

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a modern, abstract design.

**Elsa Karsikas**  
**Edith Toivanen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK) 210 op  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö 210 op  
Opinnäytetyö, 2022

**VOIMAVARAT TUKENA USKONNOLLISESTA  
YHTEISÖSTÄ IRTAANTUMISESSA**

---

## TIIVISTELMÄ

Elsa Karsikas, Edith Toivanen  
Voimavarat tukena uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa  
39 sivua, 4 liitettä  
Syksy, 2022  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tutkimuspainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitkä asiat on koettu voimavaroiksi uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa uskonnollisista yhteisöistä ja irtaantumisprosessista ja voimavara- lähtöisen näkökulman myötä auttaa vastaavassa tilanteessa olevia kiinnittämään huomio omiin voimavaroihin ja niiden lisäämiseen. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n kanssa, jolle tuotettiin tutkimuksen pohjalta sisältöä sosiaaliseen mediaan. Tutkimuksen ja tuotoksen myötä tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tietoa uskonnollisissa yhteisöissä elämisestä ja irtautumisprosessista.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena puolistrukturoidun teema- haastattelun menetelmällä. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, jotka tallennettiin ja litteroitiin. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysejä käyttäen. Opinnäytetyön informantteina toimi neljä haastateltavaa erilaisista uskonnollisista yhteisöistä.

Tutkimukseen osallistuvat uskonnollisista yhteisöistä irtaantuneet nimesivät useita voimavaroja, jotka olivat tukeneet heitä irtaantumisprosessissa. Kaikilla haastateltavilla oli yksilöllinen irtautumisprosessi ja tausta, mutta tuloksissa näkyi yhteneväisyyksiä. Irtautumisprosessissa tukeneet voimavarat liittyivät muun muassa ajattelutavan kehittymiseen, yksilön vahvuuksiin, itsereflektioon, ammat- tiapuun, ihmissuhteisiin, vertaistukeen ja ympäristön vaihdokseen.

Haastateltavien vastauksista nousi esiin irtaantumisprosessin yksilöllisyys ja ki- vuliaisuus. Irtautumisprosessi tapahtui osana elämän kehitystä ja siihen vaikut- tavia asioita olivat niin suhde omaan perheeseen, yksilön ominaisuudet ja elä- mäntilanne. Tulosten perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä muusta kuin nel- jän uskonnollisesta yhteisöstä irtautuneen kokemuksista, mutta niiden avulla myös muut irtaantumisprosessissa olevat ja sitä harkitsevat voivat saada uusia näkökulmia voimavarojen vahvistamiseen. Keskustelun lisääminen aiheen pa- rissa tuo myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ymmärrystä kohdata us- konnollisesta yhteisöstä irtaantunut tai siinä elävä.

Asiasanat: uskonnolliset yhteisöt, voimavarat, hengellinen väkivalta

## ABSTRACT

Elsa Karsikas, Edith Toivanen  
Resources to support breaking away from a religious community  
39 pages, 4 appendices  
Autumn, 2022  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor's Degree Programme in Social Services  
Bachelor of Social Services  
Bachelor of Social Services, Diaconal Work

The purpose of this research-oriented thesis was to examine what things have been perceived as resources in leaving a religious community. The objective of the thesis was to increase knowledge of religious communities and the process of leaving and, with a resource-oriented perspective, help those in a similar situation to pay attention to their own resources and how to reinforce them. The thesis was done in collaboration with Victims of Religions UUT ry. Social media content based on the research was also produced for UUT ry. Through research and results, the goal is to increase health and social care professionals' knowledge on living in religious communities and the process of leaving.

The thesis was conducted as a qualitative study using the semi-structured theme interview method. The interviews were conducted as individual interviews that were recorded and transcribed. The research data was analysed using content analysis. Four interviewees from different religious communities served as informants for the thesis.

The informants named several resources that had supported them in the process of leaving. All the interviewees had an individual separation processes and background but there were similarities in the results. The resources that supported in the leaving process were related to factors such as mindset development, individual strengths, self-reflection, professional help, relationships, peer support, and a change of environment.

The individuality and painfulness of leaving a religious community emerged from the responses of the interviewees. The process of leaving took place as part of life and the issues affecting it were relationship with one's family, individual's characteristics and life situation. Based on the results, it is not possible to draw conclusions about the experiences of anyone else but the four informants, but the results might help others who are in the process of leaving a religious community or considering it to gain new perspectives on strengthening their resources. Increasing discussion on the topic also brings health and social care professionals an understanding of dealing with someone who has left a religious community or living in it.

Keywords: religious communities, resources, spiritual violence

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 USKONNOLLISET YHTEISÖT JA YHTEISÖISTÄ IRTAANTUMINEN.....	5
2.1 Uskonnot Suomessa.....	5
2.2 Uskonyhteisöstä irtaantuminen.....	7
2.3 Hengellinen väkivalta.....	8
3 VOIMAVARAT JA RESILIENSSI.....	10
3.1 Voimavarat.....	10
3.2 Resilienssi.....	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	13
5 USKONTOJEN UHRIEN TUKI UUT RY.....	14
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	15
6.1 Opinnäytetyön menetelmät.....	15
6.2 Aineiston keruu.....	16
6.3 Aineiston analyysi.....	17
6.4 Tuotos.....	21
7 TULOKSET.....	22
7.1 Sisäiset voimavarat.....	22
7.2 Ulkoiset voimavarat.....	24
7.3 Toivotut voimavarat.....	26
7.4 Millaiset voimavarat voisivat tukea irtaantumisprosessissa olevaa.....	28
7.5 Uskontojen uhrien tuki UUT ry:lle tuotetut Instagram-julkaisut.....	29
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	30
8.1 Opinnäytetyön eettisyys.....	30
8.2 Sensitiivisyys.....	32
8.3 Luotettavuus.....	33
9 POHDINTA.....	34
9.1 Johtopäätökset.....	34

9.2 Ammatillinen kehitys .....	36
9.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	39
LÄHTEET .....	40
LIITE 1. TEEMAHAASTATTELURUNKO.....	44
LIITE 2. HAASTATTELUKUTSU.....	45
LIITE 3. INSTAGRAM-JULKAISU.....	46
LIITE 4. INSTAGRAM-JULKAISU.....	47

## 1 JOHDANTO

Suomessa on rekisteröity noin 1000 erilaista uskonnollista yhteisöä (Uskontojen uhrien tuki UUT ry, i.a.-a). Rekisteröityjen uskonnollisten yhdyskuntien määrä Suomessa on ollut kasvussa jo pitkään (Uskonnot Suomessa, i.a.-a). Terveessä uskonnollisissa yhteisöissä eläminen voi tuoda elämään paljon hyvää. Parhaimmillaan se tukee ihmisen hyvinvointia ja antaa elämäniloa ja merkitystä elämään. Epäterve uskonnollisuus voi sen sijaan aiheuttaa muun muassa mielenterveydelle ongelmia. (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.-a).

Uskonnollisissa yhteisöissä elävät ihmiset voivat kokea muun muassa hengellistä väkivaltaa, kaltoinkohtelua tai hyväksikäyttöä. Tämä voi johtaa siihen, että uskon-yhteisön jäsen haluaa erota, tai vaihtoehtoisesti hänet pakotetaan eroamaan yhteisöstä. (Linjakumpu, 2015, s.207). Syy yhteisöstä irtaantumiseen voi olla myös yksilön oma valinta ja johtua esimerkiksi uskonkäsityksen muutoksesta tai näkemyseroista yhteisön sisällä. Oli syy irtaantumiseen mikä tahansa, voi irtaantumisprosessi olla pahimmillaan pitkään kestävä kriisi. Irtautumisprosessissa kaivattuja tuen tarpeita on tutkittu muun muassa Pouhulan (2015) opinnäytetyössä. Tutkimuksessa uskonnollisesta yhteisöstä irtaantuneet nimesivät tärkeäksi tueksi muun muassa vertaistuen ja ammattiavun, jota olisivat akuutissa kriisivaiheessa kaivanneet lisää. (Pouhula, 2015.)

Tutkimuspainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, millaiset voimavarat ovat tukeneet uskonnollisista yhteisöistä irtaantuneita heidän irtautumisprosessissaan. Tarkoituksena oli saada käsitys haastateltavien kokemuksista, eikä niinkään tehdä johtopäätöksiä kaikkien uskonnollisten yhteisöjen ja niissä elävien tai irtautuvien puolesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kiinnittää huomio voimavara-lähtöiseen näkökulmaan uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisessa. Tavoitteena oli myös lisätä tietoisuutta uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisen haastavuudesta, sekä voimavarojen vaikutuksesta siitä selviytymiseen.

## 2 USKONNOLLISET YHTEISÖT JA YHTEISÖISTÄ IRTAANTUMINEN

### 2.1 Uskonnot Suomessa

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2021 66,6 % suomalaisista kuului evankelis-luterilaiseen kirkkoon, kun taas vuonna 1900 vastaava osuus oli 98,1 %. Suomessa vuonna 2021 ortodoksiseen kirkkoon kuului 1,1 % väestöstä, muihin uskontokuntiin 1,8 %. Väestörekisteriin tai tuntemattomiin uskontokuntiin kuului loput 30,6 %. (Tilastokeskus, 2021.) Suurimmat rekisteröidyt uskonnolliset yhdykunnat kansankirkkojen jälkeen Suomessa vuonna 2015 olivat Jehovan todistajat, Suomen Vapaakirkko, Katolinen kirkko Suomessa, Helluntaikirkko, Suomen Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkko sekä Suomen Adventti Kirkko (Illman ym., 2017, s. 8).

Luterilaisuus on osa Kristinuskoa ja se kuuluu protestanttisiin kirkkoihin ja yhteisöihin. Protestanttisten kirkon ja yhteisöjen alle kuuluvat myös adventismi, anglikaaniset kirkot, baptismi, helluntailaisuus, kveekarit, metodismi, Pelastusarmeija sekä vapaakirkko. (Uskonnot Suomessa, i.a.-b.)

Suomessa on arveltu tällä hetkellä olevan noin 1000 erilaista rekisteröityä uskonnollista yhteisöä. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sisällä vaikuttaa useita herätysliikkeitä, jotka ovat seurakuntien sisällä toimivia organisoituja kansanliikkeitä. Herätysliikkeet syntyivät protesti- ja uudistusliikkeinä, jotka korostavat voimakasta ja selkeän yksinkertaista uskonnollisuutta. Perinteisiksi herätysliikkeiksi lasketaan 1700–1800-luvuilla syntyneet rukoilevaisuus, evankelisuus, lestadiolaisuus ja herännäisyys. Toisin kuin monessa muussa maassa, herätysliikkeet ovat osana evankelis-luterilaista kirkkoa. Herätysliikkeillä on omat lehtensä, kesäjuhlaansa ja virsikirjan ohella käytettävä oma laulukirjansa. Herätysliikkeiden toiminnasta suuri vastuu on usein aktiivisilla kristityillä. (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.-b.)

Sosiaalipsykologi Erich Frommin (1900–1980) mukaan uskonnot jakautuvat autoritaarisiin ja humanistisiin uskontoihin. Autoritaarisessa uskonnossa korostuu

sen harjoittama kontrolli, oikeus vaatia tottelevaisuutta, kunnioitusta ja palvontaa, hallita ja määrätä ihmisen elämää. Ylimpänä hyveenä pidetään tottelevaisuutta ja raskaimpana syntinä tottelemattomuutta. Jumalan ajatellaan olevan kaikkivoiva ja kaikkietävä, kun taas ihmisen voimaton ja merkityksetön. Ihminen voi tuntea itsensä voimakkaaksi vasta alistuttuaan täydellisesti. Menetettyään yksilöllisen vapauden ja eheyden, tulee hän osaksi pelkoa ja kunnioitusta herättävää voimaa, joka suojelee ja voimaannuttaa. On yksilöllistä, miten autoritaarinen yhteisö koetaan; joillekin se tuo turvaa ja luottamusta, kun taas joillekin se aiheuttaa alistetuksi ja nöyryytetyksi tulemistä. (Kettunen, 2014, s.91–92.)

Uskonnollisiin yhteisöihin synnyttään tai niiden toiminnan pariin voi hakeutua itse useista eri syistä ja lähtökohdista. Kettusen (2014) mukaan uskonnolliseen yhteisöön voidaan hakeutua muun muassa avun ja hyväksynnän perässä. Seurakuntien toimintaan voidaan hakeutua esimerkiksi itsetunto-ongelmien vuoksi tai jos ihminen aliarvioi itseään tai kaipaa auktoriteettia. Oman hengellisen kodin löytyminen ei ole riippuvainen yhteisön opetuksista vaan merkityksellisempää on se, kuinka ihminen tulee kohdatuksi inhimillisellä tasolla, eli hyväksytäänkö hänet yhteisössä ja löytääkö hän ystäviä. Mikäli ympärillä olevilta ihmisiltä ei koe hyväksyntää, voi ajautua ajattelemaan, ettei Jumalakaan hyväksy. Hengellisissä yhteisöissä tulisi siis huomioida inhimilliset ja sosiaaliset ulottuvuudet. (Kettunen, 2014, s.84–87.)

