



Petra Kärkkäinen
Mira Leinonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulu tutkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2020

VERTAISTUKIRYHMÄ KEHITYSVAMMAISILLE AIKUISILLE NAISILLE

”Oli aivan ihania naisten iltoja”



TIIVISTELMÄ

Petra Kärkkäinen ja Mira Leinonen
Vertaistukiryhmä kehitysvammaisille aikuisille naisille
62 sivua ja 5 liitettä
Syksy 2020
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli naiseutta käsittelevän ja tukevan vertaisryhmän suunnitteleminen ja toteuttaminen kehitysvammaisille aikuisille naisille. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Siilinjärven seurakunta.

Ryhmän tavoitteena oli pohtia naiseutta ja sitä, mitä naiseus merkitsee itselle. Tarkoitus oli ymmärtää, että naiseutta ei ole vain yhdenlaista, vaan jokainen kantaa naiseutta ja tuo naiseutta esille omalla tavallaan. Halusimme luoda ryhmässä turvallisen ilmapiirin avoimeen keskusteluun. Tarkoituksena oli keskustella ja ymmärtää, että jokainen nainen, kehitysvammaisen tai ei, käy itsensä kanssa läpi samankaltaisia pohdintoja omasta naiseudestaan. Ryhmän toiminnan tarkoitus oli luoda työkaluja oman naiseuden äärelle. Naiseutta käsiteltiin eri teemojen avulla, kuten itsenäisyyden ja seksuaalisuuden kautta.

Naiseuden vertaistukiryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin yhteistyöntahon kokemuksiin perustuvia tietoja sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Myös osallistujien toiveita kuunneltiin. Neljä toimintakertaa toteutettiin syksyllä 2019 Siilinjärven seurakunnan tiloissa.

Toimintakertojen arviointi toteutettiin avoimella ryhmähaastattelulla, osallistuvalla havainnoinnilla. Lisäksi ryhmätoiminnan päätteeksi kerättiin sekä suullista että kirjallista palautetta. Naiseuden ryhmä koettiin kannustavaksi ja voimaannuttavaksi. Vertaistuen merkitys oli tärkeä. Voidaan todeta, että naiseuden ryhmä oli tarpeellinen. Toiminnasta saatu palaute toimii hyvänä pohjana mahdollisissa tulevilla vertaistukiryhmien suunniteluissa.

Avainsanat: Naiseus, kehitysvammaisuus, vertaistuki, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Petra Kärkkäinen and Mira Leinonen
Peer support group for adult women with mental disability
62 pages and 5 appendices
Fall semester 2020
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services, Diaconal work

The aim of the functional thesis was to plan and execute a peer group for adult mentally disabled women that deals with and supports femininity. The co-operation partner of the thesis was the Siilinjärvi parish.

The aim of the group was to reflect on femininity and what femininity means to oneself. The intention was to understand that femininity is not just one kind of thing, but everyone carries femininity and brings out femininity in their own way. We wanted to create a safe atmosphere in the group for open discussion. The purpose was to discuss and understand that every woman, whether mentally disabled or not, goes through similar reflections on her own femininity with herself. The purpose of the group's activities was to create tools for their own femininity. Femininity was handled through various themes, for example as independence and sexuality.

The Femininity Peer Group was composed and carried out based on the literature and the experience of the co-operation partner. The wishes of the participants were also listened to. Four activity times were executed in fall of 2019 in the premises of Siilinjärvi parish.

The evaluation of the activities was carried out through an open group interview, participatory observation and both transcribed oral and written feedback at the end of the group activities. The femininity peer group was perceived as encouraging and empowering. The importance of peer support was significant. It can be said or noticed that a peer group of femininity was necessary. Feedback from operations will serve as a good basis for possible future planning of peer support groups.

Keywords: Femininity, mental disability, peer support, functional thesis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NAISEUDEN VAIKEA SANOITTAMINEN.....	6
2.1 Naiseus ja sosiaalinen sukupuoli	6
2.2 Sukupuolisensitiivisyys osana moninaista naiseutta	7
2.3 Seksuaalisuuden monet kasvot	9
3 KEHITYSVAMMAISUUDEN MÄÄRITELMÄ, LAIT JA OIKEUDET	11
3.1 Kehitysvammaisuuden asteet	11
3.2 Kehitysvammaisuutta määrittelevät lait ja itsemääräämisoikeus.....	12
3.3 Yhdenvertaisuus ja itsenäisyys	14
4 VERTAISTUESSA ON VOIMAA RYHMÄTOIMINNAN TUKENA.....	16
4.1 Vertaistoimintaan hakeutumisen tarpeet ja tunteiden merkitys	17
4.2 Osallisuuden määritelmä.....	18
4.3 Voimaantumisen inhimillinen ja yksilöllinen prosessi	19
5 KIRKON TYÖ KEHITYSVAMMAISTEN PARISSA	20
5.1 Sukupuoli- ja seksuaalikasvatus kirkon kasvatustyössä	20
5.2 Vammaisuuden teologian muotoutuminen osaksi kirkon työtä.....	21
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	23
7 YHTEISTYÖKUMPPANIN ESITTELY	25
8 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	27
8.1 Havainnointi	28
8.2 Avoin ryhmähaastattelu.....	30
8.3 Kirjallinen aineisto	31
9 NAISEUDEN RYHMÄN SUUNNITTELU	33
10 NAISEUDEN RYHMÄN TOTEUTUS	36
10.1 Ensimmäinen kokoontuminen: tutustuminen naiseuden ryhmään	36
10.2 Toinen kokoontuminen: minun naiseuteni.....	38

10.3 Kolmas kokoontuminen: hyvinvointi ja seksuaalisuus	40
10.4 Neljäs kokoontuminen: itsenäisyys, rajat ja tukiverkot	41
11 NAISEUDEN RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI.....	43
11.1 Naiseuden ryhmän analysointi	44
11.2 Palautteen analysointi	46
11.3 Oman toiminnan arviointi	47
12 NAISEUDEN RYHMÄN TULEVAISUUS.....	49
13 OPINNÄYTETYÖ PROSESSIN POHDINTA.....	52
13.1 Eettisyys naiseuden ryhmän prosessissa	53
13.2 Luotettavuuden toteutuminen ryhmän ohjauksessa	54
13.3 Opinnäytetyö prosessin merkitys sosionomi-diakonille	55
LÄHTEET	57
LIITE 1. Mainos naiseuden ryhmän alkamisesta.....	63
LIITE 2. Kutsu	65
LIITE 3. Naiseuden iltojen suunnitelmat.....	67
LIITE 4. Palautelomake.....	77
LIITE 5. Todistus.....	78

1 JOHDANTO

Kehitysvammaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus heidän omaan elämäänsä esiintyy ajoittain yhteiskunnassa keskustelun aiheena. Kehitysvamma- ja autismijärjestöt linjaavat, että kehitysvammaisten henkilöiden yhdenvertaisuus on turvattava tarjoamalla heille kuuluvia palveluita sekä varmistamalla palveluiden laatu lisäämällä vammaissosiaalipalveluihin resursseja. Lisäksi heidät on otettava mukaan työelämään, tarjota mahdollisuus opiskella ja kouluttautua sekä mahdollistettava oikeus seksuaalisuuteen, kuten avustettuun seksiin. Kehitysvammaisilla on oikeus osallistua kaikkeen yhdenvertaisesti niin kuin vammattomienkin. (Kehitysvammaliitto 2020.) Vammaistutkimukset ja vammaispolitiikka ovat viime vuosina vahvasti nostaneet esille kehitysvammaisten omaa ääntä ja näkökulmaa kehitysvammaisuudesta ja sen tarpeista. Ihminen on aina enemmän kuin diagnoosi. (Vernerinet 2018. Sosiaalinen näkökulma.)

Kehitysvammaisia tyttöjä pidetään usein sukupuolettomina, jolloin heidän oma itsetuntonsa naisena jää ilman huomiota. Syynä tähän voi olla se, ettei kukaan osaa tai uskalla sanoa aiheesta mitään, koska heillä ei ole tarvittavaa tietoa vammaisuuden erityispiirteistä. Vammaisen lapsen kehittymistä naiseksi ei huomata, vaan erityisen avuntarpeen vuoksi häntä verrataan lapseen. (Justander, Laiho & Urhonen 2013, 12–13.) Kehitysvammaisille seurakunnat tarjoavat ja toteuttavat monenlaista toimintaa, mutta vastaavanlaista aikuisten kehitysvammaisten naisten vertaistukiryhmää, joka paneutuisi naisten elämää tukevien ja vahvistavien asioiden käsittelyyn, emme löytäneet. Kehitysvammaisten kesken ja heille suunnatuissa ryhmissä, sukupuolesta puhuminen saattaa jäädä vähäiselle käsittelylle tai täysin käsittelemättä.

Kun Siilinjärven seurakunnalta kysyttiin vinkkiä opinnäytetyön aiheeksi, tuli ilmi, että kehitysvammaiset naiset ovat kaivanneet itselleen omaa toimintaa. Seurakuntien vammaistyon perustana on kristillinen ihmiskäsitys, jossa jokainen on ainutkertainen eikä kenenkään arvo perustu saavutuksiin. Jokainen on arvokas sellaisenaan kuin Jumala on hänet luonut. (Suomen ev.lut. kirkko. Kehitysvam-

maisuuks.) Näistä arvoista käsin lähdimme suunnittelemaan uudenlaista ryhmätoimintaa Siilinjärven seurakunnalle, jossa kohderyhmänä ovat kehitysvammaiset aikuiset naiset. Kehitysvammaisten naisten oma tarve, ja toisen opinnäytetyön tekijän kokema havainto työharjoittelunsa aikana kehitysvammaisten työ- ja päivätoimintakeskuksella sai meidät suunnittelemaan vertaistuellista naiseuden ryhmää. Työharjoittelussa saatu havainto oli, kuinka suuri tarve kehitysvammaisilla naisilla oli päästä juttelemaan toisen naisen kanssa. Noissa keskusteluissa kehitysvammaiset naiset toivat esille sitä, kuinka naiselle on helpompaa jakaa oman elämän asioita.

Tavoitteenamme oli luoda ryhmä, jossa osallistujat saisivat vertaistukea toisiltaan, ja me ohjaajina voisimme jakaa myös omia kokemuksiamme naiseuteen liittyen. Suunnittelimme kehitysvammaisille aikuisille naisille tarkoitetun ryhmän, jossa käsittelemme naiseuteen liittyviä kysymyksiä ja teemoja. Tarkoituksenamme oli, että ryhmätoiminaan osallistuminen on matalan kynnyksen toimintaa, mutta aiheet ovat vahvoja ja niiden käsittelemisestä elämän varrella on hyötyä jokaiselle. Naiseuden äärellä yhteinen pohdinta on myös ajankohtainen aihe, joka vaikuttaa kehitysvammaisten itsemääräämisoikeuteen ja minäkuvan kehittymiseen. Tavoittelemme tällä opinnäytetyöllä tietoa siitä, hyötyisivätkö kehitysvammaiset naiset vertaistuellisesta vertaisuuteen perustuvasta ryhmästä, ja onko heitä kohdattu naiseuteen liittyvien kysymysten sekä vertaistuellisen pohdinnan äärellä.

Opinnäytetyöllämme haluamme osoittaa, että jokainen nainen voi puhua toiselle vertaisena omasta elämästään tarvitsematta muuta asiantuntijuutta kuin kokemuksen naisen elämästä. Vertaisuus toteutuu opinnäytetyössämme ja ryhmän kokoontumisissa siinä, että olemme jokainen uniikkeja, omanlaisia persoonallisuksia ja meitä yhdistää elämä naissukupuolen edustajina tässä ajassa ja yhteiskunnassa. Tästä naisena elämisestä ja oman naiseutemme kokijoina voimme jakaa kokemusasiantuntijuutta vertaisena toinen toisillemme. Lisäksi naiseuden ryhmän jäseniä yhdistää vammaisuus, jonka kautta he ovat vertaisia toinen toisillensa.

2 NAISEUDEN VAIKEA SANOITTAMINEN

"Naiseksi ei synnytä, naiseksi tullaan."

- Simone de Beauvoir-

Naiseus määritelmänä muodostui yllättävän haasteelliseksi käsitteeksi avata, sillä tieteellisesti naiseutta määritellään hyvin niukkasanaisesti. Toisaalta pohdimme sitä, onko se käsitteenä tutkimaton, koska etsiessämme tietoa naiseudesta, ajauduimme umpikujaan. Naiseudesta ja sen merkityksellisestä voimasta kirjoitetaan paljon erinäisissä blogeissa ja ryhmissä, mutta tieteellistä materiaalia on hankala löytää. Haluamme tuoda tällä opinnäytetyöllä esille naiseuteen liittyvien asioiden merkityksen, puhumisen tarpeen ja asioiden normalisoinnin. Naiseuden sisälle kätkeytyy jokaisen naisen yksilöllinen elämä, jossa on paljon yksilöllisiä asioita, mutta paljon myös yhteistä toisten naiseuden kanssa. Voimaannuttamisen näkökulmasta halusimme tuoda esille isoja teemoja, kuten itsenäistyminen, omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen, oman naiseuden tunteminen ja itsestä huolehtimisen.

2.1 Naiseus ja sosiaalinen sukupuoli

Naiseus on paljon enemmän kuin sukupuoli, johon synnymme. Naiseus on jokaisen omaa kokemusta omasta sisäisestä naiseudestaan ja sitä, kuinka naiseus näyttäytyy ulkoisesti. Naiseuden käsitteeseen henkilökohtaisesti pääsemme käsiiksi vasta, kun kysymme, miten sinä koet oman naiseutesi. Naiseudessa on myös paljon ulkoista, kollektiivista, kulturellista ja kehoallista yhteiskunnan muokkaamaa yleistävää kuvaa aikamme naiseuden ilmentymisestä, josta jokainen ei kuitenkaan itseään tunnista. Elämmekö naiseutta naissukupuolisina joka päivä, vai otammeko naiseuden välillä käyttöömme? (Nikunen, Gordon, Kivimäki & Pirinen 2001, 8–13.)

Sukupuolten välisiä eroja ja samankaltaisuutta on tieteellisesti tutkittu sosiaalisen sukupuolen näkökulman kautta. Sosiaalista sukupuolta tarkastellaan ihmisen

vuorovaikutuksellisten, kulttuurillisten, oikeuksien, velvollisuuksien ja kokemuksellisten ominaisuuksien kautta. Sosiaalista sukupuolta ei määritä sukupuoli, johon synnyttään, vaan sukupuoli, johon kasvamme elämän aikana. Sosiaalisen sukupuolen ajatuksessa on läsnä kokemuksellinen, jokaisen oma tunne omasta sukupuolesta. Jokainen yksilö kokee naiseutensa tai mieheydensä omalla tavallaan. Sosiaalisessa sukupuolella korostuu persoonan käyttäytyminen, ulkonäkö, puhetapa, eleet, tyyli ja ilmeet, jotka ilmenevät eri tavalla ja heijastelevat eri kulttuurien vaikutuksia. (Vilkkä 2010, 18–19.)

Oma toimintatapamme tietyn sukupuolen edustajana on merkityksellistä siinä, kuinka sukupuolisuutemme näyttäytyy ulospäin. Omaksumamme tavat ilmentävät meissä miehuuteen tai naiseuteen liittyviä piirteitä. Biologisesta sukupuolesta poiketen, voimme ilmentää moninaisella tavalla sukupuoltamme. Naiseuden ja miehuuden piirteillä ja ominaisuuksissa näkyy aina kulttuurisidonnaisuus, jossa heijastelemme omanaikamme tyyliä, tapaa ja elämää tietyn sukupuolen edustajana. Jokaisella ihmisellä muodostuu jo lapsuudessa käsitys omasta sukupuolesta ja seksuaalisuudesta sen kautta, millaista tietoa hänelle asioista annetaan (Vilkkä 2010, 18–20, 111.)

2.2 Sukupuolisensitiivisyys osana moninaista naiseutta

Sukupuoli on jokaisen yksilön henkilökohtainen ja intiimi, mutta silti julkinen ja sosiaalinen. Perinteisen ja jopa vanhanaikaisen määrittelytavan mukaan sukupuoli voi olla joko tai, se on tyttö tai poika. Tämä määrittelytapa muodostaa sukupuolien välille tietyt normit, jotka vaikuttavat siihen, minkälainen toiminta on sallittua tai mitä sinulta odotetaan. Nämä normit opitaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Sukupuolisensitiivisyys tarkoittaa, että ihminen tunnistaa oman sukupuolensa, siihen liittyvät roolit ja odotukset niin yksilö- kuin yhteiskunnallisella tasolla sekä itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on. (Seta 2017. Sukupuolen moninaisuus opas.)

Sukupuolisensitiivisyys ei tarkoita kuitenkaan sukupuolineutraaliutta eikä sukupuolieroja ole tarkoitus häivyttää pois. Sukupuolisensitiivisyydellä halutaan korostaa, että jokainen on arvokas ja oikeutettu tulemaan nähdyksi sellaisena kuin on. Lisäksi se painottaa sitä, että omaa sukupuolta saa tuoda esille haluamallaan tavalla. Sukupuolisensitiivisessä työssä tarkoitus on hahmottaa, ymmärtää, käsitellä ja laajentaa sukupuolirooleja sekä niihin liittyviä käyttäytymismalleja. Yhteiskunta tuottaa jatkuvasti malleja ja normeja siitä, miten tyttöjen ja poikien tai yhtä lailla naisten ja miesten tulisi käyttäytyä ja toimia ”oikealla” tavalla. Sukupuolisensitiivisyydellä koitetaan kannustaa yksilöä löytämään juuri, se itsensä näköinen tapa toimia ja toteuttaa itseään. (Setlementti.)

”Sukupuolisensitiivisyyttä tarvitaan, koska jokainen meistä on ainutlaatuinen ja jokainen meistä on aina suurempi ja ihmeellisempi kuin se, miten meidät esimerkiksi sukupuolen perusteella nähdään” (Tyttöjen talo).

Kun sukupuolen fyysinen kehitys ja oman sukupuolen kokeminen vaihtelee, puhutaan sukupuolen moninaisuudesta. Kaikkia ihmisiä ei voi jakaa suoraan mies- tai naissukupuolisiksi, vaan sukupuolen moninaisuus on hyvin yleistä. Kaikissa ihmisissä on omanlainen uniikki yhdistelmänsä naiseuteen ja miehisyyteen kuuluvia piirteitä. Olemme kaikki omanlaisiamme kokonaisuuksia ja jokaisella on oma tapansa kokea naiseuden ja mieheyden piirteitä itsessään. Toiset ihmiset eivät samaistu sukupuoliroolien oletuksiin, vaan heiltä puuttuu kokemus siitä, että nais- tai miessukupuoli tuntuisi heidän omaltaan. Olemme oppineet korostamaan mieheyden ja naiseuden piirteitä omassa kulttuurissamme, kuitenkin kaikki moninaisuuden muodot ovat yhtä luonnollisia tapoja elää. (Seta 2017. Sukupuolen moninaisuus opas).

Miesten ja naisten välillä on eroja, kuinka he tunnistavat muutoksia ympäristössä ja itsessään. Naiselle kehittyy kyky aistia ilmeitä, eleitä, liikkeitä, kosketusta, ääniä ja katseita jo murrosiän tienoilla, ja täten nainen on lähempänä oman ruumiinsa aistimuksia kuin mies. Miehillä ruumiillisuus näkyy usein voimana, kestävytenä ja nopeutena. Kun oppii tunnistamaan omia tai toisten tunteita, se auttaa pääsemään toisen ihmisen lähelle. Jos se jää oppimatta, se voi aiheuttaa esteitä ihmisten välille. (Ijäs 2008, 82–83.)

2.3 Seksuaalisuuden monet kasvot

Seksuaalisuus on osa ihmistä syntymästä lähtien kaikissa elämän vaiheissa. Seksuaalisuus ei ole valinta, vaan ihmisyyteen kuuluva tarve ja ominaisuus, joka vaikuttaa terveyteen sekä mielen hyvinvointiin. Seksuaalisuus muuttuu ja kehittyy läpi elämän, seksuaalisuus koetaan vain eri elämän vaiheissa eri tavoin. (Suomen mielenterveysseura. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä.) Seksuaalisuus käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, sukupuolisuhteet, mielihyvän ja lisääntymisen sekä opittuja asioita, tunteita, järkeä ja biologiaa. Nämä käsitykset voivat ilmetä ajatuksina, fantasioina, uskomuksina, asenteina, käyttäytymisenä, seksuaalisuuden harjoittamisena tai suhteissa. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään nämä kaikki ulottuvuudet, ei ihminen aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Seksuaalisuudessa ollaan lähellä, aitoja ja jopa alasti, mikä vaatii luottamusta ja turvallisuutta sekä itsearvostusta. (WHO 2010, 16; Cacciatore. Seksuaalikasvatus.) Hyväksyvä suhtautuminen omaan seksuaalisuuteen antaa voimavaroja ja vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin (Suomen mielenterveysseura. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä).

Seksuaaliset tarpeet ovat yhtä luonnollinen osa ihmistä kuin ravinnon tarve ja uni. Seksuaalisuus on jokaisen itse määrittelemä ja sen tärkeys elämässä on yksilöllistä. Seksuaalisuuteen voi kuulua seksiä tai sitten ei. Seksi ja fyysisen tyydytyksen hakeminen ovat vain yksittäisiä osa-alueita seksuaalisuudessa. Seksuaalisuus on myös hellyyttä, turvallisuutta, avoimuutta ja yhteenkuuluvuutta, se on aistillista mielihyvää sekä naisena tai miehenä olemista. Seksuaalisuus on ihmiselle herkkä alue, sillä siihen sisältyy paljon tunteita ja odotuksia sekä iloja ja pettymyksiä. (Suomen mielenterveysseura. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä.) Tiivistettynä voidaan ajatella, että seksuaalisuus on sitä, mitä olemme ja seksi on sitä, mitä teemme (Naistalo 2018).

