



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

LESKIEN KOKEMUKSIA VERKKOVÄLITTEISESTI TOTEUTETUSTA VERTAISTUKITOIMINNASTA

TEKIJÄ:

Sirpa Mynttinen
SYS20SY

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä Sirpa Mynttinen			
Työn nimi Leskien kokemuksia verkkovälitteisesti toteutetusta vertaistukitoiminnasta			
Päiväys	30.4.2023	Sivumäärä/Liitteet	46/5
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Nuoret Lesket ry			
Tiivistelmä			
<p>Koronaepidemia vaikutti voimakkaasti myös järjestöjen toimintaan. Vertaistukitoimintaa siirrettiin nopealla aikataululla verkon välityksellä toteutettavaksi. Näin tehtiin Nuoret Lesket ry:ssäkin, joka on työikäisten leskien vertaistukijärjestö. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Nuoret Lesket ry:n verkkovälitteistä vertaistukitoimintaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää verkkovälitteisten toimintamuotojen soveltuvuutta ja toimivuutta yhdistyksen vertaistukimuotona.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä oli laadullinen kyselytutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella toimintaan osallistuneilta. Kyselyssä kartoitettiin kokemuksia erikseen kertaluontoisista vertaistukitapahtumista ja säännöllisesti kokoontuneista vertaistukiryhmistä. Kysymykset koskivat verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuutta vertaistukitoimintaan, vertaistuen toteutumista toiminnassa sekä toiminnan kehittämisideoita. Aineiston analyysinä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.</p> <p>Verkkovälitteisen toteutustavan nähtiin pääsääntöisesti soveltuvan hyvin vertaistukitoimintaan. Erityisen hyvänä soveltuvuus nähtiin kertaluontoisissa tapahtumissa. Koronapandemian aikaan se mahdollisti vertaistuen ja toi mukaan myös uusia osallistujia. Soveltuvuudessa etuja olivat esimerkiksi osallistumisen helppous, paikkariippumattomuus, ajan säästö, taloudellisuus ja lastenhoidon pienempi tarve. Soveltuvuuden haasteet liittyivät tekniikkaan, vuorovaikutukseen ja kotiolosuhteissa keskittymiseen.</p> <p>Vertaistuen toteutumista kertaluontoisissa tapahtumissa edistivät pienryhmiin jakautuminen, chat-keskustelut ja onnistunut ohjaus. Haittaavia tekijöitä olivat vuorovaikutuksen erilaisuus, tunteiden ilmaisun vaikeus, kotiympäristön haasteet ja tapahtuman toteutukseen liittyvät tekijät. Vertaistukiryhmätoiminnassa vertaistuen toteutumista edistivät esimerkiksi osaava ohjaaja, riittävän pienet ryhmät, selkeä struktuuri tapaamisissa ja osallistujien tasavertainen huomiointi. Haittaavia tekijöitä olivat katsekontaktin ja elekielen puuttuminen, vuorovaikutuksen vähäisyys ja osallistujien kotoa kuuluvat taustaaännet.</p> <p>Toiminnan kehittämisehdotukset kertaluontoisissa tapahtumissa liittyivät osallistamiseen, pienryhmiin, toiminnan kohdentamiseen sekä käytännön toteutukseen. Verkkovälitteisten vertaistukiryhmien kehittämisehdotukset liittyivät materiaaleihin, tapaamisen rakenteeseen, ryhmän sisältöön ja ryhmäkokoon. Tutkimuksen tulosten perusteella verkkovälitteinen vertaistuki kannattaa pitää yhtenä toimintamuotona yhdistyksessä ja kehittää sitä edelleen osallistujien ideoiden pohjalta.</p>			
Avainsanat leski, sosiaalinen tuki, vertaistuki, verkkovälitteisyys			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author Sirpa Mynttinen	
Title of Thesis Widows' Experiences of Online Peer Support Activities	
Date 30 April 2023	Pages/Appendices 46/5
Client Organisation /Partners Nuoret Lesket ry	
<p>Abstract</p> <p>The Covid-19 pandemic had a strong impact on the activities of organizations. Peer support activities were quickly moved to be implemented online. This was also done in Nuoret Lesket ry, which is a peer support organization for widows of working age. In this thesis, the online peer support activities of Nuoret Lesket ry were investigated. The purpose of the study was to find out the suitability and functionality of network-mediated forms of activity as a form of peer support for the association.</p> <p>The research method was a qualitative survey. The research material was collected using an electronic questionnaire from the participants. The survey separately mapped experiences from one-off peer support events and from peer support groups that meet regularly. The questions concerned the suitability of the web-mediated implementation method for peer support activities, the implementation of peer support in practice, and ideas for developing activities. Material-oriented content analysis was used as the analysis of the data.</p> <p>As a general rule, the online implementation method was seen to be well suited for peer support activities. The applicability was seen as particularly good in one-off events. During the Covid-19 pandemic, it enabled peer support and also brought in new participants. In terms of suitability, the advantages were, for example, ease of participation, location independence, time saving, economy, and less need for childcare. The challenges of suitability were related to technology, interaction and concentration in home conditions.</p> <p>The implementation of peer support in one-off events was facilitated by the division into small groups, chat discussions and successful guidance. Disadvantageous factors were the difference in interaction, the difficulty of expressing emotions, the challenges of the home environment and factors related to the implementation of the event. In peer support group activities, the implementation of peer support was promoted by, for example, a competent instructor, sufficiently small groups, a clear structure in meetings and equal consideration of the participants. Disadvantageous factors were the lack of eye contact and non-verbal communication, the lack of interaction and the background noises from the participants' homes.</p> <p>Proposals for the development of operations in one-off events were related to participation, small groups, targeting of operations and practical implementation. Ideas for developing online peer support groups were related to materials, meeting structure, group content and group size. Based on the results of the research, online peer support should be kept as one form of activity in the association and developed further based on the ideas of the participants.</p>	
<p>Keywords widow, social support, peer support, network-mediated</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	NUOREN LESKEN SURU JA SEN VAIKUTUKSIA	8
2.1	Nuoren lesken suru	8
2.2	Puolison kuoleman ja surun vaikutuksia	9
3	TUKEA NUORENA LESKEYTYNEELLE	11
3.1	Tukimuotoja	11
3.2	Sosiaalinen tuki	11
3.3	Vertaistuki tukimuotona	12
3.4	Verkkovälitteinen vertaistuki	12
4	TUTKIMUSTIETOA AIHEESTA	14
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
6.1	Tutkimusmenetelmän esittely	18
6.2	Yhteistyökumppanin kuvaus	18
6.3	Aineiston keruu	19
6.4	Aineiston analysointi	20
7	TULOKSET	23
7.1	Verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuus kertaluontoisiin vertaistukitapahtumiin	23
7.2	Vertaistuen toteutuminen kertaluontoisissa tapahtumissa	24
7.3	Kehittämisideat kertaluontoisiin tapahtumiin	25
7.4	Verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuus vertaistukiryhmätoimintaan	26
7.5	Vertaistuen toteutuminen verkkovälitteisessä vertaistukiryhmätoiminnassa	27
7.6	Kehittämisideat verkkovälitteiseen vertaistukiryhmätoimintaan	28
8	POHDINTA	29
8.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	29
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	31
8.3	Oman ammatillisen kehittymisen arviointia	33
8.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	35
	LÄHTEET	36
	LIITE 1: KYSELYLOMAKE	40

LIITE 2: KOKEMUKSIA VERKKOVÄLITTEISISTÄ KERTALUONTOISISTA VERTAISTUKITAPAHTUMISTA	43
LIITE 3: KOKEMUKSIA VERKKOVÄLITTEISESTÄ VERTAISTUKIRYHMÄTOIMINNASTA	44
LIITE 4: KEHITTÄMISIDEOITA KERTALUONTOISIIN VERTAISTUKITAPAHTUMIIN.....	45
LIITE 5: KEHITTÄMISIDEOITA VERKKOVÄLITTEISIIN VERTAISTUKIRYHMIIN	46

1 JOHDANTO

Vertaistukitoiminta toteutuu Suomessa pitkälti järjestöjen toimesta. Suomessa on yli 11 000 sosiaali- ja terveysalan järjestöä. Jäseniä niissä on 1,3 miljoonaa ja vapaaehtoisia yli puoli miljoonaa. Järjestöissä on 260 000 vertaistukijaa ja töissä kymmeniä tuhansia alan ammattilaisia. Järjestöjen päätarkoituksena on tietyn ryhmän, järjestön jäsenistön tai laajemman väestönosan hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen. Järjestöt toteuttavat myös edunvalvontaa ja tuottavat kohderyhmäänsä ja aihealuettaan koskevaa tietoa. (Soste 2021.)

Nuoret Lesket ry on yksi näistä järjestöistä. Se on vertaistukijärjestö, jonka toiminta kohdistuu työikäisille leskille ja leskiperheille. Kevääseen 2020 asti yhdistyksen vertaistukitoiminta toteutui pääasiassa kasvotusten tapahtuvissa ryhmissä ja tapahtumissa. Koronavirusepidemia muutti yhdistyksen toiminnan nopeasti ja yllättäen.

Valtioneuvosto antoi 16.3.2020 päätöksen, jossa todettiin, että Suomessa täyttyvät valmiuslain mukaiset poikkeusolot ja valtioneuvosto oikeutettiin käyttämään valmiuslain mukaisia toimivaltuuksia (Valtioneuvoston päätös VNK/2020/31). Sosiaali- ja terveysministeriö (2020) ohjeisti 17.3.2020 tiedotteessa aluehallintovirastoja toteuttamaan tartuntatautilain mukaisia toimenpiteitä. Toimenpiteet sisälsivät muun muassa koulujen, oppilaitosten ja kansalaisopistojen tilojen sulkemisen. Ryhmäkoontumisia suositeltiin rajoitettavaksi alle 10 hengen ryhmiin ja välttämään tarpeetonta liikkumista yleisillä paikoilla. Myöhemmin ohjeistuksia päivitettiin useaan otteeseen.

Tarve välttää kasvokkaisia kohtaamisia tarkoitti, että monet palvelutilanteet, esimerkiksi kuntoutusohjaus- ja tukitapaamiset siirtyivät nopealla aikataululla verkkovälitteisesti toteutettavaksi. Osalla toimijoista verkkovälitteinen toiminta oli jo kuulunut palveluvalikoimaan. Monille toimijoille verkkovälitteinen toiminta oli kuitenkin uutta ja edellytti paljon oppimista. (Weiste 2020b.)

Valtiovallan päätökset ja suositukset tarkoittivat myös Nuoret Lesket ry:ssä sitä, että tapahtumia peruttiin tai siirrettiin myöhempään ajankohtaan. Yhdistyksen vapaaehtoisia ryhmänohjaajia ohjeistettiin, miten ryhmätapaamisia on mahdollista toteuttaa turvallisesti. Myöhemmin keväällä koko vertaistukiryhmätoiminta suljettiin. Kasvotusten tapahtuvan toiminnan peruuntuessa oli tärkeää saada sille korvaavaa toimintaa. Muiden järjestöjen tapaan yhdistyksessä alettiin pohtia miten vertaistukea voisi toteuttaa etäyhteyksien kautta. Pohdinnan tuloksena käynnistettiin Verkkovertaiset-vertaistukiryhmä ja tapahtumia siirrettiin verkon välityksellä toteutettavaksi. Erilaisia webinaareja suunniteltiin ja etäyhteyksin toteutettiin myös valokuvaterapeuttinen työpaja. (Nuoret Lesket ry 2020.)

Yhdistyksessä oli jo aiemmin ollut netissä toimivana vertaistukimuotona verkkoyhteisö, jossa vertaistuki perustuu kirjoitettuihin viesteihin. Myös puhelimitse toteutettavaa tukea oli ollut tarjolla. Videovälitteinen reaaliaikaisesti tapahtuva toiminta oli kuitenkin uutta. Toiminnan suunnittelu alkoi sopivan järjestelmän etsinnällä ja sen käyttöön tutustumisella. Myös toimintaan osallistuvien ohjeistus ja neuvonta tuli järjestää. Tämä kaikki tapahtui muutamissa viikoissa.

Koronaepidemian pitkittyessä yhdistyksen toiminta toteutui yli vuoden pääsääntöisesti verkkovälitteisesti. Toiminta oli suosittua ja verkon välityksellä toteutettavan toiminnan suunniteltiin jäävän osittain pysyväksi toiminnaksi kasvokkain tapahtuvan vertaistukitoiminnan rinnalle. Toiminnan

kehittämiseen tarvitaan kuitenkin tietoa siitä, miten vertaistuen on koettu toteutuvan etäyhteyksin toteutettavassa toiminnassa ja miten sen toteutumista voitaisiin lisätä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää verkkovälitteisten toimintamuotojen soveltuvuutta ja toimivuutta vertaistukimuotona Nuoret Lesket ry:n toiminnassa. Tavoitteena on kehittää verkkovälitteistä vertaistukea tutkimustiedon perusteella. Työn tilaajana on Nuoret Lesket ry, jonka toimintaan ja kohderyhmään opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus kohdistuu.

Opinnäytetyötä aloittaessani toimin itse Nuoret Lesket ry:n toiminnanjohtajana, mutta olin opintopaikalla työstäni. Työ liittyi kiinteästi omaan työhöni, koska toiminnanjohtaja vastaa yhdistyksessä toiminnan suunnittelusta, kehittämisestä ja arvioinnista. Opinnäytetyöprosessin aikana vaihdoin työpaikkaa Surevan kohtaaminen -toimintaan, jonka taustalla ovat Nuoret Lesket ry:n lisäksi myös muut Surujärjestöt.

Teoriataustana opinnäytetyössä on sosiaalinen tuki ja vertaistuki, joka nähdään yhtenä sosiaalisen tuen muotona. Vertaistuesta tarkastellaan lähemmin verkkovälitteistä vertaistukea. Teoriaosuudessa käsittelen lisäksi surua, nuorena leskeytymistä elämäntilanteena, leskeyden vaikutuksia ja tilanteessa tarvittavaa tukea.

2 NUOREN LESKEN SURU JA SEN VAIKUTUKSIA

2.1 Nuoren lesken suru

Suomen lainsäädännössä leskeksi katsotaan henkilö, joka on ollut avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ja hänen puolisonsa on kuollut liiton ollessa voimassa (Valtioneuvoston asetus väestötietojärjestelmästä 2010, 5 §). Näin avioliitossa ollut, puolisonsa kuoleman kautta menettänyt ei ole virallisesti leski. Nuoret Lesket ry määrittelee leskeyden laajemmin. Yhdistykseen ovat tervetulleita kaikki työkäiset puolisonsa menettäneet riippumatta mikä parisuhteen muoto on ollut. Nuorena leskenä pidetään työkäistä leskeä, mutta tarkkoja ikärajoja ei määritellä. (Nuoret Lesket ry 2021b.)

Surua on tutkittu paljon ja tutkimus alkanut jo 1900-luvun alkupuolella. Kuuluisimpia ensimmäisiä aiheesta kirjoittaneita oli Sigmund Freud. Laajasti käyttöön levinnyt termi surutyö on peräisin hänen kirjoituksistaan. Hän viittasi sillä prosessiin, jolla suruun sitoutunut psyykinen energia vapautuu suuntaamaan eläviin kohteisiin. Myöhemmin tutkijat ovat jatkaneet termin sisällön muokkausta siten, että on nähty, että surutyö tarkoittaa surun loppuun saattamista. Ajatuksena on ollut, että on haitallista, ellei näin tapahdu. Surua on tarkasteltu myös erilaisten oireiden kautta jakaen niitä normaaleihin ja epänormaaleihin reaktioihin. Surun teoriassa vahvan asemassa ovat olleet erilaiset vaihemallit ja myöhemmin niiden kritiikki. Surua on tarkasteltu paljon traumaattisen kriisin vaiheiden kautta, jonka toisaalta on kritisoitu yksinkertaistavan surua sekä unohtavan surun moninaisuuden, yksilöllisyyden ja sen, että trauma ei aina liity suruun. Vuosituhannen vaihteessa surua kuvattiin myös kaksoisprosessimallilla, jossa yhtäältä tuotiin esille surusta toipumisen näkökulma ja toisaalta surun kokemukselle tilaa antava näkökulma. Siinä surua ei kuvata janamaisena etenevä prosessina vaan heilahteluna näiden molempien orientaatioiden välillä surua käsitellen ja muuttuneeseen todellisuuteen sopeutuen. (Itkonen 2020, 13–15; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2017, 11–13, 20–23; Pulkkinen 2016, 43–47.)

Kiintymyssuhteet ovat olleet myös surun teoriassa yksi keskeinen näkökulma. Aiemmin ajateltiin, että surun tehtävänä on katkaista kiintymyssuhde ja tunnesiteet kuolleeseen. Tämä näkemys on laajalti hylätty 2000-luvulla. Surun ei nykyään nähdä etenevän tietyissä vaiheissa, eikä päättävän selkeään päätepisteeseen. Myös kiintymyssuhteen ja tunnesiteiden katkaisemista ei nähdä tarpeellisenä vaan pikemminkin keskitytään etsimään uusia tapoja ylläpitää niitä. Konkreettinen kiintymyssuhde muuttuu muistosuhteeksi. Keskeinen termi on 2000-luvulla ollut myös resilienssi, jolla on tarkoitettu psyykkistä palautumiskykyä. Hyvän resilienssin ajatellaan tukevan palautumisessa ja sopeutumisessa menetyksen myötä muuttuneeseen tilanteeseen. Keskustelua on käyty resilienssiin vaikuttavista tekijöistä ja niiden vahvistamisesta. Toinen 2000-luvun keskeinen termi on ollut merkitys ja sen etsiminen. Sureminen voidaan nähdä merkityksen uudelleen rakentamisena. (Itkonen 2020, 15–16; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2017, 11–13; Pulkkinen 2016, 50–52.)