Ihmisen ensimmäinen yhteisö on yleensä lapsuudenkoti, jossa hän saa kokemuksen hyväksynnästä tai torjunnasta, mikä vaikuttaa minäkuvan ja itsetunnon muodostumiseen. Uskonnollinen yhteisö on usein lapsuudenkodin jatke, jossa vuorovaikutussuhteet ja hyväksytyksi tai torjutuksi tulemisen kokemukset jatkuvat. Uskonnollisesta yhteisöstä voidaan etsiä myös vastakkaisia asioita, mitä on omassa lapsuudenkodissaan kokenut. Uskonnolliseen yhteisöön hakeutuminen voi kertoa tarpeesta löytää oma turvallinen yhteisö sekä saada apua ongelmiin. (Kettunen, 2014, s.87–88.)

On yksilöllistä, millaiseksi uskonnollinen kotikasvatus koetaan. Salmelaisen (2014) Pro gradu -tutkielman mukaan uskonnollinen kotikasvatus on koettu niin voimavaraksi, taakaksi kuin molemmiksi. Myönteisissä kokemuksissa yhteistä oli



turvallisuuden kokeminen kotona, sekä uskonnon vapaaehtoisuus. Kielteisissä kokemuksissa korostui ahdistuksen, pelon ja syyllisyyden kokeminen, sekä uskonnollisen osallistumisen pakko. (Salmelainen, 2012, s.74.)

## 2.2 Uskonyhteisöstä irtaantuminen

Uskonnollisten yhteisöjen toiminnan piiristä pois siirtyminen ei ole aina helppoa. Yhteisöstä lähtevä voi menettää identiteettinsä ja maailmankuvansa, sekä läheisensä. Tällainen tilanne on suuri kriisi, eikä uskonyhteisöstä lähtevä välttämättä saa tukea, jos yhteisöön kuuluvat läheisevät eivät halua pitää yhteyttä. Uskonnollisesta yhteisöstä erkaantuminen on määritelty prosessina. Erkaantumisprosessi on harvoin yhtäkkinen ja syitä erkaantumiseen on usein monia. Uskonnollisesta yhteisöön liittyminen vaatii vähemmän vaivannäköä, kuin siitä erkaantuminen. Liike voi tehdä lähdöstä käytännön tasolla haastavaa. Yhteisöstä erkaantuminen voi olla prosessi, johon sisältyy kielteisiä tuntemuksia ja epäilyksiä liikettä kohtaan, puntarointia ja vaihtoehtojen kartoittamista, käännekohta sekä lopulta uuden identiteetin muodostaminen ja sen vakiintuminen. On myös tilanteita, jossa liike ei halua, että henkilö irtaantuu yhteisöstä ja silloin tilanne voidaan tehdä henkisesti sekä konkreettisesti vaikeaksi. Tällaisissa tilanteissa henkilö saatetaan asettaa esimerkiksi hallinnollisen prosessin kohteeksi, jossa hänen täytyy raportoida yhteisön toimihenkilöille omista tilanteistaan ja tällä yritetään pitkittää eroprosessia niin, että henkilö lopulta päätyisi luopumaan eroaikeistaan. (Linjakumpu, 2015, s.210–212.)

Vapaaehtoisen yhteisöstä eroamisen lisäksi, uskonnollinen yhteisö voi erottaa jäsenensä vastoin hänen tahtoaan. Tällaisissa tilanteissa erkaantuminen voi olla rangaistus ja tilannetta on voinut edeltää yhteisön ja yksilön välinen konflikti. Tilanne voi tulla erotetulle täydellisenä yllätyksenä, johon hän ei ole välttämättä kerennyt valmistautua lainkaan. Yhteisöstä erottaminen on vallankeinona äärimäinen ja vaikka sillä ei olisi yhteisölle isoa merkitystä, voi se olla erotetun elämän suurin muutos. (Linjakumpu, 2015, s.215–216.)

On mahdollista, että halu lähteä yhteisöstä syntyy vapaaehtoisesti, eikä väkivallan seurauksena. Tällaisissa tilanteissa kyseessä ei välttämättä ole vakaumuksen tai uskon menettämisestä, vaan lähtöhalu voi johtua uskonyhteisön aiheuttamista ongelmista. Olipa erkaantumisen syy mikä tahansa, se ei käy yleensä helposti. (Linjakumpu, 2015, s. 207.) Erityisen haastavaksi tilanteen tekee se, jos yksilö kohtaa uskonyhteisössä hengellistä väkivaltaa. Hengellinen väkivalta jättää aina jälkensä ihmiseen ja se vaikuttaa hänen henkiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa hyvin pitkäksi aikaa. Yhteisöstä erotessaan luopuu yksilö hengellisen yhteisön lisäksi kulttuurisesta, sosiaalisesta ja mahdollisesti myös poliittisesta ja taloudellisesta yhteisöstä. (Linjakumpu, 2015, s. 222.)

Uskontojen uhrien tuki ry järjestää erilaisista vertaistukiryhmiä uskonnollista yhteisöstä irtaantuneille. Heillä on omat ryhmänsä Jehovan todistajille, helluntailaisille, mormoneille, esikoislestadiolaisille ja vanhoillislestadiolaisille. UUT ry:n toimintaan voin osallistua, jos uskonnolliseen yhteisöön kuulumisen tai yhteisöstä lähteminen on aiheuttanut ongelmia. (Uskontojen uhrien tuki UUT ry, i.a.-b.)

### 2.3 Hengellinen väkivalta

Uskonnot ovat pitkin historiaa antaneet ihmisille motivaation hyvään ja tuottaneet merkityksellisyyttä, mutta uskonnon varjolla on syyllistytty myös hirmutekoihin. (Stenlund, 2016, s.215.) Suomen evankelis-luterilainen kirkko määrittelee hengellisen väkivallan henkiseksi väkivallaksi, johon liittyy uskonnollinen ulottuvuus. Hengellisen väkivallan ilmenemismuotoja ovat käännyttäminen, pelottelu, syyllistäminen kontrollointi ja eristäminen. (Hurtig & Linjakumpu, 2020, s.7.)

Hengellinen väkivalta on ollut yhteiskunnassamme tunnistamaton sekä vaiettu asia. Se on kuitenkin noussut 2010-luvulla yhteiskunnalliseen keskusteluun vilkkaiden verkkokeskustelujen ja tutkimusten avulla. Hengellinen ja henkinen väkivalta kietoutuvat uskonnollisessa yhteisössä todellisuudessa hyvin usein yhteen. Hengellinen väkivalta tarkoittaa sitä, että yhteisön uskonnollisiin tulkintoihin ja uskoon liittyviä asemia ja merkityksiä hyödyntämällä pyritään vaikuttamaan jäsenten toimintaan sekä ajatteluun. Hengellistä väkivaltaa voidaan pitää

kuitenkin ilmiönä hyvin epäselvänä, sillä se mikä toiselle tuntuu normaalilta niin sanotulta kirkkokulttuurilta tai oikean opin valvomiselta, voi toiselle taas tuntua elämää, uskoa, minuutta ja ihmissuhteita paikoiltaan siirtävältä kokemukselta. Tällainen kokemus voi määriytyä hengelliseksi väkivallaksi silloin, kun puhuteltavana olevan henkilön mahdollisuudet saada omat näkemykset kuuluviin ovat heikot, tai jos lähtökohtaisesti oman mielipiteen ilmaisemiseen liittyy hengellisiä ja sosiaalisia riskejä. Oikeusviranomaiset ja kirkko ovat joutuneet ottamaan kantaa lähivuosina hengelliseen väkivaltaan. (Hurtig, 2013, s. 151–153.)

Kaikki uskonnollisessa yhteisössä tapahtuva väkivalta ei ole hengellistä väkivaltaa. Väkivalta on hengellistä silloin, kun tapahtunut väkivalta perustellaan uskontoon liittyvillä toimintatavoilla tai hengellisyyteen liittyvillä asioilla. Esimerkiksi lasten hyväksikäyttö määriytyy hengelliseksi väkivallaksi silloin, kun yhteisö peittelee, arvioi ja käsittelee lapsen kannalta kielteisillä tavoin ja samaan aikaan uskonnollisin perustein tapahtunutta. (Linjakumpu, 2015, s. 66.)

Hengellinen väkivalta voi olla persoonalähtöistä tai yhteisölähtöistä. Persoonalähtöisessä hengellisessä väkivallassa motiivi lähtee yksittäisen ihmisen näkemyksistä, kokemuksista ja tunteista, mikä voi näkyä esimerkiksi uskonnon nimissä tapahtuvan hyödyn tai arvostuksen tavoittelussa, kadehtimisessa tai muiden arvostelamisessa. Yhteisölähtöisessä hengellisessä väkivallassa välittömät syyt voivat olla samoja, mutta lähtökohdat tulevat lahkon opeista, säännöistä, arvostelusta ja moraalista. Hengelliset motiivit tekevät inhimillisistä heikkouksista ja henkisestä väkivallasta hengellistä väkivaltaa. Vaikuttaa siltä, että lähes jokaisessa hengellisessä yhteisössä esiintyy persoonalähtöistä hengellistä väkivaltaa, kun taas yhteisölähtöistä hengellistä väkivaltaa esiintyy ryhmissä, jotka ovat opillisesti ehdottomia ja yhteisöllisesti tiiviitä. Mitä vähemmän omaa ajattelunvapautta sallitaan, sitä suuremmalla todennäköisyydellä mielenhallintaa ja manipulointia yhteisössä ilmenee. (Ruoho, 2010, s.105–106.)

Ruohon (2010) mukaan Leon Festingerin teoriaa kognitiivisesta dissonanssista, eli siitä, että jokainen ihminen pyrkii välttämään ristiriitoja, voidaan soveltaa uskonnollisiin yhteisöihin. Mielenhallintaa käyttävillä yhteisöillä opin rakennelmat on rakennettu tai ne ovat muodostuneet siten, että niitä vastustava joutuu

ristiriitatilanteeseen. Yhteisön jäsen on sisäistänyt yhteisön opin ainoasta oikeasta pelastuskanavasta, mikä voi vaihtua auktoriteettihenkilöiden mukaan. Yhteisön jäsen voi vältellä ristiriitoja ja esiin pyrkiviä epäilyksiä lisäämällä tietoa, joka on sopusoinnussa omien uskomustensa kanssa ja etsiä sosiaalista tukea samaa mieltä olevien kanssa ja saada näin apua epäilysten voittamiseen. Mikäli henkilö ei halua vaimentaa epäilyksiä, ajautuu tilanne usein siihen, että uskon perusta alkaa sortua ja vähitellen käsitykset, sosiaaliset suhteet, arvot ja asenteet voivat muuttua. Mitä herkemmin yksilö kokee ristiriitatilanteissa epämukavuutta, sitä ehdottomampi hän on oppien suhteen ja karttaa tätä kyseenalaistavaa tietoa ja voi jopa välttää kohtaamasta yhteisöstä eronneita läheisiään. (Ruoho 2010, s.107.)

### 3 VOIMAVARAT JA RESILIENSSI

#### 3.1 Voimavarat

Anttilan (2009) mukaan ihmisen voimavarat voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin, henkisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin, sekä ulkoisiin ja sisäisiin voimavaroihin. Sisäiset voimavarat voivat liittyä esimerkiksi sopeutumiskykyyn ja ulkoiset ulkopuoliseen tukeen, kuten ammattiapuun ja muihin ihmissuhteisiin. (Mäkelä & Punkari, 2014.) Voimavaroja voi löytää elämän varrella lisää ja niiden käyttö voi muuttua monipuolisemmaksi ja joustavammaksi. Yllättävä tai haastava tilanne voi nostaa sellaisia voimavaroja esiin, mistä ihminen ei sitä ennen tiennyt olevan olemassa. (Herrala ym., 2008, s.145.)

Kriisipsykologi Ofra Ayalonin mukaan selviytymisvoimavaroja ovat ne voimavarat, jotka ovat yksilön käytettävissä stressiä aiheuttavasta tilanteesta selviytymisessä. Näiden voimavarojen taustalla vaikuttaa uskomukset, arvot, tunteet, mielikuvitus, kognitiot, fysiologia ja sosiaalinen vuorovaikutus. Stevan Hobfollin voimavarateoriassa ihminen pyrkii saavuttamaan, suojaamaan ja palauttamaan

arvostamia ja merkityksellisiksi kokemiaan voimavaroja. Näitä voivat olla esimerkiksi aineelliset tekijät, henkilökohtaiset ominaisuudet, olosuhteet ja erilaiset energian muodot, joita yksilö pitää arvossa. (Säisä-Winter, 2018, s.71.)

Yksilön henkisiin voimavaroihin voi liittyä usko ja luottamus korkeampaan voimaan, halu edistää fyysistä terveyttä ja positiivisia tunteita ja uskomuksia. Parhaimmillaan henkisyys lisää kykyä selviytyä haastavista tilanteista. Henkisyyteen luetaan myös uskonto, joka voi parhaimmillaan lisätä iloa ja positiivisia tuntemuksia. (Säisä-Winter, 2018.)

