

”KUIN KOTIIN OLISI TULLUT”

Tutkimus nuorten leskien valtakunnallisesta
vertaistapaamisesta ja vertaistuen merkityksestä
leskeytyessä

Marianne Heikkilä
Susanna Takanen

Opinnäytetyö
Helmikuu 2010

Sosiaaliala
Sosiaali- ja terveysala



Tekijä(t) HEIKKILÄ, Marianne TAKANEN, Susanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 8.2.2010
	Sivumäärä 58 + 6	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi "Kuin kotiin olisi tullut" Tutkimus nuorten leskien valtakunnallisesta vertaistapaamisesta ja vertais- tuen merkityksestä leskeytyessä.		
Koulutusohjelma Sosiaali alan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KETOLA, Tuija TAPANINEN, Eero		
Toimeksiantaja(t) Jyvässeudun nuoret lesket ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Jyvässeudun nuoret lesket ry ehdotti opinnäytetyön aiheeksi nuorten leskien valtakunnallisen ver- taistapaamisen palautteen keräämistä ja analysointia. Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää nuorten leskien toiveita ja odotuksia syksyllä 2009 käynnistyvältä valtakunnalliselta leskitoiminnalta. Yhtenä tutkimustehtävänä oli selvittää, mikä merkitys vertaistuella on nuoren lesken elämässä.</p> <p>Tutkimuksemme oli laadultaan sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen. Aineiston keruuta varten suunnittelimme ja toteutimme kolmesivuisen informoidun kyselylomakkeen, joka jaettiin valtakun- nallisessa nuorten leskien WinkkuWoimaa -vertaistapaamisessa. Kyselyyn vastasi 34 leskeä. Kyselyn suljetut vastaukset käsitelimme laskemalla tulokset Excel-ohjelman avulla. Avoimet vastaukset kä- vimme läpi yksitellen ja nostimme niistä esille tutkimuksen kannalta olennaisimpia vastauksia. Tut- kimusta täydentämään haastattelimme nuorten leskien vertaistoiminnan perustajaa Sari Rappi- Lindholmia. Haastattelun nauhoitimme ja litteroimme. Lisäksi haastattelimme Jyvässeudun nuoret lesket ry:n koordinaattori Anne Backmania yhdistyksen käytännöistä ja toimintatavoista. Haastatte- lun kirjasiimme muistiin.</p> <p>Saamiemme vastausten perusteella WinkkuWoimaa -tapahtuma oli onnistunut ja keskeisimmäksi seikaksi nousi toisten nuorten leskien kohtaaminen ja vastavuoroinen vertaistuki. Vertaistuki osoit- tautui tutkimuksemme myötä olevan merkittävässä asemassa lesken selviytymisprosessissa. Lesket odottivat valtakunnallisen yhdistyksen toiminnan kautta saavansa lisää yhteiskunnallista näkyvyyttä, yhtäläisiä mahdollisuuksia apuun ja tukeen asuinpaikkakunnasta riippumatta sekä yhteistyötä leski- järjestöjen välillä. Lesket pitivät tärkeänä myös yhtenäistä ja kattavaa tietoa leskeytymistilanteeseen ja lisäksi toivottiin olemassa olevien toimintamuotojen kehittämistä ja uusien käynnistämistä.</p> <p>Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää sekä paikallisen että valtakunnallisen leskitoiminnan kehittämi- sessä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Jyvässeudun nuoret lesket ry, leskeys, leskitoiminta, kyselytutkimus, vertaistuki, sosiaalinen tuki.		
Muut tiedot		

Author(s) HEIKKILÄ, Marianne TAKANEN, Susanna	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 08022010
	Pages 58 + 6	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	Permission for web publication <input checked="" type="checkbox"/>
Title "Feels like coming home" A study of young widows' national peer support meeting and significance of peer support when your partner passes away.		
Degree Programme Degree Programme of social services		
Tutor(s) KETOLA, Tuija TAPANINEN, Eero		
Assigned by Jyvässeudun nuoret lesket ry		
<p>Abstract</p> <p>The topic of our study was suggested by in Jyvässeudun nuoret lesket ry. The study included collecting and analyzing attendee feedback from a national peer support meeting for young widows. The main goal of study was to find out the hopes and expectations of young widows related to national widow activity which will start in autumn 2009. One of the research problems was to investigate the significance of peer support in young widows' lives.</p> <p>The research was executed as qualitative and quantitative study. We conceived and carried out a three-paged inquiry form. The forms were handed out at WinkkuWoimaa: a national peer support meeting for young widows. Altogether 34 widows replied to the inquiry. We processed the closed answers using Microsoft Excel. Open answers were processed one by one to bring out relevant responses to our study. To increase the reliability of the study we interviewed Sari Rappi-Lindholm who is the founder young widows' peer support activity. The interview was recorded and transcribed. In addition we interviewed the coordinator of Jyvässeudun nuoret lesket Anne Backman about the conventions and procedures of the association. The interview was documented.</p> <p>The responses indicated that the meeting was considered as successful. The most essential issue emerging from the responses was mutual peer support and meeting the other young widows. Peer support seems to have a significant role in the process of coping after spouse's death. Widows expected the actions of the national association to raise awareness of their situation in society. In addition they wished for equal opportunities to get help and support regardless where they live and cooperation between different associations for widows. The widows stressed the need for standardized and comprehensive guidance in a situation when one loses a partner. It was also wished that the existing forms of widow activity would be improved and new forms would set in motion.</p> <p>The results of the study can be used in advancing the development of supporting activity for widows both at local and at national level.</p>		
Keywords Jyvässeudun nuoret lesket ry, widowhood, widow activity, inquiry, peer support, social support.		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 NUORI LESKI.....	6
3 PAIKALLINEN JA VALTAKUNNALLINEN LESKITOIMINTA.....	9
3.1 Jyvässeudun nuoret lesket ry.....	9
3.2 Suomen nuoret lesket ry	11
4 SOSIAALINEN TUKI	14
4.1 Sosiaalisen tuen muodot.....	14
4.1.1 Emotionaalinen tuki.....	15
4.1.2 Negatiivinen sosiaalinen tuki.....	15
4.2 Sosiaalisen elämän muutos leskeytyessä.....	16
5 VERTAISTUKI.....	17
5.1 Vertaistuen määrittelyä ja periaatteita	17
5.1.1 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta	17
5.2 Vertaistuen muodot.....	18
5.2.1 Vertaistukiryhmä ja ryhmän ohjaaminen	19
5.3 Miehet vertaistoiminnassa.....	21
5.4 Vertaistuen merkitys.....	22
5.5 Vertaistuen haitat	24
5.6 Vertainen ja ammattilainen auttajana	26
5.7 Vertaistuen voimaannuttava vaikutus.....	27
6 WINKKUWOIMAA-TAPAHTUMA	29

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
7.1 Tutkimuskysymykset	31
7.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	31
7.3 Tutkimustulosten käsittely	33
7.4 Tutkimuksen eettisyys	33
7.5 Tutkimuksen luotettavuus	34
8 PALAUTEKYSELYN TULOKSET	36
8.1 Tapahtuman järjestelyt	37
8.1.1 Ilmoittautuminen ja tiedotus	37
8.1.2 Ruokailu	38
8.1.3 Tilat ja tekniikka	38
8.1.4 Esiintyjät	38
8.1.5 Työpajat ja luennot	39
8.1.6 Iltajuhlan tilat ja tarjoilu	41
8.1.7 Iltajuhlan ohjelma ja kehittämisideat tuleviin iltajuhliin	42
8.2 Vertaistapaamisen merkitys	42
8.3 Ilmapiiri	44
8.4 Tapahtuman tärkein anti	44
8.5 Nuorten leskien odotukset valtakunnalliselta leskitoiminnalta	45
8.6 Leskien oma halukkuus edistää leskitoimintaa	47
8.7 Tapahtuman kokonaisarvosana ja aikomus osallistua uudelleen	47
8.8 Terveiset, vapaa sana, parannusehdotukset	48
9 YHTEENVETO	49
10 POHDINTA	51

LÄHTEET	56
LIITTEET	59
Liite 1. Surukonferenssin ja WinkkuWoimaa- tapahtuman ohjelma 2009....	59
Liite 2. Palautelomake WinkkuWoimaa- tapahtumaan 2009	62

*"Katso, me elämme vielä.
Se on jo jotakin.
Sydämen sykkivän kuulen,
entistä vahvemmin.*

*Katso, me elämme vielä.
Kestimme kaiken sen.
Yhdessä matkasimme
lävitse pimeyden."
(Anna-Mari Kaskinen)*

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi helmikuussa 2009, kun Jyvässeudun nuoret lesket ry:n koordinaattori Anne Backman otti yhteyttä Jyväskylän ammattikorkeakouluun. Jyvässeudun nuoret lesket ry ehdotti opinnäytetyön aiheeksi organisoimansa valtakunnallisen leskitapaamisen palautteen keräämistä ja analysointia. Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää, mitä nuoret lesket odottavat syksyllä 2009 käynnistyvältä valtakunnalliselta leskitoiminnalta. Tehtävämme oli suunnitella palautekyselylomake ja toteuttaa kysely nuorten leskien neljännessä WinkkuWoimaa- vertaistapaamisessa. Palautelomakkeiden vastausten perusteella Jyvässeudun nuoret lesket ry ja toimintansa aloittava valtakunnallinen yhdistys Suomen nuoret lesket ry voivat kehittää tulevia vertaistapaamisia ja muuta toimintaansa nuorten leskien tarpeiden suuntaisesti. Yhdistyksen asettamien tutkimustavoitteiden lisäksi halusimme tutkia ja saada vastauksia vertaistuen merkityksestä leskeytyessä.

Opinnäytetyön aihe tuntui luontevalta, sillä olemme molemmat kiinnostuneita kriisi- ja surutyöstä. Olemme olleet työharjoittelussa Kriisikeskus Mobilessa Jyväskylässä ja harjoittelun myötä kertyneet kokemukset ovat omalta osaltaan lisänneet mielenkiintoamme kriisi- ja surutyötä kohtaan. Nuorena leskeytyminen on liittynyt myös oman lähipiirimme elämänvaiheisiin. Nuorten leskien yhdistyksen ehdottama aihe oli ensimmäinen vastaan tullut tutkimusaihe, joka tuntui heti omalta. Lisäksi aiheeseen oli helppo tarttua, sillä tutkimuksen kohde ja tavoitteet oli selkeästi rajattu.

Opinnäytetyömme teoriapohjan muodostavat nuorena leskeytyminen, sosiaalinen tuki sekä vertaistuki nuoren lesken elämässä. Tutkimuksemme teoriaosuuden pääpaino on vertaistuen käsittelyssä. Palautelomakkeiden vastauksia analysoidessa huomasimme, kuinka tärkeää vertaistuki on nuoren lesken selviytymisessä, joten se entisestään vahvisti näkemystämme ottaa vertaistuki opinnäytetyömme pääteoriaksi. Lisäksi täydensimme vertaistukiosiota asiantuntijahaastattelulla. Työssämme käsittelemme ja kuvaamme myös Jyvässeudun nuoret lesket ry:n ja Suomen nuoret lesket ry:n toimintaa.

Aluksi tarkoituksenamme oli käsitellä työssämme myös surun eri vaiheita sekä vertailla ja analysoida aiemmista nuorten leskien valtakunnallisista tapaamisista kerättyjä palautteita, mutta lopulta päädyimme vain edellä mainittuihin teemoihin. Surua on käsitelty melko paljon eri opinnäytetöissä ja surutyön vaiheet ovat tulleet itsellemme tutuksi työharjoitteluissa, kursseilla sekä henkilökohtaisessa elämässä, joten emme halunneet enää syventyä niihin omassa tutkimuksessamme. Palautteiden vertailu ja analysointi eivät onnistuneet, koska aikaisemmista tapahtumista ei ole kerätty palautteita systemaattisesti.

Tutkimuksemme aihe on ajankohtainen, koska nuoret lesket ovat perustamassa syksyllä 2009 Suomen nuoret lesket ry:tä. Leskitoimintaa on ollut kymmenen vuoden ajan vain tietyillä paikkakunnilla ja mielestämme olisi tärkeää tuoda palveluja ja etenkin vertaistuen mahdollisuus jokaisen nuoren lesken saataville. HavaitSIMME lähteitä etsiessämme, että vertaistuesta on saatavilla tietoa rajoitetusti. Emme löytäneet perusteosta, joka olisi käsitellyt vain vertaistukea, vaan vertaistuki oli vain pieni oma kappaleensa useissa teoksissa. Vertaistuen merkityksestä löytyy vain yllättävän vähän kirjallisuutta, ottaen huomioon vertaistuen tarpeen lisääntymisen viime vuosina.

2 NUORI LESKI

Leskeksi jääminen on suuri muutos ja kriisi, jonka moni ihminen kokee jossakin elämänvaiheessa. Puolison kuolema vaatii enemmän sopeutumista kuin mikään muu stressaava muutostapahtuma perheen sisällä. Nuorena leskeytyminen on epätodennäköisempää kuin iäkkäämpänä leskeytyminen. Puolison kuolema koetaan epäoikeudenmukaiseksi ja tilanteeseen sopeutuminen ja sen hyväksyminen on hankalaa. Lisäksi nuori leski voi usein tuntea jäävänsä yksin surun kanssa, sillä lähipiiristä löytyy vain vähän tai ei ollenkaan saman kokeneita. (Tuominen 1994, 23, 366.)

Tuominen (1994, 155) määrittelee nuoren lesken alle 65-vuotiaaksi. Jyväskylän nuoret lesket ry:n mukaan nuori leski on työikäinen, jolla on usein alaikäisiä lapsia. Yhdistyksen toiminnassa mukana olevat nuoret lesket kutsuvat itseään winkuiksi, joka on muotoutunut englanninkielisestä sanasta `widow` (leski) ja suomenkielisestä sanasta `sinkku.` (Backman 2009.)

Perehdyimme aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin, opinnäytetöihin sekä pro gradu- tutkielmiin, joista suurin osa liittyi nuorena leskeytymiseen. Iivonen ja Mustalahti (2007) ovat tehneet tutkimuksen nuorten leskien tuen tarpeista elämänhallintaan. Kemppainen (2007) on toteuttanut leskioppaan, jossa käsitellään leskeytymiseen liittyvien käytännönasioiden hoitamista. Blomberg ja Paunonen (2004) ovat tarkastelleet nuorten leskien surua. Pekki ja Tiainen (2003) ovat tutkineet nuorten naisleskien kokemuksia leskeytymisestä ja psykososiaalisesta tuesta. Matikainen (2006) on tehnyt tutkimuksen Eläkeliiton järjestämien sopeutumiskurssien käyneiden leskien sosiaalisesta pääomasta. Laine (2001) käsittelee nuoren naislesken kokemaa elämänmuutosta. Hatela (2000) on keskittynyt iäkkäämpien naisleskien kokemuksiin arjessa selviytymisessä. Joensuu (1999) on tutkinut surutyön kulkua puolison menettämisen jälkeen. Tuominen (1994) on paneutunut lesken elämänmuutokseen ja muutoksen hallintaan. Tutkimus kertoo leskeksi jäämisen taloudellisista, terveydelisistä ja sosiaalisista vaikutuksista ja leskeyteen sopeutumisesta.

Laineen (2001, 8) pro gradu- tutkielmassa kerrotaan naisten jäävän leskeksi miestä useammin. Tämä johtuu siitä, että miehet ovat parisuhteessa usein naisia vanhempia ja miesten kuolleisuus työikäisenä on naisia huomattavasti suurempi. Tilastokeskuksen (2009) mukaan kaikenikäisiä leskiä Suomessa oli 31.12.2008 mennessä 297 794, joista miesleskiä 53 000 ja naisleskiä 244 794. Nuoria leskiä (18–65-vuotiaita) oli vuoden 2008 lopussa yhteensä 54 179, joista naisia 42 704 ja miehiä 11 475. Vuoden 2008 aikana leskeytyi 11 336 naista ja 4862 miestä. Näistä nuoria (15–69-vuotiaita) naisleskiä oli 4574 ja miesleskiä 1678.

Pekin ja Tiaisen (2003, 10) opinnäytetyössä verrataan nuoren ja iäkkäämmän lesken kokemia vaikeuksia puolison kuoleman jälkeen. Nuori leski kohtaa iäkkäämpää leskeä yleisemmin vaikeuksia muun muassa talousasioissa, työtilanteissa, lasten hoidossa sekä kasvattamisessa ja sosiaalisissa suhteissa.

Kemppaisen (2007, 20, 23) opinnäytetyön mukaan heikoimmassa taloudellisessa asemassa ovat avolesket ja osa lapsettomista leskistä, koska he eivät saa lesken- tai lapseneläkettä. Näemme, että ongelmia talousasioiden hoitamisessa voi olla myös silloin, jos edesmennyt puoliso on yleensä hoitanut ne. Nuoren lesken työtilanne voi olla haasteellinen, jos hänellä on pieniä lapsia tai hänelle ei ole vielä kertynyt aiempaa työkokemusta. Lisäksi leskestä tulee yksinhuoltaja ja hän joutuu vastaamaan lasten hoidosta ja kasvatuksesta ilman puolison antamaa tukea. Yksin jäänyt vanhempi voi myös surra ja kantaa huolta siitä, että lapsi joutuu kasvamaan ilman äitiä tai isää.

Artikkelissa ”Ryhmässä oma suru lientyy” (Saraste 2004, 48) sururyhmien vetäjä Anu Karlson kuvaa aviopuolison olevan ihmisen ykkösihmissuhde. Leskeytyessään ihminen menettää usein parhaan ystävän, joka on odottanut kotiin ja jonka takia on suunnitellut tulevaa ja tehnyt asioita, joista on ollut molemmille iloa ja hyötyä. Laine (2001, 8) toteaa nuorella leskellä olevan vielä oma ja perheen elämä edesspäin. Puolison kuolema on särkenyt tulevaisuuden suunnitelmat ja haaveet, joita nuori leski joutuu nyt yksin uudelleen rakentamaan.

Matikaisen (2006, 67) tutkimuksessa käsitellään Ira Glickin (1974) havaintoa, kuinka lähipiirin huolenpito jatkuu leskeytyessä suhteellisen lyhyen ajan. Läheiset henkilöt ovat tiiviisti tukemassa leskeä ensimmäisten leskeysviikkojen aikana, mutta ajan kuluessa huolenpito vähenee huomattavasti tai loppuu kokonaan. Olemme itse havainneet saman ilmiön toistuvan usean nuoren lesken kohdalla lukiessamme heidän tarinoitaan kirjoista sekä artikkeleista. Niistä on noussut esille, että ensimmäiset kaksi viikkoa puolison kuolemasta leski saa paljon tukea ja osanottoja, mutta sen jälkeen hän jää yksin. Erittäin merkittäviksi lesket ovat kokeneet yhteydenotot, jotka tapahtuivat hautajaisten jälkeen, kun leski on tuntenut olonsa hyvin yksinäiseksi ja menetys on alkanut tuntua todelta.

3 PAIKALLINEN JA VALTAKUNNALLINEN LESKITOIMINTA

3.1 Jyvässeudun nuoret lesket ry

Jyvässeudun nuoret lesket ry tarjoaa ”leskille ja heidän lapsilleen mahdollisuuden tavata samassa elämäntilanteessa olevia ja saada tukea suruun ja arjessa selviytymiseen. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, vertaistukeen ja luottamuksellisuuteen.” Tavoitteena on antaa vertaistukea ja neuvoja käytännön asioiden järjestämisessä leskeytyneille ja heidän lapsilleen. Lisäksi yhdistyksen tavoitteena on välittää tietoa ja kehittää toimintaa paikallisesti. (Jyvässeudun nuoret lesket ry n.d.)

