

Minna Ikonen

”NIIN KUIN IHMINEN IHMISELLE,
JA PUOLIN TOISIN ANTAA”

Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden näkemyksiä vertaistuesta ja
kokemuksia koulutuksesta

Aikuiskasvatustieteen
pro gradu -tutkielma
Syyslukukausi 2012
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Ikonen, Minna. ”NIIN KUIN IHMINEN IHMISELLE, JA PUOLIN TOISIN ANTAA.” Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden näkemyksiä vertaistuesta ja kokemuksia koulutuksesta. Aikuiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitos, 2012. 107 sivua. Julkaisematon.

Vertaistukitoiminta on yksi kasvava vapaaehtoistoiminnan muoto Suomessa, mutta sitä on tutkittu suhteessa sen yleistyvyyteen melko vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli antaa tietoa vertaistukitoiminnan luonteesta ja sen erityispiirteistä vertaistukitoimijoiden näkökulmasta. Tutkimus oli osa Etelä-Savon Sosiaali- ja terveystieteiden järjestöjen tuki ry:n organisoimaa VETO-vertaistuen kehittämishanketta ja projektin järjestämää vertaisohjaajakoulutusta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä merkityksiä vertaiset antavat vertaistukitoiminnalle, kuinka vertaiset kokevat vertaistukihenkilönä toimimisen suhteessa omaan jaksamiseensa sekä kuinka osallistujat kokivat käydyn vertaisohjaajakoulutuksen. Tutkimuksen kohdejoukkona olivat lokakuussa 2010 Mikkelissä järjestettyyn vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet vapaaehtoiset vertaistukitoimijat. Haasteltavia, koulutuksen käyneitä oli 12, joista 4 oli miehiä ja 10 naisia. Lisäksi haastateltiin kahta projektin työntekijää. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna ja analyysimenetelmänä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Vertaistukitoimijat määrittivät vertaistuen oman kokemuksen kautta syntyvän kokemusasiantuntijuuden ja ryhmään kuulumisen tärkeyden kautta. Kokemusasiantuntijuuteen liittyi läheisesti molemminpuolisuus ja se, että myös vertaistukihenkilön oma näkemys kehittyy vuorovaikutuksessa. Ryhmä toimintamuotona koettiin mahdollistavan samassa elämäntilanteessa olevien tapaamisen ja kollektiivisen toiminnan, vaikkakaan tiettyyn ryhmään kuulumisen ei koettu olevan itsestäänselvyys. Vertaistukihenkilönä toimimisen vertaiset näkivät kahtiajakoisena: toisaalta vertaistukihenkilön rooliin kuului monia ominaisuuksia, joista tärkeimpänä kuuntelutaito, mutta toisaalta yhtenä keskeisimpänä ominaisuutena pidettiin omana itsenä olemista. Vertaisten jaksamisesta puhuttaessa haastateltavat korostivat ennen kaikkea vertaistukitoimintaa ja sen voimaannuttavaa vaikutusta. Suurimpina haasteina vertaistukitoiminnassa pidettiin uusien vertaistukitoimijoiden saamista mukaan toimintaan ja toisaalta niiden ihmisten saavuttamista, jotka tarvitsevat tukea. Käytyyn vertaisohjaajakoulutukseen oltiin erittäin tyytyväisiä. Koulutuksen parhaimmaksi anniksi koettiin sen antama todenmukainen kuva siitä, mitä vertaistuki on ja mitä se vaatii toiminnassa mukana olevilta. Lisäksi koulutuksen konkreettisuutta ja käytännönläheisyyttä kiiteltiin. Tulevaisuutta ajatellen haastateltavat toivoivat sekä jatko- että lisäkoulutuksia sekä yhteistyötä yli järjestörajojen.

Avainsanat: vertaistuki, kokemusasiantuntijuus, vuorovaikutuksellinen tukeminen, voimaantuminen, vertaisohjaajakoulutus

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	VERTAISTUKI	9
2.1	Mitä on vertaistuki?	10
2.1.1	Vertaistukitoiminnan eri muodot	12
2.1.2	Vertaistukitoiminnan vaikutukset ja tavoitteet.....	15
2.2	Vertaistukitoiminta ja kokemusasiantuntijuus	16
2.3	Kolmas sektori vertaistuen tarjoajana	19
2.4	Vertaistukitoiminnan haasteet ja tulevaisuus	21
3	VERTAISTUKIHENKILÖNÄ JA -OHJAAJANA TOIMIMINEN	25
3.1	Tukihenkilön ja ohjaajan rooli	26
3.2	Vaikeassa tilanteessa olevan ihmisen kohtaaminen	28
3.3	Vuorovaikutuksellinen tukeminen ja kuuntelutaito.....	30
4	HENKINEN TUKI JA OMA JAKSAMINEN	33
4.1	Omien voimavarojen tiedostaminen.....	34
4.2	Vertaisryhmät ja voimaantuminen	35
4.3	Voimaa työnohjauksesta.....	39
5	VETO-PROJEKTI: ”VETOVOIMAA VERTAISUUDESTA”	41
5.2	Vertaistuen kehittämisprojekti VETO ja sen tavoitteet.....	42
5.3	ESTERY:n ja VETO-projektin vertaisohjaajakoulutus	44
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	45
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät	46
6.2	Tutkimuksen kohdejoukko ja haastatteluaineiston hankinta.....	47
6.2.1	Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	48
6.2.2	Tutkimuksen eettiset kysymykset	51
6.3	Haastatteluaineiston litterointi ja aineiston analyysi	52
7	VERTAISTUKI VERTAISTEN SILMIN	56
7.1	Vertaistuen monet merkitykset.....	56
7.1.1	Oma kokemus auttaa ymmärtämään toista	57
7.1.2	Ryhmään kuulumisen tärkeys	60
7.1.3	Päämäärätietoista vai sattumanvaraista toimintaa?.....	62

7.2	Odotukset ja tavoitteet vertaistukitoiminnan suhteen.....	64
7.3	Vertaistukitoiminnan monenkirjavat haasteet	66
8	VERTAISTUKIHENKILÖNÄ TOIMIMINEN JA OMA JAKSAMINEN.....	70
8.1	Vertaisohjaajan rooli vertaistukitoiminnassa: ”Isot korvat ja pieni suu”	70
8.2	Voimaannuttavaa vertaistukitoimintaa.....	73
9	KOKEMUKSIA VERTAISOHJAAJAKOULUTUKSESTA.....	77
9.1	Koulutukseen osallistuneet ja koulutuksen jälkeinen arviointi	78
9.2	Koulutuksen anti – kokemuksia puoli vuotta koulutuksen jälkeen.....	82
9.2.1	Tavoitteena todenmukainen kuva vertaistukitoiminnasta	83
9.2.2	Konkreettisuutta ja käytännönläheisyyttä arvostetaan	86
9.3	Kehittämisideoita ja jatkotoimenpiteitä.....	88
10	TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTA	90
10.1	Tulosten yhteenveto.....	90
10.2	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	95
10.3	Jatkotutkimusehdotuksia.....	97
	LÄHTEET.....	99
	LIITTEET	104
	LIITE 1: Koulutuksen arviointilomake (VETO-projektin toteuttama).....	104
	LIITE 2: Koulutukseen osallistuneiden haastattelurunko	105
	LIITE 3: Projektin vetäjien haastattelurunko.....	107

1 JOHDANTO

Vertaistuki on yksi hyvinvointipoliittinen resurssi muiden resurssien joukossa, koska se vastaa ihmisten hyvinvointitarpeisiin. Vertaistuki voidaan ajatella osana vakiintuneita ja virallisia julkisia palvelujärjestelmiä, mutta samalla sillä on erityinen paikka ja monella tavalla myös keskustelua herättävä toiminnallinen roolinsa. (Hyväri 2005, 214–216) Pohjoismaissa edes julkiset palvelut eivät ole vähentäneet vertaisryhmien tarvetta ja vertaisryhmät ja -verkostot näyttävät olevan yksi nopeasti kehittyvistä tuen muodoista (Nylund 2005, 206). Taantuma on yksi uhka palvelujen riittävyydelle ja näin ollen vertaistuen merkitys voi kasvaa entisestään, kuten tapahtui vuosien 1992–1995 laman aikana. Tuona aikana vertaistukitoiminta lisääntyi huomattavasti. (Mikkonen 2009, 16–17.)

Vertaistukea voidaan antaa ja saada monella tavalla ja useissa eri muodoissa; niin kahden henkilön välillä, ryhmissä kuin verkostoissakin. Keskeistä vertaistukiryhmän muodostumiselle on usein nimenomaan spontaanius ja se, että niihin osallistutaan joustavasti oman kiinnostuksen mukaan. Ryhmissä keskustellaan usein myös muista asioista kuin vain ongelmista tai sen hetkisestä elämäntilanteesta. Muun muassa juuri tämän takia vertaistukitoiminnasta puhutaan usein myös vertaisverkostona, sillä tämä käsite voi pitää helpommin sisällään vertaistuen useampia eri muotoja. (Nylund 2005, 203–204.)

Vertaistuki toimii omaehtoisesti ja vapaasti tarpeen mukaan. Tarpeiden lisäksi vertaistuen toimivuuteen vaikuttavat osallistujien voimavarat. Vertaiset nähdään oman asiansa asiantuntijoina. Vertaistuessa ymmärretään toisten osallistujien samanlaiset tarpeet ja kokemusasiantuntija pystyy auttamaan sellaisessakin asiassa, missä ammattityöntekijä ei pysty. Mikkonen (2009, 23–53) korostaa, että vertaistuen yhteydessä puhutaan nimenomaan hiljaisesta tiedosta ja kokemustiedosta. Ryhmän toiminnan tarkoituksena on usein juuri kokemusten jakaminen.

Vertaistukeen perustuvien suhteiden luominen edellyttää siis kokemusten jakamista ja vuorovaikutteista kohtaamista. Pelkkä kokemusten julkinen kertominen ja yleisön läsnäolo ei kuitenkaan pelkästään riitä vaan tarvitaan yhteisesti jaettu sosiaalinen tila, jossa myös vastaanottajat ovat kertomuksen aktiivisia osallistujia. Kokemusten

jakaminen tarkoittaa näin ollen henkilökohtaisesti koetun luovuttamista myös toisten käyttöön. Kokemuksen vastaanottaja eläytyy toisen ihmisen läpikäymiin tilanteisiin kuin ne olisivat tapahtuneet hänelle itselleen. (Hyväri 2005, 225.)

Vertaistukiryhmissä on monien tutkimusten perusteella kyse vuorovaikutuksesta, sosiaalisesta toiminnasta ja jokapäiväisessä elämässä selviytymisestä sekä hyväksytyksi tulemisesta ja yhteenkuuluvuudesta. Tukihenkilötoiminta on tiukasti ohjeistettua ja se saa tukea usein alansa järjestöltä. Sen sijaan ryhmien toiminnot ovat omaehtoisempia. Tiukoista ohjeistuksista huolimatta tukihenkilö on yksilöä lähellä ja usein lähempänä kuin moni muu ryhmän jäsenistä. (Mikkonen 2009, 45–48.) Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa korostuu vastavuoroisuus, mikä tarkoittaa sitä, että osataan kuunnella toista ja arvostaa hänen ajatuksiaan. Kuunteleminen on vaikeampaa kuin puhuminen, mutta kuunteleminen muuttaa ihmistä enemmän kuin puhuminen. (Väisänen, Niemelä & Suua 2009, 19.) Yhteys on kahden tai useamman ihmisen ajatusten ja tunteiden kohtaamista siten, että ihminen kokee tulleen ymmärretyksi ja saavansa toiselta ihmiseltä jotain sellaista ainutlaatuista tukea, jonka kuvaaminen voi olla vaikeaa.

Tukea antavassa vertaisryhmässä keskitytään siis ennen kaikkea konkreettiseen arkipäivän vaikeuteen ja siitä selviytymiseen. Vertaisryhmän vetäjä on usein itse kärsinyt samasta asiasta, jota ryhmässä käsitellään. Oleellista kuitenkin on, että hän on käsitellyt riittävästi omaa kriisiään, sillä ryhmän tasavertainen ohjaaminen on vaikeaa, jos ohjaaja itse on voimakkaasti oman kriisinsä ja tunteidensa vallassa. Mitä vaikeammasta elämänhallinnan ongelmasta on kyse, sitä tavallisempaa on, että ryhmän jäsenillä on yksilöllisiä hoitokontakteja ryhmän ulkopuolella. Toinen vertaistukiryhmän vetäjän tärkeä ominaisuus onkin, että hän osaa kannustaa ja ohjata yksilöitä yksilöllisiin hoitokontakteihin, jos hän huomaa, että ryhmän jäsenet alkavat odottaa ryhmältä liian paljon. (Vilén 2002, 272–274.)

Kokemus, aito halu ymmärtää ja halu kehittää itseä vuorovaikuttajana voivat kasvattaa tukihenkilön tietoisuutta omasta itsestä ja luoda kokemusta voimaantumista. Munnukan, Kiiikkalan ja Valkaman (2005, 246) mukaan voimaantumista voidaan edesauttaa muun muassa avoimen vuorovaikutuksen, toimintaan rohkaisun ja vertaisryhmien avulla. Suhteita vertaisiin pidetään tärkeinä ja hyvin henkilökohtaisina. Keskustelun myötä saadussa informaatiossa yhdistyvät niin kokemustieto kuin tieteellinenkin tieto, samoin kuin tuen antaminen ja saaminen. Pitkäkestoisuutensa vuoksi vertais-

suhteista tulee usein auttavia henkireikiä ja korvaamaton tuki. Juuri tällainen kokemus antaa voimaa ja selviytymisen tunteita.

Vertaistuellalla ei pääsääntöisesti ole vielä legitiimiä asemaa osana julkista hyvinvointityötä. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmät eivät välttämättä saa paikkaa kuntoutusohjelmissa, eikä vertaisryhmän tarjoamaa tukea helposti nähdä varteenotettavana vaihtoehtona lääkehoidolle. Samalla vertaisryhmien ja ammattilaisten rinnakkainelo ei ole kovin mutkatonta. Ammatillisen ja vertaisuuteen perustuvan toiminnan toisiinsa sovittamisen pulmat tulevat esille tilanteissa, joissa on määriteltävä vertaistoiminnan asema ja merkitys hoito- ja kuntoutusjärjestelmissä. Sen toteaminen, että vertaistuki täydentää ja toimii muiden palvelujen rinnalla, ei vielä riittävästi selkiytä vertaistukiryhmien hyvinvointipoliittista merkitystä. (Hyväri 2005, 228.)

Tutkimus on osa vertaistuen kehittämisprojektia ja vertaisohjaajakoulutusta, joka järjestettiin Mikkelissä lokakuussa 2010. Etelä-Savon Sosiaali- ja terveysalojen järjestöjen tuki ry:n organisoiman VETO-vertaistuen kehittämisprojektin ja sen vertaistukikoulutusten tavoitteena on tukea ja kehittää Etelä-Savon alueen vertaistukitoimintaa. Tutkimuksen on tarkoituksena saada vertaistukitoimijoiden ääni kuuluviin ja selvittää, miten he kokevat vertaistuen sen moninaisuudessaan. Tutkimuksessa on mukana 12 vertaisohjaajakoulutuksen käynnyttä vertaistukitoimijaa sekä kaksi kehittämisprojektin työntekijää. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden haastattelujen avulla pyritään selvittämään, kuinka vertaiset kokevat vertaistuen sekä käydyn koulutuksen. Aineisto analysoidaan laadullisella sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen rakenne muodostuu siten, että pääluvussa 2–4 käsittelen tutkimuksen teoreettista taustaa ja siihen olennaisesti liittyviä käsitteitä. Luvussa viisi esittelen Etelä-Savon Sosiaali- ja terveysalojen järjestöjen tuki ry:n (ESTERY) organisoiman VETO-vertaistuen kehittämisprojektin ja sen järjestämän vertaisohjaajakoulutuksen. Oman tutkimuksen toteutus ja tutkimustehtävät sisältyvät kappaleeseen kuusi ja lopussa kappaleissa esittelen tutkimuksen tulokset sekä pohdinnan suhteutettuna aikaisempiin tutkimuksiin ja teoriataustaan. Kirjallisuuskatsauksen ensimmäinen luku painottuu vertaistukeen sekä sen ominaispiirteisiin ja toiminnan mukanaan tuomiin haasteisiin. Toinen luku keskittyy vertaistukiohjaajana ja tukihenkilönä toimimiseen ja siinä tärkeässä roolissa olevaan vuorovaikutukselliseen tukemiseen. Kolmannen luvun painopiste on vertaistukitoimijoiden omassa jaksamisessa ja voimaantumiskeinoissa. Tutkimuksen tulokset esittelen tutkimuskysymyksittäin luvussa 7–9. Ensimmäinen tulosluku vastaa

tutkimuskysymykseen ”Mitä merkityksiä vertaiset antavat vertaistukitoiminnalle?”, toinen luku pyrkii vastaamaan kysymykseen ”Kuinka vertaiset kokevat vertaistukihenkilönä toimimisen suhteessa omaan jaksamiseen?”, ja kolmas tulosluku antaa vastauksen kysymykseen ”Kuinka osallistujat kokivat vertaistukikoulutuksen?”. Lopuksi kokoon sekä tutkimuksen teoriataustan että saamani tutkimustulokset samaan kappaleeseen ja arvioin tutkimustani muun muassa luotettavuuden näkökulmasta.

2 VERTAISTUKI

Vertaistuki vakiintui toimintamuotona sosiaali- ja terveysalan työssä Suomessa 1990-luvun puolivälissä. Sillä tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien, kuten sairastumisen tai vaativien elämäntilanteiden, keskinäistä jakamista. Ryhmätoiminnan ei kuitenkaan tarvitse rajoittua vain kriisien käsittelyyn, vaan samalla voidaan luoda myös yhteisyyttä ja ystävyssuhteita. Vertaistuki ymmärretään helposti joko uudeksi auttamistyön menetelmäksi tai ammatillisen työn kilpailijaksi. Vertaisauttamisessa on mukana kuitenkin myös aivan erilaisia tapoja jäsentää kokemuksia ja yhteisöllisyyttä osana vastavuoroista tukea; kokemukset ja niiden jakaminen ovat vertaistoiminnassa keskeisiä. Vertaistuki voidaan ajatella osana vakiintuneita ja virallisia julkisia palvelujärjestelmiä, mutta samalla sillä on erityinen paikka ja monella tavalla myös keskustelua herättävä toiminnallinen roolinsa. Vertaistuki asettaa käsitteenä muodollisen tilalle epämuodollisen, tieteellisyys sijaan kokemustodellisuuden ja formaalisen asiakassuhteen tilalle läheisyyden, vuorovaikutuksellisuuden ja inhimillisyyden, eli ihmissuhteen. (Hyväri 2005, 214–216; Nylund 2000, 34–38.)

Itseavusta eli oma-aputoiminnasta on kyse silloin, kun toimitaan oman edun saavuttamiseksi, mutta keskinäisestä tuesta puhutaan silloin, kun ryhmässä tuetaan vertaisia. Vertaisryhmän ulkopuolinen vaikuttaminen ei kuitenkaan ole tavanomaista vertaistukiryhmän toimintaa, koska ryhmän voimavarat tarvitaan käytettäväksi ensisijaisesti ryhmän sisällä ilmenevään päivittäiseen tuen tarpeeseen. Ryhmiltä puuttuu usein myös asiantuntemus tai kyky ulospäin vaikuttamiseen. (Mikkonen 2009, 31–38.)

Tämän luvun tarkoituksena on luoda yleiskatsaus siihen, mitä vertaistuki pitää sisällään. Kiinnostuksen kohteina ovat niin vertaistuen eri toimintamuodot kuin toiminnan vaikutukset ja tavoitteetkin. Lisäksi käsitellään vertaistukeen läheisesti liittyvää käsitettä ”kokemusasiantuntijuus” sekä laajemmin kolmatta sektoria vertaistuen tarjoajana ja vertaistukitoimintaan liittyviä haasteita.

2.1 Mitä on vertaistuki?

Vertaistuen keskeisiä periaatteita Meadin ja Hiltonin (2001, 135) mukaan ovat luottamus ja yhteinen vastuu. Vertaistuki ei näin ollen perustu tiettyihin psykiatrisiin malleihin tai diagnostisiin kriteereihin. Se on enemmän toisen ihmisen tilanteen ymmärtämistä, empaattisuutta sekä yhteisiä, jaettuja kokemuksia fyysisistä tai psyykkisistä kivuista. Myös Nylund (2005, 197) toteaa, että vertaisryhmien yksi perusperiaate on tehdä eroa diagnooseihin ja luokitteluihin. Vertaistuen voidaan näin ollen katsoa liittyvän toisen tilanteeseen samaistumiseen ja tätä kautta kahden henkilön välille syntyvän yhteyden kokemiseen. Tällainen yhteys on usein syvä, kokonaisvaltainen ymmärrys, joka perustuu keskinäiseen kokemukseen siitä, että toisen ihmisen kanssa voi muodostaa luottamussuhteen ilman rajoituksia. (Mead & Hilton 2001, 135.)

Vaikka kartoitukset luokittelevatkin vertaisryhmät usein ongelmakeskeisiksi, vertaistuen laadullinen tutkimus kuitenkin syventää vertaistuen, vastavuoroisuuden ja kokemusten ymmärrystä. Vertaistoiminnan tutkimuksessa onkin kaksi pääkoulukuntaa, jotka ovat sosiaali- ja yhteiskuntatieteet sekä psykologia ja terveystieteet. Tutkimustee- moja 2000-luvulla ovat muun muassa arvot, kohtaaminen, osallisuus, vaikuttaminen, vastavuoroisuus, voimaantuminen ja yhteisöllisyys. (Nylund 2005, 197.)

Mead ja Hilton (2001, 135) tuovat esiin Millerin ja Stiversin (1997) näkemyk- sen, jonka mukaan vertaistukeen voidaan liittää nimenomaan käsite keskinäisestä voi- maantumisesta. Vertaistuen avulla pyritäänkin vahvistamaan yksilön käsitystä itsestään ja kuulumista johonkin. Sen lisäksi keskeisenä tavoitteena on vallalla olevien väärin käsitysten muuttaminen, joiden mukaan vertaistukea tarvitsevat ihmiset olisivat mielel- tään sairaita. Pyrkimyksenä on nähdä vertaistukitoiminta luovana, tuomitsemattomana toimintana, jonka tavoitteena on tehdä ihmisten elämästä merkityksellistä sekä kunnioit- taa heidän kokemuksiaan ja yksilöllisiä elämänpolkujaan. (Mead & Hilton 2001, 135.)

Vertaistoiminnan kasvu kertoo, että ihmisillä on tarve jakaa kokemuksiaan ja saada tietoa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Nylund tuo esiin myös Mada- ran (1999–2000) näkemyksen, jonka mukaan vertaisryhmien kasvamisen syy voidaan nähdä seuraavalla tavalla: niissä kohtaavat aikaisemmin kohtaamattomat tarpeet. Tuen ja ymmärryksen saaminen lähiverkostolta voi olla toisinaan vaikeaa, sillä monet asiat

voivat olla vaiettuja perhesalaisuuksia. Vaiettuja aiheita voivat olla esimerkiksi mielen-terveysongelmat, lapsen vammaisuus, lapsettomuus tai vaikka perheväkivalta. Tällaisissa tilanteissa usein vertaisverkoston tuki on korvaamaton. (Nylund 2005, 195.)

Vertaistukitoimintaan suunnattu rahoitus on vähäisempää kuin esimerkiksi muuhun mielenterveystyöhön kohdennetut varat (Mead & Hilton 2001, 140). Samaan aikaan vertaisryhmät näyttävät olevan yksi nopeasti kehittyvistä tuen muodoista. Pohjoismaissa edes julkiset palvelut eivät ole vähentäneet vertaisryhmien tarvetta. (Nylund 2005, 206.) Vertaistukiohjelmia olisikin Meadin ja Hiltonin (2001, 140) mukaan hyvä yhdenmukaistaa sekä muodostaa niille mahdollisimman tehokkaat arvot ja periaatteet. Näin ollen ne voisivat saada paitsi paremmin resursseja osakseen myös äänensä paremmin kuuluviin palveluiden suunnittelussa. On myös tärkeää, että vertaistukitoimijat ja erilaiset verkostot tekisivät mahdollisimman paljon yhteistyötä keskenään.

Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa onkin pohdittu sitä, mikä on vertaisryhmän jäsenten mahdollisuus vaikuttaa omaan henkilökohtaiseen tai yhteiskunnalliseen muutokseen, ja ketkä voisivat toimia välittäjinä päättäjien ja kansalaisten välillä. Nylund (2005, 207) muistuttaakin Witukin, Shepherdin, Slavichin, Warrenin ja Meissenin (2000) esiin tuomasta tärkeästä näkökulmasta, jonka mukaan vertaistukitoiminnassa olisi hyvä muistaa sosiaalityöntekijöiden niin sanottu asianajorooli ja asiakkaiden voimaantumisen ja osallistumisen tukemisen tärkeys. Vertaisryhmien jäsenten tulisi saada kokemus omasta asiantuntijuudestaan ja voimaantumisestaan uhrin tai passiivisen asiakkaan roolin sijaan. Vertaistukiliikkeiden jäsenten näkökantoja ei näin ollen tulisi ainoastaan kuulla, vaan heidät tulisi ottaa myös mukaan palvelujen suunnitteluun ja toteutukseen (Hyväri 2005, 229).

Vertaistoiminta kohtaa ja joutuu kuitenkin aina vuorovaikutukseen julkisten, virallisten hyvinvointipalveluiden kanssa, joita ohjaavat ja säätelevät valtakunnalliset järjestelmät ja vakiintuneet ammattikäytännöt. Jotta ihmisten samansuuntaiset kokemukset voisivat saada poliittista merkitystä, olisi olennaista, että erilaiset vertaistoiminnan muodot voitaisiin jäsentää osaksi tämän päivän hyvinvointiyhteiskuntaa. Näin voisi kehkeytyä myös uutta hyvinvointipoliittisesti vastuullista kulttuuria. (Hyväri 2005, 228–229.)

Hyväri ehdottaakin yhdeksi vertaistuen tulevaisuuden kehittämisen visioksi, että paikallisille vertaissuhteisiin perustuvilla käytännöillä luodut ohjelmat liitettäisiin osaksi hyvinvointipalveluja. Näin ollen vertaistoiminnan kehittäminen olisi kiinteä osa

kansalaislähtöisten palvelujen rakentamista. Toisena visiona hän esittää vertaistuen liik-
keiden vahvistumisen. Kansalaisjärjestöjen toiminnassa tämä merkitsisi yhä kiinteäm-
pää yhteistyötä ja laajojen ohjelmien luomista. (Hyväri 2005, 229–230.)

2.1.1 Vertaistukitoiminnan eri muodot

Suomessa käsitteet ”oma-apu” ja ”omahoito” eivät ole saaneet jalansijaa, sillä ne viit-
taavat enemmän yksilölliseen itsensä hoitamiseen. Ne liitetään myös helposti vain ter-
veydenhoidon piiriin, ja yksin selviytyminen on nähty uhkana yhteiskunnallisille palve-
luille. Vertaisryhmän jäsenet korostavat nimenomaan keskinäistä apua ja tämän takia
suomalaiset käsitteet ”vertaisryhmä” ja ”vertaistukiryhmä” ovat kuvaavampia. (Nylund
2005, 198.)

Oma-apuryhmien (self help groups) tutkimuksella on pitkät perinteet Pohjois-
Amerikassa, aina 1950-luvulta alkaen. Vertaisryhmien tutkimuksia on tehty 1960–1970-
luvulta lähtien. Vertaisryhmien tutkimus Pohjoismaissa taas alkoi pääasiassa vasta
1990-luvulla. (Nylund 2005, 196.) Monissa maissa, esimerkiksi Belgiassa ja Norjassa,
tutkimustoiminta on aloitettu oma-apuryhmien yleiskartoituksella ja vastaavanlainen
kartoitus aloitettiin Suomessa vuonna 1994 osana Kansalaisareena ry:n toteuttamaa ja
Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Vapaaehtois- ja oma-aputoiminnan valtakun-
nallinen kehittämisselvitys -projektia (Nylund 1996, 197).

Pohjoismaisissa tutkimuksissa kohteena ovat usein olleet määrällisesti isot ver-
taisryhmät, joita ovat alkoholiriippuvuusryhmät sekä fyysisten ja psyykkisten sairauksi-
en ryhmät. Muita tutkimuksen kohteena olevia vertaisryhmiä voivat Nylundin (2005,
200–201) mukaan olla esimerkiksi maahanmuuttajien vertaisryhmät, omaishoitajat,
ikäihmiset ja vanhempien ryhmät. Lapsinäkökulman korostumisen seurauksena myös
lasten ja nuorten erilaiset vertaisryhmät ovat lisänneet suosiotaan. Lasten ja nuorten
vertaisryhmillä on omat erityispiirteensä sen suhteen, että niissä on pääsääntöisesti am-
matillainen tai ainakin aikuinen vetämässä vertaistukitoimintaa.

Suomessa on tutkittu ainakin omaishoitajien, äitien, kehitysvammaisten ja
ALS-tautia sairastavien vertaisryhmien toimintaa. Pro gradu -tutkielmia on valmistunut

muun muassa kehitysvammaisten lasten ja nuorten vanhempainryhmistä, yksinadoptoivien naisten vertaisryhmistä sekä mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmistä. (Wilska-Seemer 2005, 256.) 2000-luvulla vertaistutkimuksen teemoja ovat olleet arvot, kohtaaminen, osallisuus, vaikuttaminen, vastavuoroisuus, voimaantuminen (empowerment) ja yhteisöllisyys (Mikkonen 2009, 36). Lisäksi on tutkittu muun muassa vertaistuen ja ammattiauttajien muuttuvia suhteita (Hyväri 2005), vertaisryhmiä kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä (2005) ja vertaistukea verkossa (Munnukka ym. 2005).

Vertaistukea voidaan siis antaa ja saada monella tavalla ja useissa eri muodoissa; niin kahden henkilön välillä, ryhmissä kuin verkostoissakin (Nylund 2005, 203–204). Heikkinen on (1997, 43) listannut ryhmän sekä virallisia vertaistuen muotoja että asioita, joissa vertaistuki korostuu: yksilöllinen vertaistuki, oma-apuryhmät, kaveriapu, harraste- ja ajanvietekerhot, sosiaalinen verkosto, sairaalavierailut ja kotivierailut, vertaistukileirit, yhteinen kokemus ja kohtalontoveruus, vierellä kulkeminen ja eläytyminen toisen asemaan, kuuntelijana oleminen, keskinäisen kannustuksen ja tuen ilmapiiri.

Kahden samassa elämäntilanteessa olevan henkilön suhde voi syntyä spontaanisti samalla kun muodollisemmissa vertaisryhmissä ennestään tuntemattomat henkilöt voivat yhtä lailla tavata toisiaan säännöllisesti tai satunnaisemmin. Ryhmän aloitteentekijänä tai perustajana voi toimia kansalaiset tai ammattilaiset sekä yksin että yhdessä. Keskeistä vertaistukiryhmän muodostumiselle on usein nimenomaan spontaanisuus ja se, että niihin osallistutaan joustavasti oman kiinnostuksen mukaan. Ryhmissä keskustellaan usein myös muista asioista kuin vain ongelmista tai sen hetkisestä elämäntilanteesta. Muun muassa juuri tämän takia vertaistukitoiminnasta puhutaan usein myös vertaisverkostona, sillä tämä käsite voi pitää helpommin sisällään vertaistuen useampia eri muotoja. (Nylund 2005, 203–204.)

Laajemmin tukimuotoja, johon vertaistuki kuuluu vain yhtenä tuen tarjoamisen muotona, tarkasteltaessa Nylund (2000, 34–35) jakaa tuen tarjoajat kolmeen ryhmään (taulukko 1). Ryhmät muodostuvat sen perusteella, mikä ideologia toiminnan taustalta löytyy, ketkä ovat auttajia ja toisaalta autettavia sekä ketkä vastaavat tukeen ja auttamiseen liittyvästä päätöksenteosta.

Oma-apuryhmien ideologia kautta aikojen on perustunut keskinäiseen tukeen ja vastavuoroisuuteen. Vastavuoroisuus tarkoittaa ryhmän jäsenille ennen kaikkea yhdessä jaettuja kokemuksia ja tietoa, harvemmin materiaa. Vapaaehtoistoiminnassa ideologia taas perustuu avun tarpeessa olevien ihmisten auttamiseen ja erityisryhmien hyvinvoin-

nin edistämiseen. Vapaaehtoistoiminta pohjautuu ennen kaikkea epäitsekkyyteen, mutta myös individualismiin; vapaaehtoiset haluavat oppia uutta, tuntea itsensä hyödyllisiksi ja tuntea yhteenkuuluvuutta. Julkiset palvelut -ryhmä poikkeaa näistä kahdesta ryhmästä (oma-apuryhmä ja vapaaehtoistoiminta) laajimmin, sillä hyvinvointiyhteiskunnassa toiminnan pohja on yleismaailmallisuudessa ja tasa-arvossa; tavoitteena on samat palvelut kaikille kansalaisille. (Nylund 2000, 34–35.)

TAULUKKO1. Ideologian, auttajien ja autettavien sekä päätöksentekijöiden ominaisuudet oma-apuryhmissä, vapaaehtoistoiminnassa ja julkisissa palveluissa (Nylund 2000, 35.)

	oma-apuryhmät	vapaaehtoistoiminta	julkiset palvelut
ideologia	kokemusten jakaminen (keskinäisen tuen vastavuoroisuus)	•epäitsekkyyys (muiden auttaminen) •individualismi (henkilökohtainen kasvu)	yleinen tasa-arvo
auttajat ja autettavat	jäsenet sekä auttajia että autettavia	•auttajat: vapaaehtoiset •autettavat: apua tarvitsevat	•auttajat: ammattilaiset •autettavat: palvelujen käyttäjät
päätöksentekijät (ongelman ja ”maailman” määrittäjät)	jäsenet	•palkattu henkilökunta •vapaaehtoiset •autettavat	•ammattilaiset •poliitikot •viranomaiset

Joskus oma-apuryhmät nähdään osana vapaaehtoistoimintaa. Keskinäinen tuki eroaa Nylundin mukaan kuitenkin vapaaehtoistoiminnasta, sillä keskinäisellä tuella on kaksi merkitystä; antaa ja saada. Vaikka oma-aputoiminta ei olekaan saanut vahvaa jalansijaa Suomessa, sen ominaispiirteet ovat hyvin lähellä suomalaisille tutumpaa vertaistukitoiminnan käsitettä. Näin ollen voitaisiin olettaa, että puhuttaessa oma-aputoiminnasta, ollaan myös vertaistukitoiminnan peruseräpäätöiden äärellä. (Nylund 2000, 35–36.)

