



Diak

Senja Pirinen
Julia Wasenius
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan tutkinto
Sosionomi
Opinnäytetyö, 2021

VERTAISTUKIRYHMÄ ERITYISHERKILLE NUORILLE AIKUISILLE

TIIVISTELMÄ

Senja Pirinen ja Julia Wasenius
Vertaistukiryhmä erityisherkillä nuorille aikuisille
Sivut 53 ja liitteet 6
Syksy, 2021
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus
Sosionomi (AMK)

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutui yhteistyössä HSP Suomi ry:n HSP Voimaryhmät -hankkeen kanssa. HSP Voimaryhmät -hankkeeseen kuuluvat ratkaisukeskeiset vertaistukiryhmät, Herkkis-chat sekä Herkkis-puhelin. HSP Voimaryhmät -hankkeen tavoitteena on ehkäistä erityisherkkien yksinäisyyttä sekä edistää heidän hyvinvointiaan. Voimaryhmät ovat ratkaisukeskeisiä ja vertaistuellisia ryhmiä, joita ohjaavat yhdistyksen kouluttamat vapaaehtoiset.

Opinnäytetyön tuotos on keväällä 2021 verkossa toteutunut Voimaryhmä, jonka kohderyhmäksi valikoituivat erityisherkillä nuoret aikuiset, sillä tätä kohderyhmää ei ollut aikaisemmin hankkeen kautta tavoitettu. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyvinvointia edistäviä tarpeita näillä erityisherkillä nuorilla aikuisilla nousi esiin Voimaryhmän aikana. Opinnäytetyössä hyödynnettiin osallistuvan havainnoinnin menetelmää, jonka avulla näitä hyvinvointia edistäviä tarpeita selvitettiin. Tavoitteena oli toteuttaa kyseiselle kohderyhmälle suunnattu Voimaryhmä, joka edistää heidän osallisuutensa kokemustaan sekä hyvinvointiaan. Tavoitteen toteutumista tarkasteltiin HSP Suomi ry:n laatimien aloitus- ja päätöskyselylomakkeiden avulla.

Hyvinvointia edistävät tarpeet, joita Voimaryhmässä havaittiin, liittyivät vertaisuuteen, kuulluksi ja nähdyksi tulemiseen, osallisuuteen, itsensä ilmaisuun sekä yksinolon tarpeeseen. Lisäksi sosiaalisten kontaktien tarve yksinäisyyden kokemusten vähentämiseksi nousi esiin koronan luomien rajoitusten vuoksi. Kyselyiden tuloksia verratessa toisiinsa vaikuttaa siltä, että Voimaryhmään osallistuminen vaikutti kyselyiden tuloksiin positiivisesti. Voidaan ajatella, että Voimaryhmä edisti osallistuneiden ryhmäläisten hyvinvointia. Ryhmän aikana kolme ryhmäläistä lopetti ryhmän kesken. Tuloksia analysoidessa täytyy huomioida kyselyn kato, joka saattaa vääristää tuloksia. Lisäksi vastausten määrä on pieni, eikä tuloksia voida yleistää.

Asiasanat: erityisherkkyyys, hyvinvointi, vertaistuki, nuoret aikuiset, ratkaisukeskeisyys

ABSTRACT

Senja Pirinen and Julia Wasenius
Peer support group for highly sensitive young adults
Pages 53 and appendices 6
Autumn 2021
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

This functional thesis was carried out in cooperation with the project HSP Voimaryhmät organised by HSP Suomi ry. The project HSP Voimaryhmät consists of peer support groups, the Herkkis-chat and phone services. The aim of the project is to prevent the loneliness of highly sensitive individuals and promote their wellbeing. The peer support groups of the project utilise the solution-focused approach, and are led by the volunteers trained by HSP Suomi ry.

The output of the thesis is an online peer support group that was held in the spring of 2021. The peer support group was a part of the project HSP Voimaryhmät, and it was aimed for highly sensitive young adults. The purpose of the thesis was to find out what needs, regarding the wellbeing of these individuals, would arise during the peer support group. Participant observation was used to investigate the wellbeing needs of the highly sensitive young adults. The aim of the thesis was to create a peer support group for the target group in question, within the project HSP Voimaryhmät. The aim of the support group was to promote the experience of inclusion and the wellbeing of the participants. Surveys created by HSP Suomi ry were used at the beginning and end of the peer support group to analyse the successfulness of the aims.

The wellbeing needs that were observed during the peer support group involved being heard and seen, as well as the need for peer support, participation, self-expression, and alone time. Additionally, because of the COVID-19 pandemic, the need for social contacts was also apparent among the participants. Furthermore, the comparing of the results between the initial and termination surveys showed positive results for the individuals who participated in the support group. Therefore, it seems that the support group had a positive impact on the wellbeing of the participants. However, some participants quit the group early and it must be considered when analysing the results. Additionally, the quantity of the results is small and thus the results cannot be generalised.

Keywords: highly sensitive person, wellbeing, peer support group, sensory processing sensitivity, young adults, solution-focused approach.

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 ERITYISHERKKYYS | 5 |
| 2.1 Erityisherkkyyden määritelmä | 5 |
| 2.2 Introverttius | 8 |
| 2.3 Tutkimuksia erityisherkkyydestä | 10 |
| 3 HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT TEKIJÄT | 12 |
| 3.1 Hyvinvoinnin määritelmä | 12 |
| 3.2 Mielenterveys | 13 |
| 3.3 Osallisuuden kokemus | 14 |
| 4 VERTAISTUKI, VERTAISUUS JA VERTAISTUKIRYHMÄT | 15 |
| 4.1 Vertaistuen vertaisuuden merkitys | 15 |
| 4.2 Vertaistukiryhmät | 16 |
| 4.3 Vertaistukiryhmän ohjaaminen | 17 |
| 4.4 Verkkoryhmän erityispiirteet | 18 |
| 5 HSP SUOMI RY JA VOIMARYHMÄT | 20 |
| 5.1 HSP Suomi ry | 20 |
| 5.2 HSP Voimaryhmät -hanke | 20 |
| 5.3 Reteaming-menetelmä | 22 |
| 5.4 Reteaming-menetelmä Voimaryhmässä | 24 |
| 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE | 25 |
| 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN | 25 |
| 7.1 Voimaryhmän suunnittelu | 25 |
| 7.2 Voimaryhmän toteutus | 28 |
| 7.2.1 Tapaamiset 1-4 | 29 |
| 7.2.2 Tapaamiset 5-8 | 33 |
| 8 TIEDONKERUU MENETELMÄT | 36 |
| 8.1 Osallistuva havainnointi | 36 |

| | |
|--|----|
| 8.2 Strukturoitu haastattelu | 38 |
| 9 JOHTOPÄÄTÖKSET | 39 |
| 9.1 Havainnot..... | 39 |
| 9.2 Aloitus- ja päätöskyselyt..... | 41 |
| 10 POHDINTA | 43 |
| 10.1 Opinnäytetyön luotettavuus..... | 43 |
| 10.2 Opinnäytetyön eettisyys | 46 |
| 10.3 Opinnäytetyön prosessin pohdinta | 47 |
| 10.4 Ammatillinen kasvu | 50 |
| 10.5 Jatkokehittämisen aiheet..... | 51 |
| 11 LÄHTEET..... | 52 |
| LIITE 1. Voimaryhmän suunnitelma | 57 |
| LIITE 2. Voimaryhmän mainos..... | 58 |
| LIITE 3. Sähköpostiviesti ryhmäläisille..... | 59 |
| LIITE 4. Aloituskyselyyn lomake | 61 |
| LIITE 5. Voimaryhmän sisäiset sopimukset | 62 |
| LIITE 6. Päätöskyselyyn lomake..... | 64 |

1 JOHDANTO

Nykyisin myös Suomessa korostunut ulospäinsuuntautuneisuus ja sosiaalisuus nähdään eräänlaisena normina. Introverttius, jota voidaan kuvata tietynlaisena syventymisenä omaan sisäiseen maailmaan, ei näytä olevan yhtä arvostettu piirre kuin sen vastakohta ekstroverttius. Erityisherkkyyks, johon liittyy autonomisen hermoston herkkä reagointi ulkoiisiin, kuten sosiaalisiin ärsykkeisiin, pitää sisällään samankaltaisia piirteitä kuin introverttius. Erityisherkkä saattaa kokea ulkopuolisuuden tunnetta sekä ahdistuneisuutta yrittäessään sopeutua yhteiskuntaan, jossa korostunutta sosiaalisuutta pidetään tietynlaisena hyveenä. Erityisherkkään katsotaan olevan myös keskimääräistä herkempi toimintaympäristön vaikutuksille, millä voi olla vaikutusta hänen hyvinvointiinsa. (Manninen, 2014, s. 14, s. 36; Keltikangas-Järvinen, 2019, s. 186–187; Aron, 2013, s.19, s. 34–35)

Satrin (2019, s. 152) mukaan erityisherkillä saattaa usein olla tunne ”kosmisesta yksinäisyydestä”, jolloin hän voi kokea, että kukaan ei ole samanlainen ja koe asioita samalla tavalla. Satri (2014, s. 187) toteaa, että erilaisista keskusteluryhmistä voidaan katsoa olevan hyötyä erityisherkillä. Tällaisista ryhmistä saattaa löytää samanlaisia asioita työstäviä sekä samoissa elämäntilanteissa olevia vertaisia. Ryhmissä voi päästä jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan erityisherkkyyteen liittyen. Kokemus yhteydestä toisiin ihmisiin katsotaan olevan inhimillinen tarve ja tärkeässä osassa ihmisen identiteetin kehittymistä. Osallisuuden tunteella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. (Kaakkinen, 2012, s. 4)

Opinnäytetyön idea syntyi yhdessä käytyjen keskusteluiden pohjalta koskien erityisherkkien asemaan yhteiskunnassa. Pohdimme, kuinka voisimme opinnäytetyön kautta olla mukana edistämässä erityisherkkien hyvinvointia sekä jakaa laajempaa tietoa erityisherkkyydestä. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä HSP Suomi ry:n kanssa. Yhdistyksellä on käynnissä HSP Voimaryhmät -hanke, jonka tarkoituksena on ehkäistä yksinäisyyttä vertaistukeen perustuen. Voimaryhmät -hankkeessa kehitetään erityisherkillä suunnattu

vertaisryhmätyöskentelyn malli, joka edistää erityisherkkien osallisuutta sekä toimintakykyä vertaistuellisesti, ratkaisukeskeistä reteaming-menetelmää hyödyntäen. (Voimaryhmät. i.a.) Yhdistyksen mukaan Voimaryhmät eivät olleet aikaisemmin tavoittaneet nuoria aikuisia, joten tältä pohjalta syntyi opinnäytetyön idea Voimaryhmästä, joka on suunnattu kyseiselle kohderyhmälle.

Opinnäytetyön tuotos on keväällä 2021 toteutunut vertaistuellinen Voimaryhmä 18-29-vuotiaille erityisherkillä osana HSP Voimaryhmät –hanketta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia hyvinvointia edistäviä tarpeita näillä erityisherkillä nousi esiin Voimaryhmän aikana. Oppinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa hyödynnettiin osallistuvan havainnoinnin menetelmää, jonka avulla näitä hyvinvointia edistäviä tarpeita selvitettiin. Tavoitteena oli toteuttaa kyseiselle kohderyhmälle suunnattu Voimaryhmä, joka edistää heidän osallisuuden kokemustaan sekä hyvinvointiaan. Tavoitteen toteutumista tarkasteltiin HSP Suomi ry:n laatimien aloitus- ja päätöskyselylomakkeita hyödyntäen.

2 ERITYISHERKKYYS

2.1 Erityisherkkyyden määritelmä

Erityisherkkyyys sisältää monenlaisia piirteitä ja se liittyy vahvasti autonomisen, eli tahdosta riippumattoman, hermoston herkkään reagointiin (HSP Suomi ry, i.a.-a). Erityisherkkä ihminen reagoi ärsykkeisiin tavallista voimakkaammin hermoston käsitellessä tietoa syvällisemmin ja laajemmin. Se voi olla henkistä, psyykkistä, sosiaalista sekä fyysistä. Henkiseen erityisherkkyyteen liittyy muun muassa arvot, psyykkiseen tunneherkkyyteen, sosiaaliseen empatia sekä tunneäly ja fyysiseen aistiherkkyyteen. Vaikka ominaisuus on synnynnäinen, voi se ilmetä eri tavalla elämän eri vaiheissa. (Marika Rosenborg, terapeutti, henkilökohtainen tiedonanto 12.10.2020.) Englanniksi erityisherkkää ihmistä kutsutaan termillä

highly sensitive person, joka lyhennetään usein kirjaimin *HSP*. Tutkimuksissa erityisherkkyyttä hermoston ominaisuutena tutkitaan nimellä *sensory processing sensitivity (SPS)*. (HSP Suomi ry, -a)

Tutkija Elaine Aron keksi lyhenteen *EVÄS* kuvaillakseen selkeämmin erityisherkkyyttä. E-kirjain kuvastaa emotionaalista reaktiokykyä sekä empatiaa. Tutkimusten mukaan erityisherkkä ihminen reagoi muita enemmän ”positiivista valenssia” sisältäviin kuviin. Aikaisemmin on todettu erityisherkkä reagoivan voimakkaammin sekä myönteisiin että kielteisiin kokemuksiin. Tutkimuksissa, jotka ovat perustuneet kuvien katsomiseen, herkillä ihmisillä on todettu tunnetta sisältävien kuvien kohdalla aktiivisuuden lisääntyvän muun muassa peilisolujärjestelmässä. Peilisolut auttavat yhdessä muiden aivojen erityisen aktiivisten alueiden kanssa erityisherkkää vaistoamaan muiden tarkoitusperiä ja tunteita. (Aron, 2013, s.16–17) Peilisolujärjestelmä on hermoverkosto, joka kattaa useita aivoalueita. Peilisolut reagoivat liikkeisiin, joita ihminen tekee ja näkee. Se auttaa ihmistä ymmärtämään toisten aikomuksia. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kun ihminen näkee tai kuulee jotain, peilisolujärjestelmä reagoi muuttamalla aistitiedon tietyksi liikemalliksi, joka sopii tilanteeseen. (Hari, 2007, s.1565)

V-kirjain kuvastaa vivahteiden vaistoamista. Tämä on usein erityisherkkälle itselleen selkein asia, jonka herkkä huomaa siitä, että vaistoaa ympäristössä ja ihmisissä asioita, joita muut eivät välttämättä huomaa. Aron kuitenkin painottaa, että herkillä ihmisillä ei ole poikkeuksellisia aisteja. Aistitietojen prosessointi saattaa vain olla huolellisempaa. Herkkä ihmisen aistiessa aivoissa aktivoituvat alueet, jotka vastaavat aistitiedon monimutkaisemmasta käsittelystä. (Aron, 2013, s. 18)

Ä-kirjain kuvastaa ärsykkeiden liiallisuutta. Erityisherkkä ihminen saattaa väsyä ärsykkeiden liiallisuudesta joutuessaan käsittelemään paljon tietoa. Erityisherkkä saattaa myös kuormittua ja stressaantua liiallisista ärsykkeistä, mukaan lukien sosiaaliset ärsykkeet. (Aron, 2013 s. 19) Satrin (2019, s. 79-81, s. 107) mukaan erityisherkkät omaavat keskimääräistä voimakkaampaa herkkyyttä sekä kasvu-

että toimintaympäristön vaikutuksille. Tämä voi osaltaan vaikuttaa siihen, että arvion mukaan noin puolet psykoterapian asiakkaista ovat erityisherkkiä.

S-kirjain kuvastaa syvällistä käsittelyä. Erityisherkkyyteen liittyy tiedon syvällinen käsittely, mikä tarkoittaa sitä, että erityisherkkät käsittelevät tietoja tavallista enemmän sekä vertaavat tai liittävät sitä menneisiin kokemuksiin tai toisiin samantyyliisiin asioihin, tiedostaen ja tiedostamatta. Tietoisesti päätösten teko saattaa viedä muita enemmän aikaa, sillä vaihtoehtojen prosessointi vie aikansa, mikä on yksi merkki syvällisestä asioiden käsittelystä. (Aron, 2013, s. 20)

Satrin (2019, s. 47, s. 107-108) mukaan yleisimpinä haasteina erityisherkillä on masentuneisuus sekä ahdistuneisuus. Erityisherkkä voi kokea myös tarvetta itsetutkiskeluun ammattilaisen ohjauksen avulla. Erityisherkkyyteen liittyen on kehitetty testit sekä lapsille että aikuisille. Nämä itsearviointitestit on kehittänyt Elaine Aron, ja ne toimivat suuntaa antavina sekä auttavat tunnistamaan mahdollisia erityisherkkyyden piirteitä itsessään.

Aron esitteli miehensä kanssa erityisherkkyyden yksiulotteisena ominaispiirteenä, mikä tarkoittaa sitä, että jokainen heidän luomansa testi liittyen herkkyyteen mittaa vain erityisherkkyyttä. Tutkijat Kathy Smolewska, Scott McCabe ja Erik Woody lähtivät vuonna 2006 haastamaan tätä ajatusta. Faktorianalyysiin perustuen he tulivat siihen lopputulokseen, että Aronien kuvailemaa yksiulotteista ominaisuutta voidaan kuvailla eri ulottuvuuksien kautta, joita ovat esteettinen herkkyys, virittymistäipumus sekä matala ärsykekyynys. Esteettiseen herkkyyteen liittyy esimerkiksi taiteen syvä kokeminen. Virittymistäipumukseen voi liittyä kuormittuminen liittyen vaatimuksiin, jotka kohdistuvat itseensä ja matalaan ärsykekyynykseen liittyy häiriintyminen aistiärsykkeistä. (Satri, 2019, s. 26)

On tärkeää tiedostaa, että kuten ei ihmisiä yleensääkään ole kahta samanlaista, myös erityisherkkät eroavat toisistaan erilaisten temperamentti -ja persoonallisuuspiirteiden kautta (Satri, 2019, s. 46). Keltikangas-Järvisen (2008, s. 13, s. 15, s. 18-19) mukaan temperamentti selittää ihmisten erilaisia reagoititapoja samaan tilanteeseen. Se vaikuttaa myös siihen, miten ihminen

reagoi sisäisiin asioihin, kuten väsymykseen. Temperamentti on yksilöllistä ja se voi muuttua kehityksen myötä. Ympäristö voi vaikuttaa temperamenttiin. Kulttuuri sekä kasvatus saattaa vaikuttaa tähän määrittelemällä sen, minkälaisia piirteitä on hyvä tuoda esiin. Jotkut piirteistä eivät välttämättä kohtaa ympäristön odotusten kanssa. Tällöin yksilö voi kokea painetta muutokselle kokiessaan olevan jatkuvasti väärässä paikassa väärän aikaan.