Ajatus leskien vertaistukitoiminnasta lähti vuonna 1996 yksittäisen lesken, Sari Rappi-Lindholmin havainnosta, että työikäiselle leskelle ja lapsille ei ollut tarjolla minkäänlaista vertaistukitoimintaa (Backman 2009, 3). Kaikki alkoi Sarista tehdystä lehtijutusta, jossa hän toivoi mukaan toimintaan muita leskeytyneitä. Vuoden 1998 lopulla oli Jyvässeudun nuorten leskien ensimmäinen tapaaminen, mutta virallisesti yhdistys perustettiin keväällä 1999. Aluksi yhdistys toimi vapaaehtoisvoimin aina vuoden 2003 loppuun saakka. (Jyvässeudun nuoret lesket ry n.d.)

Vuonna 2004 yhdistyksellä oli palkattuna toiminnanjohtaja ja 2000-luvulla on ollut palkattuna lastenhoitajia ja huoltomiehiä usealla eri jaksolla. Toiminta laajeni ja samalla yhdistyksen toiminnan kehittäminen tuli ajankohtaiseksi. ”Leskiperhetyön hoitomallin luominen ja toteuttaminen” – projekti syntyi tähän tarpeeseen Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella ajalle 1.2.2005-31.3.2009. (Backman 2009, 3.) livosen ja Mustalahden (2007) opinnäytetyössä ”Nuoren lesken tuen tarpeet elämänhallintaan” on tarkasteltu, miten edellä mainittu projekti ja yhdistys ovat tukeneet nuoria leskiä elämänhallinnassa. Tutkimus toteutettiin teemahaastattelun kautta ja tärkeimmiksi tukimuodoiksi koettiin tiedotus ja neuvonta, yksilötapaamiset projektipäällikön kanssa, osallistuminen vertaistukiryhmiin ja virkistystoimintaan sekä lastenhoito ja remonttiapu. Kehityshaasteiksi nousivat toiminnasta tiedottaminen, vertaistukiryhmi-

en kehittäminen ja tukihenkilötoiminnan aloittaminen. (Iivonen & Mustalahti 2007, 46–47, 51.)

Huhtikuun alussa 2007 käynnistyi Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella ”Arjen leskiperhetyö lapsille” – projekti, joka jatkuu 31.3.2010 saakka. ”Tavoitteena on kehittää ja toteuttaa leskiperhetyötä lapsen näkökulmasta tuomalla esille vanhempansa menettäneen lapsen tarpeita ja kehittämällä toimintamalleja hänen tukemisekseen.” Käytännössä tarkoituksena on tarjota lapselle vertaistukea, pyrkiä ennaltaehkäisemään lapselle aiheutuvia ongelmia sekä tukea leskivanhempaa vanhemmuudessa. Tarkoituksena on myös kehittää toimintatapoja ja materiaalia surevan lapsen tukemiseksi, kouluttaa lasten kanssa työskenteleviä ammattilaisia ja tuoda esille lapsen oikeudelliseen asemaan liittyviä asioita ja epäkohtia kuten maistraattien erilaiset toimintatavat, eläkeasiat ja Kelan etuudet. Lisäksi tavoitteena on verkostoitua muiden toimijoiden kanssa tiedon välittämiseksi ja yhteistyömuotojen löytämiseksi. (Jyväskylän nuoret lesket ry n.d.)

Anne Backman (2009) kertoo Jyväskylän nuoret lesket ry:n tarjoavan nuorille leskille mahdollisuuden henkilökohtaisiin keskusteluihin, vertaistukiryhmä- ja virkistystoimintaan. Sari Rappi-Lindholmin (2009) mukaan nuori leski ottaa yleisemmin yhteyttä joko soittamalla tai sähköpostilla. Yhteydenottaja on voinut leskeytyä vasta äskettäin tai jo monta vuotta sitten. Useimmiten leski on saanut tiedon yhdistyksestä kriisikeskuksesta, Internetsivuilta tai ”puskaradion” kautta. Aluksi työntekijä tapaa lesken henkilökohtaisesti ja kertoo yhdistyksen mahdollisuuksista auttaa ja tukea leskeä sekä hänen perhettään. Lisäksi leskeä neuvotaan puolison kuolemaan liittyvissä käytännön asioissa, jotka vievät aluksi paljon voimavaroja ja aikaa. Yleensä leski lähtee mukaan suru- ja vertaisryhmään, mutta vasta leskeytynyt haluaa usein jatkaa myös kahdenkeskisiä keskusteluja työntekijän kanssa. Rappi-Lindholmin mielestä kahdenkeskiset keskustelut ja vertaistukiryhmät ovat antoisia ja ajan kuluessa on hienoa nähdä, kuinka leski tulee yhä voimaantuneempaan uusiin tapaamisiin.

Yhdistyksellä on tarkoitus panostaa tukihenkilötoimintaan tulevaisuudessa enemmän. Syksyllä 2008 järjestettiin yhdistyksen oma tukihenkilökoulutus,

mutta varsinainen toiminta käynnistyy vuoden 2009 loppupuolella. Yhdistys on ohjannut nuoria leskiä myös Eläkeliiton järjestämiin tukihenkilökoulutuksiin sekä muiden tahojen järjestämiin sopeutumisvalmennuksiin. (Backman 2009.)

Tällä hetkellä Jyvässeudulla pidetään avoimia vertaistapaamisia kerran kuukaudessa sekä aikuisille että lapsille. Lisäksi toimii suljettu sururyhmä, suljettu yli 55-vuotiaiden leskien ryhmä sekä loppuvuodesta 2009 käynnistyy suljettu vanhemmuuden tukemiseen liittyvä vertaistukiryhmä. Ryhmät ovat muodostuneet luonnollisesti ja käynnistyneet nuorten leskien tarpeista käsin. (Backman 2009.) Rappi-Lindholmin (2009) mukaan leskillä on mahdollisuus ehdottaa yhteistä tekemistä ja vaikuttaa vertaistapaamisissa käsiteltäviin aiheisiin.

Jyvässeudun nuorten leskien yhdistykseen kuuluu tällä hetkellä yli 75 leskeä, joista aktiivisesti toiminnassa mukana on 10–15 leskeä ja heidän lapsensa (Backman 2009). Suurin osa (80 %) leskitoiminnassa mukana olevista on naisia (Rappi-Lindholm 2009). Backmanin (2009) mukaan yhdistyksessä työskentelee kaksi kokoaikaista työntekijää: koordinaattori, aluetyöntekijä sekä osa-aikaiset projektityöntekijä ja toimistos sihteeri. Yhdistys saa pääasiallisen rahoituksen Raha-automaattiyhdistyksen yleisavustuksen kautta. Osa rahoituksesta tulee vuosittaisista jäsenmaksuista, satunnaisista lahjoituksista, Lap-sen aika- säätiöltä, Jyväskylän kaupungilta sekä yhdistyksen omasta varainhankinnasta. Muita yhteistyökumppaneita ovat Eläkeliitto ry, Pelastakaa lapset ry, Huoma ry – Henkirikoksen uhrien läheiset ry, Surunauha ry – Itsemurhan tehneiden läheiset ry, Käpy ry:n – Kätkyt- ja lapsikuolemaperheiden yhdistys ry, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, Jyväskylän seurakunta, Jyväskylän maistraatti ja eri oppilaitokset (Jyvässeudun nuoret lesket ry n.d.).

3.2 Suomen nuoret lesket ry

Jyvässeudun nuoret lesket ry:n projektien aikana nousi esille leskityön kehittämisen tarve valtakunnallisesti ja yhdistys käynnisti toiminnan Suomen nuoret lesket ry:n perustamiseksi. Syksyllä 2009 perustetaan valtakunnallinen yhdistys, Suomen nuoret lesket, jonka toimintaa osaltaan rahoittaa Raha-

automaattiyhdistys. Yhdistyksen perustamiskokous pidettiin 20.9.2009. Suomen nuoret lesket ry:n toiminta-ajatus korostaa vertaistuen voimaa surun keskellä. Yhtenä tärkeänä tavoitteena on käynnistää uusia ja toisaalta tukea jo olemassa olevia vertaistukiryhmiä koko maassa. Suomessa on monia paikkakuntia, joissa ei ole vielä minkäänlaista vertaistoimintaa työikäisille leskille. Suomen nuoret lesket ry:n yksi päätavoite onkin käynnistää vertaistoimintaa alueille, joissa sitä ei vielä ole. Tavoitteena on lisäksi saada aktivoitua niitä ryhmiä, joissa vertaistoiminta on kokonaan lakannut tai hiipunut vähäiseksi. Aktiivisemminkin toimivat ryhmät tarvitsevat tukea jaksamiseen ja toiminnan kehittämiseen. Tavoitteena on yhtenäistää vertaisryhmien säännöt ja toimintatavat, jolloin pystytään tukemaan ryhmien jatkuvuutta ja pysyvyyttä. (Backman 2009, 3-4,6; Rappi-Lindholm 2009.)

Valtakunnallisen yhdistyksen kohderyhmänä ovat työikäiset lesket, alaikäiset lapset ja sidosryhmät. Yhdistyksen toiminta on uskonnollisesti, aatteellisesti ja poliittisesti sitoutumatonta. (Backman 2009, 3-4,6.) Suomen nuoret lesket ry:n yhteistyökumppanit ovat samoja kuin Jyvässeudun yhdistyksellä, mutta yhteistyötä tehdään laajemmin eri kaupunkien kanssa (Backman 2009).

Tällä hetkellä leskitoimintaa järjestetään 16 paikkakunnalla Suomessa. Valtakunnallisesti rekisteröityneitä nuoria leskiä on verkkoyhteisössä tällä hetkellä 565. Rekisteröityneitä yhdistyksiä on kolme; Jyvässeudun nuoret lesket ry, Pääkaupunkiseudun nuoret lesket ry ja Keski-Karjalan nuoret lesket ry. Muiden paikkakuntien vertaistukiryhmien toiminta on vapaaehtoisten aktiivisuuden varassa. Tähän saakka lesket ovat joutuneet usein myös itse rahoittamaan toimintaa, mutta jatkossa valtakunnallinen yhdistys voi tukea kuluissa kuten tilavuokrissa, tarjoilukuluissa ja lastenhoitajien korvauksissa sekä auttaa esimerkiksi valmistamalla erilaisia tietopaketteja yhteiseen käyttöön. Suomen nuoret lesket ry pyrkii myös tarjoamaan tukea käytännön järjestelyissä ja yhteistyöverkostojen luomisessa. (Backman 2009, 3-4,6; Rappi-Lindholm 2009.)

Yhdistys haluaa olla leskeyteen liittyvissä asioissa erityisasiantuntija, mikä tarkoittaa eri tiedotusvälineiden pyyntöihin vastaamista ja leskeyteen liittyvien erityiskysymysten esille tuomista. Valtakunnallinen yhdistys toimii leskiperheiden edunvalvontajärjestönä tuoden esille leskien epäoikeudenmukaista ase-

maa yhteiskunnassa. Yhteiskunnallisia epäkohtia ovat muun muassa leskeneläkkeen oikeudenmukainen saatavuus ja maistraattien vaihtelevat käytännöt. Lisäksi leskiperheillä pitäisi olla oikeus kotipalveluun sekä lastenhoidon tukeen. (Backman 2009, 4, 7-8.) Backmanin (2009) toiveena on, että valtakunnallisen toiminnan kautta vertaistukea osattaisiin arvostaa yhteiskunnassa enemmän. Hänen kokemustensa mukaan jopa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla voi joskus olla kielteisiä asenteita vertaistoimintaa kohtaan.

Valtakunnallisen yhdistyksen tärkeänä tehtävänä on myös vapaaehtoisten (ryhmänohjaajat ja tukihenkilöt) kouluttaminen. Koulutuksia toteutetaan yhteistyössä esimerkiksi Käpy ry:n [Kätkyt ja lapsikuolemaperheiden yhdistys] ja Huoma ry:n [Henkirikoksen uhrien läheiset ry] kanssa. Tarkoituksena on järjestää ryhmänohjaajille työnohjausta, joka tukee heidän jaksamistaan. (Backman 2009, 3-4,6-7.) Suomen nuoret lesket ry panostaa myös tiedon tuottamiseen ja välittämiseen koulutus- ja infomateriaalien kautta. Tarkoituksena on koota vertaisryhmän tarpeisiin muun muassa tietopaketti ryhmänohjauksesta, surusta ja surevan lapsen tukemisesta. (Backman 2009.) Lisäksi leskiä pyritään opastamaan vertaistuen piiriin, paikallisryhmiin ja Internet-yhteisöön. Suomen nuoret lesket ry:llä on omat verkkosivut osoitteessa www.nuoretlesket.fi ja niiden tarkoituksena on toimia tiedonlähteenä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä vertaistukiyhteisönä ja tiedotuskanavana leskille. Osa sivustosta on avoin kaikille ja osa on tarkoitettu vain rekisteröityneille käyttäjille. (Backman 2009, 8.)

Jyvässeudun nuoret lesket ry:n toiminnan koordinaattori, aluetyöntekijä ja projektivastaava siirtyvät syksyllä 2009 Suomen nuoret lesket ry:n palkkalistoille ja näissä tehtävissä he työskentelevät vuoden 2010 maaliskuun loppuun asti. Tarkoituksena on palkata huhtikuun 2010 alusta Raha-automaattiyhdistyksen yleisavustuksella kokoaikainen toiminnanjohtaja ja lapsityöntekijä sekä osa-aikaisesti työskentelevät järjestösihteeri ja aluetyöntekijä. Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Jyväskylässä, josta on vuokrattu kaksi huonetta. (Backman 2009, 5.)

4 SOSIAALINEN TUKI

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan niitä resursseja ja voimia, joita ihminen saa käyttöönsä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Vuorinen 2002, 8). Kumpusalon (1991, 13) teoksessa Caplan (1974) määrittelee sosiaalisen tuen yksilöiden ja ryhmien välillä oleviksi kiinnikkeiksi. Ne auttavat muun muassa psyykkisten voimavarojen käyttöönottamisessa ja henkisten ongelmien käsittelyssä sekä tarjoavat apua ja tukea.

Sosiaalisen tuen merkitys kasvaa elämäntilanteessa, jossa ihmisen omat voimavarat eivät tahdo riittää. Kriisin yhteydessä, kuten leskeytyessä, sosiaalinen tuki tarkoittaa ihmisiä, joihin voi luottaa ja jotka välittävät huolimatta siitä, mitä on tapahtunut. Merkittävää on myös se, että läheisten tuen avulla leski voi tuntea olevansa arvostettu ja rakastettu. (Ruishalme & Saaristo 2007, 81.)

4.1 Sosiaalisen tuen muodot

Sosiaalista tukea voi saada monessa eri muodossa. Aineellinen tuki tarkoittaa arkipäiväistä apua, joka voi olla muun muassa rahaa tai tavaroita. Henkinen tuki merkitsee muiden ihmisten antamaa empatiaa, välittämistä, kannustusta ja apua. Tähän emotionaaliseen tukeen voi liittyä myös jokin yhtenäisyyden kokeminen. Tiedollinen tuki pitää sisällään neuvoja, kokemusten jakamista, opastusta ja tilanteiden uudelleenarviointia. Arvostus- ja identiteettitukeen kuuluu esimerkiksi yhteiset arvot ja positiiviset arviot toisesta ihmisestä. Toiminnallinen tuki tarkoittaa henkilökohtaisia palveluksia. Palvelukset voivat olla vastavuoroisia tai pyyteettömiä. (Kinnunen 1998, 29; Tapaninen 2009, 5, 7.)

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa myös taloudelliseen tukeen, keskustelutukeen (muun muassa vertaistuki) ja hoiva- ja työapuun. Sosiaalista tukea voivat tarjota sukulaiset, ystävät, naapurit, työkaverit ja julkiset sekä yksityiset palvelut tai järjestöt. Sosiaalinen tuki voi toimia suojana ihmisen kohdatessa kriisejä, vaikuttamalla suoraan tuen tarjoamisen kautta sekä palautteena, jolloin omat ongelmat saavat oikeat mittasuhteet. (Mts. 29; 5, 7.)

4.1.1 Emotionaalinen tuki

Matikaisen (2006, 65–66, 68) pro gradu- tutkielman mukaan lesket pitivät omalla kohdallaan sosiaalisen tuen tärkeimpänä muotona emotionaalista tukea, jota he olisivat kaivanneet enemmän ystävilta ja tuttavilta. Tutkimuksessa lesket mainitsivat tärkeäksi tukimuodoksi muun muassa ”ulosviemisen”, joka tarkoittaa lesken kehottamista, kotoa hakemista tai poisviemistä esimerkiksi jonkun harrastuksen pariin. Osa leskistä katsoi hyväksi, että heidät vietiin puoliväkisin tai jopa pakotettiin lähtemään ja virkistäytymään. Itse ajattelemme, että osa leskistä haluaa myös olla yksin ja surra rauhassa ja tätä päätöstä läheisten tulisi kunnioittaa. Gothonin (1990, 78) teoksessa Sauli (1989) korostaa emotionaalisen tuen tuomaa tietoisuutta siitä, että on olemassa henkilökohtainen luotettava taho, jonka puoleen voi tarvittaessa kääntyä. Usein itsensä yksinäisiksi kokevilta puuttuu juuri tällainen henkilö.

Tuominen (1994, 35–36) kuvaa tutkimuksessaan leskien kokemaa yksinäisyyttä ja sosiaalista eristyneisyyttä. Leskeyden ensimmäisten viikkojen aikana lesken ei useinkaan tarvitse olla yksin, koska läheiset antavat tukea ja apua. Tuominen (mts. 35–36) kertoo Glickin (1974) havainnosta, jonka mukaan läheisten huolenpito jatkuu yleensä vain lyhyen aikaa. Tosin kaikkein läheisimmät henkilöt ovat lesken tukena pidempään. Intensiivisen huolenpitovaiheen jälkeen voi leskelle tulla voimakkaita yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyys ei hälvene ajan kuluessa samalla tavoin kuin muut surun oireet. Matikainen (2006, 67) tarkastelee Stylianoksen ja Vachonin (1993) tutkimusta, jossa käsitellään sosiaalisen verkoston kriisiä. Yhteinen menetyksen kokemus voi aiheuttaa läheisten kykenemättömyyden tukea leskeä, koska myös heillä on ollut läheinen suhde kuolleeseen.

4.1.2 Negatiivinen sosiaalinen tuki

Erilaiset ihmissuhteet voivat tarjota sosiaalista tukea paljon, vähän ja ei ollenkaan tai ne voivat myös kuluttaa henkilön voimavaroja (Ruishalme & Saaristo 2007, 81). Olemme havainneet tutustuessamme artikkeleihin, että joskus lähi-

piiri voi omalla voimakkaalla surullaan kuormittaa leskeä, joka yhtäkkiä joutuukin lohduttajan asemaan. Läheiset voivat myös alkaa kertoa leskelle kipeitä asioita omasta elämästään, koska he olettavat lesken olevan vahva ihminen selvittyään niin suuresta surusta. Mielestämme on todennäköistä, että leski väsyä kuuntelemaan muiden ongelmia, jos omasta leskeytymisestä on kulunut vasta vähän aikaa. Lisäksi muiden liiallinen lohduttaminen ja kuunteleminen voivat aiheuttaa leskelle vihan ja turhautumisen tunteita.

