

Treffit elämän kanssa

Yksinäisyyttä lieventämässä Paavalin seurakunnan diakonisessa ryhmässä

Kirsi Virtanen
Opinnäytetyö, kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Järvenpää
sosiaalialan koulutusohjelma
sosionomi (AMK) +
diakonian virkakelpoisuus

Yksi elämän suurimpia kysymyksiä on, oletko maailmassa ihmisiä varten vai ovatko ihmiset sinua varten.

Anna-Maria Lagerstedt: Ajatuksia ilman lähdeviitteitä

TIIVISTELMÄ

Virtanen, Kirsi. Treffit elämän kanssa; yksinäisyyttä lievittämässä Paavalin seurakunnan diakonisessa ryhmässä. Järvenpää, kevät 2015, 40 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Järvenpää. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK) + diakonian virkakelpoisuus.

Tämän opinnäytteen tarkoituksena oli kuvata ja tutkia sellaista ryhmätoimintaa, jonka tavoitteena on kehittää itsensä yksinäisiksi kokevien ihmisten itsetuntemusta ja sitä kautta omasta arvostaan tietoiseksi tulemista. Tutkimuskohteena oli helsinkiläisessä Paavalin seurakunnassa keväällä 2014 toiminut Treffit elämän kanssa –ryhmä. Ryhmä oli tarkoitettu yksinäisiksi itsensä kokeville aikuisille. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa ja se oli suljettu, eli toimintaan otettiin mukaan vai etukäteen ilmoittautuneita ja alusta asti mukana olleita. Toiminnassa käytettiin luovia menetelmistä kirjoittamista, kirjallisuutta, kuvien tekemistä itse sekä valmiiden kuvien käyttämistä. Luovia menetelmiä käytettiin reflektion ja keskustelun herättäjinä. Tavoitteena oli itsetuntemuksen lisääntymisen kautta oman identiteetin myönteinen rakentaminen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen.

Opinnäyte oli sekä toiminnallinen että tutkimuksellinen. Toiminnallinen osuus oli Treffit elämän kanssa –ryhmän perustaminen ja toiminta. Ryhmän toiminnan tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista toimintatutkimusta. Tutkimuskysymyksinä oli miten seurakunnan ryhmätoiminnalla voidaan vaikuttaa koettuun yksinäisyyden tunteeseen sekä miten ryhmätoiminnan avulla voidaan lisätä yksinäisten osallisuutta seurakunnassa. Tutkimusaineisto kerättiin havainnoimalla ryhmätilanteita, pitämällä tutkimuspäiväkirjaa sekä haastattelemalla ryhmään osallistuneet puhelimitse ja puolistrukturoidun kyselylomakkeen avulla. Aineisto analysoitiin sisällönanalysointimenetelmää käyttäen.

Tutkimustuloksena tuli esille se, että ryhmään osallistuneet aikuiset kokivat yksinäisyyden tunteen helpottumista kun he saivat osallistua monipuoliseen ja itseään kiinnostavaan ryhmätoimintaan. Toinen tulos oli se, että osallistuneille oli yhteistä sosiaalisen toiminnan, vuorovaikutuksen ja itsensä ilmaisemisen tarve. Näihin tarpeisiin seurakunta ja sen diakoniatyö voi vastata esimerkiksi erilaisia luovia menetelmiä käyttävän ryhmätoiminnan avulla.

Asiasanat: yksinäisyys, ryhmätoiminta, luova toiminta, osallisuus, diakoniatyö

ABSTRACT

Virtanen, Kirsi. Dates with Life; easing loneliness in the diaconal group in the Paavali Parish, 40 p., 2 appendices. Language: Finnish. Järvenpää, Spring 2015.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this study was to narrate and examine a group activity which has an intention to raise the self-knowledge and self-esteem of people who feel lonely. As a research topic, the name of the group was 'Treffit elämän kanssa' (Dates with life) which acted during spring 2014. This group was meant for adults who felt lonely. It had eight meetings. It was so-called closed group which meant enrolling in advanced and no new members after starting group action. The meetings were based on creative methods as writing, literature, self-made pictures and images to bring about reflections and conversation. The ambition of the sessions was to construct one's identity more positive and to increase social contacts and enhance sociability.

Research questions were how a group activity in parishes can mitigate a feeling of loneliness and how a group activity can increase lonely peoples' inclusion in parishes. This study involved both practise and research. The functional dimension included organizing and running the group 'Treffit elämän kanssa'. The research method was qualitative. The data was collected by observing group situations, keeping the observation diary, interviewing the group members by telephone and by a semi structured questionnaire. Research results were found by using the method of the content analysis.

As results there came up two essential points. The first finding was that lonely adults felt less solitude when they were involved in a diverse group action destined for them. The second finding was that the lonely people are connected by needs of social action, interaction between people and self-expression. Parishes and their diaconal work can respond to these needs by arranging various groups that capitalize for example creative methods.

Key words: loneliness, group action, creative action, social inclusion, diaconal work

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 PAAVALIN SEURAKUNTA JA SEN DIAKONIA TYÖ	6
3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	8
4 KESKEISET TEORIAT JA KÄSITTEET	9
4.1 Yksinäisyys	9
4.2 Diakonia ja kontekstuaalinen teologia	12
4.3 Ryhmätoiminta	14
5 RYHMÄSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT	15
5.1 Yhteisövalmennusmenetelmä Cable	15
5.2 Kirjoittaminen ja kuvallinen ilmaisu	17
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
6.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	21
6.2 Toimintatutkimus	21
6.3 Aineiston keruu, aineisto ja analyysi	22
7 TREFFIT ELÄMÄN KANSSA	25
7.1 Ryhmä	25
7.2 Ryhmän toiminta	26
8 RYHMÄN MERKITYS JÄSENILLEEN	29
8.1 Yksinäisyyden tunteen lievittyminen	29
8.2 Osallisuus ja osallistuminen	33
9 YKSINÄISYYDESTÄ OSALLISUUTEEN	35
9.1 Johtopäätöksiä	35
9.2 Eettisyys ja luotettavuus	36
9.3 Pohdintaa	37
LÄHTEET	39
LIITE 1: Exposure-tehtävän ohje	42
LIITE 2: Palautelomake	43

1 JOHDANTO

Vastentahtoinen yksinäisyys merkitsee sosiaalisten ja taloudellisten verkostojen puutetta, eristäytymistä tai yhteisöjen ulkopuolelle joutumista. Se voi heikentää elämän mielekkyyden kokemista ja tehdä ihmisestä sosiaalisesti ja taloudellisesti haavoittuvan. Yksinäisyys on ihmisen elämänlaatua heikentävä ilmiö, joka voi johtaa ennestään heikon itsetunnon alenemiseen ja jopa syrjäytymiseen. Yksinäisyys on koettu yhteiskunnassamme melko yleiseksi murheeksi. Ongelman esilletuomisen ikävä sivujuonne on se, että yksinäiset saatetaan leimata tunne-elämältään ongelmallisiksi tai sosiaalisilta taidoiltaan heikoiksi. Yksinäisyyden kauhistelu ei palvele ainakaan siitä kärsiviä. Sen sijaan, että puhutaan ilmiön epäterveellisyydestä tai jopa kuolemanvaarallisuudesta, on syytä tehdä konkreettisia tekoja sen vähentämiseksi.

Käsittelen tässä opinnäytteessä yksinäisyyttä ilmiönä ja kuvaan ryhmätoiminnassa käytettyjä menetelmiä. Taustateorianä on kontekstuaalinen diakonia. Kerron helsinkiläisessä Paavalin seurakunnassa keväällä 2014 toimineesta ryhmästä, joka oli tarkoitettu itsensä yksinäiseksi tunteville, pääasiassa seurakunnan alueella asuville työikäisille aikuisille. Ryhmän tavoitteena oli rohkaista yksinäisiä mukaan seurakunnan toimintaan. Tällaisesta ryhmästä voisivat hyötyä sekä ryhmäläiset että seurakunta. Ryhmäläisten sosiaalinen elämänsä paranee ja he tuntevat kuuluvansa yhteisöön ja seurakunta taas saa jäseniä mukaan toimintaan. Diakoniatyön ydinajatuksena on auttaa niitä, joilla menee kaikkein huonoimmin ja jotka eivät saa apua muualta. Yksinäisten ryhmä, josta tämä opinnäytetyö kertoo, perustettiin osaksi Paavalin seurakunnan aikuisille suunnattua diakonista toimintaa. Se oli tarkoitettu työikäisille eli yli 18-vuotiaille ja alle 65-vuotiaille. Paavalin seurakunnassa ei aikaisemmin ollut näille ihmisille tarkoitettua ryhmää, vaikka yksinäisiksi itsensä tuntevia on ollut kaikessa seurakunnan toiminnassa mukana.

2 PAAVALIN SEURAKUNTA JA SEN DIAKONIATYÖ

Paavalin seurakunnan ydinaluetta ovat vanhat työläiskaupunginosat Vallila ja Hermannin. Lisäksi siihen kuuluvat Arabianranta, Toukola ja Itä-Pasila. Vuoden 2013 lopulla Paavalin seurakunnan alueella evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuului väestöstä 50,8 % eli 14190 kaikkiaan alueen 27925 asukkaasta (Helsingin seurakuntayhtymä 2013, 5). Vuoden 2013 toimintasuunnitelman mukaan tavoitteena oli saada ihmiset tuntemaan olevansa osa seurakuntaa (Paavalin seurakunta 2012). Jotta näin kävisi ja alueen asukkaita saataisiin innostettua mukaan seurakuntaan jäseniksi ja toimijoiksi, seurakunnassa on kehitetty ja kehitetään uusia toimintatapoja.

Paavalin seurakunnan alue on koko kaupungin keskiarvoa selvästi tiiviimmin asutettu ja sen asunnot hieman muuta kaupunkia pienempiä. Väestöstä kaksi kolmasosaa asuu yksin. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2012, 77–78 ja Tikkanen 2013, 89–98) Väestön ikärakenteessa on tapahtunut muutos. Hermannin ja Vallilan kaupunginosia on pitkään pidetty vanhusten valtakuntana. Vuonna 2012 Paavalin seurakunnan alueen asukkaista noin 30 % kuului ikäryhmään 25–39-vuotiaat eli siellä asui suhteellisesti enemmän nuoria aikuisia kuin muualla Helsingissä. Vastaavasti eläkeikäisiä oli Paavalin alueen asukkaista noin 15 % eli saman verran kuin koko kaupungissa keskimäärin. (Tikkanen 2013, 26, 89–98.) Paavalin seurakunnan alueelle tyypillistä on väestön kasvu ja vilkas muutto- ja liikenne. Alueen ihmisistä suuri osa asuu yksin. Vaikka he kaikki eivät tietenkään ole yksinäisiä, heidän riskinsä eristäytyä yhteisöstä on kuitenkin suurempi kuin perheellisten. Yksinasuva on myös taloudellisesti haavoittuvampi kuin perheellinen. Seurakunnan diakoniatyön asiakkaiksi tulee paljon ei-toivotun yksinäisyyden seurauksista kärsiviä ihmisiä.

Kristillinen kirkko on perinteisesti ollut välittävä, huolehtiva ja jakava yhteisö. Lähimmäisistä huolehtiminen perustuu Jeesuksen opetukseen ja kirkon ihmiskäsitykseen, joiden mukaan jokainen ihminen on Jumalan kuvana yhtä arvokas. (Suomen ev.lut. kirkko i.a.) Varsinkin diakoniatyö on mielletty apua tarvitsevien auttamiseksi. Huolenpidon ja avustamisen lisäksi diakoniatyöllä on toinenkin tehtävä eli sosiaalinen ja yhteiskunnallinen osallistuminen ja osallistaminen, joka usein on arkista perustyötä eli ryhmien ja vapaaehtoistyön organisointia ja ohjausta. Olemalla esimerkkinä kirkko pyrkii muuttamaan koko yhteiskunnan "vastuun ja osallisuuden yhteisöksi". Yhteisöllisyys muuttuu seurakuntien arkitodellisuudeksi erilaisissa kohtaamisissa, kuten asiakastyössä tai ryhmissä.

Tällaisia yhteisöllisiä ryhmiä ovat esim. vanhusten, vammaisten, mielenterveyskuntoutujien, päihderiippuvaisten, työttömien ja maahanmuuttajien ryhmät. Vapaaehtoistyö vahvistaa myös yhteisöllisyyttä. (Thitz 2006, 94–95.) Paavalin seurakunnan toiminta-ajatuksena on olla ystävyyden yhteisö. Se haluaa pitää aktiivisesti yhteyttä alueensa asukkaisiin ja tarjota kirkon jäsenyyttä myönteisenä voimavarana. (Paavalin seurakunta i.a.)

Paavalin seurakunnan diakoniatyön toimintasuunnitelma vuodelle 2013 kertoo tavoitteista ja keinoista kuluvalle vuodelle. Toiminta-ajatuksena on olla alueen asukkaiden rinnalla kulkijana ja tukijana eri elämänvaiheissa. Pyrkimyksenä on auttaa henkisesti, hengellisesti ja hieman aineellisestikin niin, että ihminen ottaa vastuuta omasta elämästään eikä passivoidu autettavan ja avuttoman rooliin. Koska varoja, tiloja ja työvoimaa on rajallisesti, diakoniatyön kohteeksi etsitään niitä jotka tarvitsevat eniten apua. Diakoniatyöstä halutaan tehdä sellaista, että siitä on pidempiaikaista hyötyä autettavalle. Vapaaehtoistyö on tärkeä osa diakoniaa. (Paavalin seurakunta 2012.)

Vuonna 2013 Paavalin seurakunnassa toteutettiin monenlaista ryhmätoimintaa: käsitöitä, puutyötä ja kaksi talokerhoa, joissa tietyn taloyhtiön asukkaat kokoontuivat. Lisäksi oli depressiokoulu, kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä, sururyhmä sekä avoin naistenryhmä mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville. Diakoniatyöllä oli myös avointa toimintaa, johon voi osallistua jokainen halukas. Näitä avoimia ja säännöllisiä tilaisuuksia olivat joka tiistaiset Aulakahvilat kirkolla ja perjantaisin toimivat Keulan aamut. Avoin toiminta on luonteeltaan sellaista, että siihen voi tulla ja siellä viihtyä oman tarpeensa mukaan, tavata tuttuja tai jopa tutustua uusiin ihmisiin. Toimintasuunnitelman mukaan tavoitteena on saada ihmiset tuntemaan olevansa osa seurakuntaa. (Paavalin seurakunta 2012.) Kaikki nämä erilaiset ryhmät vastaavat paitsi sosiaalisiin ja toiminnallisiin, myös osallisuuden ja kokemusten jakamisen ja kuulluksi tulemisen tarpeisiin.

