



**Mikael Jutila**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoni  
Opinnäytetyö, 2024

# TOIVON TUPA

Vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville aikuisille

---

## TIIVISTELMÄ

Jutila, Mikael

Toivon Tupa – vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville aikuisille

75 sivua, 3 liitettä

Kevät, 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK), diakoni

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää yksinäisyyttä kokeville aikuisille vertaisryhmätoiminnan kokeiluprojekti Järvenpään seurakunnassa. Tavoite oli kutsua yhteyteen ja osallisuuteen yksinäisyyttä kokevia aikuisia sekä tarjota vertaistukea ja ehkäistä syrjäytymistä. Vertaisryhmätoiminnan tavoitteita olivat yksinäisyyttä vähentävä ja toivoa lisäävä vaikutus sekä hengellisen työn menetelmin syventää ryhmän aiheiden – toivon ja yksinäisyyden – käsittelyä ja tukea osallistujien omaa hengellisyyttä ja uskonelämää. Tarkoitus oli myös tukea ryhmän jäsenten yhteyttä Järvenpään seurakuntaan ja maailmanlaajuiseen Kristuksen kirkkoon. Toiminnassa oli voimavarakeskeinen lähestymistapa.

Toissijaisena opinnäytetyön tarkoituksena oli yksinäisyyttä kokevien aikuisten ryhmätoimintamallin kehittäminen Järvenpään seurakunnan käyttöön ja tehdä ryhmätoiminnan jatkamisesta kehittämisehdotuksia. Opinnäytetyön pääpaino oli kuitenkin toiminnallisuudessa, ja opinnäytetyö eteni kehittämishankkeen muodossa.

Ryhmätapaamisia oli kuusi ja ryhmätoiminta toteutettiin syys–lokakuun 2023 aikana. Ryhmän kokoontumiskerrat koostuivat erilaisista teemoista. Teemoja käsiteltiin muun muassa omien kokemusten, yleisen tietämyksen ja Raamatun tekstien pohjalta. Teemoina olivat 1. Tutustuminen, 2. Oma tärkeä esine, 3. Mitä yksinäisyys on, 4. Musiikki voimavarana, 5. Kutsu yhteyteen, 6. Katse tulevaisuuteen. Ryhmäkokoontumiset sisälsivät hartauden, keskustelua ja toiminnallisia menetelmiä. Viimeisellä ryhmäkokoontumisella ryhmän jäsenet pääsivät arvioimaan ja antamaan palautetta ryhmätoiminnasta.

Vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville aikuisille Järvenpään seurakunnassa koettiin tarpeelliseksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Ryhmätoiminta toi arkeen säännöllisen ja vertaistuellisen kohtaamispaikan, tarjosi lämmintä yhteisöllisyyttä ja yhteyttä sekä vahvasti osallistujissa toiveikkuutta. Ryhmän jäsenten osallistuminen ryhmätoimintaan oli avointa, aktiivista ja sitoutunutta.

Asiasanat: vertaisryhmä, yksinäisyys, toivo

## ABSTRACT

Jutila, Mikael

The House of Hope – peer group for adults experiencing loneliness

75 pages, 3 appendices

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Programme in Social Services

Bachelor of Social Services, Deacon

The purpose of the thesis was to plan and organize an experimental project of peer group activities for adults experiencing loneliness in Järvenpää parish. The goals for the peer group were to invite adults experiencing loneliness to connection and participation and to provide peer support and prevent marginalisation. The aims of the peer group activities were to reduce loneliness and increase hope. The goal was also deepening the processing of the group's topics – hope and loneliness – and to support the participants' own spirituality and faith life using the methods of spiritual work. In addition, the purpose was also to support the connection of the group members to the Järvenpää parish and the worldwide Church of Christ. The operation had a recourse-oriented approach.

The secondary purpose of the thesis was to develop a group activity model for adults experiencing loneliness for use by the Järvenpää parish and to make development proposals for the continuation of group activities. However, the focus of the thesis was on functionality, and the thesis progressed in the form of a development project.

There were six group meetings and group activities were carried out between September and October 2023. The group meetings consisted of different themes. Themes were discussed based on personal experiences, general knowledge, and Bible texts, among other things. The themes were 1. Getting to know each other, 2. My important object, 3. What is loneliness, 4. Music as a resource, 5. Invitation to connection, 6. Looking to the future. The group meetings included a moment of devotion, discussion, and functional methods. At the last group meeting, the group members were able to evaluate and give feedback on the group activities.

A peer group for adults experiencing loneliness in Järvenpää parish was felt to be necessary and appropriate. Group activities brought a regular and peer-friendly meeting place to everyday life, offered a warm sense of community and connection, and strengthened hope in the participants. The group members' participation in group activities was open, active, and committed.

Keywords: peer group, loneliness, hope

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 YKSINÄISYYS JA OSALLISUUS.....	5
2.1 Yksinäisyys .....	5
2.2 Osallisuus .....	8
2.3 Osallisuus diakoniatyössä.....	9
3 TOIVO JA YHTEISÖLLISYYS .....	11
3.1 Toivo ja sen vahvistuminen.....	11
3.2 Toivo diakoniatyössä.....	15
3.3 Yhteisöllisyys mielenterveyden vahvistajana .....	16
3.4 Yhteisöllisyys diakoniatyössä.....	17
4 RYHMÄTOIMINTA SEURAKUNNASSA.....	20
4.1 Ryhmätoiminta .....	20
4.2 Vertaisryhmätoiminta .....	21
4.3 Voimavarakeskeisyys ryhmätoiminnan menetelmänä.....	22
4.4 Ryhmätoiminta seurakunnassa.....	23
4.5 Hengellinen yhteisötoiminta kirkossa ja diakoniatyössä.....	25
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	26
6 KEHITTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT JA MENETELMÄT .....	28
6.1 Toteuttamisympäristö.....	28
6.2 Kehittämisprosessi ja -menetelmät .....	28
6.2.1 Aivoriihityöskentely ja tiedonhaku .....	30
6.2.2 Osallistava ryhmäkeskustelu.....	30
7 RYHMÄTOIMINNAN VALMISTELU.....	31
7.1 Suunnitteluprosessi.....	31
7.2 Toiminnan kohderyhmä.....	33
7.3 Toiminnan tavoitteet.....	34
8 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUMINEN .....	35

8.1 Ryhmäkokoontumisten runko.....	35
8.2 Ryhmäkokoontumiset.....	36
8.2.1 Tutustuminen .....	36
8.2.2 Oma tärkeä esine.....	39
8.2.3 Mitä yksinäisyys on? .....	41
8.2.4 Musiikki voimavarana.....	43
8.2.5 Kutsu yhteyteen .....	45
8.2.6 Katse tulevaisuuteen.....	47
9 RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET .....	49
9.1 Palautteenanto viimeisellä ryhmäkokoontumisella.....	49
9.2 Ryhmätoiminnan osallistujien arviointi .....	50
9.3 Ryhmätoiminnan hankeohjaajan arviointi.....	53
9.4 Ryhmätoiminnan oma arviointi.....	54
9.5 Kehittämisehdotukset.....	56
10 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	57
11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	60
11.1 Prosessin pohdinta.....	60
11.2 Ammatillinen kasvu .....	63
LÄHTEET.....	66
LIITE 1. Koonti ryhmäkokoontumisten sisällöistä.....	71
LIITE 2. Lupakysely .....	73
LIITE 3. Palautelomake ryhmäläisille .....	74

## 1 JOHDANTO

Yksinäisyys on meidän aikamme ilmiö (Lähteenmäki 2022, s. 71–72). Yksinäisyys on suomalainen kansantauti. Uusimpien tutkimusten mukaan jopa joka kolmas suomalainen kokee yksinäisyyttä – ainakin ajoittain. (Punainen Risti, 2023.) Yksinäisyys kasvattaa ennenaikaisen kuoleman riskiä jopa 45 prosentilla (Yle. 2016). Yksinäisyys on myös diakoniatyössä yksi isoimmista haasteista, ja yksinäisyyttä kokevia asiakkaita on vuosi vuodelta enemmän (Heikkilä-Tyni & Viitala 2020, s. 222). Yksinäisyys on siis yhteiskunnassamme yleinen ja kasvava haaste. Yksinäisyys on aiheena relevantti ja sen torjumiseen liittyvä toiminta on ajankohtainen teema myös Suomen evankelis-luterilaisen kirkon työn kehittämisessä. Yksinäisyyttä kokeville aikuisille suunnatun toiminnan kehittäminen on hyvin tarpeenmukaista ja ajankohtaista.

Toivo on olennainen aihe pitää yllä kohdattaessa diakoniatyön asiakkaita, jolloin toivon vahvistaminen on tärkeässä roolissa. Toivon ylläpitäminen voi auttaa asiakkaita voittamaan vaikeudet ja edistää heidän henkistä hyvinvointiaan. Se voi lisätä asiakkaiden motivaatiota ja uskoa parempaan tulevaisuuteen. Toivon taustalla on Jeesuksen lupaus Jumalan oikeudenmukaisuudesta ja huolenpidosta sekä iankaikkisesta elämästä (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.).

Toivo on yksi perinteisistä kristillisistä hyveistä ja kolmesta kirkon strategiaan liittyvästä keskeisestä arvosta – joita ovat usko, toivo ja rakkaus. Kirkon perusta on rakennettu näille arvoille, ja ne ohjaavat kirkon ja seurakuntien toimintaa ja päätöksentekoa. Arvot toteutuvat pelastavan evankeliumin julistuksessa, yhteisvastuun kantamisessa, osallisuuden edistämässä, heikoimpien puolesta puhumisessa, sielunhoidossa, tasa-arvon edistämässä, luomakunnan eheyden vaalimisessa sekä ihmisarvon puolustamisessa. Nämä arvot rohkaisevat jokaista elämään yhteydessä Jumalaan ja välittämään lähimmäisistä ja luomakunnasta. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Yksinäisyysaasteen kohtaaminen ja toivon näköalojen vahvistaminen olivat siis ajankohtaisia ja tarpeellisia aiheita kehitettäessä ryhmätoimintaa diakoniatyössä. Halusin vastata tarpeeseen ja pyrkiä omalla pienellä paikallani vahvistamaan toivon näköaloja ja vähentämään yksinäisyyden kokemusta opinnäytetyöni muodossa. Toteutin myös edellisen opinnäytetyöni (Jutila 2013) kehittämishankkeena toteutetun ryhmätoiminnan muodossa, ja olen käyttänyt joitakin aiempia lähteitani myös tässä opinnäytetyössä.

## 2 YKSINÄISYYS JA OSALLISUUS

### 2.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys on suomalainen kansantauti. Uusimpien tutkimusten mukaan jopa joka kolmas suomalainen kokee yksinäisyyttä – ainakin ajoittain. Korona-aika on lisännyt yksinäisyyttä kaikissa ikäluokissa, kun ennen koronaa joka viides suomalainen koki yksinäisyyttä. (Punainen Risti, 2023.) Yksinäisyys on meidän aikamme ilmiö. Jo syntyjään ihminen on sosiaalinen olento, joka kaipaa omien yksilöllisten tarpeidensa mukaan ihmisiä ympärilleen ja elämäänsä. (Lähteenmäki 2022, s. 71–72.) Yksinäisyys on myös diakoniatyössä yksi isoimmista haasteista, ja yksinäisyyttä kokevia asiakkaita on vuosi vuodelta enemmän (Heikkilä-Tyni & Viitala 2020, s. 222).

Yksinäisyys on sitä, että ihmisen sosiaaliset suhteet eivät vastaa hänen tarpeeseensa, eli niitä on joko liian vähän, tai ne tuntuvat sisällöltään riittämättömiltä (Junttila 2022, s. 15). Se tarkoittaa, että ihminen on merkityksellisellä tavalla repäisty irti toisista ihmisistä ja samalla itsestään – irti tärkeästä osasta itseään, joka on olemassa ja kehittyy vain suhteessa toisiin ihmisiin (Svendsen 2015, s. 9).

Yksinäisyyttä on haasteellista arvioida. Subjektiiivinen yksinäisyys on koettua – toteutumaton ja tunneperusteista – tarvetta toisten ihmisten seuraan hakeutumisesta. Objektiiivinen, sosiaalinen yksinäisyys, puolestaan on ulkopuolelle jäämistä, sosiaalista eristyneisyyttä, ja on yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin. Taas emotionaalinen yksinäisyys on läheisten ihmissuhteiden puutetta, ja kertoo kokemuksesta, ettei kukaan luota tai kunnioita. Yksinäisyys on usein juurisyynä moniin ongelmiin, joita on helpompi perustella muilla syillä. (Salojärvi 2018, s. 110.)

Ihminen on sisimmältään sosiaalinen olento, joka tarvitsee turvallisen lauman suojaa. Turvallisessa ryhmässä on mahdollista oman ja ryhmän muiden jäsenten hyvinvoinnin vahvistaminen, kasvaminen, kehittyminen, onnistumisten kokemusten saaminen sekä uusien asioiden opetteleminen. Kun ympäristö on psykologisesti turvallinen, se antaa myös mahdollisuuden epäonnistua sekä puhua pieleen menneistä asioista ilman pelkoa eristetyksi joutumisesta. Lukuisat tutkimukset osoittavat, että yhteisön ulkopuolelle eristetyt ihmiset menettävät merkityksellisuuden kokemuksensa, he voivat huonosti ja sairastuvat sekä sulkeutuvat kuorensa tai taistelevat olemassa olostaan. (Junttila 2022, s. 11.)

Yksinäisyyden syinä on monia tekijöitä. Kokemukset kelpaamattomuudesta, ulkopuolisuudesta ja merkityksettömyydestä ovat voineet kehittyä jo lapsuuden varhaisissa vuorovaikutussuhteissa, joka on saattanut siirtyä vanhemmilta lapselle perittynä ominaisuutena ja opittuna mallina. Lapsuudenkodissa on saattanut näyttäytyä vanhempien kiire ja piittaamattomuus, parisuhteissa tapahtuneet erot, uusille paikkakunnille muutot, kiusatuksi tai torjutuksi tuleminen varhaiskasvatuksessa tai koulussa, etninen tausta sekä koetut traumat ja koettu tai todellinen erilaisuus ympärillä oleviin ihmisiin verrattuna. (Junttila 2022, s. 42–43.) Yksinäisyyteen johtaneita syitä ovat usein myös erilaiset ikävät elämäntapahtumat, vakavat sairastumiset ja isot elämänmuutokset, kuten työttömyys ja muutto sekä parisuhdekriisit ja läheisen henkilön kuolema (Junttila 2022, s. 49).

Yksinäisyys särkee sydämemme – kirjaimellisesti. Yksinäisyys on pitkittyessään elimistöä kuluttava stressitila, se heikentää hyvinvointia ja sillä on tutkitusti yhteys moniin sairauksiin. Se on yhteydessä korkeaan verenpaineeseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. Se lisää kuolleisuutta 26 prosentilla sekä sairastuttaa kehoa



erityisesti kuormittamalla stressijärjestelmäämme ja rasittamalla immuunijärjestelmäämme. Yksinäisyydellä on yhteys oppimisen ja keskittymisen heikkenemiseen sekä moniin mielialaoireisiin, kuten masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja lisääntyneeseen itsemurhariskiin. (Lähtenmäki 2022, s. 72–74.) Yksinäisyys kasvattaa ennenaikaisen kuoleman riskiä jopa 45 prosentilla (Yle, 2016).

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen eriarvoisuuden muoto. Se estää elämästä omien tavoitteiden mukaista ja arvokasta elämää. Yksinäisyys heikentää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia voimakkaammin kuin mikään muu yksittäinen tekijä, ja tutkimusten mukaan se voi myös nostaa ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Salojärvi 2018, s. 110.)

Jokainen ihminen kokee yksinäisyyttä vähintäänkin joskus, tai jos ei koe, on hänen tunne-elämässään jotakin vikaa. Yksinäisyyden tunne ei kuitenkaan tarkoita, että tuntisi satuttavaa, sairastuttavaa ja pitkäaikaista yksinäisyyttä, vaan tunne voi olla hetkellinen ja sen saattaa kokea vain jossakin ohimenevässä tilanteessa. Yksinäisyyden kokemus muuttuu ongelmalliseksi silloin, kun se jatkuu pitkään, satuttaa, muuttaa omaa tunnemaailmaa, ajatuksia ja käyttäytymistä, sekä siitä ei enää tunnu mahdolliselta päästä omin avuin irti. Siinä vaiheessa yksinäisyyden inhimilliset, taloudelliset ja yhteiskunnallisen turvallisuuden kustannukset ovat korkeat. (Junttila 2022, s. 215.)

Yksinäisyys on siis jo edellä mainituista lähtökohdista käsin erittäin yleinen ja merkittävä ongelma suomalaisten keskuudessa, jonka torjumiseen tulisi löytää uusia ratkaisukeinoja. Lähtenmäen (2022, s. 83) mukaan diakoniatyö on merkittävällä tavalla mukana yksinäisyyttä torjuvassa työssä, tavoittaessaan erityisesti kaikkein heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä (Lähtenmäki 2022, s. 83). Salojärven (2018, s. 109) mukaan voidaankin sanoa, että yksinäisten ihmisten kohtaaminen on diakoniatyön arkea. Esimerkiksi sururyhmissä kohdataan tilapäistä yksinäisyyttä. Pitkittynyt yksinäisyys vaikuttaa koko ihmisen elämään. Se lisää huono-osaisuutta ja aiheuttaa syrjäytymistä. (Salojärvi 2018, s. 109.)

## 2.2 Osallisuus

Osallisuutta on tutkittu monelta kannalta ja sitä esiintyy käsitteenä monissa virallisissa asiapapereissa. Tästä huolimatta sille ei ole kyetty laatimaan yleisesti hyväksyttyä ja tarkkaa määritelmää. Osallisuus voidaan kuvata jokaisen yksilön oikeutena omaan identiteettiin ja arvokuuteen osana ryhmää, yhteisöä tai yhteiskuntaa. Osallisuus edellyttää yhteisössä vastuun ja vallan jakautumista sekä yksilön mahdollisuutta toimia, jolloin yhteisö ottaa hänen toimijuutensa vakavasti ja on valmis luottamaan häneen. Osallisuus pitää sisällään sekä kuulumista että vastuun kantamista, sekä oikeuksia että velvollisuuksia. (Kiilakoski 2007, s. 10–14.)

Ihmisellä on luontainen tarve kokea osallisuutta ja se on hyvän elämän perusedellytyksiä. Ihminen voi olla osaton tai osallinen esimerkiksi sosiaalisista suhteista, demokratiasta, työelämästä tai taloudesta. Osallisuuden kokemus syntyy vain osallistumisen kautta. Osallistuminen vaatii ihmisen omaa tahtoa ja motivaatiota. Osallisuuteen liittyy aina vaikuttamisen mahdollisuus. Se on tunne- ja kokemusperäinen asia, joka koskettaa ihmisen identiteettiä ja kokemusta omasta jäsenyydestä yhteisössään. (Harju 2005, s. 68–69.)

Osallisuus on kuulumista kokonaisuuteen, jossa on mahdollista liittyä elämän merkityksellisyyttä lisääviin sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin ja hyvinvoinnin lähteisiin. Osallisuutta luovat oman elämän kulkuun ja erilaisiin mahdollisuuksiin sekä yhteisiin asioihin, toimintoihin ja palveluihin vaikuttaminen. Osallisuus ilmenee ennakoitavuutena ja päätösvaltana omaan elämään liittyvissä asioissa sekä yhteiskunnallisena vaikuttamisena ja paikallisesti yhteisen hyvän eteen toimimisena, merkityksellisyyden kokemisena ja luomisena. (Isola ym. 2017, s. 5.)

Osallisuus on vuorovaikutusta, tasa-arvoa, auttamista ja toisista välittämistä. Osallisuuteen liittyy se, että ihmisellä on itsellään kokemus kuulluksi tai nähdyksi tulemisesta. Osallisuus yhteisössä on sitä, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten toimitaan ja miten toimintaa kehitetään. (Porkka 2009, s. 63.)

Osallisuus vahvistuu, kun ihminen kokee voivansa olla merkityksellinen osa yhteisöä. Luottamus, toivo ja elämän merkityksellisyys kasvavat yhteisessä toiminnassa. Oman osaamisen hyödyntäminen, yhteisen hyvän eteen toimiessa, lisää sosiaalista osallisuutta ja elämän sekä vaikuttamisen mahdollisuuksia. (Wiens & Zitting 2022, s. 91–97.) Osallisuustyössä vahvistetaan yksilön voimavaroja ilman ongelmakeskeisyyttä, yksilön oman elämän osallisuutta vaalimalla, ja liitetään erilaiset ihmiset toisiinsa yhteiskuntaryhmistä riippumatta. (Isola ym. 2017, s. 20–21).

Osallistumisen kautta muodostuu identiteetti, jota voidaan kutsua toimijuudeksi. Toimijuus on ihmisen vastuullisuutta ja aloitteellisuutta sekä tahtoa aktiiviseen toimintaan, kokemiseen ja olemassaoloon. Toimijuuteen voidaan liittää osallisuuden kannalta ja lisäksi tärkeitä asioita, kuten vapaaehtoisuus, intentionaalisuus, aktiivisuus, vaikutus- ja valinnanmahdollisuus sekä kyky päättää itse toimintatavat. (Kumpulainen ym. 2010, s. 23.)

### 2.3 Osallisuus diakoniatyössä

Diakonian ytimessä on ihmisen osallisuuden kokemus - nähdynksi ja kuulluksi tulemisen tunne. Luomalla erilaisia rakenteita ja toimintatapoja voimme vahvistaa tätä kokemusta. Voimme tarjota mahdollisuuden itsensä ja toisten ihmisten kohtaamiseen sekä elämän ja sen mielekkyyden etsimiseen. (Valve 2022, s. 110.)

Osallisuus on sitä, että ihminen saa tulla kuulluksi itsenään ja pääsee vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun sekä yhteisiin asioihin. Ihmisarvon puolustaminen ja ihmisten toimijuuden vahvistaminen ovat diakonisen toiminnan periaatteita. Ne vahvistavat omalta osaltaan osallisuuden kokemusta. Osallisuuden vahvistamista tapahtuu silloin, kun diakoniatyössä pystytään luomaan käytäntöjä, joissa ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Osallisuuden lisääminen vahvistaa diakoniaa. (Wiens & Zitting 2022, s. 96.)

Sosiaalista osallisuutta tuetaan diakoniatyössä muun muassa auttamalla asiakkaita kiinnittymään paikallisiin hyvinvointipalveluihin ja sosiaalisiin verkostoihin, esimerkiksi diakoniaruokailujen ja seurakunnan toiminnan puitteissa. Osallisuus vahvistaa vaikuttamismahdollisuuksia omaa elämää koskevissa asioissa, ja diakoniatyössä osallisuus tarkoittaaakin ennen muuta ihmisen osallisuutta omaan elämään ja elämäntilanteen tarkasteluun. Siinä myös diakoniatyöntekijä toimii osallisena, niin sanottuna kanssakulkijana. (Juntunen 2014.)