4.2 Sosiaalisen elämän muutos leskeytyessä

Tuominen (1994, 35–36) on perehtynyt Lopatan (1979) tutkimukseen, jossa kuvataan lesken sosiaalisen elämän muutosta. Naisleskeä ei välttämättä kutsuta tilaisuuksiin, joihin hänet miehen eläessä kutsuttiin tai miesleskellä ei enää ole vaimoa, joka huolehtii yhteydenpidosta ystäviin ja sukulaisiin. Matikainen (2006, 75–76) tuo pro gradu- tutkielmassaan esille, että leskeyden myötä ystäväpiiri voi muuttua. Esimerkiksi nuorten leskien kohdalla ystäväpiiri oli muuttunut 87 prosentilla heistä. Lesket olivat saaneet uusia ystäviä, mutta toisaalta yhteydenpito yhteisiin ystäviin oli harventunut tai loppunut kokonaan. Lesket mainitsivat todellisten ystävien pysyneen vierellä ja ystävyysuhteen laatu oli muuttunut läheisemmäksi.

Tuttavien ja yhteisten ystävien voi olla joskus vaikea suhtautua leskeen. Useat naislesket olivat kokeneet perheystävien yhteydenpidon vähenemisen tai loppumisen johtuvan toisten naisten pelosta ja mustasukkaisuudesta. Perheelliset naiset voivat kokea lesken uhkaksi parisuhteilleen. Etenkin nuoret lesket kokivat, että heitä ei enää kutsuttu pariskuntien järjestämiin yhteisiin tilaisuuksiin tai, jos kutsuttiin, he tunsivat olonsa yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi. (Mts. 75–76.) Näemme leskitoiminnan ja etenkin vertaistukiryhmien voivan olla erittäin merkittävässä roolissa helpottamassa yksinäisyyden kokemusta ja vastavuoroisten ihmissuhteiden rakentamista. Myös Paasun ja Saariston (2007, 218) mukaan vertaistuki ja vertaiskokemukset vähentävät eristäytymisen tunnetta ja yksinäisyyttä.

5 VERTAISTUKI

5.1 Vertaistuen määrittelyä ja periaatteita

Mykkänen-Hännisen ja Kääriäisen (2009, 11) mukaan Jantunen (2008) toteaa vertaistuen olevan yksi sosiaalisen tuen muoto. Kokemuksellisella tiedolla on tärkeä asema ja kokemukset sekä eletyn elämän asiantuntijuus tuovat vertaistukisuhteeseen luottamusta ja inhimillisyyttä. Vertaistuki voi olla luonteeltaan positiivista tai negatiivista. Positiivisessa tuessa vastavuoroisuus ja myötä-eläminen ovat keskeisessä asemassa. Negatiivisen tuen ominaisuuksia ovat puolestaan kriittinen ja pessimistinen asenne sekä epäempaattisuus ja toisen kokemuksen vähättely.

”Vertaisuudella tarkoitetaan kahta tai useampaa ihmistä, joilla on sama ongelma tai jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa keskenään.” Vertaistuki perustuu yhteisen kokemuksen jakamiseen ja kokemuksen tuomaan ymmärrykseen, jonka havaitsimme myös palautelomakkeiden vastausten pohjalta nousevan merkittäväksi selviytymisen keinoksi nuorten leskien elämäntilanteissa. Vaikka kaikilla on samankaltainen menetys, niin silti jokaisen lesken elämä on yksilöllinen ja ainutkertainen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26.)

”Vertaistoiminnan kantava ajatus on, että tietyssä elämäntilanteessa eläneellä ja tiettyjä asioita itse kokeneella on kokemusasiantuntemusta, joka on ainutlaatuista ja jota muulla asiaan perehtymisellä ei voi saavuttaa” (Vuorinen 2002, 10). Vuorisen ja Helastin (1997, 12) mukaan Raatikainen (1996) kertoo vertaistuen mahdollistavan menneen ymmärtämisen, nykyhetken tiedostamisen ja toiveikkuuden jatkuvasta elämästä. Samankaltaiset kokemukset ja niiden käsitteleminen auttavat ymmärtämään, mitä on tapahtunut. Mykkänen-Hännisen (2007, 26) mukaan vertaistuen tavoitteena on tukea ja vahvistaa arkipäivän selviytymistä ja sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen.

5.1.1 Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Järjestöbarometrissa 2008 määritellään vapaaehtois- ja vertaistoimintaa. Vertaistoiminta on osa vapaaehtoistoimintaa, joten vapaaehtoistoimintaa voidaan pitää vertaistoiminnan yläkäsitteenä. Vapaaehtoinen voi olla kuka tahansa, mutta vertainen on aina asianosainen eli hän on kokenut samanlaisia asioita kuin muut toiminnassa mukana olevat. (Peltosalmi, Vuorinen & Särkelä 2008, 97.) Nylundin (1997, 28) mukaan Vuorinen (1995) toteaa vertaisavun poistavan rajan autettavan ja auttajan väliltä, sillä vertaisryhmässä kaikki ovat aktiivisia osapuolia.

Vapaaehtoistyössä ja vertaistuessa yhteistä on vuorovaikutuksessa tukeminen, jossa merkittävää on emotionaalinen läsnäolo. Vapaaehtoistyössä omat kokemukset eivät ole tukisuhteen tärkein asia, mutta vertaistuessa omat kokemukset muodostavat tukisuhteen perustan. Vertaistuessa tarkoituksena on hyödyntää omia elämäkokemuksia toisen auttamisessa. Vapaaehtoistyössä on aina sekä tuettava että tukija, kun taas vertaistuessa tuki on tasavertaista ja vastavuoroista. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 13.)

Valtakunnalliset järjestöt ovat arvioineet, että vapaaehtois- ja vertaistoiminta on ollut viime vuosina kasvussa. Kaksi kolmesta yhdistyksestä pitää vapaaehtoistoimintaa ja noin puolet yhdistyksistä vertaistoimintaa tärkeänä osana omaa toimintaansa. (Peltosalmi ym. 2008, 97–99.) Vertaisryhmät ja –verkot ovat lisääntyneet kymmenen vuoden aikana, kun taas sosiaaliset verkostot ja yhteisöt ovat vähentyneet ja muuttuneet (Nylund 2008). Vuonna 2007 vertaistoimintaan osallistui 6 % suomalaisista, kun taas vastaava luku vuonna 2008 oli 8 % (Peltosalmi ym. 2008, 97–99).

5. 2 Vertaistuen muodot

Vertaistukea on saatavilla eri muodoissa. Nylund (2008) määrittelee vertaistuen toteutuvan kahden henkilön välillä, ryhmissä ja verkostoissa. Kahden henkilön välillä vertaistuki voi välittyä satunnaisten kohtaamisten, vertaisystävien tai tukihenkilöiden kautta. Vertaisryhmät voivat muodostua ammattilaisten, järjestöjen tai tavallisten ihmisten aloitteesta.

Vertaisverkostot voivat toimia reaali maailmassa tai Internetin keskustelupalstoilla (mt). Nuorille leskille on olemassa suljettu keskustelufoorumi valtakunnallisen yhdistyksen Internet-sivuilla. Mahdollisuus keskusteluun ja kokemusten jakamiseen foorumissa vertaisten kanssa on tärkeää, sillä kaikki eivät välttämättä pääse osallistumaan vertaisryhmiin pitkien välimatkojen tai lastenhoidon vuoksi. Lisäksi kotoa lähteminen voi tuntua vaikealta heti puolison kuoleman jälkeen, joten keskustelupalstalla voi olla helpompaa puhua tunteista. Palstalle voi kirjoittaa milloin tahansa ja lesket ovatkin aktiivisimmillaan illalla ja yöllä, kun he eivät saa nukuksi ahdistavien ajatusten ja surun tunteiden vuoksi. (Backman 2009.)

5.2.1 Vertaistukiryhmä ja ryhmän ohjaaminen

Vertaistukiryhmät voivat olla kooltaan pieniä intensiivisiä ja aktiivisia ryhmiä, joissa on tilaisuus puhua ja jakaa kokemuksia tai suuria ryhmiä, joissa asioita käsitellään yleisemmällä tasolla (Mykkänen- Hänninen 2007, 28). Suomessa käytetään vertaisryhmästä myös nimityksiä oma-apu- ja itseapuryhmä (Nylund 1996, 195). Nylundin mukaan (1996, 194) Nerven (1993) toteaa oma-aputoiminnan olevan hyvä keino omien mahdollisuuksien hyödyntämiseen, voimavarojen löytämiseen ja omasta elämästä vastuun ottamiseen.

Vertaisryhmässä ihmiset ovat tasavertaisia ja osallistuminen on heille vapaaehtoista (Niku & Sarinko 2004, 22). Vaikka ryhmän jäsenillä voi olla erilainen yhteiskunnallinen asema, niin leskeys yhdistää ja tekee jokaisesta osallistujasta tasa-arvoisen muiden kanssa (Heiskanen & Hiisijärvi n.d.). Vertaisryhmässä luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri helpottaa ja tukee omien kokemusten ja tunteiden jakamista. Luottamuksellisuudella tarkoitetaan sitä, että ryhmään osallistujien on voitava luottaa siihen, että ryhmässä käsitellyistä asioista ei puhuta sen ulkopuolella. (Vuorinen ym. 1997, 12.)

Vertaisryhmässä on tärkeää erilaisuuden kunnioittaminen ja sen ymmärtäminen. Aluksi toisen vertaisen ajattelu, näkökulmat ja työskentely voivat hämmästyttää, mutta niistä voi myös aueta itselle jotain uutta. Vertaisryhmässä ei tarvitse esittää jotain tiettyä roolia, vaan parhaiten pärjää omana itsenään. (Miikkulainen 2000, 11.) Matikaisen (2006, 63) teoksessa David Morgan

(1989) toteaa leskien vertaistukiryhmän tarjoavan jäsenilleen luotettavan paikan, missä voi tulla hyväksytyksi. Lesken ei myöskään tarvitse pelätä tulevansa hylätyksi, vaan hän voi ilmaista kaikki tunteensa avoimesti.

Vertaisryhmien jäsenten on mahdollista suunnitella toimintansa itse vaihtuvien tilanteiden mukaan (Nylund 1996, 202). Nuorilla leskillä on mahdollisuus vaikuttaa yhteiseen toimintaan. Vertaistukiryhmissä käytetään keskustelun lisäksi myös toiminnallisia menetelmiä, kuten liikettä, musiikkia, taidetta ja kädentaitoja. Konkreettisen toiminnan kautta nuoret lesket ovat saaneet uusia oivalluksia, lohdutusta ja mahdollisuuden työstää surua erilaisilla tavoilla. (Rappi-Lindholm 2009.)

Vertaisryhmiä on kahdenlaisia: avoimia ja suljettuja. Avoimeen ryhmään voi tulla uusia jäseniä käynnistymisen jälkeen, mutta suljetussa ryhmässä tietyt henkilöt käyvät läpi prosessin, johon ryhmän käynnistyttyä ei oteta uusia jäseniä. (Mykkänen- Hänninen 2007, 29.) Rappi-Lindholm (2009) kertoo suljetun ja avoimen ryhmän hyvistä ja huonoista puolista. Suljetussa ryhmässä on aina mukana samat ihmiset, joten vertaisten välinen luottamuksellinen suhde auttaa käsittelemään tunteita ja kokemuksia syvällisemmin. Tällaisessa ryhmässä käyvät yleensä hiljattain leskeytyneet. Avoimeen ryhmään voi osallistua omien voimavarojen mukaan, joten osallistujien kokoonpano on joka kerta erilainen. Avoimessa ryhmässä käsitellään jo muitakin asioita kuin itse kuolemaa, joten tällaisessa ryhmässä käyvät usein pidemmän aikaa leskenä olleet.

Seurakunnat järjestävät suru- ja vertaistukiryhmiä. Nämä ryhmät on tarkoitettu kaikille puolisonsa menettäneille ja suurin osa osallistujista on iäkkäämpänä leskeytyneitä henkilöitä. Nuorilla leskillä elämäntilanne leskeytyessä on hyvin erilainen kuin iäkkäämmillä leskillä, joten sopeutuminen ryhmään voi olla vaikeaa. (Pekki & Tiainen 2003, 32.) Mielestämme on erittäin tärkeää, että esimerkiksi Jyväskylän nuoret lesket ry järjestää vertaistukiryhmiä nimenomaan työikäisille leskille. Lisäksi järjestetään vertaistapaamisia tietyille kohderyhmille nuorten leskien tarpeiden mukaisesti.

Vertaisryhmiin osallistuminen on yleensä tarkoitettu väliaikaiseksi elämäntilanteeksi (Nylund 1996, 203). Usein pidemmän aikaa leskenä olleet osallistuvat

enemmän vapaamuotoisempaan leskitoimintaan kuten pikkujouluihin tai teatteri-iltoihin. Vertaistukitapaamisiin tullaan vain silloin tällöin kuuntelemaan mielenkiintoisia asiantuntijapuheenvuoroja. Nuoret lesket ovat saaneet vertaistapaamisten kautta pitkäaikaisia ystäviä, joiden kanssa he ovat voineet viettää yhdessä esimerkiksi juhlapyyhiä. Ystävyysuhteet ovat jääneet pysyviksi, vaikka yhdistyksen järjestämät vertaistapaamiset eivät enää tunnu välttämättä ajankohtaisilta omalla kohdalla. (Rappi-Lindholm 2009.)

Vertaisryhmä voi toimia itseohjautuvasti tai sen voi käynnistää ulkopuolinen ohjaaja, jonka jälkeen ryhmä voi jatkaa toimintaa itsenäisesti. Näin käynnistyvät monet oma-apuryhmät. On myös mahdollista, että ryhmä toimii koko prosessin ajan ammattilaisen tai vapaaehtoistyöntekijän ohjauksessa. Ryhmän ohjaajana voi olla ryhmän tasavertainen jäsen, vertainen vapaaehtoistyöntekijä, vertainen tai ei-vertainen ammattilainen. On tärkeää, että ohjaaja on käsitellyt oman mahdollisen kriisinsä, jotta omat voimakkaat tunteet eivät vaikeuta ryhmäprosessin ohjaamista. Samalla ohjaaja vahvistaa ryhmäläisten voimaantumista ja tuo toivoa oman selviytymisprosessinsa kautta. (Mykkänen-Hänninen 2007, 27, 29.)

Hyvä ryhmänvetäjä on tasapainoinen ja asiasta aidosti innostunut. Kun ihminen on kokenut menetyksen, hän tarvitsee rinnalleen kuuntelijan ja auttajan eikä teoriatietoa. Ohjaajan ei tarvitse välttämättä olla vertainen kunhan hän pystyy aidosti ja välittävästi kohtaamaan menetyksen kokeneita ihmisiä. Lisäksi vertaistukiryhmien perustamiselle voi joskus olla liian suuri kynnyks. Helpposti ajatellaan, että vertaisryhmällä täytyy olla vetäjä, jolla on käytössään paljon erilaisia menetelmiä ja suuria suunnitelmia toiminnasta. Kaikista tärkeintä on kuitenkin yhdessä keskusteleminen ja syvällinen kohtaaminen. (Rappi-Lindholm 2009.)

5.3 Miehet vertaistoiminnassa

Jyvässeudun nuoret lesket ry:n toiminnassa miesten osuus on 20 % (Rappi-Lindholm 2009). Koska suurin osa leskitoimintaan osallistuvista on naisia, halusimme nostaa esille miehisen näkökulman suruun ja vertaistoimintaan liitty-

en. Rappi-Lindholm (2009) painottaa, että vaikka miehillä on usein maskuliininen tapa surra ja he eivät yleensä välttämättä hakeudu vertaisryhmiin keskustelemaan, niin innostuttuaan heistä voi tulla hyvinkin aktiivisia toimijoita. Muun muassa Jyväskylän seudulla on järjestetty miesten sururyhmiä erikseen.

Miehillä on erilainen tapa kohdata ja käsitellä surua kuin naisilla. Ei ole olemassa myöskään yhtä tiettyä mallia, joka sopisi kaikille miehille. Esimerkiksi kaikki miehet eivät koe ryhmässä tapahtuvaa surun jakamista luontevaksi itselleen naisen ohjaamassa vertaisryhmässä. Miehellä on kuitenkin merkittävää ja tärkeää kuulluksi ja nähdyksi tuleminen vaikeassa elämäntilanteessa. (Laakso 2007, 8.) Mielestämme surun ilmaisuun on olemassa monia eri tapoja, joista mikään ei ole toistaan huonompi tai parempi. Mahdollisia keinoja ovat miesten keskinäiset sururyhmät, Internetin keskustelupalstat, keskustelu läheisten ystävien kanssa tai työnteko sekä muu aktiivinen käytännön toiminta kuten liikunta, musiikki tai kädentaidot.

Tiina Laanisen (2008, 71) artikkelissa ”Vertaistukea ja elämäniloa Leskien Klubilta” leskeksi jäänyt Ensio Pesonen toteaa, että ”miesten olisi tärkeää oppia purkamaan pahaa oloaan ja suruaan, mutta miehet ovat usein naisia huonompia lähtemään [mukaan leskitoimintaan], puhumaan tunteistaan tai itkemään.” Leskiryhmiä hieno puoli on Pesosen mukaan se, että omien kokemusten jakaminen on mahdollista, mutta ei pakollista. Itse ajattelemme pelkän kuuntelemisenkin voivan auttaa, koska siten voi saada vahvistusta omille tunteille ja kokemuksille, vaikka ei sanoisikaan mitään ääneen. Rappi-Lindholmin (2009) kokemusten mukaan vertaisryhmiin tulee myös hiljaisia ihmisiä, jotka eivät välttämättä halua alkaa laajemmin selvittää muille osallistujille kokemuksiaan. Hiljaisimmat yleensä esittelevät itsensä ja kertovat leskeytymisestään lyhyesti, mutta ovat enemmänkin kuuntelijan roolissa. Mahdollisuus osallistua ryhmään on heille kuitenkin todella tärkeää ja merkittävää. Joskus ryhmissä on tullut myös tilanne, että hiljaisempi osallistuja on kokenut ahdistavana sen, että olisi ”pakko” sanoa jotain. Osallisuus voi olla myös hiljaisuutta.

5.4 Vertaistuen merkitys

Matikaisen (2006, 62–63) mukaan Elizabeth Bankoff (1983) on tuonut tutkimuksissaan esille leskien keskinäisen tuen merkityksen heidän psyykkiselle hyvinvoinnilleen. Kriisivaiheessa, 18 ensimmäistä kuukautta leskeytymisestä, ainoastaan oma perhe tai vertaiset voivat tuellaan vaikuttaa lesken hyvinvointiin ja jaksamiseen. Kriisivaiheen jälkeen vertaisten tarjoama tuki tulee entistä merkityksellisemmäksi.

Mielestämme järjestetyt vertaisryhmät ovat erittäin tärkeitä tänä päivänä, koska ihmiset ovat itsenäisempiä ja enemmän erillään toisista kuin aiemmin. Ihmisillä on kuitenkin aina luontainen tarve tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön, joka tarjoaa ymmärrystä ja kokemusten jakamista. Nylund (1997, 10) pohtii, että ihmisten sosiaalisten verkostojen muuttumiseen ja vähenemiseen voivat vaikuttaa yksittäisten ihmisten kohdalla myös lisääntynyt asuinpaikan ja työpaikan vaihtaminen, jolloin ei olla pitkään tekemisissä samojen ihmisten kanssa. Myös arvomaailman muutokset ovat merkittävänä tekijänä oma-apuryhmien muodostumisessa, koska ihmiset haluavat ottaa enemmän vastuuta omasta elämästään. Oma-apuryhmät voivat osittain korvata perinteiset sukulais-, naapuruus- ja työyhteisöverkostot.