Kehitysvammaisten seksuaalisuudesta ei ole helppo puhua. Se on aihe, joka hämmentää ja siihen suhtautuminen on ristiriitaista. Puhumattomuuden syynä voi olla tietämättömyys ja usein unohdamme, että kehitysvammainen lapsi kehittyy

ja kasvaa aikuiseksi oman kehitystasonsa mukaisesti. Kehitysvammaisen aikuisen elämän perustarpeisiin kuuluu seksuaalisuus, niin kuin kenellä tahansa meistä. Kehitysvammainen tarvitsee omaa kehitystä tukevaa tulkinta-apua ja lähestymistapaa tutustuessaan omaan seksuaalisuuteensa. Kehitysvammainen hyötyy seksuaalisuuden puhumisesta, ja se vaikuttaa arvoihin, asenteisiin ja itsenäisien päätöksien tekoon. Oikea aikainen ja oikealla tavalla kerrottu tieto seksuaalisuudesta tukee kehitysvammaisen tasapainoista kehittymistä ja vastuun ottamista omasta seksuaalisuudestaan. (Palonen-Munnukka 2011, 25–27.)

3 KEHITYSVAMMAISUUDEN MÄÄRITELMÄ, LAIT JA OIKEUDET

Jos joku on mielestämme erilainen, sisältää se aina stereotyyppisen oletuksen normaalista ihmisestä. Ihmisen elämän moninaisuus voidaan nähdä myös rikkautena ja luomisen ihmeenä. Jumalan luomaan ihmisen täydellisyyteen kuuluu ihmisen arvo ilman arvioita kenenkään toimintakyvystä tai ominaisuuksista. (Kuusi 2016, 40.)

The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) määrittelee kehitysvamman olevan henkinen vamma, jolle ominaista on merkittäviä rajoituksia sekä henkisessä toiminnassa että sopeutuvassa käyttäytymisessä, joka kattaa monia arjen ja käytännön taitoja. Tämä todetaan yleensä ennen 18 ikävuotta. AAIDD on pitänyt hyvänä ideana sosiaaliturvaviraston (SSA) ehdotuksesta muuttaa ”mental retardation” eli älyllinen vajaavaisuus muotoon ”intellectual disability” eli kehitysvammaisuus. (AAIDD 2019.)

Älyllinen kehitysvamma (intellectual disability) tarkoittaa merkittävästi heikentyntä kykyä ymmärtää uutta tai monimutkaista tietoa sekä oppia ja soveltaa uusia taitoja. Usein se johtaa heikentyneeseen kykyyn selviytyä itsenäisesti, eli heikentyneeseen sosiaaliseen toimintaan. Se todetaan usein ennen aikuisuutta ja sillä on pysyvä vaikutus kehitykseen. (WHO.)

3.1 Kehitysvammaisuuden asteet

Kehitysvamman asteet voivat vaihdella lievästä oppimisvaikeudesta vaikeaan kehitysvammaan. Monilla kehitysvammaisilla ihmisillä on lisävammoja, jotka saattavat vaikeuttaa liikkumista, puhetta tai vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. (Tukiliitto.) Kehitysvamman aste määrittelee yleensä sitä, kuinka paljon kehitysvamma vaikuttaa yksilön elämään. Jos henkilö tulee toimeen melko itsenäisesti ja tarvitsee tukea vain joillakin elämänalueilla, puhutaan lievästä kehitysvammasta. Sen sijaan, jos henkilö tarvitsee jatkuvaa tukea ja apua, voidaan puhua vaikeasta kehitysvammasta. (Kehitysvammaliitto.)

Kehitysvamma vaikuttaa vain osaan ihmisen kyvyistä, jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa. Vahvuuksiin ja kykyihin tulee saada tukea, jotta jokaisella olisi tilaisuus löytää omat mahdollisuutensa. Henkilön vammaisuuteen liittyviä haittoja tulee tarkastella suhteessa ympäristöön. Ympäristöä muokkaamalla vamman aiheuttamaa haittaa voidaan minimoida ja täten tukea henkilön toimintakykyä ja itsenäisyyttä. On tärkeää, ettei henkilöä tarkastella vain vamman ja vamman aiheuttamien haittojen kautta, vaan kartoitetaan myös henkilön vahvuudet, kyvyt ja taidot. (Vernerinet. Mitä kehitysvammaisuus on.)

Sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna vamma ja sen aiheuttama ”haitta-aste” on aina suhteessa yhteisöön. Kulloinkin voimassa olevan ajattelun mukaan määritellään myös kehitysvammaisuus sekä se, kuinka vammaisuuteen yhteiskunnassa suhtaudutaan. Kehitysvammaisuuden ”haitta-astetta” lisää usein kommunikoinnin haasteet. Yleensä, kun toimiva kommunikaatiokeino löytyy, kehitysvammainen henkilö pystyy osallistumaan omaa elämäänsä koskevan päätöksentekoon. Jos yhteiskunta ja ihmiset muuttaisivat suhtautumista, vammainen henkilö kokisi olevansa vähemmän erilainen kehitysvammasta huolimatta. Näin ajateltuna vammaisuus on sosiaaliselta kannalta valtaväestön suhtautumisesta ja ennakkoluuloista johtuvaa erilaisuutta. Pohjimmiltaan ihmiset kuitenkin ovat samanlaisia, ihmiskuntaa ei vain rakenneta aina kaikille ihmiskunnan jäsenille sopivaksi. (Vernerinet 2018. Sosiaalinen näkökulma.)

3.2 Kehitysvammaisuutta määrittelevät lait ja itsemääräämisoikeus

Laki kehitysvammaisen erityishuollosta (L 519/1977) määrittelee kehitysvamman olevan henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluja.

Vammaisten oikeudet, yhdenvertaisuus ja osallisuus yhteiskunnallisiin ja omaa elämää koskeviin asioihin ovat tänä päivänä usein esillä ja tärkeitä keskustelun aiheita. Vammaispalvelulaki (L 380/1987) sekä kehitysvammalaki (L 519/1977)

oli tarkoitus yhdistää sosiaali- ja terveystieteiden (SOTE) myötä yhdistää yhdeksi laiksi, jonka tavoitteena oli, että vammaisen henkilö saa itsenäistymiseen valmennusta ja tukea, sekä hänen osallisuuttaan ja osallistumista vahvistetaan hänen palvelun tarpeiden arvioinneissa. Lakimuutos kariutui SOTE-uudistuksen kaaduttua maaliskuussa 2019. Uusi hallitus linjanee uuden kannan vammaispalveluiden uudistamiseen. (THL. Vammaispalveluiden käsikirja).

Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan jokaisen yksilön oikeutta päättää itsestään ja hänen elämänsä koskevista asioista. Yksilön kuuluminen palveluiden piiriin, ei anna oikeutta tehdä päätöksiä hänen puolestaan. Itsemääräämisoikeutta tukee sekä kansainvälinen että suomalainen lainsäädäntö ja sopimukset, kuten perustuslaki, kehitysvammalaki sekä YK:n vammaissopimus.

Perustuslaissa (L 731/1999) määritellään jokaisen yksilön oikeudesta elämään, henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Vammaisuus tai sairaus ei saa olla vapaudenriiston perusteena. Henkilön on voitava päättää omista asioistaan joko itse tai tuettuna. Vähimmäisvaatimus on, että henkilön oma mielipide selvitetään kaikin käytettävissä olevin keinoin.

Kehitysvammalaissa (L 519/1977) itsemääräämisoikeutta pyritään vahvistamaan (42§) ja tarkoituksena on edistää erityishuollon piirissä olevien henkilöiden itsemääräämisoikeutta ja vähentää rajoitustoimenpiteiden käyttöä. Itsemääräämisoikeutta pyritään toteuttamaan ottamalla huomioon erityishuollon palveluissa olevan henkilön toivomukset, mielipiteet, etu, yksilölliset tarpeet, kunnioitettava yksityisyys ja ihmisarvo sekä mahdollistettava osallisuus.

Itsemääräämisoikeus ja osallisuus muodostavat YK:n vammaissopimuksen perustan ja pohjan yhdenvertaisuudelle. Jotta itsemääräämisoikeus toteutuu, on jokaisen ihmisen ihmisarvo tunnustettava ja täten turvata ja edistää perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista jokaisen yksilön kohdalla. (Tukiliitto 2017.)

Itsemääräämisoikeudella on useita eri ulottuvuuksia. Jokaisella henkilöllä on kykyjä ja taitoja, ja niitä voidaan käyttää apuna asioiden tekemiseen sekä oman

identiteetin rakentamiseen. Jokaisella on oikeus saada tietoa itselle ymmärrettävässä muodossa, jotta voi esimerkiksi osallistu itseään koskevaan päätöksentekoon asumisessa tai palveluissa. Jokaisella on oikeus päätöksentekoon, joten henkilöllä on oltava riittävä tieto ja ymmärrys eri vaihtoehtoista, joista hän voi valita. Tätä edesauttaa, kun tieto välitetään ymmärrettävässä muodossa. Päätöksentekoon on varmistettava riittävät voimavarat, jotta päätös voidaan saattaa toimeen ilman kohtuutonta viivettä. Jokaisella on oikeus myös yksityisyyteen. Etenkin niiden kohdalla, jotka tarvitsevat toisten ihmisten apua jatkuvasti, on varmistettava fyysinen yksityisyys. Jotta itsemääräämisoikeus toteutuu, täytyy kaikkien edellä mainittujen asioiden tulla huomioiduksi arjessa. (Topo 2013.)

3.3 Yhdenvertaisuus ja itsenäisyys

Jokaisen ihmisen takana turvana on perustuslaki (L 731/1999). Perustuslaissa (L 731/1999) sanotaan, että jokainen ihminen on yhdenvertainen lain edessä. Yhdenvertaisuus on jokaisen ihmisen perusoikeus, jonka toteutumista turvaa yhdenvertaisuuslaki (L 1325/2014) (Oikeusministeriö). Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä” (Yhdenvertaisuus). Esimerkiksi juuri vammaisuus ei saisi olla este koulutukselle tai erilaisten palveluiden käyttämiselle.

Yhtä paljon kuin on ihmisiä maanpäällä, on myös yhtä monta erilaista ihmistä, joten samanlainen kohtelu ei takaa yhdenvertaisuuden onnistumista. Täytyy ottaa huomioon ihmisen tarpeet ja tuen tarve, ja siten kohtelu täytyy muokata henkilön tarpeiden mukaan, jotta eriarvoisuutta ei pääse tapahtumaan. Vammaisen henkilön oikeuksista lain edessä, yhdenvertaisuudessa, säädetään yhdistyneiden kansojen yleissopimuksessa koskien vammaisten henkilöiden oikeuksia. (Suomen YK-liitto 2016).

Itsenäistyminen ja itsenäinen elämä tarkoittavat sitä, että kehitysvammainen aikuinen pääsee toteuttamaan omaa elämäänsä omassa asuinpaikassaan niin, ettei ulkopuoliset puutu hänen toimintatapoihinsa. Itsenäinen elämä kehittyy koko eliniän, ja korostunein asia itsenäistymisessä on nuoren itsenäistyminen omasta perheestään. Itsenäistymiseen vaikuttaa vahvasti se, kuinka nuori on pystynyt eriytymään omasta lapsuuden perheestään. Jos kehityksellinen eriytyminen ei ole päässyt toteutumaan, voi kehitysvammaisen aikuisen itsenäistyminen olla hankalaa. Ilman erillisyyden kokemusta on itsenäinen elämä ja oma päätöksen teko mahdotonta. Tällainen ihminen on täysin riippuvainen toisen tuesta. (Strömberg 2007, 11–14.)

Perheissä, jossa arkea on jaettu vuosikymmeniä kehitysvammaisen lapsen kanssa, on tunnesiteet muuttuneet erittäin tiiviiksi ja lähes symbioottisiksi. Muuttaminen lapsuuden perheestä, aikuistuminen ja itsenäistyminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Kehitysvammaisen itsenäistymiseen vaikuttaa vahvasti vammaan laajuus, joka määrittää millaista tukea henkilö arjessaan tarvitsee. Itsenäinen elämä ei kehitysvammaisen aikuisen kohdalla aina tarkoita riippumattomuutta toisista ja täyttä omatoimisuutta. Tuen tarve on yksilöllistä ja se on mahdollistettava, mutta ulkopuolisen tuen tarve ei saa viedä pois oikeutta ja mahdollisuutta itsenäisestä elämästä. (Strömberg 2007, 1–2, 11–14.)

Kehitysvammaisen itsenäistymisprosessi on erityinen, sillä vammaisuus vaikeuttaa sitä. Kehitysvammainen on usein riippuvainen toisten avusta ja tarvitsee paljon erityistä tukea. Kehitysvammaisen oman elämän hallinnan taitojen vahvistuminen on tärkeää, jotta kehitysvammainen voi itsenäistyä ja tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä. Elämänhallinnan taidot vahvistuvat, kun kehitysvammainen saa oikeanlaista tietoa itsestään, vammaisuudestaan ja sukupuoli-identiteetistään. Kehitysvammaisen on tärkeää kokea olevansa riippumaton omista vanhemmistaan ja ulkopuolisesta avusta. Oman tahdon, mielipiteiden, tunteiden ilmaiseminen ja niiden tiedostamisen merkitys on suuri, jotta kehitysvammainen voi kokea itsensä itsenäisenä omassa elämässään ja päätöksissään. (Palonen-Munnukka 2011, 35.)

4 VERTAISTUESSA ON VOIMAA RYHMÄTOIMINNAN TUKENA

Samankaltaiseen kokemukseen tai elämäntilanteeseen perustuvaa ihmisten välistä keskinäistä tukea nimitetään vertaistueksi. Vertaistuki, vertaisuus ja vertaistoiminta nivoutuvat yhteen ja niitä usein käytetään samoissa yhteyksissä. Vertaisuus on ihmissuhde, joka muotoutuu samankaltaisissa olosuhteissa ja elämän tilanteissa. Vertaistoiminta on kaikkea toimintaa, mikä liittyy vertaistukeen. Vertaisuudessa toimijoiden kesken kehittyy yhteistä asiantuntijuutta, voimavaraa, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Vertaiset ihmiset voivat tukea toisiaan, koska he ymmärtävät ja arvostavat toisen kokemaa, koska he elävät tai ovat joskus kokeneet samanlaisen tilanteen tai tapahtuman. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21.)

Vertaistuki on kehittynyt yhteiskunnan, kulttuurin ja ihmisten tarpeiden mukaan. Vertaistukeen liittävää toimintaa sanotaan vertaistoiminnaksi. Yhteiskunnan rakennemuutoksissa elämä on muuttunut yksilökeskeisemmäksi, mutta yhteisöllisyys säilyttänyt merkityksensä. Meillä vallitsee yksilöllinen yhteys, jossa annetaan tilaa yksilöllisyydelle, moniarvoisuudelle, monikulttuurisuudelle sekä erilaisille yhteisöllisyyden muodoille. Vertaistuki on toiminnaltaan omaehtoista, ja sitä toteutetaan tilanteiden ja tarpeiden mukaisesti. Vertaistuki voi olla hyödyllistä henkisen kasvun mahdollistajana elämänmuutoksissa ja sopeutumisvaiheissa. Parhaimmillaan vertaisuudesta saatu hyöty luo uusia sosiaalisia suhteita, kasvat-
taa ihmisen uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä sekä voimaannuttaa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 9–21.)

Luottamuksen syntyminen vertaistoiminnassa on vertaisuuden kokemuksen tärkein asia. Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistaa vuorovaikutuksen onnistumisen. Onnistuneessa vuorovaikutussuhteessa omia kokemuksia on turvallista kertoa ja toisten kokemusten kuuleminen on mielenkiintoista, ja saa kuulijan ymmärtämään sen, ettei hän ole tilanteensa kanssa yksin. Vertaistuki voi helpottaa yksilön sopeutumista omaan elämäntilanteeseensa ja luo tilanteeseen osallisuuden tunnetta. Vertaistuessa tärkeä kokemus onkin se, ettei kukaan ole yksin vaikeiden elämäntilanteiden tai haasteiden kanssa. Toivo omasta selviyty-

misestä kasvaa, kun kuulee ja näkee sen, kuinka muutkin ovat selviytyneet samankaltaisista haastavista tilanteista. Vertaistuki ryhmässä, ryhmän tuen merkitys on suuri, se voi vahvistaa yksilön elämänhallintaa ja oppimista sekä rohkaisee itseilmaisuun ja toisten kuuntelemiseen. Positiivinen kokemus nähdyksi ja kuuluksi tulosta voi parhaimmillaan tuottaa korjaavia kokemuksia, jotka vahvistavat yksilön oman arvon tunnetta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21–23).

4.1 Vertaistoimintaan hakeutumisen tarpeet ja tunteiden merkitys

Syyt miksi vertaistoimintaan hakeudutaan, liittyvät avun saamiseen ja selviytymiseen vaikeassa tai haasteellisessa elämäntilanteessa. Tarpeet, jonka vuoksi tukea haetaan liittyvät vaihdellen eettiseen, sosiaaliseen, kuntoutukseen sekä terveyteen liittyviin asioihin. Vertaistuki ryhmässä jokainen saa olla oma itsensä, eikä kenenkään ajatuksia ja kokemusta arvostella tai tuomita. Vertaisten kesken jaetut asiat ovat usein luonteeltaan sellaisia, ettei niitä uskalleta tai kehdeta puhua ryhmän ulkopuolella. Vertaistoiminta antaa turvallisen tilan jakaa ajatuksia ilman pelkoa siitä, ettei kukaan ymmärrä. Sairastunut tai vammautunut henkilö saattaa joutua kokemaan häpeää erilaisuudestaan. Vertaisten seurassa voi tuntea hyväksyntää, joka tuo parhaimmillaan hyvinvointia ja positiivista ajattelua arkielämään. (Mikkonen & Saarinen 2016, 21–26.)

Vertaistoiminnassa tärkeintä on luottamuksellinen ilmapiiri sekä tuen antaminen ja vastaanottaminen. Henkilöiden keskinäinen luottamus luo turvallisen ilmapiirin omien tunteiden ja asioiden käsittelyyn. Kun luottamus on syntynyt vertaisuudessa voi oppia toisten kokemuksista ja löytää itselleen uusia näkökulmia ja selviytymiskeinoja omaan elämäntilanteeseensa. Vertaiset henkilöt pystyvät parhaimmillaan tukemaan toisiaan jo pelkällä läsnäolollaan, sillä voimaannuttava tunne siitä, että muut ovat kokeneet saman ja tämän vuoksi he jakavat asiasta yhteisen ymmärryksen. Vierellä oleva vertainen ymmärtää toista, eikä ihmettele asiaan liittyviä tunteita ja tarpeita niiden ilmaisemiselle. Erilaisten tunteiden ilmaiseminen vertaistukiryhmässä on itsestään selvää ja hyväksyttyä, ja niillä onkin

keskeinen rooli ryhmätoiminnassa. Vertaisuudesta huolimatta tunteiden ilmaiseminen tai omista kokemuksista puhuminen ei ole kaikille helppoa, varsinkaan ryhmä tapaamisten alkuvaiheessa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 35.)

4.2 Osallisuuden määritelmä

Osallisuuden tavoitteena on luoda kokemus yhteisöön kuulumisesta ja itsensä tärkeäksi tuntemisesta yhteisössä. Tärkeää on myös luoda kokemus nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta yhteisössä. Osallisuudella pyritään vahvistamaan yhteisöllisyyden, kuuluvuuden sekä hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Osallisuus sisältää ajatuksen omakohtaisesta yhteisöön sitoutumisesta ja ihmisen aktiivisesta roolista yhteisöllisissä suhteissa. (Suomen ev.lut. kirkko. Seurankuntaelämä. Diakonia. Sosiaalinen hyvinvointi ja ihmissuhteet. Osallisuus.)

Osallisuus voidaan hahmottaa kolmena aaltoilevana limittäisenä kehänä, jotka muodostuvat osallisuudesta omaan elämään, osallisuudesta vaikuttamisprosesseihin palveluissa, lähipiirissä, elinympäristössä ja yhteiskunnassa sekä paikallisesta osallisuudesta, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin sekä elämän merkityksellisyyttä ja arvokkuutta lisääviin vuorovaikutussuhteisiin, jossa pystyy vaikuttamaan resurssien jakamiseen. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 33/2017.)

Osallisuus ja sen edistäminen ovat osa Suomen hallituksen sekä Euroopan unionin tavoitteita. Tarkoituksena on torjua köyhyyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja sitä kautta vähentää myös eriarvoisuutta. (THL 2019. Osallisuus.) Valtionneuvoksen selonteossa mainitaan, että osallisuus liittyy edustukselliseen demokratiaan ja sen kehittämiseen (Valtionneuvosto).

4.3 Voimaantumisen inhimillinen ja yksilöllinen prosessi

Voimaannuttaminen tai paremmin ilmaistuna positiivinen voimaantuminen. Kuukaan ei voi voimaannuttaa toista, ainoastaan auttaa voimaantumaan itse. (Hytönen & Valli 2016, 32.) Voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen sisäistä prosessia, jossa henkilö oppii tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä oppii samalla myös enemmän itsestään. Voimaantuessa henkilö löytää itsestään sisäistä voimantunnetta. Sisäinen voimantunne on omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttava tunne. (Vernerinet 2017. Voimaantuminen.) Keskeinen ajatus voimaantumisessa on, että henkilö itse on valmis tutkimaan omia voimavaroja ja vahvuuksia. Eli prosessi lähtee ihmisestä itsestään. Kyseessä on henkilökohtainen sekä sosiaalinen prosessi, jota jäsentävät yksilön päämäärät, uskomukset, emootiot sekä näiden sisäiset suhteet. (Siitonen 1999, 93.)

Voimaantuminen on siis hyvin inhimillinen ja yksilöllinen prosessi, mutta sitä voidaan tarkastella myös yhteisöllisestä näkökulmasta. Yhteisöllisestä näkökulmasta katsottuna, voidaan ajatella, että ihmisellä on tarpeita, joihin koitetaan vastata erilaisilla toimilla. Tavoitteena voi olla rakenteellisia muutoksia yhteiskunnan sosiaaliin ja taloudellisiin voimasuhteisiin yhteiskunnan kaikilla tasoilla. *”Voimaantuminen yhteisöllisenä käsitteenä pitää sisällään ihmisoikeuksien toteutumisen ja ihmisarvoisen toiminnan, joka tukee elämänhallintaa ja yksilöllistä, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia myös palveluiden ulkopuolella.”* (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013, 685–686.)

