

VOIMAA JUURISTA
PERHEKUNTOUTUSASIAKKAIDEN
VERTAISTUKIRYHMÄ
VOIMAVARAPUU-MENETELMÄLLÄ

Katriina Kiiskinen & Susanna Mustonen

Opinnäytetyö, syksy 2012

Diakonia ammattikorkeakoulu

Diak Itä, Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Kiiskinen Katriina ja Mustonen Susanna. Voimaa juurista – perhekuntoutusasiakkaiden vertaistukiryhmä voimavarapuu –menetelmällä. Pieksämäki, syksy 2012, 51s., 6 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Sosionomi (AMK) + diakoni.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaista hyötyä perhekuntoutusasiakkaiden vertaistukiryhmätoiminnasta on asiakkaille itselleen sekä työntekijöille perhekuntoutustyön tekemisen näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä perhekuntoutuskliniikka Ruusun kanssa Pieksämäellä. Ryhmä järjestettiin klinikalla heinäkuussa 2012 kolmena kokoontumiskertana. Vertaistukiryhmä oli osa perhekuntoutusklinikan työn kehittämistä. Aineistona käytettiin ryhmään osallistujien palautelomakkeita, työyhteisön palautekeskusteluja, muistiinpanoja ja suunnitelmia ryhmäkokoontumisista sekä asiakkaiden voimavarapuu-tuotoksia.

Vertaistukiryhmään osallistui neljä perhekuntoutusasiakkaina olevaa vanhempaa, kolme äitiä ja yksi isä. Vertaistukiryhmässä työskentely oli voimavaralähtöistä, ja menetelmänä käytettiin voimavarapuu-menetelmää. Työskentelyn tavoitteena oli pohtia omia voimavaroja, arjen haasteita sekä tulevaisuuden unelmia. Vanhemmille haluttiin luoda aika ja paikka pysähtyä pohtimaan omaa elämää sekä mahdollisuus jakaa ja vastaanottaa vertaistukea.

Palautteesta kävi ilmi, että perhekuntoutusasiakkaiden vertaistukiryhmä oli hyödyllinen sekä työyhteisölle että osallistujille. Ryhmässä toteutui vertaistuki, ja vanhemmat kokivat ryhmän ilmapiirin luotettavaksi. Vertaistukiryhmässä nousseita asiakkaiden ajatuksia pystyi halutessaan käyttämään yksilökeskusteluiden pohjana. Toiminnalle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin.

Opinnäytetyön raportissa diakoninen näkökulma kulkee mukana, ja työssä pohdittiin toiminnan sovellettavuutta myös seurakunnan diakoniatyöhön. Opinnäytetyön tuloksista nousi mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Toteutuuko perhekuntoutusklinikan asiakkaiden yhteydenpito kuntoutusjakson ja siihen sisältyvän vertaistukitoiminnan jälkeen? Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla voimavarapuu-menetelmällä toimivan vertaistukiryhmän eroavaisuudet silloin, kun se toimii sekä seurakunnassa että osana kunnallisia palveluja.

Asiasanat: lastensuojelu, perhekuntoutus, diakoninen perhetyö, vertaistuki, voimavaralähtöinen työskentely, voimavarapuu, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Kiiskinen, Katriina and Mustonen, Susanna. Voimaa juurista – Peer Support Group of Family Rehabilitation Clients. Pieksämäki, Autumn 2012, 51 p., 6 appendices. Diaconia University of Applied Sciences, Diak East, Pieksämäki. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services + Deacon.

The aim of the study was to find out what kind of benefit peer support group gives for family rehabilitation clients and for staff. The thesis was accomplished with the family rehabilitation clinic Ruusu in Pieksämäki. The group was convened three times in July 2012. Peer support group was part of development in family rehabilitation clinic Ruusu. The data consisted of feedback forms, feedback discussions, notes and plans of group meetings and clients' voimavarapuu- productions.

Four parents, three mothers and one father took part in peer support group. Working in group was resource oriented and the method was voimavarapuu. The aim of the working was to discuss own resources, challenges of life and dreams of future. There was a purpose to give parents place and time to discuss their own life. There was also a possibility to share and receive peer support.

The main result was that the peer support group of family rehabilitation clients was useful as well as for staff and for participants. Peer support came true and parents experienced the atmosphere of the group faithful. Participants' thoughts could be used on duty with family rehabilitation clients. The aims set for the action were fulfilled well.

The diaconal aspect is part of the thesis and actions' adaptability in church social work was discussed. As further research subjects there rose up family rehabilitation clients' actualization of communication after the rehabilitation period and peer support action. As further subject can be also to research what is the difference of this peer support group usability between church social work and Public System.

Keywords: child welfare, family rehabilitation, the family work of diaconal work, peer support, resource oriented work, voimavarapuu, functional thesis

*Tulla lähelle
vaatii sinulta voimaa,
paljon
väkevää voimaa*

*Olla lähellä
vaatii sinulta rohkeutta,
paljon
paljasta rohkeutta*

*Päästää lähelle,
sisälle,
vaatii sinulta
vain
uskoa toiseen ihmiseen*

Tommy Tabermann

SISÄLTÖ

1 VERTAISTOIMINNASTA TUKEA PERHEKUNTOUTUKSEEN.....	7
2 PERHEKUNTOUTUS OSANA LASTENSUOJELUN PERHETYÖTÄ.....	9
2.1 Lastensuojelun perhetyö	9
2.2 Perhetyö seurakunnassa	10
2.3 Perhekuntoutus ja sen tavoitteet	12
2.4 Kuntoutuspolku	13
2.5 Perhekuntoutuksen yleisimmät työmuodot	15
3 VERTAISTUKI	17
3.1 Mitä vertaistuki on?	17
3.2 Vertaistoiminnan periaatteet	18
3.3 Vertaistuki suhteessa ammatilliseen auttamiseen.....	20
3.4 Vertaistoiminta perhekuntoutuksessa	21
3.5 Vertaistoiminta seurakunnan diakoniatyössä	22
3.6 Vertaistukitoiminnan aloittaminen	23
4 VOIMAVARALÄHTÖINEN TYÖSKENTELY	25
4.1 Voimavaralähtöisyyden ideana voimaantuminen.....	25
4.2 Voimavaralähtöinen työskentely perhekuntoutuksessa.....	26
4.3 Voimavarapuu-menetelmä.....	27
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	28
6 PERHEKUNTOUTUSASIAKKAIDEN VERTAISTUKIRYHMÄ.....	30
6.1 Kirkkopalvelut Ry – hyvää elämää ja arjen kristillisyyttä	30
6.2 Ryhmätoiminnan suunnittelu ja aloittaminen	31
6.3 Ryhmän toteutus	32
6.3.1 Oman elämän voimavarat	32
6.3.2 Arjen haasteet.....	33
6.3.3 Katse kohti tulevaisuutta	34
7 ARVIOINTI JA POHDINTA	36
7.1 Ryhmäläisten palaute.....	36
7.2 Työyhteisön palaute.....	37
7.3 Vertaistukiryhmän sovellettavuus diakoniatyössä.....	37

8 JOHTOPÄÄTÖKSET	39
9 POHDINTA	41
9.1 Ajatuksemme opinnäytetyöprosessista	41
9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	44
LÄHTEET	46
LIITTEET	
LIITE 1. Palautelomake ryhmästä	50
LIITE 2. Ohjeistus vertaistukiryhmästä voimavarapuu-menetelmällä	51
LIITE 3. Valokuva voimavarapuutuotoksesta	54

1 VERTAISTOIMINNASTA TUKEA PERHEKUNTOUTUKSEEN

Nykyään monet yhteiskunnan haasteet kuormittavat perheiden arkea ja vaikuttavat näin perheen sisäiseen hyvinvointiin. Monet perheet tarvitsevat tukea vanhemmuuteensa ja lasten kasvatukseen. Tällöin perheelle on tärkeää tarjota apua ja tukea, jotta arjen haasteet eivät tuntuisi ylivoimaisilta voittaa. Perhekuntoutus on yksi mahdollisuus perheelle selvittää haasteellisesta elämäntilanteesta ammattilaisten tuella. Perhekuntoutuksessa yhtenä työmenetelmänä käytetään vertaistukitoimintaa, jolla on todettu olevan suuri merkitys ihmisen selviytymiselle vaikeiden tilanteiden yli. Meidän opinnäytetyönämme toteuttama vertaistukiryhmä antoi mahdollisuuden perheiden vanhemmille pysähtyä arjen kiireessä pohtimaan omaa elämäänsä sekä jakamaan ja vastaanottamaan vertaistukea. Vertaistukiryhmämme työskentely oli voimavaralähtöistä ja työmenetelmänä käytimme voimavarapuuta. Vertaistukiryhmän toteuttaminen ja ohjaaminen auttaa meitä tulevia sosionomi-diakoneja ymmärtämään vertaistuen merkitystä perhekuntoutuksessa.

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen, ja se on toteutettu yhdessä Pieksämäellä sijaitsevan Perhekuntoutusklänikka Ruusun kanssa. Toteutimme vertaistukiryhmän pienryhmänä perhekuntoutusvanhempien kanssa kyseisessä yksikössä. Työelämäkumppanimme ohjaajaksi lupautui Perhekuntoutusklänikka Ruusun vastaava sosiaalityöntekijä. Kiinnostuksemme perhetyötä kohtaan oli työn lähtökohta.

Perhekuntoutusklänikka on ollut toiminnassa vasta hieman yli vuoden verran, mikä osaltaan lisäsi halukkuuttamme toteuttaa opinnäytetyö osana klänikan toiminnan kehittämistä. Vaikka toteutamme hankkeen lähtökohtaisesti Perhekuntoutusklänikka Ruusua varten, otamme raportissamme huomioon myös sen, miten kyseinen hanke olisi sovellettavissa seurakunnan diakoniatyöhön. Meille molemmille tulee sosionomitutkinnon lisäksi diakonin virkakelpoisuus, joten haluamme ottaa diakonisen näkökulman huomioon yhtenä raportin osa-alueena. Diakoninen näkökulma aiheesta kulkee siten mukana.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja se sisältää toiminnallisen osuuden ja sen arvioinnin. Opinnäytetyömme teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemme perhetyötä, perhekuntoutusta, vertaistukea ja voimavaralähtöistä työskentelyä. Valmistimme vertaistukiryh-

mästä työyhteisölle pienen ohjeistuksen, jotta toimintaa voi mahdollisesti toteuttaa myös jatkossa uusien perhekuntoutusasiakkaiden kanssa.

2 PERHEKUNTOUTUS OSANA LASTENSUOJELUN PERHETYÖTÄ

2.1 Lastensuojelun perhetyö

Tarja Heino (2008) kuvaa kirjallisuuteen perustuvassa selvityksessään lastensuojelun perhetyön käsitteistöä. Lastensuojelun perhetyön käsitteistö on moninaista ja Heino on tämän vuoksi tutkinut sitä tarkemmin. Käsitteet viittaavat paikkaan tai palvelua järjestävään organisaatioon (seurakunnan perhetyö, neuvolan perhetyö, laitoksessa tehtävä perhetyö). Lisäksi käsitteet kuvaavat sitä, mihin pyritään (ehkäisevä perhetyö, kuntouttava perhetyö, tehostettu perhetyö, perhekuntoutus), käytettävää työskentelymenetelmää (toiminnallinen perhetyö, intensiivinen perhetyö) tai työn kohdetta (vauvaperhetyö, päihdeperhetyö). Lisäksi tehdään laitoksesta kotiin jalkautuvaa perhetyötä, jota kutsutaan avoperhetyöksi. (Heino 2008.) Kohderyhminä esiintyy perheitä, joilla on lastensuojelullisia ongelmia yleisesti, väsyneitä yksinhuoltajia tai vanhempia, joilla on mielenterveys- ja/tai päihdeongelmaa. Lastensuojelun perhetyön keskeisimpänä tavoitteena on lapsen sijoituksen ehkäisy tukemalla perheen jaksamista, itsenäistä selviytymistä sekä vanhemmuutta. (Puonti, Saarnio & Hujala 2004, 240.)

Saarnio (2004) toteaa kirjallisuuskatsauksen pohjalta lastensuojelun perhetyön olevan perheiden virallista ja epävirallista tukemista sekä arjen kasassa pitämistä. Työssä puureudutaan perheiden täysivaltaiseen tukemiseen ja puututaan ongelmallisessa elämäntilanteessa elävien perheiden elämään vahvojen ja virallisten väliintulojen avulla. Kuten tilapäisen tuen tarpeessa olevat perheet niin myös pitkäaikaista tukea tarvitsevat perheet ovat tukemisen kohteena. Pitkäaikaista tukea tarvitsevilla perheillä on usein taustalla myös pitkäaikainen lastensuojelun asiakkuus. Nykyään perheiden tukeminen on kohdistunut yhä enemmän ennaltaehkäisevään toimintaan ja etenkin vanhemmuuden tukeminen on keskiössä. Ratkaisuja ongelmiin pyritään etsimään jo varhaisessa vaiheessa, jotta ongelmat eivät pääsisi kasaantumaan ja mutkistumaan entisestään. (Puonti ym. 2004, 240.)

Lastensuojelun perhetyö perustuu lähtökohtaisesti lapsesta tehtyyn lastensuojelutarpeen selvitykseen, asiakassuunnitelmaan sekä lapsen asioista vastaavan sosiaalityöntekijän tekemään päätökseen perhetyön aloittamisesta. Työ on tavoitteellista ja suunnitelmallista.

ta ja se kohdistuu sekä koko perheeseen, että perheen jäseniin yksilöinä. (Heino 2008.) Perhetyön tavoitteena voi olla esimerkiksi perheen sisäisten vuorovaikutustaitojen kehittäminen tai vanhemmuuden vahvistaminen. Perhetyö voi tarkoittaa myös käytännön asioiden hoitamisen tukemista, esimerkiksi vuokratien selvittämistä tai Kelalla mukana olemista. Perhetyön tavoitteet ovat jokaisen perheen kohdalla erilaisia, mutta pääsääntöisesti ne tähtäävät siihen, että perhe selviytyisi itsenäisesti ilman tukitoimia. (Reijonen 2005, 11.) Perhetyön etenemistä valvotaan säännöllisesti ja sovitusti asiakkaan ja ammattilaisten kesken. Tarvittaessa perhetyöhön liitetään muita palveluja, jotta siitä muotoutuisi mahdollisimman tarvetta vastaava palvelukokonaisuus asiakkaalle. (Heino 2008).

2.2 Perhetyö seurakunnassa

Perheiden parissa tehtävässä työssä on seurakunnilla pitkä perinne. Seurakunnan perhetyöllä pyritään perheen kokonaisvaltaisen auttamiseen. Perhetyöllä pyritään myös perheiden fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen, taloudelliseen sekä emotionaaliseen vahvistamiseen. (Jääskeläinen 2006, 95–98.)

Seurakunnassa tehtävä perhetyö on diakonista eli puhutaan diakonisesta perhetyöstä. Diakonisen perhetyön juuret ovat Raamatun elämäkäsityksessä ja ihmiskuvassa sekä siinä, mitä kirkkomme pitää keskeisenä. Voidaan ajatella, että ihminen on luotu yhteyteen toisen ihmisen kanssa. (Suomen ev.lut kirkkohallituksen julkaisuja 2009.) Diakonia on lähimmäisenrakkautta kaikille ihmisille, mutta erityisesti niille, joita ei muuten auteta. Diakonia on taloudellista, henkistä ja hengellistä tukea sekä ihmisen rinnalla kulke- mista. (Marjanen 2007, 53.)

