

Lukkari Sanna ja Rautiainen Arja

Metsästäjien kokemuksia Hyvä mehtäkaveri- koulutuksesta

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Syksy 2013



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma Sairaanhoitaja (AMK)
Tekijä(t) Rautiainen Arja, Lukkari Sanna	
Työn nimi Metsästäjien kokemuksia Hyvä mehtäkaveri- koulutuksesta	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Gerontologinen hoitotyö	Ohjaaja(t) Oikarinen Arja, Pikkarainen Kaarina Toimeksiantaja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kajaanin AMK
Aika Syksy 2013	Sivumäärä ja liitteet 58+6
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota kokemuseräistä tietoa Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneilta henkilöiltä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla Hyvä mehtäkaveri- hanke voi kehittää Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja- koulutusta. Opinnäytetyön viitekehystenä ovat ryhmäohjaus ja vertaistuki. Opinnäytetyön tilaajina ovat Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (Kainuun sote- kuntayhtymä), Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Kajaanin Ammattikorkeakoulu (KAMK).</p> <p>Tutkimuksen aineisto kerättiin helmikuussa 2013 Suomussalmella, tätä tutkimusta varten suunnitellulla paperisella kyselylomakkeella. Tutkimusaineisto koostui 21 palautuneesta (n=21) kyselylomakkeesta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin sekä laadullista että määrällistä menetelmää. Laadullinen aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisälönanalyysejä käyttäen. Määrällinen aineisto analysoitiin SPSS- for Windows tilastollisella tietojen käsittelyohjelmalla. Analyysin tulokset esitetään prosenttijakaumina ja tekstinä.</p> <p>Tutkimuksen keskeisenä tuloksena on, että Hyvä mehtäkaveri- huolen puheeksiottaja koulutukseen osallistuneet ovat koulutuksessa saaneet valmiuksia ottaa huoli puheeksi sekä rohkeutta kohdata vaikeuksissa oleva kaveri. Koulutuksessa käsitellyt asiat ovat osaltaan lisänneet osallistujien tietoa ja taitoa huolen puheeksiottamisesta arjessa, toisen kohtaamisesta, sekä näiden merkityksestä niin tuettavalle kuin myös itselle.</p> <p>Opinnäytetyömme tilaaja voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia kehittäessään Hyvä mehtäkaveri- toimintamallia sekä suunnitelleessaan jatkokoulutusta tuleville ryhmille. Myös muut tahot, esimerkiksi vastaavia koulutuksia suunnittelevat, sekä opinnäytetöiden tekijät voivat hyödyntää tämän tutkimuksen tietoa.</p> <p>Jatkotutkimusaiheena voisi olla haastattelututkimuksen avulla kartoitetut kokemukset huolen puheeksioton tilanteista, tai toiminnallinen tutkimus, esimerkiksi huolen puheeksiotto- tilanteen suunnitteleminen ja järjestäminen koulutusryhmälle.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	ryhmäohjaus, vertaistuki, huoli puheeksi, kokemukset
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Rautiainen Arja and Lukkari Sanna	
Title Hunters' Experiences of the Good Hunting Mate Education	
Optional Professional Studies Gerontological Nursing	Instructor(s) Oikarinen Arja and Pikkarainen Kaarina
	Commissioned by Kainuu Social and Health Care Joint Authority, National Institute for Health and Welfare and KAMK
Date Autumn 2013	Total Number of Pages and Appendices 58+6
<p>This thesis discusses hunters' experiences of the Good Hunting Fellow training and particularly of a training session on how to broach concerns. The Good Hunting Fellow training is part of the Good Hunting Fellow project the purpose of which is to prevent and reduce suicides.</p> <p>The purpose of this thesis was to collect experimental information from participants of the Good Hunting Fellow education.</p> <p>The goal was to produce information that the Good Hunting Fellow project could use the information to develop the training on broaching concerns further. Group counseling and peer support formed the framework for this thesis which was commissioned by Kainuu Social and Health Care Joint Authority, the National Institute for Health and Welfare and Kajaani University of Applied Sciences.</p> <p>The data for this thesis was collected using a questionnaire in February 2013 in Suomussalmi, and analyzed both qualitatively and quantitatively.</p> <p>The main conclusion of this thesis is that after the training session the respondents were better prepared and had courage to broach concerns and meet fellow hunters who had problems.</p> <p>The commissioners can use the results of this thesis to develop the Good Hunting Fellow model further and to plan further training for future groups. In future a functional thesis could focus on studying experiences of situations in which concerns are broached.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	control group, peer support, taking up one`s worries, experience
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

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

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 RYHMÄOHJAUS JA VERTAISTUKI	3
2.1 Ryhmäohjaus	3
2.2 Dialogi eli vuoropuhelu keskustelussa	3
2.3 Tasa-arvoisuus ryhmässä	4
2.4 Vertaistuki, kokemusten jakamista vastavuoroisesti	5
2.5 Vertaistuen antamisen ja saamisen monet muodot	6
3 HYVÄ MEHTÄKAVERI- TOIMINTAMALLI	8
3.1 Hyvä mehtäkaveri- koulutus	8
3.2 Auttamisen perusteet itsemurhavaaratilanteessa	9
3.3 Huolen puheeksiottaminen	10
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
5.1 Tutkimusmenetelmät	13
5.2 Aineistonkeruumenetelmä ja sen esitestausta	14
5.3 Aineisto ja aineistonkeruu	16
5.4 Aineiston analyysi	17
6 TULOKSET	22
6.1 Määrällinen tutkimusaineisto	22
6.1.1 Koulutus	22
6.1.2 Puhumisen ja kuuntelun merkitys	24
6.1.3 Huolen puheeksiottaminen	25
6.1.4 Huolen puheeksiottajan tuki	27
6.1.5 Luottamus	28
6.1.6 Stressi	29
6.1.7 Porukan yhteishenki	29
6.2 Laadullinen tutkimusaineisto	30
6.2.1 Kokemukset koulutuksesta	30
6.2.2 Kehittämisehdotuksia	31

6.2.3 Vertaistuen merkitys	32
6.2.4 Esiin tulevat ongelmat	32
6.2.5 Huolen puheeksiotto metsästysporukassa	33
7 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	34
7.1 Koulutus	35
7.2 Puhumisen ja kuuntelun merkitys	36
7.3 Huolen puheeksiottaminen	36
7.4 Vertaistuki	38
7.5 Laadullisen aineiston tarkastelu	40
7.6 Tutkimuksen johtopäätökset	43
8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	45
9 POHDINTA	49
9.1 Oma kasvumme sairaanhoitajana	51
9.2 Jatkotutkimusaihe	53
LÄHTEET	54
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomessa itsemurhia tapahtuu paljon, EU maiden keskimäärään verrattuna jopa kaksinkertainen määrä. Etenkin miesten itsemurhakuolleisuuden määrissä on tapahtunut vuosikymmenten aikana huomattavia muutoksia Suomessa. Sota-aikana ja 90-luvun lama-aikana miesten itsemurhien määrät laskivat, kun puolestaan 80-luvun nousukauden aikana määrät alkoivat nousta huimasti. Vuonna 1990 Suomessa itsemurhien määrä oli 1520. Miesten osuus itsemurhien tekijöinä on aina ollut naisia suurempi. Vuonna 2011 on tilastoitu 912 itsemurhakuolemaa, josta miesten osuus on ollut 710. (Tilastokeskus: Kuolemansyyt, 2010; Itsemurhakuolleisuus 1921 - 2010, 2010; Itsemurhien määrä vähenee edelleen, 2011.)

Kainuulaisten miesten itsemurhakuolleisuus on suuri. Yhä useampi keski-ikäinen mies päätyy itsemurhaan ja tekovälineenä on usein ampuma-ase. Lisääntynyt kainuulaisten miesten pahoinvointi on huomioitu myös Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon- kuntayhtymässä (entinen Kainuun maakuntahallinto). Tämän huolen myötä, vuonna 2011, käynnistettiin yhteistyössä eri tahojen kanssa Hyvä mehtäkaveri- hanke, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää itsemurhien määrää Kainuussa. Hankkeessa mukana ovat Kainuun sote- kuntayhtymä, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), poliisi, Suomen Riistakeskus Kainuu, Metsästäjäliton Kainuun piiri sekä Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hankkeen onnistumiselle on alusta alkaen ollut tärkeää, että sitä on suunnittelemassa ja toteuttamassa monialainen työryhmä, etenkin metsästysharrastajien osallisuus nähdään tässä merkittävänä. (Nordling & Oikarinen 2012; Oikarinen 2012.)

Hyvä mehtäkaveri- hankkeessa (jatkossa Hyvä mehtäkaveri- toimintamalli) on suunniteltu Hyvä mehtäkaveri- huolen puheeksiottaja- koulutus. Tarkoituksena on valmentaa kainuulaisten metsästysseurojen jäsenistöä vertaistukitoimintaan. Koulutuksen avulla lisätään metsästäjien valmiuksia huomioida ja kohdata henkilöitä, joilla mahdollisesti on meneillään vaikea elämäntilanne. Koulutukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen.

Hyvä mehtäkaveri- toimintamallin tavoitteena on, että koulutusta järjestetään tulevaisuudessa kaikissa Kainuun kunnissa. Tämän myötä on tullut tarvetta selvittää, miten koulutukseen osallistuneet ovat kokeneet koulutuksen sekä saada heiltä myös kehittämis ehdotuksia koulutuksen sisältöön. Tämän tiedon avulla koulutusta voidaan kehittää yhä paremmin kohderyhmän tarpeita vastaavaksi.

Hyvä mehtäkaveri- toimintamallista tehdään Kajaanin ammattikorkeakoulun toimesta tutkimustoimintaa. Hankkeesta on tehty kolme erillistä opiskelijatyötä, jotka tukevat toisiaan. Sairaanhoidajaopiskelija Kaisa Koskela on kuvannut opinnäytetyössään hankkeen suunnittelun ja alkutaipaleen Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen saakka, työ on valmistunut keväällä 2013. Terveystenhoitajaopiskelija Krista Rautiainen on suunnitellut joulukuussa 2012 kehittämistehtävänänsä kyselylomakkeen, jonka avulla kartoitetaan kokemuksia Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja koulutuksesta. Kolmantena työnä on toteutettu tämä opinnäytetyö.

Opinnäytetyömme tilaajina ovat Kainuun sote- kuntayhtymä, THL ja Kajaanin AMK. Opinnäytetyön tarkoitus on koota kokemukseräistä tietoa Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneilta henkilöiltä kyselylomakkeen avulla. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla Hyvä mehtäkaveri- toimintamalli voi kehittää suunnittelemaansa koulutusta ja toimintaansa. Tutkimuskysymykset ovat: Ovatko koulutukseen osallistuneet saaneet riittävästi tietoa, taitoa ja rohkeutta, jotta pystyisivät ottamaan huolen puheeksi; Millaiset / miten hyvät valmiudet koulutuksiin osallistuneilla on koulutuksen jälkeen ottaa huoli puheeksi.

2 RYHMÄOHJAUS JA VERTAISTUKI

Tämän opinnäytetyön teoriataustana, punaisena lankana, ovat käsitteet ryhmäohjaus ja vertaistuki. Ensin on koottu tietoa ryhmäohjauksesta sekä dialogista eli vuoropuhelusta ja tasa-arvoisuudesta ryhmässä. Toisena on avattu vertaistuen käsitettä ja vertaistuen antamisen ja saamisen eri muotoja.

2.1 Ryhmäohjaus

Jokaisella aloitetulla/ perustetulla ryhmällä on yleensä oma toiminnan tarkoitukseen liittyvä tehtävänsä. Sillä on useimmiten myös tunnetavoite, joka pitää ryhmän yhdessä. Uusi ryhmä yleensä kuuluu johonkin olemassa olevaan organisaatioon tai muuhun isompaan ryhmittymään, joilla on omat eettiset periaatteensa, arvonsa, tavoitteensa ja toimintakulttuurinsa. Nämä vaikuttavat suuresti ryhmäläisten valintaan, toiminnan suunnitteluun, tavoitteisiin ja toteuttamiseen. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 15.)

Ryhmäohjaus ja vertaistuki kulkevat yleensä käsi kädessä, koska ilman toista ei voi olla toista. Ryhmiä voi olla monenlaisia, yleensä omien tarkoitustensa mukaan. Esim. vertaisryhmään osallistuvilla on yleensä jokin samankaltainen kokemus, elämäntilanne, menetys tai muu yhdistävä asia, vaikkapa harrastus.

2.2 Dialogi eli vuoropuhelu keskustelussa

Dialogi tarkoittaa vuoropuhelua. Dialogissa ihmiset ajattelevat yhdessä ja etenkin toisen kuunteleminen korostuu. Dialogi tapahtuu sekä ihmisten välillä että vuoropuheluun osallistujien ”sisällä”, sisäisinä vuoropuheluinä. Ihminen muuntaa ja samalla rikastaa omia käsityksiään, kun hän kuuntelee, miltä asiat näyttävät ja tuntuvat toisen ihmisen näkökulmasta. Dialogissa ollaan valmiita luopumaan omista vakaista käsityksistä asioista. Oma kanta ei välttämättä ole lopullinen, vaan se voi olla avain yhdessä päädyttyyn lopputulokseen. Dialogin tavoitteena on saavuttaa uusi ymmärrys. Tämä ei välttämättä tarkoita yhteisymmärrystä vaan sitä, että ymmärretään, miten muut ajattelevat. Dialogin lopputulosta ei ennakoon tiedetä, ja juu-

ri siinä piileekin sen uudistava ja eteenpäin vievä voima. On huomioitava, että dialogi ei ole pelkkää puhetta, vaan siihen sisältyvät oleellisesti myös tunteet, ilmeet ja eleet. Se on siten kokonaisvaltaista kontaktissa tapahtuvaa kommunikaatiota. (Eriksson & Arnkil 2012, 7, 37.)

Dialogi eli vuoropuhelu syntyy aktiivisesta osallistumisesta keskusteluun vastaanottamisen ja kuuntelemisen avulla. Vuorovaikutus ryhmässä edellyttää ryhmän jäsenten välistä kommunikaatiota. Keskustelun aiheen laadulla on vaikutusta oppimiseen ja asian omaksumiseen. Tutkiva puhe edistää oppimista. Siinä keskustelun osapuolet tarjoavat ja esittävät toisilleen mielipiteitä ja vaihtoehtoja, pohtivat kriittisesti ja arvioivasti eri näkökulmia ja pyrkivät ymmärtämään toisiaan. (Repo- Kaarento 2007, 111.)

2.3 Tasa-arvoisuus ryhmässä

Ryhmällä on oltava yhtenäiset tavoitteet toiminnan suhteen eli kaikilla ryhmän jäsenillä on oltava sama päämäärä. Positiivinen keskinäisriippuvuus, yksilöllinen vastuu ryhmästä, vuorovaikutteisuus ja sosiaalisten taitojen harjoittelu liittyvät olennaisesti ryhmädynamiikkaan ja ryhmässä toimimiseen. Aikuisopiskelussa yhteinen kiinnostuksen kohde tai aihe voi olla hyvä perusta tasa-arvoisuuden perustumiselle. Ihanteellisessa ryhmässä kaikki ovat tasa-arvoisia toistensa kanssa ja vain kouluttajalla on hieman korkeampia asema ryhmän toiminnassa. (Repo- Kaarento 2007, 37.)

Ryhmän jäsenet ovat toisistaan riippuvaisia oppimisen ja tavoitteiden suhteen. Jos yksilön oma henkilökohtainen tavoite menee ryhmän tavoitteen edelle, ryhmässä ei tällöin välttämättä tule odotettua vuorovaikutusta ollenkaan. Yhteistoiminnallisissa tilanteissa koulutus järjestetään siten, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun, luoda katsekontakteja ja olla samanarvoinen muiden kanssa. (Repo- Kaarento 2007, 39.)

”Käyttökelpoisia vuorovaikutustaitoja ovat muun muassa aktiivinen ja tarkkaavainen kuunteleminen, selkeät puheenvuorot, toisten ajatusten kehittäminen, oman ajattelun ja toisten ajatusten kyseenalaistaminen, toisten näkökulmien ottaminen huomioon ja kompromissien tekeminen.” (Repo- Kaarento 2007, 41.)

2.4 Vertaistuki, kokemusten jakamista vastavuoroisesti

Hyväri (2005, 214 - 215) tuo esille, että vertaistuki, sen auttamisen ydin, perustuu ihmisten väliseen arkiseen kohtaamiseen, vuorovaikutukseen. Omakohtaiset kokemukset ja niiden jakaminen toisen kanssa ovat keskeistä vertaistuessa. Auttajat ja autettavat, tuen antajat ja tuen saajat, ovat siinä mukana omana itsenään ilman ennalta asetettuja rooleja. Vertaistuki auttaa ihmistä kohtaamaan sekä jakamaan huoliaan ja vaikeuksiaan. Elämäntilanteet vaihtelevat ja kohdattavaksi voivat tulla sairaus, erilaiset menetykset tai muuten vaativa elämäntilanne. Vertaistuen avulla saadaan esiin uusia tapoja jäsentää asioita ja kokemuksia, opitaan asioiden jakamista, ja sitä kautta syntyy ihmisten välille yhteisöllisyyden tunnetta. Myös Laimio ja Karnell (2010, 12) sekä Lehtonen (2007, 238) tuovat esille samoja asioita. Heidän mukaan vertaistuessa korostuvat keskenään samantapaisten kokemusten merkitys, niiden jakaminen kahden ihmisen välillä vuorovaikutuksessa, joko ryhmässä tai parina.

Kokemusten jakaminen sekä vuorovaikutteinen kohtaaminen ovat Hyvärin (2005, 224 - 225) mukaan edellytys vertaistukeen perustuvien suhteiden luomisessa ja syntymisessä. Vertaistuessa eli vertaissuhteessa omat henkilökohtaiset kokemukset jaetaan ja luovutetaan toisten käyttöön. Toimivassa vertaissuhteessa kokemusten kuuntelija eläytyy aidosti toisen kokemusmaailmaan, sen synnyttämiin tunteisiin ja tilanteisiin. Hän ottaa kokemukset omakseen kuin ne olisivat tapahtuneet hänelle itselleen. Hyväri avaa kokemuksen käsitettä vertaistuen ymmärtämisen avuksi seuraavasti; ”Ymmärrän kokemusten työstämisen ennen muuta elämäntilanteeseen ja elämäntilanteeseen kuuluvaksi ilmiöksi.” Hän tarkentaa vielä: ”Kun yksityistä elämäntilanteesta, muistoa tai tunnetta käsitellään vertaisryhmässä, syntyy kokemustodellisuutta, joka koskee sekä mennyttä, nykyistä että tulevaa. Tämän lisäksi yksityinen kokemus luo perustaa yhteisölliselle ja julkiselle merkitysulottuvuudelle.”