Voimaantumisprosessia voidaan kuitenkin hienovaraisesti tukea ja antaa sille mahdollisuuksia. Esimerkiksi kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskennellessä, on tärkeää, että ilmapiiri on avoin ja luottamuksellinen. Heillä on yhtäläinen oikeus asettaa omia tavoitteita omalle elämälleen sekä olla mukana, kun heidän asioistaan päätetään. On tärkeää kokea olevansa arvostettu ja saada kannustusta, rohkaisua ja ennen kaikkea tukea omien päätösten tekemiseen. (Vernerinet 2017. Voimaantuminen.) Jokaisella ihmisellä on luontainen tarve tuntea itsensä arvokkaaksi ja pienelläkin voimaantumisen tunteen lisäämisellä voi olla uudistava vaikutus niin yksilöihin kuin ryhmiinkin (Siitonen 1999, 117).

5 KIRKON TYÖ KEHITYSVAMMAISTEN PARISSA

Kehitysvammaisten kunnioittaminen ja vammaisuuden tuomien erityispiirteiden huomioonottaminen on keskeisin asia kirkon toteuttamassa kehitysvammatyössä. Seurakunnat tekevät tiivistä yhteistyötä kehitysvammaisten läheisten ja heidän perheidensä kanssa, jotta erityispiirteiden huomioiminen toteutuisi mahdollisimman hyvin. Kehitysvammaisten erityispiirteitä ja tarpeita tuetaan niin, että heidän osallistumisensa ja osallistaminen osaksi seurakunnan toimintaa toteutuu. (Suomen ev.lut. kirkko. Sanasto. Kehitysvammatyö.)

Vuonna 2003 hyväksyttiin merkittävä vammaispoliittinen ohjelma nimeltään Kirkko kaikille. Tämä on osa kirkkojen kehitysvammatyön strategiaa, ja sen tavoitteena on, että kirkko on avoin kaikille. Useisiin seurakuntiin sekä kirkkohallitukseen on perustettu vammaisneuvostoja. Vammaisneuvostot huolehtivat siitä, että lupaus kaikille avoimesta kirkosta sekä vammaisten ihmisten oikeuksien toteutumisesta kirkossa täyttyvät. (Suomen ev.lut. kirkko. Sanasto. Vammaisneuvosto.)

Kirkon saavutettavuusohjelmassa (2012) tarkastellaan kirkon toimintaa ihmiskäsityksen ja kirkkokäsityksen perusteella. Ihmisiä ei tulisi luokitella vammaisiin ja vammattomiin, vaan asioita pitäisi tarkastella saavutettavuutta estävien rakenteiden muokkaamiseen ja poistoon. Tämän vaikutuksesta, jokaisen osallisuus toteutuisi tasavertaisesti. Saavutettavuusohjelmalla tavoitellaan jokaisen mahdollisuutta osallistua ja olla osallisena riippumatta kenenkään ominaisuuksista.

5.1 Sukupuoli- ja seksuaalikasvatus kirkon kasvatustyössä

UNESCON ja muiden YK:n järjestöjen laatimassa julkaisussa ”International Technical Guidance on Sexuality Education” seksuaalikasvatusta on kuvattu seura-

vasti: ”Seksuaalikasvatus on ikään nähden sopiva ja kulttuurisesti merkityksellinen tapa kertoa seksistä ja suhteista esittämällä tieteellisesti paikkansapitävää, realistista ja ei-tuomitsevaa tietoa. Seksuaalikasvatus tarjoaa mahdollisuuden tarkastella omia arvojaan ja asenteitaan ja kehittää seksuaalisuuden eri näkököhtiin liittyviä päätöksenteko-, viestintä- ja riskientorjuntataitoja.” (WHO 2010, 20.)

Kirkon kasvatustyön etiikkaan ja periaatteisiin kuuluu nähdä ihminen Jumalan luomana ja arvokkaana. Ihmisen arvo ei saa olla seksuaalisuudesta tai sukupuolesta riippuvaista, vaan se on aina ihmisessä itsessään. Kirkko haluaa työssään kohdata ihmisen yksilöllisesti, tasavertaisesti ja kunnioittavasti. Kirkon tavoitteena on tukea ja mahdollistaa ihmiselle turvallinen ympäristö, missä jokainen saa kasvaa omaksi itsekseen, lähimmäiseksi ja osaksi yhteisöä. Yhdenvertaisuuslaki (L 1325/2004) koskee evankelisluterilaista kirkkoa ja sen periaatteet luovat pohjan seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden mukaan ottamisen osaksi kirkon kasvatustyötä. (Suomen ev.lut. kirkko. Seurakuntaelämä. Kasvatus. Sukupuoli ja seksuaalisuus.)

Kristinuskossa voimme ajatella, että seksuaalisuus on myönteinen voima osana Jumalan luomaa ihmisyyttä. Seksuaalisuus herättää tarvetta tavoitella läheisyyttä, lämpöä, yhteenkuuluvuutta ja mielihyvää. Se vaikuttaa ihmisen sisällä läpi elämän. Kristinuskoon kuuluu ajatus siitä, että jokaisen ihmisen ruumis on ”Pyhän Hengen temppeli”. Raamatun tulkinnan mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa sielu ja ruumis kuuluvat yhteen. Tällainen ihmisen ruumiillisuuden näkökulma vahvistaa myös ajatusta seksuaalisuudesta syvästi myönteisenä ihmisyyden osana. (Suomen ev.lut. kirkko. Seksuaalisuus on myönteinen elämänvoima.)

5.2 Vammaisuuden teologian muotoutuminen osaksi kirkon työtä

1950-luvulta alkaen ovat seurakunnat alkaneet ottamaan vastuuta kehitysvammatyöstä, aikaisemmin sitä ovat hoitaneet sisälähetysseura sekä eri järjestöt. Ensimmäinen teologin virka kehitysvammatyöhön perustettiin vuonna 1969. Myöhemmin 1989, kehitysvammateologin virka on siirtynyt seurakunnan papin vi-

raksi. Seurakunnissa on yleensä kehitysvammatyön pappi tai pastori, joka työskentelee laajalla alueella kehitysvammaisten seurakuntalaisten ja heidän perheidensä kanssa. Yhteistyötä tehdään myös kehitysvammaisten asumisyksiköiden sekä niiden henkilökunnan kanssa. (Kuusi 2016, 55.)

Vammaistyö kuuluu osaksi seurakuntia ja seurakuntayhtymiä. Usein vammaistyö seurakunnissa on osa diakoniatyötä, jolloin diakoninvirassa toimiva työntekijä on erikoistunut vammaistyöhön. Kehitysvammaisuuteen erikoistuneita diakonin virkoja on ollut 1960-luvulta lähtien. Kirkon diakoniatyön keskuksessa (KDK) on toiminut vuodesta 1974 kehitysvammaistyön sihteerin virka. Sihteerin tehtävä on huolehtia ja neuvotella siitä, että jokaisessa erityishuoltopiirissä on teologin virka tehtävää varten. (Kuusi 2016, 56.)

Suomessa on 16 erityishuoltopiiriä, jotka vastaavat vammaisten erityishuollon järjestämisestä (Kuntaliitto.fi 2016). Näin kehitysvammatyö on muokkaantunut selkeäksi osaksi kirkon työtä. Vammaisten ihmisten kanssa tehtyä kirkon työtä suunnitellaan erilaisten vammaisryhmien tarpeiden mukaan. Kirkon tavoitteena on seurakunta, joka ottaisi huomioon kaikkien seurakuntalaisten tarpeet tasavertaisesti. (Kuusi 2016, 58–64.)

Suomessa on 20 pappia, jotka työskentelevät kehitysvammatyön parissa, mutta vain yksi toimii vammaistyössä päätoimisesti. Kehitysvammatyötä päätoimisesti tekeviä diakoneja on 12. Diakoneja, jotka tekevät kehitysvammatyötä osan työajastaan on noin 200. Tämän lisäksi kirkon palveluksessa työskentelee 20 näkövammaistyön sekä viittomakielen päätoimista työntekijää. Kirkon kehitysvammaisten parissa työskentelevällä työntekijällä on erittäin tärkeä merkitys ja moninainen työrooli. Työrooliin voi kuulua esimerkiksi keskusteluja kehitysvammaisen ja hänen perheensä kesken, eettisten ja hengellisten asioiden asiantuntijuus sekä henkisen ja hengellisen tuen antaminen erityisesti elämän kriisitilanteissa. (Suomen ev.lut. kirkko. Sanasto. Kehitysvammaistyö.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa uusi vertaistukiryhmä kehitysvammaiselle aikuisille naisille Siilinjärven seurakuntaan. Kehitysvammaiset naiset ovat toivoneet Siilinjärven seurakunnalta omaa pienryhmä toimintaa. Naisen ryhmän perustamisella haluamme tuoda seurakunnalle uudenlaista ryhmätoimintaa, jolla voisi luoda uuden tavan kohdata erilaisuutta. Naiseuden ryhmän kokemuksen ja siitä saadun palautteen kautta Siilinjärven seurakunta voi kehittää kehitysvammaisille suunnattua toimintaansa.

Naiseuden ryhmän tavoitteena on tarjota kehitysvammaisille aikuisille naisille mahdollisuus, jossa he pääsevät keskustelemaan, pohtimaan ja jakamaan omia ajatuksiaan aikuisen naisen elämästä. Ryhmätoiminnan tavoitteena on luoda kehitysvammaisille aikuisille naisille turvallinen kokemus siitä, kuinka naiseuteen liittyvistä asioista saa puhua ja niitä voi jakaa toisten kanssa. Puhuminen ryhmään osallistujien sekä ohjaajien kanssa voi normalisoida naiseuteen liittyviä tunteuksia. Puhumattomuus ja vaikeneminen aikuisen naisen elämän asioista voi aiheuttaa hämmennystä, häpeää, epätietoisuutta, ulkopuolisuutta ja vahvistaa yksinäisyyden ja erilaisuuden tunnetta. Vertaistuen antaminen ja saaminen ryhmäläisten kesken sekä aikuisen naisen elämään kuuluvien asioiden esille tuonti on tärkeää. Vertaistukiryhmään osallistumisen ja kuulumisen kautta toivomme kehitysvammaisten aikuisten osallisuuden kokemuksen vahvistuvan.

Naiseuden ryhmän iltoihin suunniteltujen teemojen ja keskustelujen tavoitteena on tukea ja vahvistaa kehitysvammaisten aikuisten naisten tietoutta heidän omasta naiseudestaan ja sen merkityksestä heidän elämässään. Sisällöllisesti ryhmätapaamisissa keskitymme naiseuden moninaiseen merkitykseen aikuisen naisen elämässä. Tavoitteemme on, että naiseuden ryhmä vahvistaa osallistujien itsetuntoa ja luottamusta heidän omaan elämäänsä. Toivomme, että naiseuden ryhmän osallistujat voivat tunnistaa omia vahvuuksiaan, rajojaan ja ymmärtää sekä omaa että yhteistä inhimillistä epävarmuutta, mitä jokainen aikuinen kokee toisinaan. Itsetunnon ja oman naiseuden teemojen käsittelyn kautta toivomme,

että kehitysvammaiset aikuiset naiset rohkaistuvat elämään heidän omaa ja itsenäistä aikuisen naisen elämää.

Ryhmätoiminnan päätarkoituksena on suunnitella kehitysvammaisille aikuisille naisille vertaistuki ryhmä, jossa heillä on mahdollista puhua ja pohtia aikuisen naisen elämään liittyviä asioita. Asioiden käsittelyn kautta heidän itsetuntemuksensa, itsetietoutensa ja hyvinvointinsa voi kohentua. Ryhmätoiminnan sisällöllisenä tarkoituksena on tuoda esille naiseuden yhteistä, yksilöllistä ja yhteiskunnallista merkitystä. Kehitysvammaisten aikuisten naisten ääni tulee kuuluville, kun he saavat käsitellä ja puhua itsenäisen aikuisen naisen elämään liittyvistä asioista ja tunteista. Asioista puhumisen ja jakamisen toivomme olevan ryhmäläisille voimaannuttavaa ja osallisuuden tunnetta lisäävää. Kehitysvammaisen ihmisen elämässä sukupuoliroolit ja oman naisidentiteetin tunteminen jää usein vamman varjoon, eikä heidän kasvuaan oman elämän itsenäisiksi toimijoiksi välttämättä osata tunnistaa. Ajattelempa, että riittävä tieto omasta naiseudesta auttaa ihmistä tekemään valintoja, päätöksiä ja elämään omannäköistä elämää sekä tuntemaan itsensä paremmin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda kehitysvammaisten aikuisten naisten ääni kuuluville ja tuoda esille heidän kuvaansa ja ajatuksiaan elämästään kehitysvammaisena naisena tässä yhteiskunnassa ja vallitsevassa ajassa. Me järjestämme naiseuden iltoja neljä kertaa, joten emme voi syventyä tarkasti illoissa olleisiin teemoihin, vaan koemme tärkeäksi, että asioista voi alkaa tulla tietoiseksi ja niistä on lupa ja mahdollisuus puhua. Haluamme opinnäytetyömme kautta tuoda esille myös yleistä tietoa naiseudesta, seksuaalisuudesta ja itsenäistymisestä. Iltojen teemat päätämme itse, sillä haluamme tuoda esille asioita, jotka olemme itse kokeneet tärkeäksi käsittelemämme omaa aikuistumisen prosessissamme.

7 YHTEISTYÖKUMPPANIN ESITTELY

Saimme yhteistyökumppaniksemme Siilinjärven seurakunnan, jossa toteutimme marraskuussa 2019 neljä naisten iltaa. Opinnäytetyömme ohjaajana oli Siilinjärven seurakunnan kehitysvammaisuuden yhteyshenkilönä toimiva diakoni Raija Hallikainen. Siilinjärvi on nuorekas ja kasvava kunta, jossa asuu reilu 21600 henkilöä. Vuoden 2018 lopulla Siilinjärven asukasmäärästä kuului Siilinjärven evankelis-luterilaiseen kirkkoon noin 16700 henkilöä, eli noin 77% asukkaista. Siilinjärven seurakunnan kirkkoherrana toimii Olli Kortelainen ja vakituisten henkilökunnan määrä on 52 työntekijää. (Siilinjärven Seurakunta. Info ja asiointi.)

Teimme yhteistyötä Siilinjärven työ- ja päivätoimintakeskuksen kanssa. Siilinjärven työ- ja päivätoimintakeskuksen tavoitteena on tarjota kehitysvammaisille päivätoimintaa sekä avotyön mahdollisuuksia. Toiminnan tavoitteena on tukea työikäisiä kehitysvammaisia aikuistumisessa ja itsenäistymisessä. (Siilinjärvi.fi. Sosiaali- ja terveystyö. Kehitysvammatyö. Työ- ja päivätoiminta.) Toimintakeskuksen ohjaajien kanssa tehdyn yhteistyön myötä, saimme naiseuden ryhmään osallistujat, joiden uskoimme hyötyvän eniten naiseuden ryhmästä.

Siilinjärven seurakunta kohtaa ja palvelee työssään kehitysvammaisia ihmisiä. Siilinjärven seurakunnassa toimii yksi diakoni, joka toimii yhteyshenkilönä kehitysvammaisten parissa tehtävässä työssä kehitysvammaisten sekä yhteistyötoimien kanssa. Siilinjärven seurakunta tekee yhteistyötä Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen kanssa. Vaalijan kehitysvammatyön pappina toimii Risto Tabell, jonka tehtäviin kuuluu seurakuntien tukeminen erityistä tukea tarvitsevien parissa. (Vaalijala. Hengellinen työ seurakunnille.)

Siilinjärven seurakunnalla on säännöllisessä toiminnassa huomioitu kehitysvammaiset ihmiset erityisryhmänä. Kerran vuodessa järjestetään kehitysvammaisten kirkkopyhä. Kirkkopyhän messussa kehitysvammaiset ovat osallisena messun toteuttamisessa. Messun jälkeen on ruokailu seurakuntatalossa ja pieni ohjelma-hetki. Seurakunnan työntekijöistä papit, kanttorit ja diakoniatyöntekijät käyvät

säännöllisesti hartausvierailulla kunnan toimintakeskuksessa sekä paikkakunnan kehitysvammaisten palvelukodeissa.

Siilinjärven seurakunnan rippikouluikäiset kehitysvammaiset nuoret voivat osallistua seurakunnan omaan rippikoulutarjontaan tai valita Kuopion seurakuntien kanssa yhdessä toteutettavalle erityisrippikoululeirille. Säännöllisen toiminnan lisäksi ideoidaan ja toteutetaan tapahtumia yhteistyössä kunnan kehitysvammaisten parissa olevien toimijoiden sekä Siilinjärven kehitysvammaisten tuki ry:n kanssa. (Raija Hallikainen, henkilökohtainen tiedonanto 22.12.2019.)

Siilinjärven seurakunnassa on ollut pitkän aikaa ryhmätoimintaa kehitysvammaisille aikuisille. Ryhmä on ollut avoin kaikenikäisille aikuisille ja siinä kävijöiden keski-ikä on painottunut lähemmäs eläkeikää, ja kävijöistä enemmistö on ollut miehiä. Ryhmän kokoontumisten osallistujamäärä on 20 henkilöä, joten ryhmän suuruuden ja ryhmäläisten toiveiden takia ohjelma on painottunut musiikkiin, käden taitoihin ja tukenut osallistujien hengellistä elämää. Raija Hallikainen on tutustunut paikkakunnan kehitysvammaisiin ja huomannut, että tarvetta olisi myös pienryhmälle, jossa keskustelun ja toiminnan avulla voisi tukea nuorempia kehitysvammaisia heidän elämässään. Kunnan kehitysvammaistyöntekijät kannustivat myös pienryhmän perustamisessa. Tämä opinnäytetyö palveli tämän tarpeen selvittämisessä. (Raija Hallikainen, henkilökohtainen tiedonanto 20.9.2020.)

Seurakuntien monipuolisesta tarjonnasta huolimatta emme löytäneet samankaltaista kehitysvammaisten aikuisten naisten ryhmää, Siilinjärven seurakunnan kanssa lähdimme työstämään tätä puuttuvaa palvelua kehitysvammaisille naisille, jotta heille suunnattu palvelu monipuolistuisi vastaamaan kehitysvammaisten tarvetta omasta pienryhmästä.

8 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on käytännön ohjeistamista, kuten ohjeen tai oppaan muodossa sekä toteuttamista, kuten toiminnan tai tilaisuuden järjestämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät sekä käytännön toteutus että sen raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen, jonka tarve on noussut Siilinjärven seurakunnan sekä kohde-ryhmän tarpeesta. Opinnäytetyö kehittää Siilinjärven seurakunnan palveluita kehitysvammaisille. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa naiseuden ja naiseuden ryhmän sekä vertaistuen merkityksiä ja kokemuksia. Näitä merkityksiä ja kokemuksia saamme selville naiseuden iltojen keskusteluista, havainnoista ja palautteista. Opinnäytetyömme tuotoksena on suunniteltu ja toteutettu vertaistuellinen naiseuden ryhmä, joka on kohdennettu kehitysvammaisille aikuisille naisille.

Opinnäytetyömme perustuu laadulliseen tutkimukseen, tässä tapauksessa laadulliseen kehittämistyöhön. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta ja sen taustalla olevan käyttäytymisen syytä. Kun kvantitatiivisen tutkimusotannon on oltava suuri, kvalitatiiviseen tutkimukseen riittää vähäisempi tutkittavien määrä. (Heikkilä 2014.) Aineistonkeruun välineenä kvalitatiivisessa tutkimuksessa toimii tutkija itse eli väline on inhimillinen, jolloin voidaan päätellä, että näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät sitä mukaan, kun prosessi edistyy ja saadaan lisää tietoa (Kiviniemi 2018, 73). Tiedonkeräysmenetelminä kvalitatiivisiin tutkimuksiin sopii havainnointi, haastattelu tai ryhmäkeskustelu (Heikkilä 2014). Kentältä saatavalla aineistoilla on valtava merkitys tarkastelun jäsentäjänä (Kiviniemi 2018, 77).

Tavoitteena on tilanteen tai asian ymmärtäminen, ei määrien selvittämien. Kvalitatiivista tutkimusta käytetään usein esimerkiksi toiminnan kehittämiseen, vaihtoehtojen etsimiseen ja sosiaalisten ongelmien tutkimiseen. (Heikkilä 2014.) Keskeistä kvalitatiivisen tutkimuksen edetessä on löytää ne ideat ja ajatukset, joihin

nojatien tutkimuksellisia ratkaisuja tehdään. Kaikkea, mitä tutkimuksen aikana näkee ja kuulee, ei ole tarkoituksen mukaista saada mahtumaan lopulliseen raporttiin. On osattava rajata kohdetta, jottei kokonaisuudesta tule hajanainen. Laadullisessa tutkimuksessa lopputuloksessa on otettava huomioon tutkijan perspektiivi, mikä on tuloksen ydin sanoma. Prosessin aikana täytyy varautua muutoksiin ja olla valmis mukautumaan niihin. (Kiviniemi 2018, 76, 79.)

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on intensiivisesti tutkimuskenttään perehtyminen ja mukana olo muun muassa osallistuvan havainnoinnin kautta. Prosessia voidaan pitää tutkijan kannalta oppimisprosessina, jossa koko tutkimuksen ajan omaa tietoisuutta pyritään kasvattamaan ja kehittämään. (Kiviniemi 2018, 79.) Me itse ajattelemme, että olemme opinnäytetyömme toiminnassa oppimisprosessissa oman naiseutemme kanssa. Opimme naiseudesta toimintamme sekä osallistujien kautta. Tutkimuksellisesti havainnoimme sitä, onko vertaistuelliselle naiseuden ryhmälle tarvetta sekä, kuinka suljettu ryhmä ryhmäytyy ja toimii. Lisäksi arvioimme ryhmän vaikuttavuutta ja merkitystä kehitysvammaisille naisille palautteiden ja havaintojen analysoinnin perusteella.

