole oikeastaan jäänyt aikaa. Herran siunaus on tuntunut riittävältä ja samalla on muistettu sitä joka on jostain syystä pois tapaamiskerralta. Useimmiten kaikki ovat paikalla. Joskus ryhmäläisten puheenvuorosta nousee spirituaalinen ulottuvuus: saanut voimaa, lohdutusta, apua tai tukea Luojalta, ylhäältä tai Jumalalta.

Aloituksessa on toisinaan käytetty aiheeseen sopivaa psalmia muun sisällön ohella. Olemme joskus rukoilleet yhdessä jonkun vaikean asian puolesta. Tietysti on ensin kysytty, sopiiko että rukoillaan. Olemme myös lopettaneet kokoontumiset Isä meidän -rukoukseen tai Herran siunaukseen. Kaikkien ryhmien kanssa olemme pitäneet hiljaisuuden retriitin. Missään ryhmässä tästä ei ole tullut negatiivista palautetta eikä kukaan ole lähtenyt pois ennen loppurukousta.

9.9 Toiminnan kristillisen arvopohjan vaikutus ryhmään osallistumiseen



Kuva 7.

Vastaajista iso osa, 76,5% oli sitä mieltä, että toiminnan kristillinen arvopohja ei rajaa osallistujia liiaksi pois. Kyllä vastauksen antaneita oli sen sijaan 5,9%. Kaikkien oli halutessaan mahdollista myös perustella vastaustaan. Toiminnan kristillinen arvopohja näkyy ja viestittyy myös NNKY:n nimestä, mistä oli myös mainintaa. Monet ohjaajat mielsivät kristillisen arvopohjan tärkeäksi perustukseksi, jota tulee myös kunnioittaa, eikä kieltää. Ryhmät ovat kuitenkin avoimia kaikille naisille ja se kunnioittaa myös erilaisuutta sekä luovii uudenlaisia toimintatapoja osallistujia kuunnellen. Ryhmiin on myös lähdetty mukaan eri uskonto- ja kulttuuritaustoista. On lopulta vaikea sanoa, kuinka moni jättää tulematta ryhmään sen kristillisen arvopohjan vuoksi. Sitä voi vain lähinnä arvella. Hengellisestä puolesta on kerrottu toiminnan alussa ja eri asioihin osallistuminen on ollut myös tässä kohdin vapaaehtoista. "Kaikille on tilaa", mikä välittyi myös kyselyn kautta. Ryhmään on myös tultu mukaan avoimin mielin ja hengellisyydellä on ollut oma merkityksensä ja ilmentymänsä ryhmissä.

Nainen, joka tulee NNKY:seen tietää, että yhdistys on kristillinen. Emme tyrkytä, mutta perustusta emme saa kieltää.

Meidän ryhmässä oli myös musliminaisia ja rukoilimme yhdessä

Minullaki oli ryhmässä sellaisia jotka eivät kokeneet oleva mitenkään hengellisiä, mutta ajattelivat että ryhmä voisi silti palvella heitä. Olivat tyytyväisiä ryhmän antiin kun se loppui.

Ei meidän kaikki ryhmäläiset kuulu kirkkoon tai heillä ei ole hengellistä näkökulmaa. Tuota voidaan pohtia jo ennen ryhmään tulemistä. Ei ole ollut kenellekään este tulla ryhmään. Kerran alkuhaastattelussa eräs ryhmään tuleva pohti, voiko ryhmäkerran lopussa olla Herran siunausta. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla hän kertoi, että se on ok. Myöhemmin hän kertoi minulle, että se on hänelle hyvin tärkeä elementti, kun se liittää meidät käsi kädessä yhteen. Hän koki, että se on

ollut hänelle henkilökohtaisesti, ennakoasenteista huolimatta ollut hyvin merkittävä ja mieltä rauhoittava elementti. "On keskeistä, että se pitääkin olla ryhmän lopussa".

9.10 Markkinoinnin käytäntöjä

Lehtijuttuja pidettiin keskeisinä ja tärkeinä. Näin viesti toiminnasta voisi kiiriä eteenpäin ja hyvät kokemukset tulla näkyviin. Samoin yhteistyötä ja verkostoitumista pidettiin tärkeänä. Erityisesti seurakunnat ovat tässä keskeisessä asemassa. Markkinointiin tulisi panostaa eri väyliä pitkin ja uusia ohjaajia saada lisää, myös "omista ryhmistä". Myöskin omaa aktiivisuutta pidettiin tärkeänä ja yhtenä mahdollisuutena mainittiin korkeakoulu yhteistyö. Ryhmiin osallistujia tuntuisi olevan reilusti enemmän kuin ohjaajia ryhmien vetäjiksi. Toiset kokivat myös, että ohjaajan koulutus pohjalla on merkitystä. Lisäksi toimintamallin selkiyttämistä, sen "kirkastamista" ja työnohjaukseen liittyvää puolta nousi tämän kautta esille.

Tiedotus eri seurakunnille tällaisesta ohjaajakoulutuksesta ja ryhmien hyvistä kokemuksista. Erityisesti tietoa niille, jotka tekevät maahanmuuttajien parissa työtä

Se lehtijuttu ainakin meillä toi oikeiin ryntäyksen ryhmään, paljon pitäis olla esillä.

Pidän tärkeänä koulutus pohjaa. Mielestäni meillä toimi myös työnohjaus keskenämme aina ryhmän jälkeen hyvin. SE ON TÄRKEÄÄ.

Selkeä viesti siitä, mikä ryhmä on

9.11 Ohjaajien välisen vuorovaikutuksen lisääminen

Lähes kaikki ohjaajat ilmaisivat yhdensuuntaisesti sen puolesta, että ohjaajien välistä vuorovaikutusta tulisi tai voisi lisätä. Muutamat henkilöt kokivat, että sitä on ollut tähän asti sopivasti ja muutama ilmaisi kielteisen näkemyksen, ettei tarvetta lisäämiseen ole. Tässä kohdin on hyvä huomioida, että osa ohjaajista on toiminut mukana pidempään ja osa vähemmän aikaa. Ohjaajat myös toimivat eri puolilla Suomen, eikä yhteisiin tapaamisiin ole välttämättä aina mahdollisuutta osallistua. Tähänastiset tapaamiset on koettu varsin myönteisesti ja myös merkityksellisinä. Ohjaajat ovat myös tukeneet toinen toisiaan. Seuraavanlaisia toiveita ja kehittämisideoita nousi esille:

- Valtakunnallisia tai paikallisia tapaamisia
- Tapaamisia joulun aikoihin eri kaupungeissa (kuten aiemmin järjestetty Helsingissä)
- Sähköpostilista heidän kesken, jotka tahtovat olla yhteyksissä ja esimerkiksi järjestää yhteisiä tapaamisia lähellä oleviin yhdistyksiin
- Ohjaajatapaamisten kautta vinkkejä omaan ohjaamiseen sekä kokemusten vaihtoa

