



**Tuomo Pirnes**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2023

# MIESTEN SAUNAILLAT HAMINASSA

Osallistujien toiveita saunailtojen kehittämiseen



## TIIVISTELMÄ

Tuomo Pirnes

Miesten saunaillat Haminassa – Osallistujien toiveita saunailtojen kehittämiseen

Sivut 36 ja liitteet 1

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Haminan seurakunnan diakoniatyön kanssa. Haminan seurakunnan diakoniatyö päätti lähteä kehittämään miehille suunnattua toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa kehityksen tueksi. Tavoitteena oli selvittää miehille suunnatun toiminnan tarpeellisuus sekä miesten omia odotuksia ja toiveita kyseiselle toiminnalle.

Tiedon keruu tässä kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä tapahtui keskustelun sekä kyselylomakkeen avulla. Lisäksi diakoniatyöntekijää haastateltiin. Tiedon keruu toteutettiin Haminan seurakunnan järjestämissä miesten saunailloissa. Tämä oli prosessi, jossa tieto lisääntyi keskusteluiden, haastattelujen ja kyselyn kautta. Teoreettisena viitekehystenä oli syrjäytymisen ehkäisy, osallisuus ja miestyö.

Osallistujien määrä oli suhteellisen pieni, joten tuloksia ei voida yleistää. Vastauksista selvisi, että miehille suunnatulle toiminnalle on tarvetta. Niin keskusteluissa kuin kyselyn vastauksissakin miehet toivoivat yhdessä oloa ja keskusteluja toisten miesten kanssa, vaihtelevaa kevyttä tekemistä sekä laulamista. Tilalla näytti olevan merkitystä erityisesti keskusteluihin. Siinä missä keskustelu saunassa soljui tasavertaisemmin kaikkien välillä, iltapalapöydässä puolestaan huono-osaisemmat eivät juurikaan osallistuneet keskusteluun.

Asiasanat: hengellisyys, miestyö, osallisuus, syrjäytyminen

## ABSTRACT

Tuomo Pirnes

Men's Sauna Evenings in Hamina - Participants' wishes for developing sauna evenings

Pages 36 and appendices 1

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services, Diaconal Work

This thesis was done in cooperation with the diaconate work of the Hamina parish. The diaconry work of the Hamina parish decided to start developing activities aimed at men. The aim of the thesis was to collect information for this development work. The goal was to find out whether the activity aimed at men is necessary, and to find out about the men's own expectations and wishes for the activity in question.

In this development-oriented thesis, information was collected through discussion and a questionnaire. Data collection was carried out at men's sauna evenings organized by the Hamina parish, both the men who participated in the events and the parish's diaconia worker were interviewed. In such a process information was increased through discussions, interviews and surveys. The theoretical framework was the prevention of exclusion, and to increase inclusion and men's work.

The number of participants was relatively small, so the results cannot be generalized. Based on the answers, there is a need for activities aimed at men. Both in the conversations and in the responses to the survey, the men wished to be together and have conversations with other men, with varied light activities and singing. The environment seemed to be important especially for conversations. While the conversation flowed more evenly and was more equal between everyone in the sauna, and at the dinner table, on some level the disadvantaged people did not participate much in the conversation.

Keywords: Men's work, Participation, Social exclusion, Spirituality

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET .....	6
2.1 Syrjäytyminen .....	6
2.2 Osallisuuden vaikutus hyvinvointiin.....	8
2.3 Hengellisyys on osa ihmisen kokonaisuutta .....	9
2.4 Miestyö.....	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	12
4 YHTEISTYÖKUMPPANIN ESITTELY .....	13
5 TIEDONKERUUSSA KÄYTETYT MENETELMÄT .....	14
5.1 Tiedonkeruu saunailloissa.....	16
5.1.1 Kyselylomake .....	16
5.1.2 Keskustelut .....	17
5.2 aineiston analysointi.....	18
5.3 Eettisyys tiedonkeruussa ja analysoinnissa .....	19
6 KUVAUS OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMISPROSESSISTA .....	20
6.1 Saunaillan sisältö .....	20
6.2 Kokemuksia ensimmäisestä saunaillasta.....	21
6.3 Kokemuksia toisesta saunaillasta .....	22
6.4 Koronan vaikutukset saunailtoihin.....	23
7 TULOKSET .....	25
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	27
9 POHDINTA .....	30
LÄHTEET.....	33
LIITE 1. Kyselylomake saunailtaan osallistujille .....	37

# 1 JOHDANTO

Huoli miesten syrjäytymisestä on viime vuosina ollut jonkin verran esillä uutisoinnissa. Joitakin vuosia sitten Elinkeinoelämän valtuuskunta julkaisi pysäyttävää tietoa työikäisten miesten syrjäytymisestä. Pyykkösen ym. (1997) tekemän EVAN analyysin mukaan lähes 80 000 parhaassa työiässä olevaa miestä on pysyvästi työelämän ulkopuolella. Analyysissä mainitaan yksinelämisen ja yksinäisyyden olevan leimallinen piirre tälle ryhmälle. Myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan erityisesti köyhät miehet kokevat naisiin verrattuna enemmän arvottomuutta sekä yksinäisyyttä. Miesten kohdalla omanarvontunto saattaa olla vahvasti sidottu työhön ja rahaan. Riittävä toimeentulo ja hyvinvointi onkin yhtenä osatekijänä niin osallisuuden kuin syrjäytymisen kokemuksissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.)

Suomessa kirkon tutkimuksen mukaan vuosina 2012–2015 yleisimmät syyt tavata diakoniatyöntekijä liittyivät perusturvan riittävyyteen, yksinäisyyteen ja velkaantumiseen (Kirkon tutkimus ja koulutus. Diakoniatyö kirkossa, 2016). Hyvinvointiin ja syrjäytymiseen liittyviä asioita onkin pohdittu myös Haminan seurakunnan diakoniatyössä. Miesten mukaan saaminen toimintaan on ollut yhtenä puheenaiheena. Miehillä suunnattua toimintaa haluttiin alkaa kehittämään. Haminan seurakunnan diakoniatyö tarjosikin minulle mahdollisuutta osallistua miehille suunnattujen saunailtojen järjestämiseen ja kehittämiseen. Ajatuksena oli selvittää miesten toiveita ja tarpeita kyseistä ryhmätoimintaa kohtaan ja samalla kehittää miesryhmien suunnittelua. Tartuin tähän mahdollisuuteen, sillä siinä kohtavat niin Haminan seurakunnan tarpeet kuin oma kiinnostukseni aihetta kohtaan.

Oma kiinnostukseni miehille suunnattua toimintaa kohtaan oli herännyt seurakuntaharjoittelussani. Miesten osallistuminen seurakunnan toimintaan oli noussut yhdeksi keskustelun aiheeksi suunniteltaessa diakoniatyöntekijöiden kanssa ryhmätoimintoja seurakuntaharjoitteluni aikana. Vai voisiko jopa sanoa, että miesten osallistumattomuus oli se puheenaihe. Pohdimme yhdessä, miten saada miehet osallistumaan enemmän, mikä olisi miehiä kiinnostavaa toimintaa tai kuinka ylipäätään tavoittaa miehet ja heidän toiveensa seurakunnan toimintaa kohtaan.

Voisiko miehille suunnatulla toiminnalla lisätä osallisuuden kokemuksia ja näin samalla ennaltaehkäistä syrjäytymistä? Ja kenties se ensisijainen pohdinnan paikka on siinä, onko ylipäättään vain miehille suunnatulle toiminnalle tarvetta.

Aiheena tämä on myös siinä mielessä ajankohtainen, että uudessa kirkon ovet auki -strategiassa pohditaan esimerkiksi seurakuntalaisten roolia. Ovatko seurakuntalaiset työn kohteita vai aktiivisia toimijoita tekemällä kirkkoa eläväksi omassa elinpiirissään? Ovatko seurakuntalaiset mukana jo toiminnan suunnittelussa? (Suomen ev.lut. kirkko, ovet auki – Suomen ev.lut. kirkon strategia, i.a.). Tässä opinnäytetyössä sivutaan vahvasti tätä teemaa osallistamalla ryhmäläiset kehittämään toimintaa yhdessä työntekijän kanssa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

Teoreettinen viitekehys alkoi rakentumaan Haminan seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta sekä miesten hyvinvointiin liittyvän tiedon keräämisestä. Esiin nousi huoli miesten syrjäytymisestä ja toisaalta osallisuuden kokemuksen lisäämisen kautta mahdollisuudesta ehkäistä syrjäytymistä. Syrjäytyminen ja osallisuus linkittyvät vahvasti toisiinsa, onhan osallisuus, tai osallisuuden kokeminen, vahvasti yhteydessä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Miehillä suunnattu toiminta on tämän opinnäytetyön keskeisenä osana ja näin ollen yhtenä keskeisenä käsitteenä. Ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen on diakoniatyön perusajatuksia. Kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen kuuluu myös ihmisen hengellinen puoli. Hengellisyys on myös seurakunnan toiminnan yksi erityispiirre.

### 2.1 Syrjäytyminen

Syrjäytymisellä tarkoitetaan usein yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoja. Syrjäytymiselle harvoin on yhtä yksittäistä selittävää tekijää, vaan se voi olla seurausta monien asioiden, kuten työttömyyden, mielenterveys- ja päihdeongelmien, köyhyyden tai yksinäisyyden kasautumisesta. Syrjäytyminen voi olla esteenä ihmisen osallistumiselle normaaleihin yhteiskunnan toimintoihin. Laine ym. (2010, s.11) kuvaavatkin syrjäytymistä sivuun joutumiseksi sosiaalisista suhteista, työhön tai yhteisölliseen toimintaan osallistumisen mahdollisuudesta tai mahdollisuudesta vaikuttaa. Kraav (2022) tuo väitöskirjassaan esiin myös sen, kuinka miesten yksinäisyydellä ja sosiaalisella eristäytymisellä on pitkäaikaisia terveyshaittoja ja yhteys jopa suurempaan kuolleisuuteen.

Syrjäytyminen sanana tai käsitteenä ei myöskään ole aivan yksiselitteinen tai ongelmaton. Sanaan liittyy negatiivinen tai kielteinen leima ja toisekseen on vaikea määritellä, mitä tai keitä lopulta syrjäytyneillä tarkoitetaan. Syrjäytymiseen usein voidaan liittää ajatus syrjäytyneiden liittämisestä takaisin yhteisyyteen. Jalosta ajatuksesta huolimatta liittämisperkimyksistä on kuitenkin ehkä hieman

paradoksaalisestikin herkästi havaittavissa, aivan kuin rivien välistä lukien syrjäytyneisiin liitettävä kielteinen, kenties etäisyyttä ottava ja erityisesti toisiksi tekevä arvolutaus. (Helne, 2002, 51–52.)