Läheisen kuolema ja siihen liittyvä suru muuttavat ihmistä. Tätä muutosta voidaan kuvata persoonallisuuden kasvuna. Siihen voi liittyä esimerkiksi elämän rajallisuuden tunnistamista ja arvojen muutosta sekä muuttunutta tunnetta itseä ja muita kohtaan. Usein muutokset koetaan myönteisinä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2017, 73.) Viime vuosikymmeninä surututkimus on korostanut surua yksilöllisenä menetykokemuksena. Surua ei ajatella sairautena tai häiriötilana, josta pitäisi toipua,

vaan luonnollisena osana menetystä ja ihmiselämää. Suru jättää aina jälkensä ihmiseen. Se koskettaa kokonaisvaltaisesti ja kytkeytyy surevan elämään, tulevaisuuteen ja identiteettiin liittyvien merkityksien uudelleen rakentamiseen. Surun kestolle ei aseta aikarajoja eikä sen ajatella etenevän vaiheittain. Siksi sitä ei tulisi kiirehtiä vaan antaa sen virrata omalla painollaan ja ajatella osana ihmisen elämäntarinaa. (Itkonen 2020, 17.)

2.2 Puolison kuoleman ja surun vaikutuksia

Läheisen kuolemalla ja surulla on vaikutuksia kehoon ja terveyteen. Suru itsessään ei ole sairaus, mutta suru voi myös sairastuttaa. Sillä voi olla seurauksia, jotka vaikuttavat heikentävästi ihmisen terveyteen, toimintakykyyn ja arjessa jaksamiseen. (Itkonen 2020, 17.) Läheisen menetys ja suru kuormittaa elimistöä monin tavoin. Sureminen aiheuttaa fysiologisen stressitilan, jossa esimerkiksi sydämen lyöntitiheys kasvaa ja adrenaliinin ja kortisolin erityis lisääntyvät. Menetyksen aiheuttama suru myös aktivoi osittain samoja aivoalueita, jotka aktivoituvat kipukokemuksen yhteydessä. Muutonkin suru aktivoi aivoissa rakenteita, jotka saavat aikaan tavanomaista aktiivisemmän hermoverkon. (Lahti & Partonen 2020, 141–142.)

Suruun liittyy paljon erilaisia kehon tuntemuksia, esimerkiksi päänsärkyä, vatsavaivoja, väsymystä, keskittymis- ja muistivaikeuksia sekä uneen ja syömiseen liittyviä muutoksia. Surun on todettu heikentävän elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa. Olemassa olevat perussairaudet voivat pahentua. Suru lisää riskiä myös uusien sairauksien puhkeamiselle ja jopa suuremmalle kuolleisuudelle. Fyysisten oireiden lisäksi suru voi horjuttaa myös läheisensä menettäneen mielenterveyttä. (Lahti & Partonen 2020, 142–143; Stroebe, Schut & Stroebe 2007, 1960–1964.)

Puolison kuolema muuttaa lesken arjen ja tulevaisuuden. Leskeytyminen on suuri elämänmuutos, joka vaikuttaa kaikilla elämän osa-alueilla. Puolisonsa menettäneiden kokemuksia tutkinut Erjanti (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2017, 88–89) kuvaa leskeytymistä ja siihen liittyvää surua luopumisen prosessina. Hän kuvaa luopumisessa olevan erilaisia ulottuvuuksia: elimistön kapina, tunnemyrsky, tartuntapinnan haku, surun vallan murtuminen, surun säätely, elpyminen, menetyksen todentaminen, surun säätelijät, vuorovaikutus, itsetutkiskelu, ajattelun murros, oman todellisuuden mieltämissen muutos ja persoonallisuuden kasvu. Erjanti kuvaa surua kaaoksen päivittäisenä sietämisenä, kahdessa todellisuudessa elämisenä ja luopumiseen liittyvien rajujenkin tunteiden läpikäymisenä. Suru on alakulossa elämistä, elimistön kapinaan sopeutumista, erilaisten ajatusten, jopa itsetuhoisten läpikäymistä ja oman kuoleman kohtaamisen selvittelyä. Suruun kuuluu myös tuttuujen paikkojen, tilanteiden, juhlapyhien ja perhejuhlien läpikäymistä ja kestämistä ilman puolisoa. Suruun liittyy sekä negatiivisia että positiivisia muistoja ja läheisen kuolemaa edeltävien viimeisten hetkien läpikäyntiä. Puolisonsa menettäneellä suru tarkoittaa myös parisuhteettomuuteen ja uuteen perhemuotoon totuttautumista. Suru on myös itsensä kokoamista, yksin kokemisen ja olemisen opettelua. Vanhasta arjesta luopumiseen suostumisen lisäksi lesken suru on arjen ja koko elämänpiirin uudelleen rakentamista.

Puolison kuolema tarkoittaa monella tapaa muutosta arjen rutiineihin ja velvollisuuksiin. Leski joutuu asioista huolehtijan rooliin, joskus myös muiden tukijaksi. Puolison eläessä vastuuta on jaettu ja tietyt tehtävät ovat saattaneet olla enemmän toisen vastuulla. Lesken on usein opeteltava tekemään

asioita, joita kuollut puoliso aiemmin hoiti. (Taylor & Robinson 2016, 71; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2017; 47.) Jos leskellä on lapsia, iso muutos leskeydessä on yksinhuoltajuus ja siihen liittyvät haasteet. Vastuu kodista, arjesta ja lasten kasvatuksesta jää yksin leskivanhemmalle. Vanhemman kuolema on lapselle traumaattinen kokemus, joka horjuttaa perusturvallisuutta. Hän tarvitsee menetyksensä käsittelyyn tukea. Puolison ja toisen vanhemman kuolemaan liittyy myös paljon hoidettavia asioita ja erilaisia lakisäätteisiä velvoitteita, jotka kuormittavat leskeä. (Mynttinen 2020, 99–100.)

Leskeytyminen tarkoittaa yleensä muutosta taloudelliseen tilanteeseen, kun puoliso ei ole enää jakamassa vastuuta taloudesta. Lesken taloudelliseen tilanteeseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten onko leskellä oikeus leskeneläkkeeseen, ryhmähenkivakuutuskorvaukseen, oliko kuolleella puolisoilla itse otettua henkivakuutusta tai oliko mahdollisessa asuntolainassa takaisinmaksuturvaa kuoleman varalta. Luonnollisesti myös lesken oma tulotaso ja omaisuuden omistussuhteet vaikuttavat taloudelliseen tilanteeseen. Lähtökohtaisesti avoliitosta puolisonsa menettäneen taloudellinen turva on heikko, ellei sitä ole erikseen esimerkiksi testamentilla turvattu. (Nuoret Lesket ry 2022; Digi- ja väestötietovirasto.)

Puolison kuolema tuo usein muutoksia sosiaalisiin suhteisiin. Osa ystäväpiiristä voi kadota, eikä leski aina saakaan tukea niiltä henkilöiltä, joilta sitä odotti. Leski joutuu hakemaan rooliaan uudelleen esimerkiksi ystäväpiirissä, joissa ennen on oltu mukana pariskuntina. Toisaalta elämäntilanne voi tuoda mukanaan myös uusia sosiaalisia suhteita. Yhteydenpito kuolleen puolison sukuun voi vähentyä tai suhteisiin voi tulla ristiriitoja. Usein tukea on alkuvaiheessa heti puolison kuoleman tarjolla paljonkin, mutta se vähenee nopeasti. (Taylor & Robinson 2016, 73–74; Anderson, Van Vuuren, Bennett & Soulsby 2023, 613.) Puolison kuolema tuo monille leskille kokemuksen yksinäisyydestä. Ajan mittaan yksinäisyyden kokemuksen on kuitenkin koettu vähenevän. (Utz, Swenson, Caserta, Lund & deVries 2014.)

Puolison kuollessa leskeksi jäänyt menettää puolisonsa fyysisen läheisyyden ja hänen tarjoamansa emotionaalisen tuen. Hellyyden ja seksuaalisuuden alue joutuu uudelleen hahmotettavaksi, kun niihin liittyvien tarpeiden tyydyttäminen ei ole enää samalla tavalla mahdollista. Puolison eläessä pariskunta on muodostanut ”tiimin”, joka on voinut pohtia asioita yhdessä ja tukeutua toisiinsa. Puolison kuoleman jälkeen leski on yksin, ei enää osa parista. (Jones ym. 2019, 188–189; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2017, 53.)

Puolison kuolema nuorella iällä on odottamaton elämäntapahtuma, johon ei ole osannut varautua siinä ikävaiheessa. Leskeytyessään ihminen menettää myös puolison kanssa yhdessä suunnitellun tulevaisuuden sekä siihen liittyneet toiveet ja haaveet. Tulevaisuus näyttäytyy epävarmalta ja hämmentävältä. Se on rakennettava vähitellen uudelleen ilman puolisoa. Leskeytyminen vaikuttaa myös identiteettiin. Puolisosta tulee yhtäkkiä leski, joka jo käsitteenä tuntuu oudolta. Leski voi kokea osan identiteetistään kadonneen parisuhteen menetyksen myötä ja joutuu tilanteeseen, jossa identiteetti on rakennettava uudelleen. Leski joutuu pohtimaan mitä on ilman puolisoaan ja mitä haluaa elämältään ja tulevaisuudeltaan. Myös uuden parisuhteen mahdollisuus nousee pohdittavaksi. Identiteetti-pohdintoihin voi liittyä myös myönteisiä kokemuksia, kuten itsenäisyyttä ja voimaantumisen tunnetta erilaisten vaikeuksien voittamisesta. (Jones ym. 2019, 188–189; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2017, 53; Anderson ym. 2023, 611–612.)

3 TUKEA NUORENA LESKEYTYNEELLE

3.1 Tukimuotoja

Läheisiltä saatu myötäeläminen ja tuki ovat tärkeimpiä läheisensä menettäneet toipumista edistäviä tekijöitä. Olennaista on läsnäolo ja läheisyys, ei niinkään sanat. Myös käytännön tuki arjessa, kuten ruuanlaitto ja kaupassa käynti, on tärkeää tukea surevalle. (Turunen 2020, 172.) Surevan tukemisessa tärkeää on aina kohtaaminen sekä myötätuntoinen ja kunnioittava suhtautuminen ihmisen menetykseen, elämäntilanteeseen ja surevan kokemuksiin. Kiireetön läsnäolo, kysyminen, kuunteleminen ja surevan tunteiden vastaanottaminen ovat tärkeitä asioita tukemisessa. (Hirvonen 2020, 136.)

Akuuttivaiheen tukea on läheisten tuen lisäksi kriisituki, jota voi saada kriisikeskuksista tai sosiaali- ja kriisipäivystyksen kautta. Psykososiaalista tukea läheisensä menettänyt voi saada eri tahoilta, kuten työterveydestä ja muilta terveydenhuollon ammattilaisilta, seurakunnista ja järjestöiden toimijoilta. Lääkärin läheteellä sureva voi saada Kelan korvaamaa psykoterapiaa. Terapiaan voi hakeutua myös omakustanteisesti. (Hirvonen 2020, 134; Nuoret Lesket 2022, 38.) Leskiperheet voivat hakea tukea perheneuvolasta ja kouluikäiset koulun oppilashuollosta. Konkreettista tukea arkeen on mahdollista saada lapsiperheiden kotipalvelusta, jolla tarkoitetaan lasten hoitoon ja kasvatukseen, asumiseen, toimintakyvyn ylläpitoon, asiointiin ja muihin erilaisiin jokapäiväiseen elämään kuuluvien toimintojen suorittamista tai niissä avustamista. (Nuoret Lesket ry 2021a; Sosiaalihuoltolaki 2014/1301,19 §.)

Taloudellista tukea leski voi saada perhe-eläkkeistä, työntekijäin ryhmähenkivakuutuksesta ja mahdollisista vapaaehtoisista henkivakuutuksista. Perhe-eläkkeitä on mahdollista saada sekä Kelan että työeläkevakuutusyhtiöiden kautta. Perhe-eläkkeet sisältävät sekä leskelle maksettavan leskeneläkkeet että vanhempansa menettäneelle lapselle maksettavan lapseneläkkeen. Leskivanhemmalla on oikeus myös lapsilisän yksinhuoltajakorotukseen. Puolison kuolemasta johtuvan tulojen vähenemisen takia leskellä voi olla oikeus myös asumistukeen tai toimeentulotukeen. (Nuoret Lesket ry 2022, 44–50.)

3.2 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisen tuen käsite on moniulotteinen ja sille ei ole yhtenäistä määritelmää. Määritelmässä on erilaisia näkökulmia ja käsitteen sisältöä voidaan tarkastella eri tavoin. Usein sosiaaliseen tukeen liitetään myös henkilön oma kokemuksellinen ulottuvuus siitä, mitä sosiaalinen tuki hänelle tarkoittaa. (Metteri & Haukka-Wacklin 2016, 55.) Finfgeld-Connett (2005) määrittelee sosiaalisen tuen ihmisten välillä tapahtuvana prosessina, jolle on ominaista vastavuoroisuus, tiedonvaihto ja kannustavuus. Sosiaalinen tuki on hänen mukaansa kontekstisidonnaista ja sen voidaan nähdä koostuvan emotionaalisesta ja instrumentaalisesta tuesta, joka tarkoittaa konkreettista tukea, esimerkiksi taloudellista tukea tai erilaista avustamista arjessa.

Myös surua paljon tutkineet Aho (2010, 24) ja Itkonen (2018, 60) määrittelevät sosiaalisen tuen samaan tapaan ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa tapahtuvaksi tuen antamiseksi ja saamiseksi. He jaottelevat tuen emotionaaliseen, tiedolliseen ja konkreettiseen tukeen. Itkosen (2018, 60) mukaan emotionaalinen tuki sisältää välittämisen ja rakkauden osoittamista, kunnioittamista,

hyväksymistä ja turvallisuuden tunteen luomista. Tiedollinen tuki sisältää vahvistamista ja palautteen antamista. Konkreettinen tukeminen on erilaisen asiantuntemuksen ja ajan käyttämistä toisten hyväksi. Vertaistuki kytkeytyy käsitteenä sosiaaliseen tukeen ja se voidaan nähdä sosiaalisen tuen yhtenä ilmiönä (Mikkonen & Saarinen 2019).

3.3 Vertaistuki tukimuotona

Vertaistuki tarkoittaa samanlaisessa elämäntilanteessa olevien tai samanlaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea. Vertaistuen tärkeitä elementtejä ovat kokemusten kertominen ja kuunteleminen. Samanlainen kokemus mahdollistaa toisen tarinan syvällisen ymmärtämisen ja toisaalta ymmärretyksi tulemisen. Myös tunteiden normalisointi on tärkeää. Vertaistuen tuen kautta vertainen saa kokemuksen, että itselle tilanteeseen liittyvät hämmentävät tunteet ja reaktiot ovat normaaleja ja muutkin kokevat niitä. Vertaistuesta etsitään usein selviytymiskeinoja vaikeissa elämäntilanteissa elämiseen tai vaikeista kokemuksista selviytymiseen. Vertaistuki voi tarjota myös tietoa ja tukea käytännön asioihin. Vertaistuki perustuu vapaaehtoisuuteen ja vastavuoroisuuteen. Se edellyttää omaa motivaatiota ja halua käsitellä omaa elämäntilannettaan. Se voi toteutua ryhmissä, kahdenkeskisissä tapaamisissa ja verkon välityksellä. Vertaistuesta voi olla hyötyä esimerkiksi oman tai läheisen vakavan sairauden puhjetessa, perheenjäsenen kuollessa tai erilaissa riippuvuuksissa. Vertaistuki voi olla ammatillisesti ohjattua tai ohjaajana voi toimia vapaaehtoinen vertainen. Vertaistuki ja ammattilaisten tuki eivät ole toisiaan pois sulkevia tukimuotoja vaan ne täydentävät toisiaan. (Mikkonen & Saarinen 2019; Terveyskylä 2020; Hirvonen 2020, 168.) Kansainvälisessä kirjallisuudessa vertaistukikäsitettä vastaavia termejä ovat peer support, self help ja mutual aid (Mikkonen & Saarinen 2019).

Sureville suunnatussa vertaistuessa korostuu erityisesti menetyksen kokemuksen ja tunteiden validointi. Kokemus siitä, ettei ole ainoa ja yksin menetyksensä kanssa on merkittävä. Vertaiset, joilla menetyksestä on jo pidempi aika, luovat toivoa siitä, että elämä voi jatkua menetyksen jälkeen. Vertaisten kanssa on mahdollista puhua rankoistakin kokemuksista ja toisaalta myös nauraa. Oman tilanteen sanoittaminen ja muiden näkökulmien kuunteleminen avartavat omaa näkökulmaa. Vertaisten kanssa menetyksen äärelle saa rauhassa pysähtyä, vaikka siitä olisi kulunut pidempikin aika. Moni sureva kokee vertaistuen ainutlaatuisena tukena, jota ei voi saada mistään muualta. Vertaistuki mahdollistaa kokemuksen syvästä ymmärretyksi tulemisesta. Oma tilannetta voi helpottaa myös se, että voi kokea olevansa tueksi muille. (Surevan kohtaaminen 2019; Hirvonen 2020, 164–165.)

Vertaistuen vaikuttavuus läheisensä menettäneiden tukemisessa tunnustetaan nykyään entistä selkeämmin. Vertaistuesta tiedottaminen ja vertaistukitoimintaan ohjaaminen on osana ammattilaisille suunnattuja ohjeistuksia. Tutkimustietoon perustuva Hoitotyön tutkimussäätiön hoitosuositus äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukemiseen suosittaa ammattilaisia ohjaamaan läheisensä menettäneet vertaistuen piiriin. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018, 14.)

3.4 Verkkovälitteinen vertaistuki

Verkkovälitteinen vertaistuki on käsitteenä laaja ja se pitää sisällään hyvin erilaisin toteutustapoja. Verkkovälitteisellä vertaistuella tarkoitetaan etäteknologiaa hyödyntävien sovellusten käyttöä vertaistukitoiminnassa. Yksinkertaisimmillaan se voi olla kahden vertaisen keskustelua verkossa jollakin sivustolla tai verkkoalustalla. Laajimmillaan se voi olla organisaation suunnitelmallisesti toteuttamaa,

laajaa ja ammatillisesti ohjattua toimintaa. Verkkovälitteinen tuki voi olla reaaliaikaista tai ajasta riippumatonta. Se voi tapahtua kirjoittamalla tai keskustelemalla videon välityksellä. Verkkovälitteiseen vertaistukeen osallistuminen edellyttää internet-yhteyttä ja siihen voi osallistua puhelimen, tabletin, tietokoneen tai televisiosovelluksen kautta. (Salminen ym. 2016, 11–12; Taskinen 2017, 3.)