Uskonnollisiin yhteisöihin ja niiden jäseniin liittyy usein uskonnon lisäksi yhteisön yhteisiä, sekä yksilön omia henkisiä näkemyksiä ja uskomuksia. Niin henkisyyskään, kuin uskomuksillakin on vaikutusta siihen, millaiseksi yksilö kokee elämänsä merkityksen, sekä oman paikkansa yhteisössä. Henkisillä näkemyksillä ja voimavaroilla, sekä uskomuksilla on vaikutusta yksilön minäkuvaan, mikä vaikuttaa siihen, miten minäkuva elää uskonnollisesta yhteisöstä irtaantuessa ja sen jälkeen. Henkisyys ja uskonnollisuus eivät kuitenkaan edistä hyvinvointia, jos tilanteeseen liittyy tai se johtaa syyllisyydentunteisiin tai itsensä aliarvioimiseen. Myös ammattiavun pariin hakeutuminen voi viivästyä pelkästään uskonnollisiin menetelmiin luottaessa ja näin ollen parantuminen hidastua. (Säisä-Winter, 2018, s.72–73.) Suhde Jumalaan vaikuttaa siihen, miten uskonnollisesta yhteisöstä irtaantunut toipuu ja kuinka se vaikuttaa omaan minäkuvaan. Suhde Jumalaan voi olla turvallinen ja luoda merkitystä elämään ja tulevaan, mutta se voidaan kokea myös rankaisevana, jolloin se voi heikentää mielenterveyttä. (Säisä-Winter, 2018.)

Lapsuudesta asti muotoutuneet uskomukset koskien itseä, maailmaa, muita ihmisiä ja elämää vaikuttavat muun muassa stressinsietokykyyn, käsitykseen muista ihmisistä ja itsestä ja hyvinvointiin. Uskomukset voivat olla haitallisia ja näin ollen vaikuttaa omaan rakastettavuuteen ja itsetuntoon heikentävästi. Myönteiset uskomukset puolestaan edistävät hyvinvointia ja itsetuntoa ja vaikuttavat myös fysiologisesti rauhoittavasti kehoon. Yleisten yhteiskunnallisten ja kulttuuristen uskomusten lisäksi jokaisella yhteisöllä on omat uskomuksensa. (Säisä-Winter, 2018, s.76–77.)

### 3.2 Resilienssi

Ihmisen voimavaroihin liittyy vahvasti myös resilienssi, joka tarkoittaa muun muassa sisua, kestävyyttä ja kykyä selviytyä haasteista. Resilienssin psykososiaaliset piirteet ovat esimerkiksi optimismi, selviytyminen, turvallinen kiintymyssuhde, hyvä kognitiivinen toiminta, hyvät sosiaaliset taidot ja sosiaalinen verkosto, myönteinen identiteetti ja merkityksen antava uskonnollinen uskomus. Resilienssiä voi vahvistaa niin ulkoisilla kuin sisäisilläkin tekijöillä. (Poijula, 2018.) Resilienssiin liittyy vaikeuksien hyväksyminen osana elämää ja omien selviytymiskeinojen ja ympäristön resurssien hyödyntäminen niistä selviytymiseen. Resilienssi muuttuu elämän aikana ja kasvaa vaikeuksia kohtaamalla ja niistä oppimalla. (Lipponen, 2020, s.7–10.)

Sen lisäksi, että resilienssi auttaa yksilöä selviytymään haastavasta tilanteesta ja päättämään omasta kohtalostaan olosuhteista huolimatta, tukee se toipumista niistä. Resilienssi auttaa luomaan merkityksen koettelemukselle, mikä tukee toipumista. (Poijula, 2018.) Voidaan siis päätellä vahvan resilienssin tukevan myös uskonnollisesta yhteisöstä irtautumisessa ja siitä selviytymistä. Yksilö voi tietoisesti vahvistaa omaa resilienssiään kehittäessään esimerkiksi stressin sietokykyään. Ihmisen vahvuudet ja luonteenpiirteet kehittyvät prosessien ja kokemusten myötä, mutta hän ei aina kuitenkaan ole tietoinen omista vahvuuksistaan. (Aspinwall & Staudinger, 2006, s. 24–27.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millaiset asiat tukivat uskonnollisesta yhteisöstä irtaantuneita heidän irtaantumisprosessissaan. Opinnäytetyömme teoreettiset lähtökohdat liittyivät uskonnollisiin yhteisöihin Suomessa, hengelliseen väkivaltaan, yksilön voimavaroihin ja resilienssiin. Teorian tarkoituksena oli kartoittaa hengellisen väkivallan määritelmää ja vaikutusta yksilöön, sekä voimavarojen merkitystä selviytymiskykyyn. Opinnäytetyössämme halusimme kiinnittää ulkopuolisen avun ja tuen lisäksi huomion yksilön omiin, sisäisiin voimavaroihin.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa opinnäytetyön yhteistyökumppanillemme Uskontojen uhrien tuki UUT ry:lle opinnäytetyön tuloksiin liittyen julkaisusarja sosiaaliseen mediaan. Julkaisujen tavoitteena oli lisätä näkyvyyttä UUT ry:n toiminnalle, jotta mahdollisimman moni uskonnollisessa yhteisössä kärsivä tai siitä irtaantuva tai irtaantunut voisi löytää tuen pariin. Tavoitteena oli myös lisätä ymmärrystä uskonnollisista yhteisöistä irtaantumisprosessista, hengellisestä väkivallasta ja miten vakavasta asiasta hengellisessä väkivallassa on kyse, miten se tunnistetaan ja millaisia voimavaroja yksilö voisi lisätä elämänsä, jotta voisi selviytyä siitä mahdollisimman hyvin. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tuoda esiin sosionomin ammattiosaaminen. Koemme tärkeäksi, että sosiaalialan ammattilaisella olisi jonkinlainen käsitys siitä, millaisten haasteiden kanssa uskonnollisessa yhteisössä elävä ja siitä irtaantunut tai irtaantumista harkitseva voi kamppailla. Näin apua tarvitseva voidaan paremmin ohjata oikeanlaisen tuen pariin.

Alkuun tutkimuskysymyksenä oli: Millaiset asiat on koettu voimavaroiksi uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa. Lopulta tarkensimme tutkimuskysymystä ja päädyimme seuraavaan: Mitkä asiat on koettu uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumista tukeviksi voimavaroiksi?

## 5 USKONTOJEN UHRIEN TUKI UUT RY

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimi Uskontojen uhrien tuki UUT ry. UUT ry on vuonna 1987 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on tukea uskonnollisissa yhteisössä vaikeuksiin joutuneita ihmisiä sekä heidän läheisiään. Se pyrkii vaikuttamaan yhteiskuntaan siten, että uskonnollisten yhteisöjen nykyisiä ja entisiä jäseniä kohtaan harjoitettavia ihmisoikeusloukkauksia, syrjintää ja henkellistä väkivaltaa ei hyväksyttäisi. Yhdistys rekisteröitiin vuonna 1993 poliittisesti, taloudellisesti ja uskonnollisesti sitoutumattomaksi yhdistykseksi. UUT ry:n toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveysministeriö sekä yksityiset lahjoittajat. (Uskontojen uhrien tuki UUT ry, i.a.-c.)

UUT ry esittää kokemuksiin sekä aiheisiin liittyviin tutkimuksiin pohjautuvia kantoja poliitikoille, viranomaisille, tutkijoille, median edustajille sekä muille järjestöille. Uskontojen uhrien tuki UUT ry tekee yhteistyötä niin kotimaisten kuin kansainvälisten järjestöjen kanssa, kuten esimerkiksi ihmisoikeusliiton ja Setan kanssa. UUT ry tukee erilaisista uskonyhteisöissä vaikeuksiin joutuneita henkilöitä tarjoamalla vertaistukea. Vertaistuen muotoja ovat vertaistukiryhmät, ryhmächat, vertaistukipuhelin ja vertaistukiryhmät Facebookissa. Heidän toimintaansa voi osallistuminen on ilmaista, eikä se velvoita jäsenyyttä. UUT ry toimi mahdollistajana opinnäytetyölle, sillä heiltä saimme kontaktit haastateltaviin henkilöihin. (Uskontojen uhrien tuki UUT ry, i.a.-c.) Sen lisäksi saimme heiltä kanavan, jossa jaamme haastattelujen perusteella tekemämme tuotoksen.



## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Opinnäytetyön menetelmät

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisena, eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä pyritään tarkastelemaan tutkittavana olevien henkilöiden näkökulmasta, eli heidän kokemuksistaan, näkökulmistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan. Laadullinen tutkimus on induktiivinen, eli se pyrkii tekemään johtopäätöksiä aineistosta käsin, eli on aineistolähtöinen. Laadullisessa tutkimuksessa tyypillistä on myös vuoropuhelu teorian ja aineiston välillä aina suunnittelusta analysointiin ja tulkintaan asti siten, että teoria toimii apuna eri vaiheille. Laadullisella tutkimuksella pyritään tuottamaan yksityiskohtaista tietoa valitusta ilmiöstä. (Puusa & Juuti, 2020, s.9–11.)

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytimme puolistrukturoitua teema-haastattelua, joka on laadullisen tutkimuksen menetelmä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85). Laadimme tutkimuskysymyksemme pohjalta haastattelukysymykset (LIITE 1), sekä haastattelukutsun (LIITE 2). Haastattelukysymykset laadimme yhdessä UUT ry:n edustajan kanssa. Haastattelukutsun suunnittelimme Canva-sovellusta hyödyntäen ja pyrimme selkeään, informatiiviseen ja helposti lähestyttävään lopputulokseen. UUT ry:n yhteyshenkilömme toimitti haastattelukutsut mahdollisille haastateltaville ja vastaanotimme sähköpostiimme ilmoittautumiset. Haastattelukutsussa ilmeni opinnäytetyömme aihe ja kysymykset sekä yhteystietomme. Lähetimme haastattelukysymykset tutkimukseen valituille haastateltaville etukäteen sähköpostilla, jotta haastateltavilla oli aikaa pohtia ai-  
hetta ja vastauksia rauhassa.

Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin, minkä jälkeen aineisto käsiteltiin sisällönanalyysilla. Sisällönanalyysissa analysoidaan haastattelujen sisältöä, jossa yksityiskohtaisella litteroinnilla on merkittävä asema (Ruusuvoori & Nikander, 2017, s. 430). Haastattelun eduksi katsotaan joustavuus, sillä haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys tarvittaessa, selventää ilmausten sanamuotoa, oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa

(Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85). Haastattelutilanteessa kertosimme haastateltavalle avaintermien merkitykset, jotka tässä tapauksessa liittyivät erilaisiin voimavaroihin. Haastattelun tavoitteena oli kerätä aineisto, jonka avulla on mahdollista tehdä uskottavia päätelmiä tutkitusta ilmiöstä (Puusa, 2020, s.103). Aineiston analyysin päämääränä on koota kokonaisuudesta mielekäs, jonka avulla on mahdollista tehdä johtopäätöksiä ilmiöstä ja tuottaa rikas sekä perusteltu tulkinta (Puusa & Juuti, 2020, s. 148).

## 6.2 Aineiston keruu

Haastattelimme opinnäytetyötämme varten neljää uskonnollisesta yhteisöstä irtaantunutta henkilöä. Olimme välittäneet haastattelukutsun (LIITE 1) UUT ry:lle, jonka kautta saimme haastateltavat. Haastateltavat erosivat keskenään taustaltaan ja perhetilanteeltaan. Kaikki haastateltavamme henkilöt olivat irtaantuneet eri uskonnollisista yhteisöistä ja jokaisella irtaantumisesta oli kulunut eri määrä aikaa, hiljattaisesta irtaantumisesta kymmeneen vuoteen asti. Irtantumisprosessit olivat yksilöllisiä ja niissä korostuivat erilaiset haasteet, riippuen esimerkiksi henkilökohtaisen uskon tilasta, suhteesta omaan perheeseen ja vanhempiin, sekä siitä oliko henkilö syntynyt yhteisöön vai löytänyt siihen itse. Yhtä haastateltavista oli kannustettu kotona kyseenalaistamaan asioita, kun taas kaikilla se ei ollut mahdollista. Informanttien anonymiteetin turvaamiseksi päättimme, ettemme julkaise heidän yksiköllisiä taustatietoja tarkemmin.

Toteutimme haastattelut laadullisina yksilöhaastatteluina, puolistrukturoitua haastattelumenetelmää käyttämällä. Haastatteluista kolme toteutettiin kasvokkain ja yksi etäyhteyksin. Haastatteluiden kesto oli tunnista kahteen tuntiin. Haastattelut pohjautuivat teemahaastattelurunkoon, jonka olimme muodostaneet puolistrukturoidun teemahaastattelun tyyllillä. Haastattelukysymykset liittyivät voimavaroihin, joita haastateltavat olivat kokeneet ja toivoneet irtaantumisprosessissaan. Kysymykset muodostuivat tutkimuskysymykseen ja voimavara- lähtöisyyteen perustuen. Pyysimme haastatteluiden alkuun haastateltavia kertomaan vapaamuotoisesti irtaantumisestaan, koska voimavara- lähtöinen näkökulma ja kysymykset liittyivät nimenomaan irtaantumisprosessiin. Pohdimme,

ettei kysymyksiä voimavaroista voida kysyä irrallisina ilman kontekstia, eli asiayhteyttä. Kysyimme haastateltavilta myös kaivatuista voimavaroista, sekä voimavaroista, jotka voisivat tukea irtaantumisprosessissa olevaa tai sitä harkitsevaa. Näin pyrimme saamaan mahdollisimman kattavat vastaukset voimavaroista.