Seurakunnissa, erityisesti diakoniatyössä, kohdataan heikossa asemassa olevia ihmisiä. Diakonien huolenpidon kohteena on erityisesti haavoittuvassa asemassa olevat, yhteiskunnaasta syrjäytymisuhan alla olevat, kuten köyhät, asunnottomat, sairaat, yksinäiset (Veikkola, 2002, 108). Diakoniabarometrin 2020 tuloksissa lähes kaikki diakoniatyöntekijät kohtasivat kuukausittain mielenterveysongelmista kärsiviä, fyysisesti sairaita, toimeentulotuen asiakkaita ja pitkäaikaistyöttömiä. (Alava ym., s. 79). Ennaltaehkäisevää näkökulmaa ei kannata unohtaa, varsinkin syrjäytymisestä puhuttaessa. Siinä syrjäytymisen ajatus pidetään mukana, mutta tulokulma onkin ennakoiva näkökulma. Siinä on pyrkimys tunnistaa tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa syrjäytymistä sekä löytää keinoja puuttua juuri niiden yhteiskunnassa haavoittuvassa asemassa olevien elämään, ettei syrjäytymistä tapahtuisi. (Laine ym., 2010, 17.)

On havaittu, että syrjäytymisellä on yhteys sosiaalisten suhteiden heikentymiseen. Niinpä yhteisöihin tai yhteisölliseen vuorovaikutukseen osallistuminen uskotaan monin tavoin ennaltaehkäisevän tai korjaavan syrjäytymisestä johtuvia heikentyneitä sosiaalisia ongelmia. (Hyväri & Nylund, 2010, 29.) Toisaalta on havaittu, että miesten on vaikea hakea itselleen apua, ehkä myös vaikea hakeutua vertaisryhmien pariin. FinSoten (2020) tekemän tutkimuksen mukaan psyykkinen kuormitus on lisääntynyt sekä miehillä että naisilla, mutta avun hakeminen ei ole miesten osalta lisääntynyt. Vaikkakin tuossa tutkimuksessa puhutaan avun hakemisesta mielenterveysongelmiin, voidaan aiheen katsoa koskettavan myös tätä opinnäytetyön teemaa. Mielenterveysongelmat ovat hyvin monitahoinen asia ja ovat osaltaan vaikuttamassa myös osallisuuden kokemuksiin, syrjäytymiseen ja yhteisöllisiin tapahtumiin osallistumiseen. Samansuuntaisia tuloksia sai Mieli ry (2021) teettämässään miehille suunnatussa kyselyssä. Vastaajien mukaan 75 % olisi tarvinnut apua, mutta jättänyt hakematta sitä. Yhtenä esteenä vastaajien mukaan oli pelko miehisyyden kyseenalaistamisesta. Asiana, mitä miehet taas kaipaavat, nähtiin vertaistuen ja vertaistarinoiden merkitys tärkeänä. Juuri tätä voisi olla tarjolla miesten saunailloissa.



## 2.2 Osallisuuden vaikutus hyvinvointiin

Osallisuus liitetään usein hyvinvointiin. Osallisuuden kokemus lisää hyvinvointia ja sen lisäksi turvallisuutta sekä toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.) Osattomuuden, eli osallisuuden puutteen, taas on todettu lisäävän yksinäisyyttä, syrjäytyneisyyttä ja psyykkistä kuormittuneisuutta. Olisi hyödyllistä tunnistaa yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytymistä ja sosiaalisilla verkostoilla ehkäistä yksinäisyyden tuomia terveyshaittoja (Kraav, 2022). Raivion ja Karjalaisen (2013, s. 16) mukaan osallisuutta voidaan hyvin pitkälle määritellä riittävän toimeentulon, toiminnallisen osallisuuden sekä yhteisöihin kuulumisen pohjalta. Seurakunnassa yhtenä osallisuuden vahvistamisen pääteemana on yhteisöllisyyden, hyväksytyksi tulemisen sekä kuulumisen tunteen lisääminen. (Suomen ev.lut. kirkko, osallisuus, i.a.).

Osallisuudesta puhuttaessa se lähes poikkeuksetta liitetään johonkin yhteisöön ja sen myötä oman osallisuuden kokemukseen (Gothóni ym., 2016, s. 14). Osallisuus ei kuitenkaan ole aivan sama asia, kuin osallistuminen. Usein kokemus osallisuudesta voi edellyttää osallistumista. Kuitenkin, kuten Elina Nivala (2008) asiaa osuvasti kuvaa, pelkkä osallistumien ei yksistään riitä, vaan osallisuus usein toteutuu vasta, kun osallistuja kokee olevansa osallinen yhteisön toiminnasta ja vuorovaikutuksesta. Näin ollen kokemus osallisuudesta rakentuukin niin toimintaan osallistumisen, siihen vaikuttamiseen kuin myös yhteisöön kiinnittymisen kautta. (Thitz, 2013, s. 29–30.)

Yhteisöihin osallistuminen tai kuuluminen voidaan kenties ajatella olevan ihmisen perustarpeita, syntyväthän ihmiset perheisiin ja sukuun, eli kasvavat yhteisöissä (Gothóni ym., 2016, s. 15). Yhteisössä, toisten ihmisten kautta, voidaan siis ajatella ihmisen tulevan nähdyksi, saada osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. On syytä kuitenkin muistaa, että osallisuuden kokemus ei ole automaatio. Esimerkiksi ammattilaisten tai yhteisöllisen toiminnan vetäjien toimiessa yksilön puolesta, osallisuuden kokeminen ei pääse toteutumaan (Gothóni ym., 2016 s. 18). Osallisuutta voidaan rakentaa myös ryhmätoimintaan osallistumisen kautta. Isola ym. (2017) toteavatkin, että osallisuus on kuulumisen, yhteisyyden,

suhteissa olemisen ja liittymisen lisäksi mukaan ottamista, osallistumista sekä siihen liittyvää vaikuttamista ja demokratiaa.

Seurakunnan diakoniatyössä pyritään edistämään ihmisten osallisuuden kokemuksia. Osallisuudesta puhuttaessa lähtökohtana on yhteisö, mutta yksilö on siinä osa kokonaisuutta tehden näin osallistumisen kirkon ja seurakunnan elämään erityislaatuiseksi (Pihlajamäki & Pohjonen, 2022, s. 196). Kirkon ja seurakuntien osallistava toiminta antaakin merkityksellisyyttä, jolla on painoarvoa aivan koko yhteiskunnan tasolla saakka (Hammären ym., 2022). Kirkon strategian tavoitteena onkin ajatus siitä, että kirkko ja sen toiminta olisi yhteisöllinen, osallistuva sekä ihmisläheinen yhteisö (Pihlajamäki & Pohjonen, 2022, s. 198). Saunailloissa voi parhaimmillaan toteutua merkityksellisyyden kokemukset, osallistuminen, mukaan ottaminen ja yhteisyys, jolloin ollaan rakentamassa osallisuutta ja ehkäisemässä syrjäytymistä. Osallistujat voivat osallistua, tuntea kuuluvansa johonkin, olla yhteydessä toisiin osallistujiin sekä lisäksi vaikuttaa saunailtojen sisältöön tullen samalla itse kuulluksi toiveineen ja tarpeineen.

### 2.3 Hengellisyys on osa ihmisen kokonaisuutta

Diakoniatyön tavoitteena on kokonaisvaltainen ihmisen auttaminen. Tähän kokonaisvaltaisuuteen kuuluu myös hengellisyyden tukeminen. (Suomen ev.lut. kirkko, tietoa diakoniasta, i.a.) Ja koska tämä on erityispiirre nimenomaan seurakunnan toiminnassa, tuntuu luontevalta ottaa se myös yhdeksi tarkastelun kohteeksi tässä työssä. Edellä mainittu osallisuus edellyttää aineellisten tarpeiden tyydyttämisen lisäksi yhtä lailla aineettomien tarpeiden tyydyttämistä (Isola ym. 2017, s. 29). Hengellisyyden tukemisella voidaan vastata aineettomiin tarpeisiin.

Hengellisyyden tarkka määritteleminen on vaikeaa. Määrittelemistä ei helpota lainkaan myöskään se, että hengellisyys usein koetaan hyvin henkilökohtaiseksi, mutta kuitenkin toisaalta sillä on myös yhteisöllinen ulottuvuus. Mietimmekin, tarvitseeko hengellisyyteen erikseen kiinnittää huomiota saunailloissa. Kuitenkin seurakunnan näkökulmasta tarkasteltuna hengellisyys on sen toiminnassa yksi keskeisiä tekijöitä. Teologi ja terapeutti Tommy Hellstenin ja psykologi Mathias

Hellstenin mukaan hengellisyys on osa ihmisyyttä siinä missä psyykkisyys, fyysisyys tai sosiaalisuuskin (Hellsten & Hellsten, 2018). Usein hengellisyyttä koetaan esimerkiksi musiikin tai rukouksen kautta.

Hengellisyyden yhteydessä käytetään nykypäivänä usein myös sanaa spiritualiteetti. Onko sanat synonyymeja toisilleen, puhutaanko samasta asiasta vai eri asiasta? McGrathin (2012, s. 158) mukaan spiritualiteetti termiä käytetään kuvaamaan uskovan ihmisen sisäisiä ja yksilöllisiä kokemuksia ja se nähdään ikään kuin vastapainona akateemiselle ja objektiiviselle käsitykselle uskonnosta. Samoilla linjoilla on myös Wikström (1995, s. 28) kuvatessaan spiritualiteetin liittyvän uskontopsykologiaan, jossa ei pyritä niinkään yleistykseen vaan havaintoihin, mitä kristityssä tapahtuu, mitkä ovat hänen sisäiset kokemuksensa. Kauneuden ja hyvyyden ilmaukset, kuten esimerkiksi musiikki, kirkkosali tai runous eivät ole pelkästään inhimillisiä tuotteita, vaan voivat olla ikään kuin yhdyssiteitä toiseen, suurempaan, näkymättömään ja täydellisempään maailmaan. Ne ovat inhimillisiä perusarvojen ilmauksia saaden alkunsa hengellisestä maailmasta ulottuen myös meidän todellisuuteemme. (Wikström, 1995, s. 103–104.)

