

VERTAISTUEN MERKITYS OMAISHOITAJANA TOIMIVAN VANHEMMAN JAKSAMISEN TUKEMISESSA

-- Vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemuksia ryhmänohjauksesta



Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen, kriisityö
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus
Syksy 2021
Laura Ahoviita

Tekijä Laura Ahoviita

Syksy 2021

Työn nimi Vertaistuen merkitys omaishoitajana toimivan vanhemman jaksamisen tukemisessa – Vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemuksia ryhmänohjauksesta

Ohjaajat Ulla Peltonen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli pyrkiä vahvistamaan Leijonaemot ry:n vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien hyvinvointia vapaaehtoistehtävässään oman lapsensa omaishoitajana toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa. Tarkoituksena oli selvittää vertaisohjaajien kokemuksia ja kartoittaa, millaista tukea he toivoisivat saavansa ryhmänohjaukseen. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella vertaisohjaajien kokemuksia oman vapaaehtoistyönsä merkityksestä.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa käyttäen. Aineisto kerättiin puhelimitse yksilöhaastattelujen avulla maaliskuussa 2021. Haastatteluun osallistui (10) henkilöä, joista yhdeksän (9) oli naisia ja yksi (1) mies. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistonlähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Vertaisohjaajat kokivat tärkeänä oman vapaaehtoistyönsä merkityksen. Myös kokemus omista ryhmänohjausvalmiuksista koettiin pääasiassa riittävän hyvänä. Sen sijaan vertaisohjaajat toivoisivat saavansa enemmän konkreettista tukea- ja ohjausta ryhmänohjaukseen sekä enemmän sosiaalista vuorovaikutusta Leijonaemojen yhdistyksen työntekijöiden ja muiden vertaisohjaajien kesken. Vertaisohjaajien kokemuksia tulisi jatkossa kartoittaa erityisesti niillä alueilla, joissa toimii vain yksi vertaisohjaaja ryhmänohjaajana, sillä he saattavat kokea enemmän kuormittuneisuutta vapaaehtoistehtävässään.

Avainsanat: omaishoitajuus, vertaistuki, vertaisohjaajuus, vapaaehtoistyö

Author	Laura Ahoviita	Year 2022
Subject	The role of peer support in supporting the coping of a caring parent — Experiences of group counselling by volunteer peer counsellors	
Supervisors	Ulla Peltonen	

ABSTRACT

The aim of this thesis was to try to strengthen the well-being of Leijonaemot ry's volunteer peer counselors in their volunteer role in supporting the coping of parents who are caring for their own child. The purpose of the thesis was to find out the experiences of peer counsellors and to identify what kind of support they would like to receive for group counselling. In addition, the purpose of the thesis was to examine how peer tutors perceived the importance of their own volunteer work in supporting the coping of parents who are caregivers.

The Thesis was carried out using a qualitative research method. The material was collected through individual interviews in March-April 2021. The number of interviewees was selected from 10 people, nine of whom were women and one a man. The method of data-based content analysis was used to analyze the data.

The peer counselors felt the importance of their own volunteering in supporting the coping of the parent caring. Most of the peer counsellors felt that they had sufficient group leadership skills. The peer counsellors would like to get more concrete support and guidance in group counseling and more social interaction between employees and others peer counsellors. Promoting the well-being of the peer counsellors is important so that they can continue volunteering in the future as well.

Keywords family care, peer support, peer tutor, volunteering

Pages 79 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Omaishoitajuus—mitä se tarkoittaa?.....	2
2.1	Arki oman lapsen omaishoitajana.....	4
2.2	Perhe-elämää erityislapsiperheessä	6
2.3	Omaishoitajuuden ja työelämän yhteensovittaminen	7
3	Vertaistuki voimavarana.....	8
3.1	Tutkimuksia vertaistuesta	10
3.2	Vertaistuen toteuttamisen tapoja	14
3.2.1	Säännöllisesti kokoontuvat vertaistukiryhmät	15
3.2.2	Vertaisohjaajatoiminta osana arkea	17
3.2.3	Internetin välityksellä toteutuva vertaistukitoiminta	18
3.2.4	Vertaistuen merkitys omaishoitajana toimivan vanhemman jaksamisen tukemisessa	19
4	Ryhmänohjauksen perusteet vertaisohjaajana toimiessa	21
5	Vapaaehtoistyön tekemisen monet mahdollisuudet	22
5.1	Tutkimuksia vapaaehtoistyön tekemisen motiiveista	24
5.2	Vertaisohjaajana toimivien kokemuksia ryhmänohjauksesta	30
5.2.1	Vertaisohjaajan kokema tuen tarve ryhmänohjauksessa	31
5.2.2	Kokemus oman vapaaehtoistyön merkityksellisyydestä	32
5.2.3	Kokemus omista ryhmänohjausvalmiuksista	33
6	Leijonaemot ry mukana lapsiperheiden arjessa.....	34
7	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	35
8	Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen	36
8.1	Kvalitatiivinen tutkimustapa	37
8.2	Yksilöhaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	38
8.3	Hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteet opinnäytetyöprosessissa ...	39
8.4	Opinnäytetyön eteneminen.....	40
9	Tutkimustulosten analysointi	41
10	Opinnäytetyön tutkimustulokset	43
10.1	Vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien toivoma tuen tarve	44
10.2	Vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemus oman vapaaehtoistyönsä merkityksestä	50
10.3	Vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemus omista ryhmänohjausvalmiuksistaan	56

10.4 Vertaisohjaajien kokemukset heille suunnattujen koulutusten sisällöstä sekä kehittämistarpeista	62
11 Opinnäytetyön luotettavuuden osoittaminen	67
12 Pohdinta ja jatkokehittämisehdotukset	69
Lähteet.....	73

1 Johdanto

Maailmanlaajuinen koronapandemia on järkyttänyt koko yhteiskuntaa eri väestöryhmistä riippumatta. Erityisen haavoittuvassa asemassa ovat olleet erilaisten sairauksien vuoksi riskiryhmiin kuuluvat sekä heidän läheisensä, jotka ovat joutuneet keksimään uudenlaisia selviytymiskeinoja turvallisen arjen sujuvoittamiseksi. Tavallisen arjen muuttuminen, erilaiset rajoitustoimet ja vähentyneet kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset, ovat lisänneet yksinäisyyttä sekä ahdistuksen kokemusta kaikissa ikäryhmissä. (THL, 2020) Koronan vaikutukset ovat ulottuneet myös vertaistukiryhmätoimintaan, sillä vertaistuen toteuttamiseksi on jouduttu kehittämään erilaisia menetelmiä, koska kasvokkain tapahtuvat ryhmätapaamiset eivät ole olleet epidemian kaikissa vaiheissa mahdollisia.

Tässä ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä on päädytty tarkastelemaan vertaistuen merkitystä oman lapsensa omaishoitajana toimivan vanhemman jaksamisen tukemisessa. Opinnäytetyön varsinaisessa tutkimusosiossa tutkimustehtävänä on kartoitettu Leijonaemot ry:n vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemuksia ryhmänohjauksesta. Tämän opinnäytetyön aihe ja toteuttamistapa päätettiin yhteistyössä opinnäytetyön yhteistyökumppanin eli Leijonaemot ry:n kanssa.

Auttamisen halu on eri tutkimusten mukaan yksi tärkeimmistä motiiveista vapaaehtoistyöhön ryhtymisessä. (Nylund, 2000), (Remmer ym. 2001), (Yeung, 2005). Vertaisohjaajatoiminta on eräs vapaaehtoistyön toimintamuodoista. Vertaistoiminnan syntymisen taustalta löytyy alkuaan yksilön tarve olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Varhaisempia yhteisöjä ovat olleet perhe-, heimo- ja kyläyhteisöt. Yhteisön jäsenten huolehtiminen toisistaan oli elinehtona yhteisöjen selviytymiselle. Puhuttaessa ensimmäisistä varsinaisista vertaistukiryhmistä, mainitaan yleensä AA-kerhot, eli Anonyymien Alkoholistien ryhmät. AA-kerhotoiminnan perustivat Bill Wilson ja Bob Smith. Molemmilla perustajajäsenillä oli ongelmia alkoholin kanssa ja he tapasivat toisensa vuonna 1935. Miehet etsivät mukaan myös muita, joilla oli vaikeuksia alkoholin kanssa ja näin toiminta alkoi laajentua. Vuonna 1939 perustajajäsenet julkaisivat kirjan ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Kirjan myötä myös yhteisön nimi vakiintui käyttöön. Suomeen AA-toiminta rantautui vuonna 1948. (Laimio & Karnell, 2011, ss. 10–11)

Aikaisemmin Suomessa elettiin pääosin maaseutuyhteisöissä, joissa yhteisöillä oli keskeinen merkitys. Yhteisöjen elämään liittyvät asiat hoidettiin yhteisvastuullisesti. Kaupungistumisen myötä vertaistuki tuli tarpeelliseksi, koska kaupungeissa ei enää ollut perheen tai kyläyhteisön muodostamaa joukkoa turvana ja apuna. Vertaistuen ilmentymään vaikutti osaltaan yksilön oman identiteetin rakentaminen ja toisaalta yksilön oma tahto toimia ja vaikuttaa asioihin, joihin ei aikaisemmin ollut muilla kuin asiantuntijoilla mahdollisuus vaikuttaa. (Laimio & Karnell, 2011, s 10) Nykyään vertaistuki ja sen toteuttamisen eri muodot ovat tulleet yhä moninaisimmiksi. Hyvä vertaistuki auttaa yksilöä selviytymään paremmin arjen haasteissa. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 7)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään keskeisesti omaishoitajuuden-, vertaistuen- ja vertaisohjaajuuden-, sekä vapaaehtoistyön teemoja. Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkimusaineisto on kerätty puhelinhaastattelujen avulla. Haastatteluihin osallistui kaikkiaan kymmenen (10) vapaaehtoista vertaisohjaajaa. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin sekä analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysimenetelmän avulla. Analysoidun aineiston jäsentämisessä käytettiin apuna luokittelua. Haastattelutilanteet olivat onnistuneita ja niiden avulla saatiin kerättyä kattava tietopaketti vertaisohjaajien kokemuksista ryhmänohjaukseen liittyen.

Toivoisin tämän opinnäytetyön hyödyntävän Leijonaemot ry:tä tarjoamalla heille tietoa vapaaehtoisten vertaisohjaajien kokemuksista ryhmänohjaukseen liittyen. Tämän opinnäytetyön sisältämien tutkimustulosten myötä vertaisohjaajakoulutuksia olisi mahdollisuus kehittää yhä enemmän vertaisohjaajien tarpeita vastaaviksi. Tärkeää olisi niin ikään kiinnittää huomiota vertaisohjaajien viihtyvyyteen, jotta he jaksaisivat jatkossakin toimia vapaaehtoistehtävässään. Lisäksi myös uusien vertaisohjaajien saaminen mukaan toimintaan olisi merkityksellistä.

2 Omaishoitajuus—mitä se tarkoittaa?

Suomen omaishoidon verkoston määritelmän mukaan omaishoitajaksi määritellään henkilö, joka huolehtii perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, jos tämä ei sairauden, vammaisuuden tai muun erityisen hoivan tarpeen vuoksi kykene selviytymään arjessa omatoimisesti. Omaishoidon tuen laki sen sijaan määrittelee omaishoitajan henkilöksi, joka

on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005)
Omaishoitajana olemista ei voida kuitenkaan määritellä ainoastaan lakisääteisen omaishoitosopimuksen perusteella. (Omaishoitajaliitto, 2021).

Omaishoitolain 3§:n mukaan omaishoidon tukea voidaan myöntää kunnan toimesta seuraavien kriteerien mukaisesti: 1. henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi tarvitsee kotioloissa hoitoa tai muuta huolenpitoa; 2. hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden avulla; 3. hoitajan terveys ja toimintakyky vastaavat omaishoidon asettamia vaatimuksia; 4. omaishoito yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kanssa on hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävää; 5. hoidettavan koti on terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva; ja tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005, §3)

Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2014 julkaistun omaishoidon kansallisen kehittämisohjelman mukaan Suomessa arvioidaan olevan noin 350 000 omaishoitotilannetta, joista noin 60 000 arvioidaan olevan sitovia ja vaativia. Vain hieman yli 10 % kaikista omaishoitotilanteista arvioidaan olevan lakisääteisen omaishoidon tuen piirissä, sillä kriteerit lakisääteisen omaishoidon tuen saamiseksi ovat hyvin tiukat. Vuonna 2017 lakisääteisiä omaishoitosopimuksia oli Suomessa 46 132. (Omaishoitajaliitto, 2021; STM, 2014)

Omaishoitotilanne voi syntyä hiljalleen pitkän ajan kuluessa tai yllättäen esimerkiksi omaisen vakavan sairastumisen, vammautumisen tai sairaan lapsen syntymän myötä. Omaishoidon tuen määrä on riippuvainen omaishoitotyön vaativuudesta. Perheen varallisuus tai muut tulot eivät vaikuta omaishoidon palkkioon. Omaishoitosopimus solmitaan yhdessä omaishoitoa saavan henkilön kotikunnan kanssa. Omaishoitajana toimivalla on oikeus lakisääteiseen vapaaseen. Omaishoidon sopimuksen tehneellä hoitajalla on lain mukaan oikeus pitää 2–3 vuorokautta vapaata kalenterikuukautta kohden. Kunta on velvollinen järjestämään tilapäisen hoidon omaishoidettavalle omaishoitajan vapaan ajaksi. Omaishoitajan vapaa voidaan järjestää muun muassa lyhytaikaisena laitoshoidona, sijaishoitajan kautta tai palveluseteleiden avulla, jolloin omaishoitajalla on mahdollisuus

ostaa palveluseteleillä hoitoa hoidettavalleen muutaman tunnin kerrallaan. (Salanko-Vuorela, 2021)

2.1 Arki oman lapsen omaishoitajana

Erityislapsen määrittelemisen ei ole yksiselitteistä. KELA:n eli Kansaneläkelaitoksen julkaisussa käytetään termiä ”erityislapsi”, kun tarkoitetaan lasta, joka tarvitsee erityistä hoivaa ja huolenpitoa enemmän kuin muut oman ikätasonsa lapset. (Kalliomaa-Puha & Tillman, 2016, s. 322)

Paula Määttä ja Anja Rantala määrittelevät teoksessaan ”Tavallisen erityinen lapsi—onnistuneen yhteistyön arvoitusta ratkomassa” erityistä tukea tarvitsevan lapsen lapseksi, jolla on jokin sairaus, vamma tai joitakin muita erityisiä haasteita arjessa. Teoksessa erityislapsi-määritelmä sen sijaan määritellään tarkoittamaan lasta, jolla on jokin lääketieteellisin perustein todettu diagnoosi. Lääketieteellisen diagnoosin lähtökohtana on jokin vaurio kehon tai mielen osa-alueella. Vammaisuus määritellään tarkoittamaan pysyvää anatomista tai fysiologista poikkeavuutta, johon liittyy usein myös toiminnallisia tai sosiaalisia ulottuvuuksia. (Määttä & Rantala, 2016, ss. 42–43)

Kehitysvammainen lapsi määritellään lapseksi, jolla kehittyminen tai henkinen toiminta on häiriintynyt synnynnäisen tai myöhemmin ilmenneen sairauden tai vamman seurauksena. Syynä älyllisen kehitysvammaisuuden syntymiselle voivat olla kromosomi- tai geenipoikkeavuudet, keskushermoston epämuodostumat, raskauden aikaiset infektiot, äidin raskauden aikainen päihteidenkäyttö tai synnytyksen aikainen hapenpuute. Yleensä kehitysvamma todetaan heti lapsen synnyttyä, mutta se voi tulla esiin vasta myöhemminkin. Syyt kehitysvammaisuudelle sekä niiden vaikeusaste ovat moninaiset, joten yksilöllistä vaihtelua kehitysvamman ilmenemisessä on runsaasti. Keskeistä on mahdollisten haastetta aiheuttavien tilanteiden havaitseminen riittävän ajoissa sekä tarvittavien tukitoimien tarjoaminen jo hyvin varhaisessa vaiheessa. (Jalanko, 2021)

Omaa lastaan hoitavien omaishoitajien määrästä ja tuen tarpeesta on olemassa vain vähän tietoa. Vuonna 2014 julkaistun Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelman tulosten

mukaan noin 14 % kaikista lakisääteisen omaishoidon tuen saajista hoitivat alle 18-vuotiaasta lasta. Vaikeasti sairaiden tai vammaisten lasten määrä kyetään arvioimaan Kelan myöntämän alle 16-vuotiaan vammaistuen perusteella. Vuonna 2014 Suomessa arvioitiin olevan noin 17 000 perhettä, joissa lapsen sairaus tai vamma aiheuttaa vanhemmille päivittäistä, ylimääräistä kuormitusta, mikä puolestaan edellyttää vanhemmilta niin ikään omasta jaksamisestaan huolehtimista. (Autti-Rämö & Bogdanoff, 2014, s. 5)

Omaishoitoperheet ovat keskenään eriarvoisessa asemassa, sillä omaishoidon tuen muodot sekä kriteerit vaihtelevat kuntakohtaisesti. Useimmiten äiti (91 %, vuonna 2014) toimi oman lapsensa omaishoitajana. Suurin osa (62 %) hoitajista kävi myös töissä omaishoitajuuden ohella. Työn ja omaishoitajuuden yhteensovittaminen voi olla raskasta ja usein omaishoitoperheissä on myös muita hoivaa tarvitsevia lapsia. Omaishoitotyön vaativuuden vuoksi osa omaishoitajina toimivista vanhemmista joutuu jättäytymään kokonaan pois työelämästä, mikä puolestaan saattaa aiheuttaa perheelle taloudellisia haasteita. Omaishoitoperheiden kokema kuormittuneisuus on yhteydessä vanhempien eroamisriskiin. (Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma, 2014)

Omaishoitotilanteessa tunnesuhde sitoo hoitajan ja hoidettavan toisiinsa.

Omaishoitotilanteeseen ryhtyminen aiheuttaa suuren muutoksen koko perheelle. Elämään saattaa astua runsaasti velvollisuuksia ja omaishoitajuus voi sitoa hoitajan tehtäviinsä ympärivuorokautisesti. Lisäksi omaishoitajana toimivan vanhemman on käsiteltävä oman lapsensa sairauden tai vamman tai muun erityispiirteen aiheuttamat asiat ja kyettävä hyväksymään ne osaksi perheensä arkea. (Palosaari, 2014, s. 176)

Omaishoitajuus voi uuvuttaa, mikäli omaishoitajalla ei ole mahdollisuutta riittävään lepoon ja palautumiseen. Oma aika sekä omat pienet hetket ovat tärkeitä jokaiselle. Mikäli näihin ei ole mahdollisuutta, voi omaishoitaja kadottaa itsensä velvollisuuksien ja suorittamisen keskelle. Vähäisetkin lepohetket poissa omaishoitajan velvollisuuksista tukevat tehokkaasti omaishoitajan jaksamista ja hyvinvointia. Vertaistuki on omaishoitajana toimivalle vanhemmalle erityisen tärkeää. Lisäksi myös muiden omien sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen edistää omaishoitajan hyvinvointia. (Palosaari, 2014, ss. 179–185)

2.2 Perhe-elämää erityislapsiperheessä

Oman lapsen omaishoitajana toimiminen eroaa muista omaishoitotilanteista muun muassa siinä, että perheessä on tavallisesti omaishoidettavan lapsen lisäksi myös muita hoivaa ja huolenpitoa tarvitsevia lapsia. Lisäksi perheellä saattaa olla myös muita lähisukulaisia, kuten ikääntyneet isovanhemmat, joiden hyvinvoinnista vanhempien tulee huolehtia. Omaishoito lapsiperheessä tulisi kyetä saada yhdistettyä myös muihin perheen hoivavelvollisuuksiin. Perheen koolla sekä perheen muilla hoivavelvollisuuksilla on keskeinen vaikutus perheen toimeentulon kannalta. (Kalliomaa-Puha & Tillman, 2016, s. 322)

Perheissä, joissa on erityislapsi tai erityislapsia, joutuvat perheen huoltajat tasapainottelemaan ajan riittävyyden kanssa. Vanhemmat saattavat kokea jatkuvasti huonoa omaa tuntoa ja riittämättömyyden tunnetta, sekä syyllisyyttä, koska eivät pysty viettämään tarpeeksi aikaa perheen muiden lasten kanssa. Arki erityislapsiperheessä on monesti vaiherikasta ja vanhempien oma jaksaminen saattaa olla koetuksella. Niin ikään erilaisten tukien ja vammaiseturisuuksien hakeminen koetaan usein uuvuttavana kaiken muun arjen pyöryksen keskellä. (Lonka, 2015, ss. 258–261)

Erityistä tukea tarvitseva lapsi perheessä vaikuttaa koko perheen elämään. Suomessa toteutettiin vuosina 2015–2019 Erityinen sisarus -projekti yhteistyössä Harvinaiskeskus Norion, Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n, Rinnekoti-Säätiön, Sylva ry:n sekä TATU:n toimesta. Projektin tarkoituksena oli tuoda erityislasten sisarusten ääni kuuluville. Projektin tiimoilta Milla Bergman ja Marjaana Roponen kokosivat vuonna 2017 julkaisun ” Näe minutkin, kuule minuakin! — myös erityislasten sisarukset kaipaavat huomiota.” Julkaisuun oli kerätty tietoa yli sadalta eri ikäiseltä erityislapsen sisarukselta ja heidän kertomuksensa oli koottu yhteen neljän erilaisen fiktiivisen tarinan muodossa. Lisäksi julkaisussa erityislasten sisarukset antavat vanhemmille neuvoja, siitä miten muut sisarukset olisi hyvä ottaa huomioon perheissä, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi. (Bergman & Roponen, 2017, s. 13)

Erityislasten sisarusien haastatteluissa nousi keskeisesti esille vanhempien suhtautuminen sairauteen tai vammaan sekä kaikkiin perheen lapsiin. Vanhempien myönteisellä suhtautumisella oli tärkeä vaikutus sisarusten hyvinvointiin. Lisäksi kodin ilmapiirillä oli

julkaisun perusteella vaikutusta siihen, miten sisarus sopeutuu perheen elämään. Julkaisun pohjalta erityislasten sisarukset antoivat ohjeita vanhemmille, jotta vanhemmillä olisi paremmat edellytykset huomioida myös muiden lasten tarpeet perheessä. Keskeisimpinä teemoina nousivat esille riittävä huomion saaminen, yhdessäolo ja ajan viettäminen myös terveen sisaruksen kanssa. Niin ikään tasavertaisuudesta huolehtiminen, kasvurauhan turvaaminen, perustarpeista huolehtiminen sekä turvallisuuden tunteen tarjoaminen koettiin tärkeinä. Lisäksi sujuvan arjen varmistaminen, oikean tiedon antaminen ja puhuminen avoimesti sisarukselle perheen tilanteesta koettiin merkittäväksi. (Bergman & Roponen, 2017, ss. 26–30.)

2.3 Omaishoitajuuden ja työelämän yhteensovittaminen

Työelämän ja omaishoitajuuden yhteensovittaminen on usein haasteellista. Arviolta Suomessa on noin 18 000 työkäistä sopimusomaishoitajaa. (Leppäaho ym. 2018, ss. 26–27) Lisäksi ilman virallista omaishoitajastatusta olevia työkäisiä läheisistään huolehtivia arvioidaan olevan Suomessa noin 750 000. (Kauppinen & Silfver-Kuhlampi, 2015, s. 12)

Laura Kalliomaa-Puha on koonnut vuonna 2019 sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman selvityksen koskien omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamisen mahdollisuuksia. Selvityksessään Kalliomaa- Puha tuo esille, ettei uusia lakimuutoksia tarvita omaishoitajien ansiotyön mahdollistamiseksi. Sen sijaan tarvitaan enemmän työnantajien joustoa ja ymmärrystä omaishoitotilannetta kohtaan, jotta omaishoitajan käyminen ansiotyössä olisi mahdollista. Lisäksi selvityksessä nousi esille tiedon ja koulutuksen tarve niin omaishoitajien kuin kuntienkin näkökulmasta. Kunnille tulisi tarjota tietoa yhä moninaisimmista omaishoitotilanteista, ja omaishoitajat vuorostaan tarvitsisivat tietoa kunnan tarjoamista palveluista, joiden avulla omaishoitajan käyminen ansiotyössä olisi mahdollista. (Kalliomaa-Puha, 2018. s. 65)

Kevyemmissä omaishoitotilanteissa eli sellaisissa, joissa omaishoitajan ei tarvitse itse olla koko ajan paikalla hoitamassa omaistaan, on myös kodin ulkopuolinen työ mahdollista sovittaa arkeen mukaan. Tämä mahdollistuu muun muassa siten, jos hoidettava on esimerkiksi koulussa tai hoitopaikassa tai häntä hoidetaan ulkopuolisen hoidon turvin kotona

omaishoitajan työpäivän ajan. Toisinaan omaishoito on kuitenkin niin sitovaa, ettei muun työn tekeminen omaishoitajuuden ohella ole mahdollista. Kunnalla ei välttämättä ole mahdollisuutta tarjota omaishoitajalle tämän työntekoa mahdollistavia palveluita tai omaishoitotilanne itsessään voi olla niin kuormittava, ettei omaishoitajalla ole voimavaroja työskennellä muualla. (Kalliomaa- Puha, 2018, s. 14)

Omaishoitajuudesta saatu rahallinen palkkio on yleensä hyvin pieni, joten omaishoitajan käyminen ansiotyössä voi olla taloudellisesti pakollista. Omaishoidon tuen palkkioluokkia on olemassa useita erilaisia ja ne määritellään kunnan toimesta omaishoitotilanteen vaativuuden mukaan. Vuonna 2018 omaishoitajan hoitopalkkion vähimmäismäärä oli 392 euroa kuukaudessa. Palkkio on verotettavaa tuloa. (Leppäaho ym. 2018)

Ansiotyössä käyminen kodin ulkopuolella on monelle omaishoitajana toimivalle tärkeä voimavaran lähde. Työssä käyminen antaa tauon omaishoitajan työstä, mahdollistaa kodin ulkopuoliset sosiaaliset kontaktit sekä turvaa taloutta. Lisäksi työssä käyminen mahdollistaa omaishoitajan ammattitaidon säilymisen ja vahvistaa omaishoitajan itsetuntoa. (Mattila, 2014, s. 118). Mahdollisuus käydä ansiotyössä omaishoitajuuden ohella ja sen vaikutus omaishoitajan hyvinvointiin on havaittu muun muassa Kalliomaa-Puha & Tillmanin vuonna 2016 julkaistussa tutkimuksessa. Lisäksi eurooppalaisessa vertailussa (Spasova ym. 2016, s. 9) on havaittu ansiotyössä käymisen vaikuttaneen myönteisesti omaishoitajien hyvinvoinnin kokemuksiin. (Kalliomaa-Puha, 2018, s. 17)

3 Vertaistuki voimavarana

Vertaistuki määritellään tarkoittamaan yksilöiden välistä toimintaa, jossa osaamisen lähtökohtana on kokemustieto. (Vaitti, 2005). Kokemustieto on tietoa, joka on lähtöisin yksilön itsensä omista omakohtaisten kokemustensa kautta syntyneestä tiedollisesta pääomasta. Kokemustietoa ei ole mahdollista hankkia opiskelun avulla, vaan se kertyy yksilölle eletyn elämän ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen kautta. (Vahtivaara, 2011, ss.21–22). Vertaistuen toteuttamisessa keskeistä on toisten ihmisten kuunteleminen ja kokemusten jakaminen. Vertaistukea on kykeneväinen antamaan sellainen henkilö, joka on parhaillaan, tai on ollut joskus itsekin samanlaisessa elämäntilanteessa. (Mikkonen, 2009).