- Jatkokoulutuspäivä, jossa keskustelua kokemuksista
- Yhteisiä tapaamisia ja kehittävää työskentelyä
- Yhteisiä luentoja, esim. Aggressiosta voimaksi tai Jari Sinkkonen: lapsuuden kiintymyssuhteista
- Perehdytystä tai koulutusta, vertaistukea
- Ryhmätyöskentelyn ohjaamista ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista
- Video- tai tietokonekonferenssi, jossa keskustella, kysellä ja saada vinkkejä ryhmänohjaukseen
- Yhteydenpitoa 2-3 krt./vuosi
- Pienryhmätyöskentelyä jatkoksi yhteisen isomman kokoontumisen jälkeen

Tulisi. Olisi esim. kiva kuulla mitä harjoituksia toiset ovat ottaneet oppaasta ja miten he ovat toteuttaneet niitä sekä onko ollut ryhmiä, joissa opasta ei ole käytetty lainkaan tai hyvin vähän ja mistä ryhmäläiset ovat silloin keskustelleet. Miten eri ryhmät ovat toteuttaneet mini- tai isomman retriitin tai ovatko jotkut jättäneet sen kokonaan pois. Voisi olla vaikka joku video- tai tietokonekonferenssi, jossa voitaisiin keskustella ja kysellä toisilta vetäjiltä ryhmään liityvistä aiheista. Näin voisi saada uusia vinkkejä ryhmien vetämiseen. Voitaisiin olla yhteydessä toisiin vaikka pari kolme kertaa vuodessa.

Ohjaajina olemme tavanneet ennen ryhmän aloittamista ja usein ryhmän loppumisen jälkeen pohtineet, mihin pitäisi palata tai mitä vielä käsitellä. Olemme molemmat työnohjaajia, joten ohjaamme toinen toistamme ja refleктоimme ryhmän jälkeen. Koko maata ajatellen viime vuonna oli mukavaa tavata muita ryhmänohjaajia pikkujoulujen merkeissä. Samalla tapasimme toinen toistamme ja kuulimme arvokasta tietoa miten muualla oli toimintaa toteutettu. Tänä vuonna Voimasiskot-ohjaajia on kutsuttu mukaan myös Keimiötunturille.

Nyt, kun uudet ohjaajat ovat aloittamassa, pidimme yhteisen suunnittelupäivän elokuussa. Sovimme seuraavasta yhteistapaamisesta joulukuussa. Tavoitteena on, että kokoonnumme ainakin 2-4 kertaa vuoden aikana näissä merkeissä. Samalla voidaan miettiä toimintatapoja ja pulmiakin. Olemme myös sopineet, että meille "vanhoille" voi soittaa tarvittaessa, jos on pulmia.

9.12 Kiitosta ja kehitysehdotuksia

Viimeisessä kyselyn kohdassa vastaajien oli mahdollista kertoa mitä vain "vapaan sanan" kautta. Useamman vastauksen viesti oli yhtäläinen: kiitosmieli ryhmätoimintamallista, mahdollisuudesta olla mukana sekä saadusta tuesta. Myös toiminnan tärkeys ja maksuttomuus nostettiin esille, samoin kuin monikulttuurisuuden lisääntyminen ryhmissä. Monista vastauksista ilmeni toiminnan merkityksellisyys sekä ohjaajien vahva motivaatio olla mukana.

Kiitos erityisesti Katille: hän on osannut rohkaista ja kannustaa sopivasti!

On hienoa, kun tämä on maksutonta toimintaa - kaikki voivat tulla.

Olen ollut tähän mennessä vertaisryhmäohjaajana viidessä Voimasiskot -ryhmässä ja aloitan nyt kuudetta ryhmää. On ollut ilo nähdä, miten naiset ovat hitsautuneet tiiviiksi ryhmäksi, jossa on voinut turvallisesti jakaa ajatuksia. Joidenkin naisten kohdalla olen saanut nähdä selvän muutoksen olemuksessa. Jotkut ovat ryhmässä puhuneet vaikeista asioistaan ehkä ensimmäistä kertaa. Myös itsetutkiskelu ja omien tunteiden käsittely on tehnyt hyvää. Meillä on ryhmässä ollut muutamia maahanmuuttajia. Nyt on toivottu omaa ryhmää ja materiaalia mm venäläistaustaisille naisille.

Myös erotettavissa olevaa kahtiajakoisuutta, kuinka ryhmänohjaaminen oli koettu, tuli hieman esille. Toiset olivat kokeneet toiminnan osin raskaaksi, kun taas toiset eivät lainkaan. Myös "sekaryhmien" ohjaamisessa on ollut haasteita, kun ryhmässä on ollut mukana sekä vanhoja että uusia jäseniä. Uudet jäsenet ovat voineet kokea ulkopuolisuutta, kun taas vanhojen jäsenten sitoutuminen ryhmään on heikentynyt. Myös ryhmän aihepiirien valinnassa on ollut luovimista, samoin kuin kuulumiskierroksen pitämisessä sopivissa rajoissa. Toiset kokivat etteivät enää jatkossa muodostaisi sekaryhmiä ja myöskin sen, että ryhmän kesto on hyvä pitää rajattuna 10 kokoontumiskertaan. Näiden lisäksi vertaisuuden käsitettä puntaroiitiin, samoin kuin yksin ohjaamisen etuja ja vaikutuksia. Yksin ohjaamisen arveltiin olevan hyvä asia ja väljempi vaihtoehto ryhmän suunnittelun kannalta, kun taas toisen kanssa ohjatessa täytyy suunnitella tarkemmin etukäteen.

Idea ja toimintamalli on hyvä, mutta toteutus on helposti itselle (ohjaajalle) aika raskasta. Naiseus vertaisuutena ei ehkä ole riittävä lähtökohta - pitäisi aidosti olla samassa elämäntilanteessa olevia naisia, jotta luottamusta ja jakamista helposti kehittyisi

Ryhmän kohderyhmää voisi terävöittää; mikä tekee tästä vertaisryhmän?

Myös toiminnan rahoitukseen liittyvät asiat nostivat päätään. Rahoitukseen liittyvissä asioissa lienee eroja eri paikallisyhdistysten välillä. Ohjaajat olivat halukkaita järjestämään ryhmäläisille ohjelmaa tai tapaamisia viikonlopuksi, mutta rahoituspuoli askarrutti. Jotkut olivat myös sitä mieltä, että ohjauksesta tulisi saada jonkinlainen rahallinen palkkio, koska se on aikaavievää. Toiset myös ilmaisivat sen puolesta, ettei toimintaa arvosteta riittävästi paikallisella tasolla, ja että ryhmän ohjaaja joutuu myös itse prosessiin ohjaamisen kautta. Ohjaamisessa on omat haasteensa.

Terveiset ja kiitokset meillä on näiden kolmen ryhmän yhteistapaaminen esim. viikonloppu, mikäli rahoitusta löytyy.