Paavalin seurakunnassa on ollut vuosina 2010–2013 vapaaehtoistoiminnan koordinoiminen ja kehittämisen projekti. Sen ansiosta aloitettiin uusia ryhmiä ja avoin kahvilatoiminta. Vapaaehtoisten määrä seurakunnassa lisääntyi kaksinkertaiseksi. Diakoniatyössä vapaaehtoisia oli vuoden 2014 alussa 76. Projektin aikana annettiin koulutusta uusille vapaaehtoisille. Osa projektia oli etsivän työn tekeminen, jotta tarpeet ja voimavarat saataisiin kohtaamaan. (Kalske 2013, 3-4.) Vapaaehtoistyö on olennainen osa diakoniatyötä ja sen merkitys vain kasvaa.

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Yksinäisyyttä ilmiönä on tutkittu paljon. Varsinkin vanhusten yksinäisyydestä on runsaasti tutkimustietoa, samoin lasten ja nuorten. Työikäisten yksinäisyys näyttää jääneen vähemmälle huomiolle.

Vanhusten yksinäisyyttä ja sen lieventämiskeinoja on tutkittu, koska yksinäisyyttä pidetään vanhusten toimintakyvyn ja terveyden riskitekijänä. Alentuneet tiedolliset ja muisti-toiminnat, masennuksen tunteet ja lisääntynyt terveyspalveluiden käyttö ovat usein seurausta yksinäisyydestä. Osallistavan ja psykososiaalisesti kuntouttavan ryhmätoiminnan on todettu lieventävän parhaiten iäkkäiden ihmisten kokemaa yksinäisyyttä ja sen aiheuttamia ongelmia. (Pitkälä & Routasalo 2012, 1215-6.) Päivi Liiri-Rannan pro gradu –työssä selvitetään, vaikuttaako liikuntaryhmiin ja sosiaalisiin virikeryhmiin osallistuminen vanhusten päivittäisten toimintojen, kuten asioinnin, taloustöiden ja kodin ulkopuolella liikkumisen taitoihin. Lähtöoletuksena oli, että yksinäisyys ja alakuloisuus heikentävät päivittäisten toimintojen taitoja. Tutkimuksessa tultiin siihen tulokseen, että interventioryhmiin osallistumisella on myönteisiä vaikutuksia vanhusten toimintakykyyn. Sekä liikuntaharjoitukset että sosiaaliset kontaktit ja vertaistuki vahvistivat arkiaskareista selviytymisen kykyä. (Liiri-Ranta 2010, 19 ja 26–27.)

Annina Lindberg käsittelee pro gradu –työssään korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä ja sitä, miten internetissä toimiva vertaistukiryhmä voi osana sosiaalista tukea lieventää ei-toivotun yksinäisyyden kokemista ja lisätä hyvinvointia. Hän tutki työssään sitä, millaisia auttamisen ja autettavana olemisen tapoja internet-ryhmän kirjoituksissa esiintyi. Lindbergin mukaan yksinäisyyden kattava määrittely on hankalaa, koska se on kokemuksena subjektiivinen. Yksinäisyyden objektiivisen määritelmän mukaan siihen liittyy epätasapaino sosiaalisten tai tunne-elämän tarpeiden ja arkitodellisuuden välillä. Yksinäisyyden lievittämisinterventioiden lähtökohtina ovat yleensä sosiaalisten taitojen vahvistaminen, sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden mahdollistaminen, sosiaalisen tuen tarjoaminen ja toimimattomiin käytös- ja reagoititapoihin puuttuminen. Näiden keinojen toimivuudesta ei ole yksiselitteistä tutkimustietoa. (Lindberg 2011, 6-10, 25.) Internet-keskusteluryhmä tarjoaa hyvän keinon tuen hakemiseen tai antamiseen yksinäisyydestä kärsiville. Se kuitenkin toimii vain tiettyyn rajaan asti ja muunlaistakin tukea yksinäisyyteen tarvitaan. (Lindberg 2011, 91.)

4 KESKEISET TEORIAT JA KÄSITTEET

4.1 Yksinäisyys

Yksinäisyyttä sekä psyykkisenä että sosiaalisena ilmiönä tutkii sosiaalipsykologia. Se analysoi yksilön vuorovaikutussuhteita yhteisöön ja muihin yksilöihin, persoonallisuustekijöiden vaikutusta ihmissuhteisiin ja toisinpäin, eli ihmissuhteiden laadun vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. (Kangasniemi 2005, 270; Ahokas 2010, 182.) Sosiaalityön teorioissa tutkitaan yksinäisyyttä köyhyyteen ja sairauteen liittyvänä ilmiönä (Eräsaari 2011, 38–42). Samoin niissä tutkitaan nykyajan ihanteiden ja arvojen vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen (Heiskanen & Saaristo 16–26.) Tämän opinnäytetyön aiheena ovat yksinäiseksi itsensä kokevat ja heille tarkoitettu ryhmä. Sen vuoksi tässä alaluvussa tarkastellaan yksinäisyyttä selittäviä teorioita.

Yksinäisyys voi olla vapaaehtoista, jolloin se on ihmiselle tarpeellista voimavarojen lataamista ja oman itsensä seurassa olemista. Se saattaa olla myös ei-toivottua ja liiallista, jolloin se aiheuttaa kärsimystä sekä irrallisuuden ja huonommuuden tunnetta. Ei-toivotun yksinäisyyden syyt voivat olla ulkoisista olosuhteista johtuvia, kuten avioero, puolison kuolema, toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan muuttaminen. Osa yksinäisyydestä taas johtuu sisäisistä syistä. Hiljaisen ja ujon tai sosiaalisilta taidoiltaan kömpelön ihmisen voi olla vaikea luoda sosiaalisia kontakteja ja solmia ystävyssuhteita. Kulttuurimme osaltaan lisää yksinäisyyttä. Ei ole enää tiiviitä perhe- ja sukusiteitä tai pitkiä työsuhteita luomassa jatkuvuuden ja turvallisuuden tunnetta. (Kangasniemi 2005, 251–257.)

Yksinäisyyttä luokitellaan eri tavoin. On piirreyksinäisyyttä ja tilayksinäisyyttä. Piirreyksinäisyydellä tarkoitetaan ihmisen epäluottamusta omaan viehätysvoimaansa tai omiin sosiaalisiin taitoihinsa. Tämän tyyppinen yksinäisyys on yleensä pitkään jatkuvaa, koska se johtuu kielteisestä minäkäsityksestä. Tilayksinäisyydessä ihminen kokee, ettei hän voi vaikuttaa yksinäisyytensä syihin, koska ne tulevat hänen ulkopuoleltaan. Tällaisia syitä ovat esimerkiksi muutto uudelle paikkakunnalle, avioero tai leskeytyminen. Fyysinen sairaus voi aiheuttaa yksinäisyyttä siksi, että liikuntakyky heikkenee tai kivut vievät voimia. Psyykkiset sairaudet eristävät häpeäntunteiden ja ympäristön ennakkoluulojen vuoksi. Tila- ja piirreyksinäisyyden rajat eivät ole selkeät, vaan useimmiten ne kietoutuvat toisiinsa niin, että ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunne laskee itsetuntoa, mikä puolestaan saa ihmisen eristäytymään vielä enemmän. Kun ei saa riittävästi harjaannusta sosiaaliseen kanssakäymiseen, ei voi oppia kunnolla niitä taitoja, joita ihmisten

välisessä kanssakäymisessä tarvitaan. Näin syntyy noidankehä. Puhutaan myös emotionaaliseen ja sosiaalisesta yksinäisyydestä. Emotionaalinen yksinäisyys on ihmissuhteisiin liittyvien läheisyyden ja intiimiyden kokemusten vajeesta. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa sosiaalisen verkoston vähyyttä tai pinnallisuutta eli sitä, että ihminen kokee olevansa yksin muiden joukossa. (Ahokas 2010, 182; Kangasniemi 2005, 239, 268–273.)

Sosiaalisten rakenteiden muutos voi lisätä yksinäisyyden tunnetta. Maassa- ja maastamuutto, työttömyys sekä epävarmuus omasta sosiaalisesta ja taloudellisesta asemasta tai identiteetistä ovat ilmiöitä, jotka vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen tai sosiaaliin eristäytymiseen. Perhe-elämän muuttuminen vaikkapa siten, että molemmat vanhemmat ovat paljon töissä, aiheuttaa lasten yksinäisyyttä. Sukusiteiden höltyminen, avioerojen ja uusperheiden yleistyminen voivat johtaa siihen, ettei koeta enää samanaista jatkuvuuden ja turvallisuuden tunnetta kuin ennen. Yksilöllisyyden ihannoitiin ja yksilön vapauden nostaminen ryhmää tärkeämmäksi voi välillisesti vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen. Asuin- ja työpaikan toistuva vaihtaminen urakehityksen toivossa voi johtaa ihmissuhteiden ohentumiseen. Kulttuureissa, joissa perhe ja suku ovat yksilöä tärkeämpiä, ihminen tuntee itsensä yksinäiseksi vain, jos hän joutuu eroon yhteisöstään. (Kangasniemi 2005, 251–254, 264.)

Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys ovat toistensa kilpailijoita. Mitä suurempaa on yksilöllisyyden ihannoitiin, sitä enemmän on myös yksinäisyyden tunnetta (Kangasniemi 2005, 253–254). Yksilöllisyyden ja riippumattomuuden ihanteeseen sisältyy ajatus siitä, että ihminen tekee valintansa itse ja kantaa vastuun valinnoistaan yksin, koska yksilö vaikuttaa omilla valinnoillaan elämänsä kulkuun. Tiukan paikan tullen ei voi turvautua yhteisön tai muiden tukeen, koska siten osoittaisi tehneensä väärin ratkaisuja ja menettäisi kasvonsa. Kun kullakin ylläpitäminen on tärkeää, voi päihteistä ja riippuvuuksista tulla helpotuskeino ahdistukseen. Jos ihminen uskoo sanontaan "jokainen on oman onnensa seppä", hän alkaa vaikeuksia kohdatessaan helposti syyttää itseään. Siitä seuraa häpeän ja syyllisyyden tunteita, mistä on oikopolku eristäytymiseen. Tuloksena voi olla itseinhoa, masennusta, syyllisyyttä ja syvenevää yksinäisyyden tunnetta. (Heiskanen & Saaristo 2011, 17–18.)

Nyky-yhteiskuntaan kuuluu vaihtelu ja nopeus. Yksilö joutuu muuttamaan identiteettiään moneen kertaan sopeutuakseen jatkuviin työ- ja perhe-elämän muutoksiin. Työpaikkojen organisaatiouudistukset, uran vuoksi tehdyt työ- ja asuinpaikan vaihdot, karusellin tavoin

pyörivät projektit ja vaihtuvat ihmissuhteet ovat tekijöitä, jotka pakottavat ihmisen muokkaamaan identiteettiään. Tällainen uusien lehtien tiheä kääntely voi olla osaltaan myönteistä kasvua ja kehitystä edistävää. Siinä piilee kuitenkin psyykkisen uupumisen sekä itsestä ja muista ihmisistä vieraantumisen vaara. (Heiskanen & Saaristo 2011, 16.) Ihminen ei enää tiedä, kuka hän on ja mikä on hänen paikkansa maailmassa. "Vapaus on suuri vankila", laulaa Pelle Miljoona.

Yksilöllisyyden ihannoiti johtaa myös itsekkyyteen. Tämä näkyy nyky-Suomessa selvästi muun muassa siinä, että työttömien ja syrjäytyneiden asemasta ei huolestuta niin paljon että se johtaisi todellisiin parannuksiin. Keskiluokka - työssäkäyvät - kadehtii sosiaalitukia saavien "vastikkeetonta rahaa" ja puuduttaa omaatuntoaan kuvittelemalla, että yhteiskunta pitää huolen heikoista. Kun yhteistä välittämistä huono-osaisista ei ole, nämä saavat aivan rauhassa lipua yhä kauemmas norminmukaisesta ihannekansalaisen statuksesta, joka perustuu kilpailukykyyn ja kuluttamiseen. Köyhät eivät tuota eivätkä kuluta, he ovat siis hyödyttömiä. Oleellista on, että nyky-yhteiskuntaan integroidutaan työnteon sijasta yhä enemmän kuluttamisen kautta. (Heiskanen & Saaristo 2011, 19–26.) Vähävaraiset kokevat erilaisten avustusten ja tukien hakemisen turhauttavaksi. Kokemus siitä, että on viranomaisten mielivallan armoilla, synnyttää eriarvoisuuden ja epäoikeudenmukaisuuden tunnetta, sitä että muita tuenhakijoita kohdellaan hyvin ja itseä huonosti. Tuo tunne lisää kateutta, eristyneisyyttä ja osattomuutta ja saattaa osaltaan olla myös rasististen asenteiden taustalla. (Eräsaari 2011, 37.)

Köyhyyteen liittyy paljon häpeän tunteita. Yhteiskuntamme ihannoi kuluttamista ja ne, joilla ei työttömyyden, sairauden tai pienen palkan vuoksi ole varaa kuluttaa, voivat alkaa karttaa niitä ihmisiä tai niitä tilanteita, joissa vähävaraisuus tulisi ilmi. Köyhyys lyö leimaa varsinkin lapsiperheisiin ja lapsiin. Jos ei ole varaa maksullisiin harrastuksiin tai harrastusvälineisiin, jää helposti sivuun monista ryhmistä. Jos perheellä ei ole varaa järjestää lapselle suureellisia syntymäpäiviä tai ostaa yhtä kalliita lahjoja toisille kuin lapsen ikätoverit, ei tämä voi itsekään osallistua toisten juhliin. Nämä ovat lapsille isoja asioita ja voivat aiheuttaa syrjäytymisprosessin alkamisen. Aikuisten harrastukset ja osallistuminen on myös rahaa vaativaa. Kaikki köyhät eivät asu suurten kaupunkien keskustoissa, joissa välimatkat kirjastoihin ja harrastuksiin ovat lyhyet. Toisaalta ne köyhät, jotka asuvat kaupungeissa, joutuvat luopumaan sellaisista ilmaisista tai halvoista harrastuksista, joihin pitää matkustaa maaseudulle. Yhteydenpito toisiin ihmisiin edellyttää nykyään tietokonetta tai puhelinta. Maaseudulla oma auto tai julkiset liikennevälineet ovat tarpeen, jos ei halua elää erakon elämää. Köyhiltä saattaa puuttua jopa nämä kaikki. Juhlat ovat tärkeä osa ihmisten välistä kanssakäymistä ja ne osaltaan pitävät yllä ihmissuhteita. Jos

juhlia ei ole varaa järjestää tai niihin osallistua, ihmiset alkavat vältellä muutakin yhdessäoloa. Köyhyys merkitsee ihmissuhteista luopumista. (Eräsaari 2011, 38–40.)