Vertaistoiminnasta puhuttaessa, etenkin muissa pohjoismaissa, on käytössä sana ”självhjälp” joka suomeksi käännettynä tarkoittaa ”oma-apu”. Käsitteinä sanat, vertaistoiminta ja oma-apu, tarkoittavat eri asioita ja luovat siten toiminnallekin erilaiset lähtökohdat. Oma-apu käsitteellä painotetaan ihmisen voimaantumista; sillä ymmärretään, että ihminen löytää itse omat voimavaransa sisältäpäin. Vertaistuessa apu ja tuki, voimavarat, löydetään saman asian kokeneen ihmisen avulla. Suomessa käytetään yleisemmin vertaistuki käsitettä kuin oma-apu käsitettä. (Laimio & Karnell 2010, 12.)

Vertaistukitoiminnan arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Lähtökohtana on usko ihmisen sisäisiin voimavaroihin, jotka pyritään saamaan esille ja käyttöön vertaistukitoiminnan avulla. Kokemuksellinen asiantuntijuus ja sen jakaminen on perusta ja edellytys vertaistuen antamiselle ja saamiselle. Vertaistukitoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistumiseen tarvitaan omaa tietoista valintaa hyvinvointinsa lisäämiseksi. (Laimio & Karnell 2010, 12.)

2.5 Vertaistuen antamisen ja saamisen monet muodot

Vapaaehtoistoimijan ja ammattiauttajan antamalla vertaistuella on eroja. Vapaaehtoistoimijan antama vertaistuki perustuu ihmisen elämänaikanaan kokemiin kokemuksiin arkielämässä. Kokemukset jaetaan ja sitä kautta saadaan tukea puolin ja toisin. Vertaistuki perustuu vastavuoroiseen vuorovaikutukseen, jossa tuki- ja auttamissuhteiden roolit voivat muuttua ja vaihtua useinkin. Tätä vertaistuen muotoa ei tule pitää terapisuhteena, sillä tuen kestoa ei ennalta sovita, myöskään osapuolten rooleja ei ennalta rajata ja määritellä toisin kuin ammatillisessa vertaistuen muodossa. (Hyväri 2005, 214 - 215, 219.)

Ammattiauttajan antama tuki on terapeutista, sosiaalista tai materiaalista tukea. (Laimio & Karnell 2010, 16.) Ammatillisen tuen antaminen perustuu palveluntuottajalle asetettuihin velvollisuuksiin ja vastuihin muun muassa eri lakien kautta. Tuen tarvitsijalla on puolestaan oikeus saada näitä palveluja lakiin perustuen. (Hyväri 2005, 219.) Ammattiauttajan vetämässä vertaistukiryhmässä ohjaaja on alansa asiantuntija. Hänellä on ammatillinen tieto, asiantuntemus sekä työn kautta saatu kokemus ja osaaminen. Välttämättä hänellä ei ole omakohtaista kokemusta asiasta. (Laimio & Karnell 2010, 16.)

Hyväri (2005, 215, 219) on kiteyttänyt vertaistukiryhmä käsitettä seuraavalla tavalla: ”Vertaistukiryhmällä ymmärrän toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä ja kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä.” Laimio ja Karnell (2010, 16) tuovat esille, että kansalaistaustainen vertaistukiryhmä perustetaan yleensä ihmisten omasta aloitteesta. Henkilöillä on jokin yhdistävä tekijä joka saa perustamaan ryhmän. Näissä ryhmissä vertaisuus perustuu omakohtaisten kokemusten kautta saatuun osaamiseen ja tietoon asioista jotka jaetaan toisille. Laimio ja Karnell jatkavat, että vertaistukiryhmän vapaaehtoisohjaajalla ei välttämättä ole omakohtaista kokemusta ryhmäläisiä yhdistävästä asiasta, jo-

ten kokemuksellinen vertaisuus puuttuu. Vapaaehtoisohjaaja voi kuitenkin saada ryhmää yhdistävästä asiasta ja ilmiöstä tietoa koulutuksen kautta ja voi siten toimia ohjaajana.

Hyväri (2005, 214 - 215, 219) kirjoittaa vapaaehtoisesti perustetun vertaisryhmän toiminnasta seuraavaa. Se on ryhmä, johon tuen tarvitsija voi tarvittaessa tukeutua. Ryhmässä tuen antamiselle ja saamiselle luodaan suotuisat ja turvalliset olosuhteet. Vertaistukiryhmä luo jäsenilleen sosiaalisen tuen ilmapiirin. Sen jäsenten kesken voi syntyä ystävyysuhteita sekä yhteisyyttä yhteisen asian kautta. Hyväri korostaa, että ryhmän toiminnan tarkoituksena ei ole yksistään kriisien käsittely.

Hyvä mehtäkaveri- toimintamallissa vertaistuella, niin antamisella kuin myös sen saamisella, on suuri merkitys. Tässä yhteydessä vertaistuella tarkoitetaan sitä, että henkilöt, miehet sekä naiset, ovat vertaisia toisilleen yhteisen harrastuksen eli metsästyksen kautta. Yhteinen harrastus yhdistää monella tavalla ja siten asioista puhuminen voi mahdollisesti olla helpompaa jo entuudestaan tutulle ja luotettavalle metsästyskaverille. Kaveri, vertaistukija, kuuntelee, auttaa ja tukee vaikeassa elämäntilanteessa olevaa henkilöä. Myös Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuvien henkilöiden kesken syntyy vertaissuhde. Ryhmäohjaustilanteissa, ja myöhemmin keskenään, he voivat jakaa luottamuksellisesti kokemuksiaan, ja sitä kautta saada tukea ja kannustusta oman vertaistuen antamiseensa esimerkiksi metsästysporukassa.

3 HYVÄ MEHTÄKAVERI- TOIMINTAMALLI

Koulutuksen tarkoituksena on valmentaa metsästäjistä vertaistukijoita. Koulutuksen avulla lisätään metsästäjien valmiuksia huomioida ja kohdata henkilöitä, joilla mahdollisesti on meillä vaikea elämäntilanne. Koulutukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Kerromme lyhyesti Hyvä mehtäkaveri-koulutuksen sisällön. Lisäksi on avattu, koulutuksen aiheisiin liittyen, auttamisen perusteet itsemurhavaaratilanteessa sekä huolen puheeksiottaminen.

3.1 Hyvä mehtäkaveri- koulutus

Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistui 31 vapaaehtoista metsästyksenharrastajaa. Ensimmäinen koulutuspäivä toteutettiin keväällä 2012 Suomussalmella. Kouluttajina toimivat Esa Nordling THL:sta ja Kainuun mielenterveys- ja päihdetyöntekijöitä. (Nordling & Oikarinen 2012; Oikarinen 2012.)

Koulutuksen sisällöstä vastasi Esa Nordling, jonka kokoaman Power Point- esityksen pohjana oli ”Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen”- toimintamallista saadut kokemukset. Esityksessä käytiin läpi ihmisten yksilöllisiä eroja selviytyä arjen haasteista, tietoa huoli puheeksi- menetelmästä ja vertaistuesta. Mielenterveyden perusoppia, sen tukemista ja kriisitilanteita käsiteltiin yleisenä puheenaiheena, samoin sivuutettiin masennusta ja vertaistuen tärkeyttä. Lopussa yhteenvedossa kerrottiin henkisen ensiavun viisi perusaskelta ja henkisen ensiavun tavoitteita. (Nordling & Oikarinen 2012; Oikarinen 2012.)

Ohessa koulutuksen sisältö aihealueittain (Nordling, 2012).

- Mielenterveys on voimavara ja arkinen asia
- Psykkiset voimavarat ja niiden riittävyys
- Stressi- haavoittuvuus- malli
- Elämäntilanteiden hallinnan keinot
- Kriisit ja niistä selviytyminen

- Äärimmäinen kriisi: Itsemurhayritys
- Asioita, jotka voivat ennakoita itsemurhayritystä
- Auttamisen perusteet itsemurhavaaratilanteessa
- Masennus ja miten masentunutta voi auttaa
- Puheeksiottaminen käytännössä
- Vertaistuesta ja sosiaalisesta verkostosta saatava apu

”Koulutuksessa korostettiin, että koulutusta käyville ei anneta liiallista vastuuta harrastuskaverista. Koulutetut saavat myös ammatillista tukea ja ohjausta valmennuksen jälkeen sekä tietoa siitä miten toimia, jos huoli kaverista ei hälvene.”(Nordling, 2012.)

Koulutusryhmälle järjestetään jatkokoulutuspäiviä. Ensimmäinen koulutuspäivä oli helmikuussa 2013 ja seuraava on suunnitteilla parin vuoden sisällä. Jatkokoulutuspäivien aiheena on muun muassa kokemusten kuuleminen ja ajatuksien vaihtaminen koulutuksesta sekä vertaistukeen ja huolen puheeksiottoon liittyvien asioiden läpikäyminen ja kertaaminen.

3.2 Auttamisen perusteet itsemurhavaaratilanteessa

Käyttäytyminen, jossa vaarannetaan tai uhataan omaa henkeä, luetaan itsetuhoiseksi käyttäytymiseksi. Se voi alkaa ensin kuolemantoiveina ja sitten edetä vaarallisempaan suuntaan kuten itsemurhasuunnitelmiin, -yrityksiin ja lopulta jopa kuolemaan. Tavallisimmin itsemurhan yrittäminen on useamman ongelman tai syyn summa, pelkästään yksi yksittäinen asia ei yleensä ole vaikutin tällaiseen toimintoon. Asioiden pitkittyessä ja vaikeutuessa yksittäinen lisäongelma voi toimia yrityksen laukaisimena eli tavallaan ajatuksista ryhdytään tekoihin. (Iivanainen & Syväoja 2010, 445 - 446.)

Henkilöä, jolla on itsetuhoisia ajatuksia, voidaan tukea kuuntelemalla ja olemalla kiireettömänä läsnä. Huolenpito, sosiaalisten suhteiden parantaminen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen lisäävät henkilön turvallisuuden tunnetta ja toivottavasti pystyvät auttamaan henkilöä kertomaan tunteistaan ja pahasta olostaan, sekä mahdollisista kuoleman toiveistaan. Tilannetta voi pyrkiä purkamaan ottamalla puheeksi hyviä ja positiivisia asioita, ja miettiä hen-

kilön kanssa päämääriä, joiden vuoksi henkilöllä olisi syy elää ja ottaa jälleen oma elämä haltuunsa.

Henkilöä voi myös ohjata ammattiauttajan puheille, tai antaa ainakin tarvittavat yhteystiedot, jotta hän voi tarvittaessa olla yhteydessä auttajaan. (Iivanainen & Syväoja 2010, 445 - 446.) Monet järjestöt antavat apua ja tukea tilanteisiin. Esimerkiksi eri mielenterveysjärjestöillä on kaikille avoimia keskusteluryhmiä ja erilaisia auttavia puhelinlinjoja sekä nettisivustoja.

3.3 Huolen puheeksiottaminen

Huolen esiin tuleminen on Erikssonin ja Arnkilin (2012, 7, 21 - 24) mukaan ihmisen subjektiivinen eli omakohtainen tunne tai kokemus esimerkiksi toisen ihmisen hyvinvoinnin muutoksista. Omaan huoleen tarttuminen tarkoittaa sitä, että se joka on huolestunut ottaa puheeksi oman huolensa sen sijaan, että puhuisi toisen ihmisen ongelmista. Huolen puheeksiottaja pyytää tällöin toiselta ihmiseltä (huolen kohteelta) apua ja yhteistyötä huolensa vähentämiseksi. Huolen lähtökohta voi tulla esiin yhteisen tekemisen kautta. Erilaisissa tilanteissa näemme ja kuulemme, ettei kaikki ole toisella hyvin ja tämän myötä huoli syntyy ja mahdollisesti lisääntyy.

Huoli koskee tulevaisuutta ja se kohdistuu kahteen osatekijään yhtä aikaa. Ensinnäkin siihen, miten toinen ihminen selviytyy omassa tilanteessaan eteenpäin sekä toiseksi, mitkä auttamiskeinot ovat tilanteessa mahdollisia. Oman huolen esiintuomisen avulla ilmaistaan toiselle, että tilanteen tai asioiden ennakoitaan muuttuvan mahdollisesti huonompaan suuntaan, jos niihin ei saada ajoissa muutosta aikaan. Oman huolen esiintuomisen tapaa on hyvä pohtia mielessään. Esimerkiksi milloin on sopiva aika ja paikka ottaa huoli puheeksi, miten otan huolen puheeksi ettei toinen loukkaannu ja ettei esimerkiksi ystävyysuhde kariudu sen vuoksi. Myös asioiden jäsentely itselle helpottaa huolen puheeksi ottamista: Huolen puheeksiottamisessa on aina huomioitava toinen ihminen ainutlaatuisena, kunnioitettava häntä ja hänen yksityisyyttään. (Eriksson & Arnkil 2012, 7, 21 - 24.)

Huolen puheeksiotto on dialoginen menetelmä. Eriksson ja Arnkil (2012, 27 -28) tuovat esille, että asioiden ennakointi on huolen puheeksiottamisen ydintä. Ennakoinneilla he tarkoittavat ajatuskokeita, joiden avulla ihminen käy mielessään läpi puheeksioton seurauksia. Se ei ole ennustamista vaan tietoista pysähtymistä. Ennakoinnin avulla mietitään ja pohditaan, mi-

kä juuri tässä tilanteessa on herättänyt huolen, mistä ja miten saadaan tietoa ja tukea tilanteeseen jotta huoli vähenisi. Tärkeää ei ole mihin huolen puheeksiottajan ennakoinnit johtavat, vai johtavatko mihinkään, vaan se, että huolta aiheuttavaa asiaa ja/tai tilannetta ymmärretään paremmin. Ennakointien avulla mahdollisesti tuen antaminen helpottuu. Ennakointia ihmiset tekevät koko ajan elämässään, huomaamattaan, ratkaistessaan tai tehdessään päätöksiä ihan arkisessa elämässä. Uutta on ennakointien tietoinen hyödyntäminen esimerkiksi huolen puheeksiottamisen tilanteissa. Ennakoinnin avulla kontakti toiseen ihmiseen pysyy hyvänä ja mahdollisesti huolen aiheet vähenevät.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kerätä kyselylomakkeen avulla Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneilta metsästäjiltä kokemukseräistä tietoa koulutuksen vaikuttavuudesta, miten he ovat sen kokeneet ja olisiko lisäkoulutuksesta apua.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla Hyvä mehtäkaveri- koulutuksen sisältöä voidaan kehittää.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

Ovatko koulutukseen osallistuneet saaneet riittävästi tietoa, taitoa ja rohkeutta, jotta pystyisivät ottamaan huolen puheeksi.

Millaiset / miten hyvät valmiudet koulutuksiin osallistuneilla on koulutuksen jälkeen ottaa huoli puheeksi.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme tutkimusaineisto on primaariaineistoa, sillä aineisto on koottu ainoastaan tätä tutkimusta varten ja se sisältää välitöntä tietoa tutkittavasta aiheesta (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 58 - 61, 86). Tutkimusaineisto koottiin Hyvä Mehtäkaveri- toimintamallin Suomussalmen koulutustilaisuuteen keväällä 2012 osallistuneilta henkilöiltä.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä käytetään sekä kvantitatiivista eli määrällistä että kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Kun näitä menetelmiä käytetään yhtä aikaa, on kyseessä metodologinen triangulaatio. Nämä menetelmät (menetelmä) voivat olla toisiaan tukevia tai ne aukaisevat kokonaan eri näkökulmia tutkittavasta kohteesta. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 58.) Tämä tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena. Edellä mainittuja menetelmiä käyttäen saamme koottua tutkittavasta kohteesta laajemman aineiston, kuin jos olisimme käyttäneet ainoastaan määrällistä tutkimusmenetelmää.

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla kuvataan tutkittavassa asiassa tai ilmiössä esiintyviä määrien jakautumista, määrien muutoksia ja eroja. Nämä ovat avaimia tutkittavan asian tai ilmiön kuvaamiseen sekä tulkintaan, niiden avulla saadaan lopulta selville havaittuja asiayhteyksiä sekä vaikutussuhteita. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom- Yläne & Paavilainen 2011, 83 - 84; Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 42 - 43.) Hirsjärvi, Remes ja Saja-vaara (2009, 139 - 140) tuovat esille, että määrällisessä tutkimuksessa keskeistä ovat muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon ja aineiston työstäminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Näiden tekijöiden avulla tutkimustulokseksi saadaan yleistettäviä päätelmiä.

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta käytetään uuden ilmiön kuvaamiseen ja käsitteellistämiseen (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 50, 57). Tutkimuksen kohdejoukko valitaan perustuen tutkittavaan asiaan. Tutkimusaineisto kootaan todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa. Tutkimusmetodiksi suositetaan tapaa jonka avulla saadaan tutkittavien omat näkökulmat ja kokemukset esille, esimerkiksi haastattelu tai kysely. Laadullisen tutkimuksen aineisto on ainutlaatuista. Tutkijan tehtävänä on paljastaa aineistosta odottamattomia seikkoja, mutta tutkija ei kuitenkaan määrää sitä, mikä on tärkeää aineistossa. Kokonaisuutena kvalita-

tiivinen tutkimus etenee joustavasti ja tarpeen mukaan suunnitelmia on mahdollista muuttaa. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 56 - 57; Hirsjärvi ym. 2009, 164; Tuomi & Sara-järvi 2002, 87 - 88.)

5.2 Aineistonkeruumenetelmä ja sen esitetaus

Tutkimuksen aineisto kootaan tätä tutkimusta varten laaditulla kyselylomakkeella, tavoitteena on osallistujien kokemusten kartoittaminen. Kankkunen ja Vehviläinen- Julkunen (2009, 42) mukaan tutkimusstrategia voi olla joko kokeellinen tutkimus, survey- tutkimus tai tapaustutkimus. Survey- tutkimuksessa kootaan aineistoa standardoidussa muodossa eli kysytään asiaa kaikilta samalla tavalla kyselylomakkeen tai haastattelun avulla. Näin kootun aineiston avulla on mahdollista kuvailla, vertailla tai selittää tutkittavaa ilmiötä.

