

Lapsiomaisille voimaa vertaisuudesta varhaisaikuisuudessa?

Eeva-Mari Miettinen
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatieteiden yksikkö
Sosiaalityön Pro gradu- tutkielma
syyskuu 2015

Tampereen yliopisto
Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

MIETTINEN, EEVA-MARI: Lapsiomaisille voimaa vertaisuudesta varhaisaikuisuudessa?

Pro gradu -tutkielma, 89 s., 2 liites.

Sosiaalityö

Ohjaaja: Suvi Raitakari

Syyskuu 2015

Tiivistelmä

Pro gradu-tutkielmassa tarkastellaan, millaisia merkityksiä nuori aikuinen, jolla on psyykkisesti sairastunut vanhempi, antaa vertaistukiryhmätoiminnalle, johon hän on osallistunut varhaisaikuisuuden ikävaiheessa. Lisäksi tarkastellaan lapsiomaisien erilaisia tapoja puhua voimaantumisen vertaistukiryhmätoiminnan kontekstissa. Keskeisiä lähtökohtia ovat vertaistuen, voimaantumisen ja varhaisaikuisuuden käsitteet.

Mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa yleisiä, ja myös mielenterveysongelmaisten lapsilla on kohonnut sairastumisriski. Erityisesti psyykkisiin sairauksiin liittyvä häpeän tunne tuo lapsiomaiselle paljon kuormitusta, ja voi kapeuttaa hänen sosiaalisia verkostojaan. Lapsiomainen on erityisessä tuen tarpeessa varhaisaikuisuuden aikaan itsenäistyessään ja irtautuessaan lapsuudenperheestään. Tutkielmassa tarkastellaan myös lapsiomaisien pärjäävyyttä, resilienssiä. Tutkielmassa käsitellään lyhyesti varhaisaikuisuuden ikävaiheen erityispiirteitä käymällä läpi yleisimmät vaiheteoreettiset tarkastelut sekä näkökulma muotoutuvasta aikuisuudesta. Voimaantumista tarkastellaan erityisesti Juha Siitosen formaalin voimaantumisteorian kautta, jolloin voimaantuminen määrittyy itsestä lähteväksi henkilökohtaiseksi ja sosiaalseksi prosessiksi. Vertaistuki on nopeasti kehittyvä sosiaalisen tuen muoto, joka perustuu vastavuoroiseen ja vuorovaikutteiseen kokemusten jakamiseen toisten, samassa elämäntilanteessa olevien kesken.

Tutkimusaineisto koostuu kerronnallisista teemahaastatteluista. Tutkimuksen metodologisena viitekehysnä toimii sosiaalinen konstruktionismi, ja aineiston analyysi perustuu kerronnallisuuteen. Haastateltavien kertomukset vertaistukiryhmätoiminnasta ovat pääsääntöisesti erittäin myönteisiä. Tutkimusaineiston perusteella varhaisaikuisuus näyttäytyy vertaistukitoimintaan osallistumiselle otollisena aikana. Vertaistuki ei kuitenkaan ole kaikille lapsiomaisille sopivin tukimuoto. Haastattelutilanteissa vertaistukiryhmätoimintaan liittyvää kielteistä puhetta ei juurikaan tuotettu spontaanisti. Lapsiomaiset toivoivat vertaisuuden mahdollisimman täsmällistä toteutumista ryhmissä.

Lapsiomaisille kannattaa tarjota omaa vertaistukitoimintaa erillään muista omaisryhmistä. Vertaistukitoiminnan suunnittelussa kannattaa ottaa huomioon voimaantumista edesauttavaan toimintaympäristöön liittyvät tekijät, kuten luottamuksellisen, avoimen ja turvallisen ilmapiirin luominen. Myös muuhun kuin puhumiseen keskittyviä tukimuotoja tulisi olla tarjolla.

Avainsanat: vertaistuki, voimaantuminen, varhaisaikuisuus, mielenterveysongelmat, lapsiomainen

University of Tampere
School of Social Sciences and Humanities

MIETTINEN, EEVA-MARI: Empowering peer support: Children of mentally ill parents attending peer support groups at the age of early adulthood

Master's thesis, 89 pages, 2 appendix page

Social work

Supervisor: Suvi Raitakari

September 2015

Abstract

This thesis is concerned with the children of mentally ill parents at the age of early adulthood. This thesis examines the significance of peer support group activity. The central topics in research are the different narratives of empowerment that the young adult children of mentally ill parents use. Important concepts are peer support, empowerment and early adulthood.

Mental problems are common in Finland. The children of mentally ill parents have increased risk in having mental problems themselves. Especially the experience of stigma and emotion of shame can bring a lot of burden and also reduce the social support networks. Also the concepts of resilience and survival are addressed. This thesis includes a short review of the most common developmental stage theories and theory of emerging adulthood. The children of mentally ill parents are in a special need of social support during their young adulthood.

Empowerment is examined according to Juha Siitonen's formal theory of empowerment. Empowerment is a personal and social process, in which the inner power is nontransferable to another. Peer support is quickly evolving form of social support that is based on interaction and sharing experiences with other people in the same kind of life situations. In Finland peer support is mostly organized in voluntary and community sector.

The research material consists of narrative interviews. Eight young adults whose mother or father had suffered from mental disorder were interviewed. The methodological approaches are social constructionism and narrative analysis. The majority of the narratives the interviewees told about peer support groups, were very positive. The support group practice offers time and space to be heard and feel accepted. In interaction with other participants one's problems are normalized. According to this thesis attending a peer support group seems to promote both personal and social empowerment. The children of mentally ill parents use various ways of talking about empowerment through peer support group. It is important to create a confidential, open and safe atmosphere for exchanging experiences and reflecting. The cultural expectations seem to make it difficult to produce negative talk about the group. And also it has to be kept in mind that peer support is not satisfying form of support for all.

Key words: peer support, empowerment, mental health, early adulthood

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuori aikuinen ja psyykkisesti sairastunut vanhempi.....	4
2.1	Mielenterveysongelmat perheessä	4
2.2	Lapsiomainen varhaisaikuisuudessa.....	9
2.3	Varhaisaikuisuuden kehitystehtävät ja vanhemman psyykinen sairaus.....	13
3	Vertaistuki ja lapsiomaisten voimaantuminen	17
3.1	Vertaistukiryhmät mielenterveyskuntoutujien omaisten tukimuotona	17
3.2	Empowerment voimaantumisenä	20
4	Tutkimuksen toteuttaminen	27
4.1	Tutkimustehtävä.....	27
4.2	Tutkimuseettisiä kysymyksiä.....	27
4.3	Sosiaalinen konstruktionismi ja kerronnallisuus metodologisenä viitekehyksenä	30
4.4	Kerronnallinen teemahaastatteluaineisto	32
4.5	Narratiivinen analyysi ja narratiivien analyysi.....	36
4.6	Analyysin toteuttaminen.....	38
5	Voimaantumisen puhetapoja rakentamassa	44
5.1	Voimaantumisen puhetavat ja voimaantumisen narratiivit	44
5.2	Voimaantuminen henkilökohtaisena prosessina	45
5.3	Voimaantuminen vertaistukiryhmässä sosiaalisena prosessina	49
5.4	Vertaistukiryhmä voimaantumista edesauttavana ympäristönä.....	52
5.5	Vertaistukiryhmässä tapahtuvan voimaantumisen kyseenalaistaminen	56
5.6	Voimaantumisen vastapuhe.....	59
5.7	Lapsiomaisten aikuistuminen ja varhaisaikuisuus vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen ikävaiheena	62

6	Johtopäätöksiä.....	71
7	Pohdinta	79
8	Lähteet	84
	LIITTEET	90
	Liite 1	90
	Liite 2	91

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Voimaantumisen osaprosessit Siitosen (1999, 158) mukaan.....	23
Taulukko 2. Myönteiset voimaantumisen puhetavat.....	73
Taulukko 3. Kielteiset voimaantumisen puhetavat.....	74
Taulukko 4. Varhaisaikuisuuden narratiivit.....	76

1 Johdanto

Viime vuosina yhteiskunnassamme on ollut paljon keskustelua nuorille aikuisille suunnatuista ennaltaehkäisevistä, ja varhaisen puuttumisen tukimuodoista. Nuorten syrjäytyminen ja toisaalta kansalaisyhteiskunnan kasvava merkitys ovat vahvasti läsnä ajankohtaisissa keskusteluissa. Psykkiset ongelmat ovat yleisiä, ja maassamme on suuri joukko lapsia ja nuoria, jotka elävät arkeaan perheessä, jossa toisella tai molemmilla vanhemmista on vakava psyykinen sairaus. Inkisen (2001) mukaan vanhemman psyykinen sairaus on suuri riskitekijä lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Riskit lapsen kehityksessä vaikuttavat myös aikuisuuden kynnyksellä, ja lapsiomaisten riski sairastua itse on muuta väestöä suurempi. Vakava psyykinen sairaus perheessä tuo yleensä mukanaan useita sosiaalisia ongelmia riippuen sairauden luonteesta ja vaikeusasteesta. Lapsiomaisten usein unohdetaan aikuispsykiatriassa, tai heille tarjottava tuki ei ole riittävää tai tarkoituksenmukaista. Vaikkakin lapsiomaisten asemaan liittyvät riskit ovat tiedossa, on aikuisikään kasvaneita lapsiomaista tutkittu hyvin vähän (Mowbray, Bybee, Oyserman, Macfarlane & Bowersox 2006, 99).

Tutkielmassani käsitellään lapsiomaisten vertaistukiryhmätoimintaa, ja sen yhteydessä mahdollisesti tapahtuvaa voimaantumista. Vertaistukea ja erityisesti voimaantumista on käsitelty paljon varsinkin opinnäytetöissä. Lapsiomaisten vertaistukiryhmätoiminnasta on Suomessa tehty tutkimusta toisaalta lapsuuden ikävaiheessa, ja toisaalta jo ikääntyneihin lapsiomaisiin liittyen. Aikuistumisvaiheeseen liittyvää suomalaista tutkimusta on hyvin vähäisesti. Tutkielmani tarkastelee lapsiomaisten vertaistukitoimintaa ja voimaantumista erityisesti varhaisaikuisuuden kontekstissa.

Tutkielman teoreettisena viitekehysenä toimii voimaantumisen käsitteistö, jota tarkastellaan suhteessa varhaisaikuisuuden ikävaiheeseen. Nuoren aikuisen ikävaihe suurine elämänmullistuksineen tuo lapsiomaisten voimaantumiseen ja sosialisointiin toisaalta omat haasteensa, mutta myös mahdollisuudet kiinnittyä uudella tavalla lähipiiriinsä ja yhteiskuntaan, kun nuori irtautuu omasta lapsuuden perheestään. Monet vanhemman sairauden mukanaan tuomat negatiiviset vaikutukset, tunteet ja pelot korostuvat erilaisissa kriiseissä ja siirtymissä. Toisaalta hankalat elämäntilanteet voivat lisätä nuoren aikuisen pärjävyyttä, jos hän saa tilanteeseensa riittävästi tukea. (mm. Rutter 1987, Barkman 2009, Eskola & Taipale 2011.)

Omaissuhde määrittyy tässä tutkielmassa suppeasti oman perheen tai lapsuuden perheen jäseniin. Psykkisellä sairaudella viitataan vakavaan mielenterveyden häiriöön; skitsofreniaan,

kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, vakavaan masennukseen tai muuhun edellisiin verrattavaan häiriöön. Kiinnostuksen kohteena on nimenomaan lapsiomainen, johon liittyen *lapsi* nähdään läpi elämän säilyvänä suhteena. Suhteessa vanhempiin lapsena oleminen säilyy siis iästä riippumatta, myös vielä silloinkin kun vanhempi on jo kuollut. (Jähi 2004.) Puhuttaessa lapsiomaisesta ei siis viitata omaisen ikään, vaan omaisen ja sairastuneen väliseen suhteeseen.

Varhaisaikuisuutta on määritelty monella tavalla, ja tässä tutkielmassa sitä käsitellään synonyyminä myöhäisnuoruudelle. Tärkeimpänä piirteenä on nuoruudesta aikuisuuteen siirtymisen mukanaan tuomat roolimutokset ja yhteiskunnalliset odotukset. Tutkielmassa käsitettä varhaisaikuisuus käytetään siten, että sillä tarkoitetaan myöhäisnuoruuden, muotoutuvan aikuisuuden ja varhaisaikuisuuden murroksessa olevaa elämänvaihetta, jossa aikuisuuden kriteeristön täyttäminen alkaisi olla ajankohtaista.

Voimaantumisen ja varhaisaikuisuuden ohella teoriaosuus käsittelee vertaistukea ja vertaistukiryhmiä. Tutkielman erityisenä mielenkiinnon kohteena on voimaantumisen käsitteistö, sekä tarkemmin, voimaantuminen vertaisryhmätoiminnassa. Tässä tutkielmassa vertaistuen ja vertaistukiryhmän käsitteitä käytetään erotuksena muista vertaisuuden ja vertaisryhmien muodoista. Vertaisryhmä on laaja käsite, joka voi tarkoittaa muun muassa samaan ikäluokkaan kuuluvia tai samanlaista elämäntapaa harjoittavia. Vertaistukiryhmällä tässä yhteydessä tarkoitetaan *”toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä ja kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä”* (Hyväri 2005, 215). Vertaistukiryhmätoiminnan ei kuitenkaan tarvitse rajoittua vain kriisien käsittelyyn, vaan samalla voidaan luoda yhteisyyttä ja ystävyysuhteita (mt). Kyseessä ovat nimenomaan konkreettisiin tapaamisiin liittyvät vertaisryhmät erotuksena virtuaaliryhmistä.

Tämän tutkielman tarkoituksena on valottaa vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden tuottamaa puhetta voimaantumisesta ja tätä kautta lisäämään ymmärrystä vertaistukiryhmässä voimaantumisesta ja sitä tukevista tekijöistä. Tämä tutkielma pyrkii omalta osaltaan etsimään keinoja nuorten aikuisten paremmalle tukemiselle, ja tämä kautta ennaltaehkäisemään mielenterveysongelmia, ja edesauttaa yhteiskuntaan kiinnittymistä aktiivisina kansalaisina, subjekteina.

Vertaisryhmätyyppinen toiminta on kansalaisyhteiskunnan arkipäivää järjestöjen ollessa suurimpana vertaisryhmätoimintojen organisoijana. Muun muassa Omaiset mielenterveystyön tukena ry toimii omaisten etujärjestönä, ja organisoii vertaisryhmätoimintaa ympäri Suomen.

Tutkielman metodologisena viitekehyksenä toimii sosiaalinen konstruktionismi, jossa tiedon nähdään muodostuvan, eli konstruoituvan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (ks. mm. Gergen 2001 ja Burr 2003). Tutkielmassa hahmotellaan lapsiomaisten haastattelupuheessaan tuottamia todellisuuden jäsenyyksiä. Asiat hahmottuvat ajan, paikan ja kulttuurisen ympäristön mukaan (Jokinen ym. 1999, 39). Sosiaalinen konstruktionismi on tärkeä lähtökohta myös kerronnallisuudelle, joka tässä tutkielmassa toimii haastatteluiden ja analyysin lähtökohtana. Tutkielman aineisto on tuotettu vertaistukiryhmätoimintaan varhaisaikuisuuden aikaan osallistuneiden kerronnallisina teemahaastatteluina.

Oma kiinnostukseni aiheeseen nousee omasta taustastani niin lapsiomaisena, vertaistukiryhmään osallistujana, kuin myös vertaisryhmän ohjaajana. Puusniekka ym. (2003, 45) kuvaavat tutkijoiden usein valitsevan tutkimusaiheita, joissa itse ollaan jo sisällä, ja jotka askarruttavat myös henkilökohtaisessa elämässä. Omasta kokemuksesta syntynyt kiinnostus tutkimuksen tekoon nähdään yleensä sitä edesauttavana ja motivoivana seikkana (mm. Syrjälä ym. 1995, 21). Itäpuisto (2003, 53) on tutkinut alkoholistien lapsia käsittelevässä lisensiaattitutkimuksessaan itselleen henkilökohtaista aihetta. Tärkeäksi kysymykseksi nousee se, voiko aiheeseen suhtautua tieteellisen objektiivisesti omien kokemusten takia. Itäpuisto (mt.) nostaa esiin henkilökohtaisuuden tuomia hyötyjä: Henkilökohtaisuus pakottaa pohtimaan tarkkaan omia ennako-oletuksiaan sekä tutkimuksen eettisyyttä ja objektiivisuutta; Oman kokemuksen kautta pystyy kyseenalaistamaan perinteisiä lähestymistapoja; Omasta kokemuksesta nouseva kiinnostus lisää työhön sitoutumista ja halua aihepiirin parempaan ymmärrykseen; Lisäksi haastateltavat kokevat henkilökohtaisuuden positiivisesti.

Tutkimusaiheen henkilökohtaisuus asettaa myös haasteita. Muun muassa Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007) kehottavat välttämään liian emotionaalisia, henkilökohtaisia aiheita. Omalla kohdallani vertaistukiryhmäkokemuksista on jo vuosia aikaa, ja arvioin henkilökohtaisuuden olevan opinnäytetyöni tekemiselle enemmän hyödyksi kuin haitaksi. Käsittelen asiaa lisää tutkimuseettisten kysymysten yhteydessä.

Tutkielma etenee siten, että luvussa kaksi kerrotaan mielenterveysongelmista perheessä, sekä aikuistumisesta ja sen suhteesta vanhemman psyykkiseen sairauteen. Kolmas luku käsittelee vertaistukea ja voimaantumista. Neljännessä luvussa esitetään tutkimusongelma, tutkimusmenetelmä ja aineisto, sekä aineiston analysoimisen keskeiset vaiheet. Luvussa viisi esitetään tarkasti analyysin toteutus ja tulokset. Luvussa kuusi tuodaan esiin yhteenvetona vastaukset tutkimustehtäviin, sekä esitetään niistä tehtävät johtopäätökset. Viimeisessä luvussa on tutkijan omaa pohdintaa tutkielmasta ja prosessista.

2 Nuori aikuinen ja psyykkisesti sairastunut vanhempi

2.1 Mielenterveysongelmat perheessä

Mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa yleisiä ja suurella osalla psykiatrisista sairauksista kärsiviä on lapsia. Vanhempien mielenterveyshäiriöt altistavat lapset erilaisille kehityksellisille ja psykiatrisille ongelmille lapsuudessa ja myös aikuisuudessa (Mowbray ym. 2006, 99). Lapsiomaisten tarkkaa määrää ei Suomessa ole tutkittu, mutta on arvioitu, että noin 20–25% alaikäisistä elää perheissä, joissa vanhemmalla on hoitoa vaativa mielenterveys- tai päihdeongelma. Lapsiomailla itsellään on kasvanut riski sairastua diagnosoitavaan häiriöön. (Solantaus & Paavonen 2009, 1840.) Solantaus ja Paavonen (mt.) arvioivat, että huomattava osa masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu itse; noin 40 % ennen 20 vuoden ikää ja noin 60 % alle 25-vuotiaana. (Ks. myös Solantaus & Beardslee 2001, 118–119.) Koko väestössä mielenterveyshäiriöitä on eri tutkimusten mukaan nuoruusiässä 15–25 %:lla. Yleisimpiä oireita ovat ahdistuneisuushäiriöt ja masennus. (Marttunen ja Kaltiala-Heino 2007, ks. myös Aalto-Setälä ja Marttunen 2007.) Missä määrin tilastot kohtaavat siten, että psyykkisesti oireilevilla nuorilla on myös psyykkisesti sairastunut vanhempi, ei ole valtakunnan tasolla tiedossa. Porin kaupungin ja Satakunnan sairaanhoitopiirin psykiatrisessa yksikössä vuonna 2000 tehdyn selvityksen mukaan nuorisopsykiatrian poliklinikalla 33 %:lla ja osastolla 44 %:lla nuorten vanhemmista oli mielenterveysongelmia. Lasten puolella prosentit olivat nuoria korkeammat. (Erkolahti ym. 2000.)

Vanhemman psyykinen sairaus on riskitekijä, joka voi vaikeuttaa lapsen tervettä psyykkistä kehitystä ja johtaa psyykkiseen oireiluun tai sairastumiseen lapsuudessa tai myöhemmissä elämänvaiheissa (Jähi 2001, 53). Vanhemman sairaus yksinään ei välttämättä luo riskiä lapsen sairastumiselle vaan kaikki sen mukanaan tuomat psykososiaaliset ongelmat ja muut riskitekijät

yhdessä. Psykososiaalisten ongelmien erittelemineen on vaikeaa, sillä ne vahvistavat toinen toisiaan. Ongelmina voi olla mm. työttömyyttä, taloudellisia vaikeuksia, aviollisia ristiriitoja ja niin edelleen. (Solantaus 2001a, 22–23.) Lisäksi perheen sosiaaliset kontaktit voivat vähentyä, jolloin perhe eristyy, ja sosiaalinen tukiverkosto heikentyy tai peräti häviää (Solantaus 2001b, 45). Lapsen kehityksen kannalta olennaista ei ole, se mikä diagnoosi vanhemmalla on, vaan merkittävää on se, minkälaisia ja miten pitkäkestoisia vaikutuksia sairaudella on perheen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toimintakykyyn (Solantaus & Paavonen, 2009, 1840).

Sairauden vaikutus eri perheisiin ja niiden yksittäisiin jäseniin on seurausta monenlaisista asioista, eikä vanhemman sairaus ole mikään automaatti josta aina seuraa tiettyjä asioita (Jähi 2001, 54). Kaikki tilanteet ovat erilaisia; toiset syntyvät perheeseen, jossa isä tai äiti on sairastanut jo vuosia, ja toisessa tapauksessa taas vanhemman sairaus puhkeaa yllättäen lapsiomaisen jo asuessa omillaan. Jähi (2004) korostaa lapsiomaisten moninaisuutta, ja tuo esiin, ettei lapsiomaisten tilanteesta voi tehdä tulkintoja yksinomaan vanhemman sairauden perusteella, ja muistuttaa, että vanhemman sairaus voi myös tuottaa lapselle selviytymisen välineitä. Michael Ungarin (2004) mukaan se, että lapsiomaaisella on kohonnut prosentuaalinen riski sairastua, ei tee hänestä osittain sairastunutta, vaan kyseessä on monimutkainen geneettisen perimän ja ympäristön vaikutusten prosessi, jossa ainut mitä lapsiomaisten tilanteesta voi varmasti sanoa, on se, että heillä on psyykkisesti sairastunut vanhempi.

Aikaisen avun tarjoaminen sairastuneen perheenjäsenille on ensiarvoisen tärkeää (Inkinen & Santasalo 2001, 89). Inkisen (2001) mukaan aikuispsykiatriassa herkästi unohdetaan lapsiomaiset, vaikka heidän huomioiminen olisi tärkeää myös kehitettäessä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Lapsiomaisten hyvinvoinnin kannalta olisi merkittävää, että heidät otetaan huomioon jokaisessa mielenterveystyöpisteessä, ja selvitetään rutiininomaisesti onko potilaalla lapsia, ja millaista tukea nämä mahdollisesti tarvitsevat. Useissa seurantatutkimuksissa on käynyt ilmi, että lapsiomaaiselle on erittäin tärkeää selvittää, mistä vanhemman sairaudessa oikein on kysymys. Vanhemman psyykkisen sairauden käsittelyn on tarkoitus auttaa lapsiomaista ymmärtämään oikein omia kokemuksiaan vanhemmista ja perheestään sekä selvittää syntyneitä väärinymmärryksiä. Lisäksi täten on mahdollista saada kokemus siitä, että omat kokemukset ovat olleet oikeita, eli vanhemmalla on ongelmia eikä kyse ole lapsesta tai nuoresta itsestään. (Solantaus 2001a, 28–29.) Jo lastensuojelulaki (2007, 10§) määrittelee, että annettaessa aikuiselle sosiaali- ja

terveydenhuollon palveluja, kuten päihdehuolto- ja mielenterveydenpalveluja, on otettava huomioon hänen huollossaan olevan lapsen hoidon ja tuen tarve.

Lapsiomaisten rooli säilyy lapsen kasvaessa nuoreksi ja kohti aikuisuutta. Rita Jähi on tutkinut aikuisikään ehtineiden lapsiomaisten kokemuksia. Jähi (2001, 55) mukaan vanhemman sairastumiseen liittyvä merkityksenanto ei lopu, vaikka vanhempi parantuisi tai aikaa kuluisi niin paljon, että lapsuus olisi jo kaukana menneisyydessä. Lapsuudenkokemukset kulkevat mukana koko elämän, ja niitä tulkitaan aina uudelleen kulloisestakin elämänvaiheesta ja – tilanteesta käsin. (Jähi 2001, 55.) Mowbray ym. (2006, 100) tuovat esiin, että vanhemmilla aikuisilla lapsiomaisten on vähemmän ongelmia kuin nuorilla aikuisilla.

Pärjäävät ja ei-pärjäävät lapsiomaisten

Lapsiomaisten pärjäävyyttä on kirjallisuudessa käsitelty eri näkökulmista suojaavien ja haavoittavien tekijöiden kautta kuormittuneisuuteen ja selviytymiseen. Teoreettisena käsitteenä lapsiomaisten pärjäävyys määrittyy resilienssiksi (engl. resilience). Rutterin (1987) mukaan pärjäävyyden tunteen kehittyminen ja säilyminen on jatkuva prosessi, ja resilienssin kehittyminen vaatii aina riskitekijöitä. Vastoinkäymisestä selviytyminen vahvistaa yksilön pärjäävyyttä. Eskolan ja Taipaleen (2011, 182) mukaan stressikokemukset voivat terästä ihmistä vastaisen varalle; Ihmisen reaktiot muovautuvat tavalla, joka helpottaa seuraavassa vastoinkäymisessä.

Resilienssin käsite liittyy Barkmanin (2009, 246) mukaan mm. joustavuuteen, itsekorjautuvuuteen ja kykyyn ennakoita uhkia. Michael Ungar (2004) taas määrittää käsitteen onnistuneeksi neuvotteluksi voimavaroista ympäristön kanssa, jotta vastoinkäymisten keskellä voi määritellä ja kokea itsensä terveeksi. Resilienssistä on tehty lukuisia erilaisia määritelmiä jotka kiteytyvät sanapariin *taipuu – muttei taitu* (ks. mm. Saurama 2002, 199).

Lapsiomaisten ovat pärjäävyytensäkin suhteen moninainen joukko. Joillakin nuorilla perheeseen ja ympäristöön liittyvät haasteet eivät konkretisoidu heikoksi sopeutumiseksi, vaan ilmenevät mukautuvana käyttäytymisenä ja jopa kompetenssina. Yhdelle yksilölle riskiksi muodostuvat tekijät eivät välttämättä ole sitä toiselle. Samoin stressin terveeseen hallintaan johtavat tekijät ovat yksilöiden välillä erilaisia.