2.1.2 Vertaistukitoiminnan vaikutukset ja tavoitteet

Usein ammattiauttajan rooli koetaan riittämättömäksi tai sitä ei ole tarpeeksi tai halutun muotoisena saatavilla (Malin 2000, 17). Toiset myös kyseenalaistavat ammattimaisia työtapoja, koska viranomaisten antamat ohjeet eivät aina tunnu mielekkäiltä (Nylund 1996, 203). Usein sanonta ”oma apu, paras apu” tulee monen kansalaisen mieleen ja helpotusta tai sisältöä elämään lähdetään hakemaan vertaisten keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Vertaistukiryhmät tai vertaistukitoiminta voidaankin nähdä niin sanottuna ”eteenpäin elämässä” -ryhmänä tai eräänlaisena ongelmanratkaisuverkostona. Vertaisryhmässä myös jo pelkästään yhdessäolo saattaa olla elinvoimaa lisäävää. Näin ollen vertaisryhmä voidaan nähdä usein identiteetin vahvistajana, sillä kokemusten vaihto voimistaa ja antaa välineitä ongelmien ratkaisuun. Monesti vertaisryhmän jäsenet kokevat saavansa toisiltaan jotain sellaista, mitä muualta ei voi saada. (Malin 2000, 17–18.)

Jo 1990-luvulla vertaistukiryhmien toiminnan tavoitteiksi määriteltiin omaehtoisen toiminnan tukeminen, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpito sekä keskinäisen tuen saaminen ja antaminen. Riippuen vertaistukiryhmästä sen tavoitteet saattoivat ja saattavat edelleen kuitenkin vaihdella. Kun omais- ja läheisryhmiä on perustettu tuen saamisen lisäksi esimerkiksi etujen ja oikeuksien valvomista varten, psykososiaalisten sairauksien ryhmissä tapaamiset perustuvat lähes aina keskusteluun ja vastavuoroisen tuen jakamiseen sekä sosiaalisten kontaktien luomiseen. Ennen kaikkea vertaistukiryhmiä on kuitenkin aina perustettu mahdollistamaan samassa tilanteessa olevien kohtaaminen ja järjestämään aktiivista toimintaa jäsenilleen. (Nylund 1996, 197–199.)

Vapaaehtoistoiminnalle on usein nähty ominaiseksi henkisten palkintojen tavoittelu. Nämä palkinnot voivat olla esimerkiksi yhteenkuuluvuutta ja yhdessäoloa, arvostuksen saamista ja antamista sekä itsensä toteuttamista. Yhteenkuuluvuus ja yhdessäolo ovat tärkeitä myös vertaisryhmissä ja sen lisäksi korostuu yhteisten kokemusten jakamisen merkitys. Mikkonen (1996, 217) toteaaakin hyvin, että vertaisryhmä ammentaa viisautensa ja voimansa jäsenistä ja pyrkii sopeuttamaan yhteiskuntaa erilaisuuden ymmärtämiseen.

Organisaatioiden yksinkertaisuus ja kyky nopeaan reagointiin kansalaisten tarpeisiin muuttuvassa yhteiskunnassa ovat vertaistukiryhmien etuja (Nylund 1996, 203–

204). Vertaisryhmässä toimintaa pystytään korjaamaan ja muuttamaan helpommin kuin virallisissa ryhmissä, koska tarpeet ja resurssit tulevat ryhmän sisältä (Mikkonen 1996, 220). Ryhmillä on myös oma elinkaarensa; vertaistukiryhmien toimintaperiaatteisiin kuuluu, että niihin osallistuminen on tarkoitettu väliaikaiseksi elämänvaiheeksi. Ryhmät elävät usein niin kauan kuin jäsenet kokevat ne tarpeellisiksi, osa ryhmistä elää vain puolesta vuodesta kahteen vuoteen. Vertaistukiryhmä on siis yksi tapa selvittää omaa elämäntilannetta muiden samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa. (Nylund 1996, 203–204.)

Nylund (2005, 204–205) pohtii, tuovatko tutkimukset esiin vain vertaistuen ja vertaisryhmien positiiviset puolet ja vaikutukset. Hän kysyykin, voivatko ryhmät ikään kuin vahingoittaa ryhmäläisiä. Voiko vertaisriippuvuus olla myös negatiivista tai sitoutaanko vertaisverkostoihin ylipäänsä tarpeeksi? Miten luottamuksellisuus toimii erilaisissa verkostoissa ryhmän ulkopuolisissa tapaamisissa, jos varsinaisia sääntöjä ei ole? Entä mitä muiden elämästä vertaisverkoston kautta saatuja tietoja voi kertoa ulkopuolisille ja keille kaikille, ja mihin pitäisi vetää raja?

Vertaisryhmän toiminta lähtee paitsi tarpeesta myös halusta kuulua ryhmään, jakaa kokemuksia ja tulla ymmärretyksi (Mikkonen 1996, 222). Vertaistukiryhmien etuna on se, että kukin voi lähteä ryhmästä silloin, kun sen toiminta ei enää tyydytä. Ryhmän jatkuvuuden kannalta tämä ei välttämättä ole myönteistä, mutta se on olemassa oleva niin sanottu riski, josta jokaisen jäsenen tulisi olla tietoinen. (Nylund 1999, 129.)

2.2 Vertaistukitoiminta ja kokemusasiantuntijuus

Vertaisryhmätutkimuksissa korostuu usein kokemusten merkityksellisyys, eli Nylundin (2005, 204) mukaan puhutaan kokemustiedosta, experiental knowledge. Kokemustiedon käsite löytää yhä useammin tiensä myös järjestöjen vertaisryhmätoiminnan kuvauksiin, mutta kokemustiedon tutkimus ja sanoiksi pukeminen ei ole aina kovin yksiselitteistä. Kokemuksen tutkimiseen liittyy monia pohdittavia asioita: tutkijan on selvitettävä itselleen, mitä hän itse ymmärtää kokemuksella ja päätyykö hän tutkimaan aiheita, jotka ovat nimenomaan omakohtaisesti tuttuja. On myös muistettava, että kaikkia kokemuksia

ei ole ehkä tarpeenkaan verbalisoida tai työstää tutkijoiden analysoitavaksi. (Perttula 2005, 149–155.)

Puhutaan myös kokemustiedosta, joka syntyy elettyjen tapahtumien käsittelystä. Itse kokemustiedon käsite viittaa kuitenkin monitahoiseen ja laajaan psykologisen ja filosofisen tiedonmuodostuksen kenttään. Tämän vuoksi vertaistuen ymmärtämisen ja kehittämisen näkökulmasta olisi Hyvärin (2005, 224) mukaan löydettävä toisenlaisia tapoja käsitteellistää vertaissuhteissa syntyvää tietoa ja tietämistä.

Puhuttaessa asiantuntijuudesta yleisellä tasolla viittaa se suomen kielessä lähinnä tietämiseen, arviointiin tai ennakkointiin, kun taas englanninkielisen vastaavan sanan ”expertise” nähdään liittyvän myös varsinaiseen tekemiseen tai suorittamiseen. Taitavan toiminnan tutkimus kohdistuu käytännössä usein sellaiseen tekemiseen, joka on virheetöntä ja tehokasta ja jonka taso ei juuri vaihtele. Taitavaa toimintaa on tutkittu myös kuvailemalla sellaista kehitystä, koulutusta tai valmennusta, jonka kautta jostain ihmisestä tulee alansa ammattilainen. (Palonen & Gruber 2010, 41.) Lisäksi asiantuntijuuteen liittyy motivaatio kehittää itseään ja kyky oppia kokemuksista. Kokemus sellaisenaan ei kasvata ammatillisuutta ja asiantuntijuutta, jos työntekijä ei halua oppia tilanteesta mitään uutta. (Vilén, Leppämäki, & Ekström 2002, 77.)

Asiantuntijuuden kasvu vaatii kykyä peilata kokemuksiin liittyviä tunteita ja ajatuksia (Vilén ym. 2002, 77). Asiantuntijakäsitteen voidaankin nähdä sisältävän ajatuksen siitä, että asiantuntijaksi nimitettävällä henkilöllä on kokemuksen kautta saatua tietoa asiasta, jota tämä kykenee asiasta omaamansa tiedon avulla käsittelemään ja ymmärtämään käytännössä. Asiasta omattu teoreettinen ja kirjoihin perustuva tieto ei siis sinänsä vielä Heikkisen (1997, 18–19) mukaan riitä asiantuntijan rooliin. Tullakseen jonkin asian suhteen asiantuntijaksi on asiaan perehdyttävä käytännössä. Käytännössä saatu kokemus jäsentyy teoreettisen tiedon avulla ja vasta käytäntöön sovellettaessa asiasta omaksuttu teoreettinen tieto sisäistyy. Teoreettisen tiedon kautta on toki mahdollista saada virikkeitä ja uusia malleja, joita käytäntöön soveltamalla voi saada uusia myönteisiä kokemuksia ja keinoja selvittää ja ratkaista omia ongelmia ja pulmatilanteita. Teoreettinen tieto auttaa myös jäsentämään omia kokemuksia. Esimerkiksi itsehoitoryhmässä mukana olevat voivat jakaa kokemuksensa ja oppia toisiltaan. Toisten kokemusten erittely auttaa omien kokemusten erittelyssä ja muiden omaksumista ongelmien ratkaisutavoista oppii keinoja myös omaa elämäänsä varten. Kokemuksen kautta saatu asiantuntemus omien ongelmien ja elämän pulmatilanteiden ratkaisemisesta on arvok-

kainta ja kestäväntä tietoa. Vertaistuen ajatuksen pohjalla voidaankin nähdä olevan ajatus kokemusasiantuntijuudesta (Vihantavaara 2010, 21).

Yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa korostetaan usein kokemuksellisen tiedon ja asiantuntijatiedon keskinäistä kilpailua. Oma-apuryhmien kautta jäsenillä on mahdollisuus vahvistaa omaa asiantuntemustaan ja tulla sitä kautta kokemuksellisen tiedon asiantuntijoiksi. (Borkman 1976, 447.) Toisaalta Heikkinen (1997, 23–24) kirjoittaa, että oma-apuideologian mukainen toiminta lisääntyy siksi, että julkisen terveydenhuollon voimavarat ovat riittämättömiä. Yhtä merkittävä syy on hoitoideologiassa tapahtunut asteittainen muutos: potilasta ei haluta enää nähdä passiivisena hoidon kohteena vaan ajatellaan, että potilas on itse terveytensä tärkein ylläpitäjä. Potilaalla itsellään on korvaamatonta tietoa, kokemusta ja voimavaroja terveytensä rakentamiseksi ja sitä kautta oman kokemusasiantuntijuutensa synnyttäjäksi.

Vihantavaaran (2010, 21–22) mukaan kokemustieto perustuu ihmisen oman henkilökohtaisen kokemuksen kautta kertyneeseen tietopääomaan. Kokemus on ennen kaikkea tietoa ja taitoa, jota ei voi hankkia opiskelemalla. Sen sijaan kokemus syntyy vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa. Siihen, miten ihmiset tulkitsevat erilaisia tapahtumia ja tietoja, vaikuttavat lukuisat sekä tietoiset että tiedostamattomat seikat, kuten aiempi elämäkokemus sekä minäkuva ja kuva maailmasta. Tämä tekee kokemustiedosta hyvin subjektiivista. Kokemustiedon jakamisen voi nähdä yhtenä vertaistuen muotona. Vertaistiedon tai muun kokemustiedon jakaja antaa omalla esimerkillään toivoa siitä, että erityispiirteen kanssa voi selvitä muuttuneesta tilanteesta huolimatta.

Vertaistuen muotojen ymmärtäminen edellyttää kokemuksen käsitteen avaamista. Kokemusten työstäminen ymmärretään ennen muuta elämäkulkuun ja elämäntarinaankin kuuluvaksi ilmiöksi. Yksilön sosiaalisten olosuhteiden ymmärtämisessä on tärkeä avata ja jäsentää hänen subjektiviteettinsa ja tunnekokemustensa elämäntarinalista rakentumista. Kun yksityistä elämäkokemusta käsitellään vertaisryhmässä, syntyy kokemustodellisuus, joka koskee sekä mennyttä, nykyistä että tulevaa. Lisäksi yksityinen kokemus luo perustaa yhteisölliselle ja julkiselle merkitysulottuvuudelle. (Hyväri 2005, 224.)

Vertaistukeen perustuvien suhteiden luominen edellyttää kokemusten jakamista ja vuorovaikutteista kohtaamista. Tarvitaan yleisesti jaettu sosiaalinen tila, missä vastaanottajat ovat kertomuksen aktiivisia osallistujia. Kokemusten jakaminen tarkoittaa näin ollen henkilökohtaisesti koetun luovuttamista myös toisen käyttöön. Vihantavaaran

(2010, 22) mukaan kokemusasiantuntijuutta tulisi arvostaa siinä missä muutakin asiantuntijatieta. Kokemustietoa ei voi kuitenkaan koskaan ottaa vastaan vertaillen tai tuoda esiin ainoana totuutena asiasta. Se on yleistettävissä vain silloin, kun siihen sisältyy tieteellistä tietoa erityispiirteistä ja niiden vaikutuksesta esimerkiksi toimintakykyyn. Vertaisryhmien keskusteluissa tiedontarve usein tiivistyy ja tällöin asiantuntijoita voidaan tarpeen mukaan kutsua kertomaan jäseniä askarruttavista asioista. Kokemuksellisen ja asiantuntijatiedon vuorovaikutustilanteet saattavat olla hyvinkin hedelmällisiä kaikille osapuolille. (Nylund 1999, 127.)

Vertaisryhmät korostavat usein ryhmän sisäistä päätäntävaltaa ja omistajuutta. Vertaistukiryhmät eivät Nylundin (1999, 130–131) mukaan voi olla vaihtoehto julkisille palveluille, koska ammattilaisten tarjoama apu ja tuki eivät voi korvata vertaistukea. Toisaalta vertaistukiryhmäkään eivät voi korvata asiantuntija-apua. Näin ollen toivoitankin kokemuksellisen tiedon ja asiantuntijatiedon rinnakkaiseloa; molemminpuolinen tiedon jakaminen hyödyttää kaikkia osapuolia.

2.3 Kolmas sektori vertaistuen tarjoajana

Kolmas sektori määritellään usein voittoa tavoittelemattomaksi, organisoiduksi, autonomiseksi, yksityiseksi ja vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuvaksi toiminnaksi. Näin ollen sen merkittävimpiä toimijoita ovat yhdistykset, säätiöt, uusosuuskunnat ja kansalaisliikkeet. Jo määritelmällisestikin vapaaehtoisuus on siis keskeinen osa kolmatta sektoria. Vapaaehtoisuus kertoo samalla myös kolmannen sektorin voimasta; saman asian tärkeäksi kokevat ihmiset löytävät tätä kautta toisensa ja jakaminen korostaa yhteisen asian merkitystä. Samalla se toisaalta kertoo kolmannen sektorin haavoittuvuudesta; sen toiminnoilla ei ole legitiimiä velvoittavuutta vaan vapaaehtoistoiminnasta poistuminen on helppoa. Varsinaista osallistumisen pakkoa ei ole, mutta yhteinen intressi voi kuitenkin muodostua keskeiseksi osaksi elämää. (Hokkanen 2003, 257.)

Vilén ym. (2002, 202–203) korostavat, että viranomaisten yhteistyön pulmana on usein se, että palvelujärjestelmä on sektorijakoinen ja eri sektoreiden, niiden osien ja yksikköjen perustehtävä on rajattu. Sen sijaan ihmisen arki on kokonaisvaltaista eikä

palvelutarve noudata sektorijakoa. Niin kutsutulla verkostotyöllä on pyritty vastaamaan asiakkaiden monimuotoisiin ja muuttuviin tarpeisiin. Verkostotyön tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi vuorovaikutus, keskinäinen sitoutuminen ja yhteinen tavoite. Lisäksi verkostossa työskennellään voimavarakeskeisesti eli pyritään tukemaan vajaavuuksien sijasta yksilön ja hänen verkostonsa voimavaroja. Myös vapaaehtoistyö on verkostoitunut virallisesti sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa. Sirolan ja Salmisen (2002) mukaan tulevaisuudessa yhteistoiminta kolmannen sektorin kanssa vahvistuu entisestään ja samalla yhä monipuolisempi asiantuntemus mahdollistuu.

Hyvinvointiyhteiskuntaan liittyy tiiviisti ajatus, että julkisen ohella myös muiden toimijoiden tulee ottaa vastuuta kansalaisten tarvitseman tuen tuottamisesta. Hyvinvoinnin tuottajiksi haastetaan Hokkasen (2003, 545) mukaan niin yrityssektoria, järjestöjä, kansalaisten keskinäistä huolenpitoa kuin perhettäkin. Tämä on merkinnyt vapaaehtois- ja vertaistoiminnan uudenlaista näkyväksi tulemistä. Yhä useammin julkisen palveluntuottajan menojen karsintapäätösten kohdalla katse käännetään kansalaisyhteiskuntaan, jolla tarkoitetaan esimerkiksi juuri järjestöjä.

Kansalaisyhteiskunnan järjestäytymisen lähtökohta on ollut Suomessa vahvemmin sosiaalinen kuin ideologinen. Paikkaan ja aikaan rakentunut päivittäinen vuorovaikutus on antanut kokemuspohjan, josta yhteiset pyrkimykset ja näkemykset ovat rakentuneet. Kansalaistoiminnassa on pyritty löytämään ennen kaikkea vastavoimia taloudelliselle ja poliittiselle vallalle, ylhäältä asetuvalle hallinnalle ja jopa valtiolle. Suomessa vertaistukea onkin pidetty järjestöjen ja poliittisten liikkeiden monivaiheisen historian yhtenä juonteena. (Hyväri 2005, 215–216.)

Helander (1998, 53) määrittelee kolmannen sektorin rakenteellis-operationaalisesti; sen avulla pyritään mahdollisimman konkreettisesti ja operationaalisesti osoittamaan, kuuluuko jokin organisaatio tai instituutio kolmanteen sektoriin. Määrittely perustuu näin ollen viiteen peruskriteeriin, jotka ovat rakenteellisuus, yksityisyys, voittoa tavoittelematon jakaminen, itsehallinnollisuus ja vapaaehtoisuus. Näitä kriteerejä käyttävän luokituksen perusteella ongelmallisimman kategorian muodostavat niin sanotut oman avun tai vastavuoroisuuden ryhmät. Yleisenä periaatteena on kuitenkin sisällyttää oma-apuryhmät kolmannen sektorin toimijoihin.

Marianne Nylund (2005, 194) on tutkinut suomalaisia oma-apuryhmiä ja hänen mukaansa oma-apuryhmälle on tunnusomaista, että sellaisen muodostavat henkilöt, joilla on jokin yhteinen ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Oma-

apuryhmät on tarkoitettu väliaikaiseksi elämänvaiheeksi, sillä niiden elinaika ulottuu yleensä puolesta vuodesta kahteen vuoteen. Useat oma-apuryhmät järjestäytyvät kuitenkin vanhetessaan yhdistyksiksi. (Nylund 2005, 203–204.) Näin ollen ainakin yhdistysperustaiset oma-apuryhmät ja vastaavat voidaan katsoa kuuluviksi kolmanteen sektoriin.

Suomessa sosiaali- ja terveystalouden järjestöillä on vankat perinteet vertaistukiryhmien perustamisessa. Suomessa ei kuitenkaan ole nähty tarpeelliseksi perustaa omia itsenäisiä vertaistuen keskuksia, jotka tukisivat erilaisten vertaistukiryhmien perustamista ja toimintaa. Useissa länsimaissa kuitenkin toimii oma-apukeskuksia, jotka muun muassa tiedottavat olemassa olevista ryhmistä tai tarjoavat tiloja ryhmien käyttöön. Oma-apukeskuksissa työskentelee sekä palkattuja työntekijöitä että vapaaehtoisia toimijoita. Myös Suomessa on keskusteltu vertaistuen palveluista, joita voisi olla vapaaehtoistoiminnan keskuksissa ja kohtaamispaikoissa. (Nylund 2005, 202–203.)

Yksi kolmannen sektorin nouseva toimintamuoto ovat erilaiset kohtaamisareenat, joita on luotu pääasiassa yhdistysten ja yhteistyöverkostojen kautta monien ihmisryhmien tarpeisiin. Vaikka tällaiset areenat (kahvilat, tuvat, kammarit, nurkat) ovat yleensä kaikille avoimia, niiden synnyn taustalla on Hokkasen (2003, 259) mukaan usein huoli tietyn ihmisryhmän jäämisestä yksin ja selviytymisestä arjessa.

Nylundin (1996, 202) mukaan vaikuttaa siltä, että kansalaiset ovat nykyään itse halukkaita vaikuttamaan sosiaali- ja terveystalouden sisältöön ja laatuun. Viralliset palvelut on suunnattu koko väestölle, kun taas kolmannen sektorin vertaistukiryhmät keskittyvät yleensä pieneen kohderyhmään ja yhteen ongelma-alueeseen. Kolmannella sektorilla järjestöissä esimerkiksi vertaistukiryhmissä etu on siinä, että jäsenet suunnittelevat yleensä toimintansa itse ja sitä voidaan muuttaa joustavasti tilanteiden mukaan.

2.4 Vertaistukitoiminnan haasteet ja tulevaisuus

Pohjoismaissa edes julkiset palvelut eivät ole vähentäneet vertaistukiryhmien tarvetta ja vertaistukiryhmät ja -verkostot näyttävät olevan yksi nopeasti kehittyvistä tuen muodoista (Nylund 2005, 206). Myöskään Jokisen ja Malisen (2000, 10–11) mukaan vapaaehtois- ja vertaistukitoiminta ei ole suinkaan vähenemään päin. Vuonna 2000 kolmannes suo-

malaisista osallistui vapaaehtoistoimintaan ja lähes seitsemän prosenttia oma-apuryhmiin. Pääasiassa ihmiset osallistuvat omakohtaisista syistä; vapaaehtoissektorin toiminta on sekoitus niin erilaisia motiiveja, toimintatapoja kuin sosiaalisia verkostoja. Kolmannen iän ihmisiä osallistuu runsaasti sekä vapaaehtoistyöhön että vertaisryhmiin.

Hyväri (2005, 228) tuo kuitenkin esiin, ettei vertaistuellalla pääsääntöisesti ole vielä legitiimiä asemaa osana julkista hyvinvointityötä. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmät eivät välttämättä saa paikkaa kuntoutusohjelmissa, eikä vertaisryhmän tarjoamaa tukea helposti nähdä varteenotettavana vaihtoehtona lääkehoidolle. Toisaalta Nylund (2005, 206) korostaa, että vahva hyvinvointiyhteiskunta voi tukea ja mahdollistaa erilaisia vaihtoehtoisia vertaistuen muotoja.

Samalla vertaisryhmien ja ammattilaisten rinnakkainelo ei ole välttämättä kovin mutkatonta. Ammatillisen ja vertaisuuteen perustuvan toiminnan toisiinsa sovittamisen pulmat tulevat esille tilanteissa, joissa on määriteltävä vertaistoiminnan asema ja merkitys hoito- ja kuntoutusjärjestelmissä. Sen toteaminen, että vertaistuki täydentää ja toimii muiden palvelujen rinnalla, ei vielä riittävästi selkiytä vertaistukiryhmien hyvinvointipoliittista merkitystä. (Hyväri 2005, 228.) Toisaalta vertaisryhmissä arvostellaan usein ammattilaisia ja julkisia palveluita ja ratkaistavana on, kuinka kansalaisten kritiikin yleensä ja erityisesti palveluiden kritiikin voisi muuttaa positiiviseksi muutosvoimaksi. (Nylund 2005, 206.) Nylund (2005, 206) tuokin esiin Magnussonin ja Rönmarkin (1997) ajatuksen vertaisryhmien jäsenten osallistumisesta esimerkiksi erilaisiin kuulemistilaisuuksiin tai tutkijoiden ja ammattilaisten seminaareihin, joissa he voisivat kertoa oman tarinansa. Mikkonen (1996, 225) näkee vertaistukiryhmän täydentävän ammattiauttajien työtä ainakin siten, että ryhmä jakaa vastuuta potilaiden hyvinvoinnista ja toimii kokemuksellisenä asiantuntijana, ymmärtäjänä ja kuulijana. Ryhmään meneminen ja yhteisöön kuuluminen antavat esimerkiksi sairastuneille uuden kasvun mahdollisuuden.

Hyväri (2005, 229–230) esittelee kolme visiota, joiden avulla yhteiset ja samansuuntaiset kokemukset voisivat saada poliittista merkitystä ja vertaistoiminta voitaisiin jäsentää osaksi tämän päivän hyvinvointiyhteiskuntaa. Yksi vertaistoiminnan kehittämisen visio olisi luoda ohjelmat paikallisille vertaissuhteisiin perustuville käytännöille ja liittää ne osaksi hyvinvointipalveluja. Vertaistoiminnan kehittäminen olisi kiinteä osa kansalaislähtöisten palvelujen rakentamista. Käytännössä tämä voisi tarkoittaa toimin-

nan vahvistamista paitsi julkisen ja kolmannen sektorin välillä, myös yhteistyötä paikallistoimijoiden kuten yksityisyrittäjien kanssa.

Toinen visio on vertaistuen liikkeiden vahvistuminen, toisin sanoen yhä kiinteämmän yhteistyön syntyminen kansalaisjärjestöjen toimintaan. Järjestöjen tulisi tarjota yhä enemmän muun muassa koulutus- ja tutkimuspalveluja vertaistoiminnan kehittämisen käyttöön; kuntoutus ja koulutus rakentuisivat vertaistoiminnassa toistensa lomaan. (Hyväri 2005, 230.)

Kolmas Hyvärin (2005, 230–231) visio rakentuu ammatillisen ja vertaistuki liikkeen väliseen kenttään. Vertaistukeen ja vertaistukijoiden kokemustietoon perehdyttäisiin monipuolisesti jo opintojen aikana. Ammattilaisten ja vertaistukijoiden yhteistyöhön perustuva ajattelu voisi kasvaa ammatillisen toiminnan ytimeen. Koska vertaistukitoiminnan ytimessä on pyrkimys löytää ymmärrystä, vastauksia ja visioita hyvän elämän ehtojen ja edellytysten luomiseen, edellyttää tämä hyvinvointipalveluja tuottavien toimijoiden välistä solidaarista kumppanuutta.

Pohdittavaa herättävät myös kysymykset, mikä on vertaisryhmien jäsenten mahdollisuus vaikuttaa omaan henkilökohtaiseen tai laajemmin yhteiskunnalliseen muutokseen sekä ketkä voisivat toimia välittäjinä päättäjien ja vertaisryhmien välillä. Nylundin (2005, 206) mukaan näitäkin kysymyksiä on pohdittu useissa kansainvälisissä tutkimuksissa.

Vertaistuella on arvioitu olevan kielteinen käänköpuolensa myös ilmiötasolla. Vertaistukea tuntemattomilla ammattiauttajilla voi olla aito ja perusteltu huoli vertaistuen vahingollisista vaikutuksista; on raportoitu esimerkiksi virtuaaliverkkojen kielteisistä kokemuksista. Ennen kaikkea epätarkan informaation saaminen verkon kautta välittyvässä tukitoiminnassa, testaamattomien hoitojen antaminen ja epätoivottujen suhteiden syntyminen niissä on antanut aihetta moitteisiin. Mikkosen (2009, 32) mukaan myös luottamuksen säilyminen ja henkilökohtaisten asioiden salassapito on asetettu usein edellä mainituissa vertaistukiryhmissä kyseenalaiseksi. Vertaistukiryhmän voi näin ollen nähdä paitsi rakentavana ja vapauttavana myös yksinäisyyden tunnetta lisäävänä ja painostavana.

On kuitenkin muistettava, että kaikkien vertaisryhmien ja -verkostojen ei tarvitse toimia samoilla periaatteilla; on tärkeää, että löytyy myös eri tavoin ja periaattein toimivia ryhmiä. Toiset kokevat, että heille sopii paremmin yksilösuuntautuneet tai yhteiskunnallisesti suuntautuneet vertaisryhmät, kun taas toiset kokevat omikseen vertais-

tai ammattilaisvetoiset ryhmät. Nylundin (2005, 207) mukaan vertaisryhmät näyttävätkin jakautuvan kahtaalle: täysin nimettömiin ja kasvottomiin internetin keskusteluryhmiin sekä ryhmiin ja verkostoihin, joissa vallitsee laaja sosiaalinen tukiverkosto ja ystäväpiiri.

3 VERTAISTUKIHENKILÖNÄ JA -OHJAAJANA TOIMIMINEN

Vertaistukiryhmissä on monien tutkimusten perusteella kyse vuorovaikutuksesta, sosiaalisesta toiminnasta ja jokapäiväisessä elämässä selviytymisestä sekä hyväksytyksi tulemisesta ja yhteenkuuluvuudesta. Tukihenkilötoiminta on tiukasti ohjeistettua ja se saa tukea usein alansa järjestöltä. Sen sijaan ryhmien toiminnot ovat omaehtoisempia. Tiukoista ohjeistuksista huolimatta tukihenkilö on yksilöä lähellä ja usein lähempänä kuin moni muu ryhmän jäsenistä. (Mikkonen 2009, 45–48.)

Vertaistukihenkilö tai vertaistukiohjaaja on usein itse kokenut saman kohtalon, mitä vertaistukiryhmässä käsitellään. Oleellista kuitenkin on, että hän on riittävästi käsitellyt omaa kriisiään. Ryhmän tasavertainen ohjaaminen on vaikeaa, jos ohjaaja on vielä voimakkaasti oman kriisinsä ja tunteidensa vallassa. (Vilén ym. 2002, 272–273.)

Suomessa toimii erilaisia vertaisryhmiä, joiden vetäjillä ei ole mitään koulutusta vaan ainoastaan oma kokemus sekä itse ongelmasta että vertaisryhmässä hoidettavana olemisesta. Tästä näkökulmasta Vilénin ym. (2002, 273) mukaan oleellista on, että ohjaaja osaa eläytyä ryhmän jäsenten ongelmaan. Toisaalta olisi myös tärkeää, että ohjaaja pystyisi olemaan objektiivinen ja tasapuolinen. Keskustelun tarkoituksena on ennen kaikkea löytää tekijöitä, jotka helpottavat arkipäivästä selviytymistä. Samankaltaisuuden kokemus on vertaisryhmälle aina tärkeää, vaikka osallistujat olisivatkin kukin eri vaiheessa omaa kriisiään.

Kriisistä selviytymisen näkökulmasta onnistuneeseen vuorovaikutukseen kuuluvat Ayalonin (1995, 13) mukaan tunneilmaisu, tiedon antaminen ja kognitiivinen uudelleenarviointi. Tunneilmaisussa keskeistä on patoutuneiden ahdistuksen ja jännityksen tunteiden vapauttaminen puhumalla, tunteiden jakaminen, empaattinen kuunteleminen, tuen vastaanottaminen tuntematta häpeää sekä tuen antaminen ilman ylemmydentuntoa. Tiedon antamisessa taas korostuvat tosiasioden kartoittaminen ja analysointi stressitilanteeseen liittyvien epävarmuustekijöiden vähentämiseksi sekä muiden yleisten ohjeiden antaminen tai vastaanottaminen. Kognitiivinen uudelleenarviointi tarkoittaa ”sel-

viytymisajatuksia”, jotka kohdistuvat erityisesti itseluottamuksen vahvistamiseen ja toivon herättämiseen.

Tämä kappale painottuu tukihenkilönä ja vertaistukiohjaajana toimimiseen ja siihen, mikä näiden rooli on vertaistukitoiminnassa. Kiinnostuksen kohteena on myös se, kuinka vaikeassa tilanteessa oleva ihminen tulisi kohdata ja mitä kaikkea vuorovaikutukselliseen tukemiseen liittyy.

3.1 Tukihenkilön ja ohjaajan rooli

Yksilöpsykologia näkee usein sosiaalisen suuntautuneisuuden ja vuorovaikutuksen psykologisen selviytymisen perusmotiiveiksi. Myös Erikssonin ”kahdeksan kehitysvaiheen” -malli korostaa sosiaalista ulottuvuutta. Kutakin vaihetta luonnehtii sille ominainen tehtävä, joka täytetään sisäisten viettien ja sosiaalisten vuorovaikutusten välisen vuorovaikutussuhteen kautta. (Ayalon 1995, 26.)

Ennen kaikkea selviytyminen edellyttää vuorovaikutusta ihmisten välillä. On tärkeää, että ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja että heillä on sosiaalinen tukiverkosto. Ryhmän tiiviys tarjoaa yksilölle erityisesti turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen. (Ayalon 1995, 15.) Niin jäsenten keskinäinen jännite, voimavarat, motiivit, kiinnostukset kuin tunteetkin kuuluvat vuorovaikutukseen ja ryhmädynamiikkaan. Yksi ryhmän keskeisistä tehtävistä ja pyrkimyksistä onkin halu saada toisten jäsenten hyväksyminen. (Kauppila 2006, 92–95.) Lisäksi vertaisryhmä edellyttää vastavuoroisuutta, jolloin ihminen oppii sekä antamaan että vastaanottamaan tukea (Ayalon 1995, 15).

Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta (2000) jakavat ryhmän ohjaajan taidot reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataitoihin. Reaktiotaitoja tarvitaan muun muassa yksilön tarpeiden ja toiminnan ymmärtämisessä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi kuuntelu, selventäminen, empatia ja tiedon jakaminen. Esimerkkejä vuorovaikutustaidoista taas ovat tasapuolisuus, yhdistäminen ja tukeminen, joiden avulla ohjaaja tukee myös ryhmäläisiä vuorovaikutukseen. Toimintataitoja käyttäen ohjaaja puolestaan rohkaisee ryhmäläisiä ilmaisemaan itseään ja auttaa heitä hankalissa tilanteissa, esimerkiksi vai-

keiden kokemusten ja tunteiden käsittelyn yhteydessä. Toimintataitoja ovat muun muassa välittömyys, vahvuuksien esiin nostaminen, oman kokemuksen mukaan tuominen ja mallin antaminen.