Ronkainen ym. (2011, 83 - 84) sekä Kankkunen ja Vehviläinen- Julkunen (2009, 86 - 87) tuovat esille, että kyselylomakkeen laadinnassa tutkijan rooli on merkittävä. Tutkija tulee olla selvillä tutkittavasta asiasta, ymmärrettävä se, osattava erotella sekä tulkita asiayhteyksiä ja hakea niille selityksiä, jotta kyselylomakkeen avulla saataisiin nimenomaan tutkittavaan asiaan liittyvä vastaus. Tutkimustoiminnassa kyselylomakkeesta käytetään käsitettä mittausväline (Kankkunen ja Vehviläinen- Julkunen 2009, 87). Tässä työssä käytämme mittausväline sanan sijasta nimitystä kyselylomake.

Terveystoimittajaopiskelija, Krista Rautiainen, on suunnitellut kehittämistehtävänä kyselylomakkeen, joka perustuu Hyvä Mehtäkaveri- toimintamallin koulutusaineistoon. Kysymysten muokkaamisessa, ryhmittelyssä ja valinnassa teimme yhteistyötä hänen kanssa. Ennen kyselylomakkeen esitetausta meillä oli tutkimuksemme toimeksiantajalta lupa kysymysten muokkaamiseen sekä omien kysymysten laatimiseen kyselylomakkeelle. Tätä ennen olimme perehtyneet Hyvä Mehtäkaveri- toimintamallin koulutusaineistoon, lisäksi olemme olleet mukana hankkeen työryhmän palaverissa. Kysymysten valitsemisessa ja laadinnassa pyrimme siihen, että meidän omat kokemuksemme ja ennakkooajatuksemme asioista eivät vaikuttaisi valittujen kysymysten sisältöön ja valintaan. Tarkastelimme asioita koko ajan mahdollisimman neutraalista näkökulmasta.

Esitetauksen tärkeys korostuu etenkin silloin, kun kyselylomake on uusi ja se on suunniteltu tiettyä tutkimusta varten. Samalla selvitetään lomakkeen luotettavuutta sekä toimivuutta.

(Ronkainen ym. 2011, 113 - 114; Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 154.) Esitimme kyselylomakkeen Hyvä mehtäkaveri- toimintamallin palaverissa sekä opinnäytetyön suunnitelman esitystilaisuudessa ryhmällemme. Saadun palautteen perusteella muokkasimme vielä kysymysten muotoja ja asetteluja. Tämän jälkeen esitetasimme kyselylomakkeen neljällä henkilöllä, jotka eivät kuuluneet koulutettujen joukkoon. Pyysimme heitä laittamaan palautetta lomakkeesta ja kysymyksistä kyselylomakkeelle sekä, siitä minkä verran heillä meni aikaa lomakkeen täyttämiseen. Kysymysten ja kyselylomakkeen lopullisessa muodossa pyrimme selkeyteen ja ymmärrettävyyteen, esimerkiksi vältimme vierasperäisten sanojen ja termien käyttöä. Lisäksi harkitsimme tarkkaan, minkä verran kysymyksiä on, sillä liian suuri kysymysten määrä voi alentaa vastausten määrää ja laatua (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Tämän jälkeen kysymyslomake hyväksytettiin opinnäytetyömme toimeksiantajalla.

Lopullinen kyselylomake (Liite 2) sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Strukturoidut eli valmiit vastausvaihtoehdot sisältävät kysymykset perustuivat asteikkoihin eli skaaloihin. Kysymykset ovat väittämiä tai toteamuksia ja vastaaja valitsee vastauksen sen mukaan, miten vahvasti hän on samaa tai eri mieltä väittämän kanssa. (Hirsjärvi ym. 2009, 200.) Vastausvaihtoehdoina oli 3- portainen asteikko: 1 eri mieltä, 2 en osaa sanoa ja 3 samaa mieltä. Strukturoituja kysymyksiä oli yhteensä 36 ja ne oli jaoteltu seitsemään ryhmään aihealueittain seuraavasti: Koulutus 6 kysymystä, Puhumisen ja kuuntelun merkitys 5 kysymystä, Huolen puheeksi ottaminen 12 kysymystä, Huolen puheeksi ottajan tuki 4 kysymystä, Luottamus 3 kysymystä, Stressi 2 kysymystä sekä Porukan yhteishenki 4 kysymystä. Avoimia kysymyksiä kyselylomakkeella oli yhteensä viisi. Vastaaja antoi vastauksensa niihin omin sanoin kirjoittamalla. Kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtui anonymisti eli lomakkeella ei kysytty henkilötietoja eikä sukupuolta. Aineistonkeruu toteutettiin paperisella kyselylomakkeella.

5.3 Aineisto ja aineistonkeruu

Opinnäytetyömme toteutettiin kokonaistutkimuksena eli tutkittava aineisto kerättiin kaikilta perusjoukon jäseniltä. Näin toimien saadaan mahdollisimman laadukas ja edustava aineisto tutkimusta varten (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 79, 83). Perusjoukko koostui Hyvä Mehtäkaveri- toimintamallin Suomussalmen koulutustilaisuuteen keväällä 2012 osallistuneista henkilöistä. Heitä oli yhteensä 31 ja koulutukseen osallistuminen oli ollut vapaaehtoista. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa koulutukseen osallistuneiden kokemuksista ja saadun tiedon avulla työmme toimeksiantaja kehittää suunnittelemaansa Hyvä Mehtäkaveri- toimintamallia. Kyselyn toteuttaminen kaikille koulutukseen osallistujille on siten perusteltua. Tämä mahdollistaa suuremman aineiston saamisen ja sitä kautta saamme luotettavampaa sekä myös yleistettävämpää tietoa. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 79 - 80; Hirsjärvi ym. 2009, 179 - 180.)

Aineistonkeruu toteutettiin informoituna kyselynä Suomussalmella toisen koulutuspäivän yhteydessä helmikuussa 2013. Ensimmäiseen koulutuspäivään keväällä 2012 oli osallistunut 31 henkilöä, heidät kaikki oli kutsuttu vuoden 2013 koulutuspäivään mukaan. Paikalle saapui 13 henkilöä. Ennen aineistonkeruun toteuttamista kävimme läpi kyselylomakkeen saatekirjeessä olevat asiat (Liite 1). Korostimme, että kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaaminen tapahtuu anonymisti. Kyselylomakkeen (Liite 2) jaoimme henkilökohtaisesti. Osallistujilla oli mahdollisuus kysyä tutkimukseen liittyvistä asioista. Kysely toteutettiin paperisella lomakkeella, johon vastaajat vastasivat itse kirjoittaen. Kysymysten vastaamiseen oli varattu aikaa 30 minuuttia. Jatkokoulutukseen kutsutuista 18 henkilöä ei saapunut paikalle. Heille kyselylomakkeet toimitettiin Suomussalmen yhdyshenkilön avulla. Nämä kyselylomakkeet olivat kirjekuoressa, jossa oli mukana saatekirje ja valmiiksi palautusosoitteella ja postimerkillä varustettu kirjekuori. Vastausaikaa heillä oli kolme viikkoa. Postitse palautui kahdeksan kyselylomaketta.

5.4 Aineiston analyysi

Aineiston analysointi sekä aineiston tulkinta ja johtopäätösten tekeminen ovat tutkimuksen tärkeimpiä asioita. Analyysivaiheen aikana tulisi selvittää vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Aineiston analyysi voi tapahtua myös tutkijoiden triangulaationa. Triangulaation tavoitteena on vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijoiden triangulaatio tarkoittaa kahden tutkijan näkökulmien ja asiantuntijuuden yhdistämistä samasta tutkimusilmiöstä. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 59.)

Tutkimuksen perusjoukko oli kooltaan 31 henkilöä. Suomussalmen koulutustilaisuudessa palautui 13 kyselylomaketta ja postitse palautui 8 kyselylomaketta. Tutkimusaineisto koostui siten 21 kyselylomakkeesta (n=21). Strukturoituihin kysymyksiin olivat kaikki vastanneet (n=21). Avoimiin kysymyksiin oli vastannut 17 henkilöä(n=17) ja kokonaan tyhjiä lomakkeita niiden osalta oli neljä kappaletta.

Tutkimuksen määrällinen aineisto eli kyselylomakkeen strukturoidut kysymykset, analysoitiin tilastollisin menetelmin. Käytimme SPSS tilasto-ohjelmaa (Statistical Package for Social Sciences), joka on hoitotieteessä yleisimmin käytetty määrällisen tutkimuksen aineistojen analysointiohjelma. Tilastollisessa analysoinnissa keskeisiä käsitteitä ovat havaintoyksikkö, muuttuja ja arvo. Havaintoyksikkö viittaa usein vastaajaan. Teoreettisen käsitteen operationalisoituja, yksilöstä mitattavia ominaisuuksia, nimitetään muuttujaksi. Arvot kuvaavat muuttujien luokkia, kuten asteikot 1-5, jossa esimerkiksi 1 tarkoittaa täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 87, 100 - 101.)

Aineiston analyysin aloitimme kirjoittamalla strukturoidut kysymykset SPSS- for Windows tietojenkäsittelyohjelman havaintomatriisiin eli taulukkoon. Tämän jälkeen siirsimme saadut vastaukset kysymyksittäin taulukkoon. Tarkastimme vielä, että kaikki saadut vastaukset tuli kirjattua taulukkoon oikein. Lopuksi teimme ohjelmalla taulukot kaikista muuttujista. Käytimme aineiston analysointiin suoraa jakaumaa (frekvenssijakauma) joka kuvaa yhden muuttujan arvojen jakaantumista havaintoaineistossa (Holopainen, Tenhunen & Vuorinen 2004, 44). Taulukot siirrettiin alkuperäismuodossa Microsoft Word- ohjelmalle, sillä tulosten tulkitseminen niistä oli helpompaa. Tulosten tulkinnassa käytimme apuna lukumäärää eli frekvenssiä (Frequency) sekä vastanneiden prosenttiosuutta (Valid Percent) (Holopainen ym. 2004, 45). Tämän jälkeen luimme taulukoita useaan kertaan, jotta aineisto tulee tutuksi. Aineistoon perehtymisen jälkeen vastaukset kirjoitettiin auki lukijaa, tulosten tulkintaa ja johto-

päätösten tekoa varten. Ennen tulosten tulkintaa ja johtopäätösten tekoa olemme itsenäisesti perehtyneet tutkimusaineistoon. Sen jälkeen keskustelimme ja pohdimme aineiston antamista tuloksista ja haimme niistä vastausta tutkimuskysymyksiin. Näin toteutui tutkijoiden triangulaatio.

Tutkimuksen laadullinen aineisto eli avoimet kysymykset, analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen. Tuomen ja Sarajärven (2002, 110 - 115) ja Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2009, 135 - 136) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen sisällönanalyysi voi olla induktiivinen eli aineistolähtöinen tai deduktiivinen eli teorialähtöinen analyysi. Teorialähtöisessä analyysissä, nimensä mukaisesti, päättelyn lähtökohtana ovat aiemmin tuotetut teorat, teoreettiset käsitteet tai mallit, tutkimuksessa näiden ilmenemistä tarkastellaan käytännön tasolla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä puolestaan kootaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, analyysi, johon aikaisemmat havainnot, tiedot ja teorat eivät saa vaikuttaa. Aineistolähtöisessä analyysissä voidaan erotella kolme päävaihetta jotka ovat: aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely sekä aineiston käsitteellistäminen. Näiden avulla pyritään saamaan vastaus tutkimustehtävään.

TAULUKKO 1. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111).

<p>Avointen kysymysten vastausten puhtaaksikirjoittaminen sana sanalta</p> <p>Analyysiyksikön määrittäminen</p> <p>Vastausten lukeminen useaan kertaan ja sisältöön perehtyminen</p> <p>Etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin</p>
<p>Aineiston pelkistäminen eli redusointi</p> <p>Pelkistettyjen ilmausten etsiminen ja koodaaminen alkuperäisilmauksista</p> <p>Pelkistettyjen ilmausten listaaminen</p> <p>→ aineiston informaatio tiivistyy tai pilkkoutuu osiin.</p>
<p>Aineiston ryhmittely eli klusterointi</p> <p>Yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista</p> <p>Pelkistettyjen ilmauksien yhdistäminen sekä alaluokkien muodostaminen</p> <p>→ nimetään käsitteellä joka kuvaa luokan sisältöä, se voi olla esimerkiksi ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys.</p>
<p>Aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi</p> <p>Yhdistetään alaluokat ja muodostetaan yläluokkia</p> <p>Yhdistetään yläluokat ja lopuksi kokoavan käsitteen muodostaminen niistä</p> <p>→ edetään teoreettisiin käsitteisiin sekä johtopäätöksiin.</p>

Aloitimme tutkimuksen laadullisen aineiston sisällönanalyysin kirjoittamalla kaikki avointen kysymysten vastaukset sana sanalta kysymyksittäin jaoteltuina taulukkoon. Ennen analyysin aloittamista tulee määrittää, minkälaista analyysiyksikköä käytetään, se voi olla esimerkiksi yksittäinen sana, lause tai teema (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 136). Tutkimusaineisto on pieni, joten valitsimme analyysiyksiköksi sanan, lauseen tai lauseen osan.

Perehdyimme vastausten sisältöön lukemalla niitä useaan kertaan. Etsimme aineistosta olennaisia kohtia, jotka kertoivat koulutukseen osallistuneiden kokemuksia koulutuksesta ja antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen samaa tarkoittavat alkuperäisilmaukset ryhmiteltiin ja muodostettiin niistä pelkistettyjä ilmauksia (Taulukko 2. sivu 21). Näin toteutui aineiston pelkistäminen eli redusointi. Seuraavaksi pelkistetyistä ilmauksista etsittiin ilmauksia, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Ilmaukset, jotka tarkoittivat samaa asiaa, ryhmiteltiin (klusteroitiin) ja nimettiin käsitteellä, joka kuvasi niiden sisältöä. Näin muodostuivat alaluokat. Pelkistämisen ja ryhmittelyn aikana tapahtuvassa luokittelussa aineisto tiivistyy koko ajan, koska aineistosta havaitut yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112 - 113). Analyysi jatkui aineiston käsitteellistämällä eli abstrahoinnilla. Yhdistimme samaa tarkoittavat alaluokat ja nimesimme ne niitä kuvaavalla käsitteellä. Näin aineiston edelleen tiivistyessä muodostuivat yläluokat (Taulukko 3. sivu 31). Aineiston sisältö määrää miten monta luokitusta saadaan tehtyä eli ala-, ylä- ja pääluokkaa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111 - 113).

Laadullisten kysymysten avulla oli tarkoitus kartoittaa koulutukseen osallistuneiden kokemuksia koulutuksesta. Aineiston pelkistyksen aikana huomasimme, että osa kyselylomakkeen avoimista kysymyksistä oli laadittu siten, että niihin vastaamalla ei tullut esiin kokemusperäistä tietoa. Mielestämme näissä kysymyksissä oli kuitenkin arvokasta tietoa koulutuksen kehittämisen kannalta. Tämän vuoksi teimme myös näistä vastauksista aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja koksimme niistä yhteenvedon tuloksiin.

TAULUKKO 2. Esimerkki alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä ja niiden ryhmittelystä ala- ja yläkategoriaan

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria
”...se, joka on käynyt läpi ongelmia tai kriisejä, tietää parhaiten asiat...”	Toisten kokemusten kuunteleminen, asi- antuntija	Kokemusasiantuntijan kuuleminen	Vastavuoroinen ver- taistuki auttaa
”... tukee, antaa ratkaisulle avaimia ja yhdessä etsien löytyy aina helpommin...”	Antaa tukea ja ratkaisuvaihtoehtoja, yhteistyö	Yhteenkuuluvuuden tunne	
”...yhdessä miettien saadaan useampi näkökulma...”	Yhteistyössä laajempi näkökulma asioihin	Luottamus toista kohtaan	
”...voidaan käydä asioita läpi...”	Asioiden läpikäynti puhuen		
”... huomaa, että samanlaisia ongelmia on muillakin...”	Samanlaisia ongelmia toisillakin		

6 TULOKSET

Tähän tutkimukseen osallistuivat Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneet vapaaehtoiset henkilöt, joita oli yhteensä 31. Ennen tutkimusta he olivat osallistuneet yhteen Hyvä mehtäkaveri- koulutuspäivään keväällä 2012. Tutkimuksen aineistonkeruu tapahtui toisen koulutuspäivän yhteydessä helmikuussa 2013. Tutkimusaineisto kerättiin paperisella kyselylomakkeella ja tutkimusaineisto koostui 21 (n=21) palautuneesta kyselylomakkeesta.

6.1 Määrällinen tutkimusaineisto

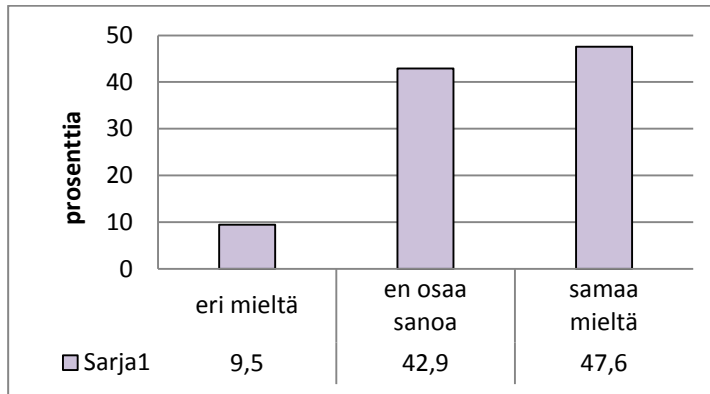
Strukturoituja kysymyksiä (Liite 2) oli yhteensä 36 ja nämä kysymykset oli jaettu seitsemään ryhmään seuraavasti: Koulutus, Puhumisen ja kuuntelun merkitys, Huolen puheeksiottaminen, Huolen puheeksiottajan tuki, Luottamus, Stressi sekä Porukan yhteishenki. Strukturoituihin kysymyksiin olivat kaikki vastanneet (n=21). Vastausvaihtoehtoina oli 3- portainen asteikko: 1 eri mieltä, 2 en osaa sanoa ja 3 samaa mieltä. Esitämme analyysin tulokset strukturoitujen kysymysten ryhmittelyn mukaisesti.

6.1.1 Koulutus

Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen liittyvien kysymysten avulla selvitimme kokemuksia vertaistuesta, omien voimavarojen merkityksestä sekä vastuun kokemisesta koulutuksen jälkeen. Kysyimme myös onko koulutuksen myötä tullut rohkeutta kohdata vaikeassa elämäntilanteessa olevia kavereita ja ovatko he voineet hyödyntää koulutuksesta saamaansa tietoa, sekä olisiko ollut hyvä saada koulutusmateriaali ennakkoon jotta aihe olisi tullut tutummaksi.

Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneista 61.9 % ei ole kokenut liiallista vastuuta eikä velvollisuuksia kavereiden suhteen koulutukseen osallistumisen vuoksi. Vastuun kokemisesta ei osannut sanoa 38.1 % vastanneista.

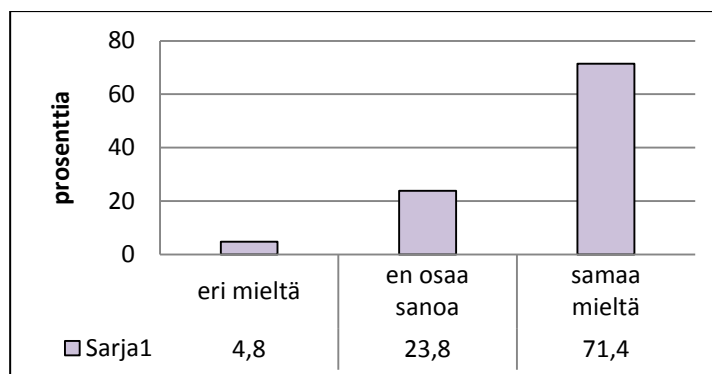
Kysyttäessä koulutukseen osallistuneilta, kokivatko he saaneensa koulutusryhmältään omia voimavaroja vahvistavaa vertaistukea, vastanneista 47.6 % koki saaneensa ryhmältä vertaistukea, 42.9 % ei osannut sanoa, onko saanut vertaistukea ja 9.5 % ei kokenut saaneensa vertaistukea.



KUVIO 1. Kysymys: Sain koulutuksen aikana ryhmältäni vertaistukea, joka vahvisti omia voimavarojani (n=21)

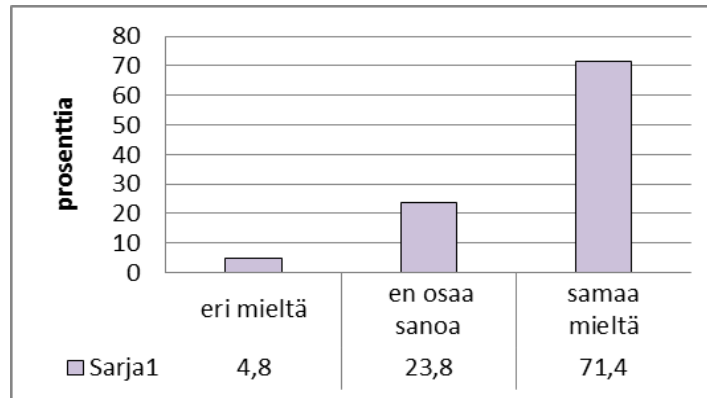
Vastanneista 33.3 %:lle on tullut eteen tilanteita, joissa he ovat voineet hyödyntää Hyvä mehtäkaveri- koulutuksessa saamaansa tietoa, kun puolestaan 38.1 %:lle näitä tilanteita ei ole tullut eteen ollenkaan ja 28.6 % ei osannut sanoa onko tilanteita ollut.

Vastaajista 71.4 % mielestä omien voimavarojen sekä selviytymiskeinojen selvittäminen on tärkeää. Vastanneista 4.8 % oli asiasta eri mieltä ja 23.8 % ei osannut sanoa asiasta.



KUVIO 2. Kysymys: Omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen selvittäminen on mielestäni tärkeää (n=21)

Kyselyyn vastanneista 71.4 % on sitä mieltä, että Hyvä mehtäkaveri- koulutuksen myötä heillä on rohkeutta kohdata vaikeassa elämäntilanteessa olevia kavereita. Vastanneista 23.8 % ei osannut sanoa asiasta ja 4.8 % oli asiasta eri mieltä.



KUVIO 3. Kysymys: Minulla on koulutuksen jälkeen rohkeutta kohdata vaikeassa elämäntilanteessa olevia kavereita (n=21)

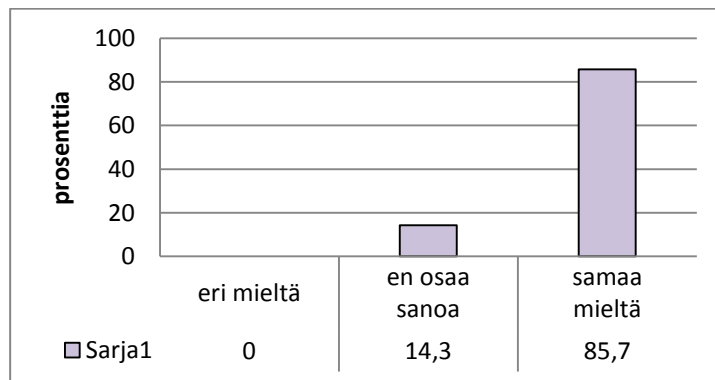
Koulutukseen osallistuneista 47.6 % oli sitä mieltä, että koulutusmateriaali olisi ollut hyvä saada ennakkoon, jotta aihe olisi tullut tutuksi etukäteen.

6.1.2 Puhumisen ja kuuntelun merkitys

Selvitimme puhumisen ja kuuntelun merkitystä kysymällä asioita toteamusten avulla kuten: uskon, että se joka ottaa huolen puheeksi, ei aina tiedä miten auttaa, mutta kuuntelu silti helpottaa huolistaan kertovaa kaveria ja: uskon, että tunteiden puhuminen sanoiksi auttaa selkiyttämään tilannetta ja ajatukset järjestäytyvät uudella tavalla.

Koulutukseen osallistuneista 76.2 % on sitä mieltä, että huolen puheeksiottajalla ei tarvitse olla valmiita ratkaisukeinoja tilanteeseen, riittää, että hänellä on kykyä kuunnella ja antaa toivoa ratkaisusta, 19 % ei osannut sanoa ja 4,8 % oli asiasta eri mieltä.

Vastaajista 90.5 % uskoo, että kuuntelu helpottaa huolistaan kertovaa kaveria, lisäksi tunteiden ja asioiden puhuminen sanoiksi auttaa 85.7 %:n mielestä selkiyttämään tilannetta.



KUVIO 4. Kysymys: Uskon, että tunteiden puhuminen sanoiksi auttaa selkiyttämään tilannetta ja ajatukset järjestäytyvät uudella tavalla (n=21)

Kysymykseen, uskotko, että puhuminen jäsentää tilannetta ja auttaa, että tunteet pystytään nimeämään, vastasi 81 % olevansa asiasta samaa mieltä ja 19 % ei osannut sanoa asiasta. Toisesta välittämisen huomaa kiireettömyyden osoittamisella 90.5 %:n mielestä. 9.5 % ei osannut sanoa asiasta.

6.1.3 Huolen puheeksiottaminen

Huolen puheeksiottamista selvitimme kysymällä seuraavia asioita: onko helpompaa ottaa huoli puheeksi, kun kaveri on jo ennestään tuttu, onko puheenoton ajalla ja paikalla merkitystä, kokevatko koulutetut velvollisuuden tunteita, onko rohkeutta ottaa asiat esille vai pelkäävätkö he toisen loukkaantuvan siitä, sekä onko huolen puheeksiottamisen apuna hyvä käyttää erilaisia kysymyksiä.

Huolen puheeksiottaminen on helpompaa 90.5 %:n mielestä, kun ollaan jo ennestään hyviä kavereita ja puheeksiottaminen tapahtuu kahden kesken. Puheeksiottamisen paikalla on merkitystä 85.7 %:n mielestä.

Koulutukseen osallistuneista 14.3 % pelkää, että toinen loukkaantuu huolen puheeksiottamisesta. Puolestaan 42.9 % vastanneista oli asiasta eri mieltä ja 42.9 % ei osannut sanoa.

Kysymykseen: Koska olen ollut koulutuksessa, minulla on jo sen vuoksi velvollisuus kysyä, mitä kaverille kuuluu. Vastanneista 47.6 % vastasi olevansa asiasta samaa mieltä, 28.6 % ei osannut sanoa ja 23.8 % oli asiasta eri mieltä.

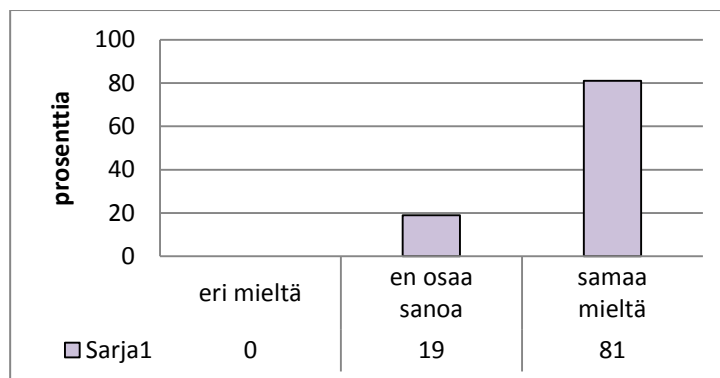
Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneista 76.2 %:lla on rohkeutta ottaa asiat puheeksi ja 85.7 %:n mielestä huoli pitäisi ottaa esille mahdollisimman varhain ja ajoissa. Lisäksi 90.5 % kokee tärkeäksi, että huolen puheeksiottaja ilmaisee huolensa ja hyvän tahtonsa selkeästi ja reilusti.

Kysyimme koulutukseen osallistuneilta, onko huolen puheeksiottamisen apuna hyvä käyttää erilaisia kysymyksiä:

On hyvä kysyä, mitä olet tehnyt, etteivät asiat ole menneet pahempaan suuntaan, ja mitä vielä pitäisi tehdä. Asiasta samaa mieltä vastasi olevansa 71.4 % ja en osaa sanoa vastasi 28.6 %.

Ihmisen mielikuvat tärkeästä henkilöstä voivat tuottaa ratkaisuja. Voisin kysyä huolesta ker-tovalta, mitä hänelle tärkeä henkilö antaisi nyt neuvoksi. Asiasta oli samaa mieltä 61.9 % ja en osaa sanoa vastasi 38.1 %.

Uskon, että yllättävä kysymys voi jäädä autettavalle mieleen ja hänelle voi tulla oivallus omas-ta tilanteestaan vasta myöhemmin, asiasta oli samaa mieltä 81 %, en osaa sanoa vastasi 19 %.



KUVIO 5. Kysymys: Uskon, että yllättävä kysymys voi jäädä autettavalle mieleen ja hänelle voi tulla oivallus omasta tilanteestaan vasta myöhemmin (n=21)

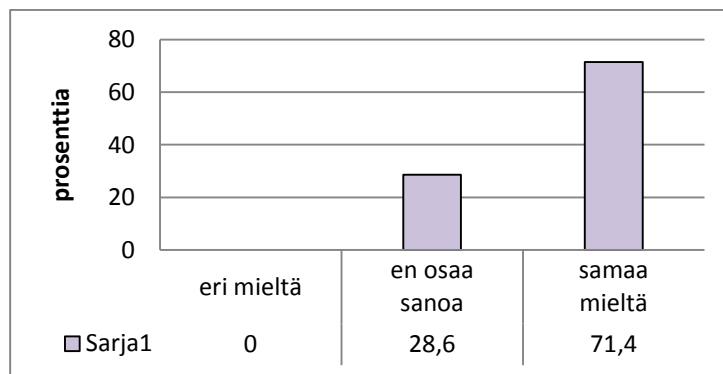
Uskomukset omasta itsestä ovat monesti hyvin automatisoituneita. Uskomusten kyseenalais-taminen on tärkeää ja ihminen voi muuttua ja kehittyä. Samaa mieltä asiasta oli 71.4 %, en osaa sanoa vastasi 23.8 % ja asiasta eri mieltä oli 4.8 %.

6.1.4 Huolen puheeksiottajan tuki

Selvitimme huolen puheeksiottajan tukea kysymällä onko heillä Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistumisen jälkeen tietoa, mihin he voivat ottaa yhteyttä, jos oma huoli kaverista ei hälväne, kokevatko he vertaistuen saatavuuden tärkeäksi itselleen, pystyvätkö he itse antamaan vertaistukea sekä, onko jokainen vastuussa omista voimavaroistaan sekä jaksamisestaan.

Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneista 76.8 %:lla on tietoa siitä, mihin he voivat ottaa yhteyttä, jos oma huoli kaverista ei hälväne. Tietoa yhteydenoton paikasta ei ollut 9.5 %:lla ja asiasta ei osannut sanoa 14.3 %.

Vastaajista 71.4 %:lle on tärkeää tietää, että voi saada tarvittaessa vertaistukea toiselta Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneelta. Vastanneista 28.6 % ei osannut sanoa asiasta.



KUVIO 6. Kysymys: Minulle on tärkeää tietää, että voin saada toiselta koulutetulta vertaistukea sitä tarvitessani (n=21)

Vertaistukea muille tuntee pystyvänsä antamaan 66.7 % koulutukseen osallistuneista, 4.8 % ei tunne pystyvänsä antamaan vertaistukea ollenkaan ja 28.6 % ei osaa sanoa asiasta.

Kysyttäessä: Onko kaikilla voimavaroja ja vastuu omasta jaksamisesta, mutta myös muiden jaksamisesta, asiasta oli samaa mieltä 47.6 %, eri mieltä 14.3 % ja asiasta ei osannut sanoa 38.1 %.

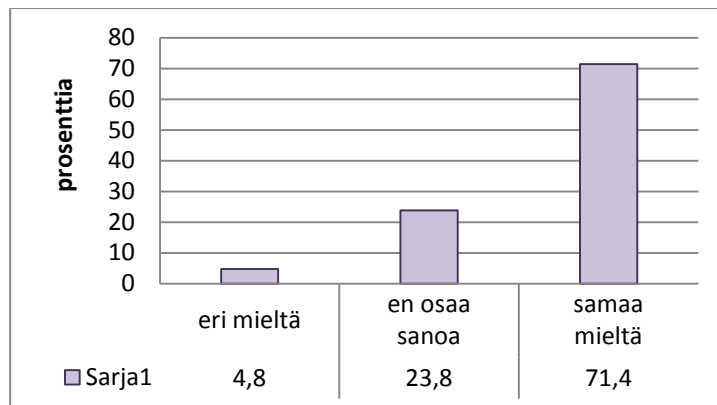
6.1.5 Luottamus

Luottamukseen liittyviä asioita selvitimme kysymällä onko tärkeää, että asiat pysyvät luottamuksellisina vaikkei heitä sidokaan ammatti-ihmisen vaitiolovelvollisuus, onko mahdollista, että he toimisivat autettavan tukihenkilönä ja ottaisivat tarvittaessa yhteyttä ammatti-ihmiseen, sekä voidaanko huoli ottaa puheeksi samoin kuin muutkin asiat.

Kaikki (n=21) vastanneista pitivät asioiden luottamuksellisuutta tärkeänä, vaikkei heitä sidokaan ammatti-ihmisen vaitiolovelvollisuus.

Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneista 71.4 % pitää mahdollisena, että he toimisivat autettavan tukihenkilönä ja ottaisivat tarvittaessa yhteyttä ammatti-ihmiseen. 28.6 % ei puolestaan osaa sanoa asiasta.

Vastaajista 71.4 %:n mielestä huolet voidaan ottaa puheeksi siinä missä muutkin asiat, 23.8 % ei osannut sanoa ja 4.8 % oli asiasta eri mieltä.



KUVIO 7. Kysymys: Huolet voidaan ottaa puheeksi siinä missä muutkin asiat syyllistymättä tai nolostumatta. (n=21)

6.1.6 Stressi

Kysyimme voiko stressiä lieventää harrastusten, erilaisten stressin hallintakeinojen ja rentoutumistapojen avulla.

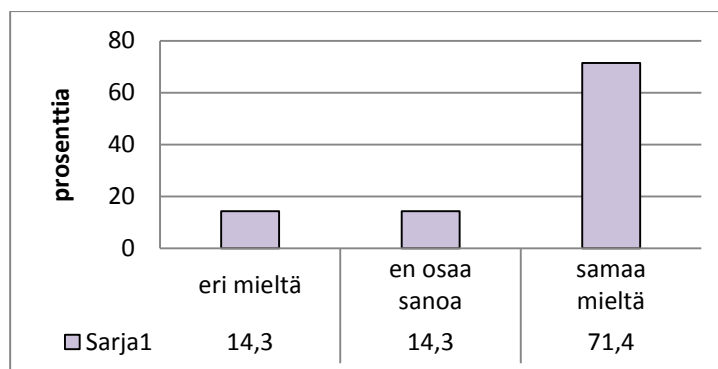
Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneista 90.5 % on sitä mieltä, että stressiä voi lieventää harrastusten, erilaisten stressin hallintakeinojen ja rentoutumistapojen avulla. Vastaajista 9.5 % ei osannut sanoa asiasta. Metsästys toimii stressin poistajana 90.5 %:n mielestä ja asiasta oli eri mieltä 9.5 %.

6.1.7 Porukan yhteishenki

Selvitimme porukan yhteishengen merkitystä huolien kertomisessa ja esille tuomisessa kysymällä, auttaako hyvä yhteishenki asioiden esille tuomista, voiko porukan ronski kielenkäyttö vaikuttaa syrjäytymiseen, ja jos joku jää porukasta pois, voiko se olla merkki syrjäytymisestä.

Koulutukseen osallistuneista, 85.7 %, on sitä mieltä, että porukan hyvä yhteishenki auttaa huolien kertomisessa ja esille tuomisessa. 14.3 % ei osannut sanoa asiasta.

Kysyttäessä: Jos henkilöllä on jo ennestään ongelmia oman elämäntilanteensa kanssa, ja porukassa esiintyy ronskia kielenkäyttöä, saattaa helpommin syrjäytyä. Vastanneista samaa mieltä oli 71.4 %, en osaa sanoa vastasi 14.3 % ja eri mieltä asiasta oli 14.3 %.



KUVIO 8. Kysymys: Jos henkilöllä on jo ennestään ongelmia oman elämäntilanteensa kanssa, ja porukassa esiintyy ronskia kielenkäyttöä, saattaa helpommin syrjäytyä (n=21)

95.2 % kokee positiivisena sen, että porukassa joku reagoi jos huomataan, että asiat eivät kaverilla ole kunnossa. En osaa sanoa vastasi 4.8 %.

Porukasta poisjääntiä syrjäytymisen merkkinä pitää vastaajista 76.2 %, asiasta ei osannut sanoa 19 % ja asiasta oli eri mieltä 4.8 %.