Ryhmät ovat lisänneet myös meille ryhmän ohjaajille itseymmärrystä ja tiedostamista ettei kaikki välttämättä ole hyvin. Tärkeää on ryhmän toimivuuden takaaminen, toisten kuuntelu ja toisten sanoihin liittyminen. Elämän syventämien ja vaikea ohi pääseminen. Omat näkökulmat ovat tarkentuneet. Kyllä ryhmän ohjaaminen on myös ohjaajalla oma prosessi. Mietin, onko paikallisilla NNKY-yhdistyksillä eroja. Mielestäni meillä paikallisesti ei arvosteta riittävästi tätä toimintaa. Tämä näkyy siten, ettei tälle toiminnalle haluta paikallisesti hakea määrärahoja. Jos ohjaajille tulee ryhmästä kustannuksia, ei tuo innosta jatkamaan toimintaa. Nyyttärit on kivoja, mutta ei ryhmätoiminnassa, jos NNKY liitto mahdollistaa muuta.

10 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

10.1 Voimasiskot Jyväskylä

Omaan ryhmääni osallistui naisia laajasti eri ikäryhmistä. Heidän yhteenlaskettu keski-ikänsä oli 52,3 vuotta. Ryhmään löydettiin mukaan seurakuntalehden, ilmoitustaulumainosten sekä "puskaradion" kautta. Näin tieto ryhmästä oli kohtalaisen helposti löydettävissä. Yhteistekijöinä heillä oli kiinnostus vertaistukeen, tunnetaitoihin, yhteisöllisyyteen sekä uusiin ihmissuhteisiin. Myös Voimasiskot nimi koettiin puhuttelevana. Ryhmäläiset sitoutuivat tiiviiseen ryhmäprosessiin, mikä myös tuki kokonaisuutta. Monet kyselyn kautta saamani vastaukset välittivät viestiä ryhmän myönteisistä vaikutuksista. Erityisesti turvallisuus nousi vahvana asiana useampaan kertaan ja sen kautta myös moni muu asia mahdollistui. Ryhmäläiset kokivat saaneensa tukea, vahvistumista, voimaa ja vapautumista sekä välineitä tunteiden käsittelyyn, kuin myös etäisyyttä ja perspektiiviä omiin asioihin. Ryhmän vahvuuksiksi luonnehdittiin vertaisuus, eri-ikäisyys sekä toisilta oppiminen ja jakaminen. Teemoja pidettiin hyvinä. Toisaalta vertaisuuteen liittyvät asiat mietityttivät myös toisia ryhmän jäseniä, ainakin ryhmän alussa. Kuitenkin tavoitteenakin ollut sukupolvien välinen vuorovaikutus toteutui ryhmässä ja se myös näkyi elävästi yhtenä rikastuttavana tekijänä. Ryhmätoiminnan hengellinen puoli koettiin turvana, tukena ja prosessin runkona, joka vahvisti myös omanarvontunnetta. Hengellisyys myös katsottiin yhdistäväksi tekijäksi ja voimaannuttavaksi. Osallistujat olivat yksimielisiä siitä, että toiminnan hengellisen arvopohjan muuttaminen vaikuttaisi toimintaan olennaisesti sitä heikentävästi. Voimasiskot-vertaistoiminta miellettiin sopivimmaksi heille, jotka ovat valmiit työstämään ja prosessoimaan itseään, kipuilevat jonkin asian kanssa, haluavat oppia tunnetaitoja, tarvitsevat voimaa, etsivät hengellisyttä, naisten yhteyttä, uutta suuntaa tai näköaloja elämäänsä. Myös yksinäiset nostettiin esille kohderyhmäksi. Näkemystä oli myös siitä, että ryhmätoiminta olisi sopiva "jokaiselle". Toiminta miellettiin siis vahvasti prosessiluontoiseksi ja avuksi erilaisiin elämäntilanteisiin. Tämän tyyppisen toiminnan ajateltiin olevan tarpeen myös miehille. Toiset kokivat myöskin saaneensa apua ihmissuhteisiin ja ainakin yksi ryhmän jäsenistä päätti perustaa ideoimansa ryhmän lähiyhteisönsä tueksi. Tästä ryhmästä hän kertoi meille lisää, kun tapasimme syksyllä uudelleen.

10.2 Voimasiskot ryhmien ohjaajat

Monet kyselyyn vastanneista ryhmänohjaajista olivat iältään yli 50-vuotiaita. Liki puolet ohjaajista kuului ikäryhmään 51-60 vuotiaat. Joukkoon mahtui jonkin verran myös tästä nuorempaa väkeä. Kuitenkin ikäryhmään 18-25 vuotiaat kuului vastaajista ainoastaan 5,8 %. Voimasiskoissa käsiteltävät aiheet tuntuivat olevan kiinnostavia ohjaajien mielestä ja ohjaajien ikäjakauma myös kertoo osin siitä, kuinka merkityksellisenä asiana esimerkiksi tunnetaitoja ja niiden oppimista pidetään "läpi elämän", vielä keski-ikässä ja senkin jälkeen. Ohjaajien vastauksista nousee myös halu toimia niin yhdistyksessä kuin rinnalla kulkijanakin. Samoin kuin halu tutustua ja jopa ystäväystyä uusien ihmisten kanssa. Tämä yhdistää niin ryhmiin osallistujia kuin ryhmän ohjaajia. Lisäksi toimintamalli on koettu hyvänä ja sen toimivan auttamisen mahdollistajana. Toiset ohjaajat ovat

lähteneet mukaan omien opintojen myötä. Voimasiskot toimintaa on ollut mahdollista hyödyntää omissa opinnoissa, mikä onkin oivallista. Motiiveinaan ohjaajuuteen vastaajilla oli kiinnostus ihmisiä, tunteita ja toimintamallia kohtaan sekä halu auttaa. Taustalla vaikuttivat siis niin opiskelut, omat kokemukset kuin koulutus pohjakin. Omien elämäkokemusten, osaamisen ja ammatillisuuden jakaminen nousivat vahvoina osatekijöinä toimintaan mukaan lähtemiseen.

Tavallisin ja sopivimmaksi mielletty ryhmäkoko on ollut 6-8 henkeä. Osallistujia ryhmiin on tullut laajasti eri ikäisistä. Se kertoo myös siitä, että tämänkaltaisen vertaistoiminnan aiheet kiinnostavat kaikenikäisiä. Paikoin kohderyhmiä oli myös täsmennetty ja ohjattu erilaisin kokoonpanoin. Vertaisryhmiä oltiin alettu laajentamaan/tarkemmin kohdistamaan joko ikäryhmittäin tai kieli- ja elämäntilanteittain. Tämä tuntuu olleen toiminnassa tarpeen ja varsin luontevaa. Se nousi myös kyselyn kautta yhdeksi keskeiseksi tekijäksi, sillä toimintamallin "kirkastamista" pidettiin tärkeänä. Joitakin ryhmiä oltiin myös ohjattu niin sanotusti sekaryhminä, joissa oli mukana sekä uusia että vanhoja ryhmän jäseniä. Tämä oli kuitenkin koettu osin haasteellisena.