Tässä opinnäytetyössä käsitteellä tarkoitetaan reaaliaikaisesti videopuheluyhteyden avulla toteutuvaa vertaistukitoimintaa, jossa mahdollistuu keskustelu ja näköyhteys kameroiden ollessa päällä. Kyselyyn vastanneet osallistujat osallistuivat toimintaan Zoom-sovelluksen kautta. Näin tarkastelun ulkopuolelle on rajattu chatin kautta tapahtuva tuki ja muut kirjoittamiseen perustuvat tuen muodot, kuten yhdistyksen verkkoyhteisö, jossa vertaistuki perustuu omien aiheiden kirjoittamiseen ja toisten kirjoituksiin vastaamiseen.

Vertaistuen kokemuksen syntymisessä osallistujien keskinäinen keskustelu sekä emotionaalisten kokemusten tunnistaminen ja jakaminen ovat ydinasemassa toteutustavasta riippumatta. Verkkovälitteisesti tarjottavassa tukitoiminnassa vuorovaikutus on väistämättä jonkin verran erilaista verrattuna kasvokkain tapahtuvaan toimintaan. Puheenvuoron ottaminen ei tapahdu samanlaisten lainalaisuuksien mukaan kuin kasvokkain tapahtuvissa kohtaamisissa, jossa käytettävissä on hienovaraisia keinoja sopivan ajankohdan arvioimiseen. Verkkovälitteisesti tapahtuvassa vuorovaikutuksessa puheenvuoron ottaminen on usein haastavampaa, päällekkäin puhuminen aiheuttaa katkoja ja väärien tulkintojen riski on suurempi. Myös kiinnostuksen ja samanmielisyyden osoittaminen voi olla vaikeampaa. Erityisesti tämä näkyy ryhmävuorovaikutuksen verkkovälitteisessä ohjaamisessa. Verkkovälitteisen ryhmän ohjaus onkin haastavampaa ja usein kuormittavampaa kuin kasvotusten tapahtuva ryhmän ohjaaminen. (Weiste 2020a; Weiste 2020b.)

Toisaalta katsekontaktin voima on vahva. Videopuhelun aikana toteutuva katsekontakti saa aikaan samanlaisia fysiologisia reaktioita kuin kasvokkain tapaamisessa tapahtuva kontakti. Suora katsekontakti saa aikaan positiivisia tunnereaktioita riippumatta siitä, oliko toinen osapuoli läsnä fyysisesti vai videopuhelun välityksellä. (Hietanen, Peltola & Hietanen 2020.)

4 TUTKIMUSTIETOA AIHEESTA

Vertaistuen merkitystä läheisen kuoleman kokeneen tukena on Suomessa tutkittu paljon erityisesti lapsensa menettäneiden kohdalla. Bothan, Kaunosen & Ahon (2014) tutkimuksessa Ryhmävertaistuki ja sen seuraukset - vanhempien kokemukset lapsen kuoleman jälkeen todetaan, että ryhmävertaistuki edisti vanhempien selviytymistä ja sopeutumista lapsen kuoleman jälkeen. Osallistujat kuvasivat, että saatu tuki ilmeni parempana suruun sopeutumisena, voimaantumisenä, elämänhallinnan lisääntymisenä ja elämässä eteenpäin menemisenä. Lisäksi he kuvasivat onnellisuuden mahdollistamista, toivon lisääntymistä, olon helpottumista arjessa ja uusien ystävien saamista. Ryhmävertaistuki auttoi heitä lapsen kuoleman käsittelyssä koko perheen kanssa. Myös kokemuksia kielteisistä vaikutuksista esiintyi. Joillakin vanhemmilla oli kokemusta, että saatu tieto lasten eri kuolintavoista lisäsi ahdistuksen ja pelon tunteita.

Aho, Kuismin & Kaunonen (2013) tutkivat vertaistuen vaikutuksia lapsen kuoleman kokeneiden vanhempien surureaktioihin. Aineisto kerättiin KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry:n perheviikonloppuun osallistuneilta. Tulosten mukaan lähes 70 prosenttia vanhemmista koki saaneensa tukea paljon tai erittäin paljon. Myös vanhempien surureaktioissa oli eroja ennen ja jälkeen viikonlopun, mutta tilastollisesti merkittävä ero ilmeni vain hajanaisuutta kuvaavassa surun ulottuvuudessa. Hajanaisuuden ulottuvuus sisälsi ajatteluun, muistiin ja keskittymiskykyyn liittyviä asioita. Nämä vähenivät vanhemmilla perheviikonlopun jälkeen. Vertaisten kanssa käytyjen keskusteluiden koettiin auttaneen myös siinä, että arkielämään liittyviä tehtäviä ei koettu yhtä ylivoimaisena kuin aiemmin.

Aho, Lönnberg & Kaunonen (2013) tutkivat äitien vertaistukea internetin keskustelupalstalla lapsen kuoleman jälkeen. Tutkimuksessa kuvattiin äitien keskustelupalstalla jakamaa vertaistukea ensimmäisen vuoden aikana lapsen kuolemasta. Tulosten mukaan vertaistukeen sisältyi vertaisten huomiointi, oman tarinan jakaminen, surusta ja selviytymisestä kertominen ja muiden selviytymisen tukeminen. Vertaisten selviytymisen tukemiseen sisältyi rohkaisu keskusteluun, lohduttaminen, tunteiden jakaminen, muisteleminen, suremisen salliminen ja tiedon jakaminen. Vertaisten huomiointia ilmeni mukaan ottamisena ryhmään, osallistujien menetyksen huomioimisena, juhlapäivien muistamisena ja iloisten tapahtumien huomioimisena.

Leskien surukokemuksia laajemmin on tutkinut Erjanti (1999) väitöskirjassaan. Hän haastatteli 112 leskeä tavoitteenaan selvittää surun ydinprosessi ja kehittää surun teoriaan hoitotieteen näkökulmasta. Erjanti kuvaa surua sen erilaisten prosessien kautta, joista ydinprosessi on luopuminen. Hän kuvaa myös surun murtamisen keinoja. Erjanti suosittaa tutkimuksensa tuloksena tukiryhmien perustamista sureville. Myös Kaunonen (2000) on tutkinut leskien kokemuksia. Hänen tutkimuksensa mukaan leskien selviytymisessä tärkeimpänä tukena oli perheenjäsenten ja ystävien tuki sekä töissä kollegoilta saatu tuki.

Tampereen yliopiston suruhankkeessa on käynnissä leskiä koskevaa tutkimusta. Tutkimusaineistoa on kerätty Nuoret Lesket ry:n kautta. Aineistosta on tehty kaksi pro gradu -tutkielmaa. Haltsonen (2019) tutki leskien saamaa tukea puolison kuoleman jälkeen. Hän eritteli tutkimuksessaan leskien saamaa sekä myönteistä että kielteistä tukea sekä tahoja, joiden kautta niitä oli koettu saatavan. Myönteinen tuki oli konkreettista tukea, vuorovaikutuksellista tukea, yhteisöllistä tukea sekä

tunneperäistä hyväksyvää ja kannattelevaa tukea. Kielteiseksi tueksi koettiin epäsoviva tuki, tuen puute tai liiallinen tuki. Tulosten mukaan myönteisen ja kielteisen tuen antajat olivat pääsääntöisesti samoja tahoja. Vertaistuki osoittautui tutkimusaineistossa varmimmin myönteiseksi tueksi. Se oli ainoa tuen lähde, joka esiintyi vain myönteisen tuen lähteenä.

Alanko (2019) tutki nuorten leskien selviytymistä. Tutkimuksen mukaan selviytymistä edistivät lähipiiriltä, vertaisilta, ammattilaisilta ja muilta tahoilta saatu tuki. Vertaisilta saatua tukea kuvattiin vahvistavana tukena. Selviytymistä edistivät myös kokemus yhteydestä kuolleeseen puolisoon, puolison kuoleman kohtaaminen, surun käsittely, aktiivisuus, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja positiivinen elämänasenne. Selviytymiseen vaikuttavat tekijät olivat yksilöllisiä ja monipuolisia, samoin tuen tarve. Tulosten mukaan keskeistä selviytymisessä oli tuen saaminen. Erityisen tärkeässä asemassa olivat lähipiiriltä sekä vertaisilta saatu tuki.

Mattsson (2020) kehitti toiminnallisessa opinnäytetyössään ammatillisesti ohjatun vertaistukiryhmän Kriisikeskus Osviittaaan. Sururyhmä toteutettiin konkreettisesti kahdeksan kerran kokoontumisena ja osallistujat olivat puolisonsa tai lapsensa menettäneitä. Ryhmäläisten palautteiden mukaan vertaistuellu oli positiivinen vaikutus. Ryhmäläiset kokivat ryhmässä turvallisuudentunnetta ja toiveikkuutta. Kokemus saadusta tuesta kasvoi ryhmäkertojen edetessä, samoin kuin kokemus ryhmän hyödyllisyydestä ja omasta voimaantumisesta.

Niskanen (2017) kartoitti opinnäytetyössään nuoret leskien kokemuksia vertaistukiryhmistä saadusta vertaistuesta. Vastajaat kokivat saaneensa ryhmästä helpotusta oloonsa, lohtua ja uskoa tulevaisuuteen. Muutama mainitsi myös saaneensa käytännön vinkkejä leskeyteen liittyvien asioiden hoitoon. Vertaistuki toteutui lähes kaikkien kohdalla ja moni oli saanut ryhmän kautta myös uusia ystäviä. Kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta sekä mahdollisuus ilmaista vapaasti ajatuksiaan koettiin tärkeänä. Ryhmän ilmapiirin positiivisuus ja huumori oli tullut monille yllätyksenä. Vertaistukiryhmä loi tunteen siitä, ettei ollut yksin kokemuksensa kanssa, toi rutiinia elämäntilanteeseen ja auttoi leskiä eteenpäin elämässä. Muutama vastaaja toi esiin myös negatiivisia kokemuksia siitä, että oma elämäntilanne oli liian erilainen suhteessa muihin, minkä koettiin estävän vertaistuen toteutumista.

Bartone, Bartone, Violanti & Gileno (2019) kartoittivat 32 tutkimuksen systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa surevien vertaistukitoimintaa. Katsauksen tutkimuksissa vertaistukitoimintaan osallistuneet olivat menettäneet perheenjäsenensä, ystävänsä tai työtoverinsa. Katsauksen mukaan tutkimukset tarjosivat johdonmukaista näyttöä vertaistuen hyödyllisyydestä sureville. Se vähensi suruun liittyviä oireita sekä lisäsi hyvinvointia ja henkilökohtaista kasvua. Vertaistuen tarjoaminen muille lisäsi myös elämän merkityksellisyyttä. Osa katsauksen tutkimuksista käsitteli myös verkkovälitteisiä vertaistukimuotoja. Niiden todettiin olevan hyödyllisiä erityisesti siksi, että niihin oli helppo osallistua ja ne olivat tarjolla ajasta riippumatta. Tekniset ongelmat saattoivat kuitenkin häiritä toimintaa.

Weiste, Tiitinen, Vehviläinen, Ruusuvoori & Laitinen (2020) ovat tutkineet verkkovälitteistä vertaistukea. Tutkimuksen aiheena oli sosiaalisen tuen rakentuminen Skype-välitteisissä vertaistukiryhmissä. Ryhmä oli suunnattu pienyrittäjänaisille ja tapaamisten tavoitteena oli tukea yksin- ja pienyrittäjän naisten työkykyä, lisätä verkostoitumista ja tarjota voimaannuttavaa vertaistukea yrittämisen

arkeen. Tutkimus osoitti, että ohjaajan rooli on videovälitteisessä ohjauksessa erityisen tärkeä. Hänen on tehtävä erikseen ja tietoisesti tilaa keskinäiselle kokemusten jakamiselle. Perinteinen tapa, jossa kukin ryhmäläinen vuorotellen kertoo puheenvuorollaan näkemyksensä käsiteltävästä teemasta, vähensi ja hankaloitti keskinäisten kokemusten jakamista. Ryhmäläiset kokivat haasteena sen, milloin oli sopiva hetki kommentoida toisen kokemuksia. Tutkijoiden mukaan on olennaista huomioida, että jos verkkovälitteisen ryhmätilanteen kulku on tarkasti ohjaajan jäsentämää, tärkeää on esittää usein kokoavia, avoimia kysymyksiä, jotka luovat ryhmäläisille tilan muiden kokemusten kommentoimiseen ja yhteiseen jakamiseen. Verkkovälitteisessä vertaistuksessa tarvitaan tutkijoiden mukaan vuorovaikutusosaamista jopa enemmän kuin kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Teknisen osaamisen lisäksi verkkovälitteinen vertaistuki edellyttää ohjaajalta uudenlaista vuorovaikutusosaamista.

Taskinen (2017) tutki terveys- ja hyvinvointipalveluita tarjoavien järjestöjen verkossa toteutettavaa vertaistukea, erityisesti kuinka verkkovälitteistä tukea käytetään. Aineisto kerättiin järjestöjen jäsenistöltä sähköisellä kyselylomakkeella. Positiivisena ja arvostettavana asiana verkon välityksellä toteutettavassa vertaistuksessa nousi helppo saavutettavuus. Vertaistuen sisältöjä olivat erityisesti henkinen tuki, tiedonhaku ja samassa tilanteessa olevien löytäminen. Tärkeimpänä hyötynä vastaajat kokivat myönteiset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin. Positiivisella tavalla saatuun hyötyyn vaikuttivat yhteenkuuluvuuden tunne ja luottamusta herättävä keskustelusiällö. Sen sijaan anonymiteetillä ei tässä tutkimuksessa näyttänyt olevan merkitystä koettuun hyötyyn. Verkon välityksellä toteutunut vertaistuki koettiin yhtä hyödyllisenä, tapahtuipa osallistuminen omalla nimellä tai anonymisti. Koettua hyötyä sen sijaan lisäsi se, että osallistuja oli osallistunut myös kasvokkain toteutettavaan vertaistukeen.

Hartig & Viola (2015) tutkivat verkossa olevien sureville tarkoitettujen tukiyhteisöjen jäsenyyksien terapeuttisia etuja. Tuloksien mukaan tukiyhteisöjen jäsenet kokivat psykologisen kärsimyksensä vähentyneen ryhmään liittymisen myötä ja hyödyn kasvaneen ajan myötä. Tukiyhteisöt olivat nettissä toimivia yhteisöjä ja tuki perustui kirjoittamalla keskusteluun. Hartig ja Viola toteavat verkko-
tuella olevan samankaltaisia vaikutuksia kuin kasvokkain toteutetulla tuella. He toteavat verkon kautta osallistuminen saattavan olevan kasvokkain tapahtuvaa osallistumista helpompaa, kun kyseessä on herkkä aihe. Virtuaalinen yhteisö voi olla turvallinen paikka jakaa surua ja tietoa.

Knowles, Stelzer, Jovel & O'Connor (2017) toteuttivat pilottitutkimuksen virtuaalituesta surussa. Osallistujat olivat leskiä. Tutkimuksessa tutkittiin reaaliaikaisen, interaktiivisen, virtuaalitodellisuudessa toimivan tukiryhmän toteutettavuutta ja toimivuutta leskille. Tutkimuksessa arvioitiin myös ryhmän alustavaa tehokkuutta psykososiaalisten tulosten ja unen laadun parantamiseksi verrattuna sureville suunnattuun perinteiseen verkkosivustolla toteutettuun ryhmään. Molemmissa ryhmissä havaittiin merkittäviä positiivisia vaikutuksia koettuun suruun, yksinäisyyteen, stressiin ja unen laatuun. Erona ryhmien välillä oli kuitenkin se, että vain interaktiivisen, virtuaalitodellisuudessa reaaliaikaisesti toteutetun tukiryhmään osallistuneiden leskien masennusoireet paranivat merkittävästi ajan myötä. Tukiryhmän toteutuksesta ja toimivuudesta oli myönteisiä kokemuksia.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää verkkovälitteisten toimintamuotojen soveltuvuutta ja toimivuutta vertaistukimuotona Nuoret Lesket ry:n toiminnassa. Tutkimusongelmana oli, millaisia kokemuksia verkkovälitteiseen vertaistukitoimintaan osallistuneilla on vertaistuen toteutumisesta ja kehittämistarpeista.

Tutkimuskysymykset olivat:

Miten verkkovälitteinen toteutustapa soveltuu vertaistukitoimintaan?

Miten vertaistuki toteutuu verkkovälitteisessä vertaistukitoiminnassa?

Miten verkkovälitteistä vertaistukitoimintaa voidaan kehittää?

Tutkimuksesta saatua tietoa hyödynnetään Nuoret Lesket ry:n verkkovälitteisen vertaistukitoiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Vastaajien vertaistukea edistäviksi kokemia tekijöitä voidaan toiminnassa edelleen vahvistaa ja pyrkiä poistamaan niitä tekijöitä, jotka vastaajat kokevat vertaistuen toteutumisesta haittaavina. Vastaajien esille tuomia kehittämisideoita voidaan hyödyntää tulevien vastaavien tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Nuoret Lesket ry:ssä toteutettiin verkkovälitteisesti sekä kertaluontoisia tapahtumia että vertaistukiryhmiä, jotka kokoontuivat useita kertoja. Tutkimuskyselyssä vastaajat pyydettiin erittelemään vastaukset erikseen kertaluontoisesta toiminnasta ja erikseen pitkäkestoisemmasta vertaistukiryhmätöiminnasta. Näin vertaistuen toteutumisesta saatiin kokemuksia erityyppisistä vertaistukitapahtumista. Tämä tieto auttaa toiminnan suunnittelussa tulevaisuudessa sen suhteen, millaista toimintaa kannattaa tarjota etäyhteyksin. Tutkimuskyselyssä kartoitettiin myös kokemuksia käytetyn tekniikan toimivuudesta.