Vertaistukiryhmään hakeudutaan, koska halutaan antaa ja saada tukea, tavata muita ihmisiä ja kokea, että ei ole ongelmien ja vaikean elämäntilanteen kanssa yksin (Heiskanen & Hiisijärvi n.d.). Ryhmäkeskusteluissa saa kertoa, kuinka on selvinnyt vaikeista hetkistä ja tilanteista ja mistä on saanut voimavaroja jatkaa eteenpäin. Vertaisryhmän apu voi olla myös hyvin konkreettista, kuten tiedon jakamista. (Vuorinen 2002, 12.)

Vertaistukiryhmissä on keskeistä puolison menetyksen kohtaaminen tunnetasolla. Yhdessä itkeminen ja nauraminen ovat monelle vapauttava kokemus. On tärkeää päästä puhumaan kuolemaan liittyvistä asioista niiden oikeilla nimillä, sillä se auttaa pääsemään tunteisiin kiinni. Puhuesssa annetaan tunteille nimet, jolloin niitä on helpompi käsitellä. Vertaistukiryhmä ei kiellä tapahtunutta tai sen merkitystä nuoren lesken elämässä, vaan tukee ja sallii voimakkaitakin tunteita. Puhumisen avulla kuolemaa ja leskeytymistä voi tarkastella ikään kuin ulkopuolelta, jolloin saa etäisyyttä ja mahdollisesti uutta näkökulmaa oman surun keskellä. (Paasu & Saaristo 2007, 218, 220.)

5.5 Vertaistuen haitat

Vertaistukiryhmä voi olla myös vahingollinen. Ryhmä voi olla niin kiinteä, että siitä ei ole helppo irrottautua. Ryhmää yhdistävästä ongelmasta voi tulla identiteettiä ylläpitävä tekijä. Tällöin vertaistukiryhmä ei tarjoakaan uusia, vaihtoehtoisia näkökulmia ja toimintamalleja vaan jumiuttaa jäsenensä esimerkiksi ”uhrin” rooliin. Vertaistukiryhmässä ihmiset voivat luoda uusia ihmissuhteita, jotka säilyvät ryhmän loputtuakin. Joskus kuitenkin ryhmän jäsen voi takertua muihin, jolloin hänestä tulee enemmän taakka kuin tuki. (Mykkänen-Hänninen 2007, 28–29.) Rappi-Lindholm (2009) ei ole koskaan havainnut, että vertaistoiminnasta olisi ollut haittaa jollekin nuorelle leskelle. Hän ei ole myöskään kuullut, että kukaan olisi ahdistunut, kokenut negatiiviseksi tai kokonaan lopettanut ryhmässä käymisen. Ryhmään liittyminen on ollut sen sijaan positiivinen kokemus, vaikka aluksi leski on aritellut ryhmään menemistä. Usein ryhmään osallistumista helpottaa yksilötapaamisista tutun ihmisen läsnäolo.

Kaikki ihmiset eivät kykene ryhmämuotoiseen työskentelyyn (Mykkänen-Hänninen 2007, 28–29). Mielestämme ryhmään sopimaton henkilö voi olla esimerkiksi liian dominoiva, jolloin vertaistukiryhmän olennaiset elementit eli kuunteleminen ja toisen tukeminen eivät toteudu. Nylund (1996, 205) painottaa, että kaikki eivät myöskään halua jakaa kokemuksiaan muiden kanssa, vaan pitävät yksilöllistä ja anonyymiä ammattiapua parempana vaihtoehtona.

Mielestämme edellä mainittuja ongelmia voisi mahdollisesti ennaltaehkäistä avoimella keskustelulla ja ryhmän selkeillä säännöillä. Ryhmänohjaaja voisi myös ottaa vastuuta tilanteissa, joissa huomaa jonkun ryhmäläisen jumiutuneen pitkäksi aikaa ”uhrin” rooliin. Tällaisessa tilanteessa ohjaaja voi johdattaa keskustelua selviämiseen ja tulevaisuuteen sekä ehdottaa vaihtoehtoisia tekemistä, jolloin suruun saisi erilaisia näkökulmia ja etäisyyttä hetkittäin. On kuitenkin muistettava, että jokaisen suruaika on yksilöllinen ja surutyötä ei voi hoputtaa. Usein vertaistukiryhmä on ainut paikka, jossa leski saa olla oma itsensä ja puhua menetyksistä niin kauan kuin siltä tuntuu. Lesken läheiset voivat ajan kuluessa kyllästyä ja ahdistua surun jatkuvaan käsittelyyn, mutta vertaiset jaksavat paremmin kuunnella ja ymmärtää. Leskien omassa ryhmässä puolison kuolemasta voi puhua ilman, että tarvitsee tuntea huonoa omaa-

tuntoa tai vaivautumista muiden takia. Joskus voi olla myös tilanne, että nuorella leskellä ei ole ystäviä tai läheisiä sukulaisia samalla paikkakunnalla tai ollenkaan. Tällaisessa tilanteessa vertaistukiryhmän merkitys korostuu entisestään.

Ristiriitaiset ja epärealistiset odotukset vertaistukiryhmässä voivat aiheuttaa turhautumista ja vastarintaa. Vertaistukiryhmän sisällä voi muodostua myös jännitteitä. Saman elämäntilanteen erilaiset ratkaisumallit voivat aiheuttaa häpeän, epäonnistumisen, riittämättömyyden ja kateuden tunteita. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 30.) Mielestämme nuori leski, joka ei välttämättä leskeytyessä kykene hoitamaan kotia, perhettä ja muita käytännön asioita, saattaa kokea riittämättömyyttä ja epäonnistumista verratessaan itseään aktiiviseen leskeen. Kateutta voi herättää toisen lesken selviytyminen, laaja tukiverkosto, hyvä taloudellinen tilanne tai tulevaisuuteen suuntautunut asenne. Häpeää voivat aiheuttaa lesken omat negatiiviset ajatukset esimerkiksi vihan ja katkeruuden tunteet suhteessa kuolleeseen puolisoon tai muihin vertaisiin. Lisäksi ajatukset siitä, että muilla menee vielä huonommin kuin minulla, voivat tuntua vääriltä.

Mykkänen-Hännisen ja Kääriäisen (2009, 29) mukaan Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä ja Uitto (2007) toteavat, että kahdenkeskisessä vertaistuessa voi syntyä tilanteita, joissa tukija ei koe ymmärtävänsä tuettavaa eikä tuettava aina koe tulevansa kohdatuksi. Tukija saattaa lähteä tulkitsemaan kuulemaansa omien kokemustensa ja tunteidensa kautta ja hän voi uskoa liian yksipuolisesti omien selviytymiskeinojensa toimivuuteen. Lisäksi tukija voi tuoda esille liian nopeasti omat kokemuksensa, jolloin tuettava ei saa tarvitsemaansa apua. Mykkänen-Hänninen ja Kääriäinen (2009, 29) kertovat toisen puolesta tietämisen ja toisen pelastajaksi asettumisen tai puolestaan toisen tilanteen vähättelyn tai mitätöinnin voivan muodostua tukisuhteen ongelmaksi.

Vertaistukijaksi hakeuduttaessa on syytä miettiä, mikä on auttamishalun perimmäinen tarkoitus. Auttaja voi kaivata lähelleen tarvitsevia ja vaikeassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä, jotta tuntisi itsensä merkittäväksi. Vertaistukija voi muita auttamalla myös hakea ratkaisuja tai lohtua omiin ongelmiinsa.

Tukisuhteen lähtökohtana ei tule olla tukijan tarve etsiä ratkaisuja omiin vaikeuksiinsa, vaan tuettavan tukeminen tämän ongelmissa. Lindqvist (1991) toteaa ammattiauttajankin voivan hakeutua tehtäviin, joissa on mahdollisuus käsitellä omia vaikeita asioita hoitamalla muita ihmisiä. (Mts. 29–30.)

Internetin vertaisverkostossa voi ilmetä haittoja. Luottamuksellisuus ja salassapito eivät välttämättä toteudu, jos Internetin keskustelupalstoilla ei ole selkeitä sääntöjä. Virtuaaliryhmien ongelmana voi olla myös se, että kukaan ei voi tietää ja tuntea, ketä kaikkia lukijoita ryhmällä on, vaikka ryhmä olisi suljettukin. On tärkeää tarkastaa Internetissä olevien tietojen ja keskustelujen ajankohtaisuus, sopivuus ja oikeellisuus. (Nylund 2005, 205.) Lisäksi olemme havainneet, että yleisillä ja kaikille avoimilla keskustelupalstoilla voi omiin kertomuksiinsa saada asiattomia ja loukkaavia kommentteja. Nuorten leskien verkoyhteisössä ei ole kuitenkaan törmätty edellä mainittuihin negatiivisiin ilmiöihin (Backman 2009).

5.6 Vertainen ja ammattilainen auttajana

Rappi-Lindholm (2009) on kohdannut joidenkin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten asenteita ja mielipiteitä vertaistuen haitallisuudesta. Ammattilaiset voivat joskus ajatella, että vertaisryhmissä ei tapahdu eteenpäin vievää kehitystä, joka tukisi osallistujien selviytymistä. Ammattilaisilla voi olla myös käsitys, että vertaisryhmästä tulee vierottua nopeasti, jotta siitä ei tule riippuvaiseksi. Ammattilaiset ovat jopa kehottaneet leskiä olemaan osallistumatta vertaisryhmiin niiden mahdollisten haittojen vuoksi. Rappi-Lindholm on kokenut vertaistoiminnan olevan eteenpäin vievää energiaa, jossa kuljetaan yhdessä kohti selviytymistä kukin omassa tahdissaan. Jos nuori leski jää yksin oman surunsa kanssa, niin silloin voi helposti alkaa ihannoida korostetusti entistä elämäänsä eikä pääse eteenpäin. Vertaisten avulla leski voi saada mallin surun työstämiseen ja elämän jatkamiseen. Rappi-Lindholmin mielestä leskeytyksen jälkeen voi olla suuri kynnys lähteä esimerkiksi ensimmäistä kertaa ”ihmisten ilmoille.” Vertaisten kanssa se voi tuntua helpommalta ja normaallimmalta kuin, että lähtisi yksin.

Nylundin (1996, 201–202) artikkelissa tarkastellaan oma-apuryhmien suhdetta viranomaisapuun. Oma-apuryhmiin hakeudutaan, koska kaikki eivät koe saavansa tarvitsemaansa tukea ammattilaisilta. Nylundin mukaan Katz (1993) toteaa, että ammattilaisten apu ei aina kykene kilpailemaan oma-apuryhmien tarjoaman tuen kanssa. Oma-apuryhmien erityisyys näyttäytyy vertaistukena, joka perustuu vuorovaikutukseen avun antamisessa ja saamisessa. Sorri (2007, 204) toteaa, että ammattityöntekijä ei koskaan voi olla tasavertainen asiakkaaseen nähden, vaan hänellä on suurempi vastuu ja enemmän tietoutta.

Vertaistuki ymmärretään helposti yhdeksi sosiaalisen auttamistyön menetelmäksi tai sitten se nähdään ammatillisen työn kilpailijana tai jopa uhkana. Jotta ymmärtäisi vertaistukeen perustuvan toiminnan merkityksen, edellyttäisi se historiallisen tarkastelun lisäksi jäsenystä siitä, miten vertaistuki on muodostunut suhteessa ammatilliseen auttamiseen. Vertaistuen voidaan ajatella olevan osa virallisia ja julkisia vakiintuneita palvelujärjestelmiä. Vertaistuella on kuitenkin oma erityinen paikkansa ja se herättää keskustelua ja kriittisiä kysymyksiä. (Hyväri 2005, 214–215.)

Ammattiapu ja vertaistuki tukevat toisiaan. Kriisin kohdatessa välitön apu saadaan yleensä ammattilaisten taholta. Vertaistuki voi olla arvokas jatke esimerkiksi yksilöterapialle tai kriisityölle, sillä se tarjoaa uuden tavan käsitellä kuolemaa ja tunteita sekä jatkaa suru- ja toipumisprosessia. Vertaistuen suuri etu on sen pitkäkestoisuus. Vertaistukea ja ammattiapua voi olla saatavilla samanaikaisesti ja kumpikin tukimuoto edistää toisen vaikuttavuutta. Aina ei ole mahdollista valita ammattilaisen ja vertaisen väliltä, eikä myöskään käyttää molempia tukimuotoja. Kaikilla paikkakunnilla ei ole vertaistukiryhmiä, jolloin ammattiapu on tärkeää. (Liskola 2007, 234–235.)

5.7 Vertaistuen voimaannuttava vaikutus

Rappi-Lindholm (2009) toteaa aina ihmettelevänsä yksittäisen nuoren lesken selviytymisprosessia.

”Joku on ihan murheen murtama ja tästä ei tuu ikinä mitään ja mä en tästä ikinä selviä. Sit kun näkee et se ihminen alkaa vähitellen hehkumaan ja siihen tulee se henki takaisin. Se on aina niin huikeeta nähä se, että miten se ihminen on päässy eteenpäin. Ja sit aattelee itekkin, ettei siitä oo kauan kun ajatteli, että on toivotonta ja nyt tuntuukin jo paremmalta.”

Rappi-Lindholm on myös itse kokenut, että leskeytymisen alkuvaiheessa ihmisen henki on jossain ”välitilassa.” Leski ei tunne olevansa reaali maailmassa muiden ihmisten kanssa eikä toisaalta myöskään edesmenneen puolison kanssa rajan toisella puolella. Selviytymisprosessi voi olla lyhyempi tai kestää pidempään. Sen pituus riippuu omista voimavaroista ja kyvystä käsitellä asioita. Usein nuorilla leskillä on myös pieniä lapsia, jotka vaativat oman aikansa ja huomionsa, jolloin leski ei välttämättä ehdi syventyä omaan suruunsa.

Vertaistukiryhmään osallistumisen aikana voi nuorella leskellä alkaa eheytyksen mahdollistava muutos. Sen tuloksena voi löytää voimia ja rohkeutta elämänarvojen ja tapojen uudelleen arvioimiseksi. Ryhmä voi tuoda vahvistusta nuoren lesken oikeuteen huolehtia itsestään ja oman hyvinvoinnin ajattelemiseen. Vertaistukiryhmässä voi löytää uusia puolia itsestään ja tehdä enemmän omia valintoja elämässään. (Paasu & Saaristo 2007, 218–219.) Suuren menetyksen ja totaalisen romahduksen jälkeen nuorelle leskelle saattaa tulla uusia suunnitelmia. Jotkut ovat esimerkiksi vaihtaneet alaa tai työpaikkaa tai tehneet muita merkittäviä muutoksia elämässään. (Rappi-Lindholm 2009.)

Matikainen (2006, 63) tuo esille Libermanin (1993) tutkimustuloksen, jonka mukaan vertaistukiryhmän jäsenet kertovat tuntemuksistaan, ajatuksistaan, uskomuksistaan ja käyttäytymisestään. Tämä mahdollistaa leskeksi jääneen uuden identiteetin muodostumisen puolisoista leskeksi ja itsenäiseksi ihmiseksi. Toisaalta Matikaisen (2006, 69–70) tutkimuksessa Morgan (1989) tuo esille leskien tuntemuksen siitä, että heidät pakotetaan luopumaan surusta liian aikaisin ja jatkamaan normaalia elämää. Leskillä oli vaikeaa saada muut ihmiset hyväksymään ja ymmärtämään oman toipumisensa kesto. Lesket tunsivat, että heidän pitäisi omaksua uusi identiteetti liian nopeasti. Olemme havainneet leskien tarinoita lukiessamme muiden ihmisten ristiriitaiset ajatukset ja odotukset leskeä kohtaan. Toisaalta odotetaan, että leski toipuu surustaan melko nopeasti, mutta esimerkiksi uutta parisuhdetta ei välttämättä katsota hyvällä.

Osa ihmisistä leskien kokemusten pohjalta odottaa leskien olevan sukupuollettomia olentoja, jotka eivät käy ”ihmisten ilmoilla” tai osoita ilon tunteita.

Havaitsimme, että WinkkuWoimaa- tapahtumassa nousi usein esille leskien keskinäinen huumori, joka voi tuntua ulkopuolisista karulta. Tapahtumassa luennoimassa olleen psykoterapeutti Risto Räsänen (2009) mukaan huumori on usein mustanpuhuvaa ja varsinkin miehillä on tapana puhua surusta rankoin sanankääntein. Luennolla Räsänen luki otteita miesten keskustelupalstalta, jossa surua käsiteltiin mustan huumorin ja kiroilunkin saattelemana, mutta kirjoituksissa oli myös herkkyyttä ja kaipuuta. Havaitsimme leskeyteen liittyviä lehtiartikkeleita lukiessamme, että myös naiset käyttävät huumoria vaikeiden tunteiden käsittelyssä siinä missä miehetkin. Karvinen (2003, 37, 45) toteaaakin huumorin olevan suoja stressaavista elämäkokemuksista johtuvia kielteisiä vaikutuksia vastaan. Se voi auttaa myös masennuksen voittamisessa ja itsearvostuksen lisäämisessä. Ihmiset nauravat usein asioille, jotka voivat olla uhkana itselle tai läheisille.

Molanderin (2009, 56) mukaan Achte ym. (1976) toteaa, että mustan huumorin avulla pelottavat tai sopimattomat tunteet voidaan ilmaista sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Mielestämme huumori ja nauru ovat luonnollisia reaktioita vaikeissa elämäntilanteissa, sillä usein itku ja nauru ovat niin lähellä toisiaan. Olemme huomanneet kuoleman olevan yhteiskunnassamme jonkinasteinen tabu, josta voi olla vaikea puhua ja se ei näyttäydy enää arkipäivässä luonnollisesti, niin kuin ennen. Kuolema halutaan pitää piilossa ja siltä suojautetaan, vaikkakin se näkyy päivittäin lehdissä, uutisissa ja viitteessä ikään kuin kaukaisena aihealueena (Molander 2009, 14, 16–17).

6 WINKKUWOIMAA-TAPAHTUMA

Nuorten leskien neljäs valtakunnallinen tapaaminen ”WinkkuWoimaa” pidettiin Jyväskylässä Paviljongissa 25.4–26.4.2009 Surukonferenssin yhteydessä. Tapahtumien ohjelmat on opinnäytetyömme ensimmäisenä liitteenä. Vertaistapaamiseen odotettiin alun perin noin 100–120 osallistujaa, mutta kaiken

kaikkiaan osallistujia oli 64. Aikaisemmin WinkkuWoimaa- tapahtumia on järjestetty kahden vuoden välein: ensimmäisen kerran Jyväskylässä vuonna 2003, Järvenpäässä vuonna 2005 ja Turussa vuonna 2007. Seuraava valtakunnallinen tapaaminen on tarkoitus järjestää Suomen nuoret lesket ry:n ja jonkin paikallisen leskijärjestön yhteistyönä vuonna 2011, mutta paikkakunta ei ole vielä tiedossa. Alun perin idea valtakunnallisista vertaistapaamisista syntyi Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin-kurssilla, jossa lesket tapasivat toisiaan. Aluksi tapaamisten organisointi ja järjestäminen olivat muutaman nuoren lesken aktiivisuuden varassa. (Backman 2009.)

Surukonferenssin järjestivät yhteistyössä Käpy ry, Huoma ry ja Jyvässeudun nuoret lesket ry. Konferenssi oli suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, kasvattajille, opettajille, sururyhmien ohjaajille, surevia työssänsä kohtaaville sekä omaisensa menettäneille. (Surukonferenssi n.d.) Konferenssi alkoi perjantaina 24.4 ja WinkkuWoimaa- tapahtuma käynnistyi lauantai-iltana Surukonferenssin jatkuessa. Tietävästi osa leskistä oli osallistunut myös Surukonferenssiin jo perjantaina. Konferenssi päättyi lauantai-iltapäivänä, jonka jälkeen alkoi vain nuorille leskille suunnattu osuus. WinkkuWoimaa- vertaistapaamisen järjesti Jyvässeudun nuoret lesket ry.