8.1 Havainnointi

Kaikki mitä teemme, näemme, tunnemme ja kuulemme, on meidän havaintojamme maailmasta sillä hetkellä. Kaikki kokemuksemme ja uskomuksemme perustuvat siis meidän omaan havainnointiimme ja niiden perusteella tehtyihin päätöksiin. Mutta juuri siitä syystä arjessa syntyy tulkintavirheitä, väärin muistamista, ristiriitoja ja jossittelua. Tieteellisessä tutkimuksessa havainnot ovat johdonmukaisia, suunnitelmallisia, luokiteltuja, rajattuja ja tietoisesti valikoituja. Tutkimuksessa havainto on jokin merkki, kuten sana, lause, ominaisuus, toiminta, ajatus tai teko. Laadullinen tutkimus sisältää havainnossa myös teon merkityksen. Kaikki havainnot ja niiden merkitykset ovat kuitenkin vain johtolankoja, joiden avulla saadaan tietoa uuden tiedon löytämiseksi. Havaintoja kuitenkin voi kerätä kuuntelemalla, näkemällä, maistamalla, haistamalla tai tuntemalla. Havaintojen kohteena voi olla esimerkiksi ihminen, ihmisryhmä, keskustelu, dokumentti, vuorovaikutus tai toimintaympäristö. (Vilka 2018, 156–157, 162.)

Havainnoinnilla voidaan selvittää, miten osallistujat käytännössä toimivat ja toimivatko sen mukaan, miten sanovat toimivansa. Havainnointi voi olla itsessään aineistonkeruumenetelmä, tai sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi haastattelun lisänä ja tukena. Tutkittavat havainnot voivat kohdistua tapahtumiin, käyttäytymiseen tai fyysisiin kohteisiin. (Hiltunen i.a.) Havainnointi sopii menetelmäksi sellaisiin tilanteisiin, joissa tehdään tutkimusta vuorovaikutuksesta sekä tilanteisiin, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvia. Havainnointi sopii kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi, koska silloin päästään luonnollisiin ympäristöihin eli niin sanotusti päästään tutkimaan todellista elämää ja maailmaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–213.) Määrällisellä tutkimuksella tavoitamme todellisuuden ilmiötä, asiantiloja sekä tapahtumia koskevia havaintoja. Laadullisella tutkimuksella tavoitetaan havainnot, jotka vaativat ymmärrystä asiayhteydessä, kuten aistittu todellisuus tai symbolisesti rakennettu todellisuus. (Vilkkä 2018, 158.)

Vapaassa havainnoinnissa havaintojen teko täytyy mukauttaa ihmisten toimintaan ja tutkimuskohteen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Vapaata havainnointia käytetään, kun tutkimuskohteen kieli, toiminta ja kulttuuriset merkitykset täytyy oppia kokemusten avulla (Vilkkä 2018, 163–164). Havainnointi voidaan jakaa myös osallistuvaan ja ei-osallistuvaan havainnointiin (Hiltunen i.a.). Tutkijan osallistuminen toimintaan eli osallistuva havainnointi, auttaa ymmärtämään kontekstia ja luomaan kokonaiskuvaa tilanteesta sekä ymmärtämään tutkimuskohteen toiminta- ja puhetapoja ja rooleja. (Vilkkä 2018, 163–164.) Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on aktiivinen rooli toiminnassa. Ei-osallistuvassa havainnoinnissa tutkija pysyttelee vain ja ainoastaan havainnoijan roolissa. (Hiltunen i.a.)

Yhtenä tiedonkeruumenetelmänämme käytimme vapaata havainnointia. Ryhmän saapumisesta, läsnäolosta ja poislähtöön asti koimme vapaan havainnoinnin olevat työmme kannalta paras ja luotettavin menetelmä. Jokaisella tapaamiskerralla saimme havainnoimalla paljon irti siitä, millaisin odotuksin ja tunnetiloin henkilö saapuu ryhmään. Ryhmässä oli pääsääntöisesti aina samat henkilöt, joten havainnointi kertoi meille paljon jokaisen ryhmäläisen persoonasta, tarpeista

ja tavasta ilmaista. Joitain ryhmäläisiä opimme tulkitsemaan niin, etteivät he halua osallistua aina yhteisiin jutteluihin, vaan heidän luonaan kävimme henkilökohtaisesti kysymässä kuulumisia ja ajatuksia meneillään olevasta teemasta

Havainnoinnin ohessa kyselimme aina tarkentavia kysymyksiä, jotta pystyimme todentamaan sitä, tulkitsemme meneillään olevaa tilanne oikein. Myös ryhmädynamiikka vaikutti ryhmäläisten toimintaan. Havaitsimme sen, kuinka joidenkin oli vaikeaa ilmaista ajatuksiaan, jos ryhmän välillä oli jännitteitä. Useat olivat tuttuja keskenään, joten jännitteet olivat selkeästi havaittavissa ryhmässä.

8.2 Avoin ryhmähaastattelu

Haastattelu on tutkimusmenetelmänä yksi yleisimmistä, ja on hyvin joustava sekä sitä voidaan soveltaa moniin eri tutkimustarkoituksiin. Haastattelu sopii moniin kehittämistehtäviin ja sen avulla saa kerättyä helposti ja nopeasti tarkempaakin tietoa tutkittavasta asiasta. Haastattelussa haastateltava on subjekti, joka saa vapaasti kertoa omia mielipiteitään ja tuoda esille itseään koskevia asioita, juuri niissä määrin kuin haastateltava itse haluaa jakaa ja kertoa. Haastattelun avulla pystytään selventämään vastauksia ja syventämään saatavia tietoja. (Oppariapu.)

Haastattelumenetelmiä on useita erilaisia ja menetelmä valitaan jäsentelyn sekä osallistujamäärän mukaan. Me valitsimme meidän menetelmäksemme avoimen ryhmähaastattelun. Avoimessa eli strukturoimattomassa haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä, joita haastattelija voi syventää lisäkysymyksillä. Avoin haastattelu on keskustelunomainen ja sen aiheen määrittely väljää. Haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla, eikä niinkään haastattelijan johtamana. Ryhmähaastattelussa haastatellaan yhtä aikaa yleensä noin 6–12 henkeä. Ryhmähaastattelun hyviä puolia ovat ehdottomasti sen avoimuus ja mahdollisuus. (Oppariapu.)

Ryhmänohjaajina pidimme huolen siitä, että kyselimme jokaisella tapaamiskerralla sitä, miltä tämän kerran tapaamisen anti tuntuu ja vaikuttaa osallistujien mielestä. Jos tarve vaati, kysyimme vastaukseen tarkennettuja kysymyksiä, jotta pystyimme todentamaan paremmin oman tulkintamme oikeellisuuden. Jokaisella tapaamiskerralla kysyimme jokaiselta ryhmäläiseltä, kuinka hän viihtyi illan aikana, ja millainen kokemus ryhmän anti oli kyseisellä kerralla. Kysyimme palautetta luontevassa tilanteessa jokaiselta erikseen sekä yhteisiä ajatuksia koko ryhmän kesken.

Henkilökohtaista palautetta kysyimme osallistujilta esimerkiksi hänen pois lähtiessään, kun olimme auttamassa heitä pukeutumisessa ja saattamassa taksiin. Näin saimme vastauksen suoraan henkilöltä, eikä ryhmän yhteinen vastaus ehdollista jokaista sanomaan samankaltaista vastausta. Kysyimme illan kuulumisia myös yhteisen pöydän ääressä, mutta uskomme, että saimme luotettavamman ja yksilöllisemmän vastauksen, kun kysyimme henkilökohtaisesti. Aktiivisella fiiliskysymyksillä saimme heiltä jokaisella kerralla arvokasta palautetta, jonka kanalta pystyimme pohtimaan opinnäytetyömme vaikuttavuutta kohderyhmällemme.

Olimme ohjaajina jokaisella tapaamiskerralla ryhmäläisiä vastassa sekä pois lähtiessä saattamassa heitä kotimatalle ja tarvittaessa auttamassa pukeutumisessa ja taksiin menossa. Viimeisellä kokoontumiskerralla pyysimme ryhmäläisiltä suullista sekä kirjallista palautetta naiseuden ryhmän merkityksestä ja vaikutuksesta osallistujille. Ennen palautteen antoa kävimme läpi yhteistä matkaamme naiseuden ryhmäläisten kanssa.

8.3 Kirjallinen aineisto

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutusmuotona oli ryhmätapaamiset. Jotta joka kerrasta on jokin kirjallinen aineisto, on hyvä kirjoittaa esimerkiksi opinnäytetyöpäiväkirjaa. Päiväkirja on henkilökohtainen, mutta sitä voi pitää muistina jokaisesta kerrasta. Opinnäytetyöprosessi on pitkä ja laaja, jolloin loppuvaiheessa ei enää välttämättä muista tarkasti, mitä alkuvaiheessa teki. (Vilkka & Airaksinen

2003, 19.) Etenkin ryhmän tapaamisten jälkeen tulisi mielellään heti kirjoittaa itselleen ylös mitä havainnoi, miten ryhmä toimi, miten suunniteltu ohjelma onnistui tai missä menttiin pieleen, minkälaisia keskusteluja käytiin. Opinnäytetyö on raportti toiminnallisesta osuudesta, joten ei ole yhdentekevää, mitä ja miten asiat ja tilanteet kirjataan ylös (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19).

Pidimme aktiivisesti ryhmän kokoontumiskertojen aikana opinnäytetyön-päiväkirjaa, jonka kautta muistimme ja voimme tarkastella havaintojemme samankaltaisuuksia ja eroja. Pyrimme saamaan havainnoistamme mahdollisimman luotettavia, jolloin peilaamme havaintojamme yhdessä ja yritämme erotella sieltä virheelliset havainnot, jotka tulevat enemmän meidän kauttamme, kuin ryhmän osallistujien kokemuksesta. Kävimme ryhmässä läpi erilaisia teemoja paneutumalla niihin erinäisten lähestymistapojen kautta. Esimerkiksi käytimme tunnekortteja, värejä, piirtämistä ja osallistavaa kerrontaa eri tehtäviä käyttäen. Opinnäytetyö päiväkirjassa voimme käydä läpi, mikä toiminta sai ryhmän vapautumaan keskusteluihin ja mikä mahdollisesti jähmettää ryhmäläisiä. Näitä oppimiskokemuksia jokaisen kokoontumiskerran jälkeen, hyödynsimme tulevilla kerroilla, jotta ryhmän anti olisi osallistujille mahdollisimman antoisa.

9 NAISEUDEN RYHMÄN SUUNNITTELU

Aloitimme työskentelyn pitämällä tapaamisen yhteistyötahon kanssa, jossa suunnittelimme toiminnan ajankohtaa ja toteutusta. Keskustelimme yhteistyötahon kanssa meidän naiseuden iltojen sisällöstä ja kohderyhmästä. Melko pian ymmärsimme, että kohderyhmämme olisi kehitysvammaiset naiset, joiden kehitysvamman aste olisi sellainen, että osallistujat kykenisivät kommunikoimaan puheen ja kirjoittaen. Tämä oli tärkeää sen vuoksi, että osallistujat pystyvät hyötymään ryhmän annista mahdollisimman paljon. Ryhmän ohjaajina ja suunnittelijoina meillä ei ole viittomakielen tai kuvatulkkauksen taitoja. Ohjaajan tulee asettua konkreettisesti samalle tasolle ryhmäläisten kanssa, eli osallistua toimintaan yhtä lailla. Tärkeää on muistaa, että ohjaaja ei ole terapeutti vaan vertaistukiryhmän ohjaaja. Ohjaajan rooli ryhmässä on kuitenkin tärkeä. Ohjaaja tai ohjaajat, mahdollistavat voimaantumisenprosessin, jotka auttavat osallistujia ymmärtämään arvokkuutensa ja huomaamaan, kuinka paljon heissä on hyvää. Ohjaajan ei tule olla virheetön, vaan osoittaa esimerkillään, ettei täydellisyyteen tarvitse pyrkiä ja, kuinka paljon jokaisessa naisessa on samankaltaisuuksia, vaikka jokainen on ihana persoonallinen itsensä. (Hytönen & Valli 2016, 43–44.)

Pienryhmäksi mielletään ryhmä, jossa on 5–12 osallistujaa. Pienryhmät onkin todettu useissa tutkimuksissa tehokkaiksi ryhmänohjausmuodoiksi. Pienryhmissä jokainen osallistuja pystyy olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa tuoden esille helpommin myös omia mielipiteitä ja ajatuksia. Pieni ryhmäkoko antaa jäsenille mahdollisuuden osallistua aktiivisesti toimintaan ja lisää ryhmään sitoutumista, tyytyväisyyttä sekä motivaatiota. (Ahola & Kukkonen 2016, 10.) Lisäksi suljetussa ryhmässä luottamus muihin osallistujiin sekä ryhmän avoin vuorovaikutus antavat jäsenille mahdollisuuden tunnistaa ja käsitellä omia tunteita ja ajatuksia turvallisesti. Ryhmässä muut ryhmän jäsenet voivat tarjota uusia näkökulmia asioihin. (Kaarento 2020.)

Valitsimme ryhmämuodoksi suljetun pienryhmän, jolloin ryhmä kokoontuu aina samalla kokoonpanolla. Näin halusimme turvata luottamuksellisen ilmapiirin. Ha-

lusimme, että osallistujat pysyvät toisilleen tuttuina, ja näin ollen vaikeistakin asioista puhuminen olisi helpompaa. Ryhmän koko rajattiin kymmeneen henkilöön, jotta tutuksi tuleminen ja omien ajatusten jakaminen olisi helpompaa pienessä ryhmässä. Kymmenen henkilön ryhmänohjaus oli myös kahdelle ohjaajalle mahdollista tehdä kaikkien huomioiden ja laadukkaasti. Ilmoittautumisajan jälkeen meille tuli yhteydenotto Harjamäen työ- ja päivätoimintakeskukselta, että yksi nainen haluaisi vielä kovasti liittyä uuteen alkavaan ryhmään. Pohdimme tätä ohjauksen laadukkuuden näkökulmasta, ja päädyimme ottamaan hänet ryhmäämme 11. osallistujaksi.

Kun ihmiset ovat ryhmässä, monenlaiset persoonallisuudet kohtaavat. Vaikka ihmisillä olisi samanlaisia kokemuksia tai samankaltaiset taustat, heillä voi olla hyvin erilaisia käsityksiä ja tulkintoja näistä tilanteista. Vertaisryhmässä opitaan kohtaamaan ja käsittelemään erilaisuutta ja tunnistamaan samankaltaisuuksia. (Kerkkänen 2014.)

Siilinjärven seurakunnasta saimme iltoihimme sopivan tilan, johon ryhmään osallistujilla oli esteetön pääsy, sekä taksit pystyivät ajamaan ovien läheisyyteen. Tila oli myös viihtyisä, ja kooltaan sopivan kokoinen naiseuden iltojen järjestämiseen. Tilan kooksi halusimme sopivan pienen tilan, jotta naiseuden ryhmän kokoontumisessa voisi toteutua läheinen ja tuttavallinen tunnelma. Liian suuri tila luo usein turvattomuuden tunteen (Hytönen & Valli 2016, 49). Tarvittaessa tilasta oli ovi suurempaan huoneeseen, jota pystyimme hyödyntämään myös. Tämä tila olikin tarpeellinen, kun kolmannella tapaamiskerralla tarvitsimme lisätilaa käsihierontojen ja kynsienlakkauksen tekemiseen.

Toimintaa markkinoitiin kehitysvammaisille suunnatun päivätoiminnan piiriin työntekijöiden kautta. Lähetimme heille mainoksen naiseuden ryhmästä (LIITE1), jonka he pystyivät tulostamaan henkilölle, joille he kokivat naiseuden -ryhmän olevan tarpeellinen, ja kehitysvamma asteen sellinen, jotta me ohjaajina osaamme ohjata heitä. Mainos naiseuden ryhmästä oli ensimmäinen lähestyminen ja tarkoitus oli saada kohderyhmämme innostumaan ryhmästä ja osallistumaan siihen. Ilmoittautuminen tapahtui tekstiviestillä joko osallistujan tai työntekijän toimesta. Samalla viestissä pyydettiin ilmoittamaan allergiat tai osallistuuko

iltoihin tulijan henkilökohtainen avustaja toimintaan mukaan. Henkilökohtaisien avustajien kohdalla teimme päätöksen, että he saavat osallistua ryhmään kehitysvammaisen osallistujan tukena, mutta varsinaisesti emme huomioineet heitä toiminnan suunnittelussa.

Ryhmä kokoontui kuukauden ajan kerran viikossa. Halusimme pitää tiiviit välit kokoontumisten välillä, jotta säännöllisyys pysyisi ja edellisen kerran asioista olisi helppo vielä puhua. Viikon välein kokoontuvissa tapaamisissa toivoimme myös ryhmän tiiviin hengen pysyvän tiiviinä. Kun tapaaminen toistuu samana päivänä samaan aikaan, on se helpompi myös muistaa. Lisäksi alkuvuikosta tapaamisissa on usein vielä alkuvuikon intoa. (Hytönen & Valli 2016, 50–51.) Toimintamme ajoittui marraskuun pimeisiin iltoihin, josta tuli ajatus siitä, että tuomme valoa pimeyteen omalla naiseuden ryhmällämme.

Ihmisillä voi olla myös hyvin erilaisia käsityksiä siitä, mitä teemoja ryhmässä pitäisi käsitellä ja miten (Kerckänen 2014). Iltojen teemat valikoituivat meidän suunnitelmien pohjalta, jotka me koimme tärkeäksi tuoda esiin. Aiheet oli nostettu esille jo markkinoinnin/ilmoittautumisen yhteydessä. Pääteemoina illoissa esillä olivat aiheet naiseuden ympärillä, kuten mitä naiseus on, rajat, itsenäisyys, hemmottelu, tukiverkot ja seksuaalisuus. Illan sisällöistä teimme kirjalliset suunnitelmat. Illat toteutettiin suunniteltujen teemojen mukaan, mutta sisältö toiveita otimme vastaan ryhmäläisiltä edellisellä kerralla. Näin saimme annettua jokaiselle mahdollisuuden päästä vaikuttamaan tapaamiskertojen sisältöön. Olimme jokaiselle kerralle suunnitelleet toimintaa siten, että meillä oli vaihtoehtoisia suunnitelmia, mikäli jokin toiminta ei toimisi ryhmän kanssa. Jaoimme ohjaajien kesken ohjausvastuut illoista, näin molemmille tuli kaksi iltaa, joissa vastuu toiminnasta ja ohjelmasta oli hänellä. Halusimme toteuttaa ohjausvastuun näin, jotta toinen pystyisi aktiivisesti aistimaan ja luomaan havaintoja niinä iltoina paremmin. Näin tulimme esille myös omanlaisina naisinamme vertaisuuden näkökulmasta.

10 NAISEUDEN RYHMÄN TOTEUTUS

Kun naiseuden ryhmän alkaminen lähestyi, teimme ryhmään ilmoittautuneille uudet kutsut (LIITE2), jossa kerroimme edellistä kutsua tarkemmin iltojen sisällöstä ja ryhmätoiminnasta. Naiseuden iltoihin valmistelimme jokaista iltaa koskevat tarkat suunnitelmat illan kulusta ohjelmineen (LIITE3). Suunnitelmat olivat tärkeitä, sillä siten saimme sisällytettyä teemat, joita halusimme nostaa opinnäytetyösämme esille. Pääpaino iltojen kulun keskusteluissa oli kuitenkin mennä ryhmän tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Jokainen tapaaminen alkoi kuulumiskierroksella, jossa istuimme sisaruspiirissä ja päättyi pieneen iltahartauteen ja iltapaalaan. Ryhmän alkaminen ja päättyminen aina samalla tavalla luo toimintakehyksen, joka lisää ryhmän turvallisuuden tunnetta ja vähentää ahdistusta, kun osallistujat tietävät jo ennakolta, miten ryhmäkerta rakentuu ja millaiset säännöt koskevat kaikkia (Hytönen & Valli 2016, 51). Halusimme toteuttaa naiseuden illat viikon välein, jolloin ryhmäläisille jää sopiva aika prosessoida ja pohtia illan teemoja. Emme kuitenkaan halunneet välin olevan pidempi, jotta luottamus ja ryhmän dynamiikka ei horjuisi, ja edellisen kerran aiheisiin ja pohdintoihin on helppo palata.

Pienen iltahartauden myötä saimme myös hengellisyyden osaksi toimintaamme. Pohdimme tätä, ja päädyimme siihen, että seurakunnassa kokoontuvissa ryhmissä on tärkeää tuoda esille sen toiminnan luovuttamaton osa, hengellisyys. Iltahartauksiin valitsimme teemoja Raamatusta, jotka kertovat Jumalan luoman ihmisen uniikista arvokkuudesta ja täydellisyydestä sekä elämän arvokkuudesta.

10.1 Ensimmäinen kokoontuminen: tutustuminen naiseuden ryhmään

Ensimmäisen kerran tavoitteena oli saada luotua rento, turvallinen ja avoin tunnelma naiseuden ryhmästä sekä herätellä ryhmän että ohjaajien kesken vapaata keskustelua. Tarkoituksena oli, että heti ensimmäisellä kerralla ryhmän kesken tulisi tunne, että täällä saa puhua vapaasti omista ajatuksistaan. Otimme jokaisen ryhmään tulijan henkilökohtaisesti vastaan Siilinjärven seurakunnan ulko-ovien luona, ja ohjasimme tulijat meille varattuun tilaan. Ohjaaja herättää luottamusta,

kun hän on paikalla ajoissa, ja huomioi jokaisen ryhmään saapuvan henkilökohtaisesti tervehtien ja toivottaen tervetulleeksi (Hytönen & Valli 2016, 61). Kun kaikki ilmoittautuneet olivat saapuneet paikalle, toivotimme ryhmän lämpimästi tervetulleeksi, esittelimme itsemme ja kerroimme hieman ryhmä kokoontumisten sisällöistä sekä ryhmän säännöistä. Kyselimme myös ryhmäläisten tunnelmia ja kuulumisia jo heti ensimmäisellä kerralla. Ensimmäisellä kerralla teimme jokaiselle nimilaput rintaan, jotta oppisimme toinen toistemme nimet. Nimien tunteminen ja muistaminen on tärkeä asia, jotta jokainen kokee itsensä kohdatuksi ja muistetuksi omalla nimellään.