Erityisherkkyyks tuo mukanaan paljon sekä positiivisia että negatiivisia ominaisuuksia. Positiivisiksi voidaan nähdä esimerkiksi tunnollisuus, eri näkökulmien huomioiminen, empaattisuus ja uteliaisuus. Haasteina erityisherkillä voi olla yksinäisyyden ja osallisuuden välillä tasapainottelu, itsekriittisyys, perfektionismi sekä miellyttämisen ja suorittamisen tarve sekä herkkyyks itsensä syyllistämiseen. (Erityisherkan elämää, i.a. -a)

Manninen (2014, s. 36) toteaa ulospäinsuuntautuneisuuden näkyvän nyky-yhteiskunnassa tietynlaisena normina ja vaatimuksena on kyetä ”small talkiin” sosiaalisessa kanssakäymisessä, joka voi näkyä jonkinlaisena ehtona menestyäkseen työelämässä. Aronin (2013, s. 34–35) mukaan erityisherkkät voivat tulla helposti väärinymmärretyiksi. Moni saattaa ajatella heidät epäsosiaalisiksi, aroiksi ja ujoiksi, koska eivät tunnista erityisherkälle ominaista varovaisuutta, toivetta yksinololle sekä tietynlaista sisäänpäin suuntautuneisuutta. Yrittäessään ennakkoluulojen vallitessa olla kuin muut, saattaa erityisherkkä ihminen ylikuormittua ja ahdistua.

2.2 Introverttius

Keltikangas-Järvinen (2019, s. 185) toteaa ihmisillä aina olleen tarve jäsenellä maailmaa erilaisten luokittelujen kautta. Tämän myötä syntyy kategorioita liittyen esimerkiksi käyttäytymiseen, minkä myötä yksilö saattaa ymmärtää itseään ja muita paremmin. Mediassa on viime vuosina ollut keskustelun aiheena muun muassa introversio, mikä on osaltaan mahdollistanut ihmisten luokittelun introvertteihin ja ekstrovertteihin.

Näiden piirteiden on tutkittu olevan perinnöllistä ja ympäristöllä saattaa olla vaikutusta näihin piirteisiin (Keltikangas-Järvinen, 2019, s. 209). Keltikangas-Järvinen (2019, s.187, s. 204) toteaa, että nämä eivät kuitenkaan ole kaksi erillistä kategoriaa vaan yksi jatkumo, jonka toisessa päässä on introversio ja toisessa ekstroversio. Ihmisistä suurin osa sijoittuu intro- ja ekstroversion välimaastoon, jolloin he voivat nähdä itsessään ominaisuuksia molemmilta puolilta.

Keltikangas-Järvisen (2019, s. 187–188) mukaan introversion ja ekstroversion keskeinen ero on erilainen viritystila aivoissa ja keskushermostossa. Introvertin sisäinen viritystila on korkea. Käytöksellämme pystymme vaikuttamaan sisäisen viritystilan ja ympäristön stimulaation tasapainoon. Näin ollen introvertti saattaa joutua laskemaan omaa viritystasoaan, mikä tapahtuu esimerkiksi vähentämällä ympäristön ärsykeitä.

Tutkimusten mukaan valtaosa erityisherkeistä on introvertteja. Erityisherkyys voi näkyä myös elämyshakuisuutena, joka voi näkyä jännityksen etsimisena, jatkuvana innostumisena uusiin asioihin ja kyllästymisenä rutiineihin. (Erityisherken elämää, i.a. -a) Erityisherke voi kohdata haasteita tasapainotellessaan jaksamisen ja innostumisen välillä, sillä piirre voi aiheuttaa usein tarvetta palautumiselle ja rauhoittumiselle virittävien tapahtumien jälkeen. (Erityisherken elämää, i.a. -b)

Niin erityisherkeät kuin introvertitkin voivat ajoittain kaivata yksinoloa ja tämä voikin olla yksi ihmisen perustarpeista, jolloin se on myös edellytys yksilön hyvinvoinnin kannalta (Satri, 2019, s. 151). Yksilö voi myös kokea tarvetta yksinololle, vaikka ei kokisi yksinäisyyden tunnetta. Joskus yksinololle voi olla suoranainen tarve, jos elämä on muuten hektistä. Yksin oleminen voi auttaa rentoutumaan ja täten edistää hyvinvointia. (Helsinkimissio, i.a.) On olemassa myös yksinäisyyttä, josta ihminen saattaa kärsiä silloinkin, kun on muiden seurassa. Tällaista yksinäisyyden kokemusta ulkopuolisen voi olla hankala havaita. (Satri, 2019, s. 151)

Yksinäisyys määritellään kokemukseksi, joka aiheutuu ulkopuolisuuden ja erillisyyden tunteesta. Se voi aiheuttaa ihmiselle psyykkisiä sekä fyysisiä oireita ja näin ollen vaikuttaa koettuun elämänlaatuun sekä terveyteen. Sen voi jakaa ainakin kahteen eri osa-alueeseen, joita ovat emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalisessa yksinäisyyden kokemuksessa ihmisellä voi olla olemassa riittävä määrä sosiaalisia suhteita, mutta niiden laatua ei koeta tyydyttäväksi. Tämän johdosta yksilö voi kokea itsensä yksinäiseksi muiden ihmisten ympäröimänä. Ihmisen tulee saada kokemuksia ymmärretyksi ja nähdyksi tulemisesta sellaisena kuin on, jotta ei kokisi emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalisessa yksinäisyyden kokemuksessa ihmisellä ei ole riittävästi tai ollenkaan tärkeitä ja merkityksellisiä ihmissuhteita, jonka vuoksi voi kokea eristäytyneisyyttä suhteessa muihin ihmisiin. (Helsinkimissio, i.a.) Parhaimmillaan toisten seura kuitenkin parantaa itsetuntoa joukkoon kuulumisen kokemusten kautta. Erityisherkillä saattaa usein olla tunne ”kosmisesta yksinäisyydestä”, jolloin kokee, että kukaan ei ole samanlainen ja koe asioita samalla tavalla. (Satri, 2019, s. 152)

2.3 Tutkimuksia erityisherkkyydestä

Elaine Aron (2013) on todennut herkkyyden olevan synnynnäistä. Tätä on havaittu lapsissa syntymästään asti sekä eläinlajeissa, joista on mahdollista jalostaa herkempiä yksilöitä. Erityisherkkyyttä esiintyy yli sadassa eri lajissa, joihin kuuluvat ihmisten lisäksi muun muassa banaanikärpäset, apinat, linnut ja koirat. Piirre ilmenee kaikilla eri tavoin. Yhteistä kaikilla kuitenkin on selviytymisstrategia, jossa pysähdytään varmistamaan, tarkkailemaan sekä käsitellään havainnot ennen kun toimitaan. (Aron, 2013, s. 13, s. 15)

Jo 1950-luvulla ennen Aronia herkkyyttä on tutkinut suomalainen filosofian tohtori Sylvi-Sanni Manninen. Manninen on kuvaillut herkkyyttä tietynlaiseksi janaksi, johon ihmiset sijoittuvat eri kohtiin. Harva sijoittuu keskelle, vaan valtaosa jompaankumpaan ääripäähän. Mannisen mukaan janan toiseen päähän sijoittuvat reaktioherkät ja psyykkiseltä rakenteeltaan haavoittuvaisemmat

ihmiset. Toisessa päässä ovat ihmiset, jotka eivät havainnoi asioita niin hienovaraisesti eivätkä ole reaktioherkkiä. (Satri, 2014, s. 11, s. 18-19)

Tieteilijä Bianca Acevedo ym. (2014) tutkivat erityisherkkyyden piirteiden sekä aivojen hermotoiminnan yhteyttä toisiinsa. Aiemmissä tutkimuksissa on käsitelty herkkyyden piirteitä ja sitä, kuinka erityisherkkä reagoi toisten ihmisten tunnetiloihin. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia läheisten sekä tuntemattomien ihmisten eri tunnetilojen vaikutusta erityisherkkän henkilön aivojen hermotoimintaan. Tutkimuksessa hyödynnettiin toiminnallista magneettikuvausta, jonka avulla tutkittiin henkilöiden aivojen hermotoimintaa heidän katsoessaan kuvia läheisten ja tuntemattomien ihmisten positiivisista ja negatiivisista ilmeistä. Tämän avulla verrattiin, eroaako erityisherkkän ihmisen reaktio, kun kyseessä on läheinen ihminen verrattuna tuntemattomaan ihmiseen. Tutkimuksessa tarkkailtiin etenkin niitä aivojen alueita, jotka heijastavat ihmisen empatiaa, tietoisuutta ja valmiutta toimia eri tilanteissa. Tutkimustulokset osoittivat, että nämä aivojen alueet aktivoituivat kaikissa tutkimusolosuhteissa. Nämä tutkimustulokset vahvistavat erityisherkkyyden teoriaa. Tässä korostuu se, kuinka erityisherkkän ihmisen aivot mahdollistavat toisten ihmisten tarpeiden huomioimisen. (Acevedo ym., 2014)

Erytyisherkkyydelle ei ole diagnoosia eikä se ole sairaus tai häiriö. Erytyisherkkyyden on todettu olevan synnynnäinen ominaisuus, jonka piirteitä esiintyy muissa diagnooseissa. Näitä diagnooseja ovat esimerkiksi ADHD, masennus sekä autismi. (HSP Suomi ry, i.a. -a) Acevedo ym. (2018) tutkivat eroavaisuuksia erityisherkkyyden ja eri diagnoosien, kuten autismin kirjon, skitsofrenian ja traumaperäisen stressihäiriön välillä. On ollut epäselvää, että kuinka erityisherkkyyden eroaa kyseisistä diagnooseista, joiden oirekuvassa on päällekkäisyyksiä erityisherkkyyden piirteiden kanssa. Kyseisten diagnoosien oireet muistuttavat osittain piirteitä, jotka ovat erityisherkkyydelle ominaisia. Näitä ovat herkkyyden ympäristöstä tuleville ärsykeille sekä niihin liittyvä voimakkaampi reagoitakyky. Katsauksessa vertailtiin kuinka erityisherkkyyden vaikuttaa eri aivoalueisiin verraten niitä eri diagnooseista tehtyihin tutkimuksiin, joissa on hyödynnetty toiminnallista magneettikuvausta. Tämän avulla katsauksessa koitettiin erotella erityisherkkyydessä ilmenevä aivojen hermotoiminta ja piirteet

erilaisten diagnoosien oirekuvasta. Tutkijat tulivat siihen johtopäätökseen, että erityisherkkyydessä tietyt aivoalueet aktivoituvat eri tavalla sosiaalisten ja emotionaalisten ärsykkeiden puitteissa verrattuna kyseessä olleisiin diagnooseihin. Tutkimuskatsauksen tulokset vahvistavat heidän asettamansa oletuksen siitä, että erityisherkkyyks on pysyvä piirre, joka ilmenee suurempana tietoisuutena empatiana ja kykynä reagoida ympäristön ärsykkeisiin. (Acevedo, ym. 2018)

Erytyisherkkyyden ollessaan niin monimuotoinen ilmiö, joka sisältää monenlaisten piirteiden ansiosta monentyyppisiä ihmisiä, on tutkimusten tekeminen monimutkaista. Lääkäri Markus Sundblom korostaa erityisherkkyyden olevan kategoriana tieteellisen sijasta kokemuksellinen. Tutkimustiedon lisääminen vaatisi sellaisia tutkimuksia, jotka eivät liity Aronin tutkimukselliseen viitekehykseen. (Satri, 2019, s. 37)

3 HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT TEKIJÄT

3.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee hyvinvoinnin koostuvan fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta ulottuvuudesta. Tähän määritelmään on lisätty viime vuosina myös henkinen ulottuvuus ja terveyden muovautuvuus fyysisten sairauksien sekä elinympäristön mukaan. Myös yksilön henkilökohtaiset arvot, kokemukset sekä asenteet voivat vaikuttaa koettuun hyvinvointiin. Katsotaan, että yksilön kokemus hyvinvoinnistaan ja koetusta terveydestään muovaantuu läpi elämän. (Huttunen, 2020)

Fyysistä hyvinvointia voidaan tarkastella yksilön henkilökohtaisen kokemuksen, fyysisen terveyden, arjessa jaksamisen sekä kyvykkyyden tunteen kautta. Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu vahvasti mielenterveys, joka WHO:n mukaan

on tila, jossa yksilö kykenee tunnistamaan omat kykynsä ja vahvuutensa. Mielenterveyteen liittyy myös kokemus siitä, että kykenee osallistumaan oman ympäristönsä toimintaan sekä selviämään haastavista elämäntilanteista. Sosiaaliseen hyvinvointiin liitetään läheiset ihmissuhteet, työyhteisö sekä yhteisöllisyyden kokemus. Siihen voidaan katsoa kuuluvan myös yleinen tyytyväisyys omaan elämään, odotukset halutusta menestyksestä sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuudet, kuten myös taloudellinen vakaus. (Saukkola ym., 2021, s. 13–14)

Psykologian emeritusprofessori Markku Ojasen (2011, s. 20) mukaan hyvinvoinnin tärkeimpiä tekijöitä ovat kokemus elämän järkevyydestä ja oikeudenmukaisuudesta, jotta luottamus tulevaisuuteen pysyy toiveikkaana. Myös läheisten ihmissuhteiden merkitys, vastavuoroiset sekä tukea antavat ihmissuhteet ovat ihmisen selviytymisen kannalta tärkeässä roolissa. Kokemus mahdollisuudestaan päättää omista asioistaan on katsottu lisäävän hyvinvointia. Lisäksi Ojanen (2011, s. 20) korostaa hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi itsensä hyväksymisen sellaisena kuin on sekä itsensä kokemisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi.

3.2 Mielenterveys

Positiivinen mielenterveys on ihmisen voimavara sekä perusta hyvinvoinnille. Mielenterveydestä puhuttaessa ajatus kääntyy helposti mielenterveyshäiriöiden puoleen. Positiivisen mielenterveyden määritelmällä pyritään pois tästä näkökulmasta. Mielenterveyttä voidaan kuvailla henkisen hyvinvoinnin tilana, ja tätä tilaa voidaan kuvailla toiveikkuutena, hyvänä toimintakykynä, onnellisuutena sekä tyytyväisyytenä elämään. Sitä määrittelevät esimerkiksi sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät sekä yksilölliset tekijät ja kokemukset. Toisaalta mielenterveyttä voi heikentää liiallinen kuormitus sekä erilaiset epävarmuudet elämässä, kun taas mieleinen tekeminen, yksilön omat voimavarat sekä sosiaalinen tuki voidaan nähdä edistävinä ja suojaavina tekijöinä. Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja tästä syntyneet

kokemukset vaikuttavat tämän mielenterveyteen koko elämän ajan. (Kuhanen, 2017, s. 18–19, s. 21–22, s. 24–25)

Kuhasen (2017, s. 19–20) mukaan positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat muun muassa ongelmanratkaisutaidot sekä koherenssin tunne. Tähän tunteeseen liittyy muun muassa optimistinen asenne sekä tunne siitä, että kykenee vaikuttamaan omaan elämään. Koherenssin tunne pitää sisällään myös luottamusta itseensä sekä yleistä tyytyväisyyttä itseensä ilman tunnetta siitä, että itsessä olisi jotain muutettavaa. Tähän tunteeseen liitetään kyky tyydyttävien ihmissuhteiden solmimiseen ja niiden ylläpitämiseen sekä kykyä kohdata erilaisia koettelemuksia. Kuhasen mukaan mielenterveys ei ole pysyvä tila. Se voidaan nähdä tietynlaisena jatkumona, jossa ihminen liikkuu elämäntilanteiden muuttuessa.

Mielenterveyteen pystytään vaikuttamaan yksilön ja yhteiskunnan tasolla. Yksilö voi itse edistää mielenterveyttään olemalla aktiivinen, utelias ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Yhteiskunnan tasolla voidaan vaikuttaa ottamalla ihmisen mielenterveys huomioon päätöksenteossa. Myös sosiaalista pääomaa kasvattamalla voidaan vaikuttaa mielenterveyteen. (Wahlbeck ym., 2017) Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan yleensä yhteisöjä ja verkostoja, jotka ovat yhteistoimintaa yhteisön tai verkoston jäsenten välillä sekä edistävät yksilön hyvinvointia sosiaalisten suhteiden ja luottamuksen kautta (Jyväskylän Yliopisto, i.a.). Yhteiskunnan tasolla mielenterveyteen voidaan vaikuttaa syrjäytymisen ehkäisemisellä sekä terveyserojen kaventamisella. (Kuhanen, 2017, s. 24)

3.3 Osallisuuden kokemus

Osallisuudella tarkoitetaan kuulumista jäsenenä yhteisöön, yhteisössä toimimista sekä kokemusta, joka syntyy yhteisöön kuulumisen ja siinä toimimisen kautta. Se on ihmisen kiinnittymistä yhteisöön, mukana oloa, kuulluksi ja nähdyksi tulemistä ja omien kokemusten jakamista. (Nivala & Ryyänen, 2013, s. 20)

Osallisuudessa on kyse yksilön kokemuksesta olla osana jotakin yhteisöä sen aktiivisena toimijana sekä vaikuttaa siinä itselleen tärkeäksi kokemiinsa asioihin. Kokemus yhteyden tunteesta toisiin ihmisiin on inhimillinen tarve sekä tärkeässä osassa ihmisen identiteetin kehittymistä. Osallisuuden tunteella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. (Kaakkinen, 2012, s. 4)

Osallisuuden kokemuksen on katsottu vaikuttavan henkisen kuormittumisen, yksinäisyyden ja työkyvyttömyyden vähentymiseen sekä olevan vankasti osa ihmisen hyvinvointia. Sen katsotaan edistävän yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, luottamuksen ja turvan tunnetta sekä auttavan näkemään optimistisesti oman tulevaisuuden ja kyvyn selviytyä vaikeistakin asioista. Osallisuuden kokemusta luomalla pyritään kitkemään pois etenkin eriarvoisuutta ja syrjintää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021)

4 VERTAISTUKI, VERTAISUUS JA VERTAISTUKIRYHMÄT

4.1 Vertaistuen vertaisuuden merkitys

Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muoto, jossa kokemuksellinen tieto sekä asiantuntijuus ovat tärkeässä roolissa. Näiden avulla voidaan saada vertaistuulliseen vuorovaikutussuhteeseen inhimillisyyttä sekä keskinäistä luottamusta. Myötätunto, empatia, toisen kokemukseen samaistuminen sekä vastavuoroisuus ovat oleellisia tekijöitä vertaistuullisessa vuorovaikutussuhteessa. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen, 2009, s. 11)

Vertaistuen perusajatuksena on löytää ihmisen usko omiin voimavaroihin muiden vertaisten keskinäisen tuen kautta. Vertaisuudessa on kyse kokemuksellisesta asiantuntijuudesta. Vertaisuutta voi syntyä, kun samaa kokeneet pystyvät sanallisesti ja sanattomasti luomaan tilan, jossa on turvallista jakaa omia kokemuksiaan. Vertaisuudessa on kyse kuulluksi tulemisesta, jakamisesta,

tunteiden ilmaisemisesta turvallisesti, toisten kuuntelemisesta ja uuden oppimisesta sekä uusien selviytymiskeinojen löytämisestä. Vallitsevia arvoja vertaisuudessa on tasa-arvoisuus, yhdenvertaisuus ja toisten kunnioittaminen. (Nieminen & Lahikainen, 2021, s. 8)