Tässä opinnäytetyössä hengellisyydellä tarkoitetaan edellä kuvattua ihmisen sisäistä kokemusta ja yhteyttä johonkin suurempaan ja selittämättömään, omaan hengellisyyteen. Sitä voi kuvastaa tai kokea monin eri tavoin riippuen yksilöstä, kuten esimerkiksi musiikin, runouden, taiteen, yhteyden tai paikan kautta. Yhdessä oleminen, yhteyden saaminen toisiin, osallisuuden kokemus voidaan kokea myös hengellisenä kokemuksena. Kokemuksen lisäksi hengellisyydellä tässä yhteydessä tarkoitetaan Suomen kielen sanakirjan mukaisia uskonnollisia tai kristillisiä asioita. Näitä voivat olla esimerkiksi hengellinen laulukirja ja hengelliset laulut. (Nurmi ym., 1996, s. 121)

## 2.4 Miestyö

Erikseen miehille suunnattua toimintamuotoa voidaan kutsua miestyöksi. Pojasta mieheksi kasvamisen ajatellaan yleisesti koostuvan eri ikävaiheisiin kuuluvista vaiheista, ja ne läpikäytyään pojasta kasvaa lopulta mies. Välttämättä pelkkä ikä

tai sukupuoli eivät aina riitä, jotta mies voisi tulla nähdyksi miehenä psykososiaalisessa merkityksessä. Koska sukupuoli voidaan määritellä biologisuuden lisäksi myös psykologisesti, kulttuurisesti ja sosiaalisesti, mieheys usein edellyttää vastaamista tiettyihin sosiokulttuurisiin miehisyyden käsitteisiin. Yhteiskunnan, eri yhteisöjen ja kulttuurien asenteita ja arvoja tarkastelemalla voidaan huomata, että ne voivat sisältää paljonkin erilaisia kirjoittamattomia odotuksia tai normeja, jotka voivat määrittää, mikä miehelle on hyväksyttävää tai millainen hänen tulisi olla. (Peitsalo, 2008, 13–14.)

Tämän opinnäytetyön johdannossa sekä syrjäytymistä käsittelevässä osiossa jo mainittiinkin huoli miesten syrjäytymisestä sekä miesten vaikeudesta hakea apua ongelmiinsa. Tästä näkökulmasta miehille suunnattu toiminta, miestyö, voisi olla seurakunnan osalta sitä erityisessä ja haavoittuvassa asemassa olevien puoleen kääntymistä ja heidän tarpeisiinsa vastaamista. Kirkon uudessa ovet auki -strategiassa mainitaan diakonian kohdistamisesta entistä vahvemmin sinne, minne vaikeudet ovat kasautuneet tai apu ei muuten ulotu. Strategiassa myös mainitaan, että kirkko tarttuisi haasteeseen suunnata toimintaa sinne, missä on epäarvoisuutta ja syrjäytyneisyyttä. (Suomen ev.lut. kirkko, ovet auki - Suomen ev.lut. kirkon strategia, i.a.) Miehille kohdennetulla toiminnalla kirkko toteuttaisi omaa strategiaansa. Miesten saunaillat voisivat olla tällaista miestyöskentelyä.

Miestyöllä tarkoitetaan palveluita, jotka ovat erityisesti miehille suunnattua toimintaa (Lyömätön linja, i.a.). Peitsalon (2008) mukaan miesten on perinteisesti oletettu ja ehkä jopa edellytetty pärjäävän yksin ja näin ollen avun hakeminen saatetaan herkästi tulkita heikkoudeksi ja näin uhkaksi omalle miehisyydelle. Miesryhmän yksi tärkeä piirre on se, että ryhmässä on ainoastaan miehiä. Useiden miesten mielestä asioiden käsittely koetaankin helpommaksi, kun ryhmässä on pelkästään miehiä. Onnistuneessa vertaisryhmässä on mahdollisuus omana itsenään olemiseen, ja tällä on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnin kannalta. (Peitsalo, 2008, 17–30.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämä opinnäytetyö käsittelee osallistujien kokemuksia, toiveita ja tarpeita sekä näiden pohjalta kehitysehdotuksia Haminan seurakunnan toteuttamiin miesten saunailtoihin. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Haminan seurakunnan diakoniatyö, joka vastasi saunailtojen järjestämisestä. Miesten saunaillat alkoivat uutena työmuotona Haminassa 27.10.2021, jolloin ensimmäinen ilta toteutui. Tämän opinnäytetyön tiimoilta on vierailtu mukana kahdessa Miesten saunaillassa.

Haminan seurakunnassa niin työntekijöiden kuin joidenkin seurakuntalaistenkin kesken oli tullut esille toivomuksia pelkästään miehille suunnatusta toiminnasta. Haminan seurakunnassa ei viime vuosina tällaista erikseen miehille suunnattua toimintamuotoa ole ollut. Diakoniatyössä oli huomattu, että moni mies voisi hyötyä keskusteluista toisten miesten kanssa. Diakoniatyön kehittämispäivässä päätettiin, että miestoimintaa lähdetään kehittämään, ja vastuutyöntekijäksi valikoitui seurakunnan ainut miespuolinen diakoniatyöntekijä. Seurakunnassa päätettiin tarjota miehille suunnattuja aktiviteetteja ja samalla selvittää sitä, millaisia odotuksia ja toiveita miehillä itsellään olisi heille suunnatun toiminnan suhteen.

Asiasta keskusteltaessa esiin nousi ajatus, että sauna voisi olla paikka, jossa miesten olisi helpompi keskustella toisten kanssa. Miehille suunnattu yhteinen saunailta voisi olla toimintaa, johon olisi helpompi tulla, kuin johonkin muodollisempaan toimintaan. Lisäksi seurakunnalta löytyy Vehkarinteen leirikeskuksesta hyvät tilat järjestää edellä mainittua toimintaa. Niinpä ensimmäiset pelkästään miehille tarkoitetut tapahtumat päätettiin toteuttaa saunailtoina.

Tavoitteena oli saada selville, onko erikseen miehille suunnatulle toiminnalle tarvetta. Tavoitteena oli myös selvittää osallistujien toiveita ja odotuksia heille suunnatun toiminnan suhteen. Lisäksi diakoniatyön näkökulmasta ja yhtenä tavoitteena oli näiden tietojen avulla yhdessä osallistujien kanssa löytää ja kehittää sellainen toiminnan muoto, joka vastaisi ryhmätoiminnalle asetettuihin odotuksiin ja toiveisiin ja olisi osallisuuden kokemuksen kautta ehkäisemässä syrjäytymistä. Samalla tarjottaisiin mahdollisuus seurakuntayhteyteen sellaisellekin, jolla ei sitä

välttämättä muuten olisi ja diakoniatyöntekijän mukana olo antaisi mahdollisuuden henkilökohtaiseen keskusteluun työntekijän kanssa osallistujan niin halutessaan.

#### 4 YHTEISTYÖKUMPPANIN ESITTELY

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössäni oli Haminan seurakunta. Alueellisesti laaja Haminan seurakunta pitää sisällään myös Miehikkälän ja Virolahden kappeliseurakunnat, jotka järjestävät myös omaa toimintaa. Haminan seurakunnassa jäseniä on noin 18 000. Seurakuntaan mahtuu monenlaisesta perinteestä ammentavaa hengellisyyttä. Yhdistävänä tekijänä on leppoisa ja erilaisuutta hyväksyvä ilmapiiri. (Haminan seurakunta. Tietoa seurakunnasta, i.a.)

Kirkon ja seurakunnan yhtenä perustehtävänä on kutsua ihmisiä niin Jumalan yhteyteen kuin myös yhteyteen toisten ihmisten kanssa. Sen lisäksi Haminan seurakunnassa halutaan asettua heikompien puolelle sekä kohdistaa diakoniaa sinne, minne vaikeudet ovat kasautuneet tai mihin muu apua ei ulotu. Yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja rauhan edistäminen ovat tärkeä osa seurakunnan työtä. Erilaisia kokeiluja halutaan toteuttaa ja kokeilukulttuurin vahvistamisella halutaan vähentää epäonnistumisen pelkoa. (Haminan seurakunta. Haminan seurakunnan strategia, i.a.)

Haminan seurakunnan diakoniatyöntekijän mukaan diakoniatyössä kohdattiin vuoden 2022 aikana 3000 ihmistä. Näistä kotikäynneillä kohtaamisia oli 850. Taloudellisen avustamiseen ja ruoka-apuun liittyviä kohtaamisia oli 650. Kirkon tutkimuksen mukaan ihmisten huolet, jotka näkyvät diakoniatyössä, liittyvät suurelta osin perusturvan riittävyyteen, velkaantumiseen ja yksinäisyyteen. Vuosina 2012–2015 Mikkelin hiippakunnan alueella perusturvan riittävyyteen liittyvät asiat kasvoivat selvästi enemmän verrattuna koko maan tasoon. Myös yksinäisyyteen

liittyvät aiheet kasvoivat enemmän, kuin muualla maassa. (kirkon tutkimus ja koulutus. Diakoniatyö kirkossa.)

Haminan seurakunnan diakoniatyöntekijän mukaan diakoniatyössä sekä miestä työtä ajatellen erityisiä haasteita liittyy miesten tavoittamiseen. On vaikea tavoittaa, ja joskus edes löytää, niitä kaikista heikommassa asemassa olevia miehiä. Siinä missä jo valmiiksi toimintakykyiset miehet lähtevät helpommin liikkeelle, yksinäiset ja heikommassa asemassa olevat jäävät helposti kotiin. Joskus kyydin puute voi olla yksi este toimintaan mukaan lähtemiselle.

## 5 TIEDONKERUUSSA KÄYTETYT MENETELMÄT

Tiedonkeruussa käytetään tutkimuksellisia menetelmiä. Niinpä käytän tässä luvussa sanaa tutkimus, vaikka kyse on kehittämispainotteisesta opinnäytetyöstä. Tutkimus on suunniteltava siten, että esitettyihin kysymyksiin voidaan saada tutkimuksen keinoin vastauksia. Tässä tapauksessa kyse on suhteellisen pienestä osallistujamäärästä ja tarkoitus on saada juuri Haminan seurakunnan käyttöön tietoa. Tiedon ei siis tarvitse olla yleistettävissä vaikkapa valtakunnan tasolle.

Laadullisessa tutkimuksessa suositetaan metodeja, joissa aineistoa kerätään esimerkiksi erilaisilla haastatteluilla ja osallistuvalla havainnoinnilla. Kohdejoukko valitaan usein tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaismenetelmällä. Tutkimissuunnitelma saattaa muuttua tutkimuksen edetessä tarpeiden mukaan. Tarkoitus ei ole hypoteesien testaaminen vaan odottamattomien seikkojen paljastuminen. (Hirsjärvi ym., 1997, s. 155.)

Määrällisestä tutkimusmenetelmästä puolestaan voisi tiivistäen sanoa, että siinä etsitään yleispäteviä syyn ja seurauksen lakeja. Aineistot ovat yleensä laajoja ja satunnaistettuja. Aiempien tutkimusten sekä aineistojen johtopäätösten pohjalta muodostetaan hypoteesi, jonka toteutumista tai ei-toteutumista testataan omassa

tutkimuksessa. (Hirsijärvi ym., 1997, s. 130–131.) Niinpä määrälliset tutkimusmenetelmät eivät tässä opinnäytetyössä tunnu toimivilta.