Solantausten (2001a, 20) mielestä lapsiomaisten tulisi huolehtia niin, etteivät he kuormitu liian paljon ja sairastu myöhemmin elämässään. Lapsiomaisten rooli säilyy myös lapsen kasvaessa nuoreksi ja siirtyessä kohti aikuisuutta, ja hän tarvitsee tietoa ja tukea vanhemman sairastuessa

psykkisesti huolimatta siitä, minkä ikäinen hän silloin on (Pölkki & Huupponen 1999, 14). Lapsiomaista kuormittavia, kehitystä vaarantavia asioita ja olosuhteita kutsutaan riski- tai vaaratekijöiksi. Suojaavat tekijät taas nimensä mukaisesti suojaavat riskitekijän vaikutuksilta. Omaisen rooliin liittyviä käsitteitä ovat myös huolenpito (caregiving) ja rasittuneisuus (burden). Rasittuneisuus voi olla objektiivista, jolloin viitataan potilaasta johtuviin ongelmiin omaisen elämässä, tai subjektiivista, jolla tarkoitetaan omaisen reaktioita näihin ongelmiin. (Jähi 2004, 28.)

Osa lapsiomaista selviää ongelmista huolimatta hyvin, ja heitä kutsutaan kirjallisuudessa pärjääviksi lapsiksi. Pärjääminen tarkoittaa selviytymistä vaikeuksista huolimatta. Lasta tukevia tekijöitä ovat mm. arkipäivän sujuminen, turvallisuus, ja erityisesti hyvä suhde joko sairaaseen tai toiseen vanhempaan. Lasta auttaa myös se, että hän ymmärtää vanhemman olevan sairas. Myös hyvät sosiaaliset suhteet kodin ulkopuolella ovat tärkeitä. (Solantaus 2001a, 24–25.)

Riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä on etsitty lapsen ympäristöstä (esim. perheen ilmapiiri, vanhemman sairaus) sekä lapsesta itsestään (esim. lapsen ikä, lahjakkuus ja sukupuoli). Suojaavista tekijöistä puhuminen luo Jähin (2001) mukaan mielikuvan ominaisuuksien ja olosuhteiden pumpulista, joka ikään kuin vaimentaa vanhemman psyykkisen sairauden negatiivisia vaikutuksia. Tällaisen mallin vaara piilee siinä, että omainen konstruoituu passiiviseksi olosuhteiden uhriksi, eikä häntä nähdä aktiivisena, merkityksiä antavana ja omia olosuhteitaan muokkaavana subjektina. (Jähi 2001, 53.) Pölkin ja Huupposen (1999, 13) mukaan lapsiomaisten oma arvio selviytymisestään on merkittävä tekijä.

Suuri osa psyykkisesti sairastuneiden vanhempien lapsista kehittyy hyvin haasteista huolimatta, ja vanhemman sairastaminen voi johtaa myös lasten vahvuuksien kehittymiseen. Jos tilanne ei ole lapselle ylivoimainen, voi vastuunkanto tuottaa lapselle myös onnistumisen kokemuksia ja lisätä itseluottamusta. (Solantaus 2001b, 50.) Aikuisikään ehtineet, selviytyjiksi itsensä kokeneet lapsiomaisten ovat kokeneet myös olevansa vahvoja ihmisiä, joilla on luottamus siihen, etteivät elämän vaikeudet murra heitä (Jähi 2004, 53).

Riskitekijä on muun muassa lapsen joutuminen perheen vastuunkantajaksi, jolloin lapsi ottaa aikuisen roolin ja alkaa pitää huolta vanhemmastaan. Vastuunotto voi tapahtua myös jo nuoren itsenäistyttyä ja perustettua oman perheensä, jolloin kalenteri täyttyy sairastuneen vanhemman asioiden hoidosta. Perheen elämää saatetaan elää paljon sairastuneen ehdoilla, ja lapsiomainen saattaa myös kokea syyllisyyttä vanhemman sairaudesta, tai pelätä väkivaltaista tai harhaista

vanhempaansa. Usein pelkoa aiheuttaa myös huoli vanhemman fyysisestä turvallisuudesta. (Pölkki & Huupponen 1999, 12.)

Psykkisten sairauksien stigmatisoiva luonne kuormittaa omaisia. Mielenterveysongelmat ovat kenties kaikkein stigmatisoivimpia sairauksia, koska on lähes mahdotonta erottaa sairautta ja sairastuneen henkilön persoonaa toisistaan. Stigma voi olla myös liitännäisstigma, joka syntyy suhteesta stigmatisoituun ihmiseen. Sosiaalisen rakenteen (esim. vanhempi-lapsi-suhde) myötä yhteisö kohtelee stigmatisoitua ja tämän perheenjäsentä ikään kuin nämä olisivat yhtä. (Jähi 2004, 14–15.)

Kuormitusta aiheuttaa myös lapsiomaisen pelko omasta sairastumisesta (Pölkki & Huupponen 1999, 12). Psykkisten sairauksien ympärillä käydään jatkuvaa keskustelua siitä, ovatko perinnölliset tekijät vai ympäristötekijät tärkeämpiä sairauden synnyssä. Nykyään selittämässä käytetään niin sanottua alttius-stressi-mallia, jossa lähtökohtana on biologinen alttius sairastua esim. skitsofreniaan. Altius on taipumus, joka vaatii tietynlaiset olosuhteet kehittyäkseen sairaudeksi. (Jähi 2004, 22–23.)

Kuormittavien ja suojaavien tekijöiden mallissa lapsiomainen saattaa rakentua passiiviseksi olosuhteiden uhriksi, jossa erilaiset voimat vaikuttavat häneen ikään kuin keinulaudalla. Lapsen kannalta tällöin ratkaisevaa on, kumpia tekijöitä on enemmän. Selviytymisen kannalta olennaista on aktiivisuus, ja myöhemmin voimaantumisen yhteydessä esille tulevat kykyuskomukset. Vanhemman psykkinen sairaus itsessään pitää sisällään sekä positiivisia, että negatiivisia potentiaalisia vaikutuksia. (Jähi 2004, 40–42.)

Tässä luvussa olen käsitellyt mielenterveysongelmia perheessä. Erityisesti on tarkasteltu niitä erityispiirteitä, joita vanhemman psykkinen sairaus perheelle ja lapsiomaiselle aiheuttaa. Toin esiin myös lapsiomaisen selviytymiseen vaikuttavia riskitekijöitä ja haavoittuvuutta, sekä käsittelin vaikeista elämäntilanteista mahdollisesti syntyvää pärjäävyttä (resilience). Seuraavaksi tarkastelen lapsiomaisen varhaisaikuisuuteen liittyviä näkökulmia. Lisäksi selvitetään vanhemman psykkisen sairauden merkitystä lapsiomaisen aikuistumisprosessissa.

2.2 Lapsiomainen varhaisaikuisuudessa

Mielenterveysongelmista kärsivän vanhemman lapsiomaisena oleminen tuo mukanaan reunaehjoja, jotka vaikuttavat yksilön kehittymiseen ja mahdollisuuksiin suhteessa varhaisaikuisuuteen liitettäviin kehitystehtäviin. Oman elämäntilanteen ja taustan selvittäminen saattaa nousta kynnyksikysymykseksi elämänvaiheen luomien tavoitteiden saavuttamiselle. Psykkinen sairaus nuoren kasvuympäristössä vaikuttaa malleillaan, ja ympäristön vaikutukset korostuvat erityisesti, jos ympäristö pysyy pitkään samanlaisena (Ruoppila 2003, 290).

Varhaisaikuisuudessa lapsiomaisen kokemukset omaisen roolista voivat olla hyvin erilaisia riippuen muun muassa siitä; missä vaiheessa vanhemman diagnoosi on tehty; onko sairaus edelleen akuuttivaiheessa, vai onko vanhempi kenties jo toipunut; ja onko saanut itse tukea tai hoitoa, vai onko omainen jätetty "oman onnensa nojaan". Toiset kokevat oman taustansa ja kokemustensa läpi käymisen tärkeänä, ja toisilla taas omat selviytymiskeinot ovat enemmän tulevaisuuteen suuntaavia. Jähi (2001, 58) esittää, että monelle lapsuuden kokemuksiin liittyvät asiat tulevat jossain elämänvaiheessa ajankohtaisiksi, ja asioiden selvittelystä saattaa tulla välttämättömyys, eikä elämässä tunnu pääsevän eteenpäin ennen kuin kokemuksia on tavalla tai toisella työstetty. Kuitenkin omaan itseen liittyvän pohdinnan korostuminen varhaisaikuisuudessa näyttää olevan yhteydessä mielenterveysongelmiin (Salmela-Aro 1992), mikä luo siis riskitekijän nuoren kehityksen kannalta.

Myöhäisnuoruus ja varhaisaikuisuus ikäkautena

Eri teoreetikot ja tutkijat määrittävät varhaisaikuisuuden kehitystä ja ajankohtaa eri tavoin. Nurmen (2003, 257) mukaan myöhäisnuoruus ja varhaisaikuisuus ovat rinnasteisia nimityksiä, ja hän sijoittaa ne ikävuosiin 19–25. Klassikoiksi muodostuneita varhaisaikuisuuttakin kuvaavia kehityspsykologian vaiheteorioita ovat mm. Havighurstin sosialisatioteoria ja kehitystehtävät, Eriksonin psykososiaalisen kehityksen teoria, sekä Levinsonin siirtymäteoria. Laajimman keston varhaiselle aikuisuudelle määrittää Levinson, jonka mukaan se sisältää ikävuodet 17–35. Erikson ei nuoruudesta eteenpäin ole määrittänyt ikävuosia tarkkaan, mutta varhainen aikuisuus päättyisi noin 35. ikävuoden paikkeilla. Havighurst määrittää myöhäisnuoruudeksi ikävuodet 16–23, ja varhaisaikuisuudeksi 23–35. Arnett taas katsoo varhaisaikuisuuden alkavan teini-iän viimeisinä vuosina ja kestävän noin 30-vuotiaaksi. (ks. esim. Nurmi ym. 2006.) Tätä tutkimusta varten tarkka ikävuosien määrittäminen ei ole oleellista, sillä loppujen lopuksi olennaista on miten haastateltavat

itse määrittelevät ja kokevat varhaisaikuisuuden. Kuitenkin epävarmuuden välttämiseksi, haastattelukutsuun määriteltiin ikävuodet "noin 18–30". Alarajaksi muodostui luontevasti täysi-ikäisyyden alku omine vastuineen, vapauksineen ja velvollisuuksineen. 30 vuotta valikoitui Arnettia mukaillen. Ikärajojen asettamiselle ei ole olemassa tutkielmassani mitään ehdottomia perusteita. Opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta annettu laki (2009/1705) määrittää alle 29-vuotiaat nuorisoksi, jolloin lain silmissä 30-vuotias määrittyisi jo selkeämmin aikuiseksi.

Varhaisaikuisuuden ja myöhäisnuoruuden välinen rajanveto on häilyvää, ja tämän tutkielman puitteissa käsitteet ymmärretään synonyymeinä. Teollistuneissa ja jälkiteollisissa maissa nuoruus, ja aika jolloin saavutetaan aikuisuuden kriteerit, ovat pitkittyneet. Kulttuurin ja historiallisen ajan muuttuminen siis vaikuttaa kehitystehtäviin ja kehitysvaiheisiin. Kulttuurin vaikutus elämäntapaan on muuttanut siirtymistä nuoruudesta aikuisuuteen ja nykytilanteessa eletään pitkäkököjä ajanjaksoja nuoruuden ja aikuisuuden välimailloilla (Buchmann 1989, ref. Kuusinen 1995, 315). Arnett (2000), kuvaakin tätä jaksoa nimellä *emerging adulthood*, jonka suomennoksena Nurmi ym. (2006) käyttää termiä *muotoutuva aikuisuus*.

Nurmen (2003, 256) mukaan nuoruus määrittyy siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen. Varhaisaikuisuuden taitteessa nuoren tulee mm. itsenäistyä lapsuuden perheestä, etsiä ja valita myöhemmät aikuisuuden roolit ja positiot, sekä muodostaa käsitys itsestään. Näiden suorittamista voidaan pitää kriteerinä aikuistumiselle (mt. 256). Arnett (2000) taas pitää aikuisuuden kriteereinä omasta itsestä vastuunottamista, itsenäistä päätöksentekoa ja taloudellista itsenäisyyttä. Lapsiomaisen asema haastaa näitä oletettuja siirtymiä.

Vaihteoreettisia tarkastelutapoja

Tutkielman kannalta varsinaisia ikävuosia merkittävämpiä ovat varhaisaikuisuuteen liitettävät elämänmuutokset, siirtymät, kehitystehtävät ja yhteiskunnalliset odotukset, joihin yksilö omilla valinnoillaan vastaa. Seuraavassa käydään lyhyesti läpi muutamia teorioita ja selityksiä tämän elämänvaiheen kehityksestä kehityspsykologian ja sosiologian näkökulmasta. Tarkastelu toimii pohjustuksena tutkia lapsiomaisen voimaantumista ja tuen tarvetta suhteessa varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin.

Kehitystehtävän käsite on amerikkalaisen Havighurstin (1953; tarkasteltu mm. teoksissa Nurmi ym. 2006; Kuusinen 1995; Pulkkinen 1997) luoma, ja liittyy läheisesti Chicagon koulukunnan työhön. Kehitystehtäväteoria pyrkii vastaamaan kysymyksiin siitä, miten yksilön kasvu ja kehitys nivoutuvat

ympäristön (perheen, koulun, toveriyhteisön ja yhteiskunnan) taholta tuleviin vaatimuksiin, rajoituksiin ja tarpeisiin. Tällöin yksilön kehityksessä korostuu sopeutuminen odotuksiin ja paineisiin. Kehitystehtävien onnistunut suorittaminen edistää seuraavien kehitysvaiheiden täyttämistä. Havighurst kuvaa varhaisaikuisuutta vaiheeksi, jolloin ihminen on valmistautunut oppimaan uusia asioita ja muuttamaan käyttäytymistään uusien kokemusten takia. (Nurmi ym. 2006, 166–167; Kuusinen 1995, 311–312; Pulkkinen 1997, 17.) Havighurstin pohjalle rakennetun elämänkulkuteorian määrittelemistä kehitystehtävistä (ks. mm. Nurmi ym. 2006, 166; Kuusinen 2003; Pulkkinen 1997, 18) nousee lapsiomaisen kannalta merkittävimmäksi emotionaalinen riippumattomuus omista vanhemmista, eli itsenäistyminen lapsuudenkodista.

Hieman uudempaa teoreettista kehittelyä elämänrakenteesta edustaa Levinson (1978, 1986; tarkasteltu mm. teoksissa Perho & Korhonen 2003; Pulkkinen 1997). Levinsonin kuvaamat siirtymävaiheet, joissa elämän rakennetta ja valintoja arvioidaan ja jäsennetään uudelleen, alkavat yleensä kun elämä ei tunnu vastaavan tärkeimpiä toiveita ja pyrkimyksiä. Siirtymä tarkoittaa muutosta elämänrakenteessa. Se ei välttämättä ole kriisi, vaan vaihe, jossa pohditaan ja arvioidaan omaa elämää, ja jossa käsitykset omasta itsestä ja elämästä muuttuvat. Levinsonin teoria on saanut osakseen laajaa kritiikkiä muun muassa koska elämän ei nähdä etenevän niin kaavamaisesti kuin Levinson esittää. (ks. esim. Perho & Korhonen 2003, 323; Pulkkinen 1997, 18–19.) Kritiikistä huolimatta, Nurmi ym. (2006, 166) esittävät, Levinsonin teorian nostavan hyvin esiin mahdolliset ihmisen suhtautumistavoissa tapahtuvat muutokset.

Lapsiomaisen asema on merkityksellinen suhteessa varhaisaikuisuuteen liitettyihin kehitystehtäviin ja siirtymävaiheisiin. Yhteiskunnallisten muutosten myötä paine kehitystehtävien ja aikuisuuteen liitettyjen normien täyttämiseen on kuitenkin lieventynyt. Muutamassa vuosikymmenessä matka aikuisuuteen onkin pidentynyt huomattavasti. Seuraavaksi siirryn varhaisaikuisuuden vaiheteoreettisesta tarkastelusta tällä vuosituhannella valtaa pitäneeseen ajatteluun muotoutuvasta aikuisuudesta. Tämän jälkeen vedetään yhteen niitä erityispiirteitä, joita vanhemman psyykinen sairaus luo lapsiomaisen varhaisaikuisuuteen.

Muotoutuva aikuisuus

Jeffrey Jensen Arnett on amerikkalainen psykologian professori, joka on 1990-luvulta alkaen julkaissut runsaasti kirjallisuutta myöhäisnuoruuden ja varhaisaikuisuuden väliin näkyään muodostuvasta muotoutuvan aikuisuuden (emerging adulthood) ajanjaksosta. Siinä missä 70-luvun

nuoret olivat vähän yli kaksikymppisinä vakiinnuttaneet elämänrakenteensa; avioituneet, hankkineet koulutuksen, löytäneet pysyvän työn ja kenties saaneet jo lapsiakin, niin tänä päivänä ajanjakso myöhäisistä teinivuosista noin 25-vuotiaaksi saakka kuluu omia mahdollisuuksia rakkauden, työn ja maailmankatsomuksen suhteen tutkien, ja vain vähitellen kohti pysyviä valintoja siirtyen. Mahdollisuus vaihtoehtojen kartoitukseen voi olla jännittävää, ja ajanjaksoa voisikin kuvailla suurten toiveiden ja unelmien ajaksi. Toisaalta se on myös huolen ja epävarmuuden aikaa, ja monilla ei ole aavistustakaan siitä, mihin tutkailut johtavat. Muotoutuvalle aikuisuudelle on tunnusomaista muutos ja erilaisten mahdollisten elämän suuntien etsintä. (Arnett 2004, 3; 2000, 469.)

Arnett (2000, 469) esittää, että muotoutuva aikuisuus on erillinen vaihe myöhäisnuoruuden ja varhaisaikuisuuden välissä. Muotoutuva aikuisuus esiintyy kuitenkin vain länsimaisissa maissa, jotka mahdollistavat nuorille pitkittyneet roolien ja identiteetin hakemisen ajanjakson. Jälkitekollisten maiden normit ovat muuttuneet sen suhteen, minkä ikäisenä erilaiset aikuisuuden tunnusmerkit tulisi saavuttaa. Pelkästään 18–25-vuotiaan iän perusteella on vaikea määrittää henkilön statusta ja elämäntilannetta, vaan vaihtelu on suurta. (mt. 469–471.)

Myös lapsiomaiset ovat varsin heterogeeninen joukko erilaisista lähtökohdista ponnistavia nuoria erilaisissa elämäntilanteissa. Kronologisen iän perusteella ei enää nykyään voi tehdä päätelmiä nuoren demografisesta statuksesta. Myöskään psyykkisesti sairaan vanhemman perusteella ei voi tehdä yleisiä oletuksia nuoren aikuisen yhteiskunnallisesta asemasta ja elämäntilanteesta. Ulkoisten tilanteiden vaihdellessa, yhteneväisyyksiä löytyy erilaisista psyykkisistä prosesseista ja läpi käytävistä tunteista.

Arnettin (mt.) tutkimusten mukaan itsestään vastuunottaminen, itsenäisten ratkaisujen tekeminen, sekä taloudellinen itsenäisyys ovat muotoutuvaa aikuisuutta eläville aikuisuuden ulkoisia tunnusmerkkejä tärkeämpiä. Hänen mukaansa myös suuri osa "varhaisaikuisiksi" määriteltävistä ei koe täyttävänsä vielä aikuisuuden kriteereitä, mikä on myös peruste sille, että muotoutuva aikuisuus on itsenäinen vaihe. Identiteetin selkiytyminen ja rakentuminen liitetään yleensä murrosikään ja nuoruuteen. Arnett kytkee identiteetin rakentumisen erityisesti muotoutuvan aikuisuuden ajanjaksoon. (mt. 473.) Zarrett ja Eccles (2006, 13-17), kirjoittavat myös muotoutuvasta aikuisuudesta, ja liittävät siihen lisääntyvän itsenäisyyden, vastuullisuuden ja yhä haastavampien roolien ottamisen. Nuori ottaa myös enemmän vastuuta omasta kehityksestään, tunnistaa omat

vahvuutensa ja heikkoutensa ja arvionsa mukaan tekee välttämättömiä elämänmuutoksia. (Zarret & Eccles, 2006, 13-17.)

Muotoutuva aikuisuus on varsin heikosti normatiivinen. Se on monimutkainen ja muuttuva jakso, jonka sisältö eri yksilöillä on varsin heterogeeninen. Ympäristön asettamat rajat vaihtelevat suuresti, ja yksilöiden mahdollisuudet erilaisiin kokeiluihin ja etsintöihin ovat hyvin erilaiset. Myös persoonallisuuksien erot vaikuttavat suuresti. Niinpä yleistysten tekeminen muotoutuvasta aikuisuudesta täytyy tehdä varsin varovasti. Muotoutuva aikuisuus on mahdollisuuksien aikaa, jolloin monet erilaiset tulevaisuudet koetaan mahdollisina, ja henkilökohtainen vapaus on suurin koko ihmisen elinkaaren aikana. (Arnett 2000, 477–479.) Zarrett ja Eccles (2006, 15) määrittävät muotoutuvan aikuisuuden haasteiden onnistuneen hoitamisen vaativan psykososiaalista ja kognitiivista pääomaa, mahdollisuutta tutkailla elämän haasteita, sekä saavutettavissa olevaa, riittävää sosiaalista tukea.

Arnettin (2000) teoria muotoutuvasta aikuisuudesta ymmärtää elämänvaiheen heterogeenisyyden yksilötasolla postmodernissa yhteiskunnassa, kun taas vanhemmat vaiheteoriat, jotka ovat muodostettu erilaisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa, näkevät elämän vaiheissa eri yksilöillä enemmän yhteneväisyyttä. Tässä tutkielmassa varhaisaikuisuus nähdäänkin Arnettin teoriaan painottuen. Havighurstin kehitystehtävät kulkevat mukana tutkielman läpi siten, että ne edustavat eräänlaista aikuisuuden kriteeristöä. Sosiaalisten normien muuttuessa myös kehitystehtävät ovat jatkuvassa murroksessa. Arnettin teoria sopii siten paremmin tämän päivän tilanteeseen, jolloin myös normien täyttämättä jättäminen sopii sosiaalisiin normeihin.

2.3 Varhaisaikuisuuden kehitystehtävät ja vanhemman psyykinen sairaus

Varhaisaikuisuuteen liittyvät monet elämänmullistukset ovat varsinaisia sudenkuoppia monien vanhemman sairaudesta kumpuavien ongelmien kannalta. Omaisen rooliin liittyvä henkinen kuormitus voi olla niin suurta, että konkreettisempien kehitystehtävien saavuttaminen hankaloituu, ja psyykkiset paineet heijastelevat useisiin elämänpiireihin. Henkilökohtaiset tavoitteet, jotka liittyvät kehitystehtävien ratkaisuun, ja usko omiin mahdollisuuksiin saavuttaa tavoitteet, näyttävät luovan pohjaa nuoren hyvinvoinnille (Nurmi 2003, 268). Muotoutuvan aikuisuuden aika on leimallisesti muutosten ja monimutkaisuuden aikaa, ja identiteetin muotoutuminen on yhä edelleen käynnissä. Toisilla tilanne kriisiytyy ja toiset pystyvät säilyttämään elämänhallintansa.

Huolimatta kehitystehtävien jonkinasteisesta yhteneväisyydestä eri ihmisillä, värityy kehitys kuitenkin aina oman minän kautta. Elämänvaiheet luovat uuden näkökulman, joka ajaa ihmisen uudelleen rakentamaan identiteettiään. Jos elämänkulun haasteet ovat hyvin korostuneita, voi niitä seurata kriisi. Kriisit liittyvät yleisestikin ikävaiheen prosesseihin ja kehitystehtäviin, mutta olennaisin sisältö perustuu kuitenkin psyyken yksilöllisiin merkityskokonaisuuksiin. (Toskala 2003, 352.) Näin ollen lapsiomaisen omaan elämään liittyvät merkityksen annot sävyttävät aina kehitystehtävistä selviytymistä. Lapsiomaisilla on suhteessa kokonaisväestöön kuitenkin paljon yhteisiä tekijöitä, jotka liittyvät usein esimerkiksi tunnetason kokemuksiin.

Psyykkisiin sairauksiin liittyy pelkoja ja vahvoja ennakkoluuloja. Perheenjäsenen sairastuminen aiheuttaa ahdistusta, pelkoa, syyllisyyttä, häpeää, toivottomuutta ja avuttomuutta, sekä vaikuttaa koko perheen vuorovaikutussuhteisiin. (Inkinen & Santasalo 2001, 88.) Jos omainen on jäänyt virallisten tukimuotojen ulkopuolelle, on tuen hakua ja saamista voinut estää psyykkisiin sairauksiin liittyvä häpeä ja salailu. Juuri salailun kautta opitaan, että psyykkinen sairaus on hävettävää (Jähi 2001). Häpeän kokemus on erittäin yleinen erityisesti silloin, kun vanhemman sairaus on näkynyt myös kodin ympäristössä erikoisena tai häiritsevänä käytöksenä. Usein kodin tilanteesta vaietaan, ja tunne siitä, ettei vanhemman sairaudesta kerrottaessa uskottaisi, on yleinen varsinkin lapsilla. (Inkinen & Santasalo 2001, 105.) Lapsiomaisten riittävän sosiaalisen tuen saaminen on vaikeutunut, ja myös vanhemman ja lapset roolit ovat vaihtuneet lapsiomaisen tukiessa vanhempansa.

Eräs merkittävä aikuistumiseen liittyvä kehitystehtävä on emotionaalinen riippumattomuus omista vanhemmista ja sen myötä lapsuudenkodista itsenäistyminen niin konkreettisesti kuin tunnetasollakin. Sairastuneeseen vanhempaan kohdistuvat tunteet ovat tavallisesti ristiriitaisia (Pölkki & Huupponen 1999). Jähin (2001) haastatteluissa lojaalisuus ja syyllisyys kietoutuivat toisiinsa, ja jotkut haastatellut kokivat velvollisuudekseen pysyä vanhempansa tukena, ja asumassa tämän luona, vaikka jälkikäteen ajatellen olisi voinut olla parempi asua muualla. Samanlaisia kokemuksia vastuunoton ja syyllisyyden vaihteluista ovat saaneet myös Inkinen ja Santasalo (2001, 105–106).

Vanhemman psyykkinen sairastaminen vaikuttaakin usein siihen, millä tavoin aikuistuminen ja siihen liittyvä kotoa irrottautuminen tapahtuu. Toisaalta ahdistava kotitilanne voi saada nuoren lähtemään kotoa heti kun mahdollista ja vieläpä mahdollisimman kauas, tai toisilla se ei tahdo onnistua lainkaan, ja he joutuvat aikuisinakin edelleen huolehtimaan ja kantamaan vastuuta sairastuneesta vanhemmastaan. (Pölkki & Huupponen 1999; Jähi 2001). Kotoa muuttaminen ja

itsenäistymiskehitys kärsivät myös jos vanhempi on itsetuhoinen, ja nuori kokee velvollisuutta olla tarvittaessa paikalla ja vanhempansa apuna (Solantaus 2001b, 41). Sairaana vanhemman luota pois muuttaminen saattaa usein helpotuksen ohella aiheuttaa myös syyllisyyden tunteita (Jähi 2004, 49).