Tutustumista ja rentoa tunnelmaa luomaan olimme suunnitelleet ensimmäisen kerran aloitustoiminnaksi naiseuden verkon tekemisen. Meillä oli lankakerä, joka vuorotellen kiersi jokaisen ryhmäläisen kautta, jolloin se lopulta muodostaa keskellemme verkon. Lankakerän heittäjä sanoi aina oman nimensä ääneen, jotta nimet alkaisivat muistua mieleemme. Kun lankakerä oli kulkenut jokaisen kautta, oli keskellämme verkko. Pyysimme ryhmäläisiä katsomaan naiseuden verkkoamme, ja sanoimme sen muistuttavan Meidän vertaistuki -ryhmää, jossa jokainen olemme uniikkeja ja erilaisia ihmisiä, mutta naiseus yhdistää meidät toisiimme. Se oli meidän ryhmän naiseuden verkko. Halusimme painottaa sitä, kuinka arvokkaita ja tärkeitä me jokainen olemme osana tätä naiseuden ryhmää ja jokainen meistä voi oppia paljon toisistaan.

Ryhmälle on tärkeää luoda raamit eli säännöt. Raamit syntyvät yhteisistä toimintaperiaatteista, kuten vaitiolovelvollisuudesta, naiseudesta, kunnioituksesta ja nähdyksi sekä kuulluksi tulemisesta. (Hytönen & Valli 2016, 43.) Ryhmän säännöissä kävimme läpi sen, että asiat, joita juttelemme naiseuden illoissa ovat luotamuksellisia, eikä niitä puhuta toisille ryhmän ulkopuolella. Tällöin ryhmä on luotamuksellinen ja turvallinen, jossa saamme jakaa ajatuksiamme sen verran kuin haluamme. Kerroimme, että hiljaisuuskin on erittäin sallittua, jokainen puhuu vain, jos haluaa ja se tuntuu hyvältä. Rohkaisimme ryhmäläisiä kysymään, jos jokin asia puhututtaa tai vaivaa, aina saa kysyä, eikä tyhmiä kysymyksiä ole.

Tutustuminen ja keskusteluun houkutteleva jatkui kysymyslappujen merkeissä. Meillä oli kori, jossa oli kysymyksiä, kuten: lempiväri, idolini, toiveeni, lempiruoka, harrastukseni, sekä avoimia kysymyksiä: minä tykkään, mistä haaveilen mitä toivon joululahjaksi jne. Kysymykset ja keskustelun aiheet olivat ensimmäisellä kerralla tarkoituksella kepeitä ja helppoja, koska illan toiminnan tärkein asia oli ryhmäytyminen, keskusteluun kiinni pääseminen ja luottamuksellisen ilmapiirin muodostuminen. Ryhmätoiminnan aloittaminen toiminnallisilla harjoitteilla, joiden tarkoituksena on tuoda esiin osallistujan persoonallisia ominaisuuksia, taitoja ja kykyjä, luo ryhmään positiivisuuden raamit, jossa jokaisen vahvuuksia nostetaan esiin alusta lähtien (Hytönen & Valli 2016, 39).

Illan päätteeksi meillä oli tarjolla pieni iltapala, sekä pidimme lyhyen hartaus hetken. Jätimme aikaa myös siihen, että kyselemme ryhmäläisiltä heidän tuntemuksiaan ensimmäisestä kerrasta, sekä kysyimme mitä he odottavat seuraavilta kerroilta.

10.2 Toinen kokoontuminen: minun naiseuteni

Toisen tapaamisen aiheena oli naiseus ja etenkin minun naiseuteni. Miltä naiseus minusta tuntuu ja näyttää? Miten koen oman naiseuteni? Aihe oli iso harppaus ensimmäisen kerran tutustumisesta suoraan naiseuden teemaan.

Naiseutta lähdettiin pohtimaan ensin värityskuvien kautta. Mikä värityskuva muistuttaa itselleen omaa naiseutta ja mikä väri edustaa itselle naiseutta. Muistimme tässä vaiheessa yleisesti ryhmää taas siitä, että jokainen meistä kokee naiseuden eri tavalla ja se on täysin ok, sillä jokainen meistä on omanlaisensa. Ajatus ja tunne siitä, että naiseutta on yhtä montaa erilaista kuin on naisia, on tärkeää muistaa. Mutta myös se, että meitä jokaista yhdistää se, että olemme naisia.

Kun kuva ja väri olivat löytyneet, piti pohtia, mikä itsessä on hyvää, missä on itse hyvä ja mikä itsessä on naisellista. Totesimme ryhmässä, että itsensä kehuminen

ei ole helppoa. On helpompi miettiä, missä en ole hyvä tai mitä minussa on vikana. Siitä päästiinkin aasin siltana miettimään, missä minulla olisi kehitettävää ja onko minulla paikkoja, jotka ovat kipeitä henkisesti tai fyysisesti. Positiivisella vahvistamisella pyritään siihen, että ryhmänohjaajat auttavat osallistujia näkemään omat hyvät puolensa ja itsensä erityisen arvokkaana. Tarkoituksena, että osallistujan itsetuntoa vahvistettaisiin ja hän saisi oivalluksen tunteen siihen, että hän on arvokas nainen. Tärkeää on, että jokainen osallistuja tulee kuulluksi ja jokaisen sanoja kunnioitetaan. Ikävistäkin asioista puhutaan asioiden oikeilla nimillä ja voidaan miettiä, kuinka tämä ikävä kokemus saataisiin käännettyä voimavaraksi. Jokaisesta löytyy hyviä luonteenpiirteitä, elämästä hyviä asioita ja jokainen on arvokas. (Hytönen & Valli 2016, 32–33.)

Lopuksi jokainen sai valita viereiselle pöydälle levitetyistä korteista kuvan, joka muistuttaa itselleen naiseutta. Kuvat olivat Dixit-pelin kortteja, joissa ei ole mitään varsinaista ideaa. Täten jokainen sai pohtia kuvasta itselleen merkityksen. Iltapalan yhteydessä he, jotka halusivat, saivat esitellä värityskuvansa, valitseman kortin sekä mitä on kirjoittanut. Kuva näytettiin, mutta oikeastaan kukaan ei halunnut kommentoida korttiaan ja naiseuttaan enempää.

Tämä osoittautui haastavaksi. Lähes kaikki sanoivat, että he eivät tiedä ja ettei heissä ole mitään hyvää. Ei ollut niin helppo miettiä myöskään niitä vaikeita asioita itsestään. Nyt jälkeinpäin mietittynä, olisimme ottaneet toisinpäin nuo itsestään pohtimiset: ensin heikkoudet ja sitten hyvät, jotta hyvät olisivat jääneet päällimmäisinä mieleen. Mutta toisaalta ideana oli juuri se, että kun positiivisten asioiden kirjoittaminen koetaan vaikeammaksi, niin huomattiin, että myös itsestään negatiivisesti kirjoittaminen on hankalaa. Lieneekö juuri siinä, että omia ”virheitä” ja heikkouksia ei haluta sanoa ääneen tai tuoda julki.

Illan aikana pidettiin myös pieni hartaus, jossa teemana pysyi Jumalan luoma ihminen: ”Jokainen meistä on Jumalan luoma ja juuri siksi arvokas ja kaunis.”

10.3 Kolmas kokoontuminen: hyvinvointi ja seksuaalisuus

Kolmannen kerran aiheena oli hyvinvointi ja seksuaalisuus. Vaikka ryhmä oli suljettu ryhmä, kolmannella kerralla meillä oli mukana 3. vuoden kosmetologi opiskelija Saga, joka tuli tekemään ryhmälle käsihoitoja ja kynsienlakkausta. Me olimme hänen apunaan.

Ryhmä aloitti tuttuun tapaan kuulumisten vaihtamisella. Mielenpäälle oli jäänyt ajatus olla itselle armollinen. Vaikka edellisen kerran sisältö oli haastavaa, oli se jättänyt ajatuksia muihin.

Viime kerralla puhuttiin naiseuden herättämistä tunteista ja miten kukin meistä kokee sen omalla tavallaan. Tällä kerralla mietittiin konkreettisia asioita naisuudesta ja mitä se tuo mieleen? Onko se mahdollisesti vaatetukseen liittyvää? Laitautumiseen? Vai onko naiseus enemmän vain tunne? Sana oli tässä vaiheessa vapaa, ja ajatuksia sai kertoa ääneen tai kirjoittaa lapulle. Esiin nousi juhlavaatteiden pukeminen, hiusten laittaminen ja meikkaaminen. Naiseus oli tunteena ilo ja onnellisuus, mutta myös epävarmuus.

Seuraavaksi siirryttiin hieman syvemmälle naiseuteen. Mitä sana seksuaalisuus herättää? Miltä sana seksuaalisuus tuntuu / kuulostaa? Tuleeko siitä mieleen pelkkä seksi? Mitä kaikkea seksuaalisuus on? Jälleen kerran sana oli vapaa. Mutta aihe oli hyvin jännittävä ja epävarma. Ryhmä jännittyi kysymyksestä, osa jopa vaivaantui. Lopulta jännite laukesi ja keskustelua syntyi. Halusimme muistuttaa, että seksi on osa seksuaalisuutta, mutta seksuaalisuus on paljon kaikkea muutakin, kuten miehenä ja naisena oleminen, hellyys, yhteenkuuluvaisuus, itsetunto, läheisyys, aistinautinnot, fyysinen halu ja tyydytys. Seksuaalisuus on kaikilla ihmisillä. Seksuaalisuus tarkoittaa monia asioita, tunteita ja ajatuksia.

Kosketuksen merkitys on suuri ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Jokaisella meistä on tarve tulla kuulluksi, nähdyksi ja kosketetuksi. Haluamme, että meidän äänemme kuullaan, jotta myös meidän mielipiteemme tulisi ilmi. Haluamme tulla nähdyksi omana itsenämme. Haluamme tuntea toisen kosketuksen. Kosketus voi olla kädestä pitämistä, silittämistä tai vierekkäin istumista. Se on tunne siitä, ettei

ole yksin. Kosmetologi-opiskelijan avulla saimme konkreettisen kokemuksen kosketuksen merkityksestä ja sen tuottamasta mielihyvästä, kun jokainen osallistuja sai valita käsihieronnan tai kynsienlakkauksen. Hieronta tai lakkaus oli se pieni hetki, kun sai keskittyä vain olemiseen ja kosketukseen ja miltä se tuntuu. Lopuksi jokainen sai mukaan pienen kuorintavoiteen ja puhdistusliinan, joten itsensä hemmottelua pystyisi jatkamaan vielä kotona.

Ilta herätti paljon tunteita, ilosta epävarmuuteen ja onnesta ahdistukseen. Huomasimme, kuinka seksuaalisuudesta ei ole helppo puhua, mutta sitäkin tärkeämpää ymmärtää, mitä se tarkoittaa. Etenkin käsihieronnan kautta huomasimme, kuinka osallistujat nauttivat kosketuksesta ja hemmottelusta. Jokaisella meillä on biologinen tarve saada olla lähellä toista.

10.4 Neljäs kokoontuminen: itsenäisyys, rajat ja tukiverkot

Neljännellä ja samalla viimeisellä kokoontumiskerralla illan käsiteltävät teemat olivat itsenäisyys, rajat ja tukiverkot. Totuttuun tapaan juttelimme aluksi yleisiä kuulumisia ja kyselimme, onko viime tapaamisen jälkeen noussut ajatuksia, joita he haluavat yhdessä jakaa ja pohtia. Kuulumisten jälkeen lähdimme keskustelemaan itsenäisyydestä yhteiskunnan kautta, mitä se tarkoittaa yhteiskunnallisesti ja millaisissa asioissa se tulee esille. Tämän jälkeen aloimme tarkemmin kyselemään ryhmäläisiltä, mitä se itsenäisyys merkitsee heille tai mitä se sanan tuo mieleen. Tärkeiksi itsenäisyyden asioiksi nousivat oma koti, oma huone, oma tila sekä se että, jokainen saisi itse päättää omista asioista.

Rajojen teemaa pohdimme aluksi selventäen sitä, mikä on fyysisen ja sisäisen rajan ero, kuinka se näyttäytyy ja mistä huomaamme sen, että rajojamme rikotaan, tai toinen tulee liian lähelle. Keskustelimme yhdessä siitä, kuinka tärkeät sanat ovat Ei ja Kyllä, ja kuinka tärkeää niiden sanominen on silloin, kun haluamme ilmaista tahtomme. Omien rajojen tunnistaminen on tärkeää, sillä se vahvistaa itsetuntoa, ja omia oikeuksia puolustava henkilö voi säästyä kaltoinkohtelulta (Hytönen & Valli 2016, 59). Tukiverkoston pohdintaan meillä oli varattuna toi-

minnallinen harjoite, jossa jokainen pääsee osallistumaan tehtävän tekoon. Tukiverkot tehtävää hyödynsimme mukaillen rakkauden kaksoiskäsky nimistä lattiakuvaa mukaillen, kirjasta Lattiakuvat 3 (Mäkinen 2012, 75–77.)

Aloitimme tukiverkot tehtävän niin, että jokainen otti toisiaan aluksi kädestä kiinni, olimme hetken käsikädessä, ja sitten päästimme irti. Istuimme ison pöydän ympärillä, jonka keskelle laitoimme ison punaisen liinan, liinan keskelle asettelimme valkoisen narun suuren sydämen muotoiseksi. Tämän jälkeen keskustelimme tukiverkoista ympärillämme, keitä he ovat, kenelle soittamme, kun on paha olla, keeneen otamme yhteyttä, kun haluamme jakaa ilomme ja kuulumisemme?

Näiden pohdintojen jälkeen, jokainen vuorollaan sai ottaa alustalta pieniä koristeellisia esineitä kuvastamaan omia tärkeitä ihmisiä ympärillään. Sen jälkeen pienet koristeet laitettiin naruista tehdyn sydämen sisään ja jokainen sai halutessaan kertoa ääneen, keitä ihmisiä heidän ajatuksissaan on. Kun kaikki olivat saaneet vuorollansa osallistua tukiverkko tehtävään, sytytimme sydämen keskelle kynttilän. Sen jälkeen otimme toisiamme taas kädestä kiinni ja samalla sanoimme vasemmalla puolella olijalle: ”Kiva kun olet täällä”, ja kättelyyn vastattiin sanomalla: ”kuin myös”. Käsikädessä katsoimme kaunista sydäntä, jonka yhdessä teimme, samalla muistutimme toisiamme siitä, kuinka meidän naiseuden ryhmä on ollut tämän matkan meidän tukiverkkonamme. Samalla hiljennyimme lämpimän tunnelman vallitessa pieneen hartauteen.

Tämän jälkeen meillä oli ryhmäläisille palaute lomakkeet (LIITE4) täytettäväksi, sekä otimme vastaan suullista palautetta heidän ajatuksistaan ja kokemuksistaan naiseuden ryhmästä. Palautteen jälkeen meillä oli iltapala, jossa oli hieman enemmän herkkuja viimeisen kerran kunniaksi. Annoimme jokaiselle ryhmän jäsenelle kiitokseksi ja muistoksi heidän osallistumisestaan ruusut ja todistukset (LIITE5). Oli suuri ilo ja kunnia kutsua jokainen osallistuja yksitellen nimeltä kutsuen ryhmän eteen ja ojentaa heille ruusut ja todistukset aplodien saattelemana. Naiset olivat selkeästi otettuja tästä eleestä.

11 NAISEUDEN RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI

Opinnäytetyömme toiminnan arvioinnin olemme saaneet havaintojemme, sekä kuulemamme palautteen että kirjallisen palautteen kautta. Onnistuimme ryhmän ohjaajina turvallisen ja avoimen tunnelman luomisessa hyvin, koska jo ensimmäisestä tapaamiskerrasta lähtien ryhmäläiset olivat meille hyvin avoimia asioiden jakamisessa. Naiseuden illoissa oli turvallinen ja avoin ilmapiiri; asioista uskallettiin puhua niiden oikeilla nimillä. Kipeitä ja vaikeitakin asioita jaettiin, emmekä selvinneet ilman kyyneleitä ja asioiden koskettamista syvältä. Tästä havainnosta voimme päätellä, että tunteita uskallettiin näyttää, sillä onnistuimme tavoitteesamme olemaan luotettavia, toisia kunnioittavia ja heitä erityisesti arvostavia ohjaajia. Ryhmätapaamiset olivat odotettuja. Jo ennen ryhmätapaamisen loppumista naiset olivat kiinnostuneita siitä, mitä seuraavalla kerralla on tulossa.

Ryhmäkerroille suunnittelemamme sisällöt olivat ryhmäläisille mielenkiintoisia ja moni aihe haastoi ryhmäläisiä pohdintaan. Ryhmän osallistujat toivat esille sitä, kuinka iltojen teemoja ei ole tullut ennen pohdittua useammasta näkökulmasta ja nimenomaan naisten omassa ryhmässä. Ryhmän ohjaajina pidimme tärkeänä sitä, että jokaisen naiseuden ryhmä tapaamisen alussa ryhmäläisiltä kysyttiin, oliko edellisen kerran aiheessa jotain mitä he halusivat vielä käydä läpi. Näin ryhmäläiset saivat palata edellisen kerran teeman aiheeseen, jos joku asia jäi askarruttamaan.

Onnistuimme luomaan ryhmän, jossa kehitysvammaiset aikuiset naiset saivat mahdollisuuden pohtia omaa naiseuttaan ja naisen elämään liittyviä asioita. Kehitysvammaisille on olemassa ryhmätoimintaa, mutta useinkaan ryhmän osallistujia ei ole rajattu, joten toiminnan täytyy olla kaiken asteisille kehitysvammaisille soveltuvaa. Tällöin useimmiten mahdollisuus pohtia vaikeitakin asioita jää pois ryhmätoiminnasta. Naiseus ja naiseuden ympärille kiteytyvät asiat ovat muutenkin melko vaiettuja aiheita kehitysvammaisten toiminnassa. Me mahdollistimme tilan, jossa jokainen osallistuja sai pohtia, haastaa itseään sekä puhua mielenpäällä ja mielenperukoilla olevat asiat.

Osalla ryhmäläisistä keskusteleminen ja kuunteleminen oli hieman hankalaa, joten keskeytyksiä ja puhetta ihan muista asioista kuin käsittelemästämme aiheesta tuli esille. Tästä huolimatta huomasimme, että osallistujat, joiden oli hankala keskittyä aiheeseen ja ohjeisiin, kuitenkin maltoivat ajoittain kuunnella ja yrittivät kaikkensa tehtävien teossa. Havaintomme tästä on, että he kunnioittivat ryhmää ja heitä kiinnosti käsiteltävät aiheet, siitäkkin huolimatta, että keskittymisen oli heille haastavaa. Havainnoimme ryhmässä myös sitä, kuinka tällainen keskusteleva ryhmätoiminta on useille aivan uudenlaista toimintaa. Kehitysvammaisille on tarjolla ryhmä toimintaa, mutta usein se on hyvin helpon ja vähän keskittymistä vaativan asian ympärillä, jotta se olisi kaikille osallistujille soveltuvaa.

Ryhmäkokootumisten aikana huomasimme sen, kuinka paljon kehitysvammaisilla aikuisilla naisilla on tarvetta puhua ja jakaa aikuisten ihmisten elämään liittyviä asioita toisten kanssa. Naisen elämään kuuluu monenlaisia asioita, ja niistä vaikeneminen vaikeuttaa naisen tutustumista omaan itseensä sekä itsensä kokonaisvaltaisessa hyväksymisessä. Naiseuden ryhmä oli ihan omanlaisensa, juuri vertaisuuden ansiosta, ja siksi heidän loputon mahdollisuutensa jakaa ja oppia toinen toisiltaan ansaitsisi ehdottomasti jatkoa. Martti Luther on sanonut, että ihminen ei tarvitse mitään kirjaa opettamaan ja kasvattamaan sinua, sillä paras ja kaunein oppi tulee sinusta itsestäsi, sinun sydämestäsi. Miten vaikeaa on hyväksyä toinen, jos ei hyväksy itseään.

11.1 Naiseuden ryhmän analysointi

Teema *Minun naiseuteni* herätti osallistujissa mielenkiintoa ja pohdintaa aihetta kohtaan. Pyysimme naiseuden ryhmäläisiä halutessaan kirjoittamaan paperille, mitä naiseus heille on ja mitä se merkitsee. Ryhmäläiset osallistuivat hyvin pohdintaan omaa naiseuttansa ja sen ilmenemistä. Avustimme kirjoittamisessa ryhmäläisille, joille kirjoittaminen oli haasteellista. Tämä tehtävä oli merkityksellinen, ja osoitti meille sen, kuinka naiseus on omakohtaista ja niin samankaltaista yhteistä kokemaa. Ryhmässä havaitsimme naiseuden olevan heillekin avoin kysymys, mitä se oikein onkaan. Kun naiseudesta ja naisen elämään liittyvistä asioista

puhuttiin, alkoi osallistujille herätä useita huomioita liittyen heidän omaan elämänsä naisena tässä ja nyt.

Iltojen aikana tehtävillä harjoitteilla ja kysymyksillä, saimme vastauksia, kuinka naiseus on osa ulkonäköä, itsensä hemmottelua, harrastamista ja ystävien kanssa omien asioiden jakamista. Aiheita käsiteltäessä esiin nousivat ryhmäläisille tärkeinä naiseuden ulkoiset asiat: pukeutuminen, korut, meikkaaminen, hemmottelu, kynsien lakkaus, hiusten värjäys ja hiusten laittaminen kauniisti, hajuvedet ja ulkonäkö. Ystävien merkitys nousi esiin kyselyjemme perusteella. Idolit, artistit ja tapahtumat tansseineen ovat osa naisen elämää.

Naisen hyvinvoinnissa tuli esille oman kunnon hoitamisen tärkeys, venytteleminen, kuntosalilla käynti, harrastukset ja urheileminen yleisesti. Rentoutuminen, hieronnassa käyminen, puhtaus ja ihonhoito. Hyvän olon merkitys, hieronnat ja hemmottelut olivat tärkeitä. Kehitysvammaiset naiset toivat esille naiseuden teemoissa ajatuksiaan äitiydestä, kuukautisista, parisuhteen tärkeydestä ja fyysisen läheisyyden merkityksestä.