Osallisuutta, jakamista ja yhteyttä kuvataan kirkossa sanalla *koinonia*. Sen juuret ovat jo alkukristillisessä jumalanpalvelus- ja palveluyhteisössä. Se kuvaa ihmisten keskinäistä yhteyttä sekä yhteyttä Jumalaan, jonka lisäksi myös koko luomakunta liittyy samaan elämänyhteyteen. Tähän liittyy vastavuoroisuus: osapuolet tulevat osallisiksi toisistaan; ihminen Jumalasta, Jumala ihmisistä sekä ihmiset toisistaan, jolloin vuorovaikutussuhde on tasavertainen ja yhteys tapahtuu samalla tasolla. Kirkon diakonian osallisuusajattelussa voidaan nähdä paluuta alkujuurille. Kirkko kutsuu kaikki ihmiset tähän osallisuuteen, jota ei rajata vain omaan yhteisöön, vaan yhteisöön, jonka jäsenet kantavat huolta toistensa hyvinvoinnista. (Veikkola 2003, s. 15–16.) Osallisuuden näkökulmasta diakoniatyöllä on oiva mahdollisuus toimia ihmisten kokeman yhteisöllisyyden rakentajana sekä hengellisen toiminnan ja huollon osaajana (Wiens & Zitting 2022, s. 91).

Diakoniatyössä osallisuutta edistetään sen erityisestä tehtävästä käsin, joka perustuu diakoniatyön perusmääritelmään: autetaan sitä, kenen hätä on suurin ja kenelle muu apu ei ulotu. Tämä tarkoittaa myös sitä, että välillä on mentävä oman mukavuusalueen ulkopuolelle, jotta työn saavutettavuutta voidaan parantaa. Tämä voi tarkoittaa ihmisten osallistamista systemaattisesti diakoniatyön palveluihin ja suunnitteluun, jolloin diakoniatyö vastaa näkyvämmiin ja entistä paremmin siihen, että apua saavat ne, joiden hätä on suurin ja joille muu apu ei ulotu. (Wiens & Zitting 2022, s. 96–97.)

Osallisuuden edistämisen näkökulmasta keskeisiä asioita ovat kirkon diakoniatyön eri ilmenemismuodot; haavoittuvassa elämäntilanteessa olevien ihmisten tukena ja apuna oleminen, välittävien yhteisöjen rakentaminen, rauhan, oikeudenmukaisuuden ja yhdenvertaisuuden vahvistaminen sekä luomakunnan

varjeleminen. Elämän merkityksellisyys rakentuu vuorovaikutuksessa ihmisten, luonnon ja taiteen kanssa. Luottamus rakentuu suhteissa muihin ihmisiin ja sitä seuraa usein uskallus. Uskolla omiin mahdollisuuksiin ja osallisuuden kokemuksella on merkitystä myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna, sillä kokemus osallisuudesta vaikuttaa siihen, kuinka suuren osan toimintakyvystään ihminen ottaa käyttöönsä. Kun ihmiset rohkaistuvat tuomaan esiin osaamistaan yhteiseksi hyväksi, kaikki hyötyvät siitä. (Wiens & Zitting 2022, s. 97.)

Samalla kun sosiaali- ja terveystalouden kentällä on vielä paljon työtä osallisuuden huomioimisessa, ollaan diakoniatyössä jo pidemmällä. Tehdessään verkostotyötä diakoniatyön tulisi pyrkiä tuomaan esiin tapoja, joilla se jo edistää osallisuutta sekä keinoja, joita voisi hyödyntää enemmän, erityisesti heikoimmassa asemassa olevien ihmisten osallisuuden edistämiseksi. (Wiens & Zitting 2022, s. 91.) Tällä on siis myös yhteiskunnallinen merkitys.

Diakoniatyöllä on merkittävä rooli asiakkaidensa osallisuuden vahvistamisessa. Diakoniabarometrissä 2020 nousi esiin, että diakoniatyöntekijät kokivat vapaaehtoistyön koordinoinnin ja yhteisöllisen työn tulevaisuuden tärkeinä painopisteinä ja halusivat panostaa niihin. Tämä kertoo siitä, että osallisuus ja sen vahvistaminen ovat diakoniatyössä tärkeässä roolissa. (Alava ym. 2020, s. 119.)

### 3 TOIVO JA YHTEISÖLLISYYS

#### 3.1 Toivo ja sen vahvistuminen

Toivo on harras odotus, että jotakin suotuisaa tapahtuu. Toivo tarkoittaa toiveikasta mielialaa ja luottamusta. (Kielitoimiston sanakirja 2022.) Toivoa voisi kuvailla myös yhdellä sanalla: mahdollisuus (Kallio 2020, s. 26). Toivo suuntautuu kohti tulevaisuutta (Kallio 2020, s. 29) ja lupaa ennen muuta mahdollisuuksia (Kallio 2020, s. 26). Toivossa näyttäytyy tulevaisuus myönteisessä valossa, siksi se on ihmisen perusvoimavara (Kallio 2020, s. 24–25).

Toivo ei ole ainoastaan aihe tai ilmiö, vaan se on suurentelematta sanoen elämän keskeinen voima (Kallio 2020, s. 13). Toivo ei ole ainoastaan tunne, vaan elämän perusvoimavara. Tutkijat ovatkin korostaneet toivon merkitystä hoitotyön ja toipumisen lisäksi ennen kaikkea hyvän elämän perusvoimavarana. Toivo ei siis ole vain miellyttävä ja hetkellinen tunnetila, vaan pikemminkin kompassin lailla ohjaava dynaaminen voima, joka kannattelee hyvää elämää sekä auttaa ihmistä kurottautumaan tulevaa hyvää kohti, vaikeuksista huolimatta. Toivo on uskoa siihen, että asiat menevät parempaan suuntaan ja vaikeuksista huolimatta aina löytyy tie, jota kulkea. (Kallio 2020, s. 23.)

Toivo ei lupaa varmuutta, mutta uskoa, mahdollisuuksia ja näkymiä toivosta hyvään niin itsessä kuin toisissa sekä elämässä yleensä (Kallio 2020, s. 26). Toivo on keskeinen voima hyvän elämän, toipumisen ja läheisten ihmissuhteiden kannalta (Kallio 2020, s. 203). Sitoutuminen toivoon on sitoutumista hyvään elämään (Kallio 2020, s. 50).

Toivo on hyvän elämän ytimessä, mutta pelkkien lämpimien puheiden lisäksi toivo tarvitsee tekoja. Aktiiviset toivon teot ylläpitävät ja vahvistavat hyvää elämää. (Kallio 2020, s. 24.) Toivo ei ole vain ajattelun ja mielikuvien voima, vaan toivo näyttäytyy myös teoissa ja toimijuudessa (Kallio 2020, s. 203). Toivo ei ole vain mukava tunne, vaan se on ennen kaikkea dynaaminen elämänvoima, joka ei kauhistu pimeää (Kallio 2020, s. 223). Toivo merkitsee tarvitsevuutta, tunteita, toimijuutta ja tarkoitusta (Kallio 2020, s. 121). Toivo on syvä kokemus ja käsitys siitä, että tulevaisuudella on annettavanaan jotain hyvää, ja että itsellä on keskeinen rooli sen rakentumisessa (Kallio 2020, s. 26).

Toivoa ei aina löydä itsestä tai elämäntilanteesta. Tällöin on sitäkin tärkeämpää, että lähellä on ihmisiä, jotka voivat kantaa toivoa toisen puolesta. (Kallio 2020, s. 228.) Hyvä luo hyvää ja toivo kasvattaa toivoa (Kallio 2020, s. 212). Toivo auttaa vahvistamaan luottamusta elämään, omaan itseen ja toisiin ihmisiin (Kallio 2020, s. 35).

Toivon elementtinä keskeinen asia on huolenpito. Se siirtää ajatuksen pärjäämisestä ja kestämisestä kohti huolen pitämistä, tunteita, rakkautta, toipumista, tuskaa, hyvinvointia ja yhteyttä. (Kallio 2020, s. 188.) Niin hyvän elämän kannalta, kuin haasteista toipumisessakin, on tärkeää suunnata katse kohti toivorikkaita ihmissuhteita. (Kallio 2020, s. 191.)

Toivo on väkevä mielen ja elämän voima, joka auttaa suuntaamaan kohti arvokkaampia tavoitteita ja rakentamaan aktiivisesti hyvää elämää sekä hellittämään kohtuuttomasta armottomuudesta. Toivo on olennainen asia tavoiteltaessa merkityksellisempää elämää. Toivo auttaa sietämään ja hyväksymään hetkessä olevia vaikeuksia ja suuntaamaan katseen tulevaisuuteen. (Kallio 2020, s. 11–13.)

Toivo on elämän dynaaminen voima, jota voi oppia ja harjoittaa, tartuttaa ja vahvistaa. Se antaa voimaa selvitä elämän suruista ja rohkaisee keskittämään voimavarat hyvän rakentamiseen sekä antaa elämän tuntua niin hyvässä kuin pahassa. (Kallio 2020, s. 203.) Toivon avulla ihminen etenee kohti tulevaa ja selviää monenlaisista elämänhaasteista.

Toivon näkökulmasta ei keskeistä ole yksilön onni ja halut. Jokaisella ihmisellä on tarve kuulua joukkoon ja kokea rakastetuksi tulemista, mutta samalla hän tarvitsee kyvyn pärjätä ja riittävällä tavalla hallita omaa elämäänsä, pystyvyyttä kokiensa ja omin voimin. Hyvä elämä tarvitsee toivon luomaa suuntaa ja tarkoituksen. (Kallio 2020, s. 203–204.)

Hyvän elämän rakenteisiin tarvitsemme kokemuksen oman elämän merkityksestä toisille. Toivon voima elää vahvasti suhteessa toisiin ihmisiin: Mitä voin tehdä muille heidän hyödykseen, samalla kokiensa merkityksellisyyttä tekemisessäni? Missä saan kohdata omia toiveitani ja tarpeitani, ja samalla olla hyödyksi toisille ja edistää yhteistä hyvää? Mikä oma roolini on inhimillisemmän työpaikan tai perheen, ystävyysuhteiden tai yhteiskunnan rakentamisessa? (Kallio 2020, s. 204–205.)

Toivoon kuuluu keskeisesti yhteys toisiin ihmisiin. Varsinkin pitkään jatkuneessa ja vaikeassa elämäntilanteessa on yksin vaikea kokea toivoa. Toivo kehittyy suhteessa muihin ihmisiin. Keskeistä toivon lisääntymisen kannalta on, että ihminen saa kokea kuulluksi ja nähdyksi tulemista. Siihen liittyy kokemus, että itsellä ja omalla elämällä on merkitystä ja muihin voi luottaa. Vaikka näitä kokemuksia ei olisi elämän varhaisilta vuosilta riittävästi, toivoa voi vahvistaa läpi elämän. (Kallio 2020, s. 164.)

“Seura tekee kaltaisekseen ja toivo voi tarttua” (Kallio 2020, s. 153). Aivan kuten epätoivokin, myös toivo tarttuu. On merkityksellistä, jos saa kuulua joukkoon, jossa toivo on läsnä. Liiallinen yksilökeskeisyys on kamala asia, joka tappaa toivoa ja hyvän elämän elementtejä. Tiedetään, että parhaiten vaikeista elämäntilanteista selviytyvät ne, jotka osaavat tarttua toisten tukeen ja turvaan, päästäkseen ajan kuluessa takaisin omille jaloilleen. Turva ei siis niinkään rakennu ulkoisista olosuhteista, vaan ennen kaikkea olemisesta ja yhteydestä muihin ihmisiin. (Kallio 2020, s. 164–165.)

Monissa tutkimuksissa on noussut esiin keskeisenä toivoa ylläpitävänä asiana ihmissuhteiden merkitys. Ihmisen yhteys toisiin ihmisiin on keskeinen toivon lähde, hyvän elämän perusta ja toipumisen edellytys. Ihmisenä olemisen ja eläminen on ennen kaikkea muuta ihmissuhteissa olemista ja elämistä, niille antautumista ja niissä suojan saamista. Ihmissuhteissa on hyvän ja merkityksellisen elämän ydin: mahdollisuudessa saada itse rakastaa ja tulla rakastetuksi – tulla kohdatuksi ja kohdata toinen. (Kallio 2020, s. 164–165.)

Monien tutkijoiden mukaan toivon keskeinen elementti rakentuu vastavuoroisista ihmissuhteista, joissa elävät kokemukset yhteenkuuluvuudesta, huolenpidosta, avun antamisesta ja saamisesta, jakamisesta, kestävydestä, luottamuksesta, sitoutuneisuudesta ja ehdottomasta rakkaudesta sekä omasta tarpeellisuudesta. (Kallio 2020, s. 164–165.)

Toivossa on tunnetusti hyvää elää, joka tarkoittaa oman elämän merkityksellisyyden ymmärtämistä ja tietoista valjastamista sekä sitä, että saa kokea toteuttavansa omaa iloa toisten hyväksi. Ihminen ei pysty elämään hyvää sekä täyttää ja



toivorikasta elämää, jollei hän saa olla jotain hyvää myös toisille. Toivon kannalta tärkeää on kokemus siitä, että minua tarvitaan ja että voin vaikuttaa toisten elämään. (Kallio 2020, s. 219–220.) Toivoa voi siis kasvattaa hyvät teot sekä itselle että toisille ihmisille.

Se, että toivo on kadotettu tai toiveikkuus on muuttunut passiiviseksi odottamiseksi, on usein haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kokemus. Toivo on jotain sellaista, joka kuuluu tähän hetkeen sekä ajatukseen siitä, että selviää. Auttaminen on sekä toivon ylläpitämistä ja yksilön tukemista, että niukkuuden taustalla vaikuttavien asioiden korjaamista. Jokaisella on omanlaiset toiveikkuutta ja mielekkyyttä lisäävät toimintatavat. Joku löytää niitä musiikista, luovuudesta tai kirjallisuudesta, toinen luonnossa oleskelusta. Tärkeää olisi löytää ihmisten elämässä positiivisia ja elämää ylläpitäviä asioita ja tukea niitä. (Wiens & Zitting 2022, s. 93.)

### 3.2 Toivo diakoniatyössä

Diakoniatyössä kohdatuilla ihmisillä on usein erilaisia mielenterveyden haasteita. Niistä huolimatta ihmisellä on aina toivoa, kykyjä ja voimavaroja. Diakoniatyössä toteutetun mielenterveyden edistämisen lähtökohta on positiivinen mielenterveys ja voimavaralähtöisyys, sillä ne vahvistavat toivon näkökulmia. Tämän lähtökohdan vuoksi kohtaamisissa painottuu voimavara- ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa. Mielenterveyden edistäminen toteutuu sekä yksilö- että yhteisötasolla. Diakoniatyön tehtävä kokonaisvaltainen huolenpito lähimmäisistä. (Heikkilä-Tyni & Viitala 2020, s. 218–219.)

Toivo on yksi olennainen aihe pitää yllä diakoniatyön asiakkaita kohdattaessa, jolloin toivon vahvistaminen on tärkeässä roolissa. Toivon ylläpitäminen voi auttaa asiakkaita voittamaan vaikeudet ja edistää heidän henkistä hyvinvointiaan. Se voi lisätä asiakkaiden motivaatiota ja uskoa parempaan tulevaisuuteen. Toivon taustalla on Jeesuksen lupaus Jumalan oikeudenmukaisuudesta ja huolenpidosta sekä iankaikkisesta elämästä (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.).

Toivo on yksi perinteisistä kristillisistä hyveistä ja kolmesta kirkon strategiaan liittyvästä keskeisestä arvosta – joita ovat usko, toivo ja rakkaus. Kirkon perusta on rakennettu näille arvoille, ja ne ohjaavat kirkon ja seurakuntien toimintaa ja päätöksentekoa. Arvot toteutuvat pelastavan evankeliumin julistuksessa, yhteisvastuun kantamisessa, osallisuuden edistämässä, heikoimpien puolesta puhumisessa, sielunhoidossa, tasa-arvon edistämässä, luomakunnan eheyden vaalimisessa sekä ihmisarvon puolustamisessa. Nämä arvot rohkaisevat jokaista elämään yhteydessä Jumalaan ja välittämään lähimmäisistä ja luomakunnasta. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

### 3.3 Yhteisöllisyys mielenterveyden vahvistajana

”Huolenpitämisen kauneus on surullisesti jäänyt pärjäämisen varjoon.” (Kallio 2020, s. 187).

Ihmisessä elää läpi elämän tarve kuulua joukkoon ja saada toisten huolenpitoa. Koemme helposti tarpeettomuutta ja merkityksettömyyttä ilman yhteenkuuluvuutta. Ihmisen merkityksellisen elämän sekä turvallisuuden kokemusta edistävät huomattavasti huolenpidon ja joukkoon kuulumisen kokemukset. (Kallio 2020, s. 185.)

Mielenterveyspalveluita käyttäviä ihmisiä vaivaa usein yksinäisyys ja elämän tarkoituksettomuus. Yksinäisyyden ja yhteisöistä vieraantumisen voidaan nähdä myös johtuvan henkisen ja hengellisen yhteyden puutteesta. Tarve yhteyteen, joka ennen toteutui muun muassa seurakuntaelämän muodossa, korvataan nykyään psykoterapeuttisissa suhteissa. (Specht 1994, s. 146.) Sosiaalinen, henkinen ja hengellinen yhteys toteutuvat diakoniatyön vertaisryhmätoiminnassa suhteessa toisiin ihmisiin ja Jumalaan.

Mielenterveyden kriisi pohjautuu yleiseen elämän tarkoituksettomuuteen. Kriisi ei siis ole psykiatrinen tai lääketieteellinen, vaan ongelma on elämänkatsomuksellinen, ja johtuu yksilöllisyyttä korostavasta kulttuuristamme. (Salo 1996, s. 255–

256.) Näyttää siltä, että monet mielenterveyden ongelmat johtuvat siitä, että olemme siirtyneet pois yhteisöllisyyttä edistävästä kulttuurista.

Monilla mielenterveyskuntoutujilla on kokemus, että sairaala tarjoaa turvallisen ympäristön ja mielekkyyttä elämään sekä aidosti hyväksyviä sosiaalisia suhteita. Sosiaalityön tehtävä on auttaa näitä ihmisiä toimimaan yhteisöllisissä ihmissuhteissa sairaalan ulkopuolella. Mielenterveyspalveluissa ei usein huomioida riittävästi vuorovaikutussuhteiden edistämisen merkitystä kuntoutumisessa. Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee selviytyäkseen riittävästi informaatiota, sosiaalisuuden tuomaa tukea ja vuorovaikutustaitojen harjoittelemista. Sosiaalityön tärkein ideologinen tehtävä on vahvistaa yhteisöllisyyttä, joka pohjautuu vastavuoroisten ihmissuhteiden rakentamiselle. (Specht 1992, s. 157; 1994, s. 151–152.) Kirkko ja diakoniatyö voivat omalta osaltaan tarjota turvallisen paikan edistää yhteisöllisyyden kokemista ja rakentaa vastavuoroisia ihmissuhteita.

### 3.4 Yhteisöllisyys diakoniatyössä

Ollakseen itsensä, saavuttaakseen toivoa ja selvitäkseen elämästään ihminen tarvitsee toisia ihmisiä. Kaipuu yhteyteen toisen ihmisen kanssa on koko elämämme ydin ja selviämistemme ehto. (Kallio 2020, s. 186.) Monet ihmiset kaipaavatkin paluuta yksilökeskeisyydestä yhteisöllisempään elämänmuotoon ja toimintakulttuuriin, ja kirkon diakoniatyöllä on oiva mahdollisuus vahvistaa henkistä ja hengellistä yhteisökulttuuria.

Diakoniatyön lähtökohta on tukea tarvitsevien ihmisten tarpeissa ja toiminnan tavoite tulisi olla ihmisten omien voimavarojen tukemisessa. Yhteisöllisessä diakoniatyössä ydintehtävä on sosiaalisen pääoman ja resilienssin vahvistaminen, joten työ tulisi kohdistaa rakenteiden ja toimintojen tuottamiseen, jotka tukevat ihmisten omia voimavaroja ja sosiaalisia verkostoja sekä vahvistavat kuulumisen tunnetta ja auttavat kiinnittymään yhteisiin toimintoihin. (Hyypä 2002.)

Diakoniatyön yksi keskeinen tavoite on vähentää syrjäytymistä ja yksinäisyyttä vahvistamalla ihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä (Kotisalo & Rättyä 2014, s. 25). Tässä auttavat muun muassa erilaiset kohtaamispaikat, olohuoneet, yökahvilat ja yhteisöruokailut sekä erilaiset vertaistukiryhmät, kuten ero- ja sururyhmät, perhekerhot ja riippuvuussairauksista kärsivien läheisten ryhmät. (Heikkilä-Tyni & Viitala 2020, s. 229.)

Yhteisöllisyyteen liittyy paljon positiivisia mielikuvia ja sen tiedetään edistävän ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuuden tunnetta. Yhteisyyden kokemuksen voimistuminen sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisääntyminen ja luottamuksen rakentuminen näissä suhteissa ovat ihmisten ja yhteisön arkea vahvistavia voimia. (Valve 2022, s. 102.)

On kuitenkin hyvä huomioida, että vaikka eri yhteisöt parhaimmillaan tarjoavat jäsenilleen aitoa välittämistä ja kohtaamisia, ne eivät ole ongelmattomia eivätkä vastaus kaikkeen. Yhteisöihin liittyminen saattaa olla joillekin ylivoimaisen vaikeaa, jonka vuoksi yhteisöissä tapahtuvaan kohtaamiseen laatuun tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Niemelä 2006, s. 80.) Yhteisöissä ja ryhmissä kohtaamisten laatu, niissä syntyvä merkityksellisyyden kokeminen sekä luottamuksen ja turvan muodostuminen ovat siis hyvin tärkeitä asioita.

Yhteiskunnalliset ilmiöt, kirkon strategiset muutokset ja erilaiset yhteistyöhankkeet ovat vahvistaneet ajatusta siitä, että seurakuntien työtapa on kehitettävä entistä yhteisöllisempään suuntaan. Yhteisöllinen diakoniatyön ote onkin viime vuosina löytänyt paikkansa monissa seurakunnissa. (Valve 2022, s. 105–106.)

Samalla kun yhteiskunnassa on voimistunut individualistinen elämäntapa, on yhteistoimijuudelle, yhteisyyden kokemukselle ja yhteisölähtöiselle ammatilliselle työotteelle lisääntynyt tarve. Tähän on liittynyt myös kirkon toimintakulttuurin muutosprosessi, jossa työntekijän ammatillisuutta kuvataan enemmän toimintojen valmentajana ja mahdollistajana, kuin niiden tuottajana. (Valve 2022, s. 100.)