Oma sairastumisen pelko on yksi lapsiomaisia yhdistävä tekijä. Valtaosalla Jähin (2001, 70) haastattelemista omaisista oli ainakin jossain vaiheessa ollut pelko omasta sairastumisesta. Pelko korostuu erityisesti elämän kriisitilanteissa joihin liittyy ahdistuksen ja masennuksen tunteita sekä pelkoja hallinnan menettämisestä. Sairastumisen pelon takia oman perheen perustaminen voi tuntua pelottavalta. (Jähi 2001, 70.) Sairauden pelko voi vaikuttaa perheenperustamiseen usealla tavalla; toisaalta lapsen saamisen tuomat muutokset voivat saada aikaan pelon omasta sairastumisesta, ja toisaalta omien lasten sairastuminen pelottaa myös. Jos pelkoa on vaikea jakaa kenenkään kanssa, on riskinä ylireagointi ja väärät tulkinnot omasta käyttäytymisestä ja kokemuksista (Inkinen & Santasalo, 2001, 102).

Sairauden pelkoon, ja todelliseen sairastumisen mahdollisuuteen liittyy jo aiemmin mainittu alttius-stressi-malli. Alttiuden myötä herkälle ihmiselle normatiiviseen kehitykseen liittyvä stressi saattaa olla liikaa varhaisaikuisuuteen liittyvien suurten ratkaisujen aikana. Esimerkiksi skitsofreniaan sairastutaan usein juuri tässä elämänvaiheessa. Alttius-stressi-mallin mukaan stressitasoon ja stressin määrään on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa, mikä voi myös lieventää determinaatioajattelua. (Jähi 2004, 23.)

Vanhemman psyykkisestä sairaudesta johtuen perheenjäsenten roolit ja vastuunjako sekä vanhemmuus yleensä voivat olla muuttuneet, ja lapsen perusturvallisuus heikentynyt. Vanhemman sairauden puhkeamisen ajankohdalla on suuri merkitys, sillä lapsen iästä ja kehitysvaiheesta riippuu, miten hän käsittää asian. Joillain lapsiomaisista vanhempi on sairastunut jo ennen lapsen syntymää, eikä tällaisissa oloissa eläneet lapset aina pysty tunnistamaan, mikä perheen vuorovaikutuksessa on sairaudesta johtuvaa. (Pölkki & Huupponen 1999, 12.) Näin ollen lapsuudenkodista saadut mallit parisuhteesta, vanhemman ja lapsen suhteesta sekä perheestä voivat olla haasteellisia suhteessa yhteiskunnallisiin normeihin. Suuntautuessaan enemmän ulos lapsuuden elinpiiristä, nuori joutuu mahdollisesti kohtaamaan varsin erilaisia käytäntöjä. Työelämään ja parisuhteeseen liittyvät saadut mallit voivat poiketa suurestikin valtavirrasta.

Lea Pulkkinen (1997, 15) kuvaa elämänkaaripsykologian eri painotuksia, joista erään mukaan kehitys ymmärretään kolmen eri järjestelmän vuorovaikutuksen tulokseksi. Nämä järjestelmät ovat elinikä,

historiallinen aika, jossa henkilö elää ja kolmantena ne odottamattomat, ei-normatiiviset tapahtumat, joita ihminen elämässään kohtaa. Nurmi ym. (2006, 169) kirjoittaa epänormatiivisten tapahtumien pakottavan ihmisen suuntautumaan uudelleen elämässään. Yksilön vaikutusmahdollisuudet liittyen epänormatiivisiin tapahtumiin, suuntaavat sitä, kuinka positiivisen tai negatiivisen merkityksen tapahtumat saavat. Tämän tutkielman kohteena olevilla varhaisaikuisuutta elävillä lapsiomaisilla on suurin piirtein sama elinikä, he elävät samaa historiallista aikaa, ja ovat kohdanneet saman epänormatiivisen tapahtuman. Olennaista on, millaisia vaikutusmahdollisuuksia nuori aikuinen kokee omaavansa suhteessa omaan tilanteeseensa.

Edellä olen käsitellyt varhaisaikuisuutta ikävaiheena ja tuonut esiin vaiheteoreettisia tarkasteluja, sekä nykyaikaisemman ajattelun muotoutuvasta aikuisuudesta. Mielenterveysongelmat perheessä tuovat haasteita lapsiomaisen aikuistumisprosessille haastamalla perinteisiä vanhempi-lapsi-rooliodotuksia, tuen saannin mahdollisuuksia, sekä mahdollisesti aiheuttamalla henkistä kuormaa ja siihen liittyviä tunnekokemuksia kuten syyllisyyttä, häpeää ja huolta. Varhaisaikuisuuden iässä olevat lapsiomaiset ovat moninainen joukko erilaisine elämäntilanteineen ja tuen tarpeineen. Suurimmalla osalla lapsiomaisista oma riski sairastua psyykkisesti on kohonnut. Lapsiomaisen pärjävyyteen tai ei-pärjävyyteen vaikuttaa monet tekijät. Muun muassa lapsiomaisen kokemat vaikutusmahdollisuudet omaan tilanteeseen, toiveikkaus, ja sisäinen voimantunne ovat merkittävässä roolissa lapsiomaisen elämäkulussa. Seuraavassa luvussa käsitelen lapsiomaisen voimaantumista ja vertaistukiryhmiä mielenterveyskuntoutujien omaisten tukimuotona.

3 Vertaistuki ja lapsiomaisen voimaantuminen

3.1 Vertaistukiryhmät mielenterveyskuntoutujien omaisten tukimuotona

Vertaistukiryhmätoimintaa järjestetään Suomessa laajasti. Vertaistukitoiminnan laajuus kertoo ihmisten tarpeesta jakaa kokemuksiaan ja saada tietoa samanlaisissa elämäntilanteissa olevilta. Tuen saaminen omalta läheisverkostolta on usein vaikeaa, sillä monet asiat ovat vaiettuja perhesalaisuuksia. Vertaisryhmien tutkimuksessa voidaan erottaa sosiaali – ja yhteiskuntatieteelliset sekä psykologiset ja terveystieteelliset tutkimukset. Yhteiskuntatieteiden puolella 2000-luvun tutkimusteemoja ovat olleet muun muassa arvot, kohtaaminen, osallisuus, voimaantuminen ja yhteisöllisyys. Vertaisryhmät näyttävät olevan nopeasti kehittyvä tuen muoto, joka kehittyi kahteen suuntaan; toisaalta anonyymeihin internet-ryhmiin, ja toisaalta vuorovaikutteisiin kontaktiryhmiin, joiden kautta voi saada laajan sosiaalisen tukiverkoston ja ystäväpiirin. (Nylund 2005.)

Vertaistuen käytännöt perustuvat keskinäiseen ja henkilökohtaiseksi koettuun ja elettyyn todellisuuteen. Nylund (2000, 34–38) kuvaa vertaistuen asettavan muodollisen tilalle epämuodollisen, tieteellisyyden sijalle kokemustodellisuuden, ja asiakassuhteen tilalle ihmissuhteen. Vertaistuki edellyttää vuorovaikutteista kohtaamista ja aktiivista osallisuutta. Vertaissuhteessa kokemuksen vastaanottaja eläytyy toisen tilanteisiin ja tunteisiin niin kuin ne olisivat voineet tapahtua itselle. (Hyväri 2005, 216–225.)

Vertaistuki voi ilmentyä monella tavalla kahden henkilön välillä, ryhmässä tai verkostoissa, ja se voi olla spontaania tai organisoitua. Tässä tutkielmassa keskitytään organisoituihin vertaistukiryhmiin, joissa yleensä ennalta tuntemattomat ihmiset tapaavat toisiaan säännöllisesti. Ryhmässä on tarkoitus jakaa kokemuksia toisten kanssa. (Nylund 2005, 203–204.) Kokemusten jakamisen katsotaan lisäävän kykyä oman elämän ymmärtämiseen, ja omien ongelmien suhteuttamiseen. Yhteinen kokemuspohja normalisoi ongelman, ja vaikeista, häpeällisiksi koetuista asioista on usein helpompi puhua. (Inkinen & Santasalo 2005, 91.) Kokemusten saamisen merkitysten alkuperä on siinä kulttuurissa, jossa ne on luotu. Yhteisen kulttuurin perusta mahdollistaa myös sen, että kokemusten merkitykset ovat suurelta osin jaettavissa. (Ks. Bruner 1996, 3.) Vertaistukiryhmätoiminta voi olla myös koulutuksellista, jolloin toimintaa määrittää ennalta sovittu teema.

Vertaistuesta on puhuttu myös käsitteillä oma-apu (self help) ja itsehoito (self care). Nylund (1996, 194) on määritellyt oma-apuryhmän muodostuvan henkilöistä, jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa, tai joilla on jokin yhteinen ongelma, sekä halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa ja tällä tavoin pyrkiä yhteisesti ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista ongelmaansa tai elämäntilannettaan. Nylund (2005, 198) on kuitenkin myöhemmin todennut, että yllä olevan määritelmän mukaista toimintaa kuvaa paremmin käsitteet vertaistuki (peer support), vertaisryhmä ja vertaistukiryhmä, sillä kyseessä on sosiaalinen prosessi, eikä "vain" itsensä auttaminen. Keskeisimpiä teemoja vertaisryhmissä ovat tuki sekä kokemusten ja tiedon jakaminen ja vaihtaminen. Vertaistukiryhmän jäsenet ovat sekä avun antajia, että vastaanottajia, ja olennaista on vapaaehtoinen jäsenyys (mt. 193).

Vertaistukeen perustuvan auttamisen ydin on ihmisten välinen kohtaaminen ilman valmiita identiteettimäärittelyjä. Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuudelle, ja tuen ja auttamisen roolit muuttuvat koko ajan. Vertaistukea ei siis tule pitää terapiasuhteenä, jossa osapuolten suhteet ja roolit ovat tarkkaan määriteltyjä. Vertaisryhmän tukea ei voi tilata tai taata, mutta sille voidaan luoda suotuisat olosuhteet. Vertaistuen ymmärtämisessä on tärkeää kokemuksen käsite ja kokemustieto. Vertaisryhmässä syntyy kokemustodellisuutta, joka koskee sekä mennyttä, nykyistä että tulevaa. Elämänhistorian käsittely ja muistelutyö tuottavat tarinoita ja kertomuksia, jotka vuorovaikutteisesti jaetaan toisten kanssa. (Hyväri 2005, 214–225.)

Mielenterveyspalvelut ovat muuttuneet suuresti viime vuosikymmeninä. Pääosa hoitovastuusta on siirretty avohoidolle, ja muutosten myötä mielenterveyskuntoutujien omaisten vastuu läheistensä hyvinvoinnissa on kasvanut. Mielenterveyskuntoutujien omaisilla on riski sairastua myös itse. Ennalta ehkäisevää omaisten tukea ei kuitenkaan järjestetä julkisen sektorin, vaan kolmannen sektorin omaisyhdistysten toimesta. (Harsu ym. 2010, 153–154.)

Kolmannen sektorin omaisyhdistysten etuna verrattuna julkiseen sektoriin on muun muassa organisaation yksinkertaisuus, ja mahdollisuus reagoida nopeastikin kansalaisten/jäsenien tarpeisiin muuttuvissa tilanteissa ja muuttuvassa yhteiskunnassa. Omaisryhmä on yksi tapa ratkoa ja selvittää omaa elämäntilannetta muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. (Nylund 1996, 203–204.) Omaisyhdistykset järjestävät monenlaisia ryhmiä omaisille. Osa ryhmistä toimii puhtaasti vertaisryhminä, ja osassa ammattihenkilöstön ohjauksessa. Lasten ja nuorten vertaisryhmissä on pääsääntöisesti ammattilainen tai ainakin aikuinen vetämässä ryhmätoimintaa. Tavoitteena on, että nuoret tapaavat muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia. (Nylund

2005, 200.) Vertaistukiryhmät voivat olla avoimia, harvakseltaan kokoontuvia, tai suljettuja säännöllisiä ryhmiä. Perussäännöt ryhmätoiminnassa ovat seuraavat: - *Ryhmässä kerrotut asiat ovat luottamuksellisia.* – *Esittelyssä voi käyttää pelkästään etunimeä.* – *Ryhmässä ei ole puhumispakkoa.* – *Kuunnellaan toisten puheenvuoroja.* – *Puhutaan omista kokemuksista.* (Inkinen & Santasalo 2001, 92.)

Huolimatta iästä, jolloin ryhmän toimintaan osallistuu, lapsiomaisten ryhmän kollektiivinen kokemus on lapsuus psyykkisesti sairaan vanhemman kanssa. Kuitenkin jokaisella on oma tarinansa erilaisine painotuksineen. Myös vanhemman sairauteen liittyvä häpeä ja salailu ovat yhteistä kokemusmaailmaa, ja vertaisryhmä antaa näidenkin kokemusten jakamiselle turvalliset puitteet. (Inkinen & Santasalo 2001, 94.) Lapsiomainen on usein joutunut selviämään pitkälti ilman perheen ulkopuolista ammatillista tukea, ja hän on ollut ikään kuin näkymätön. Vasta teini-ikäisenä, tai nuorena aikuisena hänen on ollut mahdollista tiedostaa ongelmansa ja hankkia apua. (Pursiainen 2005, 214.)

Vertaisuuteen perustuvat ryhmät eivät kuitenkaan voi kokonaan korvata ammattilaisten palveluita. Ryhmät sopivat joillekin ihmisille ja joihinkin tilanteisiin, mutta jotkut ihmiset haluavat mieluummin esimerkiksi anonyymimpää tai yksilöllisempää apua tai ohjausta. Kaikki ihmiset eivät halua puhua, kertoa ja jakaa omia kriisejään ja ongelmiaan toisten kanssa. (Nylund 1996, 205–205.) Kuitenkin vertaistukiryhmätoiminnassa tapahtuvat voimaantumisen näyttäytyy alan kirjallisuudessa ja opinnäytetöissä usein lähes itsestään selvänä. Voimaantuminen onkin yleensä vertaistukitoiminnan keskiössä niin tavoitteena kuin lopputulemanakin.

Harsu ym. (2010, 166) määrittävät vertaistuen keskeiseksi ajatukseksi voimaantumisen, joka toteutuu kokemusten jakamisen ja ymmärretyksi tulemisen kautta. Wilska-Seemer (2005, 258) taas määrittää voimaannuttaviksi tavoitteiksi joko jäsenten henkilökohtaisen tilanteen tukemisen, muuttamisen tai vahvistamisen, tai pyrkimyksen ryhmäläisen henkilökohtaisen, sosiaalisen ja yhteiskunnallisen tilanteen muutokseen. Myös Luodemäki ym. (2009, 13) mukaan ennaltaehkäisevän omaistyön lähtökohta yleisesti ottaen on voimaantumisen mahdollistaminen. Tuolloin voimaantuminen nähdään esimerkiksi rajojen asettamisena suhteessa omaan jaksamiseen ja myös sairaan läheisen toiminnan rajaamiseen.

Seuraavassa kappaleessa käydään läpi empowermentia, joka tässä tutkielmassa määrittyy erityisesti voimaantumisenä. Tästä jatketaan tarkastelemaan voimaantumista vertaistukiryhmätoiminnassa, sekä käsitellään vertaistukiryhmiä voimaantumisen mahdollistavana kontekstina.

3.2 Empowerment voimaantumisenä

Voimaantumisen käsite

Empowerment on käsitteenä monisyinen ja usein varsin löyhästi käytetty. Kansainvälisesti aineisto on hajanaista, ja käsitteen sisällöstä ja muun muassa suomentamisesta on lukuisia versioita eri painotuksin (ks. mm. Siitonen 1999; Heikkilä-Laakso & Heikkilä 1997). Empowermentia on tutkittu erityisesti työyhteisöjen ja työelämä tutkimuksen yhteydessä ja se kietoutuu vallan ja voiman käsitteisiin sekä on käsitteenä moniulotteinen. Eri suomennoksina voimaantumisen ohella on käytetty muun muassa valtautumista, valtauttamista, valtuuttamista, voimavaraistamista ja voimavaraistumista. Siitonen (1999) näkee käsitteen *voimaantuminen* kuvaavan parhaiten empowerment-käsitteeseen sisältyvää, ihmisestä itsestään lähtevää, sisäisen voimantunteen kasvuprosessia.

Empowerment-ajattelun pohjalta voidaan arvioida ja tukea muun muassa syrjäytyneiden, mielenterveysongelmaisten, työttömien ja opiskelijoiden jaksamista. Käsitteen pinnallinen tai virheellinen käyttö saattaa kuitenkin aiheuttaa ongelmia ja olla jopa haitallista voimaantumisen kannalta. Empowermentin ytimen sisäistämiseen liittyy ymmärrys siitä, että voimaantumisen tukeminen on erittäin herkkä, vastuullisuutta ja aikaa vaativa prosessi. (Siitonen & Robinson 2001.)

Empowerment-käsitettä ja – prosessia tutkitaan eri lähtökohdista ja eri konteksteissa. ”Kaikissa lähestymistavoissa korostuu pyrkimys jollakin tavalla edesauttaa ihmisen oman voiman kehittämistä ja vastuun ottamista omasta kehityksestään ja samalla työnsä suunnittelusta. Tähän tarvitaan rohkaistumista, aktivoitumista, osallistumista, omien kykyjen täysimääräistä käyttöönottoa sekä oman minän voiman kokemista.” (Heikkilä-Laakso & Heikkilä 1997, 347.) Muun muassa Zimmerman (1995) on tutkinut psykologista voimaantumista, jonka hän jakaa psykologiseen, sosiaaliseen, ja käyttäytymisen voimaantumiseen. Tähän liittyy esimerkiksi psyyken tasolla hallinnan tunteen lisääntyminen, sosiaalisella tasolla kausaalisuhteden ymmärtäminen ja kriittinen ymmärrys omasta sosiopoliittisesta ympäristöstä, ja käyttäytymisen tasolla

selviytymiskäyttäytymisen ja yhteistoiminnan lisääntyminen ja osallistuminen omia asioita koskevaan päätöksentekoon (Wilska-Seemer 2005, 257).

Siitosen (1999) mukaan voimaa ei voi antaa toiselle, vaan voimaantuminen on aina itsestä lähtevä prosessi. Kuitenkin käydään keskustelua voimistamisesta, voimaannuttamisesta, voimavaraistamisesta ja valtauttamisesta. Siitonen ja Robinson (2001, 62) kutsuvat tätä *empowerment-by-authorization* – ajatteluksi. Pyrkiminen toisen voimaannuttamiseen voi estää avoimen dialogin ja kommunikaatiokulttuurin kehittymisen. Puhuttaessa voiman antamisesta toiselle ei ole sisäistetty empowerment-prosessin ydinajatusta henkilökohtaisena ja yhteisöllisenä prosessina. (Siitonen & Robinson 2001, 62.)

Sosiaalityössä empowerment ymmärretään usein valtauttamisena. Valtauttavan toiminnan tarkoituksena on aktivoida sosiaalityön asiakkaita muutokseen (Kuronen 2004). Tässä tutkielmassa empowermentia lähestytään kuitenkin nimenomaan voimaantumisen kautta, kytkeytyen erityisesti Siitosen (1999) formaaliin voimaantumisteoriaan, jonka hän on rakentanut tutkittuaan opettajaksi opiskelevien ammatillista kasvua. Palojärvi (2010, 23) viittaa Björlingiin (2005, 278-279), joka myös esittää, ettei voimaantumisessa ole kyse työntekijöiden tekemisistä, vaan asiakkaiden tekemästä empowerment-työstä.

Heikkilä-Laakso ja Heikkilä (1999) toisaalta allekirjoittavat voimaantumisen olevan henkilökohtainen prosessi, mutta he puhuvat kuitenkin paljon myös toisen voimaannuttamisesta, ja listaavat myös keinoja ihmisten voimistamiseksi (mt. 358–371). Käsitteiden voimaantuminen ja voimaannuttaminen välillä on kuitenkin selkeä merkitysero, josta asian kanssa tekemisissä ollessa tulisi olla selkeästi perillä. Empowermenttiin liittyvä tutkimuskirjallisuus on hajanaista, ja useimmissa tutkimuksissa korostuu pyrkimys auttaa ihmisiä löytämään omat voimavaransa ja ottamaan vastuu omasta kasvusta (Siitonen 1999, 13).

Tutkielmani kontekstina toimii kolmannen sektorin toteuttama vertaistukiryhmätoiminta ja Siitosen teoria tarjoaa voimaantumisprosessin henkilökohtaisuuden ja sosiaalisuuden tunnistavan lähestymistavan lapsiomaisen mahdollisen voimaantumisen tutkimiseen. Itseen ja omiin mahdollisuuksiin liittyvät uskomukset rakentuvat pääosin sosiaalisessa kanssakäymisessä. Toinen ihminen ei kuitenkaan voi antaa toiselle voimaa, eikä yksipuolisesti päättää toisen voimaantumisesta. Voimaantumista voidaan kuitenkin yrittää tukea monilla mahdollistavilla

hienovaraisilla ratkaisuilla. (Siitonen 1999, 117–118). Seuraavaksi tarkastellaan lähemmin Siitosen formaalia voimaantumisteoriaa.

Siitosen formaali voimaantumisteoria

Siitonen määrittelee voimaantumisen seuraavasti:

”Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi: voimaa ei voi antaa toiselle. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet (esim. valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri) voivat olla merkityksellisiä, ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa.

Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. Hän on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. Voimaantumisprosessissa toinen ihminen ei ole häntä voimaannuttanut, vaan hän on itse tullut voimaantuneeksi.” (Siitonen 1999, 93)

Siitosen mukaan ei voida osoittaa mitään yleispäteviä voimaantumisen tasoja, vaiheita, voimaantuneen ihmisen ominaisuuksia, eikä voimaantumiseen vaikuttavia kausaalitekijöitä. Siitonen (mt.) käsittää empowermentin, eli voimaantumisen ydinkäsitteeksi sisäisen voimantunteen. Sisäinen voimantunne- ydinkäsitteen kategorioiksi Siitonen (mt. 61) nimeää vapauden, vastuun, arvostuksen, luottamuksen, kontekstin, ilmapiirin ja myönteisyyden. Kategorioiden sisällöt ovat merkityksellisiä sisäisen voimantunteen rakentumisprosessin näkökulmasta.

Voimaantumisteoriaa jäsentävät osaprosessit, jotka luokitellaan päämääriin, kyky-, ja kontekstiuskomuksiin sekä emootioihin. Osaprosessit ovat yhteydessä toisiinsa moniulotteisesti, ja niin ollen kaikki osa-alueet ovat merkittäviä myös tämän tutkielman tutkimusongelman kannalta. Koska tutkimusongelma pureutuu vertaisryhmätoimintaan voimaantumisen kontekstina, painotetaan käsittelyssä juuri kontekstiuskomuksia. Osaprosessit on jäsennetty alla olevaan taulukkoon 1. (mt. 158)

TAULUKKO 1. Voimaantumisen osaprosessit Siitosen (1999, 158) mukaan

Päämäärät	Kykyuskomukset	Kontekstiuskomukset	Emootiot
*Toivotut tulevaisuuden tilat *Vapaus -valinnanvapaus -itseäärääminen -vapaaehtoisuus -autonomisuus *Arvot	*Minäkäsitys -minäkuva - itsetunto -identiteetti *Itseluottamus, itsearvostus *Tehokkuus- uskomukset, itsesäätely *Vastuu	*Hyväksyntä - tervetulleeksi kokeminen *Arvostus, luottamus ja kunnioitus *Ilmapiiri -turvallisuus -avoimuus - tukeminen - ennakkoluulottomuus *Toimintavapaus -oma kontrolli *Yhteistoiminta, kollegiaalisuus, tasa- arvoisuus	*Säätävä ja energisoiva toiminta *Positiivinen lataus, innostuneisuus *Toiveikkaus *Onnistuminen ja epäonnistuminen *Eettisyys - ihmisen äänen kuuleminen

Toimiessaan ihminen asettaa itselleen päämääriä. Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että päämäärät ovat saavutettavissa, ja että yksilö saa asettaa päämäärät vapaasti omaan arvomaailmaansa sitoutuen. Kykyuskomukset vaikuttavat ihmisen arvioon omista voimavaroistaan ja mahdollisuuksista saavuttaa asetetut päämäärät. Emootioista erityisesti toiveikkaus lisää ihmisen voimavaroja. Turvallisessa ympäristössä ihmisen positiivinen lataus kasvaa.

”Voimaantumisen kannalta on oleellista, millaista kontekstia ihminen *itse* pitää omiin päämääriin pyrkimisen kannalta mahdollistavana, turvallisena, tukevana, arvostavana, luottamuksellisena ja ennakkoluulottomana.” (Siitonen 1999, 142–143) Kontekstiuskomusten osaprosesseja ja näkökulmia, jotka ovat oleellisia voimaantumisen kannalta, ovat muun muassa hyväksyntä, arvostus, luottamus, ilmapiirin turvallisuus, toimintavapaus, yhteistoiminnallisuus ja tasa-arvo.

Voimaantumisen mahdollistavalla kontekstilla on tausta-ajatuksena voimaantumisen lähteminen ihmisestä itsestään. Toimintaympäristön olosuhteet voivat olla merkityksellisiä, mutta Siitosen näkemyksen mukaan voimaa ei voi antaa toiselle. (mt.)

Voimaantumisen mahdollistaminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa

Voimaantuminen on samanaikaisesti sekä henkilökohtainen, että yhteisöllinen ja sosiaalinen prosessi. Halutakseen toimia yhteisössä, tulee ihmisen kokea itsensä tervetulleeksi ja hyväksytyksi. Johtajat ja ohjaajat ovat tärkeitä ihmisistä välittävän kulttuurin luomisessa, vaikka he eivät voikaan voimaannuttaa toisia. Pitkäjänteisellä työllä on mahdollista luoda yhteisö, jossa voimaantuminen on mahdollista, ja ihmisten keskinäinen arvostus koetaan todelliseksi. Mahdollistavassa yhteisössä on tilaa voimaantua, eikä tunteiden havaitsemista, käsittelyä, huomioonottamista ja hyväksymistä vierasteta. (Siitonen & Robinson 2001, 63.)

Toimiva yhteisö, luottamuksellinen yhteistoiminta ja tasa-arvoinen osallistumisen mahdollisuus luovat hyvät lähtökohdat voimaantumisellem. Voimaantumisprosessin kannalta keskeistä on toimintavapaus, autonomisuus, oman kontrollin tunne sekä ihmisen äänen kuuleminen. Koska toimintaympäristön olosuhteet, toiset ihmiset ja sosiaaliset rakenteet ovat merkityksellisiä sisäisen voimantunteen kannalta, on voimaantuminen joissain ympäristöissä todennäköisempää kuin toisissa. Voimaantumista voidaan yrittää edistää mm. tiedostamalla sen osaprosessit. Voimaantunut yhteisö on välittävä yhteisö, jossa ihmiset voivat toimia luovasti omana itsenään, tukea toisiaan arjen hetkissä ja haasteissa, luoda positiivista energiaa ja ajatella ympäristöään elämänilon mahdollistavana tilana. (Siitonen & Robinson 2001, 64.; Siitonen 1999.)