WinkkuWoimaa- tapahtuma on valtakunnallinen nuorten leskien vertaistapaaminen, joka sisältää muun muassa luentoja suruun liittyvistä asioista. Tapahtuman ohjelma sisälsi vuonna 2009 kaksi työpajaa, joissa oli surua ja selviämistä käsitteleviä luentoja. Osallistujilla oli ilmoittautumisen yhteydessä ollut mahdollisuus valita, mihin työpajoihin haluaa osallistua. Ohjelmassa oli myös kaikille yhteisiä luentoja liittyen leskeytymisen jälkeiseen elämään, itsestä huolehtimiseen ja lesken seksuaalisuuteen. Luentojen välillä oli yhteinen ruokailu sekä kahvitus. Illalla lesket saivat halutessaan tutustua Jyvässeudun nuoret lesket ry:n tiloihin. Lisäksi Nikolainkulmassa juhlistettiin Jyvässeudun yhdistyksen kymmenenvuotista taivalta. Iltajuhla koostui musiikkiesityksistä, puheenvuoroista ja illallisbuffetista. Sunnuntai-iltana WinkkuWoimaa jatkui Jyväshovissa Jyvässeudun nuoret lesket ry:lle tehtyjen opinnäytetöiden esittelyillä. Esittelyiden jälkeen yhdistyksen koordinaattori Anne Backman kertoi valtakunnallisen leskitoiminnan käynnistämisestä. Lopuksi nautittiin maittava lounas ravintola Torerossa.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset pyrimme muotoilemaan siten, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin Jyvässeudun nuoret lesket ry:n ja Suomen nuoret lesket ry:n tarpeisiin. Tutkimuskysymysten tarkoituksena on saada esille konkreettisia kehittämiskohteita ja nuorten leskien tuen tarpeita, joihin yhdistykset pyrkivät toiminnallaan vastaamaan.

1. Mikä merkitys vertaistuella on nuoren lesken elämässä?
2. Millaista palautetta nuoret lesket antavat valtakunnallisesta leskitapaamisesta?
3. Mitä odotuksia nuorilla leskillä on valtakunnalliselta leskitoiminnalta?

7.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Suunnittelimme kolmesivuisen palautekyselylomakkeen nuorten leskien valtakunnalliseen tapahtumaan, joka järjestettiin Jyväskylän Paviljongissa 25.4–26.4.2009. Palautelomake muotoutui monien eri vaiheiden kautta. Aluksi teimme kysymysrunгон, johon pyysimme palautetta Jyvässeudun nuoret lesket ry:ltä. Tämän jälkeen muokkasimme valituista kysymyksistä alustavan palautelomakkeen, josta saimme palautetta ohjaavilta opettajilta ja nuoret lesket ry:n työntekijöiltä. Seuraavaksi muokkasimme palautelomaketta edelleen ja teimme koekyselyn kahdelle ulkopuoliselle henkilölle. Kommenttien ja muutosehdotusten jälkeen muokkasimme palautelomakkeesta lopullisen version.

Käytimme tutkimuksessa informoitua kyselyä, joka sisältää avoimia ja monivalinta- sekä asteikkokysymyksiä. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti, kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. Vastaajat täyttävät lomakkeet omalla ajallaan ja palautta-

vat ne ennalta sovittuun paikkaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 191–192.)

Tekemämme palautelomakkeet jaettiin tapahtuman alussa jokaiselle osallistujalle materiaalipaketin mukana. Täytetyt lomakkeet oli mahdollista palauttaa Paviljongissa yhteisesti sovittuun paikkaan lauantaipäivän luentojen päätteeksi. Lomakkeita jaettiin myös sunnuntaina Jyväshovissa ja ne sai palauttaa ennalta sovittuun paikkaan. Sunnuntain päätteeksi lomakkeita oli palautunut alle puolet osallistujamäärään nähden. Alhaisen vastausprosentin (48 %) vuoksi lähetimme vielä sähköpostitse lomakkeen kaikille osallistujille, jolloin tapahtumassa vastaamatta jättäneillä osallistujilla oli mahdollisuus palautteen antamiseen. Sähköpostitse palautetta antoi kolme henkilöä ja kaiken kaikkiaan palautelomakkeita saimme takaisin 34 kappaletta, joten lopulliseksi vastausprosentiksi muodostui 53 %. Olisimme vielä karhuneet palautetta toistamiseen sähköpostin kautta, mutta kiireisen aikataulun vuoksi se ei ollut mahdollista. Hirsjärven ym. (2007, 191) teoksessa todetaan, että useimmiten tutkija joutuu muistuttamaan vastaamatta jättäneitä eli karhuamaan lomakkeita jopa kaksi kertaa, jolloin vastausprosentti voi nousta jopa 70–80 prosenttiin.

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kyselyn, koska siten oli mahdollista saada laaja tutkimusaineisto; tutkimukseen voidaan saada paljon osallistujia ja voidaan myös kysyä monia asioita. Lisäksi Jyvässeudun nuoret lesket ry toivoi aineistonkeruumenetelmäksi kyselyä, koska WinkkuWoimaa- tapahtumaan odotettiin paljon osallistujia ja esimerkiksi haastattelu olisi ollut mahdoton toteuttaa niin suurella joukolla. Kyselymenetelmä on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivaa (Hirsjärvi ym. 2007, 190).

Kyselyn lisäksi täydensimme tutkimusta ja lisäsimme sen luotettavuutta asiantuntijahaastattelulla vertaistukeen liittyen. Haastattelimme Jyvässeudun nuoret lesket ry:n aluevastaavaa Sari Rappi-Lindholmia, joka on käynnistänyt leskien vertaistoiminnan Suomessa. Lisäksi haastattelimme Jyvässeudun nuoret lesket ry:n koordinaattoria Anne Backmania liittyen yhdistyksen toimintaan ja valtakunnalliseen leskiperhetoimintaan.

Tutkimuksemme on laadultaan sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 136, 140, 164) mukaan nämä lähes-

tymistävät voivat toimia tutkimuksessa täydentämässä toisiaan. Tutkimuksemme kvalitatiivisuus näkyy kokonaisvaltaisena tiedonhankintana, jolloin aineisto kootaan todellisissa tilanteissa, tässä tapauksessa nuorten leskien vertaistapaamisessa. Kvalitatiivista opinnäytetyössämme on palautelomakkeen avoimet kysymykset ja asiantuntijahaastattelu. Lisäksi kohdejoukkona ovat nuoret lesket, jolloin vastauksia käsitellään ainutlaatuisina. Mielestämme kvalitatiivisuutta lisäsi tutkimussuunnitelman muotoutuminen tutkimuksen edetessä. Muutimme suunnitelmia olosuhteiden mukaisesti ja toteutimme tutkimuksen joustavasti. Tutkimuksemme kvantitatiivisuus näkyy aiempien teorioiden käyttämisenä, käsitteiden määrittelynä ja siinä, että palautelomakkeen vastaukset soveltuvat osittain määrälliseen mittaamiseen.

7.3 Tutkimustulosten käsittely

Aloitimme palautelomakkeiden käsittelyn jakamalla ne tasan, jolloin kumpikin sai tutustua niihin itsenäisesti kotona. Tämän jälkeen aloimme käydä niitä läpi yhdessä ja ensimmäiseksi käsitelimme kyselyiden monivalinta- ja asteikkokysymykset Microsoft Excel-ohjelman avulla. Laskimme ohjelman avulla tarkat numeeriset ja prosentuaaliset arvot muuttujille. Avoimet kysymykset kävimme läpi teemoittelemalla ne aiheittain, jolloin tutkimme kysymyksiä yksi kerrallaan. Otimme kirjalliseen raporttiin mukaan monipuolisesti avoimiin kysymyksiin annettuja suoria lainauksia, joita kertyikin runsaasti. Pyrimme valitsemaan sellaisia suoria lainauksia, jotka olivat perusteltuja ja tutkimuksen kannalta merkityksellisiä ja ne kuvasivat hyvin lesken tuntemuksia kysytystä asiasta.

Vertaistukeen liittyvän asiantuntijahaastattelun nauhoitimme ja litteroimme. Litteroitua aineistoa kirjasimme noin kymmenen sivua. Yhdistyksen toimintaan liittyvän haastattelun kirjasimme muistiin ja tarkastimme epäselvät asiat. Tämän jälkeen sisällytimme opinnäytetyöhön olennaisia kohtia keskusteluista ja poimimme myös suoria lainauksia aineistosta.

7.4 Tutkimuksen eettisyys

Eettisyys tutkimusta toteutettaessa tarkoittaa yleisesti hyväksytyjen periaatteiden tuntemista ja niiden mukaan toimimista, mikä on jokaisen yksittäisen tutkijan omalla vastuulla. Tutkijan tulee siis pohtia, mitä pitää tehdä, mitä ei saa tehdä, mikä on sallittua ja minkä tekeminen on suorastaan velvollisuus. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Tutkimuksen eettisyyteen vaikuttaa, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään (Hirsjärvi ym. 2007, 24). Tutkimuksellamme on eettiset lähtökohdat, koska tarve kartoittaa nuorten leskien toiveita valtakunnallisesta toiminnasta nousi Jyväskylän nuoret lesket ry:ltä. Aiheemme on yhteiskunnallisesti merkityksellinen, sillä nuoren lesken asema yhteiskunnassa ei ole kovin näkyvä ja vertaistuen merkitys on kasvanut muuttuvassa maailmassa.

Tutkimuksen eettisyyttä lisää se, että ihmiset ovat voineet vastata palautelomakkeeseen nimettömästi ja emme henkilökohtaisesti osaa yhdistää vastauksia keneenkään yksittäiseen henkilöön. Jyvässeudun nuoret lesket ry:n työntekijät eivät ole myöskään käyneet palautelomakkeita läpi, koska he saattaisivat tunnistaa vastauksista, kuka henkilö on kyseessä. Parantaaksemme vastaajien yksityisyyden suojaa, emme käyttäneet suorissa lainauksissa mitään tunnistetietoja. Palautelomakkeen täyttäminen oli vapaaehtoista ja osallistujille kerrottiin lomakkeita jaettaessa, että annettuja vastauksia tullaan käyttämään opinnäytetyössä. Tiedotimme myös palautelomakkeen lopussa vastausten käyttämisestä opinnäytetyössä. Kun saamme tutkimuksen valmiiksi, aiomme hävittää lomakkeet, jotta vastaukset eivät päädy ulkopuolisten tietoon. Lisäksi tuhoamme myös asiantuntijahaastattelun äänitteen sekä litteroidun aineiston.

Aikaisemmat tutkimukset tulee ottaa asianmukaisella tavalla huomioon (Hirsjärvi ym. 2009, 24, 26). Olemme opinnäytetyötä tehdessämme tutustuneet ja ottaneet huomioon muut aiheeseen liittyvät opinnäytetyöt ja pro gradu-tutkielmat, joita olemme käyttäneet myös lähteinä. Tutkimuksen tuloksia ei tule myöskään yleistää kriittömästi ja tuloksia ei pidä itse keksiä (Hirsjärvi ym. 2009, 24, 26). Tutkimuksessamme emme ole kaunistelleet tuloksia, vaan olemme totuudenmukaisesti tuoneet asiat esille.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen reliiäabelius kuvaa mittaustulosten toistettavuutta, jolloin muut tutkimukset ja tietyn tutkimuksen uudelleen toteuttaminen osoittavat samoja tuloksia (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Nuorten leskien valtakunnallinen tapaaminen ei ole toistettavissa täsmälleen samanlaisena, joten tutkimuksemme on tältä osin ainutkertainen. Toisaalta saamamme vastaukset vertaistukeen liittyen ovat samansuuntaisia kuin aikaisemmat tutkimustulokset ja olemassa oleva teorian tieto osoittavat. Kysely on mahdollista toteuttaa samanlaisena tulevissa tapaamisissa palautelomaketta käyttäen.

Tutkimuksen validius tarkoittaa valitun mittarin, tässä tapauksessa palautelomakkeen, kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Kyselyyn vastaa ja saattaa käsittää jonkin vastausvaihtoehdon väärin ja väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida. (Mts.195, 231). Mielestämme tekemämme palautelomake soveltui hyvin mittaamaan asioita, joihin halusimme vastauksia opinnäytetyötämme ajatellen. Tutkimusta varten muokkasimme selkeän kolmisivuisen palautelomakkeen, joka koostui monivalinta- ja avoimista kysymyksistä. Pyrimme tekemään kyselyyn mahdollisimman selkeät ja yksinkertaiset kysymykset, jotta vastaajat ymmärtäisivät kysymykset samalla tavoin, kuin olemme tarkoittaneet. Kyselyssä tarjosimme valittavaksi vaihtoehtoa ”en osaa sanoa” ja käytimme asteikkokysymyksiä sekä vältimme kysymyksiä, joihin sisältyy kaksoismerkityksiä. Sisällyitimme opinnäytetyöhön kyselyyn vastanneiden suoria lainauksia, mikä lisää tutkimuksen validiutta.

Mielestämme opinnäytetyömme tutkimusosuuden luotettavuutta lisää se, että vastaajajoukko muodostui eri-ikäisistä samankaltaisen menetyksen kokeneista miehistä ja naisista. Näin ollen saimme tutkimukseen erilaisia näkökulmia sekä miehiltä että naisilta. Kyselyn lisäksi käytimme tutkimusmenetelmänä asiantuntijahaastattelua, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tällöin kysymyksessä on monimetodinen lähestymistapa (Hirsjärvi ym. 2007, 228).

Kyselyn haittana voi olla se, että vastaajat eivät ole ottaneet tutkimusta vakavasti. Kyselyyn vastanneet eivät ole välttämättä pyrkineet vastaamaan kysymyksiin huolellisesti ja rehellisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Ajattelemme, että tutkimuksen aihe on leskille merkityksellinen oman leskeyden kautta, joten he luultavimmin ovat pyrkineet vastaamaan kyselyyn asiallisesti ja luottamuksella. Lisäksi kyselyssä vastaajan ei tarvitse yrittää miellyttää ketään kuten esi-

merkiksi haastattelutilanteessa voi käydä, vaan ajatuksiaan ja mielipiteitään voi kirjata nimettömästi ja rehellisesti.

Vastaamattomuus voi myös nousta kyselyn haitaksi (mts. 195).

Kyselyyn vastasi 53 %, eli 34 WinkkuWoimaa- tapahtumaan osallistunutta. Olisimme aluksi toivoneet suurempaa vastausprosenttia, mutta edes vastausten karhuaminen jälkeinpäin ei tuottanut täysin toivottua tulosta. Toisaalta käydessämme palautteita läpi, huomasimme niissä olevan riittävästi tietoa opinnäytetyötämme varten. Suurimmaksi syyksi vastaamattomuuteen näemme sen, että sunnuntaina, jolloin palautelomakkeet sai viimeistään palauttaa, vain osa leskistä osallistui Jyväshovissa järjestettyyn tilaisuuteen. Lauantaina palautelomakkeita ei palautunut takaisin yhtään kappaletta, joten vastaaminen jäi sunnuntain tilaisuuteen osallistuneiden varaan. Vaikka vastaajien määrä on melko pieni, ajattelemme annettujen palautteiden vastaavan suhteellisen kattavasti nuorten leskien mielipiteitä, toiveita ja odotuksia.

8 PALAUTEKYSelyn TULOKSET

Palautelomakkeessa oli yhteensä 15 erilaista kohtaa. Aluksi kysyimme leskien perustietoja kuten ikää, sukupuolta ja asuinpaikkaa. Lisäksi pyysimme palautetta muun muassa tapahtuman järjestelyiden onnistumisesta, tapahtuman tarjoamasta vertaistuesta, osallistujien odotuksista suhteessa valtakunnalliseen leskitoimintaan sekä leskien valmiudesta edistää leskitoimintaa. Palaute-lomakkeemme löytyy liitteestä 2. Emme saaneet kaikkiin kysymyksiin jokaisen lesken vastausta, joten olemme ottaneet sen huomioon tuloksia laskiessamme. Olemme merkinneet jokaisen tuloksen yhteyteen vastaajien lukumäärän.

Kaikista vastanneista naisten osuus oli 76,5 % ja miesten 23,5 % (34 vastaajaa). Vastaajat edustavat hyvin nuorten leskien todellista sukupuolijakaumaa, sillä miesten osuus on noin 20 %. Kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli 45 vuotta (34 vastaajaa). Nuorin vastaaja oli 31-vuotias ja vanhin 62-vuotias. Keski-

määrin leskeytymisestä oli kulunut neljä vuotta ja kuusi kuukautta (34 vastaajaa). Aika leskeytymisestä vaihteli neljän kuukauden ja 11 vuoden välillä (34 vastaajaa). Eniten osallistujia oli Etelä-Suomen läänistä (16 henkilöä) ja Länsi-Suomen läänistä (13 henkilöä). Osallistujia oli myös Oulun läänistä (2 henkilöä) sekä Itä-Suomen läänistä (1 henkilö). (32 vastaajaa).

Suurin osa leskistä, eli 18 osallistujaa (53 %), oli saanut tiedon tapahtumasta Internetistä ja 17 osallistujaa (50 %) vertaistukiryhmästä. Kahdeksan osallistujaa (24 %) oli saanut tiedon ystävältä ja kolme osallistujaa (9 %) muualta kuten ”puskaradion” kautta, leskitiedotteesta ja yksi vastannut (3 %) oli ollut mukana suunnittelemassa tapahtumaa. Moni vastanneista oli saanut tiedon useammasta eri lähteestä (34 vastaajaa).

Suurin osa vastanneista, eli 12 henkilöä (35,3 %), oli osallistunut nuorten leskien valtakunnalliseen tapaamiseen kerran aikaisemmin. Kaksi kertaa tapahtumaan oli osallistunut kahdeksan henkilöä (23,5 %) ja kolme kertaa tapahtumaan oli osallistunut kolme henkilöä (8,8 %). Ensimmäistä kertaa tapahtumassa oli mukana 11 henkilöä (32,4 %). (34 vastaajaa).

8.1 Tapahtuman järjestelyt

Palautelomakkeessa vastaajat arvioivat tapahtuman järjestelyt asteikolla 1-5 (5=kiitettävä, 4=hyvä, 3=kohtalainen, 2=välttävä, 1=heikko, 0=en osaa sanoa). Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus perustella vastauksensa. Kysyimme mieltäpitoja ilmoittautumisesta, ruokailusta, tiedotuksesta, tiloista, tekniikasta, esiintyjistä, työpajoista, luennoista, iltajuhlan tiloista, iltajuhlan tarjoilusta sekä iltajuhlan ohjelmasta.

8.1.1 Ilmoittautuminen ja tiedotus

WinkkuWoimaa- tapahtumaan tuli ilmoittautua sähköpostitse, kirjeitse tai soittamalla. Vastaajat olivat antaneet ilmoittautumisesta arvosanaksi 4,5 (34 vastaajaa). Muutama vastaaja oli kommentoinut, että ilmoittautuminen onnistui

helposti Internetissä. Tosin eräs vastaaja epäili, että joillekin osallistujille Internetissä ilmoittautuminen voi olla haastavaa.

Tiedotuksen arvosanaksi muodostui 4,3 (34 vastaajaa). Yksi vastaaja kehui monisteiden ja ajo-ohjeiden selkeyttä. Toinen vastaaja oli tyytyväinen selkeisiin ohjeisiin luentoja ja työpajoja koskien ja hän oli saanut tarvittaessa apua epäselvissä tilanteissa. Yksi vastaajista pohti, oliko kriisikeskuksiin lähetetty esite tapahtumasta.