Pethmanin (2004) näkemyksen mukaan tukihenkilö on vertaistukija, joka antaa esimerkin avulla tukea esimerkiksi sairastumisen herättämään tunnekuuhuun. Vertaistukijan tärkein tehtävä on olla ihminen ihmiselle, antaa omaa aikaa ja ennen kaikkea kannustaa eteenpäin oman esimerkin ja kokemuksen turvin. Vertaistukijan on aina sovittava tuesta tuettavan ehdoilla ja erityisen tärkeää on vaitiolovelvollisuus; tuettavan on voitava luottaa tukihenkilöön. Mikkonen (2009, 47) taas korostaa tukihenkilön määritelmässä tukihenkilön roolia koulutettuna aikuisena henkilönä. Sairastuneen tukihenkilö on vertainen, joka on itse kokenut saman sairauden tai jonka lähipiirissä on ollut samantapainen sairaus. Lisäksi tukihenkilötoiminta on voimakkaasti jokapäiväiseen elämään sitoutunutta. Potilasjärjestöt kuvailevat tukihenkilöä usein henkilöksi, joka on oppinut elämään sairautensa kanssa.

Ayalon (1995, 13) korostaa, että kokemustiedon jakajan tulisi pystyä kertomaan elämästään muille ilman tunnekuuhuja. Tämä on mahdollista silloin, kun hän on käynyt läpi oman prosessinsa erityispiirteen kanssa elämisestä tarpeeksi hyvin. Tunteita tai omia reaktioita, joita voi tulla eteen omista kokemuksista kertoessa, ei pidä pelätä, mutta niiden provosointi tilanteessa on tarpeetonta. Väisänen ym. (2009, 18) tuo lisäksi esille kunnioittamisen tärkeyden. Kunnioittaminen on aktiivista toimintaa, jossa on tärkeä tutustua syvällisesti toiseen ihmiseen, mutta myös toisen rajojen kunnioitus on tärkeää. Toista kunnioittava ihminen ei tuppaudu liian lähelle, mutta ei myöskään vetäydy pois.

Mikkonen (2009, 42) korostaa, että ammattilaisten kanssa tehtävä yhteistyö on yleensä tavoiteltua vertaistyössä, sillä sekä ammattimainen että vertaistukitoiminta koetaan yleisesti hyödylliseksi. Tällöin vertaistuki voidaan tulkita ammatillisen tuen lisäresurssiksi. Kuitenkin myös terapiatyössä on viime vuosikymmeninä tapahtunut muutoksia esimerkiksi terapeutin ja potilaan välisessä suhteessa. Nykykäsityksen mukaan molemmat ovat asiantuntijoita, jotka tutkivat yhdessä tilannetta. Potilaalla on elämänsä asiantuntijuus ja terapeutilla ammattitaitonsa. (Väisänen ym. 2009, 15.)

Joillakin järjestöillä ei ole varsinaista vertaisryhmätoimintaa, vaan nimenomaan tukihenkilötoimintaa ja erilaisia teematapahtumia. Näissä tapahtumissa vertaistuen saaminen on satunnaisempaa ja yhteisöllisyyden kehittyminen ongelmallisempaa,

koska samat ihmiset eivät välttämättä kohtaa seuraavassa tapahtumassa. Näissä tapahtumissa ei niinkään tulla kuulluksi vaan ennemmin haetaan tietoa. Tukihenkilötoiminnassa tukihenkilöllä voi olla monta roolia: hän on ryhmän jäsen tai usein myös ryhmän vetäjä, toisaalta hän on vapaaehtoistyöntekijä ja toisaalta yksi sairastuneista eli vertainen. Tukihenkilö toimii myös välittäjänä sairastuneen ja ammattiauttajan välillä. (Mikkonen 2009, 48.)

3.2 Vaikeassa tilanteessa olevan ihmisen kohtaaminen

Usein esimerkiksi vakavasta sairaudesta tiedon saaneen ihmisen ajatusmaailma ajautuu täydelliseen kaaokseen, joka voi saada vaikeankin kriisin muotoja. Tällaisessa tilanteessa auttajan valmiudet ovat koetuksella, koska auttajalta odotetaan usein valmiita vastauksia ja ohjeita. Tällaisessa tilanteessa ei varovaisinkaan ammattiauttaja välttämättä löydä oikeita sanoja. (Mikkonen 1996, 223.) Toisaalta Mönkkönen (1994, 6–9) kirjoittaa yksilön subjektiivuudesta: yksilö joko antaa tilaa ja mahdollisuuden auttamiselle tai sitten ei.

Mikä tahansa merkittävä elämänmuutos aiheuttaa stressiä, sillä se horjuttaa aiemmin saavutettua tasapainoa ja tottumuksia. Uudet olosuhteet asettavat näin ollen ihmisen mukautumiselle lisävaatimuksia, jotka saattavat ylittää hänen fyysiset ja henkiset voimavaransa. Stressaavat tilanteet muuttuvat sietämättömiksi silloin, kun ne jatkuvat pitkään, emmekä pysty vähentämään niitä käytössämme olevin keinoin (Ayalon 1995, 29). Tällaisissa olosuhteissa stressitilanne voi kehittyä kriisiksi. Tehokkaimmin stressistä voi selviytyä työstämällä läpi traumaattiset kokemukset ja saavuttamalla takaisin menetetty elämänhallinnan tunne. Myös uusien oivalluksien ja näkökulmien kehittäminen on keskeistä kriisistä selviytymisessä. (Ayalon 1995, 10–11.)

Surevat voivat käsitellä esimerkiksi menetystään joko toiminnallisesti tai puhumalla. On esimerkiksi miehiä, jotka puhuvat paljon menetyksestään ja taas naisia, jotka vaikenavat. Monet surevat kuitenkin kokevat, ettei heitä ymmärretä. Jopa läheiset saattavat alkaa väsyä ja yhteisöllinen paine edellyttää usein nopeaa toipumista. Parasta tukea monelle ovatkin tarjonneet juuri vertaistukiryhmät. (Väisänen ym. 2009, 109.)

Kykyä kohdata toisen ihmisen kärsimystä tai jakaa toisen kokemaa tunnetilaa kutsutaan empatiaksi. Empatiassa on kyse ennen kaikkea ymmärtävästä vuorovaikutuksesta toisen ihmisen kanssa. Empatia voidaan määritellä myös tunnesuuntautumiseksi, toisen ihmisen mielentilan ymmärtämiseksi tuntematta kuitenkaan samoin kuin toinen tuntee. Empatian tärkeä tunnekomponentti on sosiaalinen sensitiivisyys eli herkkyyys havaita toisen tunteita ja asettua toisen tunneaaltopituudelle. (Kauppila 2006, 186.) Auttajan työssä on kuitenkin myös vaaransa: kun auttaja pyrkii hyvään, hän saattaa luulla, että hän muuttuu itse samalla hyväksi. Oleellista on, että auttaja tai työntekijä näkee myös itsensä inhimillisenä ja virheitä tekevänä. (Vilén ym. 2002, 83.)

Ayalonin (1995, 27–29) mukaan jokaisen yksilöllinen ja ainutlaatuinen selviytymistapa koostuu hänelle ominaisesta kuudesta ulottuvuudesta. Nämä kuusi erilaista ulottuvuutta ovat kognitiivinen selviytymistyyppi, emotionaalisesti suuntautunut, sosiaalisesti suuntautunut ihmistyyppi, luova selviytyjätyyppi, henkisesti suuntautunut tyyppi sekä ”Ph-tyyppi”, jolle stressistä selviytymismenetelmät voivat ulottua aina liikunnasta esimerkiksi huumaavien aineiden käyttöön. Ennen kuin tukihenkilö voi auttaa kriisin kohdannutta ihmistä, hänen on arvioitava, millä tavoin autettava kohtaa ympäröivän maailman. Erilaisten selviytymistyyppien havainnoinnin ja selvittämisen avulla voidaan luoda perusta auttajan ja autettavan välisen luottamuksellisen suhteen kehittymiselle sekä tätä kautta auttaja oppii ymmärtämään, miten hänen autettavansa toimii.

Empatiasta ja myötätunnosta voi seurata myös uupumusta. Väisänen ym. (2009, 100–101) esittelevätkin Figleyn (2002) esiin tuoman myötätuntouupumuksen. Figleyn mukaan potilaan tai tuettavan kärsimys siirtyy voimakkaasti myötäelävään työntekijään tai vertaistukijaan sekä psyykkisellä että fyysisellä tasolla, sillä hän uppoo autettaviensa kokemuksiin ja menettää sitä kautta työkykyään. Myötätuntouupumus liittyy surevien tukemiseen. Ilman työnohjausta myös tukihenkilöllä voi olla vaarana uupua. Vertaistukiohjaajan roolissa saattaa joutua myös huomaamaan, että oman elämänhistorian kipukohdat ja työstämättömät, poistyonnetyt asiat saattavat yllättäen nousta esiin. Herkimät ja tunnollisimmat voivat myös uupua. Tasapainottelu oman herkkyyden ja haavoittuvuuden välillä hioutuu kuitenkin käytännön työssä. (Väisänen ym. 2009, 102.)

Sellainen vuorovaikutus ja kohtaaminen, jossa nousee esiin vertaistukihenkilön oman elämän kipeitä asioita, voi olla yksi haastavimmista kohtaamisista. Tämä voi liittyä esimerkiksi vuorovaikutuksen teemaan liittyviin elämäkokemuksiin ja tunteisiin.

Kohtaamisen onnistumista, siinä vaikuttavaa asennetta ja sen kautta välittyvää arvostusta onkin Mattilan (2007, 21–22) mukaan arvioitava aina sen perusteella, miten kohtaaminen onnistuu haastavimmissa vuorovaikutustilanteissa.

3.3 Vuorovaikutuksellinen tukeminen ja kuuntelutaito

Vuorovaikutustaitoja pidetään Vilénin ym. (2002, 17–19) mukaan usein epämääräisenä ammattipätevyyden taitoalueena, joka on joko itsestänselvyys tai toisaalta toissijainen taito. Usein painotetaan asiakkaan, potilaan tai vertaistuetun kunnioitusta, muttei osata antaa sanalle ”kunnioitus” todellista sisältöä. Vuorovaikutus on taito, jota voi oppia ja kehittää koko ajan, mutta se ei kuitenkaan ole helppo taito. Vuorovaikutus on ajatusten ja tunteiden jakamista ja peilaamista, yhdessä tekemistä ja yhdessä olemista. Vuorovaikutuksellinen tukeminen, counselling, tarkasti käännettynä tarkoittaakin ohjaamista, neuvojen antamista ja kehottamista. Counselling-tason vuorovaikutus eli vuorovaikutuksellinen tukeminen on vuorovaikutusta, joka pyrkii tuettavan ymmärtämiseen ja tämän tukemiseen (Vilén ym. 2002, 11).

Keskustelu on tärkeä tunnekokemuksena ja psyykkisenä tasapainotekijänä. Keskustelu lisää ihmisten välistä kiinteyttä ja läheisyyttä sekä ihmissuhteiden toimivuutta. Lisäksi keskustelussa jaetaan ja kehitetään yhteisiä perspektiivejä ja näkemyksiä, joissa usein lopulta tavoitellaan yhteisymmärrystä. (Kauppila 2006, 179.)

Vilén ym. (2002, 66–67) korostavatkin, että ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään tai paikkaan, sillä ihminen haluaa kokea asioita yhdessä. Hän haluaa jakaa kokemuksiaan ja hän haluaa tietää, keneen voi tarpeen mukaan tukeutua. Erityisesti silloin, kun ihminen on heikoilla, on tärkeää, että hän tietää olevansa osa jotakin ryhmää. Ihminen haluaa luottaa siihen, että hän kuuluu joukkoon silloinkin, kun hän ei ole aina vahva eikä pysty tukemaan muita yhtä paljon kuin muut häntä. Juuri vertaisryhmän tuki voi olla äärimmäisen tärkeää jaksamisen ja elämän mielekkyyden säilymiseksi. Vuorovaikutuksellisen tukemisen näkökulmasta vertaisryhmä voi toimia ajoittaisena paikkana, kokoontua ja vaihtaa näkemyksiä, tai paikkana, jossa jopa asutaan yhdessä ja

toimitaan yhdessä. Toisaalta se voi olla vain yksi tärkeä kohtaaminen, jossa ihminen kokee, että toiset todella ymmärtävät häntä.

Vertaisryhmässä keskustelun painopiste voi olla niin menneisyydessä, nykyisyydessä kuin tulevaisuudessa. Menneisyyden käsittely saattaa kuitenkin tuoda esiin vaikeita, tiedostamattomia muistoja, joten vertaisryhmän vetäminen vaatii ohjaajalta paljon terapeutista tietämystä. Kun käsitellään tietoisia asioita, pyritään keskustelussa pysymään nykyisyydessä. Tällöin keskustelun tarkoituksena on löytää tekijöitä, jotka helpottavat arkipäivästä selviytymistä. (Vilén ym. 2002, 273.)

Ryhmädynamiikka on keskeisessä osassa puhuttaessa ryhmän jäsenten vuorovaikutuksesta. Jotta vertaistukiryhmästä tulisi sen jäseniä voimaannuttava, on tärkeää, että ryhmässä on hoitavia elementtejä. Vilén ym. (2002, 276–278) listaavat nipun asioita, jotka ovat hoitavia tekijöitä ryhmässä: tiedon jakaminen, ryhmään kuuluminen, avautuminen ja hyväksyntä, toivon herättäminen ja löytäminen, samankaltaisuuden kokeminen, toisen auttamisen kokemus, ihmissuhdetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppiminen sekä sosiaalinen tuki. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessä ovat siis tärkeässä roolissa niin erilaisen kokemusperäisen tiedon jakaminen kuin kokemus auttamisesta tai autetuksi tulemisestakin. Lisäksi turvallisessa ryhmätilanteessa voi vapautua ilmaisemaan sellaisia henkilökohtaisia asioita, joita ei muuten uskaltaisi kertoa, ja toisaalta ryhmän kiinteys ja sen yhdessä luoma kannustava ilmapiiri voivat olla muutokseen pyrittäessä hyvinkin oleellisia.

Vuorovaikutuksellisessa tukemisessä korostuu vastavuoroisuus, mikä tarkoittaa sitä, että osaamme kuunnella toista ja arvostaa hänen ajatuksiaan. Kuunteleminen on vaikeampaa kuin puhuminen, mutta kuunteleminen muuttaa ihmistä enemmän kuin puhuminen. (Väisänen ym. 2009, 19.) Yhteys on kahden tai useamman ihmisen ajatusten ja tunteiden kohtaamista siten, että ihminen kokee tulleensa ymmärretyksi ja saavansa toiselta ihmiseltä jotain sellaista ainutlaatuista tukea, jonka kuvaaminen voi olla vaikeaa. Kuulluksi tuleminen on tunnetilojen ja ajatusten yhdessä jakamista. Kuulluksi tuleminen on myös tunnetta siitä, että kuuntelija ymmärtää tai edes haluaa ymmärtää, mitä kertoja viestittää, ei ainoastaan sitä, että joku kuuntelee. Kokemus siitä, että joku pystyy ymmärtämään ihmistä vaikeallakin hetkellä, voi olla parhaimmillaan parantavaa ja esimerkiksi psyykkistä kipua lieventävää. (Vilén ym. 2002, 62.)

Olennaista kuuntelemisessa on omien ennakkokäsitysten sivuun siirtäminen. Kuuntelemisen taito on kykyä kuunnella tavanomaisuudesta ohi eli kykyä kiinnittää

huomiota asioihin, joita ei tavallisesti huomioida. (Väisänen ym. 2009, 20.) Kuuntelu voi olla myös aktiivista osallistumista. Aktiivisen kuuntelun avulla viestitään hyväksyntää, mikä puolestaan lisää molemminpuolista ymmärtämystä. Kuunteleminen luo myös mahdollisuuden saada uusia näkökulmia. Aktiivisena tapahtumana kuuntelu on osallistuvaa ja intensiivistä eläytymistä toisen viestintään ja tilanteeseen. Aktiivisuus taas edellyttää sitä, että osoittaa toiselle halukkuuden kuunnella viestijää. Koska tunteiden ilmaiseminen on usein vaikeaa, on tärkeää olla hienovarainen ja vastaanottaa toisen viestintä luottamuksellisesti. Toisinaan esimerkiksi hoitotilanteissa on tarkoituksenmukaista käyttää tutkivaa kuuntelua. Tutkivan kuuntelun avulla on tarkoitus saada tietoja tai yleiskuva jostakin asiasta tai paljastaa ongelman vaikutustekijöitä. Tutkivassa kuuntelussa kuuntelija on yhä enemmän pohtivassa roolissa. (Kauppila 2006, 182–184.)

Väisänen ym. (2009, 22) mukaan dialogi edellyttää ennen kaikkea sitoutumista. Sitoutuminen taas merkitsee yhteiseen päämäärään pyrkimistä, vaikka tavoite ei toteutuisikaan. Lisäksi sitoutuminen edellyttää aktiivista osallistumista ja vilpittömyyttä.

4 HENKINEN TUKI JA OMA JAKSAMINEN

Henkisen tuen merkitys on suuri, sen avulla voidaan tukea kriisissä olevan ihmisen selviytymistä ja estää myöhempien psyykkisten ongelmien syntyminen. Tärkeintä henkinessä tuessa on aktiivinen avun tarjoaminen, sillä useimmat uhrit eivät hae omaaloitteisesti apua. Henkinen tuki voidaan jakaa ajallisesti eri muotoihin sen perusteella, missä vaiheessa auttaminen tapahtuu ihmisen kohtaaman kriisin jälkeen. Psykkinen ensiapu on välitöntä auttamista lähipäivien aikana, kun taas myöhemmin korostuvat kestoltaan lyhyet tapaamiset tai toisaalta joissain tapauksissa myös pitkäkestoiset terapiat. (Munnukka-Dahlqvist 1994, 15.)

Henkinen tuki alkaa avun tarpeen oivaltamisesta. Avoin keskustelu lisää uskallusta kertoa omista kriisin jälkeisistä pahanolon tunteista. Munnukka-Dahlqvist (1994, 45–60) kuitenkin korostaa, että henkisen tuen järjestämisessä pitäisi sopia selkeä vastuunjako ja tavat tehdä yhteistyötä eri viranomaisten kesken. Vapaaehtoisauttajien apu on organisoitava viranomaisten tarjoaman avun rinnalle.

Tunnettyöskentely kuluttaa paljon niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin voimavaroja. On erityisen tärkeää, että vuorovaikutuksellista tukemista tekevä kiinnittää huomiota omaan jaksamiseensa kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointi ja jaksaminen lähtevät omien tarpeiden ja voimavarojen tarkastelusta. (Vilén ym. 2002, 95.) Esimerkiksi Nurmisen (2000) intuitiota ja hiljaista tietoa hoitotyössä käsittelevässä tutkimuksessa, jossa haastateltiin useita sairaanhoitajia, kävi ilmi, että hoitajat saattavat kokea syvällisen vuorovaikuttamisen eheyttäväksi ja sisäistä harmoniaa kasvattavaksi. Syvälinen vuorovaikuttaminen ja jaksaminen eivät siis ole toistensa vastakohtia. Kokemus, aito halu ymmärtää ja halu kehittää itseä vuorovaikuttajana voivat kasvattaa myös tukihenkilön tietoisuutta omasta itsestä ja luoda kokemusta voimaantumisesta. Baker (2005) toteaaakin hyvin, että hoivaamalla minäämme voimme aidosti välittää toisista ja myös jakaa kokemuksia toisten kanssa (Vilén ym. 2002, 97).

Vilén ym. (2002, 76–77) korostavat, että säilyttämällä kosketuksen itseensä voi löytää yhteyden myös toiseen ihmiseen. Omia voimavaroja voi lisätä panostamalla it-

sensä hoitamiseen ja huolehtimiseen sekä hankkimalla lisäkoulutusta ja osaamista. Lisäksi työnohjaus ja ammatillinen reflektointi voivat toimia tärkeänä osana jaksamista. Myös itsetuntemus ja kyky hyödyntää persoonallisuutta vuorovaikutuksessa niin, että se johtaa tuettavan kokemukseen voimaantumisen, on oleellista. Persoonaa on auttajan työväline, jonka tunteminen, hallitseminen ja huoltaminen on tärkeää.

Tässä kappaleessa käsitellään vertaistukitoimijoiden omaa jaksamista ja omien voimavarojen tiedostamista. Tarkastelun keskiössä on myös työnohjaus ja sen mukana tuoma voiman tunne sekä laajemminkin vertaistukitoiminta ja voimaantuminen.

4.1 Omien voimavarojen tiedostaminen

Auttamistyötä tekevän tehtävä on kantaa toisten taakkoja. Vaikeiden asioiden vastaanottava ja aktiivinen kuunteleminen on aina raskasta. Silti on oltava taitoa mennä puoleen väliin vastaan, mutta ei upota toisen murheisiin. Vaikeista asioista voidaan puhua, mutta näkökulma pitää olla selviytymisessä ja toipumisen mahdollisuudessa. Näin kokemusten tulkinta voi päivittyä uudelleen. (Väisänen ym. 2009, 95–96.)

Vuorovaikutuksellinen tukeminen ei onnistu ilman tunnetyöskentelyä. Tunnetyöskentely taas kuluttaa paljon niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin voimavaroja. (Vilén ym. 2002, 95). Koska tukihenkilö on myös itse sairastunut, ongelmaksi tukihenkilötoiminnassa saattaa muodostua se, että tukihenkilöltä vaaditaan liikaa. On siis tärkeä muistaa myös tukihenkilön itsensä jaksaminen. Mikkonen (2009, 48) esittää jaksamiseen liittyen tärkeitä kysymyksiä, joita jokaisen tukihenkilön tulisi itseltään säännöllisin väliajoin kysyä: Mistä saan tukea sairauteni ja mistä työhön, jota teen? Saanko riittävästi työnohjausta, jota ihmissuhdetyössä onneksi kuitenkin yleensä järjestetään? Voiko auttaja olla samassa ryhmässä sekä avun vastaanottajana että avuntarvitsijana?

Esimerkiksi kriisitilanteissa ja traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentely on stressaavaa, joten omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeä osa vertaistyötä. Vertaistukitoimijan kannattaa siis muistaa myös itsensä hoitaminen perustarpeista lähtien. Perustarpeiden lisäksi on tärkeää, että työntekijällä on tilaisuuksia purkaa kokemuksia ja niiden nostamia ajatuksia ja tunteita. (Vilén ym. 2002, 234–235.)

Munnukka-Dahlqvist (1994, 58) korostaakin, että myös vertaistukihenkilö voi saada samanlaisia psyykkisiä ja fyysisiä jälkireaktioita kuin autettava, sillä usein tukihenkilö kokee psyykkisesti saman, minkä tuettava on käynyt lävitse. Myös aikaisemmat omat kokemukset ja niihin liittyvät muistot ja tunnetilat voivat aktivoitua uudestaan. Vertaistukihenkilö voi joutua kohtaamaan vapaaehtoistyössään omat käsittelemättömät ja vaikeasti kestettävät tunteet. Tästäkin syystä olisi tärkeää, että tukihenkilö tai vertaistukiryhmän ohjaaja olisi onnistunut käsittelemään omat kriisinsä ennen tukihenkilötoimintaan ryhtymistä.

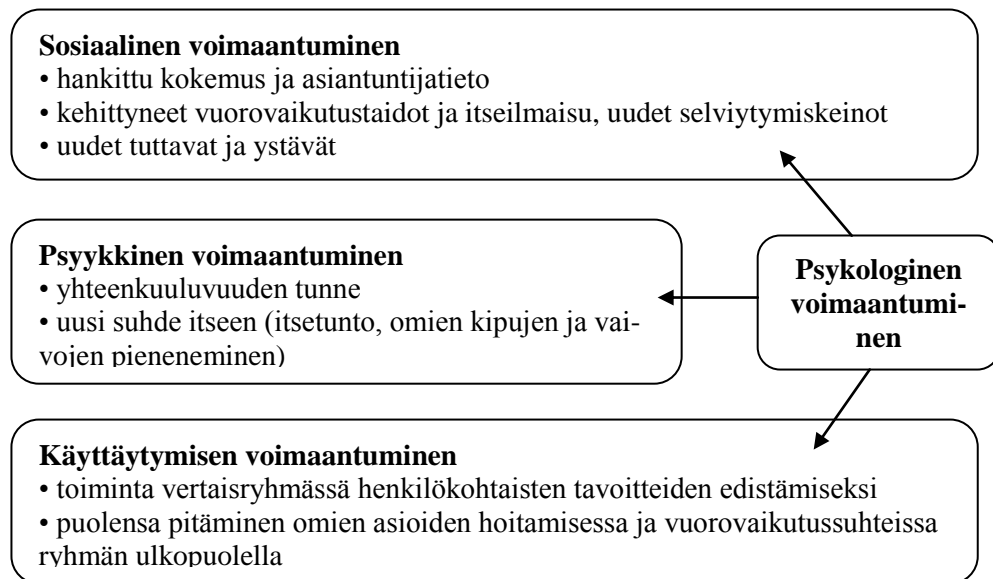
Vilén ym. (2002, 97–99) esittelevät Bakerin (2005) väittämän ”Hoivaamalla minäämme voimme aidosti välittää toisesta ja jakaa kokemuksia toisten kanssa.”. Baker (2005) korostaakin, että työntekijän on tärkeää hoitaa omaa itseään silloin, kun hän käyttää vuorovaikutuksen työvälineenä omaa persoonaansa. Vaikka työ vertaistukitoiminnassa voi antaa paljon, työntekijän ensisijainen voimanlähde on kuitenkin hänen elämänsä ja hän itse. Jotta oma elämä olisi voimia lisäävää, on siihen panostettava ja annettava aikaa itselleen. Toimivat ihmissuhteet, tarpeeksi laaja sosiaalinen verkosto, liikkuminen, riittävä lepo ja harrastukset sekä itsensä helliminen ja hoitaminen ovat tärkeitä asioita.

4.2 Vertaisryhmät ja voimaantuminen

Voimaantumisen käsitteellä on useita erilaisia merkityksiä ja tulkintoja, mutta siitä ei ole toistaiseksi laadittu yhtenäistä määritelmää. Käsitteellä voidaan viitata muun muassa yksilöstä itsestä lähtevään henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen kasvuun, jota yksilötason voimaantumisenä on teoretisoinut muun muassa Wilska-Seemerin (2005, 257) esiintuoma Zimmerman (1995, 582–593) kehittämänsä kolmiosaisen psykologisen voimaantumisen käsitteen avulla (kuvio 1). Psykologinen voimaantuminen voidaan jakaa Zimmermanin (1995, 582–593) mukaan kolmeen tasoon, jotka ovat psyykinen voimaantuminen, sosiaalinen voimaantuminen ja käyttäytymisen voimaantuminen. Psykyllisellä tasolla voimaantuminen liittyy henkilökohtaisen hallinnan tunteen ja hallintamotivaation kasvamiseen. Sosiaalisella tasolla psykologinen voimaantuminen viittaa taas muun mu-

assa lisääntyneisiin päätöksenteko- ja ongelmanratkaisukykyihin. Käyttäytymisen tasolla psykologinen voimaantuminen voi näkyä esimerkiksi yhteistoiminnan lisääntymisenä sekä osallistumisena omia asioita koskevaan päätöksentekoon. (Wiska-Seemer 2005, 257.) Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena on kokemus voimaantumisesta (Vilén ym. 2002, 23).

KUVIO 1. Psykologinen voimaantuminen Zimmermanin (1995) mallin mukaan



Sosiaaliseen voimaantumiseen kuuluu ennen kaikkea vertaisryhmissä saadut tiedot ja taidot sekä uudet tuttavat ja ystävät. Psyykkisestä voimaantumisesta taas puhuttaessa Wilska-Seemer (2005, 262–263) tuo esiin Jauhiaisen ja Eskolan (1994) näkemyksen siitä, että tietoisuus ryhmäläisiä yhdistävistä ominaisuuksista luo yhteenkuuluvuudentunnetta. Se kehittyy keskinäisessä vuorovaikutuksessa sitä kautta, kun kokemusten jakamisen kautta tietoisuus ryhmäläisiä yhdistävistä asioista lisääntyy. Psyykkisen voimaantumisen voidaan nähdä liittyvän myös asenteenmuutokseen suhteessa itseen; itsetuntoa voidaan nimetä muun muassa itsearvostukseksi, mikä tarkoittaa oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena. Vertaisryhmässä tapahtuvan sosiaalisen vertailun tiedetään myös poistavan tunnetta omien ongelmien erillisyydestä ja ainutlaatuisuudesta. Käyttäytymisen voimaantumiseen liittyen vertaisryhmät ovat usein yhteistoimin-

nan foorumi ryhmäläisille. Yhteistoiminta tarkoittaa usein yhdessä olemista, kokemusten jakamista ja vertaisten kanssa yhdessä tekemistä. Ryhmät toimivat ennen kaikkea ryhmäläisten henkilökohtaisten tavoitteiden toteuttamisen areenana. Myös ryhmässä opittu selviytymiskäyttäytyminen on voimaantumista käyttäytymisen tasolla. (Wilska-Seemer 2005, 262–266.)

Siitonen (1999, 61–62) käyttää voimaantumisen käsitteen ohella käsitteitä ”empowerment” ja ”sisäinen voimantunne”. Hänen mukaansa sisäinen tunne on omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. Sisäisen voimantunteen saavuttaneista heijastuu myönteisyys, joka on yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Heillä on halu ottaa vastuu myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista. Niin vapaus kuin vastuun ottaminen ovat yhteydessä yhteisön turvalliseksi koettuun ilmapiiriin, jossa esimerkiksi luottamuksen kokemisen seurauksena ihminen voi uskaltautua ennakkoluulottomasti hyvin luoviinkin ratkaisuihin.

Siitosen esiin tuoma Adamsin (1991, 197) käsitys voimaantumista tai tarkemmin ottaen empowerment-käsitteestä taas korostaa voimaantumista sosiaalisen oikeudenmukaisuuden, yhteistoiminnallisuuden ja arvojen harmonisuuden näkökulmasta. Voimaantuminen on näin ollen myös tämän näkökulman mukaan sosiaalinen prosessi. Toimintaympäristön sosiaaliset rakenteet ja olosuhteet voivat olla merkityksellisiä, ja tämän takia voimaantuminen voi jossain tietyssä ympäristössä olla todennäköisempää kuin toisessa. (Siitonen 1999, 189.)

Mahlakaarto (2010, 179–181) korostaa, että voimaantumista voidaan pitää myös identiteettityönä, jonka avulla yksilö rakentaa omaa subjektiuttaan. Voimaantumista ja subjektiutta voidaan luonnehtia dynaamisiksi prosesseiksi, jotka muovaavat identiteettiä ja tapahtuvat vastavuoroisesti ympäristön kanssa. Yksilön voimaantumiseen voidaan nähdä liittyvän tietoisuuden lisääntyminen itsestä ja omista mahdollisuuksista sekä vaikuttaminen ja aktiivinen osallisuus toimintaympäristössä. Näin ollen voimaantuminen merkitsee yksilön sisäistä vahvistumista ja yhteyden saamista siihen, kuka hän on ja mitä hän tarvitsee. Voimaantumisen avulla on todettu ennen kaikkea olevan merkitystä hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta, sillä voiman ja yhteyden kokemus suhteessa itseensä on vahvistavaa.

Voimaantumista voidaan edesauttaa muun muassa avoimen vuorovaikutuksen, toimintaan rohkaisun ja vertaisryhmien avulla, mutta loppujen lopuksi ihminen pystyy ainoastaan itse voimaannuttamaan itsensä (Wilska-Seemer 2005, 258). Myös Rodwell

(1996, 310) korostaa, että ihmisiä ei voi voimaannuttaa vaan ihmiset voivat voimaantua vain itse. Voimaa ei voi antaa toiselle. Ihmisen voimaantuminen näkyy ennen kaikkea parantuneena itsetuntona sekä kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Voidaankin ajatella, että hyvinvoinnin kokeminen on yhteydessä voimaantumisen kokemiseen. Jos ihminen voi voimaantua omista lähtökohdistaan tietyssä kontekstissa, voimaantumisen kokemusta seuraa todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus. (Siitonen 1999, 88.) Vertaisryhmien voimaannuttaviksi tavoitteiksi asetetaan usein joko jäsenten henkilökohtaisen tilanteen tukeminen, muuttaminen tai vahvistaminen tai pyrkimys ryhmäläisten henkilökohtaisen, sosiaalisen ja yhteiskunnallisen tilanteen muuttamiseksi. (Wilska-Seemer 2005, 258.)

Kun ihminen voimaantuu, hän saa ympärilleen ikään kuin suojakehän eikä haavoitu tai menetä voimiaan yhtä helposti kuin ennen. Tällainen suojakehä on hyvin tärkeä ihmisen eheyden ja hyvinvoinnin kokemuksen kannalta. (Mahlakaarto 2010, 182.) Suhteita vertaisiin pidetään tärkeinä ja hyvin henkilökohtaisina. Keskustelun myötä saadussa informaatiossa yhdistyvät niin kokemustieto kuin tieteellinenkin tieto, samoin kuin tuen antaminen ja saaminen. Pitkäkestoisuutensa vuoksi vertaissuhteista tulee usein auttavia henkireikiä ja korvaamaton tuki. Juuri tällainen kokemus antaa voimaa ja selviytymisen tunteita. (Munnukka 2005, 246.) Vertaisryhmissä tapahtuvan sosiaalisen vertailun tiedetään myös poistavan tunnetta omien ongelmien erillisyydestä ja ainutlaatuisuudesta. Ikään kuin ”muiden vaivoja kuunnellessa omat vaivat ja kivut alkavat konkreettisesti tuntua pienemmiltä” (Wilska-Seemer 2005, 263). Vaivoja pienentää myös se, että vertaisryhmä tarjoaa useita vaihtoehtoisia tapoja ymmärtää omat ongelmat ja selvittää niistä. Omista vaivoista puhuminen ylipäänsä tuntuu olevan tärkeää. (Wilska-Seemer 2005, 264.)

Yksi voimaantumisen keskeisistä prosesseista on muutos. Identiteettityönä voimaantuminen on haastavaa, koska yksilön kehityksessä tapahtuu muutoksia elämänsä aikana myös luonnostaan. Usein muutoksen käynnistää erilaisten todellisuuksien kohtaaminen ympäristössä, kuten kriisit, uudet kokemukset ja traumat. Tällaisen elämänmuutokset saattavat käynnistää kokonaisvaltaisen identiteetin muutoksen, jossa koko elämää koskeva tarinallinen jäsenys saa uuden muodon. (Mahlakaarto 2010, 187.)

4.3 Voimaa työnohjauksesta

Sosiaali- ja terveysministeriö on 1980-luvulla määritellyt, että työnohjaus on kokeneemman työntekijän tai ihmissuhdealan asiantuntijan antamaan säännöllistä tai prosessiluonteista ohjausta ja tukea oman työn arvioinnissa, työn ongelmien erittelemisessä ja tarvittavien toimenpiteiden suunnittelussa (Vilén ym. 2002, 108–109). Työnohjauksen vaikuttavuutta on tutkittu lähes yksinomaan hoitotyön piirissä, sillä juuri tällä alueella työnohjausta on käytetty runsaasti ja siitä on saatu kokemuksia jo pitkältä ajalta (Kankaanranta 2008, 17). Kun työntekijä joutuu työskentelemään menetysten ja vaikeiden asioiden kanssa, on työnohjaus yksin tai ryhmässä tärkeää. Työnohjaus vähentää stressin tunnetta ja henkistä kuormittavuutta sekä edistää työntekijän tai vertaistukitoimijan ammatillista kasvua ja kehitystä. (Väisänen ym. 2009, 108–109.) Myös Viisainen ja Hatakka (2008, 260) listaavat työnohjaukseen kuuluvan työhön tukea antavia tehtäviä, joiden toimintoja ovat muun muassa työhön liittyvän stressin hallinta, työmotivaation lisääminen, uusien näkökulmien antaminen sekä omien resurssien parempi hyödyntäminen. Näiden alatavoitteita taas ovat henkilökohtaisen hyvinvoinnin tukeminen, työhön liittyvän stressin hallinta sekä ihmissuhdetyöhön liittyvien tunteiden käsittely.

Työnohjaus voidaan nähdä myös oppimis- ja kehitysprosessina, jossa työnohjaajan ja työntekijän keskinäinen vuorovaikutus on keskeisessä asemassa ja tämän vuorovaikutuksen pohjalta työntekijälle muotoutuu pätevyys työn toteuttamiseen ja kehittämiseen. Työnohjauksen tehtävänä on siis auttaa työntekijää käyttämään persoonallisuuttaan asiakkaan ymmärtämisessä ja tukemisessa. Erityisesti työnohjausryhmissä saatu palaute, tuki, kannustus ja mahdollisuus oppia toisten kokemuksista laajentavat yksittäisen jäsenen ammattitaitoa. (Vilén ym. 2002, 108–109.)

Vilénin ym. (2002, 109–118) mukaan työnohjauksen tehtävänä on ennen kaikkea auttaa työntekijää käyttämään omaa persoonallisuuttaan joustavasti ja laajasti asiakkaan ymmärtämisen työvälineenä. Vertaistukitoimintaan kuuluu tuettavien vaikeuksien ja erilaisten tunteiden vastaanottaminen, jakaminen ja niiden varastoiminen. Ilman työnohjausta ja reflektointia tämä voi johtaa työntekijän tunnetasolla tapahtuvaan kuormittumiseen ja vaikeuksiin erottaa tuettavan ja toisaalta itse tukihenkilön ongelmat toisistaan. Koska vertaistukitoiminnassa on tärkeää, etteivät työntekijän omat tunteet ja omat sokeat puolet sekoitu vertaistuettavien tarpeisiin, työnohjauksessa työntekijällä on

mahdollisuus arvioida omaa toimintaansa ja päästä tarkastelemaan muun muassa omien emotionaalisten reaktioidensa alkuperää. Työnohjaus ja refleктоiva työskentely voivat siis olla korvaamaton tuki ja apu vertaistukihenkilön oman kuormittumisen minimoimisissa. Lisäksi ne ovat keskeisiä menetelmiä yleisen, teoreettisen tiedon ja yksilöllisen, kokemuksellisen tiedon yhdistymisessä osaksi vertaistukihenkilön maailmankuvaa.

Monien tutkimusten valossa työnohjauksella on Kankaanrannan (2008, 21) mukaan lukuisia positiivisia vaikutuksia niin työyhteisön, työntekijän kuin työn kohteenkin tasoilla. Työyhteisön tasolla työnohjauksen on havaittu edistävän muun muassa työyhteisön keskinäistä vuorovaikutusta, yksilötasolla työnohjaus voi näkyä esimerkiksi minäkäsityksen voimaantumisenä ja työn kohteen tasolla työn laadun paranemisena. Vaikka kyseessä olevat tutkimukset keskittyvät pääasiassa työnohjauksen vaikuttavuuteen hoitotyössä, voidaan työnohjauksella saavutettavien etujen olettaa olevan samansuuntaisia myös muilla ihmissuhdeosaamista vaativilla aloilla, kuten vertaistukityössä.

5 VETO-PROJEKTI: ”VETOVOIMAA VERTAISUUDESTA”

Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry (ESTERY) käynnisti kesällä 2009 vertaistukitoiminnan kehittämiseksi VETO-projektin. Projekti on nelivuotinen ja sen päätavoitteina on alueellisen vertaistukitoiminnan tukeminen ja kehittäminen, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen yhteistyön ja sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja viranomaisten välisen yhteistyön tehostaminen sekä uuden vertaistuen toimintamallin luominen ja juurruttaminen Etelä-Savon alueelle. Projektin rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys RAY. (Toimintasuunnitelma 2010, 2.)

Järjestöt tukevat vertaistoimintaa ja saavat tukea Raha-automaattiyhdistykseltä, jota ihmiset rahoittavat pelaamalla rahapelejä. Vertaistukitoiminta on siis välillisesti kansalaisten tukemaa, mutta kuitenkin omaa toimintaa. (Mikkonen 2009, 16.) Järjestö-, yhdistys- tai säätiöpohjaisena esiintyy monentasoisista vertaistukitoimintaa. Tukihenkilöltä vaaditaan samoja toimintaperiaatteita kuin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta; hän on vapaaehtoinen, jonka toiminta vaatii koulutusta ja tehtävä ammatillista työtötta (Mikkonen 2009, 48).

Vapaaehtoiset vertaistukihenkilöt toimivat oman kokemuksen tuomien tietojen ja taitojen avulla. Kokemuksen kautta tullutta viisautta ja ymmärrystä ei voi korvata kirjattiedolla, mutta järjestöjen tarjoama kokemusasiantuntijuuteen perustuva toiminta täydentää tärkeältä osalta julkisen sektorin sosiaali- ja terveysalan palveluja. (Viikkoset 2011.) Etelä-Savossa muun muassa palvelujen väheneminen ja haja-asutus luo yhdistystoiminnalle ja vertaistuen organisoimiselle haasteelliset lähtökohdat. Vertaistuki ja yhdistystoiminta ovat tutkitusti tärkeitä auttamiskeinoja ja vertaisuus itsessään on yhdistystoiminnan tuki. Vertaisuus on vetovoimaa, joka saa ihmiset liikkeelle kerta toisensa jälkeen. Tämä ajatus toimii myös VETO-projektin taustana ja lähtökohtana. (Toimintasuunnitelma 2009–2012, 1.)

Sekä vertaistukiryhmässä että tukihenkilötapaamisessa vertainen kertoo kokemuksestaan, mikä voi toiselle olla selviytymiskeino vaikeassa tilanteessa. Esimerkiksi

sairastuneita koulutetaan joissain järjestöissä kokemuskouluttajiksi. Heidät koulutetaan tiedottamaan ulospäin sairaudesta ja sen kanssa elämisestä esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja opiskelijoille. Näin ammattilaisille saadaan kokemuksellista asiantuntijätietoa sairaana elämisestä. (Mikkonen 2009, 53–54.) Myös VETO-projektiin kuuluu kiinteänä osana vertaistukikoulutukset, joiden tavoitteena on niin vertaisohjaajien ja vertaistukihenkilöiden kouluttaminen, yleisten vertaistukikoulutusten järjestäminen järjestöissä toimiville kuin yleisten vertaistukikoulutusten järjestäminen ammattilaisillekin. (Toimintasuunnitelma 2010, 14.)

Vuosi 2011 oli EU:ssa vapaaehtoistoiminnan teemavuosi. Monimuotoinen vapaaehtoistoiminta tarjoaa kansalaisille runsaasti aktiivista toimintaa ja erilaisia mahdollisuuksia. Osallisuus lisää kuulumisen tunnetta sekä antaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen ja vaikuttamiseen. (Viikkoset 2011.) Nykyisin noin 20 % eurooppalaisista osallistuu vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminnan teemavuoden tavoitteena oli kannustaa yhä useampia ihmisiä mukaan vapaaehtoistyöhön, mikä voi olla työskentelyä esimerkiksi urheiluseuroissa, kouluissa tai avustus- ja hyväntekeväisyysjärjestöissä. Teemavuosi pyrki tavoitteeseensa muun muassa helpottamalla toimintaan osallistumista, parantamalla vapaaehtoistoiminnan laatua esimerkiksi järjestämällä koulutusta sekä tekemällä vapaaehtoistoiminnan merkitystä tunnetuksi. (Euroopan komissio 2011.) Myös ESTERY:n (Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry) tarkoituksena on tehostaa ja tukea jäsenyhdistysten yhteistyötä, toimintaedellytyksiä, vaikutusmahdollisuuksia ja jäsenistölle tuotettavia palveluja (Toimintasuunnitelma 2009–2012, 1).

5.2 Vertaistuen kehittämisprojekti VETO ja sen tavoitteet

Etelä-Savon alueella on paljon aktiivisia yhdistyksiä, jotka tarjoavat monipuolista vertaistukitoimintaa. Erilaisia vertaistukiryhmiä ja -kerhoja on esimerkiksi sydänpotilaille, Parkinson-potilaille, omaishoitajille ja yksinhuoltajille. Ryhmien lisäksi yhdistykset välittävät vertaistukihenkilöitä yksilöllisempää tukea tarvitseville. (Viikkoset 2011.)

Vertaistuen hyödyt ja mahdollisuudet on vähitellen alettu tiedostaa niin sosiaali- ja terveysalan järjestöissä kuin myös julkisella sektorilla. Sosiaali- ja terveysalan

järjestöjen yksi keskeisistä toiminnan muodoista tänä päivänä onkin vertaistuen tarjoaminen. Vertaistukitoiminnan käytännöt ovat kuitenkin monilta osin vielä varsin kehittymättömiä ja vertaistukea tarvitsevilla ihmisillä voi olla vaikeuksia löytää niiden pariin. Sosiaali- ja terveyshuollon piirissä toimivissa järjestöissä vertaistoiminta kuitenkin nähdään merkittävänä mahdollisuutena järjestää tukea ja jakaa samalla tietoa eri tavoin vaikeissa elämäntilanteissa oleville ja eläville ihmisille. Juuri tämän takia myös VETO-projekti on saanut alkunsa. (www.veto.estery.fi)

VETO-projektin kohderyhmä on Etelä-Savossa toimivat sosiaali- ja terveysalan järjestöt ja viranomaiset sekä Etelä-Savossa asuvat vertaistukea tarvitsevat henkilöt. Projektin toimintaan kuuluu vertaistukitoimintaan liittyvä ohjaus ja neuvonta sekä erilaisen vertaistukeen liittyvän toiminnan, kuten ryhmien, koulutusten ja tapahtumien, järjestäminen. VETO-projektin avulla pyritään siihen, että alueen yhdistyksissä olisi aktiivista vertaistukitoimintaa ja että se tavoittaisi sitä tarvitsevat. Pyrkimyksenä on myös, että vapaaehtoisia vertaistukitoimijoita olisi alueella riittävästi ja että heidän jaksamisestaan huolehdittaisiin systemaattisesti. Kolmas projektin visio on avoin ja toimiva yhteistyö yhdistysten välillä sekä yhdistysten vertaistukitoiminnan tunnettuus ja hyödyntäminen julkisella sosiaali- ja terveydenhuollon sektorilla. (www.veto.estery.fi)

Etenkin pienillä paikkakunnilla paikallisten toimijoiden omat resurssit eivät välttämättä riitä vertaistukitoiminnan organisoimiseen ja järjestämiseen. Toisaalta pienillä paikkakunnilla ei välttämättä ole myöskään mielekästä järjestää jokaiselle sairaus- ja vamma ryhmälle omaa vertaistukiryhmää. Kaikkien vertaistuen tarvisijoiden löytämiseksi VETO-projekti on lähtenyt luomaan vertaistuen ohjaus ja neuvontaverkoston. ESTERY:n jäsenyhdistyksissä luotiin vertaistuen yhteyshenkilöiden verkosto. Vertaistuen yhteyshenkilöt vastaavat yhdistyksensä vertaistukitoiminnasta ja heillä on kokemusta ja taitoa ohjata vertaistukea tarvitseva henkilö heti oikeaan paikkaan, kuten henkilöä lähinnä olevaan vertaistukiryhmään. Lisäksi ohjaus- ja neuvontaverkoston on tarkoitus liittää myös julkisella sosiaali- ja terveydenhuollon sektorilla toimivat avainhenkilöt. (Viikkoset 2011.)

5.3 ESTERY:n ja VETO-projektin vertaisohjaajakoulutus

Yhtenä projektin tavoitteena on vertaistukitoiminnassa mukana olevien kohderyhmien kouluttaminen. Koulutuksien kautta yhdistyksiin on tarkoitus saada lisää aktiivisia ja osaavia vertaistukitoimijoita. Lisäksi koulutusten on tarkoitus toimia paikkana, jossa eri toimijat voivat verkostoitua ja löytää erilaisia yhteistyömahdollisuuksia. (Toimintasuunnitelma 2010, 14.)

Projektin järjestämä koulutustoiminta on jaettu neljään eri alueeseen: 1) vertaisohjaajien ja vertaistukihenkilöiden koulutukset, 2) yleiset vertaistukikoulutukset järjestöissä toimiville sekä ammattilaisille, 3) yleiset järjestötoimintaa tukevat koulutukset sekä 4) yleiset teemalliset koulutukset (Väliraportti 2011, 19).

Tämä Pro gradu -tutkielma käsittelee Veto-projektin ja ESTERY:n järjestämää sosiaali- ja terveysalan järjestöissä toimiville vapaaehtoisille tarkoitettua Vertaisohjaajakoulutusta, joka järjestettiin 16.–17.10.2010 Lahdenpohjan toimintakeskuksessa Mikkelissä. Koulutus oli tarkoitettu erityisesti niille vapaaehtoisille, jotka jo toimivat tai tulevaisuudessa haluavat toimia vertaisohjaajina ja/tai vertaistukihenkilöinä. Koulutuspäivän aiheina olivat muun muassa vertaistukitoiminnan perusteet, vertaistukiryhmän ohjaaminen, vertaistukihenkilönä toimiminen, vuorovaikutus ja esiintyminen sekä henkinen tuki ja oma jaksaminen. Koulutuksen kokonaiskesto oli 15 tuntia. (Väliraportti 2011, 19.)

Koulutuksen tavoitteina oli ennen kaikkea antaa valmiuksia vertaisryhmän ohjaamiseen, vertaistukihenkilönä toimimiseen sekä vertaistukitoiminnan käynnistämiseen yhdistyksessä. Toisaalta koulutuksen tavoitteena oli antaa uutta tietoa, vinkkejä ja ideoita jo toiminnassa mukana oleville toimijoille. Lisäksi tulokkaiden ja konkareiden yhteisen koulutuksen voidaan nähdä antavan mahdollisuuden kokemustiedon siirtymiseen. Koulutuksen tarkoituksena oli myös koota yhteen eri sosiaali- ja terveysalan järjestöjen vapaaehtoiset vertaistukitoimijat ja näin edesauttaa paikallisten toimijoiden verkostoitumista ja yhteistyötä. Koulutuksessa pyrittiin keskustelemaan ilmapiiriin ja oppiminen tapahtui muun muassa ryhmätehtävien muodossa.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Teoreettinen viitekehys määrää usein sen, millainen aineisto on hyvä kerätä ja millaista analyysimenetelmää kannattaa käyttää. Toisaalta myös aineiston luonne voi asettaa rajat sille, millainen tutkimuksen teoreettinen viitekehys voi olla ja millaisia metodeja kannattaa käyttää. Laadulliselle tutkimukselle on luonteenomaista katsella ilmiötä monelta kantilta ja tästä syystä onkin luontevaa kerätä aineisto, joka tekee mahdollisimman monenlaiset tarkastelut mahdollisiksi. (Alasuutari 1999, 83–84.) Koska laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Näin ollen kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä voidaan pitää enemmän tosiasioiden löytämistä tai paljastamista kuin jo olemassa olevien väittämien todentamista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157.) Eskola ja Suoranta (1999, 14–15) taas korostavat, että koska kysymys on empiirisen ilmiön tutkimisesta, on laadullisia menetelmiä pidettävä työkaluina ja korostettava kohdeilmiön käsitteellisen pohdinnan merkitystä.

Jotta aineistossa olevat havainnot voidaan erottaa tutkimuksen tuloksista, tarvitaan selkeä tutkimusmetodi. Tutkimusmetodin taas tulee olla sopusoinnussa tutkimuksen teoreettisen viitekehysten kanssa. Jos tutkitaan merkitysrakenteita, toisin sanoen sitä, miten ihmiset hahmottavat ja jäsentävät erilaisia asioita, aineiston tulee olla tekstiä, jossa he puhuvat asioista omin sanoin. Esimerkiksi tutkijan jäsentämät valmiit vastausvaihtoehdot eivät palvele tätä tarkoitusta. (Alasuutari 1999, 82–83.)

Tässä kappaleessa käydään läpi tutkimuksen toteutus; miksi juuri tätä aihetta on lähdetty tutkimaan, minkälainen tutkimuksen kohdejoukko on ollut, mitä ominaispiirteitä liittyy ryhmähaastatteluun ja kuinka tutkimuksen aineisto on analysoitu.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät

Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus tai tehtävä, mikä ohjaa myös tutkimusstrategian valintoja (Hirsjärvi ym. 2008, 133). Järvinen (2004, 8) esittelee Huczynskin ja Buchanan jaottelun, jonka mukaan tutkimuksella voi olla neljä mahdollista tarkoitusta: kuvaaminen, selittäminen, ennustaminen, kontrolli. Hirsjärvi ym. (2008, 134–135) ovat jaotelleet neljä vastaavanlaista ryhmää sen perusteella, minkälainen tutkimus voi olla: kuvaileva, selittävä, ennustava, kartoittava. On kuitenkin muistettava, että tutkimukseen voi sisältyä useampi kuin yksi tarkoitus ja tarkoitus voi myös muuttua tutkimuksen edetessä.

Vertaistukitoiminta on yksi kasvava vapaaehtoistoiminnan muoto Suomessa. Sitä on kuitenkin tutkittu suhteessa sen yleistyvyyteen varsin vähän. Erityisesti laadullisia tutkimuksia, joissa vertaistukitoimijat voisivat saada äänensä kuuluviin, kaivattaisiin Wilska-Seemerin (2005, 255) mukaan lisää. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada juuri vertaistukitoimijoiden ääni kuuluviin. Tutkimus on osa vertaistuen kehittämisprojektia ja vertaisohjaajakoulutusta, joka järjestettiin Mikkelissä lokakuussa 2010. Etelä-Savon Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen ry:n organisoiman VETO-vertaistuen kehittämisprojektin ja sen vertaistukikoulutusten tavoitteena on tukea ja kehittää Etelä-Savon alueen vertaistukitoimintaa. Tutkimus osana koulutuksen arviointia pyrkii antamaan arvokasta tietoa vertaistukitoiminnan luonteesta ja sen erityispiirteistä vertaistukitoimijoiden näkökulmasta. Tarkoituksena on myös arvioida vertaistukikoulusta koulutukseen osallistuneiden kokemusten kautta.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Mitä merkityksiä vertaiset antavat vertaistukitoiminnalle?
2. Kuinka vertaiset kokevat vertaistukihenkilönä toimimisen suhteessa omaan jaksamiseen?
3. Kuinka osallistujat kokivat vertaistukikoulutuksen?

Ensimmäisen tutkimustehtävän tarkoituksena on selvittää, kuinka vertaiset kokevat vertaistukitoiminnan, millaisia odotuksia ja tavoitteita heillä on vertaistukitoiminnan suh-

teen ja toisaalta, mitä haasteita he kokevat tässä toiminnassa olevan. Toisessa ongelmas-
sa on tarkoituksena pohtia, mitä oikeastaan on olla vertaistukihenkilö. Myös vertaisten
oma jaksaminen vertaistukihenkilötoiminnassa on tärkeässä roolissa ja siksi keskiössä
on lisäksi kysymys, kuinka vertaiset ylläpitävät omaa jaksamistaan ja mikä merkitys
vertaisryhmällä on vertaisten omassa voimaantumisessa. Kolmas tutkimusongelma kes-
kittyy vertaistukikoulutuksen arviointiin erityisesti koulutukseen osallistuneiden näkö-
kulmasta. Sen avulla pyritään tarkastelemaan, millainen kokemus vertaistukikoulutus on
osallistujilleen ollut ja mikä merkitys sillä on heidän oman vertaistukitoimintansa suh-
teen nyt ja tulevaisuudessa.

6.2 Tutkimuksen kohdejoukko ja haastatteluaineiston hankinta

Yksi laadullista tutkimusta luonnehtiva piirre on aineiston hankinnanvarainen, teoreetti-
nen tai tarkoituksenmukainen poiminta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilas-
tollisiin yleistyksiin vaan pyrkimyksen kohteena on kuvata jotakin tapahtumaa, ymmär-
tää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä. Näin ol-
len laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta eikä merki-
tystä tutkimuksen onnistumiseen. Aineiston tehtävä on enemmän tavalla tai toisella
toimia tutkijan apuna rakennettaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä.
(Eskola & Suoranta 1999, 61–62.)

Tutkimuksen aineiston hankinnassa käytettiin yksilö, pari- ja ryhmähaastatte-
lua. Aluksi kaikki haastattelut oli tarkoitus suorittaa ryhmähaastatteluna, koska tavoit-
teena oli saada lyhyen ajan sisällä mahdollisimman monen koulutuksen käyneen ja ver-
taistukitoimijan ääni kuuluviin. Olosuhteiden pakosta muutama haastattelu kuitenkin
järjestettiin yksilöhaastatteluna. Yksilöhaastatteluja oli kaksi, parihaastatteluja kaksi ja
kolmen hengen ryhmähaastatteluja kaksi. Tutkimuksen varsinaisen kohdejoukon (kou-
lutukseen osallistuneet) lisäksi haastateltiin VETO-projektin kahta projektiyöntekijää.
Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Tutkimuksen teoriataustan ja tutkimusai-
heeseen liittyvien aikaisempien tutkimusten pohjalta muodostettiin haastattelurunkoa
varten seitsemän aihealuetta, jotka olivat *taustatiedot*, *vertaistukitoiminta*, *tukihenkilönä*

toimiminen, henkinen tuki ja jaksaminen, kokemukset koulutuksesta, opitun käytäntöön soveltaminen ja vertaistukitoiminnan/-koulutusten tulevaisuus. Haastattelut toteutettiin Mikkelissä ESTERY:n yhdistystalolla 18.5.–23.5.2011 välisenä aikana kolmena eri päivänä. Projektityöntekijöiden haastattelurunko koostui seuraavista osista: *VEETO-projekti, vertaistukitoiminta, vertaistukihenkilönä toimiminen ja henkinen tuki ja oma jaksaminen, kokemukset koulutuksesta sekä tulevaisuus.* Projektityöntekijöitä haastateltiin, jotta tuloksiin saataisiin lisää rikkautta tuomalla varsinaisten koulutettujen ja vertaistukitoimijoiden lisäksi myös kouluttajien näkökulma asiaan. Kiinnostuksen kohteena olikin, poikkeavatko projektissa mukana olevien työntekijöiden näkökulmat ja tavoitteet vertaistukitoiminnan suhteen varsinaisessa toiminnassa mukana olevien, kriisin läpikäyneiden ihmisten näkökulmista.

Tutkimuksen kohdejoukkoon kuuluivat lokakuussa 2010 viikonlopun mittaiseen vertaistukikoulutukseen osallistuneet vapaaehtoiset toimijat ESTERY:n eri jäsenyhdistyksistä. Koulutuksesta oli haastatteluhetkellä kulunut reilu puoli vuotta. Haastatteluissa jäsenyhdistyksistä olivat edustettuina Mikkelin MS-yhdistys ry, Mikkelin Parkinson-yhdistys ry, Mikkelin Seudun Hengitysyhdistys ry, Mikkelin Seudun Invalidit ry, Mikkelin Seudun Kuulonhuolto ry, Mikkelin Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry ja Mikkelin Seudun Sydänyhdistys ry.

Vertaistukikoulutukseen osallistuneita haastateltavia oli yhteensä 12, joista 8 oli naisia ja 4 miehiä. Kaiken kaikkeaan arvioitavaan koulutukseen osallistui 14 henkilöä, joten osallistumisprosentti haastattelussa oli korkea. 12 koulutuksessa mukana olleen haastateltavan lisäksi haastateltiin vielä kahta naispuolista projektityöntekijää. Näin ollen koko aineisto tässä tutkimuksessa muodostuu 14:sta haastateltavasta.

6.2.1 Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Kvale (1983) on esittänyt 12 näkökohtaa, jotka tulee ottaa huomioon kvalitatiivisen tutkimusotteen käyttöä varten suoritetussa haastattelussa: 1. Haastattelu on keskittynyt haastateltavan elämismaailmaan; 2. se pyrkii ymmärtämään ilmiöiden merkityksiä hänen elämismaailmassaan; se on 3. kvalitatiivista, 4. kuvailevaa, 5. spesifiä, 6. vapaata

ennakko-oletuksista; 7. se keskittyy tiettyihin teemoihin; 8. se sallii moniselitteisyydet ja 9. muutokset; 10. se riippuu haastattelijan herkkyydestä; 11. se tapahtuu henkilöiden välisenä vuorovaikutuksena ja 12. se saattaa olla positiivinen kokemus.

Koska haastattelutilanteissa ihmiset pyrkivät jo ennen kysymyksiin vastaamista pääsemään jonkinlaiseen käsitykseen tilanteen kulloisestakin luonteesta, erilaisten vuorovaikutustilanteiden avulla saadaan myös erilaista tutkimusaineistoa. Vapaamuotoiseen yksilöhaastattelutilanteeseen tunnutaan Alasuutarin (1999, 151) mukaan sovellettavan jonkinlaista niin sanotun terapiatilanteen kehystä; ihmiset keskittyvät nimenomaan siihen, miten juuri he ajattelevat asioista tai miten he mahdollisesti eroavat muista ryhmän tai perheensä jäsenistä. Sen sijaan ryhmäkeskustelun pitäisi tuottaa tässä suhteessa aivan erilaista tutkimusaineistoa. Yksilöhaastattelun ja ryhmähaastattelun lisäksi Valtonen (2005, 223) erottaa ryhmähaastattelusta ryhmäkeskustelun. Näiden kahden välillä ero syntyy ennen kaikkea ryhmän vuorovaikutuksen luonteesta; ryhmähaastattelussa vuorovaikutus painottuu vetäjän ja kunkin osallistujan välille kun taas ryhmäkeskustelussa vetäjä pyrkii saamaan vuorovaikutuksen osallistujien välille.

Tämän tutkimuksen haastattelutilanteissa kyse oli ennen kaikkea ryhmähaastatteluista. Ryhmähaastattelua käytettiin aineistonkeruumenetelmänä, jotta lyhyen ajan sisällä saataisiin haastateltua mahdollisimman monta koulutuksen käynnyttä. Ryhmähaastattelun tavoitteena oli myös vuorovaikutuksen synnyttäminen haastateltavien välille ja sitä kautta rikkaan tiedon saaminen asioista ja teemoista, joita haastattelija ei välttämättä muuten osaisi ottaa puheeksi. Ryhmä- ja parihaastatteluissa haastattelujen keskusteleva ilmapiiri jäi kuitenkin melko laihaksi ja useimmiten haastateltavat tyytyivät vuorotellen vastaamaan haastattelijan esittämiin kysymyksiin. Haastattelujen joukossa oli myös kaksi yksilöhaastattelua, joissa ryhmähaastattelujen mahdollistamaa vuorovaikutusta ei ollut edes mahdollista syntyä.

Ryhmähaastattelun tavoitetilassa, joka syntyy varsinkin silloin, kun kyseessä on luonnollinen ryhmä, osallistujat soveltavat usein arkiselämästä tuttua ryhmän vuorovaikutustilanteen kehystä. Keskustelu kiertyy ennen kaikkea sen ympärille, mikä yksilöille on yhteistä ryhmän jäsenenä. Sen sijaan yksilölliset eroavaisuudet ja subjektiiviset, henkilökohtaiset tuntemukset suodattuvat pois. Näin ollen keskustelu ei jää ainoastaan haastattelijan ja haastateltavan väliseksi kysymys-vastaus -puheluksi. (Alasuutari 1999, 151–152.) Valtosen (2005, 224) mukaan ryhmähaastattelun voidaan nähdä tuottavan erityistä dataa myös siinä mielessä, että esimerkiksi väkivallan pelosta puhuttaessa mie-

het eivät helposti puhu omista tunteistaan toisten miesten läsnä ollessa. Vaikeneminen tällaisessa vuorovaikutustilanteessa on tietoa omasta itsestään. Alasuutari (1999, 151–152) taas tuo esiin näkemyksen, jonka mukaan on mahdollista, että myös tutkija jää ajoittain sivuun kysymyksineen ja ryhmän jäsenet alkavat kysellä asioita toisiltaan. Ehkä yksi keskeisimmistä yksilö- ja ryhmähaastattelun eroista onkin siinä, että yksilöhaastattelussa ihminen voi kuvailla ryhmäänsä ja kertoa esimerkiksi kulttuurista, mutta ryhmätilanteessa kulttuurisen ryhmän jäsenet voivat käyttää niin sanottuja sisäpiirin termejä.

Yleisesti ottaen Alasuutarin (1999, 153–155) mukaan voidaan sanoa, että yksilöhaastattelut ja ryhmäkeskustelut tuottavat eriluonteista aineistoa ja myös tämä tulee ottaa huomioon aineiston tulkinnassa. Yksi syy, miksi ryhmähaastatteluja kuitenkin helposti vierastetaan, on yleinen käsitys siitä, etteivät ihmiset kehtaa puhua omista asioistaan muiden kuullen. Puheen ajatellaan helposti jäävän pinnalliseksi myöntelyksi, jossa ryhmän sisäisiä ristiriitoja peitellään. Ryhmähaastattelun lähtökohdan voidaankin nähdä olevan erilainen riippuen siitä, ovatko kyseessä toisilleen tuntemattomat osallistujat vai keskenään puolittut tai tutut haastateltavat. Yhtälailta tilanne saa erilaisia ulottuvuuksia riippuen haastateltavien statuksesta tai asemasta. Vuorovaikutustilanne muuttuu myös sen mukaan, pyritäänkö ryhmään luomaan tietoisesti vertaisasetelma vai sekoitetaan erilaisia asemia. Yleisesti vallinnut käsitys kuitenkin on, että ryhmän jäsenen tulisi jossain määrin edustaa samaa, jotta heillä olisi jonkinlainen yhteinen pohja ja intressi keskustella aiheesta toistensa kanssa. (Valtonen 2005, 229) Ryhmäkeskustelun arvokkuus tutkimusaineistona perustuu siihen, että se saa keskusteluun osallistuvat puhumaan asioista, jotka jäävät itsestäänselvyyksinä tai muista syistä helposti keskustelun ulkopuolelle (Alasuutari 1999, 155).

Luontevan lähtökohdan näille ryhmä- ja parihaastatteluille synnytti se, että haastateltavat olivat luonnollisessa vertaisasetelmassa keskenään. Vaikka haastateltavilla ei ollut esimerkiksi samaa sairautta tai historiaa toisten haastatteluun osallistuneiden kanssa, olivat he silti vertaisia toisilleen. Vertaisia, jotka olivat käyneet saman koulutuksen ja vertaisia, jotka kaikki olivat kiinnostuneet myös toimimaan vapaaehtoisina vertaistukitoimijoina. Vaikka Alasuutari (1999, 153–155) toteaa, että ryhmähaastattelut ja yksilöhaastattelut tuottavat eriluonteista aineistoa, ei tässä tutkimuksessa ollut juuri nähtävissä suuria eroja. Näin ollen aineiston analyysissä haastatteluista saatua dataa voidaan käsitellä keskenään samantasoisina. Ehkä myös näiden ryhmähaastattelujen

haasteeksi muodostui se, että haastateltavat eivät olleet toisilleen tuttuja, vaikka olivatkin käyneet saman, viikonlopun mittaisen koulutuksen.

6.2.2 Tutkimuksen eettiset kysymykset

Tutkimustyö muodostuu tuhansista isoista ja pienistä kysymyksistä, joihin tutkijan on määriteltävä itse omat ratkaisunsa. Kaiken kattavaa, aukotonta säännöstöä ei ole olemassa. Eettisten kysymysten problematiikan tunnistaminen kuitenkin auttaa tekemään eettisesti asiallista tutkimusta. Esimerkiksi tutkimusaineiston hankinnassa ja kyselyyn osallistumattomuuden tai haastatteluun suostumattomuuden yhteydessä tutkittavat henkilöt nostetaan usein tarkastelun kohteeksi yksilöllisinä subjekteina miettimättä sitä, onko haastattelusta kieltäytyneellä ollut eettisiä tai rationaalisia syitä jättää osallistumatta. Yhtä lailla tutkittavan ja tutkijan välillä vallitseva riippuvuussuhde voi vaikuttaa olennaisesti esimerkiksi tietojen antamisen vapaaehtoisuuteen. Tämä ongelma tulee usein esiin kasvatustieteellisessä ja sosiaalityön tutkimuksessa. Haastattelija saattaa joutua tilanteeseen, että puolet haastattelusta hän on haastattelija ja puolet terapeutti. (Eskola & Suoranta 1999, 52–55.)

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 20) listaavat, että ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimpinä eettisinä periaatteina ovat yleensä informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Muita eettisiä kysymyksiä ovat esimerkiksi vallankäyttöä ja tutkijan toimintaa ammatti-ihmisenä koskevat kysymykset sekä laillisuus- ja kysymykset tutkimuksen rahoituksesta ja sponsoroinnista.

Tutkimuksessa on noudatettava ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta. Sen mukaan on väärin aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkittavaa riippumatta tutkimuksen tarkoituksista. Peruskysymyksiin kuuluu se, mitä hyötyä tai haittaa tutkittaville tutkimuksesta on, miten heidän yksityisyytensä ja tutkimuksen luottamuksellisuus turvataan ja miten ollaan johdattamatta tutkittavia harhaan. Eskola ja Suoranta (1999, 56–57) korostavat, että erityisesti arkaluonteisia tietoja kootessa on pyrittävä selvittämään, tarvitaanko niitä tai onko tutkimuksen mukanaan tuoma tiedon lisä niin arvokas, että se oikeuttaa puuttumaan ihmisten yksityisyyteen. Lisäksi tietojen käsittelyssä kaksi keskeistä

käsitettä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Myös tietoja julkistettaessa tulee pitää huolta luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteettisuoja. Myös tämän tutkimuksen esiin nousevissa lainauksissa haastateltavien nimet on muutettu.

Tässä tutkimuksessa keskeisimpinä eettisinä kysymyksinä nousivat pintaan haastatteluissa käsitellyt teemat. Vertaistukitoiminnassa mukana olevat tai toimintaan hakeutuvat ovat usein käyneet elämässään läpi kriisin. Kriisi voi olla pieni tai suuri, mutta joka tapauksessa se on koskettanut kriisin kohdannutta ihmistä. Vaikka haastateltavat olivat käydystä koulutuksesta huolimatta toisilleen entuudestaan melko tuntemattomia, osa haastateltavista kertoi hyvinkin avoimesti omasta historiastaan ja omista kokemuksistaan. Tutkimuksen eettisyys huomioon ottaen, tutkijan on osattava erottaa tutkimuksen kannalta tärkeät teemat ja toisaalta aiheet, jotka pureutuvat haastateltavien syvimpiin henkilökohtaisuuksiin, ja muistaa yksityisyyden suoja.

Sosiaali- ja kasvatustieteellisessä tutkimuksessa tutkija ei voi luonnontieteiden mallin mukaisesti eristäytyä tutkimuskohteensa ulkopuolelle, vaan on välttämättäkin osa tutkittavaa maailmaa. Näin ollen kyseessä on tutkittavan ja tutkijan välinen vuorovaikutus. Kyseessä on siis enemmän tutkimussuhde kuin tutkimuskohde. (Eskola & Suoranta 1999, 58–59.) Erityisesti haastattelua käyttävä tutkija joutuu pohtimaan, miten paljon tutkittavalle tulisi kertoa tutkimuksen tavoitteista tai yksityiskohtaisista menettelytavoista. Tutkija voi arvella, että tieto saattaa vaikuttaa tuloksiin tai muuttaa tutkittavan käyttäytymistä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20.) On menetelmä mikä tahansa, tutkijan on ennen kaikkea tiedettävä, mitä hän tekee. Erityisesti tämä koskee juuri kvalitatiivista tutkimusta, jossa tutkittavien puhe ei samalla tavalla huku taulukoihin kuin tilastollisessa tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 1999, 58–59.)

6.3 Haastatteluaineiston litterointi ja aineiston analyysi

Kvalitatiiviselle aineistolle on ominaista sen ilmaisullinen rikkaus ja monitasoisuus. Aineiston tuottamisen tilanteet ovat usein tutkimusta varten järjestettyjä, eli eivät kovin autenttisia, mutta aineisto koostuu raporteista, jotka dokumentoivat kyseiset tilanteet mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Esimerkiksi haastattelumenetelmää käytettäessä

muistiin ei merkitä pelkästään vastauksia ennalta sovittuihin kysymyksiin, vaan myös sanatarkasti esimerkiksi se, missä muodossa haastattelija esittää kysymyksensä. Miten paljon kvalitatiivisen haastatteluaineiston rikkaudesta ja moniulotteisuudesta saadaan säilytettyä, riippuu litterointitekniikasta. (Alasuutari 1999, 84–85.)

Aineiston litteroinnin tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta. Tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta riippuu, miten tarkkaan litterointiin on syytä ryhtyä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 139.) Tässä tutkimuksessa käytettiin sanasta sanaan litterointia, mutta kuitenkin niin, että aiheen ohi menneet puheenvuorot jätettiin litteroimatta. Aineiston pikkutarkka purkaminen ei ollut tässä tutkimuksessa tarpeen, koska analyysimenetelmänä ei käytetty keskusteluanalyysia. Näin ollen osittainen haastateltavien puheen toisto katsottiin riittäväksi. Seitsemästä haastattelusta litteroitua tekstiä syntyi yhteensä 97 sivua.

Aineiston kuvaileminen on itse analyysin perusta. Kuvailemalla pyritään kartoittamana henkilöiden, tapahtumien tai kohteiden ominaisuuksia tai piirteitä. Kuvailemalla pyritään vastaamaan kysymyksiin kuka, missä, milloin, kuinka paljon ja kuinka usein. Vaikka perinteiset laadullisen aineiston analyysit ovat usein olleet deskriptiivisiä, jääminen tälle tasolle ei kuitenkaan ole vielä tulkintaa sanan vahvassa mielessä. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 145) tuovat esiin Deyn (1993) jaottelun vahvasta ja heikosta kuvauksesta. Vahvassa kuvauksessa tutkija pyrkii perusteellisesti ja kattavasti kuvaamaan tutkimuksen kohteena olevan ilmiön, kun taas heikossa kuvauksessa esitetään pelkkiä faktoja.

Vertaisryhmätutkimuksissa korostuu usein käsite ”kokemustieto” eli puhutaan kokemuksen merkityksellisyydestä. Kokemustiedon tutkiminen ja sanoiksi pukeminen ei ole kuitenkaan aina kovin yksiselitteistä, sillä kokemuksen tutkimiseen liittyy monia pohdittavia asioita. (Perttula 2005, 149–155.) Hyväri (2005, 224) ymmärtää kokemusten työstämisen liittyvän ennen kaikkea elämänkulkuun ja elämänhistoriaan. Kun yksityistä elämäkokemusta käsitellään vertaisryhmässä, syntyy kokemustodellisuus, joka koskee niin mennyttä, nykyisyyttä kuin tulevaakin. Lisäksi yksityinen kokemus luo perustaa yhteisölliselle ja julkiselle merkitysulottuvuudelle. Myös tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena olivat ennen kaikkea vertaisten omat kokemukset ja heidän vertaistuki-toiminnalle antamansa merkitykset, eli tarkastelussa pyrittiin eräänlaisen merkitysulottuvuuden luomiseen.

Perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä, on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi voi olla paitsi yksittäinen metodi myös väljä teoreettinen kehys, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysissa etsitään tekstin merkityksiä ja pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysiin kohdistuu kuitenkin myös kritiikkiä, sillä tällä metodilla aineisto saadaan ikään kuin vain järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten. Mielekkäiden johtopäätösten teko saattaa myös jäädä, jos järjestetty aineisto esitellään kuin tuloksina. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–104.)

Laadullisen aineiston analyysissa puhutaan joko induktiivisesta eli aineistolähtöisestä tai deduktiivisesta eli teorialähtöisestä sisällönanalyysistä. Tuomen ja Sarajärven (2009, 95–97) mukaan aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus ja analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Aikaisemmillä teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen kanssa, koska analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä. Sen sijaan teorialähtöinen analyysi nojaa johonkin tiettyyn teoriaan tai malliin eli tutkittava ilmiö määritellään jonkin jo tunnetun mukaisesti. Teorialähtöisen analyysin taustalla on useimmiten aikaisemman tiedon testaaminen uudessa kontekstissa.

Induktiivisen ja deduktiivisen sisällönanalyysin ohella voidaan puhua myös abduktiivisesta päättelystä. Kun tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit, on kyse teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä on usein kytköksiä teoriaan ja aikaisempi tieto ohjaa analyysia. Aikaisemman tiedon merkitys ei ole kuitenkaan teoriaa testaavaa vaan ennemmin se aukoo uusia ajatusuria. Aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta, mutta teoriaohjaavassa ne tuodaan valmiina, ikään kuin ilmiöstä jo tiedettynä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97–117.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Aluksi luin haastattelut useampaan otteeseen läpi kokonaiskuvan saamiseksi. Jo haastattelujen yhteydessä olin laittanut huomioita ylös, joihin olisi hyvä palata myöhemmin, ja myös näitä asioita pohdin lukemisen yhteydessä. Aineiston tarkemman tutustumisen jälkeen aloin käydä haastatteluja läpi tutkimuskysymys kerrallaan. Korostin kunkin tutkimuskysymyksen kannalta tärkeitä haastateltujen puheenvuoroja eri väreillä, jotta voisin palata niihin myös myöhemmin. Pääkohtien korostuksen jälkeen aloin sommitella eri haastat-

telujen ja eri haastateltujen puheenvuoroja tiettyjen pääotsikoiden alle. Tätä kautta sain koottua kunkin tutkimuskysymyksen alle eri teemoja ja aiheita, joita haastatteluissa nousi esiin. Teemat ja aiheet olivat osittain määritelty jo etukäteen, sillä haastattelukysymykset ja -teemat oli luotu teoriataustan pohjalta. Toki haastatteluissa nousi esiin myös uusia teemoja, jotka korostuivat haastateltujen puheessa, ja näiden pohjalta teoriataustaa laajennettiin ja syvennettiin vielä haastattelujen jälkeen. Teoriaohjaavassa sisällönanalyyysissa on kuitenkin kyse siitä, että aineiston analyysissa on selvät kytkökset teoriaan ja aineistosta tehdyille havainnoille pyritään löytämään selityksiä ja vahvistusta teoriasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97–117). Alasyysi siis eteni aluksi aineiston ehdoilla, mutta valmis teoria ja vertaistuen keskeiset käsitteet kulkivat rintarinnan aineistosta tehtävien huomioiden kanssa ja lopulta määrittivät sen, miten tulokset luokiteltiin eri teemojen alle. Lopuksi jo olemassa oleva teoria ja ilmiöistä valmiiksi tiedetyt asiat määrittivät sen, mitkä asiat nousivat analyysissa esiin. Esimerkiksi vertaistuesta puhuttaessa haastateltavien puheessa korostuivat kokemusasiantuntijuus ja vertaistukitoiminnan eri muodoista ryhmätoiminta. Nämä olivat kaksi isoa teemaa, jotka sijoittuivat sen alle, mitä merkityksiä vertaiset antavat vertaistukitoiminnalle. Taustalla tuloksia oli kuitenkin ohjaamassa teoria ja vertaistuesta aikaisemmin olemassa oleva tieto.

7 VERTAISTUKI VERTAISTEN SILMIN

Tässä luvussa annetaan vertaisten ääni kuuluviin siinä, kuinka he kokevat vertaistuen, mitä merkityksiä he antavat vertaistuelle ja toisaalta mitä kaikkia haasteita vertaistukitoiminta pitää sisällään. Tarkastelun keskiössä ovat vertaistukikoulutukseen osallistuneiden näkemykset ja kokemukset siitä, miksi he osallistuvat vertaistukitoimintaan sekä mitä odotuksia ja tavoitteita heillä on vertaistukitoiminnan suhteen. Pysin luomaan tiiviin näkemyksen siitä, miten itse toiminnassa mukana olevat kokevat vertaistuen ja mitä se juuri heille merkitsee. Toisaalta näkemykset myös eroavat vertaisten kesken, joten pyysin tuomaan jokaisen oman arvokkaan näkemyksen esiin kuitenkin kenenkään toisen näkemystä unohtamatta.

7.1 Vertaistuen monet merkitykset

Kysyttäessä vertaistukitoiminnassa mukana olevilta, mitä merkityksiä he antavat vertaistukitoiminnalle, vastaukset olivat monenkirjavia. Vertaistukitoiminnan merkitys oli sisäistetty vertaistukikoulutuksessa käytyjen teemojen ja monisteista kerrattujen asioiden kautta.

Antti: No siitähän on niitä virallisiakin määritelmiä hirvee määrä.

Jätettyään viralliset määritelmät sivuun, vertaiset alkoivat kuitenkin löytää myös oman kokemuksen kautta tulleita merkityksiä, jotka ovat vähintään yhtä tärkeitä kuin viralliset määritelmät, jolleivät jopa tärkeämpiä.

Seuraavassa vertaistuen merkitykset on jaoteltu yläluokkiin, jotka erottuivat selkeimmin vertaistukihenkilöiden puheesta. Oman kokemuksen kautta syntyvä koke-

musasiantuntijuus korostui lähes jokaisen puheessa, mutta sekin sai eri merkityksiä ja sisältöjä riippuen vertaistukihenkilön taustasta ja vertaistukitoiminnan luonteesta, jossa kukin toimija oli ollut, tai on, mukana. Oman kokemuksen ja sitä kautta syntyneen asiantuntijuuden ohella tärkeään rooliin keskusteluissa nousi myös ryhmän merkitys vertaistukitoiminnassa. Vaikka vertaistukea on monissa eri muodoissaan, ryhmässä toimiminen ja ryhmän jäsenten merkitys korostui usean vertaisen puheessa. Tässäkin kuitenkin syntyi eroja siinä, miten ryhmässä toimimisen tärkeys oikeastaan koetaan eri vertaistukihenkilöiden kohdalla. Kolmantena isona teemana vertaistuesta puhuttaessa nousi keskustelu toiminnan luonteesta; onko vertaistuki aina päämäärätietoista ja tietynlaiseen toimintaan pyrkivää vai voiko vertaistuki olla myös sattumanvaraista? Seuraavissa kappaleissa tulen käymään läpi nämä kolme teemaa sekä erittelemään eroja ja yhtäläisyyksiä siitä, mitä vertaistuki vertaisten silmin todellisuudessa on.

7.1.1 Oma kokemus auttaa ymmärtämään toista

Kirjallisuudessa vertaistuesta puhuttaessa yhtenä tärkeimpänä vertaistuen piirteenä korostuu kokemusasiantuntijuus. Kun kysyin haastateltavilta, mitä vertaistuki heille merkitsee tai kuinka he kokevat vertaistuen, lähes aina ensimmäinen vastaus oli oman kokemuksen samankaltaisuus suhteessa vertaistuettavaan. Jokainen haastateltava korosti jossain vaiheessa puhettaan oman kokemuksen merkitystä vertaistuksessa. Oman kokemuksen merkityksen korostus vaihteli kuitenkin jonkin verran riippuen siitä, minkälainen haastateltavan historia vertaistukitoiminnassa oli ollut ja toisaalta siitä, minkälaisessa toiminnassa haastateltava juuri parhaillaan oli mukana. Seuraavassa puheenvuorossa Kari tiivistää yhteen virkkeeseen sen, mitä vertaistuki vertaisten silmin yksinkertaisuudessaan on suhteessa omaan kokemukseen.

Kari: Ainakin mulle vertaistuki merkitsee sitä, että samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset kohtaavat, ei tarvitse a:sta ö:hön selittää sitä, minkä takia minä nyt tähän ryhmään tulen.

Vertaistuen voisi siis ajatella olevan yksinkertainen asia ja riittävän, että on oma vastaavanlainen kokemus kuin vertaistuettavalla. Näin ei kuitenkaan selvästikään ole. Vertaisten puheesta oli kuultavissa, että oma kokemus ja sitä kautta syntyvä kokemusasiatuntijuus pitää sisällään useampia ja myös paljon monimutkaisempia ulottuvuuksia. Kun haastateltavia pyydettiin kuvailemaan lisää, mitä oma kokemus vertaistukitoiminnassa tarkalleen ottaen tarkoittaa, vertaisten puheessa korostui, että vertaistukitoiminta on pystyttävä erottamaan tukihenkilötoiminnasta ja ettei vertaistukihenkilöä voi verrata omaiseen tai hoitohenkilökuntaan. Hoitohenkilökunnalla on usein tarkkaa tietoa ja osaamista sairaudesta tai vammasta, samalla kun omainen tuntee tuettavan luonteen ja tarpeen jo vuosien takaa. Näiltä molemmilta kuitenkin puuttuu se tärkein, jota vertaiset alituisen korostavat: oma henkilökohtainen kokemus. Sen sijaan tukihenkilö voi olla ihminen, joka ei ole hoitohenkilö tai omainen, mutta häenkään läsnäolonsa ei ole sama kuin vertaisen läsnäolo. Näiden piirteiden voisi puheessa nähdä korostavat hyvin sitä, kuinka tärkeänä vertaiset pitävät nimenomaan omaa kokemusta.

Maija: Siis tässähan pitäis erottaa se tukihenkilötoiminta ja vertaistuki, ne on kaks eri asiaa. Tukihenkilö voi just mennä lukemaan ja ulkoiluttamaan, mut tää vertaistuki vaatii musta kyllä ihmiseltä vähän enemmän. Juuri sen omakohtaisen kokemuksen.

Eeva: Hän ei ollu läheinen, hän ei ollu omainen, hän ei ollu hoitohenkilö, vaan hän oli ihminen, kuka puolesta sanasta ymmärti, missä tilassa mä oon.

Vaikka vertaistukihenkilö ei ole sama asia kuin tukihenkilö, omainen tai hoitohenkilö, ei myöskään saman kokenut vertainen pysty lähtemään noin vain vertaistukitoimintaan mukaan. Vertaistukitoimintaan liittyy omat haasteensa, jotka vertaisen on pystyttävä huomioimaan ennen toimintaan osallistumista. Oikea suhtautuminen ja lähestymistapa sairauteen, tai mihin tahansa asiaan, on tärkeässä roolissa. Lisäksi oma itsekkyys on unohdettava. Liisa tuokin seuraavassa Maijan puheenvuoron jälkeen mielenkiintoisen näkökulman ihmisen raadollisuuteen ja siihen, että myös vertaistukihenkilö on vain ihminen ja toisinaan toisen sairaus tai tila voi tuoda jonkinlaista tyydytystä itselle.

Maija: Tää on aika vaikea asia sillä lailla, tähän kuitenkin tarvitaan koulutusta. Hyvin helposti sanotaan, et joo kyl mä tiedän miltä susta tuntuu, et minä olen tuon saman.. Eli vähän voidaan jopa väheksyä. Ei se oo sillai, et joo, mie

päätän nyt olla vertaistukihenkilö. Kyl se vaatii taitoa ja kuuntelemista ennen kaikkea. Se ei oo niinkun kauheen yksinkertainen asia olla vertaistukihenkilö. Mut tietysti oma kokemus aina auttaa ymmärtämään toista.

Liisa: Se on iso haaste, ei siihen voi lähteä ihan noin vain. Et sitten moni voi lähteä niinkun saapa siitä jonkunlaisen tyydytyksen, kun aattelee, että aha, tuolla menee vielä huonommin.

Omaan kokemukseen näyttäisi vertaisten mielestä liittyvän kiinteästi myös molemminpuolisuus. Vertaistuki ei ole vain yksipuoleista, jossa tuettava olisi saama-puolella, vaan vertaisten puheessa korostui nimenomaan myös vertaistukihenkilön oman näkemyksen kehittyminen. Oma kokemus on lähtökohta, josta lähdetään toimintaan mukaan, mutta vertaistukitoiminnan myötä omat kokemukset tuntuvat saavan uusia ulottuvuuksia ja näkökulmia. Tässä yhteydessä tuli esiin myös voimaantumisen käsite ja se, kuinka kokemusten jakamisen seurauksena myös vertaistukihenkilöt kokevat saavansa toiminnasta itselleen lisää voimavaroja.

Antti: Siinä saa sitä vertaistukea, oppii ymmärtämään ja näkemään, että asioita voi kattoo kovin eri kanteilta ja samaan sairauteenkin liittyy kovin erilaisia näkökulmia. Että vaikka nyt näitä ryhmiä on ollu peräkkäin niin joka ryhmän kanssa tulee uusia näkökulmia.

Kari: Siinä voidaan sitten keskustella ja vertailla elämäntilanteita ja tavallaan voimaantua sitä kautta, että huomaa, että en ole yksin tämän asian kanssa. On myös muita samassa tilanteessa olevia.

Puhuttaessa vertaistukitoimijoiden vertaistuelle antamista merkityksistä kokemusasiantuntijuus korostui siis yhtenä suurimpana teemana. Haastateltavat kokivat, että oma kokemus on oltava, jotta voi toimia vertaisena. Näin yksinkertaista oman kokemuksen mukaan tuominen toimintaan ei kuitenkaan ole vaan lisäksi tarvitaan esimerkiksi kouluttautumista, jotta osaa toimia vertaistukeen liittyviä arvoja noudattaen. Oman kokemuksen ja toimintaan perehtymisen ohella kokemusasiantuntijuuteen näytti liittyvän kiinteästi myös kokemusten jakaminen ja sen seurauksena vertaistukitoiminnan rikastuttava vaikutus puolin ja toisin.

7.1.2 Ryhmään kuulumisen tärkeys

Kokemusasiantuntijuuden ohella toinen keskusteluissa esiin nouseva iso teema oli ryhmän merkitys ja ryhmään kuulumisen tärkeys vertaistukitoiminnassa. Vaikka vertaistukitoimintaa voidaan toteuttaa monin eri muodoin eikä ryhmätoiminta ole ainoa tapa, ryhmän merkityksen tärkeys vertaistukitoiminnassa puhututti useimmissa haastatteluisissa. Ryhmä toimintamuotona mahdollistaa ennen kaikkea samassa elämäntilanteessa olevien tapaamisen ja kollektiivisen toiminnan, mitä tunnutaan vertaistukitoimijoiden keskuudessa pitävän tärkeänä. Ryhmä-käsitteeseen liittyen keskustelua herätti myös ryhmäläisten homo- tai heterogeenisuus. Tämän asian vertaiset kokivat keskenään eri tavalla, sillä osalle oli tärkeää määritellä se, mihin olen vertainen, kun taas toisille ryhmän jäsenten sama sairaus tai lähtökohta elämässä riitti selitykseksi osallistua johonkin tiettyyn ryhmään. Suurimmalle osalle haastateltavista ryhmäläisten iällä tai sukupuolella ei ollut merkitystä, vaan ainoaksi merkittäväksi yhteiseksi tekijäksi koettiin se, miksi johonkin ryhmään oli alun perin lähdetty mukaan. Seuraavasta Tainan puheenvuorosta voi kuitenkin huomata, ettei tiettyyn ryhmään kuuluminen ole välttämättä helppo asia.

*Taina: Mä en mihinkään ydinryhmään voi lyöttäytyä, kun en mä tiä, mikä mul-
la on. Se on mulle semmonen vaikee asia itellekin.-- Mä en koe olevani oikea
henkilö ryhtymään johonkin semmoseen ydinryhmään.*

Vaikkei itsensä luokittelu tiettyyn ryhmään olisikaan helppoa, tämä kertoo myös siitä, mitä vertaistuki pohjimmiltaan on. Vertaiset kokevat, että vertaistuki on nimenomaan sitä, että tiedetään, mihin ryhmään kuulutaan ja mikä osallistujia yhdistää. Tästä kaikesta saadaan vertaistukea, jaksamista ja apua selviytymiseen.

Vaikka suurimmalle osalle haastateltavista ryhmän homogeenisuudella ei ollut merkitystä, koki osa selvästi tärkeäksi sen, että esimerkiksi ikä ja elämäntilanne ryhmäläisillä on samanlainen. Vertaistuen ammatillisuus astuu esiin silloin, kun toisiin ei voi vaikuttaa enää pelkästään oman kokemuksen ja siitä syntyvän kokemusasiantuntijuuden kautta. Kun kyseessä on erilaisista lähtökohdista tulevia ihmisiä, eräs haastateltava koki, että tällaisen vertaistuen toteuttamiseen vaaditaan ammatillista osaamista, joka voi syntyä esimerkiksi kouluttautumisen kautta.

Liisa: Se on jo ne lähtökohat niin erilaiset, toisella on elämää eletty, perhe perustettu. Mut sit tämmönen nuori, jolla ei oo vielä mitään, emmää ossaa siihen asemaan mennä. Sillon tulee se vertaistuen ihan ammatillisuus, et ei siinä pysty olemaan, kun en minä tiä, miltä se tuntuu.

Ryhmäläisten samankaltaisuuden tai erilaisuuden ohella huomion haastatteluisa kiinnitti näkökulma ryhmätoiminnan kollektiivisuudesta ja siitä, ettei vertaistukiryhmään välttämättä, ainakaan tietoisesti, hakeuduta tukea vastaanottamaan. Osa haastatelluista koki vertaistukiryhmien annin nimenomaan sisältönä elämään tai vapaa-aikaan ennemmin kuin keskustelukanavana tai mahdollisuutena vaihtaa samanlaisia kokemuksia vertaistuen näkökulmasta. Toiset hakivat toiminnasta tietoisesti nimenomaan vertaistukea elämäänsä, mutta osalle haastatelluista vertaistuki ei merkinnyt mitään henkilökohtaista vaan ennen kaikkea ryhmään kuulumista. Nämä henkilöt eivät selvästi hakenneet vertaistukea sanan varsinaisessa merkityksessä vaan he kokivat saavansa parhaimman tuen omasta lähipiiristä.

Timo: En minä nyt suoranaisesti itse hakenut mitään tukihommaa, koska minulla oli ympärillä hyvä läheinen tukiympäristö. Minä en sillä tavalla kellekään vieraalle tarvinnu ruveta kertomaan näitä asioita, mutta minä hain muuta toimintaa.-- Minun kohdallani tää vertaistuki ei oo todellakaan mitään henkilökohtaista vaan mieluummin kollektiivista.

Vertaistukiryhmä voi siis pitää sisällään monia eri toimintamuotoja ja merkitä eri ihmisille eri asioita. Tässäkin kuitenkin korostuu se, että ryhmätoimintaa vertaistukimuotona arvostetaan. Harvemmin haastatteluissa puhuttiin kahden ihmisen välisestä tukitoiminnasta, tai nämä puheenvuorot eivät millään tavalla ainakaan korostuneet vertaisten puheessa. Tähän liittyyne myös Ritvan ajatus siitä, että vertaistukiryhmissä vertaistuki tulee toisinaan ikään kuin huomaamatta. Vertaiset eivät välttämättä tietoisesti ole vaikuttamassa toisiinsa vaan tärkein toiminnan päämäärä on yhdessä oleminen ja mukavan ajan viettäminen ryhmässä.

Ritva: Et meillä on yhdessä kivaa, se on lähinnä mun mielestä se. Et mä en koe, et mä oon joku erillinen osapuoli, joka ois vaikuttamassa toisiin. Mutta se järjestäminen, että on kaikilla kivaa ketkä vaan haluaa tulla mukaan.

Ryhmään kuulumisen merkitys nousi siis esiin vertaisten puheesta. Johonkin tiettyyn ryhmään kuulumisen ei koettu kuitenkaan olevan niin yksinkertainen asia kuin voisi kuvitella. Kysymyksiä herätti ennen kaikkea se, mihin olen vertainen. Toisille oman sairauden tai elämäntilanteen määrittely oli siis hyvinkin tärkeää, kun taas toiset hakivat vertaistukitoiminnasta ja ennen kaikkea ryhmätoiminnasta nimenomaan sisältöä elämäänsä. Kaikille haastatelluille oli kuitenkin selvää, että ryhmätoiminnassa on voimaa, oli se sitten tietoista tai tiedostamatonta vertaistukitoimintaa, jossa he olivat mukana. Ryhmätoimintaa ja yksilötukea verrattaessa ryhmätoiminnassa vertaistuki tuntui kuitenkin tulevan enemmän huomaamatta.

7.1.3 Päämäärätietoista vai sattumanvaraista toimintaa?

Jo keskusteluissa vertaistukiryhmän luonteesta pohdittiin sitä, onko vertaistukitoiminta useammin tietoista vai tiedostamatonta. Kolmantena suurimpana teemana vertaisten puheessa kokemusasiantuntijuuden ja ryhmän merkityksen ohella nousikin vertaistukitoiminnan luonne. Näissä keskusteluissa pohdittiin vielä tarkemmin sitä, onko vertaistuki parhaimmillaan silloin, kun on kyse niin sanotusta virallisesta toiminnasta vai silloin, kun keskustellaan sattumanvaraisesti esimerkiksi kauppakeskuksessa törmättäessä tai ikään kuin ystävä ystävälle.

Toisille vertaistukitoiminta on selvästi parasta silloin, kun ei tarvitse olla niin sanottu virallinen vertaistukihenkilö. Kun vertaistukitoiminta muuttuu viralliseksi, osa vertaisista kokee, että toimintaa synnyttää jonkinlaisia paineita tai että toiminnassa ei voi olla tällöin täysin oma itsensä. Tähän liittyy myös se, että vertaistukiryhmistä ei välttämättä tietoisesti lähdetä hakemaan vertaistukea, vaan tuki on parhaimmillaan silloin, kun se tulee ikään kuin huomaamatta muun toiminnan ohella. Osa haastateltavista koki jopa niin, että virallinen, nimetty ryhmä ei välttämättä houkuttele osallistujia mukaan.

Liisa: Mulle toi vertaistuki on parhaimmillaan sitä, kun ei oo vertaistukihminen. -- Et sit kun se tulloo se vertaistuki niinkun virallisesti, niin minun luonteellani ainakin mie en uskaltas ehkä olla ihan oma itteni.

Virallisen, päämäärätietoisien toiminnan rinnalla keskusteluissa nousi esiin satumanvarainen vertaistukitoiminta, jota voidaan harjoittaa siellä, missä ihmisiä milloinkin satutaan kohtaamaan. Ehkä tämä korostui vertaisten puheessa jopa enemmän kuin virallinen, nimetty vertaistukitoiminta. Vaikka vertaisohjaaja- ja vertaistukikoulutukset antavat hyvän pohjan toiminnalle, tuntuu vertaistukitoiminta vertaisten silmissä olevan hyvin paljon myös epämuodollista toimintaa. Koulutukset ja kouluttautuminen antavat kuitenkin myös tällaiseen vapaamuotoisempaan toimintaan hyviä eväitä.

Maija: Mä oon aika paljon vertaistukihenkilö ihmisille, joita mä en ole niinkun joutunut, ne on entisiä naapureita ja vanhoja tuttavita, että se ei oon se ainut tie tietysti olla vertaistukihenkilö tulla jonkun yhdistyksen kautta. Siinä ehkä, kun käy näitä kursseja, niin oppii ajattelemaan juuri sitä, että mähän voin olla vähän parempi ihminen kaikille.

Tässä puheenvuorossaan Maija tuo esiin juuri sen, että hän on vertaistukihenkilö ihmisille, jotka ovat tulleet tutuiksi jostain muualta kuin varsinaisen vertaistukitoiminnan kautta. Maijakin kuitenkin korostaa koulutusten merkitystä ja sitä, että vertaistukitoiminta on paljon laajempaa toimintaa kuin vain tuen antamista tiettyjen yhdistysten sisällä. Lisäksi Maijan puheenvuorosta osuus silmään sanavalinta ”joutunut”; ikään kuin vertaiset kokisivat, että vertaistukihenkilöksi joko niin sanotusti joudutaan tai sitten toiminta on vapaamuotoisempaa ja omaehtoista, tässä tapauksessa jollain tavalla positiivisemmassa valossa olevaa.

Myöskään Timo ei ole omassa toiminnassaan kohdannut, että kukaan tukea hakeva olisi tietoisesti ollut vertaistukihenkilöä vailla. Varsinkin miesten puheissa korostui se, ettei tukea helposti haeta virallisilta tahoilta tai toimintamuodoilta, tai jos haetaan, se on osa epävirallisempaa jutustelua ja keskustelua.

Timo: Että ei niinkään semmosta henkistä tukea eivät ole, ainakaan minun kohdalla. Ei ole sattunut yhtään ainoaa sellasta, joka ois tullut, että hän tarvii nyt vertaistukee. Sitä jutellaan totta kai niin kuin tässäkin jutellaan, ihan vaikka päivän säästä. Se voi olla tukee jollekin, että saa jutella.

Vertaiset kokevat siis selvästi, että vertaistuki on enemmän osa sattumanvaraista toimintaa kuin tietoisesti päämäärään pyrkivää. Vaikka virallisia yhdistyksiä ja niissä toimivia vertaistukiryhmiä ja vertaistukihenkilöpalveluja on, koetaan vertaistuki luonnolli-

semmäksi sattumalta syntyvissä tilanteissa. Vertaiset kuitenkin tiedostavat, mitä vertaistuki syvimmillään on ja tietoisesti toimivat sen päämäärän saavuttamiseksi myös epävirallisemmissa tilanteissa. Seuraavasta keskustelunpätkästä on luettavissa haastatteluun osallistuneiden näkökulmasta vertaistukitoiminnan syvin luonne ja sen merkitys vertaistukitoimijoille; se on sattumanvaraista, mutta kuitenkin tietoista toimintaa.

Liisa: Että mullehan tulee hyvin paljon soittoja, mutta en mie koe olevani siinä tukihenkilö, vaan soittaa niin kuin kaveri kaverille.

Antti: Siinä kyllä varmaan toteutuu sitä vertaistukea.

Liisa: Se vähän haiskahtaa sille, että siinä on se ajatus.

7.2 Odotukset ja tavoitteet vertaistukitoiminnan suhteen

Puhuttaessa vertaistukitoiminnan sekä odotuksista että tavoitteista haastatteluissa korostui kolme seikkaa, joiden takia vertaiset olivat toisaalta lähteneet mukaan toimintaan ja toisaalta halusivat edelleen olla mukana toiminnassa. Yleisimmäksi syyksi vertaistukitoiminnassa mukana ololle haastateltavat kokivat sen, että vertaistukitoiminta antaa uudenlaista sisältöä elämälle. Osa haastateltavista toi mukaan keskusteluihin myös ihmisen raadollisuuden ja sen, että vertaistukitoiminta tuo käsityksen ja näkemyksen kokonaistilanteesta ja siitä, että jollain toisella voi mennä vielä huonommin kuin itsellä. Lisäksi haastatteluissa korostui se, että toisaalta vertaistukitoiminnan ja yleensä ryhmätoiminnan kautta halutaan elämään jotain aivan muuta kuin jatkuvaa sairauden tai oman elämäntilanteen käsittelyä ja pohdintaa. Esimerkiksi käsillä tekeminenkin on vertaistukea, mutta jotain aivan muuta kuin jatkuvaa puhetta omasta sairaudesta.

Suurin syy vertaistukitoimintaan osallistumiselle on nimenomaan sisällön hakeminen elämään uudenaikaisessa elämäntilanteessa. Useimmat vertaistukitoimijat olivat kokeneet elämässään jotain sellaista, että niin sanotun tavallisen elämän jatkuminen, johon kuului muun muassa töissä käynti, ei ollut enää mahdollista. Vertaistukitoiminta koettiin vertaisten keskuudessa tarpeeksi kunnialliseksi ja hyväksyttäväksi uuden elämän sisällöksi. Toisaalta se tuo arkeen rytmiä, toisaalta se on vapaamuotoista toimintaa eikä sido liikaa. Vaikka aito auttamisen halukin myönnetään, tärkeimpänä vertaistuen tavoitteena koettiin kuitenkin juuri sen tuoma sisältö elämään. Näin ollen vertaistuki-

toiminta on jollain tavalla rinnastettavissa työelämään, vaikkakin paljon vapaamuotoisempina.

Antti: Et täähän voi olla ihan kunniallinen ja hyväksyttävä ja hyvä syy saada myöskin sinne kalenteriin joitakin merkintöjä -- On siinä aitoo auttamisen haluakin, mut kyl siinä toinen puoli on ihan tämmönen raadollinen, että se rytmittää sitä omaa elämää.

Tauno: Mie koin, että minä oon edelleen töissä olevinaan. Mie olevinaan pääsin eläkkeelle, mutta olevinaan olin töissä. Tää oli siinä mielessä veikeetä, se oli pikkuhiljaa valmistautumista, että mie oon tosissaan eläkkeellä.

Vertaistukitoiminnan odotetaan siis tuovan uudenlaista, hyväksyttävää sisältöä elämään. Tämän ohella vertaiset odottavat saavansa vertaistukitoiminnasta elämäntilanteeseensa tai sairauteensa laajempaa näkökulmaa. Kun kokemuksia ja ajatuksia voi jakaa toisten kanssa, oma tilanne ei tunnu enää niin ylitsepääsemättömältä. Vertaisetkin ovat vain ihmisiä ja toisinaan myös ihmisen raadollisempi puoli pääsee esiin; omaa tilannetta verrattaessa muihin, omat ongelmat eivät tunnukaan enää suurilta. Näin ollen asialla voi nähdä olevan kaksi puolta: toisaalta vapaaehtoistoimijat hakevat yleisesti hyväksyttävää toimintamuotoa, jossa he voivat työelämän jälkeen olla mukana ja auttaa muita samassa tilanteessa olevia, toisaalta vertaistukitoiminta tuo itselle tyydytystä sen suhteen, että asiat voisivat olla myös huonommin.

Antti: Mut ky se on se toinen puoli siinä, että siitä saa niin paljon itellekin. Ehkä vois sanoo, että näkemystä taikka ainakin ymmärrystä, että et ole ainoa eikä sinun tautis ole.. taudin takia kannata olla mustasukkainen, on vielä parempiakin tauteja.

Liisa: Kyllä miä tunnistan senkin, että jos jollakin menee oikein huonosti, niin kyllä se pikkusen kaihertaa, että ai onpas hyvä. Että ei, myö ollaan niin ihmisiä raadollisia.

Osa haastatelluista perusteli vertaistukitoiminnassa mukana olonsa sillä, että he eivät halua käsitellä sairauttaan tai muuta eteen tullutta elämäntilannettaan vaan etsivät vertaistukitoiminnasta ennen kaikkea yhdessäoloa ryhmän kanssa. Tästä näkökulmasta katsottuna vertaistukitoiminta tuo heille varmasti erilaista sisältöä elämään, mutta lähestymistavan on oltava hieman erilainen samoin kuin odotusten ja tavoitteiden kuin niillä, jotka tietoisesti hakevat toiminnasta tukea elämäänsä. Tällöin halutaan toimia ryhmissä,

joissa tekeminen kohdistuu enemmän joihinkin muihin teemoihin kuin varsinaisesti vertaistukiaiheen ympärille ja omien kokemusten jakamiseen. Nämä ihmiset voisivat toki hakeutua mihin tahansa ryhmään, jossa osallistujilla ei ole välttämättä samanlaista taustaa. Lopulta herää kuitenkin kysymys, että ehkä näissäkin tapauksissa vertaistukea haetaan alitajuisesti ja ikään kuin huomaamatta, muun toiminnan niin sanottuna sivutuotteena. Maija tiivistääkin seuraavassa hyvin sen, miksi usein ehkä päädytään mukaan nimenomaan vertaistukiryhmään ennemmin kuin mihin tahansa yhdistystoimintaan:

Maija: Että se on hirveen pitkälti kuitenkin sellasta ittesä huvittamista, että miten vietetään aikaa, et meillä ois kivaa. Ja mua pikkusen alko kyllästyttään se, ja mä sitten kuulin tästä vertaistukitoiminnasta ja siitä työstä, mitä siellä tehdään..

Vertaiset tuntuvat hakevan vertaistukitoiminnasta nimenomaan mielekästä sisältöä elämänsä ja sellaista tekemistä, jonka voi kokea merkitykselliseksi. Vaikka lähtökohdat olisivat erilaiset ja odotukset alussa ennen toimintaan ryhtymistä minkälaiset tahansa, tuntui kaikkien haastateltavien tavoitteet olevan kuitenkin mielekkäässä ja myös jollainlailla kunniallisessa työssä. Lisäksi Mervi toi vielä keskusteluun näkökulman vertaistuen ja yhdistystoiminnan nykytilasta. Ehkä kaiken yhdistystoiminnan voi nähdä jollain tavalla olevan vertaistukitoimintaa. Näin ollen vertaistukitoiminta ei olisikaan mitään ihmeellisempää; se on luonnollinen tapa kohdata samanlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä mukavan tekemisen parissa.

Mervi: Tää vertaistukitoiminta on noussu pintaan viime aikoina, joka yhdistyksessä tänä päivänä. Sitähän voi olla niin laajalti. Sitähän ne on, kun ne jumpat on porukalle, joilla on esimerkiksi selkäongelmia, niin sehän on sitä vertaistukitoimintaa tavallaan kaikki, mutta se on tietysti laajemmassa mitassa. Ja yleensäkin yhdistystoiminta on vissiin kaikki vertaistukitoimintaa, laajemmalti. Et ei sitä enää silleen voikaan rajata.

7.3 Vertaistukitoiminnan monenkirjavat haasteet

Vertaistukitoiminta on vertaisten keskuudessa tavoiteltavaa toimintaa, mutta se sisältää totta kai myös omat haasteensa. Suurimpina haasteina vertaistukitoiminnassa vertaiset

kokevat toisaalta sen, että toimintaan saataisiin mukaan uusia toimijoita ja toiminnan vetäjiä ja toisaalta taas sen, että pystyttäisiin tavoittamaan mahdollisimman hyvin ne ihmiset, jotka ovat tukea vailla. Lisäksi omaksi haasteekseen koetaan rajojen vetäminen toiminnassa, mihin liittyy myös vertaisten oma jaksamiskysymys.

Ehdottomasti keskeisimpänä haasteena vertaistukitoiminnassa haastatteluissa nousi esiin uusien ihmisten saaminen mukaan toimintaan. Jo aikaisemmin vertaiset pohivat sitä, onko vertaistukitoiminta ylipäänsä houkuttelevaa toimintaa varsinkaan silloin, kun se saa ylleen niin sanotun virallisen leiman. Houkuttelevampana toimintana koettiin vapaamuotoisempi toiminta, joka ikään kuin verhoutuu muun toiminnan alle. Tämä kysymys on keskeinen pohdittaessa myös sitä, kuinka uusia toimijoita saataisiin mahdollisimman paljon toimintaan mukaan. Toisaalta ristiriitaa herättää myös se, että kenenkään uusien ihmisten ei toivota sairastuvan, mutta toisaalta terveet ihmiset eivät voi toimia kokemusasiantuntijoina ilman omaa vastaavanlaista kokemusta.

Maija: Tää menee pieleen sillä tavalla, että jos me toivotaan, että tulis nuoria, niin mehän toivotaan, että silloin ne nuoret sairastus mahdollisimman aikaisin ja tulisivat siihen mukaan. Ja kuitenkin meidän kaiken toiminnan tarkoitus on se, että ihmiset voitaisiin ohjata terveillä elämäntavoilla siihen, että tämmöset terveet elinvuodet säilyis mahdollisimman pitkään, ja ihminen säilyis työkuuntoisena, eikä sairastuisi. Ja silloin se ei tuu mukaan. Että tässä on semmonen ristiriita meidän toiveitten ja todellisuuden välillä. Mutta nyt mennään näillä eväillä, mitkä tänään on.

Näin ollen keskeisimmän haasteen vertaistukitoiminnalle voisi nähdä asettavan itse vertaistukitoiminnan luonne ja sen ominaispiirteet. Toisaalta tarvitaan lisää toimijoita, toisaalta ei haluta kenenkään sairastuvan ja toiminnalla pyritään nimenomaan edistämään terveempää ja parempaa elämää.

Jos tähän suurimpaan haasteeseen eivät vertaiset juuri itse pysty vaikuttamaan, on pohdittava, kuinka he voisivat vaikuttaa muihin seikkoihin ja haasteisiin. Toisena keskeisenä haasteena keskusteluissa nousikin esiin vertaistukitoiminnan pysyvyys ja tukea tarvitsevien ihmisten saavuttaminen ylipäänsä. Ihmisten saavutettavuuteen tuntui vertaisten mielestä vaikuttavan tässäkin ryhmien houkuttelevuus sekä yhteiskuntaan liittyvät yleiset seikat kuten tietoyhteiskunnan keskeisyys ja Internetistä saatava tieto sekä toisaalta sairauksien yleistyminen ja tätä kautta nimenomaan tukihenkilöiden tarpeen väheneminen.

Liisa: Et saatas uutta porukkaa, en toivo kenenkään sairastuvan, mutta kun tiiän, että suurin osa on tuolla neljän seinän sisällä. -- Kumminkin se vertaistuki ja nämä ryhmät, näähän antaa sitten myös, kun rohkenee sen kynnyksen ylittää.

Mervi: Jatkuvuus, se on tietysti haaste. Iso haaste onkin.

Vertaisten puheesta kävi ilmi se, ettei tukihenkilötoiminnalla ole vastaavanlaista kysyntää kuin vertaistukiryhmillä. Useammassa yhdistyksissä toimi nimetty vertaistukihenkilö, joka pystyi antamaan henkilökohtaista tukea ihmiselle, joka oli elämässään kohdannut vakavan kriisin. Myös haastateltavista useammalla oli edellytykset toimia vastaavanlaisena tukihenkilönä. Kukaan haastateltavista ei ollut kuitenkaan kohdannut todellista tarvetta tukihenkilötoiminnalle. Tukihenkilöiden tarpeen vähenemistä tunnuttiin selittävän muun muassa sillä, että yhä useamman lähipiiristä löytyy vastaavanlaisen kriisin kohdannut ihminen, jolloin ei ole tarvetta lähteä hakemaan tukea ulkopuolisilta. Tukihenkilötoimintaa ei tulisi kuitenkin kokonaan unohtaa ja tässä koettiin olevan yksi iso haaste; kuinka tukihenkilötoiminnan saisi pidettyä elossa.

Mervi: Tukihenkilöitäkään ei silleen enää tarvita, kun joka perheessä on kuitenkin joku jo sairastunu, ja on tuttavissa ja puhutaan paljon avoimemmin. Ja netti on täynnä ja kaikista saa sitä tietoo. Ei enää semmosen henkilökohtaisen vertaistuen tarvetta sielläkään, se on selvästi vähentyny silläkin sektorilla.

Keskustelua ja pohdintaa herätti myös se, miten vertaistukitoiminnasta saataisiin näkyvää ja miten se voisi löytää oman, luontevan tilansa yhteiskunnassa. Antin puheenvuorosta voi nähdä vertaisten toiveen niin eri järjestöjen kesken tehtävästä yhteistyöstä kuin toisaalta julkisen terveydenhuollon ja sosiaalitoimen tehtävien selkiyttämistä suhteessa vertaistukitoimintaan. Vertaistukitoiminnan houkuttelevuutta ja pysyvyyttä voisi lisätä sekin, jos vertaistukitoiminnan rooli ja toimintakenttä olisi selvillä suhteessa muihin palveluihin.

Antti: Löytyiskö eri järjestöjen kanssa jotakin sellasta, mä en tiedä mitä se voisi olla, mutta vaikkapa vertaisohjaajien koulutusta, josta tämä oli yks hyvä esimerkki tää koulutus. Että täähän oli eri potilasryhmien ja nämä ei kaikki ollu sairaitakaan. -- Ja miten järjestöjen ja julkisen terveydenhuollon ja sosiaalitoimen välille saatas semmonen luonteva keskustelu, että kumpikin tietäs vähän toisten odotuksia ja resursseja ja mahdollisuuksia.

Toisaalta ne aktiiviset vertaiset, jotka ovat toiminnassa mukana tuntuvat tuntevan jopa jonkinlaista riittämättömyyttä siinä, että heidän resurssinsa eivät riitä kaikkeen. Tämä riittämättömyys taas näkyy Karin puheessa, joka toivoi toiminnan ulottamista ennen kaikkea myös syrjäkylille.

Kari: Se on tietenkin haaste sillä tavalla, että tuntee tavallaan riittämättömyyttä, koska ei pysty sitä palvelua, jos sanotaan nyt palveluks tätä vertaistukea, niin sitä palvelua tarjoamaan niille, jotka todella kipeästi tarvitsis sitä siellä syrjäkylillä.

Oman riittämättömyyden ohella vertaiset muistivat kuitenkin huomioida myös oman jaksamisen, ja jaksamiskysymys nousikin yhdeksi haasteeksi vertaistukitoiminnasta puhuttaessa. Oman jaksamisen ja omien voimavarojen ohella haasteena koettiin myös toimintaan liittyvien rajojen vetäminen. Vertaistukitoimijan tai vertaisohjaajan on pystyttävä sisäistämään se, mikä kuuluu hänen toimintakenttäänsä ja toisaalta, mikä on jo ammattiauttajan osaamisalaa. Vaikka haastateltavilla oli oman toimintakentän rajat tiedossa, rajojen vetämistä ei koettu yksiselitteiseksi tai helpoksi tehtäväksi.

Aino: Ehkä se oma jaksaminen on kaikista suurin haaste. Että jaksaa, miten pitkälle oma terveys kestää. Se on kaikista suurin haaste.

Maija: Ja ehkä toi, että tietää ite sen, mitä mä voin tehdä, ettei mulla oo oikeus lähteä syväluotaileen toisen sielunelämää ja et senkin rajan tiedostaa, että miten mä voin lähestyä tota toista.

Vertaisten kokemat haasteet vertaistukitoiminnassa ovat siis monenkirjavia. Toiminnan tekeminen näkyväksi ja esimerkiksi uusien vertaisohjaajien kouluttaminen koetaan vertaisten keskuudessa tärkeäksi tavaksi saada toiminnalle oma sijansa vapaaehtoisuuskentällä. Vertaistuen tarve tulee tulevaisuudessa kasvamaan, mutta tarve ja tarjonta eivät tule kohtaamaan, jos asioille ei tehdä oikeita ja ratkaisevia päätöksiä hyvissä ajoin. Vertaisten puheesta käy ilmi, että ennen kaikkea ryhmätoimintaan sekä sen houkuttelevuuteen ja pysyvyyteen tulisi panostaa kuitenkin tukihenkilötoimintaa unohtamatta.

8 VERTAISTUKIHENKILÖNÄ TOIMIMINEN JA OMA JAKSAMINEN

Tässä kappaleessa tullaan käsittelemään vertaistukihenkilönä toimimista ja sitä, kuinka vertaiset pitävät huolta omasta jaksamisestaan. Tarkastelun kohteena on ennen kaikkea se, miten vertaiset kokevat vertaistukihenkilönä tai -ohjaajana toimimisen, mitä se pitää sisällään ja mitä kaikkea se heiltä vaatii. Lisäksi tarkastelun keskiössä on henkinen tuki suhteessa vertaistukitoimijoiden omaan jaksamiseen; kuinka vertaiset tiedostavat omat voimavaransa ja mistä he ammentavat voimaa toimia vapaaehtoisena vertaistukitoimijana. Tässäkin kappaleessa pyrin antamaan äänen nimenomaan vertaistukitoimijoiden omille kokemuksille ja näkemyksille vertaistukihenkilönä toimimisesta ja omasta jaksamisesta.

8.1 Vertaisohjaajan rooli vertaistukitoiminnassa: ”Isot korvat ja pieni suu”

Puhuttaessa vertaistukihenkilönä tai vertaistukiohjaajana toimimisesta vertaiset näkivät roolin kahtiajakoisena. Toisaalta vertaisohjaajan rooliin miellettiin monia ominaisuuksia, joita tukihenkilöllä tai ohjaajalla tulisi olla, mutta toisaalta yhtenä keskeisimpänä ominaisuutena pidettiin omana itsenä olemista. Vertaiset kokivat, että parhaiten luottamusta herättävät ihmiset, jotka ovat mahdollisimman luonnollisia ja pystyvät toimimaan vertaisina omina itsenään. Näin ollen vertaistukihenkilönä toimimisen voisi nähdä olevan jonkinlainen niin sanottu sisään rakennettu tai synnynnäinen ominaisuus, jota kaililla ei välttämättä ole, aivan kuten Mervi seuraavassa toteaa:

Mervi: Kyllähän se vaatii ihmiseltä tiettyä luonnetta, että kyllä sitä varmasti, jos tukihenkilöksi tarjoutuu.. Mutta kaikista ei välttämättä oo, vaikka ois halua.

Vertaistukihenkilön ominaisuuksista kuuntelutaito korostui vertaisten puheessa eniten. Jokainen haastateltava painotti kuuntelun merkitystä ja he kokivat, että koko toiminta perustuu kuuntelemiseen. Vertaistuen syvimmän olemuksen nähdään selvästi olevan ennen kaikkea tuettavan aktiivisessa roolissa ja toisaalta tukihenkilön tai vertaistukiohjaajan passiivisemmassa roolissa. Vertaiset olivat sisäistäneet hyvin kuuntelija roolin, vaikka jotkut kokivat, että toisinaan on vaikea keskittyä vain kuuntelemiseen. Kuunteleminen tuntuikin painottuvan kahdessa suhteessa: toisaalta vertaistukihenkilö ei voi antaa tuettavalle liikaa ohjeita ja omia neuvoja, toisaalta tukihenkilö ei myöskään saa purkaa omia huoliaan.

Aino: Kuuntelutaitoo siinä tarvitaan hirveesti. Sitten semmosta, että osaa rajata pois sen ammattiauttamisen, kun ei meikäläinen pysty ammatillisesti auttamaan. Se pitää osata muistaa rajata pois sitten. Ei siinä tarvi oikeestaan muuta kuin kuuntelijaa.

Liisa: Mie jouvun aina sopeutumaan ite, etten mie sitten pura sitä, koska en mie voi vertaistuki-ihmisenä omia huolia kertoa.

Keskeisenä vertaistukihenkilön ominaisuutena kuuntelutaidon ohella vertaiset pitivät kykyä erottaa ammattiauttajan ja vertaistukihenkilön roolit toisistaan. Vertaistukitoimijalla ei voi, eikä tarvitse, olla kykyä puuttua ammatillisiin kysymyksiin. Näissä tilanteissa on enemmän keskeistä, että vertaistukiohjaaja tietää, kenen puoleen tuettavan voi ohjata. Ammattiauttajan ja vertaisen roolien erottamiseen liittyy läheisesti myös vertaisilta vaadittava ominaisuus, kyky vetää rajat toiminnalle. Haastateltavat toivat esille, että koska vertaistukihenkilöt toimivat usein omalla persoonallaan, voi toisinaan olla vaikea sulkea tunteet toiminnan ulkopuolelle. Vaikka vertaistukitoiminta on vapaaehtoistoimintaa ja toimintaa, jossa pätee niin sanotut pehmeät arvot, on siinä vertaisten mukaan kuitenkin erotettava kahden ihmisen välinen ystävyys ja työn mukanaan tuoma kahden ihmisen välinen auttamissuhde.

Eeva: Haluan varjella itseäni siltä, että en mene liian syvälle, jos menen jonkun ihmisen henkilökohtaseks ystäväks. Koska on itellä se semmonen ominaisuus, että on vähän liiankin empaattinen.

Maija: Vertaistukihenkilöä tai tukihenkilöä voidaan jossain vaiheessa käyttää liikaakin. Mutta yleensä ne on hirveen paljon antavia, ja tommonen vapaaehtoistyö, sehän tuottaa iloa itelleenkin. Et se on vaan tiedettävä ne rajat ja järkeistettävä sitä hommaa, et ei mennä ehkä aina kauheesti tunteellakaan mukaan siihen, että lähtis elämään toisen elämää ja suremaan ja itkemään rinnalla.

Rajojen vetämiseen liittyy myös tämä Maijan puheenvuoro, josta käy ilmi asia, joka korostui usean vertaisen puheessa. Vaikka vertaistukitoiminta on vapaaehtoistoimintaa, edellyttää siinä mukana oleminen kouluttautumista. Vaikka tukea voi antaa omana itsenään, on tärkeää, että vertaiset voivat saada tietoa siitä, mitä kaikkea toimintaan liittyy ja toisaalta, mihin ei tarvitse suostua. Toisinaan vertaiset saattavat kokea, että heidän hyväksydamisyttään ja auttamisen halua käytetään väärällä tavalla hyväksi.

Omien asioiden, surujen ja murheiden purkamisen taas koettiin liittyvän siihen, että on keskeistä, että vertainen on pystynyt käsittelemään oman historiansa tai läpikäymänsä kriisin ennekuin alkaa toimia vertaisena muille.

Kuuntelutaidon, kyvyn aistia toisen tilanne, toiminnan rajanvedon sekä tietynlaisen kovuuden ohella haastateltavat olivat sitä mieltä, että hyvä vertaistukihenkilö on ihminen, joka tekee vapaaehtoistyötä omana itsenään. Seuraavassa puheenvuorossaan Liisa tuo esiin sen, kuinka vertaistukitoiminnassa omana itsenä oleminen viehättää kaikista eniten. Tuettavat saattavat helposti kokea olevansa eri aaltopituudella vertaistukihenkilön kanssa, jos tämä käyttää esimerkiksi ilmaisuissaan erilaista kieltä kuin he itse.

Liisa: Ehkä se sitten kumminkin se omana ittenä oleminenkin viehättää enemmän kuin se, että heittäytyis oikein tietäväks ja ammattihenkilöks.-- Mulla on kyllä kokemusta semmosestakin, että kun oli, se oli niin tietävä ja niin fiksu ja mie en osannu puhuakkaan oikein.

Kuten jo aikaisemminkin haastateltavat ovat useaan kertaan todenneet, ei vertaistukihenkilönä toimiminen ole kovin yksinkertainen asia. Se asettaa haasteita niin itse toiminnalle kuin siinä mukana oleville tukihenkilöille ja vertaistukiohjaajillekin. Vertaistukitoiminta koetaan vertaisten keskuudessa haastavaksi juuri siksi, että tuettavat henkilöt ovat usein kohdanneet elämässään jonkinlaisen kriisin. Vaikeassa tilanteessa olevan ihmisen kohtaaminen vaatii keinoja ja menetelmiä, joita ilman kouluttautumista ei välttämättä pysty hankkimaan. Lisäksi toiminnassa painottuu yksilön kohtaaminen, jokainen on omanlaisensa persoona ja vertaisten mielestä myös tämä asia tulisi pitää päällimmäisenä mielessä vertaistukitoimintaan mukaan lähdetessä.

Eeva: Kyllä se oikeesti on niin, että ite kokee sen, että onhan se vastuullista, erittäin vastuullista toimia vertaistukihenkilönä. Koska eihän sitä voi tasan tarkalleen tietää, mikä se toisen ihmisen tai siellä ryhmässä olevien ihmisten sen hetkinen tilanne on, ja mielentila on. Että kuitenkin pitäis pystyä jokaiselle antamaan jotakin, ett olis toivoo siellä tulevaisuudessa ja valoa siellä tunnelin päässä.

Puhuttaessa vertaistukihenkilönä toimimisesta ja vertaistukihenkilöiden ja -ohjaajien roolista vertaisten puheessa painottui kaksi pääkohtaa. Toisaalta haastateltavat luettelivat ominaisuuksia, joita vertaisella tulisi olla, toisaalta arvostettiin ja koettiin tärkeäksi omana itsenä oleminen. Ominaisuuksista painottuivat ennen kaikkea kuuntelutaito, kyky asettaa rajat toiminnalle sekä kysy erottaa ammattiauttajan ja vertaistukitoimijan roolit toisistaan. Toisaalta omana itsenä olemisessa korostui se, että luonnollisuus ja ihmisestä itsestä kumpuava luottamus ovat vertaistukihenkilön parhaita ominaisuuksia. Vertaisilta vaadittavien ominaisuuksien ja omana itsenä olemisen ohella haastateltavien puheesta heijastui vertaistukitoiminnan vaativuus. Ei ole yksinkertaista toimia tukihenkilönä tai vertaistukiohjaajana ja toimintaan vaaditaan ehdottomasti kouluttautumista eli omien kokemusten ohella teoreettista pääomaa ja muiden vertaisten kanssa jaettuja kokemuksia.

8.2 Voimaannuttavaa vertaistukitoimintaa

Vertaistukitoiminta paitsi vaatii ja verottaa osansa vertaistukitoimijoilta, se myös antaa paljon siinä mukana oleville. Keskusteltaessa vertaistukitoimijoiden omasta jaksamisesta suhteessa toiminnan vaativuuteen vertaisten puheessa painottui kolme seikkaa. Omia voimavaroja pidettiin kaiken lähtökohtana ja haastateltavat kokivat, että omien voimavarojen tiedostaminen ja niistä huolehtiminen on tärkein asia. Osa haastateltavista koki, että vertaistukitoiminta verottaa osansa, samalla kun toinen puoli näki asian niin, että he ovat toiminnassa ainoastaan saamapuolella. Toinen haastatteluissa korostuva seikka olikin vertaistukitoiminnan voimaannuttava vaikutus. Kolmas tema, joka korostui haastateltavien puheessa omasta jaksamisesta puhuttaessa, oli työnohjauksen merkitys vertaistukitoiminnassa.

Haastateltavien puheesta kävi ilmi oman jaksamisen merkitys vertaistukitoiminnassa. Vertaiset olivat yhtäläisesti sitä mieltä, että sekä oma henkinen että fyysinen vointi on oltava kunnossa, jotta voi auttaa jotakuta toista. Vaikka vertaistukitoimijat tuntuivat olevan toiminnassa mukana täydellä sydämellä, muistettiin oma jaksaminen pitää etusijalla. Vertaisten keskuudessa oma jaksaminen koettiin kaiken lähtökohdaksi ja toiminnan edellytykseksi. Tämä käy ilmi myös seuraavista Eevan ja Timon puheenvuoroista:

Eeva: Yleensäkin missä tahansa toiminnassa, ihmisten kohtaamisessa ja keskustelussa, mulla on kyllä se, että mun oma henkinen puoli pitää olla kunnossa.

Timo: Joo kyllä mulla on kans silleen, että ihan ensimmäisenä tärkeintä on, että on sinut itensä kanssa, tasapainossa.-- Sitten, kun onnistuu jossakin ja saa kivaa palautetta ja muuta, niin ne on kaikki semmosta voimavaraa. Mutta ennen kaikkea on tärkeätä, että on itensä kanssa tasapainossa. Sillon jaksaa.

Puheenvuoroista voi aistia sen, että tähän tutkimukseen osallistuneet vertaistukitoimijat ovat sisäistäneet sen, mitä vertaistukitoiminta pitää sisällään ja mitä kaikkea se toiminnassa mukana olevilta vaatii ja edellyttää. Vertaistukitoimijat vaikuttavat olevan sinut ajatuksen kanssa, että oma vointi ja toimintakyky menevät kaiken edelle ja vain itsensä kanssa tasapainossa oleva ihminen voi auttaa muita.

Kun oman tasapainon todettiin olevan kunnossa, vertaiset alkoivat pohtia, mitä kaikkea itse vertaistukitoiminta voi heille antaa ja toisaalta, mistä oma jaksaminen ja tasapaino pohjimmiltaan syntyvät. Suurin osa haasteltavista koki, että vertaistukitoiminta itsessään antaa voimaa. Haastateltavat korostivat tarvitsemisen tunnetta ja sitä, että yksi ihmisen perustarpeista on kokea itsensä tarvittavaksi. Lisäksi myönteinen palaute ja uudet ystävät olivat niitä tekijöitä, jotka tekivät vertaistukitoiminnasta voimaannuttavaa. Pelkkä tarvitsemisen tunne ei välttämättä kuitenkaan synnytä kokemusta voimaantumisesta. Lisäksi vertaistukitoimijoiden puheesta kävi ilmi, että he toivovat omalla toiminnallaan olevan todellista merkitystä esimerkiksi tuettaville ihmisille. Seuraavassa Liisa ilmaiseekin sen, kuinka tärkeää on paitsi saadut yhteydenotot, myös tunne siitä, että on pystynyt todella vaikuttamaan toiseen.

Liisa: Mie oon hirveen kiitollinen ja otettu, jos miulle soitetaan ja ihmiset puhuu, kyl se antaa myös voimia. -- Kyllä se antaa sitten myös voimia, kun kokee, että kiva sen kanssa on jutella.

Myös Eevalla ja Ritvalla on samanlaisia ajatuksia vertaistukitoiminnan voimaannuttavasta vaikutuksesta:

Eeva: Ihan muutaman pienen keskusteluhetken puitteissa huomaa, että ihmiset avautuu ja itestä tuntuu hirveen arvokkaalta se, että voi olla se henkilö, jolle avaudutaan.

Ritva: Mä itte katon, että on enemmän saamapuolella kuin antopuolella, saan siitä varmasti enemmän mitä annan.

Vertaistukitoiminnasta saatavien voimavarojen ohella moni haastateltavista koki, että voimaa ja apua jaksamiseen on hyvä saada myös toiminnan ulkopuolelta. Useassa keskustelussa nousikin esiin työnohjauksen merkitys vertaistukitoiminnassa. Vertaistukitoimijat tuntevat olevan tietoisia siitä, että apua voi ja täytyy hakea esimerkiksi juuri siksi, että omat voimavarat säilyisivät. Osa haastateltavista koki, ettei heille ole vapaaehtoistoiminnan kautta syntynyt vielä tarpeeksi vahvaa ammattitaitoa olla vertaistukitoiminnassa mukana ja selvitä eteen tulevista tilanteista ilman asioiden läpikäyntiä. Ja vaikka toiminnassa mukana olevilla olisi useamman vuoden kokemus, koettiin työnohjaus silti tarpeelliseksi. Karin puheenvuorosta korostuu vertaisten näkemys siitä, että vertaistukitoimijat eivät ole antamassa tuettaville valmiita vastauksia ongelmiinsa, ja työnohjauksesta saadaan muun muassa juuri tähän muistutusta.

Eeva: Mie koen, että mulla ei oo riittävästi ammattitaitoo kohdata tällasia tilanteita ja senpä takia on yks erittäin hyvä asia, eli vapaaehtoistoimijoille on tämmöstä työnohjausta täällä tää kevät järjestetty.

Kari: Työnohjaus on hirveen tärkeä, että siellä voidaan keskustella näistä asioista. -- Siinä tavallaan tapahtuu se kasvu myöskin siihen, että minä olen tukena, mutta minä en ole se neuvonantaja enkä valmiitten vastausten hakija.

Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet työnohjausta tarpeelliseksi omista voimavaroista ja jaksamisesta puhuttaessa. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että omien voimavarojen tiedostaminen on kaiken lähtökohta ja oman itsensä tunteminen riittää siihen, että pystyy tarvittaessa myös kieltäytymään toiminnasta. Antin ajatuksista huokuukin tehokkaimpana omana jaksamiskeinona se, että osaa vetää rajat toiminnalle ja tietää itse, kuinka hyvin jaksaa.

Antti: Mä ymmärrän sen ja pidän tärkeenä sitä asiaa, työnohjausta, mutta että henkilökohtaisesti minä en onnistunu siinä kohalla. Sen takia oon taipuvainen ajattelemaan, että omalta osalta sellanen näiden eri asioiden rajaaminen vaan, se on ehkä paras jaksamisen keino. Että älä mene joka päivä vapaaehtoistyöhön.

Tärkeimpänä jaksamisen lähteenä vertaistukitoiminnassa haastateltavat kokivat siis itse toiminnasta saatavan voiman tunteen. Tämän voikin varmasti nähdä olevan yksi suurimmista syistä, miksi vapaaehtoiset vertaistukitoimijat jaksavat vuodesta toiseen olla mukana auttamassa muita saman kohtalon kokeneita. Jotta voi saada voimaannuttavia kokemuksia, on vertaistukitoimijoiden omat taustat ja käsitellyt asiat kuitenkin oltava kunnossa. Myös tämän haastateltavat olivat sisäistäneet yhdeksi tärkeimmistä vertaistukitoiminnan ja ohjaajana toimimisen vaatimuksista. Ulkoisista voimaa ja jaksamista tuovista ominaisuuksista vertaisten puheessa korostui työnohjauksen merkitys. Työnohjaus on selvästi yksi keskeinen vertaistukitoimijoille voimaa antava toimintamuoto, jota ei tulisi unohtaa vertaistukitoimintaa organisoitaessa.

9 KOKEMUKSIA VERTAISOHJAAJAKOULUTUKSESTA

Tässä luvussa tarkastellaan syksyllä 2010 Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry:n (ESTERY) järjestämään vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneita vertaistukitoimijoita, heidän kokemuksiaan koulutuksesta sekä ajatuksia ja ideoita mahdollisten tulevien koulutusten kehittämiseksi. Aluksi puran taulukkomuodossa auki koulutukseen osallistuneet sekä heidän taustansa; kuinka pitkä kokemus heillä on vertaistukitoiminnasta, ovatko he käyneet aikaisemmin vastaavanlaisia koulutuksia ja minkälaisessa toiminnassa he ovat mukana haastatteluhetkellä. Tämä antaa kuvailevaa tietoa siitä, keitä oikeastaan ovat he, jotka osallistuvat vertaistukitoimintaan, kuinka yleistä on vertaistukikoulutuksiin osallistuminen ja minkälaisia vertaistukitoiminnan muotoja on olemassa, joissa juuri nämä haastateltavat toimivat tai ovat mukana.

Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet täyttivät koulutuksen päätteeksi VETO-projektin suunnitteleman ja toteuttaman kyselylomakkeen (Liite 1), jossa tiedusteltiin koulutukseen osallistuneiden tuntemuksia ja ajatuksia koulutuksesta juuri koulutuksen jälkeen. Esittelen tulokset tiivistetysti lähinnä saadakseni vertailupohjaa siihen, miten koulutukseen osallistuneiden tuntemukset ja ajatukset ovat muuttuneet noin puoli vuotta koulutuksen jälkeen, jolloin haastattelut suoritettiin.

Varsinaisessa koulutuksen arvioinnissa kokoan yhteen koulutuksen annin koulutukseen osallistuneiden kokemusten mukaan. Tarkastelun kohteina ovat koulutukseen osallistuneiden kokemukset koulutuksesta; ajatukset koulutuksen sisällöistä ja teemoista, oppimis- ja opetusmenetelmistä, koulutuksen hyödyllisyys ja opitun käytäntöön soveltaminen, koulutuksen paras anti ja pettymykset sekä kehittämisideat ja jatkotoimienpiteet tulevaisuuden koulutuksia silmällä pitäen.

Lisäksi pyrin tuomaan VETO-projektin työntekijöiden äänen kuuluviin siinä, mitä ennako-odotuksia ja tavoitteita projektin puolesta heillä oli koulutuksen suhteen ja kuinka nämä tavoitteet mahdollisesti täyttyivät koulutukseen osallistuneiden puheenvuoroista päätellen.

9.1 Koulutukseen osallistuneet ja koulutuksen jälkeinen arviointi

Haastatellut vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet vertaistukitoimijat (12 osallistujaa) olivat kaikki olleet mukana vertaistukitoiminnassa tavalla tai toisella jo useamman vuoden. Kokemus vertaistukitoiminnasta vuosissa jakautui kahdesta vuodesta ”vuosien kokemukseen”, jossa vuosia ei tarkalleen määritelty lukumäärällisesti, mutta kyse oli joka tapauksessa useammasta vuodesta. Tämä osoittanee sen, että kaikilla syksyllä 2010 järjestettyyn vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneilla oli jo jonkinlainen käsitys siitä, mitä vertaistukitoiminta käytännössä pitää sisällään. Tästä voisi mahdollisesti päätellä myös sen, että ainakin ”vuosien kokemuksen” omaavilla vertaistukitoimijoilla olisi jo jonkinlaisia odotuksia toiminnan ja myös koulutusten suhteen.

Vaikka toiminnassa oltiin oltu jo vuosia mukana, aikaisempiin koulutuksiin osallistuminen jakoi kuitenkin joukon kahtia. Kuusi eli puolet haastatelluista oli osallistunut myös aiemmin vertaistukiaiheisiin koulutuksiin, kun taas puolelle käyty koulutus oli ensimmäinen. VETO-projektin puolelta tämä oli ollut tietoinen valinta, sillä mukaan oli nimenomaan pyritty saamaan sekä niin sanottuja konkareita, että vasta vertaistukitoimintaa aloittelevia. Tällä pyrittiin todelliseen ajatusten vaihtoon ja erilaisista taustoista tulevien vuoropuheluun. Seuraavassa on projektin työntekijän puheenvuoro liittyen juuri tähän tavoitteeseen.

Työntekijä 1: Yks tavote oli sit myös se, että me saadaan ne semmoset konkarit ja sitten alottelevat yhteen eli tulee niidenkin välillä sitä ajatusta, et se koulutus suunnattiin sitten kuitenkin sekä että. Et osahan oli jo käyny jonkun koulutuksen ja osa ei minkäänlaista.

Silmiin pistävää oli myös se, että joukossa oli useampia vertaistukitoimijoita (viisi vertaistukitoimijaa), joilla vuosien vertaistukitoiminnan kokemuksella ei ollut kuitenkaan yhtään koulutusta taustalla. Tämä kertonee puolestaan siitä, että kolmannen sektorin toiminta ja vapaaehtoistyö ei välttämättä edellytä kouluttautumista. On kuitenkin mielenkiintoista tarkastella jatkossa sitä, ovatko nämä aikaisemmin kouluttautumattomat kokeneet, että nyt käyty vertaisohjaajakoulutus on rikastuttanut heidän toimintaansa jollain tavalla. Myös heidän, jotka olivat käyneet aikaisemmin vastaavanlaisia

koulutuksia, kokemuksensa vertaistukitoiminnasta vaihteli kahdesta vuodesta ”vuosien kokemukseen”. Voisi siis todeta, että tähän koulutukseen osallistuneet vertaistukitoimijat ovat hyvin, niin sanotusti, kirjavia sakkia.

Vertaistukitoiminta, jossa vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet olivat haastattelun hetkellä mukana, vaihteli sekin laidasta laitaan. Eniten haastatteluun osallistuneet toimivat vertaisohjaajana ryhmässä, mutta mukaan mahtui myös niin yhdyshenkilöitä, vertaistukihenkilöitä kuin ”ei niin virallisessa toiminnassa” mukana olevia vertaisia. Eräs haastateltava määritteli tarkemmin, mitä yhdyshenkilönä oleminen hänen tapauksessaan tarkoittaa.

Mervi: Meilläkin on nyt vasta nimetty tämmönen vertaistukitoiminnan yhdyshenkilö.-- samalla sitten ne on ilmotettu keskussairaalaan nää yhdyshenkilöt, mutta varsinaiseen vertaistukihenkilönä toimimiseen liittyy, en oo vertaistukihenkilö.

Sen sijaan toisen tapauksessa yhdyshenkilönä toimimiseen liittyi olennaisena osana myös nimenomaan vertaistukihenkilönä oleminen:

Aino: Oon tehny myös sairaalan kanssa yhteistyötä, minähän oon myös tukihenkilö, vertaistukihenkilö. Että mulle tulee yks kuukaudessa sieltä uus, jonka kanssa meen juttelemaan ja tsemppaan häntä eteenpäin.

Vertaistukitoiminnassa mukana olevat kokevat siis tärkeäksi määrittellä oman roolinsa toiminnassa oikein. Vertaistukitoiminnan yhdyshenkilö ei tarkoita automaattisesti sitä, että olisi myös vertaistukihenkilö. Vertaisohjaaja ryhmässä oli selkein määritelmä; silloin ollaan jonkun ryhmän vetäjiä ja vertaistuki tulee toiminnassa mukana, toisinaan ikään kuin huomaamatta. Joillekin oli kuitenkin vaikea pukea sanoiksi toiminta, jossa he ovat mukana.

Taina: Meillä on se meidän oma kerho, jossa en oo varsinaisena vetäjänä, mut aktiivisesti oon ollu, että melkeenhän se menee siihen, että ne tykkää, että minähän se ohjaaja oon. Mä en oo silleen nimeytynyt siihen virallisesti.

Seuraavassa vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet on esitelty taulukkomuodossa kokonaiskuvan luomiseksi ja vertailun helpottamiseksi.

TAULUKKO2. haastateltavien mukanaolo vertaistukitoiminnassa, kokemus vertaistukitoiminnasta ja mahdolliset aikaisemmin käydyt koulutukset

haastateltava	vertaistukitoiminta, jossa mukana	kokemus vertaistukitoiminnasta (vuosissa)	aikaisempia koulutuksia?
haast.1	vertaisohjaaja ryhmässä	3 vuotta	useampia koulutuksia
haast.2	toimintaa yhdistyksessä, muttei ”virallista” vertaistukitoimintaa	”useampi vuosi”	ei aikaisempia koulutuksia
haast.3	yhdyshenkilö		ei aikaisempia koulutuksia
haast.4	vertaisohjaaja ryhmässä, yhdyshenkilö, vertaistukihenkilö	3 vuotta	ei aikaisempia koulutuksia
haast.5	toimintaa yhdistyksessä, muttei ”virallista” vertaistukitoimintaa	vuosien kokemus vapaaehtoistyöstä, vertaistukitoiminnasta	useampia koulutuksia
haast.6		5 vuotta	useampia koulutuksia
haast.7	toimintaa yhdistyksessä, muttei ”virallista” vertaistukitoimintaa	vuosien kokemus vapaaehtoistyöstä, vertaistukitoiminnasta	ei aikaisempia koulutuksia
haast.8	vertaisohjaaja ryhmässä	2 vuotta	useampia koulutuksia
haast.9	vertaistoimija ryhmässä	vuosien kokemus vertaistukitoiminnasta	useampia koulutuksia
haast.10	vertaistoimija ryhmässä	7 vuotta	ei aikaisempia koulutuksia
haast.11	vertaisohjaaja ryhmässä, yhdyshenkilö	vuosien kokemus vertaistukitoiminnasta	useampia koulutuksia
haast.12	vertaisohjaaja ryhmässä, yhdyshenkilö	3 vuotta	ei aikaisempia koulutuksia

Koulutuksen jälkeen täytettävän arviointilomakkeen (Liite 1) olivat koonneet VETO-projektin työntekijät. Siinä tiedusteltiin muun muassa koulutuksen ajankohdasta, aiheesta, sisällöistä, kouluttajista, työskentelytavoista ja koulutuksen käytännön järjestelyistä. Näihin kysymyksiin koulutukseen osallistuneet vastasivat asteikolla 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä. Lisäksi he pystyivät antamaan sanallisesti ruusuja ja risuja sekä esittämään toiveita tulevien koulutusten suhteen. Vastattuja kyselylomakkeita oli kaikkiaan 14.

Pääsääntöisesti tulokset olivat erittäin positiivisia. Suurimpaan osaan koulutusta koskevista väittämistä oltiin joko ”samaa mieltä” tai ”täysin samaa mieltä”. Erityisen tyytyväisiä oltiin koulutuksen ajankohtaan, aiheen kiinnostavuuteen, kouluttajien asiantuntevuuteen ja omien odotusten täyttymiseen koulutuksen suhteen. Mielenpitoet hajaantuivat jonkin verran kysyttäessä koulutuksessa opitun tiedon sovellettavuudesta ja käytetyistä työskentelytavoista suhteessa oppimiseen. ”Jokseenkin eri mieltä” oltiin ainoastaan koulutuksen käytännönjärjestelyiden sujuvuudesta. Kokonaisuudessaan koulutukseen oltiin siis hyvin tyytyväisiä. Seuraavaan taulukkoon vastaukset on koottu numeerisesti.

TAULUKKO 3. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden arviointi koulutuksesta koulutuksen jälkeen (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)

	2	3	4	5
Sain koulutuksesta tiedon helposti	-	2	5	7
Koulutuksen ajankohta oli minulle sopiva	-	-	3	11
Koulutuksen aihe oli minusta mielenkiintoinen	-	-	5	9
Koulutus sisälsi minulle hyödyllistä tietoa	-	1	5	8
Opin uutta	-	1	6	7
Pystyn soveltamaan koulutuksessa oppimaani tietoa	-	3	4	7
Kouluttajat olivat asiantuntevia	-	-	5	9
Työskentelytavat edistivät oppimistani	-	3	6	5
Koulutusmateriaali oli minulle käyttökelpoista	-	2	8	4
Koulutuksen käytännönjärjestelyt toimivat sujuvasti	1	1	5	7
Koulutus vastasi odotuksiani	-	-	5	9

Erityisiä ruusuja saivat kouluttajat, eritoten kokemuskouluttaja, sekä keskusteleva ilmapöytä ja ryhmätyöt. Lisäksi hyvä suunnittelu, relevantit aiheet, voimaannuttava kokonaisuus sekä teorian ja kevennyksen sopiva tasapaino saivat kiitosta. Tilan ergonomia ja taukojen vähyys saivat sen sijaan jonkin verran kritiikkiä. Joku totesi osuvasti kyselylomakkeen loppuun: ”Kokemus käytännön työssä kertoo, mitä jäi puuttumaan”.

Tulevaisuuden koulutuksiksi toivottiin jatkokoulutusta samaan aiheeseen liittyen, vertaisryhmätapaamisia ja mentorointia vastaavissa koulutuksissa olleiden kanssa sekä kokoontumisia eri järjestöjen vertaisten kanssa. Käytännön esimerkeiksi toivotuista, tulevista koulutuksista mainittiin terveydenhoito-, järjestötoiminta-, askartelu-, kerhonvetäjä-, liikuntavastaava- ja atk-koulutukset.

9.2 Koulutuksen anti – kokemuksia puoli vuotta koulutuksen jälkeen

Kokonaisuudessaan vertaisohjaajakoulutus sai suurta kiitosta vielä puoli vuotta koulutuksen jälkeenkin. Koulutukseen osallistuneiden näkemykset eivät olleet juuri muuttuneet sitten heti koulutuksen jälkeen täytetyn kyselylomakkeen, mutta toki ajatukset olivat syventyneet ja koulutuskin oli saanut uusia ulottuvuuksia. Vaikka puolet koulutukseen osallistuneista ei ollut osallistunut koulutuksiin aiemmin, koettiin tämän koulutuksen jälkeen myös vapaaehtoisten kouluttautuminen tarpeelliseksi mahdollisuuksien mukaan.

Liisa: Se on hyvä et niitä on ja koulutetaan ja tää anto tähän yhdyshenkilönä olemiseen hyviä eväitä.

Toisaalta myös jo aiemmin kouluttautuneet kokivat, että nyt käyty vertaisohjaajakoulutus oli rikastuttava ja antoi edelleen paljon uutta tietoa ja ajattelemisen aihetta. Eräs haastateltava totesikin tyhjentävästi:

Mervi: Tää oli ehottomasti paras, vaikka oon niin paljon käyny. Tää oli niin monipuolinen ja semmonen, toi asiat jotenkin niin syvälle, ja nuo vetäjät oli niin mahtavat.

Haastatteluissa oli kuitenkin muutama teema, jotka korostuivat ja painoutuivat vertaisten puheessa koulutusta käsiteltäessä. Vaikka käsittelimme vertaistukikoulutusta kokonaisuutena ja kävimme läpi niin odotuksia koulutuksesta, kokemuksia koulutuksen annista kuin opitun käytäntöön soveltamistakin, aiheet, joihin haastatteluissa aina palattiin, pyörivät lähinnä kahden teeman ympärillä: mitä vertaistuki todellisuudessa on sekä koulutuksen käytännönläheisyys.

Koulutuksen yhdeksi parhaimmista anneista koettiin se, että se antoi todennukaisen ja rehellisen kuvan siitä, mitä kaikkea vertaistukitoiminta pitää sisällään, ja ennen kaikkea, mitä se vaatii toiminnassa mukana olevalta vapaaehtoistoimijalta. Odotukset ja ennakkokäsitykset olivat saattaneet olla jotain aivan muuta kuin, mitä koulutuksen perusteella vertaistukitoiminnasta pystyttiin haastatteluhetkellä sanomaan. Odotukset olivat olleet jopa pelottavampia ja ihmeellisempiä, mitä myöhemmin toiminnan

todettiin olevan. Joku totesikin, että oli huomaamattaan ollut vertaistukitoiminnassa mukana jo vuosia. Koulutuksen seurauksena toiminta vain sai niin sanotusti virallisen nimen tai kasvot tekemiselle. Seuraavassa kappaleessa ”Mitä vertaistukitoiminta todellisuudessa onkaan” käsittelen haastateltujen vertaistukitoimijoiden arvokasta näkemystä siitä, miten koulutus rikastutti heidän kokemustaan vertaistukitoiminnasta ja sen luonteesta ja toisaalta, minkälaisia erilaisia näkemyksiä vertaisille koulutuksen perusteella vertaistukitoiminnasta syntyi.

Toinen teema, joka haastatteluissa korostui ja mikä sai kiitosta haastateltavilta, oli koulutuksen konkreettisuus ja käytännönläheisyys. Konkreettisuuteen ja käytännönläheisyyteen liittyen pidettiin arvokkaana muun muassa koulutuksessa käsiteltyä kuuntelutaidon korostamista sekä omien voimavarojen tiedostamista ja oikeiden rajojen vetämistä. Näitä asioita tulen käsittelemään vielä omassa luvussaan.

9.2.1 Tavoitteena todenmukainen kuva vertaistukitoiminnasta

Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden osallistumisyyt ja ennako-odotukset koulutuksesta olivat monenkirjavia, mutta toisaalta niissä korostuivat myös samat tekijät. Koulutukseen oli lähdetty mukaan avoimin mielin, ilman suurempia odotuksia ja tapaamaan uusia ihmisiä. Kuitenkin uteliaisuus ja tiedonhalu olivat ne tekijät, jotka olivat ajaneet useimmat ihmiset mukaan toimintaan. Monet halusivat saada selville, mitä vertaistukitoiminta terminä tarkoittaa ja mitä se todellisuudessa pitää sisällään. Ja monet myös kokivat, että koulutus antoi vastauksen juuri näihin kysymyksiin.

Taina: Se autto vähän selvittämään, että mitä se itse asiassa syvimmillään on.

Toisaalta koulutuksen myötä joillekin selvisi, että he olivat olleet vastaavanlaisessa toiminnassa mukana jo pidempään eikä vertaistuki ollutkaan sen uudempi asia. Seuraavasta puheenvuorosta käy ilmi helpotuksen huokaus, ettei kyse ollutkaan mistään niin sanotusta rakettitieteestä.

Aino: Minä vaan ajattelin, että minä yritän saada selvyttä, mitä tämä vertaistuki tavallaan on. Mut sithän minä tajusin, että minähän oon jo kaks talvee vetäny tämmöstä vertaistukiryhmää. Minä tajusin, että huh, eihän tää mitään sen uudempaa ookaan.

Jo aikaisemmin vertaistukikoulutuksiin osallistuneille, eli puolelle haastatelluista, vertaistuki käsitteenä ja toimintatapana oli entuudestaan tuttu. Myös he kuitenkin kokivat pääasiassa, että nyt käyty koulutus oli antoisa ja aikaisemmista koulutuksista huolimatta tuli paljon uutta asiaa. Eräälle haastatellulle koulutus ei tuonut mitään uutta, mutta oli silti mukavaa ajanvietettä ja erilainen tapa viettää viikonloppu. Toiselle taas ajatukset koulutuksesta ja sen päämääristä eivät olleet auenneet ennen koulutusviikonloppua. Yhdessä opiskellun ja ajatuksia jaetun viikonlopun jälkeen, ja puoli vuotta koulutuksen jälkeen, ajatukset olivat kuitenkin selkiintyneet. Vertaistuen syvimmän olemuksen ja tarkoituksen voi nähdä tulevan esiin haastateltujen puheenvuoroissa. Myös tämän voinee lukea koulutuksen anniksi juuri siksi, että vertaiset kokevat jonkun omassa ajatusmaailmassaan muuttuneen.

Maija: Alussa sillon kun tää projekti alko, niin mä mietin, että mä en tajua mikä tän kurssin tarkoitus on. Sitten meni pitkään aikaa ennen kuin mulle selvis, et se olikin meitä varten. Että me lähettiin oppimaan toisistamme.

Eeva: Meistähän jokainen tavallaan toimi toisensa vertaistukihenkilönä siellä.

Myös projektin työntekijät olivat sillä kannalla, että vertaiset ovat asiantuntijoita ja asiantuntijuus syntyy nimenomaan kokemuksen kautta.

Työntekijä 1: Tavallaan tää on mun mielestä semmonen alue, että ei tässä kouluttajakaan ei ole ammattilainen vaan hehän niitä asiantuntijoita on itse, et tavallaan se tehtävä oli antaa vinkkejä ja ideoita ja herätellä ajattelemaan asioita, miettimään, pohtimaan.

Vertaistoimijoiden puheessa siis painottui keskeisenä merkityksen antaminen vertaistukitoiminnalle. Sen lisäksi monet kokivat koulutuksen rikkautena sen, että se toi esiin, mitä vertaistukitoiminta vaatii ja ettei kaikista ole siihen toimintaan. Oma kykeneminen toimintaan katsottiin hyvin usein riippuvan omasta elämäntilanteesta ja siitä, missä vaiheessa oma sairaus on. Monet kokivat, että koulutus oli avannut heidän silmänsä ja laittanut pohtimaan, mihin itse juuri sillä hetkellä pystyy. Koulutuksen seura-

uksena vertaistukitoimintaa ei koettu vain läpihuutojuttuna, johon ei juuri tarvitsisi panna, vaan toiminta on todella voimia vievää, joskin myös paljon antavaa.

Liisa: Mulle tuo koulutus anto sen, että mie nyt tiiän omat voimavarani, resurssit, että mie en nimellisesti rupee vertaisihmiseks, koska miun täytyy säästää omia voimia.

Ritva: Sellanen tuntemus, että on aika vaativa juttu. Jos lähdet varsinaiseks tukihenkilöks, niin se vaatii aika paljon. Jos sulla on yhteydenottajia, niin kyllä se on ihan vaativa tehtävä. Että en uskaltais vielä lähteä varsinaiseks vertaistukihenkilöks, et ei varmaan riittäis siihen omat resurssit tällä hetkellä.

Myös projektityöntekijät pitivät tärkeänä sitä huomiota ja kokemusta, että joku koulutuksen käynyt huomaa, ettei hänestä mahdollisesti olekaan tukihenkilöksi. Myös VETO-projektin näkökulmasta tämä oli siis yhtä arvokas tulos kuin se, että joku toinen haluaa koulutuksen seurauksena aloittaa tukihenkilötoiminnan. Työntekijä totesikin haastattelussa hyvin, että se on yksi koulutuksen arvokas tulos.

Työntekijä 1: Jos sen huomaa tuollasessa koulutuksessa, niin musta se on parempi, et huomaa sen siinä kun sit siinä tilanteessa kun sun pitäis olla ryhmänohjaajana ja sä tajuat et susta ei ole siihen. Et sä olet jo kiinni siinä ja sä tajuat et ei musta olekaan.

Keskeisenä koulutukseen osallistumisen motiivina ja toisaalta keskeisimpänä koulutuksen antina vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet kokivat siis sen, että koulutus kertoi, mitä vertaistuki todellisuudessa ja pohjimmiltaan on ja mitä se vaatii. Toisaalta koulutus toi joillekin esille sen, ettei kaikista ole vertaistukitoimijoiksi tai ennen kaikkea tukihenkilöiksi juuri sillä hetkellä. Koska kaikki haastatteluihin osallistuneet kuitenkin olivat haastatteluhetkellä mukana jonkinlaisessa vertaistukitoiminnassa, ei ryhmätoimintaa selvästikään koettu niin voimavaroja vievänä toimintana kuin tukihenkilötoimintaa. Kukaan haastatelluista ei maininnut, ettei hänellä olisi voimavaroja osallistua ryhmätoimintaan.

9.2.2 Konkreettisuutta ja käytännönläheisyyttä arvostetaan

Tarkemmin koulutuksen sisältöä pohdittaessa sen konkreettisuus ja käytännönläheisyys korostuivat vertaistukitoimijoiden puheessa. Lisäksi vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet kokivat koulutuksen rikkautena, että mukana oli ihmisiä, jotka olivat toimineet vastaavanlaisissa tehtävissä. Kokemuskouluttajat saivat suurta kiitosta, mistä voidaan huomata, että kokemusasiantuntijuutta todella arvostetaan vertaistukitoimijoiden keskuudessa. Vertaiset kokevat tärkeäksi sen, että kokemuksia voidaan jakaa ja sitä kautta oppia myös itse.

Antti: Hänellä oli niin vankat omat kokemukset, joita hän toi esille siinä.

Vertaisohjaajakoulutuksen ja tehdyn kyselyn jälkeen pohdintaa projektityöntekijöiden keskuudessa herätti ennen kaikkea se, onko koulutuksesta todellisuudessa ollut jotain hyötyä. Tämän puoli vuotta koulutuksen jälkeen toteutetun haastattelun tarkoituksena olikin muun muassa selvittää, miten vertaistukitoimijat nämä vaikutukset kokevat. Konkreettisuudesta ja käytännönläheisyydestä haastatteluissa puhuttaessa esimerkkinä koulutuksen sisällöstä mainittiin muodollinen sitoutuminen. Vertaiset kokivat tärkeänä, että koulutuksessa oli tuotu esiin mahdollisuus työsopimuksen tekemiseen. Työsopimuksessa voidaan sopia rajat tuettavan ja tukihenkilön välillä. Tämä osoittaa sen, että rajojen vetäminen ja oman roolin selkiyttäminen vertaisena koetaan tärkeänä. Vaikka kyseessä on vapaaehtoistyö, toiminnassa mukana olevat haluavat selkeästi toisaalta sitoutua toimintaan, toisaalta tietää rajansa, missä vastuu omista velvoitteista kulkee.

Aino: Ammatillisiin asioihin ei tarvii puuttua ja vetää sitten tavallaan se raja siihen, että on vertainen, että ei pyri olemaan kummempi. Eikä tarvii yrittäkään olla sen parempi ihminen. Se oli semmonen minkä sieltä opin.

Antti: Perusteet ja leikkikentän rajat olis selvillä ja ymmärretty likimain samalla tavalla.

Koulutuksessa olleet kokivat, että koulutuksen myötä he oppivat sanomaan myös ”ei”. Myös omia voimavaroja on mietittävä ja paneutuminen jaksamiskysymykseen sai kii-

tosta. Toisaalta vertaistukitoimijat pohtivat myös sitä, ettei jaksamiskysymys tule samalla tavalla esiin ryhmätilanteessa kuin yksilötuessa, missä tässäkin korostuu se, että ryhmätoiminta vertaistuessa koetaan vähemmän voimavaroja vievänä.

Muita konkreettisia esimerkkejä, joita koulutus oli vertaisille arkipäivätoimintaan antanut, oli kuuntelutaidon korostaminen. Kuuntelemisen teemaan palattiin jokaisessa haastattelussa useampaan otteeseen, ja se on yksi keskeinen asia, jonka vertaiset ovat selkeästi sisäistäneet tärkeäksi osaksi vertaistukea ja toisaalta vertaistukitoimijan roolia. Toisaalta vertaisten näkökulmasta kuuntelemiseen kuuluu kiinteänä osana myös läsnäolo ja tilan antaminen. Seuraavassa muutama koulutukseen osallistuneiden puheenvuoro, josta käy ilmi, kuinka keskeisessä roolissa kuunteleminen todellisuudessa vertaistukitoimijoiden puheessa ja myös itse vertaistukitoiminnassa on.

Antti: Kyllähän se kuunteleminen. Vaikka siitä puhutaankin aina, niin ehkä siitä pitääkin puhua. Mullekin jäi viestinä tavallaan se, että kuuntele.

Liisa: Ja sitten se, että olla läsnä. Läsnä, kun ihmisellä on paha olla.

Ritva: Kun siinä korostettiin sitä kuuntelemisen taitoa, ettei tarvii lähteä itte selittelemään mitään, ei tarvi olla itte ihan suunapäänä vaan antamassa. Eikä voi antaa mitään neuvoja kenellekään. Että antaa sille toiselle tilaa kertoa siitä omasta senhetkisestä tilanteesta, miltä hänestä tuntuu.

Kaikille koulutukseen osallistuneille koulutus ei konkreettisesti antanut mitään uutta, tosin kertaamisen todettiin olevan aina hyvästä. Osa haastatelluista oli käyttänyt koulutuksesta saatuja materiaaleja konkreettisesti toiminnassaan hyödyksi, osa koki käyttäneensä niitä ainakin alitajuisesti. Käytännön järjestelyihin liittyen koulutus sai negatiivista palautetta koulutustilan pienuudesta. Myös ”Vuorovaikutus ja esiintyminen” teeman alle liittyvä näyttelijän vetämä ohjelmanumero jakoi mielipiteet. Kaikkien vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden puheesta kävi kuitenkin selväksi se, että koulutusta yli yhdistysrajojen pidettiin hyvänä. Vastaavanlaisia koulutuksia toivottiin lisää, sillä eri sairauksista huolimatta itse toiminta vertaistuessa on pääasiassa kaikissa ryhmissä samanlaista. Eeva tiivistääkin tämän huomion seuraavassa hyvin:

Eeva: Vaikka on erilaisista sairauksista kyse, niin samanlaisilla työkaluilla sitä työtä sitten vertaistukihenkilönä tullaan kuitenkin tekemään.

Myös työntekijöiden haastattelussa korostui se, että yksi koulutuksen tavoitteista olisi saada eri jäsenjärjestöjen toimijoita yhteen ja lisätä yhteistyötä vertaistukitoimijoiden kesken. Tästä näkökulmasta yksi koulutuksen tavoitteista näyttäisi saaneen tuulta siipiensä alle. Ainakin yhteistyötä tunnuttaisiin arvostavan vertaistukitoimijoiden keskuudessa.

9.3 Kehittämisideoita ja jatkotoimenpiteitä

Tulevaisuutta ajatellen vertaistukitoimijat olivat yhtä mieltä siitä, että koulutuksia kaivataan myös tulevaisuudessa. Haastateltavien puheesta kävi ilmi, että ennen kaikkea kaivataan vertaisohjaajien koulutuksia eri potilasryhmien välillä, mistä nyt käyty koulutus oli hyvä esimerkki. Lisäksi haastateltavat toivat esiin, ettei kaikkien koulutukseen osallistujien tarvitsisi välttämättä olla edes sairastuneita. Toisaalta näissä tapauksissa nousi esiin yksi vertaistuen keskeisimmistä kysymyksistä; voiko toimia vertaisena, jos ei ole omakohtaista kokemusta. Ehkä osallistujia kuitenkin saataisiin lisää mukaan toimintaan, jos vaatimukset osallistujille eivät olisi niin rajatut. Antti tuokin seuraavassa esiin ajatuksen siitä, että pohjimmiltaan vertaisuus on yhteinen, iso ja laaja käsite yhdestä tavasta antaa tukea. Jos vertaistuki käsitettäisiin tästä näkökulmasta, kaikki koulutukset voitaisiin järjestää yli yhdistysrajojen. Ritvan puheenvuorossa taas korostuu toive koulutusten jatkuvuudesta, mikä nousi esiin myös usean muun haastateltavan puheesta.

Antti: Jotenkin tekis mieli sitä ajatusta jatkaa, että miten eri järjestöjen välille saadaan yhteistä koulutusta ja ymmärrystä siitä, että pohjimmiltaanhan se vertaisuus, sehän on samaa sisältöä riippumatta siitä sairaudesta.

Ritva: Ehkä vähän semmosta jatkumoa, et ois aina semmosia kertausjuttuja, pienimuotoisiakin sellasia, ihan jotain ryhmäjuttuja vaan. Että ois kertausta.

Haastateltavat puhuivat koulutusten yhdistämisestä eri järjestöjen kesken siitäkin näkökulmasta, että resurssit vapaaehtoistoiminnassa ovat usein hyvin pienet. Lisäksi koulutukset koetaan yhdistysten voimavarana. Ne voivat toimia väylänä saada lisää ak-

tiivisia toimijoita mukaan toimintaan. Vertaiset siis selvästi kokivat, että koulutukset ja mahdollisuus kouluttautumiseen lisäävät vertaistukitoiminnan houkuttelevuutta.

Taina: Jatkossa sitä pitäis pitää yllä, se olis kuitenkin voimavara yhdistyksille se koulutus, ja semmonen vahvuus.

Vaikka moni haastateltavista oli ollut vertaistukitoiminnassa mukana jo useita vuosia, ei heille ollut vielä syntynyt selkeää kuvaa siitä, mitä kaikkea he osaisivat koulutuksilta odottaa. Kouluttautuminen vertaistukitoiminnan kentällä oli haastateltaville selvästi vielä melko uusi asia. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin siitä samaa mieltä, että koulutuksille toivotaan jatkumoa ja sitä, että asioita voitaisiin kerrata säännöllisin väliajoin. Lisäksi moni haastateltava oli sitä mieltä, että vaatimustaso kasvaa, kunhan kokemuksia erilaisista koulutuksista tulee lisää, aivan kuten Taina toteaa lopuksi:

Taina: Ehkä sitten, jos koulutusta jatkuu, meillä vaatimustaso lisääntyy. Mahdollisesti osataan sitten esittää jo toivomuksiakin.

10 TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä kappaleessa tulen käsittelemään tulokset tiivistetysti sekä suhteuttamaan ne tutkimuksen taustakirjallisuuteen. Lisäksi arvioin tulosten merkittävyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi esitän myös joitakin jatkotutkimusehdotuksia.

10.1 Tulosten yhteenveto

Tutkimukseen osallistuneet vertaistukitoimijat määrittivät vertaistuen oman kokemuksen kautta syntyvän kokemusasiantuntijuuden ja ryhmään kuulumisen tärkeyden kautta. Kokemusasiantuntijuuteen koettiin liittyvän läheisesti molemminpuolisuus ja se, ettei ainoastaan tuettava ole saamapuolella; vertaistukitoiminnan ja siihen liittyvän vuorovaikutuksen koettiin antavan vähintään yhtä paljon myös vertaistukiohjaajalle tai vertaistukihenkilölle. Ennen kaikkea ryhmä toimintamuotona nähtiin mahdollistavan samassa elämäntilanteessa olevien tapaamisen ja kollektiivisen toiminnan.

Vertaistukihenkilönä toimimisen vertaiset kokivat kahtiajakoisena. Toisaalta vertaistukihenkilön rooliin määriteltiin kuuluvan useita ominaisuuksia, joista kuuntelutaito tärkeimpänä, toisaalta yhtenä keskeisimpänä vertaisen ominaisuutena pidettiin omana itsenä olemista. Vertaistukitoimijoiden jaksamisesta puhuttaessa korostui vertaistukitoiminnan voimaannuttava vaikutus. Vertaistukitoiminta koettiin ennen kaikkea voimavaroja antavana, ei niinkään voimavaroja vievänä toimintana. Suurimpina vertaistukitoiminnan haasteina haastateltavat pitivät uusien vertaisten saamista mukaan toimintaan ja toisaalta niiden ihmisten saavuttamista, jotka ovat vailla tukea.

Käytyyn vertaisohjaajakoulutukseen oltiin erittäin tyytyväisiä. Koulutuksen parhaimpana antina haastateltavat kokivat koulutuksen antaman todenmukaisen kuvan vertaistukitoiminnan luonteesta ja siitä, mitä vertaistukitoiminta todellisuudessa vaatii

toiminnassa mukana olevilta. Lisäksi koulutuksen käytännönläheisyyteen oltiin tyytyväisiä. Tulevaisuuteen vertaiset toivoivat sekä jatko- että lisäkoulutuksia sekä laajempaa yhteistyötä eri järjestöjen välillä.

Vertaistukitoiminnasta puhuttaessa korostuu kokemusasiantuntijuus. Vilénin ym. (2002, 77) mukaan asiantuntijuuden kasvu vaatii kykyä peilata kokemuksiin liittyviä tunteita ja ajatuksia. Asiantuntijäkäsitteen voidaankin nähdä sisältävän ajatuksen siitä, että asiantuntijaksi nimitettävällä henkilöllä on kokemuksen kautta saatua tietoa asiasta, jota tämä kykenee asiasta omaamansa tiedon avulla käsittelemään ja ymmärtämään käytännössä. Kokemuksen kautta saatu asiantuntemus omien ongelmien ja elämän pulmatilanteiden ratkaisemisesta on arvokkainta ja kestäväntä tietoa. Vertaistuen ajatuksen pohjalla nähdään olevan juuri ajatus kokemusasiantuntijuudesta (Vihantavaara 2010, 21). Borkmanin (1976, 447) mukaan yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa korostetaan usein kokemuksellisen tiedon ja asiantuntijatiedon keskinäistä kilpailua. Vertaistukiryhmien kautta jäsenillä on mahdollisuus vahvistaa omaa asiantuntemustaan ja tulla sitä kautta kokemuksellisen tiedon asiantuntijoiksi.

Myös tähän tutkimukseen haastateltujen vertaistukitoimijoiden puheessa painottui kokemusasiantuntijuuden merkitys. Haastateltavien mukaan vertaistukitoimijalla täytyy olla vastaavanlainen oma kokemus kuin tuettavallakin. Jos oma kokemus puuttuu, ei voida enää puhua vertaistukitoiminnasta, vaan silloin on ennemmin kyse tukihenkilötoiminnasta. Vaikka vertaisilta löytyy oma kokemus, haastateltavat painottivat kuitenkin sitä, ettei vertaistukitoimintaan voi lähteä noin vain. Toimintaan liittyy myös omat haasteensa, mitkä on hyvä tiedostaa esimerkiksi vertaisohjaajakoulutusten kautta. Lisäksi vertaistukitoiminta on molemminpuolin antavaa. Vaikka vertaisilta vaaditaan kokemuksen kautta syntyvää kokemusasiantuntijuutta, tuntuivat haastateltavat olevan selvästi sitä mieltä, että vertaistukitoiminta antaa molemminpuolin; myös vertaiset saavat toiminnasta itselleen vähintään yhtä paljon kuin tuettavat.

Vertaistukea voidaan antaa ja saada monella tavalla ja useissa eri muodoissa, niin kahden henkilön välillä, ryhmissä kuin verkostoissakin (Nylund 2005, 203–204). 2000-luvulla vertaistutkimuksen teemoja ovat olleet arvot, kohtaaminen, osallisuus, vaikuttaminen, vastavuoroisuus, voimaantuminen ja yhteisöllisyys (Mikkonen 2009, 36). Vertaistukiryhmien ideologia on kautta aikojen perustunut keskinäiseen tukeen ja vastavuoroisuuteen. Vastavuoroisuus tarkoittaa ryhmän jäsenille ennen kaikkea yhdessä jaettuina kokemuksina ja tietona, harvemmin materiaa. (Nylund 2000, 34–35.)

Toisena teemana vertaisten vertaistukitoiminnalle antamista merkityksistä kokemusasiatuntijuuden ohella korostui ryhmätoiminnan merkitys. Kysyttäessä tutkimukseen osallistuneilta vertaistukitoimijoilta vertaistuen ominaispiirteistä ryhmään kuulumisen tärkeys korostui monen haastateltavan puheessa. Haastateltavat korostivat, että ryhmämuotoisessa vertaistukitoiminnassa vertaistuki tulee ikään kuin huomaamatta. Lisäksi osa tutkimukseen osallistuneista koki vertaistuen nimenomaan kollektiivisena tuen antamisen muotona, ei henkilökohtaisena tukena. Johonkin tiettyyn ryhmään kuulumista ei kuitenkaan koettu yksiselitteisenä asiana, vaan osalle haastateltavista oli vaikea määritellä se, minkä perusteella ollaan johonkin toiseen vertaisia. Näin ollen vertaisten mielestä on selvästi tärkeää, että viitekehykset vertaistukitoiminnan ympärillä ovat selvillä. Ei ole yksiselitteistä, mihin voidaan olla vertaisia.

Vertaisryhmä voidaan nähdä usein identiteetin vahvistajana, sillä kokemusten vaihto voimistaa ja antaa välineitä ongelmien ratkaisuun. Mikkonen (1996, 222) korostaakin, että vertaisryhmän toiminta lähtee paitsi tarpeesta myös halusta kuulua ryhmään, jakaa kokemuksia ja tulla ymmärretyksi. Monesti vertaisryhmän jäsenet kokevat saavansa toisiltaan jotain sellaista, mitä muualta ei voi saada. (Malin 2000, 17–18.) Jo 1990-luvulla vertaistukiryhmien toiminnan tavoitteiksi määriteltiin omaehtoisen toiminnan tukeminen, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpito sekä keskinäisen tuen saaminen ja antaminen. (Nylund 1996, 197–199.)

Myös haastateltavien puheessa korostui se, että vertaistukitoiminnan kautta haetaan sisältöä elämään ja vertaistukitoiminta toimii ikään kuin korvauksena työelämälle, josta usea vertainen on esimerkiksi sairastuttuaan joutunut luopumaan. Suurimmalle osalle vertaistukitoimintaan hakeutumisen syy on varmasti juuri sisällön hakeminen elämään. Tutkimukseen osallistuneiden näkemykset poikkesivat kuitenkin jonkin verran toisistaan, sillä osa haki vertaistukitoiminnasta elämäänsä nimenomaan aivan muunlaista sisältöä kuin esimerkiksi sairaudesta puhumista. Näiden haastateltavien mielestä esimerkiksi käsillä tekeminen on vertaistukea parhaimmillaan eikä sairaudesta tarvitse puhua sanallakaan.

Vertaistukiryhmissä on monien tutkimusten perusteella kyse vuorovaikutuksesta, sosiaalisesta toiminnasta ja jokapäiväisessä elämässä selviytymisestä sekä hyväksytyksi tulemisesta ja yhteenkuuluvuudesta. (Mikkonen 2009, 45–48.) Ennen kaikkea selviytyminen edellyttää vuorovaikutusta ihmisten välillä. On tärkeää, että ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja että heillä on sosiaalinen tukiverkosto. Ryhmän tiiviys

tarjoaa yksilölle erityisesti turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Lisäksi vertaisryhmä edellyttää vastavuoroisuutta, jolloin ihminen oppii sekä antamaan että vastaanottamaan tukea. (Ayalon 1995, 15.) Väisäsen (2009, 19) mukaan vuorovaikutuksellisessa tukemisessa korostuu vastavuoroisuus, mikä tarkoittaa sitä, että osataan kuunnella toista ja arvostaa hänen ajatuksiaan.

Vertaistukihenkilöltä vaadittavista ominaisuuksista puhuttaessa haastateltavien puheessa korostui kuuntelutaidon merkitys. Kuuntelutaidon ohella tutkittavat saattoivat luetella useampia ominaisuuksia, joita vertaistukitoimijalla tulisi olla, mutta näiden ominaisuuksien ohella haastateltavien puheesta painottui myös toinen näkökulma. Vertaisilta edellytetään paitsi tiettyjä ominaisuuksia myös kykyä toimia omana itsenään ja herättää luottamusta oman persoonan kautta. Vertaistukitoimijaksi voidaan siis vertaisten mielestä kouluttautua ja harjoitella kuuntelun ohella muun muassa rajanvetoa siihen, mitä kaikkea vertaisen vastuualueisiin voi kuulua, mutta tämän ohella vertaisuus on sisäänrakennettu ominaisuus. Omana itsenä olemisen koetaan viehättävän kaikista eniten.

Tunnettyöskentely kuluttaa paljon niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin voimavaroja. On tärkeää, että vuorovaikutuksellista tukemista tekevä kiinnittää huomiota omaan jaksamiseensa kokonaisvaltaisesti. Kokemus, aito halu ymmärtää ja halu kehittää itseä vuorovaikuttajana voivat kasvattaa myös tukihenkilön tietoisuutta omasta itsestä ja luoda kokemusta voimaantumisesta. Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena usein onkin kokemus voimaantumisesta (Vilén ym. 2002, 23). Vertaisryhmässä tapahtuvan sosiaalisen vertailun tiedetään poistavan tunnetta omien ongelmien erillisyydestä ja ainutlaatuisuudesta, ja ryhmässä opittu selviytymiskäyttäytyminen on voimaantumista käyttäytymisen tasolla. (Wilska-Seemer 2005, 262–266.) Voimaantuminen on sosiaalinen prosessi. Toimintaympäristön sosiaaliset rakenteet ja olosuhteet voivat olla merkityksellisiä, ja tämän takia voimaantuminen voi jossain tietyssä ympäristössä olla todennäköisempää kuin toisessa. (Siitonen 1999, 189.)

Tärkeimpänä jaksamisen lähteenä vertaistukitoiminnassa haastateltavat kokivat toiminnasta saatavan voiman tunteen. Tämän voikin varmasti nähdä olevan yksi suurimmista syistä, miksi vapaaehtoiset vertaistukitoimijat jaksavat vuodesta toiseen olla mukana auttamassa muita saman kohtalon kokeneita. Haastateltavat korostivat tarvitsemisen tunnetta ja sitä, että yksi ihmisen perustarpeista on kokea itsensä tarvittavaksi. Lisäksi myönteinen palaute ja uudet ystävät olivat niitä tekijöitä, jotka tekivät vertaistu-

kitoiminnasta voimaannuttavaa. Pelkkä tarvitsemisen tunne ei välttämättä kuitenkaan synnytä kokemusta voimaantumisen. Lisäksi vertaistukitoimijoiden puheesta kävi ilmi, että he toivovat omalla toiminnallaan olevan todellista merkitystä esimerkiksi tuettaville ihmisille.

Haastateltavat olivat osallistuneet syksyllä 2010 Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry:n järjestämään vertaisohjaajakoulutukseen. Haastateltavilta tiedusteltiin kokemuksia koulutuksesta sekä heti koulutuksen jälkeen kyselylomakkeella että puoli vuotta koulutuksen jälkeen haastatellen. Kokemukset koulutuksesta eivät olleet muuttuneet puolen vuoden aikana, vaan kokemukset vertaisohjaajakoulutuksesta olivat pysyneet pääasiassa erittäin positiivisina. Vaikka puolet koulutukseen osallistuneista ei ollut osallistunut koulutuksiin aiemmin, koettiin tämän koulutuksen jälkeen myös vapaaehtoisten kouluttautuminen tarpeelliseksi. Myös jo aiemmin kouluttautuneet kokivat, että nyt käyty vertaisohjaajakoulutus oli rikastuttava ja antoi edelleen paljon uutta tietoa. Koulutuksen yhdeksi parhaimmista anneista koettiin se, että se antoi todenmukaisen ja rehellisen kuvan siitä, mitä kaikkea vertaistukitoiminta pitää sisällään, ja ennen kaikkea, mitä se vaatii toiminnassa mukana olevalta vapaaehtoistoimijalta. Monet kokivat koulutuksen rikkautena sen, että se toi esiin, ettei kaikista ole vertaistuki toimintaan. Lisäksi koulutuksen konkreettisuus ja käytännönläheisyys saivat kiitosta koulutuksen käyneiltä. Vertaiset kokevat selvästi tärkeäksi sen, että kokemuksia voidaan jakaa ja sitä kautta oppia myös itse. Lisäksi koulutuksessa olleet kokivat, että koulutuksen myötä he oppivat sanomaan ”ei”, sillä myös omia voimavaroja on mietittävä.

Vertaisryhmät ja -verkostot näyttävät olevan yksi nopeasti kehittyvistä tuen muodoista (Nylund 2005, 206). Myöskään Jokisen ja Malisen (2000, 10–11) mukaan vapaaehtois- ja vertaistukitoiminta ei ole vähenemään päin. Nylund (1999, 131) toteaa, että vertaistukiryhmien olemassaolo saattaa olla seurausta taloudellisesta lamasta ja julkisen avun vähenemisestä. Samanaikaisesti kansalaiset ovat rohkaistuneet luottamaan kokemukselliseen tietoon. Lisäksi Mikkonen (1996, 225) näkee vertaistukiryhmän täydentävän ammattiauttajien työtä ainakin siten, että ryhmä jakaa vastuuta potilaiden hyvinvoinnista ja toimii kokemuksellisena asiantuntijana, ymmärtäjänä ja kuulijana. Tulevaisuutta ajatellen haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että koulutuksia kaivataan myös tulevaisuudessa. Koulutukset lisäävät paitsi vertaistukitoimijoiden tietopääomaa, ne voivat toimia myös väylänä saada lisää aktiivisia toimijoita mukaan toimintaan. Ver-

taiset kokevat, että mahdollisuus kouluttautumiseen lisää vertaistukitoiminnan houkuttelevuutta.

10.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Kvalitatiivisia tutkimuksia on kritisoitu luotettavuuskriteereiden hämäryydestä. Keskustelua on herättänyt muun muassa se, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia ei voi erottaa toisistaan yhtä jyrkästi kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus kulkea paljon vapaammin edestakaisin aineiston analyysin, tehtyjen tulkintojen ja tutkimustekstin välillä kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Toisaalta kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joutuu jatkuvasti pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja näin ottamaan yhtä aikaa kantaa sekä analyysin kattavuuteen että tekemänsä työn luotettavuuteen. (Eskola & Suoranta 1999, 209.)

Tässä tutkimuksessa tutkimuksen lähtökohdan loi projekti, johon tutkimus tehtiin ja toisaalta vertaisohjaajakoulutus, jonka haastateltavat olivat käyneet. Teoriatausta muotoutui käydyn koulutuksen teemoista, jolloin voisi ajatella, että teemat ovat valideja ja liittyvät olennaisesti tutkimuksen pääkäsitteeseen, vertaistukeen. Oman haasteensa tutkimuksen lähtökohdasta toi kuitenkin se, että projekti, johon tutkimus tehtiin, odotti tuloksia pääasiassa vain käydystä vertaisohjaajakoulutuksesta. Jotta tutkimus ei olisi jäänyt liian suppeaksi, tuli aihetta kuitenkin laajentaa koskemaan vertaistukea laajemmin. Alkuhaasteen tutkimukseen toikin se, että aihe osattiin rajata tarpeeksi suppeaksi vertaistuen laajasta käsitteestä ja muodostaa siitä relevantit tutkimuskysymykset.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa hyvin usein keskustelun aiheiksi nousevat kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Totuusteorioita teoreettisessa keskustelussa erotetaan neljä: totuuden korrespondenssiteoria, totuuden koherenssiteoria, pragmaattinen totuusteoria ja konsensukseen perustuva totuusteoria. Korrespondenssiteorian mukaan väite on totta vain, jos se vastaa todellisuutta, kun taas Koherenssiteorian mukaan väite on totta, jos se on yhtä pitävä tai johdonmukainen muiden väitteiden kanssa. Pragmaattisen totuusteorian mukaan uskomus on tosi, jos se toi-

mii ja on hyödyllinen, ja konsensuseseen perustuvassa totuusteoriassa uskotaan, että ihmiset voivat yhteisymmärryksessä luoda totuuden. Näin ollen kysymys objektiivisen tiedon mahdollisuudesta liittyy totuusteorioihin, mutta vain korrespondenssiteoriassa luotetaan ehdottoman objektiivisen tiedon olemassaoloon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–135.)

Tarkasteltaessa objektiivisuutta laadullisessa tutkimuksessa Tuomen ja Sarajärven (2009, 135–136) mukaan totuuskysymyksen lisäksi on syytä erottaa toisistaan havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus. Puolueettomuus nousee esiin esimerkiksi siinä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia itsenään vai vaikuttaako esimerkiksi tutkijan ikä, sukupuoli tai virka-asema siihen, mitä hän kuulee. Tutkimuksen luotettavuuspohdinnoissa pitäisikin pyrkiä huomioimaan myös tutkijan puolueettomuusnäkökulma. Myös Eskola ja Suoranta (1999, 209–211) korostavat, että laadullisessa tutkimuksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen työväline.

Tässä tutkimuksessa oman haasteensa toi se, että haastattelut toteutettiin melko aikaisessa vaiheessa. Teoriatausta ei ollut ehtinyt vielä muotoutua loppuun, kun alettiin jo pohtia haastattelukysymyksiä ja teemoja, joiden ympärille kysymykset muotoutuisivat. Lisärikkautta haastattelurunkoon olisi tuonut varmasti se, jos ennen haastatteluja olisi ollut jo valmiiksi laajempi kuva tutkittavasta aiheesta. Toisaalta haastateltavat toimivat oman aiheensa asiantuntijoina ja suurelta osin siksi haastatteluaineistosta saatiin monipuolinen ja moniulotteinen. Oman lisäarvon haastatteluihin toi varmasti ryhmähaastatteluina toteutetut haastattelut. Teoriataustakin eli vielä haastattelujen jälkeen ja sai uusia ulottuvuuksia sellaisista teemoista, joita ei ennen haastatteluja oltu osattu edes ajatella. Analyysia tehdessä ei tullut tunnetta, että jotain olisi jäänyt puuttumaan, joten aineisto oli varmasti riittävän hyvin kylläntynyt.

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin (tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu) ja reliabiliteetin (tutkimustulosten toistettavuus) käsittein. Laadullisen tutkimuksen piirissä näiden käsitteiden käyttöä on kuitenkin kritisoitu, koska ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja käsitteinä ne vastaavat lähinnä vain määrällisen tutkimuksen tarpeita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Esimerkiksi tapaustutkimuksen tekijä voi ajatella, että kaikki ihmistä ja kulttuuria koskevat

kuvaukset ovat ainutlaatuisia ja ettei ole olemassa kahta samanlaista tapausta. Näin ollen perinteiset luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnit eivät tule kysymykseen ja käsitteen validius voi nähdä olevan epäselvä. (Hirsjärvi ym. 2008, 227.)

Sen sijaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tulisi keskittyä tutkimusprosessin luotettavuuteen. Uskottavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa sitä, että tutkijan on tarkistettava, vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Varmuutta tutkimukseen lisätään ottamalla mahdollisuuksien mukaan huomioon myös tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot. Vahvistuvuus taas tarkoittaa sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. Perimmältään tutkimuksen arvioinnin taustalla on kuitenkin kysymys sen sisältämien väitteiden perusteltavuudesta ja totuudenmukaisuudesta. (Eskola & Suoranta 1999, 212–213.)

Aineiston hankinta on yksi keskeinen tutkimusprosessin vaihe. Ryhmähaastattelut toivat tutkimukseen oman rikkautensa, mutta sen lisäksi ryhmähaastattelut haastattelumuotona herättävät omat kysymyksensä. Kaikkia haastatteluja ei saatu toteutettua ryhmähaastatteluina, joten voisi ajatella, ettei haastatteluja voi verrata toisiinsa suhteessa niiden antamaan informaatioon. Toisaalta haastatteluteemat saattoivat olla välillä sen verran arkaluontoisia, että ehkä niistä puhuttiin avoimemmin yksilöhaastatteluissa. Ryhmähaastattelut eivät myöskään tuottaneet aivan niin keskustelevaa ilmapiiriä kuin olisi toivonut, vaikkakin haastattelujen edetessä oli nähtävissä ilmapiirin rentoutumista. Näin ollen ryhmähaastatteluilla ei saavutettu niin suurta lisäarvoa tutkimuksen kannalta kuin olisi oletettu.

10.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Vertaistuessa ja vertaistukitoiminnassa riittää tulevaisuudessa tutkittavaa, koska sen merkityksen vapaaehtoistoiminnassa ennustetaan tulevina vuosina kasvavan entisestään. Varsinkin tutkimuksia, joissa vertaisten ääni pääsee kuuluviin, ei ole paljon, joten niitä olisi hyvä saada lisää. Näin vertaistukitoimintaa saataisiin kehitettyä vastaamaan paremmin nimenomaan kentällä toimivien tarpeita. Nyt tehtyä tutkimusta vastaavanlainen

tutkimus voitaisiin tehdä esimerkiksi pääkaupunkiseudulla, jossa järjestöjä ja vertaistukikoulutuksia on enemmän kuin esimerkiksi Itä-Suomessa. Tutkimusten vertailun avulla voitaisiin saada todenmukaisempi kuva siitä, minkälainen asema vertaistuellalla ja esimerkiksi vertaistukikoulutuksilla on Suomessa valtakunnallisella tasolla.

Koska vertaistukea on monenmuotoista, vertaistuen ominaispiirteitä ja vertaisten toiminnalle antamia merkityksiä voisi tutkia myös erilaisista lähtökohdista käsin. Vertaistuki voidaan kokea erilaisena riippuen siitä, missä muodossa sitä toteutetaan. Tulokset voisivat olla hyvinkin toisistaan poikkeavia, jos kyse olisi esimerkiksi henkilökohtaisesta tukea antavista vertaistukihenkilöistä tai vaikka Internetin välityksellä tapahtuvasta vertaistuesta. Lisäksi tulokset luultavasti vaihtelisivat riippuen ryhmäläisten taustoista tai siitä kuinka homo- tai heterogeeninen vertaistukiryhmä on.

Lisäksi tähän tutkimukseen liittyen voisi tehdä lisäselvityksen esimerkiksi siitä, kuinka tutkimukseen osallistuneet vertaiset kokevat vertaistukitoiminnan ja siinä toimimisen, kun vertaisohjaajakoulutuksesta on kulunut enemmän aikaa. Haastatteluhetkellä koulutuksesta oli kulunut puoli vuotta, joten kaikki haastateltavat eivät olleet ehtineet toteuttaa koulutuksessa opittuja teemoja ja asioita käytäntöön. Koska tutkittava aihe on niin laaja ja moniulotteinen, mahdollisia jatkotutkimusideoita on siis hyvin monia.

LÄHTEET

- Adams, R. 1991. *Protests by pupils: Empowerment, schooling and the state*. Basingstoke: Falmer Press.
- Alasuutari, P. 1999. *Laadullinen tutkimus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ayalon, O. 1995. *Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Baker, E. K. 2005. *Työvälineenä oma persoona*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Borkman, T. 1976. *Experimental Knowledge: A New Concept for the Analysis of Self-Help Groups*. *Social Service Review*, 50, 445–456.
- Dey, I. 1993. *Qualitative data analysis. A user-friendly guide for social scientists*. London: Routledge.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Euroopan komissio. 2011. *Euroopan vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011 – Työllisyys ja sosiaaliset oikeudet*. http://ec.europa.eu/news/employment/110106_fi.htm. Luettu 12.8.2012.
- Figley, C. 2002. *Treating Compassion Fatigue*. New York: Brunner-Routledge.
- Heikkinen, J. 1997. *Psykonomia. Mielenterveysyhdistystoiminnan aate*. Turku: Suomen Psykonomiaopisto.
- Helander, V. 1998. *Kolmas sektori*. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hokkanen, Liisa. 2003. *Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen*. Teoksessa M. Laitinen & A. Pohjola (toim.) *Sosiaalisen vaihtuvat vastuut*. Juva: WS Bookwell Oy, 254–275.
- Hyväri, S. 2005. *Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet*. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 214–235.

- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Helsinki: WSOY.
- Jokinen, K. & Mali, M-L. 2000. Ikä, kansalaistoiminta ja verkostot. Teoksessa M-L. Malin (toim.) Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Helsingin Painoteollisuus Oy, 9–16.
- Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.
- Kankaanranta, R. 2008. Mihin työhönohjaus perustuu ja minkälaisia vaikutuksia sillä on? Teoksessa S. Keskinen (toim.) Työhönohjaus – Mitä, missä, milloin? Turku: Painosalama Oy, 13–27.
- Kauppila, R. A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Juva: WS Bookwell Oy.
- Korpela, T. 2003. Moni saa apua vertaistuesta. Ryhmässä parempi kuin yksin. Socius. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. 5/2003, 18–19.
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa J. Niemelä & V. Dufva (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveystieteelliset uudella vuosituhanella. Juva: WS Bookwell Oy, 30–40.
- Kvale, S. 1983. The qualitative research interview – A phenomenological and a Hermeneutical mode of understanding, Journal of Phenomenological Psychology 14, No 2, 171–196.
- Madara, E. 1999–2000. From Church Basements to World Wide Web Sites: the Growth of Self Help Support Groups Online. International Journal of Self Help & Self Care 1 (1), 37–48.
- Magnusson, E. & Rönmark, L. 1997. Självhjälp och samarbete med professionella – Föräldraföreningen plötslig spädbarnsdöd. Teoksessa Sociala förändringar och välfärd. Perspektiv och alternativ i socialt arbete. Göteborg: Förbundet för forskning i socialt arbete, 149
- Mahlakaarto, S. 2010. Voimaantumisen identiteettityönä – vahvaksi työssä? Teoksessa K. Collin, S. Paloniemi, H. Rasku-Puttonen & P. Tynjälä (toim.) Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Koulutuksen ja työelämän näkökulmia. Helsinki: WSOY, 175–191.
- Malin, M.-L. 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa M.-L. Malin (toim.) Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Helsingin Painoteollisuus Oy, 17–22.
- Mattila, K.-P. 2007. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Juva: WS Bookwell Oy.

- Mead, S., Hilton, D. & Kurtis, L. 2001. Peer support: A Theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 25, 2, 134–141.
- Mikkonen, I. 1996. Sairastuneiden vertaisryhmät ja terveydenhuollon ammattilaiset. Teoksessa A.-L. Matthies, U. Kotakari, M. Nylund (toim.) *Välittävät verkostot*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 217–227.
- Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. *Kuopion yliopiston julkaisuja E*. Yhteiskuntatieteet 173. Kuopio: Kopijyvä.
- Miller, J. B. Stiver, I. 1997. *The healing connection*. Boston, MA: Beacon Press.
- Munnukka-Dahlqvist, M. 1994. Traumaattiset kriisit, selviytyminen ja auttaminen. Teoksessa T. Heiskanen (toim.) *Henkinen tuki ja onnettomuudet. Takaisin elämään*. Porvoo: Kirjapaino t-t, 13–61.
- Munnukka, T. & Kiikkala, I. & Valkama, K. 2005. Vertaiset verkossa. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 236–255.
- Mönkkönen, K. 1994. Ratkaisun avaimet asiakkaan taskussa. *Sosiaalityöntekijä* 3, 6–9.
- Nurminen, R. 2000. Intuitio ja hiljainen tieto hoitotyössä. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa A.-L. Matthies, U. Kotakari, M. Nylund (toim.) *Välittävät verkostot*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 193–207.
- Nylund, M. 1999. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa L. Hokkanen, P. Kinnunen & M. Siisiäinen (toim.) *Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 116–130.
- Nylund, M. 2000. *Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. A Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers*. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M. Nylund & B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 195–213.
- Palonen, T. & Gruber, H. 2010. Satunnainen, rutiininomainen ja tietoinen osaaminen. Teoksessa K. Collin, S. Paloniemi, H. Rasku-Puttonen & P. Tynjälä (toim.) *Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Koulutuksen ja työelämän näkökulmia*. Helsinki: WSOY, 41–57.

- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus. Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 115–162.
- Pethman, E. 2004. Miksi tukihenkilöitä tarvitaan? Terveisiä Psoriasisliitosta. <http://www.psorila.fi/vertaistuki.htm>.
- Rodwell, C. M. 1996. An Analysis of the concept of empowerment. *Journal of Advanced Nursing* 23, 305–313.
- Ruponen, R., Nummenmaa, A. R. & Koivuluhta, M. 2000. Ryhmäohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana. Teoksessa J. Onnismaa, H. Pasanen & T. Sprangas (toim.). Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Saari, S. 2001. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulu University Press.
- Sirola, K. & Salminen, E-M. 2002. Projekti, verkosto- ja tiimityöskentely terveyden edistämässä. Teoksessa A-M. Pietilä, T. Hakulinen, E. Hirvonen, P. Koponen, E-M. Salminen & K. Sirola (toim.) Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vahtivaara, J-M. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 21– 23.
- Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut – Millainen metodi? Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 223–242.
- VETO-projekti. <http://veto.estery.fi>. Luettu 19.4.2011.
- VETO-projekti. Toimintasuunnitelma 2009–2012.
- VETO-projekti. Toimintasuunnitelma, syyskuu 2010.
- VETO-projekti. Väliraportti, huhtikuu 2011.
- Viikkoset. Vetovoimaa vertaisuudesta. ESV-Julkaisut Oy. Ilmestynyt 2.2.2011.

- Viisainen, P. & Hatakka, M. 2008. Tunteet ja työnohjaus. Teoksessa S. Keskinen (toim.) Työnohjaus – Mitä, missä, milloin? Turku: Painosalama Oy, 251–265.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä – hyvä juttu: kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Mielenterveyden Keskusliitto. Vantaa: Printway Oy.
- Väisänen, L. & Niemelä, M. & Suua, P. 2009. Sanat työssä. Vuorovaikutus ammattitaitona. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Wilska-Seemer, K. 2005. Voimaantumisen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 255–273.
- Wituk, S. & Shepherd, M. D. & Slavich, S. & Warren, M. L. & Meissen, G. 2000. A Topography of Self-Help Groups: An Empirical Analysis. *Social Work* 45 (2), 157–165.
- Zimmerman, M. 1995. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. *American Journal of Community Psychology* 23 (5), 581–599.

LIITTEET

LIITE 1: Koulutuksen arviointilomake (VETO-projektin toteuttama)

- 1) Vastaa seuraaviin väittämiin valitsemalla ne vaihtoehdot, jotka parhaiten kuvaavat omia mielipiteitäsi (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)

	1	2	3	4	5
Sain koulutuksesta tiedon helposti					
Koulutuksen ajankohta oli minulle sopiva					
Koulutuksen aihe oli minusta mielenkiintoinen					
Koulutus sisälsi minulle hyödyllistä tietoa					
Opin uutta					
Pystyn soveltamaan koulutuksessa oppimaani tietoa					
Kouluttajat olivat asiantuntevia					
Työskentelytavat edistivät oppimistani					
Koulutusmateriaali oli minulle käyttökelpoista					
Koulutuksen käytännön järjestelyt toimivat sujuvasti					
Koulutus vastasi odotuksiani					

- 2) Koulutuksen ruusut: mikä onnistui?
- 3) Koulutuksen risut: missä olisi kehitettävää?
- 4) Minkälaisiin koulutuksiin haluaisit osallistua jatkossa?

LIITE 2: Koulutukseen osallistuneiden haastattelurunko

Taustatiedot

- mistä ESTERY:n jäsenyhdistyksestä
- kuinka kauan ollut toiminnassa mukana
- aikaisempia kokemuksia vertaistukitoiminnasta

Vertaistukitoiminta

- miten kokee vertaistukitoiminnan (vaikutukset ym.)
- syyt vertaistukitoimintaan osallistumiselle
- odotukset vertaistukitoiminnasta
- tavoitteet vertaistukitoiminnan suhteen
- miten käsitykset vertaistukitoiminnasta muuttuneet, vai ovatko → kehitettävää?

Vertaistukihenkilönä toimiminen

- mitä on olla vertaistukihenkilö (yksilökohtaaminen)
- millainen on hyvä vertaistukihenkilö
- miten vaikeassa tilanteessa oleva ihminen tulisi kohdata
- oma rooli vertaistukihenkilönä (kokeeko itsensä ohjaajana vertaisena vai ammattilaisena, vai molempina)
- haasteet vertaistukihenkilönä toimimisessa

Henkinen tuki ja jaksaminen

- vertaistukitoiminnan anti itselle → muuttanut käsityksiä itsestä?
- mistä löytänyt voimavarat
- kuinka huolehtinut omasta jaksamisesta
- oman toimintakyvyn lisääntyminen/heikkeneminen
- tilanteita, joissa tuntenut voimattomuutta (voimaannuttavaa vai voimavaroja vievää)

Kokemukset koulutuksesta

- aikaisempia vertaistukikoulutuksia
- tuntemukset, kokemukset koulutuksen jälkeen
- ajatukset koulutuksesta (sisältö, teemat, oppimis-/opetusmenetelmät, toteutustavat, kouluttajatausta monipuolisuus)
- odotuksiin vastaaminen, mihin ei vastattu
- koulutuksen hyödyllisyys (yleishyödyllisyys vs. kohdentaminen)
- koulutuksen pitkäaikaisvaikutukset

Opitun käytäntöön soveltaminen

- mitä/miten käytännössä tehnyt koulutuksen jälkeen (vapaaehtoistoiminnan muodot)
- koulutuksesta saatujen aineiden hyödyntäminen (hyöty itselle, hyöty muille)
- koulutuksen merkitys; miten tukenut toimintaa, vai onko
- koulutuksen paras anti/pettymykset

Vertaistukitoiminnan/-koulutusten tulevaisuus

- millaisena näkee toiminnan esim. viiden vuoden päästä (mahdollisuudet, rajat..)
 - millaiset tekijät/tilanteet aiheuttavat koulutustarvetta
 - koulutusten kehittäminen (sisältö, rakenneratkaisut)
 - oman toiminnan kehittäminen
 - minkälainen seuraava (jatko)koulutus voisi olla
 - toiveita tulevaisuuden varalle
-
- muuta mieleen tulevaa

LIITE 3: Projektin vetäjien haastattelurunko

VETO-projekti

- tausta, tavoitteet, toiminta, liikkeellepanijat
- koulutukset (mitä, miten, kuinka paljon, miksi)
- miten osallistujat valikoituneet
- vastaavanlaisia koulutuksia ennen
- ”apuvoimat” toiminnassa
- yhteistyö muiden projektien/koulutusten kanssa
- projektityöntekijät (kuka, mitä, miksi)

Vertaistukitoiminta

- idea, tavoitteet, teoreettiset lähtökohdat

Vertaistukihenkilönä toimiminen, henkinen tuki ja jaksaminen

- millaista olla vertaistukihenkilö → mistä saada voimavaroja, miten huolehtia jaksamisesta
- haasteet vertaistukihenkilönä toimimisessa
- oma jaksaminen projektissa (esim. rahoitus)

Kokemukset koulutuksesta

- tilausta koulutukselle
- tavoitteisiin vastaaminen
- miten luulee koulutettavien kokeneen
- miten koulutettavat hyötyneet koulutuksesta
- yhteydenpito koulutukseen osallistuneihin koulutuksen jälkeen
- onnistumisten ja epäonnistumisten kokemukset, miksi
- käytettyjen menetelmien toimivuus, miksi/miksi ei

Tulevaisuus

- millaisena näkee vertaistukitoiminnan esim. viiden vuoden päästä (mahdollisuudet, rajat..)
- koulutusten kehittäminen (sisältö, rakenneratkaisut)
- lisäkoulutukset
- koulutuksen yleishyödyllisyys vs. kohdentaminen
- koulutuksen eriyttäminen vs. yhdistäminen (jotkut tukiryhmät lähellä toisiaan)

- muuta mieleen tulevaa