Lähimmäisenrakkauden ja keskinäisen huolenpidon toteutuminen on yksi diakoniatyön avaintehtävistä. Diakoniatyössä on olennaista auttaa niitä, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. Välittäminen, ihmisarvo, yhteisvastuu, oikeudenmukaisuus ja luomakunnan kunnioittaminen ovat arvoja, joiden toteuttamista diakoniatyö pyrkii edistämään. (Vastuun ja osallisuuden yhteisö 2010.) Seurakunta pyrkii elämään todeksi sen, että se on aidosti osallisuuden ja jakamisen yhteisö. Kirkon perhetyötä tehdään näiden ajatusten pohjalta. (Helosvuori, Koskenvesa, Niemelä & Veikkola 2002, 192.)

Seurakunta kohtaa vuosittain paljon perheitä ja lapsia erilaisissa elämänvaiheissa. Viime vuosien talouden rajut heilahdukset Suomessa ovat koetelleet monia lapsiperheitä. Työttömyys, sairastuminen, onnettomuudet ja avioero ovat perheen sisäisiä kriisejä, jotka koettelevat koko perhettä. Lapsiperheiden köyhyys on lisääntynyt huomattavasti 1990-luvun laman jälkeen. Yksinhuoltajat sekä monilapsiset perheet ovat suurimmassa köyhyysriskissä. Samalla myös lasten sijoitukset kotien ulkopuolelle ovat olleet rajussa nousussa jo 20-vuoden ajan. Diakonian perhetyölle on siis tarvetta, mutta avainkysymyksenä on, kuinka kohdata avun tarpeessa olevat perheet ajoissa. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 122.)

Diakonian perhetyö on ennen kaikkea ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Diakonian perhetyö järjestää vuosittain erilaista toimintaa perheille seurakunnan tarpeiden mukaisesti, esimerkiksi erilaisia perhetapahtumia, leirejä, retkiä sekä ryhmätoimintaa. Seurakunnissa on paljon myös lapsille suunnattua toimintaa, kuten päiväkerhoja, pyhäkouluja, perhekerhoja sekä iltapäivätoimintaa. Suurissa seurakunnissa, joissa diakoniatyöntekijöitä on useampia, voi yhden diakoniatyöntekijän vastuualueena olla pelkästään diakoninen perhetyö. Diakonian perhetyö pyrkii tukemaan nimenomaan perheitä, joissa on työttömyyttä, sairautta, päihteiden käyttöä, mielenterveysongelmia sekä kasvatus- tai parisuhdeongelmia. (Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 33.)

Seurakunnat osallistuvat perheiden kanssa tehtävään työhön yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Seurakunta tarjoaa välittämisen sekä jaksamisen kanavia esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan osallistumisen kautta. Seurakunnan ydintehtävä on luoda eri kanavia lähimmäisenrakkaudelle, toisista välittämislle sekä solidaarisuuden toteutumiselle. Seurakunta vahvistaa sosiaalista pääomaa sekä hyvinvoinnin lisääntymistä siellä toteutuvan kansalaisaktiivisuuden avulla. Yhteisöllisyys ja luottamus ovat sosiaalisen pääoman aineksia. Seurakunta tarjoaa aineksia lasten, nuorten ja aikuisten identiteetin rakentumiseen. Aikuisen identiteetti voi kriisiytyä sairastumisen, työttömyyden, päihde-, tai mielenterveysongelman takia. Oman identiteetin etsintään ja rakentamiseen tarvitaan yhteisöjä. Apua tarjoaa esimerkiksi erilaiset vertaistukiryhmätoiminnat. Seurakunta toimii myös äänettömien puolestapuhujina. Vaikeuksiin ajautuneen perheen vanhemmat voivat tarvita tukea oman tilanteensa kanssa silloin, kun itse ovat voimattomia oman elämänsä laadun parantamisessa. Diakoniatyöntekijän puoleen voi tällaisessa tilanteessa kääntyä.

Seurakunnan tehtävä on myös toimia toivon tuottajana yksilöille ja perheille. Jokaisen elämään toivoa lisää se, että hänellä on elämässään luottamusta ja toivoa herättäviä asioita. Ne syntyvät useimmiten lähimpien ihmisten ja yhteisöjen kautta. Toivo on tärkeä niin yksilölle kuin yhteisölle. (Jääskeläinen 2006, 113–114.)

2.3 Perhekuntoutus ja sen tavoitteet

Kun lastensuojelun perhetyöllä tavoitellaan muutosta perheen toimintaan, esimerkiksi lasten kasvattamiseen tai vanhemmuuteen, puhutaan kuntouttavasta perhetyöstä eli perhekuntoutuksesta. Perhekuntoutuksella tähdätään muutokseen ja siinä tuetaan joko lyhyt- tai pitkäaikaisesti perheen selviytymistä. (Heino 2008.) Perhekuntoutus on sosiaalihuoltolakiin perustuvaa ja se järjestetään kuntouttavana toimintana sosiaalihuollon toimintayksiköissä. Perhekuntoutus eroaa kotiin tehtävästä perhetyöstä siten, että perhekuntoutus tapahtuu laitospäristössä. Perhekuntoutus järjestetään perheelle niin, että lapsi on perhekuntoutuslaitoksessa yhdessä vanhempansa, huoltajansa tai sen henkilön kanssa, jonka hoidossa ja kasvatuksessa lapsi on. (Kumpulainen & Valkonen 2005, 5.)

Perhekuntoutuksen muodot voidaan jakaa neljään erilaiseen ryhmään toiminnan muodon mukaisesti: 1) laitoksen yhteydessä sijaitsevat perheasunnot, johon perheelle tarjotaan tehostettua tukea, 2) laitoksessa tapahtuva ympärivuorokautinen perhekuntoutus, 3) laitoksessa tapahtuva päivämuotoinen kuntoutus ja 4) lapsi sijoitettuna, vanhemmille päivämuotoista kuntoutusta. (Kumpulainen & Valkonen 2005, 5.)

Perhekuntoutuksessa tärkeäksi koetaan koko perheen tukeminen siten, että perheen omat periaatteet, arvot ja ihmiskäsitys toimivat suuntaa antavina tekijöinä. Erityisesti kuntoutuksessa korostetaan vanhemman ja lapsen välisen suhteen tärkeyttä sekä lapsen näkökulman nostamista vanhempien näkökulmien rinnalle. Perhekuntoutukseen kuuluu myös lapsen ja vanhemman kuunteleminen, perheenjäsenten yhteisten tavoitteiden ja keinojen etsiminen, löytäminen sekä vahvistaminen ja lapsen edun huomioiminen kaikissa tilanteissa. Lisäksi perhekuntoutus on tietoa, ohjausta, kannustusta ja uuden oppimista. Se on aina myös osa ehkäisevää lastensuojelutyötä. Tausta-ajatuksena on perheen ja omien vanhempien tärkeys ja ensisijaisuus lapselle. (Pärnä 2010, 45–47.)

Perhekuntoutuksessa tarkoituksena on tarjota koko perheelle kuntouttavaa toimintaa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Kuntoutuksen pääsääntöisenä tavoitteena on luoda lapselle turvallinen kasvuympäristö, tukea vanhemmuutta sekä uudelleen löytää ja vahvistaa perheen omia voimavaroja. Ammattilaiset antavat apua perheille, jotta edellä mainitut asiat toteutuisivat parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi he pyrkivät tukemaan perheen välistä vuorovaikutusta erilaisin menetelmin. Arkisten taitojen harjoittelu ja säännöllisen päivärytmin vakiinnuttaminen osaksi perheen arkea ovat perhekuntoutusta ohjaavia tekijöitä. (Sosiaaliportti i.a.) Perhekuntoutuksen tavoitteena ei ole täysin ongelmaton perhe vaan perhe, jolla on kyky selvitä itsenäisesti ongelmatilanteiden ja muutosten läpi. (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005; Kumpulainen & Valkonen 2005, 8.)

Perhekuntoutus on työmuotona katsottu olevan sopiva lastensuojelun avohuollon tukitoimen lisäksi huostaanoton purkutilanteisiin. Sen on myös todettu olevan tehokas apu tilanteissa, joissa on lapsen kodin ulkopuolisen sijoituksen riski. Kyseisissä tilanteissa perhe on itse motivoitunut perhekuntoutukseen perheen jälleenyhdistämisen toivossa. (Sosiaaliportti i.a.)

2.4 Kuntoutuspolku

Mikäli läheisille tai viranomaisille on herännyt huoli perheen tilanteesta, arvioidaan perheen kuntoutustarve lastensuojelun avohuollossa, ja päätöksen siitä tekee joko alueen sosiaalityöntekijä, johtava sosiaalityöntekijä tai sijaishuollon toimintapäällikkö. Perhe on joko lasta odottava perhe tai yhden tai kahden huoltajan perhe, jossa on vähintään yksi alaikäinen lapsi. Perheen ja perheen tavoitteiden mukaan perhekuntoutus voi painottua joko arviointiin tai kuntoutukseen. Kuntoutusjaksolle tullessaan asiakasperheellä on monesti samanaikaisesti useita eri ongelmia vanhemmuudessa, kasvatuksessa ja päihteidenkäytössä. Yleisimmät syyt perhekuntoutusjaksolle tulloon ovat vanhempien päihde – ja/tai mielenterveysongelmat, ongelmat asumisessa sekä vanhempien kyvyttömyys selvitä perheen arjessa huoltajana. Ketään ei kuitenkaan voida pakottaa tulemaan kuntoutukseen, vaan se annetaan ennaltaehkäisevänä vaihtoehtona esimerkiksi lapsen huostaanotolle. Perheelle ikään kuin annetaan mahdollisuus pysyä yhtenäisenä ja selvitää ongelmat ammattilaisten avulla ja tuella. Olennaista onkin, että perhe on itse moti-

voitunut. Kuntoutusjaksolla vanhemmilta edellytetään päihteettömyyttä ja väkivallattomuutta sekä oman sovitun, esimerkiksi päihdehoidon toteutumista. (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005; Kumpulainen & Valkonen 2005, 8.)

Suomessa kuntien sosiaalitoimet järjestävät perhekuntoutusta joko omana toimintanaan tai ostopalveluna eri palveluntuottajilta (Pärnä 2010, 42–43). Lastensuojelulaki velvoittaa kuntia järjestämään sekä yksilö- että perhekeskeistä lastensuojelua (Lastensuojelulaki 2007). Lastensuojelullinen perhekuntoutus on harkinnanvaraista ja perustuu aina lapsen asiakassuunnitelmaan. Kyseisessä suunnitelmassa määritellään ensin tuen tarve, sen jälkeen tavoitteet ja aiotut tukitoimet. Asiakkaan oma rooli tavoitteen asettajana ja kuntoutujana on viime aikoina vahvistunut entisestään. Kuntoutumisen mahdollistajana korostetaan viranomaisilta asiakaslähtöisyyttä ja palveluohjauksellista työtettä. Kuntoutuksessa perehdytään sekä lapsen että vanhemman omiin tavoitteisiin perhe-elämän toimimisen edellytykseksi. Tärkeää perhekuntoutuksessa on perheiden ja työntekijöiden yhteistyö, jossa otetaan huomioon molempien asiantuntijuus ja ajattelu. (Pärnä 2010, 42–43.)

Perhekuntoutukseen voidaan tulla esimerkiksi silloin, jos perheessä on huostaanoton uhka tai perheen tilannetta halutaan selvittää lapsen turvallisen kehityksen varmistamiseksi. Perhekuntoutukseen voidaan tulla myös silloin, kun perheen sisällä on pitkittynyt kriisi tai perheen arkielämässä esiintyy pitkään jatkuneet vaikeudet. Tällöin perheellä itsellään ei ilman ammattiapua riitä voimavaroja tilanteesta selviytymiseen. (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005; Kumpulainen & Valkonen 2005, 8.)

Perheen tullessa kuntoutukseen määritetään tavoitteet yhdessä asiakasperheen, päätöksen tekijän, eli kunnan sosiaalityöntekijän, ja perhekuntoutusyksikön edustajien kesken. Nämä tavoitteet kirjataan kuntoutussuunnitelmaan ja niiden toteutumista seurataan yleensä välitavoitteiden avulla palaverissa työntekijätahojen ja asiakkaan kesken. Mikäli perhe ei ole itse motivoitunut toimintaan, kuntoutusprosessi voidaan keskeyttää. (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005; Kumpulainen & Valkonen 2005, 12–15.) Perhettä tuetaan kuntoutuksessa ja tavoitteisiin pääsyssä siten, että perhettä kannustetaan löytämään kaikkia osapuolia kunnioittava ja turvallinen vuorovaikutustapa. Perhekuntoutusyhteisössä tuetaan jokaisen perheenjäsenen henkilökohtaista kasvua, opetellaan ristiriitojen rakentavaa ratkaisumallia sekä opetellaan vastuunottamista itsestään ja

valinnoistaan. Jos perhekuntoutuksen aikana todetaan, että asuminen vanhempien kanssa ei ole lapselle paras ratkaisu, lapselle pyritään löytämään sijaishuoltopaikka yhdessä vanhempien kanssa. (Kumpulainen & Valkonen 2005, 12–15.)

Perhekuntoutusjakson kesto vaihtelee yhdestä kuukaudesta vuoteen riippuen kuntoutuksen muodosta ja perheen tilanteesta. Kuntoutusta pystytään jatkamaan vielä vuodenkin jälkeen, mikäli sen loppuminen kyseisessä tilanteessa olisi haitallista perheelle ja työskentelyn tulokset vaarantuisivat. Usein pitkä kuntoutusaika mahdollistaa muutoksen ja mahdollisten ongelmien työstäminen sekä kriisien läpikäymisen perusteellisesti. Kuntoutuksen loppuvaiheessa perheestä tehdään kirjallinen arviointi, jonka perusteella tehdään jatkosuunnitelma yhdessä perheen kanssa siitä, millaisella tuella perhe selviytyy jatkossa kotona. Kuntoutusjakson jälkeen seuraa usein lähikuntoutus, jossa perheen kotiin tehdään perhetyötä kotikäynnein esim. kaksi kertaa viikossa noin kahden tunnin ajan. Lähikuntoutuksen tavoitteena on tukea kuntoutusjaksolla alkaneita perheen muutosprosesseja sovittujen tavoitteiden suuntaisesti. (Aho 2005; Kumpulainen & Valkonen 2005, 13.)

2.5 Perhekuntoutuksen yleisimmät työmenetelmät

Perhekuntoutukseen tullessa asiakkailla on usein puutteellisia kokemuksia siitä, kuinka perheenjäsenten tulisi elää yhdessä. Usein ikävät kokemukset saattavat juontaa juurensa lapsuuteen, jolloin ei tiedetä, kuinka toisia tuetaan tai kuinka osoitetaan kiintymystä, välittämistä ja tunteita. Myöskään vaikeiden elämäntilanteiden ja ristiriitojen myönteistä käsittelyä ei ole välttämättä opittu. Näihin asioihin voi saada ohjausta perhekuntoutuksen aikana mallioppimisen kautta. Lisäksi kuntoutus mahdollistaa uusien asioiden oppimisen turvallisessa ympäristössä. Lapsi pyritään tekemään näkyväksi ja pitämään keskiössä kaikessa perheen kanssa tehtävässä työskentelyssä. Työntekijä ohjaa vanhempia havaitsemaan, millaista huolenpitoa lapsi tarvitsee ja minkä asioiden ainakin pitää toteutua, jotta lapsella olisi edellytykset terveeseen ja tasapainoiseen kehitykseen. (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005; Kumpulainen & Valkonen 2005, 13–14.)