Ryhmiin tulijoita tuntuu olleen, eikä mainostustakaan ole aina tarvittu. Toki paikkakuntien välisiä erojakin on. Tavallisimmin ryhmiä markkinoitiin paikallisyhdistysten toimesta ja yhteistyöverkostoissa, erityisesti seurakuntien kautta ja sosiaalisessa mediassa. Käytössä olevalle materiaalille annettiin kiitettävä arvosana 4. Materiaalia käytettiin vaihtelevasti. Aivan ongelmattomaksi materiaalia ei mielletty, vaan kehittämisen paikkojakin löytyi sekä kehittämissuhteita nousi esille. Materiaalissa olisi yksi mahdollinen ja tärkeä kehittämissuhteita Voimasiskot toiminnan jatkoa ajatellen. Myös monikulttuurisuuteen liittyvät tekijät nousivat esille vastausten kautta. Monikulttuurisuus näkyy yhä enemmän myös Voimasiskoissa, mikä on hyvä ottaa huomioon.

Keskeisiä teemoja ohjaajien ryhmissä olivat olleet tunteet, erityisesti aggressio; minä ja juureni (oma tarina ja historia) sekä voimavarat, arjessa jaksaminen. Tästä voisi päätellä, että tunteisiin liittyvät asiat puhuttavat yhä enemmän tänä päivänä ja niihin kaivataan tukea. Tämä tutkimus tukee osaltaan erityisesti tätä seikkaa ja nimenomaan naisiin kohdistuen, sillä onhan Voimasiskot suunnattu naisille. Myöskin oman elämäntarinan ja historian tutkimisen merkitys nousee esille vahvana. Ihmisillä on tarve työstää ja ymmärtää itseään sekä tarkastella mennyttä. Näiden lisäksi ihmiset ovat hakeneet Voimasiskot-vertaisryhmistä nimensä mukaisesti voimaa. Ryhmistä haetaan hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Ohjaajan tärkeiksi tehtäviksi on katsottu muun muassa hyvän ilmapiirin ja luottamuksen luominen sekä yhteisten sopimusten esiin tuonti ja niistä kiinni pitäminen. Myös kosketuksella on ollut oma tärkeä tehtävänsä ryhmässä tuen, lohdun ja yhteenkuuluvuuden kannalta. Ohjaajien vastauksista nousee esille aito kiinnostus toimintaan, vastuullisuus, koettu into, luovuuden käyttö kuin luoviminenkin. Ryhmissä on myös esimerkiksi vietetty retriittejä tai retkeilyä. Eräs ryhmän ohjaaja kertoi minulle vielä kasvotusten jälkeensä, kuinka rakkautta oltiin pidetty erityisen tärkeänä teemana hänen ohjaamassaan ryhmässä.

Hengelliset asiat ovat olleet mukana ohjaajien ryhmissä enemmän tai vähemmän, jopa runsaasti. Vastauksista nousee esille se, että kaikille on pyritty antamaan tilaa, ryhmäläisten toiveita on huomioitu eikä asioihin ole pakotettu. Että jokaiselle on paikka mukana ryhmässä omana itsenään.

Myös "vähemmän hengelliseksi" itsensä mieltäneitä osallistujia on ollut mukana toiminnassa ja he ovat saaneet myönteisen kokemuksen. Toiminnan hengellinen arvopohja ilmeni vahvana mukana olevana tekijänä ja iso osa (76,5%) ohjaajista oli sitä mieltä ettei se kuitenkaan rajaa osallistujia liiaksi pois. Toiminnan kristillinen arvopohja näkyy ja viestittyy myös NNKY:n nimestä. Monet ohjaajat mielsivät kristillisen arvopohjan tärkeäksi perustukseksi ja että sitä tulee myös kunnioittaa, eikä kieltää. On vaikea arvioida, kuinka moni lopulta jättää tulematta ryhmään sen kristillisen arvopohjan vuoksi. Se ei selviä myöskään tästä tutkimuksesta. Ryhmät ovat kuitenkin avoimia kaikille naisille ja se kunnioittaa myös erilaisuutta sekä luovii uudenlaisia toimintatapoja osallistujia kuunnellen. Ryhmiin on myös lähdetty mukaan eri uskonto- ja kulttuuritaustoista.

Ohjaajien suuri motivaatio ja halu toimia mukana sekä toiminnan tärkeys nousivat esille monissa kohdin kyselyä. Toiminnan laajenemisen kannalta nähtiin tarpeellisena lehtijutut sekä yhteistyö verkostoissa. Erityisesti seurakunnat ovat tässä keskeisessä asemassa. Tarpeellista olisi myös hyvien kokemusten esiintuonti sekä mahdollisuudet saada uusia ohjaajia lisää, myös omista ryhmistä. Tämä ei ole kuitenkaan aivan yksinkertaista. Ylipäätään osallistujia tuntuisi olevan reilusti enemmän kuin ohjaajia ryhmien vetäjiksi. Iso osa kyselyyn vastaajista kannatti ohjaajatapaamisten lisäämistä sekä tiiviimpää yhteydenpitoa. Tarve yhteydelle ja jakamiselle on siis olennainen. Kuitenkin tarpeet ja tilanteet elävät jatkuvasti. Osa ohjaajista on myös toiminut mukana pidempään ja saa tukea läheltä. Uusia ryhmiä syntyy lisää, mutta myös ohjaajia voi vaihtua ja toiminta tapahtuu laajalti eri puolilla Suomen. Tapaamisiin ei välttämättä aina pääse osallistumaan, mutta monet tähänastiset on koettu merkittävinä, mikä nousi esille myös vastauksista. Lisäksi työnohjauksen merkitys nousi esille tämän kyselyn kautta. Ohjaajien on hyvä ja tärkeää saada tukea, jos he sitä tarvitsevat. Tämä on myös vastuuta kokonaisuudesta. Toiset ohjaajat olivat kokeneet toiminnan paikoin raskaana, kun taas toisessa ääripäässä näin ei oltu koettu lainkaan. Tämä on tärkeä viesti eri paikallisyhdistyksiin ja vastuunkantajille. Myös rahoitukseen liittyvät kysymykset nousivat esille kyselyn kautta, mikä tarvitsee myös oman huomionsa toiminnan jatkoa ja kehittämistä ajatellen. Ohjaaminen on vastuullista ja siinä on omat haasteensa. Se on myös samalla omanlainen prosessi ohjaajalle itselleen, mikä nousi esille myös vastauksista.