8.1.2 Ruokailu

Ruokailu ja kahvitus järjestettiin lauantaina Paviljongissa ja sunnuntaina Jyväshovissa Torero ravintolassa. Ruokailun arvosana oli vastausten perusteella 4,7 (34 vastaajaa). Kommentit olivat kaikki positiivisia.

”Ruoka oli erinomaista, kaikki järjestyi tosi hyvin! Ja seura oli mitä parhainta.”

8.1.3 Tilat ja tekniikka

Tapahtuman tilat saivat arvosanan 4,6 (34 vastaajaa). Vastaajat kommentoivat Paviljongin tiloja monipuolisiksi, riittäviksi ja tilaviksi. Kahden vastaajan mielestä tanssiravintola Jyväshovi ei ollut paras mahdollinen paikka sunnuntain tilaisuudelle, sillä opinnäytetöiden esityksiä ei nähnyt hyvin.

Tekniikka sai arvosanaksi 4,2 (32 vastaajaa). Kahden vastaajan mukaan sunnuntain äänentoisto Jyväshovissa oli puutteellinen, sillä käytössä ei ollut mikrofoneja. Yhden vastaajan mukaan lauantaina auditoriossa esiintyneiden luennoitsijoiden puhe ei kuulunut kunnolla ja lisäksi valaistusta olisi voinut hienan lisätä esimerkiksi paneelikeskustelun yhteydessä.

8.1.4 Esiintyjät

Esiintyjien arvosanaksi muodostui 4,4 (33 vastaajaa). Vastaajat luonnehtivat esiintyjää selkeiksi, loistaviksi ja alan ammattilaisiksi. Erityisesti psykologi-kriisipsykoterapeutti Soili Poijula, toimittaja- pastori Hilikka Olkinuora ja Jyväskylän paikalliset puhujat saivat kehuja. Yhden vastaajan mukaan lauantai-aamupäivän luennot olivat liian ammatillisia ja hän olisi mieluummin halunnut kuulla ja saada tietoa esimerkiksi eri järjestöistä. Seuraavalle vuodelle toivottiin luennoimaan kirjailija Tina Lundania sekä kouluttaja- psykoterapeutti Terhi Vedenkiveä.

Eräs vastaaja olisi toivonut mies- ja naislesken kertomaan omista kokemuksistaan ja siitä, mistä sai apua ja mistä jäi paitsi, kun he leskeytyivät. Esiintyjät oli valittu tapahtumaan monipuolisesti, koska mukana oli ammattilaisia sekä henkilöitä, joilla oli omia kokemuksia leskeydestä. Näin ollen tapahtuma tarjosi sekä faktatietoja että vertaiskokemuksia.

8.1.5 Työpajat ja luennot

WinkkuWoimaa- tapahtumassa pidettiin erilaisia työpajoja, joihin kaikilla oli mahdollisuus osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Vastaajat antoivat työpajoille ja luennoille arvosanan 4 (31 vastaajaa). Työpajojen aiheet olivat Lapsen suru, Miehen suru, Surusta sanoin ja sävelin, Kuolema, josta ei voi puhua, Toimivatko psykososiaaliset tukipalvelut ja Menetyks välissämme - kuoleman vaikutus parisuhteeseen. Suosituin työpaja vastanneiden kesken oli Lapsen suru, jossa osallistujia oli 18. Seuraavaksi eniten osallistujia keräsi Surusta sanoin ja sävelin, johon osallistui 14 henkilöä ja Miehen suru, johon osallistui 11 henkilöä. Työpajaan Kuolema, josta ei voi puhua osallistui vastanneista seitsemän henkilöä. Vastanneista Toimivatko psykososiaaliset tukipalvelut-työpajaan osallistui viisi henkilöä ja Menetyks välissämme- työpajaan yksi henkilö (33 vastaajaa). Osallistuimme myös itse työpajoihin ja niissä oli osallistujia todellisuudessa enemmän, kuin mitä vastauksista käy ilmi, koska vain noin puolet tapahtumaan osallistujista palautti palautelomakkeen.

Palautekyselyssä kartoitimme, mitä uutta osallistujia sai työpajoista sekä luennoista ja mitä jäi vielä kaipaamaan. Pääosin palaute oli positiivista ja osallistujat olivat saaneet uutta tietoa, uusia ideoita, vahvistusta, voimaa ja rohkaisua.

”Koin voimakkaasti ja huomasin, missä tilanteessa olen oman suruni kanssa. Ihanaa huomata olevansa jo pitkällä surutyössä.”

”Paljon tietoa, mutta etenkin voimia, hyvää mieltä.”

”Vahvistusta, vertaistuen ja ystävien voimaa.”

”Vahvistusta oman surun polkuni tielle – olenko normaali!?! Tärkeä tieto valtakunnan tasolta [Soili Poijulan luento; Traumaattinen suru – osataanko surevaa auttaa?], missä mennään.”

Yksi vastaaja oli oivaltanut luentojen kautta, miksi kattava apu ja tuki eivät välttämättä kohtaa avuntarvitsijaa ollenkaan vaikeassa elämäntilanteessa.

”En enää ihmettele niin paljon, miksi apua ei saa (lähinnä ”vääränlaisia” kommentteja), vaan joutuu hakkaamaan päätä seinään.”

Osallistujat saivat työpajoista myös käytännön neuvoja ja ideoita. Kaksi Lapsen suru- työpajaan osallistunutta kertoivat seuraavaa:

”Havahduin → kuuntele ja seuraa lastasi, keskustele. Yritä antaa enemmän aikaasi ja huomiotasi.”

”Roolileikit, esim. käsinuken kanssa” [auttavat käsittelemään surua lapsen kanssa].

Vastanneiden palautteissa oli kehitysideoita, jotka käsittelivät työpajojen kestoa, syvällisempää otetta aiheisiin, mahdollisuutta keskusteluun ja konkreettisia välineitä lapsen surun käsittelyyn esimerkiksi pelien kautta. Lisäksi toivottiin jaettavia tietopaketteja, winkkujen [leskien] omia työpajoja sekä enemmän vertaistukiryhmissä hyödynnettävää asiaa käytännön leskityöstä.

”Työpajoissa [olisi voinut olla] ehkä syvällisempää paneutumista.”

”Kahden työpajan sijaan olisi voinut olla yksi vähän pidempi työpaja, niin olisi ehtinyt vähän paremmin käsitellä aihetta ja olisi ollut enemmän aikaa keskusteluun.”

”Lapsen surun käsittelyyn olisi tilaus suomenkielisille peleille: rahoitus pitäisi etsiä/kehittää!”

Eräs vastaaja olisi halunnut saada enemmän eväitä omaan henkilökohtaiseen tilanteeseensa. Hänen mielestään yleispätevät leskifaktat, kuten vertaistuen merkitys, ovat jo selvillä. Tulkitsimme vastauksen siten, että seuraavaan tapahtumaan toivottiin enemmän luennoitsijoita, joilla on omia kokemuksia leskeydestä, jolloin luento olisi syvällisempi. Jos esiintyjä luennoi leskeydestä vain teoriapohjalta, niin luento voi jäädä ainoastaan tosiasioiden kertomiseksi.

Vastaajat esittivät myös uusia aiheita, joita voisi käsitellä tulevissa tapahtumissa. Aiheeksi ehdotettiin luentoa siitä, kuinka uusi mies- tai naisystävä koee leskeyden ja miten leskeys vaikuttaa uuteen suhteeseen. Toinen aiheidea koski toimintatekniikoita ja malleja, joita voisi toteuttaa kotona murrosikäisen lapsen kanssa.

Vastausten perusteella huomasimme, että seuraavia tapahtumia ajatellen voisi työpajoista kirjoittaa esitteisiin pienen kuvauksen, jonka perusteella osallistujia voisi valita itsellensä sopivimman. Esimerkiksi yksi osallistuja oli hieman pettynyt, koska työpajassa käsiteltiin surua eri näkökulmasta, mitä hän oli ajatellut.

”Miesten suru käsitteli vain kätkyt [kätkytkuolema] pohjalta lastensa menettäneen surua eikä vastannut mitä odotin.”

8.1.6 Iltajuhlan tilat ja tarjoilu

Jyvässeudun nuoret lesket ry vietti kymmenvuotisjuhliiaan Nikolainkulmassa. Iltajuhlan tilat saivat arvosanan 4,9 (33 vastaajaa). Kahden vastaajan mukaan ilmanvaihto ei toiminut tarpeeksi hyvin. Vastauksista päätellen iltajuhlaan osallistuneet olivat kuitenkin yleisesti ottaen hyvin tyytyväisiä tiloihin.

Iltajuhlissa tarjottiin illallisbuffet, joka sai arvosanan 4,8 (33 vastaajaa). Yksi vastaaja oli hieman pettynyt, koska henkilökunta ei ollut ymmärtänyt, mitä gluteeniton ruokavalio tarkoittaa. Yksi vastaajista tunsu jopa huonoa omaatuntoa, koska ruokailu oli niin loistava.

”Kilttinä ihmisenä tuntui vähän hankalalta syödä noin prameasti, kun tietää mikä kaupungin tilanne on. Vähempikin olisi riittänyt. Mutta olemmehan me tuon ansainneet.”

8.1.7 Iltajuhlan ohjelma ja kehittämisideat tuleviin iltajuhliin

Iltajuhlan ohjelma sai arvosanan 4,4 (33 vastaajaa). Ohjelmassa oli muun muassa musiikkiesityksiä, puheenvuoroja ja muuta ohjelmaa. Neljän vastaajan mielestä musiikki oli liian kovalla, jolloin ei voinut rauhassa keskustella muiden leskien kanssa. Muutamat vastaajat ehdottivatkin seuraavien vuosien tapahtumia ajatellen erillistä tilaa, jossa saisi keskustella rauhassa. Kaksi vastaajista olisi toivonut illan jatkuvan pidempään yhteisten jatkojen merkeissä.

”Myös lopuksi olisi ollut kiva sitä yhteishenkeä lisätä yhteisillä jatkoilla. Nyt oli kuin tuuliajolla. Kukaan ei tiennyt, missä mennään ja olisivat mielellään olleet yhdessä koolla. Monet lähti nukkumaan.”

Yksi vastaaja toivoi, että tulevissa iltajuhlissa voisi tutustua uusiin leskiin jollain tavalla. Lisäksi ehdotettiin erilaista plaseerausta eli istumajärjestystä sekä toivottiin tilan olevan sellainen, että jokaisesta pöydästä näkisi esitykset hyvin. Yhden vastaajan mielestä olisi ollut mukavaa, jos nimilaput olisivat olleet käytössä vielä iltajuhlassakin. Vastaajat ehdottivat iltajuhlan ohjelmaksi myös laulesityksiä, tanssia ja jäsenten itse esittämiä runoja, jotka ovat itse tehtyjä tai löydettyjä. Yhden vastaajan mielestä yhteinen risteily olisi mukava.

8.2 Vertaistapaamisen merkitys

Palautelomakkeessa kysyimme osallistujilta, millaista vertaistukea he saivat. Kysymykseen annoimme seuraavia esimerkkejä; oliko paikalla tuttuja, tapasitko uusia ihmisiä ja miltä tuntui tavata muita leskiä.

Vastausten perusteella selvisi, että vertaistuki oli todella merkittävässä roolissa tapahtumassa. Jokainen kyselyyn vastanneista oli kommentoinut vertaistukea käsittelevään kysymykseen jotakin. Kommentit olivat poikkeuksetta myönteisiä, ilahtuneita ja toivontäytteisiä.

”Kuin kotiin olisi tullut.”

”[On hienoa, kun] voi kuulua näin upeaan ryhmään, vaikka sinne meistä varmaan kukaan ei olisi halunnut joutua.”

”[Tapasin] vuosien jälkeen leskituttuja, antoi voimaa ja annoin voimaa. Tärkein nyt oli tutkimustieto surusta ja kestosta, että minunkin polku näyttää normaalilta, vaikkei aikanaan siltä tuntunut.”

”Ihana tavata vanhoja ihania ihmisiä ja ilolla todeta uusista kasvoista, kuinka monta nuorten leskien toiminta on tavoittanut/auttanut.”

”Tapasin tuttuja + uusia ihmisiä, muutama virtuaalituttu sai kasvot.”

”Tämähän oleellisinta oli! Perjantaina oli hienoa tutustua myös käpyihin (Käpy Ry:n jäsenet). `Ammatti`-ihmiset häiritsivät la-aamupäivällä mielenrauhaa. Oli hirmuisen tärkeätä tavata toisia winkkuja [leskiä]- myös tutustua uusiin.”

”Mukavaa oli tavata vanhoja ja uusia ystäviä---, mutta turhan vähän oli tilaisuuksia vapaamuotoiseen keskusteluun.”

”Yhtäkkiä yksin- kurssin porukka sai minut tänne tulemaan ja viihtymään!”

Tärkeimmiksi seikoiksi nousivat ystävien ja uusien ihmisten tapaaminen, ymmärryksen ja tuen saaminen sekä leskeytymisen aiheuttamien tunteiden normalisointi. Monista vastauksista ilmeni, että vapaa yhdessäolo muiden nuorten leskien kanssa jäi suhteellisen vähäiseksi tapahtuman aikataulun ollessa niin tiivis.

8.3 Ilmapiiri

Vastaajat luonnehtivat tapahtuman ilmapiiriä erittäin hyväksi, avoimeksi, välittäväksi, lohduttavaksi, kannustavaksi ja voimaannuttavaksi. Yksi vastaajista kehui järjestäjien kykyä luoda positiivinen, rento ja vapautunut tunnelma. Toinen vastaaja oli tyytyväinen, kun tapahtumassa annettiin tilaa jokaisen omille tunteille. Kaikki vastaajien kommentit olivat myönteisiä.

"[Tapahtuman ilmapiiri oli] lämmin ja myötätuntoinen ja huumorintajuinenkin."

"Voimaannuttava! Iloinen ja uskoa tulevaan antava!"

"Hauska ja yhteenkuuluva."

Koimme itsekkin tapahtumassa vallinneen kannustavan ja välittömän ilmapiirin. Havaitimme, että etenkin taukojen aikana vertaiset keskustelivat avoimesti kokemuksistaan ja rohkaisivat toisiaan. Oli hienoa huomata, että tapahtuman järjestäjät ja esiintyjät eivät jääneet omaksi erilliseksi ryhmäkseen, vaan kohetasivat osallistujat tasavertaisina. Kaikilla oli oma surukokemus, mikä loi yhteenkuuluvuuden ja välittämisen tunteen.

8.4 Tapahtuman tärkein anti

Kysyimme osallistujilta, mikä oli tapahtuman tärkein anti. Kysymykseen annoimme seuraavia esimerkkejä; uusi ystävä, oivallus/lohdutus luennolla, oma aika/ hengähdystauko arjen keskellä. Vastaajat kokivat saaneensa lohdutusta, uusia ystäviä, vahvistusta ja eväitä käsitellä kokemuksiaan. Tapahtuma toi vaihtelua, virkistystä, ja hengähdystauon arjen keskelle. Vastaajat kokivat tärkeäksi ystävien tapaamisen, selviytymiskokemusten jakamisen ja kuulumisten kertomisen.

"[Sain] vahvistuksen siihen, että tästä selviydytään."

"[Sain] vertaiskokemuksia, uusia ystäviä, aikaa työstää omaa surua (lapsella oli hoitaja.)"

”Tärkeintä varmaan tuntea olevansa oikeassa porukassa- sama se, mitä tehdään.”

Toimittaja ja pastori Hilikka Olkinuora esitelmöi aiheesta ”Mihin surut johdattavat?”, jonka yhteydessä valkokankaalle heijastettiin erilaisia valokuvia. Kuvia pystyi tulkitsemaan monella eri tavalla riippuen omasta tunnetilasta. Kuvissa saattoi nähdä surua ja lohduttomuutta tai toivon pilkahduksen. Eräs vastaaja oli edennyt surutyössään jo niin pitkälle, että pystyi näkemään kuvissa toivon.

”Oivallukset olivat tärkeintä. Kuvia katsoessani näin valon, enkä piikkilankaa - ja se tuntui hienolta.”

Kaksi vastaajaa pohti tapahtuman merkitystä arkeen palatessa. Toinen koki saaneensa tapahtumasta jotain kotiin vietäväksi. Toisessa vastauksessa pohdittiin, että tapahtuman merkitys näyttäytyy ja korostuu vasta ajan kuluessa.

8.5 Nuorten leskien odotukset valtakunnalliselta leskitoiminnalta

Kysyimme, mitä odotuksia osallistujilla oli valtakunnalliselta leskitoiminnalta. Vastaajat toivoivat leskitoiminnalta näkyvyyttä, yhteisiä tapahtumia, edunvalvontaa sekä uutta tietoa ja valtakunnallista yhteistyötä. Kaksi vastaajaa toivoi Internetiin lisää tietoa leskeytymisestä. Lisäksi kaksi vastaajaa toivoi tapahtumia, joihin voisi tulla lapsen kanssa yhdessä. Vastauksista nousi myös esille lapsen surun käsittelyyn liittyvien tukimuotojen vähyys. Eräs vastaaja ehdotti lapsitoiminnan käynnistämistä omalla paikkakunnalla ja toivoi siihen resursseja valtakunnallisen toiminnan kautta.

Eräs vastaaja oli surullinen ja pettynyt, koska avuntarvitsija ja auttaja eivät kohdanneet oikealla hetkellä, kun apua ja tukea olisi tarvittu eniten.

”Miettikää täällä (JKL) miten auttaja + autettava saadaan kohtaamaan oikeana päivänä, kuka soittais kelle, kun kuolema kohtaa!!! Mulle ei soittanut kukaan koskaan, vuotta myöhemmin surtiin Tsunamia ja tuntui pahalta; mun suru ei oo mitään...”

Muutama vastaaja toivoi tietoa, ohjeistusta ja jatkumoa leskeytymistilanteeseen. Kolme vastaajaa nosti myös edunvalvonnan tärkeyden esille.

”[Tarvittaisiin] yhtenäistä, helposti löytyvää, kattavaa ohjeistusta leskeytymistilanteeseen, kirjallisuusluetteloita, keskustelukanavia, edunvalvontaa valtakunnallisella tasolla, ohjausta paikallisiin tukikanaviin.”

” [Toivoisin]---nettijuttuja, kouluille tiedottamista/tukena oloa. Ammatillisempaa otetta kaikkialle. Lakiapua.”

Kolme vastaajaa toivoi konkreettista tukea ja käytännön apua valtakunnallisella tasolla. Vastaajat olivat kokeneet, että apu ja tuki keskittyivät lähinnä Jyväskylän seudulle.

”[Valtakunnallinen leskitoiminta] voisi tarjota akuutin surujakson jälkeen konkreettista käytännön apua leskille, jotka pyörittävät arkea yksin (mieskavereita lapsille, remonttiapua, lastenhoitoapua). Itselläni ei tukiverkkoa paikkakunnalla ja mitä pidempään leskenä, sen vähemmän tarjoaa kukaan enää apua...”

Viisi vastaajaa piti merkittävänä leskitoiminnan tunnetuksi tekemistä, jotta se olisi jokaisen saavutettavissa. Mielestämme näkyvyys voisi herättää maamme päättäjiä ja viranomaisia parantamaan leskien asemaa yhteiskunnassa. Monet vastaajat toivoivat maistraatin käytäntöjen yhdenmukaistamista, jotta ihmiset olisivat samanarvoisessa asemassa eri puolilla Suomea. Viialaisen (2002, 4) mukaan maistraatin tehtävänä on valvoa lesken lasten omaisuuden ja eläkkeen käyttöä. Perhe-eläkkeellä hankituista tarvikkeista pitää toimittaa kuitit maistraattiin ja perhe ei esimerkiksi voi vaihtaa asuntoa ilman maistraatin lupaa. Nuoret lesket pitävät holhousjärjestelmää ja maistraatin toimia rankkoina ja aikaa vievinä. Lesket pitävät järjestelmää epäoikeudenmukaisena, sillä kunta ja valtio eivät kuitenkaan valvo, miten elatustuki tai lapsen toimeentulotuki käytetään. Eri paikkakunnilla maistraattien käytännöt vaihtelevat edellä mainittujen asioiden suhteen ja juuri tähän epäkohtaan lesket toivovat muutosta.