Vertaistuen merkitys yleensä korostuu elämän yllättävien kriisitilanteiden aikana. Yleisesti ottaen vertaistukiryhmät perustetaan jonkin ongelman tai erityisen elämäntilanteen ympärille. Hyvä vertaistuki auttaa yksilöä selviytymään paremmin arjen haasteissa. (Toija, 2011, s. 6) (Mikkonen & Saarinen, 2016, s.7)

Vertaistuki on sosiaalista tukea, jossa kokemuksia jaetaan vertaisten kesken. Vertaisuuden kokemus voi muotoutua yhteisen ominaisuuden kautta, kuten saman ikäryhmän, elämäntilanteen, ammatin tai sairauden kautta. Vertaistuki voi pitää sisällään myös tiedollisen, tunneperäisen, yhteenkuuluvuuden ja vastavuoroisen tuen ominaisuuksia. (Mikkonen, 2009, ss. 29, 186)

Kansainvälisesti vertaistuesta käytetään muun muassa termejä self help (oma apu), peer support (vertaistuki, vertaisen tuki, tukiryhmä, kannattaja) sekä mutual aid (keskinäinen tuki). Juuret vertaistuen toteuttamiselle ovat lähtöisin Suomessa samanlaisesta yhteisöllisyyden tarpeesta ja paikallisyhteisöjen solidaarisen toiminnan perinteistä kuin osuustoiminnankin. Yhteisöllisyys kuuluu keskeisesti vertaistoiminnan ydinajatukseseen. (Mikkonen & Saarinen, 2016, ss. 9–10)

Vertaistuen tarkoituksena on edistää yksilön hyvinvointia ja jaksamista sekä auttaa mahdollistamaan yksilön voimaantuminen. Vertaistoiminta perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen, yhteisöllisyyteen, tasa-arvoisuuteen, perheen arjen ymmärrykseen ja toisten ihmisten kuuntelemiseen. Vertaistoiminta voidaan määritellä kokemukselliseksi asiantuntijuudeksi, jossa ovat keskiössä arjen kokemukset sekä ryhmäläisten omat elämäkokemukset. Vertaisryhmän avulla pystytään rakentamaan sosiaalista tukiverkostoa sekä lievittämään yksinolon ja syrjäytymisen tunnetta. (Salonen toim., 2012, s.12)

Vertaistuella tarkoitetaan kohtaamista samantapaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa ja heidän toisilleen tarjoamaansa tukea omiin elämäkokemuksiinsa pohjautuen. Vertaistoiminta sen sijaan tarkoittaa kaikkea sitä toimintaa, jolla edistetään vertaistuen toteutumista. Vertaisilla tarkoitetaan saman kokeneita ja tosiaan ymmärtäviä henkilöitä. Vertaistuen toteuttamisen keskeisimpiä piirteitä ovat toisten ihmisten kohtaaminen, ymmärtäminen ja läsnäolo. Vertaisuus vähentää ulkopuolisuuden tunteen kokemusta. (Mikkonen & Saarinen, 2016 s. 9)

Vertaisista saaman tuen avulla ihmiset etsivät keinoja selvitä oman elämänsä hallinnasta. Vertaistuen käyttö on viime vuosien aikana yleistynyt. Vertaistukea tarjoavat muun muassa potilas- ja muut yhdistykset sekä vapaaehtoiset toimijat ja julkiset palvelukeskukset. Vertaistuen tärkeys yksilön hyvinvoinnin edistämisessä ymmärretään nykyään myös terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Viime vuosien aikana yhteistyötä terveydenhuollon ja vertaistukitoiminnan kanssa on lisätty, mutta myös kehitettävää on yhä edelleen yhteistyön osa-alueella. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 7)

Vertaistuki kuvastaa todellista läsnäoloa ”tässä ja nyt”. Vertaistuen toiminnan edellytyksenä on, että vertaiset kohtaavat toisena tasa-arvoisina ja toisiaan arvostavina. Onnistuneen vertaistoiminnan lähtökohtina ovat läsnäolo, toisten kunnioittaminen ja tasa-arvoisuus sekä toimiva vuorovaikutus. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 24)

3.1 Tutkimuksia vertaistuesta

Vertaistukeen liittyen on tehty runsaasti tutkimuksia niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin tarkastelemaan vertaistukea pääasiassa suomalaisen vertaistuen tutkimuksen kautta. Vertaistoiminta määritellään toiminnaksi, jota tapahtuu sellaisten henkilöiden välillä, joilla on jotakin yhteistä. (Mikkonen, 2009, s. 29)

Vertaistoiminnan avulla annetun ja saadun sosiaalisen tuen on todettu parantavan terveyttä ja hyvinvointia. (Hyväri, 2005), (Toija, 2011).

Tässä opinnäytetyössä käsitellään lähdeaineistona keskeisesti Irja Mikkosen (2009) sairastuneen vertaistukeen liittyvää väitöstutkimusta. Lisäksi lähdeaineistona on käytetty Susanna Hyvärin (2005), Tuula Kinnusen (2006), Lea Vaitin (2008), Anu Toijan (2011), Ilona Autti-Rämön ym. (2015), V. Shillingin ym. (2015), Lucy Brayn ym. (2017) sekä Emma Toivosen (2021) vertaistuen toteuttamiseen liittyviä julkaisuja ja pro gradu -tutkielmia.

Tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi korostuu erityisesti henkilön jouduttua haasteelliseen elämäntilanteeseen. Haasteellinen tilanne voi aiheuttaa henkilölle pelkoa ja turvattomuutta sekä häpeän tunnetta. Voittaakseen kielteiset tunteensa henkilö tarvitsee kokemuksen kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Mikkosen väitöskirjatutkimuksessa (2009) useimmat

haastatelluista kokivat saaneensa odottamaansa tukea vertaistukiryhmistä. Mikkosen väitöstutkimuksessa tarkasteltiin sairastuneiden odotuksia vertaistuesta. Sairaudesta riippumatta, ihmisten tuen tarpeet olivat samanlaisia. Tarpeet olivat luonteeltaan eettisiä, sosiaalisia sekä terveyteen ja kuntoutukseen liittyviä tarpeita. (Mikkonen 2009, ss. 151, 155–160)

Susanna Hyväri on vuonna 2005 julkaistussa teoksessa käsitellyt omassa artikkelissaan ”Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet” vertaistuen ja ammattiauttamisen yhtäläisyyksiä sekä niitä erottavia piirteitä. Vertaistuki on monessa yhteydessä ymmärretty auttamistyön menetelmäksi tai nähty ammatillisen auttamistyön kilpailijana. Hyvärin mukaan vertaistuki ja ammatillinen auttaminen voidaan parhaimmillaan ajatella toisiaan tukevin, rinnakkaisina toimijoina. Vertaistuki ei saisi muuttua terapiasuhteeksi, jossa on selkeä rajattu kesto sekä yksilöidyt roolit auttajan ja autettavan välillä. Vertaistuen piirissä on mahdollisuus solmia aitoja ystävyysuhteita tai jopa rakastua. Vertaistuen toteuttamisessa keskeistä on vastavuoroisuus. Näin ollen tuki- ja auttamissuhteiden roolitukset voivat muuttua jatkuvasti. Vertaistukitoiminnassa tulee noudattaa vuorovaikutuksen yleisiä pelisääntöjä. Vertaistukiryhmässä, jossa jokaisella ryhmäläisellä on hyvä olla, on tällöin hyvät edellytykset myös vertaistuen toteutumiselle. (Hyväri, 2005, ss.214, 218–219)

Tuula Kinnusen vuonna 2006 julkaistussa pro gradu -tutkielmassa ”Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana” kuvataan erityislapsen vanhempien kokemuksia saamastaan vertaistuesta. Kinnusen tutkimukseen osallistui 18 erityislapsen vanhempaa, jotka olivat osallistuneet jossain muodossa vertaistukitoimintaan. Tutkimustulosten mukaan vanhemmat saivat vertaistukiryhmistä vertaisuuden ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia itselleen. Vertaistukiryhmät mahdollistivat syyllisyyden, riittämättömyyden, hyväksynnän ja anteeksiannon tunteiden käsittelyn toisten vertaisten kanssa. Lisäksi vertaistukiryhmässä mukana oleminen vahvisti vanhemmuutta sekä edisti uusien sosiaalisten suhteiden ja ystävyysuhteiden syntymistä. (Kinnunen, 2006, ss. 61–74)

Lea Vaitin vuonna 2008 julkaistussa pro gradu -tutkielmassa ”Olemme kaikki tasa-arvoisia” Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten äitien kokemuksia vertaistukiryhmistä, perehdytään vertaistuen merkitykseen äitien näkökulmasta. Vaitin tutkimukseen osallistui

16 äitiä, joilla oli jokaisella taustallaan kokemus erityislapsen vanhemmuudesta. Tutkimustulosten perusteella Vaitti ryhmitteli vertaistukiryhmäilmiön keskeisimmät ydinkohdat neljäksi käsitteeksi, jotka ovat yhteenkuuluvuus, tasa-arvoisuus, perheen arjen ymmärrys ja yhteisöllisyys. Tutkimukseen osallistuneiden äitien kokemusten mukaan vammaisten lasten perheiden vertaistukiryhmiin osallistuminen vähensi yksinäisyyden ja eristyneisyyden kokemuksia, toi esiin uusia näkökulmia ja edisti tiedon saantia sekä vahvisti vanhempien omaa näkemystä lasta ja perhettä koskeviin asioihin. (Vaitti, 2008, ss. 42–47)

Anu Toijan vuonna 2011 julkaistussa pro gradu -tutkielmassa ”Vertaistuen voima” käsitellään harvinaissairaiden lasten vanhempien kokemuksia vertaistuesta. Tutkielman tulosten mukaan vertaistuen annin kolme pääteemaa nousi tutkielmassa keskeisesti esiin. Näitä olivat selviytyminen, välittäminen ja jaettu kokemus. (Toija, 2011, s. 51).

Ilona Autti-Rämön, Anu Kippola-Pääkkösen, Jukka Valkosen, Anna - Mari Tuulio-Henriksonin sekä Kristiina Härkäpään vuonna 2015 ilmestyneessä julkaisussa ”Narkolepsiaan sairastuneen lapsen ja nuoren arki – ja sopeutumisvalmennuskurssilta saatu tuki” kartoitettiin narkolepsiaan sairastuneiden lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä kokemuksia sopeutumisvalmennuskursseilta saadusta tuesta vakavan sairauden toteamisen jälkeen. Tutkimuksen tulosten mukaan yli 80 % vanhemmista arvioi, että sopeutumisvalmennuskursseilla oli ollut vertaistukea saatavilla paljon sekä lapsille että vanhemmille itselleen. Kuntoutujista eli kurssilla olleista lapsista ja nuorista yli 70 % koki saaneensa sopeutumisvalmennuskurssilta paljon uusia saman sairauden kanssa kamppailevia ystäviä sekä saaneet mahdollisuuden tulla kuulluksi asioissaan. Vertaistuki määriteltiin useissa kyselyn avovastauksissa kurssille osallistuneiden mukaan sopeutumisvalmennuksen merkityksellisemmäksi sisällöksi. (Autti-Rämö ym., 2015, ss. 34, 56)

Shilling V, Bailey S, Logan S ja Morris C ovat käsitelleet vuonna 2015 julkaistussa artikkelissaan ” Peer support for parents of disabled children part 1: perceived outcomes of a one- to one service, a qualitative study” käsitelleet vammaisten lasten vanhempien tarvetta vertaistuelle. Julkaisun mukaan jaetut kokemukset olivat keskiössä onnistuneen vertaistuen toteuttamisen kannalta. Samaan lopputulokseen myös Toija (2011) oli päätenyt pro gradu-tutkielmassaan. Saamansa keskinäisen tuen kautta vanhemmilla oli mahdollisuus oppia

toistensa kokemuksista sekä heillä oli tilaisuus avoimelle keskustelulle turvallisessa ympäristössä. (Shilling ym., 2015, ss 531–532)

Vertaistukea ja sen tärkeyttä ovat kuvanneet niin ikään Lucy Bray, Bernie Carter, Caroline Sanders, Lucy Blake ja Kimberley Keegan vuoden 2017 julkaisussaan ”Paren -to -parent peer support for parents of children with a disability: a mixed method study”. Julkaisussa kuvattiin vertaisvanhemmuuden tarjoaman tuen vaikuttavan myönteisesti vammaisen lapsen vanhempien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Erityisesti vanhempien kokema psyykkinen ja emotionaalinen hyvinvointi lisääntyivät, kun vanhemmat pystyivät vertaisvanhempien tuen avulla suhtautumaan tulevaisuuteensa myönteisemmin sekä saivat jakaa omaa tilannettaan toisen joskus itsekkin samassa tilanteessa olleen henkilön kanssa. (Bray ym., 2017, ss,1542–1543)

Jaetun kokemuksen merkityksellisyyttä on Toijan (2011), Shillingin ym. (2015) ja Brayn ym. (2017) lisäksi käsitellyt myös Emma Toivonen vuonna 2021 julkaistussa pro gradu -tutkielmassaan ”Ollaan kaikki tässä samassa suossa ja kyllä me selvitään”. Tutkielmassa kartoitettiin vertaistuen merkityksiä ja roolia kehitysvammaisten lasten vanhempien tukimuotona. Keskeisenä elementtinä Toivosen tutkimuksessa tuli esiin jaetun kokemuksen merkitys muiden vertaisten kanssa. Niin ikään saadun vertaistuen kautta syntyneet ystävyssuhteet ja säännöllinen yhteydenpito muiden vertaisystävien kesken koettiin merkittävänä voimavarana. (Toivonen, 2021, ss.45, 54)

Vertaistukiryhmiin osallistuneet kokivat saaneensa ryhmissä mukana ollessaan tietoa ja toimintaa, tukea, turvaa ja rohkaisua sekä voimavaroja. Vertaisilta koettiin saaneen tietoa muun muassa sairauteen tai itsehoitoon liittyen, erilaisista tukien ja avun saamisen mahdollisuuksista sekä ravinnosta. (Mikkonen, 2009, ss. 52, 186) Vertaistuen hyötynä tiedollisen tuen saaminen eli toisilta oppiminen ja tiedon jakaminen ovat Mikkosen (2009) tutkimuksen lisäksi nousseet esiin myös Autti-Rämön ym. (2015) sekä Toivosen (2021) tutkimustuloksissa.

3.2 Vertaistuen toteuttamisen tapoja

Vertaistoiminnassa keskeistä on kokemuksellinen asiantuntijuus. Vertaistoiminnan peruslähtökohtana ovat tasa-arvoisuus ja toisten ihmisten kunnioittaminen. Vertaistoiminta auttaa yksilöä saamaan omat sisäiset voimavaransa käyttöön. Vertaistukitoimintaan mukaan lähteminen edellyttää yksilön omaa päätöstä toimintaan osallistumisesta. Taustalta löytyy usein yksilön toive oman hyvinvoinnin lisääntymisestä. Vertaistukiryhmään osallistuessa olisi tärkeää uskaltaa ilmaista ja käsitellä avoimesti omia tunteitaan, sillä se olisi merkittävää yksilön hyvinvoinnin edistämisen kannalta. (Laimio & Karnell, 2011, s. 12)

Termi vertaistoiminta on yleistynyt 1990-luvun puolivälissä erityisesti vammais-, potilas-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä. Vertaistoiminnassa keskeistä on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ja samanlaisia kokemuksia jakavien yksilöiden keskinäinen tuki, apu ja kokemusten jako. Ryhmämuotoisen vertaistuen lisäksi vertaistuki voi toteutua myös kahdenkeskisessä kanssakäymisessä. Niin ikään Internetin keskustelupalstat, lehtiartikkelit, romaanien fiktiiviset hahmot sekä elämäkerrat voivat toimia vertaistuen antajana yksilölle. Vertaisuuteen sisältyy ajatus siitä, että vain samoja asioita kokeneilla yksilöillä voi ilmetä samankaltaista eletyn elämän kokemusten kautta kertynyttä tietotaitoa, jollaista ei muilla voi olla. Näin ollen vertaisuus painottaa myös tasavertaisuutta. (Laimio & Karnell, 2011, s. 13)

Vertaistoiminnan toteuttamisen mahdollistaminen kuuluu sosiaali- ja terveydenhuollon järjestöjen toiminnan ydinalueeseen. Vertaisten etsimisellä ja löytämisellä on ollut keskeinen merkitys suomalaisten järjestöjen syntymiselle. Järjestöjen keskeisiin tehtäviin on aina kuulunut edunvalvonta sekä palvelujen tuottaminen etenkin omille jäsenille. Vertaisten keskinäisissä tapaamisissa on vaihdettu puolin ja toisin kokemuksellista tietoa muun muassa epäkohdista ja tarpeista. (Laimio & Karnell, 2011, s. 10)

Useimmiten vertaistukitoiminnan taustalla on jokin taustayhteisö, joka toimii vertaistukitoiminnan alkuun saattajana sekä pitää huolta toiminnan jatkuvuuden edistämisestä. Tavallisimpia taustayhteisöjä ovat kansalais-, julkis- ja järjestötaustaiset toiminnan ylläpitäjät sekä projektit. Toisaalta vertaistoiminta voi olla myös taustatonta. Tämänkaltaisia ryhmiä voivat olla muun muassa harvinaista sairautta sairastavien tai

harvinaisten vammaisryhmien perustamat tukiryhmät toiminnan alkuvaiheessa. Useimmiten tavoitteena on kuitenkin löytää sopiva taustaryhmä. Vertaistukea on mahdollisuus saada niin ikään ensitietoryhmien sekä sopeutumisvalmennuskurssien kautta. (Mikkonen & Saarinen, 2016, ss., 27,29)

Vertaistuen käytännön toiminnassa on löydettävissä kolme merkityksellisintä vertaistuen muotoa, jotka ovat varhainen, korjaava ja kuntouttava vertaistuki. Lisäksi jaottelussa on havaittavissa myös neljäs muoto, niin sanottu epätietoisten tuki. Suuntaa antavan vertaistuen jaottelumuotojen pohjalta on mahdollisuus tehdä havaintoja vertaistuen merkityksestä tukea tarvitsevien yksilöiden elämässä sekä tarkastella ammatillisen työn merkittävyyttä vertaistoiminnassa ja vertaistukea itsessään palvelujen monimuotoisuudessa. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 35)

Mahdollisuus saada vertaistukea heti kriisin keskellä, voi edesauttaa yksilöä selviytymään haasteellisessa tilanteessa jatkossa paremmin. Äkillisiä ja ennalta arvaamattomia kriisitilanteita varten perustetuilla kriisitukiryhmillä on usein pääasiallisen ”kriisiohjelman” lisäksi myös yhteisiä tapaamisia, joiden myötä saman elämäntilanteen kokeneet voivat aikanaan myös ystäväystyä. Vertaisen osoittama tuki ja häneltä saatu esimerkki voivat helpottaa yksilöä selviytymään vaikean tilanteen aiheuttamasta järkytyksestä. (Mikkonen & Saarinen, 2016, ss. 35–36)

3.2.1 Säännöllisesti kokoontuvat vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmän avulla saadaan toteutettua kokemusta vertaisuudesta.

Vertaistukiryhmän myötä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ja samanlaisia asioita läpikäyneet ihmiset voivat muodostaa keskenään auttamiseen ja tukemiseen tarkoitettuja vastavuoroisia ryhmiä. Ryhmän toiminta voi olla muutakin kuin vaikeiden elämäntilanteiden tai kriisien käsittelyä, sillä ryhmän avulla voidaan muodostaa myös yhteisöllisyyttä ja ystävyssuhteita. Ryhmän avulla olisi pyrkimys saavuttaa myös iloa ja yhdessäoloa. Ryhmämuotoisessa vertaistoiminnassa tärkeimpiä merkityksiä ovat kokemusten jakaminen ja vaihto, identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen, kokemus voimaantumisesta, yhteisöllisyys, ystävyys sekä kansalaistoiminnassa mukana olo. (Jyrkämä, 2011, ss. 25–26)

Keskustelevan vertaistukiryhmän toiminta on suunniteltua ja keskustelevaa, määräaikaista sekä tukea meiltä-meille-periaatteella antavaa. Tämänkaltaiset vertaisryhmät ovat suljettuja, eikä uusia ryhmäläisiä oteta kesken mukaan. Keskustelevien vertaistukiryhmien vetäjinä toimii tehtävään erikseen koulutetut vertaisryhmäläiset. Vertaistukiryhmissä voi olla useita vetäjiä. Ryhmän osallistujat sitoutuvat toimintaan mukaan määräaikaaisesti ryhmän keston mukaan. Vertaistukiryhmiin osallistujien mahdollisuudet antaa tai vastaanottaa vertaistukea, vaihtelevat tilanteen mukaan. Ryhmäläiset ottavat vastaan kulloinkin senkaltaista tukea, jota kokevat siinä hetkessä tarvitsevansa. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 31)

Toiminnallisissa vertaistukiryhmissä osallistujat kuuluvat samaan viiteryhmään. Ryhmän toimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi tanssin, toiminnan tai virkistysmatkojen keinoin. Ryhmässä voidaan myös hankkia tietoa ryhmän jäseniä kiinnostavista asioista ja pyytää esimerkiksi ulkopuolista luennoitsijaa ryhmäkokoonntumiseen kertomaan ryhmäläisiä kiinnostavasta aiheesta. Toiminnallisen vertaistukiryhmän toiminta voi jatkua vuodesta toiseen. Toiminnalliset vertaistukiryhmät ovat keskustelevia vertaistukiryhmiä vapaamuotoisempia. Toiminnallisten vertaisryhmien toimintaa voidaan muuttaa jäsenten yhteisestä sopimuksesta aina tarpeen niin vaatiessa. Toiminnallisissa ryhmissä jäsenmäärä voi olla suurempi kuin keskustelemissa vertaistukiryhmissä. Myös uusia jäseniä voidaan ottaa mukaan milloin tahansa. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 32)

Ensietoryhmät on tarkoitettu niille, jotka ovat hiljattain sairastuneet tai vammautuneet. Ensietotilaisuudet ovat kertaluonteisia ja niissä terveydenhuollon asiantuntijat luennoivat, ja heille on mahdollisuus esittää kysymyksiä. Useimmiten ensietotilaisuuksissa on mukana myös aiemmin sairastuneita tai vammautuneita tai muuten samaan viiteryhmään kuuluvia, jotka ovat kertomassa järjestöjen tarjoamasta vertaistukitoiminnasta. Monet järjestöt pitävät lisäksi omia vertaistukiviikonloppuja, jolloin tapaaminen on pitkäkestoisempi. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 33)

Sopeutumisvalmennuksella tarkoitetaan ensietotilaisuutta pidempikestoisempaa vertaistuen muotoa. Sopeutumisvalmennus on kuntoutuksen lakisääteinen palvelumuoto, jonka päämäärä on auttaa yksilöä sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Sopeutumisvalmennuksen kesto on vallitsevista lähtökohdista riippuen noin kymmenestä vuorokaudesta kolmeen viikkoon. Valmennus

voidaan toteuttaa joko yhdessä tai useammassa osassa. Sopeutumisvalmennuksen kurssiohjelmaan sisältyy säännölliset vertaistukitapaamiset päivittäin. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 34)

3.2.2 Vertaisohjaajatoiminta osana arkea

Vertaisohjaajalla tarkoitetaan henkilöä, joka on itsekin vertainen, ei ammattilainen.

Vertaisohjaajat eivät toimi terapeutteina, koska he eivät ole ammattiohjaajia.

Vertaisohjaajatoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, eli siitä ei makseta rahallista korvausta.

(Salonen, 2012, s. 38)

Vertaistuen tarve sekä kiinnostus sitä kohtaan on viime vuosien aikana kasvanut.

Vertaistukea käytetään soveltaen useisiin eri elämäntilanteisiin. Niin ikään terveydenhuollon ammattilaiset ovat tietoisia vertaistuen merkityksestä tukea tarvitsevan selviytymiselle.

Käytännössä monissa yhdistyksissä toteutetaan vertaistukea vapaaehtoisten avulla.

Terveydenhuollon ja vertaistukitoiminnan välinen yhteistyö on viime vuosien aikana lisääntynyt ja vertaistukitoiminnasta myös tiedotetaan enemmän terveydenhuollon ammattilaisten toimesta. (Mikkonen & Saarinen, 2016, ss. 13–14)

Jotta vertaistoimintaa kyettäisiin kehittämään yhä monimuotoisemmaksi, tarvitaan koulutuksen tarjoamista toimijoille sekä toiminnan tunnetuksi tekemistä. Erilaiset kattojärjestöt huolehtivat vertaistukiohjaajien koulutuksesta, kurssituksesta ja

perehdytyksestä. Pääasiallinen vastuu koulutusten järjestämisestä kuuluu kuitenkin jokaiselle järjestölle itselleen. Muun muassa Kansalaisareena järjestää vertaistukitoiminnan peruskoulutusta. Yhdistykset sen sijaan järjestävät vertaisohjaajilleen täsmäkoulutusta.

Vertaistukiohjaajakoulutukseen voi toisinaan olla haasteellista saada osallistujia, sillä ryhmän vetäminen ei välttämättä tunnu mieluisalta. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 58)

Vertaistuki on tärkeä ja yleistynyt tukimuoto, jonka kohderyhmänä ovat toiset

samankaltaisessa elämäntilanteessa elävät ihmiset. Vertaistuki tarjoaa yksilölle tukea

kokemustiedon avulla vaikean elämäntilanteen keskellä. Vertaistuen toteuttamisen keinoja ovat ohjattu tukihenkilö-, pari-, ryhmä- ja perheryhmätoiminta. Tukea on mahdollisuus

saada myös satunnaisesti toiselta vertaiselta. Vertaistuki ei ole ammatillisen työn korvaaja, vaan vertaistuen tavoitteena on täydentää sitä. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 62)

Vertaistuen toteuttaminen on lisääntynyt viime vuosien aikana, mutta sen ulkopuolelle jää yhä edelleen tuen tarpeessa olevia. Vertaistuen määrän lisäämisen tulisi pitää sisällään ammattilaisten, vertaisten ja vapaaehtoisten yhteisten tavoitteiden ja keinojen hyväksymistä sekä toimimista niiden saavuttamiseksi. Keskeisiä keinoja tämän toteuttamiseksi ovat tiedottaminen ja toiminnan tunnetuksi tekeminen. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. 63)

3.2.3 Internetin välityksellä toteutuva vertaistukitoiminta

Viime vuosikymmenien kuluessa osa yhteisöllisyydestä on siirtynyt sosiaaliseen mediaan. Verkon kautta toteutettavasta vertaistuesta onkin tullut eräs nopeasti kasvava vertaistuen muoto. Muutoksen taustalla on sekä tietotekniikan valtava kehittyminen että erilaisten verkkoyhteisöjen syntyminen. Nämä ovat voimistaneet yksilöiden liikkuvuutta sosiaalisessa mielessä. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s.13)

Internetin kautta on mahdollisuus löytää vertaistuen piiriin niitä ihmisiä, jotka eivät välttämättä muutoin olisi vertaistukiryhmiin hakeutuneet. Internetin välityksellä toteutettavaan vertaistukitoimintaan on usein matalampi osallistumiskynnys ja toimintaan voi osallistua nimettömänä. Tämä mahdollistaa sen, että yksilön on helpompi keskustella Internetissä henkilökohtaisista ja vaikeistakin asioista, vaikka ryhmä ei muutoin olisikaan tuttu. On keskeistä, että vertaistukea toteuttavilla ohjaajilla on riittävä tietotaito sosiaalisen median mahdollisuuksien ja riskien tunnistamisessa. (Huuskonen, 2011, ss. 72, 77)

Verkon kautta toteutettavaa vertaistukitoimintaa tapahtuu Internetissä erilaisilla ohjatuilla keskustelupalstoilla ja -alustoilla. (Mikkonen & Saarinen, 2016, s. s.28). Internetissä toimivia vertaistukea tarjoavia yhteisöjä ovat esimerkiksi avoimet keskusteluryhmät, suljetut keskusteluryhmät, chat-yhteisöt, sähköpostilistat, blogit sekä kahdenkeskinen tuki. (Huuskonen, 2011, s. 72)

Ulla Heinosen vuonna 2008 julkaistussa väitöskirjatutkimuksessa ”Sähköinen yhteisöllisyys - Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa” havaittiin, että koettu yhteisöllisyys virtuaaliyhteisöissä koettiin todellisena. Yhteisöllisyyden kokemus verkossa

muotoutuu samanlaisista ominaisuuksista kuin todellisessa maailmassakin. Näitä ominaisuuksia ovat luottamus, rehellisyys, avoimuus, tasavertaisuus, avun antaminen sekä toisten tukeminen. Väitöskirjan tutkimustulosten mukaan virtuaaliyhteisön parhaina ominaisuuksina koettiin mahdollisuus nopeaan henkilökohtaiseen tuen saantiin sekä apuun ongelmien selvittämiseksi. Tutkimuksen mukaan suomalaisessa Internet-yhteisössä yksilön todellinen minä ja verkkopersoonat eivät merkittävästi eroa toisistaan, sillä yksilöllä on kuitenkin taipumus tuoda esiin nimimerkin taakse kätkeytyneitä omia henkilökohtaisia arvojaan, asenteitaan sekä mielipiteitään. (Heinonen, 2008 ss. 168–169, 173)

Myös Satu Taskinen on kartoittanut vuonna 2017 julkaistussa pro gradu tutkielmassaan ”Vertaistuki verkossa—Kuinka Internet-välitteistä tukea käytetään?” suomalaisten verkkovertaistukeen liittyvää käyttäytymistä. Taskisen Pro gradu tutkielman tulosten mukaan naiset käyttivät huomattavasti miehiä enemmän Internetin järjestöpohjaisia vertaistuen palveluita. Tutkimuksessa ilmeni, että suurin osa Internetin vertaistukipalveluiden käyttäjistä oli yli 30-vuotiaita. Sen sijaan yli 70-vuotiaiden keskuudessa Internet-välitteisen tuen käyttäminen oli vähäistä. Tutkielman tulosten perusteella tukea etsittiin Internetin avulla kaikista eniten yleisiin terveysongelmiin. Lisäksi tutkielman perusteella ilmeni, että anonymiteettia pidettiin erityisen tärkeänä Internet-välitteisen vertaistuen toteutumisessa. (Taskinen, 2017, ss 48-51)

3.2.4 Vertaistuen merkitys omaishoitajana toimivan vanhemman jaksamisen tukemisessa

Vertaistuellla ja vapaaehtoistoiminnalla on myös yhteiskunnallisesti katsottuna keskeinen vaikutus yksilölle erityisesti vaikeiden elämäntilanteiden keskellä. Vertaistuki eri muodoissaan voi toimia väylänä sekä virallisen auttamisen että läheisten tuen suuntaan. Vertaistoiminta toimii ennaltaehkäisevästi, mutta se ei ole terapiaa. Vertaistoiminta voi kuulua osaksi sosiaali- ja terveyspalveluketjua. On kuitenkin huomioitava, että ammattiavun sekä vertaistuen toiminnan lähtökohdat ovat erilaiset, eivätkä ne missään muodossa ole toistensa kilpailijoita. (Laimio & Karnell, 2011, s. 11)

Vertaistuen piirissä olevat henkilöt saavat tukea toisiltaan sekä tulevat ymmärretyiksi ja hyväksytyiksi. Joukossa saman kokeneiden kesken, kenenkään ei tarvitse tuntea itseään

erilaiseksi tai yksinäiseksi. Vertaistuen piiriin hakeudutaan avun saamiseksi sekä vaikeasta elämäntilanteesta selviytymisen helpottamiseksi. Vertaistukea hakevat toivovat vertaisten esimerkin auttavan heitä oppimaan, tottumaan tai muuttamaan omaa elämäänsä mahdollisuuksiensa mukaan. (Mikkonen & Saarinen, 2016, ss. 12, 20)

Anu Toijan (2011) pro gradu -tutkielmassa tutkittiin harvinaista sairautta sairastavien lasten vanhempien kokemuksia vertaistuesta. Tutkimustuloksissa ilmeni, ettei vanhempien ollut välttämättä helppoa löytää vertaistukea, koska perheiden tilanteet ja lasten sairaudet saattoivat poiketa toisistaan. Syvin vertaisuuden kokemus löytyi tutkielman tulosten mukaan niiden perheiden välille, joiden elämäntilanteet olivat mahdollisimman samanlaiset. Tuloksissa kuitenkin pidettiin merkityksellisenä myös vertaistukea toisten perheiden kanssa, joiden lapsella oli eri sairaus ja sen myötä erilainen elämäntilanne. Toijan tutkielmassa kävi ilmi, että harvinaissairaalan lapsen vanhemmille oli keskeistä, että heillä oli ystäviä, jotka olivat kokeneet samanlaisia asioita ja näin ollen ymmärsivät täysin perheen tilannetta. Vertaisilta koettiin saavan toivoa tulevaisuuteen, tietoa ja konkreettisia neuvoja. Vertaistuki auttoi perheitä sopeutumisessa elämään sairauden kanssa, sekä rohkaisi vanhempia omien mielipiteiden esittämiseen lääkärin vastaanotolla. (Toija 2011, ss. 49. 51)

Myös Emma Toivonen on tarkastellut vuonna 2021 julkaistussa pro gradu-tutkielmassaan vertaistuen merkitystä kehitysvammaisten lasten vanhempien näkökulmista. Tutkielman perusteella vertaistuki koettiin erittäin tärkeänä tuen tarjoamisen muotona erityislapsen vanhemman tukemisessa. Suurin osa tutkielmaan osallistuneista haastateltavista koki vertaistuksessa hyödyllisimmäksi sen kautta syntyneet läheiset ystävyysuhteet ja tiiviin yhteydenpidon vertaisystävien kesken. Tutkielman haastateltavien kokemusten mukaan vertaistuki koettiin matalan kynnyksen tukimuodoksi. Vertaistuesta kaivattiin apua muun muassa diagnoosin ymmärtämiseen ja sen kanssa elämiseen, omien tunteiden käsittelyyn, erilaisten palveluiden, kuntoutusten ja tukien hakemiseen, sekä elämän erilaisiin siirtymävaiheisiin ja elämän yllättävien tapahtumien keskelle. Lisäksi vertaistukea kaivattiin myös parisuhteen ylläpitämiseksi sekä perheen yhdistämiseksi. Vertaistuen toteutumisen haasteina sen sijaan koettiin tutkielman mukaan muun muassa negatiivinen ryhmädynamiikka, eri paikkakuntien väliset erilaiset käytänteet, sekä ulkopuolisuuden tunteen kokemukset. (Toivonen, 2021, ss. 44,51, 54, 56–57)

Kansaneläkelaitos eli Kela järjestää sopeutumiskursseja, joiden tavoitteena on kuntoutujien tukeminen sairastumisen tai vammautumisen aiheuttamassa elämäntilanteessa ja tukeminen elämään uudenaikaisessa arjessa. Ilona Autti-Rämön ym. tutkimuksessa (2015) tarkasteltiin narkolepsiaan sairastuneiden lasten ja nuorten perheitä. Tutkimustulosten mukaan perheet saivat toisiltaan tukea ja ohjeita arjessa selviytymiseen sopeutumisvalmennuskurssien myötä. Tutkimuksen perusteella merkittävänä koettiin mahdollisuus samaistua toisiin perheisiin, jotka kävivät läpi samanlaisia asioita. (Autti-Rämö ym., 2015, s. 37)

Autti-Rämön ym. (2015) tutkimustulosten lisäksi myös esimerkiksi Shilling ym. (2015) ovat tutkimuksissaan saaneet tulokseksi, että vanhemmat ovat kokeneet saaneensa vertaistuesta hyötyä, sillä vertaisen kanssa on voinut vaihtaa samankaltaisia ajatuksia ja tuntea ymmärretyksi tulemisen kokemuksia. Vertaistuesta on koettu saavan voimia arkeen. (Autti-Rämö ym. 2015) , (Shilling ym. 2013).