Hirsijärvi (1997, s. 128) ohjeistaa tutkimusta suunnittelevaa pohtimaan, mikä menettely tuo selvyyden tulevan tutkimuksen ongelmiin, sekä valitsemaan lähestymistavan tai metodin, jonka toimivuudesta itse on vakuuttunein. Koska kohderyhmä oli suhteellisen pieni eikä se ollut satunnaisesti valikoitu, tuntui luontevalta ja toimivalta valita laadullinen tutkintamenetelmä. Lisäksi tässä opinnäytetyössä painoarvo on toiminnan kehittämisessä ja aineisto kootaan tapahtumaan osallistujilta itse tapahtumassa, siis luonnollisessa ympäristössä. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista niin sanottu osallistuva havainnointi sekä mahdollisesti tavoittaa kohderyhmän ajattelutapaa ikään kuin sisältä päin, osallistujien näkökulmasta (Kiviniemi, 2015, s. 80).

Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoitus saada syvempää tietoa, joten luontevana aineistokeruumenetelmänä on haastattelu. Aineistonkeruu tapahtuisi miehille suunnatuissa saunailloissa, joten aika asettaa tietyt reunaehdot. Niinpä yksilöhaastatteluiden sijaan päädyin ryhmähaastatteluun. Mielestäni tätä tukee myös teoreettinen viitekehys, jossa keskiössä ovat osallisuuden kokemuksen tuottaminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja ryhmään kuuluminen. Pietilän mukaan ryhmähaastattelussa yhtenä keskeisenä antina on osallistujien yhdessä tiedon tuottamisen prosessi. Ryhmähaastattelussa keskiössä on lisäksi ryhmän vuorovaikutus ja tämä usein ilmentää ryhmästä nousevia arvoja ja normeja. (Pietilä, 2017, s. 114.)

Ensimmäisen miesten saunaillan jälkeen, jossa tapasin Haminan seurakunnan työntekijän sekä iltaan osallistujat, kerroin opinnäytetyöstä. Illan aikana huomasin, että ryhmähaastattelulle ei löydykään sopivaa ajankohtaa johtuen osallistujien liukuvasta saapumis- ja lähtemisajoista. Niinpä päädyin keräämään tietoa ryhmähaastattelun sijaan yleisesti keskustelemalla (osallistuva havainnointi) sekä kyselylomakkeen avulla. Osallistujat saavat paperisen kyselylomakkeen iltaan tullessaan ja voivat halutessaan vastata siihen illan kuluessa ja palauttavat lomakkeen lähtiessään. Vallin mukaan kyselylomaketta ja sen versiona paperilla toteutettua kyselyä voidaan pitää kenties yhtenä perinteisimmistä tavoista kerätä



aineistoa tutkimusta varten. Kyselylomakkeeseen päädyttäessä huomion arvoista onkin valita ja muotoilla kysymykset huolella, sillä ne luovat pohjan tutkimuksen onnistumiselle. (Valli, 2015, s. 84.) Kysymyksiä muotoillessa on syytä ottaa myös huomioon, että niihin saataisiin vastauksia. Kaikki eivät ole tottuneet vastaamaan lomakkeisiin (Hirsijärvi & Hurme, 2014, s. 36).

## 5.1 Tiedonkeruu saunailloissa

Miehille suunnatun toiminnan kehittämisen tueksi haastattelin työntekijää ennen saunailtoja sekä näiden jälkeen. Lisäksi keskustelin osallistujien kanssa saunailloissa. Keskusteluissa voi olla helpompi ilmentää omaa kokemustaan tai omia toiveita ja odotuksia. Keskusteluista molempien saunailtojen jälkeen tein heti mahdollisimman tarkat muistiinpanot. Muistiinpanot kirjoitin tietokoneella ja tallensin tiedot salasanalla suojattuun kansioon. Keskusteluja voin hyödyntää tietona saunailtojen kehittämisen tueksi. Keskustelujen lisäksi kyselylomake (Liite 1) toimi yhtenä tapana kerätä tietoa osallistujien toiveista ja tarpeista ja on näin ollen osana kokonaiskuvan muodostamisessa. Tiedonkeruu täydentyy prosessimaisesti niin haastatteluiden ja keskusteluiden kuin kyselylomakkeeseen saatujen vastausten pohjalta.

### 5.1.1 Kyselylomake

Kyselylomakkeen kysymysten muotoilu on tutkimuksen tulosten luotettavuuden kannalta oleellinen tekijä. Kysymykset on muotoiltava siten, että tutkimuskysymyksiin voidaan vastata. Aluksi pohdin kysymysten luonnetta, kuinka avoimia tai yksityiskohtaisia kysymysten tulisi olla. Diakoniatyöntekijän arvion/odotusten mukaan tutkimuksen kohdejoukko olisi suurelta osin diakoniatyön asiakkaita. Kysymykset päätettiin muotoilla siten, että avoimen kysymyksen jälkeen tulee joukko tarkentavia konkreettisempia kysymyksiä. Voidaan kenties puhua puolistrukturoiduista kysymyksistä, joissa Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan ominaista on, että kysymykset ovat samoja, mutta vastaajat voivat vastata omin sanoin, eikä vastauksia ole sidottu vastausvaihtoehtoihin (Hirsijärvi & Hurme, 2014, s.

47). Näin helpotetaan kysymykseen vastaamista. Liian avoimeen kysymykseen jätetään usein vastaamatta tai kysymykseen vastataan siten, ettei tutkimuskysymykseen voida vastausten perusteella vastata. Tarkentavat kysymykset luonnollisesti ohjaavat vastauksia, mutta tarkalla muotoilulla voidaan päästä mahdollisimman hyvään lopputulokseen ja välttää liiallista kysymysten ohjailevuutta. Tarkentavat kysymykset toisaalta toimivat siten, että avoimiinkin kysymyksiin saattaa tulla vastauksia. (Valli, 2015, s. 84–88.)

Kyselylomakkeen (Liite 1) kysymykset muodostettiin siten, että ensimmäinen ja toinen kysymys muodostavat ikään kuin parin, jossa ensimmäisen kysymyksen ollessa avoin, toinen kysymys on tarkentava helpottaen kenties vastaamista. Tämä ensimmäinen kysymyspari kysyy odotuksista saunailloille ja sen käytännön toteutukselle. Kolmas ja neljäs kysymys muodostavat toisen parin, jossa taas ensin on avoin kysymys ja sitä seuraa tarkentavia ja konkreettisia vaihtoehtoja saunailan sisällöstä. Kaksi viimeistä kysymystä ovat molemmat avoimia. Ensimmäinen näistä on avoin kysymys toiveista työntekijää kohtaan ja viimeinen kysymys kysyy vain miehille suunnatun toiminnan merkityksestä ja tarpeellisuudesta.

### 5.1.2 Keskustelut

Keskustelut saunailtoihin osallistujien kanssa olivat iso osa tiedonkeruuta. Tästä voidaan käyttää nimitystä osallistuva havainnointi. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa tietoa kerätään tavalla, jossa tiedonkerääjä osallistuu tutkittavan kohderyhmän toimintaan. Siinä vuorovaikutus tapahtuu pitkälti havainnoitavien henkilöiden ehdoilla, jossa havainnoijan pitäisi vaikuttaa mahdollisimman vähän tapahtumien kulkuun. Vuorovaikutus on merkittävää niin havainnoijalle kuin havainnoitaville. Havainnoijan on tärkeä tunnistaa oman vaikutuksensa seuraukset sekä ymmärrettävä, että kyse subjektiivisista ja inhimillisistä havainnoista. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 99–104.)

## 5.2 aineiston analysointi

Kerätyn aineiston analyysia, tulkintaa sekä johtopäätösten tekemistä voidaan pitää tutkimuksen ydinasiana. Analyysivaiheessa tutkija saa selville, millaisia vastauksia hän ongelmaansa saa. Aineiston analysointiin on monia tapoja. (Hirsjärvi, 1997, s.209.) Analysoinnin yksi tavoite on löytää tutkittavaa kohdetta kuvaavat ydinkategoriat ja perusulottuvuudet (Kiviniemi, 2015, s. 83). Sisältöanalysointi voidaan jakaa karkeasti aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan ja teorialähtöiseen tapaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 107–119).

Miles ja Huberman (1994) kuvaavat laadullisen aineiston aineistolähtöisen analyysin jakaantuvan kolmeen vaiheeseen: pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 108). Kyselylomakkeen osalta kävin läpi kaikki saadut vastaukset kirjaten ylös tutkimukselle olennaiset ilmaisut ja jättäen pois epäolennaiset. Tämän jälkeen etsin aineistosta samankaltaisuuksia kuvavia käsitteitä ja muodostin näistä ryhmiä. Ryhmittelyä seuraisi Milesin ja Hubermanin (1994) kuvauksen mukaan teoreettisten käsitteiden luominen. Tein tätä vertaamalla ryhmittelyä työn keskeisiin käsitteisiin.

Laskin kyselylomakkeella esiintyvät sanat ja tein näistä yhteen vetoa, eräänlaista terminen kvantifioimista. Tämän pohjalta pystyin tekemään vähän suuntaa antavia johtopäätöksiä. Kuten Eskola ja Suorantakin (1998, s. 165–166) toteavat, se ei ehkä ole paras tapa analysoida laadullista aineistoa, mutta sillä voi olla helppo lähteä liikkeelle ja saada tuntumaa aineistoon.

Myös keskusteluista tekemäni muistiinpanot kävin läpi poimien sieltäkin tutkimuksen kannalta olennaisia sanoja ja aiheita. Myös täältä nousevat sanat ja asiat ryhmittelin siten, että samaa tarkoittavat asiat jaoin omiin ryhmiinsä. Keskusteluista muodostetut ryhmät sopivat pääpiirteissään kyselylomakkeen vastauksista muodostettuihin teemoihin tai ryhmittelyyn. Keskusteluissa esiin nousi hengellisyys-teema, jota ei suoranaisesti esiintynyt kyselylomakkeen vastauksissa. Hengellisyys voisi toisaalta olla oma ryhmänsä. Toisaalta kyselylomakkeen vastauksista noussut laulamisen voidaan tulkita kuvastavan hengellisiä tarpeita.

### 5.3 Eettisyys tiedonkeruussa ja analysoinnissa

Lähes aina tutkimuksissa joutuu tekemään useita päätöksiä ja näin ollen tutkijan etiikka joutuu koetukselle. Suojasen (1982) mukaan eettisiä ongelmakohtia voivat aiheuttaa esimerkiksi osallistumiseen liittyvät ongelmat, kuten miten tutkija vaikuttaa tutkimusyhteisöön tai luvan saaminen tutkimuksen tekemiselle. (Eskola ja Suoranta 1998, s. 52.) Keräsin tietoa Haminan seurakunnan käyttöön ja sovimme yhdessä seurakunnan työntekijöiden kanssa tutkimuksen tekemisestä. Saunailtoihin osallistujilta kysyin heti ensimmäisellä kerralla lupaa kerätä tietoa ja tehdä tutkimusta.