11 LOPUKSI

Eiinen elää meissä tässäkin hetkessä. (Maaret Kallio 2019)

Yksi nykypäivän merkityksellinen paradoksi on se, että ihmisillä on kovin paljon tietoa maailmasta, historiasta ja kulttuureista, mutta oma tausta saattaa silti olla osin hyvinkin tuntematon. Monesti jo tieto omista lähisukulaisista, kuten isovanhemmista, on vähäistä. Myös sukulaissuhteiden katkoja voi olla hyvin monenkirjavin syin. Näin ei toki ole kaikissa suvuissa. Myös yhteydenpito sukujen välillä vaihtelee. Toiset ovat tiiviisti yhteyksissä ja toiset elävät enemmän omillaan, tietoisesti tai tiedostamatta. Sanotaan kuitenkin, että sukurakkaus on myös periytyvä ominaisuus. Sukupolvelta toiselle voi syntyä joku joka kokee kutsukseen pitää yhteyttä yllä tai vähintäänkin ymmärtää, miksi välit ovat olleet sellaisia kuin ovat. (Reinikainen 2014, 28.)

Ihminen on myös kiinteästi yhteydessä toisiin, yhteydessä aikaan, aikakauteen, elinpiiriin ja kulttuuriin. Hän on myös kiinni aiemmassa ajassa ja taustahistoriassa. Se on jatkumoa, osa suurempaa tarinaa. Näin myös historiantutkimus on elävää ja monenlaiset yhteisöt, kokoontumiset ja tapahtumat ovat kulttuurissamme paljoutena läsnä. Tämä jatkumo auttaa ihmistä säilymään ja selviytymään. Tutkimalla omaa taustaansa, ihminen käy ikään kuin keskustelua omien esivanhempiansa kanssa. Ihmisellä on pohjimmiltaan halu tietää, mistä hän on kotoisin ja missä hänen juurensa ovat. Jatkumon löytämiseksi ihminen tarvitsee kuitenkin niin rohkeutta, avoimuutta kuin totuudellisuuttakin. (Reinikainen 2014, 30.)

Kukaan ihminen ei ole irrallinen ajasta tai yhteisöstä, eikä myöskään omasta ikäkaudestaan ja siihen kuuluvista kehityshaasteista, jotka ovat sekä yksilöllisiä että yhteisiä. Mutta aikojen erilaisuus kuitenkin vaikuttaa yksilön mahdollisuuksiin. Tätä todellisuutta tarvitaan myös silloin, kun lähdetään tarkastelemaan eri sukupolvien valintoja ja ymmärtämään niitä. Mutta sitä ennen on hyvä ymmärtää myös omia tarpeita ja toiveita. Ihmisen tarve tulla hyväksytyksi on myöskin jatkumo ja ihminen tarvitsee sitä yhä uudelleen. Kokemuksen ja iän myötä perusuottamus omiin kykyihin voi kuitenkin vahvistua. (Reinikainen 2014, 40; 77.)

11.1 Voimasiskot-vertaistoiminnan merkityksestä ja sen tulevaisuudesta

Voimasiskot-vertaistoiminta tarjoaa naisille hyvän mahdollisuuden lähteä tarkastelemaan omaa historiaa ja monenlaisia elämänasioita yhdessä, samoin kuin oppimaan tunnetaitoja. Se voi auttaa etsijäänsä löytämään myös omaa ainutlaatuisuutta. Lisäksi ryhmästä voi saada tukea naisena olemisen kysymyksiin sekä oman kutsun kuulemiseen. Voimasiskot-vertaistoiminta tarjoaa myös merkityksellisen ryhmänohjaamiseen liittyvän kokemuksen. Ohjaajana voi olla edistämässä toisten voimavarojen vahvistumista sekä samalla kasvaa ja oppia myös itse jotakin uutta.

Voimasiskot-vertaistoiminnan pyrkimyksenä on tukea naisten itsetuntemuksen kasvua sekä opettaa näkemään menneisyys voimavarana. Toiminta myös mahdollistaa sukupolvien välisen vuoro-

vaikutuksen sekä rohkaisee naisia johtamaan ja vaikuttamaan, mikä on myös liiton tavoitteena. Tämän lisäksi ryhmäläisten on mahdollista solmia uusia ihmissuhteita ja myös yksinäisyys voi näin vähentyä. Toiminnan kautta NNKY:n paikallisyhdistysten on mahdollisuus saada uusia jäseniä ja vapaaehtoisia toimijoita sekä yhteistyökumppaneita. Näin ne säilyvät elinvoimaisina. Tämän lisäksi NNKY:n maine turvallisena tilana voi kasvaa. Suomen NNKY-liiton voimavarana ja tavoitteena on ollut aina naisten keskinäinen sisaruus. Sillä on laaja voimistava vaikutus niin yhteiskunnallisesti kuin ihan maailmanlaajuisestikin. Se sekä liittyy yhteen, vahvistaa toimimaan että auttaa ihmisiä voimaan hyvin.

Voimasiskot-vertaistoiminta on merkityksellistä ja kasvavaa ajassamme. Sen toimintamalli tarjoaa kaikenikäisille naisille mahdollisuuden työstää itseään ja tunneasioita pienryhmissä eri puolilla Suomen. Samalla se tarjoaa yhteisöllisen, turvallisen paikan, jossa voimaantua. Toiminnan kristillinen arvopohja on koettu sen yhtenä keskeisenä tekijänä, voimauttavana ja arvokkaana. Monet eri-ikäiset naiset ovat päättäneet tarttua toimeen lähtiessään ryhmänohjaajaksi ja kokeneet toiminnan tärkeyden. Samaan aikaan ohjaajia tarvittaisiin kuitenkin lisää, samoin kuin sekä tiedottamista että yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Näin myös tunnettavuus voisi lisääntyä. Voisiko tulevaisuudessa myös nuoria saada enemmän mukaan Voimasiskot ryhmien ohjaajiksi? Samoin kuin seurakuntia entistä näkyvämpään ja vaikuttavampaan yhteistyöhön? Myös esimerkiksi korkeakouluista voisi olla tässä yhteistyötahoiksi enemmänkin, kuten esimerkiksi sosiaaliala on jo ollut. Voimasiskoissa vertaisuuden käsite, kohderyhmä, kaipaa paikka paikoin täsmennystä, mutta siihen on jo alettu vastata. Toisaalta taas se on toiminut myös ihan hyvin sellaisenaan. Tulevaisuuden Voimasiskot etsivät varmasti yhä uusia tapoja kohdata ja auttaa lähimmäistä. Mutta ainakin yksi on varmaa: tunteita tarvitaan elämässä ja mielellään koko kirjo!