4 Ryhmänohjauksen perusteet vertaisohjaajana toimiessa

Jokaisella ryhmällä on yleensä jokin tarkoitus, minkä vuoksi ryhmä on olemassa. Ryhmän toiminnan on oltava tarkoituksenmukaista, jotta sen toiminta pysyy vakaana.

Ryhmänohjaajan tehtävänä on huolehtia, että ryhmä tietää perustehtävänsä, kuten esimerkiksi vertaistuen toteuttamisen ja pyrkii toimimaan sen mukaisesti. Perustehtävän tiedostaminen edistää ryhmän osallistujien motivaatiota ja työnjakoa. (Salonen toim., 2012, ss 25–26)

Vertaisohjaaja auttaa ryhmää työskentelemään sen perustehtävän mukaisesti.

Vertaisohjaajan tehtävänä on huolehtia ryhmän kokonaisvaltaisesta toiminnasta ohjaamalla muun muassa keskusteluja ja huolehtimalla siitä, että jokaiselle ryhmäläiselle annetaan halutessaan puheenvuoro. Vertaisohjaajan tehtävänä on teettää ryhmäläisillä harjoituksia tai toiminnallisia tehtäviä sekä huolehtia sääntöjen noudattamisesta ja aikataulussa pysymisestä. Vertaisryhmillä tulee olla selkeät pelisäännöt. Vertaisohjaajalla on oltava rohkeus puuttua tilanteeseen havaitessaan ryhmässä epäkohtia, kuten arvostelemaa keskustelua. Vertaisohjaajan on oltava ohjaamansa ryhmän tilanteen tasalla ja ohjattava

ryhmäläinen tarvittaessa ammattiavun piiriin, sillä vertaistuki ei korvaa terapiaa, eivätkä vertaisohjaajat tai muut vertaiset ole terapeutteja. (Salonen toim. 2012, ss. 39, 62)

Vertaistukiryhmässä samanlainen kokemus tai elämäntilanne toimii yhdistävänä tekijänä. Jokainen vertainen voi olla oma itsensä ja tasa-arvoinen riippumatta sosiaalisesta asemastaan. Ryhmänvetäjän johdattamana jokaisella vertaisella on mahdollisuus kertoa omasta tilanteestaan ja kokea läsnäolon tunteita. Vertaisilla on mahdollisuus saada itse apua sekä kyetä antamaan sitä myös toisille. Vertaistukiryhmässä ketään ei arvostella, eikä tuomita ja ryhmäläisellä tulisi olla mahdollisuus tuoda esiin sellaisiakin asioita, joista ei uskaltaisi puhua ryhmän ulkopuolella. (Mikkonen, 2009, ss. 155–160)

Amanda Pomery, Penelope Schofield, Miranda Xhilaga ja Karla Gough ovat vuonna 2016 julkaistussa tutkimuksessaan ”Skills, knowledge and attributes of support group leaders” tuoneet esille seitsemän erilaista ominaisuutta, joita vertaisryhmän ohjaajalta edellytetään. Tutkimuksen mukaan vertaisryhmän ohjaajien ominaisuuksien tunnistaminen voi helpottaa vapaaehtoispuolelta toimivien vertaisohjaajien valinnassa, kouluttamisessa ja tukemisessa. Vertaisryhmän ohjaajan tunnistettuja ominaisuuksia ovat julkaisun perusteella ryhmän johtamiseen liittyvät ominaisuudet ja taidot, ryhmäprosessin ylläpitäminen, roolimallina oleminen, tietoisuuden havainnollistaminen, halukkuus, sovinnollisuus ja avoimuus. (Pomery ym. 2016, ss. 683–684)

Niin ikään palautteen merkitys on keskeinen. Saatu palaute vaikuttaa ryhmätoiminnan toteuttamiseen ja ryhmän tulevaisuuden suunnitteluun. Palautteen kerääminen ryhmäläisiltä on tärkeää, jotta toimintaa osataan kehittää oikeaan ja toivottuun suuntaan. (Salonen toim. 2012, s. 62)

5 Vapaaehtoistyön tekemisen monet mahdollisuudet

Vapaaehtoistyö määritellään tavallisen ihmisen eli ei-ammattilaisen tiedoilla ja taidoilla tehtäväksi toiminnaksi, jota tehdään omaa persoonallisuutta, osaamista ja elämäkokemusta hyödyntäen. Vapaaehtoistyöstä ei saa rahallista korvausta ja sitä tehdään

yleensä ihmisen omasta arvomaailmasta käsin. Vapaaehtoistyön tekeminen antaa yksilölle mahdollisuuden toteuttaa itseään sekä tunteen voivansa auttaa. Vapaaehtoistykijän tulee tuntea, että hänestä ja hänen tekemästään työstään välitetään, eikä hänen toimintansa ole yhdentekevää. Näin kiinnostuneisuus vapaaehtoistyötä kohtaan säilyy ja vapaaehtoinen saadaan pysymään tehtävässään kauemmin. (Salonen, 2012)

Suomenkielisen sivistyssanakirjan määritelmän mukaan sana motiivi tarkoittaa vaikutinta, syytä tai perustetta johonkin. Motivaatiolla vuorostaan tarkoitetaan suuntautumista päämäärään eli tavoitteellista käyttäytymistä ohjaavien motiivien kokonaisuutta. (Sivistyssanakirja, 2002, s. 321) Vertaistoiminta on vapaaehtoistoimintaa ja motiivit sen tekemiseen ovat monenlaisia. Yleisempiä vapaaehtoistoiminnan tekemisen motiiveja ovat auttamisen halu sekä tekemisen ja sosiaalisten suhteiden kaipuu. Vertaisryhmä voi täydentää omia sosiaalisia verkostoja sekä antaa tilaisuuden kuulua omia arvoja vastaavaan yhteisöön. Monet, jotka ovat vaikeassa tilanteessa itse saaneet apua vertaistuesta, kokevat tärkeänä tarjota vuorostaan samanlaista apua myös toisille. (Laimio & Karnell, 2011, s. 18)

Eräs tunnetuimmista vapaaehtoistyön toiminnan motiiveista on halu oppia uutta. Keskinäisen kanssakäymisen avulla mahdollistuu monenlaisen tiedon välittyminen vertaisten kesken. Motiivit osallistumisesta johonkin syntyvät yksilön omista sisäisistä tarpeista. Itsensä tunteminen merkitykselliseksi on jokaiselle yksilölle tärkeää. Sitoutuessa johonkin toimintaan yksilön tulee tuntea saavansa toiminnasta jotakin hyötyjä tai etuja, kuten uusia ihmissuhteita ja arvostusta. Niin ikään itselle tärkeät arvot ja toiminnan päämäärät lisäävät yksilön sitoutumista toimintaan. (Laimio & Karnell, 2011, s. 18)

Kysyttäessä suomalaisilta syitä osallistua järjestötoimintaan, keskiestä on ollut halu auttaa ja tehdä jotain hyödyllistä. Erityisesti naisia kiinnostaa järjestötoimintaan mukaan tulemisessa miehiä enemmän sosiaalisuus, mahdollisuus uuden oppimiseen sekä auttamisenhalu. Toimiminen järjestössä auttaa yksilöä saamaan eteenpäin hänelle itselleen tärkeitä asioita sekä vahvistaa omien taitojen kehittämistä. Osallistumalla vapaaehtoistoimintaan yksilö antaa omaa aikaansa ja osaamistaan yhteisten asioiden vuoksi ja saa vuorostaan itselleen uusia taitoja ja kokemuksia ja voi näin kehittää lisää itseään sekä osaamistaan. (Karreinen, Halonen & Tennilä, 2017, ss. 34–36)

Toisinaan yksilö saattaa lähteä mukaan vapaaehtoistyöhön vääränlaisilla motiiveilla. Vääränlaisia motiiveja vapaaehtoistoiminnassa mukana olemiselle ovat muun muassa halu hengelliseen tai poliittiseen herättelyyn, uteliaisuuden tai tirkistelynhalu tai pyrkimys vallankäyttöön tuettavia kohtaan. Tämänkaltaiset motiivit eivät kuulu vapaaehtoisuuden tekemisen taustalle. (Porkka, 2015, s. 38)

Vapaaehtoistyö myös velvoittaa tekijäänsä. Vapaaehtoistyöntekijän velvollisuuksiin kuuluvat muun muassa sitoutuminen yhdistyksen tai järjestön periaatteisiin, sääntöihin sekä toimintatapoihin. Lisäksi vapaaehtoistyöhön kuuluu ehdoton vaitiolovelvollisuus. Vapaaehtoistyöntekijän tulee pitää kiinni sovituissa asioissa, eikä jättää toteuttamatta sopimiaan tehtäviä ilman perusteltua syytä. Niin ikään vapaaehtoistoiminnan tilastointi kuuluu usein vapaaehtoistojen työnkuvaan. Vapaaehtoistyöntekijällä on lisäksi velvollisuus tuoda esille toiminnassa mahdollisesti havaitsemiaan ongelmakohtia tai kehittämistarpeita. Vapaaehtoistyöntekijän tulee itsekin osallistua omalla panoksellaan toiminnan kehittämiseen. (Porkka, 2015, s. 39)

5.1 Tutkimuksia vapaaehtoistyön tekemisen motiiveista

Vapaaehtoistyötä ja sen tekemisen motiiveja on tutkittu runsaasti. Tässä opinnäytetyössä käsitellään keskeisesti Nylundin (2000), Remmerin ym. (2001) sekä Yeungin (2005) tutkimuksia. Edellä mainitut tutkimukset sijoittuvat 2000-luvun alkupuolelle. Ne on kuitenkin päädytty ottamaan mukaan osaksi tämän opinnäytetyön teoriapohjaista aineistoa, koska tutkimukset ovat osoittautuneet luotettaviksi ja ne sisältävät merkittävää tietoa vapaaehtoistyön tekemiseen liittyvistä motiiveista. Samat näiden tutkimusten perusteella havaitut ilmiöt ja motivaatiotekijät vaikuttavat yhä edelleen yksilön päätöksessä ryhtyä vapaaehtoistyöhön.

Marianne Nylund (2000) on kartoittanut tutkimuksessaan ”Varieties of Mutual Support and Voluntary Action” suomalaisten vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveja eri maita vertailevan tutkimuksen osana. Nylund on käyttänyt tutkimustyössään vertaistukiryhmistä nimitystä oma- apuryhmät. Nylundin tutkimuksessa kuvattiin vapaaehtoisjärjestöjä sekä vapaaehtoistojen 1990-luvun suomalaisessa yhteiskunnassa. Tutkimus oli osa

kehitysprojektia, jonka avulla pyrittiin tekemään oma-apuryhmät eli vertaistukiryhmät näkyväksi ja kartoittamaan näiden ryhmien tarpeita. Tutkimuksen tuloksista on havaittavissa, että 1990-luvun sosiaali- ja terveyspalvelujen leikkaukset toimivat yhtenä motivoivista tekijöistä vapaaehtoistyöhön ryhtymisessä. (Nylund, 2000, s. 26)

Nylundin tutkimustulokset osoittavat, ettei vapaaehtoistyötä tai sen ilmiötä voida yhdistää johonkin tiettyyn kohtaan, vaan ilmiö on moninainen ja koostuu useista eri lähtökohdista. Nylundin tutkimuksessa ei havaittu suuria eroavaisuuksia miesten ja naisten vastausten välillä. Tosin on huomioitava, että tutkimukseen osallistuneista vastaajista miehiä oli ainoastaan joka viides. Naisten vastauksissa vapaaehtoistyön motiiveina korostui jonkin verran useammin oppimis- sekä arvostus -motiivi. Sen sijaan nuorempien ja vanhempien vapaaehtoistyötä tekevien henkilöiden välillä oli havaittavissa eroavaisuuksia vapaaehtoistyön motiiveissa. Nuoret vapaaehtoistyöntekijät kokivat tärkeänä oppimiseen ja uraan liittyvät motiivit, kuin sitä vastoin iäkkäämmät vapaaehtoiset kokivat sosiaalisen kanssakäymisen merkittävänä motiivina vapaaehtoistyön tekemisessä. (Nylund, 2000, ss 131–132)

Kaikkiaan 84 % Nylundin tutkimukseen osallistuneista koki tärkeänä motiivina vapaaehtoistyössä mahdollisuuden saada auttaa toisia. Vapaaehtoistyön tekeminen koettiin joidenkin vastaajien mukaan elämäntavaksi ja osat vastaajista kokivat, että heillä oli itsellään sellaisia ominaisuuksia, jotka edesauttoivat vapaaehtoistyön tekemistä sekä toisten auttamista. Nämä tekijät Nylund määritteli tutkimustyössään vapaaehtoistyön tekemisen arvomotiiveiksi. Saatujen tutkimustulosten perusteella vapaaehtoistyön tekemisen muita motiiveja olivat Nylundin mukaan arvostuksen-, oppimisen-, sosiaalisen kanssakäymisen sekä uran kehittämiseen liittyvät motiivit. (Nylund, 2000, ss. 123–130)

Arvostuksen- motiivi on niin ikään keskiössä vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoistyön tekemisen koettiin vahvistavan yksilön itsetuntoa. Lisäksi se antoi vapaaehtoiselle tunteen tämän olevan tärkeä ja tarpeellinen osa yhteiskuntaa. Myös uuden oppimiseen liittyvä motiivi vapaaehtoistyön tekemisessä koettiin merkittävänä erityisesti niiden vapaaehtoisten kohdalla, jotka tekivät vapaaehtoistyötä yli 10 tuntia kuukaudessa. Lisäksi opiskelijat, työttömät ja henkilöt, joilla oli matala-asteisempi koulutus, kokivat uuden oppimisen tärkeänä vapaaehtoistyössä. Sosiaaliset tekijät sekä uran edistämiseen liittyvät motiivit

miellettiin Nylundin tutkimustulosten mukaan vähemmän merkittäviksi tekijöiksi vapaaehtoistyön toteuttamisessa. Uran edistämistä vapaaehtoistyön kautta pitivät tärkeänä etupäässä nuoret vapaaehtoiset. Sosiaalisten kontaktien tärkeyttä vuorostaan painottivat iäkkäämmät sekä työelämän ulkopuolella olevat vapaaehtoiset. (Nylund, 2000, ss. 125–130)

Jean Remmer, Linda Edgar ja Bruce Rapkin (2001) ovat tutkimuksessaan ”Volunteers in an Oncology Support Organization—Motivation, Stress and Satisfactions” tutkineet vertaisryhmien vetäjien motivaatiota syöpään sairastuneiden vertaistuen toteuttamisessa. Vertaisohjaajilla oli joko itsellään tai jollakin perheenjäsenellään ollut syöpä. Tutkimustuloksissa havaittiin, että vertaisohjaajien motivaatiossa ilmeni eroavaisuuksia sen suhteen, ketkä olivat itse sairastaneet syövän ja ketkä eivät. Tutkimustulosten perusteella vertaisohjaajien motivaatioon ja tyytyväisyyteen vaikutti keskeisesti kannustava työympäristö, joka kykeni huomioimaan vapaaehtoisten ja asiakaskunnan tarpeet. Hoitohenkilökunnan suhtautumisella vapaaehtoistyöntekijöihin ja vapaaehtoisten omakohtaisella kokemuksella siitä, kokivatko he kuuluvansa osaksi terveydenhuollon tiimiä, oli niin ikään merkittävä vaikutus vapaaehtoisten vertaisohjaajien tyytyväisyyden kokemukseen. (Remmer ym. 2001. ss 72, 76.)

Remmerin ym. (2001) tutkimustuloksissa ilmeni, että kaikki syöpäsairaiden henkilöiden parissa vapaaehtoistyötä tekevät vertaisohjaajat kokivat suurimpana motivoivana tekijänä vapaaehtoistyössään auttamisen halun. Ne vertaisohjaajat, joilla oli omakohtainen kokemus syöpäsairaudesta, kokivat toiseksi merkittävimpana motivaatio -tekijänä halun oppia lisää syöpäsairauksista. Omakohtaisen kokemuksen kautta ja itse saadun avun myötä, vertaisohjaajat halusivat tarjota apua myös toisille samassa tilanteessa oleville. Myös kiitollisuus omasta selviytymisestä toi motivaation tehdä itsekin jotain hyödyllistä muiden hyväksi. Vertaisohjaajat toimivat ikään kuin myönteisenä malliesimerkkinä siinä, että elämä voi jatkua syöpädiagnoosin jälkeenkin. Niin ikään vapaaehtoistyöhön motivoivina tekijöinä koettiin työskentely mielenkiintoisten ihmisten parissa, arvostus vapaaehtoistyötä ja vapaaehtoisuutta kohtaan sekä mahdollisuus saada olla osana yhteisöä, joka ymmärtää ja jonka kanssa voi jakaa myös omat henkilökohtaiset kokemukset elämisestä syöpäsairauden kanssa. (Remmer ym., 2001, ss. 72–73)

Ne vapaaehtoiset vertaisohjaajat, joilla ei ollut omakohtaista kokemusta syöpäsairaudesta, kokivat toiseksi merkittävimpanä motivaatiotekijänä omien taitojensa hyödyntämisen vapaaehtoistyössään. He kokivat omaavansa sellaisia ominaisuuksia, joista oli hyötyä syöpäsairaiden tukemisessa ja halusivat näin ollen tarjota apuaan vapaaehtoistyössä syöpäsairaiden parissa. Samaten kuin syöpäsairauden omakohtaisesti kokeneet vertaisohjaajat, myös ne vertaisohjaajat, joilla ei ollut syöpäsairauksista omakohtaista kokemusta, halusivat tehdä vapaaehtoistyötä, koska arvostivat sitä. Toisia haluttiin auttaa myös siksi, koska vapaaehtoinen itse ei ollut saanut apua sitä tarvitessaan. Toisaalta vapaaehtoistyötä tehtiin myös sen vuoksi, koska itse oli saatu apua ja haluttiin näin ollen auttaa toisiakin avun tarpeessa olevia. Niin ikään uuden oppiminen syöpään liittyvistä asioista koettiin motivoivaksi tekijäksi vapaaehtoisuuden tekemisessä. Tosin niillä vapaaehtoisilla, joilla ei ollut omakohtaista kokemusta syöpäsairaudesta, uuden oppiminen motivoivana tekijänä oli huomattavasti alempana kategoriassa, kuin vertaisohjaajilla, joilla oli omakohtaista kokemusta syöpäsairauksista. (Remmer ym., 2001, ss. 72–73)

Anne- Birgitta Yeung (2005) on luonut vapaaehtoistoiminnan timanttimallin. Vapaaehtoistyön tekemiseen liittyvää motivaatiota Yeung kartoitti haastatteleamalla Suomen evankelisluterilaisen kirkon tai sen kirkollisten yhdistysten vapaaehtoistyöntekijöitä. Timanttimallissa on löydettävissä neljä motivaation ulottuvuutta, jotka ovat; saaminen—antaminen, jatkuvuus—uuden etsiminen, etäisyys—läheisyys ja pohdinta—toiminta. Motivaatio vapaaehtoisuudesta voi suuntautua joko itseen päin tai itsestä ulospäin. (Yeung, 2005, s. 107)

Saaminen-antaminen motivaation ulottuvuuteen sisältyi Yeungin (2005) haastattelujen perusteella mahdollisuus itsenä toteuttamiselle vapaaehtoistyön kautta sekä henkilökohtaisen hyvinvoinnin vahvistaminen. Niin ikään vapaaehtoistyön toimintamuodot koettiin mielekkäinä. Lisäksi vapaaehtoistyön tekeminen tarjosi vapaaehtoisille tunteen turvallisuudesta, kokemuksen tarpeellisuudesta sekä onnistumisen iloja. Myös autettavilta saatu kiitollisuus vapaaehtoisia kohtaan koettiin tärkeäksi. Vapaaehtoistyön tekemisen kautta vapaaehtoiset toimijat saivat lisäksi ryhtiä ajankäyttöön sekä työkokemusta. (Yeung, 2005, ss.109–110)

Vapaaehtoistyöntekijät kokivat vuorostaan antaneensa apuaan ja tukeaan sitä tarvitseville. Joidenkin vapaaehtoistyöntekijöiden kohdalla vapaaehtoistoiminta koettiin kutsumuksena. Auttamishalua haluttiin myös levittää eteenpäin toimimalla esimerkkinä toisille ihmisille. Omat elämäkokemukset olivat toimineet usealle vapaaehtoiselle motivoivana tekijänä vapaaehtoistyöhön ryhtymisessä. Niin ikään henkisen kasvun merkitys tuli aineiston perusteella esille vapaaehtoisuuteen motivoivana tekijänä. (Yeung, 2005, ss.110–111)

Jatkuvuus-uuden etsintä motivaation ulottuvuuteen kuului Yeungin (2005) vapaaehtoisten haastatteluista saatujen tulosten mukaan aihealueen tuttuus, positiiviset kokemukset ja henkilökohtainen elämäntie. Lisäksi yksilön identiteetti ja luonteenpiirre itsestään saattoi motivoida vapaaehtoistyöhön. Niin ikään jatkuvuus- kenttään lukeutui myös vapaaehtoistyön kokeminen palkkatyön korvaajana sekä omaan hyvinvoinnin ja jaksamisen edistäjänä. Uuden etsintä- ulottuvuuden alle luokiteltiin vuorostaan haastattelujen perusteella uuden asian kiinnostavuus. Vapaaehtoistyön koettiin myös tarjoavan vastapainoa yksilön arkielämään sekä laajentavan yksilön henkilökohtaista elinpiiriä. Niin ikään uuden etsintä alueen kenttään lukeutui lisäksi motivaatio uuden oppimiseen ja mahdollisuus yksilön henkilökohtaisen muutoksen toteuttamiseen. (Yeung, 2005, ss. 112–113)

Etäisyys-läheisyys motivaation ulottuvuuden alle sisältyi tutkimusvastausten perusteella etäisyys- elementin kohdalla; joustavuus, epäbyrokraattinen ilmapiiri sekä yksilön tarvitsema etäisyys toisiin ihmisiin. Sosiaalisen läheisyyden teema sisälsi vuorostaan kuusi vapaaehtoisuuteen motivoivaa tekijää. Näitä olivat; ryhmään kuulumisen toive, uusien ihmisten tapaaminen, yhteishengen ylläpitäminen, sanallinen vuorovaikutus ja toiminnan sosiaalisuus. Lisäksi vapaaehtoistoimintaa pidettiin myös väylänä sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämiseksi. (Yeung, 2005, ss 113–115)

Viimeisenä Yeungin vapaaehtoistyön toiminnan timanttimallin osa-alueena oli pohdinta - toiminta motivaation ulottuvuus. Pohdinta osa-alueen alle luokiteltiin neljä vapaaehtoistoiminnan motivaatioteemaa, jotka käsittelivät vapaaehtoisuustoiminnan sitoutumiseen liittyviä asioita. Arvot sekä yksilölle merkittävät roolimallit vaikuttivat keskeisesti vapaaehtoistoiminnan motivaatioon. Yksilön henkinen tai hengellinen kasvu liittyi niin ikään osaksi vapaaehtoisuustoiminnan motivaatioteemaan. Lisäksi Yeungin tutkimuksen

pohjalta ilmeni, että joillekin motivaatio vapaaehtoisuustoiminnassa mukana oloon liittyi mahdollisuuteen käydä vapaaehtoisuustoiminnan kautta läpi myös omia henkilökohtaisia asioitaan. Toiminta -ulottuvuuden alle sijoittui vuorostaan vapaaehtoisuustoimintaan motivoivina tekijöinä vapaan ajan täyttäminen ja vapaaehtoisuustoimintamuotojen toiminnallisuus. Lisäksi motivaatiota vapaaehtoisuustoiminnassa mukana olemiseen vahvisti vapaaehtoisuustoimintamuotojen hyvä organisointitapa. (Yeung, 2005, s. 116)

Myöhemmin Anne- Birgitta Pessi (ent. Yeung) ja Toni Oravasaari (2010) hyödynsivät vapaaehtoisuustoiminnan timanttimalleja tutkiessaan vapaaehtoisuustoiminnan motiiveja. Tutkimustulosten mukaan vapaaehtoiset kokivat auttamishalun tärkeämmäksi toiminnan motiiviksi. Lisäksi tärkeinä motiiveina pidettiin omakohtaista kokemusta, vertaistukea sekä elämään liittyvää murrosta. Pidempiaikaiseen vapaaehtoistyön toiminnan sitoutumisen motiiveina ilmeni tutkimuksen perusteella toiminnan mielekkyys, sosiaalisten suhteiden merkitys sekä myönteinen palaute. (Pessi & Oravasaari, 2010, ss. 145, 147, 190)

Auttamisen halu oli tärkein motivaatiotekijä vapaaehtoistyöhön ryhtymisessä niin Nylundin (2000), Remmerin ym. (2001) kuin Yeunginkin (2005) tutkimustuloksissa. Myös omakohtaisella elämäkokemuksella sekä henkilökohtaisilla arvoilla oli keskeinen merkitys vapaaehtoistyön motivaatiotekijöinä kaikkien edellä mainittujen tutkimustulosten perusteella. Kaiken kaikkiaan Nylundin, Remmerin ja Yeungin tutkimustuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta, että tulokset vapaaehtoistyön tekemiseen liittyvistä motiiveista olivat keskenään hyvin yhtenevät. Tutkimukset täydensivät toisiaan antaen samalla laaja-alaisemman käsityksen yksilön motiiveista vapaaehtoistyön tekemiseen liittyen.

5.2 Vertaisohjaajana toimivien kokemuksia ryhmänohjauksesta

Tässä opinnäytetyössä tarkoitukseni oli kartoittaa Leijonaemot ry:n vapaaehtoisina vertaisohjaajina toimivien kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta ja ryhmänohjauksesta. Tutkimuksia vertaisohjaajien kokemuksista, jotka toimivat erityistä tukea tarvitsevien lasten perheiden parissa, ei ole juurikaan olemassa. Sen sijaan vertaisohjaajina toimivien kokemuksista muun muassa syöpäsairaiden (Remmer ym. 2001), pitkäaikaissairaiden (Mikkonen, 2009), sekä mielenterveys- tai päihdekuntoutujien parissa toimimisesta löytyy tutkittua tietoa.