Yhteisössä tapahtuva voimaantuminen luo lisää suotuisia edellytyksiä muiden ryhmän jäsenten voimaantumisellem, ja ryhmässä voi olla käynnissä useita, eri aikaan ja eri vaiheissa liikkuvia voimaantumisprosesseja. Heikkilä-Laakson ja Laakson (1999, 352) mukaan on tärkeää, että toiminnasta vastaavat ovat saaneet itsessään käyntiin sisäisen voiman tunteen kehitymisprosessin. He kuitenkin jatkavat tämän olevan merkityksellistä erityisesti voiman antamisen kontekstissa, mutta sitä voisi mahdollisesti soveltaa henkilökohtaisen voimaantumisen mahdollistavaan yhteisöönkin.

Jos halutaan edistää mahdollisuuksia voimaantumiseen, voidaan vain yrittää tukea ihmisen itsensä lähtökohdista hänen intentioidensa saavuttamista. Voimaantumisen mahdollistavan kontekstin rakentaminen vaatii perusteellista asiaan vihkiytymistä, nöyrää mieltä ja herkkyyttä toisen äänen

kuulemiselle. Joka tapauksessa lopputulos on aina arvoitus. Voimaantumista voidaan edistää ymmärtämällä ihmistä, ja oppimalla tuntemaan hänen intentioitaan ja kokemuksiaan. (Siitonen 1999, 131.)

Voimaantuminen vertaistukiryhmässä

Omaistyön käsikirjassa (Luodemäki ym. 2009) voimaantuminen nähdään lähes itsestään selvänä seurauksena omaisten vertaistukeen ja työntekijöiden tarjoamaan tukeen kytkeytyen, jos omaisella vain on aloitteellisuutta ja halua muutokseen. Riskitekijöitä vähentämällä ja suojaavia tekijöitä lisäämällä omaisten jaksaminen ja tyytyväisyys omaan elämään lisääntyvät ja voimaantumista tapahtuu. Tällaisina voimavaroina he esittävät muun muassa ystävät, liikunnan, harrastukset, töissä käynnin, arjen pienet ilot, itseluottamuksen ja uskon itseen ja positiivisen asenteen.

Siitosen (1999) voimaantumisteorian peruslähtökohta on, että toista ei voi voimaannuttaa, mutta toisissa ympäristöissä voimaantuminen on todennäköisempää kuin toisissa. Jotta voimaantuminen vertaisryhmässä olisi mahdollista, on pyrittävä luomaan mahdollisimman suotuisat olosuhteet voimaantumiselle. Voimaantumisen näkökulmasta on tärkeää, "*millaisena minun mielestäni muut ihmiset pitävät minua*". Voimaantumisen mahdollistavassa kontekstissa ihminen tuntee, että häntä kunnioitetaan sellaisena kuin hän on, ja hän kokee vapaudentunnetta, ennakkoluulotonta suhtautumista, turvallisuutta, ja hän kokee itsensä hyväksytyksi. (Siitonen 1999, 132.)

Vertaisryhmätoiminta voi mahdollistaa voimaannuttavan kontekstin. Luottamuksellinen ilmapiiri voidaan kokea voimavaroja vapauttavaksi. Tämä taas voi vahvistaa kontekstiuskomuksia, ja taas edelleen päämäärä- ja kykyuskomuksia, jotka emootioita unohtamatta ovat kaikki voimaantumista edesauttavia. Hyväksyvä, turvallinen, avoin ja ennakkoluuloton ilmapiiri tulisi siis olla vertaistukiryhmätoiminnan tavoite, jotta vertaisryhmätoiminta mahdollistaisi yksilöstä itsestään lähtevän voimaantumisen. (Siitonen 1999.)

Harsu ym. (2010) ovat tutkineet omaisten vertaisryhmää, ja niissä rakentuvia tarinoita, jotka he jakavat *omaisen tarinaan* ja *tulokkaan tarinaan*. Heidän tutkimuksessaan vertaisryhmä oli työntekijöiden ohjaama, koulutuksellinen ryhmä. Omaisen tarinaa kertovat ovat jo aiemmin osallistuneet vertaisryhmiin, heillä on selkeät odotukset ryhmätoiminnalle, ja he identifioituvat omaisiksi, kun taas tulokkaan tarina ei ole samalla tavalla kiteytynyt, ja heidän saattaa olla aluksi vaikea kertoa itsestään. Tätä selitettiin muun muassa sillä, ettei tulokkaalla ole vielä tarinan tuomaa etäisyyttä tilanteeseen. Työryhmän tutkimuksessa omaisen tarinaa kertoneet olivat kokeneet

vertaisryhmän voimaannuttavana ja muutosta tuottavana, positiivisena kokemuksena. Tulokkaan kohdalla tämä ei ollut niin selkeää, tai vertaisryhmässä koettiin myös kielteisiä piirteitä. Eräänä tutkimuksen tuloksena heidän työryhmänsä esittää, että ensimmäistä kertaa vertaisryhmään tulevalle olisi parempi vaihtoehto osallistua ryhmään jossa on mahdollisuus päästä kertomaan omasta tilanteesta ja kokemuksista vapaamuotoisesti ja omaehtoisesti. Koulutuksellisen vertaisryhmän anti voisi olla suurempi silloin, kun kokemuksia on ehditty jo jäsentää perinteisessä vertaisryhmässä. Vertaisryhmiä ei myöskään tulisi ajatella kaikille sopivana tukimuotona. Oman tarinan rakentaminen saattaa onnistua paremmin pienissä ryhmissä, tai jopa kahdenkeskisissä keskusteluissa. (mt.)

Edellä on vedetty yhteen voimaantumisen teoriaa vertaistukiryhmätoimintaan liittyen. Vaikkakin voimaantumista vertaistukiryhmissä on käsitelty viime aikoina Suomessa paljonkin eri yhteyksissä, ei lapsiomaisiin liittyviä tutkimuksia ole juuri tehty. Tutkielman edetessä tulen esittämään nuorten aikuisten voimaantumisen mahdollistavaan vertaistukiryhmätoimintaan liittyviä tekijöitä. Seuraavassa luvussa käsittelen tutkimuksen toteuttamista; sosiaalista konstruktionismia metodologisena viitekehyksenä, kerronnallista teemahaastattelua aineistonkeruumenetelmänä, sekä narratiivista analyysiä. Lisäksi esittelen tutkimustehtävät ja kuvaan aineiston tuottamisen.

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Tutkimustehtävä

Tutkielmassani analysoidaan lapsiomaisten kerrottuja kokemuksia vertaistukiryhmään osallistumisesta sekä lapsiomaisten tapoja puhua voimaantumisenesta. Tutkielmani erityisyys on sen kytkeytyminen varhaisaikuisuuden ikäkauteen ja haasteisiin, sekä siihen, miten lapsiomaisen asema merkityksellistyy aikuistumisprosessissa. Aikaisemmassa suomalaisessa omaisten vertaistukitutkimuksessa tätä painotusta ei ole ollut. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

- Millä tavoilla vakavaa mielenterveyden häiriötä sairastavien lapsiomaiset kertovat voimaantumisenesta haastattelupuheessaan?
- Millaisen merkityksen varhaisaikuisuudessa toteutunut vertaistukiryhmätoimintaan osallistuminen saa suhteessa kerrottuun voimaantumiseen?

Ensimmäinen tutkimustehtävä hakee vastausta siihen, millä eri puhetavoilla lapsiomaiset jäsentävät voimaantumista. Toisessa kysymyksessä lapsiomaisen voimaantumista tarkastellaan suhteessa tutkielman kontekstina toimivaan vertaistukiryhmätoimintaan.

4.2 Tutkimuseettisiä kysymyksiä

Tutkimuseettisiin kysymyksiin liittyen koen tärkeimpänä pohtia toisaalta tutkimusaiheen sensitiivisyyttä, mutta ennen kaikkea aiheen henkilökohtaisuutta. Sosiaalialaa tutkittaessa joudutaan – tai päästään usein sellaisten aiheiden pariin, jotka ovat yhteiskunnassa tai ihmisten mielissä araksi koettuja (Puusniikka ym. 2003, 45). Mielenterveysongelmat perheessä ovat usein vaiettuja perhesalaisuuksia, ja vertaistukiryhmissä rikotaan tätä vaikenemisen kulttuuria. Haastateltavat kuvaavat elämäkokemuksiaan kipeiksi, ja yksi vertaisryhmätoimintaan osallistumisen keskeisistä elementeistä onkin mahdollisuus puhua kipeistä asioista huolimatta puhumisen vaikeudesta.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniikka (2006) tuovat esiin tutkittavan aiheen voivan olla arka paitsi tutkittavalle, myös tutkijalle itselleen. Halusin tarttua minulle läheiseen aiheeseen siihen liittyvistä haasteista huolimatta, sillä tästä yhteiskunnallisesti tärkeästä aiheesta on suhteellisen vähän tutkimustietoa. Tutkimusaiheen sensitiivisyys nostaa tutkimuseettiset näkökohdat merkittäviksi läpi tutkimusprosessin.

Tutkielman teossa on otettu huomioon osallistujien mahdollisesti kokema aiheen ja haastattelutilanteiden arkaluontoisuus. Renzettin ja Leen (1993, 4) mukaan aiheen arkaluontoisuuden määrittävät tutkittavat itse. Kuulan (2006, 136–137) mukaan arkaluonteisia asioita täytyy tutkia tutkittavien oikeuksia ja yksityisyyttä kunnioittaen. Usein tutkimuksen aiheen liian arkaluontoiseksi kokevat eivät ollenkaan osallistu tutkimukseen (mt.).

Huomattava osa tutkielmaan haastatelluista löytyi omien kontaktieni kautta. Kaikki tavoitetut halusivat osallistua haastatteluun. Kaksi halusi hetken miettiä ennen myöntävää vastausta, muut suostuivat suoraan. Jäin itse vielä pohtimaan, kokiko osa osallistujista painetta tai velvollisuutta osallistua tutkijan ja haastateltavan henkilökohtaisen kontaktin takia. Oletettavasti on helpompi jättää vastaamatta sähköpostiin jollekin vieraalle kuin tuttavalle. Tutkijan kovin läheinen suhde tutkielmaan osallistuvien kanssa hämärtää informoituun suostumukseen ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuteen liittyvät kysymykset (Kuula 2006, 140). En kuitenkaan ole ollut haastateltavien kanssa missään tekemisissä aivan viime vuosien aikana, joten arvioin etäisyyden riittäväksi.

Haastattelutilanteiden alussa täytettiin tutkielmaan osallistumisesta kirjallinen suostumus ja käytiin vielä läpi anonymiteetin takaaminen, osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus jättäytyä tutkielman ulkopuolelle missä vaiheessa tahansa syitä kertomatta. Kertaalleen osallistumispäätöksen tehtyään voi haastateltavan kuitenkin olla vaikea keskeyttää osallistumistaan (Kuula 2006, 139).

Tutkimusetiikkakirjallisuudessa (ks. mm. Kuula 2006, Eskola ym. 2003) käsitellään tutkijan ja tutkittavan välisiä valtasuhteita. Valta-asetelmaa, tai ainakaan roolien erilaisuutta ei voi välttää. Kuitenkin, oma asemani lapsiomaisena rakensi myös vertaisuutta haastattelutilanteeseen. Avoimuuden ja rehellisyyden takaamiseksi haasteltavilla oli tiedossa oma henkilökohtainen suhteeni tutkimusaiheeseen. Kerroin jo haastattelukutsussa (ks. Liite 2) olevani itsekin lapsiomainen. Itse haastattelutilanteet pyrin toteuttamaan tarkoituksella varsin epämuodollisiksi pyrkien edesauttamaan rentoa ilmapiiriä ja tätä kautta tuottamaan monipuolista haastatteluaineistoa. Tutkijan ja tutkielmaan osallistuvan kohtaaminen on kuitenkin aina institutionaalista vuorovaikutusta, epämuodollisuudesta huolimatta (Kuula 2006, 139). Tutkijan roolin määrittäminen ja siinä pitäytyminen vaihtelivat eri haastatteluissa ja toisaalta myös yksittäisen haastattelun sisällä. Epämuodollisuus loi myös epävarmuutta tutkijan roolini muotoutumisen osalta. Haastatteluiden edetessä tutkijan rooli selkiytyi myös itselleni. Osa

tutkielmaani osallistuneista kertoi ajattelevansa osallistumisen olevan hyvä tilaisuus puhua lapsiomaisten oloon liittyvistä asioista, ja auttavan jäsentämään kokemustaan. Osa haastatelluista kertoi haastattelutilanteessa oivaltaneensa uutta vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen merkityksestä heidän omalle elämälleen.

Aiheen omakohtaisuus ja tuttuus saattaa aiheuttaa tutkijalle vahvoja ennakko-oletuksia, mikä ei luonnollisesti ole hyvä lähtökohta luotettavan tutkimuksen tekemiselle (Itäpuisto 2003, 56). Oma suhtautumiseni aiheeseen, ja sitä myötä tutkimusintressini on lähtökohdaltaan ihmettelevä ja kyseenalaistavakin. Omaiskirjallisuudessa vertaistukiryhmässä voimaantuminen näyttäytyy jossain määrin automaationa, ja halusin tarkastella onko asia todellakin näin, ja päästä kiinni ilmiön olettamaani moninaisuuteen. Vertaistukiryhmiin osallistuu kuitenkin joukko erilaisia nuoria aikuisia, eri taustoista ja erilaisissa elämäntilanteissa. Myös tuen tarpeet ovat erilaisia, ja sitä myöten eri omaiset kaipaavat ryhmästä erilaista tukea. Tutkijan on tärkeää pystyä erottamaan oma suhtautumisensa tutkittavien käsityksistä. Koen valitsemieni aineiston tuottamisen ja analyysin menetelmien tukevan monimuotoisten merkityssuhteisen esiin saattamista.

Oman tutkielmani kannalta on mielenkiintoista, että Puusniekka ym. (2003, 69) perustelevat arkojen aiheiden tutkimisen tärkeyttä vertaisuuden kokemuksen tuottamisella. Arkaluonteisista aiheista kirjoitetun tutkimustiedon lukeminen voi tuottaa vertaistukea lukijan huomattessa muilla olevan samankaltaisia kokemuksia. Eräs haastateltava sanoikin, että hän haluaa avoimesti kertoa tarinaansa, jos siitä suinkin on jollekin apua tai tukea.

Tutkielman teon edetessä koin yhä enemmän tarvetta pohtia tutkielman teon ja varsinkin sen raportoinnin eettistä kestävyyttä haastateltavien näkökulmasta. Haastateltavat ovat vapaaehtoisesti luottaneet kertomuksensa käyttöni, ja vaikka tavoitteena on, että tutkielma lisää ymmärrystä lapsiomaisten vertaistukiryhmässä voimaantumisesta, on minun ensisijaisesti pyrittävä pitämään huoli, etten loukkaa haastateltavien ihmisarvoa tai yksityisyyttä (Balk 1995, 124.) Analyysiä ja raportointia rakentaessani pyrin pitämään eettisyyden jatkuvasti läsnä valintoja tehdessäni.

4.3 Sosiaalinen konstruktionismi ja kerronnallisuus metodologisena viitekehyksenä

Tutkielmani metodologisena viitekehyksenä toimii sosiaalinen konstruktionismi. Gergenin (2001, 8) mukaan ei ole olemassa objektiivista, havainnointiin perustuvaa tietoa todellisuudesta, vaan tieto konstruoiduu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (ks. myös esim. Burr 2003; Berger & Luckmann 1966). Tutkielmassani kiinnostus kohdistuu haastattelupuheeseen, erityisesti siihen, *mitä puhutaan* ja *miten puhutaan*. Aaltosen ja Leimumäen (2010, 121) mukaan sosiaalitieteissä usein ollaan kiinnostuneita juuri siitä *mitä* kerrotaan, eli sisällön erittelystä.

Kielen avulla kuvataan, rakennetaan ja uusinnetaan sosiaalista todellisuutta. Kaikki tieto on sidoksissa kieleen, sekä myös kulttuuriin. Kielen avulla merkityksellistään sitä, mistä puhutaan. (Jokinen & Juhila & Suoninen 1993, 18.) Tutkielmani tavoitteena on päästä käsiksi haastateltavien tapoihin puhua voimaantumisesta, sekä lisäksi päästä käsiksi merkityksiin, joita haastateltavat vertaistukiryhmätoimintaan osallistumiselle puheessaan antavat. Tutkimuksen kohteena oleva todellisuus kohdataan aina jostain näkökulmasta merkityksellistettynä. Näin ollen asiat hahmottuvat aina ajan, paikan ja kulttuurisen ympäristön mukaan. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1999, 39.)

Sosiaalinen konstruktionismi toimii tärkeänä kehyksenä kerronnallisuudelle, joka on yksi tutkielmani lähtökohta. Kertomukset ovat vuorovaikutuksen välineitä, joiden kautta jaetaan ja tehdään ymmärrettäväksi kokemuksia. (mm. Jähi 2004.) Jarome Brunerin (1986) mukaan kertomukset ovat ihmisten tärkeimpiä tapoja muodostaa merkityksiä elämäntapahtumista. Kertomukset eivät niinkään tapahdu todellisessa maailmassa, vaan ihmiset rakentavat kertomuksia mielessään, ja jäsentävät kokemuksensa ja muistonsa narratiivisen ajattelunsa avulla (Bruner 1986).

Narratiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään yksilön ainutlaatuista ja muuttuvaa näkökulmaa suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Hatchin ja Wisniewskin (1995) mukaan huomio kiinnittyy siihen, millä tavalla yksilöt antavat merkityksiä asioille kertomustensa kautta. Narratiivisuus muodostaa väljän tutkimuskehyksen, johon eri tieteenalat tuovat omat erityispiirteensä. Kerronnalliseen tutkimukseen ja analyysiin ei ole muodostunut vakiintuneita käytänteitä. Luottamuksellisen vuorovaikutuksen kehittyminen haastattelijan ja haastateltavan välillä nähdään tärkeänä, ja myös tutkijan panos tuotettavaan tarinaan nähdään merkityksellisenä. (Erkkilä 2005, 196–199.)

Narratiivisuus voi tutkimuksessa määrittyä eri tavoin. Narratiivisuus voi näyttäytyä tietämisen tapana ja tiedon luonteena, se voi tulla esiin aineiston hankinnassa ja aineiston luonteessa, sekä myös aineiston analyysitavoissa (esim. Heikkinen 2010, 145). Tässä tutkielmassa narratiivisuus toteutuu niin kerronnallisena aineistona, kuin analyysimenetelminäkin. Elliottin (2005, 3–4) mukaan kertomuksilla on kolme keskeistä ulottuvuutta; kronologinen, merkityksellinen ja sosiaalinen. Tässä tutkielmassa käsitellään pääasiallisesti kertomusten merkityksellistä ulottuvuutta. Merkityksellisen rinnalle tarkemman käsittelyn kohteeksi tulee sosiaalinen ulottuvuus, kun tarkastelen vertaistukiryhmään osallistumista suhteessa voimaantumisen kerrontaan. Kertomuksiin liitetyt merkitykset ovat vaihtuvia ja aikaan ja paikkaan sidottuja (Elliott 2005, 7-12).

Narratiivisuuden käsitteelle ei ole vakiintunut suomenkielistä nimitystä. Esimerkiksi Hänninen (1999) käyttää käsitettä tarinallisuus. Toisinaan kertomusta, tarinaa ja narratiivia käytetään myös toistensa synonyymeinä. Varsinkin tarinallisuudesta puhuttaessa voidaan narratiiviselta tutkimusaineistolta edellyttää juonellisia tunnuspiirteitä kuten alku, keskikohta ja loppu. Narratiivinen aineisto voi kuitenkin Heikkisen (2010, 148) mukaan olla kerrontaan perustuvaa aineistoa, jolle ei aseta vaatimuksia eheidän, juonellisten kertomusten tuottamisesta. Tutkielmassani käytän narratiivisuutta ja kerronnallisuutta synonyymeinä toisilleen sallien väljemmän tulkinnan kerronnallisuudesta erotuksena tarinallisuuden juonellisuusoletukselle. Kerronnallisuus ja kertomukset voivat tuottaa johdonmukaisuutta ja jatkuvuutta, ja eheyttää elämää, vaikka tutkimusaineistossa tuotetut kertomukset eivät olisikaan rakenteeltaan tällaisia. Tarinaa kertoessaan ihminen myös luo merkityksiä, eli merkityksellistää todellisuutta ja elämäänsä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 111–114.)

Narratiivisen tutkimuksen päämääränä ei aina ole vain kuvata maailmaa, vaan myös muuttaa sitä ja parantaa tutkimuksen kohteena olevien ihmisten oloja (Hatch & Wisniewski 1995). Tutkielman myötä pyrin tuomaan lapsiomaisten asemaa tiedettäväksi ja todellisuutta näkyväksi. Ajatus tutkittavien "oman äänen" kuuluviin saamisesta on usein romantisoitu (Hyvärinen 2006). Haastateltavan ääni konstruktionistisessa, kerronnallisessa viitekehyksessä toteutuu sosiaalisena, ja äänen erilaisuus voi toteutua samankin kertomuksen sisällä (ks. mm. Gubrium & Hollstein 2002). Haastattelutilanteessa voi toteutua myös haastattelijan ja haastateltavan yhteistä merkitysten luomista.

Tutkijan keskeiseksi rooliksi nousee tulkitsijana toimiminen. Tutkittavasta aihepiiristä ja tutkimuskohteesta tuotetaan tulkinta tutkijan omista lähtökohdista käsin. (Karvinen, Pösö & Satka,

2000, 15.) Lopullisessa tutkimusraportissa alkuperäinen kerronnallinen aineisto on läsnä vain tutkijan tulkinnan välityksellä. Kerronnallinen aineisto vaatii aina tulkintaa. Analysoidessa kertomuksia, tutkija luo tulkintoja ja selityksiä, jotka eivät ole varsinaisessa tekstissä (Hyvärinen 2006, 8). Tämä tuo aina haasteensa myös tutkimusetiikalle, varsinkin kun tämän tutkielman puitteissa ei ole mahdollisuutta "testata tulkintoja" haastateltavilla. Hatchin ja Wisniewskin (1995) mukaan narratiivinen tutkimus ei välttämättä pyri objektiiviseen tai yleistettävään tietoon, vaan paikalliseen, subjektiiviseen tietoon.

4.4 Kerronnallinen teemahaastatteluaineisto

Tutkielman aineistona käytän kerronnallisia teemahaastatteluita. Tutkielmaa varten olen haastatellut kahdeksaa henkilöä, joiden vanhemmalla, tai molemmilla vanhemmilla on vakava mielenterveyshäiriö, ja jotka ovat osallistuneet vertaistukiryhmään varhaisaikuisuuden aikana. Valitsin haastattelut aineiston tuottamistavaksi, koska puhuminen on vertaistukiryhmään osallistuneelle jo tuttu, ja siksi mahdollisesti jossain määrin luonteva ilmaisukeino, ovathan he itse jossain vaiheessa valinneet tukimuodokseen keskusteluun perustuvan ryhmätoiminnan. Aineiston tuottamisen menetelmänä harkitsin myös ryhmähaastattelua tai ryhmäkeskustelua, sillä keskusteluryhmään osallistuneille ryhmämuotoinen osallistuminen on tuttu tapa toimia. Arvioin kuitenkin riskin vastausten polarisaatiossa ja saman mielisyydessä liian suureksi. Yksilöhaastattelun keinoin pyrin mahdollistamaan monipuolista kerrontaa, ja toivoin kahdenkeskisten haastattelutilanteiden antavan tilaa myös kriittisille ajatuksille ja pohdinnoille. Myös osa haastateltavista esitti kysymyksen siitä, miksi en haastatellut ryhmissä.

Vertaistukiryhmätoiminta tutkittavana instituutiona tuottaa jo itsessään luontevia paikkoja kerronnallisuudelle, joten kerronnallisuus näyttäytyy loogiselta lähestymistavalta tuotettaessa vuorovaikutuksellista puhetta vertaisryhmätoiminnasta ja voimaantumisesta. Vertaistukiryhmätoiminta on jo itsessään kerronnallinen ympäristö. Subjektiivista merkityksenantoa laajemmin, kerronnallisen tutkimuksen tarkoituksena on nähdä myös kulttuuriset keinot yksilön kokemusten kertomisessa (Hyvärinen, 2010, 114). Yksilön kautta päästään käsiksi kulttuuriin, jolloin ei lueta yksilön, vaan myös kulttuurin merkityksiä.

Kerronnallisessa haastattelututkimuksessa korostuu tulkinnallisuus, ja se, että haastattelusuhteessa on kaksi osapuolta. Tutkija tuo oman kokemus- ja merkitysmaailmansa haastattelutilanteeseen, sekä luonnollisesti myös analyysiin. Lopulta kertomus valmistuu lukijassa. (Esim. Jähi 2004.)

Kerronnallisessa haastattelussa tutkija pyytää kertomuksia, antaa tilaa kertomiselle, ja esittää sellaisia kysymyksiä joihin odottaa saavansa vastaukseksi kertomuksia. Kysymysten tarkoituksena on siis houkutella kerrontaa vaihtoehtona faktoille, selityksille ja mielipiteille. Kertomuksia pyytämällä saadaan esiin henkilökohtainen ja konkreettinen, kun taas teemahaastattelussa *haastattelija* ottaa esiin itseään kiinnostavat teemat. Kerronnallisessa haastattelussa pyritään kertomusten kokoamiseen, ja tärkeää on kuuntelemisen osoittaminen. (Hyvärinen, 2005.)

Hännisen (2010, 163–165) mukaan kertomusmuotoista aineistoa tuottamaan pyrkivässä haastattelussa haastateltavalle korostetaan, että hän saa kertoa vapaasti, ja haastattelija tyytyy kuuntelemaan ja kannattelemaan kerronnan etenemistä. Hänninen (mt.) näkee, että kerronnallisuuden lukeminen juonellisesti etenevistä aineistoista on haastavampaa, mutta haastateltavan puheesta on mahdollista poimia pikkukertomuksia joita analysoidaan.