Vertaisuudella tarkoitetaan ihmisten välistä suhdetta ja sen myötä syntynyttä yhteyttä. Vertaisuuden kokemus perustuu vahvasti henkilöiden keskinäiseen luottamukseen, kunnioitukseen sekä tasavertaisuuteen. Sen keskeisimpiä määritelmiä ovat asiantuntijuus, yhdenvertaisuus sekä voimavarakeskeisyys. Vertaistuen tarve kasvaa yleisimmin silloin, kun ihminen sairastuu, saa diagnoosin tai kohtaa jonkin elämänkriisin. Vertaistuellinen ryhmä voi toimia monenlaisena tukena, kuten terapiana, tietolähteenä tai yhteisöllisenä tukena. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 43)

4.2 Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmistä osa voi olla toiminnallisia ja osa keskustelevia. Ne voivat olla myös molempia yhtä aikaa. Keskustelevien ryhmien luonne on sisällöltään tarkemmin suunniteltu, ne ovat suljettuja ja niissä on selkeä alku ja loppu. Keskustelevan vertaistukiryhmän pääpiirteitä ovat tuomitsemattomuus, sallivuus, arvostelemattomuus sekä ryhmän keskinäinen luottamus. (Mikkonen & Saarinen 2018, s. 56–58) Toiminnallisessa vertaistukiryhmässä toiminta perustuu osallistujien toimijuuden vahvistamiseen sekä omien voimavarojen löytämiseen. Sillä pyritään tukemaan osallistujien elämäntilannetta tunnistamalla voimavaroja ja löytämällä siihen yksilöllisiä työkaluja. (Raittila & Suortti, 2018, s. 12) Sisällön vapaamuotoisuus näkyy toiminnallisissa vertaisryhmissä keskustelevia tukiryhmiä voimakkaammin. Toiminnallinen vertaisuus näkyy myös ryhmän sisällön joustavuutena siten, että ryhmän dynamiikka ja sisältö voi muotoutua ryhmän jäsenten näköiseksi. (Mikkonen ja Saarinen, 2018, s. 45)

Vertaistukiryhmillä on todettu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia yksilön elämäntilannetta vahvistamiseen. Vertaistukiryhmiä on tarjolla monenlaisia erilaisiin tarpeisiin. Ryhmien tarkoituksena on antaa kävijöille tilaisuus peilata ja

jakaa omia kokemuksiaan sekä tunteitaan muiden samaa kokeneiden tai samassa tilanteessa olevien kanssa. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen, 2009, s. 34) Vertaistukiryhmät voivat olla osallistujamääriltään erikokoisia. Katsotaan, että isommissa ryhmissä ei välttämättä synny samanlaista intimitteettiä ja sen jäsenet voivat jäädä toisilleen etäisemmiksi, kuin pienemmissä ja suljetuissa ryhmissä, joissa ryhmäläiset pääsevät tutustumaan toisiinsa syvällisemmin. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen, 2009, s. 34)

4.3 Vertaistukiryhmän ohjaaminen

Vertaistukiryhmän ohjaajana toimii yleensä koulutuksen saanut ryhmään kuuluva vertaistukihenkilö (Mikkonen ja Saarinen, 2018, s. 48). Vertaistukiryhmän ohjaajan vastuulla on luoda ryhmän välille turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri sekä huolehtia, että jokainen ryhmän jäsen tulee huomioiduksi tasapuolisesti ja yhdenvertaisesti. Ohjaajan olisi hyvä huomioida, että ryhmän jäsenillä voi olla alkuun erilaiset käsitykset ryhmän luonteesta. Joku voi olla hakemassa itselleen lohdutusta, kun toinen taas etsii uusia näkökulmia tilanteeseensa. Ohjaajan tehtävänä on säädellä ryhmän työskentelyä ryhmälle yhdessä luotujen tavoitteiden mukaisesti, vaikka tämä saattaa tuottaa joskus haasteita ohjaajalle. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen, 2009, s. 59) Vertaistuellinen toiminta voi käynnistyä ammattilaisen, järjestön, taustayhteisön tai vertaistukihenkilön aloitteesta ja näillä muodoilla on aina omat merkityksensä ryhmään. (Mikkonen ja Saarinen, 2018, s. 48)

Ollikaisen (2013) mukaan ryhmän suunnittelu perusteellisesti, on ryhmän onnistumisen kannalta tärkeää. Ohjaajan tulisi omata riittävästi menetelmäosaamista sekä tunnistaa omat vahvuutensa näiden suhteen, sillä erilaiset menetelmät ovat ohjaajan työkaluja ryhmän ohjaamisessa. Lisäksi mahdollisiin yllättäviin muutoksiin tai tilanteisiin tulisi olla varautunut. Myös sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa tulisi ottaa kyseisen kohderyhmän mahdolliset tarpeet huomioon.

Ryhmädynamiikka syntyy vuorovaikutuksesta ryhmäläisten välillä ja ryhmän ohjauksessa on tärkeää huomioida ryhmän dynamiikka ja sen vaiheet. Kahdenkeskeiset vuorovaikutustilanteet ryhmäläisten kesken voivat vaikuttavaa turvallisuuden tunteeseen ryhmässä. Lisäksi ryhmän yhteiset säännöt ja tavoitteet vahvistavat ryhmän turvallisuuden ja luottamuksen ilmapiiriä, ja sen myötä vaikuttavat positiivisesti ryhmän dynamiikkaan. Menetelmien käyttö ja käsiteltävät teemat eivät itsessään ole ryhmän päätarkoitus, vaan se, että ryhmäläisillä on mahdollisuus jakaa ja verrata kokemuksiaan yhdessä. (Rouvinen, 2013, s. 8)

Onnistuneen ryhmän tunnusmerkkejä ovat turvallinen ja kannustava ilmapiiri, mutta usein se toteutuu vasta kun ryhmä on päässyt tutustumaan toisiinsa paremmin. Vasta alkaneen ryhmän ryhmäytyminen käynnistyy, kun ryhmäläiset pääsevät tutustumaan toisiinsa erilaisten ryhmäytymistä edistävien menetelmien ja harjoitusten avulla. Ryhmän ohjaajan tehtävä on auttaa ryhmää ryhmäytymisessä, mutta viimekädessä sen toteutumisesta vastaa ryhmä itse. Ohjaaja voi edistää jäsenten ryhmäytymistä luomalla ryhmään luottavaisen, kannustavan sekä innostavan ilmapiirin olemalla aidosti oma itsensä ja kannustamalla ryhmän jäseniä samaan. Hyvä ohjaaja omaa pelisilmää, on turvallinen, johdonmukainen, tasa-arvoinen sekä kuuntelee ryhmän jäsenten tarpeita. (Ollikainen, 2013)

4.4 Verkkoryhmän erityispiirteet

Verkossa toteutuvan ryhmän hyviä puolia on mahdollisuus osallistua toimintaan asuinpaikasta riippumatta. Verkkoryhmä ei kuitenkaan korvaa täysin kasvokkain toteutuvaa tapaamista ja joillekin osallistuminen verkossa ei ole mahdollista johtuen puutteellisesta osaamisesta tai välineistöstä. Koronaviruksen tuomien säädösten vuoksi verkossa toteutuvien ryhmien merkitys on kuitenkin kasvanut. (Aivoliitto, 2021)

Ennen verkkoryhmän aloitusta ohjaajan tulee olla valmistautunut verkossa toteutuvaan ryhmään perusteellisesti. Tapaamisen aikatauluttaminen, selkeä

runko ja ohjeet sujuvoittavat ohjaamista sekä tapaamisen kulkua. Tapaamisen aikana ohjaajan on hyvä kannustaa osallistujia vuorovaikutukseen ja muistuttaa ryhmäläisiä toisten kunnioittamisen merkityksestä. Vuorovaikutuksen merkitys korostuu verkkoryhmässä eri tavalla, joten ohjaajan olisi hyvä ilmaista itseään selkeästi. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, i.a.) Videoyhteyksin vuorovaikutuksen piirteet muuttuvat hieman ja esimerkiksi nonverbaalinviestintä jää vajavaisemmaksi verrattuna kasvotusten toteutuvaan ryhmään. Tämän vuoksi väärinymmärrykset voivat olla mahdollisia. Kannustamisen, rohkaisun ja kiitosten tärkeys korostuu, kun ohjaajalla on rajalliset mahdollisuudet viestiä näitä nonverbaalisesti. (Mäenpää, i.a.) Ohjaajan on tärkeää pysähtyä arvioimaan omaa toimintaansa säännöllisesti. Toteutuksen onnistumisen ja kehittämisen kannalta palautteen antaminen ja pyytäminen olisi tärkeää. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, i.a.)

Toimiva verkkoryhmä koostuu tarkoituksenmukaisen sisällön ja menetelmien lisäksi ryhmäläisten tarpeiden huomioimisesta. Ryhmää voidaan motivoida ja sitouttaa toimintaan kuuntelemalla ja toteuttamalla jäsenten toiveita sekä tarpeita. Yhteisten pelisääntöjen ja käytänteiden luominen on ensisijaisen tärkeää ryhmän turvallisuuden ja positiivisen ilmapiirin kannalta. Ohjaajan tulisi ottaa heti alussa huomioon, että kaikilla ei ole samanlaisia taitoja ja kykyjä tietoteknisten välineiden kanssa ja näissä tulisi opastaa sekä tarjota tukea. (Kansalaisfoorumi, i.a.)

Ryhmäläisten tuominen yhteen jo heti alussa, esimerkiksi erilaisten tutustumisharjoitusten tai kuulumiskierroksen muodossa on ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen sekä myötätunnon kannalta suotavaa. Joillakin verkkoalustoilla on mahdollisuus jakaa osallistujia pienempiin ryhmiin sekä parikeskusteluihin. Alkuun voi olla helpompaa tutustua pienemmissä ryhmissä ja näin ollen myös hiljaisimmat osallistujat saavat sijaa. Ihmisen perustarpeisiin kuuluu kohdatuksi ja nähdyksi tuleminen, ottaen kuitenkin huomioon yksilölliset eroavaisuudet näihin tarpeisiin liittyen. Osalle videoyhteyksin toteutuva kommunikaatio voi olla luonnollisempaa, kun taas toiset saattavat kokea sen epämukavaksi. Myös verkkoryhmissä yhteinen selkeä lopetus on viisasta, sillä

se antaa osallistujille mahdollisuuden toistensa kohtaamiselle sekä tukee itsereflektiota. (Kansalaisfoorumi, i.a.)

5 HSP SUOMI RY JA VOIMARYHMÄT

5.1 HSP Suomi ry

HSP Suomi ry on Vuonna 2013 toimintansa aloittanut sitoutumaton ja eiaatteellinen yhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä ja tietoa erityisherkkyydestä sekä valvoa ja edistää erityisherkkien yhteiskunnallisia etuja, hyvinvointia ja tasa-arvoa. Yhdistys kuvaa tehtäväkseen luoda yhteyden erityisherkkien kesken ja nostaa esiin voimavaroja liittyen erityisherkkyyteen. (HSP Suomi ry, i.a. -b) HSP Suomi ry kuvaa toimintaansa verkkosivuillaan seuraavasti:

HSP Suomi ry välittää ajantasaista, tieteellistä tutkimustietoa ja kokemustietoa erityisherkkyydestä. Järjestämme myös voimaannuttavia vertaistapaamisia, luentoja ja tapahtumia. Lisäksi vaikutamme yhteiskunnallisesti moninaisuutta ja hyvinvointia edistävässä asioissa. Yhdistyksen HSP Voimaryhmät -hanketta rahoittaa STEA. (HSP Suomi ry, i.a. -c)

Hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi kuusi hallituksen jäsentä sekä yhdistyksellä on vuosittain noin 1000 jäsentä suomen laajuisesti. Vapaaehtoiset ohjaavat yhdistyksessä erilaisia tiimejä, kuten työelämäntiimi ja lapsi- ja nuoriso- ja perhetyöntiimi. Yhdistyksen toiminta sisältää erilaisia koulutuksia, neuvontaa ja asiantuntijaluentoja. He järjestävät muun muassa monenlaisia tapahtumia, vertaistapaamisia sekä ratkaisukeskeisiä Voimaryhmiä. (HSP Suomi ry, i.a. -b)

5.2 HSP Voimaryhmät -hanke

HSP Voimaryhmät -hanke on HSP Suomi ry:n valtakunnallinen hanke, jonka tavoitteena on edistää erityisherkkien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hankkeen toteuttamisessa on ollut mukana yhdistyksen jäsenet, vapaaehtoiset sekä tukijana psykiatri, psykoterapeutti Ben Furman. Hankkeen on rahoittanut sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) vuosille 2019–2021. (Voimaryhmät. i.a.)

HSP Voimaryhmät -hankkeessa kehitetään vapaaehtoisille suunnattu ryhmänohjaajakoulutus sekä erityisherkillä suunnattu vertaisryhmätyöskentelyn malli, jota kutsutaan Voimaryhmäksi. Lisäksi hankkeen kautta toteutetaan Herkkis-puhelin ja Herkkis-chat, joiden kautta koulutetut vapaaehtoiset jakavat tietoa erityisherkkyydestä sekä tarjoavat vertaistukea. (HSP suomi ry, i.a. –d) Voimaryhmien tarkoituksena on edistää erityisherkkien osallisuutta ja toimintakykyä vertaistuellisesti, ratkaisukeskeistä reteaming-valmennusta hyödyntäen. Voimaryhmien tavoitteena on yksinäisyyden ja stressin vähentäminen niillä erityisherkillä, joiden mielen hyvinvointi on laskenut. (Voimaryhmät. i.a.)

Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa joka toinen viikko kaksi tuntia kerrallaan. Voimaryhmässä on tarkoitus asettaa itselleen henkilökohtainen tavoite. Tavoitteena ryhmän jäsenellä voi olla mikä vain pienempi tai suurempi henkilökohtainen tavoite elämässään, jota ryhmän aikana lähdetään tavoittelemaan muiden ryhmän jäsenten tuella sekä reteaming-menetelmää hyödyntäen. (HSP – Suomen erityisherkkät ry, i.a.)

Voimaryhmät ohjaajakoulutuksessa tarjotaan työvälineitä oman Voimaryhmän ohjaamiseen. Ohjaajakoulutus on suunnattu yhdistyksen jäsenille ja se perustuu vapaaehtoistoimintaan. Koulutuksessa tutustutaan reteaming-menetelmään sekä perehdytään erityisherkkyyden moninaisuuteen ja ryhmänohjauksen käytäntöihin. Ohjaajakoulutuksen jälkeen ohjaajat toteuttavat omannäköisensä ryhmän, reteaming-menetelmää hyödyntäen. Ryhmä toteutetaan ohjaajan valitsemalla paikkakunnalla tai etäyhteyksien välityksellä. (Elina Akola, hallintopäällikkö, Henkilökohtainen tiedonanto 9.4.2020.) Ohjaajille annetaan mahdollisuus osallistua työnohjaukseen, joka toteutuu kolmesti ryhmän aikana.

Työnohjaus tarjoaa Voimaryhmien ohjaajille mahdollisuuden jakaa ajatuksia toisten vertaisohjaajien kanssa ryhmään ja ohjaamiseen liittyvissä kysymyksissä. (Emilia Aalto, projektikoordinaattori, Henkilökohtainen tiedonanto, 9.2.2021.)

5.3 Reteaming-menetelmä

Reteaming on ratkaisukeskeinen valmennusmenetelmä, jonka on kehittänyt Lyhytterapiainstituutin kehittäjät Ben Furman ja Tapani Ahola 1990-luvulla. Se on toteutettu ryhmien ja yksilöiden tueksi tavoitteiden saavuttamisessa, ongelmien ratkaisemisessa sekä erilaisissa muutosprosesseissa. Ratkaisukeskeisen menetelmän pohjana toimii myönteinen ja voimavarakeskeinen ajattelu –ja suhtautumistapa, jonka ytimessä on toiveisuus, unelmien tavoittelu ja ongelman näkeminen myös mahdollisuutena. (Ratkes, i.a.)

Reteaming luo toiveikkuutta kasvattamalla uskoa onnistumisen todennäköisyyteen, lisää motivaatiota sekä luovuutta ongelmien ratkaisemisessa ryhmän turvallisen ja rennon ilmapiirin vallitessa. Reteaming-menetelmä sisältää 12 vaiheita, joiden avulla unelmia lähdetään tavoittelemaan:

1. Haaveiden tavoitteleminen
2. Tavoitteen valitseminen
3. Kannustajien hankkiminen
4. Tavoitteen hyötyjen kartoittaminen
5. Jo tapahtuneen edistyksen tiedostaminen
6. Onnistumisen kriteerien asettaminen
7. Muutosprosessin vaikeaksi toteaminen
8. Onnistumisen uskon kasvattaminen
9. Lupausten antaminen
10. Edistyksen seuraaminen
11. Vastoinkäymisiin varautuminen
12. Onnistumisten juhlistaminen ja ansion jakaminen

(Ahola ja Furman, 2007, s. 22–27)

Kun suhtautuminen myönteisten muutosten mahdollisuuksiin on epävarmaa, tulisi jostain saada uskoa ja toivoa onnistumisen todennäköisyyteen. Ohjaajan ja ryhmän keskinäinen tuki auttaa kannustamaan ja motivoimaan tavoitteiden luomisessa ja niiden saavuttamisessa. Pelkästään unelmista ja tavoitteista keskusteleminen voi edistää toiveikkuuden heräämistä. (Ahola ja Furman, 2007, s. 17, s. 32) Ryhmätyöskentelyn hyötyjä unelmien ja tavoitteiden näkökannasta ovat muun muassa ryhmässä oppiminen, voimaantuminen, muiden ryhmäläisten auttaminen ja ryhmän positiivinen kannustava ilmapiiri. (HSP – Suomen erityisherät ry, i.a.)

Ohjaajan olisi hyvä omata kärsivällisyyttä herätellessään ryhmäläisiä löytämään omia unelmiaan ja tätä kautta tavoitteitaan, sillä ryhmäläiset saattavat olla alkuun epävarmoja näiden suhteen. Ohjaajan tulisi pohtia erilaisia lähestymistapoja ryhmäläisten unelmien ja tavoitteiden löytymiselle, jos jokin tietty keino ei näytä toimivalta. Kun ryhmäläinen lopulta saa kiinni ensimmäisistä mielikuvistaan koskien unelmaa tai tavoitetta, alkaa työskentelyn eteneminen sujua suhteellisen vaivattomasti. (Ahola ja Furman, 2007, s. 3)

Itsensä ja oman mielensä hoitaminen itsehoidon keinoin esimerkiksi meditaation sekä läsnäoloharjoitusten avulla voivat toisinaan vaatia rinnalleen toimintaa ja päätösten tekoa. Nämä eivät välttämättä ole erityisherkan vahvimpia puolia siitä huolimatta, että he näkevät hyvin eri mahdollisuudet sekä vaihtoehdot. Elämäänsä on mahdollista selkiyttää luomalla siihen järjestystä. Joillekin esimerkiksi tehtävien listaaminen voi toimia keinona elämän järjestyksessä pysymiseen. Tapoja saavuttaa tavoitteita on monenlaisia. Siksi yksilön on tärkeää tutkia sisintään ja löytää sen kautta itselleen parhaimmat tavat toimia. Jonkun tavoitteen asettamisella voi olla suuri vaikutus elämään erityisesti silloin, kun yksilön arki tuntuu pelkältä selviytymiseltä. (Satri, 2014, s. 169, s.181–182.)

