

VERTAISTUKI NOVAT-RYHMÄSSÄ – Helena Palojärven lisensiaatintutkimuksen (2009) tuloksia

Miksi liittyä NOVAT-ryhmään?

”No silloin se tavallaan oli myöskin semmonen niin kuin itsellä semmonen olo, että ei riitä itelleen ja elämältä ei saa mitä haluais ja tämmönen riittämättömyyden tunne ja avioliitossa ehkä oli kans ongelmia ja lapsen kanssa, vanhemman lapsen kanssa oli myös ehkä semmonen kriisi vähän.”

”Mulla puhkes sellanen henkilökohtainen kriisi ja sellainen, tunnustin itselleni vakavan alkoholiongelman, josta halusin päästä eroon.”

”Tulin koska olin yksinäinen ja minulla oli pelkoja muita naisia kohtaan heidän suhtautumisestaan ja lisäksi jännitin miehiä eli mulla oli kokemusta yksinäisyydestä ja peloista toisia naisia mutta erityisesti miehiä kohtaan.”

NOVAT-ryhmään liittyviä naisia yhdistää usein itsetunnon horjuminen. Naisen itsetuntoa ovat saattaneet horjuttaa esimerkiksi liiallisen alkoholinkäytön mukanaan tuomat haitat sekä erilaiset lähisuhteisiin liittyvät ongelmat. Naisen sisäinen paha olo saattaa olla seurausta esimerkiksi parisuhteessa tai työpaikalla esiintyvistä vaikeuksista. Joillakin naisilla ihmissuhteita ei ole juuri lainkaan, mikä myös aiheuttaa ahdistusta. Apua ongelmiinsa naiset ovat päättäneet hakea NOVAT-vertaistukiryhmästä, jota kohtaan naisilla on ollut erilaisia odotuksia. Enimmäkseen he ovat kuitenkin toivoneet, että ryhmän tuella omat lähisuhteet kohenisivat ja oma minäkuva muuttuisi positiiviseksi.

Mitä NOVAT-ryhmässä tapahtuu?

NOVAT-ryhmästä kiinnostuneet naiset osallistuvat ensin NOVAT-infoon, jossa kerrotaan ryhmän periaatteista ja toiminnasta. Varsinaisesti ryhmä saa alkunsa käynnistystilaisuuksissa. Ryhmän muotoutuminen herättää naisissa yleensä erilaisia tuntemuksia ja ajatuksia, toisinaan myös epävarmuutta. Osa naisista saattaa aristella uutta tilannetta ja omista asioista puhuminen saattaa tuntua hävettävältä. Itsestä puhumisen lisäksi jotkut voivat kokea toisten kuuntelun vaikeaksi, sillä toisten puheet saattavat herättää itsessä ahdistusta. Myönteisenä asiana naiset ovat pitäneet sitä, etteivät he tunne toisiaan entuudestaan. Tällöin heihin ei myöskään kohdistu minkäänlaisia roolipaineita tai toisten odotuksia.

”Alkuvaiheessa olin hiljainen ja puhuin vähän et nyt mä puhun paljon enemmän. ... et se oli, alussa tuntu että en uskalla ja olin aika vähäsanainen.”

Ryhmässä naisilla on mahdollisuus vertailla omia ongelmiaan ja elämäntilanteitaan toisten vaikeuksiin. Helpotusta oloonsa naiset saavat huomatessaan, että heillä on yhdistäviä piirteitä ja samantapaisia ongelmia toisten ryhmässä olevien naisten kanssa. Koetut yhtäläisyydet synnyttävät vähitellen myös vertaisuuden kokemuksia. Oman puheenvuoron ja tilan saaminen ryhmässä lisää naisen hyväksytyksi tulemisen tunnetta sekä itsearvostuksen tunnetta.

”Et, kun meillä kaikilla oli loppujen lopuks hirveesti semmosia yhteisiä ongelmia sitten, vaikka oli kuvitellut aina, että ne oli vaan niin kuin itsellä, ja niistä ei voinut puhua ja sitten kun joku avas suunsa ja niin kuin ja oli sitten tosi upeeta, että joku on noin rehellinen, mä olen just tota pyöriteltyt päässäni viimeiset 10 vuotta, ja mä en ole uskaltanut sitä sanoa. Se lähti niin kuin tästä näin mun mielestä hyvin paljon, että sitä niin kuin vaikka ne ongelmat itehän on, että ne omat ongelmat täytyy selvittää, mut jotenkin se, että sitä huomaa, että sitä ei ole yksin ja ihmiset ymmärtää.”