Yksi vastaaja toivoi erilaisiin tarpeisiin tarkoitettua ja kohdennettua vertaisryhmätoimintaa.

*”Tampereen seudulle lisää toimintaa! Vain yksi Winkkuryhmä [leskien vertais-
tukiryhmä] tällä hetkellä. Se ei ole riittävä erilaisiin tarpeisiin.”*

Mielestämme on hienoa, että valtakunnallisen yhdistyksen resurssien puitteissa on mahdollista järjestää useammalle paikkakunnalle vertaisryhmätoimintaa

myös eriytettynä esimerkiksi vasta leskeytyneille ja pidemmän aikaa leskenä olleille. Toisaalta pidemmälle surutyössä ehtineet vertaiset voivat tarjota tukea ja toivoa vasta leskeytyneille. Vastaleskeytyneet ovatkin yleensä sulje-
tuissa vertaisryhmissä ja pidemmän aikaa leskenä olleet osallistuvat avoimiin vertaisryhmiin.

8.6 Leskien oma halukkuus edistää leskitoimintaa

Kysyimme osallistujilta, olisivatko he itse valmiita tekemään jotain leskitoimin-
nan edistämiseksi. Neljä vastaajaa oli valmiita toimimaan tukihenkilönä ja ver-
taisena. Viisi vastaajaa kertoi olevansa halukkaita osallistumaan leskitoimin-
nan tiedonvälitykseen. Yksi vastaajista oli valmis auttamaan lastenhoidon jär-
jestämisessä. Toinen vastaaja oli valmis tarjoamaan koulutusta, mutta vasta-
uksesta ei ilmennyt tarkemmin, mitä aihealuetta koulutus koskisi. Lisäksi apua
tarjottiin yhteistyötahojen hankkimisessa ja toimintamuotojen kehittämisessä.

Muutaman vastaajan leskeytymisestä oli kulunut vasta niin lyhyt aika, että he
kokivat olevansa vielä tuen ja avun vastaanottajia. Muutama vastaaja olisi
valmis edistämään leskitoimintaa, mutta he eivät tiedä, miten voisivat olla siinä
mukana. Osa vastaajista oli ollut mukana leskitoiminnassa aikaisemmin, mutta
ei kokenut sitä enää oman elämäntilanteen kannalta ajankohtaiseksi. Osa
vastaajista osallistui jo toimintaan, muun muassa järjestämällä leskiperheiden
tapaamisia ja vetämällä vertaistukiryhmiä.

8.7 Tapahtuman kokonaisarvosana ja aikomus osallistua uudelleen

Vastaajat antoivat tapahtumalle kokonaisarvosanan 4,5 (34 vastaajaa). Mie-
lestämme kiitettävä arvosana kertoo valtakunnallisen leskien tapaamisen on-
nistuneen hienosti. Eniten kehitettävää tapahtuman järjestelyissä vastausten
perusteella on tekniikassa ja äänentoistossa.

Vastaajista 88 % (30 henkilöä) aikoi osallistua tapahtumaan uudelleen. Vastaajista 9 % (kolme henkilöä) ei ollut vielä varma osallistumisestaan seuraavaan tapahtumaan (33 vastaajaa).

8.8 Terveiset, vapaa sana, parannusehdotukset

Palautelomakkeen viimeisessä kohdassa vastaajilla oli mahdollisuus kommentoida vapaamuotoisesti kaikkea, mitä tapahtumaan liittyi. Tapahtuma sai paljon kiitosta osakseen ja osallistujat olivat saaneet voimia ja jaksamista arkeen. Järjestäjiä kiitettiin kovasta työpanoksesta ja paikalliset esiintyjät saivat kehuja.

”Hienoa, että jaksatte tehdä tätä tärkeää työtä. Vertaistuen avulla on varmaan moni elämä pelastettu – ihan konkreettisesti.”

Muutama vastaaja ehdotti leskille oman tapahtuman järjestämistä.

”Hyvä, että ammattilaiset on saatu kiinnostumaan asioista, mutta olisi hyvä, jos edelleenkin olisi jotain tapahtumaa vain nuorten leskien kesken.”

Osa vastaajista koki, ettei ollut saanut esimerkiksi Käpy ry:n ja Huoma ry:n esittäytymisistä oikein mitään irti. Toisaalta, kuten vertaistukea käsittelevän osion yhteydessä kävi ilmi, osa vastaajista koki muiden järjestöjen jäseniin tutustumisen tärkeäksi. Ehdotuksena esitettiin, että järjestöillä olisi tapahtumissa omat esittäytymispisteet, joihin voisi tutustua oman mielenkiinnon mukaan.

Yhden vastaajan mielestä olisi ollut hyvä, jos tapahtumassa olisi ollut vähemmän aiheita, pidempiä luentoja ja työpajoja sekä kiireettömämpi aikataulu, jolloin aikaa olisi jäänyt myös vertaisten kanssa keskusteluun ja tutustumiseen.

Eräs vastaaja kertoi tapahtuman synnyttämistä ajatuksistaan tunnetun runoilijan sanoin.

”Minussa säilyvät kaikki tapaamani ihmiset – kaikki eletyt hetket” (Tommy Tabermann).

9 YHTEENVETO

Palautelomakkeiden vastausten perusteella WinkkuWoimaa- tapahtuma onnistui erittäin hyvin ja ilmapiiri oli välittävä ja voimaannuttava. Tapahtuman tärkeimmäksi asiaksi nousi toisten nuorten leskien kohtaaminen ja vastavuoroinen vertaistuki. Vastaajat olivat yleisesti ottaen tyytyväisiä tapahtuman järjestelyihin ja antoivat myös kehittämissuhteita tulevia tapahtumia ajatellen.

Pohdimme, miksi saadut vastaukset olivat niin myönteisiä ja arvostavat kiitettäviä. Yksi syy tähän voisi olla se, että vertaistapaamiseen ovat hakeutuneet ne nuoret lesket, jotka kokevat hyötyvänsä vertaistoiminnasta. Toinen syy voisi olla se, että vertaistapaamista ovat olleet järjestämässä nimenomaan samankaltaisen menetyksen kokeneet. Järjestäjillä on tällöin käsitys siitä, mitä lesket kaipaavat tai millaiset asiat kuuluvat leskien arkeen. Lisäksi vertaistapaamisten järjestämisestä on aikaisempia kokemuksia. Tapahtuman järjestelyt saivat hyvät arviot, koska osa järjestelyistä oli tilattu ulkopuolisilta ammattilaisilta.

Havaitsimme, että vertaistapaamisessa esiintyi erilaisia sosiaalisen tuen muotoja. Mielestämme merkittävimmiksi nousivat emotionaalinen, tiedollinen sekä arvostus- ja identiteettituki. Emotionaalinen tuki välittyi mielestämme lämpimänä kohtauksina, kokemusten vaihtamisena ja yhteenkuuluvuuden kautta. Tiedollista tukea lesket saivat luennoista, työpajoista, eri järjestöjen edustajilta sekä henkilökohtaisista keskusteluista. Arvostus- ja identiteettituki näyttöytyi mielestämme siten, että tapahtumassa tuotiin esille, että leskeys pelkää ei määrittele ihmisen koko persoonaa ja identiteettiä. Onkin muistettava, että nuori leski on usein myös äiti, isä, mies, nainen tai elämäkumppani.

Omasta mielestämme ja annettujen vastausten perusteella tulisi tulevissa vertaistapaamisissa kiinnittää huomiota erityisesti siihen, että leskillä olisi enemmän mahdollisuuksia myös vapaamuotoiseen keskusteluun ja yhdessäoloon järjestetyn ohjelman lisäksi. Vastaajat esittivät palautteissa toiveensa, että luennot ja työpajat voisivat kestää pidempään, jolloin käsiteltävään asiaan ehdittäisiin syventyä paremmin. Ymmärrämme tämän ehdotuksen niin, että luen-

toja ja työpajoja olisi määrällisesti vähemmän ja tilanne olisi vuorovaikutuksellisempi, eikä niinkään perinteinen luento, jossa vain yksi henkilö on äänessä. Lisäksi toivottiin enemmän vertaisluennoitsijoita, jotka kertoisivat omista selviytymiskeinoistaan kokemustensa pohjalta. Vuoden 2009 tapahtumassa vertaisluennoitsijat käsittelivät surua ja leskeyttä lähinnä ammatillisesta näkökulmasta.

Suomen nuoret lesket ry:n toiminnalta odotettiin leskien yhteiskunnallisen näkemyksen lisäämistä ja yhtäläisiä mahdollisuuksia saada apua ja tukea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Merkittäväksi lesket kokivat edunvalvonnan, neuvot lasten tukemiseen sekä yhteiset tapahtumat. Tärkeää olisi myös yhteistyön lisääminen leskijärjestöjen välillä sekä yhtenäinen ja kattava tieto leskeytymistilanteesta. Vastaajat toivoivat jo olemassa olevien toimintamuotojen kehittämistä ja uusien käynnistämistä. Erityisen tärkeäksi koettiin uusien vertaistukiryhmien käynnistäminen ja niiden kohdentaminen erilaisiin tarpeisiin.

Osa nuorista leskistä myös ilmaisi oman halukkuutensa ja aktiivisuutensa leskitoiminnan edistämiseksi. Ajatellaan, että vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista voisi tiedottaa nuorten leskien yhdistyksen Internet-sivustolla vapaaehtoistoiminnan ilmoitustaululla. Yhdistyksen työntekijä voisi tuoda ilmoitustaululla esille esimerkiksi eri paikkakuntien tarpeita liittyen muun muassa tukihenkilötoimintaan, ryhmänohjaukseen, tiedottamiseen, koulutukseen ja lastenhoitoon. Jos joku nuorista leskistä kokisi jonkin edellä mainituista tehtävistä itselleen sopivaksi, voisi hän ilmoittautua suoraan yhdistyksen työntekijälle. Tällä tavalla halukkuus auttamiseen muuttuisi konkreettisiksi teoiksi, eikä se jäisi pelkästään ajattelun tasolle.

Tapahtuman palautelomakkeen vastausten, asiantuntijahaastattelun, kirjallisuuden ja omien havaintojen pohjalta vertaistuki voi eheyttää ja luoda uskoa tulevaisuuteen, silloin kun on menettänyt puolison. Vertaistuki on aina vastavuoroista, jolloin omia kokemuksia voi hyödyntää toisten auttamisessa ja saa myös itse apua. Menetyksen kohdannut ymmärtää, ettei hänen tarvitse olla surun kanssa yksin. Käyttämämme lähdeaineiston mukaan vertaistukisuhteet voivat auttaa normalisoimaan lesken tuntemuksia ja kaikkien tunteiden ilmaisu on sallittua.

Pohdimme myös mahdollisuutta, jossa lapset voisivat osallistua vertaisryhmiin yhdessä vanhempansa kanssa eikä ryhmiä ole eriytetty. Mielestämme tämä voisi auttaa ja tukea perheen surun käsittelyä ja tunneilmaisua myös kotona. Vertaisryhmässä voi huomata muidenkin perheiden kamppailevan samojen asioiden keskellä. Kun surusta puhutaan yhteisesti ja avoimesti, kenenkään ei tarvitse jäädä yksin oman menetyksensä kanssa.

Vertaistuki on osoittautunut tutkimuksemme kautta olevan pääosin positiivinen voimavara leskeytyessä. Vertaistuen negatiivisen puolen ovat tuoneet esille vain muutamat ammattilaiset, kuten Nylund ja Mykkänen-Hänninen, joiden teoksiin olemme tutustuneet. Vaikka vertaistuki nähdään positiivisena voimavarana, niin tutkimusaineiston mukaan sitä on alettu käyttää vasta lähivuosina enemmän. Vertaistuki on alkanut paikata luonnollisten sosiaalisten verkostojen ja yhteisöjen vähenemistä ja muutoksia.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi, kun Jyvässeudun nuoret lesket ry:n koordinaattori Anne Backman otti yhteyttä helmikuussa 2009 Jyväskylän ammattikorkeakouluun. Opinnäytetyömme ohjaava opettaja Tuija Ketola välitti viestin ehdotetusta aiheesta meille sähköpostitse. Backman ehdotti opinnäytetyön aiheeksi nuorten leskien valtakunnallisen tapaamisen palautteen keruuta ja analysointia. Kiinnostuimme aiheesta sen ajankohtaisuuden vuoksi ja aloitimme opinnäytetyön tekemisen ottamalla yhteyttä Backmaniin maaliskuun alussa 2009. Palautelomakkeet tuli tehdä tiiviissä aikataulussa valmiiksi, sillä leskien valtakunnallinen tapaaminen oli jo 25.4- 26.4.2009. Palautelomakkeen muotoutumisen vaiheita olemme käsitelleet tarkemmin Tutkimuksen toteuttaminen- osiossa.

Palautekyselyn tarkoituksena oli kerätä palautetta WinkkuWoimaa- tapahtuman onnistumisesta ja tuottaa tietoa ja kehittämisideoita käynnistyvää valtakunnallista Suomen nuoret lesket ry:n toimintaa varten. Valtakunnallinen yhdistys pyrkii kehittämään leskitoimintaa koko Suomessa ja tutkimuksemme

tarkoituksena olikin selvittää leskien aitoja tuen tarpeita. Halusimme myös selvittää vertaistuen merkityksen nuorten leskien näkökulmasta. Vertaistuen kokemukset ja siitä nousevat mielipiteet olivat hyvänä tukena ja lisänä olemassa olevalle teoretiselle. Mielestämme saimme asettamiimme tutkimuskysymyksiin riittävän konkreettisia ja kattavia vastauksia.

Mielestämme opinnäytetyöstämme oli konkreettista hyötyä Jyvässeudun nuoret lesket ry:lle ja Suomen nuoret lesket ry:lle. Paikallisella yhdistyksellä ei olisi ollut resursseja kerätä palautetta järjestämästään vertaistapaamisesta. Aikaisemmista vertaistapaamisista ei myöskään ole kerätty systemaattisesti palautetta, joten saamiimme vastauksia voidaan hyödyntää tulevia tapaamisia suunniteltaessa ja järjestettäessä. Havaitimme tutustuessamme Suomen nuoret lesket ry:n vuoden 2010 toimintasuunnitelmaan, että yhdistyksen toiminta ja tavoitteet pohjautuvat vahvasti saamiimme tutkimustuloksiin. Lisäksi yhdistyksen koordinaattori Anne Backman vahvisti, että toimintasuunnitelma on koottu tutkimustulostemme pohjalta. Tällöin voidaan ajatella, että myös yksittäiset lesket tulevat hyötymään tutkimuksesta, sillä sen kautta heidän äänensä on päässyt kuuluviin, mikä näkyy valtakunnallisen yhdistyksen konkreettisissa toiminnoissa.

Opinnäytetyötä varten haastattelimme Sari Rappi-Lindholmia vertaistukeen ja Anne Backmania yhdistyksen toimintaan ja valtakunnallisesti käynnistyvään leskitoimintaan liittyen. Koska Rappi-Lindholm on käynnistänyt leskien vertaistoiminnan, saimme häneltä asiantuntevaa ja kokemuspohjaista tietoa. Sekä Rappi-Lindholm että Backman näyttävät omalla esimerkillään, että leskeyttä voi selviytyä sekä sen myötä voi vahvistua ja suunnata omia voimavaroja toisten auttamiseksi. On mahdollista, että leskille ei olisi vertaistoimintaa vielä tänäkään päivänä Suomessa tarjolla, jos aktiivinen ja aluksi vapaaehtois pohjalta toiminut nuori leski ei olisi aloittanut vertaistoiminnan organisointia kohdenetusti.

Ajattelemme, että vaikka valtakunnallista nuorten leskien yhdistystä ja sen toimintaa tuetaan taloudellisesti, niin paikallisten yhdistysten roolia ei tulisi unohtaa. Näemme, että eri puolilla Suomea olevilla paikallisyhdistyksillä on tärkeä asema nuorten leskien tavoittamisessa, vuorovaikutussuhteiden luomisessa ja konkreettisen toiminnan järjestämisessä. On mahdollista, että Suo-

men nuoret lesket ry:n toiminnan käynnistäminen ja toteuttaminen vaativat runsaasti aikaa, rahaa ja työpanosta ja silloin paikalliset yhdistykset voivat joutua toimimaan pienemmillä resursseilla ja mahdollisesti vapaaehtoisvoimin. Esimerkiksi Jyvässeudun nuoret lesket ry:n työntekijät siirtyvät valtakunnallisen yhdistyksen palkkalistoille, lukuun ottamatta projektityöntekijää. Mielestämme Suomen nuoret lesket ry:n toiminta-ajatus koulutuksen järjestämisestä tukihenkilöille ja vertaisryhmäohjaajille säännöllisesti on merkittävää. Vapaaehtoisten koulutus edesauttaa ja tukee toiminnan jatkuvuutta ja pysyvyyttä.

Opinnäytetyöprosessimme kesti kaiken kaikkiaan lähes kymmenen kuukautta, alkaen helmikuussa 2009 ja päättyen joulukuussa 2009. Tosin kesällä emme pystyneet paneutumaan kirjoittamiseen, sillä vietimme kesän eri paikkakunnilla ja kesätyö vei suuren osan ajastamme. Keväällä toteutimme tutkimuksemme käytännön osuuden ja syksyllä keskityimme raportointiin, haastatteluiden tekemiseen ja teorian tiedon keräämiseen. Yhteistyömme sujui saumattomasti ja opinnäytetyötä teimme useimmiten yhdessä, joten yksintyöskentely ei kuulunut prosessin vaiheisiin kovinkaan paljon. Tämä edesauttaa mielestämme sitä, että hallitsemme tasapuolisesti opinnäytetyömme aihealueet. Opinnäytetyömme on muotoutunut vuorovaikutuksen ja yhteisen pohdinnan kautta, joten olemme saaneet tuotua esille erilaisia näkökulmia. Opinnäytetyöprosessimme eteni suunnitellussa aikataulussa ja onnistuimme pitämään yllä positiivisen mielen, vaikka samanaikaisesti kokoaikatyö ja työharjoittelut veivät suuren osan ajastamme.

Pohdimme, mitä olisimme voineet tehdä opinnäytetyöprosessin aikana toisin. Kun pääsimme käsiksi opinnäytetyön tekoon, meillä oli vain reilu kuukausi aikaa selvittää tutkimuksen tavoitteet Jyvässeudun nuoret lesket ry:ltä ja sen myötä suunnitella palautelomake ja toteuttaa kysely nuorten leskien valtakunnallisessa tapaamisessa. Koska jouduimme valmistelemaan palautelomakkeen kiireisessä aikataulussa, emme ehtineet tutustua tarkemmin teorian tietoon tai aiempiin tutkimuksiin. Pohdimme, että olisiko tutkimusmenetelmä voinut olla jokin muu kuin kysely. Vaihtoehtoisena tutkimusmenetelmänä olisi voinut olla esimerkiksi haastattelu, mutta tällöin emme olisi saaneet niin kattavia vastauksia runsaalta vastaajamäärältä.