Haastattelujen toteuttaminen

Tutkielmassani rakensin kertomuksia houkuttelemaan pyrkivän haastattelun, jossa toteutui myös teemahaastattelun elementtejä. Haastattelun kulussa oli turvattava tiedonsaanti tutkimuskysymysten kannalta olennaisista asioista, joten aineiston tuottamista suunnaten olin tutkijan roolissa rakentanut haastatteluille myös kysymysrunkoa tutkimuskysymysten kannalta olennaisista teemoista. Arvioin puhtaasti kerronnallisen haastattelun olevan pro gradu-tutkielman, ja kysymyksenasetteluni kannalta liian laaja ja epävarmakin vaihtoehto. Haastattellessani olen pyrkinyt toimimaan siten, että haastateltavalle keskeiset vertaistukiryhmätoimintaan ja omaan aikuistumisprosessiin liittyvät kokemukset ja vanhemman psyykkisen sairauden merkitykset pääsevät esille. Haastatteluihin laadin väljän rungon, johon kokosin aiheeni kannalta keskeisiä teemoja. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja ja heidän antamiaan merkityksiä, sekä merkitysten vuorovaikutuksellista syntymistä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48).

Laadullisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluu tutkimuksen kohdejoukon valitseminen tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Tuomen ja Sarajärven (2009, 85) mukaan tärkeää on, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta asiasta paljon, tai heillä on kokemusta asiasta. Tähän tutkielmaan haastateltavat etsittiin yhteistyössä alueellisten omaisjärjestöjen kanssa. Toimitin järjestöille sähköpostina haastattelukutsun, jonka järjestöt toimittivat edelleen ryhmiin osallistuneille omien yhteystietorekisteriensä pohjalta. Kutsun vastaanottajiksi valikoitiin erityisesti nuorten aikuisten ryhmiin, sekä aikuisten lapsiomaisten ryhmiin osallistuneet henkilöt. Osa

haastateltavista löytyi sähköpostikontaktien avulla, ja osa taas omien suorien kontaktieni pohjalta. Osa haastateltavista oli aiemmin osallistunut omaisjärjestössä vetämäni vertaistukiryhmään.

Kaiken kaikkiaan tutkielman kohteeksi määritettyjen kriteerit täyttäviä henkilöitä, eli varhaisaikuisuuden aikaan vertaistukiryhmätoimintaan osallistuneita lapsiomaisia on Suomessa suhteellisen rajattu joukko, arvioni mukana joitakin kymmeniä. Omaistoiminta järjestöissä on painottunut jo ikääntyneisiin, tai toisaalta lapsiperheisiin, ja vain osassa alueellisista omaisyhdistyksistä ylipäänsä järjestetään toimintaa erityisesti nuorille aikuisille suunnattuna.

Haastatteluita toteutui yhteensä kahdeksan kappaletta kolmella eri paikkakunnalla eri puolilla Suomea. Haastateltavat olivat osallistuneet useampiin erilaisiin ja eri tavoin toimiviin ryhmiin. Osa haastateltavissa oli mukana ryhmätoiminnassa edelleen, ja osalla ryhmään osallistumisesta oli kulunut jo aikaa. Myös siinä, kuinka pitkäkestoisesti haastateltavat olivat osallistuneet ryhmään, oli vaihtelua yhdestä vuodesta seitsemään vuoteen. Kaikki haastatellut ovat naisia, ja haastatteluhetkellä heidän ikänsä oli noin 25–36 vuotta. Valtaosalla haastatelluista on korkeakoulutusta, ja kaikki ovat suorittaneet vähintään toisen asteen koulutuksen. Ryhmään osallistumisen aikaan kaikki ovat asuneet jo omillaan, pois lapsuuden perheen luota. Yhden haastateltavan sairastunut vanhempi oli jo ryhmään osallistumisen aikaan kuollut, muilla vanhemmat olivat edelleen elossa. Erkkilän (2005, 199) mukaan narratiivisessa tutkimuksessa on metodologisesti tärkeää, että haastattelun konteksti kuvataan ajallisesti ja paikallisesti tarkkaan. Tässä tutkielmassa haastattelun konteksti vaatii myös eettistä pohdintaa.

Eettisten kysymysten tarkastelun yhteydessä (ks. 4.2) on tuotu esiin tämän tutkielman haastatteluiden kontekstiin liittyviä erityisiä tekijöitä. Tarkasteltaessa aineistoa, on syytä pitää mielessä millaisesta kerronnallisesta ympäristöstä yksittäiset kertomukset nousevat. Omaistoiminnasta kertomiseen voi liittyä perinteitä jotka vaikuttavat haastateltavien haastattelupuheeseen oman kulttuurinsa kokemusasiantuntijoina. Omaisten vertaistukitoimintaa on yleisesti pidetty osallistujaan positiivisesti vaikuttavana, mikä haastattelupuheessa saattaa toteutua kutsuen esiin normaaleina pidettyjä, odotettuja tapahtumakulkuja.

Avattaessa haastattelun kontekstia, täytyy huomioida haastateltavan ottamaa positiota. Määrittäykö haastateltavan positio ja kertomukset kokemustarinoina, vai asiantuntijahaastattelun piirteitä omaavana osallisarvioitsijana. Haastattelijana pyrin luomaan tutkimushaastatteluun kontekstin, jossa haastateltava avaa henkilökohtaista elämismaailmaansa etäisemmän

vertaistukiryhmätoiminnan arvioitsijan sijaan. Kuitenkin positio vaihteli eri haastateltavien välillä, ja myös yksittäisten haastattelujen sisällä.

Tekemissäni haastatteluissa myös haastattelijan positio jäi mietityttämään itseäni. Haastattelujen kulut ja tunnelmat poikkesivat toisistaan, ja jälkikäteen ajatellen jäin pohtimaan, oliko ottamani haastattelijan rooli *liian* aktiivinen. Myös Jähi (1996, 156) on tehnyt samanlaisia pohdintoja omassa tutkimuksessaan lapsiomaista, ja tuo esiin, että tutkija väistämättä tuo oman subjektiivensa mukaan haastattelutilanteeseen. Sosiaalisen konstruktionismin mukaisesti haastattelu on tilanne, jossa konstruoidaan sosiaalista todellisuutta. Vaikkakin tutkielmani painopisteenä on se, mitä haastattelupuheessa sanotaan, ei voi ohittaa kysymystä siitä, kuka konstruoi mitä, miten ja mistä aineksista (Ks. Jähi, 1996, 158).

Gubrium ja Holstein (2001) kirjoittavat *aktiivisesta haastattelusta*. Vastaaja ja haastattelija määrittyvät aktiivisina, merkityksiä antavina ja reflektioivina subjekteina. Näin ollen haastattelu on aktiivinen, vuorovaikutuksellinen tapahtuma. Joissain haastatteluissa tulin ottaneeksi erityisesti haastattelun loppupuolella kantaa haastateltavan esittämiin näkökantoihin. Argumentoivuus ei ollut varsinaisesti suunniteltua, ja näissä tilanteissa koinkin epävarmuutta tutkijan positioni suhteen. Jähi (1996, 158) kuvaa luonnontieteestä tulevan haastattelijavaikutuksen minimoinnin normin rikkomisen synnyttävän tutkijassa epämääräistä epäonnistumisen tunnetta, joskin haastateltava saattaa kutsua tutkijan mukaan tarinan tuottamiseen, jolloin joissain tilanteissa tällaisen haasteen torjuminen saattaisi olla epäeettistä.

Haastattelut toteutettiin haastateltavien kanssa yhteisesti sovituissa paikoissa. Paikkakunnasta riippuen haastattelut järjestettiin joko yliopiston ryhmätyötiloissa, omaisyhdistyksen tiloissa tai haastateltavien kotona. Haastattelut äänitettiin digitaalisella tallentimella. Yhden haastattelun kesto oli keskimäärin 1h 20min. Litteroitua aineistoa oli yhteensä 76 sivua. Litteroinnissa pyrin hyvin pitkälle sanatarkkaan litterointiin. Joiltain osin jätin ylimääräisiä täytesanoja litteroimatta, myöskään kaikkia ynähdyksiä ja äännähdyksiä en litteroinut. Kertomuksellisessa haastattelussa haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutus on merkityksellistä, ja kertomusten ajatellaan konstruoidun juurikin tässä vuorovaikutuksessa. Siksi pyrin litteroinnissa tuomaan esiin haastattelutilanteessa ilmi tulleet haastattelijan lähestymistavat, kiinnostuksen kohteet ja kysymyksen muotoilut. (ks. Riessman 2008.)

Assosiativiset kortit kerronnallisuuden herättelijöinä

Haastattelussa käytettiin Spectrovision assosiativisia valokuvakortteja. Spectro-kortit ovat valtiotieteen maisteri, psykoterapeutti Ulla Halkolan kehittämä kuvasarja, jota käytetään erilaisissa luovan vuorovaikutuksen konteksteissa Suomessa. Tässä tutkielmassa kuvia käytettiin kerronnallisuuden herättelijöinä. Haastattelun alussa haastateltava ohjeistettiin valitsemaan itselleen merkityksellisen kuvan tai kuvia, joiden kautta hän voisi kertoa vertaisryhmätoimintaan osallistumisestaan. Kuvien käytön tarkoituksena oli mahdollistaa tunteiden, ideoiden ja intuition esille tuleminen katselemalla kuvia ja kertomalla niistä (Halkola, 2009, 175). Halkolan (mt.) mukaan korttien katselu on leikinomainen tila, jossa aikuinenkin voi lähteä kuvien avulla kertomaan hyvinkin omakohtaisia tarinoita. Kortteja käytettäessä katsoja havainnoi kuvaa etsien vastinetta tunteelleen, ajatukselleen tai muistolleen (Halkola 2009, 185).

Valokuvakortteihin liittyvä toiminnallinen haastattelutehtävä toimi assosiaatioiden – muistikuvien, aistimusten ja havaintojen – herättäjänä haastattelun orientoitumisvaiheessa. Samalla pyrittiin tuottamaan haastateltavalle mallia haastattelun toimintatavasta, jossa toivotaan avoimia, laajoja, kerronnallisia vastauksia. Korttien käytön myötä pyrin myös rohkeasti laajentamaan tutkimushaastattelun kautta saatavaa tietoa, ja vaikuttamaan myös haastattelun ilmapiiriin. Samantyyllisiä työmenetelmiä käytetään osittain myös vertaisryhmätoiminnassa, ja tätä kautta pyrin luomaan haastatteluun rentoa, avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä. Epsteinin, Stevensin, McKeeverin ja Baruchin (2006) mukaan visuaalisten elementtien hyödyntäminen laadullisessa tutkimuksessa on lisääntynyt juurikin niiden käyttäjäystävällisyyden, osallistavuuden ja hyvänä ”jään murtajana” toimimisen takia. Muun muassa Epstein ym. (mt.) kutsuvat valokuvaa hyödyntävää tutkimushaastattelua nimellä *Photo Elicitation Interview (PEI)*. Eskelinen (2012, 23) suomentaa ’photo elicitation’-metodin kuvien avaamiseksi. Riessmanin (2008, 141–143) mukaan nämä ”kuvien avaamiset” saattavat tuoda näkyville yllättäviä näkökulmia ja haastaa käsityksiämme ja odotuksiamme.

4.5 Narratiivinen analyysi ja narratiivien analyysi

Laadullisen tutkimuksen systemaattisella analyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. Aineiston sisältöä kuvataan sanallisesti, ja samalla luodaan hajanaisesta aineistosta mielekästä ja selkeää informaatiota. Aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja tämän jälkeen kootaan uudestaan.

Järjestetystä aineistosta tehdään johtopäätökset, jotka ovat tutkimustuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–108.)

Laadullinen tutkimus pitää sisällään useita erilaisia tutkimussuuntauksia erilaisine analyysimenetelmineen. Tutkielmani aineisto ja sen analyysi kytkeytyvät vahvasti kerronnallisuuteen. Tutkittaessa johonkin ilmiöön liittyviä puhetapoja, olisi analyysimenetelmänä voinut tulla kyseeseen myös diskurssianalyysi. Kuitenkin, jo aineiston tuottamisen vaiheessa, olen tehnyt ratkaisun kytkeytymisestä kerronnallisuuteen, joka tarjoaa sopivan tulokulman ihmisten eri asioille antamien merkitysten tutkimiseen. Diskurssianalyysillä ja kerronnallisella lähestymistavalla on metodologisia yhtäläisyyksiä, mutta tähän tutkielmaan olen valinnut kerronnallisuuden niin aineiston kuin analyysinkin lähtökohdaksi.

Kerronnallisessa tutkimuksessa on useita erilaisia analyysitapoja. Analyysitavat eivät välttämättä sulje toisiaan pois, ja usein samankin tutkimuksen sisällä voidaan käyttää eri menetelmiä. Esimerkiksi Hyvärinen (2006, 17) jakaa analyysimallit seuraavasti: (1) temaattinen luenta tai sisällön analyysi, (2) kertomusten luokittelu kokonaishahmon perusteella, (3) kertomusten kulun yksityiskohtien analyysi ja (4) kertomusten vuorovaikutuksellisen tuottamisen analyysi. Myös Riessman (2005, 2) käyttää nelijaottelua: (1) temaattinen analyysi, (2) rakenneanalyysi, (3) vuorovaikutuksen analyysi ja (4) performatiivinen analyysi.

Polkinghorne (1995, 6–8) jakaa narratiivisen aineiston käsittelytavat kahteen kategoriaan *narratiivien analyysiksi* (analysis of narratives) ja *narratiiviseksi analyysiksi* (narrative analysis). Heikkisen (2010, 149) mukaan narratiivien analyysissä huomio kohdistuu kertomusten luokitteluun erillisiin luokkiin esimerkiksi tapaustyyppien, metaforien tai kategorioiden avulla, kun taas narratiivisessa analyysissä juonellistetaan, eli toisin sanoen tuotetaan uusi kertomus aineiston kertomusten perusteella. Tällöin tarkoituksena on löytää kertomuksista muun muassa teemoja ja eroja. Lieblich ym. (1998) jaottelevat narratiivisen analyysin dimensioihin holistinen vs. kategorinen ja sisältö vs. muoto. Tämän jaottelun mukaan tämä tutkielma painottuu kategoriseksi sisällön analyysiksi. Kategorisoiva tapa soveltuu erityisesti tilanteisiin, jolloin tutkitaan jonkin tietyn ilmiön esiintymistä jonkin tietyn ihmisryhmän keskuudessa (Lieblich ym. 1998, 12). Rajanveto analyysimallien välillä on Kaasilan (2008, 46–48) mukaan ongelmallista, joten analyysissä voidaankin yhdistää molempia tapoja. Tässä tutkielmassa tulkintaa tehdään lapsiomaisten voimaantumiseen liittyvästä kerronnasta ja vertaistukiryhmään osallistumisen merkityksistä. Myös tässä tutkielmassa yhdistyy sekä narratiivista analyysiä, että narratiivien analyysiä.

Riessmanin (2008,12) mukaan narratiivisessa analyysissä on tärkeää kiinnittää huomiota yksilöllisiin eroihin. Oman aineistoni kertomusten analysoinnissa lähtökohtana oli tarkastella eri haastattelupuheessa ilmeneviä eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä kerronnan sisällössä ja muodossa. Puhetavan käsitteenä kytken ensinnäkin puheen sisältöön ja vasta toiseksi puheen muotoon. Aineistokatkelmia vertailemalla pyrin löytämään kerronnan sisältä yleisempiä käsitteellisiä ilmenemismuotoja (vrt. Polkinghorne 1995), joita tässä tutkielmassa ovat erilaiset voimaantumisen puheet. Vertailen merkittäviä teemoja ja suhteutan niitä teoriaan.

Analyysissäni on selkeitä viitteitä teoriaohjaavuuden voimaantumisen teorian suunnatessa katsettani aineiston tulkinnassa. Aiemman tiedon vaikutus on selkeästi tunnistettavissa, mutta kyseessä ei ole valmiin teorian testaaminen. Päättelyprosessissani vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. (ks. Tuomi & Sarajarvi 2009, 91–99.) Teoreettisessa osiossa olen määritellyt tutkielman teoreettiset käsitteet ja lähtökohdat, jotka määrittelevät aineiston lopullista käsittelyä, vaikkakin analyysissä edetään aineistolähtöisesti. En ole halunnut rakentaa analyysiä suoraan esim. voimaantumisen osaprosessien rungon mukaisesti, vaan olen halunnut antaa tilaa aineiston kerronnallisuudelle, ristiriitaisuudelle ja moniääniselle voimaantumispuheelle. Seuraavassa luvussa kuvataan tarkemmin analyysin toteuttamisen lähtökohdat ja käytännön toteutus vaihe vaiheelta.

4.6 Analyysin toteuttaminen

Laitinen ym. (2008, 130–131) kirjoittavat tutkijan olevan analyysivaiheessa keskellä maailmaa, joka rakentuu erilaisista kertomuksista merkityksineen. Aineiston kertomuksia on mahdollista tarkastella eri näkökulmista. Tässä tutkielmassa tarkastelen voimaantumispuhetta varhaisaikuisuuden ikävaiheessa, joka voidaan nähdä elämän muutosvaiheena. Haastateltavina olleiden aikuistumiseen on liittynyt erilaisia muutoksia lapsuuden kodista irtautumiseen ja vanhempien kanssa tapahtuvan yhteydenpidon suhteen. Hänninen (2000, 95) hahmottelee tarinoille ajallista jännettä, johon kuuluu alku, muutos ja lopputila. Vaikken hahmotakaan aineistoni kerronnallisuutta juonellisina tarinoina, voi haastattelupuheen kerronnan ajatella tapahtuvan lopputilassa. Haastatteluiden aikaan suurin osa haastatelluista lapsiomaisista ei enää osallistunut vertaistukiryhmään, vaan toimintaa käsiteltiin muistellen.

Päähuomioni tutkijana kohdistuu tutkittavaa joukkoa yhdistäviin ilmiöön, joka tässä tutkimuksessa on voimaantuminen vertaisryhmätoiminnan kontekstissa. Kerronnallisen analyysin menetelmin tehdään voimaantumispuhetta ja varhaisaikuisuuden aikaan toteutuneen

vertaistukiryhmätoiminnan saamia merkityksiä näkyviksi, ja samalla osoitetaan kuinka ne suhteutuvat toisiinsa.

Alun perin analyysia suunnitellessani kaavailin rakentavani aineistosta voimaantumisen puhetapojen tyypikertomuksia. Päätin kuitenkin muuttaa suunnitelmaani, sillä tutkimushaastatteluja on melko vähän tyypittelevän tutkimuksen toteuttamiseen. Toinen syy suunnitelman muutokseen liittyi eettisiin pohdintoihin. Laitista ja Uusitaloa (2008, 135) mukailen arvioin, ettei haastateltujen lapsiomaisten ja heidän kertomustensa tyypittely olisi välttämättä eettisesti kestävä. Lapsiomaisten elämäntarina voi olla hyvin kipeä, ja jakamalla kertomuksensa, hän asettaa itsensä haavoittuvaan asemaan. Vaarana on se, että minä tutkijana määrittäisin ihmiset tyypeiksi, jotka he kokevat loukkaaviksi (mt., 141). Analyysissä ja tulkinnassa haastavaa on se, miten tavoittaa tutkittava ilmiö haastateltavan kerronnasta, ja raportoida se myös haastateltavalle hyväksyttävällä tavalla häntä kunnioittaen. Narratiivinen tulkinta on kuitenkin aina subjektiivista ja rakentuu vuorovaikutuksessa. Analyysi ei ole siis kuvaus haastateltavien kerronnasta, vaan tutkijan tulkintaa.

Voimaantumisen puhetapojen paikallistaminen

Butler-Kisberin (2010) mukaan aineiston tuottamisen ja analyysin välinen raja on usein häilyvä. Analyysini toteuttamisen voi katsoa alkaneen jo haastatteluvaiheessa, tai viimeistään haastattelutallenteiden litteroinnista (ks. myös luku 4.3). Vilma Hännisen (2010, 167) mukaan narratiivisen aineiston analyysi on syytä aloittaa avoimella lukemisella, ja vasta myöhemmin siirrytään aineiston analyttiseen läpikäyntiin. Litteroinnin jälkeen luinkin aineistoni läpi varsin avoimesti, mutta huolellisesti, saadakseni siitä kattavan kokonaishahmotuksen. Aineistoni analyysin alkuvaiheessa olen keskittynyt erityisesti tekstin sisältöön, ja analyysi rakentuu narratiivien analyysiksi. Narratiivien analyysissä kiinnitetään holistisen otteen sijaan huomiota yksityiskohtiin (Hänninen 2010).

Kerronnalliset teemahaastattelut perustuvat varsin vapaisiin, kertomuksia houkutteleviin kysymyksenasetteluihin, eikä voimaantumisesta suoraan kysyty. En itse tutkijan positiossani käyttänyt suoraan voimaantumisen sanastoa, joten haastattelupuheessa esiin tulevaa voimaantumispuhetta voidaan pitää jossain määrin spontaanina, kuitenkin tutkimushaastattelun kontekstissa ja vuorovaikutuksessa syntyneenä. Voimaantumisen teemoja tuotiin haastatteluun Siitosen (1999) voimaantumisen osaprosessien kautta (ks. Taulukko 1, s. 23), kysymällä esimerkiksi

vertaisryhmän ilmapiiristä, saadusta tuesta ja emootioista. Haastateltavia pyydettiin kertomaan omasta vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisesta, heidän käsityksistään vertaistuesta sekä vertaistukiryhmätoiminnan merkityksestä. Lisäksi haastateltavia pyydettiin kuvaamaan toiminnan sisältöä. Haastattellessa pyrin tarjoamaan haastateltavalle tilaa kertoa kokemuksiaan ja merkityksellistä niitä haastattelutilanteessa. Haastattelun konteksti rakensi jo itsessään kysymyksen vertaistoiminnan merkityksestä, mutta haastattelutilanteessa haastateltava lopulta itse määritteli sen, puhuuko voimaantumisen, ja mihin hän puheensa liittyy.

Puheen tuottamisen kontekstista on lisäksi syytä tuoda esiin, että suurimmalla osalla haastateltavista voimaantumista vertaistukiryhmässä kyseenalaistava puhe on tuotettu tutkijan aloitteesta, sillä spontaania kerrontaa aiheeseen liittyen ei haastatteluissa juurikaan esiintynyt. Vertaistukiryhmätoimintaan liittyviä vaikeita, hankalia tai ikäviä asioita ja tunteita kysyin suoralla kysymyksellä, lisäksi pyysin haastateltavaa kuvaamaan joitain vaikeaksi kokemiaan tilanteita. Valtaosa haastateltavista koki haasteelliseksi tuottaa ikäviä kokemuksia, jolloin pyysin miettimään mitä on huomannut muilla, tai mitä voisi kuvitella ryhmätoimintaan liittyvän. Näin ollen tulkiten haastateltavan position muuttuneen kokemuksesta osallisarvioitsijaksi haastattelun sisällä.

Haastatteluaineistoa olen käynyt läpi järjestelmällisesti ja etsinyt siitä kaiken voimaantumiseen suoraan tai välillisesti kytkeytyvän puheen. Riessmanin (2008), mukaan temaattisessa analyysissä kiinnostus kohdistuu erityisesti haastatteluiden sisältöön, eli siihen *mitä* on kerrottu. Tyypillistä onkin tutkia *mitä* haastateltavat sanovat, eikä niinkään sitä, *miten* asiat ovat sanottu. Tutkija voi muuttaa haastateltavien puhetta ymmärrettävämpään muotoon, koska kieliasu sinällään ei ole tutkimuksen kannalta olennainen, vaan puheen sisältö ja puhetapa nousevat merkityksellisiksi. (Riessman 2008; 2, 58.)

Etsiessäni aineistosta voimaantumispuhetta, karsin aineistosta ylimääräistä, tutkimustehtävääni liittymätöntä kerrontaa pois. Seuraavaksi aloin jaottelemaan otteita vahvaan voimaantumispuheeseen, heikkoon voimaantumispuheeseen ja voimaantumiskriittiseen puheeseen. Hyvin pian kuitenkin huomasin, ettei jaottelumallini ollut toimiva. Sen sijaan jaottelin voimaantumispuheen myönteisiin ja kielteisiin ilmauksiin. Selkeä enemmistö ilmauksista oli myönteisiä. Tämän kahtiajaon jälkeen jatkoin kategorisointia saadakseni sen yksityiskohtaisemmaksi. Halusin jaottelun paljastavan paremmin voimaantumispuheen monimuotoisuutta sekä sitä, miten vertaistukiryhmätoiminta merkityksellistyy

voimaantumispuheessa. Päädyin kategorisoimaan jokaisen haastattelun erikseen mahdollistaakseni puhetapojen samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien tarkastelun.

Voimaantumispuheen kategoriat

Kun jokainen haastattelu erikseen oli jaettu myönteisiin ja kielteisiin ilmauksiin, kokosin eri kertojien tuottamat samankaltaisia teemoja sisältävät katkelmat eri kategorioiksi (Lieblich ym. 1998). Tarkensin siis katsettani myönteisten ja kielteisten ilmausten sisällä. Tässä kohtaa pohdin runsaasti erilaisia vaihtoehtoja analyysin jatkolle. Halusin välttää voimaantumiseen liittyville pro gradu – tutkielmille tavanomaista analyysitapaa kategorisoida aineisto suoraan voimaantumisen osaprosessien mukaan. Muun muassa Laitinen ja Uusitalo (2008, 140) toteavat tutkijan joutuvan luottamaan intuitiivisuuteensa ja herkkyyteensä soveltaessaan teoreettis-metodologisia tekstejä.

Jaoin voimaantumiseen kytkeytyvät aineistokatkelmat voimaantumisen puhetapoja kuvaaviin kategorioihin seuraavasti: 1. Voimaantuminen henkilökohtaisena prosessina, 2. Voimaantuminen vertaistukiryhmässä sosiaalisena prosessina, 3. Vertaistukiryhmä voimaantumista edesauttavana ympäristönä, 4. Vertaistukiryhmässä tapahtuvan voimaantumisen kyseenalaistaminen, 5. Voimaantumisen vastapuhe.

Jaottelu kytkeytyy Siitosen (1999) määritelmään voimaantumisesta, ja jaottelussa on pyritty saamaan näkyviin henkilökohtaisuus, sosiaalisuus ja toimintaympäristö niin myönteisten, kuin kielteisten ilmausten osalta. Kielteisiä ilmauksia oli suhteessa vähemmän, ja ilmaisut olivat myös neutraalimpia kuin myönteisissä ilmauksissa, joissa voimaantumispuhe oli suurelta osin hyvin vahvaa.

Paikoin voimaantumispuheen jakaminen *erikseen* henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen tuntuu keinotekoiselta, kuvaahan Siitonen (emt.) voimaantumisen olevan henkilökohtainen *ja* sosiaalinen prosessi. Tarkoituksena oli kuitenkin tehdä näkyväksi puhetavoissa näkyviä painotuseroja ja paikantaa erityisesti ryhmän merkitystä voimaantumisosiossissa. Kategoriaan *voimaantuminen henkilökohtaisena prosessina*, jaottelin katkelmat, joissa haastateltava kuvaa sisäisen voimantunteen kasvua itsestä lähtevänä prosessina. *Voimaantuminen vertaistukiryhmässä sosiaalisena prosessina* taas pitää sisällään otteet, joissa haastateltava kertoo vertaistukiryhmässä syntyviin sosiaalisiin kontakteihin kytkeytyviä voimaantumisen mikrokertomuksia. *Voimaantumista edesauttava ympäristö*-kategoriaan taas keräsin otteet, joissa kerronta kuvaa vertaistukiryhmän toimintaympäristöä ja ilmapiiriä voimaantumisen mahdollistavana kontekstina. Valtaosa

tutkimushaastattelujen voimaantumispuheesta sijoittuikin näihin yllä esiteltyihin luokkiin, niin kuin omaisryhmiin liittyvän kirjallisuuden perusteella olikin ennakoitavissa.