11.2 Tutkimuksesta

Opinnäytetyö tarjosi mielenkiintoista ja tutkimatontakin työsarkaa. Aihe on ollut sekä innostava että tarpeellinen ajassamme, jossa monenlainen pahoinvointi sekä yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat kasvava ongelma. Koska Voimasiskot-vertaistoiminnassa on pitkälti kyse tunnetaidoista ja voimaantumisesta sekä sitä kautta ihmisten hyvinvoinnin tukemisesta, on aiheen tutkiminen ollut tärkeää. Myös erilaiset vertaistoimintojen verkostot kasvavat edelleen. Tarvitaan siis kokemuksen ääntä ja tietoa yhteiskunnallisen hyvinvointityön käyttöön. Tässä tutkimuksessa sain molempiin kyselyihini useita vastauksia sekä Voimasiskot ryhmään osallistujilta että näiden ryhmien ohjaajilta. Tämä mahdollisti kattavan aineiston saannin ja asetettujen tavoitteiden toteutumisen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa Voimasiskot ryhmän osallistujien ja ohjaajien kokemuksista ja näin auttaa kehittämään toimintaa edelleen. Jatkossa voisi tutkia lisää esimerkiksi Voimasiskojen monikulttuurista puolta tai ryhmän vaikutuksia työssä jaksamiseen.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa niihin tutkimuksiin, joihin peilasin. Esimerkiksi Juha Siitosen (1999) tutkimuksesta ilmenee, kuinka sisäistä voimaantumista tukee hyväksyvä ja toisia arvostava ilmapiiri. Myös koetulla vapaudella on tässä merkitystä ja se johtaa kantamaan myös

yhteistä vastuuta sekä vaikuttaa siihen ilmapiiriin, joka koetaan yhteisössä turvallisenä. Ihminen tarvitsee myös muita voimaantuakseen ja oman identiteetin rakentamiseen. Tunnetaitoja voidaan oppia vielä aikuisiällä, kuten Elina Raution (2015) tutkimuskin näistä osoittaa. Ryhmässä koettu luottamus myös vahvistaa yksilön itseluottamusta (Oravasaari 2015). Voimaa voi saada myös haastavia asioita jakamalla saaden näin uutta näkökulmaa omaan elämään, mistä kertoo taas Marianne Östermanin (2019) tutkimus. Myös monikulttuurisuuteen liittyvä näkökulma nousi esille tämän tutkimuksen kautta. Eri kulttuuri- ja uskontotaustoista tulevien naisten määrä Voimasiskoissa on kasvamaan päin. Myös ohjaajien kautta välittyi sen tärkeys ja ohjaajien kiinnostus olla voimauttamassa esimerkiksi maahanmuuttajataustaisia naisia. Jo yhteisön läsnäolo luo turvaa, voimaa ja voi saada ongelmat tuntumaan pienemmiltä, kuten Elina Nissisen (2012) tutkimus ”Kohti täysivaltaisuutta. Voimaantuminen maahanmuuttajien tarinoissa.”, osoittaa.

Koska Voimasiskoja ei oltu aiemmin tutkittu, niin sitä olisi voinut lähestyä myös eri tavoin ja kukin oman persoonansa kautta tarjoten aina yhdenlaisen näkökulman. Koska itse olen ollut niin ”sisällä” tässä aiheessa, vaikuttaa se jollain tapaa myös tutkimustuloksiin. Olen kuitenkin pyrkinyt tarkastelemaan asioita myös erillisenä tai ikään kuin ulkopuolelta. Joka tapauksessa mahdollisimman objektiivisesti. Tätä tukevat myös osin määrälliset tutkimustulokset. Näiden tutkimustulosten kautta on mahdollista nostaa esille arvokasta tietoa, kokemuspohjaa sekä tuottaa uutta tietoa hyödynnettäväksi tulevia ohjaajia ja ryhmiä varten. Samalla se avaa tietä myös mahdollisille uusille jatkotutkimusaiheille.

Hyvinvointiin liittyvä, yhteiskuntaa tukeva aihe, on aina ajankohtainen. Ihmisten perustavanlaatuinen tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi on myöskin inhimillinen, elävä ja tosi. Lisääntyvä vertaisryhmätoimintojen tarjonta kertoo myöskin osaltaan kasvavasta tarpeesta täydentää jo olemassaolevia palvelurakenteita. Myös Voimasiskoissa käsiteltävät aiheet koetaan tarpeellisiksi, hengellisyyttä unohtamatta. Itse koin myös antoisana ja opettavaisena ohjata tämäntyyppistä ryhmää eri-ikäisille naisille. Samalla se tuki ammatillista kasvua, lisäsi ymmärrystä eri aiheisiin ja viitoitti tietä eteenpäin. Lisäksi oli varsin hienoa päästä kokemaan Lapin Tunturikeimioruskan aikaan toisten ohjaajien kanssa NNKY:n mahdollistamana. Oli arvokasta tutustua uusiin ihmisiin, kokea yhteyttä ja yhteisöllisyyttä sekä kavuta tunturin huipulle aamupalalle. Myös voimauttavasta valokuvasta jäi lämmin muisto. Olen saanut kokea olevani toinen toistaan arvostavassa ja suuressa sisarpiirissä NNKY:n kautta.

Tahdon tähän loppuun vielä osoittaa kiitokseni teille upeille naisille, jotka olitte mukana omassa ryhmässäni sekä teille ohjaajat ympäri Suomen, jotka vastasitte kyselyyni ja teette tätä tärkeää työtä. Kiitos myös Kati Taipaleelle ja Jyväskylän paikallisyhdistykselle sekä läheisilleni.

12 LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AALTO, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

AALTO, Mikko 2002. Turvallinen ryhmä. Helsinki: Aseman Lapset ry.

AALTO, Mikko 2002. Vuorovaikutustaidot. Helsinki: Aseman Lapset ry.

ANTIKAINEN, Marjo-Riitta 2006. Suuri sisarpiiri. NNKY-liike Suomessa 1890-luvulta 1990-luvulle. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 1075.

CHERNISS, Cary 2000. Social and Emotional Competence in the Workplace. Teoksessa: BarOn, Reuven and PARKER, James D. (toim.) The Handbook of Emotional Intelligence. San Francisco: Jossey-Bass. 449-450.

COLLADO CARRASCOSA, Rosa 2018. Tunnehetket - oiva keino auttaa ihmistä tutustumaan itseensä. Teoksessa: NÚÑEZ PEREIRA, Cristina, VALCÁRCEL, Rafael R. Tunnehetket - Ilman tunteitasi et olisi sinä. Jyväskylä: PS-kustannus. 9.

HAARAKANGAS, Kauko 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.

HALL, C. Margaret 1990. Identity empowerment through clinical sociology. Clinical Sociology Review 8.

HALONEN, Kaisa 1996. Palvelkaa toisianne rakkaudessa. Teoksessa: Halonen, Kaisa (toim.) Matkalla. På väg. NNKY 100 vuotta Suomessa. Helsinki: Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistysten Liitto. 58.

HEIMONEN, Sirkkaliisa, JUOTE, Mari, RASANEN, Leena, BJÖRKQVIST, Tamara 2017. Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Helsinki: Ikäinstituutti.

HENGELLISYYS VERTAISTOIMINNASSA. Kristillinen vertaistoiminta. [verkkoaineisto.] Toive. [Viitattu 2019-10-14.] Saatavissa: <https://www.kristillinenvertaistoiminta.fi/hengellisyys/>

HOLM, Jaana 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus - vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa: LAATIKAINEN, Tanja (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Tampere: Asumispalvelusäätiö ASPA. 51.