Haastetta opinnäytetyöhömmöme lisäsi sopivan teorian tiedon etsiminen, valitseminen ja rajaaminen. Vaikka alussa saimme tutkimuksellemme tietyt raamit, kuten kohderyhmän ja tutkimuksen tavoitteet, jouduimme itse punnitsemaan, minkälainen teorian tieto tukee tutkimustamme. Kuten johdannossa olemme maininneet, nuorista leskistä ja erityisesti vertaistuesta ei ole olemassa kovin paljon kirjallisuutta tai muuta materiaalia. Osittain tästä johtuen halusimmekin syventää vertaistuen teoriaosuutta haastatteleamalla Sari Rappi-Lindholmia.

Surukonferenssiin osallistuessamme koimme jonkinasteisen ikävän yllätyksen. Suunnittelemaamme palautelomaketta käytettiin hieman muokattuna Surukonferenssin palautteen keruussa ilman suostumustamme. Aluksi säikähdimme, että palautelomake oli virheellinen versio tekemästämme lomakkeesta, sillä siitä oli jäänyt muutama kysymys pois. Lopulta huomasimme, että joku tapahtuman järjestävistä tahoista oli lähes kopioinut WinkkuWoimaa-tapahtumaan suunnitellun lomakkeen.

Opinnäytetyöprosessin kautta saimme runsaasti tietoa leskeyteen liittyvistä asioista ja vertaistuen tärkeydestä. Opintoihimme ei sisälly tällä hetkellä käytännöllisesti katsoen juuri lainkaan näihin aihealueisiin liittyviä kurssikokonaisuuksia tai luentoja. Mielestämme vertaistuki pitäisi ottaa paremmin esille sosionomin opinnoissa, koska se on yhä näkyvämmässä ja merkityksellisemmässä roolissa tämän päivän yhteiskunnassa. Ajattelemme, että näitä teemoja voisi käsitellä esimerkiksi Psykososiaalinen kriisityö- kurssin yhteydessä, koska jokainen sosiaali- ja terveysalalla toimiva voi kohdata leskeytyneitä tai muita vertaistuen tarpeessa olevia tulevassa ammatissa työpaikasta riippumatta.

Koemme, ettei vertaistuen voimaa vielä täysin ymmärretä ja sitä pidetään ikään kuin pienten järjestöjen ”puuhasteluna.” Lisäksi vertaistukitoiminnalla pitäisi olla vahva asema myös ammattilaisten silmissä, sillä se on huomattavasti edullisempaa kuin palvelujärjestelmän maksulliset palvelut. Jos vertaistointia ei olisi olemassa, niin kunnalliset ja yksityiset sosiaali- ja terveystalvet kuormittuisivat entisestään.

Opinnäytetyön kautta olemme itsekin havahtuneet siihen, että leski ei aina tarkoita iäkästä ihmistä, vaan leskeytyä voi myös hyvin nuorena. Olemme kiinnittäneet huomiota nuoren ja iäkkään lesken erilaisiin haasteisiin ja tarpei-

siin puolison kuoltua. Olemme oppineet ymmärtämään, kuinka vaikea nuoren lesken asema ja tilanne voi olla yhteiskunnassa, etenkin, jos kyseessä on lapseton leski tai avoleski.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla valtakunnallisen leskitoiminnan vaikuttavuuden arviointi. Tarkoituksena olisi selvittää, vastaako valtakunnallinen toiminta niihin leskien odotuksiin ja tarpeisiin, joita kartoitimme tässä opinnäytetyössä. Tulevaisuudessa voisi myös tarkastella, onko leskien yhteiskunnallinen asema parantunut tai tullut näkyvämmäksi valtakunnallisen toiminnan kautta. Tutkimuksemme pohjalta vertaistuki osoittautui erittäin merkittäväksi ja tarpeelliseksi tuen muodoksi leskeytymisestä selviytyessä. Jatkotutkimusaiheena vertaistuen merkitystä voisi tutkia ja avata enemmän esimerkiksi teemahaastattelun kautta.

Tahdomme kiittää erityisesti Jyvässeudun nuoret lesket ry:n koordinaattoria Anne Backmania ja aluevastaava Sari Rappi-Lindholmia, jotka tukivat ja olivat mukana opinnäytetyöprosessissamme. Haluamme esittää kiitokset myös ohjaaville opettajillemme Eero Tapaniselle ja Tuija Ketolalle.

LÄHTEET

Backman, A. 2009. Toimintasuunnitelma 2010. Suomen nuoret lesket ry.

Backman, A. 2009. Koordinaattori, Jyvässeudun nuoret lesket ry. Haastattelu 22.9.2009.

Gothoni, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Tutkimus kalliolaisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Suunnitteluosasto. Julkaisuja 1990:2. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. n.d. Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen. Viitattu 17.9.2009. <http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uud.p. Keuruu: Otava.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Toim. M. Nylynd & A. B. Yeung. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 214–235.

Iivonen, M. & Mustalahti, S. 2007. Nuoren lesken tuen tarpeet elämäntilanteeseen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma.

Jyvässeudun nuoret lesket ry. n.d. Viitattu 23.9.2009. <http://www.jyvasseudunnuoretlesket.com>.

Karvinen, V. 2003. Naura, niin jaksat. Nurmijärvi: Kirjakas ky.

Kaskinen, A-M. 2005. Lohdun sanoja sinulle. Helsinki: Kirjapaja.

Kemppainen, S. 2007. Leskiopas. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 28.9.2009. <https://ap.mikkeliyamk.fi/e-opinnayte/opinn200773516.pdf>.

Kinnunen, P. 1998. Hyvinvoinnin ruletti. Tutkimus sosiaalisen tuen verkostojen jäsentymisestä 1990-luvun lopun Suomessa. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Rovaniemi: Lapin Yliopistopaino.

Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8/1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Laakso, S. 2007. (toim.) Kitara soi niin hiljaa. Miehet puhuvat surustaan. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Laaninen, T. 2008. Vertaistukea ja elämäniloa Leskien Klubilta. Kotilääkäri. 34, 8, 71.

- Laine, K. 2001. Nuoren naislesken kokema elämänmuutos. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, psykologia. Viitattu 28.9.2009. [Http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00060.pdf](http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00060.pdf).
- Liskola, P. 2007. Samanlaiset kohtalot yhdistävät. Teoksessa Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Toim. S. Forsström, R. Franski & S. Tamminen. Vantaa: Dark Oy, 227-237.
- Matikainen, A. 2006. Me olemme yhdessä vahva joukkue. Tutkielma Eläkeliiton järjestämien sopeutumiskurssien käyneiden leskien sosiaalisesta pääomasta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, sosiologia. Eläkeliitto ry. Julkaisuja nro 2. Helsinki: Multiprint.
- Miikkulainen, P. 2000. Oma-apuryhmät ja niiden toiminta. Teoksessa Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas. Toim. A. Auvinen. Vammala: Vammalan Kirjapaino, 9-12.
- Molander, G. 2009. Matka mullan alle – kuolematyöntekijöiden arki. Työterveyslaitos. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja sarja B: oppimateriaalit 6. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Lastensuojelun Keskusliitto/Neuvo-projekti. Helsinki: Hakapaino.
- Niku, A. & Sarinko, E. 2004. Vertaistukena sururyhmä. Teoksessa Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Toim. A. Laimio. Tuettu suru – projekti. Suomen Mielenterveysseura. SMS- Tuotanto Oy. Vantaa: Dark Oy, 22–28.
- Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Välittävät verkostot. Toim. A-L. Matthies, U. Kotakari & M. Nylund. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 193–205.
- Nylund, M. 1997. Oma-apuryhmät vapaaehtoisuuden ja julkisen välimaastossa. Oma-aputoiminnan valtakunnallinen kehittämiselvitys 1994–1996. Kansalaisareena ry. Omaehtoisen kehityksen julkaisuja. Sarja C. Oma-aputoiminta. 1/1997. Tampere: Mainosmakasiini.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Toim. M. Nylynd & A. B. Yeung. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 195–213.
- Nylund, M. 2008. Vertaistuen monet kasvot – ryhmistä verkostoihin. kansalaisareena. Virtaa vertaistuen verkostoihin – seminaari. Tampere 23.9.2008. Viitattu 17.9.2009. [Http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=vertaistuki](http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=vertaistuki).
- Paasu, J. & Saaristo, L. 2007. Vertaisten joukossa. Ryhmätoiminta ja kuntoutuskurssit Suomen Mielenterveysseurassa. Teoksessa Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Toim. S. Forsström, R. Franski & S. Tamminen. Vantaa: Dark Oy, 207–226.

- Pekki, K. & Tiainen, L. 2003. Nuorten naisleskien kokemuksia leskeytymisestä ja psykososiaalisesta tuesta. Opinnäytetyö. Diakonia- ammattikorkeakoulu, diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden koulutusohjelma. Helsinki. Viitattu 28.9.2009. [Http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2003/pekki3138.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2003/pekki3138.pdf).
- Peltosalmi, J., Vuorinen, M. & Särkelä, R. 2008. Järjestöbarometri 2008. Ajan-kohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino.
- Rappi-Lindholm, S. 2009. Aluevastaava. Jyväskeskuksen nuoret lesket ry. Haastattelu 29.9.2009.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino.
- Räsänen, R. 2009. Miehen suru. Surukonferenssi 2009. Winkkuvoimaa- ta- pahtuma 2009. Luento 25.4.2009.
- Saraste, H. 2004. Ryhmässä oma suru lientyy. ET-lehti. 31, 2, 48.
- Sorri, H. 2007. Itsemurha- kuolemansynty vai haaste auttamiseen? Teoksessa Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Toim. S. Forsström, R. Franski & S. Tamminen. Vantaa: Dark Oy, 197–206.
- Surukonferenssi. n.d. Viitattu 23.9.2009. [Http://www.surut.fi/](http://www.surut.fi/).
- Tapaninen, E. n.d. Aineistoa verkostomenetelmistä ja psykososiaalisen työn suunnittelusta. Verkostotyö ja palveluohjaus-kurssi.
- Tilastokeskus. 2009. Leskien lukumäärä Suomessa. Sähköpostiviesti 5.10.2009. Lähettäjä T. Elg.
- Tuominen, E. 1994. Elämänmuutos ja muutoksen hallinta. Tutkimus leskeksi jäämisen taloudellisista, terveydellisistä ja sosiaalisista vaikutuksista ja leskeyteen sopeutumisesta. Tutkimuksia 1994:1. Helsinki: Eläketurvakeskus.
- Viialainen, R. 2002. Yhtäkkiä yksin. Nuoret lesket tukevat toinen toistaan. Dialogi. 2,2,4. Viitattu 15.1.2009. [Http://dialogi.stakes.fi/NR/rdonlyres/6F806620-26B1-4969-9B73-5F984C0B2EF8/0/dialogi20022.pdf](http://dialogi.stakes.fi/NR/rdonlyres/6F806620-26B1-4969-9B73-5F984C0B2EF8/0/dialogi20022.pdf).
- Vuorinen, M. & Helasti K. 1997. Juttukeppi kiertämään. Kokemuksia oma-aputoiminnasta vuosilta 1994–1997. Mielenterveyden keskusliitto ry. Vantaa: Printway.
- Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä- hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Mielenterveyden keskusliitto. Vantaa: Printway.

LIITTEET

Liite 1. Surukonferenssin ja WinkkuWoimaa- tapahtuman ohjelma 2009

Kuoleman suru ja sureminen - omaisten tukeminen äkillisen menetyksen jälkeen 24.–25.4.2009 ja IV Valtakunnallinen nuorten leskien tapaaminen WinkkuWoimaa 25.–26.4.2009 Jyväskylän Paviljongissa.

Surukonferenssi alkaa perjantaina 25.4. klo 9.30- 16 ja jatkuu lauantai- aamu- päivän klo 9-13.30, jonka jälkeen klo 14 alkaa ainoastaan nuorille leskille tar- koitettu WinkkuWoimaa -tapahtuma. Suruseminaarin ohjelma on yhteinen ja tarkoitettu sekä nuorille leskille että muille asiasta kiinnostuneille.

OHJELMA SURUKONFERENSSI 2009

Perjantai 24.4.2009 Jyväskylän paviljonki

- | | |
|-------|---|
| 08.30 | Ilmoittautuminen ja kahvi |
| 09.30 | Konferenssin avaus, Jyväskylän kaupungin tervehdys |
| 09.45 | Traumaattinen suru – osataanko surevaa auttaa? Psykologi, kriisipsykoterapeutti Soili Poijula |
| 11.00 | "Tältä se tuntui – tässä me olemme." Järjestöjen jäsenpuheenvuorot Huoma ry, Jyvässeudun nuoret lesket ry ja Käpy ry. |
| 11.30 | Lounas |
| 12.30 | "Et oo aino!" Vertaistuesta uskoa elämään. Projektisuunnittelija Anne Laimio, Versova- hanke, Keski-Suomen sosiaaliturvayhdis- tys ry |
| 13.15 | "Tarvitsimme apua – näin autamme." Omaisjärjestöt esittäytyvät. Huoma ry, Jyvässeudun nuoret lesket ry ja Käpy ry. |
| 13.45 | Iltapäiväkahvi |
| 14.15 | Perhe kriisissä - perheen tarvitsema tuki kuoleman jälkeen. Kehit- tämisjohtaja Liisa Saaristo, Suomen Mielenterveysseura .

Lasten ja nuorten sururyhmät yhteistyössä koulun kanssa. Dia- konissa, perheterapeutti Tarja Kolari. |
| 15.45 | Lopetus |

Lauantai 25.4.2009 Jyväskylän paviljonki

08.30 – 9.15 Ilmoittautuminen

09.15 Mihin surut johdattavat? Toimittaja, pastori Hilikka Olkinuora

10.15 Valinnaiset työpajat:

1) Toimivatko psykososiaaliset tukipalvelut, esimerkkinä Konginkankaan suuronnettomuus. VTT, tutkija Riitta Kumpulainen, Kela/Suomen Mielenterveysseura.

2) Surusta sanoin ja sävelin. Psykologi, musiikkiterapeutti Elisa Jaala

3) Kuolema, josta ei voi puhua. Toimittaja, pastori Hilikka Olkinuora

11.00 Lounas

12.00 Valinnaiset työpajat:

1) Miehen suru. TTM Anna Liisa Aho, Psykoterapeutti Risto Räsänen

2) Menetykset välissämme - kuoleman vaikutus parisuhteeseen. Liisa ja Juha Vätilä

3) Lapsen suru. Projektisuunnittelija Anne Laimio, Sosionomi AMK Sirpa Mynttinen-Suonpää

13.00 Kenelle surevien ihmisten auttaminen kuuluu? Toteutuuko yhdenvertaisuuden periaate surevien kohdalla? Toimittaja, pastori Hilikka Olkinuora, Tutkija Riitta Kumpulainen, Ylilääkäri Timo Männikkö, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, Paneelin puheenjohtaja Anne Laimio.

13.45 Konferenssin päätössanat, iltapäiväkahvit

WINKKUWOIMAA- TAPAHTUMA ALKAA

- 14.15 Elämää leskeytymisen jälkeen. Työnohjaaja, TtT Liisa Salmenperä
- 15.15 Kuinka pidän itsestäni huolta. Erityisliikunnanohjaaja, Tuula Henttu
- 15.45 Lesken seksuaalisuus. Seksuaalipedagogi, Liikunnan ja terveystiedon opettaja Anu Vuopio
- Majoittuminen hotelli Jyväshoviin
- 18.15 Mahdollisuus tutustua yhdistyksen tiloihin Yliopistonkadulla
- 19.00 Jyvässeudun nuoret lesket ry:n 10-vuotisjuhla, Nikolainkulma
- Seremoniamestari Mikko Kartano
- Virallinen tervehdys, vahvistuu myöhemmin
- Kertomus vuosien varrelta
Puheenjohtaja Minna Haapala
- Illallisbuffet
- Musiikkia ja ohjelmaa

Sunnuntai 26.4.2009 Hotelli Jyväshovi

- 10.00 Jyvässeudun nuoret lesket ry:n teettämien opinnäytetöiden esittelyt
- Nuoren lesken tuen tarpeet elämänhallintaan. Sosionomi Miia Iivonen
- Tukea surevalle lapselle –Jyvässeudun leskiperheiden kokemuksia surevan lapsen saamasta tuesta. Sosionomi-diakoni Sirpa Mynttinen-Suonpää
- Kunpa olis molemmat – Viiden 13-17-vuotiaan keskisuomalaisen nuoren omat kokemukset saamastaan tuesta vanhemman kuoleman jälkeen. Toimintaterapeutit Aino Halonen, Jaana Hannikainen
- Siipien suojassa – Luovia ja toiminnallisia harjoituksia lasten sururyhmiin. Sosionomit Heidi Peltola, Margareetta Vilppola
- 11.30 Valtakunnallisen leskiperhetoiminnan esittely ja käynnistäminen. Jyvässeudun nuoret lesket ry:n valtakunnallisen toiminnan koordinaattori Anne Backman
- 12.30 Lounas

Liite 2. Palautelomake WinkkuWoimaa- tapahtumaan 2009

Liite 2. Palautelomake WinkkuWoimaa- tapahtumaan 2009

Palautekysely WinkkuWoimaa- tapahtumasta Jyväskylässä 25.4-26.4.2009

1. Sukupuoli Nainen Mies

2. Ikä _____

3. Asuinkunta _____

4. Kuinka kauan olet ollut leskenä? _____

5. Mistä sait tiedon tapahtumasta? Ystävältä Internetistä Vertaisryhmästä

Muualta mistä? _____

6. Oletko osallistunut aikaisemmin nuorten leskien valtakunnalliseen tapaamiseen, montako kertaa?

Kyllä Kerran Kaksi kertaa Kolme kertaa

En

7. Arvioi tapahtuman järjestelyt asteikolla 1-5 ympyröimällä sopivin vaihtoehto ja perustele vastauksesi alla olevalle viivalle

5=kiitettävä, 4=hyvä, 3=kohtalainen, 2=välttävä, 1=heikko, 0=en osaa sanoa

Ilmoittautuminen	5	4	3	2	1	0

Ruokailu	5	4	3	2	1	0

Tiedotus	5	4	3	2	1	0

Tilat	5	4	3	2	1	0

Tekniikka (valaistus, äänentoisto)

5 4 3 2 1 0

Esiintyjät

5 4 3 2 1 0

Kenet luennoitsijan olisit toivonut paikalle _____

Työpajat/luennot

5 4 3 2 1 0

Mihin työpajaan/-pajoihin osallistuit

Mitä uutta sait työpajoista/luennoista

Mitä jäit vielä kaipaamaan

Iltajuhlan tilat

5 4 3 2 1 0

Iltajuhlan tarjoilu

5 4 3 2 1 0

Iltajuhlan ohjelma

5 4 3 2 1 0

Ideota tuleviin iltajuhliin: _____

Vastaa seuraaviin kohtiin vapaamuotoisesti

8. Millaista vertaistukea sait? (esim. oliko paikalla tuttuja, tapasitko uusia ihmisiä, miltä tuntui tavata muita leskiä?) _____

9. Millainen ilmapiiri tapahtumassa oli mielestäsi? _____

10. Mikä oli tärkeintä, mitä sait tältä tapahtumalta? (esim. uusi ystävä, oivallus/lohdutus luennolla, oma aika/hengähdystauko arjen keskellä) _____

11. Kokonaisarvosana tapahtumasta

5 4 3 2 1 0

12. Mitä odotat valtakunnalliselta leskiperhetoiminnalta?

13. Olisitko itse valmis tekemään jotain leskitoiminnan edistämiseksi? Jos olisit, niin mitä?

14. Aiotko osallistua tapahtumaan uudestaan?

Kyllä

En

15. Terveiset/vapaa sana/parannusehdotukset

Kiitos vastauksistasi! Vastauksia käytetään opinnäytetyössä, jonka tarkoituksena on kehittää valtakunnallista leskitoimintaa.