Tavoitteenani tässä tutkielmassa oli mahdollistaa vertaisryhmiin liittyvien mahdollisten ristiriitaisten ajatusten, tai voimaantumista hankaloittavien asioiden esille tulo, ja tätä kautta päästä käsiksi voimaantumispuheen monimuotoisuuteen. Neljäs luokka, *vertaistukiryhmässä tapahtuvan voimaantumisen kyseenalaistaminen*, kerää yhteen otteet, joissa haastateltava pohtii ja kyseenalaistaa ryhmän toimintaa suhteessa omaan voimaantumiseensa tai voimaantumiseen ylipäänsä. Tässä kerronnassa keskiöön nousee ryhmän toimintamallit sekä ryhmän käytännön järjestelyihin liittyvät lapsiomaisten huomiot, joissa voimaantumisen potentiaali ei ole täyttynyt, tai joiden lapsiomainen epäilee hankaloittavan vertaistukiryhmätoiminnasta hyötymistä.

Voimaantumisen vastapuheella tarkoitan tässä yhteydessä kerrontaa, jossa haasteltava tuo esiin voimaantumisprosessin haasteita, tai suoranaista voimaantumattomuutta ja voimaantumista estäviä seikkoja erityisesti henkilökohtaisella tasolla. Toisin sanoen pyrin saamaan esiin sävyeroja kerronnassa sen suhteen, näyttäytyykö mahdollinen voimaantumattomuus haastattelupuheessa henkilökohtaisena, itsestä lähtevänä kokemuksena, vai sosiaalisen ryhmätoiminnan aiheuttamana tai estämänä prosessina.

Kategoriat ovat sisällöllisiltä teemoiltaan monin paikoin päällekkäisiä. Tutkielman kiinnostuksen kohteena ovat erilaiset puhetavat, ja kategorisointi tuokin esiin eri tapoja kertoa ja perustella samoja aiheita. Siksi vertaistukiryhmätoiminnan keskeiset elementit kuten esimerkiksi luottamus toistuvat kategoriasta toiseen muodossa tai toisessa. Yllä esitetyt kategoriat toivat näkyviin painotuseroja voimaantumisen puhetavoissa, ja rakensivat hyvän pohjan analyysin syventämiselle. Yhteensä analysoitavia otteita oli 180. Myönteisiä ilmauksia aineistossa on 127 ja kielteisiä 53. Eri haastatteluissa vastauksissa painottuivat eri kategoriat.

Tämän kategorisoinnin jälkeen muodostin eri kategorioiden sisällä voimaantumispuhetta ja – ilmaisuja yhdistäviä kategorioita, jotka tuottavat uusia voimaantumisnarratiiveja. Toisin sanoen uudelleenkerroin lapsiomaisten vertaistukiryhmän kontekstista nousevia kerrotun voimaantumisen narratiiveja, jotka kuvaavat vertaisryhmätoiminnan ja voimaantumisen suhdetta. Näissä kategorioissa olen yhdistänyt saman sisältöisiä ilmaisuja ja merkityksenantoja. Jokaisen luvun lopussa olevien eri kategorioiden yhteenvetojen voi ajatella pitävän sisällään juonellistamisen

elementtejä. Kerään yhteen kategoriasta tuotetut voimaantumisnarratiivit, joiden uudelleenkerrottuna rakentaa taas oman kertomuksensa.

Luvussa 5.7 tarkastelen vertaistukiryhmän sijoittumista varhaisaikuisuuden ikävaiheeseen. Tutkimushaastatteluissa pyysin lapsiomaista kertomaan omasta aikuistumisestaan, sekä kertomaan ajatuksiaan siitä, että he ovat osallistuneet vertaistukiryhmään juuri varhaisaikuisuuden ikävaiheessa. Lisäksi osassa haastatteluista tuotettiin pohdintaa lapsiomaisten erityisistä tuen tarpeista varhaisaikuisuuden ikävaiheessa. Analyysin teon aloitin etsimällä aineistosta aikuistumiseen ja varhaisaikuisuuteen liittyvän haastattelupuheen. Litteroitua aikuistumis- ja varhaisaikuisuuspuhetta oli yhteensä 21 sivua. Luin aineistoa hyvin avoimesti ja pyrin pääsemään käsiksi aineiston kertomuksiin. Vähitellen kerronnasta alkoi hahmottua kategoriat, joihin aineistokatkkelmat jaottelin. Lapsiomaisten kerronta jakautui seuraaviin aiheisiin; aikuistumisen prosessi, lapsiomaisten erityiset tuentarpeet, sopiva hetki vertaistukitoimintaan osallistumiselle, ja lopuksi vertaistukiryhmän merkitys varhaisaikuisuudessa. Voimaantumispuheen analyysiä mukaillen, määrittelin eri kategorioista uudelleen kerrotut narratiivit.

Raportoinnin suhteen olen valinnut monimuotoisuuden säilyttämisen merkittävämmäksi asiaksi, jotta lapsiomaisten ääni pääsee paremmin kuuluviin. Tutkielman rajoitettu laajuus ei anna mahdollisuutta käsitellä kovin syvällisesti eri kategorioiden yksittäisiä narratiiveja. Samoin analyysi keskittyy siihen, mitä lapsiomaisten puhuvat, eikä niinkään siihen miten he puhuvat. Kuitenkin joidenkin narratiivien kohdalla olen tarkentanut katsettani myös esimerkiksi haastateltavien käsitevalintoihin. Analyysin edetessä tuon teoriaa mukaan raportointiin tulkintani tueksi ja syventämiseksi.

Luvuissa 5.1–5.6 vastataan ensimmäiseen tutkimustehtävään *"Millä tavoilla vakavaa mielenterveyden häiriötä sairastavien lapsiomaisten kertovat voimaantumisesta haastattelupuheessaan?"*. Luvussa 5.7 puolestaan tarkastellaan, millaisen merkityksen varhaisaikuisuuden aikaan toteutunut vertaistukiryhmätoimintaan osallistuminen saa suhteessa kerrottuun voimaantumiseen, ja analyysissä pureudutaan varhaisaikuisuuteen vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen ikävaiheena.

5 Voimaantumisen puhetapoja rakentamassa

5.1 Voimaantumisen puhetavat ja voimaantumisnarratiivit

Tässä luvussa esittelen voimaantumisen puhetavoista muodostuvia voimaantumisnarratiiveja, jotka kertovat vertaistukiryhmätoimintaan kytkeytyvän sisäisen voimaantumisen eri puolista ja muodoista, ja toisaalta vertaistukiryhmätoiminnan ja kerrotun voimaantumisen välisestä suhteesta. Alkuperäisen aineiston puhe ei ole tarinallista, vaan kertomuksellisuus näyttäytyy hajanaisempana. Kerrontatavoissa on kuitenkin löydettävissä runsaasti yhtäläisyyksiä, joiden pohjalta kategorisointia on rakennettu.

Olen pyrkinyt säilyttämään haastateltavien omaa ääntä raportoinnissa. Haastateltavien äänen kuulumiseksi ja tutkielman avoimuuden ja luotettavuuden lisäämiseksi olen sisällyttänyt analyysiin aineistonäytteitä, joita anonymiteetin turvaamisen takia olen muuttanut muun muassa murre sanojen käytön osalta yleiskieliseen muotoon. Vahva editointi häivyttää puhujan yksilöllistä itseilmaisua, estää hänen ääntään tulemaan autenttisesti esiin, sekä vähentää yksilöllisiin ilmauksiin liittyviä tulkinnan mahdollisuuksia. Litteraation editoiminen kuitenkin edesauttaa haastateltavien varsinaisen sanottavan esilletuloa vähentäen lainauksen sekavuutta. (Hänninen 2008, 129.) Lainausten sisällön selkeämmän esilletulon takia joitain täytesanoja on poistettu. Tämä on Hännisen (mt.) mukaan myös eettinen valinta haastateltavia kohtaan.

Olen halunnut säilyttää raportoinnissa voimaantumispuheen moniäänisyyden, ovathan lapsiomaiset heterogeeninen joukko. Myös haastateltavien joukko koostuu hyvin eri taustaisista, erilaisiin ryhmiin eri ajanjakson verran osallistuneista nuorista aikuisista. Puhetavat ovat osin päällekkäisiä ja ristiriitaisia, mutta kategorisoinnissa toimii punaisena lankana painotuserot asianlaitojen perusteluissa.

Hyvärisen (2004, 308) mukaan tutkijan on pidettävä huolta, että aineiston kerronnallisuus säilyy myös raportoinnissa. Eri puhetapojen mikrokertomusten, eli voimaantumisnarratiivien kautta kerronnallinen ote on saatettu myös raportointiin. Aineistoa tulkitsemalla tuottamani voimaantumisnarratiivit ovat tiivistettyä kerrontaa lapsiomaisten haastatteluaineistosta.

5.2 Voimaantuminen henkilökohtaisena prosessina

Lapsiomaiset kuvasivat vertaisryhmään linkittyvää henkilökohtaista voimaantumisosessiaan hyvin monipuolisesti ja runsaasti. Olen jakanut kerronnan neljään narratiiviin, jotka kuvaavat haastattelupuheessa tuotetun voimaantumispuheen eri puolia voimaantumisosessin henkilökohtaisuuden näkökulmasta. Lapsiomaisten puheessa tulee esiin pohtiva, ihmettelevä, muutosta ilmi tuova kerronta. Iso osa haastatelluista ei enää tutkielman aikaan käynyt ryhmässä, ja heidän kerrontansa ryhmäkokemuksistaan toteutui retrospektiivisesti reflektoiden. Ensimmäinen narratiivi, *"Pakko saada apua"*, sijoittaa vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen tapahtuvaksi tilanteessa, jossa lapsiomaisella ei ole enää vaihtoehtoja avun saamiselle, vaan se on välttämätöntä. Haastatellut lapsiomaiset ovat itse aktiivisesti hakeneet apua tuntiessaan, etteivät pärjää omin voimin tilanteessaan. Vain yksi haastatelluista kertoi "ajautuneensa" ryhmään ilman omaa vahvaa kokemusta tuen tarpeesta. Seuraavassa lainauksessa on haastateltavaa pyydetty kertomaan elämäntilanteestaan ryhmässä aloittamisen aikaan. Haastateltava kuvaa sen olleen raskasta ja ahdistavaakin aikaa, ja jatkaa seuraavasti:

"Et mä aattelin että mä haluan jotenkin selvitä tästä näistä menneisyyden kaikista kauheuksista. Että mä haluan edes jotenkin selvitä. Että se oli kyllä sellasta aika tuskasta."

Lapsiomainen kertoo haluavansa selvitä *edes jotenkin*, edes jollain keinolla menneisyytensä kokemuksista, joita hän kuvaa kauheuksina. Avun saamisen välttämättömyyden rinnalla kulkee selviytymisen halu motiivina asioiden työstämiselle. Lainaus sijoittaa vertaistukiryhmätoimintaan hakeutumisen enemmän korjaavan, kuin ennaltaehkäisevän työn kenttään, sillä ennaltaehkäisevään otteeseen ei sisälly vielä välttämättömyyden ulottuvuutta. Kerrontaan sisältyy muissakin haastatteluissa vahvoja tunteita, jotka tulkintani mukaan kuvaavat lapsiomaisten hätää siitä, miten he voivat selvitä kuormansa kanssa.

"Mutta ehkä se oli sillä tavalla et on ollut se hirvee tarve niinku löytää jotain apua sit niiden omien tunteiden käsittelyyn."

Haastateltava käyttää vahvaa laatusanaa *hirvee* painottamaan kokemansa avuntarpeen vahvuutta. Lapsiomaisten kerronnassa vertaistukiryhmätoimintaan hakeutumisen ajankohtaa kuvataan voimakkaasti. Toimintaan hakeutuminen, sen löytäminen, tai siihen mukaan pääseminen toimii henkilökohtaisen voimaantumisosessin alkupisteenä. *"Pakko saada apua"*-narratiivi luo vahvan alun haastatteluiden voimaantumiskerronnalle.

Toinen narratiivi on *"Tämmönenkö mä niinku oon"*. Narratiivi kytkeytyy vahvasti Siitosen (1999) voimaantumisen osaprosessien kykyuskomuksiin pitäen sisällään itsetuntemuksen lisääntymisen ja itsereflektion. Lapsiomaiset tuottavat haastattelupuheessa itsereflektion ja omista ajatuksista ja tuntemuksista tietoisiksi tulemisen olevan alkupiste omalle kasvuprosessille. Monen haastattelun kerronnan

mukaan vertaistukiryhmä on tarjonnut puitteet, joissa reflektiolle on aika ja paikka, ja riittävä tuki. Jonkin aikaa ennen seuraavaa katkelmaa olin pyytänyt haastateltavaa kertomaan mitä vertaistuki on.

"Esim. joku kerta mä tajusin miten vaikee mun on ottaa apua toisilta vastaan. Se sitten tuli vaan tajuntaan. Ne on uskomattomia kyllä ne sellaset kokemukset. Sitten niitä asioitaan pystyy ruveta työstämään kun ne ensin tiedostaa ne asiat. Kun aikasemmin niitä ei ehkä oo tietosesti hoksannut elämässä niitä juttuja. Sit tottakai se tiedostaminen on se ensimmäinen askel oikeestaan siinä että niille voi lähteä tekemään jotain. Niitä voi lähteä työstämään."

Haastateltava kertoo yksittäisestä ryhmätilanteesta syntyneestä oivalluksestaan. Hän kertoo, kuinka omista asioista, toimintatavoista ja tuntemuksista tietoiseksi tulemisen kautta tarjoutuu mahdollisuus alkaa työstämään ja *tekemään asioille jotain*. Tietoiseksi tuleminen reflektion kautta mahdollistaa muutostyöskentelyn. Lisääntyvän itsetuntemuksen kautta oppii tuntemaan paremmin sen, millainen olen, miten toimin eri tilanteissa, ja mitkä ovat heikkouteni ja vahvuuteni. Useampi haastateltava koki, että oma tausta lapsiomaisena on hankaloittanut itsetuntemuksen kehittymistä. Pyysin haastateltavaa kertomaan mitä ryhmään osallistuminen on tuonut hänen elämään. Haastateltava vastaa ainakin oppineensa löytämään itseään ja jatkaa seuraavasti:

"Et varmaan tommosessa tilanteessa missä vallitseva asia perheessä on jonkun mielenterveysongelma tai sairaus, niin siinä ei ehkä oikein pysty olemaan se joka on, niin semmosessa perheessä. Tai minä en ehkä ole pystynyt. Mä en tiennyt kuka mä oon koska ei oo voinut olla normaalisti ja rennosti. Mut suurin juttu (mitä ryhmästä on saanut) on ehkä ollut se et on niinku oppinut olemaan oma itsensä. Tai jotenkin niinku löytämään itseään."

Kertoja kuvaa, että perheessä, jossa mielenterveysongelma on vallitsevassa asemassa, eivät lapset pysty oikein olemaan omana itsenään, jonka jälkeen hän lieventää tekemäänsä yleistystä, ettei hän itse ainakaan voinut. Vertaistukiryhmän kautta hän on kokenut voivansa oppia tuntemaan ja löytämään itseään, mikä on ollut ryhmän suurinta antia. Kiinnostavaa lainauksessa on juuri tuo eronteko; ehkäpä muut samassa tilanteessa olevat ovat selvinneet tilanteesta paremmin kuin hän itse. Kuitenkin, useampikin tähän tutkielmaan haastatelluista kuvasi samankaltaista ajattelua. Haastatellut kuvasivat, kuinka saamalla etäisyyttä lapsuudenkotiin, on itsereflektiollekin ollut enemmän tilaa. Vertaisryhmä on toiminut hyvänä peilinä hahmottaessaan omaa elämäänsä. Oman identiteettiin liittyvän epävarmuuden tiedostaminen käynnistää lapsiomaisella prosessin, jota kautta hän voi saada sisäistä voimantunnettaan kasvatettua. Vertaistukiryhmä auttaa "näkyvätöntä lasta" tulemaan näkyväksi myös itselleen.

Kolmas narratiivi, "*No kerrotaanpas taas nää jutut*" kuvaa haastateltujen kuvaamaa muutosta heidän suhtautumisessaan omaan taustastaan puhumiseen. Seuraavassa lapsiomainen kertoo valitsemastaan kuvakortista, jossa on kuva naamiosta.

"Sit ku mieltii sitä vertaistukiryhmää niin siellä pysty riisumaan sen naamion ja avaamaan sen oman elämänsä muille ehkä ensimmäistä kertaa. Varmaan se on aika yleistä, että sitä peitellään mitä omassa kodissa tapahtuu ja niin se oli meilläkin. Että ei uskaltanut kertoa kellekään. Et se oli semmonen iso elefantti niinku tää on (naurua)."

Hyvin monet haastateltavista kertoivat, etteivät he ennen ryhmää olleet puhuneet vanhemman sairaudesta tai kodin tilanteesta juuri kenellekään, ei edes lähimmille ystävilleen. Yllä olevassa kerronnassa lapsiomainen ei uskaltanut kertoa kenellekään. Kertoja pelkää miten vanhemmat suhtautuisivat jos lapsi kertoisi tilanteestaan perheen ulkopuolelle. Moniin mielenterveysongelmiin voi liittyä aggressiivisuutta, ja kertomalla tilanteestaan lapsi saattaa kokea asettavansa itsensä vaaraan. Kertoja viittaa vanhemman sairauten ja kotitilanteen vaikeuteen isona elefanttina, jolla hän todennäköisesti viittaa läheisriippuvuuden teoriaan. (Ks. esim. Hellsten, 1994.)

Monet lapsiomaiset kertoivat kokevansa helpotuksen tunnetta siitä, että voivat kertoa taustastaan ja asioistaan. Tunne siitä, ettei tarvitse salata omaa taustaa helpottaa kuormittuneisuutta. Tottumus taustasta puhumiseen on normalisoanut lapsiomaisen asemassa oloa, ja haastattelukerronnan mukaan pikkuhiljaa taustastaan voi puhua siinä missä muistakin asioista. Useat haastateltavat kertoivat huomanneensa selkeän muutoksen omassa kerronnassaan. Ensin puhuminen helpottuu ryhmän sisällä, ja siitä sitten avautuu myös ryhmän ulkopuolelle. Myös seuraava lainaus on lapsiomaisen pohdintaa tilanteessa, jossa olen alun perin pyytänyt kertomaan siitä, mitä hän on saanut ryhmätoiminnasta. Useiden eri näkökulmien kautta haastateltava on edennyt kertomaan puhumisen helpottumisesta.

"Oon ihmetellyt sitä et minkä takia semmosen asian ääneen sanominen on ollut niin vaikeeta. Et mun äiti on psyykkisesti sairas ihminen."

Kertoja ottaa välimatkaa omaan aiempaan kokemukseensa ja ihmettelee miten johonkin, nyt jo varsin tavalliselta tuntuvaan asiaan on aiemmin liittynyt vaikeutta. Ääneen sanominen tuo asian konkreettiseksi ja näkyviin.

Neljäs narratiivi on *"Se on myös kipua se valo"*. Kipeistä asioista puhuminen on raskasta, mutta haastattelupuheiden kerronta painottaa vahvasti puhumisen tuomaa helpotusta. Haastattelupuheessa kuvataan, kuinka vertaistukiryhmässä voi saada jotain sellaisia kokemuksia ja emotionaalista tukea, jota paitsi on lapsuudessaan jäänyt. Seuraavassa lainauksessa haastateltava kertoo valitsemastaan kortista, jossa on kuva tyhjistä linnunpesästä.

"Se mitä olin aiemmin jäänyt paitsi, niin siellä (vertaistukiryhmässä) on ollut tilaa silleen jotenkin ite ruveta kasvamaan ja on saanut ite olla heikko. Ja mikä tulee myös tästä linnunpesästä missä on näitä höyheniä. Kun on toisaalta ollut semmonen hyvin suppeekin se oma kokemusmaailma. Et ihan niin kuin jossain"

linnunpesässä ois kasvanut, et jotenkin vähän samaa vaan on omat kokemukset kiertäneet.”

Kertoja käyttää linnunpesää vertauksena kahdella eri tapaa. Nykyisestä elämänvaiheesta käsin hän kuvaa lapsuutensa olleen kokemusmaailmaltaan rajattua ja suppeaakin, kuin olisi poikanen pesässä jonka laidan yli ei näe, eikä tiedä siellä odottavasta maailmasta. Lapselle kodin merkitys on korostunut, sillä hän ei tiedä muusta eikä voi ajattelullaan tavoittaa jotain josta hänellä ei ole kokemusta. Vanhemman sairauden piirteet, ja sairauden vaikutus vanhemman ja lapsen väliselle vuorovaikutukselle näyttäytyy lapselle täysin normaalina. Lapsi ei tiedä muunlaisesta äitiydestä. Linnunpesä-elämässään lapsiomainen kokee jääneensä paitsi erilaisista asioista esimerkiksi vanhemmalta saatuun tukeen, tai huolenpitoon liittyen. Vaille jäämisen kokemukset satuttavat lasta.

Toiseksi kertoja kuvaa vertaistukiryhmän paikaksi, jossa on ollut itselle tilaa alkaa kasvamaan, ja jättää lapsiomaiselle tyypillinen pärjääjän rooli sivuun; olla *heikko*. Vertaistukiryhmä on kuin pesä, jossa on voinut alkaa kasvamaan. Lapsiomaisen pärjäävyys ja selviytyminen näyttäytyvät lainauksessa kiinnostavalla tavalla. Vertaistukiryhmä on paikka, jossa ei ole *pakko* pärjätä, vaan saa olla omana itsenään, heikkonakin. Omiin lapsuuden kokemuksiin liittyvän kivun tunnistamisen kautta lapsiomainen voi päästä kohti ”valoa”, toisin sanoen selviytymistä.

Tässä neljännessä narratiivissa kipu ja valo rinnastuvat. Valo oli haastatteluissa yleinen mielikuva vertaisryhmän tuomasta toivosta ja tuesta, kuitenkin ryhmätoiminta itsessään, ja kipeistä asioista puhuminen on raskasta ja aukaisee haavoja. Kuitenkin, useat haastateltavat korostavat, että jälkeinpäin olo oli kuitenkin aina kevyempi, vapaampi ja helpottunut.

Voimaantumisen henkilökohtaisena prosessina- kategorian haastattelupuheesta piirtyy kuva vertaistukiryhmätoimintaan alun perin mukaan lähtemisen merkittävydestä. Lapsiomaiset aloittavat osallistumisen usein tilanteessa, jossa ovat suuressa tuen tarpeessa. Ryhmään mukaan lähteminen voi antaa sysäyksen, ja tarvittavan tuen henkilökohtaisen kasvun prosessille, ja sen myötä sisäisen voimantunteen kasvulle. Vertaistukiryhmässä mahdollistuu tilaa ja aikaa itsereflektiolle ja itsetuntemuksen lisääntymiselle. Kokemusten käsittelyn kautta lapsiomainen voi ottaa paremmin haltuun ja oppia hyväksymään omaa taustaansa, jolloin vanhemman psyykkisestä sairaudesta puhuminen, ja kotitilanteeseen liittyvä tunnekuorma helpottuu. Vertaistukiryhmään osallistuminen voi tuottaa kokemuksen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta, ja käsiteltävien asioiden kipeydestä huolimatta osallistuminen synnyttää toivon kipinän omaan selviytymiseen liittyen.

Vaikkakin omaiset kuvaavat henkilökohtaista kasvun prosessiaan, kytkeytyy ryhmätoiminnassa voimaantuminen aina myös sosiaaliseen prosessiin, eikä henkilökohtaisuutta ja sosiaalista puolta voi erottaa toisistaan.

5.3 Voimaantuminen vertaistukiryhmässä sosiaalisena prosessina

Voimaantumisen sosiaaliset ulottuvuudet konkretisoituvat ryhmissä, joiden vuorovaikutus voi katalysoida sisäisen voiman tunteen syntyä (Siitonen 1999). Lapsiomaiset tuottivat haastattelupuheessaan runsaasti ryhmätoiminnasta kumpuavaa voimaantumiskerrontaa. Katkelmat on kategorisoitu viideksi eri narratiiviksi, joissa tiivistyy vertaistuen ydinkäsitteistöä ja voimaantumisen osaprosesseja. Ensimmäinen narratiivi on *"Elettiin siinä hetkessä yhdessä"*, ja se jäsentyy jakamiseksi; lapsiomainen huomaa, ettei ole yksin asioidensa kanssa. Pyysin haastateltavaa kertomaan, millaista vertaistukiryhmässä oli. Hän kuvaa ensin ryhmän lämminhenkisyttä, ja toiseksi sitä, kuinka ikäviä asioita siellä käsiteltiin, kunnes jatkaa seuraavasti:

"Mut se oli tosi vapauttavaa kun pystyi, et kun kuuli toisten kokemuksia. Ja niinkun huomasi että ei todellakaan oo niinkun ainut kenellä on vastaavia tilanteita ollut. Et ne on hyvin samankaltaisia ne tunteet ja tunnelmat mitä niistä on noussut. Et se oli tosi rohkasevaa et ei tässä olla niinkun yksin."

"Siis puhumaan, mutta myös kuulemaan ja niinku jakamaan."

Jakaminen ja yhdessä hetkessä eläminen toistuvat lähes kaikissa haastatteluissa hyvin merkityksellisinä asioina. Niiden kautta merkityksellistetään erityisesti vertaisuutta ja vertaistukea suhteessa asiantuntija-apuun, tai työntekijöiden tukeen. Vertaisten kanssa jaetaan, tuki on vastavuoroista. Elämällä hetkessä kohdataan muut osallistujat tasavertaisina, ihmisinä. Jakaminen muodostuu puhumisesta, kuuntelemisesta ja läsnäolosta.

Toinen narratiivi on *"Tulen hyväksytyksi semmosena ku oon"* Narratiivi kuvaa voimaantumista ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisena. Molemmat kokemukset ovat sellaisia, joita lapsiomaiset kuvaavat usein jääneensä vaille lapsuuden kodissaan. Ryhmän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa he voivat saavuttaa kokemuksen arvokkuudesta ja kunnioituksesta.

"Tutkija: Sie oot kyl jonkin verran tässä matkan varrella vastannutkin tähän... Mut kerro vielä mitä se on se tuki mitä sie oot saanut vertaistukiryhmästä?"