5.4 Reteaming-menetelmä Voimaryhmässä

HSP Suomi ry on soveltanut alkuperäisen Reteaming-menetelmän ja sen vaiheet Voimaryhmään soveltuviksi. Alkuperäisestä Reteaming-menetelmästä poiketen HSP Suomi ry on suunnitellut prosessin kymmeneen eri vaiheeseen. (HSP – Suomen erityisherät ry, i.a.) Voimaryhmässä tulemme seuraamaan HSP Suomi ry:n soveltamia Reteaming-menetelmän vaiheita erilaisten harjoitusten ja tehtävien avulla. (Liite 1.)

Sovelletun reteaming-menetelmän vaiheet:

1. Tiedosta unelmasi
2. Päätä tavoite
3. Keksi sille nimi ja symboli
4. Löydä taidon hyödyt
5. Toivotun tulevaisuuden kuvaaminen
6. Kannustajat
7. Näe edistysaskeleet
8. Löydä seuraavat askeleet
9. Varaudu vastoinkäymisiin
10. Juhlista onnistumisia.

(HSP – Suomen erityisherät ry, i.a.)

Prosessi lähtee käyntiin tiedostamalla alkuun unelmansa. Unelmien löytymisen avulla on helpompaa löytää tavoite, jota kohti lähteä kulkemaan. Tavoitteelle keksitään nimi ja symboli, jotta se tuntuisi henkilökohtaisemmalta. Tämän jälkeen kartoitetaan tavoitteen hyötyjä sekä pohditaan ja kuvitellaan miltä tulevaisuus näyttää tavoitteen toteutumisen jälkeen. Puolesta välissä prosessia voi halutessaan hankkia kannustajia esimerkiksi lähipiiristä, jotka tukevat prosessissa. Lisäksi pohditaan mahdollisia jo toteutuneita edistysaskeleita ja mitä tavoitteen eteen tulee vielä tehdä. Näiden jälkeen varaudutaan vastoinkäymisiin pohtimalla mahdollisia takaiskuja ja omaa suhtautumista niihin. Lopuksi pohditaan sitä, kuinka palkitsee itsensä tämän johdosta sekä juhlistaa onnistumistaan. (Emilia Aalto, henkilökohtainen tiedonanto, 28.1.2021.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet syntyivät HSP Voimaryhmät -hankkeen pohjalta. Voimaryhmien tarkoituksena on edistää erityisherkkien osallisuutta sekä toimintakykyä vertaistuellisesti ratkaisukeskeistä reteaming-menetelmää hyödyntäen. Voimaryhmien tavoitteena on yksinäisyyden ja stressin vähentäminen niillä erityisherkillä, joiden mielen hyvinvointi on laskenut. (Voimaryhmät. i.a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyvinvointia edistäviä tarpeita näillä erityisherkillä nuorilla aikuisilla nousi esiin Voimaryhmän aikana. Näitä tarpeita selvitettiin osallistuvan havainnoinnin menetelmää hyödyntäen. Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa erityisherkillä nuorille aikuisille suunnattu Voimaryhmä, joka edistää heidän hyvinvointiaan ja osallisuuden kokemustaan. Tavoitteiden täyttymistä tarkasteltiin strukturoitua haastattelumenetelmää hyödyntäen HSP Suomi ry:n luomia aloitus- ja päätöskyselylomakkeita.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

7.1 Voimaryhmän suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyö on usein työelämälähtöinen ja sen avulla pyritään vastaamaan johonkin tunnistettuun tarpeeseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy jokin tuotos, kuten opas tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä asiantuntijuusosaaminen osoitetaan käytännön menetelmin, pohjautuen teoriaan ja aikaisempaan tutkimustietoon aiheesta. (Vilka, 2021, s. 32) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tekijät tuottavat fyysisen tuotoksen tai pyrkivät kehittämään jotakin tiettyä toimintaa. Siihen kuuluu raportointi osuus eli opinnäytetyön raportti. Raportissa opinnäytteen tekijät osoittavat omaa

ammattillista tietoa, taitoa sekä kasvuaan liittyen kehitettävään tai toteutettuun toimintaan (Vilka, 2006, s. 77)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kokonaisuutena. Prosessi alkoi yhteydenotolla HSP Suomi ry:n ja sovimme etätapaamisen yhdistyksen hallintopäällikkö (2020) Elina Akolan kanssa. Keskustelua käytiin yhdistyksen käynnissä olevasta HSP Voimaryhmät -hankkeesta ja keskustelun aikana syntyi yhteinen idea Voimaryhmästä, jonka kohderyhmä olisi nuoret aikuiset. Akolan mukaan hanke ei ole aikaisemmin tavoittanut erityisherkkiä nuoria aikuisia, joten uusi ryhmä kyseiselle kohderyhmälle koettiin tarpeelliseksi. Tapaamisen päätteeksi sovittiin, että tulemme toteuttamaan opinnäytetyön yhteistyössä HSP Suomi ry:n hankkeen kanssa ja osallistumaan Voimaryhmät-ohjaajakoulutukseen syksyllä 2020. Nuorille aikuisille suunnatun Voimaryhmän toteutuisi keväällä 2021.

Ohjaajakoulutus toteutui seitsemän kertaa loppuvuodesta 2020 etänä Zoom-verkkotyökalun välityksellä. Ohjaajakoulutuksessa käytiin ryhmässä hyödynnettävät reteaming-menetelmän vaiheet läpi tekemällä harjoitteet ja tehtävät itse. Tarkoituksena oli oivaltaa kyseisten vaiheiden mahdolliset haasteet sekä mahdollisuudet henkilökohtaisesti. Koulutuksessa käytiin läpi miten erilaiset harjoitukset, kuten rentoutumisharjoitukset voivat auttaa edistämään ryhmäläisten itsemyötätuntoa ja tätä kautta kykyä kannustaa myös itseään tavoitteiden sekä unelmien kanssa. Koulutuksessa käsiteltiin tukiverkoston merkitystä hyvinvointiin sekä kuinka oman persoonallisuuden piirteiden ja voimavarojen tunnistaminen ovat tavoitteiden etenemisen kannalta oleellisia. Tulevien ohjaajien tuli vuokrata tilat tulevaa ryhmää varten. Teimme yhteistyötä nuorille aikuisille suunnatun kaupunkiolohuoneen Kohtaus ry:n kanssa. Heidän kauttaan oli mahdollista vuokrata tilat maksutta vertaistukiryhmän käyttöön.

Voimaryhmän tiedottaminen alkoi alkuvuodesta 2021 ja se toteutettiin HSP Suomi ry:n nettisivuilla sekä Kohtaus ry:n kautta Discordin välityksellä (Liite 2). Kohtaus ry järjestää viikoittain verkkopalvelu Discordin kautta ”salakahvila”-keskusteluita. Salakahvila toimii Kohtaus ry:n virtuaalisena keskustelupaikkana heidän kävijöilleen. Menimme sovittuna ajankohtana kertomaan tulevasta

Voimaryhmästä ja lähetimme tiedot ryhmästä myös Helsingin etsivään nuorisotyöhön, josta he lupasivat tiedottaa ryhmäämme kohderyhmälleen. Lopulta kuitenkin Covid-19 viruksen luomien poikkeusolosuhteiden vuoksi ryhmä jouduttiin toteuttamaan kokonaan verkossa Zoom-palvelun välityksellä.

Saimme yhdistyksen antamaan sähköpostiosoitteeseen tiedot osallistujista. Ryhmä täyttyi nopeasti kuudesta jäsenestä ja varasijoille jäi kaksi henkilöä. Mikäli ryhmäläinen lopettaa ryhmän kesken, ei ryhmään oteta uusia jäseniä varasijoilta ryhmän suljetun luonteen vuoksi. Lähetimme ensimmäiselle kuudelle ilmoittautuneelle vahvistusviestin ryhmään pääsystä. Viesti sisälsi käytännön tietoja ryhmästä ja siinä korostettiin ryhmän onnistumisen kannalta ryhmään sitoutumisen merkitystä. Kerroimme olevamme HSP Suomi ry:n Voimaryhmät-ohjaajakoulutuksen käyneitä vertaisohjaajia sekä sosionomiopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Lisäksi viestissä kerrottiin, että Voimaryhmän toteutus on osa opinnäytetyötä, mutta työn prosessi ei tule näkymään kuitenkaan ryhmän sisällössä. Tuleville ryhmäläisille esitettiin toive toimivasta video- ja mikkiyhteydestä, jotta etäyhteyksin toteutuvista tapaamisista tulisi mahdollisimman luonnollisia ja vuorovaikutuksellisia. (Liite 3.)

Ennen ryhmän alkua perehdyimme HSP Suomi ry:n koulutuksessa annettuihin materiaaleihin liittyen reteaming-prosessiin ja yleisesti Voimaryhmän ohjaamiseen. Ohjaajat saivat kuitenkin vapaasti päättää ryhmän sisällöstä, joten päätimme luoda erilaisia luovia yksilö- ja pariharjoituksia tukemaan reteaming-prosessia sekä tehtäviä liittyen erityisherkkyyteen ja aiheisiin sen ympärillä. Tarkoituksena oli, että myös vertaisuus näkyisi ryhmässä. Pyrkimyksenä oli tukea ryhmäläisten elämänhallintaa ja auttaa heitä tunnistamaan omia voimavaroja ja löytämällä niihin yksilöllisiä työkaluja ryhmän keskinäisen tuen kautta.

Suunnitelmana oli, että Voimaryhmät toteutuvat joka toinen maanantai 8.2.2021 alkaen, poikkeuksena viikko 14, jolloin ryhmä toteutuisi lauantaina 10.4.2021. Viimeinen tapaaminen tulisi olemaan maanantaina 17.5.2021. Tapaamisia kertyisi yhteensä kahdeksan kertaa Zoomin välityksellä ja olisivat kestoltaan kaksi tuntia.

7.2 Voimaryhmän toteutus

Koronan luomien rajoitusten vuoksi ryhmä toteutui kokonaisuudessaan etänä Zoom-palvelun välityksellä. Muilta osin tapaamiset toteutuivat suunnitelmien mukaisesti lukuun ottamatta maanantain 22.3. tapaamisen siirtoa maanantaille 29.3. sairastumisen vuoksi. Tapaamisten suunnitteluvaiheessa hyödynnettiin osittain HSP Suomi ry:n laatimia Voimaryhmä-ohjaajille suunnattuja materiaaleja sekä valmista reteaming-prosessin runkoa. Ryhmätapaamisten runko suunniteltiin visuaaliseksi esitykseksi PowerPoint-pohjaan, joka jaettiin tapaamisen yhteydessä ryhmäläisille Zoom-palvelun kautta. Powerpoint oli yksi työkalu, jota hyödynnettiin ryhmän ohjauksessa. PowerPointin dioja hyödyntämällä saatiin tapaamisiin visuaalista ilmettä sekä helpottamaan tehtävien sekä harjoitusten ohjeistamisessa. Lisäksi diojen avulla illan kulkua pystyttiin rytmittämään kätevästi. Satunnaisissa tapaamisissa hyödynnettiin myös Padletia, joka on virtuaalinen seinä, jota voidaan hyödyntää tekstien, tiedostojen tai kuvien jakamiseen. Hyödynsimme Padletia esimerkiksi aloituskierröksillä, jolloin ryhmä pääsi valitsemaan omaa tunnetilaa kuvaavan kuvan.

Ennen ensimmäistä tapaamista suunniteltiin valmiiksi ainoastaan ensimmäisen tapaamisen runko sekä sen sisältö teemoineen. Ryhmäläisiä informoitiin ensimmäisen tapaamisen aikataulusta ja sisällöstä sähköpostitse. Toimivaksi tavaksi todettiin sähköpostiviestin lähettäminen jokaisen tapaamisen jälkeen. Sähköpostiviesteissä tiedotettiin mahdollisista kotitehtävistä sekä seuraavan tapaamisen teemoista sekä sisällöstä.

Seuraavan tapaamisen rungon suunnittelulle annettiin aikaa aina edeltävän tapaamisen jälkeen. Tällä varmistettiin se, että ryhmäläiset pääsivät vaikuttamaan tapaamisten sisältöihin ja teemoihin ryhmän edetessä. Tapaamisten runko sisälsi aina alku- ja loppukierroksen, jossa jokainen sai vuorollaan jakaa omia kuulumisiaan ja tunteuksiaan. Jokaisen harjoituksen ja tehtävän alussa kerrottiin mihin harjoituksella pyritään, ja mitä sillä tavoitellaan. Ajatuksena oli, että jokainen tapaaminen tulee sisältämään monipuolisesti

vertaistuellista keskustelua sekä erilaisia harjoituksia liittyen erityisherkkyyteen ja reteaming-prosessiin.

7.2.1 Tapaamiset 1-4

Ensimmäiseen tapaamiseen osallistui ryhmän neljä jäsentä. Alkuun esittelimme itsemme ja kerroimme tarkemmin HSP Suomi ry:n toiminnasta sekä Voimaryhmän tavoitteista. Olimme etukäteen määritelleet Voimaryhmämme sisäisiä sopimuksia (Liite 5), joita kävimme läpi tapaamisessa, vahvistaaksemme ryhmäläisten sitoutumista niihin. Voimaryhmän sisäisissä sopimuksissa halusimme korostaa ryhmäläisten keskinäistä turvallisuuden, tasavertaisuuden, luottamuksen sekä vaitiolovelvollisuuden merkitystä. Annoimme ryhmäläisille vielä mahdollisuuden vaikuttaa ryhmän sisäisiin sopimuksiin, mutta ryhmä koki ennalta määritellyt sopimukset omikseen. Kerroimme ryhmälle reteaming-menetelmästä, sen kymmenestä eri vaiheesta ja, että seuraavalla tapaamiskerralla pääsisimme aloittamaan ensimmäisen askeleen kanssa työskentelyyn.

Jaoimme ryhmän parikeskusteluihin, joiden teemana oli keskustella odotuksista ja toiveista ryhmän suhteen. Ryhmäläiset toivoivat ryhmän sisällön painottuvan enemmän vertaistukeen kuin reteaming-prosessiin. Kysyimme ryhmältä millaisia teemoja ja aiheita he toivoisivat tuleville tapaamiskerroille. Ryhmäläiset toivoivat aiheita liittyen arjen kuormittavuuden sietämiseen, erilaisista sosiaalisista tilanteista selviytymiseen sekä oman äänen kuuluviin saamiseen. Myös turha analysointi omassa elämässä mietitytti osaa ryhmäläisistä ja tähän liittyen toivottiin vertaistuellisia keskusteluja. Oli tärkeää kuulla heti alkuun, millaisia toiveita ryhmäläisillä oli ryhmän suhteen, jotta pystyimme toteuttamaan tapaamisten sisältöä tuleville kerroille ryhmän toiveiden mukaisesti.

Johdattelimme keskustelua erityisherkkyyden äärelle, jonka jälkeen tutustuimme toisiimme jokainen vuorollaan kertoen itsestämme sekä erityisherkkyydestämme. Esittäytymisen yhteydessä huomasimme, että ryhmäläiset pystyivät selkeästi samaistumaan toistensa erityisherkkyyden eri piirteisiin. Tapaamisen lopuksi

annoimme ryhmäläisille aikaa täyttää aloituskyselylomakkeen (Liite 4.), joka sisälsi kohdan suostumuksen antamiselle opinnäytetyömme suhteen.

HavaitSIMME, että yleinen ilmapiiri ensimmäisessä tapaamisessa oli avoin, mutta luonnollisesti alkuun hieman jännittynyt. Osa ryhmäläisistä oli puheliaampia, kun taas toiset osasivat kertoa olevansa alkuun enemmän tarkkailijan roolissa. Olimme itse vertaisohjaajina avoimia omasta jännityksestämme ja uskomme sen vaikuttaneen positiivisesti myös ryhmän avoimeen ilmapiiriin ja lievittävän myös ryhmäläisten jännitystä.

Toisella tapaamiskerralla ryhmään osallistui kaikki kuusi ryhmäläistä. Tällä kerralla kerroimme tarkemmin reteaming-menetelmästä sekä sen kymmenestä eri askeleesta kohti omaa tavoitetta. Ohjasimme tutustumisleikin, jonka kautta pääsimme tutustumaan toisiimme lisää. Tämän ajattelimme olevan tärkeää ryhmäytymisen kannalta. Tapaamisen päätteemana oli reteaming-menetelmän ensimmäinen askel, eli omien unelmien tiedostaminen. Reteaming-prosessin ensimmäiseksi tehtäväksi annoimme ryhmäläisille Unelmakartta-kotitehtävän, jonka avulla ryhmäläiset pääsisivät pohtimaan omia unelmiaan.

Lisäksi toteutimme harjoituksia liittyen voimavaroihin sekä arvoihin, joiden kautta ryhmä pääsi keskustelemaan aiheista. Ryhmäläiset nostivat tärkeiksi voimavaroikseen läheiset ihmissuhteet, lähiverkoston, lemmikit, urheilun sekä kyvyn ennakoida tulevaisuutta. Myös oman ajan merkitys nousi pinnalle. Ryhmäläiset kokivat, että omiin arvoihin liittyvälle keskustelulle olisi voinut antaa enemmän aikaa ja olimme tästä samaa mieltä. Lupasimme palata arvoihin liittyviin teemoihin tulevilla tapaamiskerroilla.

Kysyimme ryhmäläisiltä palautetta tapaamisesta ja sen kulusta. Ryhmäläiset rohkeasti toivoivat tulevaisuudessa lisää aikaa vertaistuelliselle keskustelulle. Ryhmässä todettiin, että tutustumisen ja luottamuksen heräämisen kannalta spontaaneille keskusteluille voisi jatkossa varata enemmän aikaa. Tapaamisen ilmapiiri oli ensimmäisen tapaamisen tapaan avoin ja ryhmäläiset toivat rohkeasti esiin ajatuksiaan. Tapaamisen jälkeen pohdimme, että ajankäyttöä on syytä

suunnitella jatkossa tarkemmin. Olimme suunnitelleet kahdeksi tunniksi liikaa käsiteltäviä aiheita.