Kun ryhmä alkaa ryhmäytyä, häviävät usein myös alkuvaiheessa koetut turvattomuuden tunteet. Ryhmän jäsenet työskentelevät tiiviisti ja kokoontuvat viikoittain vertaisryhmän tapaamisissa. Vähitellen kun naiset oppivat jakamaan ongelmiaan muiden naisten kanssa, kokevat he myös muutoksia siinä, miten suhtautuvat omiin ongelmiinsa. Ongelmille löydetään uusia ratkaisukeinoja ja naiset tukevat toisiaan. Vähitellen ongelmat pienenevät sekä myös häpeän ja huonommuuden

tunteet vähenevät. Ryhmän voima antaa lisäksi kokemuksen siitä, että omaan elämään ja vaikeuksiin voi vaikuttaa.

Miten NOVAT-ryhmä vaikuttaa?

NOVAT-ryhmän avulla naiset voivat oppia uusia käyttäytymismalleja, kuten puolensa pitämisen taitoja. Myös kielteisten tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaisemisen opettelu ovat olleet keskeisiä ryhmän avulla opittuja taitoja. NOVAT-ryhmässä naisilla on turvallinen ympäristö omien kielteistenkin tunteiden kuuntelemiseen ja tunnistamiseen.

Alkoholiin liittyvistä haitoista kärsineet ovat kertoneet suhteensa alkoholiin muuttuneen NOVAT-ryhmän aikana. Naiset ovat kokeneet ryhmän merkittäväksi tueksi myös läheisriippuvuudesta irtautumiseen. Oivallukset omasta osuudesta parisuhteessa ovat joillekin naisille avanneet uusia vaihtoehtoja ja toimintamalleja sen sijaan, että he vain hakisivat avioeroa ja/tai alistuisivat kielteiseen suhteeseen. Naiset ovat kertoneet irtautuneensa myös kielteisistä käyttäytymismalleistaan, kuten läheistensä liiallisesta huolehtimisesta ja kiltteydestä.

”No sillä tavalla, että ainakin mulla jotenkin lähti joku semmonen prosessi niin kuin käyntiin tuolla mun päässä ja mä rupesin tai mä uskalsin ruveta ajattelemaan niitä asioista ja työstämään niitä. - - Mutta niin kuin niin kun mä ajattelen niin kuin itteeni silloin, kun mä aloitin ja sitten sen kahden vuoden jälkeen, niin kyl siitä mun mielestä elämä on muuttunut ihan hirveesti. Että nyt mä jotenkin niin kuin olen just niin kuin työstänyt niitä asioita. Et mun mielestä tää on kyllä ollut niin kuin Novatin ansiota.”

Ryhmän loppuvaiheessa olleet naiset ovat kertoneet kokevansa olonsa hyväksi. Ryhmän avulla naiset ovat muun muassa päässeet eroon eristäytyneisyydestä ja yksinäisyydestään sekä saaneet tilalle kokemuksen omasta turvallisesta yhteisöstä. Omassa ryhmässään nainen on saanut kokea olevansa osallinen ja merkityksellinen, mistä puolestaan on seurannut sisäinen hyvä olo. Osallisuuden tunne ja vuorovaikutustaitojen oppiminen ovat antaneet naisille kokemuksen siitä, että toimivat vuorovaikutussuhteet tuovat rikkautta elämään. Naiset ovat myös kokeneet, että yhdessä toimimalla voi saada enemmän aikaan kuin yksin.

Artikkeli pohjautuu NOVAT-ohjelman kehittäjän ja toteuttajan Helena Palojärven lisensiaatintutkimuksen (2009) tuloksiin. Lainaukset ovat peräisin NOVAT-ryhmän läpikäyneiltä naisilta.

Lisensiaatintutkimus ”Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo?” on luettavissa kokonaisuudessaan verkossa osoitteessa <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=2e2fa159-6aa2-43a1-94bc-a83464eac4ea>