HOLM, Jaana, HUUSKONEN, Päivi, JYRKÄMÄ, Oili, KARNELL, Sonja, LAIMIO, Anne, LEHTINEN, Ilona, MYLLYMAA, Tapio, VAHTIVAARA, Julie-Maarie 2010. Johdantosanat. Teoksessa: LAATIKAINEN, Tanja (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Tampere: Asumispalvelusäätiö ASPA. 5-6.

HULMI, Heli 2004. Ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ry.

HÄKKINEN, Ilmo 2018. Itsetutkiskelu. Espoo: Prometheus kustannus Oy.

ISOKORPI, Tia 2004. Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

ISOKORPI, Tia ja VIITANEN, Päivi 2001. Tunnevoimaa! Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

ISOMÄKI, Päivi, LEHMUSMIES, Johanna, SALOJÄRVI, Päivi, WALLENIOUS, Veera 2018. Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 56. [Viitattu 2019-10-14.] Saatavissa:

https://evl.fi/documents/1327140/51077424/KKH_Diakoniabarometri_2018_verkko_18_08_14.pdf/8144eb3b-2473-859e-deb1-0d82415351cc?t=1556796906000

JYRKÄMÄ, Oili 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa: LAATIKAINEN, Tanja (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Tampere: Asumispalvelusäätiö ASPA. 25.

KALLIO, Maaret 2019. Lujasti lempeä. Helsinki: WSOY.

KANANEN, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

KANANEN, Jorma 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

KANANEN, Jorma 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234.

Kansalaisjärjestötoiminnan strategia 2010. [Viitattu 2019-10-14.] Saatavissa:

<http://www.kssotu.fi/versoiva/pages/vertaisryhmae-toiminta/vertaisryhmae-toiminnan-merkityksestae.php>

KELTINKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2008. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

KOKKONEN, Marja 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

KOTTLER, Jeffrey A. 1997. Kyynelten kieli. Porvoo - Helsinki - Juva: WSOY.

KYNGÄS, Helvi, VANHANEN, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11.

LAADULLISEN TUTKIMUKSEN TEKEMINEN. [Viitattu 2019-10-14.] Saatavissa:

<https://fi.surveymonkey.com/mp/conducting-qualitative-research/>

LAIMIO, Anne, KARNELL, Sonja 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa: LAATIKAINEN, Tanja (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Tampere: Asumispalvelusäätiö ASPA. 9-19.

LIUKKA, Hanna 2019. Työntekijöiden kokemuksia tunnetaitojen harjoittelusta työpaikalla. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2020-02-01.] Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66603/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201912025089.pdf>

MAHLAKAARTO, Salme 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Väitöskirjatyö. [Viitattu 2019-10-14.]

Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MAHLAKAARTO, Salme 2010. Voimaantuminen identiteettityönä - vahvaksi työssä? Teoksessa: COLLIN, Kaija, PALONIEMI, Susanna, RASKU-PUTTONEN, Helena, TYNJÄLÄ, Päivi (toim.) Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOY. 175.

MATTILA, Kati-Pupita 2007. Arvostava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

MATTILA, Kati-Pupita 2010. Asiakkaana ihminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

MIETTINEN, Minna 2007. Työkenttänä pieni yhdistys. Näkökulmia työhön vapaaehtoisorganisaatiossa. Teoksessa: FORSSTRÖM, Sari, FRANSKI, Rauni, TAMMINEN, Sirkka (toim.) Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY. 247-249.

MÄENPÄÄ-REENKOLA, Elina 1997. Naisen verhottu sisin. Helsinki: Yliopistopaino.

NIEMI, Päivi 2013. Resuinen ja rikas. Tampere: Päivä Oy.

NIEMI, Päivi 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Tampere: Päivä Oy.

NIEMI, Päivi 2018. Rajansa kaikella. Tampere: Päivä Oy.

NISSINEN, Elina 2012. Kohti täysivaltaisuutta. Voimaantuminen maahanmuuttajien tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2020-01-01.] Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37998/URN%3aBN%3afi%3ajyu-201206071830.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

NNKY - KFUK - YWCA. 120 vuotta naisten ja tyttöjen hyväksi. Toimintaesite.

NÚÑEZ PEREIRA, Cristina, VALCÁRCEL, Rafael R. 2018. Tunnehetket - Ilman tunteitasi et olisi sinä. Jyväskylä: PS-kustannus.

NÄKYVÄ NAINEN -lehti 1.2016, 6. [Viitattu 2019-10-14.]

OJANEN, Markku 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.

ORAVASAARI, Henna Josefiina 2015. "Puhutaan ihmisestä ihmisenä ja vasta sitte niistä asioista". Turvallisuuden ja luottamuksen rakentuminen ja merkitys ohjauksen vuorovaikutussuhteessa ohjaajien kokemana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu - tutkielma. [Viitattu 2019-12-01.] Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46065/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201505262035.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PENTTINEN, Pirjo-Liisa 2016. Teoksessa: Voimasiskot - naisten tunnetaitojen kirja. Helsinki: Suomen NNKY-liitto.4.

PRUUKI, Heli 2016. Voimasiskot - naisten voimaryhmän ohjaajan materiaali. Helsinki: Suomen NNKY-liitto.

RAUTIO, Elina 2015. Avaimia sisäiseen vahvistumiseen. Elämän avaimet -koulutus ohjausinterventiona. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Väitöskirjatyö. [Viitattu 2019-12-01.]

Saatavissa:https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46739/978-951-39-6261-6_vaitos09102015.pdf?sequence=2&isAllowed=y

REENKOLA, Elina 2008. Nainen ja viha. Aggressio voimavaraksi. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

REINIKAINEN, Pepi 2014. Elämässä eteenpäin. Irti uhriutumisesta. Helsinki: Kirjapaja.

RÄNTILÄ, Riitta 2013. Nuori nainen johtajana : NNKY:n johtajuus. Hämeen ammattikorkeakoulu. Visamäki. Sosiaali ja terveystieteiden kehittäminen ja johtaminen. Opinnäytetyö. [Viitattu 2019-10-14.]

Saatavissa:<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70126/28.12.2013%20NUORI%20NAINEN%20JOHTAJANA%2019.12.2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

RÄSÄNEN, Juhani 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteoria, Uskaltava vastuullisuus, Valinta, optimointi ja kompensointi. Järvenpää: Julkiviestintä.

SAARISTO, A-M. 2009. Tunnetaitojen hallinta kuuluu kasvattajan sydänkompetensseihin. Duodecim-lehti. 11.

SADAN, Elisheva 2004. Empowerment and community planning: Theory and practice of people-focused social solutions. Tel Aviv: Hakibbutz Hameuchad Publishers.

SANTAPUKKI Sirkka, 2010. Oivallus - elämäsi eliksiiri. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

SCAZZERO, Peter 2019. Tunneterve hengellisyys. Päivästä päivään. Tampere: Päivä Oy.