4.2 Diakonia ja kontekstuaalinen teologia

Yksinäisille tarkoitettu ryhmä toteutettiin osana evankelis-luterilaisen seurakunnan diakoniatyötä. Lähestymistapani ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen oli kontekstuaalinen diakonia, jonka teoreettinen pohja on kontekstuaalisessa teologiassa. Kontekstuaalisuus teologiassa ja diakoniassa tarkoittaa nykyhetkeen, ympäristöön ja tilanteeseen sidottua tulkintaa. Sen mukaan kristillisen uskon tulkinta elää maailman keskellä ja muuttuvissa olosuhteissa, joten sen on otettava huomioon ympäröivä arkitodellisuus. Vapautuksen teologia, joka on kontekstuaalisen uskontulkinnan alakäsite, on mullistanut perinteistä teologista ajattelua. Sellaisia kristinuskon keskeisiä käsitteitä, kuten ”synti” ja ”pelastus” tarkastellaan köyhien näkökulmasta, koska heissä Kristus tulee näkyväksi ja koska Kristuksen julistus ja toiminta tapahtui köyhien parissa ja heitä varten. Synti koetaan vapautuksen teologiassa varsin konkreettisesti. Se näkyy kaikkein irvokkaimmin sinä globaalina toimintana, joka johtaa köyhyyteen, eriarvoisuuteen, sotiin ja nälänhätään. Vapautuksen teologia on käytäntöä eli praxista korostavaa ja teoriaa käytännölle valjastavaa. Praxis on sekä ihmisten välistä toimintaa että ihmissuhteita. Se tarkoittaa kaikkea sellaista inhimillistä toimintaa, joka kohdistuu toiseen ihmiseen. Se merkitsee myös eettisten ja moraalisten näkökulmien esille tuomista ja heikoimmassa asemassa olevien ihmisten puolustamista. Se tähtää sosiaaliseen muutokseen ja oikeudenmukaisuuteen. Yhteiskunnallisen todellisuuden mukanaolo on perustavaa vapautuksen teologiassa. Siinä halutaan kuunnella yhteiskunnassa heikkoon asemaan jääneiden ääntä ja kokemuksia. Tuo kuunteleminen ei voi olla pelkkää passiivista ja muodon vuoksi tapahtuvaa, koska köyhiin ei voi suhtautua alentuvasti pelkkänä toiminnan kohteena. Kristillinen kirkko on ennen kaikkea köyhien kirkko. Ilman köyhien ja syrjäytettyjen mukanaoloa kirkosta tulee pienen vähemmistön elitistinen laitos. Toisaalta köyhät tarvitsevat kirkkoa, joka toiminnallaan kertoo heille heidän ihmisarvostaan. (Latvus 2002, 21–26; Saraneva 1991, 28–40 ja 57.)

Suomalainen arkitodellisuus näyttäytyy diakoniatyön näkökulmasta köyhyytinä, työttömyytinä, sairautena ja yksinäisyytenä. Keitä ovat ne köyhät ja syrjäytyneet, joihin kontekstuaalinen teologiakin viittaa? Vaikka elintasomme on toista luokkaa kuin niissä Etelä-Amerikan valtioissa, joissa vapautuksen teologia on saanut alkunsa, on meilläkin selke-

ästi tarvetta sille. Suomalainen köyhyys saattaa olla enimmäkseen niin sanottua suhteellista köyhyyttä, mutta sosiaalinen, kulttuurinen ja taloudellinen valtaväestön ulkopuolelle joutuminen on maassamme todellinen ongelma. Huono-osaisuutta on myös häpeällisenä koettu myönteisten ihmissuhteiden puute, joka korostuu yksilöllisyyttä arvostavassa yhteiskunnassa. Köyhyys on turvattomuutta ja arvostuksen puutetta. Suomalainen sovellus kontekstuaalisesta teologiasta voisi kiinnittää huomiota vaikkapa yhteiskunnalliseen ja rakenteelliseen eriarvoisuuteen. (Latvus 2002, 165–167; Saraneva 1991, 30 ja 117.) Yksinäisyys ei välttämättä tuo mukanaan aineellista köyhyyttä, mutta voi olla yhteydessä sosiaaliseen puutteenalaisuuteen eli ihmissuhteiden, vuorovaikutuksen ja osallisuuden epätyydyttävään laatuun tai määrään. Tällä hetkellä joidenkin poliittisten ajatusmallien mukaan yksilön paikka yhteiskunnassa riippuu hänen persoonallisista ominaisuuksistaan ja motivaatiostaan. Näin ollen yksinäisyyttäkin voidaan tarkastella kyvyttömyytenä solmia tyydyttäviä ihmissuhteita. Kontekstuaalinen teologia puolestaan ottaa huomioon yhteiskunnalliset olosuhteet ja vallitsevat arvot ja pohtii yksinäisyyttä esimerkiksi muuttoliikkeen, työttömyyden tai sairauden seurauksena.

Henttosen (1997) mukaan Hermann Steinkamp on luonut diakoniselle käytännölle uuden, sosiaalipastoraalisen teorian. Sosiaalipastoraalinen toimintamalli merkitsee asianosaisuuden ja osallistumisen kannalta sitä, että löydetään ja saatetaan yhteen ne ihmiset, joita yhdistää yhteinen kärsimys tai ongelma. Näitä ongelmia voivat olla esimerkiksi työttömyys tai yksinäisyys. Kärsiviä ihmisiä on rohkaistava oivaltamaan ne yhteiskunnan rakenteet, jotka aiheuttavat kärsimystä ja joita voi sen vuoksi nimittää rakenteelliseksi synniksi. Heidän toimintansa pitäisi poiketa perinteisestä ja kaavamaisesta siten, että siinä olisi mahdollisuus myös spontaaniin ja osallistujien itsensä luomaan toimintaan. (Henttonen 1997, 116, 125–127.)

Jeesus julisti pelastusta niiden keskuudessa, joita elämä oli koetellut kaikkein kovimmin ja joita yleisesti halveksittiin: sairaiden, köyhien ja syntisiksi leimattujen (Saraneva 1991, 40). Diakonia voi antaa äänen niille, jotka eivät kirkossa tai muuallakaan tule kuulluksi. Sen tehtävä on puolustaa sitä köyhien uskoa, joka ilmaisee itsensä rukousten, laulujen ja Raamatun lukemisen kautta. Perustehtävä on niiden Raamatunkohtien esiin tuominen, jotka kertovat Jumalan huolehtivan ennen kaikkea köyhistä. Tämä sanoma on vastapainoa ulkopuolisuuden kokemukselle ja edistää uskoa, toivoa ja rakkautta. (Nordstokke 2011, 61 ja 95.)

Diakoniatyössä yhteisöllisyys on ihmisten kutsumista yhteen toistensa kanssa. Erilaisissa diakonisissa ryhmissä ihmisillä on tilaisuus kehittää sosiaalisia taitojaan ja luoda

tai ylläpitää ihmissuhteita. Yhteiskunnassa ulkopuolisiksi itsensä tunteville on tavanomaista tärkeämpää saada kuulua ja tulla mukaan yhteiseen toimintaan. Seurakunta voi olla se yhteisö, joka tarjoaa syrjäytetyille oman paikan, johon kiinnittyä. Toisaalta seurakuntakin tarvitsee jäseniään. Yhteisöllisyyden rakentuminen vaatii turvallisuuden ja luottamuksen tunteen syntymistä ihmisten välillä. Se on aikaa vievä prosessi, jossa on aina mukana myös hengellisyys ja usko. (Thitz 2006, 10–11, 35, 83–84.) Sen kaltainen yhteisöllisyyden rakentuminen oli tavoitteena tämän opinnäytetyön ryhmässä.

4.3 Ryhmätoiminta

Ryhmän toiminnasta ja ryhmädynamiikasta on sosiaalipsykologisia teorioita, jotka tutkivat yksilön ja ryhmän välisiä suhteita ja niiden kehittymistä. Niiden mukaan ryhmä käy olemassaolonsa aikana lävitse tiettyjä kehitysvaiheita. Nämä vaiheet ovat ryhmän muodostuminen, kuohunta, yhdenmukaisuuden ja lopulta mielekkäästi ja tehokkaasti toimivan ryhmän vaihe. Se, miten varsinkin kuohuntavaihe käsitellään, vaikuttaa siihen, miten tiivis tai hajanainen ryhmästä tulee ja saako se tehtävänsä suoritettua. (Niemistö 2002, 160–165.) Jokaisella ryhmällä on omat sääntönsä. Tärkeimpiä niistä ovat luottamuksellisuus ja toisten kunnioittaminen. Luottamuksellisuus tarkoittaa vaitioloa ryhmässä kuulua asioista sen ulkopuolella. Kunnioitus ilmenee toisten kuuntelemisena ja tasavertaisena kohteluna. (Strandén-Mahlamäki 2008, 24.)

Ryhmän ohjaajan taidoilla ja asenteilla on merkitystä ryhmän ilmapiirin muodostumisessa. Hänen on annettava rohkeaa palautetta tasapuolisesti. Toimivassa ryhmässä on hyväksyvä ja luottamuksellinen henki, eikä keskinäistä kilpailua esiinny. Eri mieltä olemisellekin on oltava tilaa, samoin huumorille. Ohjaajan tärkeimpiä taitoja on keskittynyt kuuntelu ja kysy sietää hiljaisuutta. Ohjaajan pitää myös osata varautua tilanteisiin, joissa herää ehkä yllättäen voimakkaita tunteita. Niiden turvallinen ja ammatillinen käsittely vaatii kykyä sopivassa suhteessa sekä etäisyyden ottoon että empaattisuuteen. (Strandén-Mahlamäki 2008, 23.)

5 RYHMÄSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

5.1 Yhteisövalmennusmenetelmä Cable

Treffit elämän kanssa -ryhmän toiminnan esikuvana oli Cable-menetelmä ja suunnittelin toiminnan sisällön sen mukaan. Cable-menetelmän tavoitteena on toiminnassa mukana olevien itsetunnon vahvistaminen ja sen kautta osallistumiseen rohkaiseminen. Koska Treffit elämän kanssa -ryhmän tavoitteet olivat samansuuntaiset, otin sen suunnittelu- vaiheessa selvää Cable-menetelmästä.

Helsingin Diakonissalaitos on tehnyt Suomessa tunnetuksi ja kehittänyt yhteisövalmennusmenetelmää nimeltä Cable, joka on lyhennys sanoista Community Action Based Learning for Empowerment. Cable-menetelmän juuret ovat Hollannissa yhteisötyöhön kehitetyssä exposure- eli valottumismenetelmässä. Cablessa on kyse osallistavasta opimistavasta, joka perustuu ympäristön havainnointiin. Tarkoituksena on osallistujien identiteetin vahvistuminen ja sitä kautta voimaantuminen ja valtaistuminen. Jotta identiteetti voi vahvistua, sen muotoutumiseen vaikuttaneita tekijöitä tutkitaan yhteisövalmennuksessa. Vaikka ihmisen temperamentti onkin myötäsyttyinen ominaisuus, niin ihmisen käsitystä itsestä muokkaavat paljon ulkoiset tekijät. Näitä ulkoisia tekijöitä ovat kodin arvomaailman lisäksi muun muassa ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri, yhteiskuntaluokka sekä se sukupolvi jota yksilö edustaa. (Valve 2011, 5-9.)

Cable-menetelmän perusajatus on se, että jokaisesta ihmisestä voidaan löytää kykyjä. Nuo kyvyt on hyvä ottaa yhteiseen käyttöön niin, että sekä yksilön että yhteisön hyvinvointi lisääntyy. Syrjäytetyllä ihmisellä ei ole kosketusta omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa toimia yhteisön jäsenenä. Cable-menetelmän tarkoitus on saada piilossa olevat tai unohdetut kyvyt käyttöön ja motivoida ihmisiä toimintaan yhteiseksi hyväksi. Menetelmän keskeisiä elementtejä ovat etsivä työ, yhteisövalmennus ja toiminnallisuus. Toiminta on osallistavaa eli osallistumiseen aktivoivaa ja sen sisältönä on itsetuntemuksen lisääntymisen kautta itsetunnon ja identiteetin vahvistuminen. Lähiympäristöä havainnoimalla opitaan paitsi kohteesta, myös omasta suhteesta siihen. Valmennus alkaa siitä, että osallistujat tutkivat omaa elämäänsä ja taustaansa, omia yhteisöjään ja elinympäristöään. Tämän jälkeen käynnistetään toiminta yhteisen hyvinvoinnin kohentamiseksi. Tavoitteena on identiteetin vahvistaminen, kykyjen löytäminen ja toiminta. (Björklund 2011, 1; Jokela 2012, 89.)

Helsinkiläisessä Mikaelin seurakunnassa on toteutettu Roottori-yhteisövalmennusta, jonka taustalla on Diakonissalaitoksen käyttämä Cable-menetelmä. Mikaelin seurakunnan yhteisövalmennuksen ryhmissä tutkitaan ensin omaa elämänhistoriaa, omaa persoonaa ja vahvuuksia ja sitten sitä ympäristöä, jossa eletään. Seurakuntaan tutustuminen ja oman paikan löytäminen sen yhteisössä on keskeistä. Seurakunnan diakonin mukaan osallisuuden kokemus vahvistaa itsetuntoa. Kun ihmiselle välitetään viesti siitä, että hän on seurakunnalle tärkeä, hän voimaantuu ja löytää yhteyden seurakuntaan. Tämä yhteys voi olla hengellisen matkan alku. (Jaakola 2013.)