Tunnepuolen asioissa nousivat esille omien tunteiden sanoittaminen, negatiivisten tunteiden käsitteleminen ja niiden tunnistaminen sekä tiedon saanti ja keskustelu erityisesti seksuaalisuudesta. Tunteiden salliminen ja niiden käsittelemisen tärkeys nousi vahvasti esille iltojen aikana. Omia tunteita saatettiin hävetä ja pyydellä anteeksi. Esiin nousi myös se, kuinka oman mielipiteen kertominen, ja omista asioista päättäminen ei ole helppoa. Toimme esille sitä, kuinka kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään eikä niitä tarvitse arvottaa hyviksi tai huonoiksi. Tunteet saavat tulla ja mennä, eikä niitä tarvitse piilottaa. Oman elämän toteutumisen ja omien rajojen vahvistumiseksi, kannustimme jokaista kertomaan asioista oman mielipiteen ja olemaan aktiivinen heidän omaa elämäänsä koskevissa asioissa ja päätöksissä.

Naiseuden ryhmässä oli ensimmäiseltä tapaamiskerralta lähtien hyvä ja luottavainen tunnelma. Puhuimme ohjaajina siitä, kuinka osallistujat toivat tämän tunnelman ja luottamuksen mukanaan ja me ohjaajina halusimme kunnioittaa ja vaalia sitä. Naiseuden ryhmää oli odotettu, osallistujat sanoivat usein, kuinka he

odottivat ryhmän alkamista koko viikon, ja ovat miettineet mitä me illoissa keskustellaan. Tapaamiskerroilla oli naurua, iloa, ja mahtavaa keskustelua, eniten ohjaajina nautimme siitä, kun huomasimme ryhmäläisten pohtivan asioita keskenään. Osa kertoi jutelleensa aiheesta jo viikolla toistensa kanssa. Naiseuden ryhmä sai useita nimiä, joku puhui meidän ryhmästä, meidän jengistä, eli tärkeäksi koettu asia yhdisti osallistujan ja me henki heräsi eloon. Ryhmä tapaamisten jälkeen saimme viestiä, kuinka mukava ilta oli ollut.

11.2 Palautteen analysointi

Palautekyselyn, havaintojen sekä suullisen palautteen kautta, olemme varmoja siitä, että kehitysvammaiset aikuiset naiset hyötyvät vertaistuellisesta ryhmästä, jossa naisen elämää kuuluvista asioista saisi luottamuksella ja turvallisesti keskustella. Naistenryhmän palautteesta tuli esille se, kuinka tärkeää keskusteleminen yleisesti naisen elämästä on, ja seurustelu sekä seksuaalisuus ovat asioita, joista he haluavat tietoa ja vastauksia kysymyksiin.

Palautekyselyssä kysyimme ryhmäläisten kokemuksia naiseuden ryhmästä, mielenkiintoisimmasta teemasta iltojen aikana sekä ryhmän vaikuttavuudesta heidän omaan naiseuteensa. Tämän lisäksi esitimme kysymyksen, toivoisivatko ryhmäläiset seurakunnan järjestävän naiseuden ryhmää jatkossa. Palautekyselyssä käytimme avointa kysymystä sekä vaihtoehtoisesti kirjalliselle vastaukselle numeraalista arvosanaa ykkösestä viitoseen. Numero ykkösen kohdalla oli surullinen hymiö ja numero viitosen kohdalla iloinen hymiö 😊 1, 2, 3, 4, 5 😊, eli taulukko oli nousujohteinen positiiviseen suuntaan. Luimme yhdessä aluksi läpi palautekyselyn sekä selvensimme mitä numeraalinen asteikko tarkoittaa.

Palautekyselystä saaduista vastauksista päätellen naiseuden ryhmä oli ollut ryhmäläisille erittäin hyvä kokemus. Naiseuden iltojen kokemuksta osallistujat kuvasivat sanallisesti palautteissa ihanaksi, todella hyväksi, mielenkiintoiseksi ja luotettavaksi. Kysymyksessä, mikä oli illoissa parasta ja kiinnostavinta illoissa, nousivat esille itsensä hemmottelu, kynsienlakkaus, hieronta, tukiverkot-tehtävä,

keskustelut ryhmän kanssa ja iltapala. Kysymykseen iltojen vaikutuksesta osallistujien oman naiseuden tuntemiseen, saimme opinnäytetyömme kannalta tärkeitä vastauksia. Vastauksissa nousi esille naiseuden teemojen käsittelyn tärkeys, vertaistuen merkityksellisyys ja keskusteleminen naiseuden asioista. Palautteissa tuli esille myös se, ettei heidän kanssaan ole juuri kukaan jutellut naisen elämään liittyvistä asioista. Näistä palautteista, havainnoista, avoimista kysymyksistä ja vastauksista päätellen naiseuden ryhmä on ollut osallistujille merkityksellinen, voimauttava ja tärkeä. Jokainen palautekyselyyn vastanneista oli toivonut ryhmälle jatkoa tulevaisuudessa.

Palautteiden kautta tuli myös esille ryhmän kehittämisehdotuksia, joissa toivottiin iltojen sisältöihin lisää keskustelua seurustelusta, seksuaalisuudesta ja rakkaudesta. Kirjallisten vastauksien lisäksi saimme seitsemältä vastaajalta jokaiseen kysymykseen numeron 5. Kolmessa palautekyselyssä oli numero arvosanoja annettu 3–5 arvosanojin.

11.3 Oman toiminnan arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa kehitysvammaisille aikuisille naisille uusi vertaistukiryhmä Siilinjärven seurakunnalle. Puhuimme pitkään nainen naiselle - vaikutuksesta, ennen kuin havahduimme puhuvamme vertaisuudesta, vertaistuesta ja vertaistoiminnasta. Vertaisuuden ajatus on tärkeä työssämme siksi, että ilman sitä emme olisi ryhmän ohjaajina uskaltaneet lähteä järjestämään toimintaa erityisryhmälle. Kummallakaan meistä ei ollut paljoa kokemusta kehitysvammatyöstä, joten halusimme rohkeasti lähteä kokeilemaan, onnistummeko suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmän kehitysvammaisille naisille, vaikkemme ole sen alan asiantuntijoita.

Saavutimme tavoitteemme, sillä saimme suunniteltua ja toteutettua neljä naiseuden iltaa Siilinjärven seurakunnan tiloissa. Yksi toiveistamme ja tavoitteistamme oli löytää ryhmä, joka lähtee rohkeasti keskustelemaan esiin nostamistamme aiheista. Meidän naiseuden ryhmämme oli todella avoin ja osallistujat osallistuivat rohkeasti keskusteluihin ja toimintoihin. Ryhmään osallistuneet naiset hyöttyivät

ryhmästämmme, jokainen omalla tavallaan. Havaitsimme, että ryhmän anti oli hyödyllinen, sillä saimme jokaiselta osallistujalta hyvää palautetta ryhmän loputtua. Ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti ryhmätapaamisiin ja kertoivat odottaneensa tapaamistamme kovasti.

Tavoitteemme oli myös puuttua huomioon, jossa kehitysvammaisille ei puhuta naiseuden asioista, saati asioista oikeilla nimillä. Lisäksi heitä kohdellaan sukupuolettomana massana. Tämän tavoitteen koemme saavutetuksi, sillä naiseuden iltojen aikana esille nousi usein se, kuinka esimerkiksi seksuaalisuudesta ei juurikaan puhuta kehitysvammaisten kanssa. Muutoinkin palautteista ja avoimen haastattelun kautta tuli ilmi, kuinka vähän he pääsevät jakamaan omaan elämäänsä liittyviä asioita toisten kanssa. Naiseuden ryhmäläiset toivat esille myös sitä, kuinka vähän, tai ei ollenkaan, heidän kanssaan keskustellaan aikuisen ihmisen elämän asioista ja tunteista.

Naiseuden ryhmän suunnittelun ja ohjaamisen kokemuksen kautta teimme huomion, ettei yhdelle ryhmätapaamiselle kannata suunnitella montaa teemaa käsiteltäväksi. Jokaisella tapaamiskerralla olisi riittävää, jos olisi vain yksi pääteema, ja toiminnallinen osio liittyisi aina illan teemaan. Näin illoissa olisi aikaa keskustella teemasta ja siihen liittyvistä asioista rauhassa. Erityisesti kolmannella ja viimeisellä toteutuskerralla käsitelimme isoja aiheita, joiden käsittelemiseen ei jäänyt riittävästi aikaa. Ryhmän koko suhteutettuna kahteen ohjaajaan oli meidän ryhmässämme toimiva kokemus. Kokemus oli toimiva, koska meidän ryhmässämme oli erittäin hyvä yhteishenki. Ryhmä koon kannattaisi olla pienempi, tai toimia kolmen ohjaajan vetäminä, jos ryhmä olisi haastavampi. Ryhmäkeskusteluissa olisi ollut mielenkiintoista kokeilla jakaa ryhmäläisiä pienryhmiin keskustelemaan päivän aiheesta, jonka jälkeen olisimme pohtineet asiaa koko ryhmän kesken. Tämä keino olisi voinut tukea osaa ryhmäläisistä kertomaan enemmän omia ajatuksia.

12 NAISEUDEN RYHMÄN TULEVAISUUS

Opinnäytetyön osatarkoituksena on myös tuoda esille seurakunnan mahdollisuutta järjestää kehitysvammaisen aikuisen naisen elämää syväluotaavia ryhmiä, jotka parhaimmillaan parantaisivat osallistujien itsetuntemusta ja sitä kautta lisäisivät hyvinvointia ja oman elämän hallintaa. Naiseuden ryhmä on ollut osallistujille erittäin tärkeä, ja nimenomaan siksi, että se oli aikuisten kehitysvammaisten naisten oma ryhmä. Saimme positiivista palautetta ryhmän aikana sekä ryhmän jälkeen. Opinnäytetyömme ohjaaja on lähettänyt meille viestiä siitä, kuinka ”meidän ryhmäämme” on kaivattu. Jokainen palautekyselyyn vastanneista Naiseuden ryhmään osallistujasta toivoi parhaalla arvosanalla ryhmän jatkumista. Siilinjärven seurakunnassa on toiveet ryhmän jatkumiseksi huomioitu, ja parhaillaan he pohtivat sitä, kuinka ryhmän jatkumisen voisi toteuttaa.

Kehitysvammaisten naisten ryhmän päättymisen jälkeen osallistujat ovat toivoneet Siilinjärven seurakunnalta vastaavanlaista pienryhmätoimintaa. Siilinjärven seurakunnalla oli suunnitteilla keväällä 2020 järjestää yksi tapaaminen, johon kutsuttaisiin ryhmään osallistuneet naiset. Kokoontumisen tarkoitus oli kerätä toiveita jatkotoiminnan suunnittelua varten. Koronaviruksen leviämisen ehkäisemisestä aiheutuneet kokoontumisrajoitukset seurakunnassa estivät kokoontumisen järjestämisen. Syksyllä 2020 kokoontumisrajoitukset antavat luvan järjestää naisten ryhmän tapaamisen ja diakoniatyöntekijä Raija Hallikainen ja tämän opinnäytetyön tekijät ovat tapaamisessa mukana. Tapaamisen perusteella seurakunta voi suunnitella pienryhmätoimintaa kehitysvammaisille naisille vuodelle 2021. (Raija Hallikainen, henkilökohtainen tiedonanto 20.8.2020.)

Monet kehitysvammaiset ovat mukana seurakunnan toiminnassa ja siitä syystä koemme, että seurakunta voisi olla se taho, jonka järjestämiin naiseuden iltoihin olisi kehitysvammaisten naisten matala kynnys osallistua. Seurakunta on tuttu ja turvalliseksi koettu ympäristö, jossa jokaista arvostetaan ihmisenä ja jokaisesta pidetään huolta.

Ryhmän loppuminen toi esille osallistujissa haikeuden tunteita, joista keskustelimme osallistujien kanssa. Tämän huomion perusteella ajatelimme, että naiseuden ryhmä kannattaisi olla pidempikestoinen, esimerkiksi kymmenen tapaamiskerran vertaistukiryhmä. Kymmenen tiiviin tapaamiskerran jälkeen, voisi sopia yhden tai kaksi kertaa kokoontumista jälleennäkemiseen, jolloin kaikki kohtaisivat ja kuulisivat jokaisen sen hetkiset kuulumiset. Naiseuden ryhmä voisi toimia osallistujille mahdollisuutena verkostoitua toinen toisiinsa, jolloin vertaistuki mahdollistuisi optimaalisesti.

Parhaimmillaan kehitysvammaisten aikuisten naisten sosiaalinen piiri kasvaisi, he löytäisivät uusia ystäviä sekä heitä yhdistäisi yhteinen matka naiseuden ryhmän jäsenenä. Naiset rohkaistuisivat jakamaan toistensa kanssa naisen elämän iloja ja suruja, jolloin niistä puhuminen tulee tutummaksi, ja sitä kautta normalisoituu. Ajatelimme, että tiiviin kymmenen kerran naiseuden ryhmä, ei ole hyvä jatkua useita vuosia, jotta ryhmäläiset eivät jää liikaa toisten ohjattavaksi. Naiseuden ryhmän käyneet naiset voivat itse jatkossa sopia ja tavata toisiaan. Naiseuden ryhmä voisi soveltua aikuisten kehitysvammaisten naisten elämään siinä vaiheessa, kun he itsenäistymisen kynnyksellä, tai jo itsenäistyttyä, jolloin he saisivat kaipaamansa itsetunnon vahvistusta naiseuden ryhmästä. Tästä asiasta olisi hyvä tehdä yhteistyötä, esimerkiksi kunnan vammaispalvelujen kanssa, jotta ryhmästä eniten hyötyvät naiset saataisiin osallistumaan.

Seurakunnan kehitysvammatyön diakoni voi toimia ryhmälle tukihenkilönä, joka naiseuden ryhmän ”suorittamisen” jälkeen kannustaisi naisia yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen toistensa kanssa. Naiseuden -illat voisivat jatkossa toimia myös vapaaehtoisten ohjaamina. Seurakunta voi ohjata ja kouluttaa sopivia vapaaehtoisia ohjaajiksi naiseuden ryhmään. Seurakunta, tai muu järjestävä organisaatio voisi mahdollisesti tulevaisuudessa tarjota naiseuden ryhmälle tilan, jossa naiseuden ryhmän käyneet naiset, voisivat keskenään tavata. Näin naiseuden ryhmä toimisi parhaiten ajaen tarkoitustaan, joka on vahvistaa kehitysvammaisten aikuisten naisten itsetuntemusta, osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja oman elämän hallintaa ja hyvinvointia. Osallistujat voisivat itsenäistyä ja oppia toisiltaan turvallisessa ympäristössä ja saada vaikuttaa iltojen kulkuun.

Naiseuden ryhmän tapaamisiin olisi mielestämme tärkeää pyytää eri alan asiantuntijoita kertomaan tietoa heidän ammattialastaan. Tietoiskujen aiheet voisivat olla esimerkiksi seksuaalisuus, harrastustoiminta, ruuan valmistus, kauneus ja kauneudenhoito sekä tunneilmaisu. Nämä tarpeet, joista halutaan kuulla tietoiskuja, nousevat naisuuden ryhmän kiinnostuksen kohteista sekä ohjaajien tekemistä havainnoista siitä, minkälaiselle asiantuntijan tietoiskulle olisi tarvetta.

Huomasimme naisuuden ryhmän tapaamisten aikana, kuinka kehitysvammaiset vertaavat itseään vammattomiin ihmisiin, ja toisaalta sen kuinka vertaaminen helpotti, kun me ohjaajat toimme esille omaa epävarmuuttamme naisuudestamme. Koemme, että tällaisessa ryhmässä on hyvä olla ohjaajana nainen, jolla ei ole kehitysvammaa. Ryhmän ohjaajan on tärkeää olla aito oma itsensä, ja ymmärtää oma keskeneräisyytensä. Tämän asian koemme tärkeäksi, sillä ajatteleimme sen hälventävän ennakkoluuloja ja vertailua kehitysvammaisten ja vammattomien naisten välillä.

13 OPINNÄYTETYÖ PROSESSIN POHDINTA

Kehitysvammaisten kanssa keskustellaan useimmiten aiheista, jotka koskettavat tätä hetkeä yleisellä tasolla. On ikään kuin tabu olla puhumatta aiheista, kuten seksuaalisuus tai seurustelu, sillä kehitysvammaiset aikuiset mielletään usein lapsentasolle. Kuka on oikeutettu päättämään toisen puolesta, mitä hän kestää tai mitä hän ansaitsee tietää? Onko kehitysvammaisen edunvalvoja tai huoltaja oikeutettu päättämään, ettei seksuaalisuudesta puhuta tai siitä opeteta? Onko joku toinen oikeutettu päättämään toisen ihmisen puolesta, ettei hänellä ole tarvetta tyydyttää elämän perustarpeita, kuten läheisyyttä?

Kehitysvammaisen lapsen seksuaalisuus voi tulla vanhemmille yllätyksenä, hämmentävänä ja se koetaan isona haasteena. Kehitysvammaisen voi olla kehitykseltään lapsenomainen, mutta keho aikuistuu ja seksuaalisuus alkaa kiinnostaa. Kehitysvammaiset saattavat joutua hankaliin tilanteisiin, jotka liittyvät seksuaalisuuteen. Usein tämä johtuu siitä, ettei he ole saaneet riittävää neuvontaa ja ohjausta oman seksuaalisuuden tuntemiseen (Palonen-Munnukka 2011, 27.) Häkisen ja Hämäläisen (2010, 29–32) mukaan erityislapsen vanhempien on usein vaikea ymmärtää, että erityislapsikin kehittyy seksuaalisesti ja kuinka kehitysvammaisen nuori ymmärtää seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Usein läsnä on myös pelko nuoren seksuaalisesta hyväksikäytöstä.

Naiseuden illoissa seksuaalisuusteema herätti esiin monenlaisia tunteita. Huomasimme, kuinka pelkkä sana seksuaalisuus aiheutti punastumista, hämmentymistä ja naurua. Osalle ryhmäläisistä aihe oli selvästi nolo, ja myös pelkoa aihetta kohtaan oli havaittavissa. Pyrimme ottamaan kaikki nämä erilaiset tunteet huomioon käsiteltäessä seksuaalisuutta. Kiinnostus seksuaalisuudesta oli kuitenkin selvä, ja palautteissa seksuaalisuus mainittiin teemaksi, josta heille ei puhuta ja josta he haluaisivat lisää tietoa. Vaikeistakin aiheista pitäisi olla lupa puhua. Ne voivat aiheuttaa tunteiden kirjoja, mutta kaikkia tunteita saa tuntea ja ilmaista, vaikka se on välillä vaikeaa. Tunteet tuntuvat ja näkyvät kehossamme, ja ne saavat tuntua ja näkyä. Ne ovat ihminen perusolemuksia.

13.1 Eettisyys naiseuden ryhmän prosessissa

Pohdimme ennen ryhmän rajaamista sitä, onko eettisesti oikein rajata ryhmään osallistuminen koskemaan vain niitä kehitysvammaisia aikuisia naisia, joiden vammaisuuden aste on sen tasoinen, että he pystyvät kommunikoimaan ja ymmärtämään puhetta sekä kirjoitusta. Samoin ryhmäkoon rajaaminen kymmeneen henkilöön, sai meidät miettimään yhdennentoista vielä ilmoittautuessa, voimmeko jättää hänet ulkopuolelle ryhmästä. Päädyimme ratkaisuun, ettei innokasta ryhmän osallistujaa voi jättää ulkopuolelle, koska kyse oli vain yhdestä osallistujasta. Päätimme, ettei ohjaus tästä kärsi, vaan sitoudumme siihen, että saamme huomioitua kaikki 11 ryhmäläistä. Tämä ryhmäkoko oli kahdelle ohjaajalle ehdoton maksimi, sillä ryhmämme tarkoitus oli olla keskusteleva ryhmä ja jokaisen kuulluksi ja nähdyksi tuleminen oli ryhmätoiminnan tärkein periaate.

Koimme itsellemme toteuttajina ja ryhmäläisille osallistujina oikeana sen, että pyrimme kokoamaan ryhmän, joka voisi hyötyä mahdollisimman paljon naiseuden ryhmästä. Rajasimme kohderyhmän kehitysvammaisiin naisiin, jotka kykenevät ymmärtämään, keskustelemaan sekä tuottamaan tekstiä, sillä emme olisi osanneet kommunikoida tai tuoda tietoa esille niin kuin vaikeampiasteisten vammaisten tarve on. Koska meillä itsellämme ei ole taitoja moninaisiin kommunikointitapoihin, halusimme, että ryhmäläiset ymmärtävät sen, mitä aiheita me kyseisellä kerralla käsittelemme. Näin uskoimme toteutuvan sen, että osallistujat hyötyisivät ryhmästä mahdollisimman paljon ja meidän taitomme ohjaajina ovat riittävät ryhmän tarpeisiin. Jos ryhmä olisi ollut avoin kaikille, olisi eriasteiset kehitysvammaiset osallistujat saattaneet aiheuttaa keskeytyksiä, hälinää ja häirintää toisille ryhmäläisille, jotka olisivat halunneet keskittyä aiheen käsittelyyn.

Toiminnallisen ryhmän aikana pohdimme, millaista kuvaa naisista voimme näyttää tai kertoa heille, jotteivat he vertaisi itseään niin sanottuihin ”normaaleihin” naisiin. Toimimme vertaisuuden ajatuksella, ja hieman pohditutti se, olemmeko oikeasti vertaisia kehitysvammaisille naisille. Ryhmäkokouksien aikana, huomasimme, kuinka yhteisiä meidän naisten elämään liittyvä huolet, odotukset ja jännitteet olivat. Joten tämän kokemuksen kautta, voimme sanoa, että olemme

jokainen erilaisia ja omia persoonallisuuksia, mutta toisen tukemiseen riittää se, että olet nainen naiselle tai mies miehelle. Naiseudessa on kuitenkin niin paljon yhteistä jaettua, sekä yhteiskunnan tuoma naisihanne tai suhtautuminen naisiin koskettaa meitä kaikkia.