Erityisesti kyselylomakkeen kysymyksiä laatiessa täytyi miettiä, ovatko kysymykset liian johdattelevia sen suhteen, millaisia vastauksia odotetaan. Toisaalta kysymysten laatimisessa oli otettava huomioon oletus osallistujista ja millaisiin kysymyksiin he ovat valmiita vastaamaan. Liian avoimissa kysymyksissä olisi ollut riski, että vastauksia ei olisi saatu lainkaan. Tärkeää eettisyyden kannalta oli myös avoimuus osallistujia kohtaan. Osallistuminen kyselyyn oli vapaaehtoista. Ennen kyselyyn osallistumista kerroin, miksi tietoa kerätään, mihin niitä käytetään ja anonymiteetin säilymisestä. Saadut vastaukset myös hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Osallistuvalla havainnoimisella ja muistiin kirjaamisen yhteydessä on syytä olla tietoinen havainnoijan subjektiivisesta havainnoinnista ja tulkitsemisesta. Aineiston analysoimisen kohdalla kysymys puolueettomuudesta nousee esiin esimerkiksi siinä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään tiedonantajaa vai suodattuuko kertomus tutkijan tekemien tulkintojen läpi. Toisaalta tältä ei voida täysin välttyä, koska tutkija on tutkimuksen luoja ja aineiston analysoija ja tulkitsija. (Tuomi ja Sarajärvi, 2009, s. 136.) Pyrkimykseni on ollut olla mahdollisimman puolueeton ja vaikuttaa mahdollisimman vähän keskusteluiden aiheisiin ja kulkuun. Jo edellä mainittujen asioiden tiedostaminen ja mielessä pitäminen on tärkeää. Myös tekemäni muistiinpanot keskusteluista ovat olleet koko opinnäytetyön ajan salasanalla suojatussa kansiossa. Muistiinpanot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

## 6 KUVAUS OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMISPROSESSISTA

Haminan seurakunta ja tarkemmin sen diakoniatyö toimi saunailtojen järjestävänä tahona. Ennalta suunnitellut kaksi saunailtaa toteutuivat Haminan seurakunnan omistamassa Vehkarinteen leirikeskuksessa. Leirikeskuksessa on kaksi suhteellisen tilavaa saunaa. Lisäksi keittiö sekä seurakunnan emäntä mahdollistavat iltapalan tarjoilun osallistujille. Leirikeskuksesta löytyy myös hyvin tilaa viettää aikaa yhdessä muutoinkin kuin saunoen.

Ennen kyseisiä iltoja diakoniatyöntekijä alkoi suunnittelemaan, kuinka saunailtoja mainostetaan ja kohderyhmä tavoitetaan. Mainontaa varten tehtiin paperisia mainoksia, joita jaettiin diakoniatyön asiakkaille ja lisäksi Haminan kaupungin yleisillä paikoilla oleville ilmoitustauluille. Tilaisuudesta myös ilmoitettiin Haminan seurakunnan verkkosivuilla sekä paikallisessa lehdessä tapahtumat-osiossa. Tämän lisäksi diakoniatyöntekijä kuvasi mainosvideon Haminan seurakunnan verkkosivuilla sekä sosiaalisen median kanaviin. Tilaisuuteen täytyi ilmoittautua tarjoilujen vuoksi.

### 6.1 Saunaillan sisältö

Tässä luvussa kerrotaan ennalta suunniteltujen saunailtojen sisällöstä lyhyesti. Tämä on tärkeää, koska kyselylomakkeen vastauksissa osa vastaajista vastasi esimerkiksi, että ”nykyinen on hyvä”, viitaten näin näihin kyseisiin saunailtoihin. On myös tärkeää kuvata nykyinen toimintamuoto, jotta myöhemmin voidaan verrata tai tarkistaa, onko toiminta kehittynyt ja kuinka vastaajien toiveet ja odotukset ovat tulleet huomioiduksi toiminnan kehittämisessä.

Ensimmäisten saunailtojen sisältöä oli mietitty valmiiksi, mutta ei kuitenkaan kovin tarkasti. Saunaillat olivat tarkoitettu vain miehille. Seurakunnan työntekijöistä mukana oli miespuolinen diakoniatyöntekijä. Ensimmäinen tapaaminen toteutui arki-iltana, keskiviikkona, alkaen kello 18. Aikaa illan viettoon oli varattu kahdesta kolmeen tuntia. Aluksi odotettiin, että ilmoittautuneet tulivat paikalle, ja heidät

toivotettiin tervetulleiksi. Tämän jälkeen oli alkulaulu. Alkulaulun jälkeen saattoi vapaasti jäädä keskustelemaan tai mennä saunomaan. Käytössä oli kaksi leirikeskuksessa sijaitsevaa saunaa. Noin kello seitsemästä eteenpäin leirikeskuksen keittiössä oli iltapalaa tarjolla. Osallistujat saivat saunaan oman mieltymyksensä mukaan ja mennä myös vapaasti omassa tahdissaan iltapalalle. Iltapalan jälkeen oli mahdollisuus halutessaan vielä jatkaa saunomista. Illalle ei ollut sovittu erillistä päätöstä esimerkiksi hartauden tai laulun merkeissä, vaan osallistujat saivat lähteä kotiin omaan tahtiinsa ja oman aikataulunsa mukaan.

## 6.2 Kokemuksia ensimmäisestä saunaillasta

Ensimmäiseen saunailtaan ilmoittautui yhteensä 14 osallistujaa. Osallistujat tulivat osa hyvissä ajoin ennen aloitusaikaa, osa taas myöhemmin. Päätimme aloittaa illan hieman yli kuuden, vaikka kaikki eivät vielä olleet saapuneet, jotta saunomiselle, keskusteluille ja iltapalalle jää riittävästi aikaa. Alkuun diakoniatyöntekijä kertoi hieman saunailtojen ajatuksesta ja sisällöstä. Tämän jälkeen osallistujat esittelivät lyhyesti itsensä. Esittäytymisen jälkeen opinnäytetyöntekijä kertoi, miksi oli mukana illassa, sekä esitteli opinnäytetyön ideoita ja kysyi lupaa tehdä tutkimusta sekä osallistujien halukkuutta osallistua tiedon keräämiseen. Ennen saunaan menoa lauloimme yhdessä ikään kuin alkulauluna virren.

Virren jälkeen lähes kaikki osallistujat menivät saunaan. Miehet jakautuivat suhteellisen tasaisesti kahteen eri saunaan. Saunan lauteilla keskustelu oli aluksi hieman tunnustelevaa, mutta havaittavissa oli tyytyväisyys ja ilo päästä porukalla saunan lämpöön. Ajan kuluessa keskustelu risteili luontevasti nykyhetken ajankohtaisista aiheista menneisyyden tapahtumiin ja tarinoihin. Keskustelua tuli myös tällaisen toiminnan tarpeellisuudesta sekä toiveista ja odotuksista. Miehet osallistuivat keskusteluun, kuka enemmän ja kuka vähemmän, toiset monisanaisemmin kuin toiset, mutta kaikki osallistuivat. Miehet kävivät välillä jäähdyllä, palaten taas lölyihin jatkamaan keskusteluja.

Saunasta osa lähti aiemmin iltapalalle. Jotkut jäivät vielä saunomaan. Iltapala tarjoiltiin leirikeskuksen ruokailutilassa. Iltapalalla miehet olivat jakautuneet eri

pöytiin, ja jotkut olivat myös yksin. Iltaapalan lomassakin keskustelu jatkui, mutta nyt hieman erilaisena kuin saunassa. Oli niin sanottuja "keskustelevia pöytiä" ja "hiljaisempia pöytiä". Oma havaintoni oli, että hieman nuoremmat, työssäkäyvät keskustelivat ajankohtaisista asioista, kuten politiikasta, maailman tilanteesta, koronasta ja työntekemiseen liittyvistä asioista. Työttömät, diakoniatyön asiakas-kunnasta tulevat tai yksin elävät jäivät omiin pöytiinsä eivätkä osallistuneet edellä mainittuihin keskusteluihin. Keskustelut eivät olleet kovin oma-aloitteisia vaan miehet vastailivat heille esitettyihin kysymyksiin.

Illan päätteeksi työntekijä ja opinnäytetyöntekijä keskustelivat hieman illan kulu-  
lusta ja miettivät tulevia saunailtoja. Tässä kohtaa myös havaitsimme, että ryhmähaastattelu tiedonkeruumenetelmänä olisikin ehkä hieman haastava toteuttaa. Osallistujat iltoihin saapuivat hieman eri aikaan ja lisäksi menivät saunaan ja ilta-  
palalle omaan tahtiinsa. Ryhmähaastattelulle sopivaa kohtaa, jossa kaikki olisivat yhdellä koolla, ei löytynyt. Tämän vuoksi päädyimmekin valitsemaan ryhmähaastattelun sijaan kyselylomakkeen avulla toteutettavan tiedon keräämisen.

### 6.3 Kokemuksia toisesta saunaillasta

Toiseen iltaan osallistujia oli ilmoittautunut ensimmäistä iltaa selkeästi vähemmän, yhteensä yhdeksän osallistujaa. Osa osallistujista saapuivat jo hyvissä ajoin ennen aloitusaikaa, ja viimeisetkin hieman yli ilmoitetun aloitusajan. Vaikka kysessä olikin vasta toinen saunailta, osallistujat olivat jo vähän tutumpia keskenään ja iloa yhteisestä kokoontumisesta oli aistittavissa. Lyhyen yleisten kuulumisten vaihtamisen jälkeen ilta alkoi yhteislaululla. Laulun jälkeen opinnäytetyöntekijä kertoi osallistujille kyselylomakkeesta ja että he voivat halutessaan vastata siihen illan aikana itselleen sopivaksi katsomassaan ajankohdassa. Toivomus oli, että vastaukset palautetaan opinnäytetyöntekijälle tai seurakunnan työntekijälle. Tämän jälkeen osallistujat jo tottuneemmin lähtivät kohti saunoja.

Vaikka osallistujia olikin vähemmän, olivat edelleen kuitenkin käytössä edellis-kerran tapaan molemmat saunat. Keskustelu soljui sujuvasti, kuten viimeksikin. Kun saunoja oli vähemmän, keskustelut olivat syvällisempiä. Miehet kertoivat

hyvin henkilökohtaisiakin asioita elämästään. He myös kertoivat, että on tärkeä saada välillä puhua omista asioistaan jollekin.

Tälläkin kertaa saunojat menivät iltapalalle omaan tahtiinsa, osa ennemmin, toiset myöhemmin. Myös samat ilmiöt iltapalalla käytävistä keskusteluista oli havaittavissa kuin ensimmäiselläkin kerralla. Keskustelut olivat erilaisia kuin saunassa ja miehet selvästi hajaantuvat pieniin ”kuppikuntiin”. Keskustelut olivat hajanaisia, tosin yhdistävänä aiheena olivat saunomisen mukavuus ja ilo maukkaasta iltapalasta. Kuitenkin havaittavissa oli, että saunominen ja iltapala yhdessä toisten miesten kanssa oli enemmän kuin jos se olisi tapahtunut yksin omassa kodissa. Tätä havaintoa tukivat miesten kokemukset sekä kysymykset siitä, milloin päästään seuraavan kerran saunomaan, ja aika laitettiin tarkasti ylös omiin kalentereihin. Osallistujat olivat myös kiinnostuneita siitä, milloin opinnäytetyö valmistuu ja tulevatko saunaillat jatkumaan säännöllisesti tästä eteenpäinkin.