Sanakirjan mukaan exposure tarkoittaa valotusta tai paljastamista. Exposure-menetelmän avulla osallistuja oppii jotakin oleellista omasta ympäristöstään. Menetelmän käyttö voi alkaa osallistujan oman taustan kartoituksella. Siihen käytetään elämänkerrallisia kirjoitus- tai muita tehtäviä sekä ryhmäkeskusteluja. Niistä alkaa oppimisen prosessi, jonka avulla ihminen tulee tietoiseksi omista kokemuksistaan, taidoistaan ja tiedoistaan, samoin kuin arvoistaan, asenteistaan, persoonallisuutensa piirteistä ja hengellisyydestään. (International Academy for Diaconia and Social Action 2011, 15.) Sen jälkeen aletaan tehdä havaintoja ympäristöstä: mitä nähdään ja mitä tunnetaan. Uudet ihmiset ja ilmiöt voivat herättää monenlaisia tunteita, joista on hyvä keskustella. Seuraavana vaiheena tulee analysointi ja johtopäätösten teko. Lopuksi tulee asialle omistautuminen. (Autio & Soikkanen 1999, 13–21.)

Ympäristön havainnointi on usein valikoivaa, koska oma arvomaailma ja kiinnostus ohjaavat havainnointia. Exposure-harjoitusten tarkoitus on opetella katsomaan, kuulemaan ja tuntemaan asioita sellaisina kuin ne ovat – ilman luokittelua ja ennakkokäsityksiä. Exposure-menetelmä voi auttaa yksilöä näkemään asioita uusista näkökulmista. Samalla se voi vapauttaa hänet niistä ennakkokäsityksistä ja normeista, jotka pitävät yllä epäoikeudenmukaisia ja syrjäyttäviä yhteiskunnan toimintatapoja. (International Academy for Diaconia and Social Action 2011, 20; Björklund, Sandahl & Stenow 2004, 75–77.) Diakoniatyössä exposure-menetelmään kuuluu teologienn reflektio eli pohdinta joka tuo analysoitiin uskon ulottuvuuden. Exposure-menetelmää käyttävän diakoniatyön kaksi keskeistä elementtiä ovat laupeus ja solidaarisuus. Solidaarisuus liittyy oikeudenmukaisuuden edistämiseen ja siihen, että diakoniatyötä tekevä tuntee alueensa ihmiset ja olosuhteet. Solidaarisuus on, paitsi teoreettista ja älyllistä pohdintaa tai eettisiä kannanottoja, ennen kaikkea asennoitumista köyhien ja heikkojen hyväksi. (Björklund, Sandahl & Stenow 2004, 33–34, 38.)

5.2 Kirjoittaminen ja kuvallinen ilmaisu

Luovuus on uuden keksimistä tai vanhan asian tekemistä uusin tavoin. Riittää että uusi uutta tekijälleen. Luovuus tulee esiin tekemisen, toiminnan tai kokeilujen kautta. Ihminen voi ilmaista luovuuttaan paitsi taiteen avulla, myös lähes kaikessa muussa toiminnassaan – vaikkapa arkiaskareissaan. Tässä opinnäytetyössä luovuuden ja luovien menetelmien käsittely on rajoitettu kirjoittamiseen, sanataiteeseen ja kuvalliseen ilmaisuun.

Kun ihminen ilmaisee itseään taiteen keinoin kirjoittamalla tai kuvia tekemällä, hänellä on mahdollisuus saada niin sanottuja korvaavia kokemuksia. Niiden avulla ihminen voi muuttaa käsitystä itsestään ja katsoa uudesta näkökulmasta niitä kokemuksia, jotka ovat heikentäneet hänen itsetuntoaan. Jakaessaan tarinoita muiden kanssa ihminen voi olla kontaktissa toisiin. Luovien menetelmien avulla kerrottu tarina voi jäsentää aiempaa elämää, sitä voi tulkita uudelleen ja se voi antaa näköaloja tulevaisuuteen. Luova toiminta voi kutsua esiin tekemisen iloa, leikillisyyttä ja mielikuvitusta. Sen avulla voi vahvistaa itsetuntoaan ja itseilmaisuaan. (Känkänen 2013, 91–99). Luovissa ja tarinallisissa menetelmissä tuotetun tekstin teknisellä laadulla ei ole väliä. Tärkeämpää kuin oikeinkirjoitus tai tyyli on se, mitä kirjoittajan mielessä tapahtuu (Karjalainen 2004, 165). On tärkeää, että tehdyistä harjoituksista, olivatpa ne kirjoituksia tai kuvia, keskustellaan ja että osallistujalla on mahdollisuus kirjallisesti tai suullisesti reflektoida tekemäänsä harjoitusta: miltä tuntui piirtää tai kirjoittaa? Mitä kysymyksiä mielessäni heräsi?

Kirjallinen menetelmä on sekä valmiiden kirjoitusten lukemista että omaa kirjallista tuottamista. Ihminen voi tarinoita kertomalla kuvata oman elämänsä vaikeuksia ja pohtia ratkaisuja niihin. Kirjoittamalla voi palauttaa mieleensä niin hyviä kuin ikäviäkin muistoja tai tunteita. Etäännyttämisen tekniikalla surullisista ja kipeää tekevistä asioista voi kirjoittaa niin, että niiden käsitteleminen tuntuu siedettävämmältä. (Keränen 2001, 120–123; Strandén-Mahlamäki 2008, 9-12.)

Kirjoittaminen sopii erityisesti niille, joiden on vaikea ilmaista itseään suullisesti. Se on hyvä tunteiden ja tapahtumien purkamisen keino. Kirjoittamista käytetäänkin paljon itsehoidollisena keinona siten, että jotkut purkavat sen avulla pahaa oloaan ja toiset taas pyrkivät lisäämään hyvää oloaan. Aina ei omaa tarinaansa voi kertoa julkisesti, koska siihen voi liittyä häpeää tai kauhua tai sitten kertoja pelkää tulevaisuuden torjutuksi. Ihminen haluaa yleensä myös pitää osan muistoistaan, kokemuksistaan ja haaveistaan yksityisinä niiden herkkyyden tai voimakkuuden vuoksi. (Hänninen 2000, 57.) Kirjoittaessaan ihminen voi itse päättää mitä, milloin ja miten hän tuo esille omia tunteitaan. Kukaan

toinen ei voi ohjailla silloin ilmaisua vaan ihmisellä on vapaus päättää, milloin hän on valmis kirjoittamalla ilmaisemaan jonkin mieltään painavan asian tai muiston. (Karjalainen 2004, 57; Lindquist 2009, 76–81.)

Kirjoittamalla ihminen voi ottaa varsinkin voimakkaisiin tunteisiinsa ja kokemuksiinsa etäisyyttä, jolloin niitä on helpompi eritellä. Etäisyyden säätely on eräänlaista ajatusten ja tunteiden zoomausta siihen kohtaan, jossa ihminen on omien voimiensa puolesta valmis niitä tarkastelemaan. Kirjoittaminen toimii myös asioiden käsittelytapana. Silloin kielen avulla voi etsiä ratkaisuja ongelmiin tai yrittää ainakin ymmärtää niitä. Ihminen voi kirjoitustaan muokkaamalla samalla muokata myös omaa elämäänsä. Hän ei ole enää passiivinen kohde vaan aktiivinen kokemustensa muokkaaja. (Lindquist 2009, 81–82.)

Kirjoittamisen ja muunkin luovan ilmaisun yksi merkittävä alalaji on narratiivinen eli kertomuksellinen työtap. Tarinoita on kerrottu aikojen alusta lähtien tarkoituksena selittää maailmaa ja ymmärtää eri ilmiöitä. Tarinat auttavat ihmisiä rakentamaan omaa minuuttaan ja selviytymään ristiriidoista ja menetyksistä. Niiden avulla voi muistella, unelmoida tai suunnitella tulevaisuutta. Ihminen tarvitsee kertomuksia voidakseen säädellä tunteitaan, sisäisiä ja ulkoisia ristiriitoja ja ratkaistakseen ongelmia tai lisätäkseen voimavarojaan. (Ihanus 2009, 26.) Ihminen jäsentää elämäänsä tarinoiden avulla. Ihmisen elämä ei ole juonellinen kertomus, mutta tarinoiden avulla siitä voi tehdä loogisen ja ymmärrettävän. Tarinat kertovat siitä, millainen ihminen on, mikä on hänen historiansa, mitä hän toivoo ja mihin hän pyrkii. Jokaisella meistä on tarve saada oma kertomuksemme jaettua toisten kanssa. Tarinat muuttavat ihmisen toimintaa. Ne voivat antaa lisää puhtia tai viedä uskon tulevaisuuteen. Se, miten ihminen tulkitsee kokemuksiaan, vaikuttaa hänen asennoitumiseensa itseensä ja elämäänsä. Kielteisten kokemusten voi tulkita olevan oman toiminnan tai ominaisuuksien syytä tai muiden vika, kohtalo tai osa elämän kulkua. Myönteiset kokemukset saattavat olla omaa ansiota, hyvää tuuria tai silkkaa sattumaa. Niin kielteiset kuin myönteisetkin tulkinnat ohjaavat ihmisen toimintaa vaikuttaessaan siihen, luottaako ihminen omiin kykyihinsä ja voimiinsa vai kokeeko hän olevansa avuton olosuhteiden uhri. Vaikeista elämänvaiheista ja menetyksistä voi tehdä murheellisen tarinan, jossa kaikki menee pieleen. Niistä voi myös tehdä selviytymistarinan siitä miten on kaikesta huolimatta selviytynyt. Kasvutarina kuvailee sitä, mitä ihminen on oppinut elämässään. Itseensä tutustumisen tarina näyttää ne vahvuudet ja kyvyt, jotka ihminen on löytänyt kamppaillessaan vaikeuksissaan. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 208–214.)

Oman elämän muisteleminen voi tuntua pelottavalta, koska muistoihin liittyy aina tunnekokemus ja se saattaa olla hyvinkin voimakas. Muistoistaan kirjoittava voi säädellä muistelun aiheuttamia tunteita valitsemalla, mitä muistaa ja miten syvällisesti tai pinnallisesti siitä kirjoittaa. Tunne, joka muistoista kirjoittaessa herää, voi olla merkityksellinen siksi että sillä on jotakin kerrottavaa kirjoittajalle. Se voi kertoa siitä, että muistelijan suhtautuminen oman menneisyyden tapahtumiin on muuttunut. Muistoistaan kirjoittava sekä arvioi menneisyyttä että tulkitsee sitä uudelleen. Hän löytää menneestä elämästään uusia puolia. (Karjalainen 2004, 58–67 ja 76.) Kun ihminen kertoo itselleen omaa tarinaansa, hän samalla luo ja tulkitsee omaa identiteettiään. Identiteetin rakentaminen on ihmiselle jatkuva prosessi, joka aktivoituu erityisesti silloin, kun elämään tulee muutoksia tai ristiiriitoja. Ihmisen identiteetti nojaa menneeseen ja suuntautuu tulevaan. Ihmisellä on tarve pohtia sitä, millainen hänestä voisi tulla. Hänellä on myös toiveita ja pelkoja oman tulevan minänsä suhteen. Ajatukset siitä, millainen tuleva minä on, vaikuttaa nykyhetken arviointiin ja toiminnan motivaatioon. (Hänninen 2000, 60–62.)

Toinen luova ja monipuolinen menetelmä on kuvien käyttö. Niiden avulla voi keskittyä tiettyyn teemaan tai tunnetilaan. Kuvilla on symbolien tuomaa voimaa. Ne helpottavat ja selventävät sellaisten asioiden ilmaisemista, joista on vaikea puhua, koska kuva voi ilmaista joskus paremmin kuin sanat. Kuvien avulla ihminen voi tulla tietoisemmaksi omista piilotetuista tunteista. Kuvataide tarjoaa turvallisen kanavan kielteisten tunteiden ilmaisemiseen. Kuvien kautta vaikeisiin asioihin saa etäisyyttä ja niiden käsittely voi tuntua turvalliselta. Paitsi tunteita, myös ideoita, ajatuksia ja käyttäytymistapoja voi pohtia kuvien avulla. (Liebmann 2002, 3-4; Keränen 2001, 107–111.)

Omaa kuvaa tehdessään monet nauttivat, koska saavat kokea tekemisen riemua ilman, että on pakko keskustella. Hiljaiseen luovaan toimintaan on oltava mahdollisuus. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 300.) Itse tekeminen on palkitsevaa, kun voi omin käsin tuottaa jotakin tai muistaa miten mukavaa oli lapsena piirtää. Jotkut kokevat alkuun pääsemisen vaikeaksi, koska heillä on osaamattomuuden kokemuksia tai voimakas itsekritiikki. Heitä auttaa eteenpäin tieto siitä, että luovaan kuvantekoon ei kuulu taitavuuden tai taiteellisuuden vaatimuksia. Jokainen itse tehty kuva on arvokas, koska kuva itsessään, sellaisena kuin se on, kertoo tekijälleen jotain sellaista omasta mielestä, mitä hän ei ehkä muuten oivaltaisi. Kuva kertoo tahdosta, toiveista ja persoonallisuudesta. Niiden avulla voi luoda uusia vaihtoehtoja olemukseensa ja elämäänsä, leikkiä ”mitäpä jos...” -leikkiä. Kuvat kertovat kärsimyksistä mutta myös kauneudesta ja hyvyydestä. (Mantere 2000, 14–15.)

Kuvien käyttö luovana työmenetelmänä voidaan jakaa omaan kuvien tekemiseen ja valmiiden kuvien käyttöön. Valmiit kortit ja kuvat vaikuttavat alitajuisesti ja niiden kautta voidaan löytää piilossa olevia tunteita. Kun ihminen kertoo jotain valitsemastaan kuvasta, hänen ei tarvitse kertoa suorasanaisesti itsestään vaan tarina rakentuu kielikuvien ja symbolien kautta. (Keränen 2001, 107–111.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää seurakuntien diakonista ryhmätyötä siten, että se entistä paremmin tarjoaisi osallisuuden kokemuksia ja osallistumisen mahdollisuuksia yksinäisiksi itsensä tunteville. Huomioni kiinnittyy erityisesti luovien menetelmien käyttöön ryhmätoiminnassa ja niiden merkitykseen itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamisessa. Tutkimuskysymyksetni ovat:

1. Miten seurakunnan ryhmätoiminnalla voidaan vaikuttaa koettuun yksinäisyyden tunteeseen?
2. Miten ryhmätoiminnan avulla voidaan lisätä yksinäisten osallisuutta seurakunnassa?