Kolmannella tapaamiskerralla paikalla oli viisi ryhmäläistä. Aloituskierroksen jälkeen jokainen esitteli vuorollaan tekemänsä unelmakartan. Osa ryhmäläisistä kertoi päässeensä lähemmäs unelmiaan Unelmakartta-tehtävän avulla, jonka johdosta he toivoivat lisää luovia tehtäviä tuleville kerroille. Unelmakartoissa nousi esiin haaveita parisuhteesta, terveydestä, hyvinvoinnista, ammatista sekä omaan luovuuteen liittyvistä asioista. Myös luonto oli keskeisessä roolissa ryhmäläisten unelmissa.

Tällä kertaa tavoitteena oli reteaming-menetelmän toinen vaihe, eli oman tavoitteen valinta, jota kohti ryhmäläiset lähtisivät ryhmän tuen avulla kulkemaan. Tätä varten toteutimme yksilötehtävän, jossa jokainen pääsi valitsemaan kolme itselleen tärkeintä unelmaa aikaisemmin tehtyä unelmakarttaa hyödyntäen. Tehtävän kysymykset johdattelivat pohtimaan sitä, miksi kyseiset unelmat ovat tärkeitä, tekeekö niiden eteen mahdollisesti jo jotain sekä milloin tavoite olisi mahdollisesti saavutettavissa. Pohdintojen jälkeen ryhmäläiset pääsivät pareittain keskustelemaan harjoituksen kautta heränneistä ajatuksista. Keskustelun päätyttyä toteutimme muutaman minuutin mittaisen rentoutusharjoituksen, joka ryhmäläisten mukaan koettiin tervetulleeksi rauhoittumishetkeksi tehtävien ja keskusteluiden välissä.

Edellisen tapaamiskerran palaute huomioiden, olimme päättäneet palata vielä syvemmin arvoihin. Tätä varten olimme luoneet harjoituksen, jonka avulla ryhmäläiset pääsivät pohtimaan omia arvojaan sekä keskustelemaan näistä. Tehtävässä pohdittiin, että miten valitut arvot näkyvät heidän omassa elämässään. Tapaamisen lopuksi ohjeistimme ryhmälle kotiin tehtäväksi reteaming-prosessiin liittyvän tehtävän, jonka tarkoituksena oli keksiä omalle tavoitteelleen nimi ja symboli. Tehtävän tarkoituksena on luoda omasta tavoitteesta entistä henkilökohtaisemman tuntuinen.

Ilmapiiri tapaamisessa oli aikaisempia kertoja tuttavallisempi ja vapautuneempi. Ryhmäläiset kokivat, että muut ryhmäläiset alkavat tässä kohtaa tuntumaan jo

tutummilta. He ottivat tasapuolisemmin puheenvuoroja verrattuna aikaisempiin kertoihin, ja keskustelun luonne oli avoimempaa ja rennompaa. Tapaamisen lopussa kävimme vapaamuotoista keskustelua ja niissä nousi esiin, että osalla ryhmäläisistä oli tällä hetkellä elämässä paljon stressiä ja väsymystä, joka on ilmennyt haasteena tapaamisiin osallistumisena. Kuitenkin ryhmäläiset kertoivat, että aina tapaamisten jälkeen on ollut parempi ja rentoutuneempi olo. Tapaamisen päätyttyä pohdimme omaa rooliamme ryhmässä ja sitä, olisiko tulevissa tapaamisissa mahdollista osallistua myös itse pari- ja pienryhmäkeskusteluihin, jotta toisimme vertaisen roolia enemmän esiin.

Neljänteen tapaamiseen osallistui ryhmän jäsenistä neljä. Annoimme heille mahdollisuuden kertoa ajatuksia kotitehtäväksi annetusta tavoitteen nimi ja symboli -tehtävästä. Ohjeistimme ryhmäläisiä pohtimaan oman tavoitteensa mahdollisia hyötyjä ensin itsenäisesti kirjatun niistä ylös ja tämän jälkeen pienryhmissä jakaen oivalluksiaan näihin liittyen. Tavoitteiden hyödyiksi lueteltiin muun muassa terveyden, kuten psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen, uudet kokemukset sekä arjessa jaksamisen kasvaminen. Tällä kertaa mekin osallistuimme pienryhmäkeskusteluihin ja se osoittautui hyväksi päätökseksi etenkin ryhmän dynamiikan kannalta. Pääsimme kaikki tutustumaan toisiimme paremmin vertaisina.

Hyötyjen kartoittamisen jälkeen teimme harjoituksen, jossa pääsimme pohtimaan mitä tavanomainen päivämme pitää sisällään. Kirjasimme päivän sisältöjä ylös ja sen jälkeen pohdimme itsenäisesti, että ovatko nämä asioita, joita haluaisimme korostaa elämässämme vai ovatko ne vain pakollisia toimia muiden joukossa. Harjoituksen toisessa osiossa tuli kirjata ylös asioita arkipäivän ulkopuolelta, joita haluaisi lisätä arkeen. Tehtävän päätyttyä keskustelimme pienryhmissä ajatuksista ja oivalluksista harjoitukseen liittyen. Harjoituksen tarkoituksena oli herätellä ryhmää pohtimaan omaa arkeaan ja sen tuomaa mielekkyyttä. Päätimme tapaamisen noin kymmenen minuutin meditaatioharjoitukseen. Osa ryhmästä koki harjoituksen tervetulleena, mutta osa ei kokenut sitä niin merkityksellisenä.

Tapaamisen lopuksi kävimme keskustelua koronan aiheuttamasta yksinäisyydestä sekä kaipuusta spontaaneihin toimiin ja siihen, että ihmisiä näkisi enemmän kasvotusten. Keskustelussa todettiin kuitenkin myös positiivisia puolia asiasta. Osa ryhmäläisistä kertoi yksinolon usein hyvin mukavana sekä viihtyvänä omien ajatustensa kanssa. Keskustelua käytiin myös erityisherkillä suunnatusta terapiasta sekä yleisesti mielenterveydestä, stressistä, motivaatiosta ja sen puutteesta.

Tällä kertaa annoimme enemmän aikaa parikeskusteluille, jotta vertaisuuteen liittyvät tarpeet tulisi toteutettua. Ryhmäläiset toivat puheenvuoroissaan esille henkilökohtaisempia asioita, joten koimme ryhmäytymisen ja ryhmän sisäisen luottamuksen lisääntyneen. Osa ryhmäläisistä kertoi myös kokevansa tulleen nähdyksi ja kuulluksi ryhmässä. Saimme ryhmäläisiltä palautetta, että meidät koetaan nyt myös enemmän ryhmän jäseniksi sekä vertaisiksi, sillä olemme jakaneet omia ajatuksia avoimemmin sekä osallistuneet ryhmän harjoituksiin.

7.2.2 Tapaamiset 5-8

Viidennessä ryhmätapaamisessa oli kolme ryhmäläistä paikalla. Olimme päättäneet keskittyä tällä tapaamiskerralla pääsääntöisesti erityisherkkyyteen ja oman sisäisen luovuuden herättelyyn. Viikkoa ennen tapaamista olimme lähettäneet ryhmäläisille sähköpostia, jossa kerroimme reteaming-prosessin seuraavasta askeleesta eli kannustajien löytämisestä oman tavoitteensa hyväksi. Annoimme ryhmäläisille tässä kohtaa mahdollisuuden pyytää kannustajikseen jotakin ryhmäläisistä, mutta ryhmäläiset kokivat jo itse ryhmän toimivan hyvänä kannustajana.

Ohjasimme yksilötehtävän, jossa olimme keränneet Padlet-alustalle erityisherkkyyteen liittyviä tyypillisiä ominaisuuksia, joiden avulla pohdimme omia erityisherkkyyden piirteitä ja ominaisuuksia. Jotta vertaistuen kokemus tehtävässä kasvaisi, annoimme jokaiselle mahdollisuuden halutessaan jakaa tehtävässä nousseita ajatuksia ja tuntemuksia muille. Keskustelussa nousi esiin hyvin erilaisia erityisherkkyyden piirteitä, joita ryhmäläiset kokivat itsessään.

Näitä piirteitä olivat muun muassa rikkaan sisäisen maailman kokemus, voimaantuminen sosiaalisista tilanteista, yksinäisyyden pelko, tarve yksinololle sekä uupumus toisten tunnetilojen herkästä aistimisesta ja sitä kautta huolehtimisesta. Todettiin myös koronaviruksen aiheuttaman yksinolon vähentäneen sosiaalista väsymistä. Keskustelu aiheen ympärillä oli avointa ja ryhmä löysi samaistumispintaa toistensa kokemuksiin. Tapaamisen ilmapiiri vaikutti olevan aikaisempaa luottavaisempi ja vapautuneempi. Tällä kerralla koimme myös, että ryhmä otti rohkeammin kontaktia toisiinsa ja meidän roolimme ohjaajina johtaa keskusteluita jäi pienemmäksi.

Kuudenteen tapaamiseen osallistui kolme ryhmäläistä. Tälle kerralle olimme valinneet aiheiksi kiitollisuuden, itsemyötätunnon sekä toiveikkuuden. Ohjasimme harjoituksen liittyen omiin voimavaroihin sekä vahvuuksiin, jossa tuli pohtia millaiset asiat tuottavat itselle iloa ja millaiset asiat saa rentoutumaan. Harjoituksen myötä keskustelu johti omien vahvuuksien pohtimiseen ja tätä kautta nousi erilaisia koettuja vahvuuksia esiin. Oma erityisherkyys koettiin vahvuudeksi, kuten myös empaattisuus, tarkkaavaisuus, luovuus sekä uteliaisuus.

Ohjasimme Itsetuntemuksen laiva -yksilöharjoituksen, jonka ideana oli piirtää laivan runko, johon kirjoittaa omia vahvuuksiaan, pilviin unelmiaan, ankkuriin mahdollisia haasteita ja niin edelleen. Tämän jälkeen jokainen sai halutessaan esitellä oman teoksensa ja kertoa millaisia ajatuksia sen tekeminen herätti. Tehtävän jälkeisessä keskustelussa totesimme, että vahvuudet voivat vaihdella elämäntilanteesta riippuen. Haastavina ja jarruttavina asioina nähtiin muun muassa vallitseva koronatilanne, itsekriittisyys, rahaan liittyvät huolet sekä huonoksi koettu itsetunto. Myönteisinä ja voimaannuttavina asioina nähtiin muun muassa perhe ja ystävät sekä kokemus itsensä ja elämän tasapainoisuudesta. Osa ryhmästä totesi tehtävän olleen antoisa ja kertoivat jatkavansa sen parissa työskentelyä vielä myöhemmin. Annoimme ryhmäläisille tehtäväksi kirjoittaa itselleen tulevaisuuden kirjeen, jossa he kuvailisivat tulevaisuuttaan silloin, kun valittu tavoite on saavutettu.

Seitsemänten tapaamiseen osallistui ryhmän yksi jäsen. Tällä kerralla tarkoituksena oli oman tavoitteen edistymisen oivaltaminen sekä mahdollisiin vastoinkäymisiin varautuminen. Pohdimme havainnollistavan tehtävän avulla mahdollisia vastoinkäymisiä liittyen omaan henkilökohtaiseen tavoitteeseen sekä omaa suhtautumistapaa näihin. Tehtävässä pohdittiin omaa suhtautumistapaa vastoinkäymisten sattuessa sekä voisiko mahdollisen takapakin tulkita mahdollisuutena. Lopuksi keskustelimme tekijöistä, jotka auttavat meitä uskomaan onnistumiseen tavoitteiden saavuttamisessa. Näitä asioita olivat muun muassa perheeltä ja ystäviltä saatu kannustus ja tuki.

Aikaisempien tapaamisten myötä oli noussut esiin erilaisia teemoja, joita ryhmäläiset toivoivat tuleville tapaamisille ja yksi niistä oli konfliktitilanteet erityisherkan elämässä ja erityisesti erityisherkan näkökulmasta. Pohdimme yhdessä omia suhtautumistapoja erilaisiin elämän luomiin konfliktitilanteisiin ja totesimme, että tilanteesta riippuen suhtautuminen saattaa olla vaihtelevaa. Keskustelua syntyi esimerkiksi siitä, että joissakin konfliktitilanteissa saattaa herkästi joutua puolustuskannalle tai kokonaan vetäytyä kyseisestä tilanteesta. Kävimme keskustelua myös erityisherkan yli -ja alivireydestä sekä kuinka näitä voisi oppia tunnistamaan. Keskustelu tapaamisen aikana sujui rennosti ja luontevasti.

Ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla paikalle pääsi kolme osallistujaa. Tapaamisen teemana oli pohtia omaa matkaa Voimaryhmässä. Pohdimme Voimaryhmän kautta saatuja mahdollisia oivalluksia sekä juhlistimme tavoitteisiin liittyviä onnistumisia ja erityisherkkyyden antamia positiivisia puolia. Keskustelimme mitä kaikkea Voimaryhmän aikana on mahdollisesti oppinut itsestään. Pohdintaa käytiin myös siitä, millaisia oivalluksia Voimaryhmä on tuonut koskien omaa erityisherkkyyttään sekä millaista oppimista on tapahtunut tavoitteiden asettamisen suhteen. Yhteisessä keskustelussa nousi esiin vertaistuen sekä yhteisöllisyyden merkitys hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Vaikeimpienkin asioiden jakaminen samaa kokeneiden kanssa on antanut paljon ja on ollut osalle yksinäisyyden tunnetta ehkäisevää. Ryhmän positiivisiksi asioiksi kerrottiin ryhmän sosiaalinen luonne, yhdessä tekeminen ja oivaltaminen, luovuus ja keskustelut, joissa on koettu tulleen kohdatuksi yksilönä. Keskusteluun

nousi myös kuulluksi tulemisen merkitys. Halusimme myös tietää, missä kohtaa ryhmäläiset ovat oman tavoitteensa kanssa ja millainen mahtaa olla heidän mahdollinen seuraava askel sen edistämiseksi. Muistutimme ryhmäläisiä omien saavutuksien juhlistamisesta sekä kiitollisuuden merkityksestä itseään kohtaan.

Lopuksi veimme keskustelua oman erityisherkkyyden positiivisten puolien pohtimiseen. Pohjustimme keskustelua kysymällä ryhmäläisiltä mitä kaikkea myönteistä erityisherkkyyys on antanut heille itselleen ja tätä kautta mahdollisesti myös heidän läheisilleen. Lisäksi kysyimme, että millaisissa tilanteissa on voinut huomata oman erityisherkkyyden olevan itselleen jopa tietynlainen supervoima. Vastauksissa nousi esiin, että erityisherkkyyys on antanut ryhmäläisille rikkaan sisäisen maailman kokemuksen sekä pienistä asioista irti saamisen ilon. Myös intuition merkitys sekä empaattisuus, avarakatseisuus, uteliaisuus ja tuomitsemattomuus ympäröivää maailmaa kohtaan koettiin positiivisina piirteinä. Lisäksi muutama ryhmäläinen totesi, että omien ajatusten kanssa ei tule koskaan tylsää ja iloitsi hyvästä mielikuvituksestaan. Tapaamisen lopuksi annoimme ryhmälle aikaa täyttää päätöskyselylomakkeen.

8 TIEDONKERUU MENETELMÄT

8.1 Osallistuva havainnointi

Havainto, havainnointi sekä havainnollistaminen ovat tieteellisessä tutkimuksessa käytettäviä menetelmiä, joiden avulla havainnoidaan jotakin havainnoitavaa kohdetta. Havainnollistamisesta syntyy tutkimuksellinen aineisto, jota voidaan jälkikäteen arvioida. Osallistuva havainnointi on menetelmä, jonka avulla kerätään tietoa tutkittavasta kohteesta, tietoisesti tarkkailemalla ja eri aistein. (Vilkkä, 2006, s. 5, s. 37) Sen kautta kerätään tietoa ympäristöstä, kuten sanallisesta tai sanattomasta viestinnästä, henkilön tai henkilöiden välisestä tilasta. (Kamk, i.a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyvinvointia edistäviä tarpeita ryhmäläisillä nousi esiin Voimaryhmän aikana. Opinnäytetyössä hyödynnettiin osallistuvan havainnoinnin menetelmää, eli olimme itse myös aktiivisia toimijoita sekä jaoimme henkilökohtaisia kokemuksiamme Voimaryhmän sisällä. Osallistuvan havainnoinnin kautta havainnoitsija on itse osallisena toiminnassa, jota havainnoidaan. (Vilkka, 2006, s. 44) On huomioitava, että havainnoitsijan osallistuminen toimintaan vaikuttaa lähes aina jollakin tapaa tutkittavaan ilmiöön ja itse tutkimuskohteeseen. Havainnoitsijan rooli voi olla muukin, kun vain tutkijan rooli. Esimerkiksi ryhmä, jota havainnoidaan, voi antaa havainnoitsijalle muitakin rooleja, kuten ongelmanratkaisijan roolin. Havainnoitsijan on hyvä ottaa huomioon, että hänen roolinsa eivät sekoitu keskenään, sillä se voi vaikuttaa harhaanjohtavasti tutkimustuloksiin. (Vilkka, 2006, s. 67–69) Havainnointi on valikoivaa toimintaa, ja siinä saattaa herkästi tulkita asioita esimerkiksi omien subjektiivisten kokemusten tai tunnetilojen kautta. Havainnoidessa tulee huomioida tarkkaan, että ei sekoita omia vääriä tulkintoja havaintoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, i.a. -a)

Teimme havaintoja Voimaryhmän tapaamisissa nousseista hyvinvointiin liittyvistä tarpeista. Voimaryhmässä toteutettujen harjoitusten ja tehtävien kautta heränneillä keskusteluilla oli suuri painoarvo näiden hyvinvointia edistävien tarpeiden havaitsemisessa. Tapaamisen aikana tehdyt havainnot kirjattiin ylös valmiiseen dokumenttipohjaan, joka sisälsi valmiiksi suunnitellut kysymykset liittyen tapaamisessa esiin nousseisiin hyvinvoinnin teemoihin. Voimaryhmän päätyttyä havainnot yhdistettiin ja esille nousseet teemat jaoteltiin omiin ryhmiin, jotta niitä päästiin tarkastelemaan yksitellen peilaten näitä käsitteisiin.

Teorialla ja käsitteillä on merkittävä rooli tutkimuksessa. Etenkin havainnointi metodia käytettäessä teoria ja käsitteet voivat antaa uusia näkökulmia havaittaviin asioihin ja auttaa havainnoitsijaa huomaamaan sellaisia tekijöitä ja asioita, joita ei normaalisti välttämättä tulisi havaittua. Tutkija käyttää ennalta määriteltyä sekä luotua teoria -ja käsitteepohjaa hyödyksi analysoidessaan tuottamia havaintojaan. Havainnointi menetelmässä tutkimusaineistoa eli havaittuvia asioita, voidaan rajata siinä vaiheessa, kun tutkimusaineistoa tulkitaan ja yhdistellään. (Vilkka, 2006, s. 80–81)

Lopullisen tutkimusaineiston yhdistäminen tapahtuu kahden vaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa kootaan yhteen kaikki havainnot. Tätä kutsutaan pelkistämiseksi. Toisessa vaiheessa tuloksia tulkitaan, eli vertaillaan jo olemassa olevaan tietoon ja teoriaan. (Vilka, 2006, s. 75, s. 79–80). Voimaryhmän toteutuksessa ilmitulleiden teemojen myötä opinnäytetyön käsitteet saivat tarkennusta liittyen erityisherkkyydessä ilmeneviin piirteisiin sekä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin muun muassa introverttiyden ja mielenterveyden osalta.