Seksuaalisuuden teemaa pohdimme paljon. Millä tavalla ja kuinka paljon voimme tuoda sitä esille. Pohdimme, mihin asioihin meillä on taitoa vastata ja, kuinka seksuaalisuus aiheena voi olla joillekin heistä jopa tuntematon. Tässä halusimme rajata seksuaalisuuden näkökulman nimenomaan siihen, miten laaja kokonaisuus se on ja, kuinka pieni osa siitä on seksiä.

13.2 Luotettavuuden toteutuminen ryhmän ohjauksessa

Koko prosessin ajan, pyrimme löytämään sekä käyttämään työssämme luotettavia, opinnäytetyöhömmme oleellisia ja mahdollisuuksien mukaan uusia lähteitä. Kirjoitimme prosessin aikana tarkasti opinnäytetyö päiväkirjaa ja ryhmätapaamisten jälkeen keskustelimme havainnoista, joita olimme tehneet. Havaintojen lisäksi pyysimme mahdollisuuksien mukaan naiseuden ryhmään osallistujilta kirjallista palautetta heidän ajatuksistaan iltojen eri teemoista. Palautteet kävimme läpi huolellisesti ja totuudenmukaisesti. Kysyimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmäläisten tuntemuksia ja mahdollista palautetta. Kun aloitimme, annoimme jokaisella kerralla mahdollisuuden palata edellisen kerran teemaan ja siitä nousseisiin pohdintoihin, jotta asiat eivät jäisi mietityttämään.

Kirjalliset palautteet ja naiseuden iltojen aikana kerätyt tehtävien analysoinnin tuloksia varten, olemme tehneet tarkasti ja huomioineet ryhmäläisten anonymiteetin säilymisen. Havaintojemme vahvistamiseksi kysyimme vahvistusta osallistujalta, kokeeko hän asian näin, kuinka olemme asian havainnoineet ja ohjaajina keskustelimme havainnoistamme, jotta ne olisivat mahdollisimman oikeita. Kysyimme ryhmäläisiltä kuvausluvan ja kerroimme ettemme kuvaa heitä vaan esimerkiksi jotain tuotostamme illoista. Mikään kirjallinen materiaali ei tule kuvina liitteiksi työhömmme eikä sanalliset palautteet, koska haluamme olla tarkkoja osallistujien anonymiteetistä ja kunnioittaa osallistujia.

13.3 Opinnäytetyö prosessin merkitys sosionomi-diakonille

Ammatillisesti opimme rohkeutta ryhmän suunnitteluun ja ryhmän ohjaamiseen, kun uskalsimme lähteä toteuttamaan uutta vertaistuellista ryhmää naiseuden teeman äärellä erityisryhmälle. Meillä kummallakaan ei ole juurikaan kokemusta erityisryhmien kanssa työskentelystä, joten tämä kokemus rohkaisee meitä työskentelemään myös ryhmien kanssa, joiden erityispiirteitä emme ammatillisesti tunne. Ryhmän ohjauksesta saimme osaltamme hyvää oppimiskokemusta siitä, kuinka erityisryhmiä ohjataan ja kuinka ryhmätoimintaa suunnitellaan. Erityisryhmän kanssa ohjaajina koimme turvallisuuden, luottamuksen ja heidän huomiomisensa hellyydellä ja ystävyydellä erittäin tärkeäksi.

Ammatillisesti tämän opinnäytetyön tekeminen vahvistaa meitä tulevaisuudessa työtehtävissä orientoitumaan pitkäkestoisin prosesseihin, ja antaa vahvuutta suunnitella uusia asioita tulevassa työssämme. Ammatillisesti on myös tärkeää ymmärtää yhteistyöverkoston merkitystä erityisesti silloin, kun jotain uutta suunnitellaan. Meidän verkostonamme tässä opinnäytetyössä olivat Siilinjärven seurakunta ja Siilinjärven työ- ja päivätoimintakeskus kehitysvammaisille aikuisille.

Tulevina ammattilaisina hyödynnämme myös siitä, kuinka opinnäytetyön tekeminen on pitkäkestoista, ja monet asiat muokkaantuvat paikoilleen prosessin edetessä. Opimme sietämään epävarmuutta, keskeneräisyyttä ja pidemmän yhteistyön kautta työskentelyä intensiivisesti opinnäytetyö-parin kanssa. Opimme ammatillisesti tärkeitä oppeja tiimityöskentelyyn siitä, kuinka ihmisten erilaisiin tapoihin työskennellä erilaisten ihmisten kesken ja ymmärrykseen siitä, kuinka tärkeää avoin keskustelu on työn eri vaiheissa.

Naisena tämän opinnäytetyön työstö ja materiaalien opiskeleminen aiheeseen liittyen on ollut iso oppimiskokemus, koska naiseuden ryhmässä käytyjen harjoitteiden ja keskustelujen kautta aloimme ymmärtämään sitä, kuinka samankaltaisia, mutta myös omalla tavallamme uniikkeja ja keskeneräisiä me kaikki olemme. Tämä on ammatillisesti tärkeä havainto, koska se antaa meille vahvuutta kohdata

useita naisryhmiä eri tilanteissa, koska tiedämme että jo saman sukupuolen edustajina, olemme toisillemme vertaisia. Diakoniatyöhön tämän opinnäytetyön tekemisen vaikutus on siinä, että haluamme työssämme saada ryhmien sisältöihin vaikuttavuutta, jota meidän tulee etsiä kuuntelemalla seurakuntalaisten tarpeita. Seurakunnan ryhmätoimintaa voimme tarkastella kriittisesti ja havainnoida siellä ryhmiä, joille toimintaa ei ole tarjolla.

Tulevina sosionomi-diakoneina olemme opiskelleet useasta näkökulmasta ihmisen kohtaamista ja tämän opinnäytetyö prosessi mahdollisti meille kohtaamista ja sen opettelua. Ammatillisesti ja inhimillisesti ymmärrämme nyt sen, kuinka tärkeää jokaiselle on tulla hyväksytyksi omana itsenään. Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen sellaisina kuin olemme, on yksi elämän suurimmista tarpeistamme, joka mahdollistaa ja tukee meidän kasvuamme itsenäiseen ja oman näköiseen elämään. Kun ymmärrämme ja saamme vahvistusta siihen, että olemme täydellisiä kaikkine puutteinemme, voimme alkaa arvostamaan itseämme uudella tavalla, joka ei määrittele meitä jonkun ihanteen tai naiskäsityksen kautta. Hyväksytyksi itsensä tunteminen sellaisenaan kuin Jumala on meidät luonut, on ensiarvoisen tärkeää, jotta voimme hyvin ja uskallamme kehittyä ja kasvaa turvallisesti sellaisiksi naisiksi, joita me olemme.

Nämä ammatilliset oivallukset auttavat meitä kohtaamaan itsemme, ja sitä kautta toisia ihmisiä aidosti välittäen. *”Veden kalvossa näet kasvosi, lähimmäisessä näet sydämesi”* (Sananl. 27:19). Toinen ihminen on meidän ajatustemme peili, ja sitä kautta se usein kutsuu meitä kunnioittamaan sekä toista ihmistä että itseään taustasta ja erilaisuudesta huolimatta. Itsensä hyväksyminen ja rakastaminen ei ole itserakkautta, vaan ajatus siitä, että minä kelpaan tällaisena.

LÄHTEET

- AAIDD (2019). *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. Intellectual Disability*. Saatavilla 27.3.2019 <http://aaid.org/intellectual-disability>
- Ahola, N. & Kukkonen, J-P. (2016). *Ryhmäilmiöt ja opettaja ryhmän toiminnan kehittäjänä liikunnassa*. (Kasvatustieteiden kandidaatintyö, Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta). Saatavilla 17.9.2020 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201605282036.pdf>
- Cacciatore, R. Seksuaalikasvatus. Saatavilla 13.7.2020 <https://www.raisacacciatore.fi/79>
- Heikkilä, T. (2014). *Kvantitatiivinen tutkimus*. Edita Publishing Oy. Saatavilla 6.3.2019 <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.tutkimustuki/kvantitatiivinentutkimus.pdf>
- Hiltunen, L. (i.a.). *Opinnäytteen aineiston hankinta*. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 4.11.2019 http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_hankinta2.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2009) *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi
- Hytönen, T. & Valli, S. (2016). *Ihanat tytöt. Menetelmäopas hiljaisten ja ujojen tyttöjen kohtaamiseen*. Lasten keskus: Kirjapaja oy.
- Häkkinen, H. & Hämäläinen, P. (2010). *Kehitysvammaisen nuoren seksuaalisuus vanhemman kokemana*. (Opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla 3.10.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20487/Hakkinen_Hannele.pdf;jsessionid=274C08A6267DCF1FA94EBEA686F77B40?sequence=1
- Ijäs, K. (2008). *Olennainen olennaisista asioista naisille*. Kauniainen: Perussanoma Oy.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (33/2017). Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Saatavilla

- 13.7.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1
- Justander, P., Laiho, S. & Urhonen, A. (2013). *Uskalla olla, uskalla puhua- vammaisen nainen ja väkivalta*. (toim. Minna Piispa.) Saatavilla 14.1.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110395/THL_OPA2013_028_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kaarento, K. (2020). *Ryhmäpsykoterapia*. Saatavilla 25.8.2020 <https://www.kaarento.fi/ryhmapsykoterapia>
- Kehitysvammaliitto (2020). Ajankohtaista. Vammaisten ihmisten yhdenvertaisuus on turvattava. Saatavilla 1.10.2020 <https://www.kehitysvammaliitto.fi/vammaisten-ihmisten-yhdenvertaisuus-on-turvattava/>
- Kehitysvammaliitto. Kehitysvammaisuus. Saatavilla 12.12.2019 <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>
- Kerkkänen, H. (2015). *Puhutaan kotoutumisesta. Ryhmänohjaajan opas*. Väestöliiton kotipuu. Saatavilla 17.9.2020 https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/9d59d4d149f0ddb411b9e7db95a04279/1600084387/application/pdf/4386232/Kotipuu_RyhmaOpas2014_Painoon.pdf
- Kirkon saavutettavuusohjelma (2012). Saatavilla https://evl.fi/documents/1327140/39227522/vihko_selkosuomi.pdf/5ecb1357-4b1a-e8a3-38de-9a60799a6727?t=1533880744000
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosesseina. Teoksessa Valli, R. (toim.) (2018), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virkeitä aloittelevalle tutkijalle*. PS-kustannus, Jyväskylä
- Kuntaliitto.fi (2016). *Erityishuoltopiirien yhteystiedot*. Saatavilla 28.3.2019 <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveys-asiat/erityishuoltopiirien-yhteystiedot>
- Kuusi, R. (2016). *Kirkko kaikille ja kaikkien kirkko*. Saatavilla 25.3.2019 <https://evl.fi/documents/1327140/39227522/Vammaisuus+sosiaalisena+ilmi%C3%B6n%C3%A4+ja+teologisena+kysymyksen%C3%A4+18082016.pdf/6d514c48-e25d-0872-7931-af3cb9714047?t=1533906222000>

- L 1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325#Pidp448123952>
- L 380/1987. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>
- L 519/1977. Laki kehitysvammaisten erityishuollosta. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>
- L 731/1999. Suomen perustuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. (2013). *Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit*. Saatavilla 14.7.2020 <https://core.ac.uk/download/pdf/20319285.pdf>
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2016). *Katsaus vertaistukeen*. Kuopio: Grano Oy.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Talinna: Tietosanoma Oy.
- Mäkinen, A. (2012). *Lattiakuvat*. Lasten keskus.
- Naistalo (2018). Seksuaaliterveys. Seksuaalisuus elämänkaareissa. Seksuaalisuus. Saatavilla 13.7.2020 <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaareissa/seksuaalisuus>
- Nikunen, M., Gordon, T., Kivimäki, S & Pirinen, R. (toim.) (2001). *Nainen/naisuus/naisellisuus*. Tampere. Saatavilla 7.12.2018 https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65439/nainen_naisuus_naisellisuus_2001.pdf?sequence=1
- Oikeusministeriö. Yhdenvertaisuus. Saatavilla 18.3.2019 <https://oikeusministerio.fi/yhdenvertaisuus>
- Oppariapu. Apua opinnäytetyön kirjoittamiseen. Menetelmät. Saatavilla 4.11.2019 <https://oppiapu.wordpress.com/menetelmat/haastattelut/>
- Palonen-Munnukka, R. (2011). *Rakkautta, läheisyydestä suudelmiin*. Media-pinta Oy.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

- Seta (2017). *Sukupuolen moninaisuus opas*. Saatavilla. 25.3.2019
https://www.dropbox.com/s/xn6ncaqdmf6qr87/seta_sukupuolen_moninaisuus_kevyt.pdf?dl=0
- Setlementti. Sukupuolisensitiivisyys. Saatavilla 28.3.2019 <https://www.setlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/sukupuolisensitiivisyys3/>
- Siilinjärven Seurakunta. Info ja asiointi. Seurakunta lyhyesti. Saatavilla 23.1.2020 <https://www.siilinjarseurakunta.fi/info-ja-asiointi/seurakunta-lyhyesti>
- Siilinjärvi.fi. Sosiaali- ja terveysterveyst. Työikäisten palvelut. Kehitysvamma- palvelut. Työ- ja päivätoiminta. Saatavilla 1.10.2020 <https://www.siilinjarvi.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/tyoikaisten-palvelut/kehitysvamma- palvelut/tyo-ja-paivatoiminta/>
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Oulun yli- opisto. Saatavilla 14.7.2020 <http://jultika.oulu.fi/fi- les/isbn951425340X.pdf>
- Strömberg, S. (2007). *Kehitysvammaisen perheenjäsenen itsenäistyminen ikääntyvien äitien ajatuksissa*. (Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, kasvatustieteen tiedekunta). Saatavilla [https://tam- pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94158/gradu01543.pdf?se- quence=1&isAllowed=y](https://tam- pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94158/gradu01543.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Suomen ev.lut. kirkko. Sanasto. Kehitysvammaistyö. Saatavilla 2.6.2020 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Kehitysvammaistyö>
- Suomen ev.lut. kirkko. Sanasto. Vammaisneuvosto. Saatavilla 20.7.2020 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Vammaisneuvosto>
- Suomen ev.lut. kirkko. Seksuaalisuus on myönteinen elämänvoima. Saatavilla 13.7.2020 <https://evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/seksuaalisuus- on-myonteinen-elamanvoima>
- Suomen ev. lut. kirkko. Seurakuntaelämä. Diakonia. Sosiaalinen hyvinvointi ja ihmissuhteet. Vammaisuus. Kehitysvammaisuus. Saatavilla 13.9.2020 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen- hyvinvointi-ja-ihmissuhteet/vammaisuus/kehitysvammaisuus>

- Suomen ev.lut. kirkko. Seurankuntaelämä. Diakonia. Sosiaalinen hyvinvointi ja ihmissuhteet. Osallisuus. Saatavilla 13.7.2020 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet/osallisuus>
- Suomen ev.lut. kirkko. Seurakuntaelämä. Kasvatus. Sukupuoli ja seksuaalisuus. Saatavilla 2.6.2020 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/sukupuoli-ja-seksuaalisuus>
- Suomen mielenterveysseura. Seksuaalisuus. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Saatavilla 8.12.2018 [https://thl.fi/ https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/seksuaalisuus-osa-ihmissyytt%C3%A4](https://thl.fi/https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/seksuaalisuus-osa-ihmissyytt%C3%A4)
- Suomen YK-liitto (2016). *YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja*. 18.3.2019 Saatavilla https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf
- THL (2019). Osallisuus. Saatavilla 13.7.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- THL. Vammaispalvelujen käsikirja. Ajankohtaista. Vammaislainsäädännön uudistus. Saatavilla 29.1.2020 https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen_kasikirja/ajankohtaista/vammaislainsaadannon-uudistus
- Topo, P. (3/2013). *Itsemäärääminen on olennainen osa hyvinvointia*. Saatavilla 30.3.2020 <https://www.aspa.fi/fi/suuntaaja/suuntaaja-32013-itsem%C3%A4%C3%A4r%C3%A4misoikeus/itsem%C3%A4%C3%A4r%C3%A4minen-olennainen-osa-hyvinvointia#19100837>
- Tukiliitto (2017). Itsemääräämisoikeus. Mitä on itsemääräämisoikeus? Saatavilla 30.3.2020 <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/itsemaaraamisoikeus/itsemaaraamisoikeuden-rajoittaminen/>
- Tukiliitto. Tietoa kehitysvammasta. Saatavilla 12.12.2019 <https://www.tukiliitto.fi/tietoa-kehitysvammasta/>
- Tyttöjen talo. Sukupuolisensitiivisyys. Saatavilla 28.3.2019 <https://tyttojen-talo.fi/tyttojen-talo/sukupuolisensitiivisyys>
- Vaalijala. Hengellinen työ seurakunnille. Saatavilla 23.1.2020 https://www.vaalijala.fi/hengellinen_tyo_seurakunnille

- Valtionneuvosto. *Valtioneuvoston selonteko Eduskunnalle kansalaisten suoran osallistumisen kehittämisestä*. Saatavilla 13.7.2020 https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/selonteko/Documents/vns_3+2002.pdf
- Verner.net (2017). Mitä vammaisuus on. Saatavilla 8.12.2018 <https://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>
- Verner.net (2018). Sosiaalinen näkökulma. Saatavilla 1.10.2020 <https://verneri.net/yleis/sosiaalinen-nakokulma>
- Verner.net (2017). Voimaantuminen. Saatavilla 14.7.2020 <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>
- Vilkka, H. (2018). *Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa*. Teoksessa Valli, R. (toim.) (2018), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virkkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilkka, H. (2010). *Sukupuolen seksuaalisuuden kohtaaminen*. Juva: PS-kustannus.
- WHO (2010). *Maailman terveysjärjestö (WHO), Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavilla 13.7.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>
- WHO. *World Health Organisation. Health topics. Noncommunicable diseases. Mental health. Children's right to family life. Definition: intellectual disability*. Saatavilla 12.12.2019 [www.https://euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2010/15/childrens-right-to-family-life/definition-intellectual-disability](https://euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2010/15/childrens-right-to-family-life/definition-intellectual-disability)
- Yhdenvertaisuus. Mitä yhdenvertaisuudella tarkoitetaan? Saatavilla 18.3.2019 <https://yhdenvertaisuus.fi/mita-on-yhdenvertaisuus>

LIITE 1. Mainos naiseuden ryhmän alkamisesta

Moi!

Me olemme kolmannen vuoden sosionomi-diakoni opiskelijoita Pieksämäen Diakista. Meidän olisi tarkoitus tehdä opinnäytetyö yhteistyössä Siilinjärven seurakunnan kanssa aiheesta kehitysvammaisen naisen naiseus. Tavoitteena on käsitellä naiseuden kysymyksiä ja teemoja rennosti nainen naiselle periaatteella, ilman ajatusta, että olisimme naiseuden asiantuntijoita, vaan jokaisella on naisuudesta oma kokemuksensa ja paljon yhteistä jaettavaa.

Tarkoituksenamme on toteuttaa tämä opinnäytetyö toiminnallisena, joten pitäisimme 4 toiminnallista iltaa Siilinjärvellä, jossa kokoontuisimme porukalla viettämään iltaa, keskustelemaan sen illan naiseuden teemasta ja mahdollisesti pientä toimintaa illat pitävät sisällään myös. Alustavasti olemme sopineet diakoni Raija Hallikaisen kanssa, että pitäisimme toiminnot marraskuussa tiistai-iltaisina klo 17–19 (5.11., 12.11., 19.11. ja 26.11.). Eli kerran viikossa seurakunnan tiloissa. Raija toimii meidän opinnäytetyömme ohjaajana seurakunnalta.

Toiminnan teemoiksi olemme alustavasti miettineet seuraavaa:

1. tapaamiskerta: tutustumista, keitä olemme ja mitä se naiseus tarkoittaa. Apuna käytetään erilaisia naisten kuvia ja naiseuden symboleita. Sekä loppuun kahvittelut.
2. tapaamiskerta: Minun naiseuteni ja tunteet. Mitä naiseus tarkoittaa minulle? Mitä se merkitsee? Mitä tunteita elämäni kuuluu? Mikä on ihanne naiseni? Mitä tunteita naiseus herättää? Miltä naiseus näyttää? Apuna värejä sekä tunnekortteja.
3. tapaamiskerta: Naiseuden tarpeet ja hyvinvointi. Käsitellään seksuaalisuutta, kosketusta, puhutaan meikkaamisesta ja hyvinvoinnista. Paikalle tulee kosmetologiopiskelijat tekemään käsihoitoja.
4. tapaamiskerta: Naisen itsenäisyys, rajat ja tukiverkot.

Toimintailtoihin otetaan kuitenkin toiveita vastaan, mikäli osallistujilta sellaisia nousee esiin. Lisäksi toimintaan saattaa sisältyä pienimuotoisia hartaushetkiä.

Kriteereinä olemme pohtineet seuraavaa: Ryhmä olisi tarkoitettu kehitysvammaisille aikuisille naisille, joiden kehitysvamman taso olisi sellainen, että osallistuja pystyisi kommunikoimaan ja pystyisi hyötymään ryhmän annista. Nämä kriteerit tärkeitä myös siksi, että meillä ei ole valmiuksia tai taitoja kuvakommunikaatioon eikä viittomakielen käyttöön.

Keskusteltuamme Raijan kanssa, päätimme kartoittaa tilannetta, olisiko teidän mahdollista toimia toisena yhteistyökumppaneina meille? Eli pyytäisimme teitä kartoittamaan, mikäli teiltä löytyisi meille kohderyhmää, jotka voisivat olla kiinnostuneita ja hyötyä tästä.

Mikäli teiltä löytyisi meille kohderyhmää tai teillä on jotain kysyttävää toiminnasta, yhteyttä voi ottaa meihin tai tarvittaessa Raijaan. Me voimme myös tulla paikan päälle kertomaan toiminnasta ja sen ideasta. Toivoisimme teiltä myös tietoa siitä, mitä meidän tulisi ottaa huomioon, kuten mahdolliset edunvalvonnat tai lupasiat.