6.2 Toimintatutkimus

Olen toteuttanut tämän opinnäytetyön toimintatutkimuksena, joka kuuluu laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen piiriin. Laadullinen tutkimus sopii luonnollisten, sosiaalisten tilanteiden ja erilaisten syy-seuraussuhteiden selvittämiseen (Metsämuuronen 2008, 14). Ihmisten sosiaalisen toiminnan ja heidän voimauttamisensa mahdollisuuksien tutkiminen pelkästään määrällisten menetelmien eli ilmiöiden mittaamisen avulla johtaa kapea-alaisiin ja yksinkertaistettaviin tuloksiin – varsinkin jos tutkittavien joukko on pieni. Siksi tässä opinnäytteessä nojaututaan laadulliseen tutkimukseen. Toimintatutkimuksessa yhdistyy toiminta ja tutkimus. Siinä tutkimusta ei tehdä pelkästä tekemisen ilosta vaan pyritään käytännölliseen hyötyyn: samaan aikaan kun sosiaalista toimintaa tutkitaan ja siitä saadaan uutta tietoa, sitä myös kehitetään. Toimintatutkimuksen perustavoitteena on ihmisten välisen yhteistoiminnan edistäminen. Se ei ole mikään yksittäinen metodi, vaan lähestymistapa, jossa käytetään hyväksi sekä teoriaa että käytäntöä. (Heikkinen 2001, 170–172, Heikkinen & Jyrkämä 1999, 32–33.)

Tutkijan rooli toimintatutkimuksessa on aktiivinen. Hän ei yleensä tarkkaile tilanteita sivusta, vaan on useimmiten itse mukana tutkittavassa toiminnassa. Tarkoituksena ei ole vain kerätä objektiivista tietoa vaan saada aikaan prosessi, jossa tutkimus saa aikaan

kehittävää toimintaa, joka puolestaan hyödyttää tutkimusta. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 45.) Puhutaan muutosinterventioista, joissa myönteisessä mielessä puututaan tapahtumien kulkuun tai tapoihin toimia ja olla vuorovaikutuksessa. Tällöin tutkija ei voi olla puolueeton sivustakatsoja, vaan hänen oma arvomaailmansa vaikuttaa tutkimusprosessiin. Toimintatutkimus on usein luonteeltaan yhteisöllistä, jolloin tutkittavat ovat aktiivisia osallistujia. Jotkut koulukunnat korostavat tutkijan omaa reflektisyyttä eli oman toiminnan, kokemusten ja ajattelun pohdintaa. Joidenkin tutkijoiden mielestä yhteisöllinen ja itse-reflektiivinen tutkimusote eivät sulje pois vaan täydentävät toisiaan. (Heikkinen 2001, 175–180.)

Treffit elämän kanssa –ryhmässä toimintatutkimuksellinen työtapo toteutui niin, että olin yhtä aikaa sekä ryhmän ohjaaja että opinnäytetyön tekijä. Koska tein tämän opinnäytetyön yksin, jouduin olemaan yhtä aikaa ohjaajan ja tutkijan roolissa. Samalla kun ohjasi ryhmää, havainnoin sitä ja tein muistiinpanoja ryhmäläisten vuorovaikutuksesta sekä sanallisesta ja muusta viestinnästä, kuten eleistä ja ilmeistä.

Toiminta on toimintatutkimuksessa keskeinen tavoite ja samalla tutkimuksen kohde. Sosiaalisessa kanssakäymisessä syntyy sekä yhteistoimintaa että ristiriitoja. Tällöin riippuu tutkittavan ryhmän sisäisestä dynamiikasta, millaiseksi toiminta muodostuu. Yksilön käyttäytymiseen yhteisössä taas vaikuttavat hänen arvonsa, taustansa ja tunteensa. (Jyrkämä 1999, 138–139.) Ryhmän toiminnan tavoitteena oli sellaisen prosessin aikaansaaminen, joka jollakin tavoin vahvistaisi ryhmäläisten itsetuntemusta ja vähentäisi kielteisen yksinäisyyden kokemusta. Tuo tavoite vaati sitä, että osallistuin aktiivisesti ryhmän toimintaan ja suhtauduin ryhmäläisiin tasavertaisina kumppaneina. Kannustin heitä aktiivisuuteen esimerkiksi pyytämällä ehdotuksia tutustumiskohteeksi, teettämällä Exposure-havainnointitehtävän ja antamalla tilaa ja aikaa mielipiteiden ja pohdintojen esittämiseen.

6.3 Aineiston keruu, aineisto ja analyysi

Tutkimustekniikkana eli tutkimusaineiston keräämisen metodeina käytin osallistuvaa havainnointia, teemahaastattelua, strukturoitua kyselylomaketta ja tutkimuspäiväkirjaa. Havainnointi antaa tutkijalle mahdollisuuden saada tietoa ryhmän toiminnasta ja kehitymisestä ja se on reflektoinnin ja tutkimustulosten selvittämisen perusta. Havainnointi sopii tutkimusmenetelmäksi erityisesti silloin kun tutkittavasta kohteesta tiedetään niin vähän,

ettei teemahaastattelun kysymyksiä voida vielä laatia (Grönfors 2001, 127). Ryhmän koontumistilanteissa havainnoin aktiivisesti ja kirjasin havaintoni tutkimuspäiväkirjaan.

Viimeisellä tapaamiskerralla pyysin ryhmän jäseniä vastaamaan nimettöminä strukturoituun palautelomakkeeseen (liite 1), jonka kysymykset olivat valtaosin avoimia. Lomakkeessa kysyin muun muassa mihin ryhmäläiset olivat ryhmän toiminnassa tyytyväisiä, mitä olisi voinut tehdä toisin sekä mitä tärkeitä tai kiinnostavia asioita jäi käsittelemättä. Viimeisenä kohtana lomakkeessa oli ”sana on vapaa”, johon oli mahdollista kirjoittaa vapaasti siitä, mistä halusi. Kaikki kahteen viimeiseen kokoontumiseen osallistuneet vastasivat kyselyyn, joten täytettyjä kyselylomakkeita kertyi seitsemän. Lomakevastaukset olivat kauttaaltaan melko lyhyitä, jotkut suorastaan niukkoja. Vastausten laajuus vaihteli kahden sanan virkkeistä muutaman lauseen pituisiin kirjoituksiin.

Tein ryhmäläisille puhelinhaastattelun siinä vaiheessa, kun ryhmän toiminnan loppumisesta oli kulunut neljä kuukautta. Se oli luonteeltaan teemahaastattelun tyyppinen, eli ryhmän jäsenet saivat vapaamuotoisesti vastata neljään kysymykseen, jotka olivat kaikille samat ja jotka kysyin kaikilta samassa järjestyksessä. Haastattelukysymykseni olivat:

1. Miten viime keväänä ollut ryhmä on vaikuttanut kokemaasi yksinäisyyden tunteeseen?
2. Miten ryhmä on vaikuttanut asenteisiisi seurakuntaa kohtaan?
3. Oletko käynyt seurakunnan (Paavalin tai jonkun muun) tilaisuuksissa tai oletko harkinut vapaaehtoistyöhön osallistumista?
4. Oletko kiinnostunut tulemaan mukaan uuteen Treffit elämän kanssa –ryhmään? Jos olet, niin kiinnostaako sinua osallistua sen sisällön suunnitteluun tai toteutukseen?

Puhelinhaastattelun sain tehtyä kuudelle ryhmäläiselle. Seitsemännen ryhmäläisen haastattelin yhteisestä sopimuksesta kasvokkain. En nauhoittanut haastatteluja, vaan kirjoitin vastaukset käsin muistiin ja jokaisen haastattelun jälkeen kirjoitin vastaukset puhtaaksi. Puhtaaksikirjoitettua aineistoa kertyi neljä liuskaa. Tutkimuspäiväkirjaan kertyi tekstiä kuusi liuskaa. Yhteensä analysoitavaa, kirjallista aineistoa oli 12 liuskaa, tietokoneella kirjoitettuna siten, että riviväli oli 1,5.

Laadullisen tutkimuksen tutkimusaineistosta tehdään johtopäätöksiä ja tulkintoja yleensä sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa kerätty aineisto käydään läpi, siitä erotetaan tutkimuksen kannalta kiinnostavat asiat ja ne luokitellaan. Lopuksi tehdään yhteenveto saaduista tuloksista. Aineistoa on sekä nähty, kuultu että kirjoitettu tutkimusaineisto. Äänitetty aineisto litteroidaan eli kirjoitetaan tekstiksi. Näin saatua tekstimassaa aletaan luokitella tai teemoitella. Teemoittelu on saadun aineiston pilkkomista pienempiin osiin ja näiden osien ryhmittelyä niiden teemojen tai aiheiden mukaan, joita tutkija aineistosta löytää. Teemoittelun jälkeen aineistoa voi vielä tyypitellä eli yhdistää eri teemoja laajemmiksi kokonaisuuksiksi, jos teemoja on kertynyt paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93.)

Tässä tutkimuksessa kirjoitin muistiin ja tulostin tekemäni puhelinhaastattelut ja tutkimuspäiväkirjan. Sen jälkeen aloin lajitella aineistoa sen mukaan, mitä aihetta tai asiaa se käsitteli. Tämän ensimmäisen lajittelun jälkeen luin tekstit läpi muutaman kerran ja merkitsin niihin asiasanoja, jotka kuvailivat jotakin teemaa. Tämän vaiheen aikana karsin pois epäoleelliset kohdat ja yhdistelin jäljelle jääneet tekstin osat lopulliseen muotoonsa ja kirjoitin yhteenvedon.

7 TREFFIT ELÄMÄN KANSSA

7.1 Ryhmä

Ollakseen toimiva ryhmässä pitäisi olla sopiva määrä osallistujia. Aiempien ryhmänohjauskokemusteni perusteella kolme ryhmäläistä on minimi, koska kaksi ihmistä ei vielä muodosta ryhmää. Se, mikä on ryhmän enimmäiskoko, riippuu ryhmän tavoitteista ja toimintamuodoista. Tämän ryhmän kohdalla pidin tärkeänä, että jokainen ryhmäläinen saa riittävästi aikaa ja huomiota sekä ohjaajalta että muilta ryhmäläisiltä. Kokoontumislakin asetti omat rajoituksensa sille, kuinka monta osallistujaa ryhmään mahtuisi. Asetin ryhmän jäsenten enimmäismääräksi kymmenen henkeä.

Kun on kyse ryhmästä, joka on tarkoitettu yksinäisyydestä kärsiville, on varauduttava siihen että sen kokoontumisissa voi tulla esille henkilökohtaisia ja arkaluonteisiakin asioita. Silloin luottamuksellisuus on erityisen tärkeää. Ryhmäläisten tulee voida luottaa siihen, että heidän kertomansa asiat eivät leviä ryhmän ulkopuolelle. Siksi ryhmän pitää olla suljettu eli sen toimintaan voivat osallistua vain ne, jotka ovat olleet siinä alusta alkaen. Päätin haastatella ennen toiminnan alkua puhelimitse ne henkilöt, jotka olivat ilmoittautuneet ryhmään. Näin voisin varmistua siitä, että ryhmään ei osallistu henkilöitä, jotka eivät esimerkiksi akuutin kriisin vuoksi pysty olemaan mukana ryhmässä ja jotka eivät sen toiminnasta hyödy.

Perustettava ryhmä sai nimekseen Treffit elämän kanssa. Se kokoontui keväällä 2014 kahdeksan kertaa. Koska ryhmän toiminnan esikuvana oli Cable-menetelmä, suunnitelin toiminnan sisältö mukaillen Cable-ryhmien toiminnan sisältöä. Kaikissa niissä kerroissa, jolloin kokoonnuttiin Paavalinkirkon kerhuhuoneessa, toimittiin saman suunnitelmarungon pohjalta. Alussa pidettiin lyhyt kuulumiskierros, sen jälkeen pidin alustuksen tai johdannon illan aiheeseen. Tehtävän ohjeistuksen jälkeen jokainen teki itsenäisesti omaa tehtäväänsä ja sen aikana oli mahdollista pitää halutessaan myös taukoa. Lopuksi kokoonnuttiin sohville keskustelemaan siitä, millaisia ajatuksia illan aihe ja tehtävän teko olivat herättäneet. Ilta päättyi yleensä lyhyeen rukoukseen.

7.2 Ryhmän toiminta

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena oli tutustuminen ja ryhmän idean ja toimintasuunnitelman selkeneminen osallistujille. Teemana oli toisiin ja itseen tutustuminen. Jotta toiminta olisi tasavertaista eikä ohjaajan yksin määrittelemää, ryhmäläiset saivat itse sanoa mitkä heistä olivat ne muutamat välttämättömät säännöt, joihin jokainen sitoutuisi. Yhdessä sovittiin seuraavaa:

- a) Luottamuksellisuus. En kerro ryhmässä kuulemiani asioita ryhmän ulkopuolella.
- b) Toisten kunnioittaminen. Kuuntelen toisia enkä puhu toisen puheen ”päälle”.
- c) Tasa-arvoisuus. Kunnioitan toisia ja annan kaikille mahdollisuuden osallistua.
- d) Työrauha. Pidän puhelinta äänettömänä ja tulen ajoissa paikalle.

Ensimmäisen kerran harjoitus oli nimeltään käsi-elämänpuu. Sen tarkoitus on saada tekijä pohtimaan omia ilon aiheitaan, vahvuuksiaan ja niitä ominaisuuksiaan, joista haluaa päästä eroon. Harjoitus toimii itsetuntemuksen lisäämisen välineenä. Sen tekemisen jälkeen jokainen vuorollaan kertoi omasta elämänpuustaan ja sen sisällöstä juuri sen verran kuin halusi.

Toisen kokoontumisen tavoitteena oli tutustua omaan elämänhistoriaan ja taustaan sekä peilata omaa identiteettiä ympäristöön. Teemana oli: mihin sukupolveen kuulun ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet elämääni? Sosiologi Jeja-Pekka Roosin kehitti 1980-luvulla sukupolvijaottelun. Sen mukaan suomalaiset, elossa olevat sukupolvet voidaan jakaa sotien ja pulan, jälleenrakennuksen, suuren murroksen ja lähiöiden sukupolviin. Sukupolven muodostavat tietyinä ajanjaksona syntyneet ihmiset, joilla on yhteiskunnallisesta statuksesta riippumattomia yhteisiä, merkittäviä kokemuksia. Tiettyyn sukupolveen kuuluminen vaikuttaa myös ihmisen arvo- ja kokemusmaailmaan. (Melin & Roine 2008.)