8.2 Strukturoitu haastattelu

Strukturoidulle haastattelulle, eli lomakehaastattelulle, on ominaista, että kyselylomakkeen vastauksien täyttämistä ohjataan valmiiksi määritellyillä vastausvaihtoehdoilla. Kysymykset ovat esitelty kaikille haastateltaville samassa järjestyksessä. Tämä tapa sopii erityisesti esimerkiksi sellaisiin tutkimuksiin, joissa kvantifioidaan aineistoa. Strukturoidussa haastattelussa voidaan toisinaan esittää lisäksi avoimia kysymyksiä, jotka voidaan jälkikäteen luokittelemalla käsitellä joko määrällisesti tai laadullisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, i.a. -b)

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa erityisherkillle nuorille aikuisille suunnattu Voimaryhmä, joka edistää heidän hyvinvointiansa ja osallisuuden kokemusta. Tavoitteiden toteutumista tarkasteltiin ryhmäläisille jaettavia HSP Suomi ry:n laatimia aloitus- ja päätöslomakkeiden kautta, jotka ovat tärkeä osa Voimaryhmät hankkeen vaikuttavuuden mittaamisessa ja mahdollisen jatkorahoituksen kannalta. Lomakkeissa kartoitetaan ryhmäläisten kokemusta hyvinvoinnista, erityisherkkyydestä sekä voimaryhmästä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Havainnot

Voimaryhmässä tehtyjen erilaisten harjoitusten ja tehtävien sekä niiden kautta nousseiden keskusteluiden myötä havaittiin, millaisia hyvinvointia edistäviä tarpeita näillä erityisherkillä nuorilla aikuisilla nousi ryhmän aikana. Havaitsemamme tarpeet liittyivät vertaisuuteen, kuulluksi sekä nähdäksi tulemiseen, osallisuuden kokemukseen, itsensä ilmaisemiseen sekä yksinoloon. Lisäksi sosiaalisten kontaktien tarve yksinäisyyden kokemusten vähentämiseksi nousi esiin koronan luomien rajoitusten vuoksi.

Näistä Voimaryhmän aikana nousseista havainnoista voidaan päätellä, että näille erityisherkillä nuorille aikuisille Voimaryhmän kautta saatu vertaisuus ja vertaistuki on vastannut jollain tapaa heidän hyvinvointiansa edistäviin tarpeisiinsa. Ryhmän edetessä luottamuksellisuus lisääntyi ja jokainen jakoi henkilökohtaisia kokemuksiaan sekä tuntemuksiaan toinen toistaan kunnioittaen. Yhteisessä keskustelussa nousi myös esiin vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkitys hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Ryhmässä puhuttiin, että vaikeimpienkin asioiden jakaminen samaa kokeneiden kanssa on antanut ryhmäläisille paljon. Se on myös ollut osalle yksinäisyyden tunnetta ehkäisevää. Myötätunto, empatia, toisen kokemukseen samaistuminen sekä vastavuoroisuus ovat tärkeitä tekijöitä vertaistuellisessa vuorovaikutussuhteessa. Myös kuulluksi tuleminen ja omien tunteiden ja kokemusten ilmaiseminen turvallisesti samaa kokeneiden kanssa on osa vertaisuuden ydintä. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen, 2009, s. 11); (Nieminen & Lahikainen, 2021, s. 8)

Tapaamissa nousi esiin ryhmäläisten omien kokemusten ja tuntemuksien jakamisen merkitys koskien elämää erityisherkkänä. Havaitsimme ryhmässä käytyjen keskusteluiden perusteella, että ryhmäläiset saivat toisiltaan sellaista ymmärrystä ja kohtaamista, jota ei tällaisen ryhmän ulkopuolella välttämättä pystyisi saamaan. Erityisherkkä saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi yhteisöstään tai jopa yhteiskunnasta (Manninen, 2014, s. 14). Voisi katsoa

ryhmän vastanneen heidän kuulluksi ja nähdyksi tulemisen tarpeisiin. Yksilön tulisi saada kokemuksia ymmärretyksi ja nähdyksi tulemisesta sellaisena kuin on välttääkseen emotionaalista yksinäisyyttä (Helsinkimissio, i.a.).

Voidaan myös ajatella, että ryhmäläisten kokemus osallisuudesta on kasvanut ryhmään osallistumisen myötä, sillä osallisuudessa on kyse yksilön kokemuksesta olla osana jotakin yhteisöä sen aktiivisena toimijana sekä vaikuttaa siinä itselleen tärkeäksi kokemiinsa asioihin. (Kaakkinen, 2012, s. 4) Ryhmäläisille annettu mahdollisuus vaikuttaa Voimaryhmän tapaamisten sisältöön, kuten tapaamisissa käsiteltyihin teemoihin, on saattanut lisätä ryhmäläisten osallisuuden kokemusta ja oman äänen kuuluviin saamista. Osallisuuden kokemuksella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. (Kaakkinen, 2012, s. 4) Myös mielenterveyden määrittelyyn on liitetty yksilön kokemus kykeneväisyydestä osallistua oman ympäristönsä toimintaan sekä selviämään haastavistakin elämäntilanteista (Saukkola ym., 2021, s. 13–14).

Ryhmän tapaamisissa yksinäisyys, kuten myös yksinolon tarve nousi pinnalle. Koronan luoma eristyneisyys oli herättänyt lähes kaikissa jollain tapaa yksinäisyyden tuntemuksia. Yksinäisyys määritellään kokemukseksi, joka aiheutuu ulkopuolisuuden ja erillisyyden tunteesta. Se voi aiheuttaa ihmiselle psyykkisiä ja fyysisiä oireita ja näin ollen vaikuttaa koettuun elämänlaatuun sekä terveyteen. (Helsinkimissio, i.a.) Toisaalta koronan luomien rajoitusten kerrottiin myös helpottaneen sosiaalista ähkyä ja antaneen aikaa pysähtymiselle. Ihminen saattaa kokea toisinaan tarvetta yksinoloon, vaikka ei kokisi varsinaista yksinäisyyden tunnetta. Joskus yksinoleminen voi olla tärkeää, jos elämä on muuten hektistä. Yksinoleminen voi auttaa rentoutumaan ja täten edistää hyvinvointia. (Helsinkimissio, i.a.) Erityisherhät voivat ajoittain kaivata yksinoloa ja tämä voikin olla yksi ihmisen perustarpeista, jolloin se on myös edellytys yksilön hyvinvoinnin kannalta (Satri, 2019, s. 151).

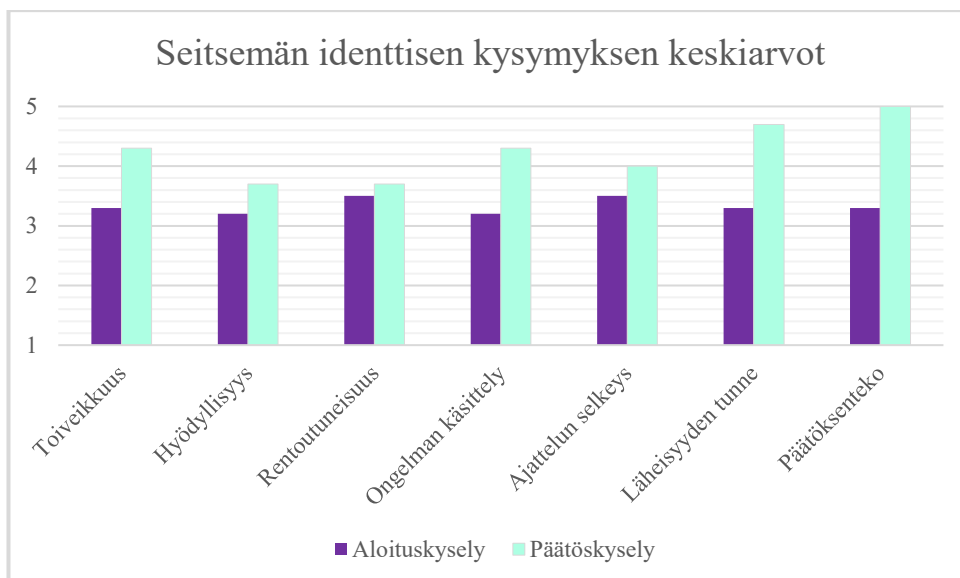
9.2 Aloitus- ja päätöskyselyt

Aloitus- ja päätöskyselylomakkeilla arvioitiin opinnäytetyön tavoitteen toteutumista. Aloituskyselyyn vastasi ryhmän kaikki kuusi jäsentä. Ryhmän aikana lopetti yhteensä kolme jäsentä, joten päätöskyselyyn vastasi vain kolme henkilöä. Tuloksia analysoidessa tulee siis huomioida kyselyn kato, sillä opinnäytetyön tulokset voivat vääristyä. Tällä tarkoitetaan niitä osallistujia, jotka jättivät vastaamatta kyselyyn (Tilastokeskus, i.a.). Lisäksi ryhmäläisiä ohjeistettiin keksimään itselleen tunniste vastatessaan kysymyksiin, jonka avulla HSP Suomi ry pystyy yhdistämään aloitus- ja päätöskyselyn vastaukset.

Kyselylomakkeet sisälsivät tunnisteiden, sukupuolen, iän ja suostumuksen lisäksi seitsemän identtistä kysymystä. Kuviossa 1. tarkastellaan identtisten kysymysten keskiarvoja.

Kyselyiden seitsemän identtistä kysymystä olivat:

1. Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen
2. Olen tuntenut itseni hyödylliseksi
3. Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi
4. Olen käsitellyt ongelmia hyvin
5. Olen ajatellut asioita selkeästi
6. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin
7. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista



Kuvio 1. Aloitus- ja päätöskyselylomakkeiden keskiarvot asteikolla 1-5, jossa 1 = ei koskaan ja 5 = koko ajan.

Näiden lisäksi aloituskysely sisälsi kysymykset liittyen erityisherkkyyden kuormittavuuteen sekä voimaantumiseen erityisherkkänä. Aloituskyselyyn vastanneista kaksi ryhmäläistä koki erityisherkkyyden kuormittavan heitä koko ajan, kolme kokivat tämän kuormittavan heitä usein ja yksi koki tätä silloin tällöin. Yksi ryhmäläinen koki voimaantuvansa erityisherkkänä koko ajan. Kaksi heistä kokivat tätä usein, yksi silloin tällöin ja kaksi harvoin.

Kyselyiden vastausten keskiarvon perusteella ryhmäläiset kokivat itsensä toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen ennen ryhmää silloin tällöin ja ryhmän jälkeen usein. Kyselyn mukaan ryhmäläiset kokivat itsensä hyödylliseksi usein sekä ryhmää ennen että ryhmän jälkeen. Ryhmäläiset kokivat itsensä rentoutuneeksi ennen ryhmää ja ryhmän jälkeen. Päätöskyselyssä tulokset olivat kuitenkin korkeampia. Vastausten perusteella ryhmäläiset ovat käsitelleet ongelmia ennen ryhmää hyvin ja ryhmän jälkeen usein. Ryhmäläiset ovat kyselyn mukaan ajatelleet selkeästi usein niin ryhmää ennen kuin ryhmän jälkeenkin. Ryhmäläiset ovat tunteneet läheisyyttä toisiin ihmisiin ennen ryhmää silloin tällöin ja ryhmän jälkeen usein. Ryhmäläiset ovat kyselyn mukaan kyenneet tekemään päätöksiä ennen ryhmää silloin tällöin ja ryhmän jälkeen usein. Jokainen päätöskyselyyn vastannut oli sitä mieltä, että ryhmän ja tapaamisten kesto sekä ryhmän koko olivat sopivia. Jokainen vastaaja koki ryhmän toiminnan tukevan

omaa voimaantumistaan. Kaikki kokivat saaneensa tuoda esille mielipiteitään sekä tunteuksiaan.

Päätöskyselylomake sisälsi identtisten kysymysten lisäksi kysymykset liittyen ryhmän keston, kokoon, kokivatko he ryhmän tukevan voimaantumista ja saiko ryhmässä tuoda esille mielipiteitä ja tunteuksia. Jokainen päätöskyselyyn vastannut oli sitä mieltä, että ryhmän ja tapaamisten kesto sekä ryhmän koko olivat sopivia. Vastaajat kokivat saaneensa tuoda esille mielipiteitään sekä tunteuksiaan.

Päätöskyselyn lopuksi oli mahdollista kirjoittaa vapaa palaute Voimaryhmästä. Näiden palautteiden perusteella ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ryhmään. He kokivat keskusteluiden olleen hyviä ja tavanneensa mukavia ihmisiä. Osa ryhmän jäsenistä koki, että ryhmä antoi voimaa ajatella herkkyyttä itsensä ulkopuolelta ja että ei ole ainoa, joka pohtii asioita syvällisesti. Osa ryhmästä koki saaneensa hyvin kannustusta ja tarpeeksi aikaa suunnitella tavoitettaan, joka ei välttämättä olisi edennyt näin hyvin ilman ryhmän tukea.

10 POHDINTA

10.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön tarkoitusta tutkittin laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yleensä ihmisyyttä ja ihmisenä olemista. Siinä ollaan kiinnostuneita yksilöiden näkökulmista asioihin, kuten heidän kokemuksistaan, tunteistaan sekä ajatuksistaan. (Puusa & Juuti, 2020, s. 9) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida eri keinoin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä ei yleensä käytetä, vaan luotettavuuden kriteerinä pidetään itse tutkijaa ja hänen vilpittömyyttensä sekä rehellisyyttänsä. Luotettavuuden arvioinnin

kohteena on tutkimuksessa tehdyt valinnat, toiminnot ja ratkaisut, joten tutkijan tulee pohtia työnsä luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. (Vilka, 2015, s. 196-197) Laadullisen tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta voidaan lisätä tutkijan pyrkimyksillä hahmottaa omia subjektiivisia tulkintojaan, suhteessa objektiivisiin näkemyksiin. Nostamalla esiin reflektiivisyyttä tutkimuksessaan, voi tutkija lisätä sen luotettavuutta. (Puusa & Juuti, 2020, s. 178-179)

Otimme koko opinnäytetyön prosessin aikana luotettavuuden huomioon. Olimme rehellisiä prosessin jokaisessa vaiheessa. Pyrimme käsittelemään ja perustelemaan kaikkea toimintaamme sekä tekemiämme päätöksiä mahdollisimman todenmukaisesti. Voimaryhmän toteutuksen aikana meidän tuli huomioida roolimme. Roolimme oli toimia vertaisohjaajina, jakaen omia kokemuksia sekä ajatuksia ryhmän jäsenten kanssa. Vertaisohjaajan roolin lisäksi toimimme myös opinnäytetyön tekijöinä, havainnollistaen ryhmää tapaamisten aikana osallistuvaa havainnointi menetelmää hyödyntäen.

Parityöskentely antoi meille mahdollisuuden hyödyntää toisiamme havaintoja tehdessä ja niitä yhdisteltäessä. Tehdessämme havaintoja Voimaryhmän aikana, pohdimme niiden luotettavuutta huomioimalla omat tulkinnat sekä kokemukset tehtyihin havainnoiteihin liittyen. Havaintoja yhdistäessä pystyimme varmistamaan havaitut asiat toisiltamme, välttäen omien henkilökohtaisten oletuksien ja tulkintojen sekoittumista aineistoon. Havainnoidessa on aina oleellista muistaa itsereflektion merkitys (Vilka, 2006, s. 110). Osallistuvaa havainnointi menetelmää käyttävän, tulisi aktiivisesti ottaa huomioon, että roolit eivät sekoitu keskenään, sillä se voi vaikuttaa harhaanjohtavasti tutkimustuloksiin. (Vilka, 2006, s. 67–69) Havainnointi on valikoivaa toimintaa, ja siinä saattaa herkästi tulkita asioita esimerkiksi omien subjektiivisten kokemusten tai tunnetilojen kautta. Siinä tulisi huomioida tarkkaan, että ei sekoita omia vääriä tulkintoja tehtyihin havaintoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, i.a. -a)

Voimaryhmässä tehtyjen havaintojen johtopäätöksien luotettavuutta pystyttiin tarkastelemaan myös sillä, että lähes jokaisen tapaamiskerran aikana

ryhmäläisiltä kysyttiin, millaisia hyvinvointiin liittyviä aiheita he haluaisivat tulevilla tapaamiskerroilla käsitellä. Saaduista vastauksista pystyttiin saamaan tietoa ja ymmärrystä ryhmäläisten tarpeista liittyen heidän hyvinvointiin. Toisaalta on huomioitava meidän tapaamisille valikoitujen teemojen sekä harjoitusten vaikutus esille nousseisiin tarpeisiin.

Kyselylomakkeiden luotettavuutta tarkastellessa tulee ottaa huomioon niiden validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti kertoo sen mittaako kysely sitä mitä piti, kun taas reliabiliteetti ilmaisee kuinka tarkasti tulokset mittaantuvat. Luotettavuutta arvioitaessa validiteetti on ensisijainen mittari, jota seuraa reliabiliteetti. Tämä tarkoittaa sitä, että jos oikeaa asiaa ei mitata, mittauksen tarkkuudella ei ole mitään merkitystä. (Vehkalahti, 2014, s. 40–41) Kyselyiden ollessa valmiiksi tehtyjä niiden sisältöön ei ollut mahdollista vaikuttaa, mutta opinnäytetyön kannalta niiden luotettavuutta voidaan pohtia tarkastelemalla niiden validiteettia ja reliabiliteettiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa vertaistukiryhmä, joka tukee erityisherkkien nuorten aikuisten osallisuutta ja hyvinvointia. Validiteettia tarkastellessa voidaan pohtia, mitattiinko kyseisillä kysymyksillä työn kannalta oleellisia asioita. Lisäksi luotettavuutta pohtiessa olisi voitu haastatella HSP Suomi ry:tä kysyen heiltä siitä, kuinka he itse ovat pohtineet kyselyn luotettavuutta. Mikäli kysymyksiin olisi voitu vaikuttaa, olisi kysymykset voitu muotoilla sopivimmiksi opinnäytetyötä ajatellen.

Osallisuudessa korostuu yhteisöön kuulumisen aktiivisena jäsenenä, jolloin on mahdollisuus vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin (Kaakkinen, 2012, s. 4). Voidaan ajatella, että kysymykset 2 ja 6, jotka liittyvät hyödyllisyyteen ja läheisyyteen, liittyvät työn tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Kysymykset eivät kuitenkaan ole tarpeeksi tarkkoja tarkoitukseen ja tavoitteeseen nähden, jolloin reliabiliteetti ei täyty. Läheisyyden tunne toisiin ihmisiin voitaisiin tulkita yhteisöön kuulumisen sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen tunteeksi. Osallisuuden tunteeseen liittyvä tunne asioihin vaikuttamisen mahdollisuudesta yhteisön sisällä voidaan nähdä liittyvän hyödyllisyyden tunteeseen.