Perhetyön menetelmät ovat monipuolistuneet lastensuojelutyössä. Käytettävissä on monenlaisia toimintamalleja, ajattelumalleja sekä erilaisia menetelmiä ja tekniikoita.

(Puonti ym. 2004, 252.) Hyvin keskeinen perhekuntoutuksen toimintatapa on dialogi, joka syntyy asiakkaan ja työntekijän välillä: puhutaan toinen toiselle samalla tasolla arkielämän käytännön tilanteissa. Vuoropuhelu kasvattaa molemminpuolista luottamusta ja turvallisuutta. (Kumpulainen & Valkonen 2005, 13.)

Yleisimpiä perhekuntoutuksessa käytettäviä työmenetelmiä lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutuksen tukemiseen ovat Mim- ja Care Index -videoinnit, joilla pyritään havainnoimaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta videoimalla esimerkiksi leikkihetkeä ilman, että työntekijä on tilanteessa läsnä. Tämän jälkeen video analysoidaan tarkasti ja analysoinnin tulos käydään läpi vanhemman kanssa. Lisäksi työmenetelmiä ovat työparityöskentely, yksilökeskustelut vanhempien kanssa sekä neuvottelut perheen, työntekijöiden ja muun muassa sosiaalityöntekijän kanssa tilanteen seuraamisen ja kehittymisen vuoksi. Työparityöskentelyllä tarkoitetaan sitä, että yhden työntekijän sijaan kaksi työntekijää työskentelee asiakkaan kanssa. Näin työskentelyyn saadaan useita näkökulmia ja työn reflektointi vahvistuu. (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005, 14.)

Myös verkostokartan teko ja erilaisten roolikarttojen käyttö on yleistä perhekuntoutuksessa (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005). Tuula Saarnio (2004) kirjoittaa, että roolikarttoja on kehitelty työskentelyyn sekä nuorten että aikuisten kanssa. Perhekuntoutuksessa käytettäviä roolikarttoja ovat muun muassa parisuhteen roolikartta sekä vanhemmuuden roolikartta. Vanhemmuuden roolikartta antaa mahdollisuuden tarkastella vanhempien erilaisia rooleja suhteessa lapseensa. (Puonti, Saarnio & Hujala 2004, 252.) Verkostokartan avulla taas pyritään kartoittamaan asiakkaan lähipiiriin kuuluvat henkilöt ja muu tukiverkosto, ja saamaan heidät työskentelyyn mukaan (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005, 14.)

Käytännössä perhekuntoutusta siis toteutetaan usein eri menetelmin, jotka voidaan jaotella viiden pääryhmän alle; 1) käytännön ohjaus ja tuki vanhemmalle, 2) käytännön ohjaus ja tuki lapselle ja nuorelle, 3) vanhempien ja lasten vuorovaikutuksen tukeminen, 4) verkostotyöskentely ja 5) yhteisöllisyys ja toiminnallisuus. Toiminnallisia ryhmiä pyritään järjestämään mahdollisuuksien mukaan niiden kuntouttavan vaikutuksen ja vertaistuen vuoksi. (Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005; Kumpulainen & Valkonen 2005, 14.)

3 VERTAISTUKI

3.1 Mitä vertaistuki on?

Kansainvälisessä kirjallisuudessa vertaistuki tunnetaan käsitteillä self-help (oma-apu), peer support (vertaistuki) ja social support (sosiaalinen tuki.) (Mikkonen 2009, 28.) Laimio ja Karnell kirjoittavat, että puheessa vertaistuki ja vertaistoiminta sekoittuvat usein. He ovat samaa mieltä siitä, että sekä vertaistoiminta, että vertaistuki tarkoittavat asioiden jakamista saman kokeneiden kanssa. Vertaistuki -sanassa tulee esille sekä vertaisuus että tuki. Vertaistoiminnalla viitataan erilaisiin toimintamuotoihin, kuten ryhmätoimintaan ja yhteisöllisyyteen. (Laimio & Karnell 2010, 11–13.) Hyvärin (2005) mukaan vertaisryhmä on käsitteenä laajempi kuin vertaistukiryhmä ja se voi merkitä myös sellaisia vertaistoiminnan muotoja, joissa auttaminen ja tuki eivät välttämättä ole yhteisöllisyyden keskiössä. Tällaisia vertaisryhmän muotoja voi olla esimerkiksi samaan ikäryhmään kuuluvat tai samaa työtä tekevät. (Hyväri 2005, 215.)

Anne Laimio ja Sonja Karnell (2010) kirjoittavat vertaistuen olevan toimintaa, jossa yhteisen tekijän tai kokemuksen omaavat ihmiset jakavat tukea toisilleen. Yhteisenä tekijänä voi olla esimerkiksi sairaus tai jokin muu elämäntapahtuma. Ihmiset, jotka ovat kokeneet samanlaisia asioita pystyvät ymmärtämään toista, samanlaisessa elämäntilanteessa elävää ihmistä, vaikka eivät välttämättä olisikaan aiemmin olleet tekemisissä toisensa kanssa. Uuden elämäntilanteen kohdatessa ihmisen on tärkeää ymmärtää se, että hän ei ole tilanteessa yksin ja se, että hän tulee hyväksytyksi ja kuulluksi muiden keskuudessa, vertaistuen kautta. Ihmisen on hyvä oivaltaa, että on myös niitä, jotka ovat selvinneet samankaltaisista tilanteista ja jatkaneet elämäänsä omia voimavarojaan käyttäen. Usein vertaistuen avulla omaan tilanteeseen saadaan myös uusia näkökulmia, joita ei itse ole huomannut. Tuen saaminen muilta ihmisiltä tuo kokemuksia ja luo merkityksiä uudelle elämänvaiheelle. (Laimio & Karnell 2010, 11–19.)

Vertaistuki toteutuu esimerkiksi vertaistukiryhmissä, joissa henkilöt tapaavat toisiaan säännöllisin väliajoin. Vertaistukea voi antaa ryhmien lisäksi monella muulla tavalla ja useammassa muodossa, esimerkiksi kahden henkilön välillä tai erilaisissa verkostoissa. Kahden samanlaisessa elämäntilanteessa olevan ihmisen, esimerkiksi naapurien tai työ-

kavereiden välille voi syntyä vertaistuellinen suhde. Tietotekniikka on mahdollistanut vertaistuen saatavuuden myös internetissä erilaisissa virtuaalivertaisryhmissä. Verkossa tapahtuvat keskustelut tarjoavat mahdollisuuden useammalle henkilölle osallistua ja saada tukea. Virtuaalista vertaistukea voi saada esimerkiksi blogeista ja chat-yhteisöistä. (Nylund 2005, 203.)

Marianne Nylund (2000, 40–43) on tehnyt tutkimuksen suomalaisista oma-apu ryhmistä ja vapaaehtoistyöntekijöistä. Hän on tutkimuksessaan jakanut vertaistukiryhmät neljään luokkaan niiden taustaorganisoitumisen ja lähtökohtien perusteella. Ensimmäiseen luokkaan kuuluvat itsenäisesti, ilman taustatukea ja ammattihenkilöitä toimivat ryhmät. Laimion & Karnellin (2010, 16) mukaan tällainen ”taustaton” vertaistukiryhmä on esimerkiksi AA -ryhmä, sillä se ei ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Toiseen luokkaan Nylund jakaa järjestöjen vertaistukiryhmät, jotka toimivat melko usein paikallisyhdistysten kautta. Tällaisia voi olla esimerkiksi väkivaltaa kokeneiden tai vanhemmille suunnatut vertaistukiryhmät. Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto järjestää vanhemmille tukea vanhemmuuteen internetissä olevien virtuaalivertaisryhmien avulla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.) Kolmanteen luokkaan kuuluvat kuntien sosiaali- ja terveystalve-luiden osana olevat julkisen sektorin vertaistukiryhmät. Tällaisissa vertaistukiryhmissä on mukana ammattilaisia, esimerkiksi sairaanhoitajia. Neljänteen luokkaa Nylund jakaa vertaistukiryhmät, jotka sisältävät kaikkien edellä mainittujen organisaatiotaustojen ominaisuuksia. (Nylund 2000, 40–43.)

Laimion & Karnellin mukaan vapaaehtois pohjalta toimiva vertaistukiryhmä ei aina edellytä ohjaajalta omakohtaista kokemusta ryhmäläisiä yhdistävästä tekijästä, vaan koulutuksen ja opiskelujen kautta hankittu tieto ryhmää yhdistävästä aihealueesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä riittää. (Laimio & Karnell 2010, 16.)

3.2 Vertaistoiminnan periaatteet

Vertaistoimintaan perustuvan auttamisen keskiössä on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen, jossa ihminen ei ole ”asiakas” tai ”potilas”, vaan oma itsensä, auttaja ja autettu. Keskeistä siinä ovat omat kokemukset ja niiden jakaminen. (Hyväri 2005, 214–215.)

Vertaistoiminnan tärkeitä toimintaperiaatteita ovat keskinäinen apu, tuki ja tasa-arvoisuus. Ihmisten ollessa yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia toistensa kanssa, kokemusten jakaminen onnistuu luontevasti. (Laimio & Karnell 2010, 12–14.)

Vertaistoiminta perustuu yhdenvertaisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen, samantyyppisiin elämäkokemuksiin, samankaltaisiin kiinnostuksen kohteisiin tai kokemuksiin kautta saatuun asiantuntijuuteen. (Laimio & Karnell 2010, 12–14.) Marianne Nylund (2005, 204) toteaa, että kokemusten merkityksellisyys korostuu usein vertaisryhmätutkimuksissa eli puhutaan kokemustiedosta. Nylund toteaa Marja Nyleenin (2003, 32) kirjoituksen pohjalta myös, että kokemustiedon käsite on ottanut paikkansa myös järjestöjen vertaisryhmätoiminnan kuvauksissa. Julie-Maarie Vahtivaara (2010) kirjoittaa, että kokemustiedon jakaminen on yksi vertaistuen muoto. Kokemustieto perustuu ihmisen oman henkilökohtaisen kokemuksen kautta kertyneeseen tietoon. Jokainen ihminen kokee ja tulkitsee elämänsä tapahtumat omista lähtökohdistaan käsin ja toimii näin asiantuntijana kokemuksiensa kautta. (Vahtivaara 2010, 21.)

Vertaistoiminnan arvoja ovat toisen ihmisen kunnioitus sekä avoimuus. Ihminen on vertaistoimintaan osallistuessaan valmis jakamaan omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan, mutta myös valmis kuulemaan muiden osallistujien näkemyksiä ja kokemuksia. Tässä tulee esille kunnioitus muita kohtaan, jota vertaistoiminnassa tarvitaan. Vertaistoiminnassa muilta ihmisiltä saatu empatia on usein erilaista kuin ammattiauttajilta saatu. Joskus ryhmä voi olla ainut paikka, jossa ihminen uskaltaa jakaa kokemuksiaan ilman leimatuksi tulemisen pelkoa. Henkilökohtaisista ja usein arkaluontoisista asioista puhuminen edellyttää turvallista paikkaa, jota vertaistoiminnan arvot ja vastavuoroinen jakaminen edistää. Osanottajat ovat toisilleen samaistumisen kohteita, selviytyjiä ja muutoksen mahdollistajia. (Laimio & Karnell 2010, 11–18.)

Vertaistoiminnan ajatuksena on myös usko ihmisen sisäisiin voimavaroihin. Ihmisen omat sisäiset voimavarat voidaan saada käyttöön vertaistukiryhmätoiminnan avulla. Erilaisten elämänmuutosten läpikäyminen herättää monenlaisia tunteita, joiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. Omien voimavarojen sekä vahvuuksien löytäminen ja tunnistaminen auttaa ihmistä tekemään paremmin itselleen myönteisiä valintoja. Vertaistoimintaan osallistuminen usein edellyttää ihmiseltä pysähtymistä ajattelemaan ja oivaltamaan näitä asioita. (Laimio & Karnell 2010, 12.)

Laimio & Kernell (2010, 12) kirjoittavat, että vertaistuki on myös vapaaehtoistoimintaan perustuvaa toimintaa. Tällöin tekemisen motiivit ovat kuitenkin erilaisia. Vapaaehtoistoiminnan tyypillisiä, muuttumattomia motiiveja ovat auttamishalu sekä tekemisen ja sosiaalisten suhteiden tarve. Vertaistoiminnan motiivit taas määräytyvät lisäksi aina osallistujien näkökulmasta. Nylund (2005) korostaa, että vertaistoiminnan ei tarvitse aina toimia samoilla periaatteilla. On tärkeää, että jokaiselle vertaistukea kaipaavalle ihmiselle löytyy sellainen ryhmä tai verkosto, jossa voi jakaa ja vastaanottaa vertaistukea. Joillekin sopii paremmin nimettömänä käytettävät internetin keskusteluryhmät, kun taas toisille ammattilaisten ohjaamat vertaistukiryhmät. (Nylund 2005, 207.)

3.3 Vertaistuki suhteessa ammatilliseen auttamiseen

Vertaistoiminta toimintamuotona vakiintui Suomessa 1900-luvun puolivälissä ja nykyään sen voidaan ajatella olevan osa virallisia ja vakiintuneita palvelujärjestelmiä. Suomessa julkiset palvelujärjestelmät ovat keskeisessä asemassa palveluiden hallinnoimisessa. Vertaistuella on kuitenkin oma paikkansa suhteessa ammatilliseen auttamiseen, mikä tulee ilmi esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden budjetin hyödyntämisessä; vertaistoiminta toimii omillaan ja tulee toimeen omillaan ilman, että siihen satsattaisiin suuria summia rahaa. Kansalaisten innostuksen vertaistoimintaa kohtaan kasvaessa myös maallikkoauttajien määrä kasvaa, mutta ilman tarvittavia julkisia tukimuotoja. Virallisissa ja vakiintuneissa palvelujärjestelmissä ei välttämättä vastata aina asiakkaan tarpeisiin ja palveluiden käyttäjät vaativat vapautta esimerkiksi kenen kanssa ja miten he haluavat käsitellä ongelmiaan. Tällöin vertaistuki on yksi palvelumuoto muiden joukossa. (Hyväri 2005, 217.)

Susanna Hyvärin (2005) mukaan ammatillinen toiminta valtaa vertaistoiminnan muodot silloin, kun ammatilliset järjestöt tekevät vertaistuesta yhden työmenetelmän muiden joukkoon. Tällöin palkatut ammatillaiset vastaavat toiminnasta vapaaehtoisuuden sijaan ja vertaistoiminta on vertaistoimintaa kylläkin, mutta eri tulkinnasta käsin. Vertaistoiminta osaa kuitenkin säilyttää itsenäisyytensä ammatillisen ja virallisen palvelutoiminnan rinnalla silloin, kun vapaaehtoisuus ja palkattomuus ohjaavat toimintaa. Vertaistoiminta voi elää myös vuorovaikutuksessa virallisten palvelujärjestelmien kanssa. Tällöin

ammattilaisten ja vapaaehtoisten kokemukset ovat vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin molemmat osapuolet hyötyvät. (Hyväri 2005, 218.)