Tämän kerran tehtävässä sai ensin miettiä millainen oli se ympäristö, jossa eli siinä ikävaiheessa kun itsenäistyi ja muutti pois lapsuuden kodista. Mitä tapahtui siihen aikaan maailmassa ja lähiympäristössä? Millainen oli ympäröivä kulttuuri ja mikä oli itselle tärkeää? Muistellessa voi ensin kirjoittaa lauseita tai avainsanoja itsellesi muistiin. Sen jälkeen sai piirtää tai maalata kuvan, joka syntyi muistojen ja tunteiden perusteella.

Kolmannen kokoontumisen tavoite oli saada aikaan vuorovaikutusta ryhmäläisten välillä ja tarjota virikkeitä pohdittavaksi. Tämän kerran teemana oli kohtaaminen. Paavalin seurakunnan vapaaehtoistyöntekijä, jolla on tutkinto taidehistoriasta, tuli tällä kertaa ohjaajaksi. Hän piti aluksi lyhyen esitelmän kohtaamisten luonteista ja niiden merkityksistä

sekä kohtaamisen vaikeuksista ja mahdollistajista. Ohjaaja näytti PowerPoint-esityksenä kuvia taidemaalauksista, jotka ilmaisivat tunnelmaltaan erilaisia kohtaamisia. Hän oli valinnut kaikkiaan kymmenen eri taidekuvaa, joiden tyyli vaihteli romantiikasta kubismiin. Samalla, kun katselimme kuvia, niiden herättämistä ajatuksista ja tunteista keskusteltiin yhdessä.

Neljännän illan teemana olivat arvot. Tavoitteena oli saada ryhmäläiset pohtimaan omia arvojaan. Toinen tavoite oli lisätä osallistujien tietoisuutta siitä, ketkä ihmiset tai mitkä ulkoiset tekijät ovat vaikuttaneet siihen mitä asioita kukin pitää arvokkaina. Arvoja käsiteltiin tekemällä leikesivu itselle tärkeistä asioista. Olin kerännyt tehtävää varten pinon kuvia, jotka oli leikattu vanhoista aikakauslehdistä ja kirjastojen poistokirjoista. Lisäksi olin tuonut mukaan aforismeja, runoja, sarjakuvia, värillisiä papereita ynnä muuta skräppäys- eli leikekirjamateriaalia. Skräppäysvälineitä on myynnissä askartelukaupoissa runsaasti, mutta mielestäni halpoja tai ilmaisia kierrätysmateriaaleja käyttäen voi päästä jopa luovempaan ja ilmaisuvoimaisempaan lopputulokseen kuin teollisesti valmistettuja tarroja ja koristeita käyttäen.

Viides kokoontuminen sujui kävelyretken merkeissä. Sen tavoitteina olivat ryhmän yhteishengen vahvistaminen ja ympäristöön tutustuminen. Olimme sopineet tapaamisen helsinkiläisen Arabian kaupunginosan asukastalo Bokvillanin kahvilaan. Joimme pullakahvit ja annoin ryhmäläisille monisteen, jossa oli ohjeet Exposure- eli havainnointitehtävän tekemiseen (liite 2). Pyysin tekemään sen ennen seuraavaa tapaamista. Kävelimme Hämeentien varrelta Vanhankaupunginlahden rantaa pitkin Vanhankaupungin koskelle ja juttelimme samalla pienissä ryhmissä.

Kuudennen kerran tavoitteina oli oman identiteetin vahvistuminen ja ympäristön havainnoinnin herättämien ajatusten jakaminen ryhmässä. Kokoontuminen aloitettiin keskustelemalla kotitehtäväksi saadun Exposure-tehtävän herättämistä ajatuksista ja tunteista. Tämän kerran teemana oli ”minä osaan”. Teetin lausepariharjoituksen, jossa pitää kahden minuutin ajan kirjoittaa täydennystä kuhunkin ohjaajan aloittamaan lauseeseen. Lauseparit olivat:

minä haluan - en halua

minä toivon - en toivo

minä osaan - en osaa.

Seitsemännen kerran teemana oli ”minä ja seurakunta (tai muu yhteisö) – mitä annettava meillä on toisillemme?”. Tarkoituksena oli saada ryhmäläiset miettimään sitä, miten he voisivat löytää oman paikkansa seurakunnassa tai jossakin muussa itselleen tärkeässä yhteisössä. Tehtävän otsikko oli ”Todellisuuden haaveilu” ja sen ohje kuului näin: kuvittele sellainen seurakunta tai yhteisö, jossa sinun olisi hyvä olla ja jonka toimintaan osallistuisit mielelläsi. Millainen se paikka olisi ja mitä siellä tapahtuisi? Mitä itse tekisit siellä? Minkälaiseen toimintaan sinua tarvittaisiin? Kirjoita tai piirrä, aikaa puoli tuntia. Tehtävän tekemisen jälkeen keskustelimme ihanneseurakunnista ja –yhteisöistä. Paikallaolijat täyttivät palautelomakkeet. Puhuin ryhmän mahdollisesta jatkumisesta syksyllä ja toivotin kaikki nykyiset ryhmäläiset siihen tervetulleiksi.

Kahdeksas kokoontuminen oli ryhmän päätöskerta. Tavoitteena oli saada kokoontumiseen sellainen ilmapiiri, jossa olisi mahdollista käsitellä ryhmän päättymiseen liittyviä tunteita turvallisesti. Tavoitteena oli myös antaa ryhmäläisille mukava ja luonteva yhdessäolon kokemus. Viimeinen ryhmäkerta toteutettiin osallistumalla Mäntyniemen kevättaloksiin. Paavalin seurakunnalla on Kirkkonummella Mäntyniemen kesäkotina. Sitä käytetään paitsi rippileirien pitopaikkana, myös erilaisiin seurakunnan juhliin ja tapahtumiin. Mäntyniemi on suuri puuhuvila järven rannalla. Samalla suurella tontilla on myös pieni kappeli, rantasauna ja kasvimaata. Keväisin seurakunta järjestää Mäntyniemessä siivous- ja pihatalkoot, johon kaikki seurakunnan jäsenet voivat osallistua. Talkooväelle tarjotaan kuljetus ja ruoka. Työtä jokainen voi tehdä oma jaksamisensa ja kiinnostuksensa mukaan ja merkittävä osa talkoopäivää onkin seurustelu ja yhdessäolo yhteisen tekemisen lisäksi. Tilausbussi Mäntyniemeen lähti aamulla Paavalin kirkolta. Perillä juotiin ensin kahvit ja sitten alettiin siivous- ja kunnostustöihin. Tarjolla oli haravointia, leikkimökin pystytystä, kasvimaan kitkemistä ja ikkunoiden pesua. Välillä käytiin ruokailemassa. Sen jälkeen, kun työt tuli tehdyksi, ryhmäläisemme kokoontuivat huvilan suurelle terassille juttelemaan.

8 RYHMÄN MERKITYS JÄSENILLEEN

8.1 Yksinäisyyden tunteen lievittyminen

Yksinäisyyden kokemiseen liittyy ulkopuolisuuden ja kelpaamattomuuden tunnetta. Ryhmätoiminta voi lievittää koettua yksinäisyyden tunnetta vastaamalla ihmisten välisen kanssakäymisen ja hyväksytyksi tulemisen tarpeisiin. Kysyin lomakkeessa ja puhelinhaastattelussa, mihin ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ryhmän toiminnassa. Vastauksissa esiintyivät ilmaisut tapaaminen ja tutustuminen, osallistuminen, vuorovaikutus, toiminta, sosiaalisuus, aktiivisuus, asioiden jakaminen ja yhdessä tekeminen. Tyytyväisyyttä ilmaistiin siitä, että seurakunnissa järjestetään matalan kynnyksen ryhmiä, joissa aikuiset ihmiset voivat tavata ja tutustua toisiinsa, olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa tai löytää toisia, samanhenkisiä ihmisiä. Osallistumisen mahdollisuuden merkitys tuli esiin kommentteista:

Etä tällaisia ryhmiä järjestetään, joissa aikuiset ihmiset voivat tavata ja tutustua toisiinsa.

Oli mukava tavata ihmisiä. Vaikutti parantavasti.

Ihmisen sosiaalinen identiteetti muodostuu siitä, että hän voi tuntea olevansa samankaltainen muiden kanssa. Persoonallinen identiteetti taas syntyy ainutlaatuisuudesta ja erilaisuudesta muihin nähden. Ihminen tarvitsee muiden ihmisten hyväksyntää. Siksi hän tuo kanssakäymisessä esille niitä puolia itsessään, joihin hän toivoo toisten hyväksymistä. Samalla hän tarkkailee toisten reaktioita ja muokkaa käyttäytymistään sen mukaan, millaista palautetta saa. Jotta ihminen voi saada käsityksen itsestään, hän tarvitsee toisia ihmisiä joiden kanssa olla tekemisissä. (Lahikainen 2010, 97 ja 128.) Ihmisellä on perustarve olla muiden kanssa. Tämä tarve on erityisen vahva silloin, kun hänellä on mahdollisuus toisten seurassa vertailla omia ja toisten tunteita ja tulkintoja tapahtumista tai purkaa ahdistustaan. Kun yksinäiselle tarjoutuu tilaisuus tukea toisia ja jakaa omia ongelmiaan, se tyydyttää hänen omaa tuen tarvettaan. (Ahokas 2010, 142 ja 182.)

Sosiaaliset suhteet edistävät henkistä hyvinvointia ja eristyneisyys vähentää sitä. Sosiaalinen tuki voi olla hyvin monimuotoista ja sen vaikutus riippuu sekä tuen antajan ja saajan välisestä vuorovaikutuksesta että tuen määrällisistä ja laadullisista ominaisuuksista. Sosiaalinen tuki tarkoittaa sellaista vuorovaikutusta, jossa kumpikin osapuoli saa ja antaa tukea. Sosiaalinen tuki on tarpeen siellä, missä on ongelmia tai stressiä. Se

koostuu emotionaalisesta eli tunne-elämän, tiedollisesta ja aineellisesta tuesta. Emotionaalista tukea antaa läheisyys, yhdessäolo, keskinäinen arvostus ja luottamus. Tiedollista tukea ihminen saa neuvoista ja sellaisesta tiedosta, joka auttaa häntä ratkaisemaan ongelmiaan. Aineellinen tuki taas on välitöntä aineellista tai fyysistä auttamista. Sosiaalinen tuki vaikuttaa suoraan mielenterveyttä vahvistavana, epäsuorasti sisäisiä voimavaroja voimistavana tai puskuroiden eli tavalla joka vaimentaa stressin ja huolien aiheuttamia iskuja. Tärkeintä sosiaalisessa tuessa on se, että sen saaja kokee itsensä rakastetuksi ja arvostetuksi – hän on niin tärkeä toisille, että häntä halutaan tukea. (Lindberg 2011, 17–20.)

Vertaistuki on samanlaisista ongelmista kärsivien ihmisten toinen toisilleen antamaa tukea, joka on luonteeltaan tasavertaista ja johon kaikki osallistuvat aktiivisesti. Sen tavoitteena on oman ja toisten vertaisten elämäntilanteen parantaminen. Erilaiset vertaistukseen perustuvat ryhmät vetävät puoleensa ihmisiä, jotka haluavat käsitellä yhdessä tarpeitaan ja murheitaan. Vertaistukiryhmillä on myönteinen vaikutus jäseniinsä, koska niissä syntyy samankaltaisuuden ja yhteisymmärryksen tunnetta. Ihmisen ei tarvitse tuntea olevansa yksin ongelmansa kanssa, vaan hän voi kokea hyväksyntää ja myötätuntoa. Ne voivat edesauttaa voimaantumisen tunteen heräämistä ja kehittää ihmisen identiteettiä. Ihmiselle on hyväksi kokea paitsi autetuksi tulemistä, myös auttajana olemista. Kun autetusta tulee auttaja, hänen itsetuntonsa ja itsetuntemuksensa vahvistuu ja hän tuntee entistä vahvemmin kuuluvansa johonkin yhteisöön. Pitkittynyt vertaistuki voi muuttua haitalliseksi avunsaajalle, koska se edesauttaa riippuvuuden syntymistä ja aiheuttaa alemmuuden ja huonommuuden tunteita. Myös auttajan roolin ottanut voi kuormittua pitkittyneessä vertaistuessa, varsinkin jos auttajan ja autettavan kesken syntyy ristiriitoja. (Lindberg 2011, 20–24.)

Ryhmäläiset refleктоivat eli erittelivät ja pohtivat mennyttä elämäänsä ja sen vaikutusta omiin arvoihin ja valintoihin. Reflektion voisi sanoa olevan tie itsetuntemukseen. Itsensä tunteminen ja sen tärkeys tuli esille jo heti ensimmäisessä tapaamisessa ja se näkyi myös haastatteluissa. Mielihyvää tuntuivat antavan kokemukset, joissa sai uusia oivalluksia elämästään. Näitä kokemuksia olivat kirjallisten ja kuvallisten menetelmien käyttö ja keskustelut tehtävien aikana tai niiden jälkeen.

Tämä harjoitus oli hyvä tapa oppia tuntemaan itseään. Lyhyen harjoituksen aikana heräsi paljon oivalluksia ja ajatuksia.

Haluan ja toivon hyvää elämää ja omaksi itsekseni kasvamista.

Puhelinhaastatteluissa ja ryhmäkeskusteluissa tuli ilmi joidenkin kokema erilaisuuden tunne ja kipu siitä, ettei tule ymmärretyksi tai hyväksytyksi omana itsenään. Joku koki ongelmakseen ihmiskontaktien vähyyden. Toinen taas sen, että vaikka kontakteja oli, ne eivät olleet hänen henkisiä tarpeitaan vastaavia.

Minulla ei ole paljon kontakteja todellisiin ihmisiin.

Olen jäänyt jo lapsena yksin. Luonnosta olen löytänyt voimaa ja lohtua. Haluaisin että minullakin olisi joku, johon nojata, mutta koetan olla kiitollinen siitä mitä minulla on.

On väärin, että maailma on niin pinnallinen ja ihmistä leimaava.

Minua loukkaa syvästi se, jos joudun huonon kohtelun uhriksi. Toisaalta pyrin rentouteen. Luotan siihen, että Jumala hyväksyy minut tällaisena.