Tiina Riihisen vuonna 2015 julkaistussa pro gradu -tutkielmassa ”Vertaisohjaus mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnassa” tutkittiin mielenterveyskuntoutujien kanssa toimivien vertaisohjaajien motiiveja, merkityksiä ja toimintaedellytyksiä. Tutkielman pohjalta saatujen tulosten mukaan vertaisohjaajia motivoi toiminnassa oma liikunta, ystävien kohtaaminen, mielekkään sisällön saaminen arkeen, ammatillinen oppiminen, palaute sekä auttamisen ilo. Toiminnan merkityksellisyyden suhteen tutkimukseen osallistuneet vertaisohjaajat kokivat tärkeänä yhdessä olemisen, toisten hyväksi toimimisen, mielekkään ja säännöllisen arjen rytmittymisen, omien voimavarojen lisääntymisen sekä mielekkään liikunnan. (Riihinen, 2015, s. 66) Riihisen tutkielman kautta saadut tulokset vertaisohjaajia motivoivista tekijöistä ovat yhteneväisiä myös Yeungin (2005) saamiin tutkimustuloksiin, joissa kartoitettiin vapaaehtoistyöhön motivoivia tekijöitä. (Yeung, 2005, ss. 110–116)

Jenni Pinomäki on tehnyt vuonna 2015 ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön aiheesta ”Vertaisohjaajien toiminnan tukeminen—Arkeen voimaa ohjelma”. Arkeen voimaa-ryhmätoimintamalli on kehitetty Stanfordin yliopistossa 1990-luvulla ja se on tarkoitettu pitkäaikaissairaiden tukemiseksi arjen selviytymisessä. Ryhmiä toimii ympäri maailmaa, myös Suomessa. Ryhmän toiminta perustuu suureksi osaksi vapaaehtoisten vertaisohjaajien toimintaan. (Pinomäki, 2015, s. 1)

Pinomäen opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan vertaisohjaajatoiminta koettiin mielekkääksi ja voimaannuttavaksi tavaksi toimia. Kaikki tutkimukseen osallistuvat kokivat vertaisohjaajakoulutuksen ryhmänohjauksesta olleen hyödyllinen. Lisäksi koulutusmateriaalit tukivat Arkeen Voimaa-vertaisryhmän ohjaamista kaikkien kyselyyn

osallistuneiden mielestä melko tai erittäin hyvin. Toiminta koettiin mielenkiintoisena ja palkitsevana, mutta tulosten mukaan myös tiedon lisääminen ja kannustaminen olivat tärkeitä motivaation ylläpitäjiä toiminnassa jatkamisessa. Lisäksi kokemusten vaihtaminen toisten vertaisohjaajien sekä oman aluekoordinaattorin kanssa koettiin keskeisenä ja se auttoi vertaisohjaajia jaksamaan paremmin työssään. (Pinomäki, 2015. ss. 31–32)

Niin ikään Kaisa Seppänen on tehnyt vuonna 2016 julkaistun sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen -koulutusohjelman opinnäytetyönsä liittyen vapaaehtoisten vertaisohjaajien kokemuksiin Arkeen Voimaa-ryhmän toiminnasta Kuopiossa. Seppäsen opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan vertaisohjaajien ryhmätoiminnan haasteina koettiin muun muassa resurssien vähyys, ohjaustaidot, strukturoidun mallin soveltamishaasteet sekä ohjaajakoulutuksen vaativuus. (Seppänen, 2016, ss. 41, 44, 46)

5.2.1 Vertaisohjaajan kokema tuen tarve ryhmänohjauksessa

Pinomäen (2015) ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan kaikilla vertaisohjaajilla ei ollut mahdollisuutta saada tukea tarvittaessa toisilta vertaisohjaajilta tai aluekoordinaattorilta. Vastaajista noin 40 % koki, että heillä oli tarvittaessa mahdollisuus keskustella toisen vertaisohjaajan tai aluekoordinaattorin kanssa. Tietoisuus siitä, että apua on saatavilla tarvittaessa, koettiin tärkeänä. (Pinomäki, 2015, ss. 32, 36)

Seppäsen (2016) opinnäytetyön tulosten perusteella ryhmään osallistujien moninaisuus aiheutti vertaisohjaajille haasteita ryhmänohjauksessa. Vertaisohjaajilla ei ollut välttämättä keinoja toimia ryhmänohjaustilanteessa, jos ryhmäläiset olivat kovin erilaisia ja erilaiset sairaudet omaavia. Osallistujien moninaisuus koettiin kuitenkin myös rikkautena. (Seppänen, 2016, s. 44)

Ohjaamiskokemuksista kysyttäessä Seppäsen (2016) opinnäytetyössä ilmeni, että ohjaaminen ja ryhmänohjaustaidot koettiin eri lailla vastaajien kesken. Osa koki ohjaamisen luontevana, kun toiset vastaajat vuorostaan kokivat ryhmänohjauksen haasteellisena ja ohjaamisen laadun koettiin lisäksi riippuvan jonkin verran myös ohjaajaparista.

Vertaisohjaajien tuloksista ilmeni, että osa vastaajista toivoi palautekeskustelua sekä työnohjausta ohjamaistyönsä tueksi. Myös toisten vertaisohjaajien tuki koettiin merkittävänä. (Seppänen, 2016, ss. 47, 53)

Myös vapaaehtoisena vertaisohjaajana toimivan henkilön olisi hyvä saada työnohjausta. Työnohjauksen tärkeänä tehtävänä on auttaa kiinnittämään vapaaehtoisen huomio myös omiin voimavaroihinsa ja jaksamiseensa. Hyvin motivoitunut ja toimintaan sitoutunut vapaaehtoinen saattaa huomaamattaan vaarantaa oman jaksamiskykynsä. Vapaaehtoistyötä on vähennettävä tai siitä on jättäydyttävä kokonaan pois silloin, kun toiminta ei tunnu enää mielekkäältä, eikä tuota tekijälleen, vaan muuttuu pakolliseksi suorittamiseksi. Tämänkaltaisia tilanteita voivat olla muun muassa ikääntyminen, oman elämäntilanteen muutokset tai muutokset vapaaehtoistyön toiminnassa. (Porkka, 2015, ss. 38–39)

Vapaaehtoistyöntekijä voi polttaa itsensä helpommin loppuun, kuin ammattiauttaja, koska hänellä ei ole ammatillisuuden tuomaa suojaa autettavia kohdatessaan. Vapaaehtoistyössä jaksaminen edellyttää, että tietää mitä tekee, miksi ja miten sen tekee ja osaa huolehtia itsestään. Osaamista on myös se, että vapaaehtoinen tiedostaa omat voimavaransa ja kykenee tarvittaessa myös rajoittamaan toimintaansa. (Porkka, 2015, ss. 40–41)

Myötätuntuupumien voi ottaa vallan ihmisten auttamistyötä tekevistä vapaaehtoisista. Ihmissuhdetyötä tekevän vapaaehtoistyöntekijän on tärkeä tiedostaa uupumista lisääviä ja siltä suojaavia tekijöitä niin vapaaehtoistyössään kuin muussakin arjessaan. Kiinnittämällä huomiota itsensä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, vaikuttaa se myös vapaaehtoistyössä jaksamiseen sekä parantaa vapaaehtoistyöntekijänkin omaa elämänlaatua. (Tenhunen, 2015, ss. 138–139)

5.2.2 Kokemus oman vapaaehtoistyön merkityksellisyydestä

Vapaaehtoistoimijoiden sitoutumista edistävät yksilöllinen kohtelu ja kannustaminen. Vapaaehtoistoiminnan järjestäjien kiinnostuneisuus vapaaehtoisen tekemää työtä kohtaan kertoo vapaaehtoiselle, että hänen tekemänsä työ on merkityksellistä ja arvokasta. aktiivisille toimijoille tulisi antaa myös mahdollisuus osallistua itse toiminnan suunnitteluun.

Päästessään itse osallistumaan suunnitteluun, lisää se vapaaehtoisen motivaatiota toimia vapaaehtoistehtävässä. (Karreinen ym. 2017, ss. 52–53)

Vapaaehtoisjärjestöjen tulisi tarjota vapaaehtoistoimijoille koulutusta säännöllisesti. Koulutus tukee toimijoiden sitoutumista sekä edistää heidän tietotaitoaan järjestöstä. Koulutuksen mahdollistaminen kertoo lisäksi vapaaehtoistoimijoille heidän työnsä arvostuksesta järjestössä. Koulutus tuo piristystä ja motivoi osallistumaan toimintaan jatkossakin. (Karreinen ym. 2017, s. 56)

Seppäsen (2016) opinnäytetyön tulosten mukaan kaikkia haastatteluun osallistuneita vertaisohjaajia yhdisti auttamisen halu. Vertaisohjaajat kokivat kykenevänsä auttamaan muita omalla asenteellaan, olemuksellaan, esimerkillään sekä elämäkokemuksellaan. Ryhmän ohjaamiseen vertaisohjaajia motivoi tiedon vienti, hyvän mielen tuottaminen sekä tuloksen näkeminen. (Seppänen, 2016, s. 48)

Seppäsen (2016) tutkimukseen osallistuneet vertaisohjaajat kokivat merkitykselliseksi ryhmäläisten yhteisöllisyyden ja keskinäisen vertaistuen. Eri sairauksista ja erilaisista elämäntilanteista huolimatta vertaisohjaajat kokivat ryhmäläisten omaavan samanlaisia mielenkiinnon kohteita. (Seppänen, 2016, s. 49)

5.2.3 Kokemus omista ryhmänohjausvalmiuksista

Uupumus vapaaehtoistyössä voi johtua joko liiallisesta vapaaehtoistyön tekemisen määrästä tai motivaation loppumisesta. Vapaaehtoistyötä tehdään yleensä palkkatyön tai opiskelun lisänä, mikä voi aiheuttaa ajankäytöllisiä tai jaksamiseen liittyviä haasteita. Ryhmänvetäjän olisikin hyvä kartoittaa vapaaehtoistoimijoiden tuntemuksia sekä heiltä tulevaa palautetta. Vapaaehtoistyö saattaa muuttua myös velvollisuudeksi ja työn tekeminen muuttua suorittamiseksi. Tämänkaltaisen vaihtoehdon vie vapaaehtoistoiminnalta mielekkyyden. Vapaaehtoisen uupumusta voidaan ehkäistä huolehtimalla vapaaehtoistyön tavoitteiden selkeydestä, konkreettisten tulosten havainnoimisesta, sekä vapaaehtoisten palkitsemisesta. Vapaaehtoistyön tekemisen tulee olla myös hauskaa ja sen tulee tuottaa iloa ja hyötyä tekijälleen. (Sauri, 2017, ss. 114–115)

Vapaaehtoisille suunnatun työnohjauksen avulla on mahdollista pitää yllä vapaaehtoistoimijoiden intoa ja motivaatiota sekä ehkäistä ennalta uupumusta. Lisäksi työnohjauksen avulla on mahdollisuus edistää osaamista, toiminnan yhtenäisyyttä ja laatua. Erityisesti työnohjauksesta hyötyvät ne vapaaehtoistoimijat, jotka toimivat kuormittavissa ihmissuhdetehtävissä, kuten esimerkiksi kriisipäivystäjät, tukihenkilöt ja ystävätoiminnassa mukana olevat henkilöt. Vapaaehtoisilla ei ole olemassa välttämättä ammattiasiantuntijuuden tai ammatti-identiteetin mukanaan tuomaa kokemusta tehtävien suorittamiseen, eikä useinkaan työyhteisöä, jossa voisivat keskustella vapaaehtoistehtäväänsä liittyvästä tilanteesta. Tästä johtuen työnohjauksen merkitys vapaaehtoisten jaksamisen tukemisessa on keskeistä. (Syrjänen, 2017, ss. 121–122)

Vapaaehtoistyössä työntekijän keskeisenä tehtävänä on yllyttää kasvuun, uusien askelten ottamiseen sekä totuttujen asioiden kyseenalaistamiseen. Yleisintä vapaaehtoistyön työnohjauksessa on ryhmätyönohjaus, jolloin ohjattavana on useampia samanlaisessa vapaaehtoistehtävässä olevia toimijoita. Vapaaehtoisten työnohjausta voidaan kutsua myös muun muassa kokemustenvaihtoilloiksi. Nimityksestä riippumatta tärkeintä on, että vapaaehtoisilla olisi mahdollisuus purkaa omia kokemuksiaan sekä tuntemuksiaan yhdessä luottamuksellisessa ympäristössä toisten vapaaehtoistoimijoiden kanssa. (Syrjänen, 2017, ss. 125–126)

Riihisen (2015) pro gradun tutkimustulosten perusteella vertaisohjaajien kokemukseen ryhmän ohjaamisesta vaikutti keskeisesti ryhmäläisten viihtyminen sekä ryhmäläisten kokemusten ja kehittymisen huomaaminen. Ryhmäläisten antama myönteinen sekä sanallinen että sanaton palaute lisäksi vahvistaa vertaisohjaajan pätevyyden tunnetta. Ohjaustilanteessa auttaa myös vertaisohjaajan asenne itseään kohtaan sekä sen hyväksyminen, ettei asioiden toimimattomuus ole aina itsestä kiinni. (Riihinen, 2015, s. 77)

6 Leijonaemot ry mukana lapsiperheiden arjessa

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi on lupautunut Leijonaemot ry. Leijonaemoissa toimii vapaaehtoisia vertaisohjaajia, joilla itselläänkin on tausta erityislapsen vanhempana toimimisesta. Vertaisohjaajat työskentelevät täysin vapaaehtoisesti eli he eivät saa työstään rahallista korvausta. Vertaisohjaajat muun muassa pitävät kuukausittain vertaistukiryhmiä

eri puolella Suomea sekä toimivat myös muissa yhdistyksen vapaaehtoistehtävissä vertaistukea tarjoamalla. (Leijonaemot ry, 2021)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan vapaaehtoisten vertaisohjaajien kokemuksia ryhmänohjauksesta. Lisäksi tarkastellaan vertaisohjaajien ryhmänohjauksellista tuen tarvetta sekä vertaisohjaajina toimivien kokemuksia oman vapaaehtoistyönsä merkityksellisyydestä omaishoitajana toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa.

Leijonaemot ry on vuonna 2005 perustettu yhdistys, jonka toiminta on suunnattu ”erityisen ihanille äideille ja isille”. Nykyään yhdistyksen toiminta on levittäytynyt ympäri Suomea. Jäseniä yhdistyksellä on kaikkiaan noin 1800. Yhdistys tarjoaa vertaistukitoimintaa erityislusten vanhemmille yli lasten diagnoosirajojen. Leijonaemojen tärkeänä tehtävänä on huolehtia jäsentensä jaksamisesta ja hyvinvoinnin tukemisesta. Yhdistys järjestää avoimia vertaistukiryhmiä eri puolella Suomea. Ryhmät kokoontuvat kuukausittain. Osallistuminen vertaistukiryhmään ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. (Leijonaemot ry, 2021)

Avoimien vertaistukiryhmien lisäksi yhdistyksen muita tukimuotoja ovat sosiaalisen median kautta tapahtuva vertaistuki, erilaiset vertaistukitapahtumat sekä vertaisviikonloput. Lisäksi yhdistys järjestää Leijonaluuri- ja Leijonapartio -toimintaa. Yhdistyksen toimintaa rahoittaa STEA eli sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. (Leijonaemot ry, 2021)

7 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on pyrkiä vahvistamaan vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien hyvinvointia, jotta he jaksaisivat jatkossakin toimia arvokkaassa vapaaehtoistehtävässään omaishoitajana toimivien vanhempien jaksamisen tukemiseksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemuksia ryhmänohjauksesta sekä kartoittaa, millaista tukea ohjaajat toivoisivat saavansa ryhmänohjaukseen. Lisäksi tarkoituksena on tarkastella, millaisena vapaaehtoistoimijat kokevat oman vapaaehtoistyönsä merkityksen omaishoitajina toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa.

Opinnäytetyö sisältää kolme tutkimuskysymystä, jotka ovat seuraavat;

1. Millaista tukea vapaaehtoiset vertaisohjaajat toivoisivat saavansa ryhmänohjaukseen?
2. Miten vapaaehtoisina toimivat vertaisohjaajat kokevat oman vapaaehtoistyönsä merkityksen omaishoitajina toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa?
3. Millaiseksi vapaaehtoiset vertaisohjaajat kokevat omat ryhmänohjausvalmiutensa?

8 Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen

Opinnäytetyön aiheen valinta tuli ajankohtaiseksi syksyllä 2019, jolloin koko opinnäytetyöprosessi käynnistyi. Aiheen valintaan vaikutti keskeisesti opinnäytetyöntekijän oma kiinnostuneisuus omaishoitajuutta, vapaaehtoistyötä sekä erityislasten ja heidän perheidensä parissa tehtävää toimintaa kohtaan. Leijonaemot ry lupautui mukaan opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi ja yhteistyössä heidän kanssaan muotoutui opinnäytetyön lopullinen aihe ”Vertaistuen merkitys omaishoitajana toimivan vanhemman jaksamisen tukemisessa” ja kohderyhmä eli opinnäytetyö kohdennettiin kartoittamaan vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemuksia ryhmänohjauksesta.

Opinnäytetyön aiheen valinnan jälkeen keskeiseksi tekijäksi opinnäytetyöprosessissa nousi aihealueen rajaaminen sekä luotettavan tiedon etsiminen rajatulta aihealueelta opinnäytetyön teoriapohjaksi. Hyvin nopeasti muutamien testihakujen jälkeen kävi ilmi, että vertaistuesta, omaishoitajuudesta ja vapaaehtoistyöstä oli olemassa runsaasti tietoa. Sen sijaan vertaisohjaajatoiminnasta ja vertaisohjaajien kokemuksista ryhmän ohjaamiseen liittyen löytyi tieteellisesti tutkittua tietoa niukasti. Vertaisohjaajien kokemuksista erityislasten perheille suunnatun vertaistukiryhmän ohjaamiseen liittyen ei löytynyt opinnäytetyöntekijän toimesta tieteellisesti tutkittua tietoa, joten tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa on päädytty käyttämään lähdeaineistona toisenlaisten vertaistukiryhmätoimintojen parissa toimivien vertaisohjaajien kokemuksia ryhmänohjauksesta.

Tiedonhakumenetelminä tämän opinnäytetyön teoriaosuuden lähdeaineiston muodostumiseen on käytetty Finnan eli kansalliskirjaston, Terveystieteen, Medicin, Cinahlin, PubMedin sekä Google Scholarin -tietokantoja. Hakutermeinä edellä mainituissa

tietokannoissa on käytetty seuraavia keskeisiä termejä; vertaistuki (peer support), vertaistoiminta, vertaisryhmä (peer group, support group), vertaisohjaajuus, vertaisohjaaja (peer tutor), ryhmänohjaus (group guidance), vapaaehtoistyö (volunteering), vapaaehtoisuus (voluntary), vapaaehtoinen (volunteer), erityislapsi (special child), erityisperhe (special family), vammaisen lapsi (disabled child), sairas lapsi (sick child), omaishoitajuus (family care) sekä omaishoitaja (caregiver). Saatujen hakutulosten myötä pyrittiin otsikon perusteella valikoimaan laajasta aineistosta opinnäytetyön aihealueeseen sopivat lähdeaineistot. Mikäli julkaisun otsikko ei antanut selkeää kuvaa julkaisun sisällöstä, käytiin julkaisun tiivistelmä läpi, josta ilmeni, vastasiko julkaisu sisällöltään opinnäytetyön rajattua aihealuetta.

8.1 Kvalitatiivinen tutkimustapa

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä pitää sisällään useita erilaisia lähestymistapoja ihmisen ja hänen elämänsä tutkimiseksi. Laadullinen tutkiminen keskittyy elämismaailman tutkimiseen. Laadullisessa tutkimussuunnassa keskeistä ovat merkitykset, jotka ilmenevät hyvin moninaisin tavoin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006)

Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään monimutkaisia ilmiöitä ja niiden syitä. Tutkimusmenetelmä pyrkii vastaamaan kysymyksiin, *miksi, miten tai millainen*. Kvalitatiivinen tutkimus painottuu yleensä pieneen tutkittavien määrään. Tutkimussuunnan tavoitteena on asioiden ja ilmiöiden ymmärtäminen, ei määrien selvittäminen. Kvalitatiivista tutkimustapaa käytetään esimerkiksi jonkin toimintamuodon kehittämiseksi, vaihtoehtojen etsimiseksi tai sosiaalisten ongelmien tutkimiseen. Tutkimustietoa kerätään yleensä haastattelujen tai ryhmäkeskustelujen avulla. (Heikkilä, 2014, s. 8)

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kerätään niiltä ihmisiltä, jotka liittyvät ilmiöön. Haastateltavien valinta tulee tehdä siten, että haastatellaan niitä, jotka osaavat sanoa ilmiöstä jotain oman kokemuksensa mukaan tai jotka tietävät ilmiöstä jotain. Valintaperustelut tulee esittää ja perustella. Tutkimukseen osallistuvien tutkittavien määrää ei voida määrittää ennakkoon, sillä tarvittava määrä ratkeaa tutkimusprosessin aikana. Kun uusi tutkittava ei tuo enää mitään uutta aineistoon, määrä on tällöin saturoitunut eli aineisto alkaa toistaa itseään. (Kananen, 2019, s. 30)

8.2 Yksilöhaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on yksi käytetyimpiä tiedon keräämisen tapoja. Haastattelussa tutkija ja haastateltava keskustelevat tutkimusaiheeseen kuuluvista asioista. Tutkimushaastattelun päämääränä on tutkimustehtävän suorittaminen. Haastattelun avulla saatu aineisto analysoidaan ja tulkitaan tieteellisen tutkimustehtävän suorittamiseksi. (Hirsijärvi & Hurme, 2001, ss. 34, 42)

Parhaimmillaan haastattelun avulla voidaan saada kerättyä perusteellista ja monipuolista tietoa, mutta haastattelu voi jäädä myös pinnalliselle tasolle. Lisäksi on otettava huomioon myös mahdolliset haastattelijasta tai haastateltavasta lähtöisin olevat virhelähteet, joiden myötä haastattelu ei välttämättä vastaakaan täysin tutkittavaan ilmiöön. (Hirsijärvi & Hurme, 2001)

Haastattelu on ainutlaatuinen vuorovaikutustilanne, joka on suunniteltava huolella etukäteen ja siihen tulee valmistautua. Ulkoiset eleet, ilmeet sekä muu käyttäytyminen vaikuttavat keskeisesti haastattelutilanteen vuorovaikutussuhteen luomisessa. (Hirsijärvi & Hurme, 2001, ss. 48–53)

Teemahaastattelu voidaan sijoittaa avoimen haastattelun ja lomakehaastattelun välimaastoon. Teemahaastattelu ei etene tarkkojen, valmiiksi asetettujen kysymysten kautta, vaan väljemmin kohdentuen tiettyihin ennalta suunniteltuihin teemoihin. Teemahaastattelussa yksilön vapaalle puheelle annetaan tilaa, vaikka ennalta päätetyt teemat pyritään keskustelemaan kaikkien tutkittavien kanssa. (Hirsijärvi & Hurme, 2001, ss. 47–48, 66)

Litteroinnilla tarkoitetaan haastatteluaineiston muuttamista tekstiksi eli käsiteltävään muotoon. Tekstiksi muutettu haastatteluaineisto muodostaa haastattelun varsinaisen tutkimusaineiston. Aineiston tutkimuskysymyksellä on tärkeä merkitys litteroinnin tarkkuustasoa määritettäessä. Litteroinnissa on oltava huolellinen siinä, että tutkittava aineisto tulee purettua ulos juuri sellaisenaan kuin se on tarkoitettu, jotta aineiston tulos ei vääristy. (Ruusuvuori & Nikander, 2017, s. 427)

Puhelinhaastattelun avulla on mahdollisuus saada tavoitettua kauempanakin asuvat haastateltavat kustannustehokkaasti. Puhelinhaastattelu myös lisää ajankäytön joustavuutta. Lisäksi puhelinhaastattelun siirtäminen tarvittaessa ja uuden haastatteluajan sopiminen on yleensä helpompaa, kuin perinteisen kasvokkain tapahtuvan yksilöhaastatteluajan muuttaminen. Haastateltava saattaa suostua helpommin puhelinhaastatteluun kuin yksilöhaastatteluun, koska puhelinhaastattelussa yksilö voi ikään kuin säilyttää oman kasvottomuutensa ja uskaltautua näin ollen avoimemmin kertomaan haastattelijalle asioista. (Ikonen, 2017, ss. 270–272)

Puhelinhaastattelu edellyttää haastattelijalta täydellistä keskittymiskykyä haastattelutilanteen aikana. Haastattelijan tulee osata kuunnella, mitä haastateltavalla on sanottavaa. Vastavuoroista kuuntelua osoittavat haastattelijan kokoavat yhteenvedot, lisäkysymysten esittäminen, aiemmin sanottuun viittaaminen tai tilanteeseen sopivan minimipalautteen antaminen. Puhelinhaastattelussa sanaton viestintä jää näkymättömäksi, joten kaikki viestintä on kuullun varassa. Niin ikään yksilöiden puhetyylit ovat erilaisia, mikä tuo oman haasteensa puhelinhaastattelutilanteeseen. (Ikonen, 2017, s. 277)

8.3 Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet opinnäytetyöprosessissa

Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen ylläpitämistä tutkimustoiminnassa. Lisäksi hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan tieteeseen kohdistuvien loukkausten ja epärehellisyyden tunnistamista ja torjumista kaikkialla tieteen osa-alueilla. Hyvä tieteellinen käytäntö sisältyy tutkimustyön kaikkiin vaiheisiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 150)

Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään rehellisyyden, yleisen huolellisuuden sekä tarkkuuden noudattamisen tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten arvioinnissa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimustyön tulee olla avointa ja se tulee olla yksityiskohtaisesti suunniteltu, raportoitu ja toteutettu. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss 150–151)

Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta sekä tutkimuksen rehellisyydestä ja vilpittömyydestä, kuulu tutkimuksen tekijälle itselleen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 151) Tätä

opinnäytetyötä tehtäessä on pyritty huomioimaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteen koko opinnäytetyöprosessin aikana.

8.4 Opinnäytetyön eteneminen

Tässä opinnäytetyössä tutkimussuunnaksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimustapa. Yhteistyössä Leijonaemojen yhteyshenkilön kanssa todettiin, että yksinkertaisin tapa kartoittaa vapaaehtoisten vertaisohjaajien kokemuksia ryhmänohjauksesta olisi toteuttaa heille kysely haastattelun keinoin. Näin ollen tutkimusmenetelmäksi valikoitui yksilöhaastattelu. Kyselylomake-hahmotelma muotoiltiin yhdessä yhteyshenkilön kanssa. Kyselylomakkeen tarkoitus oli olla suuntaa antava ja aihealueessa pysymistä edistävä. Kyselylomaketta ei näytetty haastateltaville, vaan se oli ainoastaan haastattelijalla itsellään. Haastattelujen pääasiallisena tarkoituksena oli, että haastattelut etenisivät omalla painollaan ja haastattelijan tehtävänä oli saada johdateltua keskustelua siten, että tarvittavat tiedot tulivat haastattelun aikana kerättyä.

Tieto tekeillä olevasta opinnäytetyöstä sekä pyyntö osallistua haastatteluun lähetettiin Leijonaemojen yhteyshenkilön kautta vertaisohjaajien sähköpostiin helmikuussa 2021. Osallistumishalukkuudesta tuli ilmoittaa yhdistyksen sijaan suoraan opinnäytetyöntekijälle, joten näin osallistujien anonymiteetti saatiin säilytettyä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ensimmäisen haastattelupyynnön lähettämisen jälkeen ilmoittautui ainoastaan neljä henkilöä, jotka ilmaisivat halukkuutensa osallistua haastatteluun. Näin ollen haastattelupyyntö lähetettiin muutaman viikon kuluttua vielä uudestaan samaiselle kohderyhmälle. Lopulliseksi haastateltavien määräksi valikoitui kymmenen (10) henkilöä.

Haastattelut päästiin toteuttamaan etähaastattelun muodossa maalis-huhtikuussa 2021. Haastatteluun osallistuvat henkilöt olivat kotoisin ympäri Suomen sekä pienemmiltä että suuremmilta paikkakunnilta. Haastatteluun osallistui yhdeksän (9) naista sekä yksi (1) mies. Kaikki haastateltavat olivat aiemmin toimineet tai toimivat parhaillaan Leijonaemojen vertaisohjaajina. Haastatelluista pisimpään Leijonaemojen vertaisohjaajina toimineet olivat

olleet tehtävässään jo yli kymmenen vuoden ajan. Osa haastatteluun osallistuneista sen sijaan oli ollut mukana vertaisohjaajatoiminnassa vasta noin vuoden ajan.

Alun perin opinnäytetyön haastatteluosuus oli tarkoitus toteuttaa perinteisen yksilöhaastattelun keinoin. Maailmanlaajuisesta koronatilanteesta johtuen haastateltavien luokse menemisen sijaan haastattelut jouduttiinkin toteuttamaan etäyhteyden avulla. Haastatteluun osallistuneista kymmenestä haastateltavasta kahden kanssa haastattelu toteutettiin kuvapuhelun avulla. Loput kahdeksan haastattelua sen sijaan pidettiin puhelimen välityksellä. Haastattelujen kesto vaihteli haastateltavasta riippuen 15–25 minuutin välillä. Haastattelujen aikana haastattelijalla oli käytössään puolistrukturoitu kyselylomake, jonka pohjalta haastattelija johdatti keskustelua eteenpäin. Sekä kuvapuhelu- että puhelinhaastattelut etenivät omalla painollaan, eivätkä haastattelukysymykset ja vastaukset niihin tulleet välttämättä samassa järjestyksessä kyselylomakkeen kysymysten kanssa. Haastattelua jatkettiin kunkin haastateltavan kanssa siihen saakka, kunnes haastattelijan tarvitsemat tiedot oli saatu kerättyä haastateltavilta.