6.2 Laadullinen tutkimusaineisto

Avoimia kysymyksiä kyselylomakkeella (Liite 2) oli yhteensä viisi. Näihin oli vastannut 17 henkilöä (n=17). Kokonaan tyhjiä lomakkeita avointen kysymysten osalta oli neljä kappaletta. Avaamme tulokset tässä kyselylomakkeelta kysymyksittäin.

6.2.1 Kokemukset koulutuksesta

Kysyimme: Millaisia kokemuksia sinulle jäi koulutuksesta, vastasiko koulutus odotuksiasi ja jos ei, niin miksi.

Vastauksista (n=17) kävi ilmi, että Hyvä mehtäkaveri- koulutus koettiin positiivisena kokemuksena. Koulutus oli ollut hyvää ja tasokasta, ja se oli vastannut lähes kaikkien osalta odotuksia. Koulutusta pidettiin myös yleissivistävänä ja vastauksista nousi selkeästi esiin, että koulutusta tulisi järjestää kaikille metsästysporukoille. Koulutuksen aikana oli ollut paljon erilaisia keskusteluja, joka oli koettu hyvänä asiana. Osalle koulutukseen osallistuneista oli tullut yllätyksenä se, että keskustelut ryhmässä olivat olleet kovin avoimia, mutta hekin kokivat ryhmän keskustelut hyvänä asiana. Lisäksi näiden keskustelujen avulla monelle oli selkiytynyt huolen puheeksioton merkitys. Vastauksista voitiin tulkita, että kavereista välitetään. Yhteinen halu ja tahto huolehtia toisesta, kantaa vastuuta toisesta, mutta myös kaikkien porukassa olevien jaksamisesta, nousivat esille vastauksista.

6.2.2 Kehittämisehdotuksia

Kysyimme: Millaisia kehitysehdotuksia sinulla on tulevia koulutuksia ajatellen.

Kehitysehdotuksina Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneiden vastauksista (n=10) tuli esille seuraavanlaisia asioita. Useammassa vastauksessa tuotiin esille, että aiheeseen liittyvien tapausesimerkkien ja kokemusasiantuntijoiden kokemusten kuuleminen ja keskusteleminen niistä ovat tekijöitä jotka auttaisivat asioiden ymmärtämisessä ja oppimisessa. Vastauksissa kävi myös ilmi, että koulutuksessa olisi hyvä käydä läpi asioita, miten kohdata vaikeuksissa oleva henkilö. Lisäksi vastauksista tuli esiin, että koulutusryhmän sisällä olisi hyvä pitää erilaisia harjoituksia. Vastajaat toivoivat Hyvä mehtäkaveri- koulutukselle jatkoa ja, sitä että koulutusta annettaisiin kaikille metsästysporukoille. Esille tuli myös teeman ylläpitäminen jatkossa samalle porukalle.

TAULUKKO 3. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneiden esityksistä koulutuksen kehittämiseksi.

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
Kokemusasiantuntijan mukaan tulo Keskustelujen ja esimerkkien kautta oppiminen	Kokemusasiantuntijoiden kuuleminen ja harjoitusten avulla oppiminen
Jatkokoulutuksen tarve Teeman ylläpito Koulutusta eri ryhmille	Koulutuksen jatkuvuus ja laajentuminen
Toisen kohtaaminen ja ymmärtäminen Vertaistuen antaminen ja saaminen	Tiedollinen ja taidollinen tuki

6.2.3 Vertaistuen merkitys

Kysyimme: Onko vertaistuki mielestäsi hyvä konsti käydä asioita läpi ja mitä hyötyä siitä voisi olla.

Vastanneista (n=14) lähes kaikki kokivat, että vertaistuki on hyvä konsti käydä asioita läpi. Vertaistuen hyötyjä kysyttäessä vastauksista nousi esiin, että vertaistuen avulla asioita mietti- en ja pohtien saadaan asioihin laajempi näkökulma (Taulukko 2. sivu 21). Siinä samalla voi huomata, että toisellakin on samantapaisia ongelmia ja asioista puhuminen ja toisen kuunte- leminen auttavat. Kokemusten vaihtaminen auttaa selviytymään eteenpäin. Vastajat kertovat myös, että vertaistukija on henkilö joka auttaa, tukee, neuvoo ja opastaa. Lisäksi vertaistuki- jalla on taito huomata ja kuunnella ja hän on läsnä tilanteissa. Vastauksista tuli esille myös, että vertaistuesta ei aina mahdollisesti ole hyötyä. Tällöin asiaan voi vaikuttaa ongelman laa- juus.

6.2.4 Esiin tulevat ongelmat

Kysyimme: Minkälaisia ongelmia metsästäjillä yleensä tulee esille, vai esiintyykö ongelmia ylipäätään?

Yleisimmät ongelmat, mitä vastauksista (n=14) nousi esille, ovat alkoholin käyttö, taloudelli- sesta tilanteesta johtuvat ongelmat sekä perhehuolet. Vastauksista ilmenee, että alkoholin käyttöä ei esiinny metsällä ollessa, vaan se on muun vapaa-ajan ongelma. Lisäksi tuli esille, että alkoholin liikakäyttö voi kertoa, että henkilöllä on jotakin huolia. Vastauksista tuli esiin, että taloudelliseen tilaan vaikuttavat esimerkiksi työttömyys ja harrastuksen kalleus. Vastauk- sista tuli esille, että ongelmia metsästysporukan sisällä voivat aiheuttaa se, että kaikki eivät koe olevansa tasavertaisessa asemassa porukassa, jäsen uskaltaa olla asioista eri mieltä tai, että jäsen epäonnistuu porukan edessä.

6.2.5 Huolen puheeksiotto metsästysporukassa

Kysyimme: Jos porukassa on huomattu, että jollakin on ilmennyt ongelmia: onko asiaa yritetty ottaa puheeksi, vai onko asiasta vaiettu.

Vastanneista (n=15) yli puolet kertoo, että huolet on otettu puheeksi porukassa jonkun toimesta. Porukalla huolehditaan, mikäli huolet tulevat esille. Pääasiassa huolet on otettu puheeksi kahden kesken, sillä porukan kuullen ei ketään haluta loukata. Kolmasosa vastanneista tuo esille, että porukassa ei ole otettu huolia puheeksi vaan asioista on vaiettu. Vastauksista tulee esille, että etenkin pienessä porukassa koetaan, ettei asioita voida ottaa esille.

7 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli koota kokemusperäistä tietoa Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneilta metsästäjiltä koulutuksen vaikuttavuudesta, miten he ovat sen kokeneet ja olisiko lisäkoulutuksesta apua. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla Hyvä mehtäkaveri- toimintamallin koulutuksen sisältöä voidaan kehittää. Tutkimuskysymykset, joihin haimme vastausta: olivatko koulutukseen osallistuneet saaneet riittävästi tietoa, taitoa ja rohkeutta, jotta pystyisivät ottamaan huolen puheeksi sekä millaiset/miten hyvät valmiudet koulutuksiin osallistuneilla on koulutuksen jälkeen ottaa huoli puheeksi.

Tutkijan tehtävänä on paljastaa aineistosta analyysin avulla odottamattomia seikkoja, mutta tutkija ei kuitenkaan määrää sitä, mikä on tärkeää aineistossa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 56 - 57; Hirsjärvi ym. 2009, 164; Tuomi & Sarajärvi 2002, 87 - 88.) Pyrimme tekemään johtopäätökset siten, etteivät meidän omat ennakoajatukset ja kokemukset vaikuttaisi tutkimusaineistosta esiin nouseviin asioihin. Olemme tutustuneet tutkimusaineistoon ensin itsenäisesti ja tämän jälkeen olemme yhdessä keskustelun ja pohdinnan kautta tehneet aineistosta johtopäätöksiä.

Tarkastelemme ensin määrällisen tutkimusaineiston tuloksia peilaten niitä tutkimuskysymyksiin. Tämän tarkastelun tuloksena määrällinen tutkimusaineisto jakaantui neljään pääalueeseen jotka ovat; koulutus, puhumisen ja kuuntelun merkitys, huolen puheeksiottaminen sekä vertaistuki. Toisena tarkastellaan laadullista tutkimusaineistoa, aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tästä aineistosta oli tarkoitus kartoittaa koulutukseen osallistuneiden kokemuksia koulutuksesta sekä koulutukseen liittyviä kehittämis ehdotuksia.

7.1 Koulutus

Koulutukseen osallistuneiden rohkeus on kasvanut. Tämän tutkimuksen tulokset (n=21) näyttävät, että Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneiden rohkeus on lisääntynyt. Valtaosalle (71.4 %) koulutuksen myötä on tullut rohkeutta kohdata vaikeassa elämäntilanteessa olevia kavereita. Lähes saman verran ilmaisee, että heillä (76.2 %) on myös rohkeutta ottaa asiat puheeksi. Lisäksi suurin osa (71.4 %) vastanneista pitää mahdollisena, että he toimisivat autettavan tukihenkilönä ja ottaisivat tarvittaessa yhteyttä ammatti-ihmiseen. Tuloksista ilmenee kuitenkin, että osalla koulutetuista ei ole tietoa, mistä saada lisäapua, kun huoli kavereista ei hälvène.

Koulutuksesta saatua tietoa on tämän tutkimuksen mukaan voitu hyödyntää. Vastanneista (n=21) kolmasosalle (33.3 %) on tullut eteen tilanteita, joissa he ovat voineet hyödyntää koulutuksessa saamaansa tietoa. Lähes kolmasosalle (38.1 %) näitä tilanteita ei ole tullut eteen ollenkaan. Melkein puolet (47.6 %) koulutukseen osallistuneista oli sitä mieltä, että koulutusmateriaali olisi ollut hyvä saada ennakkoon, jotta aihe olisi tullut tutummaksi.

Yhteenvedona opinnäytetyön tuloksista voidaan tehdä, että Hyvä mehtäkaveri- koulutus on lisännyt koulutukseen osallistuneiden tietoa ja taitoa joka puolestaan on lisännyt osallistujien rohkeutta ottaa huoli puheeksi. Samalla koulutus on lisännyt valmiuksia ja rohkeutta toimia tuki- ja yhteishenkilönä ammatti-ihmisen ja tuettavan välillä. Kyselyyn vastanneiden (n=21) vastauksista voi tulkita, että kolmasosa koulutetuista on jo ollut tilanteissa, joissa Hyvä Mehtäkaveri- koulutuksesta on heille ollut hyötyä. Tästäkin voidaan päätellä, että koulutuksessa saatu tieto on lisännyt osallistujien rohkeutta ja taitoa ottaa asioita puheeksi. Valmiudet ryhtyä autettavien tukihenkilöksi kertovat myös tästä selkeästi. Lisäksi voidaan olettaa, että koulutusmateriaalin saaminen ennakkoon olisi mahdollistanut koulutuksessa saadun tiedon hyödyntämisen vieläkin paremmin.

Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös Siivonen & Vuorinen (2009, 39 - 41) tutkiessaan Huolen puheeksiotto- koulutuksen (myöhemmin Hupu- koulutus) tuomaa hyötyä varhaiskasvatushenkilöstön työhön. Heidän tutkimustuloksista käy ilmi, että Hupu- koulutus oli madaltanut huolen puheeksioton kynnyistä paljon. Tämän lisäksi tuloksista ilmenee, että Hupu- koulutus oli lisännyt koulutukseen osallistuneiden taitoa, varmuutta sekä rohkeutta ottaa asioita puheeksi. Tutkimukseen vastanneet olivat kokeneet myös, että huolen puheeksiottaminen, asian esille tuominen, oli tullut helpommaksi koulutuksen myötä.

7.2 Puhumisen ja kuuntelun merkitys

Selvitimme puhumisen ja kuuntelun merkitystä kysymällä asioita toteamusten avulla kuten: uskon, että tunteiden puhuminen sanoiksi auttaa selkiyttämään tilannetta ja ajatukset järjestyvät uudella tavalla ja: uskon, että se joka ottaa huolen puheeksi, ei aina tiedä miten auttaa, mutta kuuntelu silti helpottaa huolistaan kertovaa kaveria.

Kuunteleminen ja puhuminen auttavat. Tutkimuksen tuloksista ilmenee (n=21), että lähes kaikki (90.5 %), koulutukseen osallistuneista uskoo, että kuuntelu helpottaa huolistaan kertovaa kaveria. Lisäksi tunteiden nimeäminen ja asioiden jäsentäminen puhumalla auttaa joka kolmannen (85.7 %) mielestä selkiyttämään tilannetta. Lähes saman verran (76,2 %) koulutukseen osallistuneista ilmaisee, että huolen puheeksiottajalla ei tarvitse olla valmiita ratkaisukeinoja tilanteeseen. Riittää, että hänellä on kykyä kuunnella ja antaa toivoa ratkaisusta. Melkein kaikkien mielestä (90.5 %) toisesta välittämisen huomaa kiireettömyyden osoittamisella ja ajan antamisella.

Tutkimuksen tuloksista voidaan tehdä yhteenveto, että lähes kaikki Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja- koulutukseen osallistuneet uskovat, että kuuntelu sekä tunteiden ja asioiden puhuminen sanoiksi auttaa jäsentämään ja selkiyttämään tilannetta. Tilanteisiin ei tarvitse olla valmiita ratkaisuvaihtoehtoja. Näihin kysymyksiin saaduista vastauksista voidaan päätellä myös, että koulutukseen osallistuneet tiedostavat kuuntelun, puhumisen ja läsnäolon merkityksen ja tärkeyden huolien puheeksioton tilanteissa. Kuuntelemisesta ja asioiden sanoittamisesta on apua niin huolistaan kertovalle henkilölle kuin myös henkilölle josta ollaan huolissaan.

7.3 Huolen puheeksiottaminen

Huolen puheeksiottaminen on helpompaa kahden kesken. Tutkimuksen tulokset kertovat (n=21), että lähes kaikkien koulutukseen osallistuneiden mielestä (90,5 %) huolen puheeksiottaminen on helpompaa, kun se tapahtuu kahden kesken ja ollaan jo ennestään kavereita. Koulutukseen osallistuneista suurin osa (81 %) uskoi, että yllättävä kysymys voi jäädä autettavalle mieleen ja hänelle voi tulla oivallus omasta tilanteestaan vasta myöhemmin. Lähes kaikkien mielestä (90.5 %) on tärkeää, että huolen puheeksiottaja ilmaisee huolensa ja hyvän

tahtonsa selkeästi ja reilusti. Liki saman verran vastaajista (85.7 %) on sitä mieltä, että huoli pitäisi ottaa esille mahdollisimman varhain ja ajoissa. Myös puheeksiottamisen paikalla on merkitystä.

Porukan hyvällä yhteishengellä on merkitystä huolen puheeksioton tilanteissa. Tuloksista kävi ilmi, että suurin osan koulutukseen osallistuneista, (85.7 %), on sitä mieltä, että porukan hyvä yhteishenki auttaa huolien kertomisessa ja esille tuomisessa. Lisäksi melkein kaikki (95.2 %) kokevat positiivisena sen, että porukassa joku reagoi, jos huomataan että asiat eivät kaverilla ole kunnossa. Luottamus ja yksityisyys (100 %) nousivat kaikkein tärkeimmiksi asioiksi huolen puheeksi ottamisessa ja vertaistuen antamisessa. Kaikki kokivat vaitiolovelvollisuuden tärkeänä asiana, vaikkei heitä siihen mikään vala velvoitakaan. Myös Ikosen (2012) tutkielmassa asioiden ja henkilöiden luottamuksellisuus koettiin tärkeäksi. Samoin se, että vertaistukijalla tulisi olla taitoa asettaa rajat toiminnalle sekä kykyä erottaa vertaistukitoimijan ja ammattiauttajan roolit toisistaan.

Huolet voidaan ottaa puheeksi siinä missä muutkin asiat. Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan tulkita, että melkein neljäsosa (23,8 %) koulutukseen osallistuneista ei kuitenkaan osannut sanoa, voisiko huolen ottaa puheeksi tuosta noin vaan. Vastaavasti reilusti yli puolet (71,4 %) kokee, että huolet voidaan ottaa puheeksi siinä missä muutkin asiat. Koulutukseen osallistuneista lähes puolet (42,9 %) kokee, että ei pelkää toisen loukkaantuvan huolen puheeksiotosta ja saman verran ei osannut sanoa asiasta. 14,3 % oli puolestaan sitä mieltä, että toinen voi loukkaantua huolen puheeksiotosta.

Selvitimme koulutukseen osallistuneilta useamman kysymyksen avulla, onko huolen puheeksiottamisen apuna hyvä käyttää erilaisia kysymyksiä. Tuloksista kävi ilmi, että reilusti yli puolet (60 %) vastaajista olisi valmis käyttämään erilaisia kysymyksiä huolen puheeksioton tilanteissa. Kysymysten käyttäminen auttaa selkiyttämään ja jäsentämään tilannetta, ne myös herättävät miettimään asioita eri näkökulmista. Eriksson ja Arnkill (2009, 23) tuovat esille, että asioiden käsitteleminen pienemmissä osissa auttaa huolen jäsentelyssä niin huolen puheeksiottajaa kuin myös henkilöä josta ollaan huolissaan.

Yhteenvetona näistä tuloksista voidaan tehdä, että koulutukseen osallistuneilla on hyvät valmiudet ottaa huoli puheeksi. Toisiin luottaminen ja yksityisyyden säilyminen on kaikille tärkeää. Lisäksi voidaan olettaa, että Hyvä mehtäkaveri- koulutuksessa käsitellyt asiat ovat li-

sänneet osallistujien tietoa ja taitoa huolen puheeksiotosta ja toisen kohtaamisesta, sekä niiden merkityksestä niin tuettavalle kuin myös itselle.

7.4 Vertaistuki

Vertaistuki koetaan tärkeäksi. Tutkimustuloksista ilmenee, että omia voimavaroja vahvistavaa vertaistukea on saatu ryhmältä. Lähes puolet (47,6 %) koulutetuista tunsivat saaneensa voimavaroja vahvistavaa vertaistukea, mutta toinen puoli (42,9 %) ei osannut sanoa, onko saanut vertaistukea ja loput (9,5 %) eivät tunteneet saaneensa vertaistukea ollenkaan. Vertaistuen saaminen koetaan kuitenkin tärkeäksi. Tulosten mukaan vertaistukea muille tuntee pystyvänsä antamaan reilusti yli puolet (66,7 %) ja tieto, että voi saada tukea toiselta koulutetulta, koettiin vielä tärkeämmäksi (71,4 %). Toisaalta kolmasosa (28,6 %) vastanneista ei osannut sanoa omakohtaisesta vertaistuen antamisesta ja sen saamisen tärkeydestä.