Yksinäisyyden tunteen vähenemisen ryhmän ansiosta mainitsi kaksi ryhmäläistä. Yksi kertoi ryhmän antaneen hänelle ”ikkunan ulospäin”. Keskustelut ja monipuolinen, vaihteleva toiminta olivat ryhmäläisten mielestä hyvän toiminnan tunnusmerkkejä. Yksi ryhmäläinen mainitsi mukavaksi sen, että ryhmässä oli eri-ikäisiä ihmisiä. Toinen painotti taas keski-ikäisille suunnatun toiminnan tärkeyttä. Ryhmän ikäjakauma oli noin 40–65 vuotta.

Sosiaalisuutta vahvistavan vaikutuksen tärkeä osa on ryhmän ilmapiiri. On luonnollista, että tunnelma toisilleen vieraiden ihmisten seurassa on aluksi jännittynyt ja varautunut.

Ujostelua, keskustelu on hapuilevaa. Harjoitusta tehdään keskittyneesti, mutta se ei synnytä keskustelua. Pyydän jokaista vuorollaan kertomaan omista ilonaiheistaan ja vahvuuksistaan mutta toiset ei juurikaan kommentoi. (Tutkimuspäiväkirja.)

Ryhmän jäsenet mainitsivat hyvän ilmapiirin piirteiksi leppoisuuden, luottamuksellisuuden, rauhallisuuden ja toisten huomioon ottamisen.

Tätä tehtävää tehtiin keskittyneesti, mutta samalla syntyi juttelua joidenkin ryhmäläisten kesken. Innostunut ilmapiiri, enemmän juttelua kun purettiin tehtävää. (...) Arvoista syntyi heti vilkasta keskustelua. Työskentelyn aikana kuului vaimeaa keskustelua, saksien rahinaa, paperien suhinaa ja toimeliaisuuden ääniä. Ryhmässä vallitsi aktiivinen ilmapiiri. (Tutkimuspäiväkirja.)

Luovaan toimintaan kannustava ja psyykkisesti turvallinen ryhmä voi syntyä, kun siinä on salliva, tasa-arvoinen ja arvostava ilmapiiri. Itsetuntoa rakentavassa ryhmässä rohkaistaan kokeilemaan uusia asioita ja pidetään tekemistä tärkeämpänä kuin lopputulosta. Se sallii tunteiden ilmaisun, on rento ja pyrkii myönteisyyteen. (Hohenthal-Antin

2009, 140.) Luovien menetelmien käyttö ryhmätilanteissa lisäsi tyytyväisyyttä silminnähden. Joillakin ryhmäläisillä oli ehtinyt kulua jopa kymmeniä vuosia siitä, kun oli viimeksi kirjoittanut tai piirtänyt luovasti, kouluaikana.

Haluan ilmaista itseäni taiteen avulla. On mukava jakaa asioitaan toisten kanssa, mutta kaikkea ei halua paljastaa itsestään ja siinä taide ja kuvien tekeminen on hyvä väline.

Pääsin jopa piirtämään, mitä en ole tehnyt pitkään aikaan.

Kun ihminen kertoo oman elämänsä tarinaa, hän samalla paitsi jakaa kokemuksiaan ja löytää kokemustensa merkityksiä, myös jäsentää omaa siihenastista elämäänsä. Ryhmän toisten jäsenten palautteen ja kommenttien avulla voi oppia refleктоimaan omia tunteitaan ja peilaamaan ajatuksiaan. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaistukea ja huomata, että ei ole yksin kokemustensa tai tunteidensa kanssa. (Keränen 2001, 120–123.)

Itsereflektion parina on muun maailman ja muiden ihmisten reflektointi. Usealle ryhmäläiselle jäi tärkeäksi muistoksi kokoontuminen, jossa taidehistoriaa opiskellut seurakunnan vapaaehtoinen tuli näyttämään videotykillä taidekuvia aiheesta ”kohtaaminen”. Kuvien tunnelmat vaihtelivat kylmän etäisestä hilpeään ja välittävään. Kuvien avulla syntyi monenlaisia tulkintoja. Erilaisten tulkintojen esittäminen ja kuuleminen todennäköisesti antoi ryhmän jäsenille henkisiä virikkeitä - samoin mahdollisuus ihmetellä ja olla eri mieltä.

Taiteilijajuhlat Skagenissa –teos herätti toiveen olla mukana, mutta myös keskustelua naisen asemasta. Taulusta esitettiin havaintoja siitä, miten miehet laulavat ja skoolaavat keskenään ja naiset ovat erillään miehistä, vaikka ovatkin saman pöydän ääressä. Lapsikin on päässyt mukaan. (...) Akseli Gallen-Kallelan Aino-triptyykin keskeisin osa kuvaa tilannetta, jossa vanha Väinämöinen tavoittelee soutuveneestä käsin nuorta, uimassa olevaa Ainoa. Aino yrittää väistellä Väinämöisen hamuilua parhaansa mukaan. Kuva sai ryhmän jäsenet miettimään, mitä vaihtoehtoja Ainolla olisi voinut olla Väinämöisen vaimoksi suostumisen tai itsemurhan lisäksi. Kuultiin ehdotuksia siitä, että Aino olisi voinut karata tai vastustaa pontevammin vanhan miehen vaimoksi joutumista. Aino olisi voinut lyödä Väiskiä airolla, niin olisi selvinnyt tilanteesta. Hän olisi voinut suostua avioon ja pitää salaa nuorta rakastajaa. Tunnelma on innostunut ja hyväntuulinen. (Tutkimuspäiväkirja.)

Exposure-tehtävä on käyttökelpoinen tapa harjoitella ympäristön tarkkailua. Siinä ympäröivää todellisuutta havainnoidaan sellaisena kuin se on, ilman ennakkonäkemyksiä. Yhden ryhmäläisen kokemus oli, että tietoinen havainnointi oli antanut hänelle eräästä yleisötapahtumasta tavanomaista syvemmän kokemuksen. Toinen ryhmäläinen taas sanoi,

että hän on tiedostamattaan käyttänyt exposure-menetelmää koko ikänsä, koska on luonteeltaan ihmisten tarkkailija.

8.2 Osallisuus ja osallistuminen

Ryhmän jäsenet kertoivat olevansa tyytyväisiä siihen, että seurakunnissa järjestetään monipuolista toimintaa, johon on helppo tulla. Tämä sama seikka tuli esiin myös toiveiden muodossa. Toivottiin, että seurakunnilla olisi erilaisia ryhmiä jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ja joihin on matala kynnys. Jonkin verran oli tyytymättömyyttä siihen, että seurakunnissa ei ole riittävästi sellaista ryhmätoimintaa, joka kiinnostaisi työikäisiä, yksinäisiä ihmisiä. Useat kertoivat käyvänsä Tuomasmessuissa perinteisen messun sijaan, koska niissä tapaa tuttuja ja koska niissä käytettävä musiikki vetoaa. Seurakunnan ilmapiiriin toivottiin olevan hyväksyvä ja leimaamista karttava.

Mitä ihanneseurakunnassa tapahtuisi? Tämän kysymyksen esitin yhdessä kokoontumisessa. Vastauksina mainittiin erilaiset retket, yleisötapahtumat, musiikki eri muodoissa, mielenkiintoiset kurssit, liikunta ja leipominen.

Ihanneseurakunnassa on värikkyyttä ja toimintaa, joka houkuttelee ihmisiä ulos maailmaan ja antaa sisältöä elämään.

Mielestäni seurakunnissa pitäisi mennä jatkuvasti tällaisia [yksinäisille tarkoitettuja] kursseja, eräänlaisina ”arjen kasvuryhminä”. Näille on paljon kysyntää.

On hyvä että seurakunnilla on erilaisia ryhmiä, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ja joihin on matala kynnys.

Toukokuussa 2014 Treffit elämän kanssa –ryhmä osallistui Paavalin seurakunnan omistaman Mäntyniemen kesäkodin kevättalkoisiin.

Mäntyniemen talkoissa oli tarjolla haravointia, risujen keräämistä, leikkimökin pystytystä ja kasvimaan hoitoa. Kommentit: on mukavaa tehdä yhdessä jotain käytännöllistä kivan porukan kanssa. Töiden jälkeen istuimme pihaterassin pöydän ääressä ja keskustelimme vapautuneesti ja hyväntuulisesti. (Tutkimuspäiväkirja)

Vapaaehtoistyön tekemisestä seurakunnissa tai kristillisissä järjestöissä oli lähes kaikilla kokemusta. Tuo kokemus oli ilmeisen myönteinen ja palkitseva, koska samat vastaajat kertoivat haluavansa jatkaa vapaaehtoistyön tekemistä. Ainoa este aikeille oli epäily

siitä, että oma elämäntilanne tai jaksaminen ei tue ainakaan kovin säännöllistä vapaaehtoisena toimimista. On selvää, että esimerkiksi vuorotyö tai asunto-, toimeentulo- tai terveyshuolet verottavat ihmisten osallistumisen mahdollisuuksia ja voimia. Onkin hyvä miettiä, miten vapaaehtoistyötä kehitetään sellaiseksi, että siihen voi osallistua lyhytaikaisesti ja satunnaisesti. Vapaaehtoistyö on tärkeää myös tekijälleen. Se kohottaa itsetuntoa ja luo mahdollisuuden sosiaaliseen kassakäymiseen.

9 YKSINÄISYYDESTÄ OSALLISUUTEEN

9.1 Johtopäätöksiä

Ennen ryhmätoiminnan alkua olin asettanut kaksi tutkimuskysymystä. Ensimmäinen koski seurakunnan ryhmätoiminnan vaikutusta koettuun yksinäisyyden tunteeseen ja toinen ryhmätoiminnan merkitystä yksinäisten osallisuuteen seurakunnassa. Vastaukseksi sain, että ryhmätoiminta voi lievittää koettua yksinäisyyden tunnetta, kunhan tietyt ehdot toteutuvat. Nuo ehdot koskevat ryhmän ilmapiiriä, vetovoimaisuutta ja järjestelyjä. Ryhmän ilmapiirin on oltava sellainen, että jokainen osallistuja kokee olevansa tervetullut ja tasavertainen muiden kanssa. Hänen on voitava tuntea, että ne asiat, joita hän ryhmässä kertoo, eivät leviä ryhmän ulkopuolelle eikä ryhmän sisällä arvostella kenenkään mielipiteitä tai kokemuksia. Vetovoimaisuus syntyy siitä, että ryhmän toiminta ja siinä käsiteltävät teemat kiinnostavat ryhmäläisiä. Tähän auttaa se, että ryhmäläiset saavat itse osallistua toiminnan suunnitteluun. Järjestelyissä on hyvä kiinnittää huomiota alkavan ryhmän ennakkomainontaan, sopiviin tiloihin ja ryhmäläisten valintaan. Valinnalla tarkoitan sitä, että ryhmäläisiksi otetaan ihmisiä, jotka ovat riittävän kykeneviä ryhmätoimintaan ja joilla on kiinnostusta ja motivaatiota osallistumiseen. Ohjaajan ryhmänohjaustaidoilla on merkitystä innostavan ryhmähengen syntymisessä.

Tämä opinnäytetyön tulokset ovat mielestäni samansuuntaisia kuin luvussa 3 kuvaamani tutkimusten tulokset. Vanhusten yksinäisyyttä ja sen lievittämistä selvittäneen tutkimuksen mukaan yksinäiset vanhukset hyötyivät osallistavasta ja psykososiaalisesti kuntouttavasta ryhmätoiminnasta (Pitkälä & Routasalo 2012, 1215-6). Myös Treffit elämän kanssa –ryhmään osallistuneet aikuiset kokivat ainakin jossain määrin ryhmätoiminnalla olleen merkitystä yksinäisyyden lieventymisessä. Annina Lindberg (2011) tuli tutkimuksessaan yksinäisyydestä ja internetin keskusteluryhmästä siihen tulokseen, että netin keskusteluryhmä on hyvä keino hakea tai antaa tukea yksinäisille. Tosin se ei yksinään riitä, vaan tarvitaan muutakin tukea. (Lindberg 2011, 91.) Yksikään ryhmämme jäsen ei kertonut päässeensä kokonaan eroon yksinäisyyden tunteesta tai ryhmän olleen ainoa keino sen lieventämiseen. Muunkinlaista tukea varmasti tarvitaan. Mitä ja millaista tuon tuen pitäisi olla – se on uuden tutkimuksen aihe.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys opinnäytetyössäni näkyy aiheen valinnassa ja työn tekemisessä. Raportin kirjoittamisessa olen pyrkinyt rehellisyyteen, salassapitovelvollisuuteni muistaen. Avoimuus on luonnollinen osa opinnäytetyön tekemistä. Kerroin ensimmäisellä kokoontumiskerralla, että Treffit elämän kanssa -ryhmän ohjaaminen kuuluu opinnäytetyöhöni ja että teen ryhmän toiminnasta kirjallisen opinnäytteen. Sanoin, että kirjallisessa työssäni kenkään henkilöllisyys ei tule ilmi, joten he voivat luottaa siihen, että heidän intimitteettisuojaansa ryhmässä säilyy. Pyysin jokaiselta osallistujalta kirjallisen luvan myöhemmin tapahtuvaan haastatteluun. Lupalappuun oli kirjattu, että luvan antaminen on vapaaehtoista, että sen voi peruuttaa milloin hyvänsä ja että se ei vaikuta ryhmään osallistumiseen.

Tein opinnäytetyön yksin. Yksin tekemisen ongelmallisuus tuli esille siinä vaiheessa, kun jouduin yhtä aikaa sekä ohjaamaan ryhmätilanteita että havainnoimaan ja kirjaamaan niitä muistiin. Parityönä tämä olisi ollut huomattavasti helpompi toteuttaa. Silloin olisi voinut jakaa ohjaus- ja havainnointitehtävän ja kumpikin olisi voinut keskittyä paremmin omaansa. Todennäköisesti havainnointikin olisi ollut tarkempaa. Yhden henkilön tehdessä havaintoja on se riski, että jotakin oleellista jää huomaamatta tai muisti muuttaa tapahtumien ja puheitten sisältöä. Näinhän voi käydä aina kun asioita tallennetaan käsin kirjoittamalla. Silloin kun pyritään suureen objektiivisuuteen, voidaan apuvälineinä käyttää videointia tai puheen nauhoitusta. En pitänyt oleellisena tämän ryhmän kohdalla tallentaa teknisesti kokoontumistilanteita. Koska kyse oli diakonisesta ryhmästä, jonka jäsenet kärsivät yksinäisyydestä, pidin tärkeänä sitä, että ryhmässä olisi turvallinen ja luotamusta herättävä ilmapiiri. Kameran tai nauhurin tuominen kokoontumisiin olisi todennäköisesti saanut osan ryhmäläisistä jännittämään ja vetäytymään keskusteluista.