Ennen haastattelujen alkamista jokaiselta haastateltavalta kysyttiin lupa keskustelun nauhoittamiseen sekä painotettiin anonymiteetin säilymistä opinnäytetyöprosessissa. Jokainen haastateltavista antoi luvan keskustelun nauhoittamiseksi. Haastattelujen jälkeen nauhoitettu aineisto litterointiin eli kirjoitettiin auki sanasta sanaan. Haastattelumateriaalia kertyi kaikkiaan 43 sivua.

9 Tutkimustulosten analysointi

Sisällönanalyysi on menetelmä, jota käytetään dokumenttien, kuten kirjojen, artikkeleiden, päiväkirjojen, kirjeiden, haastattelujen, sekä lähes minkä tahansa kirjalliseen muotoon koottujen materiaalien analysoimiseen. Sisällönanalyysin avulla on tarkoitus tuottaa tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysiä menetelmänä myös kritisoidaan sen keskeneräisyyden vuoksi, koska menetelmän avulla saadaan ainoastaan kerätty aineisto järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117)

Sisällönanalyysin avulla tutkittavaa aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysissä tarkastelun kohteena on jo valmiiksi tekstimuotoisia tai tekstin muotoon muokattuja aineistoja. Pyrkimyksenä on saada muodostettua tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka yhdistää tulokset ilmiön laajempaan kokonaisuuteen sekä muihin saman aihealueen tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 105)

Aineistolähtöisen analyysin avulla on tarkoitus saada muodostettua tutkittavasta aineistosta teoreettinen kokonaisuus. Menetelmässä analysoidut yksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Aineistolähtöisen analyysin peruslähtökohtana on, että analyysiyksiköt eivät ole ennalta sovittuja. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108)

Tutkijat Miles ja Huberman ovat vuonna 1994 esittäneet aineistolähtöisen analyysin kolmivaiheisena prosessina, jonka osat ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely sekä aineiston teoreettisten käsitteiden luominen. Seuraavassa esitetään mukaillen tutkijoiden kuvaus analyysin etenemisestä. Aineiston analysointi aloitetaan haastattelujen kuuntelemisella ja auki kirjoittamisella sanasta sanaan. Tämän jälkeen aineistoon ja sen sisältöön perehdytään lukemalla sitä läpi useita kertoja. Aineistosta etsitään ja alleviivataan pelkistettyjä ilmauksia, sekä listataan ne ylös. Pelkistetyistä ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään tai yhdistetään sekä muodostetaan niiden alaluokat. Seuraavassa vaiheessa alaluokat yhdistetään ja niistä muodostetaan yläluokat. Analyysin viimeisessä vaiheessa yläluokat yhdistetään pääluokiksi ja muodostetaan aineiston kokoava käsite. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 122–123)

Tässä opinnäytetyössä analysointimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä. Analysoidun aineiston järjestämisessä käytettiin apuna luokittelua. Haastattelujen kautta kerätty aineisto pelkistettiin, ryhmiteltiin ja käsitteellistettiin Milesin ja Hubermanin aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessikuvauksen mukaisesti.

10 Opinnäytetyön tutkimustulokset

Opinnäytetyön haastatteluun osallistuneet kymmenen (10) henkilöä olivat kaikki toimineet jossain vaiheessa tai toimivat parhaillaan vertaisohjaajina Leijonaemoissa. Haastatelluista neljä (4) oli toiminut vertaisohjaajajana 10 vuotta tai kauemmin. Kaksi (2) haastateltavaa oli ollut mukana vertaisohjaajatoiminnassa viidestä kuuteen vuotta, ja loput neljä (4) haastateltavaa olivat toimineet vertaisohjaajina kolme (3) vuotta tai vähemmän aikaa. Haastatelluista yhdeksän (9) oli naisia ja yksi (1) mies. Jokaisella vertaisohjaajalla oli omakohtaista kokemusta erityislapsen vanhempana olemisesta sekä vertaistuen tarpeellisuudesta. Haastattelujen hetkellä aktiivisesti vertaisohjaajatoiminnassa mukana olevia oli seitsemän (7) vertaisohjaajaa. Loput kolme (3) vertaisohjaajaa sen sijaan pitivät haastattelujen tekohetkellä taukoa vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävästään.

Haastatteluun osallistuneista kuusi (6) vertaisohjaajaa oli käynyt Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen ennen vertaisohjaajaksi ryhtymistä. Neljän (4) haastateltavan kohdalla toiminta vertaisohjaajana sen sijaan oli alkanut suoraan heidän kiinnostuttuaan toiminnasta, ja he olivat käyneet vertaisohjaajakoulutuksen myöhemmin, kun vertaisryhmä oli saatu käyntiin. Vertaisryhmän toiminnassa itse mukana olleita ennen vertaisohjaajaksi ryhtymistä oli haastatelluista viisi (5) henkilöä. Toiset viisi (5) haastateltua sen sijaan olisivat olleet mukana vertaisryhmätoiminnassa aikaisemmin, mutta sellaista ei ollut tarjolla heidän asuinpaikkakunnallaan, joten sen vuoksi päätyivät itse perustamaan vertaistukiryhmän ja kouluttautumaan vertaisohjaajiksi.

Vertaisohjaajien haastattelujen perusteella esiin nousi kolme keskeistä käsitettä, jotka olivat *omakohtainen kokemus*, *palaute* sekä *tuki ryhmänohjauksessa*. Nämä aihealueet vaikuttivat keskeisesti siihen, miksi haastateltavat olivat alun perin hakeutuneet vertaisohjaajiksi sekä jaksaneet jatkaa toimimistaan vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävässä. Haastatteluista saatujen vastausten mukaan kaikilla kymmenellä vastaajalla päätös vertaisohjaajaksi ryhtymisestä liittyi alkujaan omakohtaiseen tarpeeseen saada itse vertaistukea ja pyrkimykseen mahdollistaa vertaistuen saaminen ryhmän kautta myös muille sitä tarvitseville. Vertaistuesta oli koettu saavan omakohtaisesti suurta hyötyä, silloin, kun sitä eniten kaipasi ja näin ollen haluttiin laittaa ”hyvä kiertämään” tarjoamalla vertaistukea ja vertaisuuden kokemusta muillekin.

Palautteen merkitys koettiin vastausten perusteella niin ikään erittäin tärkeäksi. Myönteinen palaute auttoi jaksamaan vapaaehtoistehtävässä ja toi näkyväksi vertaisohjaajana toimimisen merkityksellisyyden. Tuki ryhmänohjauksessa koettiin haastateltavien mielestä voimavarana vertaisohjaajuuden toteuttamisessa. Haastattelun perusteella ne vertaisohjaajat, jotka olivat yksin päävastuussa vertaisohjaajina vertaistukiryhmän toiminnasta, kokivat enemmän kuormitusta vapaaehtoistehtävässään, kuin vastaavasti ne, joilla oli mahdollisuus jakaa vertaisohjaajuutta toisten vertaisohjaajien kanssa. Lisäksi osa haastatteluun osallistuneista toivoi enemmän yhteydenpitoa ja kuulumisten vaihtoa myös Leijonaemojen yhdistyksen taholta.

Seuraavissa alaluvuissa 10.1–10.3 tarkastellaan opinnäytetyön aineistoa opinnäytetyön pääasiallisten tutkimuskysymysten näkökulmasta. Lisäksi luvussa 10.4 käsitellään haastateltavien kokemuksia vertaisohjaajakoulutuksesta sekä sen sisällöistä.

10.1 Vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien toivoma tuen tarve

Opinnäytetyön ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä kysyttiin, millaista tukea vapaaehtoiset vertaisohjaajat toivoisivat saavansa ryhmänohjaukseen. Haastattelusta saamien vastausten perusteella muodostui kaksi keskeistä tuen tarvetta, jotka olivat *konkreettinen tuki- ja ohjaus ryhmänohjauksessa ja enemmän sosiaalista vuorovaikutusta Leijonaemojen työntekijöiden sekä vertaisohjaajien kesken*. Seuraavaksi esitellään taulukoidussa muodossa ryhmiteltynä ja luokiteltuna haastatteluun osallistuneiden vertaisohjaajien vastaukset heidän kokemastaan tuen tarpeesta ryhmänohjauksessa.

Millaista tukea vapaaehtoiset vertaisohjaajat toivoisivat saavansa ryhmänohjaukseen?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Olen kyllä joo saanut tosi hyvin tukea ainakin laittamalla sähköpostia ja soittamalla tarvittaessa. Sellaiseen toivoisin tukea, kun tulee niitä hankalii tilanteita, ettei jää ihan hiljaiseksi tai sitten puhuu jotain liikaa, niin toivois saavan jotain ymmärrystä ja ohjausta, että miten niissä käyttäytyä, kun jos jollain on ihan hengenvaara ja toisella on esim. ihan vaan pikkujuttu, niin miten ottaa kaikki huomioon oikealla tavalla."	Saanut tukea sähköpostia laittamalla ja soittamalla tarvittaessa Vaikeiden tilanteiden hallintaan toivoisi saavan enemmän ymmärrystä ja ohjausta, miten niissä toimia. Enemmän ohjausta siihen, miten suhtautua erilaisista perhetilanteista tuleviin ryhmäläisiin. Jokaisen ryhmäläisen huomioiminen oikealla tavoin.
"Koen kyllä saavani suuni auki tarvittaessa ja osaavani pyytää apua tai tukea. Mä ajattelen, että olisi justiin tosi hyvä, jos olisi sellaisia vastuuihmisiä, vaikka siellä Leijonaemoissa tai yhtä hyvin joku toinen kokenempi vertaisohjaaja, jotka vois soittaa esim. kerran puolesta vuodessa ja kysyä kuulumisia, ja sitä, onko ryhmässä jotain hankalia tilanteita koska mä en itse koe sellaista sähköpostiviestittelyä läheisenä, enkä kyllä hankalista tilanteista lähtisi heti itse sähköpostia kirjottamaan."	Avun ja tuen pyytäminen tarvittaessa. Toivoisi "vastuuihmisiä", jotka pitäisivät yhteyttä vertaisohjaajin ja kyselisivät kuulumisia esim. kaksi kertaa vuodessa. Säännöllisen puh. kontaktin myötä tulisi kerrottua avoimesti myös ryhmässä olevista mahdollisista hankalista tilanteista.

"No meitä helpottaa se, kun siinä on meitä kolme vertaisohjaajaa, niin jätetään aina sitten vielä ryhmän jälkeen yhdessä pohtimaan asioita. Toivoisin kuitenkin, että myös pääkallonpaikalta otettaisiin yhteyttä ja kyseltäisiin, miten menee ryhmässä. Sähköpostiahan voi toki laittaa, mutta se ei ole sama asia. Ja sitten olisi myös hyvä, jos olisi enemmän kohtaamisia myös toisten eri kaupungeista olevien vertaisohjaajien kanssa esim. muutama kerta vuodessa kokoontuminen jossain vertaisviikonloppussa, niin saisi sitä kautta myös uusia ideoita toimintaan. "	Vertaisohjaajuutta helpottaa useampi vertaisohjaaja jakamassa ryhmävetovastuuta. Aktiivisempaa yhteydenpitoa työntekijöiden ja vertaisohjaajien kesken. Enemmän kohtaamisia eri paikkakunnilta olevien vertaisohjaajien kesken → uusia ideoita toimintaan.
"Toisilta vertaisohjaajilta saa hyvin tukea ja myös toimistolta tarvittaessa. Itse olisin ehkä kaivannut vielä enemmän semmoisia konkreettisia apukeinoja, siihen, miten eri teemoja voi käsitellä ja miten vetää jokin keskustelu tai joku tutustumiskierros, että enemmän siihen vaihtoehtoja ja välineitä. "	Tukea saa toisilta vertaisohjaajilta ja toimistosta tarvittaessa. Enemmän konkreettisia apukeinoja eri teemojen käsittelyyn (mm. ryhmäkeskustelut ja tutustumiskierrokset).
"Välillä olisin toivonut enemmän tukea liittyen tapahtumien ja viikonloppujen järjestämiseen, kun on ollut tietokatkot ym. niin olisi toivonut toimistolta enemmän ohjeistuksia ja kannanottoja. Ja sitten kun toi korona alkoi, niin silloinkin olisi ollut yksi tapahtuma järjestettävänä, niin sitten joutui itse tavallaan ottamaan ohjat käsiinsä ja ilmoittamaan, etten ainakaan itse ota vastuuta siitä, jos se tapahtuma järjestetään ja sieltä lähtisikin joku tartunta liikkeelle. Niin siinä olisin toivonut jo aikaisemmin kannanottoa yhdistykseltäkin sen tapahtuman järjestämisen suhteen. "	Enemmän tukea, ohjeistuksia ja kannanottoja mm. erilaisten tapahtumien ja viikonloppujen järjestämiseen. → vastuun jakamista yhdessä.
" Olen siis saanut tukea tarvittaessa Leijonaemojen vertaisohjauksen Internet-sivuilta, koulutusmateriaaleista sekä välillä soittamalla toimistoon. Varsinkin nyt näin korona-aikana, kun on ollut nää käytännöt, et voiko kokoontua vai ei, niin näissä asioissa on tullut oltua yhteydessä toimistoon. Mutta muuten en nyt sitten hirveesti oo kokenut, että olisin muissa asioissa sitä tukea sillain tarvinnut."	Tukea on ollut tarvittaessa saatavilla yhdistyksen Internet-sivuilta, koulutusmateriaaleista sekä ottamalla yhteyttä toimistoon. Korona-ajan ohjeistuksien myötä ollut enemmän tuen tarvetta, muutoin ei.
" Oon siis kokenut saaneeni aina vastauksen mun kysymyksiini. Jos joku ei oo osannut vastata, niin on ohjattu seuraavalle, et tavallaan aina löytyy joku, keltä voi kysyä. Tällä hetkellä meidän ryhmän sisällä on joitakin kismittäviä juttuja ja ne vie paljon voimia, kun tulee tunne, että joudun yksin vertaisohjaajana kannattelemaan koko ryhmää. Leijonaemoilta on tullut ohjeita, että yksin ei tarvitse jaksaa, vaan saa ja pitääkin jakaa vastuuta muille."	Aina on saanut joltakin vastauksen kysymyksiin, on tarvittaessa ohjattu eteenpäin. Ryhmän sisällä haasteellinen tilanne, joka kuormittaa → yksin vastuussa ryhmästä. Vastuun jakamista ja omista voimavaroista huolehtimista.
"Tarvittaessa joo oon saanut tukea, tosin yleensä on pärjätty keskenään pätkäilemällä asioita toisen vertaisohjaajan kanssa. Uusia ideoita, mitä tulee ja toimintatapoja, mitä ryhmässä tehdään, niin niiden käsittelyyn vois yhdistys vähän panostaa. "	Toinen vertaisohjaaja tukena ja apuna, myös toimistosta saanut tarvittaessa tukea. Enemmän panostusta uusien ideoiden ja toimintatapojen käsittelyyn.
" Aika itsenäinen ryhmä me ollaan kyllä oltu, eikä olla paljon tukea tarvittu, koska meitä on muitakin vertaisohjaajia, mutta joo, kyllä tukea ollaan saatu Leijonaemoilta tarvittaessa, jos on tullut hankalia tilanteita. "	Toiset vertaisohjaajat tukena. Haastavissa tilanteissa tukea saanut tarvittaessa myös Leijonaemojen yhdistyksestä.
" No joo, kyllä tosi hyvin on ollut tukea saatavilla toiselta vertaisohjaajalta ja sitten oon kans ollut toimistoon aktiivisesti yhteydessä ja sieltä oon myös tukea saanut ja tullut ohjeistuksia, et miten toimitaan, jos on joku kriisitilanne tai tällöinen. "	Tukea ollut riittävästi tarjolla toiselta vertaisohjaajalta sekä toimiston puolesta → saanut toimintaohjeita, miten menetellä tarvittaessa eri tilanteissa.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Saanut tukea sähköpostia laittamalla ja soittamalla tarvittaessa. Tukea on ollut tarvittaessa saatavilla yhdistyksen Internet-sivuilta, koulutusmateriaaleista sekä ottamalla yhteyttä toimistoon. Korona-ajan ohjeistuksien myötä ollut tuen tarvetta, muutoin ei. Aina on saanut joltakin vastauksen kysymyksiin, on tarvittaessa ohjattu eteenpäin. Enemmän ohjausta siihen, miten suhtautua erilaisista perhetilanteista tuleviin ryhmäläisiin. Jokaisen ryhmäläisen huomioiminen oikealla tavoin. Vaikeiden tilanteiden hallintaan toivoisi saavan enemmän ymmärrystä ja ohjausta, miten niissä toimia.	Yhteydenpidon keinoina sähköpostit ja puhelinsoitot. Ryhmäläisten tasa-arvoinen ja tasapuolinen kohtelu. Ymmärrystä haastaviin tilanteisiin.

Enemmän konkreettisia apukeinoja eri teemojen käsittelyyn (mm. ryhmäkeskustelut ja tutustumiskierrokset). Osaa pyytää apua ja tukea tarvittaessa. Tukea saa toisilta vertaisohjaajilta ja toimistolta tarvittaessa. Haastavissa tilanteissa tukea saanut tarvittaessa myös Leijonaemojen yhdistyksestä. Tukea ollut riittävästi tarjolla toiselta vertaisohjaajalta sekä toimiston puolelta → saanut toimintaohjeita, miten menetellä tarvittaessa eri tilanteissa. Enemmän tukea, ohjeistuksia ja kannanottoja mm. erilaisten tapahtumien ja viikonloppujen järjestämiseen → vastuun jakamista yhdessä. Toivoisi ”vastuuihmissä”, jotka pitäisivät yhteyttä vertaisohjaajiin ja kyselisivät kuulumisia esim. kaksi kertaa vuodessa. Säännöllisen puh. kontaktin myötä tulisi kerrottua avoimesti myös ryhmässä olevista mahdollisista hankalista tilanteista. Aktiivisempaa yhteydenpitoa työntekijöiden ja vertaisohjaajien kesken. Vertaisohjaajuutta helpottaa useampi vertaisohjaaja jakamassa vastuuta. Enemmän kohtaamisia eri paikkakunnilta olevien vertaisohjaajien kesken → uusia ideoita toimintaan. Toinen vertaisohjaaja apuna ja tukena, myös toimistolta saanut tukea tarvittaessa. Toiset vertaisohjaajat tukena. Ryhmän sisällä haasteellinen tilanne, joka kuormittaa → yksin vastuussa ryhmästä. Vastuun jakamista ja omista voimavaroista huolehtimista. Enemmän panostusta uusien ideoiden ja toimintatapojen käsittelyyn.	Toimintatavat ja keinot ryhmän vetämiseen. Rohkeus pyytää apua. Tapahtumien organisointi ja järjestäminen. Puhelinkontaktin tärkeys. Yhteistyö toisten vertaisohjaajien kanssa. Ryhmän sisäinen dynamiikka. Voimavarojen vahvistaminen. Uudet ideat ja toimintatavat.
---	---

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Ryhmäläisten tasa-arvoinen ja tasapuolinen kohtelu Ymmärrystä haastaviin tilanteisiin Ryhmän sisäinen dynamiikka Rohkeus pyytää apua	Haastavat asiakastilanteet vertaistukiryhmässä	Konkreettinen tuki- ja ohjaus
Toimintatavat ja -keinot ryhmän vetämiseen	Käytännön apukeinoja eri teemojen käsittelyyn	
Tapahtumien organisointi ja järjestäminen Uudet ideat ja toimintatavat	Selkeämmät ohjeistukset ja kannanotot	

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
-----------	-----------	-----------

Yhteydenpidon keinoina sähköpostit ja puhelinsoitot Puhelinkontaktin tärkeys	Säännöllinen yhteydenpito	Enemmän sosiaalista vuorovaikutusta
Yhteistyö toisten vertaisohjaajien kanssa	Kohtaamisen tärkeys	
Voimavarojen vahvistaminen Rohkeus pyytää apua	Vastuun jakaminen	

Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Haastavat asiakastilanteet vertaistukiryhmässä Käytännön apukeinoja eri teemojen käsittelyyn Selkeämmät ohjeistukset ja kannanotot	Konkreettinen tuki- ja ohjaus	Vapaaehtoisten vertaisohjaajien toimiva tuen tarve ryhmänohjauksessa
Säännöllinen yhteydenpito Kohtaamisen tärkeys Vastuun jakaminen	Enemmän sosiaalista vuorovaikutusta	

Tarve konkreettiselle tuelle ja ohjaukselle tuli ilmi kaikkiaan neljässä haastattelussa. Tukea toivottiin siihen, miten suhtautua vertaistukiryhmässä oikealla tavalla ja tasa-arvoisesti haastaviin asiakastilanteisiin. Joillakin perheillä saattaa olla todellinen hätä ja hengenvaara lapsen sairauden myötä, kun taas tosilla perheillä haasteet saattavat olla pienemmät, mutta tuntuvat perheestä huomattavan suurilta. Tukea kaivattiin niin ikään vertaistukiryhmäiltojen eri teemojen käsittelyyn, kuten muun muassa keskustelun- tai tutustumiskierroksen vetämiseen. Niihin toivottiin saavan käytännöllisiä apukeinoja; vinkkejä ja vaihtoehtoja, miten eri tavoin olisi mahdollista keskustelutilanteita sekä toimintaa ylipäättään toteuttaa. Myös uusien ideoiden- ja toimintatapojen käsittelyyn toivottiin yhdistyksestä enemmän tukea ja panostusta.

” Itse olisin ehkä kaivannut vielä enemmän semmoisia konkreettisia apukeinoja, siihen, miten eri teemoja voi käsitellä ja miten vetää jokin keskustelu tai joku tutustumiskierros, että enemmän siihen vaihtoehtoja ja välineitä. ”

Lisäksi Leijonaemojen taholta toivottiin saavan selkeämpiä ohjeistuksia ja kannanottoja erilaisten vertaistapahtumien järjestämiseen liittyen. Haastatteluissa ilmeni korona-ajan vaikutus ja nopeasti muuttuvat valtakunnalliset ohjeistukset esimerkiksi kokoontumisrajoitusten suhteen. Eräs haastatteluun osallistuneista vertaisohjaajista oli kokenut kuormittavana erityisesti sen, että oli koronapandemian alkuvaiheessa joutunut itsenäisesti tekemään päätöksiä vertaistapaamisten järjestämisen suhteen, koska yhdistyksen taholta ei ollut alkuvaiheessa tullut selkeää kannanottoa tilanteeseen. Toisessa haastattelun aikaisessa esimerkkitapauksessa koettiin jokseenkin stressaavana, kun erään

tapahtuman järjestämisen yhteydessä oli budjetin hyväksymistä yhdistyksen taholta jouduttu odottamaan melko pitkään, eikä tapahtuman järjestämiseen liittyviä suunnitteluja voitu aloittaa kunnolla toteuttamaan ennen tietoa käytössä olevasta budjetista.

”Välillä olisin toivonut enemmän tukea liittyen tapahtumien ja viikonloppujen järjestämiseen, kun on ollut tietokatkoja ym. niin olisi toivonut toimistolta enemmän ohjeistuksia ja kannanottoja. Ja sitten kun toi korona alkoi, niin silloinkin olisi ollut yksi tapahtuma järjestettävänä, niin sitten joutui itse tavallaan ottamaan ohjat käsiinsä ja ilmoittamaan, etten ainakaan itse ota vastuuta siitä, jos se tapahtuma järjestetään ja sieltä lähtisikin joku tartunta liikkeelle. Niin siinä olisin toivonut jo aikaisemmin kannanottoa yhdistykseltäkin sen tapahtuman järjestämisen suhteen.”

Toinen haastattelun perusteella keskeinen tuen tarve määriteltiin pääluokaksi *”Enemmän sosiaalista vuorovaikutusta Leijonaemojen työntekijöiden sekä toisten vertaisohjaajien kesken.”* Kahden haastatteluun osallistuneen vertaisohjaajan vastauksissa ilmeni toive aktiivisemmasta yhteydenpidosta Leijonaemojen yhdistyksen sekä vertaisohjaajien välillä. Molempien haastateltavien mielestä puhelinsoitto vertaisohjaajalle säännöllisin väliajoin, esimerkiksi kaksi kertaa vuodessa, edistäisi molemminpuolista yhteydenpitoa. Toisaalta toisessa haastatteluvastauksessa tuodaan esille, ettei puhelinkontaktista vastuussa olevan henkilön tarvitsisi välttämättä olla yhdistyksen työntekijä, vaan yhtä hyvin myös joku kokenut vapaaehtoinen vertaisohjaaja kykenisi toimimaan puhelinkontaktin ylläpitäjänä.

”Kyllä mä ajattelen niin, että olisi esimerkiksi tosi hyvä, jos olisi niitä sellaisia vastuuhihmisiä (joko Leijonaemojen työntekijä tai toinen kokeneempi vertaisohjaaja), jotka voisi sieltä soittaa vaikka esim. kerran puolessa vuodessa ja kysellä, että mites siellä teidän ryhmässä menee.”

Sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeys tuli esiin myös Yeungin (2005) tuloksissa. Yeungin tutkimukseen osallistuneiden vapaaehtoisten kokemuksen mukaan myönteiset sosiaaliset kontaktitilanteet niin toisten vapaaehtoistoimijoiden kuin palkattujen työntekijöidenkin kanssa, olivat myötävaikuttaneet yksilön sitoutumisessa vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi koettu me-henki vaikutti myönteisesti vapaaehtoistyöhön sitoutumiseen. (Yeung, 2005, s. 115)

Puhelinkeskustelun aikana olisi mahdollisuus vaihtaa perusteelliset kuulumiset vertaisryhmän tilanteesta sekä käsitellä myös mahdollisia vertaisryhmään liittyviä haasteellisempiäkin tilanteita.

”Mä en itse koe sellaista sähköpostiviestittelyä niin läheisenä, vaan just semmosta puhelinkontaktia, että vois kunnolla kysyä, että miten siellä ryhmässä menee ja onko jotain hankalia tilanteita, niin semmosta mä kaipaisin.”

Kuten yllä olevasta lainauksesta on havaittavissa, pelkästään sähköpostin välityksellä tapahtuva viestittely ei välttämättä vaikuta tarpeeksi läheiseltä yhteydenpidolta. Kaikkia mielen päällä olevia asioita ei kuitenkaan usein koeta niin tarpeellisiksi, että niistä jaksaisi alkaa erikseen kirjoittamaan sähköpostia. Näin ollen tärkeät asiat tai tilanteet saattavat jäädä pahimmassa tapauksessa käsittelemättä vallaan, mikäli koetaan, ettei niiden takia kannata itse soittaa tai lähettää sähköpostia Leijonaemojen yhdistykselle.

Pääluokan *”Enemmän sosiaalista vuorovaikutusta”* alle lukeutui myös erään haastateltavan vertaisohjaajan toive aktiivisemmasta yhteydenpidosta muiden eri paikkakunnilta olevien vertaisohjaajien kesken. Useammin järjestettyjen kohtaamisten kautta olisi mahdollisuus saada myös uusia näkökulmia oman alueen vertaisryhmän toimintaan.

”Ja sitten olisi myös hyvä, jos olisi enemmän kohtaamisia myös toisten eri kaupungeista olevien vertaisohjaajien kanssa esim. muutama kerta vuodessa kokoontuminen jossain vertaisviikonlopussa, niin saisi sitä kautta myös uusia ideoita toimintaan.”

Tämän opinnäytetyön tuloksissa on yhtäläisyyksiä myös Pinomäen vuonna 2015 julkaistun pro gradu -tutkielman kanssa, jossa niin ikään tuli keskeisesti esille vuorovaikutuksen merkittävyys sekä kokemusten vaihtamisen tärkeys toisten vertaisohjaajien ja oman aluekoordinaattorin kanssa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen koettiin edistävän vertaisohjaajien jaksamista vapaaehtoistehtävässään. Lisäksi pelkästään tieto siitä, että apua tai tukea on tarvittaessa saatavilla, lisäsi vertaisohjaajien jaksamisen kokemusta. (Pinomäki, 2015, ss. 32–33)

Yleisesti ottaen koettiin myönteisenä, jos vertaisryhmän ohjaajina toimi paikkakunnalla useampi vapaaehtoinen vertaisohjaaja. Näin ryhmänohjauksellinen vastuu jakaantui useammalle henkilölle, eikä aiheuttanut niin suurta kuormittuneisuutta pelkästään yhdelle vapaaehtoiselle vertaisohjaajalle. Lisäksi useamman vertaisohjaajan kesken onnistui paremmin ajatusten vaihto ja keskustelu ryhmään liittyvistä asioista sekä keskinäisen vertaistuen toteuttaminen. Tämä tuli esille myös Seppäsen (2016) ylemmän

ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tuloksissa, jossa toisten vertaisohjaajien tuki koettiin merkittävänä. (Seppänen, 2016, s. 50)

”No meitä helpottaa se, kun siinä on meitä kolme vertaisohjaajaa, niin jäädään aina sitten vielä ryhmän jälkeen yhdessä pohtimaan asioita.”

Toisaalta vertaisryhmän vetäminen yksin ilman toista tai useampia vertaisohjaajia saattoi aiheuttaa kuormittuneisuutta, mikä vaikutti kielteisellä tavoin vapaaehtoisen vertaisohjaajan voimavaroihin ja jaksamiseen. Eräs haastatteluun osallistunut vertaisohjaaja koki lohdullisena Leijonaemojen yhdistykseltä saamansa neuvon vastuun jakamisesta ja koki merkittävän oivalluksen siitä, että vastuuta voi jakaa myös ryhmäläisille itselleen, jos ei muita vertaisohjaajia ole toiminnassa mukana vastuuta jakamassa.