Ikosen (2012, 7, 44) pro gradu- tutkielman haastattelussa oli noussut esille ryhmään kuulumisen merkitys. Kokemus siitä, että ryhmämuotoisessa vertaistukitoiminnassa on voimaa, ja kokemus, että vertaistuen antaminen sekä saaminen, tapahtuvat ryhmän sisällä kuin huomaamatta. Tässä yhteydessä osa haastateltavista oli tuonut esille, että heillä on vaikeaa määrittellä se, minkä perusteella johonkin toiseen ollaan vertaisia: osalle vertaisuus oli tullut sairauden tai elämäntilanteen kautta, kun puolestaan osa haki vertaistukitoiminnasta sisältöä elämäänsä.

Vastuun kokeminen. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan (n=21) koulutuksen jälkeen yli puolet (61,9 %) koulutukseen osallistuneista ei tunne liiallista vastuuta eikä velvollisuuksia kavereiden suhteen. Vastuun kokemisesta ei osannut sanoa 38,1 % vastanneista. Tuloksista ilmenee kuitenkin, että lähes puolet (47,6 %), koulutukseen osallistuneista kokee, että koulutukseen osallistuminen velvoittaa kysymään, mitä kaverille kuuluu. Liki neljäsosa (23,8 %) ei tunne kysymisen velvoitteiden lisääntyneen ja lähes saman verran (28,6 %) ei osannut sanoa asiasta.

Omien voimavarojen selvittäminen koetaan tärkeäksi. Koulutukseen osallistuneista kolme neljästä (71,4 %) vastaa, että omien voimavarojen sekä selviytymiskeinojen selvittäminen ovat tärkeitä. Vastanneista 4,8 % oli asiasta eri mieltä ja 23,8 % ei osannut sanoa asiasta. Myös Ikosen (2012, 7, 44) pro gradu- tutkielmassa tulee esiin vertaistukihenkilön voimavaro-

jen merkitys. Sen mukaan vertaistukijan henkilökohtaiset taustat ja asiat tulee olla kunnossa, jotta henkilö voi jakaa omakohtaisia kokemuksiaan toisten kanssa vertaistukitoiminnassa. Lisäksi vertaistoiminnasta saatu voimaantumisen tunne oli tekijä, joka oli nostettu tärkeimmäksi jaksamisen lähteeksi toiminnassa mukana olemiseen.

Stressiä voidaan vähentää. Tämän tutkimuksen tulokset kertovat, että lähes kaikkien (90.5 %) Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneiden mielestä stressiä voi lieventää harrastusten, monenlaisten stressin hallintakeinojen ja rentoutumistapojen avulla. Metsästyksen toimii stressin poistajana suurimman osan (90.5 %) mielestä, muutama vastaaja (9.5 %) oli asiasta eri mieltä.

Yhteenvedon näistä tuloksista voidaan tehdä, että vertaistuki on tärkeää. Vertaistuki, sen saaminen ja antaminen, koettiin tärkeäksi koulutukseen osallistuneiden keskuudessa. Tieto omia voimavaroja vahvistavan vertaistuen saamisesta, etenkin omalta koulutusryhmältä, koettiin tärkeäksi. Omien voimavarojen selvittäminen ja niiden huomiointi koettiin myös tärkeäksi, jotta pystyy olemaan vertaistukijana.

Tämän tutkimuksen tuloksista kävi kuitenkin ilmi, että kokemukset koulutusryhmältä saadusta, omia voimavaroja tukevasta vertaistuesta, poikkeavat katsottaessa vertaistuen antamiseen ja saamiseen liittyviä tuloksia. Vastaajista reilusti yli puolet tuntee pystyvänsä antamaan vertaistukea muille, mutta toisaalla vastauksista ilmenee, että lähes kolmasosa vastanneista ei osannut sanoa omakohtaisesta vertaistuen antamisesta ja sen saamisen tärkeydestä. Tästä voi tehdä päätelmän, että koulutuksessa tulee kiinnittää enemmän huomiota koulutusryhmän ryhmäytymiseen. Se ehkä mahdollistaisi vahvemman ryhmän sisäisen vertaisuuden kokemuksen syntymisen ja siten koulutukseen osallistuneet saisivat paremmin tukea toisiltaan.

Vastuun kokemista, koulutukseen osallistumisen jälkeen, ei koettu liian suureksi taakaksi, mutta koulutettujen mielestä koulutukseen osallistuminen kuitenkin toi tunteen velvollisuudesta ottaa huoli puheeksi. Tätä on hyvä miettiä; velvoittaako koulutus liian koulutukseen osallistuvia. Olisiko hyvä, että koulutuksessa korostetaan vieläkin enemmän sitä, että on kyse vertaistuesta, jota voidaan antaa ja saada ihan arkisessa arjessa toinen toisillemme jopa huomaamatta. Koulutuksen tarkoituksena ei ole suinkaan asettaa liian suurta taakkaa kenenkään hartaille.

7.5 Laadullisen aineiston tarkastelu

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena muodostui kokoavia käsitteitä neljän avoimen kysymyksen vastauksista.

Selvitettäessä koulutukseen osallistuneiden kokemuksia koulutuksesta yläkategorioiksi muodostui neljä osa-alueetta; Koulutuksen sisältö on hyvä, Koulutus tarpeellinen kaikille, Tiedon saanti ja kokemusten jakaminen sekä Yhteenkuuluvuus, toisista välittäminen ja vastuunottaminen.

Kaiken kaikkiaan koulutus on koettu hyvänä ja positiivisena asiana. Koulutuksen tuoma lisätieto huolen puheeksi ottamisesta madaltaa kynnystä ottaa asioita puheeksi kaverin kanssa. Tärkeänä osa-alueena koulutuksessa koettiin keskustelut ja kokemusten jakaminen koulutusryhmän sisällä. Keskustelut auttavat asioiden ymmärtämisessä, ne antavat uusia näkökulmia asioihin ja, että tilanteissa voi toimia monella tavalla. Koulutus on lisännyt yhteenkuuluvuuden tunnetta, halu ja tahto toimia yhteisen asian hyväksi tulevat selkeästi esille.

Koulutukseen osallistuneilla on paremmat valmiudet koulutuksen jälkeen ottaa vastuuta niin kaverista kuin myös omasta jaksamisesta. Yhdessä toimiminen lisää osaltaan tietoa, taitoa ja rohkeutta osallistua toimintaan. Miettinen (2007, 250) tuo esille, että myös vapaaehtoinen vertaistukija tarvitsee koulutusta. Koulutuksen avulla vertaistukija saa tukea omaan toimintaansa ja välineitä toimia arjessa. Tämän ohella vapaaehtoinen vertaistukija tarvitsee myös työnohjausta ja muuta tukea taustaorganisaatiolta. Näin vapaaehtoinen vertaistukija kykenee toimimaan toisia auttaen ja samalla hän myös itse voimaantuu ja pystyy toimimaan vertaistukijana mahdollisimman pitkään.

Koulutukseen osallistuneilta pyydettiin kehitysehdotuksia muun muassa koulutuksen sisältöön, teemoihin, opetusmenetelmiin, toteutustapaan sekä kouluttajiin liittyen. Esille tulleista kehitysehdotuksista muodostui kolme yläkategoriaa; Kokemusasiantuntijoiden kuuleminen ja harjoitusten avulla oppiminen, Koulutuksen jatkuvuus ja laajentuminen sekä Tiedollinen ja taidollinen tuki.

Koulutukseen osallistuneilta tuli useita kehitysehdotuksia koulutuksen kehittämiseksi. Tämä on hyvä asia. Saadun palautteen avulla Hyvä mehtäkaveri- toimintamallia ja sen järjestämiä koulutuksia voidaan kehittää vastaamaan nimenomaan koulutukseen osallistuneiden tarpeita. Päällimmäiseksi kehitysehdotukseksi nousi kokemusasiantuntijoiden mukaan tulo sekä asioi-

den läpikäyminen keskustelujen ja erilaisten harjoitusten avulla. Ryhmän kesken tehdyt harjoitukset voivat toteutuessaan lisätä sen jäsenten yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä samalla se mahdollisesti vahvistaa ja antaa voimavaroja toimia vertaistukijana. Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja- koulutukseen osallistuneet toivoivat teeman ylläpitoa samalle ryhmälle jatkossakin. Toteutuessaan jatkokoulutus antaa varmasti eväitä tulevaisuuteen ja mahdollisesti lisää koulutukseen osallistuneiden taitoa ja rohkeutta ottaa vaikeita asioita puheeksi.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan vertaistuki koetaan hyväksi keinoksi käydä asioita läpi ja vertaistuesta on selkeästi hyötyä. Aineiston sisällönanalyysissä tähän muodostui kaksi yläkategoriaa; Vertaistukijan aito läsnäolo ja tuki sekä Vastavuoroinen vertaistuki auttaa (Taulukko 2. sivu 21).

Kokemusten jakaminen, asioiden läpikäyminen puhuen, mutta myös kuunteleminen olivat asioita jotka nousivat päällimmäisenä koulutukseen osallistuneiden vastauksista esille. Näiden elementtien avulla uusien näkökulmien muodostuminen asioihin auttaa niin huolistaan kertovaa kuin myös henkilöä josta ollaan huolissaan. Tilanteessa kokemusten jakaminen vastavuoroisesti on mitä parhaita vertaistukea joka auttaa molempia osapuolia.

Vertaistuki on Liskolan (2007, 228) mukaan parhaimmillaan sitä, että jaetaan toisen henkilön kanssa omia ajatuksia, tunteita sekä kokemuksia. Samalla henkilöt vastavuoroisesti tukevat toisiaan kasvuprosessissa ja uusien näkökulmien löytämisessä. Ikosen (2012, 44) pro gradu-tutkielmassa koulutukseen osallistuneet olivat kokeneet, että koulutus oli selventänyt heille konkreettisesti, mitä vertaistuki on, mitä se vaatii ja, että kaikista ei välttämättä ole vertaistukijaksi. Lisäksi Ikosen tuloksista ilmenee, että vertaistukijoiden koulutus sekä kokemusten jakaminen toisten kanssa ovat tärkeä osa vertaistukitoimintaa. Myös vertaistukijoiden työohjauksen tarve nähtiin tärkeäksi osaksi toimintaa.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan huolet otetaan puheeksi lähinnä kahden kesken. Selvitimme koulutukseen osallistuneilta onko huolet otettu puheeksi vai onko niistä vaiettu. Tähän osa-alueeseen muodostui kolme yläkategoriaa; Luottamuksellisuus, Huolenpito ja vastuunotto sekä Toisen kohtaaminen.

Huolen puheeksiottamista on metsästysporukoissa selkeästi tapahtunut, mutta on myös porukoita, joissa näin ei tapahdu. Yksiselitteistä syytä tähän on vaikea löytää. Vastauksista tuli esille, että asioita ei oteta puheeksi pienessä porukassa. Voisi ajatella, että puheeksi ottaminen olisi helpompaa pienessä porukassa, sillä oletettavasti kaverit tuntevat toisensa aika hyvin.

Tuloksista kävi ilmi, että puheeksi ottaminen koetaan helpommaksi, kun kaveri on jo ennestään tuttu. Tuleeko puheeksi ottamisen esteeksi sitten se, että ollaankin liian tuttuja keskenään, tai yhteisö jossa ollaan, koetaan sellaiseksi, ettei asioista voida puhua. Toisaalta syynä voi olla, että se jolla on ongelmia, osaa peittää ne niin hyvin, etteivät toiset niitä huomaa. Ihminen, jolla on ongelmia, peittelee ne, koska tuntee häpeää niistä tai syynä voi olla luottamuksen puute kavereita kohtaa. Syitä on varmasti monenlaisia. Toivottavasti kaikista metsästysporukoista saadaan jäseniä osallistumaan Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja- koulutukseen. Sen avulla mahdollisesti saataisiin pikkuhiljaa aikaan keskustelukulttuurin muutosta porukoissa. Uskallettaisiin reilusti kysyä kaverilta, mitä sinulle oikeasti kuuluu ja voisinko olla vaikkapa avuksi jossakin asiassa.

Oikarinen (2008, 98 - 100) on tutkinut väitöskirjassaan kainuulaisten miesten terveyskäyttäytymistä. Miesten haastatteluista oli noussut esille, että etenkin terveyteen liittyvistä asioista puhuminen ei ole yksiselitteistä. Asioista puhumiseen vaikuttavat esimerkiksi ikä ja ympäristö. Haastateltavat olivat tuoneet esille, että pieni yhteisö, jossa toimitaan, koetaan turvalliseksi. Toisaalta se koetaan ahdistavaksi. Toisten tunteminen koetaan hyväksi asiaksi, sillä sen myötä osataan olla toisistaan huolissaan, välitetään aidosti. Tuttuus voi aiheuttaa myös negatiivisia tunteita, muun muassa kateutta. Asioista puhutaan ja kokemuksia jaetaan esimerkiksi työkavereiden kanssa, heidän kanssaan myös toimitaan vapaa- ajalla erilaisten harrastusten parissa. Haastatteluissa oli tullut esille myös miesten kulttuurisen taustan vaikutus asioista puhumiseen. Esimerkiksi jos lapsuudessa on perheen sisällä tietyistä asioista vaiettu, kuten sairaus tai kuolema, niin näistä ei välttämättä puhuta aikuisuudessakaan.

7.6 Tutkimuksen johtopäätökset

Johtopäätökseksi tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan tehdä:

Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja- koulutuksesta on saatu tietoa ja taitoa joka on lisännyt osallistujien rohkeutta ottaa huoli puheeksi. Lisäksi tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että koulutuksesta saatu tieto ja taito ovat lisänneet koulutukseen osallistuneiden valmiuksia ja rohkeutta toimia tuki- ja yhteyshenkilönä ammatti-ihmisen ja tuettavan välillä.

Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja- koulutukseen osallistuneilla on koulutuksen jälkeen paremmat lähtökohdat ja valmiudet ottaa huoli puheeksi sekä rohkeutta kohdata vaikeuksissa oleva kaveri. Hyvä mehtäkaveri- koulutuksessa käsitellyt asiat ovat lisänneet osallistujien tietoa ja taitoa huolen puheeksiottamisesta arjessa, toisen kohtaamisesta, sekä näiden merkityksestä niin tuettavalle kuin myös itselle. Tuloksista voidaan päätellä myös, että koulutukseen osallistuneet tiedostavat kuuntelemisen, puhumisen ja läsnäolon merkityksen ja tärkeyden huolen puheeksioton tilanteissa.

Hyvä mehtäkaveri- koulutus on koettu hyväksi ja positiiviseksi kokemukseksi. Koulutus on ollut hyvää ja tasokasta ja sen sisältö on vastannut pääosiltaan osallistujien odotuksia. Koulutuksen tarve vertaisuuteen sekä huolen puheeksi ottamiseen nähdään tärkeäksi. Yhtälailla tärkeänä nähdään vertaistukijan oman tuen ja voimavarojen huomiointi koulutuksessa. Koulutuksen toivotaan jatkuvan sekä laajentuvan käsittämään nykyistä suurempaakin kohdejoukkoa. Koulutuksen aikana saatu tieto ja etenkin erilaisten kokemusten jakaminen koetaan tärkeäksi osaksi koulutusta. Nämä osaltaan lisäävät koulutusryhmän yhteenkuuluvuutta.

Koulutukseen osallistuneilta tuli seuraavia kehittämisehdotuksia Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja- koulutukseen; Tärkeänä nähtiin, että koulutuksessa on mukana kokemusasiantuntijoita. Kokemusten ja ajatusten jakaminen heidän kanssaan on tärkeää. Ryhmän sisällä pidettävät harjoitukset ja erilaiset demonstraatiot tilanteista auttaisivat koulutukseen osallistuneita huolen puheeksioton tilanteissa. Koulutuksen jatkuvuutta, teeman ylläpitoa ja koulutuksen laajentumista pidettiin myös tärkeänä. Koulutukseen toivottiin myös opetusta jossa käsitellään esimerkiksi, miten osaan kohdata toisen ihmisen vaikeassa tilanteessa ja miten vertaistukijana toimin tilanteessa, etenkin tiedollista ja taidollista tukea tähän osa-alueeseen. Osan koulutukseen osallistuneiden mielestä opetusmateriaalin saaminen etukäteen voisi olla hyvä asia.

Koulutuksen suunnittelijoille kehittämisehdotuksina tutkimuksen tulosten perusteella nostamme esille seuraavia asioita. Koulutusten aikana on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että koulutukseen osallistujille annetaan riittävästi tietoa siitä, miten ja milloin toimitaan tilanteissa, jos oma huoli kaverista ei hälvene puhumalla. Osalle koulutukseen osallistuneista oli jäänyt myös epäselväksi tieto siitä, mihin eri yhteistyötahoihin voi ottaa yhteyttä tilanteessa. Lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota koulutuksiin osallistuneiden oman tuen ja ohjauksen saamisen mahdollisuuksiin. Tiedon antaminen näistä asioista siten, ettei kenellekään koulutukseen osallistuneelle jäisi liian suurta kynnystä ottaa yhteyttä joko ammattilaiseen tai toiseen vertaistukijaan on tärkeää.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme toimineet tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Eettisten asioiden huomiointi koko tutkimusprosessin ajan on ensisijaisen tärkeää, jo useiden yhteistyötahojen vuoksi sekä kyselyn toteuttamisen näkökulmasta katsottuna. Toimintamme on perustunut rehellisyyteen, avoimuuteen ja vastuullisuuteen, unohtamatta huolellisuutta ja tarkkuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Nämä asiat näkyvät koko tutkimusprosessin ajan siten, että opinnäytetyön edetessä olemme kirjoittaneet auki, mitä ja miten asiat on tehty ja toteutettu. Näin toimien olemme lisänneet osaltamme opinnäytetyön luotettavuutta ja uskottavuutta. Tutkimuksemme pätevyyttä ja luotettavuutta lisäävät myös kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän käyttäminen rinnakkain (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 58; Hirsjärvi ym. 2009, 233).

Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Arvioinnissa käytetään apuna useita erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Reliabelius tarkoittaa tutkimuksessa mittauksien toistettavuutta, mittauksen tai tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Pätevyys eli validius on toinen tutkimuksen arvioinnissa käytettävä käsite. Se tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Ronkainen ym. 2011, 130 - 131; Hirsjärvi ym. 2009, 231 - 233.)