Jos verkkovälitteinen vertaistuki jää osaksi yhdistyksen toimintamuotoja, on tärkeää saada tietoa, miten osallistujat ovat sen kokeneet. Jo ennen koronaepidemiaa sen kehittäminen ja lisääminen oli ollut suunnitelmissa. Koronaepidemian vuoksi toiminta käynnistettiin nopealla aikataululla eikä yksityiskohtaisempaan ja laajempaan suunnitteluun ollut aikaa. Verkkovälitteisen vertaistuen toteuttamiseen liittyy haasteita (Weiste 2020a) ja niiden kartoittaminen on tärkeää toiminnan kehittämisen kannalta. Saadun tiedon pohjalta voi olla tarpeen pohtia lisäkoulutuksen tarvetta esimerkiksi verkkovälitteisten vertaistukiryhmien ohjaajille.

Verkkovälitteinen vertaistukitoiminta laajamittaisesti toteutettuna on vielä verrattain uutta ja tästä syystä siitä on vielä vähän tutkimustietoa. Jokainen kohderyhmä on myös erilainen ja heillä voi olla toisistaan eriäviä toiveita ja odotuksia vertaistukitoiminnalle. Onkin tärkeää kartoittaa juuri yhdistyksen kohderyhmän kokemuksia ja ajatuksia. Tutkimusaineisto kerättiin aikana, jolloin laajempi verkkovälitteinen vertaistuki oli Nuoret Lesket ry:ssä verrattain uusi asia sekä toimintamuotona että yhdistyksen työntekijöiden työalueena. Aiheen tutkiminen opinnäytetyön kautta antaa aiheesta tarkempaa tietoa oppimisen ja kehittämisen tueksi.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Laadullinen tutkimus käsitteenä koostuu monenlaisista lähestymistavoista ja tutkimusperinteistä. Sitä kuvaavat tietyt ominaispiirteet. Laadullisessa tutkimuksessa tietoa ei oteta annettuna vaan se sisältää epäilyn itsestään selvästi tiedettyä kohtaan. Tutkimuksessa painottuvat kysymykset, miten ja miksi. Aineistossa suositaan strukturoimatonta, luonnollista aineistoa. Tutkimuksen aineistoina käytetään empiirisiä aineistoja, esimerkiksi tekstejä, keskusteluja, haastatteluja ja tallenteita vuorovaikutustilanteista. Aineistoa ei pyritä muuttamaan ensisijaisesti numeeriseen muotoon vaan sitä tulkitaan laadullisesti. Aineisto on analyysissä keskeisessä roolissa, mutta sitä analysoidessa tukeudutaan yleensä johonkin teoriaan tai menetelmään. (Juhila 2021; Vilka 2021, 122.)

Aineistoja ei myöskään pyritä irrottamaan kontekstistaan vaan niitä tutkitaan osana sitä. Tutkimuksessa korostuvat asianosaisten omat merkitykset ja tulkinnat. Laadullinen tutkimus ei pyri tavoittelemaan ensisijaisesti pysäytettyä kuvaa kohteesta vaan keskittyy toimintaan. Fokuksessa ovat tavat, joilla ihmiset tuottavat merkityksiä erilaisissa konteksteissa. Tutkittavia kohdellaan myös subjektiivisten omaavina toimijoina. Myös tutkijan oma subjektiivisuus tunnustetaan ja hyväksytään. Laadullisen tutkimuksen kohteena on usein jokin yhteiskunnallisesti ajankohtainen ilmiö. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen aiheet eivät yleensä ole helposti ja suoraviivaisesti analysoitavissa. (Juhila 2021; Vilka 2021, 118–121.)

Tutkin verkkovälitteiseen vertaistukitoimintaan osallistuneiden kokemuksia ja kartoitin heidän ajatuksiensa toiminnan kehittämiseksi. Laadullinen tutkimus oli luonteva valinta tutkimusmenetelmäksi kokemusten tutkimukseen. Tutkimuskysymykset olivat myös laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä. Tutkimus oli laadullinen kyselytutkimus. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella ja se oli osallistujien vapaaehtoisesti tuottamaa kirjallista aineistoa. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita osallistujien omista tulkinnoista ja merkityksistä. Tutkimuksen kohde oli myös laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti yhteiskunnallisesti ajankohtainen ilmiö.

6.2 Yhteistyökumppanin kuvaus

Nuoret Lesket ry on työikäisten leskien ja leskiperheiden vertaistukiyhdistys. Nuorten leskien vertaistukitoimintaa kehitettiin Jyväskeskuksen nuoret lesket ry:n toimesta 2000-luvun alussa RAY:n rahoittamien kehittämishankkeiden kautta. Ensimmäinen hanke suuntautui työikäisten leskien tukitoiminnan kehittämiseen ja toinen hanke suuntautui leskiperheille. Tämän toiminnan pohjalta perustettiin vuonna 2009 Suomen nuoret lesket ry, joka alkoi toteuttaa valtakunnallista vertaistukitoimintaa. Vuonna 2021 yhdistyksen nimi muutettiin Nuoret Lesket ry:ksi. Toiminta rahoitetaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusten (STEA) avustuksella. (Nuoret Lesket ry 2019; Nuoret Lesket ry 2021b.)

Nuoret Lesket ry järjestää kohderyhmälleen erilaista vertaistukitoimintaa ja tarjoaa neuvontaa leskeyteen liittyvien asioiden hoidossa. Yhdistyksellä on tukimateriaaleja sekä puolisonsa menettäneille että lasten ja nuorten tukemiseen. Nuoret Lesket ry on aihealueensa asiantuntijataho ja toteuttaa vaikuttamistoimintaa leskeyteen liittyvien juridisten ja taloudellisten epäkohtien korjaamiseksi.

Vertaistukitoiminnan muodot ovat vertaistukiviikonloput ja -tapahtumat, vertaistukiryhmät, verkko-yhteisö ja vertaistukipuhelin. Vertaistukitoimintaa järjestetään lisäksi vanhempansa menettäneille lapsille ja nuorille. Toimintaa järjestetään eri puolella Suomea ja koulutetut vapaaehtoiset ovat toiminnan toteuttamisessa keskeisessä roolissa. He toimivat esimerkiksi ryhmänohjaajina vertaistukiryhmissä sekä puhelintukihenkilöinä. Vuodesta 2020 alkaen vertaistukitoimintaa on toteutettu myös verkon välityksellä. (Nuoret Lesket ry 2021b.)

6.3 Aineiston keruu

Yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, havainnointi, kysely ja dokumenteista koottu tieto. Kyselyn ja haastattelun ideaa voi tiivistetysti kuvata siten, että kun halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee, sitä kysytään häneltä itseltään. Haastattelun ja kyselyn erona on se, että haastattelussa haastattelija esittää suulliset kysymykset ja merkitsee tiedonantajan vastaukset muistiin. Kyselyssä tiedonantajat itse täyttävät kyselylomakkeen kotonaan tai valvotussa ryhmätallassa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–85.)

Mahdollisuuksia kyselyn toteuttamiseen on useita. Kyselyitä on perinteisesti tehty postin välityksellä, puhelimitse tai antamalla kyselylomake täytettäväksi tietyssä tilassa, esimerkiksi koulutukseen osallistuneille. Nykyisin kyselyitä toteutetaan myös verkossa tietokoneen välityksellä. Etuna niissä on taloudellisuus sekä se, että sähköinen vastaus on helposti käännettävissä tiedostoksi suoraan tutkijan käyttöön. Kyselyn toteutustapaa valittaessa on pohdittava toteutustavan soveltuvuus kohderyhmälle. Verkon välityksellä toteutettavissa kyselyissä vastaajien tulee olla tottuneita tietokoneen käyttäjiä. (Valli 2018, 96, 101–102.)

Kysymysten rakentaminen kyselyyn lähtee tutkimuksen tavoitteista ja tutkimusongelmasta. Kun aineistoa kerätään kyselylomakkeella, kysymysten tekemisessä ja niiden muotoilussa tarvitaan huolellisuutta. Vastaaja ei ajattele välttämättä ajattele samalla tapaa kuin tutkija. Kysymysten muotoilu luo perustan koko tutkimuksen onnistumiselle ja siinä tehdyt virheet aiheuttavat eniten vääristymiä tuloksiin. Kysymysten tulee olla mahdollisimman selkeitä ja yksiselitteisiä, eivätkä ne saa olla johdattelevia mihinkään suuntaan. (Valli 2018, 93.)

Tässä tutkimuksessa aineiston keruumenetelmänä käytettiin kyselyä. Tutkimusaineisto koottiin sähköisellä kyselytyökalulla, johon vastaajat kirjoittivat kokemuksiaan ja ajatuksiaan avoimiin vastauskenttiin. Aineiston keruu sähköisesti valikoitui menetelmäksi siitä syystä, että toimintaan osallistuneet asuvat eri puolilla Suomea ja heidän tavoittamisensa olisi muutoin ollut hankalaa ja aikaa vievää. Sähköisen lomakkeen kautta on mahdollista tavoittaa suurempi joukko vastaajia kuin muulla tavoin olisi mahdollista. Yhdistyksen toimintaan osallistuvat ovat tottuneet käyttämään sähköistä palvelutyökalua erilaisissa kyselyissä, minkä ajattelin voivan edesauttaa vastaamisessa. Aineiston keruu toteutettiin puolistrukturoidulla lomakkeella, jossa kirjoitusalueet oli jaoteltu kysymyskohtaisesti.

Kysely lähetettiin sähköpostitse verkkovälitteisesti toteutettuun Nuoret Lesket ry:n vertaistukitoimintaan maaliskuun 2020 ja toukokuun 2021 välisellä ajanjaksolla osallistuneille. Kysely lähetettiin sekä kertaluontoisiin tapahtumiin että säännöllisesti verkkovälitteisesti kokoontuneisiin vertaistukiryhmiin osallistuneille. Osallistujat olivat työikäisiä leskiä ja asuivat eri puolella Suomea. Kertaluontoisia tapahtumia toteutui kyseisellä aikavälillä seitsemän. Vertaistukiryhmiä verkossa kokoontui

valtakunnallisen verkkoryhmän lisäksi neljällä paikkakunnalla. Lisäksi verkossa toteutettiin ryhmämuotoinen valokuvaterapeuttinen työpaja. Ensimmäisen kerran kysely lähti toimintaan osallistuneille sähköpostitse 25.5.2021 ja muistutusviesti kaksi viikkoa myöhemmin. Toimintaan osallistuneita, kyselyn sähköpostitse saaneita, oli kaikkiaan 366 henkilöä. Kyselystä tiedotettiin yhdistyksen Facebook-sivuilla ja se liitettiin myös yhdistyksen jäsenille kesäkuun alussa lähetettyyn sähköiseen jäsenkirjeeseen. Vastauksia kyselyyn tuli kaikkiaan 22. Ne kaikki voitiin ottaa mukaan analyysiin.

Vastausprosentti oli 6 %, joka oli odotettua pienempi. On mahdollista, että kesän alku ajankohtana ei ollut parhain mahdollinen. Myös äkillisesti tapahtunut työn ja vapaa-ajan toimintojen siirtyminen saattoi vaikuttaa siihen, että kiinnostusta vastata sähköiseen kyselyyn ei ollut enempää.

6.4 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi on yksi laadullisen analyysin perusmetodeista. Sisällön analyysi voi olla aineistolähtöistä, teorialähtöistä tai teoriaohjaavaa. Sisällönanalyysiä voidaan käyttää monenlaisten dokumenttien, esimerkiksi kirjojen, artikkeleiden, haastatteluiden ja keskustelujen analysointiin. Tavoitteena on analysoida niitä systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jonka tarkoituksena on kuvata sanallisesti dokumenttien sisältöä. Tutkittava ilmiö pyritään kuvaamaan tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysin avulla kerätty aineisto järjestetään johtopäätösten tekoa varten. Tutkija pyrkii analyysiä tehdessään ymmärtämään tutkittavaan heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 108.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa pyritään luomaan aineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan tutkimusaineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Analyysissä edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä. Keskeisiä vaiheita aineistolähtöisen sisällön analyysissä ovat pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–109, 122.)

Pelkistämässä aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen pois. Tämä voi tapahtua tiivistämällä tai pilkkomalla dataa osiin. Pelkistämässä etsitään aineistosta tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Samaa kuvaavia ilmaisuja voidaan esimerkiksi merkitä samalla värillä ja erotella erilaisia ilmiöitä eri värein. Datasta etsitään tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaisut ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaisut. Pelkistetyt ilmaisut listataan allekkain. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–126.)

Ryhmittelyssä pelkistetyistä ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Niitä ryhmittelemällä ja yhdistelemällä saadaan erilaisia alaluokkia. Alaluokkien yhdistämisen kautta saadaan yläluokkia. Yläluokkia edelleen yhdistämällä saadaan pääluokkia/yhdistäviä luokkia ja muodostetaan kokoavia käsitteitä. Tutkija rakentaa muodostamiensa käsitteiden avulla kuvan tutkimuskohteesta. Teoriaa ja johtopäätöksiä tulee verrata alkuperäiseen aineistoon uutta teoriaa muodostettaessa. Empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Tutkimuksen tuloksissa esitetään aineistosta muodostettu malli, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto oli jo valmiiksi kirjallista materiaalia. Osallistujat kirjoittivat vastauksensa sähköisen kyselyn avoimiin kenttiin. Kyselyssä käyttämäni SurveyPal-kyselytyökalu kokoaa vastaukset joko PowerPoint-, Word- tai Excel-tiedostoon. Itse valitsin PowerPoint-muodon, jota

olen tottunut paljon käyttämään jo aiemmin erilaisten kyselyiden tulosten koostamisessa ja esittelyssä. Kyselytyökalu kokoaa kuhunkin kysymykseen tulleet kaikki vastaukset kootusti kysymyksen alle. Pääsin näin aloittamaan analyysin valmiiksi kirjallisessa muodossa olevasta aineistosta.

Aloitin analysoinnin lukemalla aineiston huolellisesti läpi. Osa kyselykaavakkeen kysymyksistä oli kaksiosaisia. Samassa kysymyksessä oli kysytty esimerkiksi etuja ja haittoja. Ensiksi erittelin vastaukset niin, että siirsin etuja kuvaavat vastaukset omaan osioonsa ja haittoja kuvaavat vastaukset omiinsa. Näin kussakin osiossa oli vastauksia vain yhteen kysymykseen.

Tämän jälkeen aloin käsitellä vastauksia siten, että aloin merkitä kussakin osiossa samaa aihetta kuvaavia ilmaisuja samalla värillä. Kävin näin läpi kaikki kysymykset. Tämän jälkeen listasin allekkain samalla värillä merkityt vastaukset. Niiden käsittelyä jatkoin erittelemällä edelleen tarkemmin vastauksissa esiintyviä teemoja eri värein. Niistä muodostui alaluokkia. Niitä yhdistelemällä muodostuivat pääluokat ja käsitteet. Osa kysymyksistä oli sellaisia, ettei vastauksista voinut muodostaa luokkia.

Esimerkki analyysistä alkuperäisten ilmaisujen pelkistämiseksi on esitetty kuvioissa 1. Ilmaisut liittyvät kysymykseen ”Miten arvioit verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvan kertaluontoisiin vertaistukitapahtumiin. Mitä etuja ja haasteita siihen liittyy?”.

Ei tarvitse lähteä kauas, ajaa pitkää matkaa	Osallistuminen ilman matkustusta
Osallistumiseen ei mene rahaa	Osallistumisen edullisuus
Kommunikaatiosta jää puuttumaan paljon, kun eleitä ja ilmeitä ei näe	Kehonkielen puuttuminen

Kuvio 1. Esimerkki pelkistyksestä.

Tämän jälkeen samansisältöisiä pelkistyskäsitteitä yhdistettiin alakategorioiksi, jotka liitettiin edelleen yhdistäviin yläkategorioihin. Kokemukset kertaluontoisista tapahtumista ja vertaistukiryhmistä käsiteltiin tässä erikseen. Samoin kehitysajat käsiteltiin erikseen kertaluontoisiin tapahtumiin ja vertaistukiryhmätoimintaan. Lopputuloksena syntyivät kategoriat, joista alla esimerkkinä kuviossa 2 kategoria ”Kokemuksia verkkovälitteisistä kertaluontoisista vertaistukitapahtumista”. Siihen on koottu sekä toteutustavan soveltuvuuden edut ja haitat sekä vertaistuen toteutumista edistävät ja haittaavat tekijät. Kaikki kategoriat löytyvät opinnäytetyön liitteistä 2–5 (kuvio 3, kuvio 4, kuvio 5, kuvio 6).

Kokemuksia verkkovälitteisistä kertaluontoisista vertaistukitapahtumista

Verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuus		Vertaistuen toteutuminen	
Etuja	Haasteita	Edistävät tekijät	Haittaavat tekijät
Paikkariippumattomuus	Tekniikkaongelmat	Pienryhmiin jakautuminen	Vuorovaikutuksen erilaisuus
Ajan säästö	Vuorovaikutuksen etäisyys	Chat -keskustelut	Tunteiden ilmaisun vaikeus
Taloudellisuus	Keskittymisen haasteet kotona	Onnistunut ohjaus	Kotiympäristön haasteet
Lastenhoidon pienempi tarve			Tapahtuman toteutukseen liittyvät tekijät
Matala kynnys osallistumiseen			

Kuvio 2. Esimerkki vastausten kategorioinnista.

7 TULOKSET

7.1 Verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuus kertaluontoisiin vertaistukitapahtumiin

Verkkovälitteisen toteutustavan nähtiin soveltuvan hyvin kertaluontoisiin vertaistukitapahtumiin. Yleistä soveltuvuutta arvioitiin pääsääntöisesti hyvin myönteisesti ja positiivisesti. Tärkeänä soveltuvuuden kannalta näyttäytyi tapahtuman rakenne.

”Olen osallistunut nyt melkein kaikkeen, mitä on ollut tarjolla ja olen ollut todella tyytyväinen!”

”Toimii jos aikataulu ja tauot otetaan huomioon.”

Verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuudessa etuina nähtiin paikkariippumattomuus, ajan säästö, taloudellisuus, lastenhoidon pienempi tarve ja matala kynnys osallistumiseen. Verkkovälitteiseen tapahtumaan osallistuttaessa ei tarvinnut matkustaa mihinkään, esimerkiksi ajaa autolla yksin pitkiä matkoja. Osallistuminen onnistui asuinpaikasta riippumatta. Ajan käytön suhteen etuna nähtiin se, että matkustamiseen ei kulunut aikaa. Osallistuminen edellytti vain tapahtuman kestoon kuluva aikaa ja matka-aika jäi pois.