Ammatillisissa palveluissa asiakkaan saama tuki voi olla materiaalista, sosiaalista tai terapeutista ja tuki toteutuu tällöin palvelujen tai palvelutuotteiden muodossa. Vertaistukiryhmään ei voi tulla suoranaisesti hakemaan palveluksia, mutta siellä muodostuneet vertaissuhteet voivat muotoutua palveluiksi ihmiselle. Vertaistukea ei tulisi niinkään pitää esimerkiksi säännöllisinä terapiatapaamisina, jossa auttajan ja autettavan roolit ovat etukäteen rajattuja. Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuudelle, jolloin tuki- ja auttamissuhteiden roolit muuttuvat koko ajan. (Hyväri 2005, 219.)

3.4 Vertaistoiminta perhekuntoutuksessa

Tarkasteltaessa vertaistukea ja vertaistoimintaa perhekuntoutuslaitoksissa, voidaan todeta, että yhteisön mahdollistama vertaistuki on tärkeä osa kuntoutumisprosessia. Perheet asuvat samassa rakennuksessa, jokainen omassa huoneessaan ja usein perheet tutustuvat toisiinsa kuntoutusjakson aikana. (Lapsi- ja perhepalvelukeskus Ruusu i.a.) Voidaan ajatella, että perhekuntoutusasiakkaat ovat toisilleen vertaisia, sillä heille yhteistä on perhekuntoutuksen asiakkuus. Kuten aiemmin mainittiin, vertaistuki syntyy keskinäisessä vuorovaikutuksessa samaa kokevien kanssa. Omasta elämästä kertominen ja kokemusten jakaminen mahdollistaa oppimisen toiselta sekä oman elämän jäsennys helppottuu. (Laimio & Karnell 2010, 12–14.) Päivittäinen kanssakäyminen muiden perheiden kanssa mahdollistaa vuorovaikutuksen ja tutustumisen, mikäli asiakas itse niin haluaa. Vertaistuki perhekuntoutuksessa voi siis toteutua myös ilman ohjattua ryhmää, kahden tai useamman ihmisen välillä.

Laine, Heino & Pärnä (2010, 156–158) kirjoittavat, että vertaistukea voidaan perhekuntoutuksessa tarjota ryhmätoiminnan muotona. Vertaisryhmiä voidaan toteuttaa perheiden yhteisenä ohjattuna toimintana (mukava yhdessäolo), lasten ja nuorten omana ryhmänä (esim. askartelu; mahdollistaa vuorovaikutustaitojen kehittymisen) ja vanhempien ryhmänä (esimerkiksi lasten käytösongelmien pohtiminen yhdessä.) Reetta Konttinen (2009) on opinnäytetyönään tutkinut perhekuntoutuksen vaikuttavuutta perhekuntoutus-

palveluja tuottavassa Mikkeli-yhteisössä. Yksi Mikkeli-yhteisön työmenetelmistä on ryhmätoiminta ja sen myötä vertaistuki.

Yhteisön asiakkaat osallistuvat kolmesti viikossa henkilökunnan ohjaamiin keskusteluryhmiin, joissa asiakkaat prosessoivat ja peilaavat muihin omia tavoitteitaan elämänsä suhteen. Ryhmien tarkoitus on tehostaa hoidon vaikuttavuutta ryhmän parantavan voiman avulla. Ryhmissä työskennellään kuntoutussuunnitelmien pohjalta ja käydään keskusteluja eri teemoista. (Konttinen 2009, 32.)

3.5 Vertaistoiminta seurakunnan diakoniatyössä

Kirkon diakoniatyöntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, jotka ovat rinnalla kulkemassa elämää koskevissa kriiseissämme. Työttömyys, sairaudet, avioero, mielenterveys- sekä päihdeongelmat voivat koskettaa meitä kaikkia. Seurakunnissa on ryhmiä mielenterveyskuntoutujille, päihderiippuvaisille, eronneille, omaisensa menettäneille, masentuneille sekä seurakunnasta riippuen erilaista vertaistukiryhmätoimintaa. Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat yhteiskunnassamme edelleen häpeää synnyttäviä asioita. Kuitenkin ne ovat asioita, joissa vertaistuki on korvaamattoman tärkeää ja arvokasta. Kirkon puoleen elämän kolhuissa voi kääntyä kuka tahansa. Uskon vahvuutta tai kirkkoon kuulumista ei kysellä. Kirkon perustehtävä on auttaa ja tukea vaikeuksien kohdatessa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Seurakunnissa vapaaehtoistyö on ollut jo pitkään merkittävä osa seurakunnan työtä. Kirkko haluaa vahvasti olla rakentamassa ja ylläpitämässä yhteisöllisyyttä. Vertaistukseen on alettu myös viime aikoina kiinnittämään entistä enemmän huomiota. Kirkko 2020- tulevaisuusselonteossa korostetaan vapaaehtoisuutta ja vertaisuutta osana kirkon toimintaa. (Kirkkohallitus 2010a, 54.) Diakoniatyön ongelmana voidaan pitää työntekijäkeskeisyyttä ja sitä halutaankin nyt vähentää. Rajaa autettavan ja auttajan välillä halutaan häivyttää ja seurakuntalaisia rohkaistaan toimimaan yhdessä sekä rinnakkain. Seurakuntalaisia rohkaistaan mukaan toimintaan omien kykyjensä mukaan osana seurakunnan toimintaa. (Hiilamo 2009.)

3.6 Vertaistukitoiminnan aloittaminen

Oili Jyrkämä (2010) kirjoittaa vertaistukiryhmätoiminnan aloittamisesta ja pohtii vertaistukiryhmätoiminnan merkityksiä jakaen ne kuuteen keskeisimpään merkitykseen. Ensimmäisenä on kokemusten jakaminen ja vaihto, eli luovutetaan itse koettu asia toisten käyttöön. Tällöin vastaanottajat osallistuvat aktiivisesti omien kokemusten kautta kertomukseen. Toisena keskeisimpänä merkityksenä on identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen, eli osallistuja luo itselleen ryhmäläisten kertomuksista kuvan, johon peilaa omaa elämäntilannettaan. Kolmantena merkityksenä on voimaantuminen, jolloin asioihin pyritään vaikuttamaan yhdessä ja jaetaan tietoa esim. arkea helpottavista ratkaisuista. Tavoitteena tällä on yksittäisen osallistujan henkilökohtaisen tilanteen tukeminen, mahdollinen muuttuminen ja vahvistuminen sekä omien voimavarojen löytyminen. Neljäntenä Jyrkämä mainitsee yhteisöllisyyden, jonka lähtökohtana on yhteentuleminen ”samanhenkisten” ihmisten kanssa. Viidentenä merkityksenä on ystävyys, joka on mahdollista muotoutua vertaistukiryhmätoiminnan aikana. Kuudentena Jyrkämä mainitsee kansalaistoiminnan, joka pohjautuu omaan elämäntilanteeseen sopivien toimintatapojen monipuolisuuteen ja löytämiseen. (Jyrkämä 2010, 26.)

Vertaistukiryhmä muodostuu osallistujista, joilla ei yleensä ole yhteistä elämänhistoriaa ja taustalla on sekä tarve päästä yhteyteen samaa kokeneiden ihmisten kanssa, että toive voida liittyä ryhmän muodostamaan yhteisöön. Osallistujien kokemukset luovat ryhmän synnylle merkityksen. Suurin osa ryhmistä on pienryhmiä, joissa jokaisella osallistujalla on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmäläisten kanssa. Tämä on keskeistä vertaistuen toteutumisen ja ryhmän toiminnan kannalta. (Jyrkämä 2010, 25–26.)

Ryhmän käynnistäjänä ja ohjaajana voi toimia yksi ja sama henkilö/henkilöt. Ohjaaja voi olla joko vertainen eli yksi ryhmäläisistä tai ulkopuolinen/ammattilainen. Tällöin suurin vetovastuu on ohjaajalla ja vähemmän ryhmäläisillä jaettuna. Usein ammattilaiset kokoavat ja käynnistävät ryhmän vastaamaan johonkin ennalta määritellyyn tarpeeseen. Tällöin tukea ja ohjausta täydentää ja tukee ryhmäläisten keskinäisen tuen elementti. Lisäksi ammattilaisten ohjaama ryhmä on tarpeen silloin, kun ryhmä perustetaan sellaisten tarpeiden ympärille, joiden käsitteleminen on turvallisempaa ammattilaisen ohjaajan kanssa. Erilaiset tavoitteet ryhmän toiminnalle ja osallistujien välisen vuorovaikutuksen rikkaus ja haastavuus tuovat ryhmien toimintaan oman värinsä. Ennen

ryhmätoiminnan aloittamista tarvitaan vastaukset kysymyksiin: kuka, miksi, keille, missä, mitä ja miten. (Jyrkämä 2010, 30–35.)

Tavoitteena kaikille vertaistukiryhmille on mahdollisuus saada ja vastaanottaa tukea. Erilaisia ne ovat sen suhteen, onko tarkoituksena keskustella yhdessä kokemuksista, vai ajatellaanko ryhmän olevan enemmänkin toiminnallinen, yhdessä asioita tekevä. Usein ryhmät suunnittelevat siten, että niissä on tilaa sekä keskustelulle että toiminnalle/yhdessä tekemiselle. Ryhmää suunnitellessa on myös hyvä päättää, onko se avoin vai suljettu, eli voiko sinne tulla uusia osallistujia kesken toiminnan vai ei. (Jyrkämä 2010, 34–42.)

Ryhmätoiminnan aloituksen myötä on tärkeää muistaa hyvä tiedotus ryhmästä osallistujille. Ryhmän kokoontuessa ensimmäistä kertaa on hyvä tutustuttaa ryhmä toisiinsa helposti. Aloitusvaiheessa ohjaaja voi käyttää jotakin harjoitusta, joka kuitenkin ei aiheuta ryhmäläisille suorituspainetta tai nolostumista. Oma esittäytyminen voi olla esimerkiksi jokin pieni leikki tai tämänhetkisten olotilan kertominen korttien avulla. Ryhmän aloituksessa on myös tärkeää ottaa huomioon yhteiset pelisäännöt, kuten salassapito ja luottamusasiat. (Jyrkämä 2010, 34–42.)

4 VOIMAVARALÄHTÖINEN TYÖSKENTELY

4.1 Voimavaralähtöisyyden ideana voimaantuminen

Voimaantumisen englanninkielisenä vastineena käytetään empowerment-käsitettä, joka korostaa yksilön sisäistä voiman tunnetta (Siitonen 1999, 117). Voimaantuminen on henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen prosessi, joka mahdollistaa tutkimaan omia henkilökohtaisia tarpeita. (Barnes 1997, 71.) Prosessi lähtee ihmisestä itsestään, jolloin ihminen nähdään aktiivisena, luovana ja vapaana toimijana. Ihminen asettaa itselleen omassa elämässään päämääriä, kuten toiveita, haluja ja tavoitteita. Voimaantumisen prosessiin liittyy olennaisesti ihmisen oma halu, luottamus itseensä ja kykyihin ja näkemys omasta itsestä. Lisäksi prosessi liittyy läheisesti ihmisen omien päämäärien asettamiseen. Voimaantumisen prosessiin vaikuttavat omalta osaltaan toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Käsitteet omasta itsestä rakentuvat osittain sosiaalisissa kanssakäymisissä, mikä antaa mahdollisuuden tukea voimaantumisprosessia ulkopuolelta. (Siitonen 1999, 117–118.)

Ihmistä voidaan tukea voimaantumisprosessissaan keskittymällä ihmisen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Voimaantunut ihminen näkee yksilöllisiä mahdollisuuksia ja kykenee luomaan niitä. Voimaantumisen merkinä voidaan pitää esimerkiksi oman toiminnan (työ/opiskelu) merkityksellisyyden tunnetta, sillä voimaantuminen nostattaa tunneenergiaa. Myös kyky asettaa itselle tavoitteita ja toimia niiden mukaisesti on merkinä yksilön voimaantumisesta. Olennaisesti siihen kuuluu usko tulevaisuuteen, jota ihminen rakentaa omien kykyjen ja vaikutusmahdollisuuksien kautta. (Takanen 2005, 49.)

Voimavaralähtöinen työskentely antaa ihmiselle mahdollisuuden ongelmien sijaan keskittyä ratkaisuihin. Työskentelyn tavoitteena on nähdä asiat tai ongelmat voimavaroina ja kääntää ajatukset pois toimintatavoista, jotka johtavat ongelmiin. Työskentely kohdistuu vahvuuksien ja onnistumisien etsimiseen ja niiden esille tuomiseen. (Hujala, Puonti & Saarnio 2004, 247–248.)

Kati Wilska-Seemer on tutkinut voimaantumista vertaisryhmissä. Tutkimustuloksista nousi osa-alueita, jotka vaikuttavat voimaantumiseen. Wilska-Seemer jakoi voimaantu-

misen osa-alueet sosiaaliseen, psyykkiseen ja käyttäytymisen voimaantumiseen. Sosiaalisessa voimaantumisessa kehittyneet vuorovaikutustaidot ja itseilmaisu, uudet ystävät ja tuttavat sekä uusi tieto olivat voimaantumiseen vaikuttavia asioita. Psyykkisessä voimaantumisessa esiin nousivat yhteenkuuluvuuden tunne ryhmässä sekä uusi suhde itseensä. Käyttäytymisen voimaantumisen osa-alueessa voimaantumiseen vaikuttavat toiminta vertaisryhmässä henkilökohtaisten tavoitteiden edistämiseksi sekä puolensa pitäminen omien asioiden hoitamisessa ja vuorovaikutussuhteissa ryhmän ulkopuolella. (Wilska-Seemer 2005, 261.)

4.2 Voimavaralähtöinen työskentely perhekuntoutuksessa

Kuten aiemmin totesimme, perhekuntoutuksessa työskentelyn yhtenä tavoitteena on perheen voimavarojen uudelleenlöytäminen sekä vahvistaminen. Tästä syystä valitsimme työskentelymenetelmäksemme voimavaralähtöisen työskentelyn. Perhekuntoutuskliniikka Ruusussa voimavaralähtöinen työskentelytapa on esillä asiakkaiden kanssa pidettävissä keskusteluissa, joissa pyritään löytämään asiakkaan omista voimavaroista ja vahvuuksista keinoja mahdollisten ongelmien ratkaisuun.

Voimavaralähtöinen työskentely ei syyllistä asiakasta omasta tilanteestaan, vaan päinvastoin se pyrkii tuomaan esille ihmisen kyvyt ja mahdollisuuden myös vaikeiden asioiden ratkaisemiseksi. Voimavaralähtöisiä työskentelymenetelmiä on olemassa monenlaisia ja kaikissa niissä tavoitteena on omien voimavarojen ja vahvuuksien korostaminen ja niiden löytäminen. Vastuunotto omista päätöksistä sekä muutoksen tekeminen ovat voimavaralähtöisen työskentelyn keskiössä. Perhekuntoutuksessa tulee keskittyä asiakkaan omien rajoitusten sijaan mahdollisuuksiin ja lähteä työskentelemään yksilön voimavarojen kautta. Voimavaralähtöiset menetelmät sopivat hyvin lapsiperheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos i.a.) Voimavaralähtöinen työskentely on siten otettu käyttöön myös lastensuojelun perhetyössä (Puonti & Saarnio 2004, 247).