”Vie paljon voimia, kun tulee tunne, että joudun yksin vertaisohjaajana kannattelemaan koko ryhmää. Leijonaemoilta on tullut ohjeita, että yksin ei tarvitse jaksaa, vaan saa ja pitääkin jakaa vastuuta muille.”

Kaiken kaikkiaan haastatteluun osallistuneet vertaisohjaajat kokivat suurimmaksi osaksi saaneensa tarvittaessa tukea toimintaansa joko toisilta vertaisohjaajilta tai ottamalla suoraan yhteyttä Leijonaemojen yhdistykseen. Lisäksi tukea ja neuvoja oli saatu myös Leijonaemojen yhdistyksen vertaisohjauksen Internet-sivuilta sekä vertaisohjaajakoulutuksen koulutusmateriaaleista. Ennen yhteydenottoa Leijonaemojen yhdistyksen työntekijöihin, tilannetta pyrittiin yleensä selvittämään muilla tavoin ja vasta tämän jälkeen tukea lähdettiin hakemaan yhdistyksen kautta, mikäli tilannetta ei saatu ratkaistua.

10.2 Vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemus oman vapaaehtoistyönsä merkityksestä

Opinnäytetyön toisena tutkimuskysymyksenä oli, miten vapaaehtoisina toimivat vertaisohjaajat kokevat oman vapaaehtoistyönsä merkityksen omaishoitajina toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa? Tämän tutkimuskysymyksen ympärille muodostui

kaksi pääluokkaa, jotka olivat *omakohtainen kokemus vertaistuesta ja myönteisen palautteen merkitys*. Haastatteluun osallistuneiden vapaaehtoisten vertaisohjaajien kokemukset oman vapaaehtoistyönsä merkityksestä keskittyivät näiden kahden pääluokan ympärille. Seuraavilla sivuilla esitellään taulukoidussa muodossa, sekä luokittelun ja ryhmittelyn keinoin vertaisohjaajien vastaukset heille esitettyyn tutkimuskysymykseen.

Miten vapaaehtoisina toimivat vertaisohjaajat kokevat oman vapaaehtoistyönsä merkityksenomaishoitajina toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Kyl se tosi tärkeää on, sitä itte ainakin koki tosi tärkeeksi nää kaikki vertaistukiryhmät, joissa on ollut, että se on ollut niinku viikon kohokohta, että pääsee sinne."	Kokee merkityksen todella tärkeänä. Itsellä taustalla omakohtainen kokemus vertaistukiryhmässä mukana olosta ja ryhmän tarpeellisuudesta.
"Et kyl se on niinku, et nää on just tärkeempi, kun mitä ammatti-ihmiset monesti pitää".	Kokemus, että ei-ammattilliset vertaistukiryhmät ovat tärkeämpiä kuin ammattilaisten järjestämät tukiryhmät.
"Joo, kyl se on tosi tärkeää ja just ryhmäläiset antaa mulle siitä tosi paljon palautetta, että kiitos, kun sä jaksat".	Merkitys on todella tärkeä. Saatu myönteinen palaute vahvistaa kokemusta vertaisohjaajana toimimisen merkityksellisyydestä.
"Et ei kai sitä muuten niinku jaksaisikaan, kun se ryhmänohjaus on vähän niinku muutakin, kun että tuut vaan paikalle ja kyl sun niitä asioita tarvii vähän etukäteen niinku miettiä, kun en tee niitä hommia niiku vasemmalla kädellä, mutta se palaute, se auttaa jaksamaan."	Palaute auttaa jaksamaan vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävässä.
"Kyl se on tosi tärkeää".	Merkitys on todella tärkeä. Toimiminen vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävässä antaa paljon → vertaistukea myös itselle ja uusia ystäviä.
"Kyl mä koen, että se antaa tosi paljon ja siitä saa myöskin itte sitä vertaistukea. Sieltä kautta on tullut myös uusia ystäviä ja tämmöstä."	
"No hyvin merkityksellisenä työnä, et kyllä tota oikeestaan suurin osa, jollei kaikki näistä ryhmän jäsenistä on kuitenkin vahvistanut tai tavallaan kertonut siitä, kuinka tärkeä se ryhmä on heille".	Kokee tehtävän vapaaehtoisena vertaisohjaajana hyvin merkityksellisenä työnä. → saatu myönteinen palaute ryhmäläisiltä vahvistanut kokemusta ryhmän tärkeydestä.
"Ite kans näin erityislapsen äitinä oon kokenut sen kyllä sillain merkityksellisenä ja tärkeänä työnä, sekä sitten sen, että se on ollut selkeästi myös muille tosi tärkeää".	Itselläkin kokemus erityislapsen vanhemmuudesta ja kokenut ryhmän myös omakohtaisesti tärkeänä.
"Noo, kyllä sen nyt kokee aika tärkeänä varsinkin, kun on kumminkin tuoreessa muistissa se, kun itse lähti ettiin sitä vertaistukea, et kuinka iso merkitys siinä oli sillä, et on joku, joka sanoo, että mää tiän just, miltä susta tuntuu, et on hakenut niitä samoja hakemuksia jne., niin sillä on iso merkitys, kun toinen tietää just, miltä tuntuu".	Kokee merkityksen tärkeänä. Kokemus myös omalta kohdalta vertaistuen etsimisestä ja sen merkityksellisyydestä, kun vertaistukea löysi itselleen.
"No tota, mun mielestä siis moni tarttee sitä tukee nimenomaan niiltä vertaisilta ja ajattelen, että on tota niinkun tärkeää, että pystyy sitä tarjoamaan sitten muille sellaisen mahdollisuuden kohdata muita ihmisiä vastaavissa tilanteissa ja sitten se, että pystyy myös niin kuin tarvittaessa jakamaan tietoo tai ohjaamaan sitten oikeaan paikkaan ja olla tavallaan siinä semmoisena välikätenä ja sillain niinkun matalalla kynnyksellä".	Kokee toiminnan todella tärkeänä, koska vertaistukea tarvitaan juuri vertaisilta. Kokee merkityksellisenä sen, että voi tarjota toisille mahdollisuuden muiden vertaisten kohtaamiseen ja tiedon jakamiseen sekä ohjaamiseen tarvittaessa oikeana paikkaan.
"Niin, joo, kyllä se aika tärkeä on varsinkin täälläpäin niin, kun, että".	Kokee toiminnan aika tärkeänä etenkin omalla paikkakunnallaan.
"Kyl mä koen sen niinkun aika tärkeänä, että onhan se niinkun, jos ei viittis itte tehdä, niin vois käydä niin, että se ryhmä sitten loppuis ja jäis se pienikin tuki saamatta".	Kokee vapaaehtoisena vertaisohjaajana toimimisen aika tärkeänä → jos ei vapaaehtoisia vertaisohjaajia olisi, saattaisi koko toiminta loppua.
"Onneksi on meidän ryhmässä myös semmosia, jotka tuo esille sen ryhmän tarpeellisuuden, niin kuulee myös ite sen, miten tärkeä se on. Ja sitten on kans semmosia, jotka on vasta tullut mukaan ryhmään, niin heiltä kans tulee se tarve esille".	Saatu palaute tuo esiin ryhmän tarpeellisuuden.
"Ja sitten on niitäkin, ketkä on ollut ihan yhtä kauan mukana, kun minäkin, niin se kans kertoo minusta siitä ryhmän tarpeellisuudesta jotakin".	

” Noo, silloin kun tää vertaisryhmä perustettiin, niin se tuli kyllä tosi tarpeeseen, että saatto olla parhaimmillaan 24 kävijää, että se ei nyt sitten ollut oikeen enää ryhmäkään ja saatettiin jo jakaakin sitä välillä”. ” Tiedän, että meidän ryhmän kautta on paljon niinku ihmiset löytäneet toisiaan, meidän ryhmässä, kun ei ole sillä diagnoosilla väliä, mutta sitten ne lähimmät vertaiset pystyy löytämään toisensa ja jatkamaan siitä sitten, että tavallaan mää koen, että me ollaan oltu siinä semmonen yhteen saattaja monella”.	Alkujaan vertaisryhmä perustettiin todelliseen tarpeeseen. Ryhmän kautta vertaiset ovat löytäneet toisiaan, joten ryhmän toiminta on tärkeää→ ilman vapaaehtoisia vertaisohjaajia ei ryhmääkään olisi, joten työ on merkityksellistä.
” Noo, tota silloin kun me aloitettiin tän toisen vertaisohjaajan kanssa vetään näitä Leijona-isien ryhmäiltoja, niin musta tuntui, että ihmisiä tuli tosi paljon lisää ja palautteetkin oli positiivisia, että kyllä se oli mulle sellanen merkki siitä, että sillä on merkitystä. Ja sitten niissä keskusteluissa, mitä on puhuttu, niin kyllä tuntuu, että ne kokoontumiset on Leijona-isille tosi tärkeitä asioita ”.	Kokee tehtävän vapaaehtoisena vertaisohjaajana merkityksellisenä→ ihmisiä tullut lisää kokoontumisiin, saatu myönteinen palaute sekä kokoontumisissa käydyt keskustelut ovat osoittaneet vertaisryhmäkokoontumisten tärkeyden ja tarpeellisuuden. Mahdollistanut paikan myös Leijona-isien omalle keskustelulle.
Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Kokee merkityksen todella tärkeänä. Itsellä taustalla omakohtainen kokemus vertaistukiryhmässä mukana olosta ja ryhmän tarpeellisuudesta. Merkitys on todella tärkeä. Toimiminen vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävässä antaa paljon→ vertaistukea myös itselle ja uusia ystäviä. Itselläkin kokemus erityislapsen vanhemmuudesta ja kokenut ryhmän myös omakohtaisesti tärkeänä. Kokee merkityksen tärkeänä. Kokemus myös omalta kohdalta vertaistuen etsimisestä ja sen merkityksellisyydestä, kun vertaistukea löysi itselleen. Kokee toiminnan aika tärkeänä ainakin omalla paikkakunnallaan. Kokemus, että ei-ammattilliset ryhmät ovat tärkeämpiä, kuin ammattilaisten järjestämät tukiryhmät. Kokee toiminnan todella tärkeänä, koska vertaistukea tarvitaan juuri vertaisilta. Kokee merkityksellisenä sen, että voi tarjota toisille mahdollisuuden muiden vertaisten kohtaamiseen ja tiedon jakamiseen sekä ohjaamiseen tarvittaessa oikeaan paikkaan. Merkitys on todella tärkeä. Saatu myönteinen palaute vahvistaa kokemusta vertaisohjaajana toimimisen merkityksellisyydestä. Palaute auttaa jaksamaan vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävässä. Kokee tehtävän vapaaehtoisena vertaisohjaajana hyvin merkityksellisenä työnä→ saatu myönteinen palaute ryhmäläisiltä vahvistanut kokemusta ryhmän tärkeydestä. Saatu palaute tuo esiin ryhmän tarpeellisuuden. Kokee tehtävän vapaaehtoisena vertaisohjaajana merkityksellisenä→ ihmisiä tullut lisää kokoontumisiin, saatu myönteinen palaute sekä kokoontumisissa käydyt keskustelut ovat osoittaneet vertaisryhmäkokoontumisten tärkeyden ja tarpeellisuuden. Mahdollistanut paikan myös Leijona-isien omalle keskustelulle. Kokee vapaaehtoisena vertaisohjaajana toimimisen aika tärkeänä→ jos ei vapaaehtoisia vertaisohjaajia olisi, saattaisi koko toiminta loppua. Alkujaan vertaisryhmä perustettiin todelliseen tarpeeseen. Ryhmän kautta vertaiset ovat löytäneet toisinaan, joten ryhmän toiminta on tärkeää→ ilman vapaaehtoisia vertaisohjaajia ei ryhmääkään olisi, joten työ on merkityksellistä.	Henkilökohtainen merkitys Tukea vertaiselta vertaiselle Myönteinen kokemus Kannustus Arvostus Mahdollisuus keskustelulle Vertaisohjaaja toiminnan mahdollistajana

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Henkilökohtainen merkitys Tukea vertaiselta vertaiselle	Vertaistuen tarve	Omaehtainen kokemus vertaistuesta
Vertaisohjaaja toiminnan mahdollistajana Mahdollisuus keskustelulle	Sosiaalisten kontaktien mahdollistaja	

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Myönteinen kokemus Kannustus Arvostus	Tunne tarpeellisuudesta	Myönteisen palautteen merkitys

Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Vertaistuen tarve Sosiaalisten kontaktien mahdollistaja	Omaehtainen kokemus vertaistuesta	Vertaisohjaajat kokevat oman vapaaehtoisuutensa tärkeänä ja merkityksellisenä
Tunne tarpeellisuudesta	Myönteisen palautteen merkitys	

Vertaisohjaajien haastattelun perusteella ilmeni, että kaikki haastateltavat kokivat oman vapaaehtoisuutensa tärkeänä ja merkityksellisenä omaishoitajana toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa. Pääloukka ”*Omaehtainen kokemus vertaistuesta*” pitää sisällään vertaisohjaajien omia kokemuksiaan heidän itsensä saamastaan vertaistuesta.

Haastatelluista vertaisohjaajista kaikkiaan neljä toi selkeästi esille sen, mikä merkitys saadulla vertaistuellalla on ollut erityisesti heille itselleen silloin, kun vertaistuen tarve on ollut kaikkein akuuteimmillaan. Näin ollen moni on omaehtaisen kokemuksen kautta ymmärtänyt vertaistuen toteuttamisen tärkeyden ja halunnut myös omalta osaltaan olla mahdollistamassa vertaistuen tarjoamista, kun oma elämäntilanne on sen mahdollistanut.

”Noo, kyllä sen nyt kokee aika tärkeänä varsinkin, kun on kumminkin tuoreessa muistissa se, kun itse lähti ettiin sitä vertaistukea, et kuinka iso merkitys siinä oli sillä, et on joku, joka sanoo, että mää tiän just, miltä susta tuntuu, et on hakenut niitä samoja hakemuksia jne., niin sillä on iso merkitys, kun toinen tietää just, miltä tuntuu”.

Omaehtaisen kokemuksen tärkeys vapaaehtoiseksi vertaisohjaajaksi hakeutumisessa tulee selkeästi esille myös Remmerin ym. (2001) ja Mikkosen (2009) väitöskirjatutkimuksen tuloksissa. Tutkimustulosten mukaan ryhmänohjaajiksi hakeuduttiin, koska oli tahto tarjota apua toisille ja saada myös itse vastavuoroisesti tukea takaisin. Monilla ryhmänvetäjiksi ryhtyvillä oli taustallaan omaehtainen kokemus joko itse sairastuneena tai sairastuneen

läheisenä. Tukea oli saatu itse vaikeaan tilanteeseen ja sitä haluttiin jakaa myös toisille. (Remmer, 2001, ss. 72–73), (Mikkonen, 2009, s. 88)

Toisaalta ryhmänvetäjäksi ryhtymiseen saattoi vaikuttaa myös se, ettei ollut muita halukkaita, jotka olisivat olleet valmiita ottamaan vastaan kyseistä vapaaehtoistehtävää. Ryhmätoiminta koettiin kuitenkin tärkeänä, joten sen vuoksi ryhmän olemassaolon jatkuvuus tuli säilyttää. (Mikkonen, 2009, s. 88) Niin ikään tämä yksityiskohta tuli esille myös omassa opinnäytetyössäni. Etenkin paikkakunnilla, joissa oli ainoastaan yksi vertaisohjaaja ryhmänvetäjänä, ei välttämättä ollut muita halukkaita vetäjiksi ja tämä puolestaan saattoi aiheuttaa ylimääräistä kuormitusta vapaaehtoiselle vertaisohjaajalle.

Eräs haastateltavista toi esiin käytännönläheisesti vertaistuen merkityksen kertoessaan vertaistukiryhmätapaamisen olleen viikon kohokohta, silloin, kun omassa elämäntilanteessa vertaistuen tarve oli suurimmillaan. Sama haastateltava kertoi niin ikään omakohtaisesta kokemuksestaan, että hänen mukaansa ei-ammattilliset vertaistukiryhmät olivat merkityksellisimpiä kuin vastaavasti ammattilaisten ohjaamat vertaisryhmät.

”Kyl se tosi tärkeätä on, sitä itte ainakin koki tosi tärkeeksi nää kaikki vertaistukiryhmät, joissa on ollut, että se on ollut niinku viikon kohokohta, että pääsee sinne.”

”Et kyl se on niinku, et nää on just tärkeempi, kun mitä ammatti-ihmiset monesti pitää”.

Haastattelun mukaan vertaisohjaajat osasivat arvostaa omaa vapaaehtoistyötään ja tiedostivat sen tärkeän merkityksen. Muutama haastateltava toi lisäksi esiin näkökulman siitä, että jos päättäisikin itse lopettaa vertaisohjaajana- toimimisen, saattaisi pahimmillaan koko alueen vertaisryhmätoiminta päättyä, mikäli uutta vetäjää ei löytyisi. Ryhmän päättyminen puolestaan veisi mahdollisuuden toisilta ryhmäläisiltä vertaistuen saamiseen. Tämänkaltaisen huoli kosketti erityisesti alueita, joissa oli vain yksi vertaisohjaaja vertaistukiryhmässä. Vertaistukiryhmätoiminnan koettiin erään haastateltavan vastauksen mukaan olevan ikään kuin väylä uusien ystävyssuhteiden, neuvojen ja ohjeiden sekä vertaistuen saamiseen.

”Kyl mä koen sen niinkun aika tärkeenä, että onhan se niinkun, jos ei viittis itte tehä, niin vois käydä niin, että se ryhmä sitten loppuis ja jäis se pienikin tuki saamatta”.

” No tota, mun mielestä siis moni tarttee sitä tukee nimenomaan niiltä vertaisilta ja ajattelen, että on tota niinkun tärkeitä, että pystyy sitä tarjoamaan sitten muille sellaisen mahdollisuuden kohdata muita ihmisiä vastaavissa tilanteissa ja sitten se, että pystyy myös niin kuin tarvittaessa jakamaan tietoo tai ohjaamaan sitten oikeaan paikkaan ja olla tavallaan siinä semmosena välikätenä ja sillain niinkun matalalla kynnyksellä ”.

Tutkimuskysymyksen toinen pääluokka ” *Myönteisen palautteen merkitys*” muodostui vertaisohjaajien haastattelujen perusteella. Monet haastatelluista toivat esille myönteisen palautteen tärkeyden ja sen vaikutuksen omaan kokemukseensa vapaaehtoistyön merkityksellisyydestä. Saatu myönteinen palaute vahvisti kokemusta vapaaehtoistyön tärkeydestä sekä lisäsi motivaatiota jatkaa edelleen vapaaehtoisena vertaisohjaajana. Myönteisen palautteen tärkeys ja sen vaikutus kokemukseen omasta vapaaehtoistyön merkityksellisyydestä on tullut esiin myös muun muassa Yeungin (2005) sekä Riihisen (2015,) tutkimustuloksissa. (Yeung, 2005, s. 109), (Riihinen, 2015, s. 77)

” Noo, tota silloin kun me aloitettiin tän toisen vertaisohjaajan kanssa vetään näitä Leijona-isien ryhmäiltoja, niin musta tuntui, että ihmisiä tuli tosi paljon lisää ja palautteetkin oli positiivisia, että kyllä se oli mulle sellanen merkki siitä, että sillä on merkitystä. Ja sitten niissä keskusteluissa, mitä on puhuttu, niin kyllä tuntuu, että ne kokoontumiset on Leijona-isille tosi tärkeitä asioita ”.

” Et ei kai sitä muuten niinku jaksaisikaan, kun se ryhmänohjaus on vähän niinku muutakin, kun että tuut vaan paikalle ja kyl sun niitä asioita tarvii vähän etukäteen niinku miettiä, kun en tee niitä hommia niiku vasemmalla kädellä, mutta se palaute, se auttaa jaksamaan. ”

Saatu myönteinen palaute vahvisti vertaisohjaajan tunnetta ryhmän tarpeellisuudesta. Lisäksi uudet vertaisryhmään tulevat henkilöt olivat osoitus siitä, että ryhmä on tarpeellinen ja vertaisohjaajan tekemä vapaaehtoistyö on merkityksellistä.

”Onneksi on meidän ryhmässä myös semmosia, jotka tuo esille sen ryhmän tarpeellisuuden, niin kuulee myös ite sen, miten tärkeitä se on. Ja sitten on kans semmosia, jotka on vasta tullut mukaan ryhmään, niin heiltä kans tulee se tarve esille”.

Vertaisohjaajien haastatteluiden pohjalta voidaan todeta, että saatu myönteinen palaute sekä omakohtainen kokemus vaikuttivat suurella määrällä vertaisohjaajien kokemuksiin vapaaehtoistyönsä merkityksestä oman lapsensa omaishoitajina toimivien vanhempien tukemisessa. Vertaisohjaajan omakohtainen kokemus vertaistuen tärkeydestä ja

tarpeellisuudesta motivoi henkilöä itseään hakeutumaan vertaisohjaajaksi. Myönteinen palaute puolestaan vahvisti henkilön motivaatiota toimia vapaaehtoisena vertaisohjaajana.

10.3 Vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien kokemus omista ryhmänohjausvalmiuksistaan

Opinnäytetyön kolmas tutkimuskysymys käsitteli vapaaehtoisten vertaisohjaajien kokemuksia omista ryhmänohjausvalmiuksistaan. Haastatteluun osallistuneista kahdeksan (8) vertaisohjaajaa koki omaavansa riittävän hyvät ryhmänohjausvalmiudet. Yksi haastatelluista koki kysymyksen vaikeana, eikä osannut antaa selkeää vastausta siihen. Eräs toinen haastateltava sen sijaan kertoi haasteellisesta elämäntilanteestaan, jonka vuoksi ei voinut haastatteluhetkellä toimia henkilökohtaisesti vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävissä, eikä täten kokenut haastatteluhetkellä ryhmänohjausvalmiuksiaan riittävänä.

Saadun haastatteluaineiston perusteella aihealueesta muodostettiin kolme pääluokkaa, jotka olivat; *aikaisempi kokemus vertaisohjaajana toimimisesta, oman ammattitaustan vaikutus vertaisohjaajan tehtävässä ja henkilökohtaisen luonteenpiirteen merkitys vertaisohjaajan tehtävässä*. Näiden kolmen keskeisen teeman ympärille sijoittuivat haastatteluun osallistuneiden vertaisohjaajien vastaukset kysyttäessä heidän kokemuksiaan omista ryhmänohjausvalmiuksistaan. Seuraavilla sivuilla kuvataan haastattelujen perusteella mallinnettu kolmas tutkimuskysymys taulukoituna, luokiteltuna ja ryhmiteltynä.

Millaiseksi vapaaehtoiset vertaisohjaajat kokevat omat ryhmänohjausvalmiutensa?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Noo, kyl ne on aikas hyvällä mallilla mun mielestä jo, kun oon niin kauan ollut jo, niin on oppinut. Ja tokihan parantuu koko ajan, et kun oon jo yli 10 vuotta ollut, niin oon hyvin oppinut".	Kokee ryhmänohjausvalmiutensa olevan hyvällä mallilla. Toiminut ryhmänohjaajana jo pitkään → kokemusta kertynyt.
"Et olisi varmaan vaikeampaa lähteä suoraltaan vetämään ryhmää, et mäkin oon ollut ennen vertaistukiryhmäosallistuja ja nähnyt eri vetäjiä erilaisissa ryhmissä, niin on ollut sitten itsellä huomattavasti helpompaa".	Vaikeampi olisi lähteä ryhmänohjaajaksi ilman kokemusta ryhmässä olemisesta. Osallistunut itsekin eri vertaisryhmiin ja saanut kokemusta erilaisista vetäjistä.
"No, varmaan mulla on tosi paljon sellasii hyvii tapoja ja sit, että mä teen sellaista työtäkin, että ehkä mä oon siinäkin saanut, et mulla on sellaset hyvät ihmisten käsittelytaidot ja sellaset, et mä oon aika läsnä oleva ja semmonen, mut mun haaste on se, että	On olemassa hyviä ryhmänohjauksellisia tapoja → hyvät ihmisten käsittelytaidot ja läsnä oleva. Oman työn kautta kertynyt kokemusta ryhmän ohjauksesta.

mä pelkään itse sitä tilan ottamista siinä ryhmässä liikaa, niin mä en uskalla ottaa sitä juuri ollenkaan. Ja sit mulla on tapana ottaa se vähän liian työomalla, vaikka se onkin kuitenkin vaan vapaaehtoistyötä”.	Haasteena pelko liiasta tilan ottamisesta ryhmässä sekä taipumus suorittaa vapaaehtoistyötä liian kunnianhimoisesti.
”No, kyl mä koen, että on ne varmaan ihan hyvät, mutta toisaalta vois olla ihan hyvä, jos sitten joskus, kun taas päästään tapaamaan kunnolla, niin kyllä sitten vähän pitää niinkun luoda uudestaan se ryhmä, että vois olla ihan hyvä, joku sellanen pieni kertauskurssi, mutta jos tota koronaa ei olisi tullut, niin en mä tiedä, kokisinko mä sitten tällä tavalla”.	Kokee ryhmänohjausvalmiutensa ihan hyvänä. Toisaalta kokee, että pieni ryhmänohjaussellinen kertauskurssi voisi olla myös paikallaan, koska korona-aikana perusmuotoiset ryhmäkokoontumiset olleet tauolla.
”Nooh, olis se varmasti ollut parempi, jos mä olisi ollut itse pitempään siinä ryhmässä mukana ennen kuin aloitin itse sitä vetään, mutta se tuli vähän niinkun puskista se ja kun ei sitten ollut niitä muita henkilöitä, jotka olisi siitä ryhmänohjauksesta sillä tavoin innostuneet, niin olisi varmasti ollut hyvä, jos olisi ehtinyt oleen vuoden taikka pari itse ensin mukana ryhmässä. Mutta muuten kyllä ihan hyvä ja ammattitasta on toki sellanen, että se on auttanut siinä paljon.	Itse tullut ryhmään suoraan mukaan vetäjänroolissa olosuhteiden pakottamana. → kokee, että olisi ollut hyvä olla myös ryhmäläisenä ennen vetovastuuseen siirtymistä. Kokee ryhmänohjausvalmiutensa hyväksi → ammattitastasta apua ryhmänohjauksessa.
” Ei ainakaan kukaan oo moittinut... toki nyt tietenkin jokainen on omanlainen ja kaikkihan me tehdään tätä työtä omalla tyylillä, vaikka on tietty ne samat toimintaperiaatteet ja säännöt, mitkä Leijonaemot asettaa”.	Ei ole tullut kielteistä palautetta, joten kokee ryhmänohjausvalmiutensa hyvänä. Jokainen toimii ryhmänohjaajana omalla persoonallaan yleisiä sääntöjä noudattaen.
” Ihan niinkun sillä tavalla koen ja uskon, että on ihan sellain hyvät valmiudet, kun on se koulutus takana ja sitten jo pidemmältä ajalta kokemusta ryhmävetämisestä ja sitten myös oman perheen kautta on sitä tietotaitoa ja semmosta kokemusta”.	Kokee, että on hyvät ryhmänohjausvalmiudet, koska on vertaisohjaajakoulutus takana, sekä kokemusta ryhmänohjauksesta jo pidemmältä ajalta. Lisäksi kokemusta kertynyt myös oman perheen tilanteiden kautta.
”Hm, vähän vaikee kysymys...noo, kyl mä tykkään siitä ja musta on kiva järjestää ja olla avuksi muille, et oikeastaan sen takia jaksaa tätä leijonaemoilua, kun se antaa niin paljon. Ottaa ja antaa tasapuolisesti, että siitä saa itsekin hyötyä ja sit on taas kiva ryhmässäkin kehitellä kaikkia kivoja juttuja, niin se on kyl ihan kiva”.	Ei osaa suoriltaan antaa vastausta omiin ryhmänohjausvalmiuksiinsa. Kokee ryhmänohjaajana toimimisen mieluiseksi, koska saa myös itse siitä paljon.
” Niin, tota pääpiirteittäin onhan ne silleen koen, että ihan hyvät, että se on ainut sitten, mihin ehkä haluaisi niitä vinkkejä, niin semmisiin niinku vähän uusiin toimintatapoihin ja silleen ideoita, että se niinkun vähän helpottais ja tekis vaivattomampaa, ettei se ryhmäiltä mene semmoseen kahvikuppikeskusteluun, mikä ei ole meidän Leijonaemojen toimintaperiaatteiden mukaista”.	Kokee omat ryhmänohjausvalmiutensa ihan hyvänä. Toivoisi saavansa vinkkejä uusiin toimintatapoihin ja ideoihin ryhmäläisten mielenkiinnon säilyttämiseksi, ettei vertaisryhmäillat menisi pelkkään kuulumisten vaihtoon kahvipöydän ääressä.
”No tuota, uskoisin, että ihan hyvät, itse teen työtä, jossa on sitten erityyppistä ryhmätoimintaa joka tapauksessa muutenkin paljon, mutta itse oon aina lähtenyt siitä, että sen pitää lähteä itse niistä ryhmäläisistä, eikä sen ohjaajan tavoitteista. Eli tehtäis sitä työtä yhdessä, että semmonen keskusteleva ja semmonen on se oma tapa, ettei päältä ohjattu, vaan yhdessä tehty.”	Kokee omat ryhmänohjausvalmiutensa ihan hyvänä. Omasta ammattitastasta apua ryhmänohjauksessa. Painottaa ryhmänohjauksessa keskustelevaa ja ryhmäläisistä itsestään lähtevää toimintatapaa → yhdessä tekemistä.
”No tällä hetkellä, kun on ollut taukoa koronan takia ja sitten muutenkin on omassa elämässä tällä hetkellä enemmän haasteita, niin on semmonen hetki, etten nyt oikeen pysty antamaan mitään kenellekään ihmiselle, kun omassakin elämässä tapahtunut niin paljon isoja asioita pienellä aikaa”.	Tällä hetkellä omat voimavarat vähissä, kokee ettei tällä hetkellä valmiuksia toimia ryhmänohjaajana, koska omassa elämässä tapahtunut paljon pienen ajan kuluessa.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Kokee ryhmänohjausvalmiutensa olevan hyvällä mallilla. Toiminut ryhmänohjaajana jo pitkään → kokemusta kertynyt.	Hyvät ryhmänohjausvalmiudet
Ei ole tullut kielteistä palautetta, joten kokee ryhmänohjausvalmiutensa hyvänä.	Kehittyneet ohjaustaidot
Kokee omat ryhmänohjausvalmiutensa ihan hyvänä.	
Kokee, että on hyvät ryhmänohjausvalmiudet, koska on vertaisohjaajakoulutus takana, sekä kokemusta ryhmänohjauksesta jo pidemmältä ajalta. Lisäksi kokemusta kertynyt myös oman perheen kautta.	