Haastateltava: Se on semmosta ymmärtämistä ja tavallaan hyväksytyksi tulemistä jotenkin että et... vaikka siellä kertoo niitä heikkoja kohtia itsestään niin silti saa sen tunteen että tulen hyväksytyksi just semmosena ku oon. Vaikka on niinkun niin paljon tavallaan puutteita ja ongelmia. Et ei tarvii olla yhtään enempiä kuin mitä

on. Et riittää. Niin ryhmässä on tullut semmonenkin tunne et riittää semmosena ja on hyvä semmosena ku on kaikkine kipuineen."

Lapsiomainen kertoo ryhmässä kokevansa ymmärrystä, hyväksyntää ja riittävyden tunnetta heikkouksistaan huolimatta. Ryhmän taholta tuleva hyväksyntä ja ymmärrys auttavat myös lapsiomaista itse hyväksymään itsensä. Haastattelupuheessa ymmärryksen syntymistä selitetään jaetuilla kokemuksilla.

Kolmas narratiivi sitoo yhteen omaisen oikeuksia ja oivalluksia. *"Et on päässyniistä kahleista"* esittää metaforan avulla lapsiomaisen vapauden kokemusta, jonka Siitonen (1999) määrittää voimaantumisen osaprosesseista päämäärien kategoriaan. Tässä puhettavassa lapsiomaiset tuottavat oivalluksia omasta roolistaan ja oikeuksistaan omaisena. Puhetapa kytkee myös ryhmän ohjaajat katalysaattoreiksi voimaantumisprosessiin. Haasteltava kertoo vertaisryhmään osallistumisestaan.

"Muistan esim. semmosen listan et mitä meillä on oikeus tuntea. Niinku kyl siellä sai tosi paljon semmosta tukea kun ei ite tiä et mitä saa ja voi tuntea. Et se oli tosi helpottavaa kun siellä sanottiin et kyllä saa, et se on ihan ok et sä voit niinku tuntee ja olla vihanen ja surullinen."

Ohjaajat ja ryhmä tukevat ja ikään kuin antavat luvan tuntea myös niitä tunteita, jotka aiheuttavat lapsiomaisille syyllisyyttä ja häpeää. Lapsiomaisen vanhempaansa kohtaan tuntema viha on tabu, ja tunteen kätkeminen kuormittaa. Lupa tunteisiin kuvastuu voimaantumispuheessa helpottuneisuutena ja kokemuksena vapaudesta. Vapauden puhetapa näyttäytyy lapsiomaisilla sekä vapautena jostain, että vapautena johonkin. Lapsiomaisen ei tarvitse enää kätkeä kokemuksiaan, tunteitaan ja taustaansa. Useampi kertoi oivaltaneensa, ettei hänen tarvitse kantaa vastuuta sairastuneesta vanhemmastaan, vaan hän on vapaa elämään omaa elämäänsä.

Vertaistukiryhmä on yhteisö, jossa lapsiomainen ensimmäistä kertaa pääsee jakamaan tarinansa muiden kanssa. Haastateltava kertoo valitsemastaan kortista, joka esittää patsasta, jonka kasvot on naamioitu.

"Siellä vertaistukiryhmässä voi niinkun omana itsenään kertoa omista kokemuksista tai että niinkun ei tarvii minkään naamion takana esittää et kaikki on kunnossa vaan voi oikeasti kertoa asioista. Silleen niin kun ne oli tai on. Ja tavallaan niinku vapautta siitä että on päässyt kertomaan ne asiat jollekin. Et on niinku päässyt niistä kahleista ette sais kertoa kellekään mitä on tapahtunut."

Arkielämässä lapsiomainen on voinut tottua pitämään yllä normaalin perhe-elämän kulissia. Ei ole ollut ketään jolle kertoa asioita, on voinut puuttua uskallusta, kukaan ei ole ehkä kysynyt, tai, kuten

seuraavassa, ei ole halunnut rasittaa muita asioillaan. Lainaus on osa kuvakortista assosioitunutta kerrontaa.

"Tajusin, että se vertaistukiryhmä on ollut semmoinen jossa puhuin asioista joista ei oo koskaan voinut kellekään jutella. Se tais olla ensimmäinen kerta kun mä avauduin niistä. Eli vaikka niinku on ollut kavereita ja ihan hyviäkin ystäviä niin en oo halunnut rasittaa heitä. On ne kuitenkin niin kipeitä asioita."

Vertaistukiryhmässä lapsiomaisella on oikeus ja vapaus tuoda asiansa muiden kanssa jaettavaksi. Vapauspuhe luo pohjaa myös seuraavalle narratiiville. *"Se antaa sen pienen toivon kipinän."* Neljännen narratiivin puhetapa pitää sisällään tulevaisuusorientaation ja uskoa vertaistuen voimaan. Haastateltava kertoo ajatuksistaan, joita on noussut kuvasta, jossa on nupullaan oleva tulppaani.

"Ehkä välillä on ollut vähän semmoinen ettei uskaltanut haaveillakaan. Ei oo uskaltanut tai osannut haaveilla. Jotenkin sitäkin tullut, että pikkuhiljaa uskaltaa ruveta vaikka haaveilemaan. Välillä on se toivokin ollut vähän semmoinen et on tuntunut onko sitä toivoa. Mut sit just ehkä saanut vahvistusta siihen omaisryhmistä, että kyllä sitä toivoa on ja mahdollisuus niille asioille tehdä muutoksia."

Yllä olevassa lainauksessa voimaantumispuhe kytkeytyy ryhmän tukeen toivon tuojana ja omaan aktiivisuuteen kannustajana. Haastateltava kuvaa kuinka hänen on ollut vaikea haaveilla jossain vaiheessa, ja hän on kyseenalaistanut toiveikkuuttaan. Haaveiluun uskaltautumisen tulkitseen vahvistuneena tulevaisuusorientaationa, vaikka toivottomuuden tunteitakin on ollut. Voimaantuminen ei ilmene onnistumisten yhteydessä, vaan se liittyy kiinteästi toimintakykyyn ja rakentaviin käyttäytymismalleihin epäsuotuisien olosuhteiden vallitessa (Järvinen, 2009, 10).

Tämän kategorian viimeinen narratiivi on *"Taustan kanssa on paremmin sinut"*. Narratiivi perustuu oman taustan parempaan hyväksymiseen muun muassa normalisoitumisen kautta.

"Kun mä olin kuullut niitä toisten kokemuksia niin näihin verrattunahan tää alkaa kuulostaa jo ihan tavalliselta."

Toisten kokemusten jakaminen saa oman taustan kuulostamaan ihan tavanomaiselta, kun yleensä vallitseva kokemus on ollut erilaisuuden tunne. Lapsiomaiset kertoivat saaneensa tunteen siitä, etteivät olekaan niin erikoisia tapauksia vaan heitä on paljon muitakin samantyyllisistä taustoista tulevia. Oman elämänhistoriansa parempi hyväksyminen voi mahdollistaa vaikeiden elämäkokemusten kääntämisen myös voimavaraksi. Eräs haastateltava kertoi tarinan siitä, miten norsut aikanaan saivat pitkän kärsän. Tarinan kautta hän kertoi monipuolisesti vaikeissa oloissa

kasvaneen lapsen kokemusmaailmasta. Norsun kärsä symboloi huolenpitoa vaille jäämistä, vaaraa ja vaikeita tilanteita, joiden takia pikkunorsu joutui venyttämään nenänsä muodottoman pitkäksi.

”Mä mietin, että voiko sen vertaistukiryhmän ajatella olevan niinku sellanen paikka, jossa niinku just tulee näkyväksi se, mikä hyöty siitä kärsästä voikaan olla?”

Tämä voimaantumispuhe hahmottelee vertaistukiryhmätoiminnalle paikkaa resilienssin tietoisemmaksi tulemiselle. Vertaistukiryhmän sosiaalisessa kontekstissa lapsiomainen voi kiinnittää huomion omaan ja muiden ryhmäläisten pärjäävyyteen, ja havaita, miten vastoinkäymiset ja niistä selviäminen ovat lisänneet tämän resilienssiä. Lainauksessa haastateltava pohtii resilienssin näkyväksi tekemistä potentiaalın tasolla, ja tulee samalla eksplikoineeksi omia toiveitaan ryhmän suhteen.

Lapsiomaisten kertovat vertaistukiryhmän sosiaalisessa kontekstissa mahdollistuvasta voimaantumisesta monipuolisesti ja vahvasti. Tähän kategoriaan kuuluva voimaantumispuhe on aineistossa runsasta ja vahvaa. Tämä voimaantumisen puhetapa korostaa sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä sisäisen voimantunteen syntyisessä. *Voimaantuminen vertaistukiryhmässä sosiaalisena prosessina* – puhetavassa lapsiomaiset kohtaavat toisensa ryhmässä tasavertaisina ihmisinä, ja jakavat kokemuksiaan ja tunteitaan kertomalla, kuuntelemalla ja olemalla läsnä. Puhetapa tuo esiin ryhmän vuorovaikutuksen tuottaman kokemuksen ymmärretyksi, ja omana itsenään hyväksytyksi tulemisesta. Ryhmän keskustelujen myötä saavutettujen oivallusten myötä lapsiomaiset ovat saavuttaneet vapautta, joka ilmenee monilla tasoilla niin ryhmässä kuin sen ulkopuolella. Lapsiomaiset kertovat omaisen olevan vapaa tuntemaan omia padottujakin tunteitaan. Omien padottujen tunteiden tuntemiseen on ryhmässä saatu helpotusta tuottava valtuutus ja hyväksyntä. Sosiaalisuutta korostavassa puhetavassa näkyy selkeästi ryhmän mukanaan tuoma vahvempi tulevaisuusorientaatio. Ryhmän jäsenten tarinat ja kokemukset ovat normalisoineet lapsiomaisten omaa taustaa ja auttaneet hyväksymään oman elämänsä paremmin. Puhetapa tuottaa mahdollisuuden resilienssin vahvistumiselle, ja rankkojen elämäkokemusten voimavaraksi kääntämiselle.

5.4 Vertaistukiryhmä voimaantumista edesauttavana ympäristönä

Muodostin tutkimusaineiston pohjalta neljä erilaista kerrotun voimaantumisen narratiivia kuvaamaan vertaistukiryhmää voimaantumista edesauttavana ympäristönä. Ensimmäinen

ympäristöön liittyvä narratiivi on *”Semmonen lämmin ja kotoisa tunnelma, vaikka on aika koviakin juttuja siellä”*. Narratiivi kuvaa ilmapiiriä, ja pitää sisällään kerrontaa ryhmän toimintaympäristöstä, tunnelmasta ja myös fyysiseen tilaan liittyvistä vaikutelmista. Leimallista kerronnalle on, että kerronnassa ei niinkään käy ilmi ilmapiirin rakentumisesta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, vaan ilmapiiri kuvataan jollain tapaa todellisena, pysyvänä tilana. Tämän narratiivin aineistokatkelmat ovat vastauksia pyyntöön kertoa ryhmän ilmapiiristä.

”Mut sithän ku me sinne mentiin ni sehän olikin oikein lämmintunnelmainen ja ne osallistujat oli aika pitkälti samanikäisiä ja sekin oli tavallaan sitten aika helppo ympäristö.”

Kerronnasta käy ilmi epävarmuus toiminnan ilmapiiristä ennen ryhmän alkua. Haastateltava on ollut helpottunut huomattessaan ilmapiirin ja tunnelman lämpimäksi ja helpoksi.

”Siellä oli silleen lepposaa... vaikka rankkoja asioita käsiteltiin niin se oli silleen vähän niinku tuntu kuitenkin kahvipöytäkeskustelulta.”

Useissa aineistokatkelmissa kuvattiin, kuinka vaikeiden ja syvällistenkin asioiden käsittelystä huolimatta ilmapiiri pysyi riittävän rentona, jolloin osallistujien ei tarvitse tunnetasolla sukeltaa käsiteltävien asioiden intensiteettiin.

”Mut siellä ei oo koko ajan mitenkään negatiivinen ilmapiiri, et koko ajan hirveen raskasta, raskaissa vesissä oltais.”

Voimaantumista edesauttava ilmapiiri näkyy aineistossa kotiin ja kotoisuuteen viittaavana kerrontana. Koti on hyvin tunnelatautunut käsite, ja sitä määritellään eri tavoin. Esimerkiksi Riitta Granfelt (1998, 103-106) esittää kodille kolme eri tasoa. Ensimmäinen on koti elämyksellisenä ja ruumiillisena kokemuksena tilasta; ihmiselle on tärkeää, että hän kokee kuuluvansa johonkin paikkaan. Toinen taso on koti suhteena ihmisen ja tilassa tapahtuvan toiminnan välillä. Kodin kolmas taso on Granfeltin mukaan sisäinen koti, joka merkitsee eheyden ja autonomian kokemusta.

”Se on vähän niin kuin kotiin menis, siis sillä tavalla hyvässä mielessä. Ei sillä tavalla kuin mitä siellä lapsuuden kodissa.”

Lapsiomaisten kokemukset lapsuuden kodista ovat monella hyvin rankkoja. Kodin käsitteeseen liitettävä tunnelataus voi olla hyvin erityyppinen kuin vakaammassa oloissa kasvaneilla nuorilla. Tulkitsen lapsiomaisten puheen vertaistukiryhmän kodinomaisuudesta viittaavankin erityisesti Granfeltin (emt.) mukaiseen sisäiseen kotiin. Kokemus sisäisestä kodista auttaa suojaamaan ja puolustamaan itseä. Sisäisessä kodissa on mahdollista saada myös hyvä tuntuma itseensä ja kokea turvallisuutta.

Toinen kontekstiin liittyvä narratiivi on *"Se on vaan se tunne et muut tietää miltä susta tuntuu"*. Narratiivi kuvaa vertaistukiryhmässä ymmärretyksi tulemisen mahdollisuutta. Lapsiomaiset kuvaavat ymmärretyksi tulemisen vertaisuuden keskiöön. Siitosen (1999, 131) mukaan voimaantumista voidaan edistää ymmärtämällä ihmistä, ja oppimalla tuntemaan hänen kokemuksiaan.

"Siis se on sitä semmosta toisen ihmisen ymmärtämistä mikä niinkun voidakseen olla riittävän syvää, edellyttää niitä vastaavia kokemuksia."

"Niin kyllä arkielämässä se erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunne on se mikä on enemmän tai vähemmän aina läsnä niin siellä vertaistukiryhmässä se on jotain semmosta samanlaisuutta."

"Tuntuu et ne ihmiset joilla ei ole ollut elämässä ehkä ihan niin raskasta, niin ne ei välttämättä ymmärrä jotenkin niin hyvin. Tai sitten ne ehkä voi ymmärtääkin mutta ehkä se sitten ettei tarvii niin hirveesti selittää. Et niinku puolesta sanasta ne tietää."

Kokemukset ja tunteet ovat usein vertaistukiryhmäläisten kesken jaettuja ja yhteisiä, vaikkakin lähtökohdat ja tilanteet vaihtelevat eri perheissä. Yhteinen kokemusmaailma nähdään tienä ymmärrykseen. Erilaisuuden tunne hälvenee, ja osallistuja voi kokea samankaltaisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Ymmärryksen kokemus herää myös tunnetasolla; kokemuksiaan ei tarvitse paljon sanoittaa, kun muut oman kokemuksen kautta voivat tavoittaa kertojan elämämaailman. Ymmärretyksi tuleminen toistuu kaikissa tutkielmassa esitetyissä voimaantumisen puhetavoissa. Toimintaympäristön viitekehysessä ymmärretyksi tulemisella näyttäytyy vertaistukiryhmätoiminnan rakenteeseen pohjautuva potentiaali. Vertaistukiryhmä toimintaympäristönä synnyttää ymmärryksenpaikkoja pyrkimällä tuottamaan samankaltaisuutta, eli vertaisuutta.

Kolmas narratiivi *"Siellä pysty kertomaan asioistaan"* kuvaa luottamusta. Vertaistukiryhmän konteksti tarjoaa luottamuksellisen toimintaympäristön. Luottamuksellisuus rakennetaan ryhmän alkaessa yhteisesti sopimalla, ja osallistujat sitoutuvat vaitioloon. Luottamus on ehdoton edellytys voimaantumista mahdollistavan ympäristön syntymiselle ja voimaantumiselle (Siitonen, 1999). Pyysin haastateltavaa kertomaan vertaistukiryhmätoiminnasta. Hän aloittaa vastaamisen suoraan luottamuksesta.

"No kyllä siinä tavallaan se luottamus kiteytyy, että tavallaan että kun niinku nytkin mikä tää porukka on missä oon ni kaikki vaitiolovelvollisuuslipukkeet on täytetty. Että ne asiat mitä puhutaan jää neljän seinän sisään."

Voimaantumista edesauttavaa toimintaympäristöä painottavassa puhettavassa luottamus näyttäytyy muodollisena, sopimukseen perustuvana vaitiolona, mikä auttaa synnyttämään *luottavaisuutta* (ks. luku 5.6). Luottamus onkin voimaantumisen kannalta portinvartijan roolissa sen ollessa ehdoton edellytys vertaistuen funktion toteutumiseksi. Kokemus luottamuksesta mahdollistaa ja edesauttaa muiden voimaantumisen osatekijöiden, kuten avoimuuden ja turvallisuudentunteen lisääntymistä.

Neljäs narratiivi "*Saa olla oma itsensä*" ilmaisee vapautta. Vapaus näyttäytyy vapaaehtoisuutena, itsemääräämisenä, itsetuntona ja syntyy hyväksyvistä, luottamuksellisesta ilmapiiristä.

"Siellä on silleen se mahollisuus, et annetaan niin paljon niissä ryhmissä tilaa olla just se mikä on eikä niinkun odoteta mitään. Saa olla vaikka niinkun linnunpoikanen on semmonen heikko ja tarvii sitä tukee ja suojelua. Niin saa näyttää kaikki. Et saa itkee ja saa näyttää kaikki kipeet tunteet. "

"Niin et ehkä vertaistukiryhmä oli sellanen et ensimmäistä kertaa pysty riisumaan sen naamion ja oleen kuka on."

Vapaus näyttäytyy myös vapautena olla ajattelematta omaisen sairauden tuomia haasteita jatkuvasti arjessa. Rajanveto voi olla usein hankalaa, ja ryhmätoiminta on voinut tukea siinä, etteivät omaisen asiat valtaa ajattelua.

"Siellä ryhmässä on se tietty aika että sitä käsitellään. Että ehkä se on kans hyvä että sä käsittelet sitä joka kolmas viikko. Et sit sä voit muulloin heittää sen mielestä. Vaik eihän se ihan silleen mee et sehän vaan kyllä lisää niitä ajatuksia siellä pääkopassa. Mut ei tarvii välttämättä olla koko ajan ahdistunut siitä. "

Vaikkei valinnanvapaus ja asian ajattelun hallinta vielä aina toteudukaan, on ryhmässä käynnistynyt prosessi, jonka matkalla hämmöttää mahdollisuus asioiden käsittelyn jonkinlaisesta itsemääräämisestä. Ryhmä voi luoda raamit ja aikataulua asian käsittelemiseksi auttaen rajaamaan ahdistavia ajatuksia.

Voimaantumista edesauttavan toimintaympäristön puhettavassa vertaistukiryhmätoiminnan potentiaali kuvataan rakenteellisena. Vaikkakin voimaantumispuheessa tulee esiin paljon samoja käsitteitä ja teemoja, kuin muussakin vahvassa voimaantumispuheessa, käsitetään tässä puhettavassa esim. ilmapiiri, luottamus ja vapaus institutionaalisina lähtökohtina, eikä niinkään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntyvinä, tai henkilökohtaisina kasvuprosesseina. Vertaistukiryhmän ilmapiiriin liittyvät ilmaukset kodinomaisuudesta luovat vertaistuen ja voimaantumisen kokemuksen ytimen. Ryhmän toimintakäytännöt muotoutuvat turvallisiksi

rakenteiksi henkilökohtaiselle ja sosiaaliselle voimaantumisosuudelle. Tämän puhettavan mukaan lapsiomainen voi olla vertaistukiryhmässä luottavaisena ja oma itsensä, "kuin kotonaan".

5.5 Vertaistukiryhmässä tapahtuvan voimaantumisen kyseenalaistaminen

Edellisissä luvuissa on käsitelty voimaantumisen myönteisiä puhetapoja. Aineistossa tuotettiin kuitenkin myös kielteistä voimaantumispuhetta, ja voimaantumisen kyseenalaistavaa pohdintaa. Tämän kerronnan tuottamisen kontekstista on kirjoitettu tarkemmin kohdassa *Voimaantumisen puhetapojen paikallistaminen*.

Ryhmätoiminnassa voimaantumisen kyseenalaistavan haastattelupuheen konstruoin neljäksi eri narratiiviksi. Ensimmäinen narratiivi on "*Sitä vertaisuutta semmosena täsmällisenä*". Useiden, vertaisryhmätoimintaan erittäin tyytyväistenkin haastateltavien kritiikki kohdistui vertaisuuden kokemuksen vaillinaisuuteen.

"Ehkä se, että kun on niin erityyppisiä sairauksia vanhemmilla, et se ei sit kuitenkään niin yhdistävä tekijä ollut."

"Et ihan mukava kokemus se oli mut ehkä ois vielä enemmän saanut ite irti jos ne ois tavallaan oman ikäsiä."

"Mut koin haastavaksi että siellä oli puolisoita ja sisaruksia ja sitten oli useita joilla se sairastunut oli oma lapsi ja kun sitten ite oli päinvastassa asemassa...ja vaikka siinä ei ollut mitään erityisen vahvaa syyllistävää näkökulmaa niin sen kuitenkään koki hankalana."

Vertaisuuden toteutuminen laajemmin ja täsmällisemmin on tuottanut sisäisen voimantunteen lisääntymiselle paremman kasvualustan. Laajalla vertaisuudella tarkoitetaan sitä, että vertaisuus toteutuu monella tasolla (esim. ikä, sukupuoli, omaisen asema, elämäntilanne). Täsmällisyys taas kytkeytyy erityisesti sairastuneen ja omaisen keskinäiseen suhteeseen (vanhempi-lapsi) tai esimerkiksi sairastuneen diagnoosiin (vakava mielenterveyshäiriö). Eri positiot ja roolit suhteessa sairastuneeseen aiheuttavat hyvinkin erilaisia tunnekokemuksia. Vastakkaiset roolit synnyttävät ristiriitoja ja negatiivisia tunteita; syyllisyyttä ja häpeää. Haastateltava on kokenut hankalana kertoa omista tunteistaan ja kokemuksistaan lapsiomaisen roolissa, kun ryhmässä on ollut myös vanhempia tai puolisoita. Sellaisessa tilanteessa tabut tulevat jälleen konkreettisemmiksi puheeseen, ja kipeistä aiheista puhuminen hankaloituu.

"Toisaalta taakka, et miten toiset jaksaa" on toinen narratiivi ja konstruoi ryhmän jäsenten välistä huolenkantoa ja toisten kokemusten kuormittavuutta. Pyysin haastatteluissa lapsiomaisia kuvaamaan jonkin hankalan, tai mietityttämään jääneen tilanteen tai asian.

"No lähinnä mieltii niitä muitten tarinoita että mitä niille muille kuuluu. Että mikä oli niinkun sen tarinan loppu tai niinkun että mitenköhän siinä on sitten käynyt. Mut ei oo ehkä sillai enempää jäänyt niinkun mietityttämään."

"Jotenkin tulee semmonen olo ja toisaalta taakka et miten toiset jaksaa. Kyllä mä vieläkin mietin et miten ne ihmiset pärjää."

Haastattelupuheessa tuotiin runsaasti esiin muista ryhmäläisistä huolenkantamista, mutta yleisesti ottaen heti perään sanottiin, ettei asia nyt sen enempää ole jäänyt vaivaamaan. Kerronnassa tuodaan esiin riski murehtimisesta, muttei kuitenkaan nähdä seikkaa voimaantumista, tai muutenkaan ryhmätoimintaa juurikaan hankaloittavana seikkana.

Kolmas narratiivi, *"Salailaanko tässä nyt taas?"* kuvaa ryhmätoiminnan käytäntöihin liittyviä karikkopaikkoja. Edelleen, olen pyytänyt kertomaan ryhmätoimintaan liittyvistä hankalista ajatuksista.

"Se on aika jännä se ryhmätoiminta siinä mielessä kun mieltii miten niihin ryhmäläisiin suhtautuu niinkun ulkopuolella...Et sanonko et me ollaan oltu samassa ryhmässä ja et moikataanko me, ollaanko facebook-kavereita? Vai eiks me saada kertoa? ...et mä oon kokenut hirveen suurta helpotusta et saan puhua niistä asioista ni sitten se on semmonen hankala et saanks mä kertoa et toi on samassa ryhmässä. Et salaillaanks me taas sit niitä juttuja?"

Luottamuksellisuuden ja vaitiolon takaaminen on johtanut epävarmuuteen siitä, miten ryhmän jäsenet kohdataan "ulkomaailmassa". Ryhmän sisällä tavoitellaan avoimuutta ja puhumisen vapautta, mutta vaitiolovelvollisuus johtaa asioiden salailuun, minkä osa haastatelluista on kokenut kuormittavana. Osa haastatelluista ei oikein uskalla puhua ryhmätoiminnasta edes oman puolison tai poikaystävän kanssa. Rajanveto sen suhteen, mistä asioista uskaltaa puhua, on ollut hankalaa, vaikkakin osassa ryhmiä asiasta on hieman keskusteltukin ja yhteisiä pelisääntöjä pyritty sopimaan.

Neljäs tämän kategorian narratiivi *"Hei mikäs tuki?"* kuvaa haastateltavien pohdintaa siitä, mitä he ryhmästä saivat vai saivatko mitään.

"Kun mä mietin sitä että vertaistukiryhmä...ni mä rupesin ensiks miettimään sitä että hei, mikäs tuki? Että tota antoko kaikki mulle, tukiko ne kauheesti ja näin."

Kysyttäessä vertaistukiryhmään osallistumisen antia, osa haastateltavista häkeltyi ja jäi miettimään, saivatko he sitä mitä olivat odottaneet. Vaikka lähes kaikki kertoivat tulleen avoimin mielin ilman

ennakko-odotuksia, tuli joidenkin haastatteluiden kerronnassa kuitenkin esiin se, ettei toiminta vastannut täysin sitä mitä osallistuja oli ajatellut sen olevan. Vertaistuki ei rakennu jonain konkreettisenä tukemisena, jonka voisi helposti paikallistaa, vaan kuten aiemmissa luvuissa kuvatuista vahvoista voimaantumisen puhetavoista voi summata, tuki ja tuen kokemus syntyy vuorovaikutteisesti; antaessaan saa. Tuki ei siis ole jotain jota muut sinuun kohdistavat, vaan se syntyy sosiaalisessa kanssakäymisessä yhtä aikaa henkilökohtaisena ja sosiaalisena prosessina.

Erityisesti yhden haastateltavan kohdalla tuen kokemus ja koko vertaistukiryhmään osallistuminen merkityksellistyvät haastattelun aikana lapsiomaisen tuottaessa omaa tarinaansa vertaistukiryhmään osallistumisesta. Haastateltava eseploikoi puheessaan merkityksen synnyn haastattelutilanteeseen. Kerronta on haastattelun lopusta, kun kysyn onko vielä jotain mielessä.