Pyrimme luomaan haastatteluissa turvallisen ja lämpimän ilmapiirin. Olimme lähettäneet haastateltaville haastattelukysymykset etukäteen ja pidimme kysymyksiä esillä haastatteluiden aikana, jotta haastateltavan olisi sujuvampaa seurata haastattelun kulkua ja koota ajatuksiaan ja vastauksiaan.

### 6.3 Aineiston analyysi

Valitsimme aineiston analyysitavaksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin eli induktiivisen aineiston analyysin, jota Huberman ja Miles (1994) kuvaavat karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi. Prosessi sisältää aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn ja abstrahoinnin eli teoreettisten käsitteiden luomisen. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 108.)

Aloitimme analyysin kuuntelemalla nauhoitetut haastattelut ja litteroimalla ne. Haastatteluaineistoa kertyi 227 minuuttia ja 25 sekuntia, mikä litteroituna vastasi 62 sivua. Käytimme aineiston pelkistämiseen värikoodausta. Pelkistäminen voi tapahtua niin, että aukikirjoitetusta tekstistä etsitään tutkimuskysymysten avulla kuvaavia ilmaisuja (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 109). Poimimme litteroidusta aineistosta haastattelukysymyksiin sopivia vastauksia ja teimme samalla ryhmitteilyä värikoodaamalla ilmaisut. Kokosimme värikoodatut ilmaisut erilliselle Word-tiedostolle, johon merkitsimme jokaisen vastauksen kohdalle haastateltavan tunnusmerkin H1-H4.

Värikoodattuamme aineiston, siirryimme aineiston redusointiin, eli pelkistämiseen. Tässä vaiheessa pidimme edelleen haastateltavan tunnusmerkkiä mukana, jotta pystyimme kartoittamaan, millaisia yhdistäviä ja toisistaan eroavia tekijöitä aineistosta löytyi.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston redusoinnista

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
"Mä olen aina luottanut, että kaikki järjesty, että tavallaan tähänkin asti mun asiat on mennyt loppujen lopuksi hyvin. Ja kyllä tässäkin luotan, että joku päivä vielä mulla on seesteisempää ja helpompi olla ja että itseni kanssa on niinku sinut tän kaiken kanssa"	Luottamus tulevaisuuteen
"Yks tosi tärkeä niinku ehkä mulle henkilökohtaisesti tärkein tossa irtautumisessa oli et mä löysin facebookista tämmösen ***** ryhmän. Mä löysin sieltä semmosia jotka oli ihan just niinku minä "	Facebookin vertaistukiryhmä
"Helpottaa hirveästi itteä, koska vaikka pystyy puhumaan kavereille, niin että nyt ammattilaisen näkökulmaa ja semmoista niin se jotenkin niinku helpottaa itseään tai tulee semmoinen ihana olo, että vihdoin"	Keskustelu terapeutin kanssa

Seuraavaksi siirryimme aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn. Kävimme aineiston koodatut alkuperäisilmaukset läpi hyvin tarkasti ja etsimme niistä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Yhdistimme yhdeksi luokaksi samaa asiaa tarkoittavat käsitteet, jonka jälkeen nimesimme luokan sen sisältöä kuvaavaksi käsitteeksi. Taulukossa 2 kuvataan aineistomme klusterointia, jossa pelkistetyt ilmaukset on ryhmitelty alaluokiksi.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>Avoimuus Motivaatio Luovuus</p> <p>Turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin Pärjäävyys Hyväksytyksi tulemisen tunne</p> <p>Luottamus tulevaisuuteen Luottamus ystävien tukeen Toivo</p> <p>“Ei”- sanomisen oppiminen Halu ottaa selvää ja ymmärtää tapahtunutta Ymmärrys inhimillistä itseä ja omia tarpeita kohtaan Vapaamman uskon löytäminen Erialaisten uskomisen tapojen näkeminen Ajatusten hallinta Keinoja itsensä ja tapahtuneen ymmärtämiseen psykologian avulla Oman ajattelutavan kyseenalaistaminen Raaka rehellisyys uskovaiselle läheiselle</p>	<p>Positiiviset luonteenpiirteet/vahvuudet</p> <p>Resilienssi</p> <p>Voimaa antavat uskomukset</p> <p>Ajatusmaailman muutos ja kehitys</p>
<p>UUT ry:n vertaistukiryhmä Vertaistukiryhmä UUT ry:n taideterapia Facebookin vertaistukiryhmä Ystävien vertaistuki</p> <p>Keskustelu terapeutin kanssa Psykoterapia Keinoja itsensä ja tapahtuneen ymmärtämiseen psykologian avulla Terapeutin tuki ja apu tunteiden käsittelyssä Taloudellinen tuki Sosiaalityöntekijä Psykiatri</p>	<p>Vertaistuki</p> <p>Ammattilaiselta saatu tuki</p>

Klusteroinnin jälkeen seurasi aineiston abstrahointi, jossa erottelimme tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon ja valikoidun tiedon, jonka perusteella muodostimme teoreettisia käsitteitä. Tätä jatkoimme niin kauan, kuin se oli aineiston sisällön kannalta mahdollista ja saimme muodostettua ylä- ja pääluokat. Taulukossa 3 esimerkit aineiston abstrahoinnista eli alaluokkien yhdistämisestä yläluokiksi ja yläluokkien yhdistämisestä kahdeksi pääluokaksi sisäiset ja ulkoiset voimavarat.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston abstrahoinnista

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Positiiviset luonteenpiirteet Resilienssi Voimaa antavat uskomukset	Henkilökohtaiset vahvuudet	Sisäiset voimavarat
Ajatusmaailman muutos/kehitys	Sisäinen kasvu	
Asioiden käsittely Itsensä kuuntelu ja itsetuntemus	Itsereflektio	
ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Ammattilaiselta saatu tuki Käytännön tuki	Ulkopuolelta tuleva tuki	Ulkoiset voimavarat
Ihmissuhteet Perheeltä saatu tuki Vertaistuki	Sosiaaliset suhteet	
Luonto Mielekäs tekeminen	Harrastukset	
Etäisyys/ympäristön vaihto Uudet ihmissuhteet	Ympäristö	
Ulkoapäin tuleva inspiraatio	Inspiraatio	

Jatkoimme abstrahointia, kunnes saimme luotua viimeisen eli yhdistävän luokan. Yhdistäväksi luokaksi saimme asiat, jotka on koettu voimavaroiksi uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston abstrahoinnista muodostettu yhdistävä luokka.

YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA
Sisäinen kasvu Itsereflektio  Henkilökohtaiset vahvuudet	Sisäiset voimavarat	Asiat, jotka on koettu voimavaroiksi uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa
Ulkopuolelta tuleva tuki Harrastukset Ympäristö	Ulkoiset voimavarat	

#### 6.4 Tuotos

Osana opinnäytetyötämme tuotimme UUT ry:n Instagramiin sisältöä, joka keskittyi haastatteluista nousseisiin voimavaralähtöisiin näkökulmiin. Tuottamamme sisältö koostui julkaisuista, jotka koostuivat itse ottamistamme valokuvista ja haastatteluista nousseista suorista lainauksista (LIITE 3 ja LIITE 4). Julkaisujen tavoitteena oli tuoda näkyvyyttä UUT ry:n toiminnalle ja kiinnittää huomiota uskonnollisissa yhteisöissä elävien ja niistä irtautuvien voimavaroihin. Tavoitteenamme oli lisätä keskustelua uskonnollisten yhteisöjen, niistä irtautumisen, hengellisen väkivallan, sekä voimavaralähtöisyyden ympärillä. Voimavaralähtöisen näkökulman myötä voi joku uskonnollisessa yhteisössä elävä ja mahdollisesti irtautumisprosessin kanssa kamppaileva saada oivalluksia, uusia näkökulmia ja vertaistukea, sekä vinkkejä voimavarojen tietoiseen lisäämiseen.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Sisäiset voimavarat

Valikoimme aineiston pääluokiksi sisäiset ja ulkoiset voimavarat haastattelukysymystemme pohjalta. Sisäisiin voimavaroihin löysimme yläluokiksi itsereflektion, sisäisen kasvun ja henkilökohtaiset vahvuudet. Itsereflektioon kuuluvia sisäisiä voimavaroja olivat asioiden käsittely ja itsensä kuuntelu. Itsensä kuuntelusta esimerkkejä olivat muun muassa omien asioiden äärelle pysähtyminen, vapauden tunne omasta elämästä, oman intohimon seuraaminen, kiinnostavan ammatin löytäminen, Jumalan tahdon uhmaaminen ja sairasloman ottaminen. Yksi haastateltavista kertoi käsitelleensä ja purkaneensa vaikeita asioita ja tuntemuksia kirjoittamalla ja koki tutkimukseen osallistumisen olleen hyvä tapa käsitellä asioita.

Tulee semmoinen vapaus, että mä voin olla minä ja voin tehdä mitä mä haluan, niin myöskin tässä prosessissa yritän oppia siihen, että tää on mun elämä ja vähän niinku päätän siitä itse.

Ku miettii sitä kysymystä et mitkä on ollu sun voimavaroja ni ei se tuu mieleen ensimmäisenä, mut joo onhan se, se että löysi ammatin joka kiehto niin paljon et sinne vaan halus lähtee.

Sisäisen kasvun voimavaroihin lukeutui ajatusmaailman muutos ja kehitys. Haastateltavat nimesivät voimavaroiksi kyvyn hakeutua keskusteluihin, halun ottaa selvää ja ymmärtää tapahtunutta, halun selvittää asioita, motivaation ja ei-sanan sanomisen oppiminen.

Mutta myös se, että kotona on opetettu siihen, että sun täytyy ymmärtää asioiden juurisyyt, että minkä takia tietyt asiat on niin kuin ne on.

Uskoon liittyvästä ajattelutavan muutoksesta esimerkkejä olivat oman ajattelutavan kyseenalaistamisen vapaampaan uskonkäsitykseen tutustumisen kautta, ymmärrys inhimillistä itseä kohtaan ja ymmärrys siitä, ettei moraalilla tule kirkosta. Ajattelutavan kehitys tapahtui myös ulkoisten voimavarojen kautta, kuten terapiassa, vertaistuen, erilaisten uskomisen tapojen näkemisen ja psykologian



kautta. Ajatusmaailman muutos voi olla vaikea kohdata ja käsitellä. Yksi haastateltavista kertoi ihastuneensa saman sukupuolen edustajaan, mikä oli vauhdittanut ajattelutavan muutoksen prosessia.

Se oli sellanen tosi iso herätys, koska se ei ollut hyväksyttyä kummallekaan, eikä itekkään voinu hyväksyä sitä millään lailla. Se oli hirmu iso ristiriita. Sit ku sitä oli pakko ruveta työstämään, sitä alko kattoo koko herätysliikkeen arvomaailmaa. Alkoi tulla tosi isoi kysymyksiä ja oivalluksia esim se että tällä herätysliikkeellä ei ole homoseksuaaleille mitään hyvää sanomaa, ei mitään hyvää uutista. Aikasemmin oli ajatellu että ”Jumalan sana on parasta ihmiselle, ihmisen ei vaan aina ymmärrä sitä”, voihan se olla niin, mutta tähän tilanteeseen ei ole hyvää ratkasua, jos mä seuraan sitä.

Mä voisin jäädä helvetin lieskojen pelossa vanhaan ajatusmaailmaan ja olla jumissa loppuelämäni tai sit mä voisin vaan elää elämää.

Yksi haastateltavista kertoi oppineensa ymmärtämään inhimillistä itseään psykologian kautta.

Psykiatrit on vaan sanonu mulle, ku mä oon menny sinne ahdistuneena et hei hellitä vähän. Et kyl mä oon kuvannu sitä irtautumisjuttu sillee sisäisesti et se on niinku helvetin lieskoja päin vaan. Täytyy niinku mennä niin että mä en enää välitä jos mä joudun helvettiin. Tavallaan mä voin pelätä sitä et mä joudun kuoleman jälkeen helvettiin ja elää tän elämän jotenki pelossa tai sit mä voin mennä sinne helvettiin nyt ja sit vapautuu siitä pelosta.

Haastateltavien henkilökohtaisista vahvuuksista nousivat esiin haastateltavien positiiviset luonteenpiirteet. Näitä olivat rehellisyys, avoimuus, uteliaisuus, rohkeus ja luovuus. Resilienssiin, eli ihmisen kykyyn selviytyä, lukeutuvia voimavaroja olivat ainakin turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin, jonka yksi haastateltavista nimesi vaikuttavaksi tekijäksi hyvälle itsetunnolleen.

Mutta se että niinku on ollut sellaisia niinku just hyväksytyksi tulemisen kokemuksia tosi paljon perheessä ja että esimerkiksi toi niinku jos puhutaan noista kiintymyssuhdeteorioista, niin itsellä on tosi sellainen turvallinen ollut molempiin vanhempiin.

En ollu osannu ajatella et tää on sisäinen voimavara mut mä oon viallisuuteen asti rehellinen. Mä meen kohti haasteita, oon utelias ja haen vastauksia melkeen uupumiseen asti.