Voimavaralähtöisen työskentelyn edellytyksenä tulisi olla hyvä yhteistyösuhde ammattilaisten kanssa. Hyvä yhteistyösuhde lisää vanhempien tietoisuutta sekä tarjoaa heille tietoja ja taitoja. Vanhempien tietoiseksi tuleminen omasta elämäntilanteestaan ja sen

oman elämän mahdollisuuksista on usein edellytyksenä voimavarojen vahvistumiselle. Voimavaralähtöisiä työskentelytapoja vanhempien kanssa tehdyssä työssä ovat esimerkiksi haastattelut sekä erilaisten lomakkeiden täyttö ja niiden yhdessä läpi käyminen. Muita voimavaralähtöisiä menetelmiä voivat olla esimerkiksi merkityksellisen tiedon tarjoaminen, vanhempien tukeminen taitojen kartoittaminen sekä vanhemman itsetunnon ja henkilökohtaisen hallinnantunteen lujittaminen. Tärkeitä menetelmiä ovat myös perheen auttaminen perheen valinnanmahdollisuuksien tunnistamisessa ja perheen sosiaalisen verkoston vahvistamisessa. (Pelkonen & Hakulinen 2002.)

4.3 Voimavarapuu-menetelmä

Työskentelyn menetelmänä käytimme voimavarapuu- menetelmää, jossa omien voimavarojen kirjoittaminen konkreettisesti esiin tuo näkyväksi asioita, joita ei ehkä ennen ole koettu voimaannuttavina arjen voimavarana. Kyseiseen menetelmään liittyvää tutkimuksellista tietoa emme löytäneet, vaan toinen meistä näki menetelmää käytettävän diakoniatyössä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Voimavarapuu- menetelmää on myös käytetty paljon toimintaterapioissa eri asiakasryhmien kanssa. Voimavarapuu- menetelmän keskeisiä teemoja ovat minäkäsitys, itsetunto ja positiivisen ajattelun voima.

Voimavarapuu- menetelmä on voimavarakeskeisen työskentelyn menetelmänä hyvä, koska sitä voidaan menetelmänä soveltaa hyvin eri kohderyhmistä riippuen. Voimavarapuu- menetelmän avulla asiat tuodaan konkreettisesti esiin kirjoittamalla ne näkyviksi. Voimavarapuu työskentelyn tarkoituksena on auttaa ryhmäläistä löytämään omasta elämästään voimaannuttavia asioita sekä oman arjen voimavaroja. Näitä asioita kirjoitetaan voimavarapuun juuriin. Puun juuret kuvaavat elämän perustaa ja asioita, jotka pitävät elämän kasassa. Voimavarapuun putoaviin lehtiin kirjoitetaan asioita, jotka vievät voimavaroja elämästä. Voimavaroja vieviä asioita voivat olla monesti arjen haasteet tai pelko tulevaisuudesta. Arjen haasteiden ja pelkojen kirjoittaminen itselle näkyväksi auttaa pelkojen ja haasteiden tunnistamisessa ja niiden myöntämisessä itselleen. Voimavarapuun hedelmiin on tarkoitus koota unelmia ja haaveita omasta elämästä. Unelmat ja haaveet voivat olla asioita, jotka jäävät vain unelmiksi, mutta yhtä hyvin myös täysin toteutettavissa oleviksi. Tärkeää on, että ihmisellä on ajatuksia tulevaisuudesta ja tulevaisuus pyritäisiin näkemään mahdollisuutena.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Pohtiessamme opinnäytetyöaihettamme lähtökohtana oli, että opinnäytetyön tekemisen tulee olla kiinnostavaa, mielekästä sekä tietotaitoa lisäävää. Aiheen tulee olla ajankoh- tainen nyky-yhteiskunnassa ja lisäksi valmiin opinnäytetyön on oltava hyödyllinen sekä jokaista osapuolta tyydyttävä. Yhteistyökumppaniksemme Perhekuntoutusklินิกka Ruusu on oivallinen, sillä kyseisen yksikön toiminta on vasta alussa. Klinikalla asiak- kaiden säännöllistä viikko-ohjelmaa hiotaan parhaillaan ja uusia toimintamalleja kehitet- tään koko ajan. Klinikalla toimii tällä hetkellä vanhemmille vanhempainryhmä ja ren- toutusryhmä, molemmat kerran viikossa. Muuta säännöllistä ryhmätoimintaa perhekun- toutusasiakkaille ei vielä ole, joten opinnäytetyöaiheemme oli klinikalle otollinen.

Ajatus vertaistukiryhmätoiminnan aloittamisesta lähti meidän sekä Perhekuntoutuskli- nikka Ruusun yhteisistä kehittämistarpeista. Toinen meistä on työskennellyt kyseisessä yksikössä miltei sen toiminnan alkuajoista lähtien ja omaa tiedon klinikan toiminnasta ja olemassa olevista kehittämistarpeista. Täten tilaisuus kehittää uutta toimintaa klinikan sisällä on perusteltua ja erittäin tarpeellista. Koimme opinnäytetyöntekijöinä kyseisen toiminnan aloittamisen molempien toiveita täyttävänä, sillä se antaa meille mahdolli- suuden perehtyä monipuolisesti perheiden kanssa tehtävään työhön. Sen lisäksi, että saamme kokeilla vertaistukiryhmää toimintamuotona uudessa yksikössä, on myös mie- lenkiintoista nähdä, vakiintuuko kyseinen toiminta osaksi klinikan arkea. Solmimme sopimuksen opinnäytetyöyhteistyöstä Perhekuntoutusklินิกka Ruusun kanssa alkuvuo- desta 2012. Toteutimme vertaistukiryhmän Perhekuntoutusklินิกka Ruusussa kolmena eri kertana heinäkuun 2012 aikana. Vuoden 2012 alusta lähtien perehdyimme teoriapoh- jaan ja tutkimusraportin viimeistelimme marraskuussa 2012.

Opinnäytetyön tarkoituksena on hankkia tietoa siitä, millaista hyötyä perhekuntou- tusasiakkaiden vertaistukiryhmätoiminnasta on asiakkaille itselleen sekä työntekijöille perhekuntoutustyön tekemisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteet laadittiin yhteis- työssä työyhteisön kanssa. Pidimme tärkeänä sitä, että vertaistukiryhmä antaa asiakkail- le mahdollisuuden pohtia kuntoutusprosessissaan asioita, joita he eivät välttämättä arjen keskellä tule ajatelleeksi. Lisäksi tavoitteenamme oli saada toimimaan ryhmä, jonka sisällä toteutuvat vuorovaikutus sekä vertaistuki. Halusimme myös selvittää, aikovatko

ryhmäläiset perhekuntoutusjakson jälkeen pitää yhteyttä toisiinsa. Toivoimme, että avoimen ilmapiirin lisäksi ryhmäläisille syntyisi luottamus sekä toisiinsa, että meihin ryhmänvetäjiin. Toiminnallisessa osuudessa käytimme voimavaralähtöistä työskentelymenetelmää, jonka keskiössä on voimaantumisen ajatus.

6 PERHEKUNTOUTUSASIAKKAIDEN VERTAISTUKIRYHMÄ

6.1 Kirkkopalvelut Ry – hyvää elämää ja arjen kristillisyyttä

Suomen Kirkon Sisälähetysseura ja Suomen Kirkon Seurakuntatoiminnan Keskusliitto SKSK yhdistyivät vuonna 2001 Kirkkopalvelut Ry:ksi, joka jatkaa edellä mainittujen kristillisten järjestöjen toimintaa. Kirkkopalvelut Ry:n taustayhteisöinä ja jäseninä ovat luterilaisen kirkon suomenkieliset seurakunnat, Suomen Kirkon Sisälähetysseura sekä kirkolliset järjestöt. Kirkkopalvelut Ry ylläpitää esimerkiksi vanhusten hoitoon erikoistunutta Koivurannan palvelukeskusta sekä Lapsi- ja perhepalvelukeskus Ruusua Pieksämäellä. (Jussila, Oinonen, Unkuri & Vatanen 2004, 172–173.) Kirkkopalvelujen toimintaperiaatteena on rakentaa yhdessä seurakuntien kanssa toivoa, hyvää elämää ja arjen kristillisyyttä, ja visiona on tehdä suomalaisista lähimmäistään rakastava kansa. (Kirkkopalvelut i.a.) Visio on ajankohtainen, talouden, rakenteiden ja yhteiskunnan murroksessa. Siihen pyritään kolmella palvelualueella, jotka ovat koulutus ja uudistuminen, diakonia ja sosiaalinen vastuu sekä viestintä ja vaikuttaminen. Palvelualoilla tavoitteena on olla pitkäjänteinen kirkon uudistaja sekä tulevaisuuden työelämän ja kansalaistaitojen valmentaja. Tavoitteena on myös olla aktiivinen palvelujen rakentaja ja tuottaja. Lisäksi Kirkkopalvelut pyrkii viestinnän ja vaikuttamisen avulla taistella elävän kansankirkon puolesta, seurakuntien rinnalla. Koko strategiaa kuvaa Kirkkopalvelut Ry:n slogan ”Välitämme.” (Kirkkopalvelut 2010, 3.) Perhekuntoutusklänikka Ruusu on yksi perhekuntoutusta tarjoava, Kirkkopalvelut Ry:n yksikkö. Se avasi ovensa vuonna 2011 huhtikuussa, jolloin myös ensimmäiset asiakkaat saapuivat klinikalle. Kirkkopalvelut Ry:n toimintaperiaatteet näkyvät myös perhekuntoutusklänikka Ruusussa.

Perhekuntoutusklänikka Ruusu sijaitsee Pieksämäen Naarajärvellä. Ruusun kuntoutus koostuu perhekuntoutuksen periaatteiden mukaisesti intensiivikuntoutuksesta ja lähikuntoutuksesta. Intensiivikuntoutuksen aikana perhe asuu klinikalla tilanteen mukaa noin 4-8 viikkoa, mutta tarvittaessa kuntoutusaika voi olla pidempi. Perheen tullessa intensiivijaksolle pysähdytään perheen tilanteeseen, asetetaan tavoitteet ja motivoidaan muutokseen. Intensiivijakson jälkeen alkaa lähikuntoutus, jossa kuntoutus jatkuu perheen omassa kodissa klänikan työntekijöiden taholta. Yhteensä sekä intensiivi-, että lähikuntoutus kestää vuoden verran, perheen tilanteesta riippuen. Jokaiselle perheelle rä-

tälöidään omanlainen suunnitelma kuntoutuksesta omien tavoitteiden mukaisesti. Kuntoutus klinikalla tapahtuu sekä yksilö- että parikeskusteluina, ryhmätoimintoina sekä arjen asioissa, esimerkiksi lapsen nukuttamisessa ja ruokailuissa ohjaamisena ja tukena olemisena. Tärkein klinikan toimintaa ohjaava periaate onkin ammatillinen kasvukumppanuus. Perhekuntoutusklänikka Ruusussa sijaitsee myös turvakoti, joka tarjoaa välitöntä apua kriisiin ajautuneille perheille. Turvakodista on myös mahdollisuus siirtyä kuntoutuksen asiakkaaksi, mikäli perheen tarve on sellainen. Turvakotiin on mahdollista tulla mihin vuorokauden aikaan tahansa. (Lapsi- ja perhepalvelukeskus Ruusu i.a.)

Perhekuntoutusklinikan vanhemmille pidetään keskiviikkoin vanhempainryhmä, jossa aiheet vaihtelevat. Ryhmässä keskustellaan esimerkiksi lapsen nukuttamisesta, siivouksesta, vanhemmuudesta tai touhutaan yhdessä jotain, esimerkiksi ulkoillaan tai askarrellaan. Perjantaisin pidettävän rentoutusryhmän tarkoituksena on saada vanhempien ajatukset hetkeksi pois arjen kiireestä musiikin tai muun avulla. Klinikalla on myös mahdollista harjoitella ruoanlaittoa, joka on tärkeä osa kuntoutusta. Toteutimme vertaistukiryhmän poikkeuksellisesti osana klinikan ryhmätoimintaa kolmena kertana, maanantaina, keskiviikkona ja seuraavan viikon maanantaina. Keskiviikkoin ryhmä toimi vanhempainryhmän tilalla. (Lapsi- ja perhepalvelukeskus Ruusu i.a.)

6.2 Ryhmätoiminnan suunnittelu ja aloittaminen

Kun päätimme toteuttaa vertaistukiryhmän, tutustuimme tarkoin taustamateriaaliin. Toinen meistä kirjoitti klinikalle mennessään vaitiolositoumuksen ja toisella se on jo voimassa työn vuoksi. Toinen meistä myös tunsii osallistujat jo työn kautta, mutta toiselle osallistujat olivat tuntemattomia. Emme keskustelleet ennen ryhmän aloitusta osallistujien taustoista, sillä päätimme, että osallistujat saavat kertoa itse niin paljon itsestään, kuin haluavat.

Pätimme, että toimimme ryhmässä ammatillaisen roolissa, eli vetovastuu ryhmästä oli meillä. Keskustelimme ryhmätoiminnan aloittamisesta klinikan henkilökunnan kanssa. Suunnitellessamme vertaistukiryhmää päätimme, että ryhmä on suljettu eli siihen ei voi tulla esimerkiksi uusi kuntoutusjaksolle saapuva vanhempi. Pädymme tähän ratkaisuun, koska osallistujat olivat olleet kuntoutusjaksolla jo pidemmän aikaa, ja he olivat

jo tutustuneet toisiinsa ainakin jollain tasolla. Toiset olivat läheisimpiä toisilleen ja pysyivät puhumaan henkilökohtaisistakin tuntemuksista. Toiset taas varautuivat hieman ja pitivät yhteiset keskustelut muiden kanssa lähinnä käytännön tasolla. Sovimme klinikan henkilökunnan kanssa ryhmäaikataulusta, jonka he tiedottivat asiakkaille.

Ryhmäämme osallistui 4 vanhempaa; kolme äitiä ja yksi isä. Ryhmään osallistujat olivat tulleet perhekuntoutusjaksolle erilaisista tilanteista ja taustoista. Yhteistä heille kuitenkin oli se, että jokainen vanhemmista oli perheensä kanssa tullut perhekuntoutukseen ja jokaisella oli tavoitteena pysyä lasten kanssa yhdessä. Lisäksi heillä oli tavoitteena saada apua ongelmien ratkomiseen ja arjessa selviytymiseen perhekuntoutuksen toiminnan tavoitteiden mukaisesti. Teimme ryhmäkokoontumisistamme suunnitelmat, jotka toimivat myös ohjeistuksena (liite 2) Perhekuntoutusklänikka Ruusun työntekijöille, jotta toimintaa voi mahdollisesti toteuttaa myös jatkossa

6.3 Ryhmän toteutus

6.3.1 Oman elämän voimavarat

Pidimme ryhmän ensimmäisen kerran 2. heinäkuuta 2012 Perhekuntoutusklänikka Ruusussa Pieksämäen Naarajärvellä. Perhekuntoutusasiakkaiden vertaistukiryhmässä lähdimme liikkeellä omien voimavarojen etsimisestä ja löytämisestä, jolloin jokainen sai rauhassa miettiä omasta elämästään asioita, jotka antavat voimaa ja toimivat näin voimavaroina. Pyrimme heti korostamaan ajatusta, että vertaistukiryhmän osallistujat näkisivät omassa elämässään olevan paljon voimavaroja, joita ei välttämättä omassa arjessa tule ajatelleeksi. Ensimmäisellä ryhmäkerralla työskentelyssä toteutui voimavarakeskeinen työote, joka näkyi ratkaisukeskeisessä ajattelussa sekä omien mahdollisuuksien esille tuomisessa yhteisten keskustelujen kautta. Emme keskittyneet ongelmiin tai käyneet läpi syitä, jotka olivat johtaneet perhekuntoutuksen tarpeeseen.