Tutkijan tulee selostaa käytettävästä tutkimusmenetelmästä huolellisesti kaikki ne seikat ja asiat, jotka ovat oleellisia tutkimuksen etenemisen ymmärtämiseksi. Päälimmäiseksi nousevat selonteot tiedon hankinnan keinoista ja vaiheista, valintojen perustelut sekä aineiston kuvaamisen ja analyysin tekniikat. Näiden selostusten perusteella tutkimuksen lukijan tulee pystyä tekemään arviointia käytetyistä menetelmistä sekä niiden avulla tehtyjen päätelmien asianmukaisuudesta, edustavuudesta sekä tulosten luotettavuudesta. (Ronkainen ym. 2011, 130 - 131; Hirsjärvi ym. 2009, 231 - 233, 261 - 262.)

Opinnäytetyömme aineistonkeruuta varten terveydenhoitajaopiskelija suunnitteli kehittämistehtävänänsä kyselylomakkeen, joka perustuu Hyvä Mehtäkaveri- toimintamallin koulutusaineistoon. Teimme yhteistyötä hänen kanssaan kysymysten muokkaamisessa ja ryhmittelyssä. Kyselylomakkeen lopullisen sisällön ja kysymysten määrän saimme me päättää. Tutkijan tulee olla selvillä tutkittavasta asiasta, ymmärrettävä se, osattava erotella sekä tulkita asiayhteyksiä ja hakea niille selityksiä, jotta kyselylomakkeen avulla saataisiin nimenomaan tutkittavaan

asiaan liittyvä vastaus (Ronkainen ym. 2011, 83 - 84; Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 86 - 87). Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli tuonut esille, että tätä samaa kyselylomaketta käytetään mahdollisesti muidenkin koulutusten yhteydessä. Jo tämän vuoksi meidän tuli kiinnittää huomiota kyselylomakkeen (mittarin) lopulliseen muotoon. Kysymykset ja kyselylomake tuli olla suunniteltu ja laadittu niin, että sen avulla saataisiin mahdollisimman luotettavia tutkimustuloksia ja, että mittarin toistettavuus ja pätevyys toimisivat tulevaisuudessa-kin.

Ennen tutkimusaineiston keräämistä pohdimme yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa, miten kysely toteutetaan. Otetaanko otos vai toteutetaanko aineiston keruu kaikilta koulutukseen osallistuneilta, sekä kysytäänkö vastaajilta nimi, sukupuoli ja ikä. Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen (2009, 82 - 83) tuovat esille, että etenkin laadullisessa tutkimuksessa, aineistoa kootaan henkilöiltä joilla oletetaan olevan runsaasti tietoa tutkittavasta asiasta. Kadon vaikutuksia tutkimuksen aineiston riittävyteen voidaan ennakoida valitsemalla riittävän suuri otosjoukko tai toteuttamalla uusintakysely. Jos päädytään uusintakyselyyn niin, tarkastelun alle nousevat tutkijan ja koko tutkimuksen luotettavuus ja eettiset asiat, etenkin jos on luvattu toteuttaa aineistonkeruu anonyymisti.

Päätimme tehdä kyselyn kaikille Hyvä mehtäkaveri- koulutukseen osallistuneille henkilöille anonyymisti kertaluontoisena kyselynä. Vastaajien anonyymiuden säilyttäminen koettiin tärkeäksi. Kyseessä on pieni paikkakunta, ja esimerkiksi sukupuolen tai iän kysyminen pienestä perusjoukosta olisi paljastanut, kuka on vastannut kyselyyn. Kyselyn toteuttaminen anonyymisti lisäsi tutkimuksen luotettavuutta sekä oletettavasti madalsi vastaajien kynnystä vastata kysymyksiin. Myös tutkimustulosten esittämistavassa huomioimme anonyymiuden säilymisen. Tutkimusraporttiin valitsimme esitettäväksi sellaista aineistoa josta ketään tutkimukseen osallistunutta ei voi tunnistaa. Tämän vuoksi työssä on esillä vain muutama taulukko ja kuvio kootusta aineistosta. Kyselyyn vastasi 21 henkilöä, joka on kaksi kolmasosaa koulutetuista. Mielestämme tämä oli hyvä osuus. Opinnäytetyön toimeksiantajan harkintaan jää sitten, miten luotettavina ja yleistettävinä he pitävät tästä aineistomäärästä saatuja tuloksia.

Kyselylomakkeen toimivuutta ja luotettavuutta kartoitimme esitestauksen avulla. Tämä toteutettiin henkilöillä, jotka eivät kuuluneet koulutettujen joukkoon. Esittelimme kyselylomakkeen myös Hyvä mehtäkaveri- hankkeen palaverissa ja opinnäytetyön suunnitelman esitystilaisuudessa ryhmällemme. Nämä toimet lisäsivät osaltaan tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta. (Ronkainen ym. 2011, 113 - 114; Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009,

154.) Ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista kysymyslomake hyväksytettiin opinnäyte-työmme toimeksiantajalla.

Käytimme tutkimuksen aineistonkeruussa kyselylomaketta joka sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Mielestämme nämä kysymysmuodot tukivat toisiaan. Voidaan olettaa, että vastaajalla voi tulla tutkittavasta asiasta esiin omia kokemuksia tai mielipiteitä paremmin, kun hän antaa vastauksensa kahden tyyppisiin kysymyksiin. Avointen kysymysten avulla saadaan mahdollisesti selville, miten koulutetut ovat asiat ymmärtäneet ja sisäistäneet. Lisäksi vastauksista voi nousta esiin asioita, joita kouluttajat eivät ole osanneet ajatella koulutusta suunnitellessaan. Keskeinen osa tutkimustoimintaa on tutkimuksen menetelmällisten vaihtoehtojen pohdinta, tehtyjä valintoja määrittää tutkittava ilmiö (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 12).

Kysymysten analyysivaiheessa huomasimme, että läheskään kaikki kysymykset eivät antaneet vastausta asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Toteutuiko tutkimuksen pätevyys eli validius tältä osin, mittasiko laadittu mittari eli kyselylomake juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata (Ronkainen ym. 2011,130 - 131). Osa kysymyksistä oli muotoiltu siten, että niiden vastauksista emme voineet tulkita selkeästi, mitä mieltä vastaaja oikeasti oli. Tutkijana ei voi varmistua siitä, miten rehellisesti ja luotettavasti vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin tai, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien näkökulmasta katsottuna (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Etenkin valmiit vastausvaihtoehdot sisältävät kysymykset aiheuttivat tilanteen, että tutkijana ei voi tietää, mitä vastaaja oikeasti asiasta on mieltä. Vastausvaihtoehtoina olivat samaa mieltä, en osaa sanoa ja eri mieltä. Olivatko vastausvaihtoehdot liian suppeat ja asetti siten vastaajan joko tai tilanteeseen eli antamaan vastauksen mikä parhaalta tuntui sillä hetkellä. Arvailuksi jää se, että olisimmeko saaneet esimerkiksi viisiportaisella vastausasteikolla täsmällisempää tietoa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeista ilmenee, että tutkimusaineiston kokoamista varten on laadittava ja hankittava asiaankuuluvat luvat sekä tutkimuksen aikana kootut tietoaineistot tulee tallentaa tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Lisäksi tutkimuksessa tulee soveltaa yleisesti hyväksyttäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa tutkijan tulee toimia avoimesti ja vastuullisesti eettiset näkökohdat huomioiden. Koko tutkimusprosessin ajan tutkijan tulee kunnioittaa ja arvostaa muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia, tämän tulee näkyä mm. viittausten asianmukaisella merkinnällä sekä tutkimuksen tulosten julkaisemisen yhteydessä.

Opinnäytetyömme toimeksiantosopimuksessa sovimme työn sisällöstä, tavoitteista, aineiston säilyttämisestä ja kustannuksista. Kyselylomakkeen liitteeksi teimme saatekirjeen (Liite 1) josta ilmenee tutkimuksen toteutus; kyselylomakkeiden käsittely ja tutkimusaineiston hävittäminen tutkimuksen loputtua. Saatekirjeestä ilmeni myös, että kyselyyn osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja vastaaminen tapahtuu anonymisti. Kyselylomakkeeseen vastaamalla vastaajat antavat suostumuksensa aineiston käyttöön, jolloin erillistä lupakaavaketta ja allekirjoitusta ei tarvita. Saatekirjeestä kävi ilmi, mihin toimeksiantaja hyödyntää ja käyttää tutkimuksesta saatuja tuloksia. Saatekirjeessä oli toimeksiantajan edustajan yhteystiedot, häneltä oli mahdollisuus kysyä lisätietoja myöhemminkin. Lisäksi siitä ilmeni, että valmis opinnäytetyö julkistetaan internetissä opinnäytetöiden Theseus- tietokannassa. Kävimme edellä mainitut asiat läpi myös suullisesti ennen kyselyn toteuttamista. Kyselylomakkeet jaettiin henkilökohtaisesti koulutustilaisuudessa, samalla osallistujilla oli mahdollisuus esittää tutkimukseen tai kyselyyn liittyviä kysymyksiä. Tämä toimintatapa lisäsi opinnäytetyömme luotettavuutta ja uskottavuutta.

Opinnäytetyössä olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman uusia lähdemateriaaleja, jotka ovat tunnettujen ja alalla arvostettujen henkilöiden teoksia (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Lähdeviittaukset ja lähdeluettelo on kirjattu Kajaanin AMK:n antamien ohjeiden mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 351 - 395). Lähdemateriaalin saatavuudessa on ollut jonkin verran ongelmia. Esimerkiksi Huolen puheeksiottamisesta on käytettävissä teoriatietoa lähinnä Eriksonin ja Arnkilin kirjoittamana, jotka ovat tämän asian asiantuntijoita.

Hyvä mehtäkaveri- hankkeessa on kehitelty ja suunniteltu Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottaja- koulutus. Koulutus on suunnattu vapaaehtoisille metsästyksen harrastajille, ja vastaavaa koulutusta ei ole aikaisemmin järjestetty. Tähän aiheeseen liittyvän tutkitun tiedon löytäminen on siten ollut haasteellista. Varsinaisesti Huolen puheeksioton- koulutusta on järjestetty ammattihenkilöille, esimerkiksi sosiaalitoimen ja varhaiskasvatuksen piirissä oleville työntekijöille. Tästä osa- alueesta oli tutkimustietoa saatavilla vähän. Vertaistukeen liittyviä tutkimuksia on löytynyt jonkin verran. Niissä ei ole tutkittu aiheeseen liittyvää koulutusta ja siitä saatuja kokemuksia vaan lähinnä vertaistuen merkitystä ja siitä saatuja kokemuksia. Tämän vuoksi aikaisempaa tutkimustietoa olemme voineet hyödyntää tässä tutkimuksessa rajoitetusti.

9 POHDINTA

Kainuussa oli vuonna 2012 metsästyskortin maksaneita metsästäjiä yhteensä 16 461 henkilöä. (Riistan- ja kalantutkimus 2013). Luku on viidesosa Kainuun väestömäärästä (Kainuu.fi 2013). Näistä luvuista voidaan päätellä, että metsästys on lähellä todella monen kainuulaisen perheen elämää. Metsästys harrastuksena yhdistää niin nuoria kuin aikuisia sukupuoleen ja ikään katsomatta. Metsästys ei ole yksistään riistan pyytämistä vaan harrastajat, jokainen omalla tahollaan ja tavallaan, tekevät arvokasta työtä niin luonnon, riistakantojen kuin myös itsensä hyväksi. Porukoissa metsästäminen on mitä mainiointa sosiaalista toimintaa. Metsästysreissut ja esimerkiksi erilaiset talkootapahtumat, ovat asioita, jotka lisäävät entisestään metsästäjien yhteenkuuluvuutta. Mikäpä on sen mukavampaa kuin tapahtumien muistelemisen ja kokemusten vaihtaminen metsästyskavereiden kesken. Siinä samalla tulee vaihdettua muutkin kuulumiset ja elämän tapahtumat, niin ilot kuin surutkin. Luodaan huomaamatta toisilleen välittämisen ilmapiiriä, sosiaalista tukea.

Hyvä mehtäkaveri- toimintamallin laajentuessa käsittämään kaikkia Kainuun kuntia, luo se toiminnallaan laajan vapaaehtoisten henkilöiden muodostaman vertaistukiverkoston. Vertaistukijoiden toiminta metsästystä harrastavien keskuudessa tuottaa varmasti monelle tarinalle onnellisen lopun. On kuitenkin muistettava, että vapaaehtoistoimijoiden antama vertaistuki ei ole terapiaa, vaan ennalta ehkäisevää tukea, joka toimii sosiaali- ja terveyspalveluiden rinnalla (Laimio & Karnell 2010, 11). Huolen puheeksiottaminen on mitä parhain varhaisen tuen muoto, sen avulla toteutetaan kuin huomaamatta ennaltaehkäisevää työtä arkisessa arjessa. Huolen puheeksiottaminen on taito, joka meidän jokaisen tulisi hallita.

Myös Kainuun mielenterveys- ja päihdestrategiassa (2011, 20 - 24) tuodaan esille puheeksi ottamisen taidon kehittäminen. Vaikeiden asioiden puheeksi ottamisen taidon puute tiedotetaan niin ammattilaisten kuin myös kansalaisten keskuudessa. Ammatissa toimivat ovatkin koulutusta saaneet. Koska asia on haasteellinen, on koulutuksen tarve jatkuvaa. Puheeksi otton taitoa tulisi olla mahdollisuus kehittää ja kartuttaa erilaisten koulutusten ja tilaisuuksien avulla. Tässä tulee muistaa myös kansalaisten mahdollisuus osallistua toimintaan. Strategiassa tuodaan esille, että haastetaan kansalaistoimintaa ”Puhuvan Kainuun” luomiseen.

Kainuun mielenterveys- ja päihdestrategian (2011, 20 - 24) yhtenä tavoitteena on monialaisen toimijaryhmän yhteistyön lisääntyminen. Toiminnan keskiössä ovat kansalaiset itse yhteis-

työssä ammattilaisten kanssa. Yksi visio vuoteen 2016 mennessä on, että ”Kainuulaisilla on tahtoa, taitoa ja rohkeutta toimia mielenterveyttä ja päihteettömyyttä edistävasti, niin omassa elämässä kuin lähiympäristössäänkin.” Kainuussa myös Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen- toimintamalli sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun toteuttama liikuntaprojekti kutsuntaikäisille henkilöille ovat olleet toimia, joiden avulla on etsitty keinoja ja menetelmiä varhaiseen puuttumiseen ja varhaiseen tukeen (Nordling & Oikarinen 2012).

Toivio ja Nordling (2013, 372) esittelevät teoksessaan, Mielenterveyden psykologia, Hyvä mehtäkaveri- toimintamallin lupaavana käytäntönä. Lupaava käytäntö on toimintamalli, joka pitää sisällään erilaisia ja mielenkiintoisia kokeiluja. Käytännön tasolla mallin toimivuudesta sekä tuloksellisuudesta on saatu koottua vasta vähän tietoa. Toimintamalli herättää kuitenkin ihmisissä kiinnostusta. Malli voi olla täysin uusi toimintamalli, tai perinteistä toimintatapaa on muutettu, tai vanha toimintamalli sovelletaan uusiin toimintaympäristöihin sopivaksi.

Hyvä mehtäkaveri- toimintamalli on ainutlaatuinen ennaltaehkäisevän työn muoto mielenterveystyön saralla. Toimintamallissa kehitetty Hyvä mehtäkaveri huolen puheeksiottajakoulutus on suunniteltu useiden toimijoiden yhteistyönä. Koulutuksen tarkoituksena on lisätä metsästäjien valmiuksia huolen puheeksiottamiseen sekä huomioimaan ja kohtaamaan henkilöitä, joilla mahdollisesti on meneillään vaikea elämäntilanne. Kainuun sote- kuntayhtymä, THL ja Kajaanin AMK ovat hankkeen päävastuu tahoja, mutta ilman metsästysharrastajien mukanaoloa koulutus ei mahdollisesti olisi toteutunut nykyisessä laajuudessaan.

Tässä vain muutama esimerkki hankkeista, joiden avulla on monella taholla edistetty Kainuulaisten miesten hyvinvointia ja terveyttä. Pää tavoite on kaikilla yhteinen: miesten syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen ja vähentäminen. Hyvä mehtäkaveri- toimintamalli on hyvää jatkoa näille hankkeille. Sen avulla pystytään viemään ajankohtaista ja tarpeellista tietoa, taitoa ja tukea ”kenttä tasolle”. Vapaaehtoisten ja ammattilaisten toimiminen rinnakkain luo paremmat ja laajemmat mahdollisuudet tavoittaa henkilöitä joilla on tarvetta tukeen. Yhteistoiminta mahdollistaa myös vapaaehtoisten vertaistukijoiden tuen saamisen ammattilaisilta sekä myös toisilta vertaistukijoilta. Hyvä mehtäkaveri- toimintamalli saa varmasti oman paikkansa mielenterveystyön, ja etenkin miesten hyvinvoinnin ja terveyden, edistämisen saralla niin Kainuussa kuin muuallakin Suomessa.

9.1 Oma kasvumme sairaanhoitajana

Sairaanhoitaja on hoitotyön asiantuntija, hänen työ perustuu hoitotieteeseen. Työtä tehdään sekä itsenäisesti että moniammatillisen työryhmän jäsenenä. Työssään sairaanhoitajan tukee eri elämänvaiheissa olevien ihmisten ja yhteisöjen voimavaroja. Työnkuvaan kuuluu niin terveyden ylläpitäminen kuin myös terveyden määrittäminen ja sen saavuttaminen muuttuvissa olosuhteissa sekä erilaisissa toimintaympäristöissä. Sairaanhoitajan työ on monialaista ja vastuullista; terveyttä edistävää ja ylläpitävää, sairauksia ehkäisevää ja parantavaa sekä kuntouttavaa hoitotyötä. (Opetusministeriö 2006, 63 - 70.)

Sairaanhoitajan tulee työssään hallita erilaisia tutkimus- ja kehittämistyöhön sekä johtamiseen liittyviä perustietoja ja -taitoja. Sairaanhoitaja vastaa osaltaan hoitotyön laadusta, kehittämisestä sekä arvioinnista. Hän osaa tunnista ja tuoda esille käytännöntasolta nousevia kehittämis- ja tutkimustarpeita sekä suunnitella, koordinoita ja arvioida niitä. Tutkimus- ja kehittämistoiminnassa sairaanhoitaja hyödyntää tutkittua tietoa ja monitieteistä tietoperustaa. (Opetusministeriö 2006, 63 - 70.)