#### 6.4 Koronan vaikutukset saunailtoihin

Saunaillat toteutuivat vuoden 2021 ja 2022 aikana. Ennen tätä, vuonna 2020, oli myös Suomeen levinnyt Kiinasta alkunsa saanut covid-19-infektio. Covid-19 aiheutti maailmanlaajuisen pandemian, jonka vuoksi myös Suomessa vallitsivat poikkeusolot. Hankalimmassa vaiheessa yleiset kokoontumiset eivät olleet sallittuja ja myöhemmässäkin vaiheessa osallistujamääriä oli rajoitettu. Rajoituksia alettiin asteittain purkaa vuoden 2021 keväällä. (Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.) Päätökset rajoituksista tekee aluehallintovirasto. Kokoontumisrajoitukset eivät lain (L 540/1999 2. §) mukaan koske uskonnollisten yhdyskuntien järjestämää tunnusomaista toimintaa, jonka vuoksi hiippakunnat antavat omat erilliset ohjeensa. Saunailtojen toteutumisen aikaan rajoitukset eivät vaikuttaneet tämän toiminnan järjestämiseen (Mikkelin hiippakunta, koronavirusinfo).

Koronan todellisia vaikutuksia saunailtoihin kovin tarkasti on vaikea sanoa. Tämä johtuu siitä, että tällaista toimintaa ei Haminan seurakunnassa ennen korona-aikaa ollut ollut, niinpä vertailukohtaa ei oikein löydy. Kuitenkin ihmiset kertoivat olevansa vielä arkoja lähtemään tällaisiin kokoontumisiin, ja pienikin flunssa



koettiin herkästi esteeksi osallistumiselle. Nämä seikat todennäköisesti vaikuttivat myös saunailtojen osallistujamääriin. Seurakunnassa on myös tietyt reunaehdot osallistujien määrästä silloin, kun keittiön emäntä on tilaisuuksissa laittamassa ruokaa tarjolle. Raja kulkee noin kymmenessä osallistujassa. Iltoihin oli ilmoittautuminen, jotta osataan varata sopiva määrä iltapalaa. Korona vaikutti siihen, että peruuntumisia tuli herkemmin ja ryhmän lopullinen koko saattoi muuttua aivan loppuhetkillä merkittävästi.

Toisaalta voidaan myös miettiä koronan vaikutuksia siitä näkökulmasta, että ihmiset ovat joutuneet olemaan pitkään eristyksissä normaaleista sosiaalisista suhteista ja etenkin yhteisöllisistä tilaisuuksista. Erityisesti tämä on ollut riskitekijä syrjäytymisen uhan alla oleville. Kun on pitkään pois niistä kenties vähäisistäkin kontakteista tai tapahtumista, kynnys lähteä ja osallistua herkästi kasvaa. Tällaiselle yhteisölliselle, osallistavalle ja vertaistuellisellekin toiminnalle olisi varmasti tarvetta.

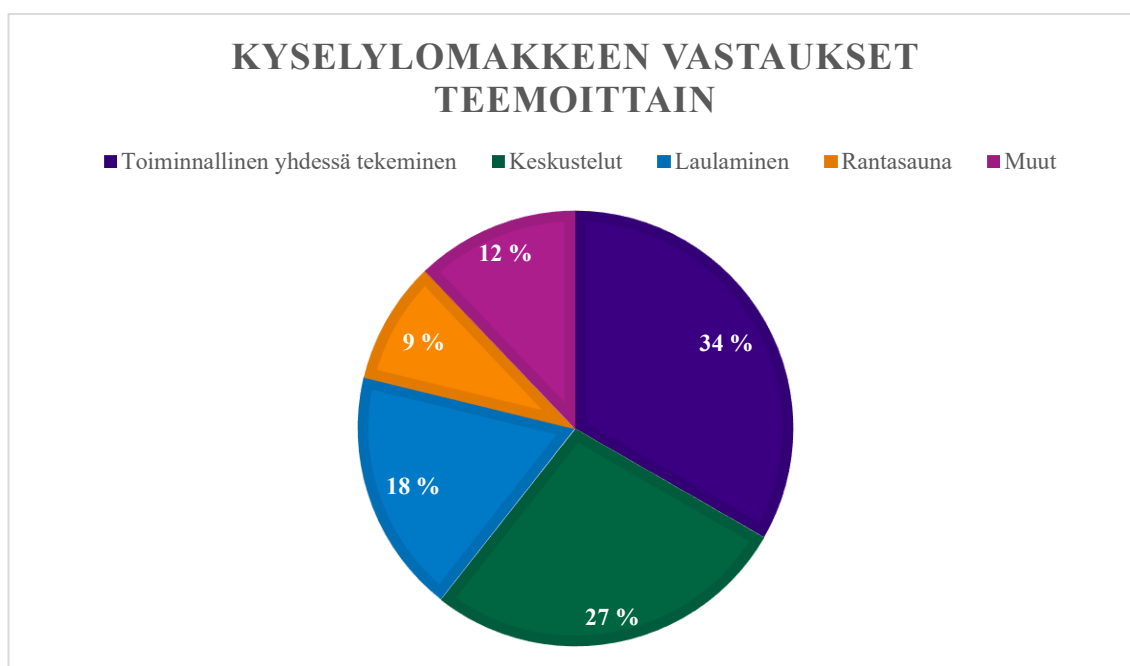
## 7 TULOKSET

Haminan seurakunnassa järjestettiin kaksi miesten saunailtaa. Näissä saunailloissa haluttiin selvittää iltoihin osallistuneilta keskusteluiden sekä kyselylomakkeen avulla heidän odotuksiaan sekä toiveitaan miehille suunnatulle toiminnalle. Keskustelut molemmissa saunailloissa olivat vilkkaita. Osallisiksi keskusteluihin pääsivät kaikki iltoihin osallistujat. Kysely toteutettiin toisessa saunaillassa. Tuoloin paikalla oli seitsemän osallistujaa työntekijän ja opinnäytetyön tekijän lisäksi. Vastauksia kyselyyn tuli kuusi kappaletta. Yksi osallistuja ei vastannut. Vastauksen perusteella voidaan todeta, että kysymykset olivat onnistuneita. Vastauksia tuli sen verran, että niiden pohjalta voidaan tehdä jotain analyysiä. Kaikkiin kysymyksiin tuli useita vastauksia. Ainoana poikkeuksena oli kysymys työntekijälle esitetyistä toiveista, johon kuudesta vastanneesta vain kahdella oli toiveita.

Yleisesti vastauksista voidaan sanoa, että avoimiin kysymyksiin vastauksia tuli vähemmän kuin tarkentaviin kysymyksiin. Siinä, missä avoimiin kysymyksiin kuudesta vastaajasta vastasi kolme, tarkentaviin kysymyksiin taas vastasi viisi tai kuusi osallistujaa. Suurin osa vastaajista toivoi iltojen ajankohdaksi arki-iltaa, noin kello 18–20 välisenä ajankohtana ja kokoontumistiheydeksi kaksi kertaa kuukaudessa. Kaikki vastaajat toivoivat tapahtumissa olevan iltapalaa tarjolla. Iltojen sisältöä koskevissa toiveissa jaoin vastaukset erilaisiin teemoihin. Teemoja oli kolme: kevyt toiminnallinen yhdessä tekeminen, yhteinen keskustelu sekä laulaminen/musiikki. Yhteinen nimittäjä näille kaikille ryhmille oli kuitenkin selkeästi yhdessä olo. Myös avoimissa kysymyksissä toiveista ja odotuksista yhteiseksi nimittäjäksi voidaan nimetä yhdessä olo, koska toiveita olivat yhdessä saunominen, laulaminen, keskustelu ja yhdessä oleminen. Viimeiseen kysymykseen vain miehille suunnatun toiminnan tarpeellisuudesta viidestä vastaajasta neljä piti tällaista toimintaa tärkeänä ja tarpeellisena.

Kyselylomakkeen vastauksista yksittäin laskettuna sanoja oli yhteensä 33. Sanat jaoin seuraavanlaisiin teemoihin; toiminnallinen yhdessä tekeminen, yhdessä keskustelu, laulu. Suosituin teema oli yhdessä tekemiseen liittyvä teema (esimerkiksi petankki, tikanheitto, kävelyretki). Tähän teemaan liittyviä sanoja oli

vastauksissa yhteensä yksitoista. Keskustelu-teemaan liittyviä sanoja mainittiin yhdeksän kertaa. Kolmanneksi suurin teema, ehkä hieman yllättäenkin, oli laulaminen, joka oli mainittu kuusi kertaa. Rantasauna oli mainittu kolme kertaa. Laitoin sen omaksi ryhmäksi, koska tulkitsin sen tässä tapauksessa viittavan enemmän vuodenaikaan kuin esimerkiksi toiminnalliseen tekemiseen. Näin tarkastellen voidaan saada selvemmin näkyviin toiveita kuin vastauksia yksittäin tarkastelemalla (Kuvio 1).



KUVIO 1. Kyselylomakkeen vastaukset teemoittain

Keskusteluiden aiheet erityisesti saunassa vaihtelivat hyvin laajalti yleisistä aiheista (politiikka, korona, työ) henkilökohtaisempiin (perhe, yksinäisyys, työttömyys, talous, elämänhistoria, terveydentila) aiheisiin. Osallistujat kertoivat elämästään kokemuksien ja tarinoiden kautta, joissa pohdittiin myös suhdetta esimerkiksi viinaan, naisiin ja työntekoon. Näissä keskusteluissa osallistujat ottivat kantaa toistensa kertomuksiin. Iltapalapöydissä keskustelut eivät olleet niin henkilökohtaisia, kuin saunassa. Aiheet liittyivät enemmän yleisiin aiheisiin, kuten politiikka, työnteko tai korona.