Ryhmän alussa me ohjaajat esittelimme itsemme ja korostimme vaitiolovelvollisuutta, joka meillä ohjaajilla tulee olla. Kerroimme myös, mikä ryhmän tarkoitus on ja miten voimavarapuu-menetelmä työskentelyä tarkoittaa ja kuinka se etenee. Aloitimme työs-

kentelyn vahvuuskorteista. Vahvuuskorttien avulla esiin nousi asioita, jotka kuvasivat osallistujien vahvuutta ja kertoi samalla jotain heidän persoonastaan. Tämän jälkeen siirryimme tämän jälkeen työstämään puun juuria. Jokainen osallistuja piirsi paperille oman puun rungon, johon juuret leikattiin värillisestä kartongista. Kerroimme, että puun juuriin tulee kirjoittaa asioita, jotka kokevat itselleen voimavaraksi.

Osallistujat olivat aloitteellisia ja lähtivät hyvin mukaan askartelemaan. Jokainen sai ensin hiljaa miettiä mielessään asioita, jonka jälkeen kävimme keskustelukierroksen, jossa jokainen sai kertoa omista juuriin kirjoittamista asioista. Jokaisen osallistujan kanssa syntyi keskustelua, mutta toiset osallistujat halusivat kertoa enemmän omasta elämäntilanteestaan kuin toiset. Esimerkiksi eräs äiti lähti avoimesti kertomaan, miksi on joutunut klinikan asiakkaaksi ja pohjusti sitä kautta voimavaroja tuottavien asioiden kertomista. Oman elämän voimavaroista syntyi myös yleistä keskustelua, kun ryhmäläiset huomasivat, että heillä on hyvin samankaltaisia asioita voimavaroinaan. Esimerkiksi ryhmässä ollut eräs äiti ja isä keskustelivat siitä, kuinka tärkeää oma aika on arjessa jaksamisen kannalta. Isä kertoi, että hänelle tärkeitä voimavaroja ovat ympäröivä luonto ja asioiden kauneus.

Jokainen osallistuja koki oman lapsensa voimavaraksi. Lapsen etu ja hyvinvointi korostui myös ryhmäläisten keskustelussa. Ryhmässä ollut äiti korosti turvallisuuden tunteen tärkeyttä. Osallistujat kertoivatkin tuntevansa olonsa turvalliseksi perhekuntoutuslinikalla ja saavansa klinikalta tarvitsemaansa apua. Ensimmäisen ryhmäkokoonantumisen lopuksi kiitimme osallistujia ja kerroimme seuraavan tapaamiskerran aiheen, eli voimavaroja vievien asioiden pohtiminen tämänhetkisessä elämäntilanteessa.

6.3.2 Arjen haasteet

Toinen tapaamiskerta oli 4. heinäkuuta 2012 ja kyseisellä kerralla askarreltiin voimavarapuhun putoavia lehtiä vihreästä kartongista. Ryhmän jäsenille annettiin tehtäväksi miettiä voimavaroja vieviä asioita. Asiat saivat olla myös esimerkiksi haastavia/vaikeita tilanteita arjessa tai muita mielen päällä olevia asioita. Eräs äiti sanoi, että on yllättävän hankalaa lähteä miettimään tällaisia asioita. Hetken päästä äiti oli yllätynyt siitä, miten asioita alkoi löytyä pienen miettimisen jälkeen. Toiset ryhmän jäsenet taas joutuivat pohtimaan hieman pidempään.

Kahden lapsen äiti oli hyvin huolissaan siitä, että hän antaa toiselle lapselleen enemmän huomiota, kuin toiselle, ja pitää pienempää lasta läheisempänä itselleen. Hän kertoi ker-
 ran huomanneensa vanhemman lapsen läpsäisevän nuorempaa, ja samalla hän menetti täysin malttinsa; hän läpsäisi käsivarteen vanhempaa lastansa kyseisen tapahtuman seu-
 rauksena. Muut ryhmän jäsenet suhtautuivat asiaan tyynesti ja eräs toinen äiti pystyi samaistumaan kyseisen henkilön tilanteeseen. Tästä syntyi hyvä keskustelu, jossa ryh-
 män jäsenet pystyivät keskenään keksimään erilaisia keinoja, millä tavoin huomiota pystyttäisiin jakamaan lapsille yhtä paljon. Lisäksi he pohtivat yhdessä, kuinka vastaa-
 via tapahtumia voitaisiin välttää. Keskustelu oli luonteeltaan myötätuntoinen.

Kaikki ryhmän jäsenet eivät halunneet avata kirjoittamiaan asioita enempää, he vain sanoivat pelkät sanat, joita olivat kirjoittaneet. Tärkeää kuitenkin on se, että asiat on kirjoitettu itselleen näkyväksi, ja että niitä on aikaa ajatella ja työstää omassa mielessä. Lehtiin kirjoitetuissa asioissa esille nousivat haasteelliset tilanteet lasten kanssa, omat luonteenpiirteet, tunnetilat, nykyiset ongelmat elämässä sekä omaan itseen liittyvät asi-
 at.

6.3.3 Katse kohti tulevaisuutta

Kolmannella kerralla, 9. heinäkuuta 2012 voimavarapuuhun askarreltiin hedelmiä, joi-
 hin kirjoitettiin oman elämän unelmia ja haaveita, ja jotka liittyivät tulevaisuuteen ja omaan elämäntilanteeseen. Keskustelimme tulevaisuuden unelmista ja myös tämänhet-
 kisistä haasteista, jotka jäivät edelliseltä kerralta mietityttämään. Ohjasimme keskuste-
 lun hienovaraisesti tämän kerran aiheeseen kuitenkin laiminlyömättä osallistujien aja-
 tuksia edellisestä aiheesta. Mielestämme tärkeää oli, että pyrimme luomaan osallistujien
 keskusteluun toivoa antavan ilmapiirin.

Osallistujien tulevaisuuden unelmista ja haaveista yleisemmiksi nousivat lasten asiat, joiden toivottiin olevan tulevaisuudessa hyvin. Huoli lapsista nousi jokaisen ryhmäläi-
 sen kohdalla esiin, ja se näkyi muun muassa siten, että ryhmässä ollut isä kertoi toivo-
 vansa tulevaisuudessa pystyvänsä olemaan parempi isä lapsille. Eräs äiti kannusti isää jaksamaan lasten kanssa ja valoi tälle toivoa tulevaisuuteen kertomalla, kuinka hyvä isä hän on lapsilleen. Isä oli kommentista selkeästi liikuttuneen oloinen.

Oma ja lasten terveys oli myös asia, jonka jokainen osallistuja nosti esiin. Tulevaisuuden unelmia osallistujilla olivat lisäksi oma koti, hyvä työpaikka, matkustelu sekä haaveet perheenisäyksestä.

7 ARVIOINTI JA POHDINTA

7.1 Ryhmäläisten palaute

Perhekuntoutusasiakkaiden vertaistukiryhmän osallistujat täyttivät viimeisen kokoumiskerran yhteydessä palautelomakkeen. Kysyttäessä vanhemmilta, millaista hyötyä he kokivat saavansa ryhmässä, nousivat asioiden jakaminen ja muilta saadut neuvot päällimmäisiksi asioiksi. Myös keskustelu ja ymmärrys siitä, että tilanteessa ei ole yksin, ja ajan kanssa vaikeatkin asiat tuntuvat helpommilta, olivat tärkeitä ryhmäläisille. Eräs vanhemmista kertoi itselleen olevan hyödyllisintä asioiden tunnistaminen ja tunnistaminen sekä se, että asioita oli aikaa pysähtyä pohtimaan. Voimavaroja vievien asioiden pohdinta yhdessä, sekä voimavarapuun unelmat/haaveet osio tuntui merkitykselliseltä usealle vastanneista.

Vanhemmilta kysyttäessä, aikovatko he olla jatkossa yhteydessä johonkin/joihinkin ryhmäläiseen/ryhmäläisiin, suurin osa vastauksista oli yksimielisiä; vanhemmat aikovat pitää yhteyttä toisiinsa myös kuntoutusjakson jälkeen. Eräs vastanneista kuitenkin uskoi yhteydenpidon olevan toivottua, mutta epätodennäköistä.

Palautelomakkeen loppupuolella oli kohta, johon ryhmäläiset saivat vapaammin kirjoittaa omia ajatuksiaan ryhmästä. Palautelomakkeisiin oli kirjoitettu seuraavanlaisia asioita:

Kiitos mieli jäi vetäjille! (N1)

Haluan vielä lisätä, että ryhmiä voisi olla lisää. (N2)

Oli myös hienoa nähdä ja kuulla toisten jakavan tunteitaan, tavoitteitaan, pelkojaan ym. mikä myös intiimissä tilassa paljasti ihmisistä paljon enemmän kuin pelkät sanat. Tunnelma on tärkeä. Oli hienoa hetki miettiä unelmia. Sitä ei muuten kykene tekemään. Oli myös hienoa muistella ja rauhoittua. Olla hetken poissa. (N4)

Loistava ryhmä, toivoisin enemmän. (N3)

Palautelomakkeen viimeisenä kysyttiin, jäivätkö ryhmäläiset kaipaamaan jotain ryhmästä. Kysymyksellä tavoiteltiin sitä, olisiko jokin voinut olla eritavalla järjestettyä. Kaksi ryhmäläistä vastasi kyseiseen kohtaan.

Jäin kaipaamaan jokaista ihmistä sieltä. (N1)

Jäin kaipaamaan keskustelua ja naurua, vitsien heittelyä. (N2)

7.2 Työyhteisön palaute

Palaute kerättiin työyhteisöltä yhteisten keskustelujen kautta. Vastaavan sosiaalityöntekijän kanssa käydyssä palautekeskustelussa nousi esille asioita, jotka koemme tärkeiksi tavoitteisiin pääsyn kannalta. Keskustelussa nousi esille voimavarapuu-menetelmän käytön hyödyllisyys ja käypäisyys kyseisessä ryhmässä. Palautekeskustelussa ilmeni myös, että vertaistukiryhmässä voisi kokeilla joitakin erilaisia työmenetelmiä voimavarapuu menetelmän lisäksi. Vastaava sosiaalityöntekijä kokee ryhmässä asiakkailta nousseiden ajatusten ja aiheiden sopivan hyvin yksilökeskusteluiden pohjaksi. Ryhmässä nousi esille asioita, joita ei välttämättä yksilökeskustelutasolla ole päästy pohtimaan, mutta joita on tärkeä työstää asiakkaan hyvinvoinnin ja kuntoutuksen kannalta. Lisäksi ryhmässä korostunut vertaistuki ja voimavarojen löytyminen on hyödyllistä kuntoutusprosessin kannalta.

Työntekijöiden mielestä vertaistukiryhmässä on toteutunut turvallisuudentunne, joka näkyy asiakkaiden avoimuutena jakaa arkojakin asioita yhdessä. Vertaistukiryhmässä asiakkailta nousseet asiat ja ajatukset hyödyttävät työyhteisön työskentelyä siten, että asiakkailta voi olla matalampi kynnyks ottaa esille jo ryhmässä kertaalleen käsiteltyjä asioita työntekijän kanssa. Työntekijät kokevat hyödylliseksi myös sen, että vertaistukiryhmässä herännyt asiakkaiden välinen myötätuntoisuus ja syvällisempi tutustuminen toisiin asiakkaisiin voi helpottaa samassa yksikössä asumista ja päivittäisiä kohtaamisia.

7.3 Vertaistukiryhmän sovellettavuus diakoniatyössä

Opinnäytetyönämme toteuttama vertaistukiryhmä oli suunnattu perhekuntoutusasiakkaille, ja samanlaista ryhmää voisi hyvin toteuttaa myös seurakunnassa, koska sisällöl-

tään se on valmis käytettäväksi esimerkiksi seurakunnan perhetyössä. Seurakunnan ryhmänä ryhmään tulisi lisätä hengellinen ulottuvuus, esimerkiksi hartauden muodossa. Pieni alku- tai loppuhartaus toisi ryhmään luontevasti mukaan hengellisen ulottuvuuden, jos ryhmä toteutettaisiin seurakunnassa. Hengellinen ulottuvuus erottaa vertaistukiryhmän julkisten palveluiden tuottamista ryhmistä. Seurakunta toimintaympäristönä antaa luontevasti ryhmälle mahdollisuuden keskustella myös hengellisistä asioista.

Vertaistukitoiminta seurakunnassa ei ole uutta, ja ryhmiä on totuttu seurakunnissa järjestämään. Seurakunnan perhetyö järjestää erilaisia lapsi-vanhempi ryhmiä, mutta ainoastaan vanhemmille suunnattuja ryhmiä on vähemmän. Monet seurakunnat järjestävät vuosittain diakoniatyön perheleirejä, joissa on hyvä tilaisuus toteuttaa myös vertaistukiryhmää vanhemmille.

Vertaistukiryhmän kohderyhmästä riippumatta vertaistukitoiminta olisi hyvin sovellettavissa esimerkiksi diakonian perhetyöhön. Laadimme ryhmän suunnittelusta ja toteuttamisesta pienen ohjeistuksen Perhekuntoutuskeskus Ruusulle, mutta samalla ohjeistuksella ryhmää voisi toteuttaa myös seurakunnan ryhmänä.

Heikki Hiilamo puhuu diakoniatyön työntekijäkeskeisyydestä, joka näkyy seurakunnan tekemässä diakoniatyössä. Diakonia kuuluu jokaiselle seurakuntalaiselle ja jokainen toteuttaa diakoniaa palvelemalla lähimmäistään. Diakonian harjoittaminen on jokaisen oikeus, ei vain työntekijän. Seurakunnassa järjestettävä vertaistukitoiminta on hyvin paljon työntekijöiden ohjaamaa toimintaa, mutta tulevaisuutta ajatellen vertaistukitoiminta voisi yhä enemmän pyöriä ilman kirkon työntekijän osallistumista. Rajaa autettavan ja auttajan välillä tulisi tulevaisuudessa häivyttää ja yhä enemmän tulisi nostaa esiin kadonnutta yhteisöllisyyttä seurakunnassa. (Hiilamo 2009, 55–56.) Esimerkiksi Kirkkopalvelut Ry tekee yhteistyötä seurakuntien kanssa sen eteen, että ihmisten yhteisöllisyys, tasa-arvoinen hyvinvointi ja oikeudenmukaisuus lisääntyisivät. Tämän tavoitteen pohjalta on perustettu Kirkon Sosiaalifoorumi, jonka tehtävänä on tunnistaa ja kiinnittää huomiota haasteisiin. Lisäksi sen tavoitteena on edistää vuoropuhelua erilaisten tahojen välillä ja pohtia ihmisarvoisen elämän kestäviä perusteita. (Kirkkopalvelut i.a.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Perhekuntoutus osana lastensuojelun perhetyötä on sekä tavoitteellista että suunnitelmallista, ja kuntoutuksessa käytettävien työmenetelmien moninaisuus mahdollistaa perheen kokonaisvaltaisen tukemisen ja kuntoutumisen. Vertaistukiryhmätoiminta yhtenä kuntoutuksen menetelmänä on toimiva ja opinnäytetyöprosessin kuluessa olemme tulleet siihen tulokseen, että vertaistukiryhmätoiminta on hyödyllistä ja tarpeellista osana perhekuntoutusta. Lähtökohtana oli toteuttaa toimintaa uutena toimintamuotona Perhekuntoutusklänikka Ruusussa. Teoriapohjan perusteella vertaistukiryhmä toimintamenetelmänä on hyödyllinen asiakkaille. Perhekuntoutusasiakkaiden välinen vertaisuus ja keskinäinen vertaistuki auttavat asiakasta pohtimaan omaa elämäntilannetta hänen peilaessaan sitä muiden asiakkaiden elämäntilanteisiin, vertaistuen toteutumisen periaatteiden mukaisesti.