Taloudellisuus muodostui eduksi siten, että matkustamiseen ei kulunut rahaa. Osa tapahtumista oli myös kokonaan maksuttomia. Verrattuna paikan päällä tapahtuvaan osallistumiseen, verkkovälitteisyyden etuna nähtiin myös se, että lastenhoitojärjestelyä ei tarvittu samaan tapaan. Joillekin etäosallistuminen sopi kasvotusten tapahtuvaa kohtaamista paremmin omalle persoonalle, ja toteutus tapa madalsi kynnystä osallistumiseen. Hiljaiseksi itsensä kokevan saattoi olla helpompi kirjoittaa ajatuksiaan chattiin kuin tuoda niitä esille sanallisesti ryhmässä.

” Ensikertalaisena on helpompi tulla mukaan netin kautta tapahtuviin tapaamisiin.”

” Meille ujoille etätapahtuma on ihan loistava...”

Verkkovälitteisen toteutustavan haasteita olivat tekniikkaongelmat, vuorovaikutuksen etäisyys ja keskittymisen haasteet kotona. Tekniikkaan liittyvissä tekijöissä keskeisenä näyttäytyivät nettiyhteyden ongelmat, joita saattoi olla sekä osallistujilla että järjestäjillä. Haasteena nähtiin, että etäyhteyden kautta toteutettavan tapahtuman onnistuminen on riippuvainen tekniikan toimivuudesta. Lisäksi osallistuminen edellyttää tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien olemassaoloa ja tiettyjä valmiuksia niiden käyttöön. Näitä ei välttämättä ole kaikilla.

Vuorovaikutuksen etäisyyteen liittyvät tekijät näyttäytyivät keskeisenä haasteena. Etäyhteyden kautta toteutetussa tapahtumasta vuorovaikutus on erilaista kuin paikan päällä toteutettavassa tapahtumassa. Keskustelua ei koettu välttämättä syntyvän samaan tapaan kuin kasvokkain ja vuorovaikutuksen koettiin jäävän pintapuolisemmaksi kuin tapaamisissa kasvotusten. Eleiden ja ilmeiden myönteiset vaikutukset eivät verkossa välity yhtä hyvin kuin kasvotusten. Verkkovälitteisen toteutustavan todettiin myös rajaavan tapahtuman sisältöä, eivätkä kaikki toteutustavat ole mahdollisia verkon välityksellä.

”Kommunikaatiosta jää puuttumaan paljon, kun kehonkieltä ei näe, ihmiset jäävät etäisemmiksi.”

”Ei ole samaa kohtaamista ja lämpöä, joka on kasvokkain tapahtumassa kohtaamisessa.”

Verkkovälitteisen osallistumisen haasteena nähtiin myös se, että kotiolosuhteissa osallistuminen edellytti tiettyjä järjestelyitä kotona, jotta tila ja rauha osallistumiselle toteutuu. Keskittyminen kotoa osallistuttaessa voi olla vaikeampaa, koska siellä saattoi tulla ennakoimattomia keskeytyksiä ja kotona olevat muut perheenjäsenet voivat vaikuttaa keskittymiseen. Kotona tekemättömät kotityöt olivat läsnä ja etäyhteys antoi mahdollisuuden puuhastella myös muuta tapahtuman aikana, mikä heikensi keskittymistä asiaan.

Tapahtumien tekninen toteutus ja osallistumiseen liittyvään tekniikkaan saatu ohjeistus näyttäytyi onnistuneena. Käytettyä sovellusta pidettiin sopivana tapahtuman toteutukseen helppokäyttöisyytensä ja selkeytensä takia. Kokemuksiin vaikutti sovelluksen tutuus. Osalle osallistujista käytetty sovellus oli tullut jo tutuksi työn kautta, mutta toisaalta ehdotuksia tuli myös toisen itselle tutumman vastaavan sovelluksen käyttöönotosta. Saatu ohjeistus koettiin riittävänä ja hyvänä. Erityisen tärkeänä nähtiin, että ohjeistus tuli etukäteen sähköpostitse ennen tapahtumaa. Negatiivisia kokemuksia osallistujien ohjeistuksesta ei esiintynyt.

7.2 Vertaistuen toteutuminen kertaluontoisissa tapahtumissa

Vertaistuen toteutumisesta kartoitettiin kyselyssä sekä yleisellä tasolla että tarkemmin vertaistuen toteutumista edistäviä ja haittaavia tekijöitä. Kokemukset vertaistuen toteutumisesta vaihtelivat. Osa koki vertaistuen toteutuneen hyvin. Toteutustavan koettiin mahdollistaneen vertaisten tapaamisen laajalta alueelta. Joillakin verkkovälitteisyys jopa lisäsi kokemusta vertaistuesta.

”Mielestäni vertaistuki onnistuu hyvin verkonkin välityksellä, uusiin ihmisiin on saanut tutustua, koska osallistua voi mistäpäin vaan Suomea helposti.”

”Minusta vertaistuki toteutui jopa paremmin kuin kasvokkain, koska puheliaat eivät vieneet niin paljon tilaa kuin livenä.”

Osa taas koki, että verkkovälitteisessä tapahtumassa vertaistuki jäi vähäisemmäksi kuin kasvokkain toteutettavissa tapaamisissa. Etäyhteyden koettiin vaikuttavan heikentävästi tunnekokemukseen. Vertaistukikokemuksen kokonaan puuttumista ei kuitenkaan esiintynyt.

”Se ei ihan korvaa livetapaamisissa syntyvää tunnetta vertaisuudesta.”

”Livenä vertaistuki on parempaa.”

Vertaistuen toteutumista edistäviksi tekijöiksi kertaluontoisissa tapahtumissa muodostuivat pienryhmiin jakautuminen, chat-keskustelut ja onnistunut ohjaus. Pienryhmiin jakautumista oli tapahtumissa toteutettu jakamalla osallistujia ”huoneisiin”, jossa oli vähemmän osallistujia. Myös parikeskusteluita oli käyty. Nämä riittävän pienet ryhmät mahdollistivat vertaistuen toteutumisen isoa ryhmää paremmin. Chatissa käytyjen keskustelujen oli myös koettu edistävän kokemusta vertaistuesta. Chatissa oli esimerkiksi jaettu erilaisia vinkkejä. Onnistuneessa ohjauksessa merkityksellisenä koettiin osallistujien tasapuolinen huomiointi. Vertaistuen toteutumista edistävänä tekijänä koettiin myös se, että ohjaaja oli itse leskeyden kokenut vertainen ja hän oli jakanut omia kokemuksiaan.

Vertaistuen toteutumista haittaavia tekijöitä kertaluontoisissa vertaistukitapahtumissa olivat vuorovaikutuksen erilaisuus, tunteiden ilmaisun vaikeus, kotiympäristön haasteet ja tapahtuman toteutukseen liittyvät tekijät. Vertaistuen toteutumista haittaavat tekijät olivat pitkälti samankaltaisia, jotka koettiin koko verkkovälitteisen toteutustavan haasteina. Vuorovaikutuksen erilaisuus koettiin erityisesti katsekontaktin ja elekielen puuttumisena. Etäyhteyden kautta vuorovaikutus oli säädelympää kuin kasvokkain keskustelussa. Mahdollisuuden puuttuminen spontaaniin keskusteluun vaikutti vertaistuen toteutumiseen haittaavasti. Myöskään tunteiden ilmaisun ei nähty olevan samaan tapaan mahdollista verkon kautta kuin kasvokkain tapahtumissa. Vertaistukeen liittyvä myötätunnon ja ymmärryksen osoittamisen ei koettu välittyvän samaan tapaan kuin kasvokkain kohtaamisissa.

” Sitä vähän haittasi se jos monella ei ollut kamera päällä, niin ei nähny ollenkaan osallistujaa.”

” Ei voi vapaata keskustelua syntyä, kun pitää odottaa milloin pääsee puhumaan, ettei kaikki samaan aikaan huuda.”

”Tunteiden ilmaisemiseen verkkotapaaminen on vähän kolkko.”

”Toki tietysti esim. etähali ei ole sama kuin lähitapaamisissa.”

Kotiympäristön haasteina näyttäytyivät taustalta kuuluneet osallistujien perheenjäsenten äänet. Ne olivat haitanneet joidenkin osallistumista ja tilaisuuden yksityistä luonnetta. Koko päivän tapahtumassa vertaistuen toteutumista haittasivat myös keskeytykset, esimerkiksi ovikellon soiminen, lemmikin pakollinen ulkoiluttaminen tai lasten kysymykset.

Toteutustapaan liittyviä tekijöitä olivat toisinaan esiintyvät pienet tekniset ongelmat. Osa osallistujista kaipasi enemmän pienryhmäkeskusteluita ja luento-osuuden lyhentämistä. Pienryhmäkeskusteluihin kaivattiin ohjaajaa. Toteutustapaan liittyvä tekijänä näyttäytyi myös väsymys tietokoneen äärellä oloon. Jos oli etätöissä jo tehnyt työpäivän koneella, saattoi tuntua, ettei vapaa-ajalla enää jaksaa keskittyä tietokoneen välityksellä tapahtumaan toimintaan.

7.3 Kehittämisideat kertaluontoisiin tapahtumiin

Kehittämisideoita kertaluontoisten vertaistukitapahtumien kehittämiseen esitettiin runsaasti. Ehdotukset liittyivät neljään osa-alueeseen: osallistaminen, pienryhmät, kohdentaminen sekä käytännön toteutukseen liittyvät tekijät. Osallistamiseen liittyvät ehdotukset liittyivät pitkälti erilaisten toiminnallisten menetelmien käytön lisäämiseen tapahtumissa. Näitä olivat esimerkiksi erilaiset sovellukset, joiden kautta osallistujat voisivat ilmaista ajatuksiaan ja kokemuksiaan sekä tehtävät, joita osallistujat tekisivät yksin tai ryhmissä. Myös puheenvuoron antamista kaikille osallistujille ehdotettiin.

Ehdotuksissa toivottiin pienryhmien lisäämistä ja ryhmien koon pitämistä riittävän pienenä. Pienryhmien nähtiin olevan tärkeitä siksi, että tarjoavat kaikille osallistujille mahdollisuuden päästä ääneen tilaisuuden aikana. Pienryhmiä toivottiin toteutettavaksi myös tapahtuman päätteeksi, jolloin niissä olisi mahdollisuus vaihtaa tapahtumassa käsiteltyjen aiheiden herättämiä ajatuksia. Kohdentamiseen liittyvät ehdotukset olivat ideoita tapahtumien järjestämisestä rajatun tietyllä kohderyhmälle esimerkiksi perhetilanteen, iän tai leskeytymisestä kuluneen ajan mukaan. Kohdentamista toivottiin myös tapahtumien aiheisiin. Luentoja ja luennoitsijoita toivottiin kohdennetusti eri aiheista ja aiheen syvällistä käsittelyä.

Käytännön toteutuksiin liittyvät ehdotukset koskivat tapahtumien teknistä toteutusta sekä tapahtumien rakennetta ja kestoja. Tekniikkaan liittyen toivottiin, että tapahtuman alussa tekniikkaan ja siihen mahdollisesti liittyviin ongelmiin varattaisiin aikaa. Toteutuksen esimerkkinä tästä oli ehdotus, että tapahtumalla olisi kaksi alkamisaikaa siten, että tekniikan opastusta tarvitsevat voisivat aloittaa aiemmin ja varsinainen ohjelma alkaisi myöhemmin. Ohjelman rakenteeseen liittyviä ehdotuksia olivat taukojen lisääminen ohjelmaan, jolloin luento-osuudet eivät olisi niin pitkäkestoisia. Toisaalta tapahtumien kokonaiskestoon liittyen esitettiin toiveita pidempikestoista koko päivän tapahtumista, jolloin aiheen äärellä voisi rauhasa olla, kun siihen on varannut aikaa.

7.4 Verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuus vertaistukiryhmätoimintaan

Tutkimuksessa kartoitettiin kokemuksia erikseen verkon välityksellä toteutetusta vertaistukiryhmätoiminnasta. Tässä toiminnassa vertaisryhmätapaamisia oli ollut useita. Osa ryhmistä oli ollut aiemmin kasvatusten kokoontuneiden vertaistukiryhmien tapaamisia, jotka koronatilanteen vuoksi siirrettiin verkkoon. Osa vastaajista oli osallistunut valtakunnalliseen verkkovertaistukiryhmään, joka oli avoin kaikille työkäisenä leskeytyneille asuinpaikasta riippumatta.

Kokemukset verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuudesta vertaistukiryhmätoimintaan vaihtelivat. Kokemuksia oli sekä hyvästä soveltuvuudesta, sopivuudesta vaihtoehdoksi kasvokkain toteutettaville ryhmillä sekä ajatuksia siitä, ettei toteutustapa sovellu vertaistukiryhmätoimintaan. Hyvään soveltuvuuteen liittyvät kokemukset liittyivät sekä hyviin kokemuksiin osallistumisesta että käytännön tekijöihin. Verkkovälitteiset vertaistukiryhmät nähtiin hyvänä vaihtoehtona kasvokkain kokoontuville ryhmille siten, että molempia olisi tarjolla ja jokainen voisi osallistua itselleen sopivalla tavalla. Kielteisesti verkkoryhmien soveltuvuutta arvioineiden vastauksista ei käynyt ilmi, olivatko he osallistuneet verkkovälitteisiin vertaisryhmiin vai eivät. Näin jäi epäselväksi, perustuiko vastaus osallistumiskokemukseen vai mielikuvaan soveltuvuudesta.

Verkkovälitteisen toteutustavan etuina nähtiin vertaistuen mahdollistuminen, osallistumisen helppous, osallistujat laajalta alueelta ja verkkototeutukseen liittyvät käytännön asiat. Toteutustapa toimi vertaistuen mahdollistajana koronaepidemian aikana. Kasvokkain kokoontuvien ryhmien ollessa suljettuna etäyhteyksin toteutettavat vertaistukiryhmät olivat isoimmalle osalle ainut mahdollisuus keskustella vertaisten kanssa. Verkkoryhmien merkitystä korostettiinkin tästä syystä. Osalle osallistujista paikan päälle vertaistukiryhmään lähteminen oli ollut aiemmin haastavaa esimerkiksi pitkien matkojen takia. Verkkoryhmien kautta osallistuminen mahdollistui heille useammin.

Osallistumisen helppous näyttäytyi etuna siten, että matkustus jäi pois, lastenhoitojärjestelyjä ei tarvittu tai ne olivat helpompia, osallistuminen ei vienyt niin paljon aikaa kuin lähtepaaminen ryhmän kanssa ja osallistua saattoi oman arjen keskellä. Osallistumisen helppous näyttäytyi myös siten, että surun viedessä voimia, verkkoryhmään osallistuminen tuntui helpommalta. Hiljaisemmille tai sosiaaliset tilanteet haastaviksi kokeville etäosallistuminen madalsi kynnystä osallistumiseen.

Etuna nähtiin myös se, että valtakunnallisessa verkkovertaistukiryhmässä osallistujat olivat eri puolilta Suomea ja ryhmän kautta pääsi tutustumaan uusiin ihmisiin laajalta alueelta. Erilaisia murteita ja puhetapaa pidettiin rikkautena. Osallistuminen ei ollut myöskään itsellä paikkaan sidottua. Verkkototeutukseen liittyvänä etuna nähtiin ryhmien käytännön toteutukseen liittyviä asioita, kuten se että

ryhmälle ei tarvittu tiloja eikä ohjaajan tarvinnut mennä paikan päälle vaan hänkin saattoi ohjata ryhmää kotonaan. Käytännön toteutuksiin liittyvänä asiana koettiin myös, että aikataulut ja tietynlainen kurinalaisuus säilyi paremmin etäryhmässä.

Verkkovälitteisen toteutustavan haasteet jakaantuivat vuorovaikutuksen, kotiympäristön ja tekniikan haasteisiin. Vuorovaikutuksen haasteita olivat katsekontaktin ja kehonkielen puuttuminen tai niukkuus sekä tunteiden ilmaisun ja toisen tukemisen vaikeus verkossa. Vuorovaikutuksen koettiin jäävän pintapuolisemmaksi ja ryhmäytymisen hankalammaksi. Verkossa tapahtui helposti päällekkäin puhumista ja oman puheenvuoron ajoittaminen saattoi olla haastavaa.

”Haasteena tuen antaminen, miten ilmaisen toivovani hyvää toiselle? Joskus pelkät sanat ei välitä myötätuntoa, ilmeet ei niin tarkoin välity eikä eleet joita läsnäolo tarjoaisi.”

Kotiympäristön haasteissa näyttäytyivät erityisesti lapsiperheiden haasteet. Ryhmän ajaksi saattoi olla vaikeaa järjestää kotona hiljaisuutta niin, että osallistuja pystyi keskittymään ryhmän keskusteluun. Pienten lasten saattoi olla vaikea ymmärtää, miksi vanhempi keskittyy tietokoneen äärellä puhumiseen. Toisaalta osallistujan kotoa kantautuvat äänet voivat häiritä muiden osallistumista ja luotamuksellisuutta keskusteluissa.

Tekniikkaa haasteita olivat ihmisten erilaiset tekniset taidot. Osalle osallistujista käytetty sovellus oli hyvin tuttu, mutta joillekin etäyhteydellä osallistuminen oli kokonaan uusi asia ja osallistumiseen liittyi haasteita. Yleisesti tekniikan toimivuutta pidettiin hyvänä ja käytettyä sovellusta sopivana. Saatua ohjeistusta ja ohjaajien osaamista kiiteltiin. Pulmatilanteissa tukea oli löytynyt muilta osallistujilta.

7.5 Vertaistuen toteutuminen verkkovälitteisessä vertaistukiryhmätoiminnassa

Vertaistuen koettiin toteutuvan yleisesti hyvin verkkovälitteisissä vertaistukiryhmissä. Koronaepidemian aikaan sen saavutettavuus korostui. Yhteisten kokemusten ja tunteiden koettiin yhdistävän osallistujia ja tuen koettiin olleen vastavuoroista.