Saunailtojen tarpeellisuuden ja sitä kohdistuvien odotusten suhteen keskustelut olivat samoilla linjoilla kyselylomakkeella saatujen vastausten kanssa. Yhteisissä

ja kahden kesken käydyissä keskusteluissa nousi esiin samat toiveet ja tarpeet, kuitenkin hieman kyselylomaketta monisanaisemmin yksilöityinä. Keskusteluissa useat osallistujat kertoivat, että on tärkeää saada kertoa omasta elämästään sekä olla yhdessä toisten miesten kanssa. Keskustellessa kaksi osallistujaa kertoi, etteivät aikaisemmin ole osallistuneet juuri mihinkään yhteisötoimintaan ja ovat kertoneet omista asioistaan pääasiassa vain diakoniatyöntekijälle. Yhdessä oloa ja vertaistuen merkitystä pidettiin tärkeänä. Keskusteluissa mainittiin myös, että saunan lisäksi jokin kevyt toiminta, jonka lomassa voisi keskustella, olisi toivottavaa. Erona kyselylomakkeeseen keskusteluissa käytettiin sanaa hengellisyys. Siinä, missä kyselylomakkeella hengellisyyteen voitaneen yhdistää laulaminen ja toive keskusteluille uskonnollisista aiheista, saunakeskusteluissa kerrottiin myös omasta hengellisestä elämästä ja hengellisyyden kokemuksista.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Miesten saunailloissa osallistujilta kysyttiin keskustellen sekä kyselylomakkeella heidän toiveitaan ja odotuksiaan miehille suunnatulle toiminnalle. Näiden pohjalta oli tarkoitus yhdessä osallistujien kanssa kehittää miesten saunailtojen toimintaa vastaamaan ryhmätoiminnalle asetettuja odotuksia.

Koska vastauksia saatiin vain kuusi ja ryhmä ei ole kehittämistyön luonteen takia satunnaistettu, tuloksia ei voi yleistää eikä tehdä isoja johtopäätöksiä. Kyselylomakkeen kysymykset hakivat vastausta miehille suunnatun toiminnan tarpeellisuudelle ja mahdollisille toiveille tai odotuksille toiminnan suhteen. Kuitenkin saatujen vastausten pohjalta voitaneen päätellä, että miehille suunnattu toimintaa pidetään tärkeänä ja tarpeellisenä. Tätä johtopäätöstä tukevat niin kyselylomakkeen vastaukset kuin osallistujien kanssa käydyt keskustelutkin. Myös diakoniatyöntekijän haastattelut tukivat tätä johtopäätöstä.

Yhtenä havaintona, pohjautuen opinnäytetyöntekijän havaintoihin ja käytyihin keskusteluihin, tila näytti vaikuttavan keskusteluun. Saunassa keskustelu oli vapaampaa. Esimerkiksi viinaan ja naisiin liittyvissä keskusteluissa kerrottiin eettisiäkin mielipiteitä ja kaikki olivat mukana keskusteluissa. Omakohtaisia kokemuksia tuotiin esille ja keskustelu saunassa kulki ristiin rastiin saunojien välillä. Ilta-palapöydässä puolestaan keskustelu jakaantui: työssä olevat ja koulutetut kävivät keskustelua ajankohtaisista, poliittisista ja työelämää koskevista aiheista, kun taas esimerkiksi työelämän ulkopuolella olevat tai huonompiosaiset osallistuivat vain vähän keskusteluun ottamatta kantaa tai tuomatta esiin omia näkemyksiään asiaan. Lieneekö liian voimakasta sanoa, että puhevalta siirtyi? Huonompiosaiset eivät päässeet mukaan keskusteluun. Sama ilmiö oli havaittavissa, kun vertasi saunassa käytyjä keskusteluja ja kyselylomakkeen vastauksia. Kun saunassa kysyttiin esimerkiksi, onko keskustelu tärkeää ja toivottavaa, toiveita määriteltiin hyvinkin tarkasti ja ne olivat henkilökohtaisista tilanteista ja syistä nousevia, kun taas kyselylomakkeissa toiveita ei oltu juuri määritelty tai perusteltu.

Vastauksia ja keskusteluja voidaan peilata myös opinnäytetyön teoreettista viitekehystä vasten. Yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen nousivat useassa vastauksessa esille ja niitä pidettiin tärkeänä. Keskusteluihin osallistuminen ja niissä oman mielipiteen tai kokemuksen ääneen sanominen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja näin kokemusta osallisuudesta. Isolan ym. (2017) mukaan ollakseen osallisena omaan elämäänsä ihmisellä on oltava yhteys tarpeisiinsa. (Isola ym., 2017, s. 29). Kyselyn vastauksissa ja erityisesti saunassa käydyissä keskusteluissa miehet kertoivat omista toiveistaan ja tarpeistaan. Tämä on ehkä ollut edistämässä osallisuuden kokemusta suhteessa omaan elämään.

Ei voi myöskään väheksyä vertaistuen merkitystä. Kuten aiemmin mainitussa Mieli ry:n (Mieli, 2021) tekemässä kyselyssäkin kävi ilmi, vertaistarinoita kaivattiin ja se voi myös ennaltaehkäistä samassa kyselyssä ilmi tullutta pelkoa miehisyyden kyseenalaistamisesta esimerkiksi kerrottaessa avun tarpeesta. Tämä sama asia nousi esille keskusteluissa. Miehet kertoivat, että ei ole helppo kertoa omista ongelmista, mutta kuitenkin jo niistä kertominen helpottaa oloa ja antaa toivoa.

Tällaiset yhteisölliset ja vertaistuelliset osallisuuden kokemukset ovat parhaimmillaan ehkäisemässä syrjäytymistä ja kannustamassa myös miehiä puhumaan ongelmistaan, tarpeistaan ja odotuksistaan.

Kirkon ja diakoniatyön yksi ulottuvuus on hengellisen elämän tukeminen (Suomen ev.lut. kirkko. tietoa diakoniatyöstä). Mielenkiintoinen havainto oli, että kyselyn vastauksissa hengellisyyteen liitettävät asiat ilmaistiin uskonnollisista aiheista keskusteluna ja laulamisenä. Kuitenkin saunassa miehet kertoivat omasta henkilökohtaisesta uskostaan ja hengellisestä elämästään. Näyttäisi sille, että miehet olivat saunassa avoimempia ja ”paljaampia” myös hengellisen elämän suhteen, kuin mitä esimerkiksi iltapalapöydässä tai mitä he kyselylomakkeeseen vastatesaan kertoivat toiveistaan. Kun hengellisestä elämästä päästään keskustelemaan näin henkilökohtaisella tasolla, hengellisen elämän tukeminen mahdollistuu aivan eri tavalla. Mikä tekee saunasta paikan, jossa miesten näytti olevan helpompi keskustella? Vaikuttaako asiaan se, että saunassa ollaan paljaina, ilman vaatteita ja symbolisessa mielessäkin riisutaan niin sanotut ”tittelit” ja ”arvot” pois ja ollaan aivan omina itsenään, tasa-arvoisina ja tasavertaisina?

Saunailtojen toiminnallisen sisällön suhteen oli havaittavissa oli, että osallistujat eivät kenties toivo niinkään jotain tiettyä ”harrastusta”, vaan enemmänkin vaihtelevaa toiminnallista, yhteistä tekemistä ja olemista miesten kesken. Usein tähän liittyi olennaisesti mahdollisuus keskustella tekemisen lomassa. Miehillä suunnattua esimerkiksi seurojen järjestämää toimintaa on olemassa, mutta esimerkiksi miesten jalkapallo sulkee pois jalkapallosta kiinnostumattomat miehet. Voisiko seurakunta olla järjestämässä miehille suunnattuja iltoja, joissa aktiviteetti onkin vaihtelevaa ja vaikka osallistujien toiveista nousevaa? Ajatuksena siis koota miehiä yhteen matalan kynnyksen periaatteella, ketään pois sulkematta ja niin ettei rajata ryhmän toimintaa liian tiukasti.

Huomionarvoista näytti olevan tilan vaikutus keskusteluun, ja sitä voisikin myöhemmin kenties tutkia lisää. Kokevatko miehet saunan paikaksi, jossa on helpompi keskustella, helpompi puhua vaikeistakin asioista, ja miksi näin koetaan? Mielenkiintoinen lisäselvityksen aihe voisi myös olla, mitkä seikat vaikuttavat osallistujan kokemukseen, että he ovat aktiivisia toimijoita/tekijöitä esimerkiksi

toiminnan suunnittelussa? Lisäksi hyvä pohdinnan tai tutkimisen aihe on, miten miehet tavoitetaan paremmin ja saadaan tulemaan ja osallistumaan heille suunnattuun toimintaan.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön parissa olen päässyt ajankohtaisten ja tärkeiden aiheiden äärelle. Tänä päivänä nostetaan esille miesten ongelmia ja etsitään ratkaisuja voittaa esteet avun hakemiselle. Miestyön merkitys nostanee hiljalleen päätään. Ehkä myös miehet itse ovat havahtuneet omista asioista ja tarpeista keskustelun tärkeydelle ja vaikutukselle. Vaikka opinnäytetyössäni tutkimus kohdistui pieneen ryhmään, on piirteitä samansuuntaiseen toimintaan isommassa mittakaavassa olemassa. Muun muassa Mehiläinen on järjestänyt vuosina 2021 ja 2022 Mielten vuoro -tapahtumat, joissa miehiä kutsutaan keskustelemaan terapeutin kanssa saunan lauteille. Siinä ajatuksena on, että kulttuurissamme sauna edustaa paikkaa, jossa mies uskaltaa purkaa sydäntään. Lisäksi on haluttu madaltaa kynnystä puhua ongelmista ja niinpä ammattilainen onkin tullut sinne, missä asioista keskusteleminen on tuntunut luontevalta, saunan lauteille löylyn lämpöön. (Mehiläinen, i.a.)

Myös kirkon toiminta näyttäisi olevan jonkinlaisessa taitekohdassa, jossa pohditaan muun muassa työntekijöiden ja seurakuntalaisten roolia tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Näitä aiheita on sivuttu myös opinnäytetyössäni. Uudessa strategiassa on pohdittu muun muassa sitä, voisivatko seurakuntalaiset työn kohteen sijaan ollakin aktiivisia toimijoita tehden samalla kirkkoa eläväksi omassa elinympäristössään (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.). Tätä pohdintaa on ikään kuin laitettu käytäntöön tässä opinnäytetyössä, kun saunailtoihin osallistujat ovat voineet olla toiveillaan ja odotuksillaan suunnittelemassa ja kehittämässä toimintaa.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen päässyt tarkastelemaan tietämystäni ja osaamistani toiminnan kehittämiseen ja siinä huomioon otettaviin seikkoihin. Opinnäytetyö on pitkittynyt alkuperäisestä suunnitelmasta. Toisaalta työn prosessimainen luonne sekä siihen vaadittavien asioiden sisäistäminen ja teorian ymmärtäminen vaativat aikaa. Opinnäytetyö on ollut prosessi, joka on kehittynyt ja muovautunut matkan varrella. Aluksi työ vaikutti mahdottoman isolta ja epämääräiseltä, johon oli vaikea saada otetta ja tietää, mistä aloittaisi. Prosessin edetessä ymmärrys eri osa-alueiden tärkeydestä ja siitä, kuinka ne muodostavat kokonaisuuden, alkoi hiljalleen lisääntyä.

Paljon olen myös pohtinut eettisyyttä sekä opinnäytetyön luotettavuutta. Jo teoreettisessa viitekehyksessä syrjäytymisen kohdalla mietin, kuka määrittelee sen, onko joku syrjäytynyt vai ei. Mikä on henkilön oma kokemus asian suhteen ja kuinka se poikkeaa sanan syrjäytynyt määrittelystä?

Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa aineiston riittävyys. Tässä työssä aineisto on suhteellisen pieni. Laadullisessa tutkimuksessa toisaalta on vaikea laskea riittävän aineiston kokoa (Eskola & Suoranta, 1998, s. 216). On myös otettava huomioon, että tavoite ei ollut saada vastauksia niin paljon, että tulokset olisivat yleistettävissä, vaan tarkoitus oli saada tietoa juuri Haminan seurakunnan käyttöön. Tämä huomioiden aineisto oli riittävä, jotta miehille suunnattua toimintaa voidaan kehittää Haminan seurakunnassa.

Opinnäytetyö on lisännyt ammatillista osaamistani jo tiedon lisääntymisen ansiosta. Se on myös kartuttanut osaamistani ryhmätoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä avartanut huomioon otettavia näkökulmia. Lisäksi tämä prosessi on lisännyt mielenkiintoani omaa alaani kohtaan, mutta myös syventänyt kiinnostustani miestyötä kohtaan. Tällaisen toiminnan kehittämisestä on jo tullut ideoita eri työyhteisöjen kanssa Keski-Suomen alueella.

Kehityspainotteisessa työssä on mielenkiinnon kohde usein myös luonnollisesti toiminnan kehittymisessä. Tulokset saatuani kävin Haminan seurakunnan työntekijän kanssa keskustelun tuloksista ja siitä, vaikuttavatko tulokset toimintaan. Toiminta on jatkunut ja sitä on kehitetty opinnäytetyöstä saatujen tulosten



pohjalta. Illoissa on nykyään otettu huomioon esimerkiksi tila, jossa iltapala tarjoillaan. Aiemmin havaittiin, että syrjäytyneet tai syrjäytymisen riskirajoilla olevat hakeutuva helposti erilleen muista eivätkä pääse oikein osaksi keskusteluun. Nykyään tämä on huomioitu siten, että iltapala tarjoillaan pienemmässä tilassa ja on yksi iso pöytä, jonka ääreen osallistujat voivat kokoontua syömään ja keskustelemaan.

Huomioon on otettu myös toive vaihtelevasta toiminnallisesta tekemisestä. Erityisesti kesäaikaan hyödynnettiin leirikeskuksen piha-alueita, jotka tarjoavat hyvät mahdollisuudet erilaisille pihapeleille, kuten esimerkiksi tikanheitto ja petankki. Myös rantasauna toi vaihtelua normisaunaan verrattuna sekä yhteinen nuotiolla oleilu ja makkaran grillaaminen. Työntekijä on myös huomionnut toiveen laulamista ja musiikista. Toiminnan aluksi on aina pieni alkuhartaus, jossa on myös yhdessä laulamista. Osa osallistujista on myös aktiivisesti osallistunut iltojen järjestämiseen esimerkiksi olemalla mukana iltapalan esille laittamisessa.

Mielenkiintoista olisi tietenkin tehdä jatkotutkimusta ja haastatella osallistujia siitä, miten he nyt kokevat heille suunnatun toiminnan ja miten he näkevät omat vaikutusmahdollisuutensa toimintaan. Asioiden vaikuttavuuden mittaamiseen tarvitaankin ehkä hieman pidempää otantaa, ja täytyisi myös tarkemmin määritellä, mistä asioista voidaan päätellä toiminnan olleen vaikuttavaa, niin yksilön kuin yhteisön tasolla.

## LÄHTEET

- Alava, H., Kela, A., Nikkanen, A. & Paloviita, P. (2020) Diakoniabarometri 2020. Aina uuden edessä. Saatavilla 21.10.2020. <https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/4087/viewmode=pre-viewview>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- FinSote. (2020). Aikuisväestön mielenterveys ja avunhakeminen mielenterveysongelmiin. Saatavilla 7.12.2022 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142888/URN\\_ISBN\\_978-952-343-698-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142888/URN_ISBN_978-952-343-698-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gothóni, R., Hyväri, S., Kolkka, M. & Vuokila-Oikonen, P. (2016) Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisena. Teoksessa R., Gothóni, S. Hyväri, M. Kolkka, & P. Vuokila-Oikonen (toim.), *Osalisuus yhteiskunnallisena haasteena – Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2*. (s. 13–23).
- Haminan seurakunta. (i.a.). Tietoa seurakunnasta. Saatavilla 9.3.2023 <https://haminanseurakunta.fi/haminan-seurakunta/>
- Haminan seurakunta. (i.a.). Haminan seurakunnan strategia. Saatavilla 9.3.2023 <https://haminanseurakunta.fi/wp-content/uploads/2022/03/Ovet-auki-Haminan-seurakunnan-strategia-vuosille-2022-2026.pdf>
- Hammáren, S., Hietaniemi, M., Kainulainen, S., & Kalanti, M. (2022). Diakoniabarometri 2022. Muuttuva ja muuttava diakonia. Saatavilla 9.3.2023 <https://evl.fi/documents/1327140/0/Diakoniabarometri+2022.pdf/40e4adb4-0f2f-3bcf-3b12-04e48fa62520?t=1663221020252>
- Hellsten, M., & Hellsten, T. [Ihminen tavattavissa] (28.9.2018). Ihmisyys rakentuu osista. [Video]. Saatavilla 14.1.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=SVtYtQComdY>
- Helne, T. (2002.) *Syrjäytymisen yhteiskunta*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Jyväskylä: Gummerus.
- Hyväri, S. & Nylund, M. (2010). Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa T. Laine, S. Hyväri, & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. (s. 29–47). Helsinki: Tammi.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, S., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Työpaperi 33/2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Saatavilla 14.2.2023 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf)
- Kirkon tutkimus ja koulutus. (2016). Diakoniatyö kirkossa. Saatavilla 9.3.2023 <https://public.tableau.com/app/profile/kirkon.tutkimuskeskus/viz/Diakoniatyokirkossa/Story1>
- Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltonen, J. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 74–88). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kraav, S-L. (2022). Effects of loneliness and social isolation on mortality and morbidity in middle-aged men. [Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4440-5>
- L 530/1999. Kokoontumislaki. 22.4.1999/530. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990530#L1P2>
- Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (2010). Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa T. Laine, S. Hyväri, & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. (s. 9–25). Helsinki: Tammi.
- Lyömätön linja. (i.a.). Mieserityisyys. Miesten osallisuuden tukijana. Saatavilla 24.10.2021 <https://www.lyomatonlinja.fi/fi/ota-yhteyttae/blogi-fi-fi/88-mieserityisyys-miesten-osallisuuden-tukena>
- McGrath, A. (2012). Kristillisen uskon perusteet. Johdatus teologiaan. Helsinki: Kirjapaja.

- Mehiläinen (i.a.). Mielen vuoro. Puhuminen on pääasia. Saatavilla 7.12.2022  
<https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/mielen-vuoro>
- Mieli. Kotkan seudun mielenterveys ry. (i.a.). Harva mies hakee apua mielenterveyden haasteisiin. Saatavilla 7.12.2022  
<https://www.mielenterveysseurat.fi/kotka/2022/04/13/harva-mies-hakee-apua-mielenterveyden-haasteisiin/>
- Mikkelin hiippakunta. (i.a.). Koronavirusinfo. Saatavilla 8.3.2023  
<https://www.mikkelinhiippakunta.fi/koronavirusinfo/>
- Nurmi, T., Rekiaro, I., & Rekiaro, P., (1996). Suomen kielen sanakirja. Sanojen merkitys ja käyttö. Gummerus.
- Peitsalo, P. (2008). Miesryhmät - teoista sanoihin. Miessakit.
- Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, & J. Ruusuvuori, (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. (s. 111–130). Tampere: Vastapaino
- Pihlajamäki, V., Pohjonen, J. (2022). Seurakuntalaisten osallisuus ja kehittyvät kohtaamisen muodot. Teoksessa M. Malkavaara, & P. Thitz, (toim.). Seurakuntien toiminnan muutos ja alueelliset kehitystrendit. Tutkimusraportti 2022. (s. 196–230). Saatavilla 9.3.2023 <https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/4311/viewmode=infoview>
- Pyykkönen, J., Myrskylä, P., Haavisto, I., Hiilamo, H., & Nord, U., (16.2.2017). Kadonneet työmiehet. EVA analyysi 54. Saatavilla 24.2.2023  
[https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2017/02/no\\_54.pdf](https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2017/02/no_54.pdf)
- Raivio, H., & Karjalainen, J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai välineet, palvelut ovat. Teoksessa T. Era, (toim.). *osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 156. Saatavilla 27.2.2023 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). Koronavirusepidemian vaiheet. Saatavilla 24.2.2023 <https://stm.fi/koronavirusepidemian-tasot>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). Ovet auki – Suomen ev.lut. kirkon strategia vuoteen 2026. Saatavilla 24.10.2021

<https://evl.fi/documents/1327140/52567038/Ev.lut.kirkko-strategia.pdf/9fb95410-78a0-6ace-a331-aa2c31b869c5?t=1600781363026>

Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). Osallisuus. Saatavilla 24.10.2021

<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet/osallisuus>

Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). Tietoa diakoniasta. Saatavilla 24.10.2021

<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta>

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). Osallisuus. Saatavilla 24.10.2021

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Thitz, P. (2013). Seurakunta osallisuuden yhteisönä. [Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://core.ac.uk/download/pdf/18597608.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A., (2013) *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi (uud. p.)*. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valli, R. (2015). Paperinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli, & J. Aaltonen, (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 84–108). Jyväskylä: PS-kustannus.

Veikkola, J. (2002). Diakonian perustehtävä, visiot ja tavoitteet. Teoksessa R. Helosvuori, E. Koskenvesa, P. Niemelä, & J. Veikkola, (toim.), *Diakonian käsikirja*. (s. 107–128). Helsinki: Kirjapaja.

Wikström, O. (1995). *Häikäisevä pimeys. Näkökulmia hengelliseen ohjaukseen*. Helsinki: Kirjaneliö.

## LIITE 1. Kyselylomake saunailtaan osallistujille

### Kysely saunailtaan osallistujalle

Vastaamalla kyselyyn olet mukana saunailtojen kehittämisessä. Kysely on myös osa tekemääni opinnäytetyötä yhteistyössä Haminan seurakunnan kanssa.

#### **Mitkä ovat odotuksesi saunailloista?**

#### **Mitä toivot käytännön toteutukselta?**

-aikataulut (aloitusaika, illan pituus, arki-ilta/päivä vai viikonloppu)

-kokoontumistiheys

-tarjoilut

-kokoontumispaikka (tilat, sijainti)

#### **Millaista sisältöä toivot iltoihin?**

-Millaisista aiheista keskustelua?

-Millaista toiminnallista tekemistä?

-Muita toiveita illan sisällöstä?

#### **Millaisia toiveita sinulla on työntekijälle?**

#### **Millainen merkitys vain miehille suunnatulla toiminnalla on sinulle?**

*Lämmin kiitos vastauksistasi*