Toiminnan lähtökohtana oli antaa perhekuntoutusasiakkaille tilaisuus kiireisen arjen keskellä pohtia omaan elämäänsä liittyviä asioita voimavarapuu- menetelmän avulla. Omien voimavarojen etsiminen, haasteiden sekä tulevaisuuden unelmien pohtiminen antoivat asiakkaille mahdollisuuden keskittyä omaan itseensä turvallisessa ympäristössä vertaisten rinnalla. Klinikan työyhteisölle vertaistukiryhmätoiminta on sellaisenaan uusi työmuoto, joka mahdollistaa vertaistukiryhmässä nousseiden asioiden hyödyntämisen osana asiakkaan kuntoutusta, esimerkiksi yksilökeskusteluissa.

Olemme ottaneet huomioon myös vertaistukiryhmän sovellettavuuden diakoniatyöhön, jossa vertaistukiryhmän toimintaympäristö olisi seurakunta. Mielestämme vertaistukiryhmän voisi toteuttaa seurakunnassa tällaisenaan, tosin sisällöllisesti siihen voi lisätä myös hengellisen ulottuvuuden, mikäli osallistujat niin toivovat. Toisaalta seurakunnan järjestämiin vertaistukiryhmiin osallistujat todennäköisesti olettavat, että ryhmiin on sisällytetty esimerkiksi hartaus ja rukouksia. Voimavarapuu-menetelmä kuitenkin soveltuu sisällöltään käytettäväksi seurakunnassakin.

Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla perhekuntoutusklinikan asiakkaiden yhteydenpidon toteutuminen kuntoutusjakson ja siihen sisältyvän vertaistukitoiminnan jälkeen. Toisin sanoen voisi selvittää, pitävätkö perhekuntoutusasiakkaat yhteyttä toisiinsa vielä

kuntoutusjakson jälkeenkin ja millaista yhteydenpito on. Selvittää voisi myös sitä, kevatko perhekuntoutusasiakkaat saavansa vertaistukea toisiltaan yhteydenpidon myötä, vaikka eivät enää samassa ympäristössä asukkaan. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla voimavarapuu-menetelmällä toimivan vertaistukiryhmän eroavaisuudet silloin, kun se toimii sekä seurakunnassa että osana kunnallisia palveluja. Ylipäänsä voisi pohtia, onko niillä eroavaisuuksia vai onko osallistujilla erilaisia odotuksia osallistuessaan joko seurakunnan järjestämään tai kunnan järjestämään vertaistukiryhmään.

9 POHDINTA

9.1 Ajatuksemme opinnäytetyöprosessista

Jotta pääsimme tavoitteisiin, keräsimme aineistoa sekä perhekuntoutusasiakkailta että työyhteisöltä. Teimme perhekuntoutusasiakkaille palautelomakkeen, jonka he täyttivät viimeisen kokoontumiskerran yhteydessä (liite 1). Työyhteisön palautteen keräsimme siten, että keskustelimme kahden klinikan työntekijän ja vastaavan sosiaalityöntekijän kanssa tavoitteiden toteutumisesta. Palautteen keräämiseen työyhteisöltä hyödynsimme asiakkaiden voimavarapuu-tuotoksia (liite 3) sekä meidän muistiinpanoja ryhmäkokoontumisten sisällöistä. Opinnäytetyömme aineistona toimivat edellä mainittujen lisäksi suunnitelmat ryhmien kokoontumisista sekä muistiinpanot, jotka kirjoitimme ryhmäkokoontumisten aikana.

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta tarkastellessamme voimme sanoa olevamme tyytyväisiä lopputulokseen. Opinnäytetyö oli meille pitkäkestoinen ja opettavainen prosessi, joka antoi meille uutta kokemusta toimia kehittämispainotteisessa hankkeessa. Halusimme tehdä opinnäytetyön, joka on aiheena ajankohtainen ja mielenkiintoinen sekä tietotaitoa lisäävä. Opinnäytetyöprosessi antoi meille kaikkea tätä, ja olemme tyytyväisiä toiminnan toteutumiseen. Kun vertaistukiryhmätoiminta osana ammatillisen auttamisen kenttää rakentuu vastavuoroisuudelle, voi osallistujien vertaissuhteet muotoutua palveluiksi ihmiselle itselleen.

Aiemmin klinikalla ei ole toteutettu virallista vertaistukiryhmätoimintaa voimavarapuumenetelmällä, vaikka asiakkaiden välinen vertaisuus onkin tullut esille samoissa tiloissa asumisen ja/tai vanhempainryhmien myötä. Kuitenkin järjestämämme toiminnan tarkoituksena oli saada asiakkaille klinikalla vakinaisesti toimiva vertaistukiryhmä, joka mahdollistaa vertaistoiminnan periaatteiden toteutumisen ryhmän sisällä. Osallistujat olivat toisilleen sekä auttajia että autettuja omana itsenään. He olivat myös yhdenvertaisia samantyylisten elämäkokemusten myötä. Kokemustiedon jakaminen ja muiden ryhmäläisten kunnioitus sekä avoimuus nousivat keskeisiksi vertaistoiminnan arvoiksi. Palautteita tarkastellessamme vertaistukiryhmän tarpeellisuus kävi toteen, sillä asiakkaat kokivat ryhmän hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Opinnäytetyöllä alkuun saatettu toiminta

näyttää Perhekuntoutusklänikka Ruusussa lupaavalta: työyhteisöltä saadun palautteen mukaan kyseinen ryhmätoiminta jää osaksi klänikan toimintaa. Klänikan vertaistukiryhmän osallistujat olivat tutustuneet klänikalla ennen ryhmätoiminnan alkua ja mielestämme tavoiteltu vertaistuki toteutui ryhmän välillä hyvin, vaikka osallistujat eivät olleet toisilleen ventovieraita.

Tavoite vertaistukiryhmätoiminnan aloittamisesta Perhekuntoutusklänikka Ruusun asiakkaille toteutui. Ryhmän kokoontuessa osallistujat olivat aina paikalla ja siten sitoutuivat ryhmän toimintaan osana kuntoutusprosessiaan. Opinnäytetyönämme toteuttama vertaistukiryhmä oli osallistujamäärältään pieni, mutta tärkeä juuri näille ihmisille heidän elämäntilanteissaan. Osallistujien keskustelu voimavaroista, haasteista ja unelmista loivat ryhmän sisällöllisen merkityksen. Koska ryhmä oli pieni, jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus vuorovaikutukseen toistensa kanssa.

Tavoitteena opinnäytetyöllä oli selvittää, millaista hyötyä perhekuntoutusasiakkaiden vertaistukiryhmä -toiminnasta on asiakkaille itselleen sekä työntekijöille perhekuntoutustyön tekemisen näkökulmasta. He pitivät ryhmää hyödyllisenä ja tarpeellisenä, sillä se poikkesi hieman jo klänikalla aiemmin pidetyistä vanhempainryhmistä. Aiemmin pidetyissä ryhmissä oli usein keskitytty käytännön asioihin, kuten lapsen unirytmii tai hampaidenpesun tärkeyteen. Vertaistukiryhmän tarkoituksena oli keskittyä itse vanhempaan; hänen omaan elämäänsä ja omiin voimavaroihin. Voimavarojen etsiminen ja jakaminen muiden kanssa antoi osallistujille mahdollisuuden pohtia keinoja vaikeidenkin asioiden ratkaisemiseksi. Palautelomakkeiden mukaan jokainen vanhempi koki hyötyvänsä ryhmästä. Yksi vanhemmista kertoi palautteessa, että samantyyppisiä ryhmiä saisi olla lisää. Palautelomakkeista kävi ilmi myös, että jokainen osallistuja koki saavansa vertaistukea muilta ryhmäläisiltä. Eräs äiti nosti esille sen, että hän sai hyvin tukea, ymmärrystä ja neuvoja muilta arjen pulmallisiin tilanteisiin. Vertaistukiryhmässä toiselta saatu empatia on usein erilaista, kuin ammattiauttajalta saatu, sillä osallistujat ovat yhdenvertaisia, ilman ”potilas-hoitaja”-asettelua. Äiti myös koki pystyvänsä luottamaan muihin ryhmäläisiin. Toinen äiti sai vertaistukea jaettujen samankaltaisten kokemusten myötä.

Pidimme tärkeänä sitä, että vertaistukiryhmä antaa asiakkaille mahdollisuuden pohtia kuntoutusprosessissaan asioita, joita eivät välttämättä arjen keskellä tule ajatelleeksi.

Lisäksi tavoitteenamme oli saada toimimaan ryhmä, jonka sisällä toteutuvat vuorovaikutus sekä vertaistuki. Palautelomakkeita analysoidessamme voimme todeta vertaistuen, ja vuorovaikutuksen toteutuneen. Ryhmän ansiosta myös persoonaltaan sulkeutuneemmat ja varovaisemmat saivat ajatuksiaan jaettua turvallisessa ympäristössä. Myös toisilleen etäisemmät vanhemmat pystyivät ryhmän ansioista kuulemaan toiselle tärkeitä asioita ja ajatuksia. Vertaistoiminnan periaatteet, keskinäinen apu, tuki ja tasa-arvoisuus toteutuivat ryhmän sisällä. Osallistujat olivat yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia toistensa kanssa, joten kokemusten jakaminen onnistui luontevasti. Ryhmän luottamuksellisuus ja avoin ilmapiiri rentouttivat vanhempia puhumaan vaikeistakin asioista. Eräs vanhemmista kirjoitti palautelomakkeeseen nauttineensa siitä, että hän sai keskittää ajatukset itseensä, kiireisen arjen keskellä. Voimavaralähtöinen työskentely antoi mahdollisuuden omien kykyjen tunnistamiseen, ja vertaistukiryhmä tarjosi paikan, jossa jakaa omia kokemuksia vertaisten kanssa. Mielestämme ryhmän aloitus vahvuuskorteilla oli onnistunut valinta, koska vahvuuskorteilla omien vahvuuksien tunnistaminen helpottui ja osallistujien käsitys omista vahvuuksistaan voimistui. Omien vahvuuksien tunnistaminen liittyy olennaisesti itsensä tuntemiseen ja vahvuuskorteista esiin nousseet asiat toimivat myös keskustelun tukena.

Mielestämme saimme ryhmän toimimaan hyvin ja pääsimme tavoitteisiimme. Ihanteellista oli myös se, että vanhemmat jakoivat toisilleen vinkkejä sekä kannustivat ja rohkaisivat toisiaan. Koimme voimavarapuu-menetelmän toimivaksi ja sopivaksi käytettäväksi tämän asiakasryhmän kanssa, sillä se mahdollistaa omien voimavarojen löytämisen, tunnistamisen ja jakamisen muiden kanssa. Voimaantumisen prosessi näkyi voimavarapuun rakentamisessa, jossa pohdittiin voimavaroja, haasteita ja unelmia. Osallistujat kirjoittivat näkyväksi itselleen omassa elämässään päämääriä, kuten toiveita, haluja ja tavoitteita, unelmien muodossa. Työskentely mahdollisti osallistujat tutkimaan omia henkilökohtaisia tarpeita. Ryhmässä nousi esille yhteenkuuluvuuden tunne, joka on tärkeä voimaantumisen osa vertaistukiryhmätoiminnassa. Ryhmäläiset olivat innostuneita askartelusta, joka oli vaihtelua heidän normaaliin päivärytmiinsä. Asiat tuotiin esille konkreettisesti askartelemalla ja kirjoittamalla ne itselle näkyväksi.

Olisimme toivoneet, että ryhmäkokoontumisia olisi ollut enemmän ja kokoontumisaika olisi ollut pidempi, koska silloin olisimme voineet käydä vielä syvemmin läpi ryhmästä nousseita asioita. Huomasimme, että asiakkailta olisi riittänyt keskustelua pidempään-

kin kokoontumisen aiheesta. Toisaalta rajallinen aika oli hyvä, sillä se teki kokoontumisista rajojen sisällä pysyvän eikä päästänyt keskustelua liian rönsyileväksi.

Olemme tyytyväisiä siihen, että meidän tavoitteet toiminnalle ovat toteutuneet. Onnistuimme mielestämme ohjaajan rooleissa hyvin. Ensimmäinen ryhmäkokoontuminen jännitti meitä kumpaakin jonkin verran, vaikka toinen meistä tunsikin jo osallistujat työn kautta. Pystyimme kuitenkin luontevasti ohjaamaan keskustelua ja olemaan osallistujien lähellä. Ryhmän suunnitteluvaiheessa pohdimme sitä, miten osallistujat kokevat meidät ryhmänohjaajina siinä mielessä, että kummallakaan meistä ei ole omakohtaista kokemusta lasten kasvatuksesta. Osallistujat kuitenkin ottivat meidät ryhmänohjaajien roolissa hyvin vastaan. Sen vuoksi tyhmätoimintaa oli mielekästä toteuttaa. Opinnäytetyön aihe on mielestämme kiinnostava, joka puolestaan tuki meitä jaksamaan työstää prosessi loppuun saakka. Lisäksi pääsimme mielestämme toteuttamaan arjen kristillisyyttä, toivoa ja hyvää elämää, Kirkkopalvelut Ry:n toimintaperiaatteiden mukaisesti. Koimme, että osallistujatkin toteuttivat näitä asioita toisilleen jakamalla ja vastaanottamalla kokemuksia keskenään.

Ryhmätyöskentelyn lopuksi jokainen sai oman voimavarapuunsa mukaan ja kehoitimme ryhmäläisiä tarpeen tullen palaamaan asioihin, jotka he olivat ryhmässä olo aikanaan kirjoittaneet konkreettisesti näkyville omaan voimavarapuuhunsa. Näin ollen osallistujat voivat esimerkiksi muutaman vuoden kuluttua tarkastella, millaista oli elämä perhekuntoutuksen aikaan.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Yhteistyön alussa solmimme Perhekuntoutuskeskus Ruusun kanssa opinnäytetyön yhteistyösopimuksen. Kyseisellä sopimuksella sitouduimme muun muassa vaitiolovelvollisuuteen sekä olemaan luovuttamatta ja julkaisematta aineistosta yksilöitävissä olevia tietoja. Tiedotimme perhekuntoutusvanhemmille tulevasta ryhmästä ja pyysimme heidän suostumuksensa ryhmän toteutukseen. Kaikki vanhemmista suostuivat osallistumaan ryhmään, sillä he kokivat, että siitä saattaisi olla hyötyä heidän omassa kuntoutusprosessissaan. Ryhmän alussa kävimme läpi yhteiset säännöt, jotka korostavat vaitiolovelvollisuutta sekä luotettavuutta. Kerroimme osallistujille sen, että heidän nimensä

tai statuksensa ei tule ilmi missään kohtaa opinnäytetyötämme, vaikka käytämmekin ryhmässä syntyneitä voimavarapuita opinnäytetyömme aineistona. Otimme ryhmäläisten voimavarapuista valokuvat, jotka tuhosimme opinnäytetyöprosessin jälkeen. Kunnioitimme jokaista osallistujaa yksilönä ja pidimme tärkeänä sitä, että jokainen sai kertoa ryhmässä vain niitä asioita, joita itse halusi.