Kirkko on vieraanvaraisuuden ja osallisuuden yhteisö, joka tavoittelee toiminnassaan seurakuntalaisissa vahvistuvaa kokemusta seurakunnasta yhteyden, merkityksellisten kokemusten ja voimavaraistumisen paikkana. Kirkko onkin ottanut tavoitteeksi kehittää toimintaansa aiempaa vahvemmin seurakuntalaisten aloitteellisuuden sekä lahjojen ja osaamisen varaan. Tavoitteena on yhteisöllisyyden, luottamuksen ja yhdessä tekemisen kulttuuri. (Valve 2022, s. 101.)

Toimintakulttuurin muutos osallistavampaan ja toimijuutta vahvistavampaan suuntaan haastaa työntekijät arvioimaan omaa työtään uudella tavalla ja muuttaa heidän roolinsa suhteessa seurakuntalaisiin. Kulttuurin muutoksessa on ennen kaikkea tärkeää, että seurakunnat tekevät työtä yhdessä ihmisten kanssa, eivät heidän puolestaan. (Valve 2022, s. 101–102.)

Yhteisölähtöisessä työssä tavoitteena on asiakkaiden, palvelunkäyttäjien ja kansalaisten autonomian ja toimijuuden tukeminen. Tämä haastaa organisaation ja työntekijät tarkastelemaan omia tapoja tehdä työtä ja niihin liittyviä muutostarpeita. Työntekijätasolla tämä tarkoittaa usein sekä ammatillisen orientaation että omien arvojen pohdintaa. (Valve 2022, s. 101.)

Työntekijät ovat tuoneet esiin yhtenä haasteena oman roolin muutoksen. Tulikin pohtia, kuinka asettua kuuntelemaan ja havainnoimaan syvällisemmin ympäristöä sekä luopua omista tutuista ja valmiista kysymyksistä ja vastauksista. Painopisteenä ”ohjelmatoimistona” olemisen sijasta on siirtynyt pikkuhiljaa erilaisten toimintojen mahdollistamiseksi siten, että seurakuntalaiset saavat isomman roolin niin toiminnan kehittämisessä kuin toteuttamisessakin. Vapaaehtoisten kyvyt tiedostetaan ja otetaan aktiivisemmin käyttöön, myös erilaisista osajista ja ammattilaisista muodostunut joukko tunnustetaan voimavaraksi. Kokoontumisia ja piirejä ei enää pääsääntöisesti ohjata itse, vaan työntekijä pyrkii vahvistamaan ryhmän omaa vastuunkantamista ja toimijuutta. (Valve 2022, s. 108–109.)

Diakoniatyössä palvellaan usein melko vakiintunutta seurakuntalaisten joukkoa, ja toisaalta diakonian asiakkaat muodostavat seurakunnassa erillisen saarekkeen. Monilla heistä on hyvin rajoittunut elinpiiri, eikä heillä ole välttämättä yhtään läheistä ihmissuhdetta. Tarvitaan uusia toimintatapoja, jotta erilaisilla ja

eritaustaisilla ihmisillä on mahdollisuus tulla yhteen ja jakaa omaa elämäänsä sekä mahdollisesti myös löytää uusia ihmissuhteita. Tärkeää on myös kirkosta ulospäin suuntautuvan työn vahvistaminen sekä uusien, eri toimijoiden kanssa yhdessä toteutettavien toimintatapojen kehittäminen. (Valve 2022, s. 109.)

Ihmisten arki on yhä haavoittuvamaa yhteiskunnallisten haasteiden moninaistuksessa. Yksilön mahdollisuutta selviytyä arjen haasteissa rapauttavat lähisuhteiden oheneminen, apua tarjoavien rakenteiden poistuminen lähialueilta ja päätöksenteon etäännyminen. Diakoniatyöntekijät kokevat työssään yksilöitä kohtaavan auttamistyön riittämättömyyttä. Kohtaamalla yksittäisiä ihmisiä voimme tuoda merkityksellisen lohdun ja tuen siihen hetkeen, mutta emme voi ratkaista ihmisen yksinäisyyden ongelmaa tai ihmisen arkeen vaikuttavia rakenteellisia kysymyksiä. Vaikka ihmisen kohtaamisen ja kuulemisen merkitystä ei saa sivuuttaa, koska se on olennainen osa diakoniaa, niin me tarvitsemme yksilötyön rinnalle yhteisöihin suuntautuvaa diakoniatyötä. Jotta voimme puolustaa ihmisen elämisen mahdollisuuksia, on välttämätöntä luoda ja ylläpitää verkostoja, joissa toimimme ja vaikutamme, ja toisaalta saattaa ihmisiä yhteen. (Valve 2022, s. 110.)

## 4 RYHMÄTOIMINTA SEURAKUNNASSA

### 4.1 Ryhmätoiminta

Joukko ihmisiä muotoutuu ryhmäksi, kun sen jäsenillä on kutakuinkin yhteinen tavoite, jonkin verran keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä, ketkä kuuluvat ryhmään. Kirjallisuudessa ryhmän tunnusmerkkeinä ovat sen tarkoitus, säännöt, rajat, koko, vuorovaikutus, roolit, työnjako ja johtajuus. Rajattu yhteinen tavoite, mahdollisuus tavoitteesta seuraavaan työnjakoon ja jäsenten tuttuus erottavat ryhmän verkostosta, yhteisöstä ja satunnaisesta ryhmästä. Ryhmässä roolit ja johtajuus syntyvät nopeasti vuorovaikutuksen kautta. (Kopakkala 2005, s. 36.)

Ryhmän on toimiakseen pyrittävä kiinteyteen ja tuloksellisuuteen. Ryhmän kaksoistavoite – asiatavoite ja tunnetavoite – ovat erottamaton kokonaisuus. Ryhmän toiminnan tarkoitus määrittelee perustehtävän eli asiatavoitteen. Perustehtävän toteutuminen on kiinni tunnetavoitteen saavuttamisesta. Ryhmän heikko suoriutuminen johtuu usein siitä, ettei toimintakykyyn kiinnitetä riittävästi huomiota eikä kaksoistavoitetta ymmärretä. (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007.)

Ryhmät, jotka pystyvät selvittämään sisäiset tunneristiriitansa, suoriutuvat tehtävässään. Toisaalta taas ryhmän toiminta vinoutuu, jos ryhmänjäsenet keskittyvät keskinäisiin suhteisiinsa ja tunnekokemuksiinsa, unohtaen perustehtävänsä. Kaksoistavoitteen toteutumisesta on huolehdittava erikseen; se ei synny itsestään. Tasapainoa tuloksellisuuden ja toimintakyvyn välillä voi pitää yllä ryhmän ohjauksella. (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007.)

Ryhmään ei kukaan tule sattumalta – ihmisten odotusten ja ryhmän tarjonnan tulee kohdata. Yhteys, osallisuus, kuuluminen johonkin ja ystävien löytäminen ovat tärkeitä asioita jokaiselle ihmiselle. Ryhmän jäsenyys täyttää tämän keskeisen perustarpeen. (Väänänen 1998, s. 7.)

#### 4.2 Vertaisryhmätoiminta

Vertaistukea on tutkittu paljon viime vuosikymmeninä. Kuten sitä, miten vertaistuki on auttanut eri ihmisryhmiä. Vertaistuki on tutkitusti merkittävä asia esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille. Vertaisryhmissä osallistujat saavat kokea, ettei heidän tarvitse hävetä itseään eivätkä he ole yksin hätänsä kanssa. Koska ongelmat eivät ole ainutkertaisia, ihmiset kokevat voivansa voittaa vaikeutensa vertaistuen kautta. Usein ryhmässä on myös niitä, jotka ovat jo löytäneet joitain ratkaisukeinoja ja siten antavat toivoa selviytymisestä muille. (Puuska 2012, s. 112–113.)

Vertaisryhmiä on erilaisia ja ne kokoavat yhteen ihmisiä, joilla on heitä yhdistävä hätä, kuten päihdeongelma tai yksinäisyys. Ryhmätoiminta on parhaimmillaan vertaistukea antavaa ja syrjäytymistä ehkäisevää. Ryhmä voi muodostaa yhteisön, missä ryhmänjäsen kokee turvallisuutta ja saa mahdollisuuden rakentaa omaa positiivista identiteettiään. Ryhmässä tavoite onkin, että se tukee osallistujia monipuolisemmin ja paremmin kuin yksilöllinen keskustelu diakoniatyöntekijän kanssa. (Puuska 2012, s. 112.)

Ryhmätoiminnan vahvuus on vertaistuessa. Joillekin se antaa mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutustaitoja, jos ne ovat heikentyneet syrjäytymisen vuoksi. Ryhmän vahvuus on myös siinä, että ohjaaja ei yksinään kannan vastuuta ryhmätoiminnan hyödyllisyydestä ja tavoitteisiin pääsemisestä, vaan vastuu jakautuu kaikkien osallistujien kesken. Vertaistuki ja keskinäinen jakaminen ovat olennaisia asioita vastuun jakautumisessa. (Puuska 2012, s. 112.)

#### 4.3 Voimavarakeskeisyys ryhmätoiminnan menetelmänä

Voimavarakeskeisen työtteen lähtökohtana on, että jokaisella ihmisellä on vahvuuksia, kykyjä ja resursseja. Voimavarakeskeisen työtteen tavoitteena on huomioida näitä vahvuuksia ja mahdollisuuksia niin yksilön, perheen kuin yhteisönkin tasolla. Yksilötason lisäksi tärkeää on perhe- ja verkostokeskeinen työote. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, s. 91.)

Voimavarakeskeisyyden vahvuus on siinä, että se tunnistaa myönteisyyden ja mahdollisuuksien voiman sekä asiakkaisissa että työntekijöissä. Tavoite on myönteisten muutoksien aikaan saaminen asiakkaan elämässä. Voimavarakeskeisyys edistää yhteistoimintaa palvelun tarjoajien ja käyttäjien välillä, ja kiinnittää huomion yksilön lisäksi asiakkaalle tärkeisiin sosiaalisiin verkostoihin. Voimavarakeskeisyydessä keskistytään yksilöön ja yhteisöön. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, s. 92.)



Voimavarakeskeisyys lisää asiakaslähtöisyyttä, auttaa näkemään asiakkaiden tilanteita mahdollisuuksien näkökulmasta ja kiinnittää huomion ongelmien sijaan ratkaisuihin ja voimavaroihin. Voimavarakeskeinen työote ottaa huomioon myös yhteisön ja sosiaalisen verkoston voimavarat, jotka muuten saattavat jäädä liian vähälle huomiolle. Voimavarakeskeinen työote tukee jo itsessään sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamista ja vahvistumista, eli sosiaalisen kuntoutuksen tavoitetta ja tehtävää. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, s. 94.)

Voimavarakeskeisessä työtöteessä olennaista on asiakkaan kuuleminen ja dialogisuus, sekä liikkeelle lähteminen asiakkaan omista tavoitteista. Häntä tuetaan löytämään ongelmiansa ratkaisemisessa tarvitsemansa omat voimavaransa ja vahvuutensa, luomalla pyrkimystä edistävät puitteet ja olosuhteet. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, s. 86.)

Voimavarakeskeinen lähestymistapa ja työote on kannustavaa ja kyselevää, ei niinkään sanelevaa ja ohjaavaa. Ihmisen voimaantumisen, voimavarakeskeisen lähestymistavan yhteydessä, tarkoitetaan ihmisen omia positiivisia kokemuksia, joiden avulla hän saa voimaa kohdata haasteita ja selvitä ongelmista. Kyse on ihmisen omien myönteisten kokemusten merkityksestä voimaantumisen. (Ihalainen & Kettunen 2016, s. 60.)

#### 4.4 Ryhmätoiminta seurakunnassa

Seurakuntien järjestämät erilaiset ryhmätoiminnot tuovat mielekkään tekemisen ja mukavan seuran lisäksi mahdollisuuden oman itsen hoitamiseen ja oman hengellisen elämän syventämiseen. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.).

Yhteisö ja yhteisöllisyys kuuluvat keskeisesti Jumalan valtakunnan toteutumiseen maailmassa. Yhteisö on aina enemmän kuin jäsentensä summa. Seurakunta on yhteisö. Sen tulisi antaa jokaiselle jäsenelleen mahdollisuuden liittää omat lahjansa yhteen, jotta Jumalan valtakunnan todellisuus tulisi lähelle, "lihaksi". Seurakunnat ovat nykypäivänä liian suuria yksiköjä, tarjotakseen yhteyden kokemisen ja läheisen jakamisen mahdollisuuden. Sen takia tarvitaan

pienempiä yksiköjä seurakuntien sisällä. Juuri tähän tarpeeseen vastaavat erilaiset solut ja pienryhmät. (Väänänen 1998, s. 7.)

Jeesus antoi oman elämänsä kautta esikuvan pienryhmätoiminnasta, sen tehtävistä ja merkityksestä, eläessään kahdentoista opetuslapsensa kanssa arkipäivää läheisessä yhteydessä. Seurakunnan pienryhmätoiminnassa on kyse Jeesuksen aloittaman työn jatkamisesta. Pienryhmän, kuten koko seurakunnan, tehtävänä on Jumalan valtakunnan edistäminen. Pienryhmä voi varustaa ja kannustaa jäseniään arjen kristillisyyteen. (Kanerva 2006, s. 188.)

Seurakunnan jäsenellä on tarve löytää paikka, jossa kuunnellaan ja ymmärretään, jossa voi olla rakastettu ja arvostettu ja jossa voi tehdä jotain mielekästä. Paikka, joka vähentää ihmisyyteen kuuluvaa kärsimystä ja ahdistusta. (Väänänen 1998, s. 7.) Ihmisellä on tarve kokea yhteyttä ja keskustella elämän tärkeistä kysymyksistä toisten kanssa (Kanerva ym. 1989, s. 6).

Seurakunnan pienryhmätoiminta mahdollistaa tämän usein paremmin kuin muut seurakunnan toimintamuodot (Kanerva ym. 1989, 6). Pienryhmä, solu, piiri, kerho tai klubi – kuinka nimitetäänkin muutaman ihmisen tavoitteellista ja säännöllistä kokoontumista – on parhaimmillaan juuri se paikka, jossa jäsenten ja seurakunnan unelmat kohtaavat (Väänänen 1998, s. 7).

Seurakunnan pienryhmän tulee olla ulospäin suuntautunut, eikä se voi käpertyä vain sisäänpäin. Seurakunnan jokaisella jäsenellä on oma todistajan tehtävänsä tässä maailmassa. Sen, mitä ryhmässä opitaan, saadaan ja koetaan, tulee heijastua myös arkielämään. Jos seurakunnan pienryhmässä opitaan avoimesti ja luontevasti puhumaan uskoon liittyvistä asioista, se edesauttaa niistä puhumista arjessa, työpaikalla ja kotona. Pienryhmä voi tukea jäseniään kasvamaan tähän. (Kanerva ym. 1989, s. 6.)

Seurakunnassa pienryhmätoiminta on osa aikuiskasvatusta. Aikuisten kanssa toimittaessa yhteinen suunnittelu sekä mahdollisuus vaikuttaa ryhmän työtapaan ja toimintaan ovat erityisen tärkeitä. Aikuisten työskentelytapoja ovat yhteistyö, asioista päättäminen yhdessä ja yhteinen keskustelu. Esimerkiksi ryhmän

yhdessä hyväksymät tavoitteet toiminnalle on hyvä kirjata ylös. (Väänänen 1998, s. 9.)

Diakoniatyössä käytetään eri menetelmiä kohdattaessa erilaisten huolten ja ongelmien kanssa kamppailevia ihmisiä. Toisinaan paras tapa auttaa on yksilöllinen, avun tarpeen ja syyn selvittävä keskustelu. Joskus kuitenkin paras apu löytyy erilaisista diakoniatyön ryhmistä ja vertaistuesta. Yksilö- ja ryhmätyön rajoja ylitetään toisinaan niin, että ryhmästä tullaan yksilöasiakkaaksi ja toisin päin. Parhaimmillaan ne tukevatkin toisiaan, eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia. (Puuska 2012, s. 111–112.)

#### 4.5 Hengellinen yhteisötoiminta kirkossa ja diakoniatyössä

Kirkon tehtävä, eli missio, on sen kaiken toiminnan perusta, joka läpäisee seurakunnan elämää. Myös diakoniatyö saa siitä perustelunsa ja sisältönsä. Kirkon mission ytimessä ovat heikoimpien puolesta ja heidän kanssaan toimiminen, sosiaalieettinen vastuu sekä Kristuksen evankeliumin kertominen uskon synty-miseksi ja Jumalan kuvana kasvamiseksi. Diakoniatyöntekijät toimivat työssään sekä paikallisessa yhteisössä, että osana Kristuksen maailmanlaajuisista kirkkoa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2022, s. 6.) Kirkon missio on lähtökohtana diakoniatyön hengelliselle – uskoa synnyttävälle ja vahvistavalle – yhteisötoiminnalle.

Diakoniatyön perustehtäviin kuuluu hädän tunnistaminen ja kohtaaminen sekä ihmisarvon puolustaminen. Kokonaisvaltaisena tehtävänä on ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kohtaamalla henkiset, sosiaaliset, aineelliset, fyysiset ja hengelliset tarpeet. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2022, s. 6.) Yhteisötoiminta diakoniatyössä kohtaa parhaimmillaan ihmisten tarpeet kokonaisvaltaisesti ja laaja-alaisesti.

Kirkko on arvoyhteisö hengellisen perustehtävänsä mukaan. Kirkon arvojen tunteminen ja niiden mukaiseen toimintaan sitoutuminen näkyy toiminnassa eri yhteisöjen ja ihmisten arjessa. Kysymys on uskosta Jumalaan, rakkaudesta

lähimmäiseen ja vastuusta luomakuntaa kohtaan. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2022, s. 6.)

Suhde ja usko Jumalaan ovat sekä voimanlähde että työn uskottavuuden edellytys. Uskonnollisena yhteisönä kirkolla on sekä oikeus että velvollisuus vaalia omia tulkintojaan ihmisestä ja maailmasta sekä todellisuuden luonteesta. Sen takia kirkon työntekijöiltä, kuten diakoniatyöntekijöiltä, odotetaan sitoutumista kirkon hengelliseen tehtävään, arvoihin ja uskontulkintoihin. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2022, s. 6.) Tästä käsin on perusteltua näkemys, ettei kirkko arvoyhteisönä voi luopua hengellisen perustehtävänsä toteuttamisesta. Tähän liittyy myös kysymys siitä, voiko kirkko edelleen järjestää hartaushetkiä yhteisötoiminnoissaan.

Diakoniatyöntekijän työhön kuuluu hengellisen elämän hoitaminen – kuten rukous, Raamatun lukeminen ja osallisuus seurakunnan yhteisestä messusta. Nämä ovat myös henkilökohtaista uskon hoitamista. Ihmisten hätä ja kärsimys tulevat osaksi seurakunnan yhteistä rukousta yhteisessä messussa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2022, s. 6.) Diakonisessa yhteisötoiminnassa myös hartaushetket ovat osa yhteistä hengellisen elämän ja uskon hoitamista, joissa kohtaavat niin diakoniatyöntekijän kuin yhteisön jäsenten hengelliset tarpeet.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoitus on kehittämishankkeena suunnitella, toteuttaa ja arvioida kuuden toteutuskerran vertaisryhmätoiminnan kokeiluprosjekti. Toiminta on kohdennettu yksinäisyyttä kokeville aikuisille ja toteutettiin Järvenpään seurakunnassa, osana diakonisen aikuistyön työalaa. Kokeiluprosjektin tavoitteena on kehittämishankkeena käynnistää seurakunnan diakonisessa aikuistyössä uudenlainen suljettu vertaisryhmä, ja tehdä ryhmän toiminnan jatkamisesta kehittämisehdotuksia.

Opinnäytetyön toissijaisena tavoitteena on luoda malli sille, miten vertaisryhmätoiminta yksinäisyyttä kokevien aikuisten parissa voi rakentua ja pitää sisällään. Tavoitteena on ryhmätoiminnan mallin sovellettavuus sekä kirjallisen tuotoksen käytettävyys tulevaisuudessa yksinäisyyttä kokevien ihmisten toiminnan kehittämisessä ja toteuttamisessa, ensisijaisesti hankkeen työelämän yhteistyötahona toimivan Järvenpään seurakunnan, mutta myös muiden seurakuntien ja Suomen evankelis-luterilaisen kirkon käytössä. Kirjallisesta tuotoksesta voivat hyötyä myös muut kristilliset järjestöt sekä uskonnollisesti sitoutumattomat sosiaalialan toimijat, järjestäessään yksinäisyyttä kokevien ihmisten ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyön tavoitteena on oman ammatillisen kasvun suhteen reflektoida ja syventää ryhmän ohjaamisen taitoja ja valmiuksia, koska ajattelen siitä olevan hyötyä myös jatkossa omalla työurallani. Tavoitteena on prosessin aikana soveltaa aikaisempaa ammatillista osaamistani ryhmän ohjaamiseen liittyen. Tavoitteena on oppia uutta suljetun vertaisryhmätoiminnan menetelmistä ja käytännöistä sekä yksinäisyyden kohtaamisesta diakoniatyössä.

Opinnäytetyön toteuttaminen kehittämishankkeen muodossa ja vertaisryhmätoimintana kiinnostivat itseäni prosessin alusta alkaen. Työn lähtökohtina ovat siis sekä selkeät työelämän tarpeet että omat mielenkiinnon kohteeni. Järvenpään seurakunta hyötyy opinnäytetyöstä tarvelähtöisen, tavoitteellisen ja pitkäjänteisen kehittämishankkeen muodossa. Kehittämishankkeesta on tarkoitus syntyä vertaisryhmätoiminnan toteuttamisen malli yksinäisyyttä kokevien aikuisten parissa tehtävästä työstä.