Osallisuuden kokemus vaikuttaa henkiseen kuormittavuuteen ja auttaa yksilöä katsomaan omaa tulevaisuutta positiivisemmin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos,

2021). Tähän viitaten kysymykset 1 2 ja 7, jotka liittyvät toiveikkuuteen, hyödyllisyyden tunteeseen ja päätöksentekoon ovat hyvin olennaisia kysymyksiä. Positiivinen mielenterveys on tärkeä osa hyvinvointia. Siihen liittyy yksilön kyky vaikuttaa omaan elämäänsä, sekä tyytyväisyys omaan minäkuvaan. (Kuhanen, 2017, s. 19–20) Päätöksen tekoon liittyvä kysymys on siis oleellinen, kun tarkkaillaan hyvinvointia tästä näkökulmasta. Näiden kysymysten oleellisuus siis vahvistaa työn validiteettiä.

10.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyössä eettisyys otettiin huomioon jo ideoinnista lähtien. Olimme selvää opinnäytetyötä ja sen prosessia koskevista eettisistä suosituksista, kuten eettisestä ennakkoarvioinnista. Perehdyimme aluksi tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisen ennakkoarvioinnin ohjeeseen, jonka pohjalta meille heräsi kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen. Olimme sähköpostitse yhteydessä koordinaattori Anni Sairioon. Sairio vastasi kysymyksiin ja antoi meille pääkaupunkiseudun ammattikorkeakoulujen ihmistieteiden eettiseen toimikunnan Diakin edustajan Mikko Malkavaaran yhteystiedot. Tarkoituksena oli kysyä Malkavaraalta kuinka toimia mahdollisimman eettisesti koskien ryhmäläisten suostumuksia opinnäytetyöhömmä liittyen. Kaikkien vastausten pohjalta päädyimme laatimaan aloituskyselylomakkeeseen kohdan, jossa kysytään suostumusta ryhmän havainnointiin ja lomakkeiden hyödyntämiseen opinnäytetyössämme. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, i.a.)

Pyrimme olemaan mahdollisimman läpinäkyviä ryhmäläisille opinnäytetyöstä sekä sen tavoitteista. Painotimme opinnäytetyöhön osallistumisen vapaaehtoisuutta ja anonyymiutta. Kerroimme myös, että opinnäytetyöhön liittyvä prosessi ei tule näkymään ryhmän aikana, sen sisällössä tai tule vaikuttamaan ryhmäläisiin. Kaikki ryhmän aikana tehdyt havainnointiin liittyvät dokumentit säilytettiin salasanalla suojatussa tiedostossa. Lomakkeita ja dokumentteja käsitellessä olimme huolellisia huomioimalla henkilöiden tietosuojan toteutumisen. Tutustuimme henkilötietojen käsittelyyn sekä tietosuojaan ja tiedostimme, että miten havainnointiin perustuneita dokumentteja sekä

lomakkeita tulee käsitellä ja säilyttää. Hävitämme kaikki dokumentit opinnäytetyön julkaisun jälkeen, mistä informoimme ryhmäläisiä ryhmän ensimmäisellä tapaamisella. Opinnäytetyön raportissa emme tule käsittelemään ryhmäläisten henkilötietoja yksityisyydensuojaa kunnioittaen. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, i.a.)

Perehdyimme hyvän tieteellisen käytännön perusteisiin ja huomioimme tieteellisen kirjaamisen sekä viittauskäytännöt koko opinnäytetyöprosessin aikana. Olimme huolellisia etsiessämme tietoa eri lähteistä ja käytimme vain luotettavia sekä turvallisia lähteitä, aina niitä kunnioittaen. Ymmärrämme luvattoman lainaamisen määritelmän ja perehdyimme opinnäyteprosessiin liittyviin lainsäädäntöihin. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, i.a.)

Huomioimme roolimme ryhmässä, joka oli toimia vertaisohjaajina, joilla on omaa kokemusta aiheeseen liittyen. Otimme ohjauksessa huomioon sen, että Voimaryhmässä roolimme ei ollut toimia ammattilaisina, joten pohdimme aktiivisesti myös eettisesti rooliamme saman aikaisesti opiskelijoina, opinnäytetyön tekijöinä sekä vertaisohjaajina. Ryhmän ohjaajina meillä oli vastuu tunnistaa, jos jollekin osallistujalle ryhmän antama tuki ei olisi ollut siinä hetkessä tarpeeksi riittävä ja tällaisessa tilanteessa olisimme keskustelleet henkilön kanssa kaksin ja tarvittaessa pyrkineet ohjaamaan hänet ammattiavun piiriin. Hyvän ryhmänohjaajan tavoin huolehdimme toiminnan jatkuvasta arvioinnista ja sen muokkaamisesta tilanteen niin vaatiessa.

10.3 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Ryhmän kolme jäsentä kuudesta keskeytti ryhmän. Yksi ryhmän jäsenistä lopetti ryhmän kesken, sillä ryhmän luonne ei lopulta vastannut osallistujan tarpeisiin. Toinen osallistuja keskeytti ryhmän puolivälissä henkilökohtaisista syistä ja kolmas jäsen ei päässyt viimeisille tapaamiskerroille aikataulullisten päällekkäisyyksien vuoksi. Vaikka painotimme ryhmään sitoutumisen merkitystä jo ensimmäisessä sähköpostissa sekä ryhmän alkuvaiheessa, ei sillä voida välttämättä vaikuttaa siihen, mikäli ryhmäläinen ei koe ryhmää omakseen ja

haluaa keskeyttää ryhmän. Satrin (2014, s. 188) mukaan erityisherkkä ihminen saattaa innostua ja sitoutua helposti ja toisaalta myös vetäytyä yhtä nopeasti, kun kyse on ryhmädynamiikasta. Herkkä ihminen saattaa yhden kohtaamisen jälkeen vetäytyä pohtimaan tästä tulleita oivalluksia itsekseen. Toisaalta herkätkä ihmiset saattavat kehittää yhteyksiä toisiin erityisherkkiin pitkiksi ajoiksi ja sitoutuminen voi olla hyvin voimakasta, kun yksilö kokee asian merkitykselliseksi.

Huomioimme, että ryhmän aloitus- ja päätöskyselylomakkeet eivät pystyneet antamaan aukotonta faktaa siitä, hyötyikö ryhmän jäsenet Voimaryhmästä, johtuen kadosta päätöskyselyissä. Avointen kysymysten perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että ainakin osa ryhmäläisistä on voinut hyötyä Voimaryhmästä ja sen tuomasta osallisuuden kokemuksesta sekä hyvinvoinnista. Verratessa kyselylomakkeiden tuloksia Voimaryhmän alussa ja lopussa vaikuttaa siltä, että Voimaryhmällä oli positiivinen vaikutus kyselyiden tuloksiin. Tämän perusteella voidaan ajatella, että Voimaryhmä edisti osallistuneiden ryhmäläisten hyvinvointia. Toisaalta täytyy ottaa huomioon, että kolme ryhmäläistä lopetti Voimaryhmän kesken, ja he jättivät vastaamatta päätöskyselylomakkeeseen, tämä voi myös vaikuttaa päätöskyselyn positiivisiin tuloksiin. Lisäksi vastausten määrä on pieni, eikä tuloksia voida näin ollen yleistää.

Siitä huolimatta, että ryhmä toteutui lopulta verkon välityksellä, huomasimme sen vuorovaikutuksellisuuden kehittyvän hyvin, vaikka alkuun olimme siitä huolissamme. Pyysimme ryhmäläisiä pitämään kamera- ja mikrofoniyhteyden päällä tapaamisten aikana, jotta vuorovaikutus olisi mahdollisimman luonnollinen. Opiskelimme huolella käyttämiemme ohjelmien käytänteet ja lähetimme ryhmäläisille selkeät ohjeet Zoom-verkkotyökalun käyttöön liittyen. Zoomin välityksellä toteutuvassa ryhmässä kohtasimme kaikesta huolimatta joitakin ongelmia, kuten ryhmäläisten vaikeuksia sisäänkirjautumisessa Zoom-sovellukseen sekä problematiikkaa mikrofonien kanssa. Kyseisistä vastoinkäymisistä opimme, että aikataulutuksessa olisi hyvä huomioida myös mahdolliset tekniset ongelmat.

Ryhmä toivoi heti alkuun toiminnan painottuvan enemmän erityisherkkyyden sekä vertaisuuden äärelle, joten reteaming-menetelmän vaiheiden läpikäymistä tuli pohtia uudelleen. Lopulta päädyimme ulkoistamaan reteaming-prosessin osittain tapaamisten ulkopuolelle kotitehtävien muodossa. Osa ryhmäläisistä näytti saavan reteaming-menetelmän kymmenestä vaiheesta enemmän kuin toiset tavoitellessaan henkilökohtaista tavoitettaan. Koimme kaikesta huolimatta, että ryhmä hyötyi reteaming-menetelmän ratkaisukeskeisestä luonteesta, joka oli huomioitu useiden harjoitusten suunnitteluvaiheessa, minkä myötä se lisäsi osaltaan myös yleisesti toiveikkuutta tulevaisuuteen sekä uskoa onnistumiseen. Sen avulla voidaan myös lisätä motivaatiota sekä luovuutta ongelmien ratkaisemisessa ryhmän tuen avulla (Ahola ja Furman, 2007, s. 22–27). Ratkaisukeskeisyys perustuu myönteiseen ja voimavarakeskeiseen ajattelu – ja suhtautumistapaan ja sen ytimessä on toiveikkuus, unelmien tavoittelu sekä ongelman näkeminen myös mahdollisuutena. (Ratkes, i.a.)

Kuten totesimme käsitellessämme mielenterveyttä hyvinvointia käsittelevässä luvussa, yhteiskunnallisella tasolla mielenterveyteen voidaan vaikuttaa sosiaalista pääomaa kasvattamalla (Wahlbeck ym., 2017). Tämä tarkoittaa käytännössä esimerkiksi yhteisöjen ja verkostojen yhteistoimintaa, joka edistää sosiaalisten kontaktien kautta yksilön hyvinvointia (Jyväskylän Yliopisto, i.a.). Kolmannen sektorin puolesta toteutettu ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on tärkeässä roolissa hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Ennaltaehkäisevään mielenterveys työhön kuuluu Stengårdin ym. (2009) mukaan vahvistaa yksilön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä vähentää sitä vaarantavia tekijöitä. Opinnäytetyön myötä syntyneet johtopäätökset ja kyselyiden tulokset sekä aikaisemmat tutkimukset huomioiden voidaan todeta, että vertaistuki on toimiva keino vaikuttaa myös erityisherkkien hyvinvointiin. Vertaisuudessa on kyse kokemuksellisesta asiantuntijuudesta, kuulluksi tulemisesta, tunteiden ilmaisemisesta, uuden oppimisesta sekä uusien selviytymiskeinojen löytämisestä (Nieminen & Lahikainen, 2021). Lisäksi pohdimme, mitä varhaisemmassa vaiheessa erityisherkkä ihminen oppii ymmärtämään omaa herkkyyttään ja siihen liittyviä ilmiöitä, voitaisiin sillä ennaltaehkäistä mielenterveyteen liittyviä haasteita. Satrin (2019, s. 107-108) mukaan, että erityisherkkien yleisimpinä hyvinvointiin liittyvinä haasteina on todettu masentuneisuus sekä ahdistuneisuus.

Tieto ja ymmärrys erityisherkkyydestä tuntuu olevan vielä lapsen kengissä, jonka vuoksi esimerkiksi julkisessa terveydenhuollossa sitä ei välttämättä tunnisteta vielä kovinkaan hyvin. Kolmannen sektorin toiminta, erilaiset hankkeet sekä tutkimukset ovat avainasemassa erityisherkkien etujen puolesta puhujina.

10.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi. Sen kautta olemme oppineet lisää eritysherkkyydestä, vertaistukiryhmän ohjaamisesta, vertaistuen merkityksestä sekä reteaming-menetelmästä. Opinnäytetyön prosessin alkuvaiheissa meidän molempien tietämys erityisherkkyydestä perustui pääosin omiin kokemuksiin ja löyhästi aiheen kirjallisuuteen. Prosessin edetessä tietomme aiheen ympärillä kasvoi tieteellisten tekstien, erilaisten tutkimusten, Voimaryhmä-ohjaajakoulutuksen sekä ohjaamamme Voimaryhmän myötä. Ohjaajakoulutuksen luonne oli koulutuksen lisäksi vertaistuellinen ja tämä kautta saimme omakohtaista kokemusta vertaisuuden ja vertaistuen merkityksestä. Ohjaajakoulutus antoi eväitä myös voimavarakeskeisen reteaming-menetelmän hyödyntämiseen tulevaisuudessa.

Itselfreflektion merkitys korostui erityisesti ryhmän toteutusvaiheessa. Opimme lisää itsestämme, niin ihmisinä kuin tulevina sosiaalialan ammattilaisina. Voimaryhmän ohjaamisen myötä oma itsevarmuus kasvoi ohjaajana, kuten myös ammatillisesta näkökulmasta. Oivalsimme, että ohjaustyössä oman persoonan löytyminen on tärkeä työkalu, kuten myös omien rajojen sekä jaksamisen merkitys. Kummalakaan meistä ei ollut aikaisempaa kokemusta vertaistukiryhmän tai verkkoryhmän ohjaamisesta, joten prosessi opetti paljon uutta tietoa ja taitoa verkkoryhmän sekä vertaistukiryhmän ohjaamisessa.

Sosionomin kompetensseissa on määritelty, että valmistuvan sosionomin tulee tunnistaa hyvinvointiin liittyviä suojaavia- ja riskitekijöitä sekä omata kykyä soveltaa ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tukemisen näkökulmia. Kyky ohjata asiakasryhmiä ja yhteisöjä tavoitteellisesti, voimavaralähtöisesti sekä

osallisuutta tukien on listattu määräytyksiin. (Diak, i.a.) Opinnäytetyö prosessi antoi meille mahdollisuuden perehtyä vielä tarkemmin hyvinvoinnin eri tekijöihin ja prosessi vahvisti meille ennaltaehkäisevän tuen merkistystä. Voimaryhmän suunnitteluprosessi antoi meille kykyjä tavoitteellisen ja osallisuutta tukevan ryhmän toteuttamiseen.

Osaamisvaatimukseen on listattu kyky edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä taito arvioida ja tuottaa tietoa hyvinvoinnin lisäämiseksi. Kyvykkyyden uudenlaiseen ongelmanratkaisuun sekä verkostotyöhön sosiaalialan kehittämisen hyväksi ja osaaminen toimia tutkimus- ja kehittämistyön eettisten periaatteiden mukaisesti katsotaan oleelliseksi osaamisvaatimukseksi. (Diak, i.a.) Opinnäytetyön myötä olemme kehittyneet tieteellisen tekstin tuottamisessa, luotettavan tiedon etsimisessä, lähdekriittisyydessä ja oman työskentelyn arvioinnissa.

10.5 Jatkokehittämisen aiheet

Opinnäytetyöstä voisi olla hyötyä HSP Voimaryhmät -hankkeen jatkorahoituksen kannalta, etenkin nuorten erityisherkkien tavoittamisen suhteen. Työn kautta voidaan osoittaa, että vertaistukiryhmätoiminnalle erityisherkillä nuorille aikuisille pääkaupunkiseudulla voisi olla enemmän tarvetta, sillä ryhmään ilmoittautumisessa varasijoille jäi ihmisiä. Myös pääkaupunkiseudun ulkopuolella saattaisi olla tarvetta kyseiselle kohderyhmälle suunnattuun vertaistukiryhmään.

Voimaryhmän viimeisellä tapaamiskerralla keskustelimme ryhmäläisten kanssa tulevasta, ja osa ryhmäläisistä antoi kehittämisideaksi Voimaryhmän, joka voisi olla suunnattu miespuolisille erityisherkillä. Ryhmässämme aloitti kaksi miespuolista jäsentä, mutta molemmat heistä keskeyttivät ryhmän jo alkuvaiheessa. Spesifimmälle kohderyhmälle suunnattu ryhmä voisi madaltaa osallistujien kynnystä osallistua. Lisäksi pohdimme, että Voimaryhmän kaltaisia ryhmiä voisi hyödyntää tulevaisuudessa myös muille eri kohderyhmille.