Palautelomakkeen sai jättää nimettömänä ja tällä pyrimme antamaan osallistujille mahdollisuuden rehelliseen palautteeseen ryhmätoiminnan jälkeen. Jokainen osallistuja ei vastannut jokaiseen kohtaan ja kunnioitimme näitä päätöksiä. Palautelomakkeista kävi ilmi, että osallistujat pitivät hyvin tärkeänä ryhmän sisäistä luotettavaa ilmapiiriä. Lisäksi saimme osallistujilta suullista palautetta toimivasta ja luotettavasta tavastamme toimia ryhmän vetäjän roolissa. Tuhosimme palautelomakkeet analysoinnin jälkeen.

Kirkkopalveluiden kristilliset arvot näkyivät toteuttamassamme toiminnassa siten, että pyrimme toteuttamaan diakoniaa sekä lähimmäisenrakkautta ja jakamaan yhteisöllisyyden periaatetta. Kristilliset arvot ohjasivat toimintaamme ja ne ovat vahvistuneet opiskeluiden edetessä aina opinnäytetyön työstämiseen saakka. Toteutimme perhekuntoutusasiakkaiden vertaistukiryhmän sen vuoksi, että se edistäisi perhekuntoutusasiakkaiden hyvinvointia sekä jaksamista heidän omassa arjessa. Koimme toteuttavamme arjen kristillisyyttä, joka on yksi Kirkkopalveluiden toimintaperiaatteista.

LÄHTEET

- Barnes, Marian 1997. Families and Empowerment. Teoksessa Paul Ramcharan, Gwyneth Roberts, Gordon Grant & John Borland. Empowerment in Everyday Life. Learning Disability. United Kingdom: Jessica Kingsley Publisher Ltd.
- Diakonia- ja yhteiskuntatyön linja 2010. Vastuun ja osallisuuden yhteisö. Viitattu 25.7.2012. www.nuortenkeskus.fi/binary/file/-/fid/387
- Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja
- Eskola, Risto; Hyvönen, Jaakko; Kohvakka, Jarno 2010. Kirkon nuorisotyö sairaalassa. Produktio lasten veri- ja syöpä sairauksien osastolla kirkon nuorisotyönohjaajan paikasta sairaalassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu Pieksämäki. Opinnäytetyö.
- Heino, Tarja 2008. Lastensuojelun avohuolto - ja perhetyö: kehitys, nykytila, haasteet ja kehittämisehdotukset. Selvitys Lastensuojelun kehittämisohjelmalle. Helsinki: Stakes.
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki; Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita.
- Helosvuori, Riitta; Koskenvesa, Esko; Niemelä, Pauli & Veikkola, Juhani (toim.) 2002. Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Hiilamo, Heikki 2009. Yhteiskunnalliset muutokset ja diakoniatyön haasteet. Teoksessa Mikko Lahtinen, Terttu Pohjalainen & Tuulikki Toikkanen (toim.) Anno Domini- Diakoniatieteen vuosikirja 2009. Lahti: Lahden diakoniasäätiö.
- Hujala, Anne; Puonti, Annamajja; Saarnio, Tuula (toim.) 2004. Lastensuojelu tänään. Helsinki: Tammi.
- Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Jussila, Jarmo; Oinonen, Mikko; Unkuri Juhana & Vatanen Osmo (toim.) 2004. Aamenesta öylättiin. Kirkon ja uskon sanakirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Jyrkämä, Oili 2010. Vertaistuki ryhmässä - ymmärrystä, yhteisyyttä ja tasa-arvoa. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA

- Jääskeläinen, Ilkka 2006. Osallisuus hyvän elämän mahdollistajana. Teoksessa Jari Helminen (toim.) Elämä koettelee, tuki kannattelee. Sosiaali- ja terveystyö monimuotoisissa perhesuhteissa. Jyväskylä: Ps-Kustannus.
- Kirkkohallitus 2010a. Kirkko 2020. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon tulevaisuusse-lonteko. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 7. Helsinki: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallitus.
- Kirkkopalvelut i.a. Kirkon Sosiaalifoorumi vahvistaa vuoropuhelua. Viitattu 15.11.2012. <http://www.kirkkopalvelut.fi/kirkon-sosiaalifoorumi>
- Kirkkopalvelut i.a. Mitä se on? Viitattu 29.4.2012 <http://www.kirkkopalvelut.fi/me>
- Kirkkopalvelut 2010. Toimintakertomus 2010. Viitattu 14.11.2012. http://www.kirkkopalvelut.fi/images/stories/2836-2010__Kirkkopalvelut-Kotimaa-yhtiotToimintakertomus2011.pdf
- Kokoperhehoidon yhteinen palvelukuvaus 2005. Helsingin diakonissalaitoksen lapsi -ja perhetyön sektori. Kokoperhehoito.
- Konttinen, Reetta 2009. Kuntoutus päihdeperheen voimaannuttajana. Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen vaikuttavuuden arviointia. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kumpulainen, Aila & Valkonen, Raimo 2005. Perhekuntoutus Kuusikon kunnissa 2004. Lasten sijaishuollon työryhmän asettaman pienryhmän selvitys. Kuusikko-työryhmän julkaisusarja: Helsinki
- Laatikainen, Tanja (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA
- Laine, Seppo; Heino, Liisa & Pärnä, Katariina 2010. Perhekuntoutuksen moniammatilliset käytännöt. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa 2010. Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö. Porvoo: Bookwell Oy.
- Lapsi- ja perhepalvelukeskus Ruusu i.a. Perhekuntoutuskeskus Ruusu- voimavaroja perheiden arkeen. Viitattu 29.4.2012. <http://www.ruusu-lastensuojelu.fi/perhekuntoutus>
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Viitattu 2.9.2012 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Perheille. Viitattu 14.9.2012.

www.mll.fi/perheille/

Marjanen, Jaana 2007. Luottamushenkilö Jumalan kansan jäsenenä. Teoksessa Kimmo Kääriäinen, Jaana Marjanen, Mikko Myllys, Kati Niemelä, Risto T. Nieminen & Raimo Turunen. Seurakunnan luottamushenkilön perustieto. Helsinki: Kirjapaja.

Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 15.10.2012. http://publications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1303-5/urn_isbn_978-951-27-1303-5.pdf

Minäkö perhetyöntekijä 2009. Suuntaviivoja perhelähtöisen työtteen vahvistamiseen seurakunnassa. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2009:10. Helsinki: Yliopistopaino

Nylen, Marja 2003. Tekee hyvää olla kerrankin samanlainen kuin muut - Vertaistuki kuin vapaapäivä. Ihon aika 1/2003, 32.

Nylund, Marianne 2000. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. A study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.

Nylund, Marianne & Yeung Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta - anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino

Pelkonen Marjaana & Hakulinen Tuovi 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. Hoitotiede 14, 202–212.

Puonti, Annamaija; Saarnio, Tuula & Hujala, Anne (toim.) 2004. Lastensuojelu tänään. Jyväskylä: Tammi.

Pärnä Katariina 2010. Perhekuntoutus lasten ja perheiden palveluna. Teoksessa Törrönen, Maritta & Pärnä, Katariina (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa 2010. Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö. Porvoo: Bookwell Oy.

Reijonen, Mikko 2005. "Mitä työtä se perhetyö oikein on?" -ammattina perhetyöntekijä. Teoksessa Mikko Reijonen (toim.) Voimaa perhetyöhön. Arjen tuki ja ammatilliset verkostot. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

- Sosiaaliportti i.a. Koko perheen sijoitus perhe -tai laitoshuoltoon. Viitattu 29.4.2012.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/perheensijoitus/>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.. Apua elämän kriiseihin. Viitattu 9.8.2012.
<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/C871691F974613C2C2257480003C5857?OpenDocument&lang=FI>
- Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2009. Minäkö perhetyön tekijäsuuntaviivoja perhelähtöisen työtteen vahvistamiseen seurakunnassa. Viitattu 15.6.2012.
[http://evl.fi/EVLUutiset.nsf/Documents/BE49CFC2044AD840C22576CC003C03CF/\\$file/Minako_perhetyon_tekija.pdf](http://evl.fi/EVLUutiset.nsf/Documents/BE49CFC2044AD840C22576CC003C03CF/$file/Minako_perhetyon_tekija.pdf)
- Takanen, Terhi 2005. Voimaantuva työyhteisö – miten luomme tulevaisuutta? Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Kasvun kumppanit- lasten hyvinvointia vahvistamassa. Viitattu 4.9.2012. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon_tueksi/menetelmat
- Turunen, Raimo 2007. Seurakunnan luottamushenkilön perustieto. Yhdessä enemmän. Helsinki: Kirjapaja Oy, 41–55.
- Vahtivaara, Julia-Maarie 2010. Kokemustieto - vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Vilén, Marika; Seppänen, Paula; Tapio, Nina; Toivanen, Riikka (toim.) 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.
- Wilska-Seemer Kati 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta- anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino

LIITE 1 PALAUTELOMAKE VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ

1. OLIKO RYHMÄ MIELESTÄSI HYÖDYLLINEN?

2. KOITKO, ETTÄ SAIT VERTAISTUKEA? MILLAISTA?

3. MIKÄ OLI MIELESTÄSI RYHMÄSSÄ ITSELLESI HYÖDYLLISINTÄ?

4. AIOTKO PERHEKUNTOUTUSJAKSON PÄÄTYTTYÄ OLLA YHTEYDESSÄ JOHONKIN/JOIHINKIN RYHMÄLÄISEEN/RYHMÄLÄISIIN?

Haluan vielä lisätä....

Jäin kaipaamaan...

LIITE 2 OHJEISTUS VOIMAVARAPUU-MENETELMÄSTÄ

- Voimavarapuun tekemisen tarkoituksena on kuvata ihmisen omia voimavaroja, haasteita ja unelmia käyttäen kuvainnollisesti puuta: puu saa ravintoa juuristaan ja pysyy niiden avulla pystyssä (voimavarat), puu pudottaa lehtensä (voimavaroja vievät asiat) sekä puu tuottaa hedelmiä (unelmani, mihin pyrin). Työskentely aloitetaan juurista, jonka jälkeen tehdään lehdet ja viimeisenä hedelmät.
- Voimavarapuun tekemisen tavoitteena on tekijän voimavarojen, haasteiden ja unelmien näkyväksi tekeminen.
- Voimavarapuun tekemisen teemaksi voidaan ottaa esimerkiksi vanhemmuus, jolloin keskitytään voimavaroihin, haasteisiin ja unelmiin erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta (esim. millaisia haasteita juuri vanhemmuus tuottaa jne..)
- Voimavarapuu – menetelmää voidaan käyttää perhekuntoutusvanhempien vertaistukiryhmän lisäksi esimerkiksi yksilötyöskentelyssä asiakkaan kanssa. Työskentely voidaan toteuttaa kolmena eri kertana tai yhtenä pidempänä kertana, riippuen, kuinka syvällisesti asioihin halutaan paneutua.



Hedelmät: Unelmani, mihin haluan pyrkiä? Mistä unelmoin? Mitkä ovat tulevaisuuden haaveitani?

Lehdet: Millaiset asiat kuluttavat voimavarojani? Millaiset asiat koen haasteelliseksi? Millaisiin asioihin tarvitsen apua?

Juuret: Voimavarani, mistä saan voimaa jaksaa eteenpäin? Mikä auttaa jaksamaan arjessa? Asiat, henkilöt

- Puu voidaan askarrella erivärisistä kartongeista leikkaamalla tai piirtämällä erivärisillä tusseilla paperille.
- Mikäli työskentelyn kohderyhmä on uusi, tai osallistujat toisilleen tuntemattomia, voidaan alussa käyttää osallistujien tutustumiseen esim. vahvuuskortteja

- Ryhmän ohjaaja/ohjaajat vetävät keskustelua

JUURET (Ensimmäinen kerta)

Voimavarapuuta aloittaessa ryhmäläisille kerrotaan voimavarapuun tarkoituksesta ja heille annetaan ohjeistus piirtää kartongille puu. Jokainen saa piirtää aivan omanlaisensa puun kuitenkin siten, että ympärille paperille jää tilaa tehdä hedelmät, juuret ja lehdet. Tämän jälkeen ryhmäläiset leikkaavat ruskeasta kartongista tai piirtävät tussilla puuhunsa juuret. Jokainen kirjoittaa juuriinsa asioita, joista kokee saavansa voimavaroja elämässään. Asiat voivat olla johonkin teemaan kytkettynä (esim. vanhemmuus: mistä saan voimavaroja siihen, että jaksan olla hyvä vanhempi. Tai ne voivat liittyä tämänhetkiseen elämäntilanteeseen yleensä.) Kun jokainen on saanut omat juurensa valmiiksi, niistä keskustellaan ryhmän kesken. Jokainen saa kertoa sen verran kuin haluaa.

LEHDET (Toinen kerta)

Toisella kerralla tarkoituksena on askarrella vihreästä kartongista tai piirtää puuhun lehdet. Lehdet voivat olla tippumassa puusta tai puussa kiinni. Ryhmäläisiä kehoitetaan pohtimaan elämässään tämänhetkisiä haasteita ja kirjoittaa niitä lehtiin. Tässäkin kohtaa voidaan käyttää jotain yksittäistä teemaa, tai miettiä haasteita tämänhetkisessä elämäntilanteessa. Jokaisen saatua lehdet valmiiksi, niistä keskustellaan ryhmässä. Jokainen nostaa esille asioita, joita haluaa. Keskustelun yhteydessä osallistujat voivat jakaa esimerkiksi omia kokemuksiaan samanlaisista haasteista tai voimavaroja kuluttavista asioista, kuin toisella osallistujalla on. Usein vertaistuki auttaa jaksamaan vaikeiden tilanteiden äärellä. Lisäksi jos osallistuja kokee haasteelliseksi esim. lapsen ruokailutilanteet, voi siihen saada vinkkejä ja neuvoja muilta ryhmäläisiltä.

HEDELMÄT (Kolmas kerta)

Viimeisenä puun työstämiskertana on tarkoitus suunnata katse tulevaisuuteen ja askarrella/piirtää puuhun hedelmät. Hedelmät voidaan askarrella punaisesta kartongista tai

tussilla piirtämällä. Kuten aiemmilla kerroilla, asioita kirjoittaessa myös tässä voi taustalla vaikuttaa teema (esim. vanhemmuus; haluanko kehittyä vanhempana? Mihin pyrin?) Unelmat jaetaan muiden osallistujien kesken, mikäli niin halutaan.

Nyt voimavarapuu on valmis. Siihen voi halutessaan lisätä asioita itsekseen esimerkiksi unelmiin (mitkä ovat tavoitteeni) ja siihen on mukava palata esimerkiksi muutaman vuoden kuluttua.

LIITE 3 VALOKUVA VOIMAVARAPUUTUOTOKSESTA