## 6 KEHITTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT JA MENETELMÄT

### 6.1 Toteuttamisympäristö

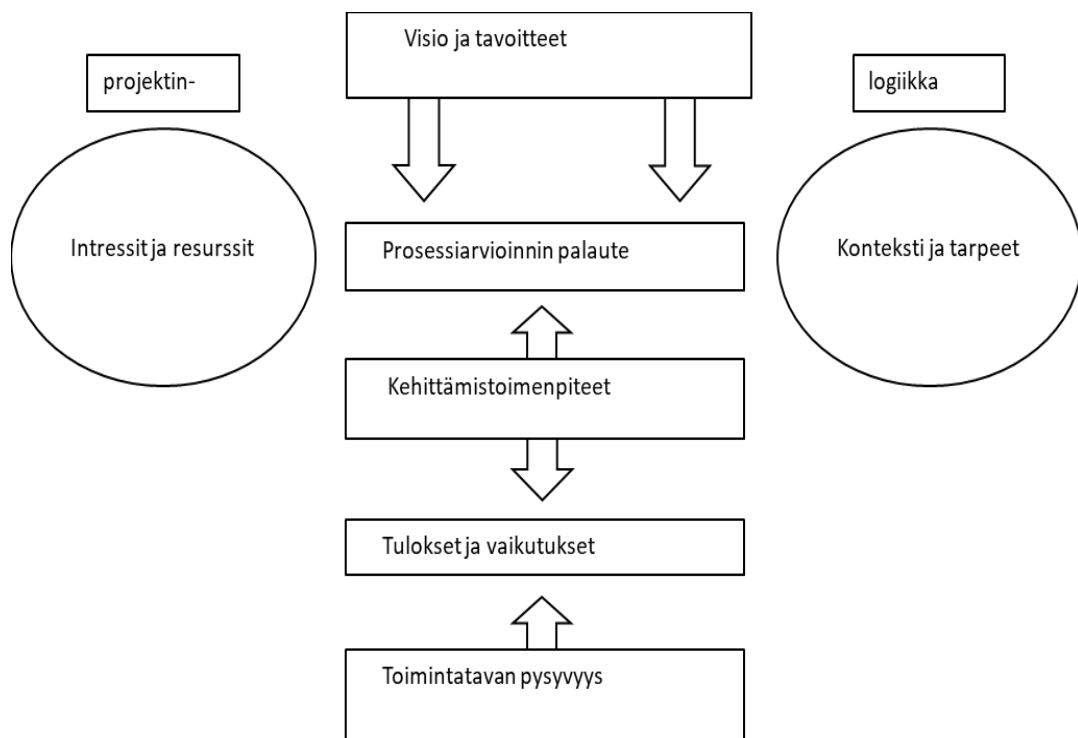
Järvenpään kaupunki sijaitsee Keski-Uudellamaalla ja on osa Keski-Uudenmaan hyvinvointialuetta (Keusote). Järvenpäästä tuli kaupunki vuonna 1967, tätä nykyä se on kasvava kaupunki, jossa asui vuoden 2021 lopussa 45226 asukasta. Se on Suomen 4. tiheimmin asuttu kaupunki. (Järvenpää-tietoa i.a.)

Järvenpään seurakunnassa on seurakuntalaisia noin 28400. Vapaaehtoisina toimii noin 1300 seurakuntalaista. Seurakunnan diakoniatyön tiimiin kuuluu yhdeksän diakoniatyöntekijää, kaksi pappia ja kirpputorin työntekijä. Seurakunnan diakoniatyön tehtävä on lievittää inhimillistä hätää ja välittää Jumalan rakkautta. Apua tarjotaan hengelliseen, henkiseen ja aineelliseen ahdinkoon. (Järvenpään seurakunta i.a.)

Toteutin diakoniatyön harjoittelujaksoni Järvenpään seurakunnassa syksyllä 2023. Harjoittelujakso kuului osaltaan opinnäytetyöprosessiini. Opinnäytetyön toteutusmuoto oli kehittämishanke. Järvenpään seurakunta toimi kehittämishankkeen työelämän yhteistyötahona. Työelämän hankeohjaajana toimi diakoni Rotala-Pukkila, joka vastasi seurakunnan diakonisesta mielenterveys- ja päihde-työstä, mutta alkoi tehdä pian hankkeen alettua johtavan diakonian viranhaltijan sijaisuutta.

### 6.2 Kehittämisprosessi ja -menetelmät

Kehittämishankkeen ryhmätoiminnan suunnittelu- ja valmisteluosuus toteutuivat suurelta osin keväällä ja kesällä 2023, hankkeen ryhmätoiminnan toteutusosuus syys–lokakuussa 2023 ja hankkeen ryhmätoiminnan arviointiosuus syys–marraskuussa 2023. Kehittämishankkeen yhteydessä käytin menetelmiä: aivoriihityökentely, tiedonhaku ja osallistava ryhmäkeskustelu.



Kuvio 1. Kehittämisen prosessin kuvaus (mukaillen Seppänen-Järvelä 2004)

Kehittämisen prosessin kulkua esittelen kuviossa 1. Siinä näkyy kehittämishankkeen prosessinomaisuus ja useat vaikuttavat tekijät. Kuvioon viitaten kehittämisssessiä ohjasivat alusta alkaen sekä omat että yhteistyötahona toimivan seurakunnan tavoitteet ja visio, mutta prosessin aikana oli pohdittava myös toiminnan perusteita ja muita vaikuttavia tekijöitä. Kehittämishankkeen ryhmätoiminnan teema ”yksinäisyys” nousi vahvasti toiminnan kohderyhmän sisältä ja toteutusmuoto suljettuna vertaisryhmänä nousi seurakunnan tarpeesta, intressistä ja visiosta. Taustalla oli myös oma intressi ja visio kehittämishankkeen toteutusmuodosta, joka vahvistui kehittämissprosessin edetessä ja vuoropuhelussa seurakunnan kanssa.

Kehittämishankkeessa näkyivät kehittämistoiminnan prosessinomaisuus ja siihen vaikuttaneet useat tekijät, joita olivat muun muassa sekä omat että seurakunnan resurssit ja intressit, sekä toiminnan konteksti ja tarpeet. Huomioin alusta lähtien toiminnan kontekstin ja tarpeet, ja pyrin vastaamaan niihin sekä omat että seurakunnan resurssit ja intressit huomioiden.

Nämä useat vaikuttavat tekijät kävivät vuoropuhelua koko kehittämisprosessin ajan. Kehittämisprosessissa eteen tuleviin haasteisiin ja toimenpiteisiin vastasin jatkuvan toiminnan arvioinnin ja palautteen keinoin. Toiminnan tulokset, vaikutukset ja arviointi, sekä toiminnasta saatu palaute, olivat olennaisia asioita huomioida toiminnan jatkuvuuden ja pysyvyyden kannalta. Kehittämisprosessin kulku oli osittain lineaarista ja vaiheittaista, mutta suurelta osin myös monitasoista ja epälineaarista.

### 6.2.1 Aivoriihityöskentely ja tiedonhaku

Aivoriihityöskentelyä toteutin yhdessä Järvenpään seurakunnan johtavan diakoniatyöntekijä Kervisen kanssa loppusyksyllä 2022 sekä diakoni Rotola-Pukkilan kanssa keväällä 2023. Aivoriihityöskentelyn tuloksena syntyi ja kehittyi ajatus syksyllä 2023 toteutettavasta opinnäytetyön kehittämishankkeesta ja siinä toteutettavasta toiminnallisesta osuudesta suljettuna vertaisryhmätoimintana. Samaa menetelmää käytin kehittämishankkeen eri vaiheissa keskustellessani diakoni Rotola-Pukkilan kanssa.

Toteutin tiedonhakua prosessin alusta alkaen, kevästä 2023 lähtien, opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen perehtyessäni sekä opinnäytetyön raporttia kirjoittaessani. Tiedonhaussa oli erityisen tärkeää lähdekriittisyys ja asianmukaisuus. Tiedonhaku oli tärkeä ja olennainen osa opinnäytetyön ja kehittämishankkeen kokonaisprosessia, erityisesti kehittämishankkeen taustatyötä sekä ryhmätoiminnan suunnittelua toteuttaessani.

### 6.2.2 Osallistava ryhmäkeskustelu

Osallisuuteen liittyy aina vaikuttamisen mahdollisuus. Se on tunne- ja kokemusperäinen asia, joka koskettaa ihmisen identiteettiä ja kokemusta omasta jäsenyydestä yhteisössään. (Harju 2005, s. 68–69.)



Kehittämishankkeessa edistin osallisuutta tapaamalla jo kehittämistoiminnan suunnittelun alkuvaiheessa mielenterveyskuntoutujien avointa vertaisryhmää keväällä 2023, jolloin annoin ryhmäläisille mahdollisuuden alkavan ryhmätoiminnan yhteiseen suunnitteluun ja ideoimiseen, osallistavan ryhmäkeskustelun muodossa. Osallistavan ryhmäkeskustelun menetelmä oli vahvasti mukana myös prosessin muissa vaiheissa – ryhmätoiminnan toteutuksessa ja arvioinnissa. Kehittämishankkeen eri vaiheissa oli tärkeässä roolissa osallistava palautteenanto. Osallistava ryhmäkeskustelu ja palautteenanto toteutuivat joka ryhmäkerralla, kun kysyin tapaamiskertojen alussa osallistujien omia mietteitä, kokemuksia ja palautetta.

## 7 RYHMÄTOIMINNAN VALMISTELU

### 7.1 Suunnitteluprosessi

Vuodenvaihteessa 2022–2023 olin yhteydessä Järvenpään seurakunnan johtavaan diakoniatyöntekijään, jonka kanssa sovimme tulevan harjoittelujaksoni toteuttamisesta seurakunnassa syksyllä 2023. Keskustelussa alkoi pian hahmottua mahdollisuus opinnäytetyöni toteuttamisesta kehittämishankkeena, osana seurakunnan diakonisen aikuistyön työalaa ja siinä toteutettavaa ryhmätoimintaa.

Kehittämishankkeen tarkoitus oli kehittää seurakunnan diakonisessa aikuistyössä toteutettavaa ryhmätoimintaa. Seurakunnassa oli vuosien ajan toiminut mielenterveyskuntoutujien avoin vertaisryhmä. Vertaisryhmän toiminta oli niin sanottua avointa ryhmätoimintaa, johon pääsi osallistumaan halutessaan, toiminta ei ollut niinkään prosessinomaista eikä siihen myöskään tarvinnut ”sitoutua” tietyn ajanjaksoksi. Ryhmässä olivat pitkään käyneet suurelta osin samat ihmiset. Ryhmässä käsiteltävät aiheet ja keskustelut eivät ryhmätoiminnan avoimen rakenteen vuoksi olleet aina niin syvällisiä tai pitkäjänteisiä.

Keväällä 2023 kävin tapaamassa tulevan syksyn seurakuntaharjoittelujaksoni ohjaajaa, diakoni Rotola-Pukkilaa, joka toimi myös kehittämishankkeen ohjaajana. Hän ehdotti uutena vaihtoehtona suljettua vertaisryhmää, johon osallistuisivat samat ihmiset prosessin alusta loppuun asti. Tämä mahdollistaisi aiheiden pitkäjänteisen, luottamuksellisen ja syvällisen työstämisen. Tarkoitus myös oli, ettei toiminta profiloituisi varsinaisesti mielenterveyskuntoutujien ryhmätoimintana, vaan se voisi kutsua puoleensa myös uusia ihmisiä monenlaisista taustoista.

Osallistuin yhdessä diakoni Rotola-Pukkilan kanssa mielenterveyskuntoutujien avoimen ryhmän tapaamiseen. Ryhmässä vieraillessani toin esiin tulevalle syksyille suunnitellun uuden ryhmätoiminnan, jota suunniteltiin pidettäväksi noin 6–8 hengen suljettuna vertaisryhmänä. Toiminnan toteutuspaikkana olisi seurakunnan Takkahuone ja ohjaajina minä ja diakoni Rotola-Pukkila.

Ehdotin ryhmäläisille, että tulevassa ryhmätoiminnassa olisi esillä aiheena ”toivo”, jota perustelin aiheen ajankohtaisuuden ja keskeisyyden vuoksi. Toivo on tärkeä aihe pitää yllä diakonia-asiakkaiden kohtaamisissa, sillä toivon ylläpitäminen voi auttaa asiakkaita voittamaan vaikeudet ja edistää heidän henkistä hyvinvointiaan. Toivo voi lisätä asiakkaiden motivaatiota ja uskoa parempaan tulevaisuuteen. Tämä ehdotus sai ryhmältä kannatusta. Kysyin ryhmäläisiltä toiveita kehitettävälle ryhmätoiminnalle. Ryhmästä nousi selkeästi esiin toiveena aihe ”yksinäisyys”. Näistä työelämä- ja asiakaslähtöisistä lähtökohdista käsin aloin suunnittelemaan kehittämishankkeen vertaisryhmätoimintaa. Ryhmätoiminta sai pian nimekseen ”Toivon Tupa – vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville aikuisille”.

Ryhmätoiminnan vahvuus on sen tarjoamassa vertaistuesssa. Vertaisryhmään kuuluu kokemus huomatuksi ja kuulluksi tulemisesta sekä ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta. On tutkittu, kuinka vertaistuki on auttanut eri ihmisryhmiä, ja esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille vertaistuki on merkittävä asia. (Puuska 2012, s. 112.) Vertaisryhmätoiminta on lähtökohtaisesti mielestäni yksi kiinnostavimpia ja tarkoituksenmukaisimpia toiminnan toteutusmuotoja, erityisesti työssä aikuisten sekä mielenterveyskuntoutujien parissa.

Kehittämishankkeessa olivat tärkeässä asemassa palautteen antaminen ja ryhmätoiminnan arviointi jatkuvana prosessina. Palautekeskustelua oli tarkoitus toteuttaa ryhmätapaamisissa sanallisen palautteen pyytämisenä ryhmän jäseniltä ja hankeohjaajalta ryhmätapaamisten jälkeen, sekä viimeisellä kuudennella tapaamiskerralla kirjallisen palautteen pyytämisenä suullisen palautteen lisäksi. Palautelomakkeessa pyydettiin osallistujia kertomaan omia kokemuksiaan ja kehittämisehdotuksiaan ryhmätoiminnasta.

## 7.2 Toiminnan kohderyhmä

Toivon Tupa -vertaisryhmätoiminnan kohderyhmänä olivat iältään noin 29–74-vuotiaat aikuiset naiset ja miehet, jotka kokivat yksinäisyyttä. En pitänyt olennaisena tarkkaa kohderyhmän ikähaarukan rajausta. Toimintaa suunnitellessani ajattelin kuitenkin, että olisi hyvä, jos ryhmätoiminnan kohderyhmä eläisi elämäntieteellisen näkökulmasta jo niin sanottua yksilöllisten päämäärien vaihetta, johon Dunderfeltin (2011, s. 146) mukaan kuulutaan 40–60/65-vuotiaana. Tällöin puhutaan myös keski-ikäsiirtymävaiheesta. 40. ikävuoden taitetta pidetään lähes poikkeuksetta kaikissa elämäntieteellisissä elämän tärkeimpänä virstanpääväänä. Ikävaiheen haasteisiin on syynä syvällä ihmisessä oleva ”ihmeellinen sielun muutos”. Voidaan puhua uusien ajatusmallien, tunteiden ja elämänsuuntauksien ajasta, jolloin myös se, mikä on elämässä kiinnostavaa ja arvokasta, voi muuttua. Muutoksia ilmenee myös fyysisessä ja sosiaalisessa piirissä. (Dunderfelt 2011, s. 146.) Elämäntieteellisen näkökulmasta tähän kehitysvaiheeseen – jossa ilmenee monia muutoksia, kuten sosiaalisissa piireissä, sekä etsitään uusia merkityksiä elämään – sopi mielestäni oikein hyvin vertaisryhmätoiminta.

Ryhmäkooksi suunnittelin noin 6–8 ryhmän jäsentä ja ryhmän ohjaajat. 8–9 ryhmän jäsentä oli enimmäismäärä osallistujien osalta, jotta keskustelu pysyisi tarpeeksi intiiminä ja jokaisen osallisuutta tukevana. Myös Kanerva ym. (1989, s. 17) toteavat 6–8 jäsenen lukumäärän parhaaksi pienryhmän työskentelyn kannalta, jolloin ryhmässä on riittävästi erilaisuutta ja toisaalta mahdollisuus käyttää eri toimintatapoja. Ryhmäkoon pysyessä pienenä kaikki pääsevät osallistumaan

aktiivisesti ja olemaan vuorovaikutuksessa keskenään. (Kanerva ym. 1989, s. 17.)

Toiminta toteutettiin Järvenpään seurakunnassa, osana diakonisen aikuistyön työalaa. Keskustelin diakoni Rotola-Pukkilan kanssa ryhmätoiminnan lähtökohdasta, ettei ryhmä varsinaisesti profiloituisi mielenterveyskuntoutujien ryhmätoimintana, vaan kohderyhmänä olisi laajemmin yksinäisyyttä kokevat aikuiset, jolloin toiminta voisi kutsua puoleensa monenlaisista taustoista myös uusia ihmisiä.

Tässä oli taustalla myös Valveen (2022, s. 109.) ajatus siitä, että diakoniatyössä palvellaan usein melko vakiintunutta seurakuntalaisten joukkoa, ja toisaalta diakonian asiakkaat muodostavat seurakunnassa erillisen saarekkeen. Monilla heistä on hyvin rajoittunut elinpiiri, eikä heillä ole välttämättä yhtään läheistä ihmissuhdetta. Tarvitaan uusia toimintatapoja, jotta erilaisilla ja eritaustaisilla ihmisillä on mahdollisuus tulla yhteen ja jakaa omaa elämäänsä sekä mahdollisesti myös löytää uusia ihmissuhteita. (Valve 2022, s. 109.)

### 7.3 Toiminnan tavoitteet

Tavoitteena oli, että vertaisryhmätoiminta vähentää yksinäisyyden kokemista ja kasvattaa toiveikkuutta. Tarkoitus oli, että vertaisryhmä kutsuu yhteyteen ja osallisuuteen yksinäisyyttä kokevia aikuisia. Toiminnan alussa oli tärkeää tunnetavoitteiden, kuten turvan, luottamuksen ja avoimuuden synnyttäminen. Tavoite oli, että ryhmätoiminta ehkäisee syrjäytymistä ja tarjoaa vertaistukea. Vertaisryhmä vahvistaisi osallistujien sosiaalisuutta ja mahdollistaisi vuorovaikutustaitojen harjoittamista. Se rohkaisisi osallisuuteen ja yhdessä jakamiseen.

Tavoite oli, että vertaisryhmässä jakaminen synnyttää kokemuksen, että kukaan ei ole asiansa kanssa yksin eikä itseään tarvitse hävetä. Vertaistuen kautta syntyi kokemus, että vaikeudet ovat voitettavissa, koska ne eivät ole ainutkertaisia. Oli tärkeää, että vertaisryhmä muodostaisi yhteisön, jossa jokainen osallistuja kokee turvallisuutta ja saa mahdollisuuden rakentaa omaa positiivista

identiteettiään. Yhteisön, jossa jokainen osallistuja saisi kokemuksen huomatuksi ja hyväksytyksi sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta.

Tarkoitus oli hengellisen työn menetelmin syventää ryhmätoiminnan aiheiden - toivon ja yksinäisyyden - käsittelyä sekä tukea osallistujien omaa hengellisyyttä ja uskon elämää. Tavoite oli, että ryhmätoiminta antaa osallistujille iloa ja toivoa sekä rohkeutta ja voimia elämään. Ryhmätoiminnassa kohdattaisiin ihminen kokonaisvaltaisesti. Ryhmässä oli tarkoitus toteutua rakkaudellinen kohtaaminen, jossa otetaan huomioon ryhmän jäsenten sosiaaliset, henkiset, hengelliset ja ruumiilliset tarpeet. Näiden tulisi toteutua ryhmätoiminnan eri osa-alueissa ja jatkotuen tarjoamisessa. Toiminnassa oli voimavarakeskeinen lähestymistapa.

## 8 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUMINEN

### 8.1 Ryhmäkokoontumisten runko

Tavoitteellisessa ryhmätoiminnassa on hyödyllistä olla jäsenneily ja toistuva ohjelmarunko, koska se tuo struktuuria, selkeyttä ja ennakoitavuutta – sen myötä myös turvallisuutta ryhmätoiminnan toteutukseen. Ryhmäkokoontumiset sisälsivät muun muassa kahvihetken, hartauden, keskustelua ja toiminnallisia menetelmiä. Tapaamiset päättyivät loppulauluun ja -siunaukseen. Alla on ryhmäkokoontumisten pääosin toistuva runko:

1. Tarjolla on kahvia ja teetä sekä suolaista pikkusyötävää. Vapaata keskustelua, ryhmänohjaajan aloitussanat sekä osallistujien lyhyt vapaan sanan paikka; pohdinnat, oivallukset ja palaute toiminnasta.
2. Hartaushetki, jonka pitää ryhmänohjaaja. Hartaus käsittelee ryhmän teemoja: toivo ja yksinäisyys.
3. Kuulumiskierros, jossa käytetään apuna erilaisia virikekuvia ja -kortteja (kuten ”Toivon kortit” ja luontoaiheiset kuvat).

4. Teemallinen osuus käsittelee yksinäisyysaihetta eri tavoin. Aluksi ryhmänohjaajan alustuspuhe, jonka jälkeen aiheen yhteistä käsittelyä eri keinoin.
5. Päätöslaulu ja Herran siunaus, jolla ryhmänohjaaja siunaa osallistujat.

## 8.2 Ryhmäkokoontumiset

Toivon Tupa -vertaisryhmä kokoontui kuusi kertaa, syys–lokakuussa 2023. Viisi ensimmäistä kertaa toteutettiin viikon välein ja viimeinen kuudes kerta toteutettiin kahden viikon päästä edellisestä tapaamisesta. Toteutuspaikka oli ensimmäisellä kerralla seurakuntatalon ”Takkahuone”, jonka jälkeen paikaksi vaihtui aiempaa tilavampi, viereinen huone, ”Kammari”.

Ryhmäkokoontumiset olivat kestoltaan 1,5 tuntia. Toimintaan osallistui yhdeksän ryhmän jäsentä ja kaksi ohjaajaa. Ryhmätoiminnan ohjaajana toimin itse, ja diakoni Rotola-Pukkila toimi avustavana ohjaajana ja ryhmäpalautteen kirjurina. Viimeisellä ryhmäkokoontumisella ryhmän jäsenet pääsivät arvioimaan ja antamaan palautetta ryhmätoiminnasta. Palautetta pyydettiin myös muilla ryhmäkerroilla.

Ryhmäkokoontumiset koostuivat erilaisista teemoista. Teemoja käsiteltiin muun muassa omien kokemusten jakamisen, yleisen tietämyksen ja Raamatun tekstien pohjalta. Ryhmäkokoontumisten teemoja olivat: 1. Tutustuminen, 2. Oma tärkeä esine, 3. Mitä yksinäisyys on? 4. Musiikki voimavarana, 5. Kutsu yhteyteen ja 6. Katse tulevaisuuteen. Olen koonnut yhteenvedon ryhmätoiminnan toteutuksen sisällöistä opinnäytetyön liitteelle 1.

### 8.2.1 Tutustuminen

Kokoonnuimme ensimmäiseen Toivon Tupa -vertaisryhmän tapaamiseen, joka toteutettiin seurakuntatalon ”Takkahuoneessa”. Ryhmään osallistujia oli yhdeksän, itseni ja diakoni Rotola-Pukkilan lisäksi.