”Onneksi on ollut näitä tapaamisia. Muuten en tiedä mistä olisin saanut tukea. Koin saavani tukea toisilta samojen asioiden kanssa olevilta ja myös auttavani toisia ainakin kuuntelemalla.”

”Aito ja rehellinen puhe avaa sydämen oikealle taajuudelle ja sitä koin vertaistuessa tapahtuvan.”

”Tunsin voimaantuvani vertaistuesta ja tämän näkyi seuraavana päivänä arjessani, olin energinen ja iloinen.”

Vertaistukea edistäviä tekijöitä verkkovälitteisissä vertaistukiryhmissä olivat osaava ohjaaja, riittävän pienet ryhmät, selkeä struktuuri ja ohjeistus tapaamisissa, osallistujien tasavertainen huomiointi sekä osallistujien tuttuus. Ohjaajan rooli korostui verkko-ryhmissä vertaistukea edistävänä tekijänä. Monet muut vertaistukea edistävät asiat olivat myös sidoksissa ohjaajan toimintaan.

Riittävän pienet ryhmät olivat toteutuneet isompaa ryhmää jakamalla tarvittaessa. Vertaistuen koettiin erityisesti toteutuvan ajatusten ja kokemusten jakamisella pienissä ryhmissä. Ohjaaja vaikutti myös selkeään struktuuriin ja ohjeistukseen ryhmässä. Erilaisia alustuksia ja aiheita pidettiin onnistuneina. Vaitiolovelvollisuuden esille tuominen oli myös ohjaajan vastuulla. Osallistujien tasapuolinen huomioiminen näyttäytyi esimerkiksi puheenvuorojen jakamisella, tarvittaessa puheenvuoroihin

käytettävän ajan rajaamisella ja kysymyksillä. Osa osallistujista oli tuttuja kasvotusten kokoontuneista ryhmistä ja osa tuli tutuiksi, jos he osallistuivat ryhmiin useamman kerran. Osallistujien tuttuuden koettiin edistävän vertaistuen kokemusta.

Vertaistuen toteutumista haittaavia tekijöitä verkkovälitteisissä vertaistukiryhmissä olivat katsekontaktin ja elekielen puuttuminen, vuorovaikutuksen vähäisyys ja osallistujien kotoa kuuluvat taustaanet. Katsekontaktin ja elekielen puuttumisen koettiin vaikuttavan yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunteeseen, joka syntyi helpommin lähitapaamisissa. Vertaistuen toteutumista haittasi myös vuorovaikutuksen vähäisempi määrä ja erilaisuus. Verrattuna kasvokkain tapahtuviin kokoontumisiin, osallistujien koettiin jäävän verkkoryhmässä vieraammiksi. Joillekin osallistujille tietoisuus muiden osallistujien kotona olevista henkilöistä häiritsi keskittymistä tai esti omien kokemusten jakamista.

”Tietysti kasvokkain tapaaminen on parempi, koska katsekontakti, fyysinen läsnäolo, ne pienet luonnetvat kommentit ja ynähdykset jne. luovat läheisyyttä, joka ohenee verkkotapaamisessa”

”Tiedän, että ryhmässä olijat ovat vertaisia, mutta heidän perheensä / muut henkilöt taustalla eivät anna itselleni rauhaa jakaa kokemuksiani tai keskittyä tilaisuuteen.”

Verkkovälitteisiin vertaistukiryhmiin osallistuneet toivat myös esille kokemuksiaan vertaistukiryhmien ohjauksesta. Kokemukset olivat hyvin myönteisiä. Kokemuksissa ohjauksen sujumisesta tuotiin esille samoja asioita, joita pidettiin vertaistukea edistävinä tekijöinä. Ohjaajan koettiin luoneen ryhmään lämpimän ja turvallisen ilmapiirin.

7.6 Kehittämisideat verkkovälitteiseen vertaistukiryhmätoimintaan

Verkkovälitteisten vertaistukiryhmien kehittämiseen liittyvät ideat liittyivät materiaaleihin, tapaamisen rakenteeseen, ryhmän sisältöön ja ryhmäkokoon. Yhdistykseltä toivottiin verkkomateriaalia ryhmien käyttöön. Esimerkiksi valtakunnallisessa vertaistukiryhmässä käytettyjä aiheita toivottiin hyödynnettäväksi myös paikallisissa vertaistukiryhmissä. Erilaiset aiheet ja alustukset oli koettu niin hyvinä, että niitä toivottiin lisää.

Tapaamisen rakenteeseen liittyvissä ideoissa korostuivat ajankäyttöön liittyvät asiat, erityisesti osallistujien esittäytymiseen käytettävän ajan rajaaminen. Niihin oli koettu joissakin ryhmissä menevän liikaa aikaa ja keskustelulle vastaavasti jäävän aikaa liian vähän. Jos osallistujat ryhmissä olivat pääosin samoja, he kuuluivat esittelyt useita kertoja. Esittelyihin toivottiin selkeää minuuttimäärää yhtä osallistujaa kohden. Esittelyitä varten esitettiin luotaviksi myös jonkinlaisia profiileja, josta esittelyt olisivat luettavissa, jolloin niitä ei tehtäisi rutiininomaisesti jokaisen ryhmäkerran alussa. Toisena aiheena tapaamisen rakenteeseen liittyvissä tekijöissä oli ajatus edellisen ryhmäkerran sisällöstä tehtävä lyhyt kertaus ja vastaavasti seuraavan ryhmäkerran aiheen lyhyt esittely.

Ryhmän sisältöön liittyvät ideat olivat ehdotuksia ryhmissä käsiteltävistä aiheista. Näitä olivat esimerkiksi jaksamiseen, juhlapyhien viettoon ja leskeyteen liittyvien asioiden hoitamiseen liittyvät aiheet. Sisältöön ehdotettiin myös pienryhmätehtäviä eri aiheista sekä erilaisia osallistavia menetelmiä. Hiljattain leskeksi jääneille toivottiin omaa ryhmää, jossa voitaisiin keskittyä tilanteeseen liittyviin sisältöihin. Ryhmäkokoon liittyvät asiat olivat toiveita riittävän pienestä ryhmäkoosta verkkovälitteisissä ryhmissä.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyöni yhtenä tutkimuskysymyksenä oli ”Miten verkkovälitteinen toteutustapa soveltuu vertaistukitoimintaan?”. Kertaluontoisten tapahtumien suhteen vastaus näyttäytyi hyvin selkeänä siten, että verkkovälitteisyys soveltuu niihin hyvin. Keskeistä soveltuvuudelle oli tapahtuman onnistunut rakenne. Monille verkkovälitteisyys helpotti ja madalsi kynnystä osallistumiseen. Tekniikka loi jossain tilanteissa haasteita, mutta todennäköisesti niitä pystyttiin vähentämään onnistuneella ohjeistuksella. Vuorovaikutus on verkon välityksellä erilaista kuin kasvotusten ja se vaikuttaa vuorovaikutuksen syvyyteen. Vaikka kotona osallistuminen oli helppoa, siihen liittyy myös keskittymiseen liittyviä haasteita.

Verkkovälitteisten vertaistukiryhmien suhteen ajatukset soveltuvuudesta vaihtelivat. Osa piti soveltuvuutta hyvänä ja koronaepidemian aikaan verkkoryhmät olivat ainoa mahdollisuus osallistua vertaistukiryhmään. Ne mahdollistivat monille myös osallistumisen aiempaan useammin, jos matkat olivat olleet esteenä ryhmätapaamisille. Samaan tapaan kuin kertaluontoisissa tapahtumissa, myös ryhmätoiminnassa osallistumisen helppouden koettiin lisäävän soveltuvuutta. Verkkototeutus lisäsi keskustelun struktuuria ja tiettyä kurinalaisuutta, joka nähtiin myönteisenä. Toteutustavan vuorovaikutukseen, tekniikkaan ja kotiolosuhteisiin liittyvät haasteet olivat myös samantyyppisiä kuin kertaluontoisissa tapahtumissa. Ryhmissä korostui puheenvuoron ottamiseen liittyvät haasteet. Verkkoryhmät nähtiin hyvänä vaihtoehtona kasvokkain toteutettaville vertaisryhmille, jolloin jokainen voi valita itselleen sopivan vaihtoehdon.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli ”Miten vertaistuki toteutuu verkkovälitteisessä vertaistukitoiminnassa?”. Vertaistuen toteutumista tarkasteltiin vertaistukea edistävien ja haittaavien tekijöiden kautta. Vertaistuen toteutumiseen liittyvät tekijät olivat samansuuntaisia kuin soveltuvuuteen vaikuttavat tekijät. Tiivistäen voidaan todeta, että vertaistuen toteutuminen edellyttää mahdollisuutta ajatusten ja kokemusten jakamiseen vertaisten kanssa. Tämän voi mahdollistaa verkkovälitteisessä toiminnassa esimerkiksi jakaantumalla pienryhmiin ja käyttämällä chat-keskustelua. Vertaistuen toteutuminen edellyttää tapahtuman tai ryhmän onnistunutta ohjausta sekä selkeää struktuuria ja ohjeistusta. Säännöllisesti kokoontuvissa vertaistukiryhmissä vertaistuen toteumista edistävät myös osallistujien tuttuus ja ryhmäläisten tasavertainen huomiointi.

Verkkovälitteisyys toimi vertaistuen edistäjänä myös siinä mielessä, että koronaepidemian aikaan se oli monille lähes ainoa tapa tavata vertaisia ja saada vertaistukea. Muutoinkin verkkovälitteisyys toi tapahtumiin osallistujia, jotka eivät olisi muutoin tulleet mukaan lainkaan. Verkkovälitteisyys mahdollisti osallistumisen asuinpaikasta riippumatta, ilman kustannuksia ja matkustamiseen kuluvaan aikaa. Lastenhoitojärjestelyt sujuivat myös helpommin. Joillekin verkkovälitteisyys tapahtuman toteutustapana toimi myös rohkaisijana osallistumiseen.

Keskeisiä haittaavia tekijöitä vertaistuen toteutumiselle olivat vuorovaikutuksen erilaisuus verrattuna kasvokkain tapahtuviin kohtaamisiin. Vuorovaikutus saattoi olla vähäisempää ja tunteiden ilmaisu etäisempää. Myös katsekontaktin sekä elekielen puuttuminen haittasivat vertaistuen toteutumista. Kun osallistuminen tapahtui kotiympäristössä, siellä saattoi olla tekijöitä, jotka häiritsivät omaa

keskittymistä. Osallistujien kotoa kuuluvat äänet häiritsivät myös muiden osallistujien kokemusta vertaistuesta ja luottamuksellisuudesta. Tekniikan toimivuus on edellytyksenä vertaistuen toteutumiseen verkkovälitteisessä toiminnassa. Jos verkkoyhteys ei toimi, tai osallistujalla on haasteita soveluksen käytössä, se vaikuttaa luonnollisesti haittaavasti myös kokemukseen vertaistuen toteutumisesta. Vertaistukea edistävät tekijät olivat pitkälti samoja sekä kertaluontoisissa tapahtumissa että verkkovälitteisissä vertaistukiryhmissä, jotka kokoontuivat useita kertoja. Verkkoryhmissä korostui erityisesti ohjaajan toiminta.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli ”Miten verkkovälitteistä vertaistukitoimintaa tulisi kehittää?”. Kertaluontoisissa tapahtumissa keskeisiksi kehittämiskohteiksi nousivat osallistaminen, pienryhmätyöskentelyn vahvistaminen, tapahtumien kohdentaminen ja teemoittaminen sekä toteutukseen liittyvät käytännön tekijät, kuten vaihtelevat toteutustavat ja tapahtumien kesto. Verkkovälitteisissä vertaisryhmissä keskeisiä kehittämiskohteita olivat materiaalit ja tapaamisen rakenteeseen, sisältöön ja ryhmäkokoon liittyvät tekijät.

Kokemukset saadusta vertaistuesta ja sen toteutumisesta näyttäytyivät verkkovälitteisessä toiminnassa hyvin samankaltaisesti kuin kasvokkain tapahtuvassa vertaistukitoiminnassa. Niiden koettiin olleen ”henkireikä” surun keskellä, apuna jaksamisessa ja vähentäneen yksinäisyyden tunnetta. Huolimatta joistakin verkkovälitteisyyteen liittyvistä haasteista ja puutteista, vertaistuen koettiin toteutuvan verrattain hyvin. Tämä vahvistaa Hartigin & Violan (2015) tutkimustuloksia, joita he saivat tutkiessaan verkossa olevien sureville tarkoitettujen tukiyhteisöjen jäsenyyksien terapeuttisia etuja. He toteavat, että verkkotuella on saman kaltaisia vaikutuksia kuin kasvokkain toteutetulla tuella.

Verrattuna aiempiin tutkimuksiin, lesket kuvasivat vertaistukea ja sen merkitystä pitkälti samoin kuin läheisensä menettäneet aiemmissa tutkimuksissa. Tutkimuksessa lapsensa menettäneiden äitien vertaistuesta internetin keskustelupalstalla todettiin vertaistukeen sisältyvän muun muassa oman tarinan jakaminen, surusta ja selviytymisestä kertominen, tunteiden jakaminen, lohduttaminen, rohkaisu keskusteluun ja muiden selviytymisen tukeminen (Aho ym. 2013). Myös tässä tutkimuksessa lesket kokivat saavansa vertaistukea jakamalla omia kokemuksiaan ja tunteitaan ja kuuntelemalla muita saman kokeneita. Keskustelun oli koettu olevan avointa ja rehellistä, joka rohkaisi itseäkin keskusteluun.

Bothan ym. (2014) tutkimuksessa ryhmävertaistuesta osallistajat kuvasivat vertaistuen tuovan voimaantumista, elämänhallinnan ja toivon lisääntymistä, olon helpottumista arjessa ja elämässä eteenpäin menemistä. Vertaistuen todettiin lisäksi tuovan uusia ystäviä. Samoin Niskasen (2017) tutkimuksessa vertaistukiryhmistä osallistajat kokivat saaneensa ryhmästä helpotusta oloonsa, lohtua ja uskoa tulevaisuuteen. Myös Knowlesin ym. (2017) leskien virtuaalitukea koskevassa tutkimuksessa vertaistuella havaittiin positiivisia vaikutuksia muun muassa koettuun suruun, yksinäisyyteen ja stressiin. Tässä tutkimuksessa kokemukset vertaistuesta olivat hyvin samansuuntaisia. Vertaistuen koettiin lisäävän arjessa jaksamista ja toivoa tulevaisuuteen. Vertaistukea kuvattiin myös voimaantumisenä, joka näkyi esimerkiksi parempana mielialana vertaistukiryhmän jälkeisenä päivänä. Vertaistuki toi myös uusia sosiaalisia kontakteja, joka koronaepidemian keskellä oli monille tärkeää.

Haltosen (2019) leskien saamaa tukea käsitelleessä tutkimuksessa esille tuodut myönteisen tuen elementit tulivat myös esille. Haltsonen erittelee myönteisen tuen olevan muun muassa vuorovaikutuksellista tukea, yhteisöllistä tukea sekä tunneperäistä hyväksyvää ja kannattelevaa tukea. Tässä tutkimuksessa saman kokeneiden kohtaamisen ja vuorovaikutuksen heidän kanssaan, koettiin luovan tunneyhteyttä ja yhteisöllisyyttä. Tätä kuvattiin esimerkiksi ”samalla taajuudella” olemiseksi.

Samansuuntaisia aiempiin tutkimuksiin verrattuna olivat myös internetpohjaisten vertaistukimuotojen hyödyllisyyteen liittyvät tekijät. Bartonen ym. (2019) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa osa katsauksen tutkimuksista käsitteli verkkovälitteisiä vertaistukimuotoja. Niiden koettiin olevan hyödyllisiä erityisesti siksi, että niihin oli helppo osallistua ja ne olivat tarjolla ajasta riippumatta. Myös Taskisen (2017) järjestöjen verkossa toteutettavaa vertaistukea koskevassa tutkimuksessa verkon välityksellä toteuttavassa vertaistuessa eduksi nousi helppo saavutettavuus. Hartig & Viola (2015) toteavat tutkimuksessaan, että verkon kautta osallistuminen voi olla joillekin helpompaa, kun kyseessä on herkkä aihe. Kaikki nämä tekijät tulivat esille tässäkin tutkimuksessa. Myös Bartonen ym. (2019) tutkimuksessa esille tullut toimintaa häiritsevä tekijä, tekniset ongelmat, oli sama kuin tässä tutkimuksessa.

Vertaistukiryhmiä koskevissa vastauksissa lesket toivat esille samankaltaisia haasteita kuin Weiste ym. (2020) tuovat esille verkkovälitteistä vertaistukea koskeneessa tutkimuksessaan. Molemmissa ryhmäläiset kokivat haasteena sen, milloin oli sopiva hetki kommentoida toisen kokemuksia. Ryhmäläiset tasapainoilevat sen välillä, ettei keskeyttäisi ja puhuisi toisen päälle, mutta ehtisi kuitenkin ottaa itselleen puheenvuoron. Samankaltainen oli myös tulos ohjaajan toiminnan ja hänen osaamisensa merkityksestä keskeisenä tekijänä ryhmän onnistumiselle.

Kaiken kaikkiaan tämä tutkimuksen tulokset vahvistavat aikaisempien tutkimusten tuloksia monella tapaa. Kokemukset vertaistuesta olivat samankaltaisia kuin kasvotusten toteutuvassa vertaistukitoiminnassa ja vertaistuen hyöty kuvattiin myös samaan tapaan. Verkkovälitteisyys on toimiva toteutustapa vertaistukitoimintaan, erityisesti kertaluontoisiin vertaistukitapahtumiin. Toteutustapaan liittyy monia etuja. Verkkovälitteisyys toteutustapana tuo kuitenkin myös haasteita vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisuun, jotka on hyvä huomioida toteutuksessa.