Ammattikorkeakouluopintoihin sisältyvän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja osoittaa sairaanhoitajaopiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä (Opetusministeriö 2009, 26). Erilaisten tehtävien suorittamiseen sekä ongelmien ratkaisuun opiskelijalla tulee olla kykyä soveltaa erilaista tietoa ja kykyä käyttää tietotaitoaan hyödykseen. Tiedot koostuvat erilaisista teoria- ja/tai faktatiedoista. Opinnäytetyössä opiskelijan taidot tulevat esille loogisen, intuitiivisen ja luovan ajattelun käyttönä, sekä tekemisen tasolla, esimerkiksi kätevyytensä ja menetelmien ja työvälineiden käytön osaamisena. (Opetusministeriö Eurooppalainen tutkintojen viitekehys (EQF) 2009, 15.)

Opinnäytetyöprosessi on ollut hyvä ja antoisa oppimispolku, se on kehittänyt meidän ammatillisia valmiuksiamme sairaanhoitajan työhön. Tutkimus- ja kehittämistoiminta sekä johtaminen edellyttävät sairaanhoitajalta hyviä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja kuin myös esiintymis- ja neuvottelutaitoja. Ilman niitä työskentely moniammatillisen tiimin jäsenenä tai vaikkapa projektin vetäjänä eivät onnistu. Olimme mukana opinnäytetyömme toimeksiantajan palavereissa sekä yhdessä koulutuspäivässä. Niihin osallistumalla olemme saaneet seurata läheltä, miten työskentely hankkeessa etenee. Saimme kokemusta moniammatillisesta tiimi-työskentelystä sekä kehittämistoiminnasta, siinä samalla ovat kehittyneet meidän omat esiin-

tymis-, suunnittelu- ja yhteistyötaidot. Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi on antanut hyvää kokemusta monialaisesta projektityöskentelystä.

Tiedon etsimisen taidot ovat karttuneet merkittävästi opinnäytetyötä tehdessämme. Tiedon paljous, mutta myös vähyys, on aiheuttanut jonkin verran ongelmia ajantasaisen tai aikaisemman tutkimustiedon löytymisessä liittyen tutkimusaiheeseemme. Tämä kokemus on opettanut myös samalla arvioimaan käytettävien lähteiden luotettavuutta. Uskomme, että tämä opinnäytetyön tekeminen edesauttaa meitä jatkossa niin tutkitun tiedon etsimisessä, sen hyödyntämisessä kuin myös uuden tiedon tuottamisessa erilaisten hankkeiden tai projektien yhteydessä.

Sairaanhoitajalta edellytetään monialaista osaamista. Terveyden edistämisen osaamiseen sisältyy erilaisten terveysongelmien ja -uhkien tunnistaminen, sairaanhoitaja tukee ja edistää asiakkaita/ potilaita ja ryhmiä ottamaan vastuuta oman terveyden sekä voimavarojensa ylläpitämisessä. Päätöksenteko- osaaminen edellyttää sairaanhoitajalta tavoitteellista toimintaa sekä asiakaslähtöisen vuorovaikutussuhteen luomista. Nämä edesauttavat työn määrittelyä, suunnittelua, toteutusta ja arviointia yhteistyössä eri tahojen kanssa. Ohjaus- ja opetusosaamisen alueella sairaanhoitajan tulee hallita niin opetus, ohjaaminen kuin myös asiakkaan tukeminen omahoidon toteutumisessa sekä terveysongelmien hallinnassa. Eettiseen toimintaan ja osaamiseen sisältyvät muun muassa vastuu omasta ammatillisesta kehittämisestä sekä ottaminen vastuuta hoitotyön kehittäjänä. (Opetusministeriö 2006.)

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme saaneet hyvää kokemusta näistä osa- alueista. Opinnäytetyön tekeminen hankkeen hyväksi on antanut meille kokemusta eri yhteistyötahojen kanssa toimimisesta. Tutkimusaineiston keruuvaiheessa saimme kokemusta ryhmänohjaamisesta. Eettisten asioiden huomiointi nousi esille etenkin tutkimusaineiston kokoamisen ja käsittelyn vaiheissa, sekä aikaisemmin tuotetun tiedon käyttämisessä. Näissä asioissa oma vastuullinen toimintamme on osa eettisyyttä. Terveyden edistämisestä, etenkin ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta katsottuna, olemme saaneet hyvää tietoa ja kokemusta kootessamme aineistoa opinnäytetyötä varten. Koko opinnäytetyö prosessina on edesauttanut meitä oppimaan ja kehittämään tulevaan ammattiimme kohti sairaanhoitajan asiantuntijuutta.

9.2 Jatkotutkimusaihe

Jatkotutkimuksena Hyvä mehtäkaveri- toimintamallista olisi mielenkiintoista tehdä haastattelututkimus. Haastatteluilla voisi kartoittaa kokemuksia huolen puheeksioton tilanteista eri metsästysporukoista. Miten ne ovat sujuneet ja kokemukset tilanteesta. Tai, ovatko koulutukseen osallistujat kokeneet saaneensa tilanteisiin riittävästi tukea sitä tarvitessaan, ovatko osanneet hakea tukea ja miten tuen pyytämiseen on suhtauduttu. Toisena jatkotutkimus ehdotuksena voisi olla toiminnallisen tutkimuksen toteuttaminen. Opiskelijat suunnittelisivat ja järjestäisivät koulutusryhmälle esimerkkitapauksen huolen puheeksiotto tilanteesta.

LÄHTEET

- Eriksson, E. & Arnkil, T.E. 2012. Huoli puheeksi: Opas varhaisista dialogeista. Opas no. 60. 8.painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tampere: Juvenes Print- Tampereen Yliopistopaino Oy. Viitattu 6.8.2013
- <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-33-1792-8>
- Eriksson, E. & Arnkil, T.E. 2009. Taking up One's Worries A Handbook on Early Dialogues. Jyväskylä: Gummerus Printing. Viitattu 24.11.2013
- <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80315/d4782cad-3b09-471b-b80c-bb42f6f07ee6.pdf?sequence=1>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen, P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Hamina: Yrityssanoma Oy.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214 - 215, 219, 224.
- Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2010. Hoida ja kirjaa. 1- 4 painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Ikonen, M. 2012. ”Niin kuin ihminen ihmiselle, ja puolin toisin antaa.” Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden näkemyksiä vertaistuesta ja kokemuksia koulutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Aikuiskasvatustieteen Pro gradu- tutkielma. Viitattu 29.1.2013
- <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40604/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201212203386.pdf?sequence=1>
- Kainuu.fi. 2013. Väestönmuutokset kunnittain 2013, ennakkotieto tammi- syyskuu. Viitattu 27.10.2013
- http://www.kainuu.fi/index.php?mid=2_406_407&la=fi
- Kankkunen, P. & Vehviläinen- Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. M. Raatikainen (toim.) 2. painos. Helsinki: Hansaprint Oy.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö AS-PA, 12, 16. Viitattu 2.1.2013

http://intra.aspa.fi/files/2817/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Lehtonen, E. 2007. Koulutuksesta ja työnohjauksesta voimaa vertaistukeen. Teoksessa S. Forsström, R. Franski & S. Tamminen (toim.) Surunauhalla sidotut Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: WSOY, 238.

Liskola, P. 2007. Samanlaiset kohtalot yhdistyvät. Teoksessa S. Forsström, R. Franski & S. Tamminen (toim.) Surunauhalla sidotut Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: WSOY, 228.

Mielellään Kainuussa kaiken ikää. 2011. Kainuun mielenterveys- ja päihdestrategia 2011-2016. Kainuun maakunta- kuntayhtymä B24. Kajaani: Kajaanin kirjapaino. Viitattu 27.10.2013

http://maakunta.kainuu.fi/showattachment.asp?ID=3672&valikko_id=1692

Miettinen, M. 2007. Työkenttänä pieni yhdistys- ammattilaisena vapaaehtoisorganisaatiossa. Teoksessa S. Forsström, R. Franski & S. Tamminen (toim.) Surunauhalla sidotut Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: WSOY, 250.

Nordling, E. 2012. ”Hyvä mehtäkaveri-huolen puheeksiottaja”. Luentomateriaali. Viitattu 11.10.2013

Nordling, E. & Oikarinen, A. 2012. Hyvä Mehtäkaveri -toimintamalli Kainuun metsästäjien huolen puheeksi ottamisen tukena. Teoksessa J. Moring, A. Martins, A. Partanen, E. Nordling & V. Bergman. 2012. Kansallinen mielenterveys ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Kehittyviä käytäntöjä 2011. THL, raportti 46/2012. Tampere: Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy, 84- 85. Viitattu 27.10.2013

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90849/URN_ISBN_978-952-245-684-7.pdf?sequence=1

Oikarinen, A. 2012. ”Hyvä mehtäkaveri-huolen puheeksiottaja”. Luentomateriaali. Viitattu 18.1.2013

Oikarinen, A. 2008. Kainuulaisten miesten terveyskäyttäytyminen- kulttuurinen näkökulma. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos; Kainuun maakunta- kuntayhtymä, Kainuu. Väitöskirja. Viitattu 22.11.2013

<http://herkules.oulu.fi/isbn9789514288401/isbn9789514288401.pdf>

- Opetusministeriö. 2009. Tutkintojen ja muun osaamisen kansallinen viitekehys. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2009:24. Viitattu 21.10.2013
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/tr24.pdf>
- Opetusministeriö 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon: Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Viitattu 21.10.2013
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>
- Repo- Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä- Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Riistan- ja kalantutkimus. 2013. Viitattu 27.10.2013
<http://tilastot.rktl.fi/Dialog/Saveshow.asp>
- Ronkainen, S., Pehkonen, E., Lindblom- Yläne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Tabermann, T. 2008. Viitattu 4.12.2013
<http://katisa.vuodatus.net/lue/2008/05/tommy-tabermanin-runoja>
- Siivonen, N. & Vuorinen, U. 2009. Huoli puheeksi Hyvinkäällä: Huolen puheeksiotto - koulutusten vaikutus Hyvinkään varhaiskasvatushenkilöstön työtapoihin. Hyvinkää: Laurea- ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.1.2013
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6343/Siivonen_Vuorinen.pdf?sequence=1
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 18.10.2013
http://www.tenk.fi/pdf/htk_ohje_verkko14112012.pdf
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2010. Kuolemansyyt [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-5051. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 17.1.2013
http://www.tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2010/ksyyt_2010_2011-12-16_tie_001_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2010. Kuolemansyyt [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-5051.
Itsemurhakuolleisuus 1921–2010. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 17.1.2013

http://www.tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2010/ksyyt_2010_2011-12-16_kat_006_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2010. Kuolemansyyt [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-5051.
Itsemurhien määrä vähenee edelleen. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 17.1.2013

http://www.tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2011/ksyyt_2011_2012-12-21_kat_006_fi.html

LIITELUETTELO

LIITE 1 Kyselylomakkeen saatekirje

LIITE 2 Kyselylomake (ilman vastausvaihtoehtoja)

LIITTEET

Olemme kaksi sairaanhoitaja (AMK) opiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opintoihimme kuuluvaa opinnäytetyötä Hyvä mehtäkaveri- huolen puheeksiottaja - hankkeesta. Tutkimuksen toimeksiantajana ovat Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), Kainuun sote- kuntayhtymä ja Kajaanin ammattikorkeakoulu. Toimeksiantajamme hyödyn- tävät tutkimuksesta saatua tietoa Hyvä mehtäkaveri- koulutusten kehittämiseen.

Tarkoituksemme on koota kyselylomakkeen avulla koulutukseen osallistuneiden kokemuksia koulutuksesta. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaamalla kyselyyn annatte sa- malla luvan tietojen käyttämiseen tutkimuksessamme. Lomakkeessa ei kysytä henkilötietoja, eikä niihin tule muitakaan tunnistetietoja. Vastauslomakkeet käsitellään luottamuksellisesti ja tutkimuksen päätyttyä ne hävitetään. Saaduista vastauksista koottu tutkimusaineisto tallenne- taan Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden Theseus- tietokantaan (www.theseus.fi), josta sen voi lukea sähköisessä muodossa. Esittelemme saadut tulokset myös Erätuli- tapahtumas- sa 2013.

Kyselylomake sisältää toteamuksia ja väittämiä, jotka liittyvät Hyvä mehtäkaveri- koulutuk- sessa käsiteltyihin aihealueisiin, lisäksi lomakkeen lopussa on muutama avoin kysymys.

Kiitos vastauksistanne!

Mikäli teillä on kysyttävää, voitte ottaa yhteyttä toimeksiantajan edustajaan Arja Oikariseen joko sähköpostilla xxxxxxxx tai puhelimella xxxxxxxx.

Ystävällisin terveisin, Sanna Lukkari ja Arja Rautiainen

Koulutus

1. Eteeni on tullut sellaisia tilanteita, että olen voinut hyödyntää koulutuksesta saamaani tietoa.
2. Minulla on koulutuksen jälkeen rohkeutta kohdata vaikeassa elämäntilanteessa olevia kavereita.
3. Olisi ollut hyvä saada koulutusmateriaali ennakkoon, jotta aihe olisi tullut tutummaksi.
4. Omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen selvittäminen on mielestäni tärkeää.
5. Sain koulutuksen aikana ryhmältäni vertaistukea, joka vahvisti omia voimavarojani.
6. Olen kokenut liiallista vastuuta/ velvollisuutta kavereiden suhteen koulutuksen jälkeen.

Puhumisen ja kuuntelun merkitys

(Huolen puheeksiottaja = auttaja eli sinä, Huolistaan kertoja = autettava eli kaveri)

1. Uskon, että se joka ottaa huolen puheeksi, ei aina tiedä miten auttaa, mutta kuuntelu silti helpottaa huolistaan kertovaa kaveria.
2. Uskon, että tunteiden puhuminen sanoiksi auttaa selkiyttämään tilannetta ja ajatukset järjestäytyvät uudella tavalla.
3. Uskon, että huolen puheeksiottajalla ei tarvitse olla ratkaisukeinoja, riittää, että hänellä on kykyä kuunnella ja antaa toivoa ratkaisusta.
4. Uskon että puhuminen jäsentää tilannetta ja auttaa, että tunteet pystytään nimeämään.
5. Toisesta välittämisen huomaa kiireettömyyden osoittamisella.

Huolen puheeksiottaminen

1. Huoli pitäisi ottaa esille mahdollisimman varhain ja ajoissa.
2. On helpompaa ottaa huoli puheeksi, jos kaveri on jo ennestään hyvä kaveri ja ollaan kahden kesken.
3. Koska olen ollut koulutuksessa, minulla on jo sen vuoksi velvollisuus kysyä, mitä kaverille kuuluu.
4. Minulla on rohkeutta ottaa asiat puheeksi.
5. Puheeksi ottamisen paikalla on merkitystä: vaikkapa leirinuotio tai sauna.
6. On tärkeää, että huolen puheeksi ottaja ilmaisee huolensa ja hyvän tahtonsa selkeästi ja reilusti.
7. Pelkään, että jos otan huoleni puheeksi, toinen loukkaantuu.
8. Puheeksi ottamisen lähtökohtana voi olla ajatus, että kaikki ovat arvokkaita.
9. On hyvä kysyä, mitä olet tehnyt, etteivät asiat ole menneet pahempaan suuntaan, ja mitä vielä pitäisi tehdä.
10. Ihmisen mielikuvat tärkeästä henkilöstä voivat tuottaa ratkaisuja. Voisin kysyä huolesta kertovalta, mitä hänelle tärkeä henkilö antaisi nyt neuvoksi.
11. Uskon, että yllättävä kysymys voi jäädä autettavalle mieleen ja hänelle voi tulla oivallus omasta tilanteestaan vasta myöhemmin.
12. Uskomukset omasta itsestä ovat monesti hyvin automatisoituneita. Uskomusten kyseenalaistaminen on tärkeää ja ihminen voi muuttua ja kehittyä.

Huolen puheeksiottajan tuki

1. Minulla on tieto, mihin voin ottaa yhteyttä, jos huoleni ei hälvene ja tulee tunne, etten voi auttaa.
2. Minulle on tärkeää tietää, että voin saada toiselta koulutetulta vertaistukea sitä tarvittaessani.
3. Tunnen pystyväni antamaan vertaistukea muille.
4. Mielestäni kaikilla on voimavaroja ja vastuu omasta jaksamisesta, mutta myös muiden jaksamisesta.

Luottamus

1. On tärkeää, että asiat pysyvät luottamuksen takana, vaikkei ammatti-ihmisen vaitiolovelvollisuus sidokaan.
2. Huolet voidaan ottaa puheeksi siinä missä muutkin asiat syylistymättä tai nolostumatta.
3. On mahdollista, että olisin henkilö, joka ottaa yhteyttä tarvittaessa ammatti-ihmiseen ja toimitisin autettavan tukihenkilönä.

Stressi

1. Metsästys voi mielestäni toimia stressin poistajana.
2. Koulutuksessa käytiin läpi stressin kokemista. Kun stressi kasvaa liian suureksi, voi seurata ongelmia. Mielestäni stressiä voi lieventää hyvillä harrastuksilla, rentoutumistavoilla ja stressin hallinta konsteilla.

Porukan yhteishenki

1. Porukan hyvä yhteishenki auttaa huolien kertomisessa ja esilletuomisessa.
2. Jos henkilöllä on jo ennestään ongelmia oman elämän tilanteensa kanssa, ja porukassa esiintyy ronskia kielenkäyttöä, saattaa helpommin syrjäytyä.
3. On positiivista, että porukassa joku reagoi, jos huomataan, että kaverilla ei ole kaikki asiat kunnossa.
4. Metsässä oleminen voi toimia positiivisena voimavarana ihmiselle, mutta jos joku jää porukasta pois, tämä voi olla merkki syrjäytymisestä.

Avoimet kysymykset:

1. Millaisia kokemuksia sinulle jäi koulutuksesta? Vastasiko koulutus odotuksiasi? Jos ei, niin miksi?

2. Millaisia kehitysehdotuksia sinulla on tulevia koulutuksia ajatellen?

(sisältö, teemat, opetusmenetelmät, toteutustapa, kouluttajat)

3. Onko vertaistuki mielestäsi hyvä konsti käydä asioita läpi? Mitä hyötyä siitä voisi olla?

4. Minkälaisia huolia metsästäjillä yleensä tulee esille?

5. Jos porukassa on huomattu, että jollakin on ilmennyt huolia: onko asiaa yritetty ottaa puheeksi, vai onko asiasta vaiettu.