Eli lähinnä teidän osuudeksenne yhteistyöstä tulisi sopivan kohderyhmän kartoitus sekä toiminnasta infoaminen. Laitamme loppuun liitteen, jota voi jakaa mahdollisille kohderyhmäläisille tiedotteena tulevasta naiseuden ryhmästä.

Ystävällisin terveisin,

Petra Kärkkäinen

Mira Leinonen

LIITE 2. Kutsu



Hei sinä ainutlaatuinen ja ihana nainen, nyt olisi mahdollisuus istahtaa hetkeksi naisten kesken, pohtimaan aikuisen naisen elämän asioita.

Haluatko tulla keskustelemaan naiseudesta? Pohtia omaa naisen elämääsi? Haluaisitko osallistua naisten ryhmään, jossa jokainen voi oppia toisiltaan.

Tervetuloa naiseuden iltoihin!

Me olemme Petra ja Mira, kolmannen vuoden sosionomi-diakoni opiskelijoita. Me järjestämme marraskuussa 2019 Siilinjärven seurakunnan tiloissa naiseuden iltoja. Alustavasti illat pidetään kerran viikossa, tiistaisin klo 17–19.

Toiminta järjestetään osana opinnäytetyötä. Illat ovat maksuttomia sekä avustajat ovat tervetulleita mukaan.

Tapaamiskerroille olemme miettineet seuraavia teemoja ja toiveita otetaan iloiten vastaan, joita mahdollisuuksien mukaan toteutamme. Toiveet voi ilmoittaa meille joko tekstiviesteinä tai sähköpostilla. Jokaisella tapaamiskerralla kahvitellaan, ja välillä hiljennymme hartauden ääreen.

1. tapaamiskerta 5.11.2019: tutustumista, keitä olemme ja mitä se naiseus kohdallani tarkoittaa. Keskusteluamme johdattelevat kuvat ja symbolit liittyen naiseuteen.
2. tapaamiskerta 12.11.2019: Minun naiseuteni? Millainen on ihanne naiseni? Mitä tunteita naiseus herättää? Tunne kortit ja värit ovat mukamme tämän illan.

3. tapaamiskerta 19.11.2019: Naiseuden tarpeet ja hyvinvointi. Käsitellään seksuaalisuutta, kosketusta, hyvinvointia ja puhumme meikkaamisesta. Paikalle tulee kosmetologiopiskelijat tekemään käsihoitoja.
4. tapaamiskerta 26.11.2019: Naisen itsenäisyys, rajat ja tukiverkot.

Ilmoittautuminen tapahtuu viestillä tai sähköpostilla diakoni Raija Hallikaiselle. Viimeinen ilmoittautumispäivä on perjantaina 25.10.2019. Toivomme, että osallistuja sitoutuisi tähän kuukauden mittaiseen toimintaan, mutta jos osallistuja haluaisi ryhmään tulla ja tietää jo ennakoon, ettei jollekin kerroista pääse on toki lämpimästi tervetullut mukaan.

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä, mikäli sinulla on jokin erityisruokavalio tai muita huomioon otettavia asioita.



Olet lämpimästi tervetullut, toivottavasti näemme pian!

Ystävällisin terveisin, Petra ja Mira ☺☺

LIITE 3. Naiseuden iltojen suunnitelmat

Illat kestävät kaksi tuntia kerrallaan, aloitimme klo 17.00 ja päätimme illat klo 19.00 iltapalaan. Useat ryhmäläiset käyvät päivä/työtoiminnassa päivisin, joten halusimme ajoittaa naiseuden -ryhmän alkuiltaan. Viideltä aloittaessa, he olivat kerenneet levähtää päivän toiminnoista, ja seitsemältä lopettaessa ryhmä ei myöskään kestänyt liian myöhään.

1. tapaaminen: Naiseuden ryhmä

Tutustuminen, illan aiheet: minä naisena, kuvat, symbolit.

Tervetulo toivotus ryhmään, ohjaajien esittely, ryhmäläisten esittely ja ryhmän sääntöjen läpikäynti.

Ryhmän säännöt:

Ryhmä on luottamuksellinen ja saamme jakaa asioitamme turvallisesti ja puhua asioitamme sen verran kuin hyvältä tuntuu. Jos ryhmäläinen haluaa olla hiljaa, se on ihan ok, ei tarvitse puhua, jollei halua, ja jokainen saa olla oma itsensä. Ryhmäläisten jakamia omia asioita kunnioitetaan, eikä niiden jakaminen ryhmän ulkopuolella ole sallittua.

Naiseuden verkko:

Istumme pöydän ympärillä ja aloitamme naiseuden verkon muodostamisen tutustumalla toisiimme nimeltä ja luomalla keskellemme verkon. Meillä on lankakerä, joka kiertää jokaisen kautta. Lankakerä annetaan ensimmäiselle ryhmäläiselle ja hän heittää sen toiselle, jolloin kerän kiinniottaja sanoo oman nimensä ja voi halutessaan kertoa jotain itsestään. Lopuksi keskellämme on verkko ja jokainen on esitellyt itsensä. Kerromme ryhmäläisille, kuinka naiseuden verkko on meidän tukiverkkomme yhteisien iltojen aikana.

Korissa on kysymyksiä, ja kori kiertää ryhmäläisten keskuudessa ja he saavat halutessaan nostaa kysymyskortin. Jos toinen ryhmäläinen haluaa vastata samaan kysymykseen, kuin kortin ottaja, niin voidaan toimia. Alkusi ohjaajat voi poimia kysymyskortin ja vastata siihen, jotta ryhmäläiset innostuvat mukaan.

Lappujen kysymykset: Lempiväri, lempiruoka, idolini, lempivuodenaika, haaveeni, perheeni, harrastukseni, lempivuodenaikayms. Tässä olen hyvä, tämän taidon haluaisin oppia, lapsuuden lempi leikki, paras ystäväni lapsena, pelkoni, näin hemmottelen itseäni.

Kahvi/tee ja iltapala

Lopuksi pieni hartaus, kynttilä palamaan pöydälle.

Psalmi 139: Ikiaikojen Tie

Sinä olet luonut minut sisintäni myöten, äitini kohdussa olet minut punonut. Minä olen ihme, suuri ihme, kiitän sinua siitä. Ihmeellisiä ovat sinun tekosi, minä tiedän sen. Minä olen saanut hahmoni näkymättömissä, muotoni kuin syvällä maan alla, mutta sinulta ei pieninkään luuni ole salassa. Sinun silmäsi näkivät minut jo idulani, sinun kirjaasi on kaikki kirjoitettu. Ennen kuin olin elänyt päivääkään, olivat kaikki päiväni jo luodut.

Olemme Jumalalle äärettömän rakkaita ja täydellisiä juuri sellaisena kuin olemme. Saamme olla juuri sellaisia kuin olemme, eikä meidän tarvitse salata/piilottaa itsestämme mitään Jumalan edessä, Hän rakastaa meitä ehdoitta.

Runo:

Nukkumaan käydessä ajattelen,
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen,
kehun:

Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.

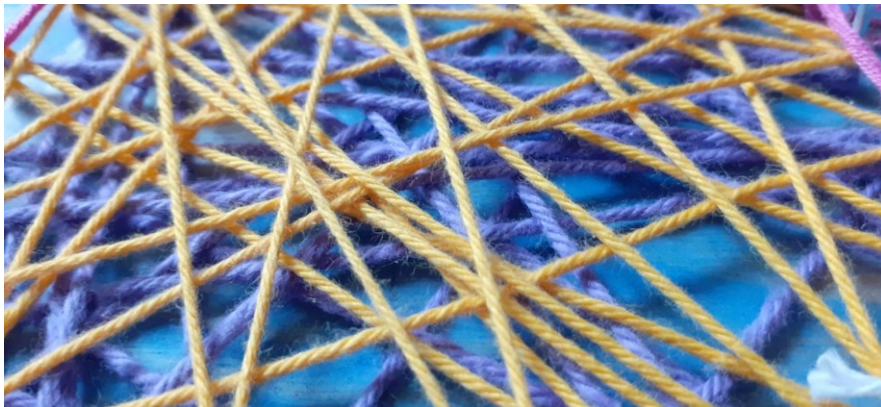
- Eeva Kilpi-

Oma sisäinen puhe on tärkeää olla lempeää ja myötätuntoista meitä itseämme kohtaan, Muistetaan pitää itsestämme hyvää huolta ja puhua itsellemme kauniita ja kannustavia sanoja

Kiitetään ryhmäläisiä ensimmäisestä kerrasta, ja toivotamme tervetulleeksi seuraavalle kerralle ja kerromme tulevan tapaamiskerran aiheen.

Illan toimintojen tavoite: Ohjaajat ja ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, opitaan toistemme nimet. Kysymyskorttien kautta pääsemme sitä, että ryhmä rohkaistuu kertomaan itsestään ja keskustelemaan yleisesti ryhmässä.

Ymmärretään että olemme ryhmä, jossa jokainen on arvokas ja kunnioitamme toisiamme ja voimme oppia toinen toisiltamme.



2. tapaamiskerta: Minun naiseuteni

Minun naiseuteni ja tunteet. Mitä naiseus tarkoittaa minulle? Mitä se merkitsee? Mitä tunteita elämäni kuuluu? Mikä on ihanne naiseni? Mitä tunteita naiseus herättää? Miltä naiseus näyttää? Apuna värejä sekä tunnekortteja.

Aloitetaan ”sisaruspiirissä” istuen. Kerrataan nimemme ja palataan vielä viime kerran fiiliksiin. Mitä ajatuksia ensimmäinen kerta herätti? Jäikö jokin mietityttämään?

Annetaan jokaiselle värityskuva (värityskuva esimerkiksi naisesta ja nallesta, kunhan vain on hahmo, jolla on ääriviivat). Mikä väri kuvastaa minun naiseuttani? Tehdään sillä kuvan ääriviivat. Mitkä kohdat minussa itsessäni ovat hyviä naiseuden alueita? Mihin kohtiin olen itsessäni tyytyväinen?

Vaihdetaan värejä. Mitkä kohdat itsessäni koen vähemmän naisellisiksi? Onko kehossani kohtia, jotka aiheuttavat kipua? Henkistä tai fyysistä?

Annetaan jokaiselle valkoinen paperi ja taustalla hiljainen ja rauhallinen musiikki. Paperille lähdetään piirtämään / värittämään / kuvioimaan omia ajatuksia naiseudesta. Miltä naiseus minusta näyttää? Mikä väri edustaa naiseutta yleisesti? (Tämä voi olla vaikka vain vaaleanpunainen suttukasa tai fiilis, jonka taustamusiikki aiheuttaa.) Paperiin voidaan kirjoittaa nainen, jota ihannoi.

Otetaan mukaan tunnekortit. Jokainen saa valita itselleen kortin, joka tuo itselleen eniten tunteita naiseudesta. Mikä kortti kuvaa omaa tunnetta naiseudesta?

Jokainen, joka haluaa, saa esitellä valitsemansa kortin sekä halutessaan myös oman piirroksen.

Ilta pala ja vapaata keskustelua.

Pieni hartaus:

Kun Jumala loi ihmisen, hän teki ihmisestä kokonaisuuden, jolla on ruumis, sielu ja henki. Tähän kokonaisuuteen kuuluu myös tunne-elämä. On ihanaa olla jonkin

positiivisen tunnetilan vallassa (esimerkiksi ilo jostakin saavutuksesta, ihastuminen, mukava yllätys). Toisaalta kaikki tunteet eivät ole aina niin miellyttäviä (esimerkiksi viha, kateus, syyllisyys). Jumalan luomistyö on kuitenkin hyvin tarkoituksenmukaista. Hän ei luonut mitään turhan takia. (<http://raamattuajassamme.fi/hyvan-ihmissuhteen-rakentaminen/>)

Rukous:

Kiitos, kun Jumala olet luonut meille tunteet. Kiitämme, että voimme tuntea jokainen omalla tavallamme. Ole kanssamme, kun tunteemme ovat myllerryksessä. Anna meille voimaa ja rohkeutta hyväksyä omat ja toisten tunteet.

Aamen.

Illan tavoite: Syventää keskustelua ja pohdintaa omaan naiseuden äärellä. Pohtia kehon ja mielen viestejä naiseudesta, tunteista ja tunnistaa mistä itsessään on helppo pitää ja mitkä ovat kipukohtia. Tarkoituksena on vahvistaa ajatusta ja tunnetta siitä, että naiseutta on yhtä montaa erilaista kuin on naisia ja oppia sanoittamaan omaa naiseuttaan. Jokaisella on vapaus tuntea ja nähdä naiseus omanlaisenaan. Tarkoitus saada annettua tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta omana itsenään.



3. tapaamiskerta: Hyvinvointi ja seksuaalisuus

Naiseuden tarpeet ja hyvinvointi. Käsitellään seksuaalisuutta, kosketusta, puhutaan meikkaamisesta ja hyvinvoinnista. Paikalle tulee kosmetologiopiskelijat tekemään käsihoitoja.

Aloitetaan ”sisaruspiirissä” istuen. Voidaan kysellä ja kertoa kuulumiset. Palataan hieman viime kertaan, jäikö jotain mielen päälle?

Viime kerralla puhuttiin naiseuden herättämistä tunteista ja miten kukin meistä kokee sen omalla tavallaan. Nyt jos mietitään konkreettisia asioita naiseudesta, mitä se tuo mieleen? Onko se mahdollisesti vaatetukseen liittyvää? Laittautumiseen? Vai onko naiseus enemmän vain tunne? Sana on tässä vapaa, saa kertoa ääneen tai kirjoittaa lapulle ajatuksiaan.

Siirrytään hieman syvemmälle naiseuteen. Mitä sana seksuaalisuus herättää? Miltä sana seksuaalisuus tuntuu / kuulostaa? Tuleeko siitä mieleen pelkkä seksi? Mitä kaikkea seksuaalisuus on?

Seksuaalisuus on kaikilla ihmisillä. Seksuaalisuus tarkoittaa monia asioita, tunteita ja ajatuksia. Seksuaalisuus on eri asia kuin seksi. Seksuaalisuuteen kuuluu; miehenä ja naisena oleminen, hellyys, yhteenkuuluvaisuus, lasten saaminen, itsetunto, läheisyys, aistinautinnot, fyysinen halu ja tyydytys.

Kosketuksen merkitys. Jokaisella meistä on tarve tulla kuulluksi, nähdyksi ja kosketetuksi. Haluamme, että meidän äänemme kuullaan, jotta myös meidän mieli-
piteemme tulisi ilmi. Haluamme tulla nähdyksi omana itsenämme. Haluamme tuntea toisen kosketuksen. Kosketus voi olla kädestä pitämistä, silittämistä, vierekkäin istumista. Tunne siitä, ettei ole yksin. Kosmetologi opiskelijat tulevat paikalle ja opastavat sekä tekevät käsihoitoja. Voidaan konkreettisen kokemuksen kautta puhua kosketuksen merkityksestä ja sen tuottamasta mielihyväästä. Tarkoituksena luoda ymmärrystä siitä, ettei seksuaalisuus ole vain seksiä. Jokaisella on tarve tulla kohdatuksi ja kosketetuksi.

Ilta-pala ja vapaata keskustelua.

Pieni hartaus:

”Jumala sanoi: Tehkäämme ihminen, tehkäämme hänet kuvaksemme, kaltaiseksemme, ja hallitkoon hän meren kaloja ja taivaan lintuja, karjaeläimiä, maata ja kaikkia pikkueläimiä, joita maan päällä liikkuu. Ja Jumala loi ihmisen kuvakseen, Jumalan kuvaksi hän hänet loi, mieheksi ja naiseksi hän loi heidät.” (1. Moos. 1:26–27.)

Rukous:

Vapahtajamme Jeesus Kristus.

Sinä olet tie, totuus ja elämä.

Ilman sinua kuljemme omia teitämme
ja kadotamme päämäärän, ikuisen elämän.

Varjele, ettei yksikään päivä
vieraannuttaisi meitä sinusta
eikä se, mikä on katoavaista,
himmentäisi katoamattomuutta.

Valaise meitä ristisi valolla,
jotta ymmärtäisimme,
miten paljon tänäänkin meitä rakastat.
Sinulle olkoon ylistys ikuisesti.

Aamen

Illan tavoite: Syventää naiseuden pohdintaa ja asioiden jakamista kehollisuuteen, seksuaalisuuteen.



4.Tapaamiskerta: Itsenäisyys, rajat ja tukiverkot

Mitä itsenäisyys tarkoittaa yleisesti? Voimme kysellä ryhmäläisiltä, ja ohjata keskustelua luontevaan suuntaan. Puhdas luonto- luonnon merkitys, puhdas luonto on perusta ihmisten hyvinvoinnille ja lajien monimuotoisuudelle, jokamiehen oikeus.

- Sanan ja mielipiteen vapaus, saamme ilmaista mielipiteemme asioista
- Ihmisoikeudet, omat lait, rauha ja vapaus.
- Mutta mitä itsenäisyys tarkoittaa sinulle?

Itsenäinen asuminen, tai kotona asuminen, työ, oma huone, oma tila, päätökset omista asioista. Oman elämän vastuullinen toimija, jossa vanhemmat/ tukiverkot tukevat ihmistä itsenäistymään. Itsenäinen nainen, ei tarkoita, ettei me tarvita apua, vaan että meitä kuunnellaan ja saamme päättää omista asioistamme.

Itsenäistyvän henkilön mielipiteen kuuleminen ja huomioiminen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on ydin asia. Saanko päättää omista asioistani?

Rajat. (esimerkkinä, voi lähestyä toista ohjaaja tai hän minua, jolloin näytämme esimerkin meidän fyysisen rajan koosta.) Halutessaan ryhmäläiset voivat kokeilla omaa fyysisen rajan kokoa.

Rajat erottavat minut sinusta, jokaisella on ympärillään kuin näkymätön suoja alue, missä meidän rajamme kulkevat. Rajat tarkoittavat sitä, että osaamme pitää puoliamme, seistä asioissa itsemme rinnalla, niin että meidän on hyvä olla toistemme lähellä.

Rajat ovat ulkoisia, niin ettei me päästetä toista liian lähelle, osaamme sanoa ei ja tunnistamme milloin haluamme rajata toista ihmistä. Sisäiset rajat ovat sitä, että voimme kertoa itsestämme toiselle vain sen verran kuin haluamme, voimme rajata asioita mistä haluamme puhua.

Kun haluamme sanoa ei!, saamme sanoa niin, eikä meidän tarvitse tuntea siitä syyllisyyttä. Rajat ovat rakkautta, sanotaan kun kasvatetaan pientä lasta. Aikuisenakin rajat ovat rakkautta, rakkautta kaikkein tärkeintä meille, itseämme kohtaan.

Mitä ovat epäselvät rajat? Rajat pari/ lähisuhteissa. (kehon viestit ja tuntemukset)

Yhteys itseemme on heikko, jolloin suostumme asioihin, joita emme haluaisi tehdä. Epä-selvien rajojen taustalla on usein hyväksynnän hakeminen muilta, liiallinen miellyttäminen. Liian lähelle päästäminen kertoo liiallisesta kiltteydestä, lapsuudesta opitut mallit kulkevat mukanaamme.

Kuinka rajoja voi vahvistaa? Tutustumalla itseensä ja omiin tunteisiinsa. Kertomalla mitä haluan ja mitä en halua tai haluan miettiä asiaa. Kertoa rohkeasti omat ajatukset asioista. Tuleeko mieleesi tilanteita, joissa olet puolustanut omia rajojasi? Kuinka olet selviytynyt tällaisista tilanteista? Millaisia tunteita tällaiset tilanteet herättävät sinussa?

Tukiverkot

Ketkä ovat läheiseni? Kenelle soitan, kun tulee hätä? Kenelle soitan, kun olen ilosta suunniltani? Kenelle soitan, kun olen surullinen?

Lattiakuvatyöskentely

tarvikkeet: punainen kangas, valkoinen pitkä naru, käpyjä, helpiä, kiviä, simpukoita tms. kynttilä.

Aloitamme ottamalla toisiamme kädestä kiinni. Sen jälkeen laitan kankaan keskelle pöytää ja narusta sydämen muodon kankaan päälle. Tarjotin, jossa on esimerkiksi kiviä ja helmiä, kiertää jokaiselle osallistujan kautta. Sydämen keskelle voi laittaa kivistä ja muista koristeista muodostelman kuvastamaan omia läheisverkkoja/läheisiä. – Jos ryhmäläinen haluaa kertoa, mitä tai ketä ajattelee, kun laittaa omia läheisverkkoja kankaalle – voi jakaa, muttei tosiaan tarvitse, jos ei halua. Kun kaikki ovat laittaneet omat juttunsa sydämen sisään, sytytän siihen

kynttilän ja luen aiheeseen sopivan tekstin. Lopuksi tervehdimme kätellen, ja säämmme pitämään toisiamme kädestä vuorotellen sanoen kiva, kun olet tässä-kätellessä ja kättelyyn vastataan – kuin myös! Keskelle pöytää tulee näin kaunis läheisten muodostelma sydämen keskelle.

Keskustelua, miltä tällainen harjoite tuntui?

Kiitokset kaikille! Palautteen kerääminen ja todistusten jako.

4. illan tavoite: keskustelun, harjoitteiden keinoin selkeyttää ryhmäläisille rajoja, itsenäisyyttä ja tukiverkkojen merkitystä. Tukiverkkojen selkeyttäminen, sekä omien rajojen vahvistuminen. Vertaistuellisesti toisten kokemuksien kuunteleminen.



LIITE 5. Todistus

TODISTUS

on osallistunut Naiseuden iltoihin marraskuussa 2019

Siiivet

*Sulka rehellisyydestä
Sulka rohkeudesta
Sulka uskosta ja urheudesta
Sata sulkaa suuresta surusta,
Tuhat onnen tuntehista
Sulka suurin sielun kipinästä.*

*Sulista kasvavat
Suuret kantavat siiivet
Tuuleen, tuleen, varjoon, valoon
-päivään huomiseen.*

- Heli Pukki



Petra Kärkkäinen

Mira Leinonen