Vertaistukiryhmässä ohjaajalta vaaditaan monenlaista osaamista, osittain erilaista kuin kasvokkain tapahtuvassa ryhmän ohjauksessa. Hänen roolinsa on vertaistuen toteutumiselle keskeinen. Erillinen koulutus verkkoryhmän ohjaukseen voi olla tarpeellista. Tutkimuksen aineisto kerättiin aikana, jolloin verkkovälitteistä toimintaa oli toteutettu vasta verrattain vähän aikaa. Käytetty sovellus ja sen käyttöön saatu ohjeistus koettiin kuitenkin erittäin toimivana. Tämä kertoo, että ohjeistus ja tuki sovelluksen käyttöön oli ollut onnistunutta. Tutkimuksen perusteella verkkovälitteinen toteutustapa kannattaa pitää yhtenä vertaistukimuotona jatkossakin. Tutkimukseen vastanneilla oli paljon kehittämissuhteita, joiden huomioimisella verkkovälitteistä vertaistukitoimintaa voidaan edelleen kehittää.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Yleiset eettiset periaatteet koskevat kaikkia tutkimusaloja. Näitä yleisiä periaatteita ovat tutkittavan ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön ja luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen sekä se, että tutkimus toteutetaan aiheuttamatta

riskiä, haittaa tai vahinkoa tutkittavana oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille. Tutkimuksessa tulee noudattaa myös hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.)

Puolisonsa kuoleman kautta menettäneet on kohderyhmä, jonka kohdalla tutkimuksen eettisyyttä oli olennaista pohtia. Menetykseen liittyvät kokemukset ovat voimakkaita ja voisivat esimerkiksi haastattelussa nostattaa tunnereaktioita ja kuormittaa haastateltavaa. Omassa tutkimuksessani ei kuitenkaan keskitytty menetyskokemukseen vaan kokemukseen vertaistuesta, joka ei aiheena ole niin kuormittava. Tunsin kohderyhmän ja yhteisön myös työni kautta ja arvioin, että tutkimuksesta ei olisi haittaa tai voisi koitua vahinkoa siihen osallistuville.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ovat huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tutkimuksen tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisten kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia on kunnioitettava ja viitattava heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia on noudatettava tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa. Tarvittavista tutkimusluvista ja eettisesti arvioinnista tarvittaessa on myös huolehdittava. Jos kyse on tutkimushankkeesta tai työryhmästä, on sovittava eri osapuolten oikeudet, vastuut ja velvoitteet sekä aineistojen säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat periaatteet. Myös rahoituslähteet ja muut sidonnaisuudet on ilmoitettava kaikille asianosaisille ja raportoitava tuloksia julkistaessa. Tutkijoiden on pidättäydyttävä sellaisista arviointi- ja päätöksentekotilanteista, joissa on syytä epäillä heidän esteellisyyttään. Tutkimusorganisaatioissa on noudatettava hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa ja huomioitava tietosuojaa koskeva lainsäädäntö ja ohjeistukset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Noudatin opinnäytetyöprosessissani mahdollisimman tarkasti tieteellisen käytännön periaatteita. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitin tuomalla heidän työnsä selkeästi esille ja merkitsemällä lähdeviitteet asianmukaisesti. Tein opinnäytetyötäni yksin, joten tutkimushankkeeseen tai työryhmään liittyviä sopimuksia ei tarvittu. Toimeksiantajan kanssa tehtiin oppilaitoksen määrittelemä ohjaus- ja hankkeistamissopimus. Eettistä arviointia en katsonut tässä työssä tarvittavan, koska sen tarpeen kriteerit eivät täyttyneet. Toimeksiantajan puolesta riitti opinnäytetyön ohjaus- ja hankkeistamissopimus, erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu. Tutkimukseen ei liittynyt taloudellista intressiä eikä sellaisia sidonnaisuuksia, jotka voisivat luoda esteellisyyttä.

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa tärkeää on luottamus tutkimukseen osallistuvien ja tutkijan välillä. Tämä edellyttää eettisten periaatteiden huomioimista. On hyvä tiedostaa, että samat aiheet ja tutkimustilanteet voivat aiheuttaa ihmisissä erilaisia reaktioita ja kuormittaa heitä eri tavoin. Jotta tarpeetonta haittaa voidaan välttää, tutkijan on perehdyttävä ennakkoon tutkittavaan yhteisöön ja kulttuuriin. Kun tutkittava on tutkimusvuorovaikutuksessa esimerkiksi tietoja antamalla tai havainnoinnin kohteena, tietoon perustuva suostumus on keskeinen periaate. Tutkittavalla tulee olla mahdollisuus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti tai kieltäytyä osallistumasta. Myös suostumuksen peruuttamisen tulee tapahtua helposti. Osallistujan tulee pystyä keskeyttämään osallistuminen ilman kielteisiä seuraamuksia. Tutkimuksen sisällöstä, toteutuksesta ja henkilötietojen käsittelystä tulee saada tietoa. Tutkimuksen tavoitteista ja mahdollisista riskeistä tulee saada selkeä kuva.

Tutkittavalla tulee olla myös oikeus tietää, jos tutkija on tutkittavaan nähden jossain muussakin roolissa kuin tutkijana. Tarkemmat periaatteet on laadittu niitä tilanteita varten, kun tutkittavana on alaikäinen tai vajaakykyinen henkilö. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–10.)

Osallistuminen tutkimukseen oli täysin vapaaehtoista. Vastaajat saivat kyselyn sähköpostitse ja he voivat itse valita haluavatko osallistua tutkimukseen. Vastaaminen tapahtui anonymisti ja siten, että kyselytyökalun järjestelmään ei jäänyt tietoa siitä, mistä sähköpostiosoitteista vastauksia oli tullut. Kyselyn saatetekstissä kerroin tutkimuksesta, sen kulusta, tarkoituksesta sekä vastausten käsittelystä. Kerroin myös, että kysely liittyi opintoihini ja sen toteutettiin yhteistyössä yhdistyksen kanssa. Ajattelen, että roolini yhdistyksen työntekijänä lisäsi osallistujien luottamusta tutkimusta kohtaan.

Henkilötietojen käsittelyn periaatteet ovat erityisen tärkeitä ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa. Niiden käsittelyn tulee olla suunnitelmallista, vastuullista ja lainmukaista. Tutkimuksen suunnittelussa on otettava huomioon tutkimusaineistoon liittyvät riskit tutkittavien ja muiden henkilöiden kannalta. Tutkijan vastuu koskee koko tutkimuksen ja aineiston elinkaarta. Lainsäädännön lisäksi tutkijan tulee noudattaa organisaationsa tietosuojaohteita. Henkilötietojen käsittelyä koskevat päätökset tulee dokumentoida. Niiden tulee olla perusteltuja ja jälkikäteen viranomaisten ja tietosuojavastavaan tarkistettavissa. Henkilötietojen käsittelylle tulee aina olla laillinen peruste. Henkilötietojen käsittelyssä tulee määritellä eri tahojen roolit ja tutkimusaineistolle on osoitettava rekisterinpitäjä. Henkilötietojen käyttötarkoitus on yksilöitävä tutkimuksen suunnittelussa. Henkilötiedot tulee poistaa aineistosta, kun ne eivät ole tutkimuksen toteuttamisen kannalta tarpeellisia. Tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyttä suojataan tulosten julkaisemisessa. Jos nimiä julkaistaan tutkittavien luvalla, huomioidaan tekijänoikeudet. Täyttä tunnistamattomuutta ei tule luvata, jos se ei ole mahdollista. Kun kirjoitetaan jo edesmenneistä yksityishenkilöistä, pyritään vainajaa kunnioittavaan ilmaisuun ja huomioidaan myös sukulaisten ja läheisten yksityisyys. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11–13.)

Opinnäytetyössäni toteutui täysi tunnistamattomuus. Kyselyaineisto ei sisältänyt lainkaan henkilö- tai tunnistetietoja. Vastaajien taustatietoja ei kysytty, koska ne eivät olleet tutkimuksen kannalta tarpeellisia. Vastaukset eivät myöskään sisältäneet aineistoa, jossa olisi ollut yksityisyyttä tai tunnistettavuutta koskevia tietoja. Jos niitä olisi ollut, olisin suhtautunut niihin luottamuksella enkä olisi tuonut niitä esillä tutkimuksen tuloksissa. Kysely lähetettiin toimintaan osallistuneille yhdistyksen sähköpostista. Sähköpostiosoitteita ei näin siirretty yhdistyksen rekisterin ulkopuolelle. Tapahtumaan ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittautujalle oli kerrottu, että sähköpostitse lähetetään palautekyselyitä toiminnan kehittämiseksi. Kyselinkki liitettiin myös yhdistyksen sähköiseen jäsenkirjeeseen ja Facebook -sivuille. Vastaukset tallentuivat sähköisen kyselytyökaluun siten, että vastaajan sähköpostiosoite ei tullut näkyviin. Tutkimusaineisto tuhottiin, kun sen käsittely valmistui.

8.3 Oman ammatillisen kehittymisen arviointia

Ammatillista kehittymistäni voin tarkastella Sosionomi (ylempi AMK) -tutkinnon kompetenssien kautta. Ne on kuvattu kolmella teemalla: sosiaalialan asiantuntijuusosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. Opinnäytetyön tekemisen ajattelen erityisesti kehittäneen tutkimuksellista kehittämisosaamista. Opinnäytetyöhön liittynyt tutkimusmenetelmien opintojakso oli

itselleni tärkeä. Edellisestä opinnäyteyöstä oli jo aikaa ja ylemmässä ammattikorkeakoulututkinnossa vaatimustasokin on erilainen. Tutkimusmenetelmiä koskevan opintojakson kautta sain kerrattua tietoa tutkimusmenetelmistä ja omaa opinnäyteyötä tehdessäni perehdyin erityisesti laadullisen tutkimuksen kirjallisuuteen. Tämä auttoi analyysivaiheessa. Olen aina ollut innostunut kehittämisestä, mutta opintojen ja opinnäytetyön kautta ymmärrys käytännön kehittämisen liittämistä tiukemmin tutkimustietoon on lisääntynyt. Eettisyyteen liittyvät kysymykset ovat aihepiirin kautta tärkeitä ja opinnäyteyötä tehdessäni perehdyin niihin myös tutkimusnäkökulmasta.

Sekä tutkimukselliseen että sosiaalialan asiantuntijuusosaamiseen liittyen ajattelen, että tärkeää osaamisen kehittymistä minulle oli kansainvälisiin tutkimuksiin perehtyminen. Se laajensi näkökulmaa ja toisaalta vahvisti ajatusta siitä, että omaan aihepiiriini liittyvät ihmisten kokemukset ovat hyvin universaaleja. Uskon, että opiskelun ja opinnäytetyön ansiosta tartun tulevaisuudessa rohkeammin myös englanninkielisiin tutkimuksiin ja artikkeleihin. Koronaepidemian vauhdittama siirtyminen kasvokkain tapahtuvasta kohtaamisesta yhä enemmän verkkovälitteisyyteen on iso muutos sekä yhteiskunnallisella että yksilötasolla. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi valmiuksiani tarkastella tätä muutosta ja sen vaikutuksia laajemmin eri näkökulmista.

Itselleni verkon kautta tapahtuva toiminta tuli opinnäytetyöprosessin aikana yllättäen hyvinkin ajan-kohtaiseksi. Vaihdoin työpaikkaa vuoden 2021 lopulla kaikkien Surujärjestöjen yhteiseen toimintaan, jota hallinnoivan järjestön toimitilat sijaitsevat eri paikkakunnalla. Olenkin tehnyt siitä lähtien kokonaan etätyötä. Yhteistyöpalaverit sekä erilaiset tilaisuudet ja koulutukset työni kohderyhmän kanssa toteutetaan pitkälti etäyhteyksin. Olen joutunut pohtimaan miten ryhmää ohjattaessa huomioiden etäyhteyden luomat rajoitteet ja haasteet ja miten edistän vertaistuen toteutumista. Näin aiheeseen perehtymisestä on ollut hyötyä omassa työssäni.

Opinnäytetyön tekeminen on pitkälinen prosessi, joka vaatii suunnittelua, aikatauluttamista, yhteisen tavoitteen hakemista ja arviointia. Opintovapaan aikana opinnäytetyö prosessi eteni helposti. Kun palasin opintovapaalta töihin työpaikan vaihdon takia ennakoitua aiemmin, opinnäytetyön teoriaosa oli pitkälti valmis ja kysely oli toteutettu. Tulosten analysointi jäi odottamaan yli puoleksi vuodeksi ja koko opinnäytetyöprosessini venyi selkeästi ennakoitua pidemmäksi. Työskentelyn uudelleen käynnistäminen tuntui ensin haastavalta ja siltä kuin aloittaisi sen alusta. Sain tähän kuitenkin hyvää kannustusta ja ohjeistusta opinnäytetyötäni ohjaavalta opettajalta.

Jälkikäteen tarkasteltuna olisi ollut toivottavaa tehdä opinnäytetyö loppuun asti valmiiksi ilman taukoa. Aihe ei näyttäytynyt tauon jälkeen enää niin uudelle kuin opinnäytetyötä aloittaessani. Verkkovälitteistä toimintaa ja sen kehittämistä oli ollut tauon aikana yhä enemmän. Työn ohella aikaa kirjoittamiselle oli vain lyhyitä ajanjaksoja kerrallaan. Tauon jälkeen tutkimukseen ja kirjoittamiseen liittyviä asioita ja ohjeita piti myös kerrata uudelleen. Opin sen, että itselleni sopivin tapa toteuttaa projekteja on tehdä ne yhtäjaksoisesti päätökseen.

Johtamisosaamisen alueella ajattelen opinnäytetyön ja sen aiheen erityisesti lisänneen työkäytäntöjen ja palveluiden kehittämisosaamista muuttuvassa ympäristössä. Siitä oikeastaan koko opinnäytetyössä oli kysymys. Toiminnan kehittämistä verkkoympäristössä teen vahvasti myös nykyisessä työssäni. Opiskelu ja opinnäytetyö onkin antanut valmiuksia siihen.

8.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Opinnäytetyön aineisto on kerätty Nuoret Lesket ry:n toimintaan osallistuneilta ja tutkimukset tulokset hyödyttävät luonnollisesti eniten leskien yhdistystä ja sen vertaistukitoiminnan kehittämistä. Surujärjestöjen vertaistukitoiminta on kaikilla järjestöillä hyvin samantyyppistä ja tästä syystä opinnäytetyön tulokset ovat niiden kaikkien hyödynnettävissä ja työni puitteissa voin tulokset esitellä niille kaikille.

Vertaistukijärjestöjen toiminnassa laajemminkin on paljon yhteneväisyyttä ja verkkovälitteisestä toiminnasta on tullut laajasti yksi toimintamuoto. Tuloksia voi hyödyntää näin laajemminkin järjestöjen verkkovälitteisen toiminnan kehittämisessä. Tutkimuksessa esille nousseita vertaistuen toteutumista edistäviä tekijöitä voi toiminnassa ottaa huomioon ja vahvistaa. Vastaavasti haittaavia tekijöitä voi pyrkiä poistamaan ja vähentämään. Kaaviomuodossa esitetyistä tuloksista nämä tekijät ovat helposti hahmotettavissa.

Tutkimusaineisto kerättiin aikana, jolloin verkkovälitteinen toteutustapa oli verrattain uutta. Tulokset koskivat yhden yhdistyksen toimintaa. Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa suurempaa joukkoa järjestöjä koskevan tutkimuksen, jolla tietoa saataisiin laajemmin verkkovälitteisesti toteutetusta vertaistukitoiminnasta. Olisi mielenkiintoista tietää, ovatko kokemukset erilaisia, kun toiminnasta on tullut vakiintuneempaa.

Aiemmin verkon välityksen on toteutettu paljon toimintaa, joka on perustunut ajatusten ja kokemusten vaihtamiseen kirjoittamalla erilaisilla keskustelupalstoilla. Kun tutkimusta ilmestyy enemmän reaaliaikaisesti toteutetusta vertaistukitoiminnasta, olisi mahdollista tutkia ja vertailla, onko vertaistuen toteutumisessa eroja eri tavoin toteutetun toiminnan välillä.

Tärkeä tutkimusnäkökulma olisi myös verkkovälitteisesti toteutetun toiminnan saavutettavuus. Pohdittavia kysymyksiä olisi esimerkiksi, onko verkkovälitteiseen toimintaan osallistuminen mahdollista kaikille, ja mitä esteitä saavutettavuudelle muodostuu. Tärkeää olisi kartoittaa myös millä tavoin saavutettavuutta voitaisiin parantaa siten, että osallistuminen olisi mahdollista kaikille halukkaille.

LÄHTEET

- Aho, Anna Liisa 2010. Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Tuki-interventio ja sen arviointi. Akateeminen väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66656/978-951-44-8221-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 22.3.2021.
- Aho, Anna Liisa, Kuismin, Tiina & Kaunonen, Marja 2013. Vertaistuen vaikutukset lapsen kuoleman kokeneiden vanhempien surureaktioihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2013: 50 21–37. Artikkele. <https://journal.fi/sla/article/view/8560>. Viitattu 17.3.2021.
- Aho, Anna Liisa, Lönnberg, Rosanna & Kaunonen, Marja 2013. Äitien vertaistuki internetin keskustelupalstalla lapsen kuoleman jälkeen. https://www.researchgate.net/publication/261727793_Aitien_vertaistuki_internetin_kestustelupalstalla_lapsen_kuoleman_jalkeen. Viitattu 22.3.2021
- Alanko, Kaisa 2019. Nuorten leskien selviytyminen. Pro gradu. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118877/AlankoKaisa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 30.3.2021.
- Anderson, Ellen, Van Vuuren, Julie, Bennett, Kate M. & Soulsby, Laura K. 2023. Exploring the process of adjustment following partner death in younger, widowed individuals: A qualitative systematic review. *National Library of Medicine. Death Studies*, 47:5, 606–617. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35946577/>. Viitattu 8.4.2023.
- Bartone, Paul, Bartone, Jocelyn, Violanti, John & Gileno, Zaneta 2019. Peer Support Services for Bereaved Survivors: A Systematic Review. *National Library of Medicine*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28871835/>. Viitattu 5.5.2021.
- Botha, Elina, Kaunonen, Marja & Aho, Anna Liisa 2014. Ryhmävertaistuki ja sen seuraukset - vanhempien kokemukset lapsen kuoleman jälkeen. https://www.researchgate.net/publication/264901508_Ryhmavertaistuki_ja_sen_seuraukset_-_vanhempien_kokemukset_lapsen_kuoleman_jalkeen. Viitattu 22.3.2021.
- Digi- ja väestötietovirasto. Suomi.fi – tietoa ja palveluja elämäsi tilanteisiin. Parisuhde ja perhe: Läheisen kuolema. Vainajan lähiomaisen asema. Verkkojulkaisu. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/parisuhde-ja-perhe/laheisen-kuolema/opas/vainajan-lahiomaisen-asema>. Viitattu 3.5.2021.
- Erjanti, Helena 1999. From emotional turmoil to tranquility: grief as a process of giving in. A study on spousal bereavement. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/66743>. Viitattu 23.3.2021.
- Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita 2017. Suru ja surevat. 2. painos. Sued Management Oy & HEC Oy.
- Finfgeld-Connett, Deborah 2005. Clarification of Social Support. *Journal of Nursing Scholarship*. 37 (1) <https://sigmapubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1547-5069.2005.00004.x>. Viitattu 22.3.2021.
- Haltsonen, Siru 2019. Leskien saama tuki puolison kuoleman jälkeen. Pro gradu. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105409/1554112272.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 17.3.2021.
- Hartig, Jeanne & Viola, Judah 2015. Online grief support communities: Therapeutic benefits of membership. *Journal Article. APA PsycInfo*. <https://psycnet.apa.org/record/2016-15607-002>. Viitattu 5.5.2021.
- Hietanen, Janne, Peltola, Mikko & Hietanen, Jari 2020. Psychophysiological responses to eye contact in a live interaction and in video call. *Wiley Online Library. Psychophysiology*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/psyp.13587>. Viitattu 21.10.2022.