Kaksi ryhmään ilmoittautunutta ei saapunut ryhmään, toinen heistä perui osallistumisensa ja toinen ei saapunut ryhmään, eikä häneen saatu yhteyttä puhelimitse, kuin vasta myöhemmin, kun ryhmätoimintaan ei enää voitu ensimmäisen ryhmätapaamisen jälkeen ottaa mukaan. Hänelle tarjottiin henkilökohtaista keskusteluaikaa tilalle. Yksi henkilö, joka ei ollut ilmoittautunut ryhmään, saapui suoraan ensimmäiseen tapaamiseen, jolloin päädyimme diakoni Rotola-Pukkilan kanssa ottamaan hänet mukaan ryhmätoimintaan, koska siihen vielä mahtui mukaan.

Ensimmäisen ryhmäkerran aiheena oli "Tutustuminen". Tapaaminen alkoi kahvitarjoilulla ja vapaalla keskustelulla. Ensimmäisellä kerralla oli tarkoitus tutustua ryhmätoimintaan ja toisiimme. Puhuimme ryhmän tarkoituksesta, tavoitteista ja periaatteista sekä ryhmätoiminnan säännöistä. Kerroin siitä, että ryhmätoiminta on osa kehittämishankkeena toteutettavaa opinnäytetyötäni. Puhuimme ryhmätoiminnan arvioinnista tapaamiskerroilla, erityisesti viimeisellä kerralla, jolloin jaan ryhmätoiminnan arviointilomakkeet. Jaoin suostumuslomakkeet, koskien ryhmätoiminnan havainnointia ja arviointia. Suostumuslomakkeen malli löytyy opinnäytetyön liitteenä 2.

Puhuimme tarkoituksesta pitää tapaamisten yhteydessä ryhmän teemoihin liittyvä hartaushetki, joka sisältää laulun, lyhyen hartauspuheen ja rukouksen, sekä tapaamisten lopussa laulettavasta hengellisestä laulusta tai virrestä ja Herran siunauksesta. Perustelin hengellistä ryhmätoiminnan osuutta sillä, että ryhmä on osa Järvenpään seurakunnan toimintaa ja hengellinen tukeminen on myös osa seurakunnassa toteutettavaa diakoniatyötä. Puhuin vielä siitä, että koin itse henkilökohtaisesti oman toivoni perustan ja elämän perusturvan tulevan Jumalalta ja toivoin voivani jakaa osallistujille omia kokemuksia ja ajatuksia sekä myös rohkaisua Raamatusta. Kysyin tähän osallistujien suostumuksen, ja se hyväksyttiin yksimielisesti.

Toteutimme nimikierroksen, jolloin jokainen sai kertoa oman etunimen. Ohjaajina, diakoni Rotola-Pukkilan kanssa, kerroimme omista rooleistamme ryhmätoiminnassa.

Pidimme hartauden ryhmän teemasta “yksinäisyys”. Jaoin “Viisikielinen”-laulukirjat. Lauloimme laulun “Älä pelkää”, jonka jälkeen puhuin muutamia ajatuksia teemasta sekä luin kuusi toivoa yksinäisyyteen antavaa Raamatunkohtaa. Lopussa kerroin vielä muutaman ajatuksen ja lausuimme Isä meidän -rukouksen.

Kävimme kuulumiskierroksen, otsikolla “Mitä minulle tänään kuuluu?”, käyttäen apuna luonto- ja ihmisaiheisia virikekuvia. Jokainen sai kertoa itsestään ja jakaa omat kuulumisensa käyttäen apuna pöydälle asetettuja virikekuvia. Jokainen sai käydä valitsemassa itselleen sopivan kuvan, ja sitä apuna käyttäen kertoa itsestään ja omista kuulumisistaan. Kysyin palautetta siitä, miltä tämänkaltainen kuulumiskierros tuntui ja palaute ryhmän jäseniltä oli pelkästään positiivista.

Orientoiduimme vielä lisää ryhmätoimintaan käymällä läpi ryhmän tapaamisten runko ja eri kertojen aiheet. Puhuimme siitä, että aina ryhmätapaamisen lopussa kerrotaan seuraavan kerran aihe ja annetaan siihen liittyvä ohjeistus ja mahdollinen tehtävä.

Kävimme läpi ryhmän jäsenten toiveita ja odotuksia ryhmätoiminnalle. Ryhmän jäsenet toivoivat, että osallistujien nimet käytäisiin joka kerralla läpi, istumapaikat pysyisivät samoina ja ryhmätoimintaan tultaisiin ajoissa, jotta toiminta päästäisiin aloittamaan ajallaan.

Kävimme läpi seuraavan kerran aiheen, “Oma tärkeä esine”, ja siihen liittyvän ohjeistuksen. Jokainen sai halutessaan tuoda seuraavaan tapaamiseen mukanaan itselleen tärkeän esineen, joka antaa lohtua yksinäisyyteen tai muuten tuo toivoa tai iloa elämään. Jokainen saa omalla vuorollaan rauhassa esitellä itselleen tärkeän esineen ja kertoa siitä, mitä itse haluaa. Tämän lisäksi saatetaan esittää virikekysymyksiä.

Lauloin loppulauluksi Viisikielisestä “Sinua siunata tahdon”, ja lausuin Herran siunauksen, joilla halusin siunata ryhmän jäsenet.



Ensimmäinen ryhmätapaaminen oli onnistunut. Saimme hyvin orientoiduttua ryhmän toimintaan ja tutustuttua toisiimme sekä luotua luottamuksellista ja turvallista ryhmätoiminnan ympäristöä. Pidin ensimmäisellä kerralla tärkeänä tunnetavoitteen saavuttamista, jo alussa ennen asiataavoitteesen ja ryhmän tarkoitukseen pääsemistä. Tässä olivat merkittävässä roolissa keskinäisen luottamuksen syntyminen ja turvallisuuden kokemuksen vahvistuminen ryhmässä.

Ryhmän jäsenet lähtivät ryhmätoiminnan osuuksiin mukaan innolla, ja jo tutustumis-/kuulumiskierros viritti vastavuoroista keskustelua ja palautteen antoa. Oma roolini ryhmän ohjaajana tuntui luontevalta ja itsestä tuntui mielekkäältä se, että ryhmätoimintaan pystyi tuomaan menetelminä mukaan omia vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita, kuten musiikkia, laulun ja kitaransoiton merkeissä sekä hengellistä tukemista hartauksien pitämisen muodossa. Jo ensimmäisellä kerralla tuli tunne siitä, sekä omien pohdintojen että ryhmän jäsenten ja diakoni Rotola-Pukilan palautteen kautta, että tämän kaltaiselle ryhmätoiminnalle on olemassa selkeä tarve. Myös ryhmätoiminnan sisältö tuntui asianmukaisesti toteutetulta.

### 8.2.2 Oma tärkeä esine

Toisessa ryhmätapaamisessa oli aiheena "Oma tärkeä esine". Olimme siirtyneet Takkahuoneesta viereiseen seurakunnan tilaan, "Kammariin", joka oli edeltäjänsä tilavampi ja siten sopivampi 11 hengen ryhmällemme. Tilassa oli myös enemmän laskutilaa kahvikupeille ja lautasille sekä oma erillinen pöytä ryhmätoiminnassa apuna käytettäville virikekuville. Myös ryhmän jäsenet pitivät uutta tilaa sopivampana ratkaisuna toiminnalle.

Kahvitarjoilun ja vapaan keskustelun jälkeen aloitimme kysymällä ryhmän jäseniltä, millainen olo heille jäi ensimmäisestä kerrasta? Ja oliko jotain, mikä jäi mietityttämään? Ryhmästä useampi kertoi kokeneensa ryhmätoiminnan mielekkäänä ja osallistumisensa siihen tärkeänä. Sen koettiin tuovan rutiinia arkeen ja täytettä kalenteriin. Ryhmässä keskustelut ja jakaminen koettiin merkittävinä.

Pidimme hartauden aiheesta "Oma tärkeä esine". Lauloimme Viisikielisestä laulun "Hiljainen laulu". Laulu sopi hyvin ryhmän teemoihin. Laulussa sanotaan:

Sinä olet toivoni, jaksat ymmärtää. Kaiken muun jos menetän,  
vierelleni jää.

Hartaudessa esittelin aluksi oman tärkeän esineeni, joka oli Raamattu. Kerroin Raamatun merkityksestä omassa elämässäni, erityisesti viimeisten 18 vuoden aikana, jota edelsi elämäni kohdanneet kipu ja menetys. Puhuin kristinuskon ja Raamatun roolista omassa elämässäni ja valinnoissani. Luin rohkaisevan Raamatunkohdan Psalmien kirjasta. Lopussa rohkaisin ryhmän jäseniä lukemaan Raamattua ja annoin lukemista koskevia vinkkejä. Hartauden päätteeksi lausimme Isä meidän -rukouksen.

Kuulumiskierroksen toteutimme pöydälle asetettuja virikekuvia apuna käyttäen. Kuulumiskierros synnytti avointa ja rakentavaa keskustelua. Jopa elämän kipeimpiä asioita rohkaistiin tuomaan avoimesti esille. Keskustelu oli osallistavaa ja vastavuoroista. Vertaistuki ryhmän kesken näkyi osallistumisena toisten puheeseen ja palautteen antamisena. Koin tärkeänä vielä toisella kerralla puhua ryhmän tarkoituksesta ja ryhmätoimintaa ohjaavista periaatteista, kuten ryhmän säännöistä.

Lähestyimme päivän aihetta, "Oma tärkeä esine", pitämällä teemaan liittyvän alustuksen. Puhuin siitä, millainen merkitys omalla tärkeällä esineellä voi olla yksinäisyydessä. Sen jälkeen kävimme kierroksen, jolloin jokainen sai näyttää oman tärkeän esineen ja kertoa rauhassa, miksi valitsi sen ja mitä se merkitsi? Kertomisen jälkeen jokainen sai laittaa oman esineen keskelle huonetta pöydälle, jossa näimme kaikkien esineet. Keskustelu kierroksella oli hyvin avointa, vastavuoroista ja myös tunteita herättävää.

Kävimme läpi seuraavan kerran aiheen, "Mitä yksinäisyys on?", ja siihen liittyvän ohjeistuksen. Aihetta käsitellään kirjallisuuden ja omien kokemusten pohjalta. Tulomme keskustelemaan siitä, että mitä yksinäisyys merkitsee meille kullekin? Seuraavalle kerralle saa halutessaan tuoda lyhyen tekstikappaleen;

mietelauseen, Raamatunpaikan, katkelman kirjasta tai itse kirjoitetun tekstin, joka sopii yksinäisyysaiheeseen tai antaa lohtua.

Lauloin loppulauluksi Viisikielisestä ”Sinua siunata tahdon”, ja lausuin Herran siunauksen, joilla halusin siunata ryhmän jäsenet.

Ryhmän ohjaajana koin, että keskustelu meni aiempaa syvemmälle tasolle. Ryhmässä oli saavutettu jo toisella kerralla syvä luottamus. Osittain oma esimerkki ja avoin jakaminen sekä rohkaiseminen edesauttoivat avoimuuden vahvistumisessa. Keskustelimme diakoni Rotola-Pukkilan kanssa siitä, että koimme kumpikin todella hyvänä tämän kertaisen ryhmän tapaamisen ja ryhmässä syntyneen avoimuuden ja rohkeuden sekä vertaistuellisuuden.

### 8.2.3 Mitä yksinäisyys on?

Kolmannessa ryhmätapaamisessa oli aiheena ”Mitä yksinäisyys on?”. Kahvitarjoilun ja vapaan keskustelun jälkeen aloitimme jälleen kysymällä ryhmän jäseniltä, millainen olo heille jäi ensimmäisestä kerrasta? Ja oliko jotain, mikä jäi mietityttämään? Ryhmän jäsenet toivat jälleen esiin hyviä kokemuksiaan ryhmätöinnistä ja sen tärkeydestä. Yksi ryhmän jäsen pohti, että oliko hän ollut liiankin avoin tuodessaan esiin kipeitä elämäkokemuksiaan, ja oli jäänyt tätä pohtimaan edellisen kerran jälkeen. Ohjaajana annoin hänelle palautetta ja myös ryhmän jäseniltä tuli palautetta siitä, että ryhmässä saa puhua ja oli hyvä asia, että tämä ryhmä koettiin riittävän luotettavana, jotta siinä myös uskalsi puhua kipeistäkin asioista. Vertaistuen merkitys ryhmässä koettiin tärkeänä.

Pidimme hartauden aiheesta yksinäisyys. Kuuntelimme Spotifysta Exit-yhtyeen kappaaleen ”Yksinäisyys”. Puhuin kappaaleen pohjalta Jumalan rakkaudesta ja siitä, että Jeesus on kanssamme yksinäisimmissäkin hetkissä. Toin esiin Raamatusta jakeita, jotka puhuivat näistä aiheista. Lopuksi lausuiimme yhdessä Isä meidän -rukouksen.

Kuulumiskierros toteutettiin pöydälle asetettuja "Toivon kortteja" apuna käyttäen. Kuulumiskierros synnytti avointa, syvällistä ja rakentavaa keskustelua. Vertaistuki ryhmän kesken toteutui toisten osallistujien kokemusten kuunteluna, vastavuoroisena keskusteluna ja palautteen antamisena.

Lähestyimme päivän aihetta, "Mitä yksinäisyys on?", pitämällä teemaan liittyvän alustuksen. Puhuin siitä, mitä yksinäisyys voi ihmiselle merkitä; minkälaisia yksinäisyyden tyyppjä on olemassa, minkälaisia syitä yksinäisyyden taustalla on ja mitä vaikutuksia sillä voi olla terveyteen?

Sen jälkeen kävimme kierroksen, jolloin jokainen sai kertoa, mitä yksinäisyys merkitsee, miltä se tuntuu ja miten toivoisi asioiden olevan? Jokainen oli saanut myös halutessaan tuoda tälle kerralle jonkin aiheeseen liittyvän katkelman kirjasta, runon, Raamatun jakeen tai itse kirjoittaman tekstin ja lukea sen kierroksella muille. Useat lukivatkin tekstin kappaleita ja jopa itse kirjoittamiaan runoja. Keskustelu kierroksella oli avointa, vastavuoroista ja tunteita herättävää.

Jatkoimme lopuksi vielä aihetta, jolloin toin esiin yleisiä ratkaisu- ja tukimuotoja yksinäisyyden torjumiseksi, kuten vertaistuki, yhteisöllisyys, itsensä kehittäminen, ajanhallinta ja ammattilaisapu. Lopuksi rohkaisin jakamalla muutamia ajatuksia, jotka vahvistavat toivoa ja tuovat lohtua yksinäisyyden keskelle sekä rohkeutta ja keinoja sen voittamiseksi.

Kävimme läpi seuraavan kerran aiheen, "Musiikki voimavarana", ja siihen liittyvän ohjeistuksen. Aihetta yksinäisyys tullaan käsittelemään musiikin keinoin ja puhumalla musiikista voimavarana. Tehtävä seuraavaa kertaa varten oli miettiä, mikä on itselle tärkeä musiikkikappale, tai "voimabiisi", joka antaa lohtua yksinäisyyteen tai tuo muuten toivoa tai iloa? Kuuntelemme yhdessä jokaisen oman biisin, jonka jälkeen jokainen saa vuorollaan kertoa omasta kappalevalinnastaan.

Lauloin loppulauluksi Viisikielisestä "Sinua siunata tahdon", ja lausuin Herran siunauksen, joilla halusin siunata ryhmän jäsenet.

Keskustelimme diakoni Rotola-Pukkilan kanssa ryhmätapaamisen jälkeen. Koimme tapaamiskerran olleen erittäin hyvä. Ryhmän jäsenet olivat jälleen rohkeasti avautuneet elämänsä kipeistä asioista ja yksinäisyyden teemoista. Keskustelu oli vastavuoroista ja vertaistuellista. Koimme, että kuulumiskierroksella käytössä olleet Toivon kortit olivat toimineet ryhmässä hyvin, ne olivat herättäneet syvällistä pohdintaa ja keskustelua. Mietimme Toivon korttien mahdollista käyttöä myös jatkossa. Itse jäin miettimään, että aikataulusta oli hyvä pyrkiä pitämään kiinni entistä paremmin. Ryhmätapaaminen oli kahdella viimeisellä kerralla venynyt noin 5–10 minuuttia. Yksi ryhmän jäsenistä poistui tällä kerralla muutama minuutti ennen yhteistä lopetusta. Hän oli ensimmäisellä kerralla tuonut esiin toiveensa, että ryhmätoiminta päästään aloittamaan ja lopettamaan ajallaan. Itselläni tunne ryhmätoiminnan tarpeellisuudesta ja tarkoituksenmukaisuudesta oli vahvistunut entisestään.

#### 8.2.4 Musiikki voimavarana

Neljännessä ryhmätapaamisessa oli aiheena ”Musiikki voimavarana”. Kahvitarjoilun ja vapaan keskustelun jälkeen aloitimme jälleen kysymällä ryhmän jäseniltä, saivatko he edellisellä kerralla joitain oivalluksia ja oliko asioita, jotka jäivät mietityttämään? Yhdeltä ryhmän jäseneltä tuli palautetta, että hän koki ryhmätapaamisessa jälleen, kuinka ”akku latautuu”. Myös muutama muu ryhmän jäsen toi esiin ryhmätapaamisen positiivisen vaikutuksen.

Pidimme hartauden päivän aiheesta ”Musiikki voimavarana”. Lauloimme ryhmässä tutuksi tulleesta Viisikielinen-laulukirjasta laulun ”Kannatko sä yksin”. Laululla oli rohkaiseva ja lohtua antava sanoma, kun kannamme taakkoja ja kuormia, jotka tuntuvat raskailta kantaa. Puhuin omakohtaisesti, kun raskaita kuormia ja taakkoja kantaessa apu on löytynyt uskosta Jumalaan, sekä tämän merkityksestä omassa elämässä. Luin Raamatusta yhden oman lempijakeeni:

Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon. (Matt. 11:28.)

Puhuin yksinäisyydestä, joka voi tuntua raskaalta kuormalta ja taakalta kantaa. Siitä, kuinka yksinäisyys voi olla tunne, joka hiipii sydämiimme kuin varjo pimeydestä, ja voi tuntua raskaalta, kun ympärillä ei näy tuttuja kasvoja tai kuulu tuttuja ääniä. Rohkaisin, että kohdatessamme yksinäisyyttä, voimme löytää syvemmän yhteyden itseemme ja siihen, mikä on merkityksellistä.

Lauloin säkeistön Lasse Heikkilän laulusta “Liian kylmät tuulet”:

Herra tunnet tuhannet yksinäiset sydämet aivan liian kauan  
ihmisrakkautta vailla, lapset pitkin kyllä vailla isän syyliä, peitä heidät  
siipes alle lintuemon lailla.

Hartauden lopuksi rukoilin päivän teemaan ja ryhmän aiheisiin liittyvän, ennalta valmistamani, rukouksen.

Kuulumiskierroksen toteutimme pöydälle asetettuja luonto-, eläin-, ja ihmisaiheisia virikekuvia apuna käyttäen. Kuulumiskierros synnytti jälleen avointa ja rakentavaa keskustelua.

Lähestyimme aihetta, “Musiikki voimavarana”, pitämällä teemaan liittyvän alustuksen. Puhuin siitä, miten musiikki voi toimia voimavarana yksinäisyydessä; se voi toimia voimavarana yksinäisyydessä tarjoamalla lohdutusta, luomalla yhteyksiä ja tarjoamalla ilmaisukeinon tunteille. Se voi olla voimakas työkalu, joka auttaa kohottamaan mielialaa ja tuomaan lohtua vaikeina hetkinä.

Sen jälkeen kävimme kierroksen, jolloin jokainen sai vuorollaan esittää itse valitsemansa musiikkikappaleen, joka antoi lohtua yksinäisyyteen, tai muuten toi toivoa ja iloa elämään. Kappaleen jälkeen jokainen sai kertoa omia ajatuksiaan kappalevalinnastaan, mitä se hänelle merkitsee? Myös muilla oli mahdollisuus kommentoida ja keskustella kappaleesta.

Aika meinasi tällä kerralla loppua kesken, ja kierroksella viimeisenä vuorossa ollut sanoi, ettei hänellä ollut omaa kappaletta mietittynä, ja hän toivoi minun laulavan joka tapaamiskerran päätteeksi olleen laulun “Sinua siunata tahdon”.

Lopuksi kävimme läpi seuraavan kerran aiheen, "Kutsu yhteyteen", ja siihen liittyvän alustuksen. Keskustelemme seurakunnan eri tuen muodoista ja käymme kierroksen seurakunnan eri tiloissa, joissa seurakunta järjestää toimintaa. Lopuksi päätämme kierroksen "Elävän veden kappeliin", jossa vietämme hartauden.

Ryhmä oli saavuttanut hyvän luottamuksen tason. Keskustelu oli vastavuoroista ja avointa. Ryhmän ohjaajana pientä haastetta oli esiintynyt siinä, että ryhmässä jokainen saisi suurin piirtein yhtä paljon aikaa puhua ja jakaa ajatuksiaan. Yksi suurimpia ryhmätoiminnan haasteita oli tähän mennessä ollut ajan riittäminen. Tällä kertaa aikamme hieman loppui kesken. Toinen ilmaantunut haaste oli se, että ryhmätilaan oli tehty kaksoisvaraus, ja hieman ennen toimintamme loppumista meille tultiin sanomaan, että tila oli toiselle ryhmälle varattuna. Jouduimme siksi hieman nopeuttamaan päätöstä ja myös lopettamaan hieman kesken. Tällä ryhmäkerralla diakoni Rotola-Pukkila ei päässyt mukaan ryhmätapaamiseen. Koin kuitenkin itsevarmuutta ja selkeyttä toimintaa ohjatessani, eikä poissaolo haitannut ryhmätoiminnan toteutusta. Taustalla oli hyvä toimintaan valmistautuminen ja suunnittelutyö.

### 8.2.5 Kutsu yhteyteen

Viidennessä ryhmätapaamisessa oli aiheena "Kutsu yhteyteen". Kahvitarjoilun ja vapaan keskustelun jälkeen oli vapaan sanan paikka, jota koskien kysyin, jäivätkö ryhmän jäsenet viime kerran jälkeen pohtimaan jotain asiaa tai saivatko he jonkin oivalluksen? Yksi ryhmän jäsen puhui edellisillä kerroilla puhumieni teemoihin liittyvien aiheiden alustusten olleen hyviä, ja hän toivoi saavansa paperilla niiden tekstit. Tälle kerralle toin sovitusti tekstit aiemman kerran alustuksesta, jonka aiheena oli "Mitä yksinäisyys on?".

Kuulumiskierroksen toteutimme pöydälle asetettuja Raamatunjae-kuvia apuna käyttäen. Raamatuntekstit ja lapuissa olevat kuvat toimivat ajatuksia virittävällä tavalla. Kuvista nousi toivon ja lohdun näkökulmia. Kuulumisia jaettiin tuttuun tapaan avoimesti ja rohkeasti.