Vaikeampi olisi lähteä ryhmänohjaajaksi ilmankokemusta ryhmässä olemisesta. Osallistunut itsekin eri vertaisryhmiin ja saanut kokemusta erilaisista vetäjistä. Itse tullut ryhmään suoraan mukaan vetäjän roolissa olosuhteiden pakottamana → kokee, että olisi hyvä olla myös ryhmäläisenä ennen vetovastuuseen siirtymistä. Kokee ryhmänohjausvalmiutensa ihan hyvänä. Toisaalta kokee, että pieni ryhmänohjauskellinen kertauskurssi voisi olla myös paikallaan, koska korona-aikana perusmuotoiset ryhmätapaamiset olleet tauolla. Kokee omat ryhmänohjausvalmiutensa ihan hyvänä. Toivoisi saavansa vinkkejä uusiin toimintatapoihin ja ideoihin ryhmäläisten mielenkiinnon säilyttämiseksi, ettei vertaisryhmäillat menisi pelkkään kuulumisten vaihtoon kahvipöydän ääressä. Oman työn kautta kertynyt kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Kokee ryhmänohjausvalmiutensa hyväksi → ammattitaidosta apua ryhmänohjauksessa. Omasta ammattitaidosta apua ryhmänohjauksessa. On olemassa hyviä ryhmänohjauskellisia tapoja → hyvät ihmisten käsittelytaidot ja läsnä oleva. Jokainen toimii ryhmänohjaajana omalla persoonallaan yleisiä sääntöjä noudattaen. Ei osaa suoriltaan antaa vastausta omiin ryhmänohjausvalmiuksiinsa. Kokee ryhmävetäjänä toimimisen mieluaisana, koska saa myös itse siitä paljon. Haasteena pelko liiasta tilan ottamisesta ryhmässä sekä taipumus suorittaa vapaaehtoistyötä liian kunnianhimoisesti. Tällä hetkellä omat voimavarat vähissä, kokee ettei tällä hetkellä valmiuksia toimia ryhmänohjaajana, koska omassa elämässä tapahtunut paljon pienen ajan kuluessa. Painottaa ryhmänohjauksessa keskustelemaa ja ryhmäläisistä itsestään lähtevää toimintatapaa → yhdessä tekemistä.	Vertaistukiryhmässä mukana olo ennen vertaisohjaajaksi ryhtymistä Ryhmänohjausvalmiuksien kertaus ja pitäminen ajan tasalla Työn kautta kokemusta ryhmänohjauksesta Taito käsitellä erilaisia ihmisiä Kokemus vastavuoroisuudesta Käytettävissä olevien voimavarojen tunnistaminen Avoin ilmapiiri keskustelulle ja yhdessä tekemiselle
---	--

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Hyvät ryhmänohjausvalmiudet Kehittyneet ohjaustaidot Vertaistukiryhmässä mukana olo ennen vertaisohjaajaksi ryhtymistä Ryhmänohjausvalmiuksien kertaus ja pitäminen ajan tasalla	Ryhmänohjausvalmiuksien kehittyminen	Aikaisempi kokemus vertaisohjaajana toimimisesta

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Työn kautta kokemusta ryhmänohjauksesta	Ammattitaito ja osaaminen	Oman ammattitaidon vaikutus vertaisohjaajan tehtävässä
Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Taito käsitellä erilaisia ihmisiä Kokemus vastavuoroisuudesta Käytettävissä olevien voimavarojen tunnistaminen Avoin ilmapiiri keskustelulle ja yhdessä tekemiselle	Sosiaalisten tilanteiden hallinta	Henkilökohtaisen luonteenpiirteen merkitys vertaisohjaajan tehtävässä

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
-----------	-----------	------------------

Ryhmänohjausvalmiuksien kehittyminen Ammattitaito ja osaaminen Sosiaalisten tilanteiden hallinta	Aikaisempi kokemus vertaisohjaajana toimimisesta Oman ammattitaustan vaikutus vertaisohjaajan tehtävässä Henkilökohtaisen luonteenpiirteen merkitys vertaisohjaajan tehtävässä	Kokemus, ammattitausta sekä oma persoona vaikuttavat myönteisesti vertaisohjaajien käsityksiin omista ryhmänohjausvalmiuksistaan
--	--	--

Haastattelun perusteella kävi ilmi, että kokemus, ammattitausta sekä oma persoona vaikuttivat myönteisesti vertaisohjaajien käsityksiin omista ryhmänohjausvalmiuksistaan. Haastatteluun osallistuneista vertaisohjaajista osa oli toiminut vertaisohjaajan vapaaehtoisitehtävässä jo pitkään, kun osa sitä vastoin oli ollut vertaisohjaajana vasta hetken aikaa. Vastaajista kaikkiaan neljä (4) oli toiminut vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävissä 10 vuotta tai kauemmin. Pääluokka *”Aikaisempi kokemus vertaisohjaajana toimimisesta”* piti sisällään kokemuksen ryhmänohjausvalmiuksien kehittymisestä ja ohjaajataitojen karttumisesta. Koska vertaisohjaajakokemusta oli takana jo pidemmältä ajalta, olivat nämä taidot ehtineet kehittyä ajan kuluessa.

”Noo, kyl ne on aikas hyvällä mallilla mun mielestä jo, kun oon niin kauan ollut jo, niin on oppinut. Ja tokihan parantuu koko ajan, et kun oon jo yli 10 vuotta ollut, niin oon hyvin oppinut”.

Hyödyllisenä pidettiin myös sitä, mikäli henkilö oli itse osallistunut vertaisryhmätoimintaan ennen kuin oli aloittanut toimimaan vertaisohjaajana. Vertaisryhmässä ryhmäläisenä mukana oleminen oli tarjonnut mahdollisuuden seurata vertaisryhmän toimintaa sekä erilaisten vertaisohjaajien työskentelytapoja. Huomioitavaa kuitenkin on, mikä tuli haastattelujen myötäkin ilmi, että moni vertaisohjaajista olisi mielellään osallistunut vertaistukiryhmätoimintaan omalla asuinpaikkakunnallaan. Mikäli sellaista ei ollut tarjolla, joutui osa vertaisohjaajista kouluttautumaan itse vertaisohjaajiksi, jotta omalle asuinpaikkakunnalle saatiin vertaisryhmä rakennettua. Tämänkaltaisissa tilanteissa ei ollut mahdollisuutta saada kokemusta vertaisryhmässä toimimisesta etukäteen, mikä saattoi etenkin toiminnan alkuvaiheessa tuoda haasteita vertaisohjaajalle.

”Et olisi varmaan vaikeampaa lähteä suoriltaan vetämään ryhmää, et mäkin oon ollut ennen vertaistukiryhmäosallistuja ja nähnyt eri vetäjiä erilaisissa ryhmissä, niin on ollut sitten itsellä huomattavasti helpompaa”.

” Olis se varmasti ollut parempi, jos mä olisi ollut itse pitempään siinä ryhmässä mukana ennen kuin aloitin itse sitä vetään, mutta se tuli vähän niinkun puslista se ja kun ei sitten ollut niitä muita henkilöitä, jotka olisi siitä ryhmänohjauksesta sillä tavoin innostuneet, niin olisi varmasti ollut hyvä, jos olisin ehtinyt oleen vuoden taikka pari itse ensin mukana ryhmässä.”

Oman ammattitaustan vaikutus vertaisohjaajan tehtävässä vaikutti niin ikään keskeisesti vertaisohjaajan kokemukseen omista ryhmänohjausvalmiuksistaan. Työn kautta erilaiset ryhmänohjauskelliset tilanteet olivat osalle haastateltavista varsin tuttuja tilanteita, joten ryhmänohjaustilanteiden toteuttamista vertaistukiryhmässä ei koettu millään tavoin haasteellisenä. Ryhmänohjauskellisia valmiuksia oli kehittynyt jo oman ammattitaustan sekä koulutuksen kautta.

”Koen kyllä, että ihan hyvät ja ammattitausta on toki sellanen, että se on auttanut siinä paljon.”

Ryhmänohjauskellisiin valmiuksiin lukeutuu selkeästi myös ohjaajan taito ohjata ryhmää yhteistyössä ryhmäläisten kanssa. Eräs haastateltavista toi näkökulman esille osuvasti toteamalla, ettei ryhmätoiminta voi lähteä ohjaajan tavoitteesta, vaan ensisijaisesti ryhmäläisten lähtökohdista. Vertaisohjaajan ei tulisi pyrkiä liian auktoritaariseen rooliin ryhmässä, vaan yrittää pitää yllä keskustelevaa sekä yhteishenkeä ja yhteistyötä edistävää ilmapiiriä ryhmäläisten keskuudessa.

”No tuota, uskoisin, että ihan hyvät, itse teen työtä, jossa on sitten erityyppistä ryhmätoimintaa joka tapauksessa muutenkin paljon, mutta itse oon aina lähtenyt siitä, että sen pitää lähteä itse niistä ryhmäläisistä, eikä sen ohjaajan tavoitteista. Eli tehtäis sitä työtä yhdessä, että semmonen keskusteleva ja semmonen on se oma tapa, ettei päältä ohjattu, vaan yhdessä tehty.”

Henkilökohtaisen luonteenpiirteen merkitys vertaisohjaajan tehtävässä on merkittävässä roolissa ryhmänohjaajan toiminnassa. Lähtökohtaisesti jokainen yksilö tekee työtä tai vapaaehtoistyötä oman persoonansa kautta. Asioiden päämäärä ja lopputulos voi olla sama, mutta niihin pääsemiseksi voidaan käyttää useita erilaisia toimintatapoja.

” Ei ainakaan kukaan oo moittinut... toki nyt tietenkin jokainen on omanlainen ja kaikkihan me tehdään tätä työtä omalla tyylillä, vaikka on tietty ne samat toimintaperiaatteet ja säännöt, mitkä Leijonaemot asettaa”.

Yksilön henkilökohtainen luonteenpiirre vaikuttaa keskeisesti myös siihen, millä tavoin henkilö kokee sosiaaliset tilanteet ja miten hän niissä käyttäytyy. Tämä tulee esiin myös Riihisen (2015) pro gradu -tutkielman tuloksissa, joissa vertaisohjaajan asenne itseään kohtaan vaikutti keskeisesti ohjaustilanteen hallintaan sekä kokemukseen omista ryhmänohjaustaidoista. (Riihinen, 2015, s. 77)

Sosiaalisten tilanteiden hallinta, kuuntelemisen ja läsnä olemisen taito sekä kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa, ovat tärkeitä ominaisuuksia ryhmänohjaajana toimivalle vertaisohjaajalle. Vertaisohjaajia haastatellessa kävi ilmi, että monet vertaisohjaajat ovat taipuvaisia ylittunnollisuuteen. Vertaisohjaajat tekevät valtavasti töitä oman vertaisryhmänsä eteen ja tämä saattaa ajan kuluessa johtaa vertaisohjaajan uupumiseen. Omista käytettävissä olevista voimavaroista tulisikin muistaa pitää huolta. Tärkeä taito olisi niin ikään opetella jakamaan vastuuta muiden kanssa.

"No, varmaan mulla on tosi paljon sellasii hyvii tapoja ja sit, että mä teen sellaista työtäkin, että ehkä mä oon siinäkin saanut, et mulla on sellaset hyvät ihmisten käsittelytaidot ja sellaset, et mä oon aika läsnä oleva ja semmonen, mut mun haaste on se, että mä pelkään itse sitä tilan ottamista siinä ryhmässä liikaa, niin mä en uskalla ottaa sitä juuri ollenkaan. Ja sit mulla on tapana ottaa se vähän liian työmodilla, vaikka se onkin kuitenkin vaan vapaaehtoistyötä".

Yhteenvetona vertaisohjaajien kokemuksista omien ryhmänohjausvalmiuksiensa suhteen voidaan todeta, että suurin osa haastatelluista vertaisohjaajista koki ryhmänohjaustaitonsa riittävän hyväksi. Eräs haastatteluun osallistuneista vertaisohjaajista toi kuitenkin esille korona-ajan vaikutukset myös ryhmänohjauksellisesta näkökulmasta. Koronan vuoksi monet toiminnot menivät tauolle ja ryhmät joutuivat kehittämään toisenlaisia ratkaisuja ryhmätoiminnan ylläpitämiseksi. Haastatteluun osallistunut vertaisohjaaja koki ryhmänohjaustaitonsa ihan hyväksi, mutta toi kuitenkin esille halukkuuden ryhmänohjaustaitojen kertaamiseen. Vertaisohjaajalla oli kokemus, että koronan ja etäryhmätoiminnan vuoksi perinteiset ryhmänohjaajataidot olivat saattaneet päästä ruostumaan. Kaikkiaan ryhmänohjausvalmiudet olivat haastatteluun osallistuneiden vertaisohjaajien kohdalla hyvällä tasolla ja ryhmänohjaukseen suhtauduttiin myönteisesti.

10.4 Vertaisohjaajien kokemukset heille suunnattujen koulutusten sisällöstä sekä kehittämistarpeista

Opinnäytetyön haastatteluosuudessa vapaaehtoisilta vertaisohjaajilta tiedusteltiin heidän kokemuksiin vertaisohjaajille suunnattujen koulutusten sisällöstä sekä mahdollisista kehittämistarpeista. Haastateltujen vastaukset on koottu taulukkomuotoon, sekä luokiteltu ja ryhmitelty aiempien ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyön seuraavilla sivuilla esitetään taulukkomuotoisesti haastattelun perusteella ilmenneet vastaukset sekä mahdolliset kehittämistarpeet.

Millainen koulutus on ollut tehtävään? Mikä koulutuksessa on ollut myönteistä/ kehitettävää?

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Oli Leijonaemoissa koulutuspäivä, mutta mä en ole oikein vielä edes päässyt sinne, kun tuli toi korona ja kaikkee. Olin menossa semmoselle viikonloppuleirille, mutta toi korona esti sen. Sit on ollut Teams-perehdytyksiä ja silleen..."	Korona hankaloittanut koulutuksien järjestämistä. Teams-perehdytyksiä ollut käytössä verkon kautta.
"Oon käynyt sen Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen ja pidin sitä hyvänä, koska se antoi eväitä siihen, miten sitä ryhmää vedetään ja antoi keinoja, miten suhtaudutaan ongelmatilanteisiin ja kaikkee sellaista hyödyllistä."	Vertaisohjaajakoulutus antanut hyödyllisiä taitoja, mm. ryhmän vetämiseen liittyen sekä ongelmatilanteisiin suhtautumisessa.
"Noo, mä aattelen, että voisi olla ihan hyvä jos siinä koulutuksessa käsiteltäisiin vielä enemmän niitä konkreettisia tilanteita, että joku kertois, et meillä oli tällöinen tilanne ja se hoidettiin näin ja se oli onnistunut..., ja tää oli tällöinen tilanne ja se epäonnistui, eli enemmän semmosta tilanteitten jakamista niihin koulutuksiin, niin ne antaa mun mielestä eniten ja sitten vois olla myös enemmän sellaista konkreettista ohjeistusta, että esim. miten niitä vertaisohjaajakortteja voi käyttää missäkin tilanteissa."	Koulutuksissa olisi hyvä käsitellä enemmän konkreettisia tilanteita ja toimintatapoja, miten toimittu missäkin tilanteessa, sekä olisi hyvä olla enemmän myös ohjeistusta käytännön asioista.
"On ollut semmonen koulutusviikonloppu alun perin ja sit piti tulla semmonen jatkojuttukin, mutta tää korona tuli ja sitten se peruuntui. Se oli tosi kiva, et pääsi näkeen niitä muistakin kaupungeista olevia Leijonaemoja ja ohjaajia ja sitten siellä oli paljon sellasia vinkkejä, että miten ohjata ryhmää ja niinku sellasia uusia toimintatapoja sieltä tuli."	Koulutusviikonloppu on ollut alun perin. Korona estänyt jatkokoulutuksen järjestämisen. Hyödyllistä oli nähdä myös toisia eri paikkakunnilta olevia vertaisohjaajia ja sai vinkkejä ryhmän ohjaamiseen sekä tuli opittua uusia toimintatapoja.
"Ois tosi hyvä, jos vielä joskus pystyttäisiin järjestämään se jatkojuttu, kun onhan noita iltakahveja ollut meille tuolla teamsissa, jotka ollaan tavallaan vapaaehtoisia, mutta ei se oo kuiteskaan sama asia."	Toivoisi, että jatkokoulutus kyettäisiin jossain vaiheessa järjestämään. Ollut verkon kautta Teamsissa vapaaehtoisten iltakahveja, mutta kasvokkain tapaaminen on aina parempi.
"Olen käynyt sen Leijonaemojen Online-koulutuksen, kun toi korona tuli, niin se esti sen varsinaisen koulutuksen toteutumisen. Mää koin, että verkkokoulutuksen etuina oli, että se oli ajallisesti hyvin joustava, hyvin suunniteltu, siinä oli mielenkiintoiset sisällöt ja tota erittäin hyvä ohjaus."	Koronatilanteesta johtuen käynyt Leijonaemojen verkkomuotoisen vertaisohjaajakoulutuksen. Kokemus siitä oli myönteinen.
"Tokihan kasvokkain tapahtuva koulutus olisi varmasti kaikkien mielestä parempi, mutta mä koen, että tässä tilanteessa verkkokoulutus oli toteutettu niin hyvin, kun mahdollista toteuttaa."	Koulutus toteutettu olosuhteisiin nähden niin hyvin kuin mahdollista. Kasvokkain tapahtuva koulutus aina parempi vaihtoehto.
"Noo, mä oon käynyt silloin kun aloitin niin sen vertaisohjaajakoulutuksen ja sitten oon käynyt myöhemmin myös uudestaan semmosen koulutuksen niinku uutta inspiraatiota hakiessani. Koin hyvänä, että siellä näki muitakin, ketkä oli niinku samassa tilanteessa ja sitten varsinkin tässä viimeisessä koulutuksessa, niin sai ittekin enemmän irti, että miten niinkun kaikki ohjeistukset menee ja silleen, että niinkun tapahtumien ja kaikkien paperiasioden järjestämiseen liittyvää."	Alussa käynyt vertaisohjaajakoulutuksen ja myös myöhemmin käynyt uudestaan koulutuksessa. Kokenut myönteisenä, että koulutuksissa on nähnyt myös toisia samassa tilanteessa olevia ja saanut hyödyllistä tietotaitoa mm. tapahtumien ja ryhmän vetämiseen liittyvien paperiasioden järjestämiseksi.

"Koin, että varsinkin tässä viimeisimmässä koulutuksessa oli panostettu niihin sisältöihin eri tavalla ja sai vähän niinku valitakin oman kiinnostuksensa mukaan, että mihin osallistuu, että koin sen sillain niinkun hyvänä asiana."	Viimeisimmässä koulutuksessa oli kehitetty koulutuksen sisältöä ja oli myönteistä, että osallistujilla oli mahdollisuus valita oman kiinnostuksensa mukaan, mihin aihealueisiin haluaa osallistua.
"Joo, oon ollut siinä Leijonaemojen koulutuspäivillä, kun alotin tässä. Koin, että se oli ihan hyvä silleen, mutta mulla kun on jo aikaisempaakin kokemusta siitä hommasta, niin oli jo silleen tuttua. Musta oli tosi hyvä, kun siinä oli niitä työpajoja, joista sai itte valita sitten mielenkiinnon mukaan, et mihin osallistuu, niin sai paljon enemmän irti siitä ja sitten sai paljon myös uutta tietoa niinkun siihen ryhmän vetämiseen ja sitten, et mitä tapahtumia pystyisi järjestämään niin kun Leijonaemojen kautta, et kokonaisuudessaan tosi hyvän työkalipakin sieltä sai." "Koin, että oli hyvä koulutus, ei tuu nyt mitään mieleen, että mitä olisi voinut siinä kehittää."	Alussa ollut Leijonaemojen koulutuksessa. Myönteinen kokemus koulutuksesta → myös aikaisempaa taustaa ryhmänohjauksesta, joten tietoa ollut ennestään olemassa. Oli järjestetty erilaisia työpajoja → osallistujilla valinnan mahdollisuus oman kiinnostuksen mukaan. Koulutus tarjosi tietoa ryhmän vetämisestä ja erilaisten tapahtumien järjestämisestä. → hyvä työkalupakki ryhmänohjaukseen. Ei kehitettävää.
"No mä tavallaan alotin suoraan, mutta sitten myöhemmin oon käynyt sen Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen. Mun mielestä siinä koulutuksessa oli parasta, että sieltä sai just semmosii käytännön vinkkejä, että miten voi niinkun ryhmää kehittää ja sit siinä painotettiin paljon myös sitä, että vastuuta pitää jakaa muiden kanssa, niin se tuntui tosi hyvältä ja tuli itse opeteltua sitten sekin, että voi pyytää apua myös muilta." "Ei mun mielestä ollut mitään kehitettävää siinä koulutuksessa, että oli silleen ihan kattava paketti. Oli tosi hyvä, että siinä jo tavallaan harjoiteltiin niitä tilanteita, mitä voidaan tehdä sitten myös sen oman ryhmänkin kanssa."	Aloitannut ensin toiminnassa ja myöhemmin käynyt koulutuksen. Koulutus tarjosi käytännön vinkkejä ryhmän kehittämiseen liittyen sekä vastuun jakamisen tärkeyttä. Koulutus oli kattava kokonaisuus ja myönteistä siinä oli, että käytännön tilanteita harjoiteltiin jo koulutustilanteessa, joten ne oli helppo toteuttaa myös oman vertaisryhmän kanssa. Ei kehitettävää koulutuksessa.
"Joo, mää oon käynyt sellasen Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen alussa ja mää koin sen sillain kyllä hyvänä, että siellä tehtiin kaikkii semmosia juttuja, mitä pystyi sitten hyödyntämään myös ryhmässä. Että kyllähän se on minusta tärkeä, että noissa koulutusviikonlopuissa sais niinkun niitä ideoita ja toimintatapoja ja vaihtoehtoja sille omalle tekemiselle." "Koen henkilökohtaisesti, että koulutuksissa tulisi olla tiukka ja asiapainotteinen ohjelma, ei liikaa vapaa-aikaa, kun se menee mielestäni sitten ihan hukkaan, jos oon oikeesti lähtenyt kouluttautumaan, niin haluan myös sitten saada sitä uutta tietoa."	Alkuvaiheessa käynyt Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen. Myönteinen kokemus. → harjoiteltiin niitä asioita käytännössä, joita voi toteuttaa myös oman ryhmän kanssa. Koulutuksissa keskeistä on saada uusia ideoita ja toimintatapoja sekä vaihtoehtoja omalle tekemiselle. Kehitettävänä olisi, että koulutukset olisivat vielä enemmän asiapainotteisempia, jotta koulutuksessa käytetty aika tulisi käytettyä hyödyksi uuden tiedon oppisen kannalta.
"Noo, mulla oli jo oikeestaan aikasempaa kokemusta niinkun työn puolesta tosta ohjaamisesta, mutta tuli siinä ryhmän käynnistymisen alkuaikoina käytyä sitten se Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuskin. Otin ja oon aina ottanut nää Leijonaemojen koulutukset sellasesta työnohjauksellisesta näkökulmasta, että on saanut sitä vertaisuutta siihen ohjaajan näkökulmaan ja sitten vähän vinkkejä, miten muulla tehdään asioita..." "Ei tuu nyt mieleen, että olisi niissä koulutuksissa mitään kehitettävää, mun mielestä ne on ollut ihan hyviä."	Ollut aikaisempaa kokemusta ryhmänohjauksesta. Käynyt Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen ryhmän käynnistämisen alkuvaiheessa. Koulutuksissa työnohjauksellinen näkökulma. → vinkkejä erilaisista toimintatavoista. Koulutuksissa ei kehitettävää.
"No tota mä lähin oikeestaan suoraltaan mukaan vertaisohjaajatoimintaan ja sitten on myöhemmin ollut niitä kaikkia koulutuksia kyllä. Olin toki ollut itsekin mukana ryhmäläisenä näissä toiminnoissa, niin ei sillain tullut uutena asiana ja oli myös taustalla sen verran elämäkokemusta repussa, että onnistui lähteen mukaan jo ennen varsinaista koulutusta."	Lähtenyt suoraan toimintaan mukaan. Käynyt koulutuksen vasta myöhemmin. Ollut itse aikaisemmin mukana ryhmäläisenä ja myös muutoin kokemusta ollut ryhmänohjaajan tehtävistä.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Korona hankaloittanut koulutusten järjestämistä. Teams-perehdytyksiä ollut käytössä verkon kautta. Korona estänyt jatkokoulutuksen järjestämisen. Toivoisi, että jatkokoulutus kyettäisiin jossain vaiheessa järjestämään. Ollut verkon kautta Teamsissa vapaaehtoisten "iltakahveja", mutta kasvokkain tapaaminen on aina parempi vaihtoehto. Koronatilanteesta johtuen käynyt Leijonaemojen verkkomuotoisen ohjaajakoulutuksen. Kokemus siitä myönteinen.	Koronan vaikutukset koulutusten järjestämiseen

Koulutus toteutettu olosuhteisiin nähden niin hyvin kuin mahdollista→ kasvokkain tapahtuva koulutus aina parempi vaihtoehto. Vertaisohjaajakoulutus antanut hyödyllisiä taitoja mm. ryhmän vetämiseen liittyen sekä ongelmatilanteisiin suhtautumisessa. Koulutuksissa olisi hyvä käsitellä enemmän konkreettisia tilanteita ja toimintatapoja, miten toimittu missäkin tilanteessa sekä olisi hyvä olla enemmän ohjeistusta myös käytännön asioista. Hyödyllistä oli nähdä myös toisia eri paikkakunnalta olevia vertaisohjaajia ja sai vinkkejä ryhmän ohjaamiseen sekä tuli opittua uusia toimintatapoja. Kokenut myönteisenä, että saanut koulutuksissa hyödyllistä tietotaitoa mm. tapahtumien ja ryhmän vetämiseen liittyvien paperiasioiden järjestämiseksi. Koulutus tarjonnut vinkkejä erilaisista toimintatavoista. Koulutus tarjosi tietoa ryhmän vetämisestä ja erilaisten tapahtumien järjestämisestä. → hyvä työkalupakki ryhmänohjaukseen. Aloittanut ensin toiminnassa ja myöhemmin käynyt koulutuksen. Koulutus tarjosi käytännön vinkkejä ryhmän kehittämiseen liittyen sekä painotti vastuun jakamisen tärkeyttä. Koulutuksissa keskeistä on saada uusia ideoita ja toimintatapoja sekä vaihtoehtoja omalle tekemiselle. Kokenut myönteisenä, että koulutuksissa on nähnyt myös toisia samassa tilanteessa olevia. ollut aikaisempaa kokemusta ryhmänohjauksesta. käynyt Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen ryhmän käynnistämisen alkuvaiheessa. Koulutuksissa työnohjauksellinen näkökulma. Viimeisimmässä koulutuksessa oli kehitetty koulutuksen sisältöä ja oli myönteistä, että osallistujilla oli mahdollisuus valita oman kiinnostuksensa mukaan, mihin aihealueisiin haluaa osallistua. Oli järjestetty erilaisia työpajoja→ osallistujilla valinnan mahdollisuus oman kiinnostuksen mukaan. Koulutus oli kattava kokonaisuus ja myönteistä siinä oli, että käytännön tilanteita harjoiteltiin jo koulutustilanteessa, joten ne oli helppo toteuttaa myös oman vertaisryhmän kanssa. Ei kehitettävää koulutuksessa. Alkuvaiheessa käynyt Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen. Myönteinen kokemus→ harjoiteltiin niitä asioita käytännössä, joita voi toteuttaa myös oman ryhmän kanssa. Kehitettävänä olisi, että koulutukset voisivat olla vielä enemmän asiapainotteisempia, jotta koulutuksessa käytetty aika tulisi käytettyä hyödyksi uuden tiedon oppimisen kannalta. Lähtenyt suoraan toimintaan mukaan. Käynyt koulutuksen vasta myöhemmin. ollut itse aikaisemmin mukana ryhmäläisenä ja myös muutoin kokemusta taustalla. Alussa ollut Leijonaemojen koulutuksessa. Myönteinen kokemus koulutuksesta. → myös aikaisempaa taustaa ryhmänohjauksesta, joten tietoa ollut ennestään olemassa.	Ohjeistusta käytännön toimintatapoihin Vertaistuen jakaminen vertaisohjaajien kesken Mahdollisuus valita aihealueita oman mielenkiinnon mukaan Mahdollisuus käytännön tilanteiden harjoitteluun koulutuksen aikana Enemmän asiapainotteista sisältöä koulutuksiin Aikaisempi tietämys ryhmänohjaukseen liittyvistä asioista
---	---

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Koronan vaikutukset koulutusten järjestämiseen Ohjeistusta käytännön toimintatapoihin	Käytännönläheinen toimintatapa vertaisohjaajakoulutuksen keskiössä	Ryhmänohjaaja-taitojen kehittyminen

Mahdollisuus valita aihealueita oman mielenkiinnon mukaan Mahdollisuus käytännön tilanteiden harjoitteluun koulutuksen aikana. Enemmän asiapainotteista sisältöä koulutuksiin Aikaisempi tietämys ryhmänohjaukseen liittyvistä asioista		
--	--	--

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Vertaistuen jakaminen vertaisohjaajien kesken	Kokemus vertaisuudesta	Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen

Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Käytännönläheinen toimintatapa vertaisohjaajakoulutuksen keskiössä Kokemus vertaisuudesta	Ryhmänohjaaja-taitojen kehittyminen Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen	Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen keskeiset tavoitteet

Vertaisohjaajien haastattelussa tiedusteltiin, millainen koulutus vertaisohjaajilla oli ollut ennen kuin aloittivat vapaaehtoistehtävässään. Vertaisohjaajista viisi (5) oli käynyt Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen ennen vertaisohjaajana aloittamista. Toiset viisi (5) vertaisohjaajaa sen sijaan oli aloittanut vertaisohjaajina samaan aikaan, kuin aloittanut vertaisohjaajakoulutuksen tai osallistunut koulutukseen myöhemmin.