SIITONEN, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Kasvatustiede. Väitöskirjatyö. [Viitattu 2019-10-14.] Saatavissa:

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

SIITONEN, Juha, ROBINSON, Heljä 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa: JÄRVISALO, Lea (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Savonlinna: Kotilo. 61.

SORRI, Hannu 2007. Itsemurha - kuolemansynti vai haaste auttamiseen? Teoksessa: FORSSTRÖM, Sari, FRANSKI, Rauni, TAMMINEN, Sirkka (toim.) Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY. 206.

SYRJÄLÄINEN, Eija, ERONEN, Ari, VÄRRI, Veli-Matti 2007. Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere: Tampereen Yliopistopaino - Juves Print.

TUOMI, Jouni, SARAJÄRVI, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

TUOMI, Jouni, SARAJÄRVI, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

TWENGE, Jean M., BAUMEISTER, Roy F. 2002. Self-control: A limited yet renewable resource. Teoksessa KASHIMA, Yoshihisa, FODDY, Margaret, PLATOW, Michael (toim.) Self and identity: Personal, social and symbolic. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 57.

WWW.YWCA.FI. [Viitattu 2019-10-14.] Saatavissa:

<https://ywca.fi/>

WWW.WORLDDYWCA.ORG. [Viitattu 2019-10-14.] Saatavissa:

<https://www.worldywca.org/>

ZINS, Joseph E., ELIAS, Maurice. E. 2006. Social and emotional learning. Teoksessa BEAR, George G., MINKE, Kathleen M. (toim.) Children's needs 3. Bethesda, MD: NASO, 1–13.

ÖSTERMAN, Marianne 2019. Arvon mekin ansaitsemme : Arkeen Voimaa -ryhmäläisten arjen haasteita ja selviytymiskeinoja. Turun ammattikorkeakoulu. Terveiden edistäminen. Opinnäytetyö. [Viitattu 2020-01-01.] Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262421/%c3%96sterman_Marianne.pdf?sequence=2&isAllowed=y

LIITE 1 NAISTEN TUNNETAITORYHMÄN MAINOS

**TERVETULOA NAISTEN TUNNETAITORYHMÄÄN!**

**Uusi Voimasiskot –ryhmä alkaa Jyväskylän NNKY:llä (Puistotori 4)
torstaina 24.1.2019 klo 18.**

Tule kuulemaan lisää:

Järjestämme infotilaisuuden Jyväskylän NNKY:llä to 10.1. klo 18.

Voimasiskot tarjoaa hienon mahdollisuuden jakaa elämään ja naiseuteen liittyviä ajatuksia, tunteita ja kokemuksia.

Naisten vertaisryhmässä keskustellaan ja kuulostellaan sekä työstetään ja voimaannutaan yhdessä. Ryhmät ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Lisätietoja Voimasiskot-toiminnasta ryhmän ohjaajalta
diakoni, sielunhoitoterapeutti (ACC) Suvi Leppäpuisto
p. 046 596 0583
voimasiskotjkl@gmail.com

LIITE 2 PAPERINEN KYSELY RYHMÄÄN OSALLISTUNEILLE

Kysely kevään 2019 ryhmään osallistuneille

1. Minkä ikäinen olet?
2. Mistä sait tiedon Voimasiskot ryhmästä?
3. Mikä herätti kiinnostuksesi?
4. Vastasiko ryhmä toiveita/odotuksiasi?
5. Millainen vaikutus ryhmällä on ollut elamaasi?
6. Millä tavoin hengelliset asiat ovat tukeneet ryhmäprosessia?
7. Voisiko ryhmä toimia mielestäsi myös ilman sitä?
8. Kenelle voisit suositella Voimasiskot-vertaisryhmätoimintaa?
9. Vapaa sana. Mitä muuta haluat kertoa?

Kiitos mukanaolostasi!



LIITE 3 GOOGLE FORMS KYSELY OHJAAJILLE



Kysely Voimasiskot ohjaajille

Hei! Nimeni on Suvi Leppäpuisto ja opiskelen parhaillaan Savonia ammattikorkeakoulussa, sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelmassa. Ylempi AMK opinnäytetyössäni tutkin Voimasiskoja sekä teidän ohjaajien että omien ryhmäläisten kautta saadun tiedon pohjalta. Vastaamalla kyselyyn voit antaa arvokasta tietoa ja ideoita, joita on mahdollista hyödyntää toiminnan kehittämisessä ja edelleen jatkotutkimuksissa. Tarvittaessa voit olla yhteydessä minuun sähköpostitse osoitteeseen suvi.leppapuisto@edu.savonia.fi

Vastausaikaa kyselyyn on 31.8.2019 saakka. Kiitos ajasta ja ajatuksistasi!

*Pakollinen

1. Minkä ikäinen olet? *

- 18-25
- 26-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- 61-70
- 71-

2. Mikä sai sinut lähtemään Voimasiskot ohjaajaksi? *

Oma vastauksesi

3. Minkä kokoluokan ryhmää olet ohjannut? *

- Yli 8 henkeä
- 6-8 henkeä
- 4-5 henkeä
- 2-3 henkeä
- Vähemmän kuin 2 henkeä

Onko se ollut sopiva määrä? *

Oma vastauksesi

4. Minkä ikäisiä naisia ryhmässä on ollut mukana? *

- 18-29 vuotiaat
- 30-39 vuotiaat
- 40-49 vuotiaat
- 50-59 vuotiaat
- 60-69 vuotiaat
- Yli 70 vuotiaat

5. Miten viestintä ja markkinointi on hoidettu? *

Oma vastauksesi

6. Millä tavoin olet kokenut olemassa olevan materiaalin hyödynnettävyyden? Minkä arvosanan sille antaisit asteikolla 1-5? (5=korkein arvosana) *

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

Mikä on ollut siinä hyvää ja toimivaa? Entä mitä mahdollisesti muuttaisit tai lisäisit? Voit antaa esimerkkejä. *

Oma vastauksesi

7. Millaiset teemat ovat olleet ryhmässä erityisen tärkeitä ja keskiössä? Voit mainita 1-3 teemaa. *

Oma vastauksesi

8. Kuinka paljon hengelliset asiat ovat olleet esillä ohjaamissasi ryhmissä? *

- Paljon tai säännöllisesti
- Jonkin verran tai ajoittain
- Vain vähän tai ei lainkaan

Millaisin eri tavoin? *

Oma vastauksesi

9. Voimasiskot-vertaistoiminta on tarkoitettu kaikille naisille. Rajaako sen kristillinen arvopohja mielestäsi osallistujia liiaksi pois? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Voit perustella vastauksesi.

Oma vastauksesi

10. Mikä voisi mielestäsi auttaa löytämään ryhmän ohjaajia ja osallistujia vielä paremmin? *

Oma vastauksesi

11. Tulisiko ohjaajien välistä vuorovaikutusta lisätä? Millaista yhteydenpitoa ja tukea toivoisit saavasi? *

Oma vastauksesi

12. Vapaa sana. Mitä muuta haluat kertoa?

Oma vastauksesi

Lähetä