11 LÄHTEET

- Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster M-D., Collins, N. & Brown, L. (2014). *The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and responsive to others' emotions*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (26.2.2018). *The functional highly sensitive brain; a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders*. <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2017.0161>
- Ahola, T. & Furman B. (2007). *Reteaming-valmennus. Yksilöiden ja yhteisöjen ratkaisukeskeinen kehittämismenetelmä*. (uud. P.)
Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Aivoliitto. (2021). *Vertaisryhmän ohjaaminen verkossa*. [Esite] Saatavilla 16.11.2021
https://dyajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/13676/vertaisryhman_ohjaaminen_verkossa- saavutettava.pdf
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, (i.a.). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Saatavilla 22.11.2021 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Aron, E. (2013). *Erytisherkkä ihminen*. Kustannusosakeyhtiö Nemo Diak. (i.a.). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (Amk)*. Saatavilla 22.11.2021
https://www.diak.fi/attachments/download/123/Sosionomin_osaaminen_-_Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Erytisherkan elämää. (i.a.-a). *Erytisherkan elämää*. [Esite]. Saatavilla 22.11.2021 https://de857451-99b8-4e82-a845-de69a2596c52.filesusr.com/ugd/043240_20043787fc1c4dd49165ca966d5f9ebb.pdf
- Erytisherkan elämää. (i.a.-b). *Elämyshakuinen erityisherkkä*. Saatavilla 22.11.2021 <https://www.hspelamaa.net/elamyshakuinen-erityisherikka-hss>

- Hari, R. (2007). Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. *Lääketieteen aikakauslehti Duodecim*. 123(13),1565-73. Saatavilla 22.11.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo96592>
- Helsinki Missio. (i.a.). *Mitä yksinäisyys on?* Saatavilla 22.11.2021 <https://www.helsinkimissio.fi/yksinaisyys/yksinaisyys>
- HSP – Suomen erityisherät ry, (i.a.). *Mitä on reteaming?* [PowerPoint-diat]. <https://voimaryhmat.fi/wp-content/uploads/2020/06/Mit%C3%A4-on-reteaming.pdf>
- HSP Suomi ry. (i.a.-a). *Mitä erityisherkyys ei ole?* Saatavilla 22.11.2021 <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkyys/mita-erityisherkyys-ei-ole/>
- HSP Suomi ry. (i.a.-b). *HSP Suomi ry, HSP Finland rf.* Saatavilla 22.11.2021 <https://www.erityisherkat.fi/yhdistys/>
- HSP Suomi ry (i.a.-c). *HSP Suomi ry – Rohkeasti herkkä!*. Saatavilla 22.11.2021 [HSP Suomi ry valvoo erityisherkkien etuja \(erityisherkat.fi\)](https://www.erityisherkat.fi)
- HSP Suomi ry (i.a.-d). *HSP Voimaryhmät -hanke*. Saatavilla 22.11.2021 [HSP Voimaryhmät -hanke - HSP Suomi ry \(erityisherkat.fi\)](https://www.erityisherkat.fi)
- Huttunen, J. (5.11.2020). *Lääkärikirja Duodecim*. [Mitä terveys on? - Terveyskirjasto](https://www.duodecimlehti.fi/terveyskirjasto)
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Verkko-ohjausosaaminen*. Saatavilla 22.11.2021 <https://oppimateriaalit.jamk.fi/opetutor/verkko-ohjausosaaminen/>
- Jyväskylän yliopisto. (i.a.) *Sosiaalinen pääoma*. Saatavilla 25.10.2021 <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>
- Kaakkinen, M. (2012). *Toiminnasta yhteistoimintaan: Osallisuuden muodostuminen toiminnassa*. [Pro gradu – tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/84085/gradu06306.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kamk. (i.a.). *Havainnointi*. Saatavilla 25.10.2021 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreett>

[inen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Havannointi](#)

- Kansalaisfoorumi. (i.a.). *Ryhmän ohjaamisesta verkossa*. Saatavilla 16.11.2021 <https://peda.net/kansalaisfoorumi/verkkokoulutusohjeet/suunnittelujapedagogiikka/rov>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämäntilanne*. WSOY
- Keltikangas-Järvinen, L. (2019). *Ujot ja introvertit*. WSOY
- Kuhanen, C. (2017). *Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö*. Teoksessa: Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Sauri, T. *Mielenterveyshoitotyö*. Sanoma Pro Oy
- Mäenpää, K. (i.a.). *Ryhmäytyminen ja ryhmäyttäminen verkossa* [PowerPoint-diat]. http://www.oamk.fi/files/6414/9191/9277/Ryhmäytyminen_ja_ryhmäyttäminen_verkossa.pdf
- Manninen, S-S. (2014). *Outolintu, erilainen*. (2. uud. p.) Ajatushattu kustannus.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma oy.
- Mykkänen-Hänninen, R., & Kääriäinen, A. (2009). *Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa*. Lastensuojelun keskusliitto.
- Nieminen, p. & Lahikainen, E. (toim.) (2021). *Vertaistuen moninaisuus*. Saatavilla 25.10.2021 https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf
- Nivala, E., & Ryyänen, S. (2013). Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*. (s. 20). <https://docplayer.fi/30318000-Kohti-sosiaalipedagogista-osallisuuden-ideaalia.html>
- Ojanen, M. (2011). *Hyvinvoinnin käsikirja*. (2. uud. p.). Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.
- Ollikainen, S-M. (2013). *Ohjaajan punainen lanka. Työkalupakki täynnä ohjausmenetelmiä*. <https://www.dropbox.com/s/bcetwh0xsvvfet/OHJAAJAN%20PUNAINEN%20LANKA%20-%20Ty%C3%B6kalupakki%20t%C3%A4ynn%C3%A4%20ohjausmenetelmi%C3%A4pdf.pdf>

- Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Raittila, J. & Suortti, O. (2018). *Toiminnallinen vertaisuus mielenterveyskuntoutujien aktivointi menetelmä. "Toimintaa talon täydeltä" –päivät*. [Opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153814/Raittila_Jarce%20Suortti_Oona.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ratkes. (i.a.). *Yhdistys*. Saatavilla 28.1.2021 <https://ratkes.fi/yhdistys/>
- Rouvinen, M. (2013). *Ryhmäytymistä ja vertaistukea*. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66346/Rouvinen_Mika.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (i.a. -a). *KvaliMOTV. Osallistuva havainnointi*. Saatavilla https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4_2.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (i.a. -b). *Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu*. Saatavilla 25.10.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html
- Satri, J. (2014). *Sisäinen lepatus*. (4. p.) Basam Books.
- Satri, J. (2019). *Herkkyys voimavaraksi*. Viisas elämä.
- Saukkola, A., Saarinen, S.S, Nevalainen, M., Kemppainen, J., Puoliväli, J., Halonen, A., Kinnunen, H., & Pöntinen, J. (2021). *Tiedenaiset. To do: terveys*. Tuuma-kustannus.
- Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M., Nordling, E., Mielenterveyden edistäminen –yksikkö, WHO Mielenterveysterveysalan yhteisökeskus & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2009). *Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa*. Gummerus Kirjapaino Oy. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=1>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (9.3.2021). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*. Saatavilla 20.9.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa->

[olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet](#)

Vilka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. (4. uud.p.). PS-kustannus.

Vilka, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä*. PS-kustannus.

Voimaryhmät. (i.a.). *HSP Voimaryhmät - hyvinvointia ja kannustusryhmiä erityisheille*. <https://voimaryhmat.fi/tietoa-hankkeesta/>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Valkonen, Parkkonen, J. & Solantaus, T. (2017). *Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä*.

Saatavilla

25.10.2021 https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53249751/Duodecim_MielenterveydenEdistaminen_2017-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1632392795&Signature=VPVVDEUxDdkJqD7OXnk~bcRjaO-Y-f8Qa136FErG0rmBrwxHg8MqQ2pZUwXvc~OROI5mi1NlpSyAqS4~UUa3V8bTxSWBKt6MjAMpwkzR9ybUZj581Amk-qDWLYCala~xmhlYyq-l2TW5WgcXj1Pm9OiO7Qe979FSGIS9YB9np~8eA0905j9OGwWeBSda~ae~1sPYcjSPkDwshxQbWpxhwFa5CWIm8TWAhvKlisedlfH14mlbEERzP25tBPJ3FyPin0RkJGj2SMrlsCqIOiFkr45d6DFWrufU1sPW8ibBBATNpcj-i0EW33qU5o~-l051vAaA88P2hlROV1Zb53hrsdw &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

LIITE 1. Voimaryhmän suunnitelma

Paikka: Zoom/Kohtaus ry:n tilat

Aika: 8.1.2021 - 17.5.2021

1. TAPAAMINEN 8.2.

Tavoite: Tutustuminen

- Tutustuminen – aloituskierros aina samalla tavalla
- Voimaryhmän pelisäännöt, tapaamisten tavoite ja rakenne

Voimavarakeskeinen menetelmä

- Odotukset, toiveet tapaamisille
- Ryhmäyttämisharjoitteita
- Oman herkkyyden kokeminen ja minä voimaryhmän jäsenenä – tehtävä
- Aloituskysely
- Yhteinen lopetus - päättyy aina samalla tavalla

2. TAPAAMINEN 22.2.

Tavoite: Oman tavoitteen/taidon löytäminen

- Virittäytyminen tapaamiseen
- Tulevaisuusharjoitus
- Tulevaisuuskirjeen kirjoittaminen tai rentoutusharjoituksen käyttäminen
- Pareittain kirjeiden lukeminen toisille tai kertominen mitä harjoitus nosti mieleen
- Tavoitteiden esittely ryhmälle
- Yhteinen lopetus

3. TAPAAMINEN 8.3.

Tavoite: Oman kehittämiskohteen valinta

- Virittäytyminen tapaamiseen
- Mitä tavoitteita nousi esille Tulevaisuuskirjeessä tai harjoituksessa
- Minkä taidon/asian/tavoitteet haluat nostaa kehittämisen kohteeksi?
- Oman taidon nimeäminen
- Videointi: Kuvataan unelmatila sitten kun tavoite on saavutettu
- Keskustelua aiheesta
- Kannustajien hankinta
- Yhteinen lopetus

4. TAPAAMINEN 22.3.

Tavoite: Hyötyjen määrittäminen

- Virittäytyminen tapaamiseen
- Toiminnallinen tehtävä
- Mietitään mitä hyötyä itselle on asetetusta tavoitteesta? Mitä etuja siitä saat? Mitä etuja muut saavat (läheiset)? Tavoitteen hyötyjen kartoittaminen
- Aikaa keskustelulle
- Toiminnallinen harjoite/ mahdollisten ryhmäläisten esille tuomat teemat

- Yhteinen lopetus

5. TAPAAMINEN 10.4.

Tavoite: Asettaa itselle askelmerkit tavoitteen saavuttamiseksi

- Virittäytyminen tapaamiseen
- Jo tapahtuneen edistyksen tiedostaminen, todennetaan mitä on jo tapahtunut tavoitteen saavuttamiseksi
- Toiminnallinen tehtävä
- Onnistumisen kriteerien asettaminen > kuvittele tuleva edistyksesi ja kuvaa sen vaiheet (tavoiteportaatt menetelmän hyödyntäminen)
- Yhteinen lopetus

6. TAPAAMINEN 19.4.

Tavoite: Vahvistaa luottamusta omaan voimavaraan

- Virittäytyminen tapaamiseen
- Muutosprosessin vaikeaksi toteaminen - Mikä tai mitkä seikat voivat estää tavoittamisen saavuttamisen?
- Toiminnallinen tehtävä
- Onnistumisen uskon kasvattaminen? Miten voisin onnistua?
- Anna lupauksia, mitä lupaat tavoitteet saavuttamiseksi?
- Yhteinen lopetus

7. TAPAAMINEN 3.5.

Tavoite: Oivaltaa oma edistyminen ja ymmärtää, että vastoinkäymistä voi selvitä

- Virittäytyminen tapaamiseen
- Tarkkaile edistymistä: Mitä edistystä on jo tapahtunut?
- Toiminnallinen tehtävä
- Vastoinkäymisiin varautuminen
- Yhteinen lopetus

8. TAPAAMINEN 17.5.

Tavoite: Oman onnistumisen näkyväksi tekeminen

- Virittäytyminen
- Viimeinen kerta
- Juhli onnistumista!

Kerrataan prosessia ja jokainen tuo esille vähintään yhden onnistumisen

- Kiitokset tukijoille ja itselle!
- Palautteen kerääminen
- Yhteinen lopetus

LIITE 2. Voimaryhmän mainos

TULE MUKAAN NUORTEN AIKUISTEN VOIMARYHMÄÄN!

Voimaryhmät ovat ratkaisukeskeisiä vertaistukiryhmiä. Ne ovat tarkoitettu erityisheikille, jotka haluavat kehittää mielen hyvinvointiaan ja löytää keinoja elämänlaadun parantamiseksi.

Voimaryhmässä...

...pääset asettamaan oman henkilökohtaisen tavoitteen. Se voi liittyä mihin tahansa elämän osa-alueeseen ja olla juuri sen kokoinen kuin itse haluat.

...Koko ryhmä tukee ja kannustaa sinua.

...Saat työvälineitä itsetuntemuksesi kehittämiseen.

- Ryhmässä on korkeintaan kuusi osallistujaa ohjaajan lisäksi.
- Ohjaajana toimii HSP Suomi ry:n kouluttama vertaisohjaaja.
- Ryhmään osallistuminen ei edellytä HSP Suomi ry:n jäsenyyttä.
- Ryhmät ovat maksuttomia.

Ryhmän tapaamiset ovat aluksi verkossa.

Osa tapaamisista saattaa olla kevään aikana
Kohtaus ry:n tiloissa (Päijänteentie 2, Helsinki)

Tapaamiset klo 17.30–19.30:
8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 10.4., 19.4., 3.5. ja 17.5.

Ohjaajina Senja Pirinen & Julia Wasenius

Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa 11.1.2021 osoitteessa

www.voimaryhmat.fi

Tiedustelut:
info@erityisherkat.fi
www.erityisherkat.fi
www.voimaryhmat.fi



LIITE 3. Sähköpostiviesti ryhmäläisille

Lämpimästi tervetuloa Voimaryhmään!

Helsingin nuorten aikuisten Voimaryhmän ensimmäinen tapaaminen on 8.2.2021 klo 17:30-19:30 Zoomin kautta. Kokoonnumme kahden viikon välein, yhteensä 8 kertaa. Tässä tapaamispäivämme:

Ma 8.2. klo 17:30-19:30

Ma 22.2. klo 17:30-19:30

Ma 8.3. klo 17:30-19:30

Ma 22.3. klo 17:30-19:30

La 10.4. klo 17:30-19:30

Ma 19.4. klo 17:30-19:30

Ma 3.5. klo 17:30-19:30

Ma 17.5. klo 17:30-19:30

Jos jostain syystä et pääse osallistumaan ensimmäiseen tapaamiseen, ilmoitathan siitä hyvissä ajoin. Ilmoitathan myös, jos joudut perumaan osallistumisesi kokonaan, koska tällöin paikkasi vapautuu seuraavalle jonossa olevalle.

Voimaryhmä perustuu ratkaisukeskeiseen työskentelyyn. Sitoutuminen tapaamisiin on tärkeää koko ryhmän toiminnan kannalta. Saat prosessista suurimman hyödyn, kun osallistut jokaiseen tapaamiskertaan.

Nyt, kun joudumme toteuttamaan ryhmän ainakin alkuun etäyhteyksin, pyrimme luomaan ryhmästä mahdollisimman vuorovaikutuksellisen ja siksi toivomme ääniyhteyksien lisäksi myös videoyhteyttä. Tällä tavoin pääsemme tutustumaan



toisiimme kokonaisvaltaisemmin.

Olemme HSP Suomi ry:n koulutuksen käyneitä vertaisohjaajia ja opiskelemme Diakonia ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi. Teemme HSP Suomi ry:n Voimaryhmästä myös opinnäytetyötä. Tämä ei tule näkymään ryhmän sisällössä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea ja mitata nuorten aikuisten erityisherkkien hyvinvointia ja osallisuutta. Opinnäytetyössämme tulemme hyödyntämään HSP Suomi ry:n ryhmälle luomia anonyymeja aloitus- ja päätöskyselylomakkeita, jotka jaetaan Voimaryhmäläisille ryhmien alussa sekä lopussa. Lisäksi tulemme tarkastelemaan havaintoja ryhmätapaamisista täysin anonyymisti yksityisyyden suoja huomioiden. Kyselylomakkeiden sekä ryhmätapaamisten sisältöä hyödynnetään vain HSP Suomi ry:n toiminnassa ja opinnäytetyömme raportissa. Ryhmän sisällä käytyjä keskusteluita ei tulla jakamaan ulkopuolisille sekä kaikki henkilökohtaiset kokemukset ja ajatukset ovat luottamuksellisia kaikille osallistujille.

Voit olla meihin yhteydessä tämän sähköpostiosoitteen kautta, mikäli sinulla on kysymyksiä.

Tulemme lähettämään tarkemmat ohjeet n. viikkoa ennen ryhmän alkua.



Tapaamisiin helmikuussa!

Terveisin,
Julia Wasenius ja Senja Pirinen
Voimaryhmä-ohjaajat

LIITE 4. Aloituskyselyn lomake

Voimaryhmä - aloituskysely kevät 2021_2

Vastaajan tunniste *

Keksi itsellesi tunniste, jota käytät tässä kyselyssä sekä ryhmän päätöskyselyssä. On tärkeää, että käytät molemmissa kyselyissä samaa tunnustetta. Tunniste voi olla mikä tahansa, esimerkiksi lempinimi tai numerosarja. Tunniste on tärkeä, jotta voimme yhdistää aiku- ja päätöskyselyn. Tunnisteen perusteella emme selvitä vastaajan henkilöllisyyttä.

Kyselyyn vastaamisen ajankohta *



Milloin Voimaryhmäsi tapaa ensimmäisen kerran? *



1 Psykkinen hyvinvointi

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

Väittämät: 1=En koskaan; 2 = Harvoin; 3 =Silloin tällöin; 4 = Usein; 5 = Koko ajan

1.1 Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1.2 Olen tuntenut itseni hyödylliseksi *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1.3 Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1.4 Olen käsitellyt ongelmia hyvin *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1.5 Olen ajatellut selkeästi *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1.6 Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1.7 Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2 Kokemus erityisherkkyydestä

Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

Väittämät: 1=En koskaan; 2 = Harvoin; 3 =Silloin tällöin; 4 = Usein; 5 = Koko ajan

2.1 Olen kokenut erityisherkkyyteni kuormittavan minua *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2.2 Olen kokenut voimaantuvani erityisherkkänä *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3 Vastaajan taustatiedot

3.1 Sukupuoli *


3.2 Ikä *

Suostumus *

Minulle on selvitetty, että ryhmää havainnoidaan sekä aloitus- ja päätöskyselylomakkeita hyödynnetään opinnäytetyön tulosten mittaamisessa. Tulokset tullaan julkaisemaan valmiissa opinnäytetyön raportissa. Olen tietoinen, siitä että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijoiden tietoon.

Kyllä

Kiitos vastauksistasi!

 En ole robotti  reCAPTCHA
Tietosuojat - Ehdot

 Lähetä

LIITE 5. Voimaryhmän sisäiset sopimukset

Voimaryhmän sisäiset sopimukset

Turvallisuus, luottamus & vaitiolovelvollisuus

Kaikki tunteet ovat sallittuja

Toisten sekä itsensä arvostaminen ja kunnioittaminen

Pidetään yllä toiveikas, keveä ja kannustava ilmapiiri



LIITE 6. Päätöskyselyn lomake

Nuoret aikuiset - HSP Voimaryhmät - päätöskysely kevät 2021

Vastaajan nimimerkki

Jos täytit aloituskyselyn, käytä samaa nimimerkkiä myös tässä.

Vastaajan nimimerkki

Sukupuoli *

Nainen

Mies

Muu

Ikä *

18-30

31-40

41-50

51-60

60 tai enemmän

1.1. Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En koskaan | | | | Koko ajan |

1.2 Olen tuntenut itseni hyödylliseksi *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En koskaan | | | | Koko ajan |

1.3 Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi: *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En koskaan | | | | Koko ajan |

1.4 Olen käsitellyt ongelmia hyvin: *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En koskaan | | | | Koko ajan |

1.5 Olen ajatellut selkeästi *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En koskaan | | | | Koko ajan |

1.6 Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin: *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En koskaan | | | | Koko ajan |

1.7 Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista: *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En koskaan | | | | Koko ajan |

2.1 Voimaryhmän kesto (8 kertaa) oli mielestäni sopiva *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |

2.2 Voimaryhmän tapaamisen kesto (kaksi tuntia) oli mielestäni sopiva. *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |

2.3 Ryhmän koko oli mielestäni sopiva *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |

2.4 Ryhmän toiminta tuki voimaantumistani. *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |

2.5 Sain tuoda ryhmässä esille mielipiteitäni ja tuntemuksiani *

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |


Vapaa palaute. Kerro omin sanoin kokemuksestasi Voimaryhmässä.

Vapaa palaute. Kerro omin sanoin kokemuksestasi Voimaryhmässä.

Suostumus *

Minulle on selvitetty, että ryhmää havainnoidaan sekä aloitus- ja päätöskyselylomakkeita hyödynnetään opinnäytetyön tulosten mittaamisessa. Tulokset tullaan julkaisemaan valmiissa opinnäytetyön raportissa. Olen tietoinen, siitä että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijoiden tietoon

Kyllä.

En ole robotti
 

reCAPTCHA
Tietosuojatietoa

 Lähetä