- Hirvonen, Maiju 2020. Vertaistuki. teoksessa Tuuli Lahti (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim
- Hoitotyön tutkimussäätiö 2018. Hotus-Hoitosuositus: Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen.
- Itkonen, Juha 2018. Kun vauvaonni vaihtuu kuoleman suruun narratiivinen tutkimus kohtukuolemasta, lapsen kuoleman aiheuttamasta surusta ja selviytymisprosessista sekä kirkon tuesta. Akateeminen väitöskirja. Käytännöllinen teologia. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/241216/KUNVAUVA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 22.3.2021.
- Itkonen, Juha 2020. Surua on tutkittu jo vuosisatojen ajan. Teoksessa Tuuli Lahti (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 9–17.
- Jones, Eunicia, Oka, Megan, Clark, Jeremy, Gardner, Heather, Hunt, Robin & Dutton, Spencer 2019. Lived experience of young widowed individuals: A qualitative study. *Death studies* 2019, VOL. 43, NO. 3, 183–192. <https://digimes.uvu.edu/10911812/intellcont/Jones%20et%20al.%202018-1.pdf>. Viitattu 5.5.2021.
- Juhila, Kirsi 2021. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>. Viitattu 23.3.2021.
- Kaunonen, Marja 2000. Support for a Family in Grief. Academic Dissertation. Department of Nursing Science. University of Tampere. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66980/951-44-4765-4.pdf>. Viitattu 23.3.2021.
- Knowles, Lindsey, Stelzer, Eva-Maria, Jovel, Krystal, O'Connor, Mary-Frances 2017. A pilot study of virtual support for grief: Feasibility, acceptability, and preliminary outcomes. Full Length Article. ScienceDirect. Elsevier B.V. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563217302352>. Viitattu 4.5.2021.
- Lahti, Tuuli & Partonen, Timo 2020. Keho reagoi suruun. Teoksessa Tuuli Lahti (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 141–147.
- Mattsson, Kristiina 2020. Surun kasvot. Vertaistukiryhmä sureville. Opinnäytetyö. Diakoninen hoitotyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/335067/Mattsson_Kristiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 22.3.2021.
- Metteri, Anna & Haukka-Wacklin, Tuula 2016. Sosiaalinen tuki kuntoutuksessa. Teoksessa Vappu Karjalainen ja Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. painos. Stakes. Sosiaali- ja terveysalan tutkimuskeskus.
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2019. Vertaistuki voimavarana. Verkojulkaisu. Ajatushautomo Kompassi. Päivitetty 23.10.2020. <https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>. Viitattu 20.3.2021.
- Mynttinen, Sirpa 2020. Lesken suru. Teoksessa Tuuli Lahti (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 97–102.
- Niskanen, Suvi 2017. Nuorten leskien kokemuksia vertaistukiryhmistä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Laurea-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/129209/Opinnaytetyo_niskanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 22.3.2021.
- Nuoret Lesket ry 2019. Suomen nuoret lesket ry:n alkutaival. Yhdistyksen blogi. 2.5.2019. <https://nuoretlesket.fi/2019/02/15/suomen-nuoret-lesket-ry-10v-blogisarja-suomen-nuoret-lesket-ryn-alkutaival/>. Viitattu 8.4.2023

Nuoret Lesket ry 2020. Toimintakertomus 2020.

Nuoret Lesket ry 2021a. Linkkejä. Verkkojulkaisu. <https://nuoretlesket.fi/tietopankki/linkkeja/>. Viitattu 5.4.2021.

Nuoret Lesket ry 2021b. Toimintasuunnitelma 2021.

Nuoret lesket ry 2022. Leskiopas - Sinulle joka olet menettänyt puolisosasi työikäisenä. 1.painos. Jyväskylä.

Pulkkinen, Mari 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisen menetys kokonaisvaltaisena kokemuksena. Väitöskirja. Uskontotiede. Humanistinen tiedekunta. Helsinki: Unigrafia.

Salminen, Anna-Liisa, Heiskanen, Tuija, Hiekkala, Sinikka, Naamanka, Johanna, Stenberg, Jan-Henry & Vuononvirta, Tiina 2016. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Teoksessa Anna-Liisa Salminen, Sinikka Hiekkala ja Jan-Henry Stenberg (toim.) Etäkuntoutus. Tampere 2016. Kela, 11–17.

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>. viitattu 5.5.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. STM ohjeistaa aluehallintovirastoja sulkemaan oppilaitokset ja kieltämään yli 10 henkilön yleisötilaisuudet. Verkkojulkaisu. Päivitetty 17.3.2020. <https://stm.fi/-/stm-ohjeistaa-aluehallintovirastoja-sulkemaan-oppilaitokset-ja-kieltamaan-yli-10-henkilon-yleisotilaisuudet>. Viitattu 10.3.2021.

Soste 2021. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa. Sote-järjestöt. Verkkojulkaisu. <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa/>. Viitattu 16.3.2021.

Stroebe, Margaret, Schut, Henk & Stroebe, Wolfgang 2007. Health outcomes of bereavement. Review. Lancet 2007 Dec 8;370 (9603):1960-73. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18068517/>. Viitattu 5.5.2021.

Surevan kohtaaminen 2019. Vertaistuki. Verkkojulkaisu. Surevan kohtaaminen hankkeen nettisivut. <https://www.surevankohtaaminen.fi/vertaistuki/>. Viitattu 22.3.2021.

Taskinen, Satu 2017. Vertaistuki verkossa. Kuinka internet-välitteistä tukea käytetään? Pro gradu – tutkielma. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiologia. Itä-Suomen yliopisto. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18326/urn_nbn_fi_uef-20170840.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 21.10.2022

Taylor, Nathan & Robinson, David 2016. The Lived Experience of Young Widows and Widowers. The American journal of family therapy 2016 VOL. 44, NO. 2, 67–79. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01926187.2016.1145081>. Viitattu 5.5.2021.

Terveyskylä 2020. Vertaistalo. Tietoa vertaistuesta. Verkkojulkaisu. Terveyskylä.fi. HUS, Tays, OYS, Kys & TYKS. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta>. Viitattu 22.3.2021.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turunen, Tuija 2020. Psykoterapeuttiset menetelmät. Teoksessa Tuuli Lahti (toim.) Suru. Helsinki: Duodecim, 170–179.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3, 2019. Verkkojulkaisu. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf. Viitattu 25.3.2021.

Utz, Rebecca, Swenson, Kristin, Caserta, Michael, Lund, Dale & deVries, Brian 2014. Feeling Lonely Versus Being Alone: Loneliness and Social Support Among Recently Bereaved Persons. *The Journals of Gerontology: Series B, Volume 69B, Issue 1, January 2014, Pages 85–94.* <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/69B/1/85/543597?login=true>. Viitattu 5.5.2021.

Valli, Raine 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos.* Jyväskylä: PS-kustannus, 92–116.

Valtioneuvoston asetus väestötietojärjestelmästä 25.2.2010/128. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20100128>. Viitattu 16.3.2021.

Valtioneuvoston päätös VNK/2020/31. Poikkeusolojen toteaminen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 16.3.2020. <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatos?decisionId=0900908f8068ec10>. Viitattu 23.3.2021.

Vilkka, Hanna 2021. *Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos.* Jyväskylä: PS-kustannus.

Weiste, Elina 2020a. Miten edistää sosiaalisen tuen kokemuksia verkko-ohjauksessa? Työterveyslaitoksen blogi 22.6.2020. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/miten-edistaa-sosiaalisen-tuen-kokemuksia-verkko-ohjauksessa>. Viitattu 17.3.2021.

Weiste, Elina 2020b. Verkkovälitteiseen kuntoutukseen siirtyminen haastaa ammattilaisten vuorovaikutusosaamista. Verkkojulkaisu. *Kuntoutuskouluttajat.fi.* 25.2.2020. <https://www.kuntoutuskouluttajat.fi/verkkovalitteiseen-kuntoutukseen-siirtyminen-haastaa-ammattilaisten-vuorovaikutusosaamista/>. Viitattu 22.3.2021.

Weiste, Elina, Tiitinen, Sanni, Vehviläinen, Sanna, Ruusuvuori, Johanna & Laitinen, Jaana 2020. Counsellors' interactional practices for facilitating group members' affiliative talk about personal experiences in group counselling. Verkkojulkaisu. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/text-2020-2068/html>. Viitattu 17.3.2021.

LIITE 1: KYSELYLOMAKE

Kysely Nuoret Lesket ry:n verkon välityksellä toteutuneesta vertaistukitoiminnasta

Koronaepidemian vuoksi iso osa Nuoret Lesket ry:n vertaistukitapahtumista siirtyi viime vuoden maaliskuussa verkossa toteutettavaksi. Tarkoituksena on, että osa verkkovälitteisestä toiminnasta jää myös tulevaisuudessa yhdistyksen vertaistuen muodoksi. Toiminnan suunnittelua ja kehittämistä varten haluamme koota alla olevalla kyselyllä kokemuksianne verkkovälitteisesti toteutetusta vertaistukitoiminnasta ja sen kehittämistarpeista.

Kyselyyn voivat vastata kaikki vuonna 2020 ja 2021 verkon kautta toteutettuun toimintaan osallistuneet lesket. Kyselyssä kertaluontoiset tapahtumat on eritelty omaksi osiokseen ja useita kertoja koontuneet ryhmät omikseen. Toivomme sinun vastaavan niihin osioihin, joihin olet osallistunut. Eli jos olet osallistunut molempiin toimintamuotoihin, voit vastata molempiin osioihin.

Kysely liittyy opinnäytetyöhöni: Leskien kokemuksia verkkovälitteisesti toteutetusta vertaistukitoiminnasta. Tutkin siinä verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuutta ja toimivuutta vertaistukitoiminnassa. Olen ollut vuoden 2020 elokuusta lähtien opintovapaalla Nuoret Lesket ry:n toiminnanjohtajan tehtävästä ja opiskelen Savonia ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan YAMK-tutkintoa.

Vastaaminen kyselyyn tapahtuu anonymisti eikä vastaajan sähköpostiosoite tule vastauksessa näkyviin. Kyselyn vastaukset raportoin opinnäytetyössäni ja niitä käytetään Nuoret Lesket ry:n vertaistukitoiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Lisätiedot: sirpa.mynttinen@edu.savonia.fi

Kiitos jos voit vastaamalla olla mukana yhdistyksen vertaistukitoiminnan kehittämisessä.

Lämpimin terveisin Sirpa Mynttinen

Kokemuksia vertaistuen toteutumisesta ja kehittämistarpeista verkkovälitteisessä toiminnassa

1. Kertaluontoiset vertaistukitapahtumat (esimerkiksi webinaarit ja verkon kautta toteutetut hyvinvointipäivät)

Miten arvioit verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvan kertaluontoisiin vertaistukitapahtumiin? Mitä etuja ja haasteista siihen liittyy?

Miten arvioit tapahtuman teknistä toteutusta (zoom)? Oliko saamasi ohjeistus riittävää?

Miten koit vertaistuen toteutuvan tapahtumassa, johon osallistuit? Mitkä asiat edistivät tai haittasivat kokemusta vertaistuesta?

Miten verkon kautta toteutettavia kertaluontoisia tapahtumia voisi mielestäsi kehittää?

2. Verkon kautta kokoontuneet ryhmät, joissa kokoontumiskertoja on ollut useita (esimerkiksi eri kaupunkien vertaistukiryhmät ja valtakunnallinen verkkovertaisryhmä)

Miten arvioit verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvan vertaistukiryhmätoimintaan? Mitä etuja ja haasteita siihen liittyy?

Miten arvioit ryhmän teknistä toteutusta (zoom)? Oliko saamasi ohjeistus riittävää?

Miten ryhmän ohjaus sujui ryhmässä, johon osallistuit verkon kautta? Mitä ryhmän ohjauksessa on tärkeää huomioida, kun kokoonnutaan verkon välityksellä?

Miten koit vertaistuen toteutuvan ryhmässä, johon osallistuit verkon kautta? Mikä edisti tai haittasi kokemusta vertaistuesta?

Miten verkon kautta toteutettavaa vertaisryhmätoimintaa voisi mielestäsi kehittää?

Verkon kautta toteutettavan vertaistukitoiminnan hyödyllisyys ja tulevaisuuden suunnat

Oletko kokenut verkon kautta toteutettavan toiminnan itsellesi hyödylliseksi? Millä tavoin?

Suosittelisitko verkon kautta toteutettavaa toimintaa muille leskille? (Perustele mielellään vastauksesi.)

Millaista vertaistukitoimintaa yhdistyksen kannattaisi mielestäsi järjestää tulevaisuudessa verkon kautta? (Perustele mielellään vastauksesi.)

Muita huomioita, ajatuksia ja ideoita verkon kautta toteutettavaan vertaistukitoimintaan:

Kiitos vastauksestasi!

LIITE 2: KOKEMUKSIA VERKKOVÄLITTEISISTÄ KERTALUONTOISISTA VERTAISTUKITAPAHTUMISTA

Kokemuksia verkkovälitteisistä kertaluontoisista vertaistukitapahtumista

Verkkovälitteisen toteutustavan soveltuvuus		Vertaistuen toteutuminen	
Etuja	Haasteita	Edistävät tekijät	Haittaavat tekijät
Paikkariippumattomuus	Tekniikkaongelmat	Pienryhmiin jakautuminen	Vuorovaikutuksen erilaisuus
Ajan säästö	Vuorovaikutuksen etäisyys	Chat -keskustelut	Tunteiden ilmaisun vaikeus
Taloudellisuus	Keskittymisen haasteet kotona	Onnistunut ohjaus	Kotiympäristön haasteet
Lastenhoidon pienempi tarve			Taphtuman toteutukseen liittyvät tekijät
Matala kynnys osallistumiseen			

Kuvio 3. Kokemuksia verkkovälitteisistä kertaluontoisista vertaistukitapahtumista

LIITE 3: KOKEMUKSIA VERKKOVÄLITTEISESTÄ VERTAISTUKIRYHMÄTOIMINNASTA

Kokemuksia verkkovälitteisestä vertaistukiryhmätoiminnasta

Toteutustavan soveltuvuus		Vertaistuen toteutuminen	
Etuja	Haasteita	Edistävät tekijät	Haittaavat tekijät
Vertaistuen mahdollistaja	Vuorovaikutuksen haasteet	Osaava ohjaaja	Katsekontaktin ja elekielen puuttuminen
Osallistumisen helppous	Tekniikkahaasteet	Riittävän pienet ryhmät /pienryhmiin jako	Vuorovaikutuksen vähäisyys
Osallistujat laajalta alueelta	Kotiympäristöön liittyvät haasteet	Osallistujien tuttuus	Osallistujien kotoa kuuluvat taustääänet
Verkkototeutukseen liittyvät käytännön asiat		Selkeä struktuuri ja ohjeistus tapaamisessa	
		Osallistujien tasavertainen huomiointi	

Kuvio 4. Kokemuksia verkkovälitteisestä vertaistukiryhmätoiminnasta

LIITE 4: KEHITTÄMISIDEOITA KERTALUONTOISIIN VERTAISTUKITAPAHTUMIIN

Kehittämideoita kertaluontoiisiin vertaistukitapahtumiin

Osallistaminen	Pienryhmä-työskentelyn vahvistaminen	Kohdentaminen	Käytännön toteutukseen liittyvät tekijät
Tehtävät	Jakautuminen pienryhmiin	Tietylle ryhmälle suunnatut tapahtumat	Erilaiset toteutustavat
Verkkotyökalujen hyödyntäminen	Mahdollisuus keskustelulle	Teemoitetut tapahtumat	Pidempikestoiset tapahtumat
Puheenvuorot	Riittävän pienet ryhmät		

Kuvio 5. Kehittämideoita kertaluontoiisiin vertaistukitapahtumiin

LIITE 5: KEHITTÄMISIDEOITA VERKKOVÄLITTEISIIN VERTAISTUKIRYHMIIN

Kehittämisiäideoita verkkovälitteisiin vertaistukiryhmiin

Materiaalit	Tapaamisen rakenne	Ryhmän sisältö	Ryhmäkoko
Verkkomateriaalia paikallisille ryhmille	Esittelyihin käytetyn ajanrajaaminen	Aiheet ja teemat	Riittävän pienet ryhmät
	Edelliskerran kertaus ja seuraavan esittely	Alustukset ja asiantuntijavieraat	Jakaantuminen pienryhmiin
		Osallistavat menetelmät	

Kuvio 6. Kehittämisiäideoita verkkovälitteisiin vertaistukiryhmiin