Pidimme lyhyen alustuksen aiheesta ”Kutsu yhteyteen”. Puhuin siitä, mitä yhteys toisiin ihmisiin voi merkitä yksinäiselle ihmiselle; kuten emotionaalista tukea, ymmärrystä ja jakamisen iloa sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteys toisiin ihmisiin myös antaa mahdollisuuden osallistua erilaisiin elämää rikastuttaviin ja merkityksellisyyttä antaviin aktiviteetteihin ja tapahtumiin. Toin esiin ajatuksen, että kenenkään ei kuuluisi jäädä yksin, ja seurakuntana me omalta osaltamme tahdomme mahdollistaa ja vahvistaa ihmisten välistä yhteyttä.

Kävimme läpi kierroksen seurakunnan eri tiloissa, joissa järjestetään seurakunnan tukimuotoja ja tilaisuuksia. Samalla, kun teimme kierrosta, puhuimme seurakunnan eri tilaisuuksista ja tukimuodoista kussakin paikassa. Myös asiakkaat saivat itse jakaa kokemuksiaan ja eri paikkoihin osallistumisestaan.

Päätimme kierroksen Elävän Veden kappelissa, jossa pidimme loppuhartauden. Jokainen sai halutessaan käydä sytyttämässä kynttilän ja samalla rukoilla jonkin asian tai lähiomaisen puolesta. Lauloimme virsikirjasta yhdessä laulun ”Tie valmis on”. Puhuin Jeesuksen ristin merkityksestä ja yhteyden merkityksestä. Rukoilin valmiiksi tekemäni rukouksen yhteyden puolesta, suhteessa toisiin ihmisiin ja Jumalaan.

Laoloin loppulauluksi Viisikielisestä ”Sinua siunata tahdon”, ja lausuin Herran siunauksen, joilla halusin siunata ryhmän jäsenet.

Kävimme läpi viimeisen ryhmäkokoontumisen aiheen, ”Katse tulevaisuuteen”, ja siihen liittyvän ohjeistuksen. Teemme hieman ajatuksia tulevaisuuteen suuntaavaa työskentelyä ja lisäksi annamme kirjallista ja suullista palautetta yhteisestä ryhmätoiminnastamme. Muistutin, että viimeinen tapaamiskerta on poikkeuksellisesti vasta kahden viikon päästä.

Ryhmäkerta toteutui hienosti, toiminta oli aiheeltaan kutsuva ja osallistava. Ryhmän jäsenet osoittivat mielenkiintoa ja uteliaisuutta kierrosta tehdessämme. Yksi ryhmän jäsen totesi ryhmätapaamisen päättyttyä: ”Kurkkaan vielä tuota Kirkkopihaa, kun se oli niin hieno, enkä ole täällä päin käynyt. Tämä oli hyvä reissu”.



Aika riitti tällä kerralla kaikkeen suunnittelemaani. Ryhmätapaamiseen saapui paikalle yhdeksästä ryhmän jäsenestä seitsemän. Yksi ryhmän jäsen oli ennalta ilmoittanut, ettei pääse tulemaan. Yksi jätti ilmoittamattaan saapumatta. Arvelin, että tämän tapaamiskerran poikkeava ilta-ajankohta saattoi olla haastava perheelliselle osallistujalle.

### 8.2.6 Katse tulevaisuuteen

Kuudennessa ryhmätapaamisessa oli aiheena "Katse tulevaisuuteen". Kahvitarjoilun ja vapaan keskustelun jälkeen oli vapaan sanan paikka, jota koskien kysyin, jäivätkö ryhmän jäsenet viime kerran jälkeen pohtimaan jotain asiaa tai saivatko he jonkin oivalluksen? Yksi ryhmän jäsen pyysi aiempien kertojen alustustekstejä itselleen, ja tämän kerran hartaustekstin.

Pidimme hartauden päivän aiheesta "Katse tulevaisuuteen". Aiheen hartaus liittyi vahvasti erään ryhmän jäsenen aiemman kerran toivekappaleeseen, Virteen 600: "Hyvyyden voiman ihmeelliseen suojaan", josta lauloimme aluksi kolme säkeistöä. Puhuin yhteyden merkityksestä ja tulevaisuuteen katsomisesta sekä siitä, kenen turvissa me olemme. Virren kohtaa "illasta aamuun kanssamme on Luoja", havainnollistin tyynyn avulla.

Illalla kun painamme päämme tyynyyn, aamulla kun heräämme, Hän on meidän kanssamme. Myös Raamatussa Jeesus lupaa olla kanssamme joka päivä maailman loppuun asti. Se on ihana lupaus, johon voimme tukeutua myös kaikista yksinäisimpinä hetkinä.

Rukoilin valmiiksi tekemäni rukouksen ryhmäämme osallistuneiden puolesta sekä yhteyden rakentumisen ja vahvistumisen puolesta, suhteessa toisiin ihmisiin, seurakuntaan ja Jumalaan. Pyysin varjelusta ja johdatusta päättyvän ryhmämme jälkeen. Lopuksi lauloimme virrestä "Hyvyyden voiman ihmeelliseen suojaan" kaksi viimeistä säkeistöä ja ensimmäisen säkeistön.

Kuulumiskierroksen toteutimme pöydälle asetettuja "Toivon kortteja" apuna käyttäen. Tehtävä oli miettiä, mikä kirjoitus rohkaisi juuri tulevaisuutta ajatellen, ja voisiko jokin kirjoitus toimia ehkä ns. "voimalauseena"? Kuulumiskierros synnytti avointa, syvällistä ja rakentavaa keskustelua. Vertaistuki ryhmän kesken toteutui toisten osallistujien kokemusten kuunteluna, vastavuoroisena keskusteluna ja palautteen antamisena. Eräs ryhmän jäsen kertoi, kuinka koki kirjoittamisen auttaneen monessa elämänvaiheessa.

Seuraavaksi tehtävänä oli valmistaa itselle kirje, johon tuli kirjoittaa muutamalla sanalla tai lauseella, miten toivoo asioiden olevan puolen vuoden kuluttua? Aihetta sai lähestyä yksinäisyysysteemasta käsin. Lisäksi oli mahdollisuus kirjoittaa konkreettisia keinoja, joilla pyrki vähentämään yksinäisyyttä. Kirjoittamisen jälkeen toteutimme kierroksen, jolloin jokainen sai halutessaan kertoa, mitä oli kirjoittanut. Lopuksi jokainen sai laittaa kirjoituksensa kirjekuoreen. Jatkotehtävänä oli avata kirje puolen vuoden kuluttua, lukea kirjoitus ja miettiä, missä menee sillä hetkellä asian suhteen. Tehtävä tuotti jälleen avointa, rakentavaa ja vastavuoroista keskustelua.

Tapaamisen viimeinen osuus oli ryhmätoiminnan palautteen anto. Jokaiselle ryhmän jäsenelle annettu palautelomake. Palautelomakkeen malli löytyy opinnäytetyön liitteenä 3. Palautteen kirjoittamiseen oli aikaa noin 15 minuuttia.

Tämän jälkeen kävimme keskustelua lomakkeen kysymysten pohjalta. Ryhmän jäseniltä tulleen palautteen pohjalta puhuin myös omista tulevaisuuden suunnitelmista ryhmätoiminnan suhteen, ensi vuoden keväälle ja syksylle. Toivotin ryhmän jäsenet tervetulleiksi ensi kevääksi suunniteltuun avoimeen vertaisryhmään, joka on jälleen tarkoitettu yksinäisyyttä kokeville aikuisille. Kerroin, että ensi vuoden syksyksi on suunnitteilla jälleen samalle kohderyhmälle suljettu vertaisryhmä. Puhuin siitä, että seuraavaan suljettuun ryhmään otetaan ensi sijassa ensikertalaiset, mutta jokainen on tervetullut hakemaan ryhmään.

Lauloin loppulauluksi Viisikielisestä "Sinua siunata tahdon", ja lausuin Herran siunauksen, joilla halusin siunata ryhmän jäsenet. Lopuksi jaoin seurakunnan vapaaehtoisten neulomat villasukat jokaiselle läksiäislahjaksi.

Viimeiselle ryhmätapaamiselle saapuivat paikalle kaikki ryhmän jäsenet. Ryhmäkerta toteutui onnistuneesti, toiminta oli osallistavaa ja keskustelu vastavuoroista. Jokaisella oli aikaa puhua sen verran kuin itsestä tuntui hyvältä. Myös yksi ryhmän jäsenistä puhui aiempaa avoimemmin ja rohkeammin menneisyyden kiipeistä kokemuksistaan. Tämä kertoi jälleen siitä, että ryhmässä yhdessä oleminen ja jakaminen koettiin turvalliseksi sekä ryhmässä oli vahvasti läsnä kokemus siitä, että ”minusta välitetään” ja ”minut tahdotaan nähdä ja kuulla”.

Viimeisellä ryhmäkerralla oli lämmin tunnelma, ryhmä oli selkeästi muodostunut monille tärkeäksi paikaksi kohdata muita ihmisiä. Ryhmäkerralla oli myös läsnä haikeus siitä, että toiminta tulee loppumaan, ja tämä välittyi myös itselleni, kun herkistyin Herran siunausta lausuessani. Onneksi pystyin kuitenkin jo kertomaan tulevaisuuden suunnitelmista, yksinäisyyttä kokevien aikuisten, ryhmätoiminnan jatkumiseksi. Lisäksi kutsuin ryhmän jäseniä mukaan seurakunnan muuhun elämään ja yhteiseen toimintaan. Tarkoitus on, että kenenkään ei tarvitsisi jäädä kotiin täysin yksikseen.

## 9 RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

### 9.1 Palautteenanto viimeisellä ryhmäkokouksella

Ryhmätoiminnan arviointia ja palautteen antoa varten valmistin kyselylomakkeen, johon ryhmän jäsenet vastasivat itsenäisesti viimeisellä ryhmätapaamisella. Kyselylomake löytyy opinnäytetyön liitteenä 1. Kyselylomakkeen täyttämistä varten oli aikaa noin 15 minuuttia. Laitoin lomakkeen täytön ajaksi taustalle rauhallista musiikkia. Kysymyksiin vastaamisen jälkeen kävimme yhteistä keskustelua ryhmätoiminnasta, pääosin kyselylomakkeen pohjalta. Kiitoksena osallistumisesta ryhmätoimintaan ja yhteiseen palautteen antoon osallistujat saivat lahjana seurakunnan vapaaehtoisten valmistamat villasukat ja ilmaisen Sana-lehden vuositilauksen. Jokainen ryhmän yhdeksästä jäsenestä osallistui palautteen

antamiseen. Palautetta kirjoitettiin vaihtelevasti, pidemmistä vastauksista lyhyisiin muutaman sanan vastauksiin. Ryhmätoimintaan osallistuneiden arvioinnissa annoin painoarvoa palautteiden toistuvuudelle. Nostin esiin myös joitakin yksittäisiä palautteita, jolloin mainitsin asiasta erikseen.

## 9.2 Ryhmätoiminnan osallistujien arviointi

Ryhmässä koettiin erityisen hyväksi se, että kyseessä oli suljettu ryhmä, joka tarkoitti sitä, että ryhmätoiminnassa oli mukana samat ihmiset alusta loppuun asti eikä toimintaan päässyt osallistumaan kesken ryhmäprosessin. Ryhmä koettiin turvallisenä. Ryhmässä koettiin aitoa yhteisöllisyyttä.

Vapaus olla oma itsensä. Kuunnella ja puhua omista tunteista, myös niistä kipeistäkin. (Palautelomake ryhmäläisille.)

Helppo tulla. Helppo olla. Hyvä olo tapaamisen jälkeen! (Palautelomake ryhmäläisille.)

Yksi ryhmän jäsenistä koki hyväksi sen, että ryhmä oli sekalainen, eli ryhmässä oli hyvin eri ikäisiä ja erilaisia ihmisiä. Ryhmätoiminnan selkeys ja ohjeet alussa koettiin hyväksi. Ryhmätoiminnan ohjaaja koettiin hyvänä. Joka ryhmäkerralla ollut kuulumisten kysely koettiin tärkeänä. Ryhmäkertojen määrä, kuusi tapaamiskertaa, koettiin sopivana. Keskusteluja ryhmässä pidettiin antoisina. Pidettiin tärkeänä sitä, että ryhmässä sai kertoa sen verran kuin itse halusi ja ilmapiiri oli turvallinen. Oli hyvä, kun kukaan ei arvostellut.

Kehitettävää ryhmätoiminnassa koettiin olevan erityisesti ajan puutteen suhteen ja aikataulussa pysymisessä. Näistä aiheista tuli kolmelta ryhmäläiseltä palautetta. Yksi heistä toisaalta myös totesi, että ihan hyvin aikataulussa kuitenkin pysyttiin. Yksi ryhmän jäsenistä toivoi, että tapaamiskertoja olisi ollut enemmän. Puolet ryhmästä ei osannut sanoa kehitettävää ryhmätoiminnassa.

Ryhmään osallistuminen ja siinä mukana olo koettiin yleisesti ottaen hyvin positiivisena asiana. Ryhmässä sai kokea kuuluvansa joukkoon. Oleminen ryhmässä tuntui muun muassa hyvältä, tärkeältä ja rennolta. Koettiin niin, että ryhmässä ei tarvinnut jännittää muita, vaan siinä sai olla oma itsensä ja jakaa kokemuksia. Yksi ryhmän jäsenistä piti tärkeänä, että ryhmätoiminnan myötä kalenteriin tuli yksi meno joka viikolle.

Hyvin positiiviselta. Tämä on edelleen vahvistanut suhdettani Järvenpään seurakuntaan. Muutin Järvenpähän 2010. (Palautelomake ryhmäläisille.)

Lienen ollut sopiva ryhmään raskaan reppuni kanssa. Pelkäsin jälkeinpäin, josko jaoin reppuani liian avokätisesti. (Palautelomake ryhmäläisille.)

Yhteisöllisyys ja keskinäinen yhteys ryhmässä koettiin toteutuneen hienosti ja "sangen luonnikkaasti". Toisten kokemusten kuuntelua pidettiin tärkeänä. Ryhmässä koettiin olevan hyvä yhteisymmärrys ja avoimuuden ilmapiiri. Koettiin, että lämminhenkisyys puhkesi ryhmän sisällä. Ryhmässä tuli kokemus nähdä ja kuulla tulemisesta.

Ryhmätoiminnassa käsitellyt aiheet koettiin kaikki hyvinä ja ryhmään sopivina sekä kokonaisuutena toimivana. Yksi ryhmän jäsen toivoi, että jos ryhmätoiminnalle tulee jatkoa, voisi suunnitteluvaiheessa löytää yhdessä lisää kiinnostavia aiheita. "Musiikki voimavarana" –aiheen ryhmäkerralle toivottiin enemmän aikaa, koska kyseisellä kerralla aika loppui kesken. Yksi ryhmän jäsenistä toivoi, että ryhmässä voisi olla myös käsillä tekemistä ja parikeskusteluja. Erityisen hyvinä aiheina koettiin kerrat, kun käytiin tutustumiskierros seurakunnan eri tiloissa, sisällä ja ulkona, sekä yksinäisyyttä syvemmin käsitellyt tapaamiskerta. Myös aiheesta "Musiikki voimavarana" tuli positiivista palautetta ryhmän jäseniltä.

Ryhmätoiminnan koettiin lievittäneen yksinäisyyden kokemusta, muun muassa ryhmässä muilta saadun vertaistuen ja keskinäisen jakamisen kautta. Keskustelu koettiin avartavana ja vuorovaikutuksen yksilöiden välillä koettiin kantavan hedelmää. Toiminta koettiin aitona. Yksi ryhmän jäsen oli yllätynyt sekä omasta että muiden rohkeudesta jakaa asioita ryhmässä. Ryhmä lievitti yksinäisyyttä siten,

että oli paikka, jonne tulla ja missä keskustella. Paikka, missä sai olla vapaasti oma itsensä puhua ääneen asioistaan. Koettiin helpottavana asiana se, että tiis-  
taisin oli aina tiedossa keskusteluja. Koettiin, että omaa yksinäisyyttä lievitti myös  
se, kun ei ollutkaan yksin asiansa kanssa.

On mukava nähdä toisia, joilla on samantyyppinen "haaste"  
elämässä. (Palautelomake ryhmäläisille.)

Suurin osa ryhmän jäsenistä koki, että ryhmätoiminta oli lisännyt heissä toivon  
kokemista. Toisten kertomuksien kuuleminen koettiin vertaistuellisena ja rohkai-  
sevana asiana. Yksi ryhmän jäsenistä koki toivoa olevan, vaikkei sitä aina näh-  
nytään. Yksi ryhmän jäsenistä sanoi, ettei ryhmätoiminnalla ollut suurta muu-  
tosta.

Jokaisella meillä on kuormamme. Kokemus jakamisesta todellakin  
auttaa. (Palautelomake ryhmäläisille.)

Ryhmän jäsenistä jokainen koki tarpeellisena yksinäisyyttä kokevien aikuisten  
ryhmätoiminnan seurakunnassa. Tarve nähtiin niin suljetuille kuin avoimillekin  
ryhmille. Yksi totesi, että jos niistä pitäisi valita, niin suljettu ryhmä olisi parempi.  
Yksi nosti esiin ajatuksen, että nuorillekin olisi hyvä kohdentaa vastaavanlaista  
ryhmätoimintaa.

Ryhmätoiminnasta jäi päällimmäisenä mieleen kiitollisuus, avoin ilmapiiri ja kes-  
kinäinen luottamus sekä rohkaiseva ja positiivinen kokemus kaiken kaikkiaan.  
Yksi ryhmän jäsenistä kertoi kokeneensa yllättävänä, kuinka ryhmässä itkeminen  
tuntui helpottavalta. Yksi kertoi oman negatiivisuutensa vähentyneen ryhmässä.

Lämpö. Huoneessa ei ollut takkaa, mutta tuntui että on! (Palautelo-  
make ryhmäläisille.)

### 9.3 Ryhmätoiminnan hankeohjaajan arviointi

Työelämän hankeohjaaja, diakoni Rotola-Pukkila, toi arvioinnissaan esiin, että opinnäytetyön aihe ”Toivon Tupa – vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville aikuisille” oli mitä ajankohtaisin. Hän kertoi itse ohjanneensa avointa keskusteluryhmää, viime vuodet ”Kammarin vertaisryhmä” mielenterveyskuntoutujille, ja koki, että vaikka avoimessa ryhmässä on omat vahvuutensa, voisi välillä kokeilla suljettua ryhmää, jossa pääsisi ehkä syvemmälle ja luottamuksellisemmin jakamaan asioita. Rotola-Pukkila toi esiin, että tartuin tähän tarpeeseen aktiivisesti, ja olin kiinnostunut vertaisryhmän kulusta, sisällöistä ja menetelmistä. Merkittävää oli mahdollisuuteni osallistua jo keväällä 2023 avoimen vertaisryhmän kokoontumiseen, jossa kerroin ideastani ja kysyin osallistujilta mahdollista teemaa. Tällöin selkeäksi teemaksi nousi yksinäisyys, jonka ympärille suunnittelin monipuolisen kokonaisuuden, hyödyntäen osittain avoimessa ryhmässä aiemmin hyväksi koettuja teemoja, ideoiden uusia sekä syventäen aiheita yksinäisyyteen ja toivoon liittyen.

Rotola-Pukkila kertoi, että ryhmään ilmoittautui yhdeksän osallistujaa, joista vain kaksi oli estynyt kerran tulemaan. Hän totesi tämän kertovan jo paljon siitä, miten luottamuksellinen ja merkittävä ryhmä oli osallistujille. Hän arvioi, että olin suunnitellut perusteellisesti kunkin ryhmäkerran aiheet etukäteen, ja se näkyi myös varmuutena ryhmän ohjaamisessa. Minun levollinen, mutta vankka olemukseni ja asiantuntemukseni herätti osallistujissa luottamusta kertoa kipeistäkin kokemuksista. Jokaiseen ryhmäkertaan kuului hartaushetki, jonka sisältö oli sellainen, johon moni saattoi samaistua, tai ainakin saada pohtimisen aihetta. Toivo ja yhteisöllisyys välittyivät ja alkuhartauden kautta osallistujiin. Hän arvioi, että osoitin ammattitaitoa puheenvuorojen jakamisessa, eikä syntynyt tilanteita, jolloin joku olisi saanut liikaa tai liian vähän tilaa.

Rotola-Pukkila totesi, että ensimmäisellä ryhmäkerralla oli tärkeää antaa aikaa toisiinsa tutustumiseen ja ryhmän periaatteiden läpikäymiseen. Erilaiset toiminnalliset korit, kuvat ja sanalliset, olivat tarkoin valittuja ja toimivat ryhmässä hyvin, tuoden helppoutta ja syvyyttä asioiden jakamiseen. Aikataulussa pysyminen tuotti haasteita vain yhdellä ryhmäkokoontumisella, ja sekin liittyi sisällön

pituuuteen, kuten musiikkikappaleiden kuunteluun, mutta tämä oli huomioitu erinomaaisesti seuraavalla ryhmäkerralla.

Rotola-Pukkila arvioi, että ryhmän viimeisellä kerralla kootut palautteet kertoivat erityisesti kyvystäni suunnitella ja toteuttaa lämminhenkinen, syvällekin menevä ja yhteyttä luova ryhmä, jossa kantavana teemana oli toivon sanoma. Ryhmän merkityksellisyys osallistujille heijastui sekä heidän palautteistaan – kirjallinen ja suullinen – että olemuksistaan. Tärkeää oli kokoajan olla kuulossa ryhmäläisten toiveista, jo alussa kerättyjen toiveiden mukaan ja matkan varrella kysyen, mitä ajatuksia tai palautteita oli herännyt. Rotola-Pukkila totesi, että kysyin myös häneltä itseltään jatkuvasti palautetta, ja otin sitä avoimesti vastaan. Pohdimme yhdessä joitain kysymyksiä, erityisesti ryhmän jatkokehittämisen osalta, ja vuorovaikutus kanssani oli erittäin avointa ja luontevaa. Rotola-Pukkilan totesi lopuksi, että hänen mielestään toteuttamani kehittämishanke ryhmän suunnittelun ja toteutuksen osalta oli kiitettävän tasoinen.