Haastattelu- ja koevastauksissa annettiin ryhmän järjestelyistä ja toiminnasta valtaosin myönteistä palautetta. Kriittisiä kommentteja oli vähän. Tähän luultavasti vaikutti vastaajien halu olla kohteliaita. Kun sama henkilö sekä ohjaa ryhmää että haastattelee ja lukee palautelomakkeet, on todennäköistä että vastauksista tulee sellaisia, joiden oletetaan miellyttävän kysyjää. Jos haastattelut ja palautekyselyn olisi tehnyt ulkopuolinen henkilö, olisi ehkä tullut toisenlaisia vastauksia.

9.3 Pohdintaa

Jokainen yksinäinen ihminen on yksilö. Ryhmän jäsenet olivat hyvin erilaisia niin temperamenttinsa, puheliaisuutensa, elämäkokemustensa tai työskentelytahtinsa puolesta. Yksinäisten perusmallia ei ole, joten heille ei voi kehittää mitään yleispätevää ja nimenomaan yksinäisille suunnattua toimintamuotoa. Heillä on kuitenkin samoja sosiaalisia, henkisiä ja hengellisiä tarpeita kuin kaikilla ihmisillä. Erilaiset luovat ja toiminnalliset menetelmät vaikuttavat heihin samalla tavoin kuin muihinkin – eli yksilöllisesti, oman persoonallisuuden ja kokemuksien vaikuttaessa asiaan. Tämän opinnäytetyön tekemisen aikana vakuutuin siitä, että yksinäiset pitää seurakuntien toiminnan suunnittelussa huomioida. Heitä on rohkaistava mukaan seurakuntaelämään niin, että he löytävät siitä sosiaalisen, henkisen ja hengellisen kotinsa. Osallistaminen lähtee kelpaamisen tunteesta ja siitä että kokee olevansa tervetullut. Niiden tunteiden heräämiseen ei monesti tarvita paljoakaan. Ystävällisyys, aito kiinnostus ja kuppi kahvia yhdessä juotuna riittävät.

Eräs ryhmäläinen toi esiin ajatuksen, jota olen itsekkin pohtinut. Hänen mielestään parhaita ovat sellaiset vapaamuotoiset tilaisuudet, joissa tehdään yhdessä jotakin, vaikka käsitöitä, ja samalla keskustellaan. Hän koki ahdistavina ja luonnottomina tilaisuudet joissa vain istutaan ja keskustellaan. Keskusteluryhmillä, kuten Raamattupiirit tai sururyhmät, on oma tärkeä paikkansa seurakunnissa. On kuitenkin hyvä muistaa, että varsinkin ujojen tai hiljaisten ihmisten on helpompi osallistua keskusteluihin muun tekemisen lomassa. Näennäisesti vaatimattoman askartelun tai piirtämisen funktio ei olekaan siitä, mitä konkreettista saadaan aikaan. Tärkeämpää on se, että hyväksyvässä ja vapaassa ilmapiirissä voi kokea olonsa niin turvalliseksi, että voi osallistua tai olla osallistumatta keskusteluun ja samalla tuntee kuuluvansa joukkoon.

Yksinäisyys on nykyajan spitaali. Se eristää, sitä kauhistellaan ja harva uskalttaa tunnustaa julkisesti olevansa yksinäinen. Jotkut ryhmäläiset kritisoiivat tiedotusvälineiden luomaa käsitystä yksinäisyydestä vain kielteisenä ilmiönä, joka leimaa yksinäisen ihmisen epäonnistujaksi.

Media luo vääristyneen käsityksen yksinäisyydestä ja väittää että se on vain huono asia. Huomasin, etten tarvitse niin kipeästi toisten seuraa kuin muut yksinäiset. En tarvitse kaveria voidakseni mennä johonkin, vaan voin mennä yksinkin.

Aikamme henkeen kuuluu menestyksen ja yksilöllisyyden tavoittelu. Näiden arvojen voimakas ihannoiti on johtanut siihen, että heikosti menestyvät ja väärällä tavalla yksilölliset syrjäytetään, jolloin heistä tulee helposti myös yksinäisiä. Yksinäisyyttä ilmiönä pyritään ongelmallistamaan. ”Yksinäisyys on vaarallisempaa kuin ylipaino” tai ”yksinäisyys tappaa”. Nämä ovat harhaanjohtavia otsikoita, koska yksinäisyys ei itsessään ole vaarallista tai tappavaa vaan kuolettavaa on esimerkiksi yksinään asuvien vanhusten tai mielenterveyskuntoutujien hoidotta jättäminen.

Kaiken keskellä yksin –teoksen (Heiskanen & Saaristo 2011, 173) lopussa on huoneen- taulu ”10 keinoa torjua yksinäisyyttä”. Muutamia noista ohjeista noudatimme omassa ryhmässämme. Liikkeelle lähteminen on sitä, että menee paikkoihin, joissa on toisia ihmisiä. Silloin saattaa havaita, että moni muukin on liikkeellä yksin. Ajatuksiaan ja tunteitaan voi käsitellä kirjoittamalla, maalaamalla tai kuuntelemalla musiikkia. Kun kertoo jollekin yksinäisyydestään, ei enää ole yksin. Ajatusten ja kokemusten jakaminen on tie yhteyteen muiden kanssa.

LÄHTEET

- Ahokas, Marja 2010. Ihmisten väliset suhteet. Teoksessa Eero Suoninen; Anna-Maija Pirttilä-Bacman; Anja Riitta Lahikainen & Marja Ahokas Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro, 141–183.
- Autio, Maria & Soikkanen, Marika 1999. Exposure-menetelmä Rotterdamin kirkollisessa yhdyskuntatyössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Järvenpään toimipaikka. Opinnäytetyö.
- Björklund, Kristina; Sandahl, Christina & Stenow, Håkan 2004. Exposure; att utsätta sig för utsatt. Lund: Arcus.
- Björklund, Liisa 2011. Roottori - innovatiivinen osallistavan yhteisötyön menetelmä. Työryhmän abstrakti Kansalaisyhteiskunnan osallistumis- ja kehittämissäpäivillä 17.-18.2.2011. Viitattu 7.7.2014. Saatavissa pdf-muodossa http://kans.jyu.fi/seura/ky2011/tyoryhmat/abstraktit/vahemmistot_abstrakti/view.
- Eräsaari, Leena 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin; yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 31–58.
- Grönfors, Matti 2001. Havaintojen teko aineistokeräyksen menetelmänä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I; metodin valita ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 124–141.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2001. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I; metodin valita ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–185.
- Heikkinen, Hannu L. T. & Jyrkämä 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Rauno Huttunen & Pentti Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä; Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus, 25–62.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin; yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 15-30.
- Helsingin kaupungin tietokeskus 2012. Helsingin tilastollinen vuosikirja 2012. 100. vuosikirja. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus. Viitattu 5.1.2014. Saatavissa pdf-muodossa http://www.hel.fi/hki/tieke/fi/Julkaisut/Tilastot/Tilastollinen_vuosikirja.
- Helsingin seurakuntayhtymän keskusrekisteri 2014. Kirkko Helsingissä -vuositilasto 2013. Viitattu 24.10.2014. Saatavissa pdf-muodossa http://www.helsingin-seurakunnat.fi/yhteinenhallinto/keskusrekisteri_2/vaestotilastot.html.
- Hohenthal-Antin, Leonie. 2009. Muistot näkyviksi; muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hänninen, Vilma 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Akateeminen väitöskirja.

- Ihanus, Juhani 2009. Sanat että hoitaisimme; kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme; terapeutin kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 13–48.
- Make Change Yourselves! Handbook for empowering young people in everyday life. Český Těšín: International Academy for Diaconia and Social Action 2011.
- Jaakola, Eila 2013. Seurakunnan eteisryhmä. Idis: Itä-Helsingin diakoniatyön uutiskirje 2/2013. Helsinki: Herttoniemen, Mikaelin, Roihuvuoren, Vartiokylän ja Vuosaaren seurakunnat. Tuloste tekijän hallussa.
- Jokela, Ulla 2012. Kansalaistoimintaa Roottorissa. Diakonian tutkimus 1/2012. Helsinki: Diakonisen tutkimuksen seura.
- Jyrkämä, Jyrki 1999. Toimintatutkimus ja sosiaaliset toimintakäytännöt – giddensiläisiä näkökulmia toimintatutkimukseen. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Rauno Huttunen & Pentti Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä; Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus, 137–153.
- Kalske, Anna 2013. Paavalin seurakunnan vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin ja kehittämisen projekti 5.8.2010 - 31.12.2013. Helsinki: Paavalin seurakunta. Tuloste tekijän hallussa.
- Kangasniemi, Jukka 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat; kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84, 227–307.
- Karjalainen, Anna Liisa 2004. Kokemuksesta kirjoittaminen ja kirjoittamisen kokemus; Omaelämäkerrallinen kirjoittamisen sosionomikoulutuksessa ja narratiivinen menetelmä sosiaalialan työssä. Helsinki: Diaconia-ammattikorkeakoulu. Julkaisuja A. Tutkimuksia 7.
- Keränen, Eija 2011. Luovuus ja toiminnallisuus sosiaalialan työssä. Teoksessa Eija Keränen, Pasi Nissinen, Tuula Saarnio & Mirva Salminen: Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Tammi, 105–131.
- Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmän lastensuojelussa; kohti tilaa ja kokemuksia. Helsinki: Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Lahikainen, Anja-Riitta 2010. Minuuden sosiaalinen rakentuminen. Teoksessa Eero Suoninen, Anna-Maija Pirttilä-Backman, Anja-Riitta Lahikainen & Marja Ahokas: Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro, 89-140.
- Latvus, Kari 2002. Arjen teologia; johdatus kontekstuaaliseen raamatuntulkintaan. Helsinki: Kirjapaja.
- Liebmman, Marian 2002. Taideterapia ja muu hoitotyö. Teoksessa Marian Liebmman (toim.) Mielen kuvia; taideterapia käytännön hoitotyössä. Kuopio: UNIpress, 1-9.
- Liiri-Ranta, Päivi 2010. Ryhmäinterventioiden yhteys yksinäisyyttä ja alakuloisuutta kokevien 75 – 79-vuotiaiden henkilöiden asioiden hoitamiskykyyn. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro Gradu –työ.
- Lindberg, Annina 2011. Pärjätäkseen pitää olla sosiaalinen, aktiivinen ja menestyvä ihminen. kaikkea hyvää vaan heille, mutta entäs me muut? Vertaistuki Yksinäisyys-nettiryhmissä avunsaajan ja avuntajan näkökulmista. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro Gradu –työ.

- Lindquist, Anita 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. . Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme; terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 70–96.
- Mantere, Meri-Helga 2000. Kuvia ja kuvittelua – havaintoja kuvataideterapiasta. Teoksessa Tuula Heikkilä, Leena Paloheimo & Ilkka Taipale (toim.) Mieli ja taide. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.
- Melin, Harri & Roine, Mira 2008. Sosiologian verkkoperuskurssi. 2. luku, 3. alaotsikko Elämäntapa. Viitattu 2.11.2014. <http://uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiologia/luku2.html#el%C3%A4m%C3%A4ntapa>.
- Nordstokke, Kjell 2011. Liberating Diakonia. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Niemistö, Raimo 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia.
- Paavalin seurakunta 2012. Toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2013. Tuloste tekijän hallussa.
- Paavalin seurakunta i.a. Toiminta- ja taloussuunnitelma 2014-2016. Tuloste tekijän hallussa.
- Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 128 (12), 1215-6.
- Saraneva, Tapio 1991. Oikeudenmukaisuuden nälkä; Vapautuksen teologian haaste meille. Helsinki: Kirjapaja.
- Strandén-Mahlamäki, Tuija 2008. Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset työvälineenä. Teoksessa Reijonen, Merja & Strandén-Mahlamäki, Tuija (toim.) Oivaltava kohtaaminen; menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: WSOYPro, 9-32.
- Suomen ev.lut. kirkko i.a. Kristinuskon mukaan jokainen ihminen on luotu Jumalan kuvaksi. Viitattu 24.3.2015. <http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/37A5AE31FED3BB8FC225705900377D7C?OpenDocument&lang=FI>.
- Thitz, Päivi 2006. Diakonian yhteisölliset merkitykset. Kuopion yliopisto. Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

LIITE 1: Exposure-tehtävän ohje

Exposure- eli valottumistehtävä

Exposure-tehtävän tarkoituksena on oppia havainnoimaan omaa ympäristöään puolueettomasti ja ennakkoluulottomasti ja oppia jotakin uutta.



Valitse havaintojen tekopaikkasi. Se voi olla esimerkiksi rautatieasema, raitiovaunu, bussi tai juna, sosiaaliviraston aula, Kelan toimisto, terveyskeskus, kahvila, kirpputori, tori, kauppakeskus, museon tai näyttelytilan aula, kirjasto, uimahalli tms. paikka, jossa on ihmisiä.

- Varaa aika puolesta tunnista kahteen tuntiin
- kirjaa välillä muistiin, mitä näet, kuulet, haistat tai tunnet
- älä arvostele, luokittele tai arvaile vaan kerro vain mitä havaitset
- kirjoita lopuksi, millaisia tunteita tehtävä herätti.

Ota muistiinpanosi mukaan seuraavaan kokoontumiseen, käymme silloin yhdessä läpi tehtävää.

LIITE 2: Palautelomake

TREFFIT ELÄMÄN KANSSA –RYHMÄN PALAUTEKYSELY 8.5.2014

1 Mitä mieltä olet

a) ajankohdasta

b) tiloista

c) muista järjestelyistä?

2 Mihin olit tyytyväinen?

3 Mitä olisi voinut tehdä toisin?

4 Millainen ryhmän ilmapiiri oli?

5 Miten ryhmän vetäjä toimi?

6 Mitä tärkeitä tai sinua kiinnostavia asioita jäi käsittelemättä?

7 Jos sama ryhmä (samat jäsenet) jatkuisi ensi syksynä, tulisitko mukaan?

Sana on vapaa:
