

Päivi Laaksovirta

**NAISTENKARTANON
VERTAISRYHMÄTOIMINNAN
MERKITYKSELLISYYS
Pitkä-NOVAT**

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä	Päivi Laaksovirta
Työn nimi	Naistenkartanon vertaistukiryhmän merkityksellisyys Pitkä-NOVAT
Toimeksiantaja	Naistenkartano ry
Vuosi	2024
Sivut	101 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja	Merja Nurmi

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia merkityksiä Pitkä-NOVAT-ryhmä antoi vertaistukiryhmään osallistuneille naisille. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa Naistenkartano ry:lle ja tarjota näkemyksiä vertaistukiryhmän tilanteesta ja auttaa kehittämään ryhmien tarjontaa tarpeita vastaaviksi. Opinnäytetyössä tutkittiin, mitä ryhmään osallistuneille naisille ryhmä antoi ja millaiset asiat muuttuivat ryhmään osallistumisen myötä sekä millaisia muutoksia ryhmään osallistumisen myötä oli mahdollisesti tullut naisten arkiin toimintatapoihin, ihmissuhteisiin ja mielenterveyteen. Näiden lisäksi opinnäytetyöllä haluttiin selvittää, muuttuiko käsitys itsestä jollain lailla vertaisryhmään osallistumisen seurauksena.

Opinnäytetyö toteutettiin käyttäen laadullista tutkimusmenetelmää, mikä mahdollisti syvällisen ymmärryksen vertaisryhmän vaikutuksista osallistujille. Tutkimukseen osallistuneet naiset valittiin Naistenkartanon laajan haastattelukutsupyynnön kautta. Aineisto kerättiin puolistrukturoitujen teemahaastattelujen avulla, jotka toteutettiin sekä kasvotusten että etäyhteyksin. Haastattelut liitettiin, ja vastaukset analysoitiin teemoittelun avulla, mikä mahdollisti ryhmän merkityksen monipuolisen tarkastelun.

Analyysin tulokset osoittavat, että vertaistukiryhmä on ollut merkittävä voimavara naisille tarjoten heille tilan henkilökohtaiseen kasvuun ja itsetuntemuksen syventämiseen. Osallistujat oppivat tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan sekä asettamaan terveitä rajoja. Ryhmän myönteiset vaikutukset ulottuvat pitkälle yksilön arkielämään, ja ne ovat rohkaisseet naisia tekemään merkittäviä muutoksia niin henkilökohtaisessa kasvussa, ihmissuhteissa kuin yleisessä elämönhallinnassa. Naiset kokivat halua käyttää omia kokemuksiaan muiden hyväksi ja ottivat aktiivisemmän roolin yleisesti ja yhteiskunnallisesti, mikä ilmensi heidän kasvanutta rohkeuttaan ja muutосkykyään.

Tämän tutkimuksen perusteella Naistenkartano voi kehittää ja räätälöidä entistä tehokkaammin tukiryhmätoimintaansa vastaamaan paremmin naisten tarpeita. Tutkimus korostaa vertaistuen merkitystä naisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisessä tarjoten näkemyksiä myös laajemman yhteiskunnallisen keskustelun tueksi.

Asiasanat: nainen, nais erityinen, vertaistuki, vertaisryhmä, ratkaisukeskeisyys, voimavarat, hyvinvointi, sosiaalityö

Degree title	Bachelor of Social Services
Author	Päivi Laaksovirta
Thesis title	Significance of the Naistenkartano peer support group Pitkä-NOVAT
Commissioned by	Naistenkartano ry
Time	2024
Pages	101 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Merja Nurmi

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to find out what was the significance of the Pitkä-NOVAT group to the women who participated in the peer support group. The goal of the research was to provide Naistenkartano ry with information and provide insights into the situation of the peer support group and help develop the group's offerings according to needs. The thesis investigated what the group gave to the women who participated in the group and what changed because of participating in the group, as well as what kind of changes participating in the group may have caused in the women's daily activities, relationships, and mental health. In addition to these, the thesis wanted to find out if the perception of oneself changed in any way because of participating in the peer group.

A qualitative research method was used in the thesis, which enabled a deep understanding of the effects of the peer group on the participants. The women who participated in the study were selected through an extensive interview invitation from Naistenkartano. The data was collected through semi-structured interviews, which were carried out both face-to-face and via remote connections. The interviews were transcribed, and the answers were analyzed by thematization, which enabled a versatile examination of the significance of the group.

The results of the analysis show that the peer support group has been a significant resource for women, which has offered them space for personal growth and deepening their self-knowledge. Participants learn to recognize their own feelings and needs and set healthy boundaries. The group's positive effects extend far into an individual's daily life and have encouraged women to make significant changes in personal growth, relationships, and overall life management. The women felt a desire to use their own experiences for the benefit of others and took a more active role in general and socially, which showed increased courage and ability to change.

Based on this research, Naistenkartano ry can develop and tailor its support group activities more efficiently to better meet women's needs. The research emphasizes the importance of peer support in promoting women's well-being and mental health and offers insights to support a wider societal discussion.

Keywords: woman, women's special, peer support, peer group, solution-oriented, resources, well-being, social work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NAISERITYISYYS	8
3	MERKITYKSELLISYYS	10
4	NAISTENKARTANON NOVAT-VERTAISTUKIRYHMÄT	12
4.1	Voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu	12
4.2	Positiivinen psykologia.....	15
4.3	Hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaatteet eli <i>mindfulness</i>	17
4.4	Tietoisuustaidot.....	19
4.5	Vertaistuki ja vertaisryhmätoiminta	20
4.6	Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmä	21
4.6.1	Kasvun portaat.....	23
4.6.2	NOVAT-ajatukset.....	24
4.7	Naistenkartanon toiminnan tavoite.....	26
4.8	Naistenkartanon vertaistuen ja ryhmätoiminnan tavoite	27
5	TYÖELÄMÄKUMPPANI JA TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	27
5.1	Naistenkartanon toiminta	27
5.1.1	Visio, strategia ja missio sekä palvelulupaus	28
6	TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	29
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	30
7.1	Luvat ja kustannukset	31
7.2	Aineiston keruu	31
7.3	Aineiston analyysi	33
8	TUTKIMUSTULOKSET	37
8.1	Ryhmään hakeutuminen ja sitoutuminen.....	38
8.2	Käsitys itsestä.....	42
8.2.1	Itsetunto	42
8.2.2	Itsetuntemus ja -arvostus sekä itseluottamus	46

8.2.3	Itsemyötätunto ja myötätunto.....	50
8.3	Henkinen kasvu	52
8.3.1	Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot.....	53
8.3.2	Näkökulmien laajentuminen.....	55
8.3.3	Voimaantuminen.....	58
8.4	Vertaistuki.....	62
8.4.1	Rakenne, teemat ja käsikirja.....	62
8.4.2	Yhteenkuuluvuus	65
8.4.3	Luotettava puhetila	71
8.5	Hyvinvointi	73
8.5.1	Henkilökohtaiset rajat.....	73
8.5.2	Hyvinvointia tukevat valinnat.....	76
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	82
9.1	Tulosten tarkastelu	83
9.2	Kehittämissuhteet	88
9.3	Tutkimusmenetelmän tarkastelu.....	91
9.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	91
9.5	Jatkotutkimusaiheet.....	92
	LÄHTEET.....	95

LIITTEET

Liite 1. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Liite 2. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössäni käsittelen Naistenkartano ry:n Pitkä-NOVAT-vertais-
tukiryhmän merkityksellisyyttä ryhmän käyneiden naisten näkökulmasta. Mi-
nulla on ollut mahdollisuus suorittaa sosionomiopintoihin liittyvä työharjoittelu
Naistenkartanolla. Tämän lisäksi toteutin Naistenkartanolle seksuaaliterapeut-
tiopintojeni lopputyönä Seksuaalisuus-NOVAT-ryhmän, jonka suunnittelin yh-
dessä Naistenkartanon kanssa ja toteutin etäryhmänä. Sosionomi työharjoitte-
lun aikana virisi ajatus opinnäytetyön laatimisesta Naistenkartanolle. Työhar-
joitteluni aikana minulle on muodostunut Naistenkartanon toiminnasta melko
laaja käsitys. Tämän lisäksi työharjoittelussa osallistuin sen hetkisten NOVAT-
ryhmien ohjaamiseen. Näin sain käytännön kokemusta, miten ryhmät toimivat.
Opinnäytetyön aihe valikoitui yhdessä Naistenkartanon kanssa keskustelujen
pohjalta. Arvostan Naistenkartanon toimintaa yhteiskunnassamme merkittä-
vänä. Pidän erinomaisena, että palveluja tarjotaan eri taustoista ja kulttuu-
reista tuleville ihmisille. Tartuin tähän aiheeseen, koska koin mielenkiintoisena
lähestyä aiempien vuosien Naistenkartanon ryhmiin osallistuneita naisia ja
kuulla heidän kokemuksiaan Pitkä-NOVAT-ryhmään osallistumisesta.

Naistenkartanon juuret ovat ennaltaehkäisevässä päihdetyössä, mutta nykyi-
sin toiminta keskittyy kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen vertaistuen
keinoin. Tutkimus keskittyy Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmän tarkasteluun. NO-
VAT-ryhmät on suunniteltu kaikille naisille, jotka haluavat tutustua syvemmin
itseensä ja kaipaavat arjessaan kohtaamiin haasteisiin näkökulmia. Työn ti-
laaja Naistenkartano ry on valtakunnallisesti toimiva sitoutumaton ja voittoa ta-
voittelematon kansalaisjärjestö. Naistenkartanon toiminnan tavoitteena on
naisten itsenäisen toiminnan ja hallinnan tunteen vahvistaminen arjessa sekä
tavoitteena on tukea naisia heille itselleen tärkeiden muutosten saavuttami-
sessa. Yhdistyksen toiminnassa huomioidaan naisten erityistarpeet ja yhdis-
tyksen toiminta tarjoaa naisille turvallisen vertaisyhteisön omaan kasvuun.
(Naistenkartano ry s.a.) Naistenkartano nimenäkin jo viittaa siihen, että kyse
on naisille suunnatusta toiminnasta, siksipä nais erityisyys antaa opinnäyte-
työlle teoreettisen viitekehyksen. Nais erityisyydellä tarkoitetaan lyhyesti sanot-
tuna sukupuolen merkityksen huomioonottamista.

Aiemmin tehdystä lisensiaatintutkimuksesta *Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä, miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisilla on paha olo* (Palojärvi 2009) ilmenee, että itsemyötätunnon kasvu heijastui ryhmän sisäisen empatian vahvistumisena ja tasa-arvon kokemuksina osallistujien keskuudessa. Ryhmän tarjoama keskinäinen tuki sekä säännöllisesti käsitellyt teemat ja aiheet naisnäkökulmasta tarjosi voimaantumisprosessin naisten vertaistukiryhmässä.

Tällä opinnäytetyöllä on haettu tietoa, millainen merkitys Naistenkartanon Pitkä-NOVAT-ryhmän käyneille naisille on ollut ryhmään osallistuttuaan. Tämän opinnäytetyön lopputuloksena syntynyt tietoa vertaisryhmätoiminnan merkityksellisyydestä. Työn tilaajana toimiva Naistenkartano pyrkii käyttämään saatuja tuloksia oman työnsä kehittämisessä, ja opinnäytetyön tavoitteena on tarjota heille syvempää ymmärrystä Pitkä-NOVAT-ryhmän merkityksestä. Materiaalia on kerätty yksilöhaastatteluilla ja haastateltavien näkemyksistä on saatu vastauksia kumpaankin tutkimuskysymykseen.

Haastateltavat osoittivat luottamusta avautuessaan ja tarjotessaan tutkimustietoa tälle opinnäytetyölle. Erityisesti haluan kiittää kaikkia haastatteluun osallistuneita heidän panoksestaan. Naistenkartanoa kiitän tästä opinnäytetyön mahdollisuudesta ja yhteistyöstä sekä asiakaskoordinaattori Liisa Kiilusta hänen erityisestä tuestaan. Kiitokset myös opinnäytetyöni oikolukijoille sekä opinnäytetyön ohjaajalleni lehtori Merja Nurmelle, heidän arvokkaasta panoksestaan. Tämän opinnäytetyön toteuttaminen on ollut mahdollista teidän tukenne ja luottamuksenne ansiosta.

Johdannon jälkeen toisessa luvussa esittelen nais erityisyyden teoreettisen viitekehityksen nais erityisyys. Kolmannessa luvussa avaan merkityksellisyyttä. Neljännessä luvussa käsittelen opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ja nais erityistä toimintaa. Viidennessä luvussa kuvaan työelämäkumppanin ja tutkimus ympäristön. Kuudennessa määrittelen työni tavoitteet ja tarkoitukset. Seitsemännessä luvussa selostan tutkimuksen toteutuksen. Kahdeksannessa luvussa esitän tulokset ja lopuksi yhdeksännessä luvussa kerron johtopäätökset sekä eettisen pohdinnan ja jatkotutkimusehdotukset.

2 NAISERITYISYYS

Naiserityisyydellä tarkoitetaan sukupuolen merkityksen huomioonottamista. Naisia ei tule kuitenkaan nähdä sukupuolensa mukaan tietynlaisina, vaan ottaa huomioon naisten erityiset piirteet ja haasteet. Jokaisella naisella on omat kokemuksensa ja yksilölliset tarpeensa sekä jokaisen identiteetti naisena on ainutlaatuinen. (Kujala & Hiltunen 2019, 20.)

Naiserityisyys saa erityistä painotusta kriminaalihuollossa, vankiloissa ja päihdetyössä. *Päihteet ja nais erityisyys Haaste-julkaisussa* (Salovaara 2019) tuodaan esiin, että yhteiskunnassamme vallitsevat kulttuuriset ja institutionaaliset toimintatavat, jotka ovat muotoutuneet miesten toiminnan ja tarpeiden ympärille. Lähtökohtana nais erityisyydelle on ymmärtää ja ottaa huomioon naisten tarpeet ja heille ominainen toiminta, joka on joltain osin erilaista verraten mies-sukupuoleen. Tulee kuitenkin huomioida tasa-arvoisuus miesten toiminnan rinnalla. (Salovaara 2019, 24.)

Naisia on usein pidetty avuttomina, sillä heidät on sukupolvien ajan kasvatettu uskomaan tähän rooliin ja ehdollistettu sellaisiksi (Junkkari 2000, 23). Aikoinaan naisen tahto oli sidottu miehen tahtoon, ensin isän ja sitten aviomiehen. Suomessa naisille on myönnetty äänioikeus vuonna 1906. Lisäksi naisilla on ollut lupa tehdä työtä ilman miehen lupaa vuodesta 1919 lähtien, mutta saman palkan periaate samasta työstä vahvistettiin vasta vuonna 1962. (Sinkkonen 2013, 95.)

Suomi on queer -dokumenttisarja (2023) syventyy Suomen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen historiasta nykypäivään. Ensimmäisen kauden kolmannessa jaksossa tutkija Kati Mustola tuo esiin, etteivät naiset päässeet 1960-luvulla ravintolaan ilman herraseuraa. Ravintolat rajoittivat yksin saapuvien naisten sisäänpääsyä aina 1960-luvun loppupuolelle asti, sillä tuolloin yksin ravintolassa istuvaa naista pidettiin yleisesti potentiaalisena prostituoituna. Alko antoi julkilausuman 1960-luvun loppupuolella, ettei yksinäinen nainen heikennä ravintolan tasoa.

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (8.8.1986/609) on melko tuore. Lain tarkoituksena on torjua sukupuoleen perustuvaa syrjintää ja edistää naisten ja miesten välistä tasa-arvoa erityisesti työelämässä. Lisäksi lain tavoitteena on estää syrjintä sukupuoli-identiteetin tai sukupuolen ilmaisun perusteella.

Kaija Maria Junkkari (2000, 21-23) pohtii *Naiseksi joka olet* -kirjassaan naisten määrittelevän menestyksen eri tavalla kuin miten miehet sen määrittelevät. Naiset korostavat ihmissuhteiden merkitystä menestyksellisessä elämässä. Suomessa koulutus, työelämä ja sosiaalinen lainsäädäntö tarjoavat naisille paremmat mahdollisuudet tehdä valintoja elämässään kuin monissa muissa maissa. Vielä 2000-luvullakin naisilla on edelleen usein itsestään minäkuva, joka asettaa heidät miehiä alempiarvoiseen asemaan. Tämä voi olla tietoista tai tiedostamatonta. Silloin, kun nainen aliarvioi naiseutta ja naisten kulttuuria, hän samalla aliarvioi itseään, sillä nainen on väistämättä osa tätä kulttuuria. Nainen saattaa peittää naiseuden aliarvioimisen pyrkimällä olemaan mahdollisimman täydellinen niin työssä kuin kotona. Toisaalta naisten kasvava rohkeus tarttua uusiin haasteisiin ja pyrkiä eteenpäin koulutuksen ja uran saralla on nähtävissä. Jokaisella on tarve hyödyntää omia lahjojaan parhaalla mahdollisella tavalla, mutta ongelmaksi muodostuu, jos tämä pyrkimys liittyy jatkuvasti itsekritiikkiin, riittämättömyyden tunteeseen ja tarpeeseen olla täydellinen. Tällainen nainen on menettänyt yhteyden sisäiseen voimaansa. Todellinen naisellinen identiteetti ei ole sidoksissa täydellisyyden tavoitteluun, vaan se kannustaa eheyteen ja kokonaisuuteen naisena. Naisen on hyödyllistä tutkia naiseuden piilossa olevia ulottuvuuksia ja löytää luova sisäinen maailmansa, joka auttaa häntä ymmärtämään itseään paremmin.

Lönnberg (2021) pohtii palveluiden tarjoamisessa nais erityisyyden tarvetta. Hän toteaa, että tasa-arvolaki ei edellytä identtisiä palveluja kaikille, vaan yksilöllisiä tarpeita vastaavia tukia ja palveluita. Tähän palvelutarpeen näkökulmaan Naistenkartano tarjoaa naisille tarkoitettuja vertaistukiryhmiä, webinaareja, luentoja, vaikuttamistyötä ja tekee kaikella tapaa nais erityistä työtä yhteiskunnassamme. Nais erityisyys tarkoittaa Salovaaran (2019, 24) mukaan sitä, että otetaan huomioon naisten taustat, nykytilanne ja niistä johtuvat tar-

peet. Näin ollen palvelujärjestelmissä tulee huomioida ja kunnioittaa erilaisuutta. Nais erityisyys on naistapaisten toiminnan huomioimista, hyväksymistä ja tukemista sekä sukupuolen (gender) merkityksen ymmärtämistä.

Naistenkartanon Pitkä-NOVAT-käsikirjassa todetaan (Kujala & Hiltunen 2019), että nais erityisyydellä tarkoitettavan sukupuolen merkityksen huomioimista erityispiirteineen ja haasteineen. Naiset eivät ole yhtenäinen ryhmä pelkästään sukupuolensa perusteella, vaan jokaisen naisen kokemus ja identiteetti naiseutena ovat ainutlaatuisia. (NOVAT-käsikirja 2022.)

Naisten on voitava vapauttaa itsensä menneisyyden taakoista, jotta he voivat avata mahdollisuuksien ovet tulevaisuutta varten. Meillä jokaisella on vastuu omasta itsestämme, toisistamme ja omista reaktioistamme. Kaikkien meidän toimintamme ja asenteemme vaikuttavat suoraan ympärillämme oleviin ihmisiin ja omaan elämäämme.

3 MERKITYKSELLISYYS

Ihmiset löytävät elämänsä merkityksen monin eri tavoin. Mikä on merkityksellistä yhdelle, ei välttämättä merkitse mitään toiselle. Arvot muodostavat perustan merkitykselliselle elämälle. Merkityksellisyyttä pidetään arvossa ja elämä järjestetään sen mukaan, mikä on syvästi henkilökohtaista ja subjektiivista. Merkityksellisyys perustuu siihen, kuinka ainutlaatuisena ihminen näkee ja kokee maailman sekä millaista psykologista, geneettistä ja sosiaalista taustaa henkilö kantaa. (Martela 2020, 91-94.)

Merkityksellisyys ilmenee päivittäin kaikessa toiminnassa ja kokemuksissa. Elämän merkityksellisyyden ytimessä on kokemus siitä, kuinka elämä koetaan tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Tämä merkitys ei perustu ulkoisiin arvoihin, vaan henkilökohtaisiin arvoihin, tavoitteisiin ja päämääriin, jotka toimivat ohjeuorana. Tavoitteena on tunnistettava ne seikat, jotka tekevät elämästä merkityksellisen ja elämisen arvoisen itselle. Elämä koetaan ja eletään sisäisesti. Elämä on ennen kaikkea henkilökohtainen kokemus, ei jotain, mikä voidaan objektiivisesti analysoida ulkopuolelta. Siksi keskeinen kysymys kuuluu, miten elämä voidaan kokea merkityksellisenä? (Martela 2020, 80-81.)

Salovuoren (2022) *Merkityksellisyyden voima* -kirjassa Filosofi Alasdair MacIntyre painottaa vastaavasti käsityksen hyvästä elämästä muotoutuvan aina yhteisön ja kulttuurin kontekstissa. Hänen mukaansa täysin yksin ei voi määrittellä, mikä tekee elämästä hyvän ja merkityksellisen. Hyvä elämä syntyy yhteisössä ja ihmissuhteissa, joissa vallitsee jaettu ymmärrys siitä, mikä on hyvää ja arvokasta. Tämä edellyttää esimerkkejä, sääntöjä ja inspiroivia roolimalleja, jotka ohjaavat, opettavat ja joita voi kehittää. On huomionarvoista, että ihminen saattaa kestää vaikeuksia pitkäänkin, mikäli elämä tuntuu samanaikaisesti merkitykselliseltä. (Salovuori 2022, 17-18, 19.)

Merkityksellisyyden voidaan kuvata olevan prosessi. Se on ikään kuin kartta, jonka avulla suunnistetaan, kokeillaan etenemistä ja nautitaan löytämisen ilosta. Tällöin merkityksellisyyden perustana toimivat käsitykset itsestä, maailmasta, elämästä ja sen arvoista. Elämän aikana merkityksen lähteet voivat muuttua tai niitä voidaan tietoisesti uudelleen muotoilla. Uudelleenarviointi vaatii yleensä aikaa ja käsittelyä, jotta muutoksia tapahtuu, mutta useimmiten ne johtavat syvällisiin ja pysyviin muutoksiin sekä lisäävät sopeutumiskykyä. Tämä prosessi ylläpitää toivoa, sillä vaikka kokemus merkityksellisyydestä saattaa tällä hetkellä tuntua kaukaiselta, se voi vielä ilmetä uusilla ja odottamattomilla tavoilla. (Salovuori 2022, 65-66.)

Elämän merkityksellisyyden Martela ja Steger (2016) jakavat kolmeen eri ulottuvuuteen: koherenssiin, tarkoitukseen ja merkittävyyteen. Koherenssin näkökulmasta elämä kuvataan loogiseksi, järjelliseksi ja käsittämistä helpottavaksi, jolloin ymmärryksen todetaan lisääntyvän. Tarkoituksellisuus ilmenee, kun elämässä on selkeitä päämääriä, jotka kannustavat pyrkimään eteenpäin. Merkittävyyden näkökulmasta oma elämä käsitetään arvokkaana. (Joylla 2023.)

Elämän merkityksellisyyden tunnetta tukevat erilaiset kokemukselliset ulottuvuudet. Ihmisellä on halu nähdä ja kokea, että toiminta sekä olemassaolo tuottavat positiivisia vaikutuksia ympäristöön. Merkityksellinen elämä koostuu jaeituista kokemuksista ja hetkistä niin iloineen kuin suruineen. Yhteyden kokeminen muiden kanssa syventää merkityksellisyyden tunnetta. Merkityksellinen elämä tähtää tulevaisuuteen, jossa odottaa sekä pieniä että suuria päämääriä. Merkityksellinen elämä suuntaa katseen tulevaisuuteen. On jotain odotettavaa ja jotain, mitä kohti suunnata innokkaasti. (Salovuori 2022, 62-63.)

Steger (2012), Czekierda ym. (2017) tutkimuksissa on osoitettu, että ihmiset, jotka pyrkivät elämässään merkityksellisyyteen, hyötyvät pitkällä aikavälillä monella tavalla. Tällöin koetaan parempaa psykologista ja fyysistä terveyttä, tunnetaan vähemmän negatiivisia tunteita ja saadaan lisää inspiraatiota. Lisäksi koetaan vahvemmin yhteenkuuluvuutta sekä ollaan työhön tyytyväisempiä ja nautitaan elämästä. (Joylla 2023.)

4 NAISTENKARTANON NOVAT-VERTAISTUKIRYHMÄT

Tässä luvussa esittelen NOVAT-vertaisryhmätoimintaa osana Naistenkartanon toimintaa. Ensin avaan, mitä tarkoittavat voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu, positiivinen psykologia sekä hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaatteet eli *mindfulness*, jotka toimivat NOVAT-toiminnan taustana. Tämän jälkeen esittelen Naistenkartanon NOVAT-toimintaa. Viimeisenä tässä luvussa esittelen Naistenkartanon toimintaa ohjaavia tekijöitä.

Naistenkartanon vertaisryhmät on suunniteltu kaikille naisille, jotka haluavat kehittää itsetuntemustaan ja saada tukea jokapäiväiseen elämäänsä. Ryhmät tarjoavat mahdollisuuden tutkia omaa minuutta ja pohtia elämänkysymyksiä yhdessä muiden naisten kanssa. NOVAT-ryhmät sopivat naisille, joiden ongelmat eivät ole kriisiytyneet tai kriisit ovat jo helpottuneet. Vertaisryhmässä naiset voivat tukea toisiaan jakamalla omia kokemuksiaan ja kuuntelemalla toisia.

4.1 Voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu

Ratkaisukeskeisyys ei ole teoria vaan toimintamalli, jossa keskitytään paremman tulevaisuuden rakentamiseen ja hyvien keinojen löytämiseen ja ylläpitämiseen asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Ratkaisukeskeisen lyhytterapiatyöskentelyn kehittäjiä olivat sosiaalityöntekijät Insoo Kim Berg ja Steve De Shazer yhdessä työryhmänsä kanssa. Lisäksi amerikkalainen psykiatri ja hypnoterapeutti Milton H. Erickson oli merkittävä ratkaisukeskeisyyden vaikuttaja. Suomeen ratkaisukeskeisiä näkökulmia toivat yhdysvaltalainen John Frykman ja Elem Nunnaly, jotka aloittivat koulutukset Suomessa vuonna 1985. Psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman ja psykoterapeutti Tapani Ahola ovat olleet aktiivisia ratkaisukeskeisyyden pioneereja Suomessa. (Ahola & Furman 2016, 11-13.)

Historialliset juuret ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydelle ovat juontuneet systeemiteoreettisesta näkökulmasta, johon kybertekniikka on osaltaan vaikuttanut. Suomalaiseen ratkaisukeskeisyyteen on vaikutettu merkittävästi sosiaalisesta konstruktionismista, joka käsittää sosiaalisen todellisuuden ja merkitysten rakentumisen. Teoria perustuu siihen, että keskitytään ihmisen mahdollisuuksiin, vahvuuksiin ja toimiviin elämän osa-alueisiin. Sosiaalisen konstruktionismien mukaan todellisuutta rakennetaan kielen avulla. Kieli ja sanat ovat avainasemassa, sillä niillä on syvä merkitys. Maailmankuvamme ja käsityksemme muodostuvat vuorovaikutuksessa toisten kanssa käytyjen keskustelujen seurauksena. Tietomme ja asioiden merkitykset syntyvät jatkuvasti muuttuvien tarinoiden virtana, jota luodaan ja muokataan yhteisissä vuorovaikutustilanteissa. Siksi käytettävän kielen laatu vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä itsestämme, elämästämme ja työstämme puhuttaessa on ensiarvoisen tärkeää. (Hirvihuhta & Litovaara 2003, 65-66.)

Systeemiteoreettisesta näkökulmasta katsotaan, että kaikki on keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Systeemiteoriassa käsitetään, että kaikki asiat vaikuttavat toisiinsa. Pienikin muutos voidaan nähdä aiheuttavan laajempia muutoksia, kun kokonaisuuden eri osat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Perhe tai työyhteisö voidaan tulkita systeeminä, jossa yhden osan muutos heijastuu koko systeemiin. Kybertekniikka on osa systeemiteoriaa ja vaikuttaa ratkaisukeskeisyyteen siten, että päätelmät eivät rakennu tulkinnalle vaan aina konkreettisille havainnoille. Kybertekniikan juuret juontuvat kreikan-kielisestä sanasta "kyberneros", mikä tarkoittaa laivan ohjaamista. Laivanliikkeitä ja kulkua seurattiin havaintojen perusteella, ja tarvittavat korjaustoimenpiteet tehtiin näiden havaintojen mukaisesti. Tavoitteen saavuttamiseksi tarvittiin tietty palautejärjestelmä ja korjaavat toimenpiteet. Tätä periaatetta alettiin soveltaa myös kommunikaatiossa, jossa havaittiin samanlainen itsesäätelyn periaate systeemissä, mahdollistaen myös vuorovaikutuksen ohjaamisen. (Hirvihuhta & Litovaara 2003, 65.)

Ratkaisukeskeisyyteen liitetynä tämä systeemiteorian osateoria näkyy perusfilosofiassa: Älä korjaa sitä mikä ei ole rikki. Tee lisää toimivia asioita. Tee pieni muutos siihen, mikä ei toimi.
(Hirvihuhta & Litovaara 2003, 65.)

Aluksi ratkaisukeskeisyyttä kehitettiin terapiaympäristössä, mutta nykyisin sitä sovelletaan laajasti työyhteisöjen kehittämisessä, henkilöstöhallinnossa, muutosprosesseissa ja työnohjauksessa. Ratkaisukeskeisyyden kehitys alkoi 1990-luvulla, kun alettiin ymmärtää ilmiöiden, sanojen ja puheen monikerroksellisuutta. Toimintamallina, ajattelutapana ja elämäntapana se ohjaa suhteita ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Voimavaroihin ja vahvuuksiin perustuen ratkaisukeskeisyys auttaa henkilöä itseään löytämään omat ratkaisunsa. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 90.)

Voimavara- ja ratkaisukeskeisen ajattelun Iveson ym. (2021, 9-17) kuvaa lähestymistapana, jossa korostetaan ihmisen vahvuuksia, voimavaroja ja mahdollisuuksia sen sijaan, että keskityttäisiin ongelmiin, puutteisiin tai menneisyyden haasteisiin. Tähän filosofiaan perustuen uskotaan, että ihmisillä on sisäisiä resursseja ja kykyjä ratkaista ongelmiaan ja saavuttaa tavoitteitaan. Voimavara- ja ratkaisukeskeisen ajattelutavan merkittävin etu on sen positiivinen näkemys ihmisistä aktiivisina toimijoina omassa elämässään. Ongelmien sijaan keskitytään ratkaisuihin. Jopa pienet muutokset tunnustetaan itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin vahvistavina. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa (Iveson ym. 2021, 10) painotetaan seuraavia periaatteita:

- Korostetaan vahvuuksia puutteiden sijaan
- Etsitään potentiaalisia ja haluttuja tulevaisuudennäkymiä
- Tutkitaan, mitä on jo saavutettu
- Nähdään jokainen oman elämänsä asiantuntijoina

Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä painotetaan enemmän tulevaisuuden suuntaa kuin menneisyyttä, mutta menneisyyden käsittelyä ei suljeta pois keskusteluista. Menneisyyden tapahtumien käsittely keskusteluissa voidaan kokea motivoivana ja kannustavana, kunhan niitä tarkastellaan oppimiskokemuksina ja kasvun lähtökohtina. Ajan myötä voidaan huomata, että jopa vaikeat vastoinkäymiset ja koettelemukset eivät ole pelkästään kärsimystä, vaan ne voivat tuoda mukanaan arvokkaita opetuksia ja kasvua. (Ahola & Furman 2016, 53.) Ratkaisukeskeisyydessä ei pyritä perusteelliseen ongelmien ymmärtämiseen ja ratkaisemiseen. Sen sijaan keskitytään siihen, millaista tulevaisuutta halutaan kokea ja mitä konkreettisia askelia halutaan ottaa. (Iveson ym. 2021, 10.)

4.2 Positiivinen psykologia

Positiivisessa psykologiassa suuntaudutaan ihmisten hyvinvoinnin, vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamiseen sekä niiden vahvistamiseen. Positiivisen psykologian keskeisenä periaatteena on hyvän huomaaminen ja jokaisessa ihmisessä vahvuuksien tunnistaminen, jotka voivat edistää sekä omaa että muiden hyvinvointia. Tämä suuntaus pyrkii tuomaan esiin ihmisen eheyden edellytyksiä ja keinoja henkisen kukoistuksen lisäämiseen. Mieltä vahvistettaessa vähenee tarve keskittyä sairauksiin, haasteisiin ja ongelmiin. Ihmiset, jotka kokevat myönteisiä tunnetiloja, ovat alttiimpia luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. (Uusitalo 2023.)

Positiivisen psykologian tavoitteena ei ole syrjäyttää perinteistä psykologiaa, vaan pikemminkin rikastuttaa sitä. Hyvinvoinnin tutkimuksella on avainasema ihmisten kasvun ja hyvän elämän edistämisessä. Positiivinen psykologia pohjautuu näkemykseen, että ihmiset pyrkivät kehittämään omia vahvuuksiaan ja elämän eri osa-alueitaan sekä tavoittelevat merkityksellistä ja täyttä elämää. (Joylla, 2024.) Universaalimmin positiivinen psykologia olettaa, että ihmiset ovat perustarpeiltaan ja ominaisuuksiltaan samankaltaisia kaikkialla maailmassa. Vaikka jokainen ihminen on yksilöllinen, ihmiskunnalla on niin paljon yhteisiä piirteitä, että heidät voidaan kuvailla samojen käsitteiden ja periaatteiden avulla. (Ojanen 2014, 21.)

Ojasen (2014) teoksessa *Positiivinen psykologia* painotetaan Seligmanin ja hänen työryhmänsä toimesta, että oikeudenmukaisuus, viisaus, humanisuus, rohkeus, kohtuullisuus, itsehillintä ja hengellisyys ovat arvoja, joita kunnioitetaan kaikissa kulttuureissa. Näitä arvoja kunnioitetaan yhdessä muodostaen tasavertaisia tekijöitä hyvän elämän rakenteessa. Muita tärkeitä elämänlaadun osa-alueita ovat onnellisuuden, toiveikkuuden, mielekkyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunne. Pelkkä helposti saavutettu mielihyvä ei ole riittävää. Optimaalinen toiminta edellyttää ponnisteluja, ja omaehtoinen toiminta tuottaa pakotettua tekemistä enemmän mielihyvää. Positiivisessa psykologiassa keskitytään ihmisen sisäisten voimavarojen ja vahvuuksien tukemiseen. Niiden täysi potentiaali ei kuitenkaan realisoidu automaattisesti, vaan paljon riippuu yhteiskunnallisista rakenteista, joita ihminen kehittää ja joissa hän elää. (Ojanen 2014, 21, 284.)

Psykologi Paul Pearsall (2003) on nimennyt henkilöt "kukoistajiksi", joilla on taipumus saavuttaa vaikeuksien kautta syvempi yhteys elämään, mikä ilmenee henkisenä kasvuna. Kukoistaminen ei välttämättä ilmene fyysisenä terveytenä tai vahvuutena ja voi ilmetä haavoittuvuutena. Kukoistajien ei todeta säästyneen kivulta tai masennukselta, vaan heidän on todettu oppineen pitämään näitä elämän väistämättöminä osina. Heidän tunnusmerkkeihinsä kuuluvat toivon säilyttäminen haasteita kohdatessaan, psykofyysinen kestävyys, nopea toipuminen ja peräänantamattomuus. Odotusten sopeuttaminen realistisemmiksi ja vanhojen tavoitteiden hyväksyminen saavuttamattomiksi ilman menneiden suremista, tehdään luovasti ja joustavasti. Pienistä iloista nauttiminen ja korkeiden odotusten mahdollisesti johtaminen pettymyksiin ilman sokeaa optimismia tai onnellisuuden teeskentelyä tunnustetaan. Sen sijaan elämän varjopuolet hyväksytään ja niistä löydetään merkityksellisyyttä, toimien inspiraationa muille. Tunteiden peittämisen sijaan omaa haavoittuvuutta ja taakkaa käsitellään syvällisesti, ja kärsimyksen keskellä tehdyt tärkeät löydökset tunnustetaan. Kukoistajien merkittävimpänä piirteenä on kiitollisuuden ilmaiseminen, arkisten asioiden ihmettely ja elämän pienistä iloista nauttiminen. (Ojanen 2014, 350-352.)

Seuraavassa kuvassa (kuva 1) havainnollistetaan positiivisen psykologian Kukoistuksen kehystä, jossa yksi tärkeä osa on merkitys ja tarkemmin elämän ja työn merkityksellisyys. (Joylla 2024.)



Kuva 1. Kukoistuksen kehys (Joylla 2024)

Kaikki Joyllan järjestämät positiivisen psykologian koulutukset perustuvat Ku-koistuksen kehys™ -malliin. Tämä Joyllan malli on kokonaisvaltaisen hyvinvointikonsepti, mikä sisältää kuusi keskeistä elementtiä: myönteisyys, uppoutuminen, ihmissuhteet, merkitys, aikaansaaminen ja elinvoimaisuus. Positiivinen psykologia tarjoaa työkaluja ja menetelmiä, jotka tukevat psykologista joustavuutta, kuten harjoitteita vahvuuksien tunnistamiseksi ja käyttämiseksi haasteiden kohtaamisessa ja uusien tilanteiden hallinnassa. Elämä muuttuu merkitykselliseksi, kun se vastaa omaa arvomaailmaa ja omia vahvuuksia voidaan hyödyntää. (Joylla 2024.)

Tutkimusten mukaan kokemus omasta arvokkuudesta ja toimien merkityksellisyydestä liittyy sekä korkeampaan elämänlaatuun että pidempään elinikään. Merkityksellinen elämä kuvataan elämänä, joka on kunkin henkilön näköistä. Omia vahvuuksia hyödynnetään, eletään sopuosoinnussa henkilökohtaisten arvojen kanssa, elämä koetaan mielekkäänä ja yhteydet muihin ihmisiin ovat merkityksellisiä. Jotta tällaista elämää voidaan elää, on olennaista, että itsetuntemusta kehitetään. (Joylla 2024.)

4.3 Hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaatteet eli *mindfulness*

Mindfulnessin juuret ulottuvat tuhansien vuosien päähän. Suomen kielessä tälle käsitteelle vakiintuneiksi termeiksi on muodostunut tietoinen läsnäolo ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Tietoisien läsnäolon perusajatuksena pidetään nykyhetkeen huomion kiinnittämistä avoimesti ja vastaanottavasti sekä hyväksyvää asennetta, joka auttaa kokemusten hyväksymisessä. (Wihuri 2015, 45-55.)

Mindfulness on tutkimuksissa todettu edistävän monia myönteisiä tunteita, kuten itsemyötätuntoa, itsehyväksyntää, luottamusta, empatiaa ja huumorintajuja. Tietoista läsnäoloa harjoittamalla kuuntelutaitoja voidaan parantaa, mikä on tärkeää, koska jokaisella on tarve tulla kuulluksi. *Mindfulnessia* harjoittamalla elämän osa-alueet tunnistetaan paremmin ja elämä koetaan merkityksellisempänä. (Joylla, 2024)

Mindfulness on (Myllyviita 2019, 31) kykyä kuunnella kehoa ja hyväksyä mielen sisältö sellaisena kuin se on. *Mindfulness* ei tarkoita rentoutumista tai mielen tyhjentämistä, vaan pikemminkin tietoisesta läsnäolosta ja pysähtymistä tähän hetkeen. *Mindfulness* eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo on (Silverton 2018, 8-9) tutkimusten valossa osoittautunut hyödylliseksi monenlaisten vaivojen, kuten masennuksen, ahdistuksen ja uupumuksen sekä kroonisen kivun lievittämisessä. Hyväksyvästä tietoisesta läsnäolon taidosta on todettu olevan hyötyä kaikille, sillä ihmiset ovat inhimillisiä olentoja. Elämän haasteiden kanssa hyväksyvän tietoisesta läsnäolon taidot tunnustetaan auttavan elämään täysipainoisemmin, mikä ilmenee joustavampana, taitavampana ja rennompana elämäntapana. Nämä taidot tunnustetaan myös auttavan löytämään itsetuntemusta, mikä voi johtaa muutokseen elämäntavoissa.

Lääketeieteellisessä aikakauskirja Duodecimin sivustolla otsikossa kysytään: *Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää?* ja vastaukseksi todetaan, että tutkimusten mukaan *mindfulness*-harjoittelu voi parantaa aikuisten terveyttä jo muutaman viikon kuluessa. Erityisesti strukturoitujen *mindfulness*- ja meditaatio-ohjelmien on todettu lievittävän kroonista kipua sekä ahdistuksen ja masennuksen oireita. Tämän vaikuttavuus on verrattavissa masennuslääkkeiden tehoon lievien ja keskivaikeiden masennusoireiden hoidossa. Lisäksi *mindfulness* vähentää stressiä ja negatiivisia tunteita sekä parantaa elämänlaatua. (Raevuori 2016)

Mindfulness on (Myllyviita 2019, 31) kuvattu tietoisuusharjoitukseksi ja menetelmäksi itsetuntemuksen syventämiseen. Käyttäytymisen muuttamiseksi on oltava tietoinen niistä tunteista ja ajatuksista, jotka vaikuttavat toimintaan. Hyväksyvän tietoisesta läsnäolon avulla (Silverton 2018, 11-166) tullaan tietoisiksi aistien viesteistä. Hetkessä läsnä ollessa kokemusten yksityiskohdat havaitaan sellaisinaan ilman tuomitsemista tai pyrkimystä muuttaa niitä. Hyväksyvän tietoisesta läsnäolon on todettu olevan hyödyllistä monenlaisten vaikeuksien kanssa, sillä siinä ei pääasiallisesti keskitytä itse vaikeuksiin, vaan ennemminkin niiden kohtaamiseen ja niistä selviytymiseen. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo ohjaa pitämään itsestä huolta, kohtaamaan omat rajat lempeästi ja myötätuntoisesti sekä muodostamaan uusia näkökulmia. Tämän harjoittami-

nen vahvistaa kykyä kokea ja ilmaista empatiaa sekä voi muuttaa ihmissuhdemalleja. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon myötä keskittyminen yhteyteen, ymmärrykseen ja rakkauteen mahdollistuu.

4.4 Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot auttavat lievittämään masennusta, ahdistusta, stressiä ja kipua, mutta ne voivat myös edistää merkityksellisempää elämää. Tietoisuustaitoja harjoittamalla mieli kirkastuu ja keho rentoutuu, mikä vaikuttaa hyvin fyysiseen terveyteen ja koko immuunijärjestelmään. Tietoisuuden avulla pysytään avoimina ja luovina, mikä auttaa tekemään parhaita päätöksiä erilaisia tilanteiden kohdatessa. (Laine 2015, 235-237.)

Tietoisuusharjoittelu on tutkitusti tehokas keino lievittää stressioireita fysiologisella tasolla; se alentaa verenpainetta ja vähentää stressihormonien määrää veressä. Baerin (2006) tutkimuksen mukaan tietoisuusharjoittelun jälkeen havaittiin koehenkilöiden unenlaadun ja keskittymiskyvyn parantuneen. Neljän päivän tietoisuusharjoittelun jälkeen koehenkilöt raportoivat helpotusta uupumuksen ja ahdistuksen tunteisiin sekä parantunutta keskittymiskykyä. Lisäksi Zeidan ym. (2010) havaitsivat neljän kerran harjoittelun parantavan koehenkilöiden avaruudellista hahmottamista ja työmuistia mittaavissa tehtävissä. Desbordes ym. (2012) tutkimuksessa havaittiin, että kahdeksan viikon harjoittelun jälkeen aivojen toiminnassa tapahtui muutoksia, jotka näkyivät toiminnallisessa magneettikuvantamisessa. Tällöin koehenkilöille näytettiin tunteita herättäviä kuvia, ja harjoittelun jälkeen heidän reaktionsa sekä manteliumakkeen aktiivisuus aivoissa muuttuivat. Manteliumakkeella on keskeinen rooli tunteiden muistamisessa ja prosessoinnissa aivoissa. Näin ollen harjoittelun myötä koehenkilöt reagoivat rauhallisemmin ja tasapainoisemmin tunteita herättäviin ärsykkeisiin. (Myllyviita 2019, 31-32.)

Tietoisuustaitoja harjoitellaan usein kehollisten menetelmien, kuten hengitysharjoitusten, avulla. Vaikka kyky olla tietoisesti läsnä on luontainen kaikille ihmisille, nykyelämän rytmit edellyttävät, että tätä taitoa kehitetään aktiivisesti harjoittelun kautta. Itsensä tarkkailu ja tutkiminen auttavat haitallisten ajatus- ja toimintamallien tunnistamisessa. Kun itsetuntemus syvenee, se parantaa

suhdetta itseen ja vaikuttaa myös muihin ihmissuhteisiin. Tietoisuuttaan kehittävätkin henkilöt saattavatkin huomata tarpeen tehdä elämässään muutoksia asioiden selkiyttämiseksi. (Laine 2015, 235-237.)

Tietoisuusharjoitusesimerkki: Pysähtymisharjoitus on sellainen, jota voidaan harjoittaa missä tahansa rutiininomaisessa toiminnassa, esimerkiksi kahvia keitettäessä, tietokoneen käynnistyessä, tiskejä pestäessä tai kodista lähdettäessä. Pysähtymistä voidaan harjoitella myös silloin, kun olo tuntuu levottomalta, ahdistuneelta tai ärtyneeltä. Harjoitus aloitetaan keskeyttämällä se, mitä parhaillaan tehdään, siirtämällä mielen keskittyminen toiminnasta oleiluun ja kysymällä jompikumpi seuraavista kysymyksistä: "Mitä juuri nyt tapahtuu?" tai "Mitä huomioita havaitaan?" Pysähtymisen keskipisteenä on havaintojen tekeminen ilman pyrkimystä analysoida tai päästä eroon mistään kokemuksesta. Keskeytetään ja tarkkaillaan vain käsillä olevaa hetkeä ystävällisen kiinnostuneesti, minkä jälkeen jatketaan toimintaa. Harjoitettaessa tätä säännöllisesti muutaman kerran päivässä, opitaan vähitellen irrottautumaan, kytkeämään pois automaattiohjaus ja olemaan läsnä hetkessä itselle. (Silverton 2018, 168.)

4.5 Vertaistuki ja vertaisryhmätoiminta

Vertaistuki on omaehtoista toimintaa, jossa vertaiset toimivat itsensä ja toisten hyväksi. Vertaisuus tarkoittaa ihmisten välille muodostuvaa suhdetta. Voimavaraisuus määritellään tasa-arvoiseksi ja yhdenvertaiseksi sekä voimavarais- tavaksi ja keskinäiseksi asiantuntijuudeksi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20.)

Lounais-Englannin ja Etelä-Walesin alueella raskausajan masennuksesta kärsivien naisten toipumisen vertaistukitoiminnan hyödyntämistä tutkittiin Exeterin yliopistossa Englannissa. Tutkimustulokset osoittivat, että vertaistuki koettiin muodollista tukea monipuolisemmaksi ja joustavammaksi. Vertaistukitoimintaan osallistuneet saivat apua arjen rutiinien rakentamiseen. Vertaistoiminta vähensi eristyneisyyden tunnetta ja lisäsi hyvinvointia. Vertaistuen kautta saavutetun voimaantumisen ansiosta henkilöiden hakeutumista virallisemmän avun piiriin on katsottu vahvistaneen heidän toimijuuttaan. (Rice ym. 2022.)

Samankaltaisia kokemuksia jakaville ihmisille tarjotaan vertaistukiryhmässä mahdollisuus jakaa omia tarinoitaan, saada tukea ja antaa tukea muille. Ryhmässä jokaiselle annetaan vapaus ilmaista ajatuksensa ilman pelkoa tuomiksi tulemisesta tai arvostelusta. (Mikkonen 2009, 155-160.) Vertaisryhmätoiminnalle on tunnusomaista, että omia tarinoita jaetaan muille ryhmäläisille ja sanoitetaan itselle, kokemusten samaistuttavuus, ryhmäläisten välinen kunnioitus ja luottamus sekä osallisuus ja vertaisuus. Jokainen ryhmäläinen tuo omat kokemuksensa ja asiantuntemuksensa kaikkien käyttöön, mikä on voimauttavaa ja edistää työskentelyä. (Ojuri s.a. 7, 21.)

Vertaisten kertoessa omista kokemuksistaan toisilleen voi se parhaimmillaan synnyttää ymmärrystä ja kenties auttaa arvostamaan enemmän niin itseä kuin toisia. Ymmärryksen lisääntyminen on vahvistava kokemus jo itsessään, mutta kuulluksi tulemisen ja kertomisen kautta usein avautuu uusia näkökulmia omaan elämään, mikä vahvistaa ja auttaa yksilöä jaksamaan. (Estola ym. 2007, 15.)

Ryhmäytyminen on prosessi, johon tarvitaan virittäytymistä. Ryhmän toipumiskulttuurin näkökulmasta on tärkeää, että ryhmässä pyritään tietoisesti luomaan, ylläpitämään ja kehittämään yhteistä ryhmäkulttuuria. Ohjaajan persoonallinen ohjaus liitettynä teemoihin helpottaa ryhmätyöskentelyn sisäänajoa. Kokemus hoitavasta tilanteesta ja yhteenkuulumisen tunteesta luo ryhmälle vetovoimaa. Jokaisella ryhmäläisellä on oma paikkansa ja aikansa jatkokertomukselle. Näin tarjoutuu mahdollisuus intiimimpään ja merkitykselliseen liittymiseen ja jakamiseen. Oma puhe sitouttaa ja kuuntelu samaistuttaa, nämä yhdessä vahvistavat kasvua. Ryhmän normit ja pelisäännöt sekä niiden seuraaminen luo käytännön ryhmän toimimiselle ja on ryhmän yhteinen etu. (Häkkinen 2013, 171-172.)

4.6 Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmä

Tässä kappaleessa tarkastellaan ensin yleisesti NOVAT-vertaistukiryhmiin liittyvää tietoa, joihin Pitkä-NOVAT-ryhmä lukeutuu. Lopuksi nostetaan esiin Pitkä-NOVAT-ryhmään liittyviä erityispiirteitä.

NOVAT-lyhenne tulee sanoista ”Naiset ovat”, jolla halutaan sanoa, että naiset ovat omanlaisia, erilaisia ja ainutlaatuisia omana itsenään. Tällä halutaan viitata naisten itsemääräämisoikeuteen ja siihen, että jokaisella on oikeus määrittellä oma naiseutensa. NOVAT-ohjelma nojautuu voimavara- ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun sekä positiiviseen psykologiaan ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaatteisiin. Juuret ovat yhdysvaltalaisen sosiologin Jean Kirkpatrickin 1970-luvulla kehittämässä naisille suunnatussa itsehoitoon tarkoitettussa päihdeohjelmassa. Toimintamuoto on saanut alkunsa Suomessa 1990-luvun alussa ja NOVAT-vertaisryhmät on suunnattu kaikille naisille. NOVAT-vertais-tukiryhmät kokoontuvat pääsääntöisesti itsenäisesti tai vertaisohjaajan tuella. Ryhmät käynnistetään aina ohjatusti ja työntekijät toimivat koko ajan ryhmän taustatukena. Toimintaperiaatteilla, kokousjärjestyksellä ja ryhmätyöskentelyn säännöillä sekä turvallisemman tilan periaatteilla pyritään luomaan turvallinen ympäristö tapaamisille. Vertaistukiryhmällä on käytössään NOVAT-käsikirja, joka sisältää teemoja, tehtäviä ja pohdintakysymyksiä. Jokaisessa tapaamisessa käsitellään eri aiheita alustustekstin ja pohdintakysymysten avulla. (NOVAT-käsikirja 2022.)

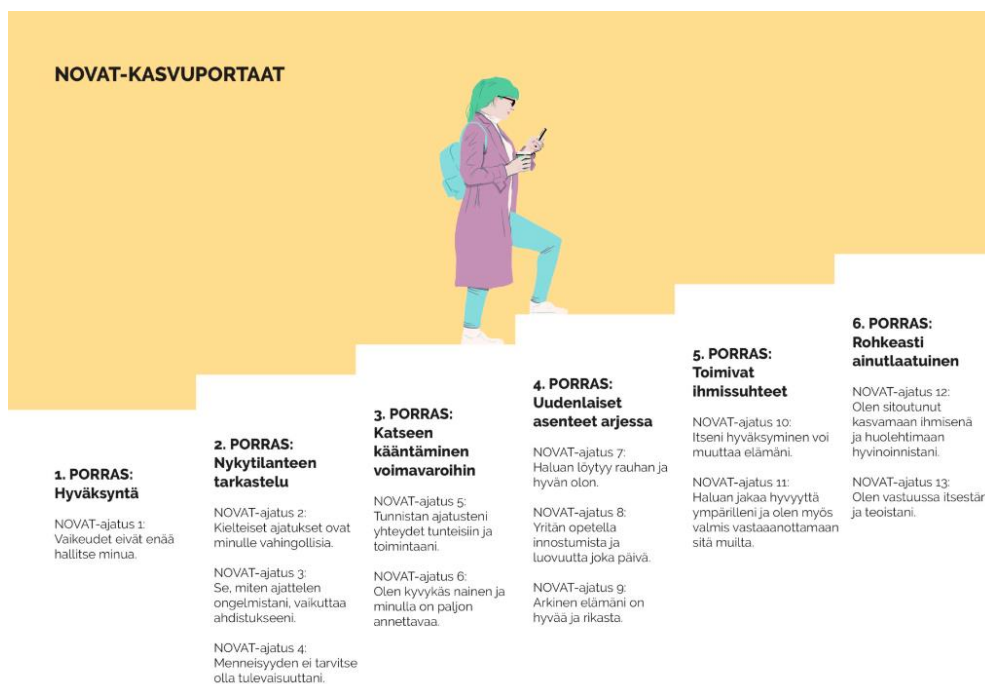
NOVAT-vertaisryhmät ovat tarkoitettu kaikille naisille, jotka etsivät tukea arkeensa ja haluavat syventää itsetuntemustaan. Tarkoituksellista osallistumisesta tekee, kun on halu pohtia elämäänsä ryhmämuodossa muiden naisten kanssa. Nämä ryhmät ovat erityisen hyödyllisiä tilanteissa, joissa ongelmat eivät vielä ole kriisiytyneet tai ne ovat jo helpottaneet. Ryhmä ei korvaa ammat-tiapua kuten hoitoa tai terapiaa. Ryhmän toimivuuden kannalta ei ole suositel-tavaa osallistua ystävän kanssa samaan ryhmään. NOVAT-ryhmä on raken-nettu naisille itsetutkiskeluun sekä muutostavoitteiden asettamiseen ja toteut-tamiseen yhdessä vertaistensa kanssa. Ryhmässä jokainen tutustuu omiin tunteisiin, ajattelu- ja käyttäytymismalleihin. NOVAT-ryhmissä naisten keski-näinen vertaistuki mahdollistuu omia ajatuksia jakamalla ja toisia kuuntele-malla. Jokainen voi jakaa vain ne asiat, joita halua ryhmässä työstää. NOVAT-ryhmiä järjestetään sekä kasvokkain että etänä. Ryhmiä on eri pituisia ja erilai-sia toteutusmuotoja, esimerkiksi viiden kerran Mini-NOVAT-ryhmiä kuin kah-dentoista kerran Lyhyt-NOVAT-ryhmätapaamisia. (Naistenkartano ry s.a.)

Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmä kokoontuu pääasiassa kasvokkain 32 tapauksiskertaa. Yksi Pitkä-NOVAT-ryhmä on tavannut etänä. Opinnäytetyöni työstämistä aloittaessani tapaamisia oli tarjolla Helsingissä ja Tampereella. Opinnäytetyöni edetessä on edellä mainittujen lisäksi Pitkä-NOVAT-vertaisryhmätoiminta aloitettu Lappeenrannassa. Etänä ryhmiä on tarjolla valtakunnallisesti. Pitkä-NOVAT-ryhmän osallistujamäärä on rajattu 8-10 henkilöön. Yhden ryhmätapaamisen kesto 1 tunti 45 minuuttia. Kaksi ensimmäistä tapaamista ovat kahden tunnin mittaisia, jolloin ryhmän kanssa käydään ohjatusti läpi toimintaperiaatteet ja säännöt. Pitkä-NOVAT-ryhmän käynnistämiseen sisältyy kolme ohjattua tapaamista sekä alkukyselyn täyttö. Ryhmässä aloittamisen edellytyksenä on osallistuminen vähintään yhteen ohjattuun alkutapaamiseen. Väliohjauksia järjestetään vähintään yksi tai tarpeen mukaan. Etänä toimivassa Pitkä-NOVAT-ryhmässä oli useampi väliohjaus. Lopuksi ryhmä päättyi ohjatusti, jolloin on mahdollista pohtia yhdessä ohjaajan kanssa, mitä Pitkä-NOVAT-ryhmässä olo on antanut kullekin ryhmäläiselle. (Naistenkartano ry s.a.)

4.6.1 Kasvun portaat

Pitkä-NOVAT-ohjelma perustuu kolmelletoista NOVAT-ajatukselle, jotka esittellään seuraavassa kappaleessa ja kuudelle kasvuportaalle. Näiden tarkoituksena on tukea ryhmäläisiä myönteiseen muutokseen omien asettamiensa tavoitteiden saavuttamiseksi. (Naistenkartano ry s.a.)

Seuraava kuvassa (kuva 2) havainnollistetaan nämä Pitkä-NOVAT-kasvun portaat, jotka sisältävät erilaisia käsiteltäviä aiheita: Hyväksynnästä muutostoi-veineen siirtyen nykytilan tarkasteluun, katseen kääntämisestä voimavaroihin ja uudensuuntaamiseen arjessa. Toiseksi viimeisellä portaalla tarkastellaan toimivia ihmissuhteita ja lopuksi ollaan rohkeasti ainutlaatuisia.



Kuva 2 NOVAT-kasvun portaat, Naistenkartano vuosikertomus 2023

Jokainen NOVAT-kasvun porras sisältää omat aiheensa, alustustekstin ja pohdintakysymykset, joita vertaiset käyvät läpi ryhmätapaamisella. (Naistenkartano ry s.a.) Positiivarien ajatusten aamiaisella 26.3.2024 tarjotaan tähän liittyen oiva ajatus: *Onnistumiset elämässä eivät ole lukkojen takana, vaan portaiden päässä* (Positiivarit 2024).

4.6.2 NOVAT-ajatukset

Itsensä ja minäpuheen kehittämiseen ihminen tarvitsee toista ihmistä peilikseen. Voidakseen kehittyä ja saada aikaan haluttuja muutoksia tulee olla halua puhua ääneen, jotta ajatukset konkretisoituvat. Itsensä valmentamisen menestyksen avain on antaa itselle hyvin valmisteltuja ja motivoivia kehotuksia. Nämä kehotukset on suunniteltava niin voimakkaiksi, että ne voittavat mielessä liikkuvat passiiviset ajatukset. Niiden tehtävänä on olla vastauksia mielensisäisiin yllykkeisiin ja ohjata käyttäytymistä parempaan suuntaan. (Bulik 2012).

Jean Kirkpatrick (2000) kertoo Täyskäännös-kirjan esittelyssä, että hän taisteli päihdeongelman kanssa kolmentoista vuoden ajan. Löydettyään vihdoinkin tien selviytymiseen hän loi ohjelman omien kokemustensa ja oppiensä perusteella auttaakseen muita naisia. Naisten kasvuohjelman päämääräksi muodostui kehittää itsetuntoa ja jakaa kokemuksia. Kirkpatrick ei kokenut saavansa apua,

jota kaipasi ja haki tarjolla olevista palveluista. Hän saavutti raittiutensa ymmärtämällä, että hän oli kykenevä nainen ja että kaikki hänen ongelmansa olivat hänen oman mielensä tuottamaa. Ei sillä, etteikö ongelmia olisi ollut, mutta hän pystyi katsomaan niitä eri tavalla ja siten luomaan oman tapansa reagoida niihin. Kirkpatrick perusti vuonna 1975 ensimmäisen toipuvien naisten oma-apujärjestön Women For Sobriety (WFS). Hän koki, että riippuvuuksista kärsivillä naisilla oli samat ongelmat kuin hänelläkin. Heillä ei ollut lainkaan itsetuntoa, vaan he kärsivät masennuksesta, yksinäisyydestä ja liiallisista syyllisyyden tunteista. Kirkpatrickin etsiessä ymmärrystä omiin tarpeisiin, hän alkoi lukea yhä enemmän Ralph Waldo Emersonin ja muiden metafyyssisten kirjoittajien kirjoituksia. Kirkpatrick alkoi havaita, että muuttamalla ajatuksiaan hän voisi muuttaa itseään. (Women For Sobriety s.a.)

Emersonin merkittävimpiin teoksiin kuuluu (Kovalainen 2007, 2014) *Essays: First Series* (1841), jossa esitellään hänen tunnetuin yksittäinen teksti *Self-Reliance*. Tämä on yksi hänen kirjallisuutensa eniten lainatuista teksteistä ja olennainen Emersonin ajattelun ymmärtämisen kannalta. *Self-Reliance* on periaate (Kovalainen 2007, 2014), joka korostaa *itseluottamusta, mutta ilman kiinteää itseä, se on itsenäisyyttä, jossa ihminen pyrkii tinkimättömästi tutkimaan kaikkia kohtaamiaan elämänmuotoja ja ongelmia oman kokemuksensa valossa*. Itsenäinen ajattelija tarkastelee kaikkia asioita avoimesti, sitoutumatta pysyvästi mihinkään ja luottaen itseensä. Emersonilaiseen itsenäisyyteen kuuluu omien ajatusten tunnistaminen tai löytäminen toisten tekstien joukosta. Emersonin (1979) esseeseen keskeisimpä kohtia, on hänen kirjoituksensa:

Ihmisen tulisi oppia tunnistamaan ja tarkkaamaan sitä valonsädeettä, joka säihkyi hänen mielensä läpi, enemmän kuin välkettä runoilijoiden ja viisaiden taivaalta. Mutta hän jättää huomiotta ajatuksensa, koska se on hänen. Jokaisesta nerouden luomuksesta tunnistamme omat torjutut ajatuksemme: ne tulevat meille takaisin tietyn vieraan ylevyyden verhoamina.

Naistenkartano huomioi naisten erityistarpeet. NOVAT-vertaistukiryhmät tarjoavat Jean Kirkpatrickin alkuperäisen ajatuksen mukaan turvallisen ympäristön naisille, jossa he voivat työstää omaa kasvuaan ja kehitystään vertaisensa kanssa. (Novat-käsikirja 2022.)

Kuten aiemmin on todettu Naistenkartanon toiminnan juuret ovat lähtöisin Yhdysvalloista, Kirkpatrickin naisille suunnatusta Women For Sobriety (WFS) it-sehoito-ohjelmasta. Kirkpatrick laati kolmetoista vahvistavaa teesiä, joiden hän havaitsi auttava häntä omassa toipumisessaan. Nämä teesit ovat yhä edelleen maailmalla naisten vertaisryhmien käytössä toipumisen ja kasvun tukena. Suomessa on samoin Naistenkartanon vertaisryhmätapaamisissa käytössä vastaavat NOVAT-ajatukset. Jokaisella kokoontumisella ryhmäläinen valitsee käsikirjasta itselleen merkityksellisen NOVAT-ajatuksen. Näiden tarkoituksena on tukea ryhmäläisiä myönteiseen muutokseen omien henkilökohtaisten asettamiensa tavoitteiden saavuttamiseksi. Ryhmäläinen jakaa valitsemansa ajatuksen halutessaan muille ryhmäläisille sekä lyhyesti avaa, miksi juuri tuo ajatus puhuttelee sillä kerralla eniten. (NOVAT-käsikirja 2022.)

NOVAT-ajatukset ovat saaneet vaikutteita Kirkpatrickin teeseistä. Naistenkartano on tehnyt selkeitä painotuseroja NOVAT-ajatuksia laatiessaan. Nämä NOVAT-ajatukset eivät ole suoria käännöksiä, vaan suomalaiseen kulttuuriin ja toimintaympäristöön sovellettuja:

- *Vaikeudet eivät enää hallitse minua.*
- *Kielteiset ajatukset itsestäni ovat minulle vahingollisia.*
- *Se, miten ajattelen ongelmistani vaikuttaa ahdistukseeni.*
- *Menneisyyden ei tarvitse hallita tulevaisuuttani.*
- *Tunnistan ajatusteni yhteydet tunteisiini ja toimintaani.*
- *Olen kyvykäs nainen ja minulla on paljon annettavaa.*
- *Haluan löytää rauhan ja hyvän olon.*
- *Yritän opetella innostumista ja luovuutta joka päivä.*
- *Arkinen elämäni on hyvää ja rikasta.*
- *Itseni hyväksyminen voi muuttaa elämäni.*
- *Haluan jakaa hyvyyttä ympärilleni ja olen myös valmis vastaanottamaan sitä muilta.*
- *Olen sitoutunut kasvamaan ihmisenä ja huolehtimaan hyvinvoinnistani.*
- *Olen vastuussa itsestäni ja teoistani.*

4.7 Naistenkartanon toiminnan tavoite

Naistenkartanon toiminnan tavoitteena on, että jokaisella naisella olisi elämässään iloa ja voimaa sekä tilaa elää ainutlaatuisena. Toiminnalla tavoitellaan, että jokainen nainen voi vapaasti olla oma itsensä. Toiminta tähtää siihen, että naiset oppivat tiedostamaan omia tarpeitaan sekä kyseenalaistamaan mahdollisia heihin kohdistuvia odotuksia, olettamuksia ja määritelmiä.

Naistenkartanon tavoitteena on vaikuttaa naisten arjen hallinnantunteen lisääntymiseen, mielen hyvinvoinnin kohentamiseen ja uskoon omista vaikutusmahdollisuuksista. (NOVAT-käsikirja 2022, 13.)

4.8 Naistenkartanon vertaistuen ja ryhmätoiminnan tavoite

Naistenkartanon vertaistuen tavoitteena on vertaisten avulla tukea naisia heidän elämänsä positiivisten muutosten saavuttamisessa NOVAT-ohjelman avulla. (Naistenkartano ry s.a.).

NOVAT-ryhmätoiminnan tavoitteena on ryhmään osallistuville naisille tarjota tutkimuksellinen tila oman itsensä äärelle. NOVAT-ryhmätoimintamallissa tarjotaan henkinen ja luottamuksellinen tila naisten keskinäiselle jakamiselle ja voimaantumiselle. Ryhmätoiminta tarjoaa fyysiset puitteet kasvokkain tai etäyhteyksin tilan kohtaamiselle. (Naistenkartano ry s.a.)

5 TYÖELÄMÄKUMPPANI JA TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

5.1 Naistenkartanon toiminta

Keskeisenä Naistenkartanon toimintamuotona on edellisessä luvussa esitelty naisten keskinäiseen tukeen ja kasvuun perustuva NOVAT-ohjelma, joka toteutuu ryhmätoimintana vertaistukeen perustuen. Yhdistyksen toiminta tarjoaa naisille turvallisen vertaisyhteisön oman kasvun työstämiseen. Yhdistyksen toimintana on auttaa naisia tunnistamaan voimavarojaan ja ottamaan ne käyttöön. Naistenkartanon toiminta perustuu matalan kynnyksen toimintaan. (Naistenkartano ry s.a.)

NOVAT-ryhmien ja vertaistuen lisäksi tarjolla on yksilötukea sekä maksuttomia yleisöluentosarjoja ja webinaareja. Luentosarjoja järjestetään keväisin ja syksyisin kahdesti vuodessa. Naistenkartano järjestää erilaisia työpajoja, teemailtoja ja keskustelutilaisuuksia. Heillä on hankkeita, joista edellisin on Supernovat-hanke vuosina 2021-2023, ja meneillään ovat 'Nainen on naiselle tuki' -hanke 2023-2025 sekä 'Työn imuun!' -hanke 2023-2025. Lisäksi tarjolla on itseapumateriaalia ja vapaaehtoisten nais erityiskoulutusta. (Naistenkartano ry Vuosikertomus 2023.)

5.1.1 Visio, strategia ja missio sekä palvelulupaus

Organisaatioiden visio kuvastaa tulevaisuuden toivetilaa. Visiotavoitteen ollessa määritelty, strategia eli suunnitelma kattaa ne keinot, joilla visio pyritään saavuttamaan. Strategia kuvaa tulevaisuutta, kun taas missio kuvaa nykytilaa. Mission viesti selventää organisaation tehtävää ja roolia yhteiskunnassa sekä omassa toimintaympäristössään. Missio vastaa kysymyksiin siitä, mitä toiminnalla pyritään saavuttamaan ja miksi organisaatio on olemassa. (Yrityksen arvot, missio ja visio s.a.)

Organisaatioiden strategia toimii suunnitelmana ja on ikään kuin tiekartta, jonka avulla pyritään saavuttamaan asetettu visio. Strategialla voidaan kuvata valintoja, toimintaa ja keinoja, joilla asetettu tavoite saavutetaan. Ihmiset toteuttavat strategioita, joten strategian tulisi olla ilmaistu ihmisten arkipäivän kielellä. Mitä enemmän strategia herättää henkilökohtaisia merkityksiä ja tavoittaa ihmisten tunteet, sitä todennäköisemmin strategia siirtyy osaksi päivittäistä toimintaa. Kun työntekijöiden vahvuudet ja unelmat kohtaavat yrityksen strategian ja liiketoiminnan tavoitteet, työn merkityksellisyys kasvaa, mikä heijastuu tavoiteltaviin tuloksiin. (Kilpinen, 2022)

Naistenkartanon strategiassa 2023-2025 visio kuvataan unelmaksi, jossa jokainen saa elää ainutlaatuista elämää. Naistenkartanon visio on: *Iloa, voimaa ja tilaa elää ainutlaatuisena.*

Naistenkartanon missiona on auttaa naisia tiedostamaan ja kyseenalaistamaan heille asetetut odotukset, oletukset ja määritelmät. Missio näkyy käytännössä, kun naisten mielen hyvinvointi ja arjen hallinnan tunne kehittyvät sekä kokemukset omista vaikutusmahdollisuuksista lisääntyvät. Tämä johtaa siihen, että naisten yhteys itseensä ja ympäristöön vahvistaa sosiaalista kestävyyttä. (Naistenkartanon strategia 2023-2025.) Naistenkartanon missio: *Naisilla on vapaus olla oma itsensä.*

Naistenkartanon strategian (2023-2025) tavoitetila eli visio saavutetaan vapaaehtoistoiminnan ja jäsenten avulla sekä varsinaisella ydintoiminnalla, eli naisille suunnatulla NOVAT-vertaistoiminnalla. Vision saavuttamiseen vaikut-

tavat muut tekijät ovat yhteisö ja yhteisöllisyys sekä vaikuttamistyö, johon sisältyy jo vakiintunut sukupuolierityinen ja ennaltaehkäisevä työ. Lisäksi viestintä ohjaa vahvasti kohti visiota, joka on rohkeasti naisten puolesta kantaa otavaa ja nojaa tutkimus- ja kokemustietoon. Naistenkartanon omalla varainhankinnalla omavaraisuus on vahvistunut. STEA toimii keskeisenä rahoittajana. Helsingin ja Tampereen kaupungit tarjoavat myös pienen toiminta-avustuksen. Naistenkartanon palvelulupauksessa katse kiinnittyy yksinäisyyden vähentymiseen sekä oman arkielämän hallinnantunteen lisääntymiseen. Toiminta tarjoaa sosiaalisesti kestävästä yhteisöstä, johon voi tulla mukaan juuri sellaisena kuin on. (Naistenkartanon strategia 2023-2025.)

6 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Pitkä-NOVAT-ryhmään osallistuneiden naisten näkemyksistä ryhmän merkityksellisyydestä. Tutkimus on saanut alkunsa tilaajan tarpeesta. Tavoitteena on tuottaa tietoa tilaajaorganisaatio Naistenkartano ry:lle, jolla tavoitellaan entisestään palveluntarjoajan ja verkostojen yhteisymmärrystä, sekä tavoitteena on syventää tunnettuutta ja luottamusta yhdistyksen toimintaa kohtaan. Lisäksi tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle tietoa siitä, mihin asioihin heidän tulee toiminnassaan panostaa ja tuleeko tutkimuksessa esille asioita, joita he voivat toiminnassaan kehittää. Tämän tutkimuksen lopputuloksena syntyy tietoa asiakkaille, päättäjille ja sidosryhmille sekä Naistenkartanon sisäisen kehittämisen tueksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää puolistrukturoidun haastattelun avulla Pitkä-NOVAT-ryhmään osallistuneiden naisten määrittämiä merkityksiä.

Tavoitteena oli tutkia, miten tehokkaasti Naistenkartano ry:n vertaistukimalli edistää ryhmään osallistuneiden naisten oman elämän muutoksia ja mahdollista voimaantumista. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä ryhmään osallistuneille naisille Pitkä-NOVAT-ryhmä antoi ja millaiset asiat muuttuivat ryhmään osallistumisen myötä?
2. Millainen merkitys Naistenkartanon Pitkä-NOVAT-ryhmän käyneille naisille on ollut ryhmään osallistuminen?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus- ja kehittämismenetelmiä voidaan ryhmitellä tutkijan tai kehittäjän roolin mukaan sen perusteella, mikä on niiden keskiössä. Nämä ryhmät sisältävät sellaisia tutkimusmenetelmiä, kuten tutkijalähtöiset, käyttäjälähtöiset, tekijälähtöiset ja osallistujalähtöiset menetelmät. Tutkijalähtöisiä menetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset määrälliset tutkimukset. Käyttäjälähtöiset menetelmät ovat esimerkiksi palvelumuotoilu. Tekijälähtöiset menetelmät ovat käytössä muun muassa taiteellisissa tutkimuksissa. Osallistujalähtöiset menetelmät ovat laadullisia tai määrällisiä tutkimuksia. (Vilka 2021.)

Laadullinen tutkimustapa perustuu tulkintaan. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan tutkia sosiaalista todellisuutta, kun tavoitteena on kuvata ihmisen kokemuksen kautta ilmiöitä tai ymmärtää ihmisten tuottamia merkityksiä. Ihmisten kokemukset syntyvät aina eleyssä elämismaailmassa ja koetussa todellisuudessa. Elämismaailma on se todellisuus, jossa ihmisen kokemuksista muodostuu käsityksiä, jotka tulevat subjektiivisesti ymmärretyksi ja niille tulee henkilökohtainen merkitys. Laadullisessa tutkimuksessa merkitykset (Varto 1992) ovat laatuja. Laadut ovat taasen se mieli ja miellelyhtymä, jonka tutkittavana oleva antaa itse kokemalleen. (Vilka 2021.)

Laadullisessa tutkimuksessa mikään ei ole ennalta määrättyä. Vaikka arjen logiikka saattaa antaa ymmärtää, että jotkin asiat ovat itsestäänselvyyksiä, tutkimuksessa täytyy osata irrottautua tästä näkemyksestä. Tutkittaessa mitä tahansa käytäntöä, on lähestyttävä sitä kuin nähtäisiin se ensimmäistä kertaa. Ei voida olettaa, että käytännöt ovat tuttuja, vaan ne tulee nähdä esimerkiksi toimintoja tukevinä ja ihmisten rooleja määrittelevinä toimintoina. Laadullinen tutkimus kohdistuu usein yhteiskunnallisesti relevantteihin aiheisiin. Ihmisten toimintaa on parasta tutkia niissä ympäristöissä, joissa se luonnostaan esiintyy. Laadullisessa tutkimuksessa painotetaan ihmisten toimintaan liittyviä merkityksiä tai kokemuksilleen antamia merkityksiä. Tutkimuksen kohteena olevat henkilöt ovat keskeisessä roolissa näiden merkitysten tulkitsemisessa. (Juhila s.a.)

Tutkimuksessani keskityn Naistenkartano ry:n Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmän merkityksellisyyteen ryhmän käyneiden naisten näkökulmasta. Ryhmät on suunnattu kaikille naisille, jotka etsivät syvällisempää itsetuntemusta ja tukea arjen haasteisiin. Järjestön päämääränä on vahvistaa naisten itsenäisyyttä ja hallinnan tunnetta arjessa sekä auttaa heitä saavuttamaan henkilökohtaisesti tärkeitä muutoksia.

7.1 Luvat ja kustannukset

Anoin kirjallisen tutkimusluvan Naistenkartano ry:ltä ja solmin opinnäytetyösovimuksen 1. joulukuuta 2022. Naistenkartano työn tilaajana lähetti sähköpostilla asiakasverkostolleen tutkimushaastattelu kutsuja noin viidellekymmenelle Pitkä-NOVAT-ryhmän käyneille naisille.

Naistenkartanon saatuaan vastauksia osallistumisesta kiinnostuneilta ja heidän alustavan suostumuksensa haastatteluun, lähetin heille sähköpostitse haastattelun informaatiolomakkeen eli tutkimustiedotteen. Viestissä selitin lyhyesti haastattelun sisällön, osallistujien oikeudet sekä heidän mahdollisuutensa keskeyttää haastatteluun osallistuminen milloin tahansa, jos niin kokevat. Jokainen haastatteluun ilmoittautunut osallistui haastatteluun keskeyttämättä.

Haastateltavilta pyysin suostumuslomakkeella (ks. liite 1) suostumuksen heidän osallistumisestaan laadulliseen puolistrukturoituun haastatteluun. Sovin haastatteluajat kuuden halukkaan osallistujan kanssa. Opinnäytetyöhöni liittyvistä kustannuksista vastasin itse.

7.2 Aineiston keruu

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistona käytetään usein keskusteluja ja vuorovaikutusta, kuten haastattelua, joka tapahtuu kahden tai useamman henkilön välillä. Haastattelun periaatteena on kertomisen hetkellä ja haastattelutilanteessa tuottaa aina jotakin uutta. Tutkimushaastattelulla on erityinen tarkoitus, jossa osallistujilla on erityinen rooli. Haastattelussa aikaperspektiivi on menneessä sekä muistissa ja muistamisessa. Keskiössä ovat haastattelijan ja haastateltavan suhde sekä haastateltavan subjektin käsite. Haastattelijana on tietämätön ja haastateltavalla on tietoa, joka kiinnostaa kuulla.

Haastatteluun on lähdetty tutkijan aloitteesta, joka suuntaa keskustelua tiettyyn suuntaan. Haastattelu tulee aloittaa ja lopettaa tietyllä tavalla. Alkuun luodaan yhteistä maaperää, tätä osuutta ei yleensä litteroida. Haastateltava valmistellaan lopettamiseen ja sovitaan mitä jatkossa tapahtuu. Tutkimushaastattelua ohjaa tutkimuksen tavoite. (Ruusuvuori & Tiittula 2005.)

Tämä opinnäytetyö perustuu osallistujalähtöiseen, laadulliseen tutkimukseen. Toteutin opinnäytetyöni puolistrukturoituna haastatteluna, jonka osallistujia olivat ne naiset, jotka ovat opinnäytetyötäni aloittaessani edeltäneen viimeisen parin vuoden sisällä osallistuneet pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmiin. Vanhimmat ryhmät olivat aloittaneet syksyllä 2019.

Suoritin yksilöhaastattelut joulukuussa 2022 käyttäen hyväksi etukäteen laadittuja kysymyksiä (ks. liite 2). Haastattelu eteni suunnitellusti puolistrukturoidun haastattelun mukaisesti. Haastattelussa haastateltava saattoi vastata alkuperäiseen kysymykseen tavalla, joka poikkesi suunnitellusta. Tällöin haastattelijana reagoin tilanteeseen poikkeamalla valmiista haastattelukysymyksistä ja esitin tarkentavia kysymyksiä, hyödyntäen puolistrukturoidun haastattelun joustavuutta.

Yhden haastattelun toteutin kasvokkain, jossa mahdollistui välitön vuorovaikutus. Tallensin tämän haastattelun älypuhelimelle. Myöhemmin siirsin tämän äänitteen tietokoneelleni Word-ohjelmaan litterointia varten. Viisi muuta haastattelua tein etäyhteydellä Teamsin kautta, johtuen haastateltavien tilanteista. Teams mahdollisti äänen suoran tallennuksen ja tarjosi automaattisen litteroinnin. Teamsin käyttö etähaastatteluihin teki haastatteluprosessista joustavan ja saavutettavan kaikille osapuolille.

Olen toiminut tutkijana arvostaen tutkittavien ihmisarvoa ja oikeutta päättää itse omasta elämästään. Tiedostan ja toimin Suomen perustuslain (1999/731, 6–23 §) edellyttämällä tavalla, jossa määritellään ihmisoikeudet, kuten oikeus elämään, henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen, tämän lain nojalla tiedostan, että liikkumisvapaus, uskonnon- ja sananvapaus, omaisuuden suoja sekä yksityisyyden suoja, kuuluvat jokaiselle. Tutkijana olen pyrkinyt toimimaan koko tutkimuksen ajan siten, ettei siitä koidu tutkittaville henkilöille,

yhteisöille tai muille kohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Olen toiminut turvallisesti ja salassapito säännösten mukaisesti.

7.3 Aineiston analyysi

Litterointi toimii aineiston analyysinä, joka on puhutun aineiston muuttamista kirjalliseen muotoon. Tämä on keskeinen osa aineiston käsittelyä ja analyysiprosessia. Litterointi on teknistä työtä, joka vaatii aikaa ja huolellisuutta. Se toimii analyysin ensimmäisenä vaiheena, jolloin tutkija tutustuu aineistoon tarkemmin, tekee havaintoja sekä tulkintoja kerätystä materiaalista. (Kallio, 2021)

Laadullisen tutkimuksen menetelmäoppaissa usein korostetaan koodaamisen merkitystä aineistojen käsittelyssä. Koodaaminen toimii sisällönanalyysin keskeisenä työvälineenä, aloittaen aineiston järjestelyn ja luokittelun. Tämä on välttämätön työvaihe ennen varsinaista analyysia. Koodaaminen on tapa yhtäältä järjestää monipuolinen ja laaja-alaista raaka-aineistoa ymmärrettävämpään muotoon. Toisaalta se mahdollistaa aineiston uudenlaisen tulkinnan ja antaa sille syvällisempiä ulottuvuuksia. Koodaamisessa tutkija ei vain yksinkertaista aineistoa, vaan myös monipuolistaa sitä, paljastaen uusia näkökulmia. Koodaaminen ei ole pelkkä tekninen prosessi, vaan siinä muodostuu aineistokoosteita sekä ylä-, ala- ja pääluokkia eli teemoja. Laadullisen tutkimuksen aineisto on niin moniulotteista, että koodauksen avulla voidaan tarkastella sitä eri näkökulmista. Näin ollen koodaaminen vaatii tutkijalta myös harkintaa ja valintojen tekemistä. (Juhila 2021.)

Laadullisessa tutkimuksessa koodaus ja teemoittelu ovat vakiintuneita sisällön analyysimenetelmiä. Aineistoa on tärkeää tarkastella huolellisesti ja tehdä havaintojen ja löytöjen perusteella analyttisiä tulkintoja, hyödyntäen sekä teoriaa että omia pohdintoja. Analyysin tarkoituksena on rikastaa aineiston merkityksellisyyttä ja ymmärtämistä. Kun aineisto on saatu tutkittavaan muotoon, tutkija ryhtyy analysoimaan sitä valitsemansa menetelmän avulla. Tämä tarkoittaa huolellista lukemista, katsomista ja kuuntelemista sekä aineiston jäsen-telemistä, erittelemistä ja pohdiskelua. Analyysi ei ole vain teknistä aineiston järjestelyä, vaan se edellyttää etsivää ja kokeilevaa lähestymistapaa, jossa tutkijaa ohjaa uteliaisuus aineiston moninaisuuteen ja mahdollisiin tulkintoihin.

Aineisto itsessään ei tuo esille mitään, vaan tutkijan tehtävänä on löytää ja jäsentää siitä ne asiat, jotka liittyvät tutkimusongelmaan. Analyysiprosessi tapahtuu pääasiassa ajattelemalla ja kirjoittamalla, ja se saattaa vaatia toistuvia kirjoitusvaiheita. (Günther, 2021.)

Teemoittelu tarkoittaa olennaisten aiheiden tai teemojen tunnistamista aineistosta tutkimuskysymyksen näkökulmasta. Se on yksi tapa analysoida laadullista tutkimusaineistoa ja voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona. Koodaus toimii aineiston jäsentämisen menetelmänä. Tutkimustuloksissa esitellään katkelmia eli haastateltavien sitaatteja aineistosta teemojen käsittelyn yhteydessä. Haastattelussa käytetyt teemat eivät ole identtisiä niiden teemojen kanssa, jotka muodostuvat analyysin tuloksena aineistosta. Teemat muodostuvat analyysin edetessä eivätkä ne ole ennalta määriteltyjä. (Juhila 2021.)

Haastatteluiden litteroinnit suoritin vuoden 2023 tammikuun alusta huhtikuun alkuun mennessä. Tutkimuksessani litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 48 sivua. Kävin haastattelusta saadut litteroidut tekstit läpi ja korjasin virheelliset sanamuodot sekä poistin haastateltavien käyttämät paikkakunnan tai ohjaajien nimet, ettei haastateltavia voida tunnistaa. Lähetin haastattelun litteroinnit haastateltaville luettavaksi ja pyysin hyväksynnän. Kaikki osallistujat olivat hyväksyneet omat litteroidut haastatteluaineistot huhtikuun 2023 lopussa.

Alkujaan olin ajatellut optimistisesti, että voisin edetä opinnäytetyössäni työn ohessa ja asetin ensimmäisen opinnäytetyöni valmistumisen tavoitteen keväeseen 2023. Opinnäytetyön kirjoittamisen jouduin kuitenkin jättämään puolen vuoden ajaksi täysin tauolle, koska työvelvoitteet veivät kaiken aikani. Tänä aikana suoritin loppuun kaksi muuta ammatillista tutkintoa, jotka olin aloittanut aiemmin. Opinnäytetyön tauolla laadin uuden aikataulun ja tein päätöksen keskittää uudelleen voimavarojani sekä aikaa tämän tutkimuksen edistämiseen. Vuoden 2023 marraskuussa pidin työstäni kirjoitusloman edistäen opinnäytetyötäni.

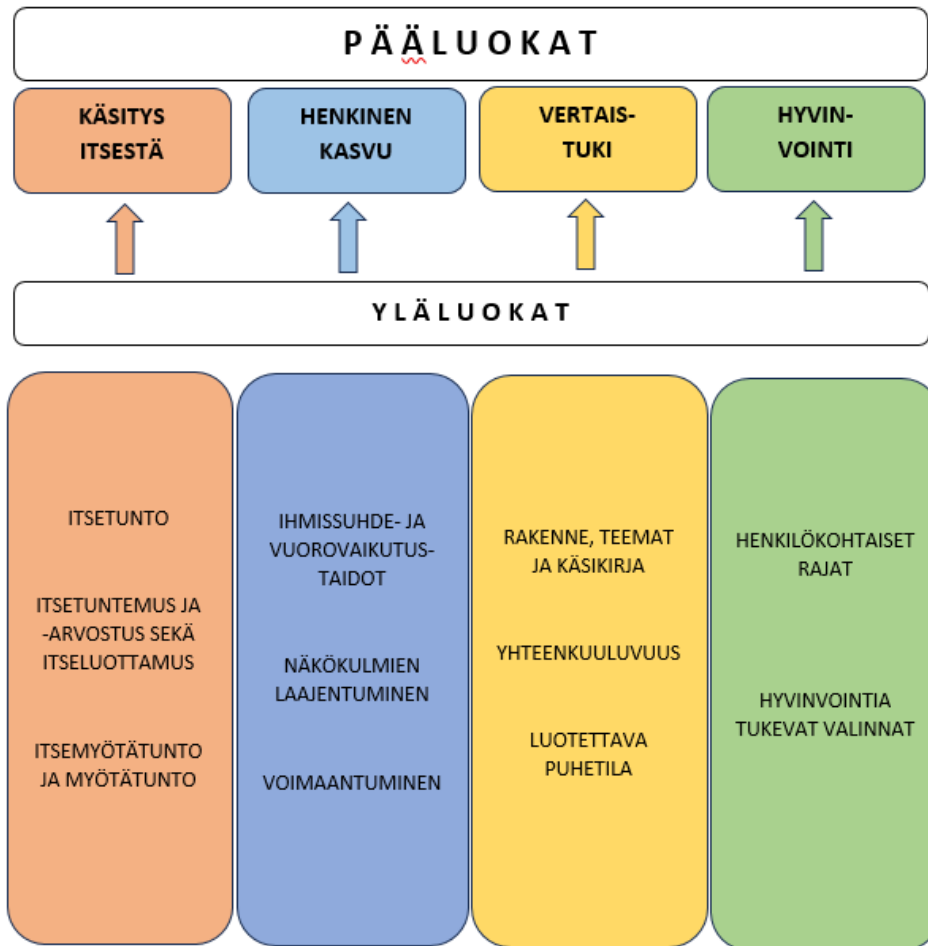
Jatkoin aineiston syvällisempää analysointia perehtyen materiaaliin ja aloin ryhmitellä sekä luokitella tietoja. Aloitin koodata haastateltavien vastauksia ja analysoida aineistoa teemoittelun avulla. Teemojen määrittely osoittautui erittäin aikaa vieväksi ja haastavaksi prosessiksi. Havaitsin, että monet ilmaukset

olisi voitu sijoittaa useampaan teemaan. Teemoittelun suoritin Word-ohjelmalla. Harkitsin välillä, olisiko teemoittelu sujunut helpommin, jos olisin tulostanut lauseet paperille ja järjestellyt ne käsin. Teemoittelua voi toteuttaa myös Excelissä, mutta en kokenut sitä itselleni sopivaksi. Tarkastellessani teemoja uudelleen, korjasin ja hioin niitä useaan otteeseen. Teemoittelua suorittaessani Wordilla tietokoneella hyödynsin eri värejä luokittelun helpottamiseksi. Tämä yksinkertaisti lainausten ja koodien vaihtamista luokasta toiseen. Teemoittelun toteuttaminen vaati useita luokitteluyrityksiä ennen kuin löysin sopivat paikat teemoille. Lopulta valitsin teemat niiden keskeisten viestien mukaan, jotka ohjasivat parhaiten teemojen järjestämistä ja tuntuivat palvelevan tutkimusta parhaiten. Alla olevasta kuvasta (kuva 3) havainnollistan esimerkin avulla, kuinka olen toteuttanut teemoittelua.

LAINAUS	KOODI	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<p>kyllähän meillä kaikilla, jotka me siinä oltiin, kyllähän hirveen paljon <u>riijoku</u>, se katse kohdistu omiin vanhempiin ja siihen, et millä tavalla oli tullut <u>sit</u> lapsena kohdatuksi ja nähdyksi... kuinka paljon just se, lapsuuden perheen <u>riijoku</u> suhtautuminen ja peilaaminen <u>itte</u> kohtaan oli vaikuttanut siihen omaan, <u>riijoku</u> minäkuvaan... <u>ky</u> se <u>riijoku</u> antoi ymmärrystä siihen omaan <u>riijoku</u> minäkuvaan ja ehkä siihen itsetuntoon H6</p>	<p>Lapsena nähdyksi ja kohdatuksi tulemisella on ollut vaikutusta minäkuvaan ja itsetunnon kehittymiseen</p>	<p>Minäkuvaan ja itsetunnon kehittyminen</p>	<p>Itsetunto</p>
<p><u>mä</u> en ehkä ihan samaistu <u>biologiin</u>, <u>ni</u> ja <u>mä</u> <u>o</u> tuntenut niin paljon sellaista vieraantumista siitä, niin <u>mä</u> <u>riijoku</u> sain takaisin semmoisen luottamuksen omaan sukupuoleen... <u>mä</u> niin kun sain muodostettua sen jälkeen <u>niin</u> <u>ky</u> suhteen siihen omaan syntymä-sukupuoleen H2</p>	<p>Luottamus omaan sukupuoleen muodostunut ja vahvistunut</p>	<p>Itsetuntemus ja sukupuoli-identiteetti</p>	<p>Itsetuntemus ja -arvostus sekä itseluottamus</p>
<p>Ja <u>mä</u> ymmärsin et <u>mä</u> voin aidosti alkaa tutkia sitä <u>nyy</u> omaa itseä, et <u>mä</u> <u>o</u> arvokas, ihan vaan sillä, että <u>mä</u> olen olemassa. H2</p>	<p>Arvokas oman itsenä</p>	<p>Itsensä arvostaminen</p>	
<p>...<u>mä</u> osasin olla <u>riijoku</u> itselleni, <u>lempenäinen</u> tai vähemmän kuluttava, siellä töissä. H3</p>	<p>Suhtautuminen itseä kohtaan lempeydellä</p>	<p>Lempeys itseä kohtaan</p>	<p>Itsemyötätunto ja myötätunto</p>
<p>...nimenomaan se <u>niin</u> <u>ky</u> myötätunto mitä tunsin niin <u>ky</u> muita ihmisiä kohtaan... myös sitä myötätuntoa muita ihmisiä kohtaan H2</p>	<p>Myötätunnon kokeminen muita kohtaan</p>	<p>Myötätuntoisuus muita kohtaan</p>	

Kuva 3. Teemoittelun esimerkki, teemojen muodostus ala- ja yläluokkiin

Annoin haastatteluun osallistuneiden vastauksista saaduille lainauksille lyhennetyin koodin eli kuvaavan lyhennetyin lauseen. Tämän jälkeen jaoin saadut koodit ala- ja yläluokkiin. Seuraavassa kuvassa (kuva 4) havainnollistan, kuinka yläluokista sain muodostettua pääluokat.



Kuva 4. Teemoittelun esimerkki, ylä- ja pääluokkien muodostus

Pääluokkia muodostui neljä, jotka ovat käsitys itsestä, henkinen kasvu, vertaistuki ja hyvinvointi, joiden luokittelu on nähtävissä yllä olevasta kuvasta (kuva 4).

Teemoittelun valmistuttua kirjoitin tutkimustuloksia auki ollessani töistä vapaalla helmi-maaliskuun vaihteessa 2024. Työstä ottamani vapaat niin edellisvuoden marraskuussa kuin tämän kevään kirjoitusloma auttoivat edistämään tutkimustani. Tämän jälkeen jatkoin kirjoitustyötä työni ohella koko kevään ajan. Siirtäessäni litteroituja lainauksia opinnäytetyöhön poistin lainauksista toistuvat sanat, jotka enimmäkseen havaitsin johtuneen etäyhteyden tuottamasta kaiunnasta.

Ennen varsinaista tutkimustulosten esittelyä avaan, mitkä ylä- ja pääluokat teemoittelu tuotti, kuten edellä kuvassa on esitelty. Tämän jälkeen siirrytään tarkastelemaan saatuja tutkimustuloksia tarkemmin. Tutkimustuloksissa tarkastellaan aluksi, mikä sai osallistujat hakeutumaan ja sitoutumaan ryhmään. Tämän jälkeen siirrytään jouhevasti tarkastelemaan tutkimuksesta saatuja tuloksia, jotka esitetään teemoittelun mukaisten ylä- ja pääteemojen mukaisesti otsikoituna.

Teemoittelusta muodostui neljä pääluokkaa, jotka ovat käsitys itsestä, henkinen kasvu, vertaistuki ja hyvinvointi.

Pääluokka ”käsitys itsestä” jakautui kolmeen eri yläluokkaan, jotka ovat

- Itsetunto
- Itsetuntemus ja -arvostus sekä itseluottamus
- Myötätunto ja itsemyötätunto

Pääluokka ”henkinen kasvu” jakautui kolmeen eri yläluokkaan, jotka ovat

- Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot
- Näkökulmien laajentuminen
- Voimaantuminen

Pääluokka ”vertaistuki” jakautui kolmeen yläluokkaan, jotka ovat

- Rakenne, teemat ja käsikirja
- Yhteenkuuluvuus
- Luotettava puhetila

Pääluokka ”hyvinvointi” jakautui kahteen eri yläluokkaan, jotka ovat

- Henkilökohtaiset rajat
- Hyvinvointia tukevat valinnat

8 TUTKIMUSTULOKSET

Esitän tässä luvussa tutkimustulokset, jotka avaan edellisessä luvussa esitettyjen pää- ja yläluokkien mukaisesti. Lisäksi tulosten havainnollistamiseksi käytän haastatteluaineistosta poimittuja lainauksia. Ruusuvuori, Nikander ym. (2010) näkemysten mukaan, kun aineiston kanssa keskustelee ja löydöksiä lähtee tulkitsemaan, mahdollistuu tulosten suhteuttaminen aiempiin tutkimustuloksiin.

Haastatteluun osallistuneiden henkilö- ja paikkatietoja ei tutkimuksessa paljasteta. Haastateltavien anonymiteetin suojelemiseksi lainauksissa olen käyttänyt haastateltavista H1-H6 tunnisteita. Tulokset on rakennettu aiemman luvun

pää- ja yläteemojen perusteella tarjoten näin katsauksen Pitkä-NOVAT-ryhmään osallistuneiden naisten näkemyksiä ryhmässä osallistumisen merkityksistä heidän elämäänsä.

8.1 Ryhmään hakeutuminen ja sitoutuminen

Aluksi tiedustelin haastateltavilta, miten he olivat päätyneet Pitkä-NOVAT-ryhmään. Eräs haastateltava ei muistanut tarkkaan, miten oli ryhmään liittynyt, mutta useat kertoivat yksityiskohtaisesti omista poluistaan ja motivaatiostaan hakeutua vertaistuen pariin.

...mä olin kokenut hyväksi sen, sellaisen vertaistuen niin sit mä googlailin kaikkia erilaisia vaihtoehtoja., törmäsin tähän ja se vaikutti minulle hyvältä, niin sitten, sillä lailla se lähti liikkeelle. H1

...henkilökohtainen elämäntilanne... Mulla oli läheinen, joka suosittelee tätä. Hän oli itse käynyt tän Pitkä-NOVATin. H2

...mulla oli alkanu semmonen tutkiskelu itsessäni. Ja tota, sitten mun tyttären kautta, kun hän kävi Novatissa ja hän puhu, et hän menee semmoiseen ryhmään... sitten otin asiakaskoordinaattoriin yhteyttä ja lähdin sitten siihen mukaan, koska oli kova tarve semmoisille vertaistuella... mä hain luottamuksellista keskusteluyhteyttä ja sitte kuulin siitä, että se on niinku semmoinen turvallinen tapa niinku käydä asioita läpi, siis... on luottamuksellinen. H3

...se oli puolitoista vuotta sitten elokuussa, sellainen tilanne, että mul oli perheessä tosi kuormittava vaihe menossa murrosikäisten lasten kanssa, ja mun työsuhde oli päättymässä ja oltiin vielä sil-lain vähän niinku koronassa, että ystävä suhteet tai semmoiset niinku normaalit harrastuksetkin oli ollut niinku pitkään vähän niinku tauolla... sattumalta näin facebook feedissä tän, ilmoituksen siitä ryhmästä... vaikka niinku, kyllähän mä tiesin Naistenkartanosta... mä olin niinku nähny jonkun Novat tapahtuman.. H4

Mä en ihan tarkalleen edes muista... H5

...2020 alkuvuodesta, kun tota aloitin sen ryhmän, ni mä olin ennen sitä tehnyt... sellaista itsetuntemus työskentelyä itteni kaa just terapiassa ja... lukenut paljon kaikkii selfhelp kirjoja ja, mut et siis tehnyt vähän niinku, työskennellyt itsekseni... loputon niinku yksilö työskentely sen oman itsetuntemuksen ja oman hyvinvoinnin eteen ja sitten sen niiden omien ongelmien niinku vaikka ahdistuksen ja masennuksen selättämiseksi, että sekään ei niinku... kanna silleen loputtomiin, et kyl ihminen tarvii muita ihmisii ja sit mä ajattelin et mä haluun ryhmän. Mä haluun naisten ryhmän. Ja

sit mä menin saman tien nettiin ja kirjoitin sinne naisten kasvu-ryhmä tai jotain tällöistä ja ohjauhin Naistenkartanon sivuille ja ilmoittauduin sit heti välittömästi siihen Pitkä-NOVAT:iin. H6

Naistenkartanon 2023 vuosikertomuksesta ilmenee, että NOVAT-toiminnasta 44 % osallistujista oli löytänyt tiedon sosiaalisen median kautta ja Naistenkartanon verkkosivut toimivat tietolähteenä 22 %:lle, kun taas 10 % kuuli toiminnasta ystävien tai tuttavien kautta. Ammattilaisilta, kuten työterveyspsykologeilta tai terapeuteilta tiedon sai 6 % osallistujista.

Seuraavasta kuvasta (kuva 5) ilmenee Naistenkartanon Vuosi 2023 lyhyesti kuvattuna ryhmiin osallistumisen lukuina ja kohtaamisten määränä.

Vuosi 2023 lyhyesti	
Vuoden 2023 aikana toimineita ryhmiä	46 (44+2)
Uusia ryhmäläisiä 2023	325
Ryhmäläisiä 2023	339
Uusia ryhmiä Helsingissä	15, joista 1 keskeytti ja 2 pop-up toteutusta
Uusia ryhmiä Tampereella	15 (joista 1 pop-up -toteutus)
Uusia ryhmiä verkossa	14
Kohtaamiset yhteensä	1959
Kohtaamiset Tampere	617
Kohtaamiset Helsinki	543
Kohtaamiset verkossa	799

Kuva 5. Naistenkartanon vuosi 2023 lyhyesti osallistumisten ja kohtaamisten lukuina

Naistenkartanolla on vuoden 2023 aikana toteutunut 46 erilaista NOVAT-ryhmää. Näistä kaksi on ollut Pitkä-NOVAT-ryhmiä. Uusia ryhmäläisiä on osallistunut 325, kun ryhmäläisiä on yhteensä osallistunut 339 henkilöä. Naistenkartanon vuoden 2023 vuosikertomuksesta ilmenee, että ryhmän kävivät loppuun asti 85 % ryhmätoiminnan aloittaneista osallistujista. (Naistenkartano ry Vuosikertomus 2023.)

Seuraavassa esittelen haastatteluiden valossa tämän tutkimuksen tuloksia Pitkä-NOVAT-ryhmään sitoutumisesta:

...kyllä mä ihan joka kerta kävin, jos ei ollut jotain estettä tai sairastumista tai muuta. Niin kyllä minä kävin siellä joka kerta. Sen mä muistan, että meidän ryhmässä oli sellaiset, että joku, vähemmän kävi siellä, ja se tuntui niinku, muista sitten ikävältä, että jos ei se ollukaan niinku, joku oookkaan niin sitoutunut siihen. H1

Minä sitouduin ihan äärimmäisen hyvin, että mä en varmaan ensimmäisenä puolena vuotena mun mielestä ollut kertaakaan poissa. Ja sen jälkeen ne oli ihan täysin sellaisia, että mä en missään nimessä vaan sitten pystynyt tulemaan, että jos mä jäin pois, että minä sitouduin kyllä alusta alkaen tosi vahvasti ja erityisesti siinä alussa se tuntui tosi tärkeältä se, tota semmoinen hyvin niinku ihan semmoinen sataprosenttinen sitoutuminen ...mulle oli tosi tärkeää se, että se oli ryhmä nimenomaan naisia... ryhmään naisia mä lähdin niinku sitoutumaan H2

Niin jäi kyllä jokunen kerta niin, et mä en kerta kaikkiaan jaksanu lähteä mihinkään kotoa sitten enää, mutta muuten kyllä. Yllätyin siitä, että kuinka, tai se tuntui niin tärkeältä, ettei se ole sitten ongelma sitoutua. H3

..sitouduin, mikä yllätti mut. H4

...mä niinku pystyn tähän sitoutumaan ja sitten sitten tota, mä varmaan kyllä tietoisesti päätin sen, että mä aion sitoutua tähän... kuukauden ajan... ehkä mä kamppailin varmaan sen kaa, et miten mä meen, että menenkö mä aina mukaan... että pitäiskö mun lopettaa tää... pääsinkin sitten siitä yli, ja sittenhän se ryhmä alkaa jotenkin... niinku... kantaa... vaikka musta tuntuisi tänään niinku siltä, et mä en jaksa mennä niin silti mä tiedän, että mulla on hyvä olo sen jälkeen ja, että se kannattaa ja must on ihana nähdä näitä ihmisiä ja, että sekin oli minulle kyllä iso asia, koska mä oon myös ehkä kärsinyt siitäkin, et mun on vaikea sitoutua. H5

Kyllä mä sitouduin ihan täpöllä... H6

Vertaisryhmätoimintaan sitoutumiselle ei löydy helposti yksiselitteistä vastausta. Elsisen ym. (2011, 25) mukaan säännöt helpottavat ryhmään sitoutumista ja tarjoavat ryhmätoiminnalle selkeät kehykset ja lisäävät ryhmän turvallisuutta. Vertaistukiryhmän säännöissä selvennetään ryhmän päämäärät ja tavoitteet sekä käytössä olevat menetelmät. Säännöissä korostetaan luottamuksellisuuden merkitystä sekä ryhmän sisällä että ulkopuolella, keskustellen vain läsnä olevien jäsenten kanssa. Sorsan (2014, 11) mukaan sitoutumisen pe-

rustana on yhteisön aito muodostuminen ja toiminnan kokeminen itselle merkityksellisenä. Kuten aiemmin tässä tutkimuksessa on todettu, niin Naistenkartanon NOVAT-ryhmillä on ryhmän säännöt, toimintaperiaatteet ja kokousjärjestys sekä turvallisemman tilan periaatteet.

Pitkä-NOVAT-ryhmästä haastateltavat kertoivat jääneensä pois ainoastaan satunnaisia kertoja painavan syyn, arkielämän isomman haasteen tai sairau- den vuoksi. Haastateltavilta kysyttäessä, mikä oli heillä se vetovoima, joka sai heidät lähtemään ryhmään, vastasivat he seuraavasti:

Se oli varmaan se kokemus siitä, vertaistuen, niinku hyvistä vaikutuksista elämään. H1

...mä olin huomannut, että minulla oli ollut, alkanut tulemaan niinku, jostain syystä niin, ongelmaa naisten kanssa. Ja sitten sen ryhmän aikana mä ymmärsin, että sehän johtuu ihan siitä, että mä katson siis itseäni niin kriittisesti. Ja, se oli mulle... ihan valtava oivallus... niin mä ymmärsin vaan, että mulla on ongelma, ...et mä lähdin todella silleen tuulta päin siinä kohtaa... H2

...mä myös niinku kunnioitan sitä ryhmää sillä tavalla, että minä osallistun aina, kun mä voin, että mä en vaan piipahda siellä joka viides kerta. Että se vastuu niinku siitä, että mä kuulun osana ryhmää... H3

... mul oli silloin niin vaikea tilanne... mä niinku ymmärsin sen, et mun täytyy sitoutuu tai sillain, et se oli semmoista niinku vastuullisuutta, joo sillain mä aattelin niinku, että mun täytyy niinku tehdä asioita... H4

...mulla tuli niinku hyvä olo siitä joka kerta ...mun omat ajatukset selkenee ja mä niin kun voin paremmin niinku henkisesti, ...mä oon niinku kuullut itseäni ja sit minua on kuultu ...samanlaisia asioita ihmiset oli käynyt elämässään läpi, niin se oli jotenkin lohdullista ja niinku arvokasta, että se tunne, ettei oo yksin. H5

..tietyllä tavalla tarve siihen muutokseen.. ja vähän semmonen niinku väsymys siihen, et ainakas mä pyöritän näitä samoja juttuja... ne omat niinku mielen sisäiset mallit tai ajattelutavat tai toimintatavat... jotenkin niinku koki, että ne heikentää mun hyvinvointia, että... jos mä niinku vähän pääsen sisälle siihen, et missä mennään niin, et se vaan sit niinku parantaa mun hyvinvointii ja mun elämänlaatuu, se oli jotenkin niinku, se motivaatio vaan oli... kohillaan H6

Saadut vastaukset olivat hyvin yksimielisiä ja osallistujat sitoutuvat erinomaisen hyvin Pitkä-NOVAT-ryhmään. Vaikka haasteita ja mielensisäistä kamppailua sitoutumisessa havaitaan, niin nekin haastateltavat kertovat voittaneen. Eräällä haastateltavalla oli vaikeuksia sitoutumisen suhteen, mutta ryhmä saanut hänetkin sitoutumaan. Seuraavaksi tarkastellaan haastattelusta saatuja tutkimustuloksia, joita avaan teemoittelusta nousseiden pää- ja yläluokkien kautta.

8.2 Käsitys itsestä

Pääluokka käsitys itsestä jakautuu kolmeen yläluokkaan, jotka ovat

8.2.1 Itsetunto

8.2.2 Itsetuntemus ja -arvostus sekä itseluottamus

8.2.3 Myötätunto ja itsemyötätunto

Seuraavissa kappaleissa käsitellään itsetunnon eli omanarvontunnon vaikutusta minäkuvaan. Tutkimus tarjoaa tietoa itsetuntemuksen, oman itsensä arvostamisen ja itseluottamuksen kehittymisestä. Lisäksi esitellään, miten haastateltavat ovat kokeneet sekä myötätunnon että itsemyötätunnon vahvistuneen.

8.2.1 Itsetunto

Keltikangas-Järvisen (2010, 17-25, 101) mukaan itsetunto eli omanarvontunto kuvataan ihmisen minäkuvan osana, joka vastaa kysymyksiin hänen heikkouksistaan ja vahvuuksistaan sekä mitä hän osaa, arvostaa ja mihin pyrkii. Itsetunto eli omanarvontunto määritellään itsensä hyväksymisenä ja uskona omiin kykyihin. Itsetunnon katsotaan ilmentävän, kuinka henkilö arvostaa itseään. Se on sisäinen tunne omasta minästä. Ulkoisesti ei aina havaita, onko henkilön itsetunto korkea vai matala. Itsensä arvostamista voidaan arvioida kysymällä: Miten suhtaudun itseeni? Kuinka paljon arvostan itseäni?

Kysymyksiä voidaan havainnollistaa itselle esimerkiksi ratkaisukeskeisen lähestymistavan avulla. Tarkastelemalla tilannetta asteikolla yhdestä kymmeneen, jossa yksi on alhaisin ja kymmenen korkein itsetunnon taso. Tarkastelu voidaan suorittaa tässä hetkessä ja toistaa vaikka vuoden kuluttua, mikä tarjoaa näkemystä mahdollisista muutoksista. Asteikot kuvataan tehokkaiksi ja

helposti ymmärrettäviksi työkaluiksi kysymysten asettamisessa, sillä ne ovat tuttuja koulusta, tutkimuksista ja kyselyistä. Niiden avulla voidaan arvioida esimerkiksi motivaation, innostuksen tai toiveikkuuden ja itsetunnon tasoa sekä seurata kehitystä ja kasvua. On tärkeää ymmärtää, että elämä ei ole joko tai, vaan sekä että, ja jopa haasteellisissa tilanteissa voidaan löytää myönteisiä seikkoja. Asteikko menetelmä auttavat tuomaan tilanteet ja muutokset näkyviksi. (Hirvihuhta & Litovaara, 2003.)

Örnbergin (2019, 61-62) mukaan itsetunto on läheisessä yhteydessä sekä itsetunnetun tunnetukseen että itsevarmuuteen. Ihmisen itsetunnon vahvistuessa havaitaan itsessä enemmän positiivisia piirteitä kuin aiemmin. Hyvä itsetunto mahdollistaa myös omien heikkouksien realistisen tunnistamisen ja hyväksymisen.

Alttius erilaisille riippuvuusongelmille tai muille haasteille voi kasvaa, mikäli lapsuudessa ei ole saatu mallia itsensä hyväksymisestä ja on joutunut kokemaan vähättelyä tai kaltoinkohtelua. Huolehtivasta ja kiltistä työstä voi helposti tulla omat tarpeensa unohtava nainen, joka huolehtii liikaa muista ja asettaa heidän etunsa omiensa edelle. (Palojärvi 2010, 12.)

Eräs ryhmäläinen pohtii ryhmään osallistumisen auttaneen häntä ymmärtämään paremmin omien vanhempiensa ja lapsuuden perheensä merkityksen hänen omaan minäkuvaansa ja itsetuntoonsa. Hän tunnistaa, että lapsuuden kokemukset ja vanhempien suhtautumisella on ollut merkitystä siihen, miten he näkevät itsensä ja arvottavat oman arvonsa.

...kyllähän meillä kaikilla, jotka me siinä oltiin, kyllähän hirveen paljon niinku, se katse kohdistu omiin vanhempiin ja siihen, et millä tavalla oli tullut sit lapsena kohdatuksi ja nähdyksi... kuinka paljon just se, lapsuuden perheen niinku suhtautuminen ja peilailminen ittee kohtaan oli vaikuttanut siihen omaan, niinku minäkuvaan... kyl se niinku antoi ymmärrystä siihen omaan niinku minäkuvaan ja ehkä siihen itsetuntoon H6

Tästä voidaan päätellä, että ryhmätoiminta on tarjonnut haastateltaville tilaisuuden reflektoida omia kokemuksiaan sekä niiden merkitystä omaan minäkuvaan ja itsetuntoon.

Itseensä tutustumiseen ja mahdollisesti menneiden haavoittavien kokemusten kohtaamiseen liittyvät toimenpiteet tunnustetaan olennaisiksi osiksi omanarvon ja itsetunnon kehittämisessä. Vahvan itsetunnon on tunnustettu olevan avain riippuvuuksien ennaltaehkäisyyn ja niistä vapautumiseen. Vertaistuen tarjoaminen naisten kesken sekä menetysten ja erojen käsittely tunnustetaan tärkeiksi tukimuodoiksi itseensä tutustumisen prosessissa ja itsetunnon kasvattamisessa. (Palojärvi 2010, 12.)

Vertaisryhmäläisille on tarjoutunut mahdollisuus tutkia rauhassa omaa itseään. Ryhmään osallistuneet ovat saaneet vahvistusta omalle arvokkuudelleen ja hyväksyneet itsensä sellaisina kuin ovat, vaikka heillä olisi elämässään haasteita tai epätäydellisyyksiä. Haastatteluiden perusteella voidaan päätellä, että osallistujat ovat kokeneet merkittävää kehitystä itsensä hyväksymisessä ja omanarvontunnessaan eli itsetunnessaan vertaistukiryhmän myötä. Havainnot osoittavat, että vertaistukiryhmä on tarjonnut osallistujille tilaisuuden löytää itsestään positiivisia puolia ja opettanut itsensä hyväksymistä. Tämä on auttanut heitä olemaan sinut itsensä ja elämänsä kanssa ja hallitsemaan näin elämänsä paremmin.

...se oli tosi iso apu ja sit ku mä kuulin muiltakin, että muillakin on sellaista ja silti ne on ihan ok ihmisiä, niin sit mä sain sieltä semmoista vahvistusta, että mäkin oon ihan ok ihminen, vaikka mulla on nyt tämmöisiä haasteita... hyväksyn itseni niinku semmoisena, ei täydellisenä ihmisenä... semmoista itsensä hyväksymistä... H1

Mä sain siitä jotenkin paljon semmoista niinku... et minä olen hyvä ja minussa on paljon hyvää, ja mä pystyn vaikka mihin ja, et, jotain sellaista niinku omanarvontuntoa... se vaikutti mun itsetuntoon ja omanarvontuntoon. H1

...muuttui suuresti. Et se oli valtava, se tunne siitä, mä olen tärkeää, ja niinku arvokas, niin ajatukseni semmoisena ku mä oon. Ni, se oli todella voimakas tunne ja kokemus... Mä voin niinku henkisesti paremmin... ja on enemmän sinut itsensä kanssa niin, on elämä huomattavasti kevyempää. Eihän se täydellistä tietenkään ole. Ei voi sanoa, että on täysin sinut kaikkien asioiden kanssa ja hallitsemaan ne ei, mutta, "tatsia" on eri tavalla. H3

Yllä olevista haastateltavien vastauksista saadaan havaita, että heidän kokemansa mukaan itsetunto eli omanarvontunto on kohentunut Pitkä-NOVAT-vertaisryhmään osallistumisen myötä. Haastateltavat ovat myös havainneet ole-

vansa enemmän sinut itsensä kanssa ja oppineet pitämään itseään arvokkaana. Seuraavaksi kaksi haastateltavaa kertovat, kuinka he kokivat vertaistuen kautta jaettujen kokemusten vahvistaneen heidän arvostustaan muita kohtaan.

...mä näin heidät tosi arvokkaina, ja sen että kaikki se mitä he jako niin... mä pidin koko ajan heitä hirveän niin ku rohkeina ja ainutlaatuisina ihmisinä. H2

...eri tavalla sitten niin tätä kanssa ihmisiäkin, niinku arvosti tai ajattelin heistä... tavallaan se kunnioitus tai jotain, niinku ihmisen erilaisuuden hyväksyminen, voisko sitä sillain ajatella, että hyväksyin myös toiset ihmiset sen kautta, että itse oppii hyväksymään ni, toisia ihmisiä, paremmin. H3

Tästä voidaan päätellä, että haastateltavat ovat havainneet itsensä hyväksymisen ja arvostuksen prosessin heijastuvan myös muihin ihmissuhteisiin. On löytynyt näkökulmia kunnioittaa ja hyväksyä toisten ainutlaatuisuus. Samoin on Örnbergin (2019, 62) tutkimuksessa raportoitu, että toipujat ovat kertoneet ajattelutapojensa muuttuneen ja aiemmin omaksuttujen virheellisten käsitysten itsestä tai muista ihmisistä korjautuneen.

Eräs haastateltava kuvaa, että vertailu muihin ihmisiin ja tunne omasta riittämättömyydestä ovat aiemmin olleet läsnä hänen elämässään. Hän käyttää ilmaisua "loputon vertailu" kuvaamaan jatkuvaa taipumusta verrata itseään muihin ihmisiin, mikä voi johtaa tuntemukseen siitä, ettei ole tarpeeksi hyvä tai riittävä sellaisena kuin on.

...ehkä se semmoinen, loputon vertailu tai riittämättömyyden tunteet, ni, ehkä ne väheni. H6

Kuitenkin haastateltava mainitsee, että riittämättömyyden tunteet ja itsensä vertaaminen muihin ovat vähenemään päin. Hän ei suoraan sano tuntemusten hävinneen kokonaan, mutta toteaa niiden merkityksen vähentyneen hänen kokemuksessaan. Vertaistukiryhmä ja sieltä saatu tuki on tämän muutoksen taustalla. Haastateltava on tehnyt tietoisia työtä itsensä hyväksymisen ja arvostamisen suhteen.

8.2.2 Itsetuntemus ja -arvostus sekä itseluottamus

Psykologian emeritusprofessori Markku Ojanen on tutkinut itsetuntemusta reilut parikymmentä vuotta ja tuo esiin, että aihe vaikuttaa ensivaikutelmaltaan yksinkertaiselta. Todellisuudessa näin ei kuitenkaan ole. Ojanen erottaa toisistaan itsearvostuksen ja itseluottamuksen, joita hän pitää kahtena erillisenä käsitteenä. Itseluottamus perustuu odotukseen menestyä tai onnistua ja heijastaa uskoa omien ponnistelujen tuloksellisuuteen. Henkilö, jolla on itseluottamusta, uskoo kykenevänsä toimimaan haluamallaan tavalla. Itsearvostus sen sijaan kuvaa itsehyväksyntää, itsekunnioitusta ja omaan persoonaan tyytyväisyyttä. Itseluottamus keskittyy tekemiseen ja suorittamiseen, kun taas itsearvostus korostaa olemista ja itsensä hyväksymistä. (Ojanen 2014, 96)

Kysyessäni haastateltavilta, miten käsitys itsestä muuttui ryhmään osallistumisen myötä, avasi tämä monenlaisia näkökulmia itsetuntemuksen kehittymisestä itsensä arvostamiseen. Haastateltavat kuvaavat löytäneensä uusia puolia itsestään ja saaneensa syvempää ymmärrystä omista vahvuuksistaan. He ymmärtävät nyt paremmin, miksi heidän käsityksensä itsestä on sellainen kuin se on, ja miksi he ovat kehittyneet juuri sellaisiksi ihmisiksi kuin tänä päivänä ovat.

Haastateltavat kertovat, että osallistuminen Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmään on antanut luvan tutkia itseään, avannut ymmärrystä omasta itsestä sekä itsensä arvostamisesta. He korostavat, että ryhmässä he ovat saaneet merkittävää henkistä pääomaa ja oppineet itsetuntemusta.

*Ja mä ymmärsin et mä voin aidosti alkaa tutkia sitä mun omaa itseä, et mä oon arvokas, ihan vaan sillä, että mä olen olemassa.
H2*

...tätä kautta on saanut... niin paljon sitä semmoista henkistä pääomaa, minkä tavallaan tiennyt minulla on, mutta oon löytänyt sen nyt tän Novattien kautta... Ja kun oppi sitä itsetuntemusta. H3

...kyl se anto sillain itsetuntemusta. H5

Haastateltavista eräs kokee yksilötyöskentelyn olleen merkityksellistä itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin parantamisessa. Ryhmätoiminnan lisäksi yksilötyöskentely tarjoaa mahdollisuuden syventyä omiin haasteisiin ja löytää keinoja niiden ratkaisemiseksi.

...yksilötyöskentely sen oman itsetuntemuksen ja oman hyvinvoinnin eteen ja sitten sen niiden omien ongelmien niinku vaikka ahdistuksen ja masennuksen selättämiseksi... nekään ei niinku kannu silleen loputtomiin. H6

Haastatteluihin osallistuvien naisten antamien näkemysten perusteella havaitaan, että vertaisryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden vahvistaa omaa itsetuntemusta sekä sukupuoli-identiteettiä. Osallistujista eräs kertoo voineen muodostaa uudelleen suhteen omaan sukupuoleensa ja saaneensa takaisin luottamuksen siihen. Hän mainitsee kokeneensa vieraantumista sukupuolestaan, mutta ryhmätoiminnan myötä hän pystyi luomaan uudelleen yhteyden syntymäsuupuoleensa ja vahvistamaan sitä koskevaa identiteettiään. Tämä osoittaa, että vertaisryhmätoiminta voi toimia voimavarana sukupuoli-identiteetin ja itsetuntemuksen kehittämisessä ja kasvussa.

...mä en ehkä ihan samaistu binääriin, ni ja mä oon tuntenut niin paljon sellaista vieraantumista siitä, niin mä niinku sain takaisin semmoisen luottamuksen omaan sukupuoleen... mä niin kun sain muodostettua sen jälkeen niin ku suhteen siihen omaan syntymäsuupuoleen. H2

Silloin, kun suhde omaan sukupuoleen muodostuu, se vahvistaa sukupuoli-identiteettiä ja itsetuntemusta. Sukupuoli-identiteetti on keskeinen osa yksilön identiteettiä, ja sen kunnioittaminen on ensiarvoisen tärkeää. Eräs haastateltava kokee itsetuntemuksen lisääntyneen huomattavasti tunneälykkyyden lisääntyessä vertaistukiryhmään osallistumisen myötä. Empaattinen ja lämminhenkinen puoli on kasvanut, mikä näkyy lämpiminä tunteita muita kohtaan. Kyvykyys löytää uusia puolia itsestään ja ymmärrys muita kohtaan on lisääntynyt. Vertaisryhmän jäsenet voivat kannatella toisiaan ilman sanoja ja vastaanottavat toistensa jakamia kokemuksia rakentavalla empatialla. Tämä on ollut haastateltavalle uudenlainen ja merkityksellinen kokemus.

...mä aidosti löysin itsestäni semmoisen todella empaattisen ja lämpimän puolen, joka oli aina ollut siellä, mutta jota, mä en oo

*sitte aikaisemmin kyenny näkemään niinku ulkoapäin. Ja musta tää kaikki toistu myös jokaisesta ryhmän jäsenessä, et mä en oo koskaan saanut niin paljon, semmoista todella rakentavaa empatiaa, ja semmoista niin kun, et miten ihmiset pysty siinä tilanteessa kannattelee toisiaan ilman välttämättä sanoja ees. Et miten otettiin vastaan toisten niin ku jakaminen. Ni se oli minulle, niin ku sellaista, mitä mä en ole kokenut mun aikaisemmassa elämässä.
H2*

Oman tarinan toistuva kertominen edistetään tarinan kokonaisuuden hahmotamisessa ja samalla tarjotaan mahdollisuus tarkastella omaa tilannetta ulkopuolisena. Toisten elämäntarinoiden kuuleminen voidaan kokea antavan uudenlaisia kokemuksia ja uusia näkökulmia omaan elämään. (Örnberg 2019, 54.) Empatian avulla voidaan omaksua toisen ihmisen näkökulmia ja asettua hänen asemaansa. Tämä lähestymistapa voidaan soveltaa omaan itseensä, mikä edesauttaa paremman ymmärryksen sisäisestä tuskasta. Empatiaa voidaan harjoittaa itseä kohtaan kohdatessa pelkoa ja ahdistusta, erityisesti silloin, kun tilanteet muistuttavat aikaisemmista negatiivisista kokemuksista. Ymmärrystä osoitetaan sille osalle itsessä, joka on vihainen kohdatessaan epäoikeudenmukaisuutta ja tullessaan ohitetuksi tai mitätöidyksi. Empatia voidaan ymmärtää ohittamisen vastakohtana. (Myllyviita 2021, 195.)

Itsetuntemus lisääntyy menneisyyden tunnistamisen ja tunnustamisen sekä oman tunneälykkyyden kehittymisen myötä. Ympäristö vaikuttaa ihmisen kasvuun ja kehitykseen, ja kuinka jo lapsuudessa koetut tunteet ja tarpeet voivat vaikuttaa siihen, miten ihminen oppii hyväksymään itsensä ja tunnistamaan omat tunteensa.

...pienelle lapselle, et jos et sä niitä pysty ikään ku ilmasemaan, jos et sä tuu hyväksytyks sellasten tunteiden kanssa, niin tota, kylhän sä aika yksin jäät. Ja onhan se jotenkin tosi traagista, et sä rupeet vaik häpeemään sun tarvitsevuuutta tai sitä, et sä et tiedä. Ni tavallaan, et just se, et mä nään... et se en ole minä, vaan se on se ympäristö mis mä oon eläny. H6

Kuten yllä mainitussa kommentissa havaitaan, ihmisissä voi helposti nousta häpeää jo lapsuudessa. Etenkin, mikäli ei tule nähdyksi ja kuulluksi omine tunteineen ja tarpeineen. Örnbergin (2019, 47) tutkimuksesta ilmenee, että jotkut toipujat kokivat häpeää ja syyllisyyttä jo heidän varhaisesta lapsuudestaan tai

nuoruudesta alkaen. Lisäksi vastauksista käy ilmi, että osan lapsuutta ja nuoruutta on leimannut yksinäisyys ja rakkaudettomuus. Tämä tunne saattoi olla niin voimakas, että nuori tunsikin olevansa täysin näkymätön muille, ikään kuin häntä ei olisi olemassa.

Filosofi Jean-Paul Sartre on kuvannut häpeän rakennetta seuraavalla tavalla: Häpeän seurauksena henkilö voi menettää kontrollin omasta elämästään, arvoistaan ja valinnoistaan. Hänestä tulee toiminnassaan passiivinen, eikä hän kykene elämään vapaasti ja tekemään omia päätöksiään. Häpeän myötä henkilön maailmankuva muotoutuu pitkälti sen mukaan, mitä mieltä muut ovat hänestä. Salovuori näkee asian siten, että kohtaamalla omaa häpeää voi kehittää turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta elämää kohtaan, mikä rohkaisee tekemään enemmän itselle ominaisia valintoja ja kehittymään aidommaksi itsekseen. (Salovuori 2022, 95, 97.)

Vertaisryhmätoiminnasta saattaa olla apua osallistujalleen, jotta pystyy tunnistamaan ja tunnustamaan menneisyyden kokemuksiaan ja niiden merkitystä nykyhetkeen. Edellä haastateltava kertoi traagisesta omasta lapsuuden kokemuksestaan ja siitä, kuinka hän on oppinut ymmärtämään, miten lapsuuden kokemukset ja ympäristö ovat vaikuttaneet hänen tunteisiinsa ja käyttäytymiseensä. Tällainen prosessi voi auttaa vapautumaan häpeästä ja hyväksymään itsensä sellaisina kuin on.

Itseluottamus perustuu odotukseen menestyä tai onnistua, ja se kuvastaa uskoa omien ponnistelujen tuloksellisuuteen. Henkilö, jolla on itseluottamusta, uskoo pystyvänsä toimimaan haluamallaan tavalla. Itseluottamus keskittyy tekemiseen ja suorittamiseen. (Ojanen 2014, 96)

Haastateltavien vastaukset osoittavat, että ryhmässä kokemus rauhallisuudesta ja turvallisuudesta on edistänyt heidän itseluottamustaan ja vahvistanut heitä sekä itsenäisyydessä että vuorovaikutustilanteissa. He kuvailevat ryhmän olleen positiivinen ja rohkaiseva kokemus, joka on auttanut heitä ilmaisemaan itseään rohkeammin ja luottamaan omiin kykyihinsä. Lisäksi heidän itseluottamuksensa kasvaessaan he ovat valmiimpia soveltamaan oppimaansa ja tuomaan sitä osaksi arkipäiväistä elämäänsä.

...se teki musta jotenkin semmoisen itsenäisemmän ja vahvemman H1

...mä voin toteuttaa sitä, mitä mä oon oppinut... mun omassa elämässä... mä nään sen hyvän joka päivä, et se hyvä on niin kun kierrossa H2

...itselle tullut sitä rauhaa sen tuntemuksen kautta ja sen kautta, että siellä ryhmässä oli niin turvallista puhua, että sitä itseluottamusta niihin omiin asioihin, itseensä. H3

...se ni ikään kuin sit kuitenkin metatasolla tää vahvasti sellaista mun itseluottamusta... H4

Tämä osoittaa, että vertaistuen ryhmäkokemukset voivat vahvistaa yksilön itseluottamusta ja rohkeutta, mikä edistää myönteistä kehitystä.

8.2.3 Itsemyötätunto ja myötätunto

Myötätunto ilmenee monin eri tavoin arkielämässä. Se tarkoittaa ystävällisyyden, reilouden, toisen menestyksestä iloittamisen ja pyyteettömyyden osoittamista teoilla. Myötätuntoa on ne hetket, jolloin toinen tuntee itsensä arvostetuksi, kunnioitetuksi ja ymmärretyksi. Myötätunto sisältää empaattisuuden, jotta mahdollistuu aistia toisen tunteet ja ymmärtää muita sekä heidän elämäntilanteitaan. Myötätunnolla pyritään lievittämään toisen kärsimystä ja helpottaa hänen tilannettaan. (Sjöroos 2010, 25.)

Myötätunto ilmenee monin eri tavoin arkielämässä. Myötätunnon hetkissä tullaan arvostetuksi, kunnioitetuksi ja ymmärretyksi. Ystävällisyyden, reilouden, toisen menestyksestä iloittamisen ja pyyteettömyyden osoittaminen teoilla määrittelee myötätuntoa. Empaattinen myötätuntoisuus mahdollistaa toisen tunteiden aistimisen ja toisten elämäntilanteiden ymmärtämisen. Myötätunnon avulla pyritään lievittämään toisen kärsimystä ja helpottamaan hänen tilannettaan. (Sjöroos 2010, 25.)

McKayn ja Fanningin mukaan myötätunto sisältää kolme elementtiä: ymmärryksen, hyväksynnän ja anteeksiannon. Neffin näkemyksen mukaan myötätunto puolestaan perustuu ystävällisyyteen, inhimillisyyden tunnustamiseen ja läsnäoloon. (Myllyviita 2021, 147.) Haastateltavien seuraavat vastaukset

osoittavat, että he ovat oppineet olemaan armollisia itseään kohtaan sekä kehittäneet itsemyötätuntoa. He kuvailevat, että osallistuminen ryhmään on auttanut heitä tunnistamaan menneisyytensä merkityksiä ja lisännyt heidän tunnetietoisuuttaan. Tämä on mahdollistanut armollisemman suhteen omaan itseensä ja vahvistanut itsemyötätuntoa.

...mä, oon niinku itseäni kohtaan paljon armollisempi H1

...vahvoja tunnetiloja, jotka tulee jostain kymmenien vuosien takaa. Ja se on lisännyt taas sit sitä... itsemyötätuntoa. H2

Lisäksi haastateltavat kertovat oppineensa olemaan lempeämpiä ja vähemmän itseään kuluttavia työssään ja yleensäkin elämässään. He kuvailevat, että saavutettu rauhallinen olo vaikeiden ja kipeiden asioiden äärellä luo turvaa ja luottamusta siihen, että he selviävät. Tämä auttaa heitä hyväksymään ahdistuksen tunteen ilman piilottelua ja häpeää, mikä puolestaan vahvistaa itsemyötätuntoa.

...mä osasin olla niinku itselleni lempeemmin tai vähemmän kuluttava siellä töissä. H3

...tietynlaista rauhaa ja et, niinku turvaa siihen, että kyl minä selviin, vaikka olisikin vaikeaa asioita tai kipua elämässä, kun eihän me ihmisinä päästä siitä, että joskus tekee tosi kipeetä tai ahdistaa... sen voi hyväksyy tai ettei sitä ainakaan tarvii just niinku piilottaa tai hävetä H6

...se ei oo nii vakavaa, että nyt sitten, jos jotain menee pieleen tai ahdistaa niin sit nyt voi tavallaan jo aatella, hm... tämä on nyt taas tätä. Tämä tuntuu kyllä tosi ikävältä, mut se ei oo ihan niinku maailmanloppu ja sitten siihen ei jää jumiin. H6

Näiden vastausten perusteella voidaan päätellä, että ryhmätoiminta on tarjonnut haastateltaville tilaisuuden kehittää ja vahvistaa itsemyötätuntoa sekä oppia arvostamaan ja hyväksymään itseään lempeämmin ja armollisemmin erilaisissa elämäntilanteissa. Haastateltavien vastaukset osoittavat, että ryhmätoiminta on auttanut heitä kehittämään myötätuntoa niin muita kuin itseään kohtaan. He kertovat oppineensa ymmärtämään ja hyväksymään oman ja muiden epätäydellisyyden, mikä on luonut heille turvallisen ja hyväksytyin olon.

...nimenomaan se niin ku myötätunto mitä tunsin niin ku muita ihmisiä kohtaan... H2

Eräs haastateltava kuvailee, kuinka hän on aiemmin ollut suorittaja ja täydellisyyden tavoittelija, mutta ryhmätoiminnan myötä hän on oppinut rentoutumaan ja laskemaan vaativuustasoaan sekä itsensä että muiden suhteen.

Mä oon aika semmoinen suorittaja henkinen ihminen ollut... Ja mulla on semmonen täydellisyyden tavoittelu ja tietynlainen kontrollin pitäminen on ollut... Niin mä on pystynyt hirveen paljon rentoutuun ja mä en vaadi itseltäni, mut ennen kaikkea mä en vaadi muilta niin paljoo enää ja se on ollut semmoinen tosi vaputtava, et se on vaputtanut minulle paljon energiaa... H2

Seuraavassa haastateltava kuvaa, kuinka vertaistukiryhmä on vaikuttanut hänen tapaansa suhtautua muiden vaikeisiin elämäntilanteisiin. Hän on saanut lisää ymmärrystä myötätuntoiselle ymmärrykselle muiden ihmisten vaikeuksia kohtaan. Hän on oppinut, ettei tarvitse ratkaista toisten ongelmia tai vaikeuksia, vaan voi yksinkertaisesti tarjota myötätuntoa ja olla läsnä. Haastateltava on hyväksynyt roolinsa tukijana ja myötätuntoisena kuuntelijana, joka ei pyri kontrolloimaan tai korjaamaan toisten tilanteita. Tämä osoittaa merkittävää kasvua ja kehitystä hänen suhteessaan muihin ja heidän kohtaamiinsa haasteisiin.

...et sen jotenkin antaa semmoista niinku tilaa myös siinä suhtautumisessa muiden ihmisten vaikeisiin elämäntilanteisiin, et mä voin oikeastaan vaan olla siin myötätunnossa, et mun ei ihan hirveesti tarvii niinku ratkaista mitään...myötätuntoa ja ymmärrystä ja semmosta sallivuutta... H6

Vertaisryhmätoiminta on kasvattanut haastateltavien myötätuntoa ja ymmärrystä sekä muita että itseään kohtaan, mikä on vähentänyt heidän kokeamaansa suorittamispainetta sekä ihmisinä että toimijoina.

8.3 Henkinen kasvu

Pääluokka henkinen kasvu jakautuu kolmeen yläluokkaan, jotka ovat

8.3.1 Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot

8.3.2 Näkökulman laajentuminen

8.3.3 Voimaantuminen

Seuraavat kappaleet tarjoavat tarkastelun vertaistukiryhmän merkityksellisyydestä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihin. Saadaan näkemystä, kuinka ryhmäläisten näkökulmat ovat laajentuneet ja millaista voimaantumista on ryhmään osallistumisen myötä alkanut tapahtua.

8.3.1 Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot

Haastateltavien kertomukset osoittavat, että he ovat kokeneet vuorovaikutustaitojensa kehittyneen ryhmäkokemusten myötä. He kertovat, että oppimansa vuorovaikutustaidot ovat vaikuttaneet myönteisesti heidän väliseen vuorovaikutukseensa muiden kanssa myös ryhmän ulkopuolella. Erityisesti he mainitsivat kyvyn ilmaista itseään avoimesti ja kunnioittavasti, sekä kyvyn kuunnella muita keskeyttämättä tai puuttumatta heidän asioihinsa. Tämä osoittaa, että ryhmäkokemukset ovat tarjonneet haastateltaville mahdollisuuden harjoitella ja kehittää vuorovaikutustaitojaan, mikä on vaikuttanut myönteisesti heidän sosiaalisiin suhteisiinsa.

...mun ystävätkin on ruvennut sit kertoon mulle, niiden asioista... ni tää on välillisesti vaikuttanut myös... sitä kautta, että mä aloin jakaa niitä mun asioita, niin ne alkoi jakaa niitten asioita minulle takaisin. H2

...mä opin siellä tätä ilmaisua, mikä oli todella niinku opeteltavissa, et miten mä puhun, et mä puhun siitä omasta lähtökodasta...niin, enkä keskeytä, enkä puutu toisten asioihin, enkä kommentoi. H3

Haastateltavien vastaukset osoittavat, että he ovat kokeneet merkittäviä muutoksia ihmissuhteissaan osallistuttuaan vertaisryhmään. He kertovat oppineensa tunnistamaan omia reaktioitaan ja käyttämään uusia taitoja työkaluna ihmissuhteissa toimimisessa. Yksi haastateltava mainitsee pystyneensä tunnistamaan tilanteita, joissa hän reagoi voimakkaasti ja tiedostaa, että kyseessä ei välttämättä ole aito reaktio. Tämä osoittaa itsetuntemuksen lisääntymistä ja kykyä säädellä omia reaktioitaan ihmissuhteissa.

...tää olikin mulle ihan valtavan suuri apu, ja et mä oon pystynyt käyttämään sitä niinku työkaluna... et pystyn näkeen, että nyt mä triggeröidyn, että tää ei ole aito reaktio. H2

Toinen haastateltava kertoo, että hänen suhteensa vanhempaan tyttäreen on parantunut Pitkä-NOVAT-ryhmässä käytyjen keskustelujen myötä. Ryhmä tarjosi hänelle tilaisuuden käsitellä suhteeseen liittyviä haasteita ja kuulla muiden kokemuksia vastaavista tilanteista.

...mun suhde vanhempaan tyttäreen on parantunut, siinä pikkuhiljaa Novatin aikana jo, lähti... paranemaan, ja sekin oli yksi tosi iso asia, että mä sain siellä avata sitä asiaa ja kuulla eri ikäpolvien, tota tilanteita eri tytär suhteista. H3

Tämä viittaa siihen, että ryhmäkokemukset ovat mahdollistaneet vuorovaikutuksen muiden kanssa ja tarjonneet uusia näkökulmia ja ratkaisumalleja ihmissuhteiden parantamiseksi.

Lisäksi haastateltava mainitsee, että hänen reaktionsa ihmiskontakteissa eivät ole enää yhtä kuluttavia kuin ennen. Tämä osoittaa, että ryhmäkokemukset ovat auttaneet häntä kehittämään taitojaan käsitellä ihmissuhteissa syntyviä tilanteita ja säätelämään omia reaktioitaan tehokkaammin, mikä edistää hänen hyvinvointiaan ja vuorovaikutustaitojaan ihmisten kanssa.

...reaktiot ihmiskontakteissa... ei ollut niin kuluttavaa. H3

Ni tää ihan täysin muuttu ja se vaikutti todella positiivisesti mun mielenterveyteen, se on vaikuttanut mun ystävyys-suhteisiin ja perhesuhteisiin. H2

Edellä kerrottu osoittaa ryhmätoiminnan merkityksen sosiaalisten taitojen kehittymiselle sekä laajemmin koko omaan mielenterveyteen. Seuraavaksi haastateltava kertoo oppineensa lisää läsnäoloa ja toisten ihmisten kunnioitusta ryhmäkokemuksen myötä. Tämä viittaa siihen, että ryhmässä käydyt keskustelut ja harjoitukset ovat auttaneet häntä tiedostamaan ja kehittämään näitä taitoja.

...mä opin niinku lisää sitä, läsnäoloa ja se niinku toisenkin ihmisen kunnioittaminen niinku lisäänty... H3

Tällaiset oppimiskokemukset voivat johtaa parempaan vuorovaikutukseen ja yhteyden tunteen vahvistumiseen muiden kanssa. Lisääntynyt läsnäolo ja toisten kunnioittaminen voivat myös edistää positiivisten ihmissuhteiden muodostumista ja ylläpitämistä.

8.3.2 Näkökulmien laajentuminen

Miten menneisyyttä katsotaan, vaikuttaa tulevaisuudenkuvan näkemiseen - ja päinvastoin. Kun menneisyys koetaan onnettomana, myös tulevaisuus näytetään helposti synkkänä. Vastaavasti, jos tulevaisuusnäkyvät ovat synkät, heijastuu se varjoina menneisyyteen ja nykyisyyteen. Onneksi sama pätee toisinkin päin: myönteiset tulevaisuudennäkyvät luovat toivoa, mikä auttaa valoisamman nykyisyyden ja menneisyyden hahmottamisessa ja luomisessa. (Ahola & Furman 2016, 113.)

Haastateltavat ovat kokeneet merkittävää arvostusta ja hyväksyntää ryhmässä ollessaan, erityisesti sen myötä, että heitä on kuunneltu keskeytyksettä ja kommentoimatta. Tämä on mahdollistanut heidän ajatustensa ja tuntemustensa ilmaisemisen avoimesti ja rohkeasti.

Haastateltavat korostavat, että ääneen sanominen on auttanut heitä hahmottamaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan selkeämmin. He ovat kokeneet, että heidän sanansa ovat saaneet tilaa ja arvostusta ryhmässä, mikä on tuonut heille syvempää ymmärrystä itsestään ja antanut heille tunnun siitä, että heidät on kuultu ja ymmärretty.

...omat kelat just jotenkin tavallaan tuli todella konkreettiseksi siinä niin kun kukaan ei kommentoi... vaan ainoastaan kuuntelee niin sitten myös itsekkin alkaa kuulemaan sitä, että... puhun tässä nyt, joka kerta... se toimi minust kyl tosi hyvin... mulla on niin ku parempi olla, et musta tuntuu, et mä oon... kuullut itteäni ja sit minua on kuultu... H4

...ehdottomasti musta tossa toi, et siinä tulee niin vahvasti se, kuulluksi tulemisen tunne, kun sä saat rauhassa puhua ja muut ei keskeytä, eikä neuvo... sit mä oon ajatellu monesti et... mitä mun lapset, mitä mä itse haluisin? Haluisinks mä niitä neuvoja vai haluaisinko mä vaan sen, et se toinen kuuntelee. Ja sit mä oon just niinku... yrittänyt sanoa itselleni, että: hei, et jos sä ootkin ihan pihalla ja hämmentynyt ja sust tuntuu, et sä et osaa sanoa edes mitään sun lapsille, ni ei se mitään... et se riittää, et sä vaan oot ja kuuntelet. Se on ihan tarpeeksi. H6

Haastateltavat ovat kokeneet, että kuunteleminen ilman keskeytyksiä ja neuvomista on luonut tilan empatialle ja ymmärrykselle. Tämä on mahdollistanut sekä oman että muiden tarinoiden kuulemisen ja ymmärtämisen paremmin.

Kun saa puhua rauhassa ja tulla kuulluksi keskeytyksettömästi neuvomisen sijaan ymmärrys löytyy sekä oman puheen kautta kuin muiden tarinoita kuuntelemalla ja läsnäololla. Tämän tyyppinen vuorovaikutus edistää rauhallista ja myötätuntoista ilmapiiriä, mikä tarjoilee turvallisen tilan erilaisten näkökulmien pohtimiselle.

Kyky toimia aktiivisesti elämäkokemusten virrassa, jossa moni asia vaikuttaa hallitsemattomalta, on välttämätön. Jotta tärkeitä asioita kohti voidaan suunnata, täytyy ymmärtää, miten kokemusmaailma rakentuu. Johdonmukaisuuksien ja mallien havaitsemisen kautta kokemusten keskellä voidaan luoda perusteltuja väitteitä, jotka ohjaavat tavoittelemaan haluttuja päämääriä ja välttämään ei-toivottuja kokemuksia. Uskomukset, käsitykset ja teoriat toimivat kuin navigointikartta kokemusmaailmassa. Näiden karttojen käyttäminen mahdollistaa todennäköisemmin edistymisen kohti tavoitteita ja päämääriä. (Martela 2019, 11.)

Tutkimuksessani saatujen vastausten perusteella näyttää siltä, että ryhmässä käydyt keskustelut ja vuorovaikutus ovat avanneet haastateltaville uusia näkökulmia ja perspektiivejä elämään. He ovat oppineet tarkastelemaan asioita eri tavalla ja saaneet näin laajemman kuvan omasta elämästään ja ympäröivästä maailmasta. Monet haastatelluista kertovat saaneensa uusia oivalluksia ja ymmärrystä siitä, että kaikki asiat eivät olekaan niin huonosti tai kauheita kuin ne saattavat aluksi tuntua. Tämä on auttanut heitä suhtautumaan asioihin myönteisemmin ja avarammin.

...sitä sai semmoista perspektiiviä... et kaikki asiat ei ole niin huonosti ja ei ole niin kauheita H1

Mä pystyin alkaa katsoon asioita eri tavalla. H2

...todella iso vaikutus. Joo, kai tää luottamuksellinen puhuminen ja, erilaisten ihmisten kuuleminen. Ja siitä saa sitä omaa, omaan elämään sitä perspektiiviä omaan itseensä. H3

Luottamuksellinen vuorovaikutus laajensi haastateltavien elämän perspektiiviä. Asioiden suhteellisuuden laajentumisen myötä on auttanut haastateltavia huomaamaan, ettei kaikki asiat olekaan niin huonosti tai kauheita. Seuraa-

vassa vastauksessa haastateltava kuvailee huomanneensa itsessään muutoksen, joka liittyy siihen, että hänellä ei enää ole tarvetta neuvoa muita ihmisiä. Tämä muutos on tapahtunut sen vuoksi, että hän on itse kokenut, että neuvon antaminen ei aina johda toivottuun lopputulokseen tai hyötyyn.

...jollain tavalla mä oon huomannut itessäni sen, et mul ei oo mitään tarvetta ninku neuvoo ketään, koska on itellä tavallaan sellainen kokemus, että et se ei tietyllä tavalla kannu hedelmää se neuvominen... H6

Tämän näkökulman havaitseminen osoittaa luottamuksen lisääntymistä siihen, että ihmiset löytävät itse ratkaisunsa ja voivat tukea toisiaan sekä kuunnella ilman neuvomisen tarvetta. Örnbergin (2019, 62) mukaan vertaistukiryhmä voi parhaimmillaan tarjota yksilölle monipuolisia näkökulmia erilaisten tilanteiden ymmärtämiseen ja samalla tarjota useita erilaisia selviytymiskeinoja.

Ryhmässä jaettujen kokemusten kautta haastateltavat ovat oppineet arvostamaan erilaisia elämänvaiheita ja näkökulmia. Esimerkiksi eri-ikäisten ryhmäläisten kanssa keskustelut on tarjonnut heille perspektiiviä ja ymmärrystä siitä, että ihmisillä on erilaisia taustoja ja elämäkokemuksia, mutta monista vaikeista tilanteista voi selviytyä.

Se oli hauskaa ja sitten oli niin eri ikäisiä ihmisiä eri vaiheissa olevia, mutta, tota, kaikki toi siihen sitten niinku sen oman lisänsä, se oli todella huippua, myös sekin. H1

Mä myös pidin tosi paljon siitä, että me oltiin aika eri ikäsiiki, vaikka oli samanikäistä, mutta oli myös eri ikäisiä ihmisiä, siitä mä sain jotenkin hirveästi semmoista perspektiiviä niinku siihen, että ihmisillä on ollut ja jotenkin niistä pääsee yli H4

Lisäksi osallistuminen ryhmässä on vaikuttanut haastateltavien itsetuntemukseen. Seuraavaksi haastateltava kuvailee, kuinka ryhmässä jakaminen on ollut hänelle transformatiivinen kokemus, joka on auttanut kasvamaan.

...oli aika hurja juttu sit jakaa se siinä ryhmässä, koska ne oli kuitenkin minulle tavallaan täysin tuntemattomia ihmisiä... mut et siitä niin ku lähti mun semmonen tosi iso parantumis matka, et se vaikutus on ollut

ihan valtava... mun on ihan vaikea niin ku löytää sanoja sille, että miten transformatiivinen kokemus se mulle oli. H2

Ryhmässä koettu tuki ja kokemusten jakaminen ovat tarjonneet haastateltaville uusia näkökulmia, jotka voivat olla merkittäviä henkilökohtaisessa kehityksessä. Tämä itseä muuttava prosessi voi edistää myös muita myönteisiä muutoksia. Vertaistukiryhmäläiset ovat raportoineet paremmasta kuuntelemisen taidosta, vahvemmissa sosiaalisista suhteista ja ymmärryksen lisääntymisestä, että vaikeuksista voi päästä yli ja eteenpäin. Haastateltavat ovat oppineet katsomaan asioita nyt eri tavalla.

8.3.3 Voimaantuminen

Voimaantuminen ilmenee erilaisina piirteinä, käyttäytymismalleina, taitoina ja uskomuksina kullakin yksilöllä. Tämä prosessi näkyy aktiivisuuden ja kyvyn lisääntymisenä vaikuttaa omaan elämään, mikä voi vahvistaa ihmisen uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä. Lisääntyneen itsetunnon, tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen, elämänhallinnan ja toiveikkaan tulevaisuudenkuvan kautta voimaantuminen näkyy selvästi. Se on yksilöllinen ja yhteisöllinen prosessi, joka edistää yhteistoimintaa muiden kanssa tavoitteiden saavuttamiseksi. (Tuomainen 2014.)

Seuraavasta haastateltavan vastauksesta voi havaita, kuinka hän kokee vahvaa uskoa jakamisen voimaan ja haluaa hyödyntää omia kokemuksiaan muiden hyväksi. Tämä osoittaa hänen luottamustaan vertaisryhmän merkitykseen ja uskoa siihen, että avoin jakaminen voi tuoda hyötyä itsensä lisäksi koko ryhmälle.

...mul on niin vahva usko ja tähän ja mä haluan jakaa nää mun kokemukset H2

Vaikka haastateltava kertoo salanneensa kokemuksiaan muilta ihmisiltä, hän kuitenkin huomasi, että oli oppinut aiemman avoimen jakamisen mallin vertaisryhmässä ja palasi takaisin oppimaansa toimintatapaan. Tämä kertoo siitä, että vertaisryhmän ilmapiiri ja tuki ovat kannustaneet häntä olemaan avoimempi ja jakamaan kokemuksiaan muiden kanssa rehellisemmin.

...aluks mä yritin vähän niinku salata sitä, muilta ihmisiltä, mutta sitten mä totesin, että justhan mä oon oppinut sen jakamisen... sit tuntui ikään kuin, että meni ihan siihen samaan käytösmalliin kuin aikaisemmin. Mut sit mä yhtäkkiä muistin... että mä niin ku puhun, jotenkin totta.. H2

Toinen haastateltava kertoo saavansa ymmärrystä vaikeiden asioiden äärellä jakamalla kokemuksiaan vertaisryhmässä. Hän huomaa, että muiden reaktiot hänen jakamiinsa asioihin eivät ole negatiivisia, mikä on vahvistanut hänen luottamustaan ryhmäläisiä kohtaan. Tämä on rohkaissut häntä jakamaan avoimesti lisää omista kokemuksistaan.

...et nyt ku mä sanon ääneen... tos vertaisryhmässä on se... et eihän noi oo moksiskaan tai ei noi mennytkään rikki, kun mä puhuin vaik jostain mun äiti suhteesta ja häpeästä. H6

Omien ongelmien ja vaikeuksien ääneen ilmaiseminen tarjoaa mahdollisuuden tarkastella itseään. Tämä voi auttaa huomaamaan, että muutkin käyvät läpi samankaltaisia kokemuksia, mikä voi lievittää häpeää ja syyllisyyden tunteita. (Palojärvi 2009, 36.)

Ihmisillä on syvällisiä motivaatioalttiuksia perustarpeiden rinnalla hakea tiettyjä sosiaalisia ja psykologisia kokemuksia, joita on tutkittu viimeaikaisissa psykologisissa tutkimuksissa. Näitä tarpeita ovat muun muassa ihmisen pyrkimys kuulua yhteisöön tavalla, joka tukee läheisiä ja välittäviä suhteita. Näiden lisäksi on tarve vaikuttaa, jolloin henkilö kokee toimintansa tuovan myönteisiä muutoksia laajempaan maailmaan. (Martela 2019, 42.)

Vertaisryhmään osallistuminen on voimauttanut haastateltavia monin eri tavoin. Vertaisryhmään osallistuneilla haastateltavilla on kasvanut halu antaa jostain takaisin omasta kokemuksestaan ja siitä mitä itse on saanut. Näin hyvä on haluttu laittaa kiertoon. Ryhmätoiminta on rohkaissut heitä toimimaan aktiivisesti toisten hyväksi, jakaen omia kokemuksiaan ja tukien muita. Tämä on ilmennyt vapaaehtoistyöhön osallistumisena ja vertaisryhmien vetäjinä toimimisena. Haastateltavat ovat kokeneet ryhmän positiivisesti merkityksellisenä, mikä on lisännyt heidän haluaan vaikuttaa ympäristöönsä myönteisesti. Henkilökohtainen voimaantuminen ja selkeytyneet elämänäkymät ovat innostaneet

heitä auttamaan muita. Moni onkin päättänyt antaa takaisin yhteisölleen siitä, mitä on itse saanut, vapaaehtoistyön kautta.

...sitten mulle tuli sellainen olo, että mä haluaisin niinku sitä itse olla tukena, vaikka jollekin, mulla oli ajatuksena, että vaikka jollekin perheelle, jossa on ollut ero. Ja mä sitten liityin Helsinki mission vapaaehtoiseen perhe mentori työhön... sitten koin niinku et mäkin voin tehdä jotain... muiden hyväksi. Niin en tiedä olisiko siitäkään tapahtunut ilman tätä Naistenkartanon ryhmää... kun se loppui se, Naistenkartanon ryhmä, niin sit kaipas jotain, taas, jotain sellaista niinku sisältöä elämään ja... ihmisten kanssa olemista, ja sit just se, että tekee jotain, mistä on... hyötyä muillekin, niin sitten siitä saa itsellekin semmoista, hyvää mieltä. H1

...se vapaaehtoisuus juttu... mä silloin toukokuussa vedin sen kolme kertaa, sen yhden liikuntaryhmän. H5

Yllä mainituista haastateltavien kokemuksista voidaan päätellä, että Naistenkartanon vertaistukiryhmä on vahvistanut ryhmään osallistuneiden toimijuutta ja halukkuutta tukea muita avun ja tuen tarvitsijoita. Tämä osoittaa hänen halukkuuttansa osallistua yhteisön hyvinvoinnin edistämiseen ja tukea muita terveyden, liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin saralla. Tämä antaa hänelle mahdollisuuden tuoda positiivista vakaannutusta muiden elämään samalla, kun hän itse saa merkityksellisyyden kokemuksia ja tyydyttävää toimintaa.

Tämä sama tutkimustulos löytyi Norjassa tehdyssä tutkimuksessa, jossa vertaisryhmään osallistuneet kokivat, että yhteiset haasteet ja kokemukset edistivät vastavuoroista tukea. Useat haastateltavat toivat esiin, kuinka toisten tukeminen oli heille merkityksellistä. Monet osallistujat mainitsivat alkaneensa itse järjestää tapaamisia ja ottaneet vastuun muiden jäsenten tavoittelusta. Eräs osallistuja totesi, että hänen päätavoitteensa liittyä vertaistukiryhmään oli muiden auttaminen. (Syvertsen ym. 2020, 252, 256.)

Haastateltavat ovat kokeneet halua lisätä liikuntaa, aloittaa meditaation tai opetella uusia taitoja ryhmän ansiosta. Ryhmään osallistuminen on johtanut konkreettisiin elämäntapamuutoksiin.

...mä oon alottanu... meditaation, joka on nykyään osa mun arkea. H2

...sen ryhmän aikana mä tajusin, että... lähes joka kerta puhun siitä, miten mä haluaisin liikkua enemmän. Se on vähän huvittavaakin jollain tavalla, mutta, sen jälkeen... alkanut siis käymään kävelyllä joka päivä, ja se on ollut mulle tosi iso asia niinku elämässä H4

... yksi konkreettinen mitä mä tein tän ansiosta... opettelin vähän soittaa rumpuja, sitä en oo koskaan tehny, mutta oon halunnut tehdä ja se oli kivaa, sen mä tein tän ansiosta. H5

Muutoksen yhteydessä huomataan ero teoreettisen tiedon ja kokemuksellisen ymmärryksen välillä. Elämäntapojen muutoksessa kokemuksellisuus viittaa sekä positiivisten että haasteellisten asioiden kohtaamiseen ja niistä oppimiseen. Vaikka tiedämme liikunnan terveydelliset edut teoriassa, niin kokemuksellinen oppiminen mahdollistaa näiden vaikutusten välittömän havainnoinnin ja tuntemisen omassa kehossa ja mielessä. (Kangasniemi 2017, 33.)

Ihmisen perustavanlaatuinen pyrkimys on etsiä merkityksiä. Oleminen ja olemassaolo ovat keskeistä ihmiselossa. Ihminen rakentaa ahkerasti omaa elämäntarinaansa, tiedostaen tai tiedostamattaan. Merkitys elämälle syntyy aina suhteessa muihin merkityksiin. Elämällä tulee jollainlailla olla jokin tarkoitus ja jokaisella teolla tai toteuttamisella merkityksensä. (Olkinuora 2009, 12.)

Vertaisryhmään osallistuminen on auttanut haastateltavia löytämään toivon ja ymmärryksen omasta elämästään. He ovat oppineet arvostamaan itseään ja tunnistamaan omat tarpeensa ja halunsa ilman ulkopuolisten odotusten painetta. Tämä on antanut heille rohkeutta elää omannäköistä elämää ja luottamusta tulevaisuuteen.

...se jonkunlaista toivoa, myöskin se niinku loi, että kyllä tämä tästä tai että tästä voi olla apua... H1

Haastateltava kertoo saaneensa voimaa ja ymmärrystä, että on oikeus elää oman näköistä elämää täysin vapaasti ja vapautuneesti. Löytänyt ymmärryksen sille, ettei ole standardeja tai saavuttamisen pakkoa.

...sit niinku tajusin sen siellä, jotenkin niinku oikeesti että, tää on mun elämä ja mä saan itse päättää, eikä sen tarvitse noudattaa mitään, niinku ulkopuolelta tulevia malleja tai ihanteita, vaan tää on ihan just silleen, kun mä haluan itse. Tai mihin mä niinku nyt

vaan tai mihin mä pystyn tai ettei tässä ole mitään sellaisia, että täytyy jotain, saavuttaa jotain standardeja. H1

Eräs haastateltavista on kokenut saaneensa ryhmästä turvaa ja tukea, joka on auttanut heitä selviytymään vaikeuksien keskellä. Hän kuvaa ryhmän jäseniä ikään kuin laskuvarjona, joka tukee ja suojelee vaikeina hetkinä. Tämä osoittaa ryhmän merkityksen henkiselle hyvinvoinnilleen ja tunnepohjaiselle turvallisuudelleen, mikä on voimaannuttava kokemus.

Mulla on semmoinen olo, että mulla on joku semmoinen jännä niin kuin, vähän niin kuin laskuvarjo, heidän kauttaan, et ja tuon käymisen kautta, että se on... vaikuttanut tosi paljon. H2

Kaiken kaikkiaan nämä vastaukset kertovat siitä, että vertaisryhmään osallistuminen on ollut voimaannuttava kokemus, jolla on ollut vaikutusta heidän elämänsä monin eri tavoin. Ryhmän tuki, ymmärrys ja mahdollisuudet jakaa kokemuksia ovat auttaneet yksilöitä löytämään voimavaroja, ja rohkeutta elää täyttä elämää omilla ehdoillaan.

8.4 Vertaistuki

Pääluokka vertaistuki jakautuu kolmeen yläluokkaan, jotka ovat

8.4.1 Rakenne, teemat ja käsikirja

8.4.2 Yhteenkuuluvuus

8.4.3 Luotettava puhetila

Seuraavissa kappaleissa tarkastellaan, että millainen merkitys on ollut Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmän rakenteella, teemoilla ja käsikirjalla. Näiden lisäksi avaan seuraavaksi näkemyksiä, kuinka ryhmään osallistuneet ovat kokeneet yhteenkuuluvuutta. Sekä millä tavalla vertaistukiryhmä on tarjonnut aiheiden käsittelyyn luotettavan puhetilän.

8.4.1 Rakenne, teemat ja käsikirja

Seuraavissa vastauksissa käsitellään vertaistuen rakennetta ja sen merkityksiä ryhmän toimintaan ja ilmapiiriin. Paneudutaan myös teemojen ja Pitkä-NOVAT-käsikirjan tuomiin merkityksiin. Aluksi eräs haastateltava ilmaisee skeptisyytään ryhmän toiminnan suhteen, mutta kokemus kääntynyt positiiviseksi.

Hän yllättyy siitä, kuinka itseohjautuva vertaistukiryhmä toimii niin hyvin itsenäisesti.

...alussa, niin mä ymmärsin vaan, että mulla on ongelma... niinku skeptisiä ajatuksia. Ihan vielä siinä ensimmäisessä esittelyssäkin, niin mä ajattelen, että miten tää ikinä tulee toimimaan, ei ilman sitä meidän ihan mahtavaa koordinaattoria, et mä ajattelin, heti ku toi lähtee, niin tää tulee räjähtää käsiin. Ja sit siin kävi ihan päinvastoin. H2

Ryhmiin selkeä rakenne ja toimintaperiaatteet tukevat vahvasti itsenäistä työskentelyä vertaistukiryhmässä, mikä mahdollistaa prosessin jouhevan etenemisen.

Haastateltavat ovat kokeneet säännölliset tapaamiset ryhmässä turvallisuutta lisäävänä tekijänä, joka on auttanut ryhmäläisiä selviytymään vaikeuksista. Ryhmän jäsenten tutustuttua toisiinsa paremmin huumorin määrä on lisääntynyt, mikä osoittaa ryhmän ilmapiirin rentoutumisen ja jäsenten välisen luottamuksen kasvusta.

...kun, oltiin tultu tutummiksi ja näin, niin sitten siihen tuli semmoinen huumori ja musta huumori myöskin mukaan. H1

...sen ryhmän aikana mä toki koin... et mä... voin paremmin ja mulla on semmoinen olo, että mulla on tää niinku säännöllinen porukka... pitää mua jotenkin myös pinnalla sillä tavalla, että vaikka ...on vaikeata niin sitten, ne asiat tulee puitua siellä, jollain tasolla. H4

...vaikka tuntuu vähän surulliselta, mut tämmöiset niinku, nykytilanteen tarkastelu täällä on kaikki kielteiset ajatukset itsestä ja häpeä, syyllisyys, riittämättömyys, ahdistus, viha, alkoholia, nää jotenkin niinku resonoi ihmisten mielessä... mun mielestä, tää on hyvää vertais.. vertaisuuteen perustuva ilman ohjaajaa, että niinku, sillain mahtava kyllä paketti. H5

Huumorin käyttö tarjoaa monia psykologisia hyötyjä ja on tutkimuksen kannalta haasteellinen aihe. Huumori ja nauru edistävät mielialaa ja energisyyttä sekä lievittävät negatiivisia tunteita, stressiä, ahdistusta ja jännitteitä. Edellä mainitut auttavat sopeutumisessa uusiin tilanteisiin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että huumorintaju korreloi yleensä hyvinvoinnin kanssa, vaikka kovin pitävää näyttöä ei ole saatu. Lisäksi huumori edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja vahvistaa ihmissuhteiden syvyyttä ja kestävyttä, kun ihmiset kokevat yhdessä huumorin hetkiä. (Ojanen 2009, 124-126.)

Pitkä-NOVAT-vertaisryhmän käsikirjassa käsitellään laajasti erilaisia teemoja, mikä on koettu hyödylliseksi. Ryhmässä käytössä olevat kellotetut puheenvuorot on koettu vahvistavan turvallisuuden tunnetta, mikä edistää puheenvuorojen hallintaa ja takaa, että kaikki jäsenet saavat tasavertaisesti äänensä kuuluviin.

...se oli kauhean kattava se, ja niinku monia hyviä teemoja H4

...se kello on tosi tehokas, se kellometodi käytössä, et se kyl niinku vahvisti sitä turvallisuutta, että se sääteli sitä ihmisten puhe ryöpsähdyksiä tehokkaasti H5

Pitkä-NOVAT-käsikirja teemoineen, tehtävineen ja kysymyksineen on koettu monipuolisena, mikä on ohjannut ryhmäläisiä pohtimaan kattavasti oman elämän näkökulmia. Käsikirja tarjoaa työkalun niin ryhmätoimintaan kuin osan itseenäisesti toteutettavaksi.

Mun mielestä se oli todella hyvä, se kirja, se että meillä oli semmoiset teemat mitä me käsiteltiin. Ja niitä oli kyllä aika kattavasti ja monenlaista ja tuntuu, että siinä niin ku koko elämänsä kävi läpi suunnilleen H1

...siinä oli myös se työkirja, jossa oli aina niitä tehtäviä, että joutu oikeesti niin ku miettimään niitä eri teemoja... sielt löyty sellaisia työkaluja, joita minulla ei aikaisemmin ollu... anto mulle paljon työkaluja itsereflektioon, itsemyötätuntoon... H2

Toisaalta on koettu, että teemat ja aihealueet on ollut kovin laajoja, joiden käsittelyyn ei ole jäänyt riittävästi aikaa.

...mä muistan vaan et mä ajattelin, että siellä oli jotkut kokonaisuudet oli tosi isoja, niinku, tai et käsiteltiin vaikka joku aika iso kokonaisuus niin kuin verrattain kuin nopeasti. A2

Ryhmäkeskustelut ovat aktivoineet omaa ajattelua ja omia ajatuksia. Varsinaisen ajatustyön eräs havaitsee tapahtuneen vasta ryhmätapaamisen jälkeen. Tämä osoittaa, että työkirja teemoineen toimii käynnistäjänä ajatustyölle ja itsereflektiolle, mikä on tärkeä osa henkilökohtaista kehitystä ja kasvua.

...kun sit tulee puhuneeksi, ni sit ne jotenkin niinku se aktivoi, et sittenhän se tavallaan se ajatustyö tuli tehtyä yleensä ryhmän jälkeen, ei välttämättä siinä tilanteessa, mut se oma puhe käynnisti prosesseja. H5

Yksi haastateltavista mainitsi, että seksuaalisuuden teema ei sisälly Pitkä-NO-VAT-ryhmän käsikirjan käsiteltäviin aiheisiin. Hän kuitenkin kertoi, että heidän ryhmänsä keskusteli tästä aiheesta vertaisryhmässä.

*...mä muistan, että jotkut siellä puhui, että siitä puhuttu seksuaalisuus kokonaan. Et, he olisi kaivannut sitä. Mut kyl me sitäkin ai-
hetta varmasti siellä tota, käsiteltiin, sitten jos se osui johonkin nii-
hin muihin teemoihin. Siellä ei ollut kauheasti mitään tabuja, siellä
meidän ryhmässä. H1*

Ihmisen seksuaalisuus ilmenee monin eri tavoin eri elämänvaiheissa ja tilanteissa. Se on olennainen osa ihmisen ilmaisua ja identiteettiä. Seksuaaliset tarpeet ovat yhtä luonnollisia kuin tarve ravinnolle tai unelle. Jokainen yksilö määrittelee itse oman seksuaalisuutensa merkityksen omassa elämässään, mikä voi sisältää tai olla sisältämättä seksuaalista kanssakäymistä. Seksuaalisuus on osa henkilökohtaista ilmaisua. Kuten edeltävästä haastateltavan kertomasta saadaan havaita, niin vertaisryhmässä oli keskusteltu seksuaalisuus teemasta, vaikka sitä ei ollut erikseen suunniteltu keskustelun aiheeksi. Selvästi ryhmässä on vallinnut avoin ja luottavainen ilmapiiri, kun ryhmäläiset ottivat esiin aiheita, jotka olivat heille tärkeitä tai merkityksellisiä.

8.4.2 Yhteenkuuluvuus

Saamien vastausten perusteella voidaan nähdä, että samaistuminen ja samankaltaisuuden kokemukset ovat olleet tärkeitä vertaisryhmässä käyneille haastateltaville.

Omien kokemusten jakamisen ja toisten kuuntelemisen kautta yksilöt vapautuvat eristyneisyydestään ja alkavat luoda yhteyttä toisiin. Samankaltaiset henkilöt, joilla on suhteellisen samanlainen arvomaailma, muodostavat helpommin yhteisöllisyyttä, jossa on luontevaa jakaa merkityksiä ja kokemuksia. Yksinäisyydestä irrottautuminen merkitsee yhteyden luomista toisiin ja avautumista heille. (Palojärvi 2009, 35.)

Ensinnäkin haastateltavat ovat kokeneet lohdulliseksi sen, että heidän omat ongelmansa ja haasteensa eivät ole ainutlaatuisia. Tämä havainto on tuonut heille ymmärrystä ja helpotusta, sillä he ovat huomanneet, että muutkin ryhmäläiset ovat kokeneet samankaltaisia vaikeuksia ja elämän haasteita.

Mä tajusin, et mun ongelmat on myös, mä en oo yksin niiden kanssa, et kaikil meillä oli samanlaisia haasteita vaan. H2

Norjassa tehdyssä (Syvertsen ym. 2020, 252, 255) tutkimuksessa havaittiin samaa, että vertaisryhmään osallistujien kertomuksissa korostui vahvasti kokemus siitä, etteivät he olleet ongelmiansa kanssa yksin. Useat osallistujat painottivat, että he kokivat ymmärrystä kuullessaan muiden jakavan samankaltaisia ongelmia kuin itsellään oli.

Hannakaisa Niela-Vilénin (2016, 53) tutkimuksessa luotiin ja testattiin internet-pohjaista vertaistukiohjelmaa satunnaistetulla tutkimusasetelmalla. Tutkimustulokset osoittivat, että vaikka suurin osa haastateltavista kolmessa eri tutkimuspisteessä (52 %, 53 %, 73 %) arvosti ammattilaisen antamaa tukea. Vertaistukea pidettiin vieläkin hyödyllisempänä kaikissa heidän kolmessa mittauspisteessään (62 %, 72 %, 86 %). Vastaajat kertoivat, että ryhmä tarjosi heille vertaistukea ja lisäsi tietoisuutta siitä, että muilla on samankaltaisia haasteita.

Toiseksi vertaisryhmässä jaettujen samankaltaisten kokemusten jakaminen on lisännyt ymmärrystä, myötätuntoa ja sallivuutta muita kohtaan. Tämä on luonut ryhmään ilmapiirin, jossa jokainen tuntee olevansa hyväksytty omana itsenään, ja jossa jaetut kokemukset ovat vahvistaneet ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta.

...kuitenkin hirveän samantyyppisiä asioita ja samanlaisia asioita ihmiset oli käynyt elämässään läpi, niin se oli jotenkin lohdullista. H4

Kolmanneksi samankaltaisten kokemusten jakaminen on tuonut haastateltaville vertaisryhmässä rauhan ja hyväksynnän omille kokemuksilleen. Tämä on auttanut heitä suhtautumaan itseensä armollisemmin.

...se vertaisuus, että muilla on niit ihan niitä samoja asioita, niin se antoi kans... jotenkin semmoista ymmärrystä ja myötätuntoa ja

sallivuutta siihen, että hei että meil kaikilla on näitä samoja juttuja... se oli se sellainen sallivuus ja ninku sellainen rauha, siihen just, et tavallaan, että muillakin on näitä asioita. H6

Näin ollen samaistuminen ja samankaltaisuuden kokemukset ovat vahvistaneet haastateltavan kykyä käsitellä omia haasteitaan ja vaikeuksiaan. Syvertsen ym. (2020, 252) ovat havainneet saman omassa tutkimuksessaan, että vertaisryhmään osallistujat kokivat ymmärtävänsä toisiaan kuullessaan vertaisten ilmaisevan samaistuttavia tuntemuksiaan ja kertomuksiaan. Kokemukset ymmärryksestä syntyivät toisten kuuntelemisen ja oman itsensä avaamisen kautta.

Jotta elämäkokemusten jakaminen synnyttäisi yhteisöllisyyttä ja vastavuoroisuutta, tarvitaan enemmän kuin pelkkä julkinen tunnustaminen yleisön läsnäolo ja kokemusten kertominen. Sen sijaan tarvitaan jaettu sosiaalinen tila, jossa sekä kertojat että kuulijat ovat aktiivisia osallistujia. Kokemuksen jakaminen tarkoittaa henkilökohtaisten kokemusten antamista toisen käyttöön. Vertaissuhteessa vastaanottaja eläytyy kuulemaansa kokemukseen ja voi löytää siitä yhtymäkohtia omiin kokemuksiinsa. (Örnberg 2019, 53-54.)

Tutkimuksestani ilmenee, että yhteisten merkitysten jakaminen on lisännyt yhteenkuuluvuuden tunnetta. Haastateltavat ovat kokeneet, että jakamalla syvälisiä asioita ryhmässä he eivät menetä mitään itsestään, vaan jakaessaan ryhmäläiset ovat löytäneet yhtymäkohtia. Tämä osoittaa myös sen, että ryhmässä on vallinnut ilmapiiri, jossa jakaminen on turvallista ja hyväksyttyä.

...tavalla, että he ei niin kun menettänyt itsestään mitään siinä jakamisessa. H2

Haastateltavat ovat kokeneet saavansa tukea ja hyväksyntää ryhmältä, mikä on ollut heille uusi ja merkityksellinen kokemus. He ovat kokeneet ryhmässä sen, että heitä kannatellaan ja tuetaan jopa ilman sanoja.

Et miten otettiin vastaan toisten niin ku jakaminen... se oli mulle niin ku sellaista, mitä mä en ole kokenut mun aikaisemmassa elämässä... ihmiset, niin ku pysty siinä tilanteessa kannattelee toisiaan ilman välttämättä sanoja ees. H2

Ryhmän merkitys ulottuu myös parisuhteeseen, missä ryhmän antama tuki ja ymmärrys ovat toimineet tasapainottavana tekijänä. Jakamalla syvällisiä asioita ryhmässä haastateltavat ovat kokeneet, että heidät ymmärretään paremmin myös parisuhteessa, mikä on auttanut heitä tuntemaan itsensä tuetuiksi ja ymmärretyiksi.

... parisuhteessakin, kun on niin, tota musta tuntuu, että se siihenkin oli semmoinen tasapainottava tekijä... kun oli niinku toi ryhmä, ni sit jotenkin niitä asioita niinku sai jaettua siellä, ja jotenkin tuntu, et on sitä tukee niinku itelle, että tuntuu, et niinku toiset ihmiset ymmärtää jotenkin sua että, silleen se on auttanut. H4

Yhteisten merkitysten kokeminen ja jakaminen ovat vahvistaneet ryhmän yhteisöllisyyttä ja luottamusta, jolla on selvä yhteys yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymiselle. Ryhmässä jaetut kokemukset ovat olleet syvällisiä ja koskettavia, ja ne ovat tuoneet haastateltaville tunnetta siitä, että heitä ymmärretään ja tuetaan aidosti.

...sil tiedon vaihdolla rakennetaan luottamusta ja ihmiset kerto todella koskettavia juttuja elämästään ja läheisistään. H5

Ryhmän tarjoama luottamuksellinen ilmapiiri on ollut merkittävä tekijä. Haastateltavat ovat kokeneet voivansa vapaasti ja turvallisesti keskustella ryhmässä, mikä on mahdollistanut heidän asioiden läpikäymisen ja jakamisen ilman pelkoa arvostelusta tai tuomitsemisesta. Tämä on tuonut heille tunnetta siitä, että he kuuluvat johonkin, missä heidät hyväksytään arvostelematta.

...oli kova tarve semmoisille vertaistuelle... Ihanaahan se on, että kuuluu ryhmään ja tommoseen luottamukselliseen ryhmään, mistä tietää, että asiat ei kulje tai kukaan ei arvostele sua, niin se oli mahtava. H3

Yksi haastateltavista nosti esiin Naistenkartanon palvelulupauksen, jonka mukaan kenenkään ei tarvitse jäädä yksin minkään asian kanssa. Tämän hän on kokenut tuovan rauhaa omaan elämäänsä. Hän on kokenut, että se on ollut osallisuutta lisäävä tekijä ja huomannut ettei tarvitse hävetä omia vaikeuksia.

Naistenkartanon palvelulupaus, se et olekaan yksin, ni kyl se jotenkin se, vaan, et mä tiiän etten oo yksin... se rauhottaa. Et ei ainakaan mee energia siihen, et mä häpeäisin, jotenkin mun vaikeuksia. H6

...tuli semmoinen olo, että jokainen on tärkeä ja, niin kun yhtä hyvä ryhmän jäsen... silti tulee aina semmoinen olo, että mua odotetaan sinne ja, niinku ihanaa, että jos on paikallaan ja mitä kuuluu ja tuli semmoinen lämmin olo siitä... arvokasta... se tunne, ettei oo yksin. H4

Ryhmäläiset ovat kokeneet olonsa tasavertaseksi ryhmän jäseneksi. Ryhmässä välittynyt lämmin ja välittävä ilmapiiri, jossa on saanut kokea olevansa tervetullut. Tämä luo arvostusta sille, että on yhteisöön kuuluva, eikä ole yksin.

Tutkimustuloksissa (Örnberg 2019, 69) korostuu yhteenkuuluvuuden tunne ja vertaistuen merkitys toipumisessa. Ennen vertaistuen piiriin liittymistä toipujat kertovat tunteneensa yksinäisyyttä ja toivottomuutta, mutta ryhmään liittymisen myötä saatu tuki, hyväksyntä, ymmärrys ja turva luovat tilaa, jossa vertaisryhmäläinen voi olla oma itsensä ympäröivän yhteenkuuluvuuden tunteen keskellä. Örnbergin tutkimuksessa jotkut jäsenet kuvaavat ryhmäänsä kodiksi, kun taas omassa tutkimuksessani haastateltava koki ryhmän kuin omaksi perheeseen. Tästä on muodostunut tunne, että on osa tärkeää ja arvostettua yhteisöä. Samoin on kokenut toinen haastateltavista, jossa hän kertoo kokemuksestaan, että jokainen jäsen on yhtä tärkeä ja hyväksytty.

...minulla olisi vähän niin ku semmoinen perhe. H2

Näissä vastauksissa korostuu nais erityisen toiminnan merkitys haastateltavien elämään ja siihen, että kuuluu itselle tärkeään yhteisöön. Tähän liittymisessä on auttanut erityisesti itseohjautuvuus.

Eräs haastateltava kertoo aiemmin kokeneensa vaikeuksia toimiessaan yhdessä naisten kanssa. Tästä on noussut halu ja tarve altistaa itsensä naisten seurassa toimimiseen. Hän etsi ryhmän, jossa voisi kokea yhteyttä ja löytää tukea muiden naisten kanssa. Hän koki tärkeänä sitoutua tähän Pitkä-NO-VAT-ryhmään, löydettyään sen pariin.

...mä olin huomannut, että minulla oli ollut, alkanut tulemaan niinku, jostain syystä niin, ongelmaa naisten kanssa. Et mun on vaikea ollut toimia ryhmässä, jossa on naisia. Ja sitten musta se oli niin outoa, kun mä tulin tietoiseksi siitä, että mikä tässä nyt on niin kauheen vaikeeta, niin sitten mulle oli tosi tärkeetä, että se oli ryhmä nimenomaan naisia, joihin mä lähdin sitten tavallaan sen ryhmän lisäksi, ei niinku niihin

henkilöihin sinällään, mutta siihen niinku ryhmään naisia mä lähdin sitoutumaan, että mä oon osa sitä ryhmää, ja mä pystyn niin kuin katsomaan sen ryhmän jäseniä ja sellaisen niinku rakkauden ja empatian kautta. H2

Tämä osoittaa, että Naistenkartanon toiminnan tarjoama tuki ja yhteisöllisyys voivat auttaa yksilöä voittamaan haasteita ja löytämään uudenlaisen kokemuksen. Eräs toinen haastateltava kertoo omasta tarpeestaan löytää naisten kasvuryhmän, johon voisi osallistua. Hän etsi aktiivisesti ratkaisua tähän ja löysi Naistenkartanon sivuilta kasvuryhmän, johon ilmoittautui heti mukaan. Tämä osoittaa jälleen itseohjautuvuutta ja halua osallistua yhteisölliseen toimintaan, joka vastaa hänen tarpeisiinsa ja odotuksiinsa.

kyl ihminen tarvii muita ihmisii ja sit mä ajattelin et mä haluun ryhmän. Mä haluun naisten ryhmän. Ja sit mä menin saman tien nettiin ja kirjoitin sinne naisten kasvuryhmä tai jotain tämmöistä ja ohjauduin Naistenkartanon sivuille ja ilmoittauduin sit heti välittömästi siihen Pitkä-NOVAT:iin. H6

Naistenkartanon toiminta ja Pitkä-NOVAT-ryhmä koetaan positiivisena kokemuksena ja haastateltavista eräs ilmaisee kiitoksensa seuraavalla tavalla.

...älyttömän hieno juttu toi on, toi Novat, Naistenkartanon toiminta kaikkineen, että aivan upeeta... Suosittelisin joka ikiselle naiselle. H3

Naistenkartanon toiminta on tarjonnut haastateltaville merkityksellisiä kokemuksia ja lisännyt vertaistuellista yhteenkuuluvuutta. Itseohjautuvuus auttaa löytämään omia tarpeitaan vastaavien palveluiden äärelle.

Norjassa tehdyssä tutkimuksessa tuloksista kävi ilmi, että useat osallistujat totesivat, että vertaistukiryhmän toimintaan osallistuminen tarjosi heille sosiaalisesti merkityksellisiä hetkiä. Kokemukset ulottuivat ryhmäkokousten yksinkertaisista vuorovaikutustilanteista sosiaalisiin aktiviteetteihin, kuten yhteisiin elokuvakäynteihin ja kahitteluhetkiin. Osallistujat kokivat myös, että tämä auttoi ymmärtämään ja vähentämään yksinäisyyden tunteita. (Syvertsen ym. 2020, 252.)

8.4.3 Luotettava puhetila

Vertaistukiryhmässä koettu luottamuksellinen puhetila on merkittävä osa jäsenten kokemaa hyötyä ja tukea. Ryhmä on tuonut struktuuria arkiseen elämään ja tarjonnut sosiaalisia kontakteja. Tutkimuksessani useat haastateltavat kertovat, että ryhmä tarjoaa mahdollisuuden käsitellä vaikeita aiheita, joista ei välttämättä halua puhua läheisten kanssa. Ihmiselle on luontaista pohtia elämäänsä ja tarve jakaa ajatuksiaan. Vertaistuki on yksi tila, joka mahdollistaa kokemusten, näkemysten ja tunteista puhumisen, joka tekee elämästä merkityksellisempää.

Silloin, kun ryhmässä vallitsee tuomitsematon ja arvosteluvapaa ilmapiiri, jokainen voi jakaa omia ajatuksiaan täysin vapaasti. Tämä mahdollistaa jopa sellaisten ajatusten jakamisen, joita sosiaalisten paineiden takia ei normaalisti tuo esille ryhmän ulkopuolella. (Mikkonen 2009, 155-160.) Vertaistukitoiminnassa voidaan saavuttaa syvempi ymmärrys toisia kohtaan kuin mitä lähipiirin jäsenten kanssa mahdollisesti kyetään saavuttamaan (Andrejeff 2021, 30). Monesti ihmisille on luonnollisempaa jakaa elämäntilanteitaan ja haasteitaan henkilön kanssa, joka on itse kokenut vastaavia tilanteita. Näiden jaettujen kokemusten perusteella he muodostavat vertaisuuden suhteen. (Örnberg 2019, 54.)

Tutkimuksestani käy sama ilmi, että päihdeongelmista puhuminen tai muiden haasteellisten asioiden kertominen voi olla haastavaa läheisille. Vertaisryhmässä jäsenet kokevat voivansa avautua vapautuneesti näistä asioista ilman pelkoa tuomitsemisesta tai arvostelusta.

Ja sit mulla varsinkin oli, siinä sen ryhmän aikana, niin oli päihteiden kanssa ongelmia, tai alkoholin kanssa, ja se oli sitten just sellainen, mistä mä en todellakaan halunnut puhua kenenkään läheiseen kanssa, enkä halunnut, että he tietää, niin et mä sain siellä sit puhua.... jos mulle tulee, joku hankala asia mä tiesin, että mä voin puhua... jotain mielekästä tekemistä, viikkoon, tapasi ihmisiä. Pääsi keskustelemaan niinku sellaisista asioista, mistä oli vaikeata puhua ystäville tai läheisille. Ja sitten pääsi kuulemaan niitä muiden tarinoita. H1

Our stories are not meant for everyone. Hearing them is a privilege, and we should always ask ourselves this before we share: "Who has earned the right to hear my story?" Brené Brown 2024

Yhdysvaltalainen Houstonin yliopiston sosiaalityön tutkimusprofessori, sosiaalityöntekijä ja tietokirjailija Brené Brown, joka on tutkinut ihmisten haavoittuvuutta, rohkeutta, omanarvontuntoa ja häpeää, on todennut, ettei tarinamme ole kaikkia varten. Yllä oleva lause vapaasti suomennettuna kuuluu näin:

Tarinoitamme ei ole tarkoitettu kaikille. Niiden kuuleminen on etuoikeus, ja meidän tulee aina kysyä itseltämme tämä ennen kuin jaamme: "Kenelle haluan antaa oikeuden kuulla tarinani?"

Huolimatta vaikeiden aiheiden käsittelystä, niin Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmässä on vallinnut huumori ja nauru, mikä auttaa jäseniä rentoutumaan ja purkamaan jännitteitä. Tämä osoittaa, että vaikka ryhmä käsittelee vakavia aiheita, se ei ole pelkästään synkkää ja raskasta, vaan myös nauru ja huumori ovat sallittuja ja läsnä. Tämä osaltaan lujittaa ihmisiä yhteen ja luo turvallisen puhetilän.

Tutkimusten valossa jokaisella ihmisellä on huumorintajua, ja sen on todettu olevan yhteydessä onnellisuuteen, elämänhallintaan, itseluottamukseen, mielialaan ja ahdistuksen hallintaan. Huumorin ymmärtäminen kertoo kyvystämme havaita ihmisten välisiä suhteita ja niiden nyansseja. Hänellä, jolla on ymmärrys käyttää huumoria, osoittaa sosiaalista lahjakkuutta ja hyötyy siitä vuorovaiikutuksessa, sillä hän kykenee luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Huumori parantaa mielialaa ja helpottaa kivunsietoa. Toiveikkaat henkilöt painottavat huumorin roolia vaikeiden tilanteiden kohtaamisessa. Huumorin avulla elämän haasteellisia hetkiä voi kohdata kevyemmin. (Ojanen 2014, 154-162.)

...parasta... se luottamus, mikä siinä oli ja sitten se, että kaikki, niinku pysty kertoa siellä mitä kauheimpia juttuja, mutta silti me joka kerta, naurettiin siellä myös, ihan hirveästi. H1

Muiden rohkeus jakaa omia kokemuksiaan rohkaisee toinen toisiaan ryhmässä tuomaan esiin omia hankalaksi kokemiaan asioita. Tämä osoittaa, että vertaistukiryhmässä jaettu avoimuus ja tuki voivat kannustaa jäseniä kasvuun.

...muiden ryhmäläisten rohkeus jakaa omista, omien elämiensä haasteista, vaikutti siihen, että mun psyyke ymmärsi, et nyt se voi alkaa tuoda pintaan tällaista ihan niin ku mua 20 vuotta rampautunutta traumaa. H2

Vertaistukiryhmä tarjoaa turvallisen ja luotettavan puhutilan kipeillekin tunteille ja kokemuksille. Vertaistukiryhmä ei kuitenkaan ole terapiaryhmä, vaan sellainen ryhmä, jossa pääasiallinen tavoite on tarjota emotionaalista tukea, jakaa kokemuksia ja voimavaroja samanlaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kesken. Ryhmän jäsenet antavat toisilleen vertaistukea, jakavat omia tarinoitaan ja oppivat toistensa kokemuksista.

8.5 Hyvinvointi

Pääluokka hyvinvointi jakautuu kahteen yläluokkaan, jotka ovat

8.5.1 Henkilökohtaiset rajat

8.5.2 Hyvinvointia tukevat valinnat

Seuraavassa kappaleessa kuvaillaan henkilökohtaisten rajojen merkitystä sekä sitä millainen merkitys omilla valinnoilla on omaan hyvinvointiin ja mitä muuta avautuu, kun tekee hyvinvointia tukevia valintoja.

8.5.1 Henkilökohtaiset rajat

Rajat ovat henkilön asettamia odotuksia ja tarpeita, jotka luovat turvallisuuden ja mukavuuden tunteen ihmissuhteissa. On tärkeää oppia, milloin tulee kieltäytyä ja milloin suostua pyyntöihin, jotta vuorovaikutus ja ihmissuhteet toimivat hyvin. Ilman selkeitä rajoja voidaan kokea hyväksikäyttöä, turhautumista, vihaa ja katkeruutta, mikä kuormittaa ihmissuhteita ja estää tehokkaan toiminnan. Terveet rajat mahdollistavat turvallisuuden, rauhan ja arvostetuksi tulemisen tunteet. Ne määrittelevät, kuinka muita voidaan kohdella ja miten toivotaan muiden kohtelevan itseä. Rajojen asettamisen ja ylläpitämisen kyky voi riippua perhetaustasta ja henkilökohtaisista ominaisuuksista. Jos lapsuuden perheessä rajoja ei kunnioitettu tai ne rikottiin usein, aikuisena voi olla vaikeaa ilmaista omia tarpeita. Rajojen tunnistaminen, avoin kommunikointi ja kunnioittaminen teoissa vahvistavat niitä entisestään. (Tawwab 2022, 21-30.)

Taito tunnistaa omia rajoja ja asettaa niitä on tärkeää itsestä huolehtimisen kannalta, sillä nämä estävät uupumasta ja mahdollisesti altistumasta haitallisille tilanteille. On hyvä oppia tunnistamaan omia rajoja ja sanomaan ei ja pitämään kiinni omista tarpeistaan ja rajoistaan.

Näin eräs haastateltava kuvaa oman kyvykkyyden lisääntyneen omia rajojaan asettaessaan.

...vaikka töissä, että multa ei voi vaatia kaikkee ja mun ei tarvi aina suostua kaikkeen ja mä voin pitää omat rajani. H1

Rajojen tunnistaminen ja asettaminen auttaa ymmärtämään, ettei voi olla vastuussa ihan kaikista ympärillään tapahtuvista ikävistä asioista. Tämä auttaa suojelemaan itseään syyllisyyden tunteilta. Silloin, kun ihminen on oppinut tunnistamaan omat rajansa, niin niitä osaa terveellä tavalla suojella ja puolustaa.

...mä en niin ku yritä niissä tilanteissa aina sopeutua muiden ihmisten tarpeisiin... et ku mä oon saanu... ne omat rajat takas, niin mulla ei ole sitä syytä, että kaikki myöskään mun ympärillä tapahtuva ikävä on niin ku mun vikaa... mä tiedän mun omat rajat ja mä pystyn myös puolustamaan niit mun rajoja. H2

Rajojen asettaminen antaa vapauden toimia oman mielensä mukaan ja tehdä valintoja, jotka tukevat omaa hyvinvointia.

Sisäinen turvallisuus syntyy, kun omat rajat ja roolit ymmärretään. Jokainen voi löytää oman tyyliensä olla muiden kanssa ilman, että alistaa tai alistuu. Sisäistä rauhaa etsiessä muualta kuin itsestä altistutaan helposti toisten mielipiteille tai trendeille. Pettymyksiä kohdatessa on taipumus syyttää muita ja turhautua. Todellisuudessa pettymykset eivät kohdistu ihmisiin sinällään, vaan pikemminkin heihin kohdistettuihin odotuksiin. Omien rajojen ymmärtämisen myötä nämä kaksi asiaa erotetaan toisistaan. (Sjöroos 2010, 31-32, 105-16.)

Haastateltavan kokemus tunteen muuttumisesta oivallukseksi vahvistaa, ettei tarvitse toimia muiden odotusten mukaisesti tietyllä tavalla. Rajojen asettaminen vapauttaa yksilön ulkoisista paineista ja auttaa tekemään omia valintoja.

...minulla oli jonkinlainen paniikki, että pitäisikö mun nyt, kun jotenkin etsiä jotain uutta kumppania tai muuta, mikä ei mua niinku oikeastaan kiinnostanut yhtään, niin sit mä tajusin... siellä ryhmän jossain tapaamisessa... et minun ei todellakaan tarvii, niinku ikinä hankkia mitään uutta kumppania, jos mä en halua. H1

Yksin eläminen merkitsee (Olkinuora 2009, 107) oman elämän itsenäisyyttä, mutta välttämättä se ei tarkoita eristyneisyyttä tai yksinäisyyttä. Yksin elävä ja asuva henkilö voi olla riippumaton, mutta ei useinkaan itsekäs.

...mä pystyn ottaan vastuuta itsestäni ja muista ja, että mä en niin ku myöskään sitten kannatele muita niin ku epäterveellä tavalla tai ota muiden ihmisten huolia itteeni sellaisella tavalla joka väsyttäis mua itseäni liikaa. H2

Rajojen asettaminen auttaa haastateltavia suojelemaan itseään ylikuormituksesta ja liialliselta vastuun ottamiselta muiden ongelmista. Tämä lisää ymmärrystä, ettei tarvitse kantaa toisten taakkoja omilla harteillaan. On hyvä oppia asettamaan terveellisiä rajoja suhteessa muiden tarpeisiin.

...minä huolehdin niistä rajoista, niin et kukaan muu ei tee sitä mun puolesta ja siitä, että mä kohtelen itseäni hyvin. H1

Kun omia tunteuksia ja tarpeita aletaan kuunnella sekä niiden pohjalta asetetaan omia rajoja, hyvinvointi lisääntyy. Kun omia rajoja kunnioitetaan ja valintoja tehdään omien arvojen mukaisesti, hyvinvointia edistetään entisestään.

...aloin enemmän kuuntelemaan itseäni niinku kunnioittaa niitä mun omia tunteuksia, että mitä minä teen ja koska ja kuinka paljon ja... opin niin kun, sitä omien rajojen kunnioittamista, sitä kautta sitä omaa hyvinvointia. H3

Vastuuta kannetaan vain omista tunteista, ja toinen henkilö on vastuussa omistaan. Toisen tunnereaktioita havainnoidessa voidaan lempeästi tarkkailla, mitä itsessä herää. Rajojen asettaminen on tärkeä osa terveellistä ja tasapainoista elämää. Tämän avulla suojellaan itseä, kunnioitetaan omia tarpeita ja tehdään valintoja, jotka tukevat hyvinvointia.

Seuraavista kahdesta lainauksesta voidaan havaita yksilön oman hyvinvoinnin merkitystä rajojen asettamisen tärkeydestä. Ensimmäinen lainaus korostaa yksilön oikeutta ja mahdollisuutta miettiä omia tarpeitaan ja tehdä valintoja, jotka tukevat hänen hyvinvointiaan. Tämä ilmaisee itsensä arvostamista ja omien tarpeiden huomioon ottamista päätöksenteossa.

Toissa lainauksessa saamme havaita, että rajojen asettamisella on laajalti merkitystä omalle jaksamiselle ja hyvinvoinnille. Tulee ymmärtää, että rajojen vetäminen on välttämätöntä oman hyvinvoinnin kannalta. Liiallinen taakan kantaminen muiden puolesta voi johtaa uupumukseen ja omasta jaksamisesta huolehtimatta jättämiseen.

...hänellä on varmaan sitten itellä aika paha olla, monellakin alueella ihmisenä olemisessa niin, et, ne ei ole niinku mun, eikä minun tarvi ottaa niitä, ne on hänen, et ne mä en anna tulla niitten mun ihon alle, mä vaan kuulostelevaan, että miltä se musta tuntuu ja mikä, mikä on se juttu mikä mussa nousee joo sen rajan tekeminen, että mä en niitä, hänen olojaan mun ihon alle. H3

..rajojen asettamista vahvasti, että mun ei todellakaan, et mä saan niinku mieltä, et mikä musta tuntuu hyvältä. Ja tehä niinku sellaisii valintoja, jotka tukee mun hyvinvointii. ...vetää niitä rajoja siis sillä lailla, että pystyy sanomaan helpommin, vaikka ei... ymmärtää sen, että se on, ne omat rajat on oikeasti tosi tärkeitä sille omalle hyvinvoinnille, että eihän must oo mitään iloa kenellekään ellen mä niinku tavallaan pidä huolta siitä, että mä jaksan. H6

Rajoja asettamalla on merkitystä ja rajoilla edistetään itsestä huolehtimista ja omaa hyvinvointia. Tunnistamalla omat rajat ja toimimalla niiden mukaisesti voidaan elää tasapainoista ja terveellistä elämää.

8.5.2 Hyvinvointia tukevat valinnat

Tunnetyöskentely tukee omaa hyvinvointia. Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmä tarjoaa työkaluja omien tunteiden käsittelyyn ja haasteellisten ihmisten kohtaamiseen. Ryhmän antama tuki ja työkalut on auttanut monia käsittelemään tunteitaan ja kohtaamaan vaikeita tilanteita paremmin. Tämä korostaa vertaistuen ja ryhmätyöskentelyn merkitystä tunne-elämän hallinnassa ja sosiaalisissa tilanteissa. Eräs haastateltavista on Pitkä-NOVAT-ryhmässä saamansa tuen avulla kertonut oppineensa helpommin kohtaamaan haastavia tilanteita ja ihmisiä.

...mä niinku nautin enemmän niistä ihmiskontakteista, kun mä pystyin olemaan niinku rauhassa eli esimerkiksi joku oli yksi työ-kaveri, joka oli minulle haasteellinen, koska herätti niin paljon mussa erilaisia tunteita... mulla oli helpompi kohdata sitten, niillä avulla mitä sain Novat ryhmässä. H3

Omien tunteiden huomioiminen ja rauhoittuminen ovat tärkeitä vaikeissa tilanteissa. Kehollisesti rauhoittuminen omien tunteiden äärelle luo turvallisuuden tunnetta ja rauhoittaa mieltä. Kehollinen rauhoittuminen auttaa hallitsemaan stressiä ja ahdistusta.

...jotenkin tärkeintä ensin niinku keskittyy siihen omaan tunteeseen ja jotenkin rauhoittaa niinku itensä tai, et tää niinku tavallaan just ihan se kehollinen niinku rauhoittuminen siinä, et ei mul oo täs mitään hätää. H6

Haastateltava kertoo rauhoittaneensa itseään toteamalla, ettei tilanteessa ole mitään hätää. Hän on oppinut säilyttämään oman rauhallisuutensa, jolloin voidaan havaita, että taito säädellä tunteita on kehittynyt. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen auttavat yksilöä ymmärtämään itseään paremmin ja tekemään terveempiä valintoja omassa elämässään. Tunteiden tunnistamisella ja ilmaisemisella on merkitystä ihmissuhteisiin ja omaan hyvinvointiin. Tunnetaitojen kehittyminen vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin.

Ku se vaikuttaa niinku kaikkeen siellä työelämässä ja kaikissa muissakin suhteissa, ja siihen omaan hyvinvointiin tosi paljon, ratkaisevasti se, et oppi tunteen niitä, tunnistamaan tunteitaan ja ilmaisemaan niitä. H3

...lapsuudessa.. et oo saanu sellaista hyväksyvää peiliä... mutta siis sitten... on sitä pysty käymään siin ryhmässä läpi... et esimerkiksi vaikka ei saa olla epävarma tai ei saa pelottaa, et siitä on aiheutunut, et ei saa olla ehkä tarvitseva tai ei saa olla riippuvainen, ni tieyl taval se... jotka on tosi inhimillisiä tarpeita... H6

Edellä haastateltava on kokenut puutetta hyväksyvistä peleistä, mikä on vaikuttanut hänen kykyynsä hyväksyä omat tunteensa ja tarpeensa. Vertaisryhmässä hän on oppinut oikeutusta omille tunteilleen ja tarpeilleen, mikä edistää hänen hyvinvointiaan ja itsetuntemustaan. Hän on oppinut vertaisryhmässä oikeutusta pelon ja epävarmuuden tuntemuksille sekä saanut ymmärryksen sille, että on oikeus kokea olevansa tarvitseva ja ihmisellä saa olla erilaisia inhimillisiä tarpeita.

Seuraavaksi haastateltava tuo näkökulman, jossa kertoo traumatietoisesta työotteesta, johon on saanut tutustua.

Mai Peltoniemi puhuu siinä, traumatietoisesta työotteesta tai traumainformoidusta työotteesta, ku... ne on ihmisten asioita... vaikeat tunteet, häpeä tai jotkut traumaattiset kokemukset... kaikilla on niitä ja ne on tosi inhimillisiä. H6

Vaikeiden tunteiden ja traumojen kohtaaminen ovat osa ihmisenä olemista, ja niitä voidaan työstää terapeuttisesti hyödyntäen traumainformoitua työotetta.

Huhtikuussa 2024 osallistuin Mai Peltoniemen järjestämään koulutuspäivään, joka keskittyi traumainformoituun työotteeseen. Peltoniemi korosti, että trauma koskettaa kaikkia ja monilla on haitallisia kokemuksia, jotka ilmenevät ahdistuksena ja pahoinvointina eri muodoissa. Trauma tunnustetaan ylivoimaisesta kokemuksesta, siihen liittyvästä tarinasta sekä uskomuksista. Kasvatus ja kulttuuri muovaavat yksilöitä, ja trauman tiedostaminen voi auttaa selviytymään, mutta ei välttämättä toipumaan. Selviytymisen tunnistaminen on askel eteenpäin, vaikka se ei yksin riitä. Trauma aiheuttaa vaurioita, jotka vaativat toisen ihmisen apua korjaantuaikseen. Hoitamaton trauma ilmenee usein käytöksessä, kuten kiukkuisuutena, joka kumpuaa pettymyksistä ja epäluottamuksesta. Trauman kokeneen henkilön kokemuksia ei pidä vähätellä, vaan hänet tulee kohdata sensitiivisesti. Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen tapahtuu pienissä, arkipäiväisissä asioissa. Toipumisprosessi edellyttää luottamuksen ja turvallisuuden tunteen palauttamista, ymmärrystä ja toivon ylläpitämistä. (Peltoniemi 2024.)

Empatian kehittyminen pohjautuu itsetuntemukseen. Mitä paremmin omat tunteet tunnustetaan, sitä paremmin muiden tunteita osataan tulkita. Tunteet eivät aina ilmene sanojen kautta, vaan myös muilla tavoilla. On olennaista osata tulkita näitä muita kommunikointikeinoja, kuten äänensävyä, elekieltä ja ilmeitä. Kun sanat eivät vastaa muita viestinnän muotoja, todellisten tunteiden ja ajatusten ajatellaan piilevän ennemminkin siinä, miten asiat sanotaan, ei niinkään siinä, mitä sanotaan. (Goleman 1997, 127-129.)

Tunteiden nimeäminen ja itsereflektio ovat avainasemassa, koska ne auttavat säännöllisesti harjoiteltuna tunnistamaan ja ymmärtämään omia tunteita sekä niiden alkuperää.

...se täsmentyy ja tai niinku, et saa kiinni jostain, et mikä se, tunteiden nimeäminen on kuitenkin niinku semmoinen jatkuvasti opeltavaa työtä. H5

Itselflektion avulla yksilö voi saada selkeyttä muun muassa omiin ajatuksiinsa, kokemuksiinsa ja tunteisiinsa, jotka osaltaan edistävät hyvinvointia. Silloin, kun ihminen pystyy jäsentämään omia ajatuksiaan ja ymmärtämään niiden tuomaa merkitystä hyvinvointiin, auttaa se voimaan paremmin.

..mulla tuli niinku hyvä olo siitä joka kerta. Et mä niinku tiesin, että et jotenkin mun omat ajatukset selkenee ja mä niin kun voin paremmin niinku henkisesti. H4

....ne omat niinku mielen sisäiset mallit tai ajattelutavat tai toimintatavat niin, et kun sen, jotenkin niinku koki että, ne heikentää mun hyvinvointia, että, mä haluan nyt niinku työskennellä... jos mä niinku vähän pääsen sisälle siihen, et missä mennään niin, et se vaan sit niinku parantaa mun hyvinvointii ja mun elämänlaatuu, se oli jotenkin niinku, se motivaatio vaan oli niinku silleen kohillaan. H6

Ihmisen tiedostaessa omat sisäiset ajatus- ja toimintamallit ja ollessaan motivoitunut kehittämään niitä, ohjaa tämä kohti parempaa hyvinvointia ja elämänlaatua. Henkilöiden kokemukset elämänmuutoksista ja rohkeudesta muutokseen korostavat vertaistuen ja ryhmätoiminnan merkitystä omien haasteiden kohtaamisessa ja voittamisessa.

Vertaisryhmätoiminta ja sen rinnalla yksilötyöskentely voivat tarjota arvokkaita työkaluja henkilön henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi, itsetuntemuksen kehittämiseksi ja sosiaalisten suhteiden vahvistamiseksi. Haastateltavien kertomukset ilmentävät yksilöiden voimavaroja ja rohkeutta kohdata omia haasteitaan sekä halua panostaa omaan hyvinvointiinsa.

Eräs haastateltava kertoo jännittäneensä alkuun ryhmään osallistumisesta. Hän oli kuitenkin ilmoittautunut ryhmään ja huomannut, että jännitys hävisi ryhmään osallistumisen aikana. Tämä osoittaa rohkeutta ja halua ylittää omia pelkoja ja epävarmuutta sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmätoiminta tarjosi turvallisen ympäristön, jossa henkilö pystyi kasvamaan ja voittamaan jännityksensä.

...mua jännitti ihan hirveesti silloin, kun se alko... se oli yksi asia mulle, että mä haluan ylittää sitä jotenkin, sitä omaa jännittämistä, et minä voisin mennä johonkin ryhmään. Ja tota. Et se niinku kyllä hävisi siinä niinku sen aikana. H4

Haastateltavista osa on ymmärtänyt, että hänellä on valta vaikuttaa omaan elämäänsä. Hän on kasvattanut rohkeutta tehdä tarvittavia muutoksia ja hakea tukea ulkopuolelta. Tämä korostaa itsenäisyyden ja vastuun ottamisen merkitystä hänen omassa elämässään.

...mä olen itse vastuussa, myöskin niinku elämästäni... sit sain jotain sellaista rohkeutta, et uskalsin sitten tehdä muutoksia, ja hakea apua... minä pystyn vaikuttamaan mun elämään, ja oikeastaan mä olen ainoa ihminen, joka siihen pystyy vaikuttamaan. H1

Haastateltavien vastaukset nostavat esiin omaa vastuuta omasta elämästään sekä tunnetaitojen ja itsetuntemuksen merkitystä terveiden elämänvalintojen vaalimisessa. Vastauksista nousee esiin rohkeutta tehdä muutoksia ja hakea tarvittaessa apua, jotta voi elää tasapainoista ja riittävän tyydyttävää elämää.

...sitä että, mä saan oikeasti kuunnella itteeni ja niinku sitä, et mikä minua puhuttelee ja mitä mä haluan tehdä ja mä saan sanoa sit vaan ei ja mä saan peruuttaa juttuja, jos ne ei tunnukaan omilta... H6

Ryhmän merkitys voimavarana ja kannustajana elämänmuutoksen tärkeässä vaiheessa rohkaisi haastateltavaa hakemaan apua päihdeongelmaansa. Ilman ryhmän antamaa rohkaisua hän epäilee, olisiko hän uskaltanut hakeutua avun piiriin. Haastateltava kertoo lopettaneen alkoholinkäytön ryhmätoiminnan aikana. Alkoholien käytön lopettaminen on antanut tilaa uusille, terveellisemmille aktiviteeteille.

...sen kautta sitten uskalsin lähteä hakemaan siihen ongelmaan niinku apua... mä menin tonne, niinku päihdeklinalle... et mä en tiedä olisinko mä ilman sitä ryhmää uskaltanut hakeutua sinne...no tietysti silleen arkeen että, kun mä en käyttänyt sit sitä alkoholia silloin, kun mä olin yksin niin, siihen tuli sitten muita asioita, niinku lukemista ja ulkoilu. Tietysti se vaikutti mun hyvinvointiin, kun mä pääsin siitä alkoholista eroon siinä, sitten sen loppuvaiheessa sitä ryhmää, niin se tietysti, auttoi mun mielialaan ja terveyteen tosi paljon. H1.

Tämä osoittaa kuinka aktiviteettien muuttamisella voi edistää terveyttä ja hyvinvointia. Ryhmätoiminta voi olla tehokas keino tukea päihdeistä irtautumista ja parantaa omaa terveyttään ja mielialaansa sekä yleistä hyvinvointia. Erästä haastateltavaa ryhmältä saatu tuki on auttanut häntä kehittämään taitojaan ajanhallinnassa.

...ajoissa oleminen oli, jostain syystä, se on mulle ollut elämässä niin ku haastavaa...mä oon nykyään ajoissa joka paikassa. H2

Ajoissa oleminen parantaa ja sujuvoittaa elämää sekä tekee siitä kaiken kaikkiaan hallitumpaa ja vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Uusien mahdollisuuksien löytäminen ryhmätoiminnan myötä muutos voi löytyä esimerkiksi muuttamisesta uuteen ympäristöön, kuten eräs haastateltava on omassa elämässään toteuttanut.

...mä muutin tänne... asia johti toiseen ja päädyin asumaan, tänne mökille, mulle rakkaaseen paikkaan, ja tää on aivan ihana. Ihanaa, että tuli sitä kautta tommoinen muutos tehtyä. Ja kyllä mä luulen, et jos en mä olis näitä Novatteja käyny ni... H3

Tämä korostaa vertaistuen ja ryhmätoiminnan merkitystä elämänmuutoksessa ja uusien mahdollisuuksien löytämisessä. Ratkaisulla, joita tekee omasta muutostarpeestaan, on vaikutusta omaan hyvinvointiin.

Yksi haastateltavista kertoo aloittaneensa päiväkirjan pitämisen ja pohtii, että liittykö tämä päätös Naistenkartanon vertaisryhmään osallistumiseen vai olisiko hän tehnyt sen muutenkin. Tämä osoittaa, että vaikka päätös päiväkirjan pitämiseen ei välttämättä ole suoraan sidoksissa ryhmätoimintaan, se heijastaa henkilön kasvua ja itsetuntemusta. Tämä saattaa kuitenkin osaltaan johtua vertaistuen ja ryhmätoiminnan tuesta, jos ei ratkaisun tekemisen suhteen, mutta päätöksen suhteen jatkaa hyväksi havaitsemaansa tapaa.

...mulla on nyt semmoinen sähköinen päiväkirja, ni oon kirjoittanut 500 päivänä putkeen joka päivä jotain, et tavallaan niinku kyllähän tässäkin materiaalissa tietyllä tavalla, niinku välittyy se... en oo varma siitä päiväkirja jutusta, että liittykö se tähän vai olisinko tehnyt sen muutenkin, koska se oli mulle tärkeä. H5

Jokainen on vastuussa omasta elämästään sekä rohkeudesta tehdä muutoksia. Elämänvalintoja tehdessä on hyvä ottaa huomioon, että valinnat olisivat omien arvojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia. Tämä osoittaa itsensä arvostamista ja oman hyvinvoinnin priorisointia elämänvalinnoissa. Seuraavassa lainauksessa haastateltava tuo esiin hemmottelun tärkeyden ja näkee ne oikeutettuna osana hyvinvointiaan. Tämä osoittaa hänen asennettaan itsensä arvostamiseen ja hyvinvointiin panostamiseen.

...mä voin silti mennä kampaajalle ja kosmetologille, et mä oon kuitenkin ansainnut nekin asiat, että aloin, niinku silleen siihen omaan hyvinvointiin kuitenkin panostaa. H1

On täysin hyväksyttävää panostaa omaan hyvinvointiin, vaikka elämässä olisi keskeneräisyyden tunteita tai haasteita. Hemmottelu kuuluu kaikille, riippumatta elämäntilanteesta tai varallisuudesta. On tärkeää huomata, ettei hemmottelu vaadi suuria taloudellisia panostuksia, sillä ympärillä on runsaasti ilmaisia vaihtoehtoja, kuten yleiset uimarannat, kirjastot, puistot ja luonto. Jokaisella on oikeus hoivata itseään ja iloita elämästä tekemällä valintoja, jotka tukevat omaa hyvinvointia.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Pitkä-NOVAT-ryhmään osallistuneiden naisten näkemyksistä ryhmän merkityksellisyydestä. Tutkimus sai alkunsa tilaajan tarpeesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa tilaajaorganisaatiolle Naistenkartano ry:lle, jolla pyrittiin lisäämään palveluntarjoajan ja verkostojen välistä yhteisymmärrystä sekä syventämään tunnettuutta ja luottamusta yhdistyksen toimintaan. Lisäksi tavoitteena oli toimittaa toimeksiantajalle tietoa, johon heidän tulisi toiminnassaan panostaa ja selvittää, ilmeneekö tutkimuksessa kehitettäviä asioita.

Lopputuloksena syntyi tietoa asiakkaille, päättäjille ja sidosryhmille sekä mahdollisesti tietoa sisäisen kehittämisen tueksi. Tavoitteena oli tutkia, kuinka tehokkaasti Naistenkartano ry:n vertaistukimalli edisti ryhmään osallistuneiden naisten elämän muutoksia ja mahdollista voimaantumista. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tunnistaa ja tarjota ideoita. Toimeksiantaja voi edelleen jalostaa jo hyväksi todettua konseptia ja palveluaan. Tästä tutkimuksesta nousseet kehitysideoita annan toimeksiantajan harkittavaksi jatkokehitykseen.

Tutkimuksessani etsittiin, millaisia merkityksiä Pitkä-NOVAT-ryhmä on tarjonnut niiden naisten elämään, jotka ovat ryhmään osallistuneet ja joita sain haastatella tätä tutkimusta varten. Tutkimuksessani haettiin vastauksia niihin, millaiset seikat heidän elämässään ovat muuttuneet ryhmään osallistuttuaan sekä millainen vaikutus ryhmällä on ollut kaiken kaikkiaan haastateltavien elämään.

Koin tutkimus aiheen mielenkiintoisena ja lähdin tutkimusluvan saatuani heti edistämään tutkimusta. Tutkimuksen työstäminen on ollut äärimmäisen mielenkiintoista ja matka tähän saakka on ollut pitkä. Mitä sitten tekisin toisin? Sain huomata ja oppia, että aikataulutusta, vaikka sitä teinkin, sen olisi voinut laatia tarkemmin ja pilkkoa vieläkin pienempiin osiin. Itselle ominta oli työstää opinnäytetyötäni pidemmissä istunnoissa. Koin, että en olisi saanut juuri-kaan mitään aikaiseksi kahden tunnin perehtymisen ja kirjoittamisen osalta. Tämän vuoksi se, kuinka tutkija toimii ja minkä kokee omakseen, tulee huomioida. Minulle luontevinta oli ottaa pidempiä kirjoituslomia.

Tartuin tähän tutkimukseen, kun se oli aiheeltaan sellainen mikä itseäni kiinnosti ja koin, että tällä on jotakin merkitystä työn tilaajalle sekä yhteiskunnallisesti. Erityisesti nautin tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien kohtaamisesta ja arvostin mahdollisuutta kuulla heidän kokemuksiaan elämästä yleisesti sekä heidän näkemyksiään, jotka liittyivät suoraan tähän tutkimukseen. Haastattelijoiden kohtaamisen ja opinnäytetyön aiheen lisäksi minusta oli mielenkiintoista hakea tietoa ja soveltaa sitä tutkimukseeni sopivalla tavalla.

9.1 Tulosten tarkastelu

Monet osallistujat hakeutuivat ryhmään, kun he kohtasivat elämässään kriisitilanteita, kuten perheongelmia, työelämän muutoksia tai henkilökohtaisia haasteita, jolloin heille tuli tarve löytää tukea ja ymmärrystä samankaltaisista kokemuksista. Erityisen merkittävää on se, että osallistujat etsivät ryhmää itse aktiivisesti esimerkiksi internetin kautta tai suositusten perusteella, mikä korostaa heidän oma-aloitteisuuttaan ja motivaatiotaan löytää sopiva tukimuoto. Suurin osa haastateltavista koki sitoutumisen tärkeäksi ja antoivat sille paljon arvoa. Vastauksista ilmeni, että osallistujat kokivat ryhmän tarjoaman tuen merkittäväksi ja olivat valmiita sitoutumaan ryhmätoimintaan, vaikka joillekin se oli haastavaa esimerkiksi jaksamisen rajallisuuden vuoksi. Tämä kertoo ryhmän merkityksestä ja sen roolista osallistujien elämässä, tarjoten heille turvallisen paikan käsitellä henkilökohtaisia asioita ja saada vertaistukea.

Naiset kokivat vertaistukiryhmän osallistumisen tuoneen merkittävästi lisäarvoa heidän elämäänsä, erityisesti henkisen tuen ja ymmärryksen muodossa. Ryhmä tarjosi paikan, jossa naiset saivat jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan

turvallisessa ympäristössä, mikä vahvisti heidän henkistä hyvinvointiaan. Ryhmästä saatu tuki näyttää olevan merkittävä voimavara naisille, jotka etsivät tukea ja ymmärrystä samankaltaisista elämäntilanteista. Saaduista tuloksista voidaan päätellä, että Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmän vaikutukset osallistujien elämään ovat olleet syvällisiä ja monitahoisia. Naiset ovat oppineet tunnistamaan omia tunteitaan, tarpeitaan ja rajojaan sekä toiminta- ja käyttäytymismallejaan paremmin. Ryhmän tuoma vertaistuki on vahvistanut osallistujien sosiaalisia taitoja. He ovat kehittäneet kykyään ilmaista itseään selkeämmin ja kuunnella muita empaattisemmin, mikä on parantanut heidän ihmissuhteitaan niin työ- kuin yksityiselämässä, vähentäen konflikteja ja syventäen tärkeitä ihmissuhteita. Taito ja kyky asettaa terveellisiä rajoja ihmissuhteissa on lisääntynyt. Sosiaalisten suhteiden kohentuminen on lisäksi tukenut osallistujien yleistä mielenterveyttä. Vertaistuen avulla itsensä hyväksyminen vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiin. Muiden ainutlaatuisuutta aletaan arvostaa ja hyväksyä. Örnbergin (2019, 62) tutkimuksen mukaan toipujat olivat myös kokeneet muutoksia ajattelutavoissaan ja korjanneet aiemmin vääriä käsityksiä itsestään ja muista, mikä oli vaikuttanut myönteisesti heidän vuorovaikutukseensa.

Vertaistuessa yhteiset kokemukset ja jaetut haasteet ryhmässä ovat luoneet voimakkaan yhteenkuuluvuuden tunteen. Naiset ovat tunteneet olevansa osa yhteisöä, jossa jokainen ymmärtää ja tukee toisiaan. Vertaisryhmä on tarjonnut turvallisen ympäristön, jossa on voinut käsitellä vaikeita tunteita ja kokemuksia ilman pelkoa tuomitsemisesta. Yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteiset kokemukset ovat syventäneet ryhmän sisäistä luottamusta ja tukea.

Tutkimusaineiston analyysi osoittaa, että Naistenkartanon vertaistukiryhmä on merkittävästi vahvistanut osallistujien toimijuutta ja sitoutumista muiden tukemiseen. Tämän myötä heidän suhtautumisensa itseensä muuttui myös myönteisemmäksi. Voimaantuminen ryhmässä inspiroi heitä aktiiviseen toimintaan, muun muassa vapaaehtoistyöhön ja vertaistuen antamiseen, mikä puolestaan on vahvistanut heidän kokemustansa omasta vaikuttavuudestaan ja yhteisön hyvinvoinnin edistämisestä. Tästä voidaan päätellä, että vertaisryhmätoiminta ei ainoastaan tue yksilöiden henkilökohtaista kasvua, vaan myös laajemmin voimaannuttaa heitä osallistumaan aktiivisesti yhteiskunnalliseen ja yhteisölliseen toimintaan.

Vertaisryhmien omat tarinat ja niiden jakaminen lisäsivät ymmärrystä ja arvostusta niin itseä kuin muita kohtaan. Tämä on linjassa Estolan ym. (2007) havaintojen kanssa, joiden mukaan vertaistukiryhmässä jaetut kokemukset voivat syventää itsetuntemusta ja itsearvostusta. Ryhmän tarjoama turvallinen ympäristö mahdollisti syvien ja henkilökohtaisten aiheiden käsittelyn, mikä edesauttoi voimaantumista ja toimijuuden vahvistumista, kuten myös Ojurin (s.a.) tutkimuksessa todetaan. Samanlaisia tuloksia on havaittu myös Norjassa tehdyssä Syvertsen ym. (2020, 252, 256) tutkimuksessa, jossa vertaistukiryhmiin osallistuneet raportoivat, että yhteiset haasteet ja kokemukset lisäsivät vastavuoroista tukea ryhmän sisällä.

Haastateltavat korostivat, että toisten auttaminen oli heille tärkeää ja monet alkoivat itse järjestää tapaamisia ja ylläpitää yhteyksiä ryhmän jäsenten välillä. Yksi osallistuja mainitsi, että hänen ensisijainen motivaationsa liittyä ryhmään oli muiden tukeminen. Samoin osoittivat Palojärven (2009) aiemmat tutkimustulokset, että NOVAT-ryhmän tarjoama tuki ja säännöllisesti käsitellyt naisnäkökulmasta lähtöisin olevat teemat ovat edesauttaneet voimaantumisprosesseissa ja motivoitumista ryhmän myötä. Tämä prosessi on tukenut naisten henkistä kasvua ja kehittymistä, mikä heijastuu heidän käsityksestään itsestään ja ympäröivästä yhteisöstä.

Tutkimuksestani käy ilmi, että ryhmäläisten itsemyötätunto on lisääntynyt, mikä on yhteydessä ryhmän sisäisen empatian vahvistumiseen ja tasa-arvon kokemiseen vertaistukiryhmän jäsenten kesken. Pitkä-NOVAT-ryhmään osallistujat kokivat ryhmän tarjonnan heille syvällistä itsetuntemusta. Naiset ovat löytäneet ryhmästä tukea itsemyötätuntoon, ja itsensä hyväksymiseen sekä havainneet empatia kyvyn kasvaneen. Erityisesti ymmärrys omasta historiaan ja sen vaikutuksesta nykyhetkeen on ollut tärkeää osallistujien henkilökohtaisessa kasvussa. Monet naiset ovat saaneet uutta näkemystä omaan minäkuvaansa ja heidän itsetuntonsa on kasvanut, mikä on vaikuttanut positiivisesti heidän kykyynsä kohdata haasteita. Ryhmään osallistuneiden naisten kokonaisvaltainen perspektiivi on laajentunut. Osallistujat ovat kokeneet oppineensa uusia näkökulmia ja tarkastelemaan asioita eri tavoin, mikä on lisännyt ymmärrystä sekä itseä, että muita kohtaan sekä heidän sosiaaliset taitonsa ovat vahvistuneet. Saamistani tutkimustuloksista käy ilmi, että ryhmän jäsenet kertoivat kokemastaan voimaantumisesta, itsevarmuuden lisääntymisestä ja

eristyneisyyden tunteen vähenemisestä. Nämä muutokset ovat linjassa aiempien tutkimusten, kuten Exeterin yliopiston ja Rice ym. (2022) tutkimusten kanssa, jotka ovat myös havainneet vertaistukitoiminnan edistävän osallistujien henkistä hyvinvointia ja sosiaalista integraatiota.

Tutkimukseni mukaan vertaisryhmän käsikirjassa käsitellään monipuolisesti eri teemoja, mikä on saanut positiivista palautetta. Kellotettujen puheenvuorojen käyttö on lisännyt turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Tämä on auttanut ryhmän jäseniä hallitsemaan omia puheenvuorojaan ja ohjannut ryhmäläisiä tasavertaisen osallistumiseen. Säännölliset tapaamiset ovat myös koettu turvallisuutta lisäävinä ja auttaneet ryhmäläisiä selviytymään haasteista. Kun ryhmän jäsenet ovat tutustuneet toisiinsa paremmin, huumorin määrä on lisääntynyt, mikä heijastaa ryhmän ilmapiirin rentoutumista ja luottamuksen kasvua.

Markku Ojasen mukaan (2009, 124-126) huumori ja nauru parantavat mielialaa, lisäävät energisyyttä ja vähentävät ahdistusta sekä jännitteitä. Tutkimusten mukaan huumorintaju on yleensä yhteydessä hyvinvointiin, vaikkakin pitävät todisteet ovat vähäisiä. Huumori myös edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja syventää ihmissuhteita, kun yhteiset huumorikokemukset lujittavat ryhmän sidoksia.

Tutkimukset osoittavat, että vertaistukiryhmät tarjoavat jäsenilleen luottamuksellisen ympäristön, joka on olennainen osa koettua hyötyä ja tukea. Ryhmän rakenne tuo jäsenten arkeen säännöllisyyttä ja mahdollistaa sosiaalisten kontaktien syntymisen, mikä on erityisen arvokasta henkilöille, jotka kamppailevat yksinäisyyden kanssa. Lisäksi vertaistukiryhmät tarjoavat tilan käsitellä haastavia aiheita, joista puhuminen voi olla vaikeaa perheen ja ystävien kanssa (Örnberg 2019, 54).

Ryhmän tarjoama turvallinen puhetila mahdollistaa elämäkokemusten jakamisen ilman pelkoa tuomitsemisesta (Mikkonen 2009, 155–160). Tämä yhteinen kokemus ja avoin ilmapiiri edistää syvempää ymmärrystä ja keskinäistä tukea, joka ylittää usein perheen tai ystävien tarjoaman tuen tason (Andrejeff 2021, 30). Tutkimukseni vahvistaa nämä samat näkemykset, että päihdeongelmat ja muut henkilökohtaiset haasteet voivat olla vaikeita aiheita puhua läheisten kanssa. Vertaistukiryhmässä jäsenet kuitenkin kokivat, että he voivat

avoimesti keskustella näistä aiheista ilman pelkoa arvostelusta tai tuomitsemisesta, mikä luo turvallisen tilan ja mahdollistaa syvällisemmän itseilmaisun ja henkilökohtaisen kasvun.

Tutkimustulokseni osoittavat, että koettu mielenrauha vaikeiden ja emotionaalisesti kuormittavien tilanteiden edessä lisää osallistujien tunnetta turvallisuudesta ja luottamuksesta omiin selviytymiskykyihinsä. Tämä on auttanut heitä kohtaamaan ahdistuksen tunteita ilman syyllisyyttä tai niihin liittyvää häpeää, mikä puolestaan edistää itsemyötätunnon kehittymistä. Samoin Palojärven (2009, 36) tutkimustulokset osoittivat naisten syyllisyyden ja häpeän tunteiden vähentyneen ja osalta poistuneen kokonaan. Kun ihminen ilmaisee omia ongelmiaan ja vaikeuksiaan ääneen, se mahdollistaa oman tilanteen tarkastelun. Tämä voi auttaa ymmärtämään, että muutkin kokevat samankaltaisia haasteita. Lisäksi ryhmätoiminta on rohkaissut osallistujia asettamaan henkilökohtaisia rajoja, mikä on auttanut heitä suojautumaan uupumukselta ja hallitsemaan paremmin omaa elämäänsä. Naiset ovat oppineet tunnistamaan ja ilmoittamaan omat tarpeensa, mikä on lisännyt heidän kykyään pitää huolta itsestään. Tämä on johtanut myös terveellisempiin elämäntapoihin, kuten lisänneet liikuntaa tai aloittaneet meditaation, mikä on parantanut heidän henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan.

Tutkimuksessani vertaisryhmän merkitys korostuu erityisesti siinä, miten se on auttanut osallistujia löytämään uusia tapoja ymmärtää ja arvostaa itseään sekä kuinka he ovat rohkaistuneet tekemään positiivisia muutoksia omassa elämässään. Haastatteluun osallistuneet ovat löytäneet rohkeutta kohdata ja käsitellä elämänsä haasteita, kuten päihteiden käyttöä, perhesuhteiden ongelmia tai työelämän stressiä. Ryhmän tuki on auttanut naisia tunnistamaan, että he eivät ole yksin vaikeidensa kanssa, mikä on vähentänyt heidän kokeamaansa stigmaa ja yksinäisyyttä. Osa on muuttamaan paikkakuntaa tai työpaikkaa, mikä osoittaa ryhmän positiivista vaikutusta heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Ryhmätoiminta on myös rohkaissut osallistujia ottamaan vastuuta omasta elämästään. Ryhmässä koettu tuki ja ymmärrys ovat auttaneet heitä voittamaan pelkoja ja epävarmuutta, mikä on mahdollistanut aktiivisemmän otteen oman elämänsä suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tutkimukseni perusteella naiset ovat oppineet tunnistamaan ja hyödyntämään henkilökohtaisia voimavarojaan, mikä on johtanut voimakkaaseen tunteeseen siitä, että he pystyvät vaikuttamaan omaan tulevaisuuteensa positiivisesti. Tämä itseohjautuvuuden tunne on tärkeä tekijä, kun puhutaan pitkäaikaisesta hyvinvoinnista ja elämäntyytyväisyydestä. Tutkimukseni osoittaa, että vertaistuki ja vertaisryhmätoiminta ovat merkittäviä tekijöitä naisten kasvuprosessissa, erityisesti kun kyseessä on pitkäaikainen ja intensiivinen ryhmätoiminta. Voimavaraisuus ilmeni selkeästi haastatteluaineistostani, jossa ryhmään osallistuneet naiset kuvasivat kokemuksiaan merkityksellisiksi ja elämäänsä positiivisesti vaikuttaviksi. Tämä vastaa Rice ym. (2022) tuloksia, joissa vertaistuki nähtiin merkittävänä tukena raskausajan masennuksesta toipumisessa. Samoin Mikkosen (2009) ja Häkkisen (2013) tutkimukset korostavat vertaisuuden, luottamuksen ja keskinäisen kunnioituksen merkitystä ryhmätoiminnassa.

Tutkimuksestani käy ilmi, että vertaisryhmä on toiminut voimakkaana katalysaattorina osallistujiensa henkilökohtaisessa ja sosiaalisessa kehityksessä. Ryhmä on tarjonnut naisille arvokkaan foorumin, jossa he ovat voineet turvallisesti käsitellä henkilökohtaisia haasteita ja oppia uusia taitoja. Ryhmätoiminnan vaikutukset ulottuvat pitkälle yksilön arkielämään, edistäen merkittävästi elämänlaatua ja psykologista *resilienssiä* eli psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta. Ryhmätoiminnan myötä naiset ovat kokeneet merkittäviä myönteisiä muutoksia niin henkilökohtaisessa kasvussa, ihmissuhteissa kuin yleisessä elämänhallinnassa. Ryhmän tarjoama turvallinen tila, jossa on mahdollista jakaa ja käsitellä henkilökohtaisia kokemuksia ja tunteita, on osoittautunut arvokkaaksi välineeksi naisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

9.2 Kehittämisehdotukset

Tutkimukseni yhtenä tavoitteena oli tuottaa tietoa Naistenkartano ry:lle vertaistukiryhmien kehittämisen tarpeiksi. Tutkimuksesta nousseiden parannus- ja kehitysehdotusten pohjalta esittelen seuraavaksi osallistujien kokemuksia Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmän kehittämistarpeista.

Osallistujista osa koki, että ryhmän alkuun kaivattaisiin hetki rauhoittumiselle, jotta hektisestä arjesta voisi siirtyä keskittyneeseen ja mietteliääseen tilaan. Tämä ehdotus osoittaa, että ryhmätoimintaan tulisi sisällyttää lyhyt rentoutus-

tai mielikuvaharjoitus, joka auttaa osallistujia rauhoittumaan ja laskeutumaan ryhmätilanteeseen. Tämän tapaisia kokeiluja jo teimmekin ryhmätilanteita aloittaessamme. Voisikohan maadoittamisen ottaa käyttöön säännöllisenä ryhmän aloituksena. Naistenkartanon NOVAT-vertaistukiryhmät nojaavat voimavara- ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun, positiiviseen psykologiaan ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaatteisiin. Tällaisen ryhmäaloituksen käytännön vakiinnuttaminen tukisi jo olemassa olevia periaatteita. Wihuri (2015, 47) toteaa, että hyväksyvän läsnäolon asenteen omaksuessamme katsomme elämän hetkeä neutraalina ja uteliaana. Tämä luo mahdollisuuden tehdä tilaa ajatuksillemme, tunteillemme ja kehon aistimuksillemme, havaiten ne sellaisina kuin ne todella ovat. Tämä auttaa kohtaamaan sen hetkisen elämän selkein ja rauhoittunein mielin. Tarjolla on paljon erilaisia maadoittamiseen tarkoitettuja harjoituksia, jota voivat olla muun muassa lyhyen rauhoittavan musiikkikappaleen kuuntelu tai erilaisia hengitysharjoituksia ja kuvakorttien hyödyntämistä. Mieli ry:n Oiva mieli www-sivulta <https://oivamieli.fi/dashboard.php> löytyy muutamien minuutin erilaisia läsnäoloon tarkoitettuja harjoituksia. (Mieli ry s.a.)

Ryhmätapaamisten määrästä ja kestosta muutamit haastatteluun osallistujat kokivat, että ryhmätapaamisia olisi tarvittu enemmän. Ryhmän loppuminen tuntui joillekin haastavalta. Toisen havainnon mukaan ryhmässä käsiteltiin joitakin laajoja aihekokonaisuuksia liian nopeasti, mikä on voinut jättää osallistujille tunteen, että syvällisempi pohdinta ja käsittely jäi puutteelliseksi. Tämä viittaa tarpeeseen suunnitella ryhmätapaamiset siten, että riittävästi aikaa varataan kunkin aiheen kattavaan käsittelyyn. Seuraavassa ryhmäprosessin suunnittelussa voisi arvioida riittävä tapaamisten määrä ja mahdollisesti tarjota jatkoseurantaa tai tukitoimia ryhmän päättymisen jälkeen. On täysin luonnollista, että osallistujat saattavat kokea erilaisia tunteita, kuten surua ja haikeutta ryhmän loppumisesta. Jokaisella on oikeus tuntea (Mikkonen & Saarinen 2018, 82), sillä tunteet ovat olennainen osa ihmisenä olemista ja ne vaikuttavat merkittävästi hyvinvointiimme. Tunteiden tunnistaminen, niiden kokeminen ja niiden jakaminen muodostavat keskeisen osan terveydestä ja tasapainoisesta tunne-elämästä. Ohjaajan vastuulla on varmistaa, että ryhmän viimeinen tapaaminen on rento ja miellyttävä, jättäen jäsenille myönteisen muiston kokemuksesta. Hyvin suunniteltu ja toteutettu lopetusjakso (Alhanen ym. 2011) tukee osaltaan ryhmäläisten kokemusta omasta kasvustaan ja kehityksestään.

Ryhmätyön lopettamisessa tarjoutuu myös tilaisuus käsitellä ryhmän päättymiseen liittyviä tunteita, kuvitelmia ja ajatuksia. Naistenkartanolla on käytössään päätsohjaus, johon ohjaaja osallistuu. Päättöohjaus on muodoltaan edeltäviä ryhmätapaamisia keskustelelevampi ja vapaamuotoisempi, jossa kysytään sen hetken omat tuntemukset sekä kerrotaan vaihtoehtoista ryhmän päätyttyä. Tässä sovitaan ryhmän keskinäinen jatkoyhteydenpito, mikäli siihen ryhmäläisillä on halukkuutta. Päättöohjauksessa kerätään ajatuksia NOVAT-ohjelmasta, jonka voi toteuttaa erilaisin menetelmin, kuten post it -lappuja käyttäen, tämän lisäksi ryhmäläiset saavat loppukyselyn. (Ohjaajan opas s.a.)

Haastattelussa nousi esille, ettei seksuaalisuus aiheena sisälly Pitkä-NOVAT-käsikirjan (2022) käsiteltäviin teemoihin. Haastateltava kuitenkin kertoi, että vertaisryhmässä tämä aihe nousi keskusteluun ryhmän kesken. Tämä osoittaa tarvetta seksuaalisuusaiheen sisällyttämisen ryhmässä käsiteltäviin teemoihin, sillä seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisten identiteettiä ja hyvinvointia. Seksuaalisuus kattaa useita elementtejä, kuten sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoliroolit ja lisääntymisen. Tein tämän tutkimuksen haastatteluita ja laadin litterointeja samanaikaisesti, kun suunnittelin Naistenkartanon kanssa Seksuaalisuus-NOVAT-ryhmää ja myöhemmin syksyllä 2023 toteutin etäryhmän. Tästäkin huolimatta näkisin, että tästä tutkimustuloksesta nousseen tarpeen mukaisesti olisi tärkeää sisällyttää seksuaalisuusteema Pitkä-NOVAT-vertaistukiryhmän käsikirjan osa-alueeksesi ja vertaisryhmässä käsiteltäväksi aiheeksi.

Tutkimusta tehdessä nousi esiin ehdotus sateenkaarinaisten ryhmästä. Aiheena tämä on ajankohtainen ja tärkeä, mikä kertoo muutostoiveesta. Tällainen ryhmä voisi tarjota turvallisen tilan sateenkarinaisille luoden tilan käsitellä erityisesti heille merkityksellisiä teemoja. Sekä voidakseen kokea luontevana kokoontua vertaisryhmään vertaistensa kanssa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että Pitkä-NOVAT-ryhmä on ollut monille osallistujille arvokas ja merkityksellinen. Kuitenkin kehitettävää löytyi ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa, erityisesti teemojen syvällisemmästä käsitte-lystä aikaperspektiivi huomioiden sekä osallistujien moninaisuuden parem-

massa huomioimisessa. Näiden kehitysehdotusten huomiointi saattaa entisestään luoda ryhmille merkityksellisyyttä ja osallistujien tyytyväisyyttä tarpeita vastaaviksi.

9.3 Tutkimusmenetelmän tarkastelu

Opinnäytetyöhöni käytin laadullista tutkimusmenetelmää ja haastattelua, jonka avulla sain syvällistä tietoa vertaisryhmän vaikutuksista osallistujien kokemuksiin. Haastatteluiden analyysiin käytin litterointia ja teemoittelun menetelmää. Menetelmänä haastattelu toimi oikein hyvin ja koin saavani haastateltaviin luottamuksellisen yhteyden. Etähaastatteluissa tekninen yhteys välillä pätki tai toi puheeseen kaiunna vuoksi toistoja. Tähän ratkaisuna oli maltti, jotta sain riittävän hyvän kuvan haastateltavien vastauksista. Kaiunna huomioin litterointia tehdessäni ja tekstiä toistojen osalta korjaillessani.

9.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tässä tutkimuksessa olen kiinnittänyt huomiota laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen. Olen noudattanut tutkimusta tehdessäni ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita ja ohjeita. (Kohonen 2019.) Olen noudattanut Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelun eettisiä ohjeita, voimassa olevia säännöksiä ja oppilaitoksen hyväksymiä käytäntöjä. Opinnäytetyön tekemisessä olen käyttänyt eettisesti kestäviä tiedonhakumenetelmiä ja opinnäytetyön suorittamisen metodeja, jotka mahdollistavat tiedon avoimen tuottamisen. Olen varmistanut, että opinnäytetyöni suunnittelu ja toteutus täyttävät asetetut vaatimukset ja olen vastaanottanut palautetta työni ohjaavalta lehtorilta. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a.)

Eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti olen kunnioittanut tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Kerroin suullisesti ja suostumuslomakkeella osallistujille, mihin tarkoituksiin haastattelutiedot kerätään ja varmistin, että he ovat ymmärtäneet tämän. Osallistujille kerroin, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja heillä oli tieto, että haastattelu on lupa lopettaa tai keskeyttää. Haastatteluun osallistujille on annettu mahdollisuus esittää kysymyksiä missä tahansa kohtaa tätä prosessia.

Haastattelut toteutin salassapitosäännöksiä noudattaen ja siten, että opinnäytetyössäni esiintyvät henkilöt säilyvät anonyymeinä. Haastattelut sekä haastateluaineisto on käsitelty täysin luottamuksellisesti. Kaikki haastatteluihin ja tiedonkeruuseen liittyvä aineisto on säilytetty turvallisesti. Kaikki nauhoitteet sekä litteroidut asiakirjat on tuhottu perusteellisesti niiden käyttötarkoituksen päätyttyä.

Tutkimustietona käytin alan kirjallisuutta ja aiempaa tutkimustietoa. Aiheesta, jossa käsitellään nais erityisyyttä ja vertaistukea, jossa on päihdetausta, ei juurikaan löytynyt tai se oli kovin vanhaa, joten tartuin sellaiseen missä aiheena oli nais erityisyys ja vertaistuki jollain lailla esillä tutkimuksissa. Tein tietoisin valinnan viitata Palojärven (2009) aiemmin tekemään lisensiaatintutkimukseen; *Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Novat-ryhmään liittyen*. Nais erityinen työ on tämän opinnäytetyöni viitekehys. Kirjallisuutta on tarjolla laajalti ja alan guruja paljon, joista osaa olen viitannut tämän opinnäytetyöni tueksi.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Tekemästäni tutkimuksesta ja saamistani tutkimustuloksista sekä kehittämisehdotuksista nousi esiin useampi jatkotutkimusaihe. Tämän tutkimuksen lopuksi saan esitellä ja tarjota seuraavia mahdollisia jatkotutkimusaiheita:

Seksuaalisuuden rooli vertaistukiryhmissä: Tutkimus voisi keskittyä seksuaalisuuden käsittelyn merkitykseen ja vaikutuksiin osallistujien hyvinvointiin vertaistukiryhmissä. Tämä tutkimus voisi myös selvittää, miten seksuaalisuuden aiheet integroidaan tehokkaasti ryhmäkeskusteluihin ja millaisia vaikutuksia tällä on ryhmän dynamiikkaan.

Rauhoittumishetkien vaikutus ryhmädynamiikkaan ja osallistujien kokemukseen: Tutkimalla rauhoittumishetkien merkitystä ennen NOVAT-vertaistukiryhmän varsinaista aloitusta voitaisiin selvittää, kuinka ne vaikuttavat osallistujien keskittymiskykyyn, emotionaaliseen valmiuteen ja ryhmäkokemukseen kokonaisuudessaan.

Ryhmätapaamisten optimaalinen määrä ja kesto: Tutkimus voisi selvittää, mikä on optimaalinen ryhmätapaamisten määrä ja kesto erilaisissa NOVAT-vertaistukiryhmissä. Tutkimuksessa voitaisiin käsitellä myös jatkoseurannan tai tukitoimien vaikutuksia ryhmän päättymisen jälkeen.

Ryhmätoiminnan struktuuri ja osallistujien kokemukset: Tutkimuksen kohteena voisi olla erilaiset ryhmätoiminnan rakenteelliset tekijät, kuten aiheiden kattavuus ja syvällisyys. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää, miten ryhmän rakenteelliset tekijät vaikuttavat osallistujien kokemukseen ryhmästä ja heidän saamaansa hyötyyn.

Viimeisenä esittelen jatkotutkimusaiheen, mikä herätti oman mielenkiintoni tätä tutkimusta tehdessäni. Havaitsin, kuinka lyhyt onkaan naisen aseman kehityshistoria yhteiskunnassamme. On huomionarvoista, että Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta on vasta vuodelta 1986, mikä on suhteellisen tuore. Tämä havainto johti jatkotutkimusaiheen muodostumiseen, mikä voisi olla esimerkiksi:

Naiserityisyys ja sukupuoliroolien historiallinen kehitys Suomessa sekä naiseryityisen työn merkitys sukuni historiassa. Tässä tutkimuksessa keskityttäisiin siihen, kuinka nais erityisyys ja sen ymmärtäminen ovat kehittyneet Suomessa historian saatossa ja miten tämä kehitys on vaikuttanut nykypäivän nais erityisten palveluiden muotoutumiseen. Tutkimuksessa voitaisiin analysoida, miten sukupuoliroolit ovat muuttuneet ja millaisia vaikutuksia näillä muutoksilla on ollut naisten itsemäärittelyyn ja yhteiskunnalliseen asemaan.

Tutkimuksen tavoitteena olisi tuottaa tietoa menneisyyden sukupuoliroolien vaikutuksista nykyhetken nais erityisten palveluiden tarpeeseen ja toteutukseen. Lisäksi tutkimuksessa voisi selvittää, kuinka sukupuolen historiallisten merkitysten ymmärtäminen voi edistää tasa-arvon ja ymmärryksen syventämistä nyky-yhteiskunnassa. Tähän tutkimukseen voisi liittää myös Naistenkartanon NOVAT-ryhmiin osallistuvien naisten suvun historian tarkastelu tutkimuksen valossa.

Tutkimuksestani esiin nousseet jatkotutkimusaiheet tarjoavat monia mahdollisuuksia, joiden kautta voi lähteä tutkimaan, millä tavalla nais erityisiä palveluita

voitaisiin entisestään kehittää. Aiheet tarjoavat mahdollisuuden syventää vertaistukiryhmien merkityksellisyyden avaamista eri näkökulmista. Lisäksi jatko-tutkimusaiheet tarjoavat tilaisuuden tutkia millä tavalla Naistenkartanon Pitkä-NOVAT-ryhmä tai yleensä NOVAT-ryhmät voivat parhaiten tarjota tukea erilaisille nais erityisen vertaistuen tarpeille. Kaiken kaikkiaan edellä esitetyt jatko-tutkimusaiheet tarjoavat mahdollisuuden tutkimuksiin, jotka voivat edistää syvällisempää ymmärrystä nais erityisestä toiminnasta sekä tilaisuuden tarjota uudenlaista tietoa ja erilaisia näkemyksiä. Jatkotutkimusaiheiden myötä tarjoutuu tilaisuus kehittää niin yhdistyksen toimintaa kuin edistää yksilöllistä, että yhteiskunnallista hyvinvointia.

LÄHTEET

Ahola, T. & Furman, B. 2016. Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet. Porvoo: Bookwell Oy.

Alhanen, K. Kansanaho, A. Ahtiainen, O-P. Kangas, M. Soini, T. & Soiminen, J. 2011. Työnohjauksen käsikirja. 2011. Helsinki: Tammi.

Andrejeff, E. 2021. Voimaantuminen vapaaehtoisuuteen pohjautuvassa rahapeli-ongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa. Jyväskylän yliopisto. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202104192407> [viitattu 6.4.2024].

Brené Brown. Brené Brown Fans. 2024. Postaus 19.3.2024. Saatavissa: <https://www.facebook.com/groups/1625299581219054/> [viitattu 6.4.2024].

Bulik, C. M. 2012. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Estola, E. Kaunisto, S-L. Keski-Filppula, U. Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. Lupa puhua. Kertomuksen voima arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Goleman, D. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kirjo. Keuruu: Otava.

Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. Juhila, K. 2021. Analyysi ja tulkinta. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/> [viitattu 29.10.2022].

Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. 2003. Ratkaisun taito. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Prometherus Kustannus Oy.

Iveson, C. George, E. & Ratner Harvey. 2021. Brief Coaching. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Joylla. 2024. Kukoistava tulevaisuus. Luomme sen yhdessä. Positiivisen psykologian tiedettä ja työkaluja hyvän elämän puolesta. Saatavissa: <https://www.joylla.com/> [lainattu 20.4.2024].

Joylla. 2023. Kenen elämää elät? -webinaari. Youtube. Videoleike. Julkaistu 26.4.2023. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=dsGbcVoMujE> [viitattu 20.4.2024].

Juhila, K. s.a. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen. WWW-dokumentti: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullisen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> [viitattu 21.4.2024].

Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen. WWW-dokumentti: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/tee-moittelu/> [viitattu 29.10.2022].

Junkkari, K. M. 2000. Naiseksi joka olet. Helsinki: Kirjapaja

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. s.a. Opiskelun eettiset ohjeet. Päivitetty 23.3.2023. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://ksamk.sharepoint.com/sites/Opiskelu/SitePages/Kirjoittajan-ohjeet.aspx> [viitattu 3.11.2022].

Kallio, A. 2021. Litterointi. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/> [viitattu 29.10.2022].

Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi: tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.

Kantola, A. 2004. Sinulle voin kertoa – ruonoja ja kuvia vertaisuudesta. Mielen terveyden keskusliitto. Vantaa: Printway Oy.

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa H. Kostilainen ja A. Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 8.2.2024].

Kilpinen, P. 2022. Inhimillinen strategia. Alma Talent. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 22.11.2023].

Kirkpatrick, J. 2000. Täyskäännös. Uutta toivoa päihderiippuvaisille naisille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kohonen, I. Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf [viitattu 3.11.2022].

Kovalainen, H. A. 2007, 2014. WWW-Dokumentti: Emerson, Ralph Waldo. Julkaistu 26.9.2007, muokattu 12.9.2014). Saatavissa: <https://filosofia.fi/fi/ensyklopedia/emerson-ralph-waldo#Papista%20populaarifilosofiksi> [2.3.2023].

Kujala, V. & Hiltunen, T. 2019. Minä kasvan. Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen. E-kirja. Saatavissa: https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/05/89630052-mina-kasvan_taitto_nettiin.pdfm [viitattu 12.11.2022].

Laine, S. 2015. Tunteen ja älyn liitto. Miten saavutan kehon ja mielen tasapainon. Helsinki: Basam Books Oy.

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 8.8.1986/609

Lönnerberg, S. 2021. Miksi tarvitaan nais erityisyyttä ja nais erityisiä palveluita? Kriminaalihuollon tukisäätiö. Blogi. Päivitetty: 8.3.2021. Saatavissa: <https://www.krits.fi/2021/03/miksi-rikostaustaisille-naisille-tulisi-olla-erityisia-palveluita/> [viitattu 12.11.2022].

Martela, F. 2019. A pragmatist inquiry into the art of living: Seeking reasonable and life-enhancing values within the fallible human condition. Social and Moral Philosophy. Faculty of Social Sciences. University of Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3388-5> [viitattu 20.4.2024].

Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Mieli ry. s.a. Mielen hyvinvointi. Harjoitukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://oivamieli.fi/dashboard.php> [12.4.2024].

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-27-1303-5> [viitattu 18.4.2024].

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Myllyviita, K. 2019. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Myllyviita, K. 2021. Häpeän hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Naistenkartano ry. 2023. Vuosikertomus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.naistenkartano.com/wp-content/uploads/vuosikertomus-2023.pdf> [viitattu 21.4.2024].

Naistenkartano ry. s.a. Naistenkartano. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.naistenkartano.com/> [viitattu 3.11.2022].

Naistenkartanon strategia 2023–2025. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.naistenkartano.com/wp-content/uploads/naistenkartanon-strategia-2023-2025.pdf> [Viitattu 22.11.2023].

Niela-Vilén, H. 2016. Breastfeeding preterm infant from the delivery ward via nicu to home. Faculty of Medicine. Department of Nursing Science. Doctoral Programme in Nursing Science. University of Turku, Faculty of Medicine, Department of Nursing Science, Finland. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6424-6> [viitattu 10.4.2023].

NOVAT-käsikirja. 2022. Naistenkartano ry.

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Ojuri, A. s.a. Vertaisryhmä. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Ensi- ja turvakotienliitto.

Olkinuora, H. 2009. Nyt, aina. Pieni katumusoppi, Helmi Kustannus.

Palojärvi, H. 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Sosiaalityön ammatillinen I lisensiaatintutkimus. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. PDF-dokumentti: <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=de2042b2-f94e-4426-b737-de704e430061> [viitattu 7.4.2024].

Palojärvi, H. 2010. Naisten kanssa tehtävä päihdetyö. Hilikka Lydén (toim.) Saatavissa: https://paihdelinkki.fi/wp-content/uploads/sites/3/2023/03/naisien_kanssa_tehtava_paihdeyto.pdf [viitattu 6.4.2024].

Peltoniemi, M. 2024. Traumainformoitu työote -koulutus. 19.4.2024. Ruotsinkielinen työväenopisto Arbis: Helsinki. [viitattu 21.4.2024].

Positiivarit. 2024. Ajatusten aamiainen. Aamun ajatus 26.3.2024. Saatavissa: <https://ajatustenaamiainen.positiivarit.fi/archive/show/1815884> [27.3.2024].

Raevuori, 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356> [viitattu 21.4.2024].

Rice, C. Ingram, E. & O'Mahen, H. 2022. A qualitative study of the impact of peer support on women's mental health treatment experiences during the perinatal period. BMC Pregnancy and Childbirth. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-022-04959-7> [viitattu 29.10.2022].

Ruusuvuori, J. Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.10.2022].

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.10.2022].

Salovaara, U. 2019. Päihteet ja nais erityisyys. Haaste. 4/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://rikoksentorjunta.fi/documents/5235988/56402368/2019-4_Haaste.pdf/e4f2cfc-d9f02-1d0f-6247-ef5ff132cff2/2019-4_Haaste.pdf?t=1617029469982 [viitattu 30.10.2022].

Salovuori, S. 2022. Merkityksellisyyden voima. Kirja masennuksesta toipulle. Helsinki: Kirjapaja.

Silverton, S. 2018. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Norhaven, Tanska. Kustantamo.sets.fi.

Sinkkonen, M. 2013. Naisen aika. Helsinki: Kirjapaja.

Sorsa, T. 2014. Ryhmätoiminta tyttöjen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201504171599> [viitattu 17.4.2024].

Suomi on queer -dokumenttisarja. 2023. Yle Areena. Tv-ohjelma. Julkaistu 11.12.2023. Saatavissa: <https://areena.yle.fi/1-66734852> [15.2.2023].

Suomen perustuslaki (1999/731, 6–23 §)

Syvertsen, A., Erevik, E. K., Mentzoni, R. A. & Pallesen, S. 2020. Gambling Addiction Norway – experiences among members of a Norwegian self-help group for problem gambling. *International Gambling Studies*, 20(2), 246–261. PDF document. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14459795.2020.1722200> [viitattu 11.4.2024]

Sjöroos, M. 2010. Myötätunto. Ole läsnä, elä mukana. Juva: Bookwell Oy.

Tawwab, N. G. 2022. Vedä rajat ja ota oma elämäsi haltuun. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Tuomainen, S. 2014. Uudistuva sosiaalialan osaaminen. Sosiaalialan opiskelijoiden ja opettajien yhteisblogi. Blogi. 20.8.2014. Saatavissa: <https://blogit.metropolia.fi/uudistuva-sosiaalialan-osaaminen/2014/08/20/sosiaalialan-tyossa-edistetaan-voimaantumista/> [viitattu 15.5.2024].

Uusitalo, L. (toim.) 2023. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 15.3.2024].

Vilka, J. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 28.10.2022].

Wihuri, A-J. 2015. Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Mindfulness työssä. Helsinki: Talentum Media Oy.

Yrityksen arvot, missio ja visio. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yrityksen-perustaminen.net/yrityksen-arvot/> [viitattu: 23.11.2023].

Women For Sobriety. s.a. Program Founder, Jean Kirkpatrick, Ph.D. Saatavissa: <https://womenforsobriety.org/about/founder/> [17.2.2023].

Örnberg, A. 2019. Alkoholismista toipuminen AA:n toveriseurassa. Kokemuksia vertaistuen merkityksistä. Jyväskylän yliopisto / Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201905022354> [viitattu 6.4.2024].

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

**Pitkä-NOVAT-vertaisryhmätoiminnan merkityksellisyys toimintaan osallistuneille naisille
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosiaaliala Päivi Laaksovirta**

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä opinnäytetyön hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni opinnäytetyöhön osallistumiseen.

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Haastattelu kysymykset, jossa painopiste asiakkaan henkilökohtaisessa elämässä ja hänen ajattelussansa tapahtuneessa kasvun suunnassa.

NOVAT-ryhmä

Mikä sai sinut kiinnostumaan Pitkä-NOVAT-ryhmästä?

Mistä tai miten löysit ryhmän? (ystävät, tuttavat, some, naistenkartanonsi-
vuilta, jotenkin muuten)?

SITOUTUMINEN

Kuinka hyvin itse sitouduit ryhmään?

Oliko sinulla haasteita osallistumisessa, jos niin millaisia?

Mikä oli liikkeelle paneva voima, että pääsit osallistumaan?

HENKILÖKOHTAISEN ELÄMÄN VAIKUTUKSET

Mihin kaikkeen ryhmään osallistuminen vaikutti elämässäsi?

Mitä ryhmä antoi sinulle? / Mitä ryhmään osallistuminen antoi sinulle?

Mitkä asiat ryhmään osallistumisessa oli parasta?

Mitä hyvää ryhmään osallistuminen toi sinun omaan elämääsi?

Millaisia asioita elämässäsi muuttui ryhmään osallistumisen myötä?

Miten ryhmään osallistuminen vaikutti hyvinvointiisi ja/tai mielenterveyteesi?

Millainen vaikutus ryhmällä oli arkisiin toimintatapoihisi?

Miten käsitys itsestäsi muuttui?

Millainen vaikutus sillä oli ihmissuhteisiisi?

Tapahtuiko elämässäsi jotain muita muutoksia ryhmään osallistumisen vaikutuksesta, jos niin mitä?

Voisitko itse olla tulevaisuudessa NOVAT-ryhmien vertaisohjaajana?

RYHMÄTOIMINNAN KEITTÄMISEEN NÄKÖKULMIA

Olisitko kaivannut ryhmätyöskentelyynne jotain lisää? (käsiteltäviä asioita tmv.) Jos niin mitä? Millaisia ajatuksia nousee pintaan, etenkin oman kehittymisen kannalta oleellisia asioita? Nousiko ryhmätyöskentelyn myötä sinulle jotain negatiivisia tunteita tai kokemuksia, jos niin mitä / millaisia? Jos näin kävi, tarjottiinko ja saiko näiden tunteiden ja asioiden käsittelyyn apua? Jon niin millaista tukea oli tarjolla ja otitko tukea vastaan? Oliko siitä apua?