Osana henkilökohtaisia vahvuuksia olivat voimaa antavat uskomukset. Haastateltavat kertoivat luottamuksesta johdatukseen, tulevaisuuteen ja asioiden järjestymiseen. Yksi haastateltavista kertoi myös luottamuksesta ystävien tukeen ja säilymiseen. Eräs haastateltavista halusi näyttää irtaantumisen jälkeen muille, ettei ole surkea ja onneton sen jälkeen. Myös halu selvittää asioita koettiin sisäiseksi voimaraksi.

Mä olen aina luottanut, että kaikki järjestyy, että tavallaan tähänkin asti mun asiat on mennyt loppujen lopuksi hyvin. Ja kyllä tässäkin luotan että, joku päivä vielä mulla on seesteisempää ja helpompi olla ja että itseni kanssa on niinku sinut tän kaiken kanssa.

## 7.2 Ulkoiset voimavarat

Ulkoisiin voimavaroihin lukeutuviksi yläluokiksi valikoimme aineiston perusteella sosiaaliset suhteet, harrastukset, ympäristön, inspiraation ja ulkoapäin tulevan tuen. Sosiaaliin suhteisiin kuuluivat ihmissuhteet ja perhe. Osa haastateltavista kertoi heillä olevan läheiset suhteet perheeseensä ja kokivat perheeltä saadun käytännön tuen ja keskusteluyhteyden voimavaraksi. Perheen tuen puuttuessa joko perheen hylkäämisen tai muuten huonojen välien takia korostui tällöin muiden ihmissuhteiden tuki, kuten kumppanin, koulukaverien ja ystävien. Sosiaalisista suhteista saatiin vertaistukea, henkistä ja konkreettista tukea ja keskustelua. Myös tieto ystävien olemassaolosta nimettiin voimavaraksi.

Ystävät on ollut ehkä suurin tuki. Ne osaa samaistua hyvin, koska on kavereita ketkä on kokenut saman ja tuoreessa muistissa se prosessi ja ne osaa tukea oikealla tavalla.

Ja sitä just että omat vanhemmat osoitti tosi vahvasti sen, että ne rakastaa mua enemmän kuin sitä uskontoa. Joo siis se on tosi poikkeuksellista. Se on ihan super poikkeuksellista. Mutta siitä syystä mulla onkin niinku tosi hyvä suhde niiden kanssa nykyäänkin.

Voimavarat, jotka on tukenut tän prosessin aikana on tän kyseisen ihmisen tuki. Ylipäätään tää prosessi ja mun oma pärjääminen oli ihan onnetonta. Mä en älynny syödä, mä en pystynyt nukkumaan, mä en jaksanu käydä kaupassa esimerkiks. Ni se et siinä oli se toinen ihminen.

Se on vähän sellanen sisäinen kamppailu. Periaatteessa sussa on kaks ihmistä, toinen on se uskonnollinen ihminen ja sit toinen on se inhimillinen ihminen ja ne taistelee sun sisällä siitä et kuka sä oot. Ja jos sä haluat olla sen inhimillisen ihmisen puolella ni se uskonnollinen ihminen tuomitsee sua koko ajan sun sisällä. Ni sit tavallaan ku oli joku ulkopuolinen ihminen joka asettu sen inhimillisen minun puolelle sitä uskonnollista vastaan ni se oli tosi iso voimavara mulle.

Ulkopuolelta tulevaan tukeen kuuluvia voimavaroja oli ammattilaiselta saatu tuki, vertaistuki, käytännön tuki ja keskusteluapu. Ammattilaiselta saatua tukea tarjosi psykologi, psykiatri, terapeutti ja sosiaalityöntekijä, joka tarjosi taloudellista tukea yhdelle haastateltavalle. Toisaalta osa haastateltavista oli kokenut, ettei ollut saanut riittävästi ymmärrystä ja tukea psykiatrilta tai terapeutilta. Yksi haastateltavista kertoi, että häntä ohjeistettiin psykiatrian puolella keskustelemaan seurakunnassa ristiriitaisista ajatuksistaan ja seurakunnassa oli kehoitettu keskustelemaan puolestaan psykiatrian puolella. Parhaimmillaan keskustelu ammattilaisen kanssa auttoi ymmärtämään itseä ja muuttamaan omaa ajatusmaailmaa.

Kaikki haastateltavat kertoivat kokeneensa vertaistuen voimavaraksi. Vertaistukea oli saatu vertaistukiryhmistä ja kavereiden ja sisarusten vertaistuesta.

Sen takii se vertaistuki on mun mielestä tärkeä koska siinä niinkun sä kuulet kuitenkin toisilta et miten eri tavoilla voi ajatella ja niillä jotka on ite prosessissa ei oo tarve manipuloida sun ajatuksia.

Haastateltavat nimesivät ulkoisiksi voimavaroiksi harrastuksia, kuten luonnossa käymisen, luovan tekemisen, musiikin harrastamisen ja urheilun.

Kaikki harrastuksista mä oon saanu aika paljon. Ku mun ei tarvi sillon mieltä muuta, kun sitä että mä nyt keskityn tunnin tähän jääkiekkoon.

Voimavaroja nämä toivat muun muassa viemällä ajatukset muualle, ja hoitamalla kehoa ja mieltä. Sen lisäksi, että musiikilla oli ajatuksia helpottava vaikutus, toimi se myös inspiraationa. Kolme haastateltavista kertoi löytäneensä samaistumis-pintaa laulujen sanoituksista. Muita inspiraation ja samaistumisen lähteitä irtaantumisprosessin aikana olivat yhdellä haastateltavalla elokuva ja podcast ja yksi haastateltavista kertoi saaneensa inspiraatiota julkisuudessakin olleelta seurakunnan perustajalta, jolla oli vapaampia näkemyksiä uskonnosta.

Myöskin musiikista on löytynyt hirveesti semmosia osuvia biisejä ja niitä sitten luukuttanut vaan, ku on ajanut töihin tai ollut jossakin niin syvissä vesissä jonkun hyvän niin itkeny jossakin lenkillä.

Musiikki on ollut yksi voimavara. Erityisesti Haloo Helsingin Vapaus käteen jää ja Erinin versio Kaija Koon biisistä Vapaa. Joka kerta menee kylmät väreet ja itku meinaa tulla, mutta sanat kolahtaa, joku on osannu kirjoittaa juuri ne ajatukset ja asiat sanoiksi.

Kaikki haastateltavista kertoivat ympäristön vaihdoksen olleen osana irtaantumisprosessiaan. Ympäristön vaihdokseen kuului toisella paikkakunnalla opiskelua ja työntekoa, uusia ihmissuhteita ja etäisyyden ottamista omaan uskonyhteisöön.

Mä kävin siellä Keniassa sen 2 kuukautta vapaaehtoistöissä. Se oli tosi hyvä breikki kaikesta tuosta showsta, mikä silloin oli meneillään. Se oli ihan eri ympäristössä, ihan eri ihmiset ja oli koko ajan tekemistä. Ei ollut siinä samassa ympäristössä missä ne ajatukset oli tosi isoja.

Ne ihmiset ketkä mä löysin sieltä koulusta, niin on tänäkin päivänä mun tukena niin että, niin eikä ne jättänyt minua sen takia, että mä uskon johonkin muuhun kuin ne tai että uskon eri tavalla.

### 7.3 Toivotut voimavarat

Kysyimme haastateltavilta, millaisia voimavaroja he olisivat toivoneet koettujen voimavarojen lisäksi. Kaikki haastateltavat kertoivat kaivanneensa lisää ymmärrystä ammattilaisilta, kuten terapeuteilta, sosiaalityöntekijältä ja työterveyden henkilökunnalta, vaikka kaikki olivat saaneet jossain vaiheessa positiivisia kokemuksia ammattiavusta. Haastatteluista kävi ilmi, että ammattiavulta kaivattiin

ulkopuolista näkökulmaa, tietoa, tukea ja keskusteluapua, jota olisi helpommin ja halvemmin saatavilla.

No ehkä ulkoapäin just se, että niinku sanoin jo aikasemmin että tavallaan se sossu ois ehkä siin vaiheessa ollu et hei et sut heitetään pois himasta, et tarviitsä jotain apua.

Vaikkakin mun täytyy sanoa, et ehkä mä en löytänyt sen terapeutin kanssa niin semmosta hyvää yhteyttä siinä uskonnon asian kans. Se on aina ollu psykiatrian ihmisille vähän vaikee ymmärtää se mun uskontojuttu, koska se on ollu mulle niin sisäinen oma kahle sen sijaan et se olis tullu ulkopuolelta.

Siinä on aika paljon ollu sellasta, et kukaan ei oo osannu sanoo, et mikä sua auttaa. Et jotenki niinku psykiatrien valmiudet kohdata sitä problematiikkaa mitä mulla oli, ei oo ollu riittäviä. Ja ylipäätään tommosten uskonnollisten asioiden. Siis, et jos sua ahdistaa uskonto, jossa sä itse haluat olla, ni kuka osaa auttaa sua.

Jos sä uskot johonki, jos sä uskot, vaikka siihen et sä palat helvetin tulesa, jos sä lähet tästä uskosta ni ei se niinku auta et joku sanoo et no tälläsen kognitiivisen terapian kautta nyt sitten voit aloittaa ajattelemaan eri tavalla ja voit alkaa kyseenalaistamaan tätä.

Yksi haastateltavista kertoi toivoneensa vertaistukiryhmää, jossa olisi ihmisiä, jotka sopisivat omaan tilanteeseen ja uskonkäsitykseen. Myös muut haastateltavat olivat kaivanneet tuekseen puolueettomia ihmisiä. Yksi haastateltavista nosti esiin toiveen sellaisesta yhteisöstä, jossa hengellisyys olisi tärkeää, mutta myös vapaus ajatella.

Mutta semmonen jotenki yhteisö, missä voi vapaasti ajatella ja voi pitää hengellisiä asioita itselleen tärkeinä, ilman että tarvii tehdä niistä elämän ja kuoleman asioita siitä hetkessä. sitä mä oon joskus kaivannu.

Yksi haastateltavista olisi kaivannut kirkolta itseltään tukea ja toivoi kirkon sisällä olevan turvallinen tila keskustella eri näkemyksistä ilman tuomituksi tulemista. Haastateltava olisi halunnut jonkun aikuisen kysyvän koulussa, että mitä hänelle kuuluu.

Ja ei niinku opettajia, terveydenhoitajia ketään ei ole niinku valmistettu siihen, että miten sä käyt keskustelua lapsen kanssa, joka kasvaa uskonnollisessa yhteisössä. Ja se just et niinku se aikuinen ei tietenkään siinä tilanteessa voi kyseenalaistaa sitä lapsen uskontoa tai sen perheen uskontoa millään tavalla, koska sitten se ei olisi vaan eettisesti oikein.

Ku jos sä käyt tällästä prosessia läpi, ni se, että sä saat siihen tukea, olis mun mielestä tärkeätä koska siinähän saattaa ainaki omalla kohalla tuntuu ja monilla ketkä on kasvanu tälläsiin uskonnollisiin tiukkoihin, tiukan linjan ryhmiin ni siinä vähän niinku on sellasessa lapsen hätääntyneessä tilassa ehkä välillä koska se koko oma todellisuus romahtaa.

#### 7.4 Millaiset voimavarat voisivat tukea irtaantumisprosessissa olevaa

Viimeisenä kysymyksenä kysyimme haastateltavilta, millaisia voimavaroja he ajattelevat uskonnollisesta yhteisöstä irtaantuvaa tai irtaantunutta tukevan. Kaikki haastateltavat mainitsivat vertaistuen, kuten vertaistukiryhmät ja sellaisten ihmisten tuen, jotka ovat puolueettomia, eivätkä yritä vaikuttaa ajatusmaailmaan ja päätöksentekoon suhteessa uskonnollisesta yhteisöstä irtautumiseen.

Ehkä semmosia ihmisiä, jotka ei vedä suuntaan tai toiseen, mut mistä sä löydät sellasia ihmisiä, kun kaikilla on lähtökohtaisesti tarve puolustaa omaa maailmankuvaa.

No kyllähän se vertaistuki on varmaan parasta.

Mä sanoisin, että varsinkin tommoisissa vaativissa uskonnoissa parasta olisi se, että ne jotenkin saataisiin mukaan yhteiskuntaan, että ne saataisiin osallisiksi niin että ihmiset, jotka on siellä ja varsinkin lapset jotka on siellä altistettiin paljon aikaisemmin sellaiselle, että ne voi oikeasti itse kyseenalaistaa niitä asioita mitä tapahtuu.

Kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä ammattiavun merkitystä ja erityisesti sellaisen, joka ymmärtää uskontojen uhreja. Eräs haastateltavista piti tärkeänä, että uskonnollisista yhteisöistä irtautuneille saataisiin välitön terapiayhteys.

Koska uskonnollinen trauma oikeasti saattaa tehdä vaikka mitä ihmisen aivoissa ja jos sulla on niinku vakavampi masennus tai ahdistushäiriö tai mikä tahansa niin sellainen henkilö vaan tarvitsee enemmän psykososiaalista tukea siihen koko terapiaprosessiin.

Yksi haastateltavista oli käsitellyt omaa irtautumistaan kirjoittamalla ja piti sitä hyvänä keinona.

Jos et sä pysty puhuu niin sä voit kirjoittaa tai piirtää kyllä. Sit jos ei pysty jäsentämään niitä asioita päässä ja sit jos sä saat niinku ne paperille tai johonkin.

### 7.5 Uskontojen uhrien tuki UUT ry:lle tuotetut Instagram-julkaisut

Julkaisujen valokuvat toimivat visuaalisuudellaan herättäjinä aiheemme pariin ja niissä näkyvät elementit, kuten luonto, symboloi irtautumisprosessiin liittyviä vaiheita ja tuntemuksia. Keskustelimme ja ideoimme tuotoksesta yhdessä Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n edustajien kanssa. Saimme UUT ry:ltä vapauden julkaisujen suunnittelemiseen ja toteuttamiseen. Pyysimme edustajalta tietoa UUT ry:n käyttämistä brändiväreistä ja fonteista. Niitä huomioimalla saimme ehjän kokonaisuuden, joka sopii UUT ry:n visuaaliseen ilmeeseen.

Teimme 12 julkaisun sarjan, joissa kaikissa on kuvien lisäksi tekstiä. Kuviin liitettiin haastatteluista saatuja sitaatteja, jotka kuvaavat irtautumisprosessia ja voimavaroja ja niiden yhteyteen lisättiin kuvatekstit, joissa kerroimme tarkemmin tutkimuksesta ja sen teemoista. Kuvasarja on jaettu neljään eri teemaan; sisäisiin voimavaroihin, ulkoisiin voimavaroihin, toivottuihin voimavaroihin ja itse irtautumisprosessiin.

Tuotoksemme alustana toimii Instagram, jossa UUT ry:llä on jo olemassa tili. Sosiaalisen median alustoista valitsimme Instagramin sen monipuolisuuden ja helpon lähestyttävyyden takia. Instagramia käyttämällä on mahdollista tavoittaa laaja yleisö ja se on löydettävissä myös UUT ry:n kotisivuilta. Prosessin aikana teimme jatkuvaa arviota siitä, millaiset valokuvat ja postaukset toimisivat parhaalla mahdollisella tavalla, säilyykö postauksissa anonymiteetti ja millä tavoin se hyödyttää yleisöä.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

### 8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Sosionomi (AMK) tulee osata toimia ihmis- ja perusoikeussäädösten, sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Opinnäytetyössämme oli otettava huomioon monia eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä seikkoja, jotka liittyvät muun muassa objektiivisuuteen tutkittavaa aihetta ja haastateltavia henkilöitä kohtaan. Koska meillä kummallakin on tausta herätysliikkeessä, asetti jo tämä seikka meidät tietynlaiseen subjektiiviseen lähtökohtaan.

Sosionomin (AMK) tulee ymmärtää oman ihmiskäsityksensä ja arvomaailmansa merkityksen asiakastyössä (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.). Oma tausta vaikuttaa mahdollisesti ennako-odotuksiin kohderyhmää ja haastattelujen tuloksia kohtaan ja voi vaikuttaa myös kysymysten asetteluun. On tärkeää pyrkiä tarkastelemaan omia asenteita ulkopuolelta ja pyrkiä avoimuuteen ja rehellisyyteen suhteessa omiin ajatuksiin, asenteisiin ja tuntemuksiin. Eettisiä ongelmakohtia ja luotettavuutta oli hyvä pohtia myös yhdessä ulkopuolisten henkilöiden kanssa, jotta esimerkiksi haastattelukysymyksiin saimme neutraalin näkemyksen. Toisaalta koimme, että omakohtainen tausta uskonyhteisössä lisäsi ymmärrystä ja luottamuksen rakentamista haastateltavien kanssa.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten ohjeiden mukaan opinnäytetyön tekijän (AMK) on hallittava opinnäytetyöprosessissaan hyvä tieteellinen käytäntö ja sen vastuut, ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet sekä eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat ja menettely, sekä tarpeellisuus. (Arene, 2020, s.4.)

Oleellista opinnäytetyön teon eettisyyden huomioimisessa on kiinnittää huomiota henkilötietojen käsittelyyn (Arene, 2020). Henkilötiedoilla tarkoitetaan kaikkia tunnistettavissa olevaan henkilöön liittyviä tietoja, joista henkilö voidaan tunnistaa suoraan tai välillisesti (Arene, 2020, s.18). Henkilötietojen käsittelyllä



tarkoitetaan henkilötietoja sisältävän tutkimusaineiston käsittelyä aineiston keräämisestä analyysiin ja analysointiin ja muokkaamiseen (Kuula, 2011, s.83). Suoriin tunnistetietoihin kuuluvia tietoja ovat nimi, henkilötunnus, syntymäaika ja osoite, mutta myös kuva ja ääni, joka on jokaisella ihmisellä ainutlaatuinen. Epäsuoriin tunnistetietoihin kuuluvat esimerkiksi henkilön koulu- ja työpaikka, sekä elämänkulun kuvaukset. (Kuula, 2011, s.81–82.) Opinnäytetyössämme käytettyjä henkilötietoja olivat nimi, sähköpostiosoite ja haastateltavan ääni, joka tallentui nauhoituksessa tallenteelle. Epäsuoria henkilötunnistietoja olivat haastateltavien kertomat kokemukset ja elämään liittyvät yksityiskohdat, joista kävi ilmi muun muassa uskonnollinen vakaumus. Tieto henkilön uskonnollisesta vakaumuksesta sisältyy tietosuojalain 4 § mukaan erityiseen henkilötietoryhmään, joiden henkilötietojen käsittely on lähtökohtaisesti kielletty (Arene, 2020, s.11). Haastattelutilanteessa ja aineiston käsittelyssä minimoimme henkilötietojen käytön siten, ettemme maininneet haastateltavan nimeä haastattelutilanteessa, emmekä aineiston käsittelyssä ja analysoinnissa.

Tutkimusetiikkaan kuuluu tutkittavien informointi, johon sisältyy tutkimusaiheen kuvaus, sekä tutkimusaineiston käsittelyn ja kohtalon esittely tutkittaville (Kuula, 2013, s. 99). Informoimme opinnäytetyöhömmme osallistuvia tutkittavia haastattelukirjeellä (LIITE 2), josta kävi ilmi opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet. Halukkaat tutkimukseen osallistujat lähestyivät meitä haastattelukutsun perusteella sähköpostitse ja lähetimme heille ennen haastattelua teemahaastattelurungon (LIITE 1), josta opinnäytetyön aiheesta ja haastattelukysymyksistä selveni lisää. Ennen haastattelua pyysimme tutkittavilta suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen erillisellä suostumuslomakkeella. Informoimme tutkittavia tässä tilanteessa lisää aineiston käsittelystä, anonymiteetin säilyttämisestä, tutkimuksen tulosten hyödyntämisestä opinnäytetyön tuotokseen, sekä aineiston hävittämisestä opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Laadimme opinnäytetyötämme varten suunnitelmat aineistonhallinnasta ja tietosuojasta. Suunnitelmiin sisältyi muun muassa anonymiteetin säilyttäminen haastattelussa ja aineiston analysoinnissa, sekä tutkimustuloksia hyödynnettäessä. Suunnitelmat pitivät sisällään myös aineiston säilyttämisen ja suojaamisen salasanalla, sekä niiden hävittämisen. Aineiston analysointivaiheessa

kiinnitimme huomiota aineiston pseudonymisoimiseen, eli peitenimien koodaamiseen aineistoon haastateltavien nimien sijasta. Käytimme aineiston analysointivaiheessa haastateltavista koodinimiä H1-H4.

Tutkimuksen eettisen pohdinnan tulisi kulkea kvantitatiivisessa tutkimuksessa läpi koko prosessin, tutkimuksen suunnittelusta tulosten hyödynnettävyyden pohdintaan asti. Suunnittelussa pohdinnan alla voi olla tutkittavien tilanteen parantaminen ja tulosten kohdalla niiden luottamuksellisuus ja seuraukset tutkittaville. (Piispa, 2006, s.141.)

## 8.2 Sensitiivisyys

Sensitiivisyydellä tarkoitetaan usein aiheita tai kokemuksia, jotka on jollain tapaa tuottaneet henkilölle häpeää, traumoja tai haavoja. On yksilöllistä, minkä asian kukin kokee omalla kohdallaan sensitiiviseksi. Tutkijan on pohdittava tutkimusaiheen sensitiivisyyttä jo tutkimuksen aihetta valittaessa ja ottaa huomioon erityisesti kohderyhmän näkökulma. (Kallinen ym., 2015, s.16–18.)

Määrittelimme tutkimuksemme aiheen sensitiiviseksi, sillä se käsitteli uskonnollisia yhteisöjä ja niistä irtaantumista, minkä irtaantuja voi kokea pahimmillaan traumaattiseksi tapahtumaksi. Tutkittavamme olivat kuitenkin aikuisia ja kykenivät itse päättämään osallistumisestaan tutkimukseen. Osa meitä lähestyneistä tutkimuksesta kiinnostuneista jättäytyi lopulta tutkimukseen osallistumisesta. Otimme tutkimusaiheen sensitiivisyyden huomioon tutkimuskysymystä muodostettaessa ja teemahaastattelurunkoa kehittäessä. Teemahaastattelurungon ensimmäinen kysymys liittyi irtaantuneen taustoihin ja mahdollisti sen, että haastateltava sai kertoa omasta taustastaan ja irtaantumisprosessistaan sen verran kuin halusi. Emme korostaneet tuloksissa haastateltavien taustojen yksityiskohdista aiheen sensitiivisyyden takia, sekä anonymiteetin säilyttämiseksi.

Tutkimusaiheen ja tutkittavan ryhmän sensitiivisyyden vuoksi pidimme myös tärkeänä, että haastateltava sai valita itselleen sopivan haastattelupaikan ja näiksi valikoitui haastateltavan koti, etäyhteys, sekä haastattelijan koti.

### 8.3 Luotettavuus

Luotettavuuden pohdinnan tulee olla mukana tutkimuksen prosessin jokaisessa vaiheessa aineiston keruusta raportointiin saakka (Sarajärvi ym., 2018). Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa muun muassa sen, kuinka haastattelujen kysymykset on aseteltu ja kuinka ne ymmärretään yksilötasolla. Väärinymmärrykset minimoimme niin, että haastateltavat saivat tutustua haastattelukysymyksiin etukäteen ja haastattelutilanteessa avasimme vielä kysymyksissä olleita termejä ja sanoja. Haastatteluissa pyrimme myös avoimeen ja keskustelevaan ilmapiiriin, joka mahdollisti vapaan kerronnan. Luotettavuuden maksimoimiseksi ja väärinymmärrysten minimoimiseksi haastattelut tallennettiin ja litteroitiin. Nauhoitimme haastattelut varmuuden vuoksi kahdella eri laitteella, jotta voimme minimoida mahdollisten teknisten ongelmien aiheuttaman haastatteluaineiston vahingoittumisen.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta määrittää vakuuttavuuden termi, joka perustuu uskottavuuteen ja johdonmukaisuuteen (Toikko & Rantanen, 2009, s. 123). Kvalitatiivisessa, eli laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta on pohdittava siitä näkökulmasta, että tulokset perustuvat neljän eri yksilön henkilökohtaisiin kokemuksiin. Tutkimustuloksissa on siis huomioitava se, että kyseessä on neljän eri henkilön omakohtaiset kokemukset, eikä sen perusteella voida tehdä johtopäätöksiä isosta joukosta. Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös haastateltavien yksilölliset ominaisuudet, kuten kyky reflektoida omaa tilannetta ja nimetä asioita.

Teemahaastattelun etuna on, että haastateltava voi kysyä tarkentavia kysymyksiä haastateltavalta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.88). Tiedostimme tässä olevan riskin sille, että tarjoamme haastateltavalle vastauksia tai johdattelemme häntä. Haastattelija voi myös varmistaa ymmärtäneensä oikein ja näin minimoida väärintulkittamisen mahdollisuuden. Haastattelutilanteiden jälkeen tarjosimme haastateltaville mahdollisuutta tarkistaa tulosten oikeellisuus ennen opinnäytetyön julkaisemista. Osa haastateltavista halusi näin toimittavan, osa ei.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia, millaiset asiat ovat tukeneet uskonnollisista yhteisöistä irtaantuneita henkilöitä heidän irtaantumisprosessissaan. Tavoitteenamme oli lisätä tietoa ja ymmärrystä uskonnollisista yhteisöistä ja niistä irtaantumisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kiinnittää huomiota voimavaralähtöisyyteen, jotta haastateltavat, sekä opinnäytetyön myötä myös laajempi joukko voisi kiinnittää omiin voimavaroihin ja niiden lisäämiseen huomiota niin uskonnollisessa yhteisössä eläessään, kuin siitä irtaantuessaan. Tavoitteenamme oli tuoda aihe myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tarkasteltavaksi. Alkuun tutkimuskysymyksenä oli, millaiset asiat on koettu voimavaroiksi uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa. Lopulta tarkensimme tutkimuskysymystä vielä ja päädyimme seuraavaan: mitkä asiat on koettu uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumista tukeviksi voimavaroiksi. Tutkimuksen tarkoitus toteutui haastatteluiden ja niistä saatujen tulosten myötä. Tavoitteiden lopullista toteutumista on haastavaa arvioida, mutta niiden voidaan todeta toteutuneen ainakin siltä osin, että opinnäytetyön ja sen tuotoksen julkaisemisen myötä aihe saa tilaa. Pidämme arvokkaana myös sitä, että haastateltavamme henkilöt saivat reflektoida omaa irtaantumistaan voimavaralähtöisestä näkökulmasta.

Tutkimustulosten perusteella merkittävimpiä sisäisiä voimavaroja koettiin olevan sisäiseen kasvuun ja ajattelun kehittymiseen liittyvät voimavarat, sekä yksilön omat henkilökohtaiset vahvuudet. Ulkoisista voimavaroista tärkeimpinä pidettiin vertaistukea, läheisiä ihmisiä, ammattiapua ja ympäristön muutosta. Voimavarat myös lomittuivat toisiinsa; esimerkiksi ulkoisena voimavarana pidetyn psykoterapian kautta saatiin keinoja ymmärtää inhimillistä itseä, mikä taas vahvisti sisäisiä voimavaroja. Tutkimustuloksissa on yhteneväisyyttä Pouhulan (2015) opinnäytetyön tuloksiin. Pouhulan tutkimustuloksissa tuen tarpeita uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa koettiin olevan vertaistuki, ammattiapu, terapia ja puhuminen. (Pouhula, 2015.) Vertaistuki ja ammattiapu ovatkin aiempien tutkimusten

perusteella koettu merkittävimäksi asiaksi myös hengellisestä väkivallasta selviytymisessä (Kiverö ym., 2020).

Merkittävimpiä toivottuja voimavaroja olivat ammattiauttajilta, kuten terapeutilta, saatu parempi tuki ja ymmärrys. Tulokset vahvistivat opinnäytetyön aiheen tarpeellisuutta sosionomin ja muiden sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen roolin näkökulmasta. Toivotuksi voimavaraksi nimettiin sellainen vertaistuki, joka sopisi omaan tilanteeseen, sekä sellainen yhteisö tai paikka, jossa hengellisiä asioita voisi pitää tärkeänä ja niistä keskustella ilman vaatimuksia tai sitoumuksia. Kirkolta toivottiin ymmärrystä ja että siellä olisi turvallista tilaa keskustella eri näkemyksistä.

Tulokset liittyen siihen, millaiset voimavarat voisivat tukea irtaantumisprosessissa olevaa tai sitä harkitsevaa, olivat samankaltaisia, kuin tulokset liittyen koettuihin ja kaivattuihin voimavaroihin. Tärkeänä pidettiin vertaistukea ja sellaisten ihmisten tukea, jotka eivät mielipiteillään pyri vaikuttamaan päätöksentekoon. Myös ammattiavun, kuten terapian merkitystä korostettiin ja ylipäätään asioiden käsittelyä itselle sopivalla tavalla.

Tutkimuksen tulokset kertovat neljän uskonnollisesta yhteisöstä irtaantuneen kokemuksista ja näkökulmista uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisprosessiin liittyen. Tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia aiemman tutkimustiedon kanssa liittyen esimerkiksi irtaantumisprosessin haastavuuteen ja tuen tarpeisiin siinä. Kaikilla haastateltavilla oli erilainen tausta ja irtaantumisprosessi, mutta tuloksissa oli silti paljon yhteneväisyyttä. Tämän perusteella voidaan olettaa, että samankaltaisia haasteita voi ilmetä myös muilla vastaavassa tilanteessa olevilla, jotka parhaimmassa tapauksessa voivat saada opinnäytetyön tuloksista uusia näkökulmia omaan tilanteeseensa.

Tulosten perusteella voidaan päätellä uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisen olevan yksilöllinen ja kivulias prosessi, mikä on käynyt ilmi myös aiemmissa tutkimuksissa (esim. Linjakumpu, 2015). Irtantumisprosessi voi myös lomittua yhteen muun kasvuprosessin kanssa ja elämän kriisien ja kehityksen kanssa. Ihmisen psykologinen kehitys on monisyinen tapahtumakulku läpi elämän ja siihen

vaikuttaa fysiologinen, neuraalinen ja hormonaalinen kypsyminen, sekä sosiaalinen ja yhteiskunnalliskulttuurinen ympäristö (Nurmi ym., 2022). On luonnollista, että omat ajatukset ja arvot voivat muuttua kehityskriisin tai ylipäättään kasvamisen myötä ja siihen tulisi jokaisella olla oikeus.

Haastatteluista nousi mielenkiintoisia näkökulmia, jotka eivät varsinaisesti liittyneet tutkimuskysymykseemme. Havaintojemme perusteella kiintymyssuhde omiin vanhempiin sekä henkilökohtainen usko vaikuttivat irtaantumisprosessiin. Yksi haastateltavista nimesi oman turvallisen kiintymyssuhteen olleen hänelle merkittävä voimavara, joka on mahdollistanut poikkeuksellisella tavalla uskoon liittyvien asioiden kyseenalaistamisen oman perheen kesken. Toinen haastateltava taas oli kokenut omassa lapsuudenperheessään turvattomuutta ja oli hakeutunut itse myöhemmin uskon pariin, mistä oli saanut alkuun turvaa ja lohtua.

## 9.2 Ammatillinen kehitys

Omakehtainen kokemus uskonnollisista yhteisöistä, sekä kiinnostus hengellistä väkivaltaa ja voimavaroja kohtaan johdattivat meidät tämän opinnäytetyön aiheen pariin. Valitsimme voimavaralähtöisen näkökulman omakohtaisten kokemusten myötä ja halusimme tutkia avoimin mielin, millaiset voimavarat voivat tukea uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa. Koemme ymmärryksen hengellisestä väkivallasta, voimavaralähtöisyydestä ja uskonnollisista yhteisöistä tärkeäksi sosiaalialan ammattilaisille, jotta ammattilaiset osaisivat ohjata apua ja tukea tarvitsevat oikeanlaisen avun ja tuen piiriin.

Sosionomin (AMK) tulee osata toimia aktiivisena sosiaalialan asiantuntijana ja perustella asiakkaan etua sekä moniammatillisessa että monialaisessa yhteistyössä (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Toivomme, että tulevaisuudessa kohtaamisen ammattilaisten koulutukseen sisältyisi laajamittaista tietoa siitä, kuinka ottaa puheeksi vaikeiksi miellettyjä asioita ja kuinka tunnistaa esimerkiksi hengellistä väkivaltaa kokevat ja miten tällaisessa tilanteessa tulisi toimia. Ajatellaan, että jokainen tekemämme haastattelu ja kohtaaminen oli arvokas niin meille, kuin haastateltaville. Saimme heiltä arvokasta tietoa, sekä rehellisiä ja

riipiviä kokemuksia siitä, miltä tuntuu kasvaa uskonyhteisössä ja erota siitä. Olemme tästä hyvin kiitollisia.

Olemme molemmat henkilökohtaisesti kokeneet tärkeäksi ymmärtää hengellistä väkivaltaa ilmiönä. Opinnäytetyöprosessin myötä ymmärrys hengellisen väkivalan vaikutuksista minäkuvaan ja elämänlaatuun on kasvanut. Sosionomin (AMK) on kyettävä ammatilliseen reflektioon (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Koemmekin, että meillä oli henkilökohtaisen kokemuksen ansiosta mahdollisuus käsitellä näin sensitiivistä aihetta ja kohdata haastateltavat tarvittavalla lempeydellä. Aihe herätti meissä todella voimakkaita tunteita ja kävimmekin useaan otteeseen pitkiä ja syviä keskusteluja aidon kohtaamisen tärkeydestä.

Sosionomin (AMK) tuleekin osata arvioida työn laatua, tuloksia ja vaikutuksia (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Ammatillisesti tämän aiheen tutkiminen ja siitä kehitystyön tekeminen oli avartavaa ja koemmekin, että meillä on jatkossa paremmat valmiudet kohdata uskontojen uhreja, keskittyä voimavaralähtöiseen työskentelyyn sekä luoda antoisia keskusteluja moniammatillisissa tiimeissä. Voimavaralähtöistä työskentelyä voidaan hyödyntää sosionomin työssä myös laajemmin. Sosionomin (AMK) tulee osata asettua yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Opinnäytetyömme myötä olemme tottuneet nostamaan aihetta esille aiempaa enemmän ja uskomme, että tämän opinnäytetyöprosessin myötä tulemme jatkossakin ylläpitämään avointa keskustelukulttuuria aiheen tiimoilta.

Olemme myös pohtineet sitä, miten erilaiseksi kokonaisuudeksi tämä opinnäytetyö olisi muodostunut, jos olisimme molemmat olleet joko sosionomi tai sosionomi-diakoni opiskelijoita. Koemmekin, että saimme laajemman katsauksen käsiteltyyn aiheeseen ja pääsimme näin hyödyntämään molempien intohimoa aiheisiin liittyen. Sosiaalialan eettiseen osaamiseen mukaan Sosionomin (AMK) kuuluu osata toimia arvostirritoja sisältävissä tilanteissa eettisesti perustellusti (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Olemmekin koko opinnäytetyön ajan turvautuneet toisiimme ja olemme toimineet toinen toisillemme reflektioimisen tukena, niin läheisenä ystävänä kuin haastajana, mikä on mielestämme

mahdollistanut jatkuvan kehityksen ja ammatillisen refleктоimisen asian tiimoilta. Tulevina sosionomeina meidän kuuluukin osata edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Molemmille on ensisijaisen tärkeää edistää uskonnollisissa yhteisöissä elävien hyvinvointia sekä niissä esiintyvien ongelmien ja pahoinvoinnin tunnistamista ja siihen puuttumista.

Diakoniatyössä henkisen väkivallan tunnistaminen korostuu entisestään, sillä diakoni kohtaa työssään paljon haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä, jolloin ihmisen hyväksyminen ehdoitta nousee ammattilaisen ydinosuamisen keskiöön. Asiakkaan kohtaaminen vaatii diakonilta kykyä empatiaan ja tilannetajuun, kykyä luoda turvallinen ilmapiiri sekä tukea asiakasta hänen voimavarojensa avuin. (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.-c) Diakoni tekee työtään myös usein sellaisessa ympäristössä, jossa usko ja hengellisyys näkyvät vahvemmin. Opinnäytetyön myötä olemme oppineet kohtaamaan aiemmin tuntemattomia ihmisiä, kysymään heiltä vaikeita kysymyksiä ja vastaanottamaan rankkojakin kokemuksia. Olemme siis saaneet kokemusta hengellisestä väkivallasta keskustelemiseen, minkä vuoksi koemme olevamme jatkossakin valmiita keskustelemaan aiheesta tulevaisuuden työpaikoilla. Uskommekin, että diakonilla on hieno mahdollisuus vaikuttaa tiedonpuutteisiin ja asenteisiin kirkon sisällä.

Olemme kiitollisia lukuisista tarinoista ja keskusteluista, joita olemme kuulleet ja käyneet opinnäytetyömme aiheen noustessa esille. Koemme, että meille on avautunut tutkitun ilmiön laajuus ja monisyisyys. Olemme ymmärtäneet, että uskonnollisista yhteisöistä irtaantuminen voi olla ajallisesti pitkä, henkisesti erittäin vaativa, jopa vaarallinen ja kiistämättä yksilöllinen kokemus, riippumatta yhteisöstä. Ihminen voi kaivata hengellisyyttä, henkisyttä ja yhteisöä ja jokaisella pitäisikin olla oikeus siihen turvallisesti, ilman pelkoa kaltoinkohdeksi tulemisesta. Toivomme, ettei tähän vaikeaan ja monisyiseen ilmiöön puuttuminen jäisi yksilöiden harteille. Etenkin uskonnon uhrin asemassa se voi olla hyvin haasteellista ja lähes mahdotonta. Uskonnollisen yhteisön kuuluisi kestää kriittistä tarkastelua ja viranomaisten pitäisi mielestämme puuttua vakavimmin yhteisöjen toimintaan, jossa niissä ilmenee jotain laitonta.



### 9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Suomessa luotiin 1990-luvun alussa uskonnollisten yhteisöjen eettiset periaatteet. Eettiset periaatteet luotiin Suomen mielenterveysseuran eli nykyisen MIELI Suomen mielenterveys ry:n johdolla Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n ja uskonyhteisöjen kanssa. Eettiset periaatteet liittyvät muun muassa ihmisoikeuksien toteutumiseen, uskonyhteisöstä eroamiseen, uskonyhteisöjen jäsenten oikeuksiin ja uskonyhteisössä kuulluksi tulemiseen. UUT ry on ehdottanut, että uskontojen eettisiin periaatteisiin tulisi lisäyksiä. Lisäykset koskevat esimerkiksi lasten oikeuksia, sukupuolten tasa-arvon edistämistä, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksia, demokratian edistämistä sekä kritiikin sallimista. (Uskontojen uhrien tuki UUT ry, 2022d.) Olemme pohtineet UUT ry:n ehdottamia lisäyksiä uskonnollisten yhteisöjen eettisiin periaatteisiin ja olemme vahvasti lisäyksiä kannalla. Lisäykset voisivat luoda painetta kohentaa ihmisoikeuksien toteutumista ja lasten oikeuksien valvomista. Koemme, että uskonnollisten yhteisöjen eettiset periaatteet ovat huonosti tunnettu ja toivoisimme, että uskonvapauden toteutumista ja lasten oikeuksia uskonyhteisöissä tutkittaisiin lisää.

Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, että tutkittua aineistoa ei ole kovin laajasti, ja uskomme, että olisi tarpeellista tutkia lisää voimavarojen hyödyntämisestä irtaantumisprosessissa. Haastatteluita tehdessä ja aineistoa analysoidessa päädyimme pohtimaan irtaantumisprosessin haastavuutta ja yksilöllisyyttä eri näkökulmista. Pohdimme sosiaalialan ammattilaisen roolia ja mahdollisuuksia puuttua uskonyhteisössä kipuilevan tilanteeseen, kuitenkin puuttumatta liikaa yksilön uskonnonvapauteen, saati tuomitsematta sitä. Tulimme siihen lopputulokseen, että jokaisella sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisella tulisi olla jonkinlainen käsitys siitä, millaista uskonnollisessa yhteisössä on kasvaa ja elää, mitä siitä irtaantuminen voi olla, mitä on hengellinen väkivalta ja millä kaikilla tavoin se voi vaikuttaa yksilön elämään. Sosiaalialalla työskentelevä voi kuitenkin kohdata uskonnollisessa yhteisössä elävän tai siitä irtautuneen tai irtautumista pohtivan useissa työtehtävissään. Olisiko tätä mahdollista huomioida koulutuksessa? Mielletäänkö uskonnot, uskonnolliset yhteisöt ja hengellisyys vain diakoneille, seurakunnille, Uskontojen uhrien tuki UUT ry:lle ja aiheeseen erikoistuneille henkilöille?

## LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Arene.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (i.a.). *Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*. Saatavilla 30.8.2022 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Herrala, H., Kahrola, T., & Sandström, M. (2008). *Psykofyysinen ihminen*. WSOY oppimateriaalit.
- Hurtig, J & Linjakumpu, A. (2020) *Kirkko ja hengellisen väkivallan ratkaisut*. Kirkkohallitus. Saatavilla 18.12.2021 [https://evl.fi/documents/1327140/0/raportti\\_\\_pakattu.pdf/45bdf887-4f22-995d-0275-d361891bbe95](https://evl.fi/documents/1327140/0/raportti__pakattu.pdf/45bdf887-4f22-995d-0275-d361891bbe95)
- Hurtig, J. (2013). *Taivaan taimet: Uskonnollinen yhteisöllisyys ja väkivalta*. Vastapaino.
- Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J., Aho, A. L. & Granfelt, R. (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Illman, R., Ketola, K., Latvio, R., & fuskoSohlberg, J. (toim.).(2017). *Monien uskontojen ja katsomusten Suomi*. Kirkon tutkimuskeskus. Saatavilla 16.11.2022 <https://evl.fi/documents/1327140/45386794/Ktk+-+Monien+uskontojen+ja+katsomusten+Suomi/c8c8d8be-e49b-5998-3539-6b2a29a4903d>
- Kallinen, K., Pirskanen, H., & Rautio, S. (2015). *Sensitiivinen tutkimuksessa: Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet*. United Press Global.
- Kettunen, P. (2014). *Häpeästä hyväksyntään*. Kirjapaja.
- Kivero, K., Koivula, N., & Sunikka S. (2020). *"Sinulle on tehty väärin, eikä selaista oikeuta mikään"*. *Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n auttamistyö asiakkaiden silmin* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348854/Kivero%2C%20Koivula%2C%20Sunikka.pdf?sequence=2>

- Kivero, K., Koivula, N., & Sunikka, S. (2020). *"Sinulle on tehty väärin, eikä sel-laista oikeuta mikään" - Uskontojen uhrien tuki UUT ry: N auttamis-työ asiakkaiden silmin.*
- Kukkula, T. (2007). *Mikä tekee uskonnosta painostavan? Tutkimus uskonnolli-sen painostuksen kokemuksesta kokijan näkökulmasta.* Saatavilla 11.9.2022 [https://www.utupub.fi/bitstream/han-dle/10024/19225/gradu2007kukkula.pdf?sequence=1](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/19225/gradu2007kukkula.pdf?sequence=1)
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys* (2., uud. p.). Vastapaino.
- L 453/203. Uskonvapauslaki 6.6.2003/453. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2003/20030453>
- Linjakumpu, A. (2015). *Uskonnon varjot: Hengellinen väkivalta kristillisissä yh-teisöissä.* Vastapaino.
- Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa* (1. painos.). Duodecim.
- Morgan, A. & Malinen, T. (2004). *Johdatus narratiiviseen terapiaan.* Kuva ja mieli.
- Mäkelä, L. & Punkari, J. (2014). *Mistä saan voimaa. Yksilölliset voimavarat syö-mishäiriöstä toipumisen tukena.* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammatti-korkeakoulu]. [https://www.theseus.fi/bitstream/han-dle/10024/74638/Makela\\_Laura%20Punkari\\_Jonna%20Hel-sinki.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74638/Makela_Laura%20Punkari_Jonna%20Hel-sinki.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2022). *Ihmisen psykologinen kehitys* (9 p.). PS-kustannus.
- Piispa, M. (2006). *Kvantitatiivisen tutkimuksen eettiset lähtökohdat - Esimerk-kinä naisiin kohdistuvan väkivallan kyselytutkimus.* Teoksessa Hal-lamaa, J. & Aaltonen, K. (2006). *Etiikkaa ihmistieteille.* Suomalai-sen Kirjallisuuden Seura.
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito.* Kirjapaja.
- Pouhula, S. (2015). *"Satoja taivaita". Kokemuksia uskonnollisessa yhteisössä elämisestä ja irtaantumisesta sekä siitä aiheutuvasta tuen tar-peesta.* [Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. [https://www.theseus.fi/bitstream/han-dle/10024/91966/Pouhula\\_Sari.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91966/Pouhula_Sari.pdf?sequence=1)

- Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Ruoho, A. (2010). *Päästä meidät pelosta: Hengellinen väkivalta uskonnollisissa yhteisöissä*. Helsingin yliopisto. Saatavilla 11.9.2022  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/21722/paas-tame.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salmelainen, L. (2012). *Taakka vai voimavara?: Kokemuksia voimakkaan uskonnollisesta kotikasvatuksesta*. Saatavilla 11.9.2022  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40436/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201211263077.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.-a). Saatavilla 20.11.2022  
<https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Hengellinen+v%C3%A4kivalta>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.-b). Saatavilla 30.8.2022  
<https://evl.fi/tietoa-kirkosta/kirkko-ja-yhteiskunta/heratysliikkeet-ja-jarjestot>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.-c). Saatavilla 14.11.2022 <https://kirkodydinsaaminen.fi/diakonian-viranhaltija.html>
- Suomen psykologiliitto, Aspinwall, L. G., Staudinger, U. M. & Pöhlö, J. (2006). *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. Edita.
- Stenlund, M. (2016). *Hengellinen väkivalta uskonnonvapauden ja mielenterveyttä koskevien oikeuksien haasteena*. Teoksessa M. Hytönen, K. Ketola, V-M. Salminen, J. Sohlberg & L. Sorsa (toim.), *Erlaisista yhteisöistä elävä kirkko* (s. 213–231). Kirkon tutkimuskeskus.
- Säisä-Winter, P. (2018). *Henkiset voimavarat: Tutkittua tietoa henkisyiden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin*. Viisas Elämä.
- Tilastokeskus. (2021). Saatavilla 20.10.2021 [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html)
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. Tampere University Press: Taju [jakaja].
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uskonnot Suomessa. (i.a.-a). Saatavilla 20.11.2022 <https://uskonnot.fi/raportit/>
- Uskonnot Suomessa. (i.a.-b). Saatavilla 20.10.2021 <https://uskonnot.fi/uskonnot/>
- Uskontojen uhrien tuki UUT ry. (i.a.-a). Saatavilla 24.10.2022 <https://www.uskontojenuhrientuki.fi/uskonyhteisoista/uskonyhteisot/>
- Uskontojen uhrien tuki UUT ry. (i.a.-b). Saatavilla 24.10.2022 <https://www.uskontojenuhrientuki.fi/loyda-tukea/vertaistukiryhmat/>
- Uskontojen uhrien tuki UUT ry. (i.a.-c). Saatavilla 20.11.2022 <https://www.uskontojenuhrientuki.fi/yhdistys/uut-ry/>
- Uskontojen uhrien tuki UUT ry. (4.10.2022d). *Uskonnollisten yhteisöjen eettiset periaatteet* Saatavilla 21.11.2022 <https://www.uskontojenuhrientuki.fi/eettiset-periaatteet/>

## LIITE 1. TEEMAHAASTATTELURUNKO

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia, millaiset asiat on koettu voimavaroiksi uskonnollisesta yhteisöstä irtaantumisessa. Haastattelukysymyksemme liittyvät voimavaroihin, jotka jaamme sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin. Sisäiset voimavarat liittyvät ihmisen psyykkisiin ja henkisiin voimavaroihin, joita voivat olla esimerkiksi hengellisyys, henkisyys, motivaatio, hyvä itsetuntemus, sekä myönteinen suhtautuminen itseen. Ulkoisilla voimavaroilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi sosiaalisia ja ympäristöstä tulevia voimavaroja, joita voivat olla esimerkiksi ihmisuhteet, vertaistuki, ammattiapu, työ ja harrastukset. On yksilöllistä, mitkä asiat ihminen itse kokee omiksi voimavaroikseen. Tämän haastattelun tavoitteena on, että tunnistaisit omat henkilökohtaiset voimavarasi sekä sen, millaiset voimavarat voisivat tukea sinua nykyisessä elämäntilanteessasi. Haastatteluista saadut vastaukset voivat hyödyttää myös muita irtaantumisprosessissa olevia ja sitä harkitsevia.

1. Irtautuminen yhteisöstä  
Kerro taustoistasi ja irtaantumisprosessistasi.
2. Millaiset sisäiset voimavarat tukivat sinua irtaantumisprosessisi aikana?
3. Millaiset ulkoiset voimavarat tukivat sinua irtaantumisprosessisi aikana?
4. Millaisia voimavaroja olisit kaivannut lisää irtaantumisprosessisi aikana?  
Pyritkö tietoisesti lisäämään jotain voimavaroja irtaantumisen aikana?  
Mitä?
5. Millaiset voimavarat tukivat sinua eniten irtaantumisprosessissasi?
6. Millaiset voimavarat mielestäsi tukisivat irtaantumisprosessissa olevaa henkilöä?

## LIITE 2. HAASTATTELUKUTSU

..... ◆ .....

**OLETKO IRTAANTUNUT USKONNOLLISESTA YHTEISÖSTÄ?**  
 Haluaisitko osallistua tutkimukseen, jossa kartoitetaan haastattelun avulla voimavarojasi, jotka ovat auttaneet sinua irtaantumisprosessissasi?

..... ◆ .....

OLEMME SOSIONOMI- JA SOSIONOMIDIAKONIOPISKELIJAT DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN HELSINGIN KAMPUKSELTA JA OLEMME TEKEMÄSSÄ OPINNÄYTETYÖTÄ YHTEISTYÖSSÄ USKONTOJEN UHRIT TUKI RY:N KANSSA. OPINNÄYTETYÖMME TARKOITUKSENA ON KARTOITTAA LAADULLISEN HAASTATTELUN MENETELMÄLLÄ, MILLAISET VOIMAVARAT TUKEVAT USKONNOLLISESTA YHTEISÖSTÄ IRTAANTUMISTA.

HAASTATTELUT TOTEUTETAAN YKSILÖHAASTATTELUIN, ETÄYHTEYKSIA HYÖDYNTÄEN. TARVITTAESSA HAASTATTELU VOIDAAN MYÖS JÄRJESTÄÄ HELSINGIN ALUEELLA HAASTATELTAVALLE SOPIVASSA PAIKASSA. HAASTATTELUT TALLENNETAAN JA LITTEROIDAAN. TUOTAMME UUT RY:N INSTAGRAMIIN SISÄLTÖÄ, JOSSA NOSTAMME ESIIN HAASTATTELUISTA NOUSSEITA VOIMAVARALÄHTÖISIÄ NÄKÖKULMIA. HUOLEHDIMME ANONYMIETEETIN JA LUOTTAMUKSEN SÄILYTTÄMISESTÄ HYÖDYNTÄESSÄMME HAASTATTELUMATERIAALIA.

Lähetämme haastatteluun valituille kysymykset etukäteen luettavaksi, jolloin niihin voi tutustua ja valmistautua rauhassa. Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen tai kaipaat lisätietoja, olethan rohkeasti yhteydessä meihin suoraan sähköpostitse.

..... ◆ .....

---

EDITH TOIVANEN & ELSA KARSIKAS,  
 DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
 EDITH.TOIVANEN@STUDENT.DIAK.FI  
 ELSA.KARSIKAS@STUDENT.DIAK.FI

---

**Diak**

**UUT**

## LIITE 3. INSTAGRAM-JULKAISU





## LIITE 4. INSTAGRAM-JULKAISU