”Oon käynyt sen Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen ja pidin sitä hyvänä.”

”No mä tavallaan alotin suoraan, mutta sitten myöhemmin oon käynyt sen Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksen.”

Korona-ajan vaikutukset ovat havaittavissa myös vertaisohjaajakoulutuksen järjestämisessä. Kaksi vasta hiljattain Leijonaemojen vertaisohjaajana aloittanutta, olivat käyneet verkkomuotoisen vertaisohjaajakoulutuksen, koska lähitoteutuksessa järjestettävää koulutusta ei ollut mahdollista järjestää. Lisäksi haastatteluissa ilmeni, että vertaisohjaajille suunniteltuja jatkokoulutuksia oli jouduttu perumaan niin ikään koronasta johtuen.

” Olen käynyt sen Leijonaemojen Online-koulutuksen, kun toi korona tuli, niin se esti sen varsinaisen koulutuksen toteutumisen.”

”Oli Leijonaemoissa koulutuspäivä, mutta mä en ole oikein vielä edes päässyt sinne, kun tuli toi korona ja kaikkee. Olin menossa semmoselle viikonloppuleirille, mutta toi korona esti sen. Sit on ollut Teams-perehdytyksiä ja silleen...”

”On ollut semmonen koulutusviikonloppu alun perin ja sit piti tulla semmonen jatkojuttukin, mutta tää korona tuli ja sitten se peruuntui.”

Kysyttäessä haastatteluun osallistuneilta vertaisohjaajilta heidän kokemuksiaan vertaisohjaajille järjestetyistä koulutuksista, korostui vastauksissa käytännön ryhmänohjaustaitojen harjoittelu, tiedollisen tuen saaminen sekä toisten vertaisohjaajien kohtaaminen. Koulutustilaisuudet koettiin sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistajana ja keskinäisen vertaistuen toteuttamisen paikkana. Koulutustilaisuudet koettiin myös hyödyllisenä uusien ideoiden ja toimintatapojen omaksumisen näkökulmasta.

”Se koulutus antoi eväitä siihen, miten sitä ryhmää vedetään ja antoi keinoja, miten suhtaudutaan ongelmatilanteisiin ja kaikkee sellaista hyödyllistä.”

”Otin ja oon aina ottanut nää Leijonaemojen koulutukset sellasesta työnohjauksellisesta näkökulmasta, että on saanut sitä vertaisuutta siihen ohjaajan näkökulmaan ja sitten vähän vinkkejä, miten muualla tehdään asioita...”

Myönteisinä asioina Leijonaemojen vertaisohjaajakoulutuksissa koettiin varsinkin viime vuosina yleistynyt tapa työpajatoiminnasta. Tämän toimintamallin avulla jokainen koulutukseen osallistunut sai valita oman mielenkiinnon mukaan, mihin työpajoista osallistuu, eikä näin ollen tarvinnut käydä kuuntelemassa sellaisia aihealueita, joita oma toiminta ei koskettaisi tai jotka eivät herättäneet mielenkiintoa. Myös korona-aikana kehitetty verkkototeutuksena järjestetty vertaisohjaajakoulutus sai hyvää palautetta. Verkkomuotoisen vertaisohjaajakoulutuksen kuvattiin olleen aikataulullisesti joustava, hyvin suunniteltu sekä sisällöltään kattava ja mielenkiintoinen sekä hyvin ohjattu.

”Musta oli tosi hyvä, kun siinä oli niitä työpajoja, joista sai itte valita sitten mielenkiinnon mukaan, et mihin osallistuu, niin sai paljon enemmän irti siitä ja sitten sai paljon myös uutta tietoa niinkun siihen ryhmän vetämiseen ja sitten, et mitä tapahtumia pystyis järjestämään niin kun Leijonaemojen kautta, et kokonaisuudessaan tosi hyvän työkalipakin sieltä sai.”

”Mää koin, että verkkokoulutuksen etuina oli, että se oli ajallisesti hyvin joustava, hyvin suunniteltu, siinä oli mielenkiintoiset sisällöt ja tota erittäin hyvä ohjaus.”

Kehitettävänä näkökulmana vertaisohjaajille suunnattuihin koulutuksiin oli, että koulutuksiin tulisi lisätä enemmän konkreettisten tilanteiden käsittelyä. Erään haastateltavan mukaan koulutuksen tulisi tarjota tiukkaa, asiapainotteista ohjelmaa, koko koulutustapahtuman ajan. Haastateltavasta oli tuntunut toisinaan, että koulutuksissa oli ollut liikaa vapaa-aikaa, jolloin hän oli kokenut koulutukseen kuluneen ajan menneen ikään kuin hukkaan. Lisäksi haastattelun perusteella ilmeni, että vertaisohjaajien jatkokouluttaminen ja opastus koettiin niin ikään huomioimisen arvoisena. Erään henkilön taholta toiveena oli, että vertaisohjaajakoulutus olisi kohdennettu ainoastaan vertaisohjaajina toimiville. Vertaisohjaajien jatkokouluttaminen miellettiin tärkeäksi vertaisohjaajien toiminnassa mukana pitämisen vuoksi.

”Noo, mä aattelen, että voisi olla ihan hyvä, jos siinä koulutuksessa käsiteltäisiin vielä enemmän niitä konkreettisia tilanteita, eli enemmän semmosta tilanteitten jakamista niihin koulutuksiin, niin ne antaa mun mielestä eniten ja sitten vois olla myös enemmän sellaista konkreettista ohjeistusta, että esim. miten niitä vertaisohjaakortteja voi käyttää missäkin tilanteissa.”

”Koen henkilökohtaisesti, että koulutuksissa tulisi olla tiukka ja asiapainotteinen ohjelma, ei liikaa vapaa-aikaa, kun se menee mielestäni sitten ihan hukkaan, jos oon oikeesti lähtenyt kouluttautumaan, niin haluan myös sitten saada sitä uutta tietoa.”

Kaiken kaikkiaan Leijonaemojen vertaisohjaajille suunnatut koulutustilaisuudet koettiin pääasiassa sisällöltään toimivana. Koulutustilaisuudet mahdollistivat vertaisohjaajien ryhmänohjaajataitojen kehittymisen sekä vahvistivat vertaisohjaajien yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vertaisohjaajakoulutuksen käyminen edesauttoi selkiyttämään myös ryhmätoimintaan liittyviä käytännön asioiden omaksumista.

11 Opinnäytetyön luotettavuuden osoittaminen

Validiteetti ja reliabiliteetti ovat käsitteitä, joiden avulla mitataan tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on ollut tarkoituskin. Reliabiliteetti puolestaan mittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Edellä mainitut käsitteet on suunniteltu mittaamaan ensisijaisesti kvantitatiivisia eli määrällisiä

tutkimuksia. Validiteetin ja reliabiliteetin käyttö laadullisissa tutkimuksissa sen sijaan on aiheuttanut ristiriitaista pohdintaa eri tutkijapiireissä, sillä laadullisia tutkimuksia ei ole välttämättä mahdollista, eikä tarkoituksenmukaistakaan mitata validiteetin ja reliabiliteetin keinoin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 160–161)

Tässä opinnäytetyössä on pyritty kiinnittämään erityistä huomioita opinnäytetyön luotettavuuteen. Opinnäytetyöhön sisältyvät haastattelutilanteet suunniteltiin huolellisesti etukäteen. Haastattelun kuvitteellinen eteneminen käytiin testausmielessä läpi haastattelukohderyhmän ulkopuolisen henkilön kanssa ennen varsinaisten haastattelujen alkua. Haastattelutilanteessa opinnäytetyöntekijä pyrki keskustelemaan mahdollisimman selkeällä ja kuuluvalla äänellä, jotta sanallisia epäselvyyksiä ei päässyt syntymään vuorovaikutustilanteessa. Koska tutkimusaineisto kerättiin puhelinhaastattelujen muodossa, oli kuullun ymmärtäminen niin puhetyylin kuin äänensävyyn muutostenkin suhteen keskiössä onnistuneen tutkimusaineiston keräämisessä. Kaikissa kymmenessä puhelinhaastattelussa oli toimiva vuorovaikutustilanne ja tämän vuoksi sekä haastattelijalla että haastateltavilla oli mahdollisuus esittää tarvittaessa tarkentavia lisäkysymyksiä, mikäli jokin kohta haastattelun aikana jäi epäselväksi. Jokainen haastattelutilanne nauhoitettiin ainoastaan tämän opinnäytetyön tutkimusaineiston koontia varten. Lupa haastattelujen nauhoittamiseen kysyttiin haastateltavilta etukäteen. Nauhoitettu haastatteluaineisto hävitettiin opinnäytetyöprosessin tultua päätökseensä.

Haastattelutilanteessa haastateltavien annettiin kertoa asioista omin sanoin, omaan tahtiinsa ja omalla tyylillään. Haastattelija esitti tarvittaessa lisäkysymyksiä sekä huolehti, että tutkimuskysymysten kannalta keskeiset asiat tuli keskusteltua läpi. Tähän opinnäytetyöhön sisältyi kolme tutkimuskysymystä, jotka olivat; 1. Millaista tukea vapaaehtoiset vertaisohjaajat toivoisivat saavansa ryhmänohjaukseen? 2. Miten vapaaehtoisina toimivat vertaisohjaajat kokevat oman vapaaehtoistyönsä merkityksen omaishoitajina toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa, sekä 3. Millaiseksi vapaaehtoiset vertaisohjaajat kokevat omat ryhmänohjausvalmiutensa? Nämä kolme edellä mainittua tutkimuskysymystä tuli selvitettyä sekä kirjoitettua auki opinnäytetyöprosessin aikana, joten myös siltä osin opinnäytetyötä voidaan pitää sisällöltään luotettavana.

Objektiivisella suhtautumisella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä tiedostaa omat henkilökohtaiset asenteensa ja uskomuksensa ja välttää niiden vaikuttamista haitallisesti opinnäytetyöprosessin etenemiseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 158) Objektiivinen työote oli opinnäytetyöntekijällä mukana työskentelyssä koko opinnäytetyöprosessin ajan.

12 Pohdinta ja jatkokehittämisehdotukset

Tässä opinnäytetyössä on keskitytty vapaaehtoistyön, vertaistuen sekä vertaisohjaajuuden moninaisiin teemoihin. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin Leijonaemot ry:n vapaaehtoisten vertaisohjaajien haastattelujen perusteella, joissa kartoitettiin heidän kokemuksiaan ryhmänohjaukseen liittyen. Ryhmänvetäjänä toimiminen on vaativa ja sitouttava vapaaehtoistyön muoto. Toimiminen ryhmänvetäjänä edellyttää tasapuolisuutta, hyviä vuorovaikutustaitoja, nopeaa reagointikykyä, tietoa ja osaamista sekä toiminnan aktiivista ylläpitämistä. (Mikkonen, 2009, s.90)

Opinnäytetyön haastatteluun osallistui kaikkiaan kymmenen (10) Leijonaemot ry:n vapaaehtoista vertaisohjaajaa. Tämä haastatteluaineisto tarjosi monipuolisen katsauksen vapaaehtoisina vertaisohjaajina toimivien henkilöiden kokemuksista vertaisohjaajuuteen liittyen. Vertaistukiryhmien toiminnan tavoitteena on vertaistuen tarjoaminen. Vertaistuen toteuttamisen keskiössä on yksilöiden välinen kohtaaminen ilman rooleja tai titteleitä. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken edistää tunnetta yhteisöllisyydestä. (Hyväri, 2005, s. 214)

Opinnäytetyön haastatteluaineisto antoi mielestäni kattavan näkökulman Leijonaemot ry:n vertaisohjaajien kokemuksista. Opinnäytetyön tulosten perusteella vertaisohjaajat suhtautuivat pääosin myönteisesti vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävään.

Vertaisohjaajuuteen motivoivana tekijänä toimi omakohtainen kokemus vertaistuesta. Omakohtainen kokemus vaikutti keskeisesti myös siihen, että kaikki haastateltavat kokivat oman vapaaehtoistyönsä merkityksen tärkeänä oman lapsensa omaishoitajina toimivien vanhempien jaksamisen tukemisessa. Niin ikään myönteinen palaute motivoi haastateltuja vertaisohjaajia heidän vapaaehtoistehtävässään. Saatu palaute auttoi jaksamaan vertaisohjaajan tehtävässä sekä toi näkyväksi toiminnan tarpeellisuuden.

Toisaalta vertaisohjaajaksi oli saatettu ryhtyä myös sen vuoksi, koska oli itsekkin haluttu saada vertaistukea. Vertaistukea tarjoavia ryhmiä ei välttämättä ollut paikkakunnalla ennestään, joten sellainen oli perustettu alueelle vertaisohjaajan toimesta. Osa vertaisohjaajista toimi alueellaan ryhmän ainoana vertaisohjaajana. Toisilla paikkakunnilla sen sijaan oli toiminnassa mukana useampia vertaisohjaajia. Opinnäytetyötä tehdessäni kiinnitin erityistä huomiota omalla paikkakunnallaan yksin toimiviin vertaisohjaajiin ja heidän jaksamiseensa vaativassa vapaaehtoistehtävässä. Yksin vertaisohjaajina toimivilla ei välttämättä ollut mahdollisuutta saada samalla tavoin tukea vertaisohjaajuuteen kuin vastaavasti niillä vertaisohjaajilla, joita oli useampi mukana toiminnassa samalla paikkakunnalla.

Omat ryhmänohjausvalmiudet koettiin vertaisohjaajien haastattelujen perusteella pääasiassa riittävänä. Tähän vaikutti vertaisohjaajien aikaisempi kokemus ryhmänohjaajana toimimisesta eli mitä kauemmin oli ryhmänohjaajana toiminut, niin sitä enemmän oli saanut kokemusta ja valmiuksia ryhmän ohjaamiseen. Vaikutusta oli myös sillä, jos ryhmänohjaaja oli aikaisemmin ennen vertaisohjaajaksi ryhtymistä ollut itse mukana vertaisryhmässä, niin oli tällöin tullut kerryttäneeksi kokemusta myös toisten vertaisohjaajien toimintatavoista. Aikaisemman kokemuksen lisäksi myös oma ammattitausta sekä henkilökohtainen luonteenpiirre vaikuttivat tutkimustulosten mukaan vertaisohjaajien kokemukseen ryhmänohjausvalmiuksistaan.

Leijonaemot ry:n järjestämiin koulutuksiin suhtauduttiin myönteisesti. Työpajatoiminnan lisääntyminen koulutuksissa keräsi kiitosta vertaisohjaajilta. Tämän toimintamuodon avulla kaikkien ei tarvinnut käydä läpi samoja aihekokonaisuuksia, vaan koulutuksissa oli mahdollisuus valita työpaja, johon osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Kehittämisehdotuksena koulutusten järjestämisen suhteen toivottiin koulutuksissa käsiteltävän enemmän konkreettisia vertaistukiryhmän ohjaamiseen liittyviä tilanteita sekä mahdollisten ryhmänohjauksellisesti haastavien tilanteiden läpikäyntiä. Konkreettista eli käytännönläheistä tukea ja ohjausta toivottiin myös ryhmänohjaajan hallinnollisten tehtävien hoitamiseen sekä tapahtumien järjestämiseen liittyen. Näiden asioiden kertaamista pidettiin tärkeänä myös muulloin, kuin pelkästään koulutustilaisuuksissa. Lisäksi toivottiin koulutusten järjestämistä useammin. Niin ikään toiveena oli myös ainoastaan vertaisohjaajille suunnattujen koulutusten järjestäminen.

Muina kehittämisehdotuksina opinnäytetyön tuloksista nousi esille sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistaminen. Muutaman haastateltavan vastauksissa tuli esille toive tiiviimmästä vuorovaikutuksesta Leijonaemojen yhdistyksen työntekijöiden sekä vertaisohjaajien välillä. Keinona tämän toteuttamiseksi ehdotettiin puhelinkontaktia ja kuulumisten vaihtoa esimerkiksi kaksi kertaa vuodessa. Niin ikään toivottiin lisääntyvää yhteistyötä myös muiden alueiden vertaisohjaajien kanssa esimerkiksi erilaisten tapahtumien tai koulutustilaisuuksien muodossa.

Kaiken kaikkiaan tämä opinnäytetyöprosessi oli itselleni kokonaisuudessaan antoisa, palkitseva ja osin haasteellinenkin kokemus. Tekemäni opinnäytetyön myötä pääsin tutustumaan syvälle vertaistuen, vertaisohjaajuuden sekä vapaaehtoistyön tekemisen maailmaan. Koin opinnäytetyöaiheeni alusta alkaen vahvasti omakseni ja se vain lisäsi innokkuuttani päästä tutkimaan aihetta yhä enemmän ja monipuolisemmin.

Opinnäytetyöprosessi itsessään oli toki muutakin kuin pelkkää innostumista ja välillä matkan varrelle sattui myös joitakin huonompia hetkiä. Niistä kuitenkin selvittiin ja päästiin eteenpäin. Opinnäytetyöprosessin myötä tutkimukselliset taitoni kehittyivät ja lisäksi koin saaneeni vahvistusta myös omalle ammatti-identiteetilleni.

Toivoisin tämän opinnäytetyön tarjoavan Leijonaemojen yhdistykselle lisätietoa vertaisohjaajien kokemuksista ryhmänohjaukseen liittyen ja antavan heille työkaluja vertaisohjaajatoiminnan kehittämiseen jatkossa. Vertaisohjaajatoiminta on arvokas vapaaehtoistyön muoto ja sen vuoksi onkin ensiarvoisen tärkeää, että toimintaa pystytään kehittämään siten, että se vastaa vertaisohjaajien tarpeita ja tukee heidän viihtyvyyttään vapaaehtoistehtävässään. Myös uusien vertaisohjaajan vapaaehtoistehtävästä kiinnostuneiden henkilöiden saaminen mukaan toimintaan olisi edellytys toiminnan kehittämisen ja jatkuvuuden kannalta.

Tämän opinnäytetyön jatkokehittämisehdotuksena esiin nousi erityisesti yksin omalla paikkakunnallaan toimivien vertaisohjaajien hyvinvointi ja jaksaminen vaativassa vapaaehtoistehtävässä. Jatkokehittämisehdotuksena olisikin kohdentaa tutkimusta juuri näihin vapaaehtoiisiin ja kartoittaa heidän kokemaansa kuormittuneisuutta vapaaehtoistyön vaativuuden suhteen, jotta he jaksaisivat toimia jatkossakin vapaaehtoistehtävässään.

Lähteet

Autti-Rämö, I. & Bogdanoff, P. (2014). *Lasten omaishoitajien kuntoutustarve*. Työpapereita 71/2014. KELA.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/144264/Tyopapereita71.pdf?sequence=&isAllowed=y>

Autti-Rämö, I., Kippola-Pääkkönen, A., Valkonen, J., Tuulio-Henriksson, A. & Härkäpää, K. (2015). *Narkolepsiaan sairastuneiden lasten ja nuorten arki ja sopeutumisvalmennuskurssilta saatu tuki*. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 90. Helsinki. Kelan tutkimusosasto.

Bergman, M. & Roponen, M. (2017). Näe minutkin, kuule minuakin! – Myös erityislasten sisarukset kaipaavat huomiota. Kirjapaino Öhrling.

<https://www.erityinensisaruus.fi/media/sisaruusjulkaisu.pdf>

Bray, L., Carter, B., Sanders, C., Blake, L. & Keegan, K. (2017). *Parent-to-parent peer support for parents of children with a disability: A mixed method study*. Patient Education and Counseling, 100, (8), 1537–1543. <https://doi-org.ezproxy.hamk.fi/10.1016/j.pec.2017.03.004>

Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Edita

Heinonen, U. (2008). *Sähköinen yhteisöllisyys – Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa*. Akateeminen väitöskirja. Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitoksen julkaisuja XIV, Pori 2008.

<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/39380/diss2008heinonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Huuskonen, P. (2011). *Vertaistukea verkossa*. Teoksessa Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara J.-M. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Hyväri, S. (2005). *Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet*. Teoksessa. Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.). *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus* (ss. 214–235). Vastapaino.

Ikonen, H-M. (2017). Puhelinhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvaori, J. *Tutkimushaastattelun käsikirja*. (ss. 270–286). Vastapaino.

Jalanko, H. (23.2.2021). Kehityshäiriöt ja cp-vamma lapsilla. Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00137>

Jyrkämä, O. (2011). *Vertaistukiryhmä käyntiin*. Teoksessa *Vertaistoiminta kannattaa*. Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J-M. *Asumispalvelusätiö ASPA*.

Kalliomaa-Puha, L. (2018). *Omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittaminen—selvityshenkilön raportti*. Sosiaali- ja terveys ministeriön raportteja ja muistioita 2018:60. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161286/R_60_2018_Omaishoidon_ja_ansiotyo_WEB.pdf

Kalliomaa-Puha, L. & Tillman, P. (2016). *Äiti on aina äiti—Lasten omaishoitajien arjen haasteet teoksessa Laulu 573 566 perheestä, lapsiperheet ja politiikka 2000-luvulla*. Haataja, A., Airio, I., Saarikallio-Torp, M. & Valaste, M. (toim.) KELA.
<http://hdl.handle.net/10138/163822>

Kananen, J. (2019). *Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas— avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä M. (toim.) (2017). *10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan*. Vihreä sivistysliitto ry.

Kauppinen, K. & Silfver-Kuhlampi, M. (toim.) (2015). *Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva—työssä jaksamisen ja jatkamisen tukeminen*. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2015:12. Sosiaalipsykologia. Helsingin yliopisto.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/158347/Omaishoiva_kirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kinnunen, T. (2006). *Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana*. (pro gradu - tutkielma, Jyväskylän yliopisto)

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8787/URN_NBN_fi_jyu-2006372.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laimio, A. & Karnell, S. (2011). *Vertaistoiminta—kokemuksellista vuorovaikutusta*.

Teoksessa. Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I.,

Myllymaa, T. & Vahtivaara, J-M. Vertaistoiminta kannattaa (ss. 9–19). Asumispalvelusäätiö ASPA.

Laki omaishoidon tuesta 937/2005.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>

Leijonaemot ry. (2021). Vertaistuki. <https://leijonaemot.fi/me-leijonaemot/>

Leppäaho, S., Kehusmaa, S., Jokinen, S., Luomala, O. & Luoma, M-L. *Kaikenikäisten*

omaishoito—omais- ja perhehoidon kysely 2018. Julkaisussa Noro, A (toim.). Omais- ja

perhehoidon kehitys vuosina 2015–2018. Päätelemät ja suosituksu jatkotoimenpiteiksi. (ss.

25–36). Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 61/2018. Omais- ja

perhehoidon kehitys vuosina 2015–2018. Päätelemät ja suosituksu jatkotoimenpiteiksi

(valtioneuvosto.fi)

Lonka, K. (2015). Tarinoiden yleisiä opetuksia—ihmisen henkiset puolustusvoimat. Teoksessa

Leijonaemojen tarinat—kasvu erityislapsen vanhemmaksi. Aalto, M., Heinonen, V.,

Kantoluoto, S., Lehtomäki, R., Lähdemäki, T., Paganus, J., Salonen, M. (toim.) & Lonka, K.

Leijonaemot ry.

Mikkonen, I. (2009). *Sairastuneen vertaistuki*. (Väitöskirja, Kuopion yliopisto).

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-27-1303-5>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2016). *Katsaus vertaistukeen*. Grano Oy.

Määttä, P. & Rantala, A. (2016). Tavallisen erityinen lapsi—onnistuneen yhteistyön arvoitusta ratkomassa. PS-kustannus.

Nylund, M. (2000). *Varieties of Mutual Support and Voluntary Action—A Study of Finish Self-Help Groups and Volunteers*. Helsinki. Suomalaisen sosiaalisen hyvinvoinnin ja terveydenhuollon liitto.

Omaishoitajaliitto. (2021) Mitä on omaishoito?

<https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

Palosaari, E. (2014). *Omaishoitajan omat tunteet ja voimavarat*. Teoksessa Kaakkurinniemi, S., Kalliomaa-Puha, L., Korte, H., Mattila, Y., Mikkola, T., Palosaari, E. & Uusitalo, M. *Omaishoitajan käsikirja*. United Press Global.

Pessi, A-B. & Oravasaari, T. (2010). *Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä: Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystieteiden avustustoiminnasta*. Avustustoiminnan raportteja (23). RAY.

Pinomäki, J. (2015). *Vertaisohjaajien toiminnan tukeminen: Arkeen Voimaa-ohjelma*.

(ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu).

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015110215875>

Pomery, A., Schofield, P., Xhila, M. & Gough, K. (2016). Skills, knowledge and attributes of support group leaders: A systematic review. *Patient Education and Counselling* 99 (5), 672–688.

Porkka, S-T. & Tenhunen, T. (toim.) (2015). *Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä*. Helsinki. Suomen Mielenterveysseura.

Remmer, J., Edgar, L. & Rapkin, B. (2001). *Volunteers in an Oncology Support Organization—Motivation, Stress and Satisfaction*. *Journal of Psychosocial Oncology*. Volume 19/2001/1, ss. 63–83.

Riihinen, T. (2015). *Vertaisohjaus mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnassa: Sisällönanalyttinen tutkimus Mielenterveysyhdistys Kello ry:n vertaisohjaajien motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä*. (pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto).
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201508042609>

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). *Haastatteluaaineiston litterointi*. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. (ss. 427–444) Vastapaino.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV—Menetelmäopetuksen tietovaranto. (verkojulkaisu). <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>

Salanko-Vuorela, M. (2021). *Omaishoito*. Vammaispalveluiden käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/omaishoito>

Salonen, M. (toim.) (2021). *Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja*. Helsinki. Leijonaemot ry.

Sauri, P. (2017). *Vapaaehtoistyöntekijän uupumus*. Teoksessa Porkka, S-T. & Tenhunen, T. (toim.). Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä. MIELI Suomen mielenterveysseura ry.

Seppänen, K. (2016). ”Vaikk on kuinka kippee, ni kielj ei oo kippee”: vapaaehtoisten vertaisohjaajien kokemuksia Arkeen Voimaa-ryhmän toiminnasta Kuopiossa. (ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö, Savonia ammattikorkeakoulu.).
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016061212767>

Shilling, V., Bailey, S., Logan, S., & Morric, C. (2015). *Peer support for parents of disabled children part 1: perceived outcomes of a one-to one service, a qualitative study*. Child: care, health & development, 41(4), 524—536.
<http://dx.doi.org.ezproxy.hamk.fi/10.1111/cch.12223>

Spasova, S., Vanhercke, B., & Bouget, D. (2016). Work-life balance measures for persons of working age with dependent relatives in Europe. A Study of National policies. European Social Policies Network. file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/KE-01-16-434-EN-N.pdf

STM. (19.3.2014). Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma, työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70270/URN_ISBN_978-952-00-3483-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Syrjänen, K. (2017). *Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä*. Teoksessa Porkka, S.-T. & Tenhunen, T. (toim.). MIELI Suomen mielenterveysseura ry.

Taskinen, S. (2017). *Vertaistuki verkossa – Kuinka internet-välitteistä tukea käytetään?* (pro gradu -tutkielma, Itä- Suomen yliopisto).

https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18326/urn_nbn_fi_uef-20170840.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (16.12.2020). *Koronan vaikutukset vaihtelevat selvästi alueittain—lääkärikäyntejä siirretty eniten Uudellamaalla, vähiten Pohjois-Pohjanmaalla*. (tiedote). Koronan vaikutukset vaihtelevat selvästi alueittain – lääkärikäyntejä siirretty eniten Uudellamaalla, vähiten Pohjois-Pohjanmaalla - Tiedote - THL

Toija, A. (2011). *Vertaistuen voima—harvinaissairaiden lasten vanhempien kokemuksia vertaistuesta*. (pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto).

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36788/URN:NBN:fi:jyu-2011101011525.pdf?sequence=1>

Toivonen, E. (2021). *”Ollaan kaikki tässä samassa suossa ja kyllä me selvitään.” Vertaistuen merkitykset ja rooli tukimuotona kehitysvammaisten lasten vanhemmille*. (pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto)

<https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24778/1617944634963542805.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vaitti, L. (2008). *"Olemme kaikki tasa-arvoisia"—Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten äitien kokemuksia vertaistukiryhmistä.* (pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto).
<https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-18017>

Yeung, A-B. (2005). *Tutkimustyökaluja vapaaehtosimotivaation mysteeriin.* Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. (ss. 83–103). Vastapaino.

Yeung, A-B. (2005). *Vapaaehtoistoiminnan timantti – Miten mallintaa motivaatiota?* Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. (ss. 104–125). Vastapaino.