#### 9.4 Ryhmätoiminnan oma arviointi

Kokeiluprojektina toteutettu Toivon Tupa -vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville aikuisille oli tarvelähtöistä, ryhmän jäseniä osallistavaa ja voimavarakeskeistä. Ryhmätoiminta toteutui pitkälti kohderyhmän tarpeista käsin, johon liittyivät toiminnan toteutusmuoto, käytetyt toimintamenetelmät ja toiminnan sisällöt. Käytin toiminnassa aktiivisesti osallistavaa ryhmäkeskustelua. Vuorovaikutus ryhmässä oli osallisuutta tukevaa, monissa kohdin vastavuoroista ja myös ohjaajasta riippumatonta. Ryhmätoiminnan teema ”yksinäisyys” nousi kohderyhmän sisäلتä ja toteutusmuoto suljettuna vertaisryhmänä nousi seurakunnan visiosta, tarpeesta ja intressistä. Ryhmäkokoontumisten rungon ja sisällöt valmistelin melko pitkälle etukäteen, jossa olisin voinut painottaa myös ryhmän jäsenten osallisuutta vielä enemmän. Ryhmätapaamisissa pyysin ryhmän jäseniä antamaan palautetta ja jakamaan ajatuksia, kokemuksia, oivalluksia ja kysymyksiä ryhmätoimintaan liittyen. Palautetta ryhmäläisiltä tulikin kiitettävästi.



Ryhmätoiminnan toteutuminen suljetussa vertaisryhmässä mahdollisti toiminnassa luottamuksen ja avoimuuden syntyminen sekä ryhmän jäsenten sitoutuneen osallistumisen, kohdatuksi tulemisen ja ryhmäytymisen. Ryhmätoiminnan tunnetavoitteiden – luottamuksen ja avoimuuden syntyminen sekä turvan kokeminen – saavuttamiseen käytin tietoisesti aikaa erityisesti ryhmätoiminnan alkuvaiheessa.

Toiminnassa käytetyt menetelmät ja toiminnan sisällöt tukivat ryhmätoiminnan tavoitteellisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyden syntymistä. Käsitellyt tapaamiskertojen aiheet sopivat hyvin yksinäisyysteemaan ja ne lisäsivät ymmärrystä aiheesta sekä niiden käsittely oli osallistavaa ja voimavarakeskeisiä.

Oman haasteensa toiminnalle toivat sen rajalliset aikaresurssit. Tämä vaikutti siihen, että toisinaan ryhmätapaamiseen ei ollut aivan riittävästi aikaa käytettävänä, tai pidempi tapaamisaika olisi tuonut ainakin lisää väljyyttä aiheiden käsittelyyn. Yhdellä kerralla ryhmätapaaminen jäi hieman kesken, kun käytössämme ollut tila oli varattu seuraavalle ryhmälle heti oman aikamme päättyessä. Jouduin paljon miettimään ajankäyttöä koko ryhmäprosessin ajan, ja viimeiset ryhmätapaamiset suunnittelin hyvin tarkkaan kohta kohdalta ajankäytön suhteen. Ryhmätoiminnan aikatauluja ei ollut kuitenkaan tarkoituksenmukaista lähteä muuttamaan ja pidentämään kesken kokeiluprojektin. Seuraavan kerran ryhmätoimintaa toteutettaessa voisi olla järkevää varata hieman pidempi aika ryhmätapaamisille.

Ryhmätoiminnassa toteutui itseäni hämmästyttäneellä tavalla avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri. Siellä jaettiin elämän iloja ja suruja, itkettiin ja naurettiin. Ryhmässä koettiin vertaistukea sekä jaettiin rohkaisua. Siellä vallitsi valtava lämpö ja välittävä tunnelma. Ryhmä antoi jokaiselle mahdollisuuden rakentaa omaa positiivista identiteettiä. Uskon, että jokainen osallistuja sai ryhmässä kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi sekä hyväksytyksi tulemisesta.

Ryhmän jäsenet olivat hyvin sitoutuneita ryhmätoimintaan, ja kokeiluprojektin alusta loppuun asti osallistui sama porukka. Ainoastaan toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla, jolloin kokoonnuimme poikkeuksellisesti ilta-aikaan, kaksi ryhmän jäsenistä ei päässyt mukaan.

Toiminnassa hengellisyys toteutui hyvin luontevalla tavalla ja liittyi vahvasti ryhmässä käsiteltyihin aiheisiin. Ryhmässä toteutui joka kerralla hartaushetki. Hartaushetket tukivat ryhmän jäsenten omaa hengellisyyttä ja uskon elämää. Uskonelämän aiheita käsiteltiin toivoa vahvistavalla ja voimavarakeskeisellä tavalla.

Toimintaan osallistuneet yksinäisyyttä kokevat aikuiset hyötyivät ryhmätoiminnasta, aidon yhteyden ja yhteisöllisyyden kokemisen sekä vertaistuen ja kokemusten jakamisen myötä. Ryhmätoiminnalla oli syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus, kun toiminta kutsui osallisuuteen jo pitkäänkin yksinäisyyttä kokeneita aikuisia. Se antoi paljon erilaisia vinkkejä yksinäisyyden torjumiseen ja avasi uusia mahdollisuuksia kokea myös jatkossa yhteyttä toisten ihmisten kanssa.

Kokeiluprojektin ryhmätoiminta toteutui kokonaisuutena hienolla tavalla: se oli tavoitteellista, tuloksellista ja voimavarakeskeistä. Se tuotti vertaisryhmätoiminnan mallin sekä jatkoajatuksia yksinäisyyttä kokevien aikuisten kohtaamiseksi seurakunnassa.

### 9.5 Kehittämisehdotukset

Jatkossa ryhmätoimintaa suunniteltaessa on hyvä miettiä tarkkaan ryhmätoiminnan ajalliset resurssit. Tapaamiskerroilla on tarkoituksenmukaista joko vähentää eri sisältöjen työstämistä määrällisesti ja ajallisesti, tai vaihtoehtoisesti lisätä tapaamiskertoihin käytettävää aikaa varttitunnilla tai puolella tunnilla. Nyt kun kyseessä oli opinnäytetyön kokeiluprojekti, oli tapaamiskertojen sisällöt suunniteltu hyvin tarkasti ja asiasisältöä oli melko paljon. Mielestäni tämä toimii suljetussa vertaisryhmässä hyvin, kun on tietty teemakokonaisuus, jota käsitellään ryhmässä melko syvällisesti ja pitkäjänteisesti. Avoimessa vertaisryhmässä näkisin toisaalta tapaamiskertojen aiheiden syntyvän vielä enemmän ryhmän sisältä, eikä asiasisältöä ole välttämättä joka kerralla yhtä paljoa. Tällöin ajallisesti sama ryhmätapaamisen pituus voisi myös toimia. Ryhmätoiminnan ohjaajan on hyvä olla joustava. Hänen tulee olla tarvittaessa valmis nopeisiin muutoksiin, eikä aina kaikkea suunniteltua tarvitse toteuttaa.

Jatkossa suunniteltaessa vertaisryhmätoimintaa yksinäisyyttä kokeville aikuisille, on tarkoituksenmukaista entistä selkeämmin ottaa ryhmän jäsenet mukaan toiminnan ideointiin ja suunnitteluun. Mielestäni on tärkeää, että toiminnan kohde-ryhmä saa olla vahvasti mukana toteuttamassa ja kehittämässä toiminnan sisältöjä, aina ryhmätoiminnan suunnitteluvaiheesta sen toteutukseen ja arviointiin.

Ryhmän palautteesta nousi esiin, että sekä suljetuille että avoimille vertaisryhmille ovat omat paikkansa. Saan jatkaa työtä työelämän yhteistyötahona toimineessa seurakunnassa, ja olen suunnitellut ratkaisevani aiheen siten, että tulevana keväänä järjestän yksinäisyyttä kokevien aikuisten avoimen vertaisryhmän ja seuraavana syksynä jälleen suljetun vertaisryhmän. Vuoden päästä loppusyksystä tarkastelen tilannetta ja arvioin, kuinka toimintaa tullaan kehittämään siitä eteenpäin. Ryhmätoimintaan osallistuneiden palautteesta nousi esiin myös ajatus siitä, että yksinäisyyttä kokeville nuorille voisi olla omaa vertaisryhmätoimintaa. Tarkoitukseni on viedä kyseinen palaute eteenpäin seurakunnan nuorisotyön tiimille, yhtenä jatkoehdotuksena vertaisryhmätoiminnan kehittämiseksi.

## 10 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kehittämisen- ja tutkimustyön etiikka voidaan suppeasti määritellä normatiivisena etiikkana, jonka avulla pyritään lisäämään hyviä käytäntöjä ja estämään vääryydet. Tämä ulottuu kysymyksiin normistosta ja lainsäädännöstä, näkökulman ja aiheen valinnasta, käytännön toiminnasta, opinnäytetyöntekijän ja osallistujien suhteista sekä tulosten ja aineiston tuottamisesta, julkaisusta ja soveltamisesta. (Pohjola 2003, 127–128.) Oleellinen osa kehittämistyön eettisyyttä ovat eri vaiheissa tehdyt valinnat, jonka vuoksi kehittämisprosessista on tärkeä tehdä läpinäkyvä ja perustella valitut toimintatavat. Tämä menettely lisää luotettavuutta ja on eettisen toiminnan kulmakivi. (Hallamaa ym. 2006.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on asettanut tutkimuseettisen neuvottelukunnan, jonka tekemää ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä noudatetaan opin- näytetyössä ja muussa TKI (tutkimus, kehittäminen ja innovaatio) -toiminnassa. Ohjeistuksen mukaisia eettisiä perusperiaatteita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Näiden tulee toteutua koko prosessin ajan. Näiden lisäksi toiminnassa noudatetaan avoimuutta sekä eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Sosiaalialan eettisiin periaatteisiin ja ammattietiikan lähtökohtiin kuuluvat keskeisesti ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Sosiaalialan ammatillinen työ pohjautuu niihin. Eettisiin toimintatapoihin vaikuttaminen on osa ammatillisuutta, ja ammattieettinen kypsyyt, harkinta ja valmius ovat keskeinen osa ammattitaitoa. Ihmisten hyvän elämän toteutumista edistetään ammattietiikan keinoin. (Talentia ry 2022, 7.)

Sosiaalialan eettisiä periaatteita ovat ihmisten itsemääräämisoikeus ja osallisuus, oikeus ilmaista tunteita ja kielteisiä kokemuksia, jokaisen ainutlaatuisen kokonaisuuden huomioon ottaminen, vahvuuksien ja voimavarojen huomioiminen, yhdenvertaisuus ja oikeus osuuteen voimavaroista. Tämän lisäksi arvostava vuoro- vaikutus ja luottamus, epäoikeudenmukaisten käytäntöjen ja toimintatapojen vastustaminen, syrjinnän vastustaminen ja erilaisuuden hyväksyminen. (Talentia ry 2022, 7.)

Pidin eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset mielessä koko opin- näytetyön prosessin ajan – teoreettisen viitekehyksen muodostamisessa sekä toiminnan suunnittelusta aina toteutukseen ja arviointiin asti. Työskennellessä haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kanssa oli erityisen tärkeää olla sensitiivinen ja huomioida, millä tavoin ryhmässä puhutaan asioista; kunnioittaen ja arvostaen jokaista yksilöä ja ihmisarvoa sekä antaa jokaiselle tilaa olla, kuunnella ja keskustella. Tämä oli tärkeää huomioida ryhmässä luottamuksen syntymisen kannalta. Pidin tärkeänä myös suunniteltujen sisältöjen avulla tukea ryhmän rakentumista turvalliseksi.

Tärkeää luottamuksen syntymisen kannalta oli myös se, että ryhmä toteutettiin suljettuna vertaisryhmänä, joka tarkoitti samoja osallistujia prosessin alusta loppuun asti. Tämä lisäsi ryhmässä luottamuksen, avoimuuden ja yhteisöllisyyden vahvistumista. Luottamusta lisäsi myös ryhmän vaitiolovelvollisuus, eli se mitä ryhmässä keskusteltiin, jäi ryhmän sisälle.

Ryhmätoiminnassa oli hyvä ottaa huomioon mahdollinen riski, että toiminnan sisältämä hengellisyys koettaisiin negatiivisena asiana tai sitä vastustettaisiin. Pidimme hankeohjaajan kanssa tärkeänä asian puheeksi ottamista ensimmäisellä ryhmäkokoontumisella ja kysyä osallistujien suostumusta koskien hengellisyyttä ryhmätoiminnassa. Ajattelin myös olevan tarpeen perustella, miksi itse koin ryhmätoiminnassa hengellisyyden esillä pitämisen merkityksellisenä ja aiheellisena. Olimme myös varautuneet siihen, että osa ryhmästä ei haluaisi osallistua yhteiseen hartaushetkeen, jolloin halutessaan olisi ollut mahdollisuus siirtyä hartauden pitämisen ajaksi toisen ohjaajan, Rotola-Pukkilan, kanssa viereiseen rauhalliseen huoneeseen hiljentymään.

Oli tärkeä pitää mielessä, että osa ryhmään osallistuvista, yksinäisyyttä kokevista aikuisista, saattaisi kokea epämiellyttävänä tai vaikeana itse äänessä olemisen ja aktiivisen osallistumisen ryhmän toimintaan. Asia oli huomioitu siten, että ryhmä toimi vapaaehtoisuuden periaatteella, joka oli kirjoitettuna ryhmän säännöissä, vaitiolovelvollisuuden ja suljetun ryhmämuodon lisäksi. Ryhmän säännöt kävimme yhdessä läpi kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla. Vapaaehtoisuus tarkoitti sitä, että ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista ja ryhmässä jokaisella oli lupa puhua ja osallistua toimintaan sen verran kuin kukin itse halusi, ja jokaisella oli lupa olla myös hiljaa ja kuunnella.

Työskentelyssä käsiteltävät aiheet – kuten yksinäisyys ja toivo – saattaisivat synnyttää ryhmässä monenlaista tunteiden kirjoa, kuten surua, ahdistusta, ristiriitoja tai toivottomuutta. Joissakin tilanteissa tunteet voisivat nousta niin voimakkaina pintaan, että osallistuminen ryhmätapaamiseen ei hetkellisesti olisi mahdollista henkilön itsensä ja muiden osallistujien kannalta. Ryhmätapaamisissa oli paikalla kaksi ohjaajaa, joka mahdollisti äkillisessä ja yllättävässä tilanteessa ryhmän jäsenten yksilöllisen kohtaamisen ja tuen antamisen erillisessä tilassa. Joissakin

äärimmäisissä tilanteissa ryhmän jäsen saattaisi myös olla toisia kohtaan manipulatiivinen, jolloin ryhmän vuorovaikutus voisi muuttua hankalaksi. Ohjaajan ryhmädynamiikan tuntemus oli olennaisen tärkeää.

Mielestäni vertaisryhmätoiminta sopii menetelmänä erittäin hyvin sovellettavaksi moniin erilaisiin suljettuihin ryhmiin, kuten mielenterveyskuntoutujien, päihdekuntoutujien, yksinäisten ihmisten, itsetuhoisten nuorten, sururyhmien ja monien muiden kohderyhmien käytettäväksi. Myös Puuska (2012) kirjoittaa, että vertais-tuki on tutkitusti merkittävä asia esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille. Vertaisryhmissä osallistujat saavat kokea, ettei heidän tarvitse hävetä itseään eivätkä he ole yksin hätänsä kanssa. Koska ongelmat eivät ole ainutkertaisia, ihmiset kokevat voivansa voittaa vaikeutensa vertaistuen kautta. Usein ryhmässä on myös niitä, jotka ovat jo löytäneet joitain ratkaisukeinoja ja siten antavat toivoa selviytymisestä muille. (Puuska 2012, 112–113.) Olennaista oli perehtyä hyvin kohderyhmään ja suunnitella toiminta sille sopivaksi, ottaen huomioon kohderyhmän erityistarpeet sekä toiminnan riskit ja mahdollisuudet – pitäen mielessä aina toiminnan eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmat.

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 11.1 Prosessin pohdinta

Yksinäisyys on meidän aikamme ilmiö (Lähteenmäki 2022, 71–72), suomalainen kansantauti, ja uusimpien tutkimusten mukaan jopa joka kolmas suomalainen kokee sitä, ainakin ajoittain. (Punainen Risti, 2023.) Yksinäisyys koskettaa tänä päivänä monia ihmisiä väestöryhmästä riippumatta. Yksinäisyys koskettaa koko ihmisyyttä ja aiheuttaa jatkuessaan moninaisia ja vakavia seurauksia. Yksinäisyys on siis hyvin ajankohtainen yhteiskunnallinen aihe, ja sen torjumiseen tähtäävä työ on merkityksellistä ja tärkeää.

Tarve kyseisen aiheen käsittelemiseen syntyi kohdatessani kehittämishankkeen potentiaalista kohderyhmää, mielenterveyskuntoutujien avointa vertaisryhmää. Yksinäisyysaihe oli siis sekä ajankohtainen että tarvelähtöinen, ja koin tärkeäksi tarttua haasteeseen kehittämishankkeen muodossa. Tämä oli lähtökohta hanke-työskentelyyn lähtiessäni.

Kehittämishankkeen ryhmätoiminta vastasi yksinäisyydestä nousevaan haasteeseen tarjoamalla osallistujille laaja-alaista aiheen käsittelyä, vertaistuellista jakamista ja yhteisöllisyyttä, kuuden tapaamiskerran kokeiluprojektin muodossa. Toivon vahvistaminen oli ryhmätoiminnassa keskeisessä roolissa, kuten diakonia-asiakkaita kohdattaessa tulisikin olla (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.). Koen itse, että pääsimme vahvistamaan toivon näköaloja ja vähentämään yksinäisyyden kokemusta opinnäytetyöni kehittämishankkeen muodossa. Kehittämishankkeen lopputulos ja siitä saatu palaute vahvistivat yksinäisyysaiheen käsittelyn tarpeellisuuden ja ajankohtaisuuden. Toiminnassa alusta asti esillä ollut toivon vahvistaminen ja voimavarakeskeisyys osoittautuivat tärkeiksi toiminnan lähtökohdiksi.

Ryhmätoiminta edesauttoi toimintaan osallistujien osallisuuden vahvistamista, kun loimme puitteet itsensä ja toisten ihmisten merkitykselliseen ja vertaistuelliseen kohtaamiseen. Valve (2022, 101) määrittelee, että kirkko on vieraanvaraisuuden ja osallisuuden yhteisö, joka tavoittelee toiminnassaan seurakuntalaisissa vahvistuvaa kokemusta seurakunnasta yhteyden, merkityksellisten kokemusten ja voimavaraistumisen paikkana (Valve 2022, 101). Tämä määritelmä kirkosta, vieraanvaraisuuden ja osallisuuden yhteisönä, toteutui ryhmätoiminnassa erinomaisesti. Vertaisryhmä oli merkityksellisyyden ja voimavaraistumisen sekä keskinäisen yhteyden kokemisen paikka.

Vertaisryhmätoiminta osoittautui erinomaiseksi toiminnan toteutusmuodoksi diakonisessa aikuistyössä ja työssä yksinäisyyttä kokevien ihmisten parissa. Tämä näkökulma nousi vahvasti esiin jo opinnäytetyöni teoriataustasta ja sai vahvistusta ryhmätoiminnan toteutuksessa sekä arvioinnissa ja palautteessa. On selvä asia, että pienessä alle 10 hengen ryhmässä toteutuvat kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen sekä aidon yhteyden kokeminen suurta ryhmää tai ihmisjoukkoa

paremmin. Sekin on selvää, että vertaistuki toteutuu ryhmässä yksilökeskusteluja paremmin, joilla toki myös on oma paikkansa ja tehtävänsä yksinäisyyden kokemuksen kohtaamisessa ja lieventämisessä. Suljettu vertaisryhmä mahdollisti keskinäisen yhteyden ja yhteisöllisyyden sekä luottamuksen rakentumisen syvällisellä tasolla. Turvallinen toimintaympäristö antoi mahdollisuuden avoimeen vuorovaikutukseen, jossa elämän syvällisiä, arkoja ja kipeitäkin asioita oli luontevaa ja turvallista jakaa.

Suljetuille ja avoimille vertaisryhmille ovat omat paikkansa. Niiden tarkoitus ja tavoitteet osittain eroavat toisistaan. Mielestäni olisi tärkeää, että seurakunnat mahdollistaisivat eri kohderyhmille niin avoimia kuin suljettujakin ryhmiä. Mielestäni diakonisessa aikuistyössä on hyvä toteuttaa molempia ryhmiä, kuten ryhmätoimintaan osallistuneiden palautteesta kävi ilmi. Toisille sopii paremmin avoin ryhmä, kun taas toisille suljettu ryhmä. Molemmissa toteutusmuodoissa on omat positiiviset puolensa ja puutteensa. Ajattelen, että paras vaihtoehto olisi, että toteutusmuodot vuorottelevat keskenään. Tältä pohjalta myös lähdin suunnittelemaan jatkossa toteutettavaa seurakunnan diakonisen aikuistyön ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyöprosessissa mietin paljon sitä, minkä verran tulisi itse ottaa vastuuta ryhmätoiminnasta ohjaajana ja kuinka paljon ryhmän jäseniä olisi hyvä ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja valmisteluun. Ajattelen niin, että kehittämishankkeessa ryhmän jäsenten osallisuutta olisi voinut pyrkiä vahvistamaan vielä enemmän, erityisesti toiminnan suunnitteluvaiheessa. Näkisin niin, että avoimessa vertaisryhmätoiminnassa on suljettua vertaisryhmää vieläkin tärkeämpää ja luontevampaa suunnitella ryhmätoimintaa alusta alkaen yhdessä kohderyhmän kanssa. Mielestäni on tarkoituksenmukaista lisätä jatkossa ryhmän jäsenten osallisuutta ja vastuunottoa koko prosessin aikana, toiminnan suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja arviointiin.

Yhteistyö työelämän hankeohjaaja, diakoni Rotola-Pukkilan, kanssa oli tiivistä koko kehittämishankkeen ajan. Yhteistyö painottui syksyn diakoniaharjoittelujaksoon ja sen yhteydessä toteutuneisiin ryhmätoiminnan toteutus- ja arviointiosuuksiin. Keskustelimme vähintään viikoittain, muun muassa usein heti ryhmätapoamisten jälkeen. Tällöin arvioimme yhdessä toteutunutta ryhmäkertaa ja sain



palautetta hankeohjaajalta. Kehittämishankkeen päätteeksi sain myös kirjallista palautetta hankeohjaajalta.

Työelämän yhteistyötahona toimiva Järvenpään seurakunta hyötyi kehittämishankkeesta; seurakunta sai tarvelähtöistä, yksinäisyyttä kokeville aikuisille kohdennettua vertaisryhmätoimintaa. Ryhmän on tarkoitus jatkaa toimintamuotona myös kehittämishankkeen jälkeen, ensin avoimena vertaisryhmänä ja sen jälkeen taas suljettuna vertaisryhmänä. Seurakunta voi jatkossa hyödyntää ja soveltaa kehittämishankkeena toteutettua yksinäisyyttä kokevien aikuisten ryhmätoiminnan mallia ja sen myötä saatua palautetta. Opinnäytetyöstä voivat hyötyä myös muut suljetusta vertaisryhmätoiminnasta sekä yksinäisyyttä kokevien ihmisten parissa tehtävästä työstä kiinnostuneet tahot.

Vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville aikuisille Järvenpään seurakunnassa koettiin tarpeelliseksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Ryhmätoiminta toi arkeen säännöllisen ja vertaistuellisen kohtaamispaikan, tarjosi lämmintä yhteisöllisyyttä ja yhteyttä sekä vahvisti osallistujissa toiveikkuutta. Ryhmän jäsenten osallistuminen ryhmätoimintaan oli hyvin sitoutunutta, avointa ja aktiivista.

## 11.2 Ammatillinen kasvu

Diakonian perustehtävään kuuluu hädän tunnistaminen ja kohtaaminen sekä ihmisarvon puolustaminen. Kokonaisvaltaisena tehtävänä on ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kohtaamalla henkiset, sosiaaliset, aineelliset, fyysiset ja hengelliset tarpeet. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2022, 6.) Koen, että opinnäytetyön ryhmätoiminnassa pääsin syventämään ammattiosaamistani ihmisten hädän ja tarpeiden tunnistamisessa sekä kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa. Ryhmätoiminta kohtasi osallistujien tarpeet kokonaisvaltaisesti ja laajalaisesti.

Opinnäytetyö palveli omaa ammatillisen identiteettini kasvua sosionomina, diakoniatyöntekijänä ja hengellisen työn tekijänä. Ammatillinen kasvuni opinnäytetyön aikana painottui erityisesti vertaisryhmätoiminnan suunnittelu- ja

ohjaustaitojen kehittämiseen, jolloin pääsin myös syventämään ja soveltamaan aiempaa osaamistani ryhmän ohjaamiseen liittyen. Opin paljon uutta suljetun vertaisryhmätoiminnan käytännöistä ja toteutuksesta. Ryhmätoiminnan aiheesta – yksinäisyys – sekä sen kohtaamisesta diakoniatyössä opin paljon uutta koko prosessin aikana, niin opinnäytetyön teoriataustaan perehtyessäni kuin kehittämishankkeen ryhmätoiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Opinnäytetyöprosessi kehitti taitojani hanke- ja projektiluonteisen työn toteuttamisessa. Prosessi syvensi ammatillisia valmiuksiani pitkäjänteisessä, kehittävässä ja suurelta osin itsenäisessä työotteessa. Saavutin asettamani opinnäytetyön tavoitteet kehittämishankkeena toteutetun vertaisryhmätoiminnan kokeiluprojektin muodossa sekä hankkeen tuloksena syntyneen ryhmätoiminnan mallin ja opinnäytetyön kirjallisen raportin muodoissa.

Kehittämishanke haastoi itseäni suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmää osallistavia, yksinäisyyttä ehkäiseviä, yhteisöllisyyttä ja toivoa vahvistavia sekä ryhmän jäsenten identiteettiä rakentavia sisältöjä ja menetelmiä. Pitkäjänteinen ryhmätoiminnan suunnittelu- ja valmistelutyö sekä vahva sitoutuminen koko prosessiin mahdollistivat ryhmätoiminnan tavoitteiden toteutumisen. Tämä oli hyvä oppimiskokemus itselleni.

Halusin koko kehittämishankkeen ajan toimia perustellusti ja eettisesti sekä lähimmäisenrakkauden periaatteen mukaisesti. Nämä pyrkimykset toteutuivat oman arvioni mukaan. Myös ryhmältä ja hankeohjaajalta saamani positiivinen palaute olivat samassa linjassa oman arvioni kanssa.

Yksinäisyysteeman lisäksi ryhmätoiminnan kantavana teemana oli toivon sanoma. Teema oli helposti lähestyttävä kristillisestä maailmankatsomuksesta ja ihmiskäsityksestä käsin. Ryhmätoiminnan teemojen työstäminen ja syventäminen hartauksien muodossa oli itselleni luontevaa, ja toiminnan toteutuksesta sain lisää ammatillista kokemusta ja varmuutta hartauksien pitämiseen. Arvostan valtavasti sitä, että sain mahdollisuuden toteuttaa tämän kehittämishankkeen kristillisessä seurakuntakontekstissa, jossa usko Jumalaan sai näkyä ja kuulua,

lähimmäisenrakkaus sai toteutua keskinäisen yhteyden muodossa, ja toivon sanoma sai välittyä jokaiselle osallistujalle – kerta toisensa jälkeen.

Oma ammatillisuuteni kehittyi prosessin aikana nuorisotyön asiantuntijuudesta kohti diakoniatyön asiantuntijuutta. Tämä toteutui kohdatessani diakonisen aikuistyön kohderyhmää, sekä perehtyessäni yleiseen ilmiöön diakonia-asiakkaita kohdattaessa – eli yksinäisyyteen – ja sen ehkäisyä edistävään työhön. Myös hengellisyyden ja toivon sanoman esillä pitämiseen diakoniatyössä sain paljon lisää ammatillista kokemusta ja varmuutta. Yksi syy, miksi lähdin täydentämään aiempaa kirkon nuorisotyönohjaajan koulutustani diakoniatyöhön, oli toive siitä, että voisin tehdä jatkossa työtä pääsääntöisesti aikuisten parissa. Kehittämisprosessin aikana, toimiessani diakonisessa aikuistyössä, käsitykseni vahvistui entisestään. Ryhmätoiminta aikuisten parissa, elämäkokemusten jakaminen ja yhteyksien luominen, olivat antoisia kokemuksia. Sain koko kehittämisprosessista, ja kaikista kohtaamisista ryhmätoiminnan aikuisten parissa, todella paljon myös itselleni. Tästä kaikesta olen hyvin kiitollinen.

## LÄHTEET

- Alava, H.; Kela, A.; Nikkanen, A. & Paloviita, P. (2020). *Diakoniabarometri 2020. Aina uuden edessä*. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja 88. Helsinki: Kirkkohallitus.
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henki- seen kehitykseen*. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hallamaa, J.; Launis, V.; Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) (2006). *Etiikkaa ihmis- tieteille*, Tietolipas 211. Helsinki: SKS.
- Harju, A. (2005). Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 58–80.
- Heikkilä-Tyni, M. & Viitala, R. (2020). Diakonissat mielenterveyden edistäjinä, toivon ja voimavarojen tukijoina. Teoksessa Thitz, P.; Malkavaara, M.; Rättyä, L. & Valtonen, M. (toim.) *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Hyyppä, M. (2002). *Elinvoimaa yhteisöistä. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. (2016.) *Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet*. 10. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Isola, A-M., Kaartinen, H.; Leemann, L.; Lääperi, R.; Schneider, T.; Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viiteke- hystä rakentamassa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työ- paperi 33/2017. 67 sivua. Helsinki 2017. [https://www.jul- kari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Junttila, N. (2022). *Yksinäisyyden monet kasvot*. Helsinki: Tammi.
- Juntunen, E. (2014). *Diakoniatyöntekijöiden auttamistyö asiakkaan kansalaisuuden tukemisena*. Diakonian tutkimus 1/2014, s. 35–47.
- Jutila, M. (2013). *Äijäsolu – Pienryhmätoimintaa nuorille aikuisille miehille helluntaiseurakunnassa* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkea- koulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112217860>

- Järvenpään seurakunta i.a. Apua ja tukea. Viitattu 16.5.2023. <https://www.jarvenpaanseurakunta.fi/apua-ja-tukea/diakoniatyontekija-tavattavissa>
- Järvenpää-tietoa i.a. Järvenpää lukuina. Viitattu 16.5.2023. <https://www.jarvenpaa.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/jarvenpaa-tietoa/jarvenpaa-lukuina>
- Kallio, M. (2020). *Voimana toivo*. Helsinki: WSOY.
- Kanerva, M.; Metsätähti-Nyberg, S.; Pietilä, T.; Salakka, P.; Salmi, T.; Toivola, H. & Kurronen, E. (toim.). (1989). *Mitäs nyt – pienryhmäohjaajan opas*. Helsinki: Kristillinen opintokeskus SKSK-Kustannus Oy.
- Kanerva, M. (2006). Seurakunnalliset pienryhmät ja hengellinen ohjaus. Teoksessa Heikki Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. Helsinki: Kirjapaja.
- Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. (2018). Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia*. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Diak Työelämä 13. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kielitoimiston sanakirja. Toivo. (2022). Viitattu 16.5.2023. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/toivo>
- Kiilakoski, T. (2007). Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa Gretschel, A. & Kiilakoski, T. (toim.) *Lasten ja nuorten kunta*. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 77. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 8–20.
- Kopakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kotisalo, H. & Rättyä, L. (2014). *Diakonissat terveyden edistäjinä*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kumpulainen, K.; Krokfors, L.; Lipponen, L.; Tissari, V.; Hilppö, J. & Rajala, A. (2010). *Oppimisen Sillat – kohti osallistavia oppimisympäristöjä*. CICERO Learning, Helsingin yliopisto.
- Lähteenmäki, M. (2022). Yksinäisyys – Enemmän kuin kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen tarve. Teoksessa Huhanantti, S. & Wallenius, V. (toim.) *Diakonia nyt. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön*. Helsinki: Kirjapaja.

- Niemelä, J. (2006). Teoksessa Lund, P. (toim.) *Torjuttu toivottomuus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pohjola, A. (2003). Eettinen kestävyys. Teoksessa A. Pohjola (toim.), *Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus* (s. 127–131). (Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 47). Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Porkka, S.-T. (2009). *Työnohjaamisen taito – Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Punainen Risti. (13.01.2023). *Joka 3. suomalainen on yksinäinen – näin voit auttaa*. Punainen risti. <https://www.punainenristi.fi/uutiset/2021/joka-3.-suomalainen-on-yksinaisen--nain-voit-auttaa/>
- Puuska, K. (2012). Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Gothóni, R.; Helosvuori, R.; Kuusimäki, K. & Puuska, K. (toim.), *Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö*. Helsinki: Kirjapaja.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Salo, M. (1996). *Sietämisestä solidaarisuuteen. Mielisairaalariformit Italiassa ja Suomessa*. Vastapaino, Tampere, 255–256.
- Seppänen-Järvelä, R. (2004). *Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa - opas käytäntöihin*. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Finsoc. Stakes.
- Specht, H. (1992). *A Less Complex Statement of Social Work's Mission*. Social Service Review 1992, 157.
- Specht, H. (1994). Social Work and the Popular Psychoterapies. Teoksessa *Compton, Beulah ym. Social Work Processes*. Cole Publishing, Brooks. 146, 151–152.
- Salojärvi, P. (2018). Diakoniatyön arki. Teoksessa Isomäki, P.; Lehmusmies, J.; Salojärvi, P. & Wallenius, V. (toim.), *Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot*. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisu 56. Helsinki: Grano Oy. <http://evl.fi/documents/1327140/40900428/Ktk+-+Diakoniabarometri+2018/3d5c9179-753f-eb05-55bc-fd03d5e0f9ce>

- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2022. Diakonian viranhaltijan ydinosamiskuvaus. Kirkon ammattien ydinosamiskuvaukset. Kirkko hengellisenä yhteisönä ja diakonian virka. Kirkkohallitus. Viitattu 30.11.2023 [https://evl.fi/plus/wp-content/uploads/sites/3/2023/07/KH\\_YO\\_diakonian\\_viranhaltijan\\_ydinosamiskuvaus\\_062022.pdf](https://evl.fi/plus/wp-content/uploads/sites/3/2023/07/KH_YO_diakonian_viranhaltijan_ydinosamiskuvaus_062022.pdf)
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Tervetuloa kirkkoon. Tule mukaan. Aikuisille. Viitattu 28.11.2023. <https://evl.fi/tervetuloa-kirkkoon/tulemukaan/aikuisille>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Tietoa kirkosta. Kirkon strategiat. Kirkon arvot. Viitattu 13.5.2023. <https://evl.fi/tietoa-kirkosta/kirkon-paalinjaukset-strategiat-/kirkon-arvot>
- Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007. Ryhmätyötaitot. Viitattu 5.5.2013. [http://www2.amk.fi/mater/viestinta\\_ja\\_media/ryhmatyotaidot/ryhman\\_kaksoistavoite\\_12307.html](http://www2.amk.fi/mater/viestinta_ja_media/ryhmatyotaidot/ryhman_kaksoistavoite_12307.html)
- Svendsen, L. (2015). *Ensomhetens filosofi*. Oslo: Lars Fr. H. Svendsen & Universitetsforlaget.
- Talentia ry (2022). *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Punamusta Oy 2022. Viitattu 5.1.2024. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Viitattu 5.1.2024. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Valve, K. (2022). Diakonia muutoksessa – kohti yhteisöllisiä työskentelytapoja. Teoksessa Huhanantti, S. & Wallenius, V. (toim.), *Diakonia. Nyt. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön*. Helsinki: Kirjapaja.
- Veikkola, J. (toim.). (2003). *Vastuun ja osallisuuden yhteisö: diakonia- ja yhteiskuntatyön linja 2010*. Kirkkohallitus, Helsinki.
- Väänänen, E. (1998). Pienryhmä elää ja toimii. Teoksessa Harne, P. (toim.) *Yhteyden juhlaa – Pienryhmä etsii uutta*. Suomen Lähetysseura, 7–13.

Wiens, V. & Zitting, J. (2022). Eriarvoisuuden vähentäminen ja osallisuuden edistäminen yhteistyön tavoitteena. Teoksessa Huhanantti, S. & Wallenius, V. (toim.), *Diakonia. Nyt. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön*. Helsinki: Kirjapaja.

Yle. (16.11.2016). *Joka viides suomalainen kärsii siitä: A2 Yksinäisyys-ilta kysyy, miksi yksinäisyys tappaa?* <http://yle.fi/a/3-9293580>



## LIITE 1. Koonti ryhmäkokoontumisten sisällöistä

### 1. Kerta: Tutustuminen

- Kahvitarjoilu ja vapaata keskustelua.
- Orientoituminen ryhmän toimintaan; käydään läpi ryhmän säännöt.
- Keitä ollaan? Kerrotaan etunimet.
- Hartaus ryhmän teemoihin liittyen.
- Kuulumiskierros: "Mitä minulle tänään kuuluu?" Kerrotaan omat kuulumiset käyttäen apuna luontoaiheisia virikekuvia. Kuvat asetetaan pöydälle ja jokainen valitsee itselleen kuvan, jonka välityksellä kertoo itsestään ja omista kuulumisistaan.
- Orientoidutaan lisää ryhmän toimintaan; käydään läpi tapaamiskertojen runko ja eri kertojen aiheet.
- Keskustellaan ryhmään liittyvistä toiveista ja odotuksista.
- Kerrotaan seuraavan kerran aihe ja ohjeistus.
- Päätöslaulu ja Herran siunaus.

### 2. Kerta: Oma tärkeä esine

- Kahvitarjoilu ja vapaata keskustelua.
- Palautteen ja oivallusten jakaminen.
- Hartaus ryhmän teemoihin liittyen.
- Kuulumiskierros pöydälle asetettuja virikekuvia apuna käyttäen.
- Ryhmän tarkoituksesta ja säännöistä puhuminen vielä tällä kerralla.
- Teemallinen osuus aiheesta "Oma tärkeä esine". Ohjaajan alustus: millainen merkitys omalla tärkeällä esineellä voi olla yksinäisyydessä? Kierros, jolloin jokainen saa näyttää oman tärkeän esineen ja kertoa, miksi valitsi sen ja mitä se merkitsee? Esineet voi laittaa pöydälle näytille.
- Kerrotaan seuraavan kerran aihe ja ohjeistus.
- Päätöslaulu ja Herran siunaus.

### 3. Kerta: Mitä yksinäisyys on?

- Kahvitarjoilu ja vapaata keskustelua.
- Palautteen ja oivallusten jakaminen.
- Hartaus ryhmän teemoihin liittyen.
- Kuulumiskierros pöydälle asetettuja "Toivon kortteja" apuna käyttäen.
- Teemallinen osuus aiheesta "Mitä yksinäisyys on?". Ohjaajan alustus: mitä yksinäisyys voi ihmiselle merkitä, mitä yksinäisyyden tyyppejä on olemassa, minkälaisia syitä ja mitä vaikutuksia sillä voi olla terveyteen? Kierros, jolloin jokainen saa kertoa, mitä yksinäisyys merkitsee, miltä se tuntuu ja miten toivoisi asioiden olevan? Halutessaan saa jakaa oman kirjoituksen, runon tms. Ohjaaja jatkaa aihetta käymällä läpi eri ratkaisuja ja tukimuotoja yksinäisyyteen sekä tuo esiin rohkaisevia ajatuksia, jotka vahvistavat toivoa ja tuovat lohtua yksinäisyyteen sekä rohkeutta ja keinoja sen voittamiseksi.
- Kerrotaan seuraavan kerran aihe ja ohjeistus.
- Päätöslaulu ja Herran siunaus.

#### 4. Kerta: Musiikki voimavarana

- Kahvitarjoilu ja vapaata keskustelua.
- Palautteen ja oivallusten jakaminen.
- Hartaus ryhmän teemoihin liittyen.
- Kuulumiskierros pöydälle asetettuja virikekuvia apuna käyttäen.
- Teemallinen osuus aiheesta ”Musiikki voimavarana”. Ohjaajan alustus: miten musiikki voi toimia voimavarana yksinäisyydessä? Kierros, jolloin jokainen saa esittää valitsemansa musiikkikappaleen, joka antaa lohtua yksinäisyyteen, tai muuten lohtua tai iloa elämään. Jokainen saa kertoa kappalevalinnastaan ja sen merkityksestä. Myös muut saavat jakaa ajatuksia musiikkikappaleista.
- Kerrotaan seuraavan kerran aihe ja ohjeistus.
- Päätöslaulu ja Herran siunaus.

#### 5. Kutsu yhteyteen

- Kahvitarjoilu ja vapaata keskustelua.
- Palautteen ja oivallusten jakaminen.
- Kuulumiskierros pöydälle asetettuja Raamatunjae-kuvia apuna käyttäen.
- Teemallinen osuus aiheesta ”Kutsu yhteyteen”. Ohjaajan alustus: mitä yhteys toisiin ihmisiin voi merkitä yksinäiselle ihmiselle? Puhutaan myös siitä, että kenenkään ei kuuluisi jäädä yksin, ja seurakuntana me omalta osaltamme tahdomme mahdollistaa ja vahvistaa ihmisten välistä yhteyttä.
- Kävellään läpi kierros seurakunnan eri tiloissa, joissa järjestetään seurakunnan eri tukimuotoja ja tilaisuuksia. Asiakkaat saavat myös itse kertoa kokemuksistaan.
- Loppuhartaus pidetään Elävän Veden kappelissa, jonne kierros päättyy. Hartauden aikana jokainen saa halutessaan käydä sytyttämässä kynttilän ja samalla rukoilla jonkin asian tai lähiomaisen puolesta.
- Päätöslaulu ja Herran siunaus.
- Kerrotaan seuraavan kerran aihe ja ohjeistus.

#### 6. Katse tulevaisuuteen

- Kahvitarjoilu ja vapaata keskustelua.
- Palautteen ja oivallusten jakaminen.
- Hartaus ryhmän teemoihin liittyen.
- Kuulumiskierros pöydälle asetettuja ”Toivon kortteja” apuna käyttäen. Kehotetaan miettimään, mikä rohkaisee tulevaisuutta ajatellen/voisi toimia ”voimalauseena”?
- Teemallinen osuus aiheesta ”Katse tulevaisuuteen”. Annetaan tehtäväksi tehdä itselle kirje, johon kirjoitetaan muutamalla ajatuksella, miten toivoo asioiden olevan puolen vuoden kuluttua? Saa kirjoittaa myös konkreettisia keinoja, miten pyrkii vähentämään yksinäisyyttä? Kierros, jolloin jokainen saa halutessaan kertoa mitä on kirjoittanut. Lopuksi kirjeet laitetaan kirjekuoreen, jonka saa avata ja lukea puolen vuoden kuluttua, ja arvioida, mikä on tilanne asian suhteen.
- Ryhmätoiminnan palautteen antaminen kirjallisesti. Jaetaan palautelomakkeet. Kirjoittamisen jälkeen keskustellaan palautteesta suullisesti kysymysten pohjalta.
- Puhutaan ryhmätoiminnan jatkosuunnitelmista.
- Päätöslaulu ja Herran siunaus.

## LIITE 2. Lupakysely

Hei Toivon Tupa -ryhmäläiset!

Toivon Tupa -vertaisryhmä on osa opinnäytetyötäni ja siihen sisältyvää kehittämishanketta. Syys-lokakuussa 2023 vertaisryhmän kuudella ryhmäkokouksella tulen ryhmän ohjaamisen ohella havainnoimaan, keräämään tietoa ja arvioimaan ryhmätoimintaa. Lisäksi haluaisin tietää teidän ajatuksianne ryhmätoiminnasta pyytämällä kirjallista ja suullista palautetta, erityisesti viimeisellä ryhmäkokouksella.

Sinun henkilötietosi tai tunnistettavuutesi eivät tule esiin opinnäytetyössäni. Lupakysely- ja palautelomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan myös sähköisessä tietokannassa.

Ystävällisin terveisin,

Mikael Jutila

Kaikkea minua koskevaa materiaalia (ryhmäkeskustelut, kirjallinen ja suullinen palaute) saa käyttää Toivon Tupa –vertaisryhmätoiminnan ja sitä koskevan opinnäytetyön aineistona.

Allekirjoitus\_\_\_\_\_

Nimenselvennys\_\_\_\_\_

Paikka ja päivämäärä\_\_\_\_\_

### LIITE 3. Palautelomake ryhmäläisille

#### PALAUTELOMAKE RYHMÄLÄISILLE

1. Mitkä asiat olivat mielestäsi hyviä ryhmän toiminnassa?

2. Missä asioissa olisi mielestäsi kehitettävää?

3. Miltä Sinusta tuntui olla osana ryhmää?

4. Kuinka koet ryhmässä yhteisöllisyyden ja keskinäisen yhteyden toteutuneen?

5. Mitä olet mieltä käsiteltyjen teemojen sopivuudesta? (1. Tutustuminen, 2. Oma tärkeä esine, 3. Mitä yksinäisyys on?, 4. Musiikki voimavarana, 5. Kutsu yhteyteen, 6. Katse tulevaisuuteen)

6. Koetko ryhmätoiminnan tukeneen yksinäisyyden suhteen? Jos kyllä, miten?

7. Koetko ryhmätoiminnan vahvistaneen Sinussa toivoa? Jos kyllä, miten?

8. Onko mielestäsi yksinäisyyttä kokevien aikuisten ryhmätoiminnalle tarvetta seurakunnassa? (Suljetulle ryhmälle / avoimelle ryhmälle, vai molemmille?)

9. Mitä Sinulle jäi päällimmäisenä mieleen ryhmän toiminnasta?

Postiosoitteesi ja nimesi:

\_\_\_\_\_, jos haluat lahjaksi ilmaisen Sana-lehden vuositilauksen. 😊

Kiitos!