”Sinällään kun miettii sitä omaa aikaa kun kävi siellä vertaisryhmässä, niin ei mulla oo jäänyt semmosta oloa, että se ois ollut mitenkään tosi maata mullistava kokemus mulle. Mut sit kun alkaa tälleen vähän tarkemmin miettimään miten se on niinkun vaikuttanut, niin kyllä siel on ollut niinkun tosi tärkeitä asioita sitten loppujen lopuksi. Sitä ei vaan ehkä oo tajunnut ajatellakaan kuinka siellä on käsitelty sellasia asioita, että jotka on edelleen merkityksellisiä tai jotka vaikuttaa omaan toimintaan.”

Lähtökohtaisesti haastateltava pohtii vertaistukiryhmään osallistumisen antia varsin neutraaliin sävyyn. Haastattelun aikana hän kuvaa kuinka ryhmään osallistuminen ei juurikaan muuttanut häntä, mutta haastattelun loppupuolella, kerrottuaan osallistumisestaan ja aikuistumisestaan lapsiomaisena, neutraali sävy muuttuu ja hän tuo esiin ryhmään osallistumisen tärkeyden merkityksellisyyden sekä edelleenkin toteutuvan vaikutuksellisuuden.

Vertaistukiryhmässä tapahtuvaa voimaantumista kyseenalaistava puhetapa välittyy tunnelataukseltaan varsin neutraalina. Haastattelupuheessa kyseenalaistaminen ei rakennu vahvoiksi ilmauksiksi, vaan enemmänkin varovaiseksi pohdinnaksi. Kerronnassa kuuluu vertaistukiryhmien voimaantumista haastavat vaaranpaikat ja rakenteelliset riskit, mutta niitä myös pois-puhutaan toteamalla ettei kyseenalaistettu asia loppujen lopuksi ole niin kovin merkityksellinen.

Vertaisryhmää voimaantumista kontekstina kyseenalaistava puhetapa on haastattelutilanteessa synnytetty pitkälti tutkijan aloitteesta, mikä tulee esiin puhetavan varovaisuudessa. Haastatellut lapsiomaiset pääsääntöisesti toivovat ryhmältä mahdollisimman täsmällistä vertaisuuden toteutumista voimaantumisen potentiaalın toteutumiseksi. Vertaistukiryhmän voimaantumisen

mahdollistavana kontekstina kyseenalaistavassa puhetavassa kuvataan kielteisiä kokemuksia ja emootioita, joita muun muassa heterogeeninen tai hajanainen osallistujakunta on herättänyt. Ryhmätoiminnassa kuormittavuutta on aiheuttanut muiden ryhmäläisten asioista huolehtiminen, kuitenkin huolenkanto on haastateltavien kertoman mukaan usein ollut mahdollista "jättää ryhmäkertojen sisälle". Huolenkantajan rooli on usein ominainen lapsiomaisille (Jähi 2004, 47).

5.6 Voimaantumisen vastapuhe

Voimaantumisen vastapuheeksi nimetyssä yläkategoriassa oli selvästi vähiten kerrontaa. Vastapuheella (talking back) tarkoitetaan yleisesti vastustamista (Juhila 2004). Aineisto-otteet, jotka tähän kategoriaan ovat sijoitettu, eivät tarkallisesti määrittäen ole puhetta voimaantumista vastaan, tai vertaistukiryhmää voimaantumisen kontekstina vastustavaa puhetta. Enemmänkin tähän kategoriaan sijoitetut katkelmat kuvaavat kerrontaa, jossa haastateltava tuo esiin, ettei hän itse ehkä kokenut voimaantumista ryhmätoiminnassa.

Omaisryhmiin liittyvässä kirjallisuudessa voimaantuminen näyttyy usein lähes automaationa, ja näin ollen tästä poikkeava kokemus asemoi kertojaa marginaaliin. Tuodessaan esiin henkilökohtaisen kokemuksensa, joka on ristiriidassa lähes kulttuurisesti vakiintuneen vertaistukiryhmässä voimaantumisen kategorian kanssa, kertoja asettuu poleemiseen suhteeseen ulkoa asetettujen määritysten kanssa (Juhila 2004, 29). Näin ollen pidän perusteltuna käyttää tässä yhteydessä vastapuheen käsitettä.

"Kahvia taisin ainakin saada täällä."

Naurahtaan tuotettu vastaus kysymykseen ryhmän annista on puettu humoristiseen muotoon ja kerrottu vitsinomaisesti. Kuitenkin tulkitsen sen sisältävän viestin epävarmuudesta sitä kohtaan, saiko kertoja ryhmästä jotain sellaista, joka merkityksellistyy kerrottavissa olevalla tavalla. Omien kielteisten kokemusten kerronnallinen tuottaminen haastattelutilanteessa vaatii rohkeutta.

Ensimmäinen vastapuheen narratiivi on epävarmuutta kuvaava *"Ei halunnut itteensä niin haavottuvaks asettaa"*. Vertaistukiryhmään liittyvä epävarmuus toimii ikään kuin muurina voimaantumisprosessia vastaan tehden luottamuksen ja avoimuuden kehittymisestä haastavaa.

"No luottamus on kyllä oikeasti aika vaikea, ettet uskaltaako ihan oikeasti ja ihan kokonaisuena olla sitä mitä on."

"Mä oon muutenkin semmonen ihmisenä et mietin aika paljon mitä muut ajattelee musta. Ehkä sitä vähän ujostelin kertoa jotain rankempia tai tosi henkilökohtaisia"

kipeitä asioita. Että ei tavallaan ehkä halunnut itteensä niin haavoittuvaks asettaa ja sitten se...se oli varmaan sekä ittensä suojelua ja myös se miltä vaikuttaa muiden silmissä."

Kertoja kokee tarvetta suojata itseään. Luottamuksen ja epävarmuuden välinen suhde on tiivis ja kahdensuuntainen. Kuitenkin tässä tapauksessa epävarmuus estää lapsiomaisen avoimen puhumisen ryhmässä. Luottamuksen, tai luottamattomuuden syiden ja seurausten selvittäminen aineiston kerronnasta ei näyttäytynyt mahdollisena. Luottamus on kehämäinen prosessi, ja tutkimusaineistostakin käy ilmi avoimen kerronnan herättävän luottamusta ryhmäläisten välillä. Jos siis epävarmuus saa vaikenemaan, ei luottamus myöskään pääse rakentumaan.

Rom Harré (1999, 259–261) erottaa toisistaan *annetun* luottamuksen ja *ansaitun* luottamuksen. Yllä olevan lainauksen kertoja viittaa selkeästi ansaittuun luottamukseen, joka syntyy vasta sosiaalisen vuorovaikutuksen myötä. On todennäköistä, että vertaistukiryhmää voimaantumista tukevana pitävä osallistuja suhtautuu jo lähtökohtaisen luottavaisesti vertaistukiryhmätoimintaan instituutiona. Annettu luottamus (ts. luottavaisuus) voi syntyä jo ennen kuin toimintaan on osallistuttu (Ilmonen & Jokinen, 2002, 12). Hokkasen (2014, 69) mukaan molemmat luottamuksen lajit mahdollistavat autetuksi tulemisen, mutta yleistynyt luottavaisuus on keskeisempi kattavan autetuksi tulemisen mahdollistumisessa.

"Voi ei, täälläkään ei oo ketään jolla on koko perhe sairastunut" on toinen vastapuheen narratiivi, joka kokoaa erilaisuuden kokemuksia. Vertaistuki käsitteenä pitää sisällään samankaltaisuutta, vertaisuutta, joka näyttäytyy eri tasoilla liittyen esimerkiksi kokemuksiin, tunteisiin, ja ikävaiheeseen.

"Vaikka meillä oli niin paljon samojakin kokemuksia siellä ryhmässä niin mulla oli sitten kuitenkin vähän erilainen tausta ja silleen. Ni sitten se ehkä välillä sai mut tuntemaan että mä oon vähän niinku silleen erilainen jäsen tässä ryhmässä. Niinku että vähänkö mulla on ollut rankka elämä. "

Jo edellisessä luvussa kirjoitin vaillinaisen vertaisuuden kokemuksesta. Ryhmän jäsenten suhteissa sairastuneeseen oli ristiriitaisuuksia, mikä heikensi vertaisuutta. Kertoja ratkaisi asian ehdottamalla täsmällisempää vertaisuutta ryhmän kokoonpanoon. Tässä käsiteltävässä puhetavassa taas kertoja lähtee liikkeelle henkilökohtaiselta tasolta ja kokee itsensä tunnetasolla erilaiseksi suhteessa *muihin*, mikä luo ryhmään vastakkainasettelun minä-muut-akselille. Puhetapa kiteyttää toiseuden käsitettä, joka määrittää kertojan suhdetta toisiin. Toiseus viittaa kokemukseen erilaisuudesta ja ulkopuolisuudesta. Toiseus voi toteutua kokijan itsetulkintana, tai hän voi olla toiseuden

tuottamisen kohde. (Kulmala, 2006, 70–71.) Aineiston kerronta ei vastaa siihen, miten haastateltava itse mieltää asian. Haastateltava ei myöskään itse käytä kerronnassaan toiseuden käsitettä, vaan se on minun tutkijana tuoma tulkinnallinen käsite.

Kolmas vastapuheen narratiivi on *"En mä läheskään kaikista asioista ryhmässä puhu"*. Tässä vastapuhe kohdistuu itsessään toiminnan ryhmämuotoisuuteen.

"Just et mä varmaan puhun mieluummin kahden kesken ku ryhmässä. Et siinä ei tarttee mieltä niitä sosiaalisia rooleja eikä et kuka puhuu ja mistä puhutaan ja niinku."

Ryhmämuotoinen tukitoiminta vaatii osallistujalta sekä halua, että taitoja monimutkaisiinkin sosiaalisiin tilanteisiin, varsinkin kun toimitaan kipeiden kokemusten äärellä, ja tunteet ovat vahvasti mukana. Voimaantumisen osaprosesseissa emootioihin liittyy innostuneisuus ja positiivinen lataus, ja toiminta on energisoivaa (Siitonen 1999, 158). Jos osallistuja joutuu ponnistelemaan ryhmäprosessin hahmottamiseksi, tai kokee sosiaalisten roolien seuraamisen työlääksi, vaikuttaa se voimaantumisprosessiin. Tässä kertoja itsekkin tuottaa mieluummin puhuvansa kahden kesken, jolloin sosiaalinen tilanne on selkeämpi ja hallittavampi, ja mahdollistaa henkilökohtaista voimaantumisprosessia paremmin.

Ryhmämuotoinen tuki tuo siis mukanaan monimutkaisemmat vuorovaikutussuhteet, ja neljäs vastapuheen narratiivi, *"Mitäs tässä nyt kerron?"*, rakentuu erilaisista vuorovaikutushaasteiden kertomuksista.

"Voi olla et toiselle se oli hirmu iso asia. Mut ei aina itelle. Ei joko samaistunut siihen tai ei kokenut sitä hirveen erikoiseksi asiaksi."

"Mut oli sitten semmosia joissa mä en ollut mukana ollenkaan. Et mä en välttämättä ees tajunnut mitä joku y: niin just x: tarkotti jollakin ja oli myös semmosia et mä en ollut yhtään niinku mukana Y: joo X: toisen ajatuksissa et mitä haettiin takaa."

Voimaantumispuheessa esiin noussut syvä ymmärrys ja puolesta sanasta ymmärtäminen eivät aina ja kaikkien kohdalla toteudu, mikä saattaa herättää erilaisuuden kokemuksia ja tunteita. Osassa kerrontaa näyttäytyy myös omista kipeistä kokemuksista kertomisen vaikeus.

Kaiken kaikkiaan voimaantumisen vastapuheen narratiivit kietoutuvat tiiviisti yhteen. Tässä puhettavassa kyseenalaistetaan vertaistukiryhmässä voimaantuminen omalla kohdalla, ei yleisellä tasolla, eikä lähdetä lähtökohtaisesti kyseenalaistamaan vertaistukiryhmätoimintaa voimaantumista edesauttavana kontekstina.

5.7 Lapsiomaisten aikuistuminen ja varhaisaikuisuus vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen ikävaiheena

Ensimmäisen tutkimustehtävän käsittelyn yhteydessä, luvuissa 5.1–5.6 on käsitelty seikkaperäisesti vertaistukiryhmätoiminnan merkitystä voimaantumista tukevana kontekstina. Tässä luvussa keskitytään käsittelemään varhaisaikuisuutta ryhmään osallistumisen ajankohtana. Käyn lyhyesti läpi lapsiomaisten kerrontaa aikuistumisestaan ja näkemyksistään liittyen varhaisaikuisuuden aikaisiin tuen tarpeisiin. Tämä toimii taustana kerronnalle, jossa pohditaan varhaisaikuisuutta vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen aikana. Voimaantumispuheen analyysin muotoa mukaillen, olen muodostanut eri aihealueista uudelleenkerrottuja narratiiveja.

Aikuistumisprosessi

Lapsuudenkokemusten läpikäyminen ja työstäminen kulkee mukana läpi koko elämän. Kokemuksia tulkitaan uudestaan aina kulloisestakin elämävaiheesta käsin. (Jähi 2001, 55.) Vertaistukiryhmätoimintaan hakeutuneita nuoria aikuisia yhdistää tarve työstää kokemuksiaan, ja oman taustan ”haltuunotto” voi olla merkittävä osa lapsiomaisten aikuistumisprosessia.

Mutta aikuistuminen...no, kyllä mä oon hirveen paljon kelannut niitä lapsuuden tapahtumia ja ilmapiiriä. Kyl siinä niinku hirveesti on ollut mietittävää tässä matkan varrella.

Kerronnassa aikuistumisen pohdinta tuottaa kerrontaa lapsuuden tapahtumien ja ilmapiirin ”kelaamisesta”. Kertoja kuvaa joutuneensa miettimään asioita *hirveesti* matkan varrella. Tulkitseen tämän kuvaavan kuormittuneisuutta, jota tavanomaisesta eroava lapsuuden kasvuympäristö on aiheuttanut, ja jonka lapsiomainen mieltää liittyvän hänen aikuistumisprosessiinsa. Ruoppilan (2003, 290) mukaan oman taustan selvittäminen saattaa nousta kynnyskysymykseksi elämänvaiheen luomien tavoitteiden saavuttamiselle. Yksi aikuistumisprosessin narratiiveista onkin ”*Lapsuuden kokemusten kelaaminen*”. Kelaaminen sanana pitää sisällään eteen- ja taaksepäin kelaamisen, sekä ylipäänsä ajattelutyön. Taustaansa voi joutua työstämään pitkään, ja kertomustaan kertomaan uudelleen ja uudelleen. Omaan itseensä liittyvien pohdintojen korostumisella on nähty yhteys mielenterveysongelmiin (Salmela-Aro 1992). Vertaistukiryhmä tarjoaa konseptin, jossa taustaansa saa työstää, ja ryhmän ja ohjaajien tuella on mahdollisuus oppia tulevaisuuteen suuntavia selviytymiskeinoja.

”*Tää ei oo vaan mun oma aikuistumisen prosessi*”, on seuraava narratiivi, ja se kuvaa haastattelututkimusten kerrontaa lapsiomaisten aikuistumisesta vanhemman sairauden varjossa. Vanhemman psyykinen sairaus merkityksellistyy aikuistumiskerronnan tavoissa. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta haastatellut kuvaavat aikuistumisensa rytmyksen joko erityisen varhaiseksi, tai hidastuneeksi (vrt. mm. Pölkki & Huupponen 1999;

Jähi 2001). Kerronnassa aikuistumisprosessin vaiheita perustellaan vanhemman sairaudesta tai kotitilanteesta johtuvilla seikoilla. Varhaisesta aikuistumisesta kertovat mainitsevat syynä nuorella iällä alkaneen vastuunoton kotiasioissa. Hidastuneen aikuistumisen taustalla taas kuvataan erityisesti tiiviit välit vanhempien kanssa. Myös huoli vanhemman voinnista, tai sairauden tilanteessa tapahtuva vaiheilu voi hankaloittaa aikuistumiseen liittyvää itsenäistymistä ja lapsuudenkodista irrottautumista.

"Mutta sitten just ku mää on lähtenyt kotoa opiskelemaan, niin silloin tää on pahentunut tää tilanne kotona ja niin se on tavallaan kyllä ollut sitten stoppina sille itsenäistymiselle ja aikuistumiselle täysin. Ja on ollut kyllä tavallaan tietynlaista aikuistumista ja irtautumista se että on ollut se elämä siellä muualla mutta tavallaan henkisesti ei oo kyllä päässyt irtautumaan."

Vanhemman sairauden puhkeaminen, tai voinnin huononeminen juuri aikuistumisen suurten muutosten aikaan, on haastateltavan kertomana keskeyttänyt aikuistumisprosessin erityisesti lapsuudenkodista henkisesti irrottautumisen ja itsenäistymisen suhteen. Tilanteeseen jumiutuminen on herättänyt voimakkaan, perheen ulkopuolisen tuen tarpeen.

"Oon vasta pikkuhiljaa oppinut tunnistamaan ne lapsen tunteet itessäni. Ja sen just et arrgh mä en jaksa olla aikuinen...mä en jaksa olla aikuinen."

Yllä oleva aineistokatkkelma tuo mielestäni hyvin esiin sen, miten aikuistumisen prosessi on monimutkainen ja muuttuva, eikä sitä loppujen lopuksi voi tiivistää hidastuneeksi tai varhaiseksi, vaikka sen suuntaista kerrontaa haastatteluissa esiintyykin. Lapsiomainen on voinut jäädä tarpeineen huomiotta ja näkemättä lapsuudenkodissaan, hän on kenties ottanut vastuuta ja omaksunut huolenpitäjän roolin suhteessa sairastuneeseen vanhempaansa. Omilleen muuton ja itsenäistymisen myötä on aikaa ja tilaa omille tarpeille, ja haastateltava onkin ollut tilanteessa, että varhaisesta aikuisten maailmaan astumisesta johtuen hän ei nyt, kun aikuistumisen normatiivinen aika olisi, jaksakaan olla aikuinen. Nuorena aikuisena on täytynyt ensin opetella tunnistamaan lapsen tunteet itsessään, ennen kuin voi suunnata tulevaisuuteen ja aikuisuuteen.

Huomionarvoista on, että lapsiomaisten ovat heterogeeninen joukko, joiden aikuistumisen polut menevät monisyisiä reittejä, ja kerronta on runsasta. Psykkisesti sairaan vanhemman perusteella ei voi tehdä oletuksia lapsiomaisten aikuistumiskertomuksista, vaikka niissä esiintyykin tiettyjä yhteneviä piirteitä. Tekemissäni tutkimushaastatteluissa lapsiomaisten tarinat aikuistumisestaan kietoutuvat sairastuneen vanhemman ympärille. Huomattava on myös, että kaikkien nuorten aikuistumiseen liittyvät elämänmuutoksia, siirtymiä, kehitystehtäviä ja yhteiskunnallisia odotuksia, joihin vastaamaan pyrkiminen voi aiheuttaa kriisejä. Muotoutuva aikuisuus etsinnän ja mahdollisuuksien aikana tarjoaa aiempaa heikompia normeja, mikä taas mahdollistaa yksilöllisempiä aikuistumisprosesseja.

"Se psykologi sano et monella tulee semmonen oman elämän kriisi siinä vaiheessa kun muuttaa omilleen niin joka tapauksessa. Mikä oli omalla tavallaan helpottava ajatus myös taas. Et en mä nyt oo ainoo, vaan myös niillä joilla on ollut ihan

täydellinen lapsuus, niin voi niilläkin olla kriisejä, et ei se aina vaan johdu siitä mun taustasta tai siitä."

Otteen kertoja on helpottunut kuultuaan, että myös muilla nuorilla on samoja ajatuksia tai kriisejä, kuin lapsiomaisilla. Kaikki haasteet aikuistumisessa eivät selity taustalla, vaan vaikka olisi ollut "täydellinen" lapsuus, voi haasteet olla suuria. Tulkitsen katkelman normalisoivan aikuistumiseen liittyvää kipuilua, sekä rakentavan "tavallisen nuoren identiteettiä" lapsiomaisen vaihtoehdona.

Zarrettin ja Ecclesin (2006, 15) mukaan muotoutuvan aikuisuuden haasteiden onnistunut hoitaminen vaatii psykososiaalista pääomaa, mahdollisuuden tutkailla elämän haasteita ja riittävää, saavutettavissa olevaa sosiaalista tukea. Vertaistukiryhmä voi toimia tutkailupaikkana ja sosiaalisen tuen tarjoajana. Seuraavaksi tarkastelen haastattelupuheessa määrittäneitä lapsiomaisten erityisiä tuen tarpeita varhaisaikuisuuden ikävaiheeseen kytkeytyen.

Lapsiomaisten erityiset tuen tarpeet

Lapsiomaisten erityiset tuen tarpeet varhaisaikuisuuden aikaan toimivat perusteena vertaistukitoiminnan järjestämiselle juuri tuohon elämänvaiheeseen. *"Kun ei oo ollut oikeestaan ketään keneltä kysyä. Et kaikki ratkaisut on enemmän tai vähemmän pitänyt tehdä ite"*, on tuen tarpeen narratiivi, joka kiteyttää moninaiset tuen tarpeen, *joitain vaille jäämisen*, alueet. Oli sitten kyse aina ylioppilasmekon väristä koulutuspaikan valintaan, monet haastatelluista tuottavat jääneensä vaille tukea ja turvaa vanhemmiltaan.

"Ja sit ehkä se et ku mulla on just äiti se kenellä on niitä mielenterveysongelmia niin ehkä semmosta äidin tukea siinä aikuistumisvaiheessa oisin tyttärenä ehkä kaivannut ja toivonut mutta että sitä sitten saamatta."

Äidin, isän, tai molempien vanhempien tuen puuttuessa lapsiomainen vastaa itse oman elämänsä suurista ja pienistä valinnoista. Toisilla tuen tarpeen tunne on korostuneempi kuin toisilla, ja myös perheen ulkopuolisen tuen etsimisen ja vastaanottamisen intensiteetti vaihtelee. Yllä olevassa katkelmassa kertoja on kaivannut ja toivonut tukea äidiltään, mutta jäänyt sitä vaille. *Äidin* tukeen sisältyy tietty merkityksellisyys jostain sellaisesta tuesta, jota kukaan muu ei voi tarjota. Kenties jotain muuta tukea onkin ollut tarjolla vaikkapa isältä tai viranomaisilta, mutta *oman äidin* tuki jäi saamatta.

Jotkin valinnat elämässä ovat hyvin vaikeita, kipeitäkin, ja niiden tekemiseen tarvitsee tukea ja vahvistusta. Varsinkin omaan lapsuuden perheeseen liittyvät valinnat saattavat olla tunnetasolla hyvin raskaita; lojaalisuuden ja syyllisyyden tunteet ovat ristiriidassa keskenään. (vrt. esim. Inkinen & Santasalo 2001, 105–106.)

"Haastattelija: Kerrotko että minkälaisiin asioihin sie sitä tukea kaipaat?"

Haastateltava: Nii...ehkä tavallaan semmosen erikoisen asian kanssa pärjäämisen...ehkä siis tukea siis siihen et kestää semmosen asian mitä ei oo niinku

jotenkin valinnut ja joka vie sitten sitä tilaa elämästä. Ja itellä on ainakin ollut se, että täytyy tehdä semmosia päätöksiä tai ehkä valintoja sitten omaisena, jotka olis elämässä vaikka tosi vaikeita tehdä. Esimerkiksi joku etäisyyden ottaminen. Et tavallaan se että tarvii paljon tukea, että joku muukin en tehnyt semmosia vähän radikaalimpia päätöksiä.”

Haastateltava kertoo elämässään olevasta erikoisesta asiasta, äidin psyykkisestä sairaudesta, jota hän ei ole valinnut, mutta jonka kanssa nuori joutuu elämään. Vanhemman sairaus vie tilaa nuoren elämästä. Lapsiomainen on joutunut tehdä vaikeita, perhenormeihin suhteutettuna jopa radikaaleja valintoja liittyen yhteydenpitoon ja lapsuuden perheestä irrottautumiseen. Hän on tarvinnut vahvistusta siihen, että muutkin ovat joutuneet näitä hankalia ratkaisuja tekemään. Myös seuraavassa lainauksessa käy ilmi vanhemman sairauden tilaa nuoren elämästä vievä vaikutus. Kaikki lapsiomaiset eivät myöskään koe erityistä tuen tarvetta samalla tavalla.

”Koska muuten mulla meni kaikki hyvin, mä menestyin koulussa ja oli koti ja poikaystävä ja kaikki niinkun, että sinällään kaikki asiat oli hyvin enkä mä kokenut myöskään olevani mitenkään erityisen masentunut tai ahdistunut myöskään. Mutta tota tietysti ne on semmosia asioita mitkä niinkun kalvaa mieltä ja kun on siinä ympäristössä elänyt sen 20 vuotta, niin sitä ei varmaan ees tajua miten paljon ne vie tilaa ajatuksista.”

Katkelman kertoja ei ollut kokenut mitään erityistä tarvetta tuelle, vaan kuvasi päätyneensä ryhmään ikään kuin sattumalta. Kertoja kokee, että hänellä oli nuorena aikuisena mennyt hyvin, ja tietyt hyvinvoinnin ja varhaisaikuisuuden kriteerit olivat täytetty. Hän kuvaa kuinka lapsuuteen ja vanhemman sairauteen liittyvät asiat ovat sellaisia jotka painavat mieltä niin, ettei itse edes oikein tajua kuinka paljon asiat vievät tilaa ajatuksissa. Selviytymiskeinokseen hän kuvasi olla ajattelematta hankalaa asiaa. Kuitenkin vertaistukiryhmään osallistumisen kautta hän kertoi saaneensa käsiteltyä asioitaan ja tunteitaan niin, että uskoo ettei hänen nyt tarvitse stressata lapsiomaisen rooliin liittyvistä asioista niin paljon kuin jos hän ei olisi osallistunut ryhmään. Useampikin haastateltu kuvasi tärkeänä asiana tilan saamisen omalle nuoren aikuisen elämälleen.

Vanhemman sairaus muuttaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta ja rooleja. *”Väärä rooli väärässä elämäntilanteessa”* toimii vanhemman ja lapsen välisen suhteen narratiivina kuvastaen päinvastaisiksi kääntyneitä rooleja. Lapsi kantaa huolta ja tukee vanhempaansa elämänvaiheessa, jolloin hän itse kaipaisi tukea ja huolenpitoa. Vanhempi saattaa turvautua lapseen aikana, jolloin lapsen pitäisi pystyä turvallisesti irrottautumaan lapsuuden kodistaan ja siirtymään itsenäiseen elämään. Lapsiomaisten kerronnassa korostuu toisaalta henkisesti lapsuuden kotiin sidoksissa oleminen, mutta myöskin vapauden tavoittelu ja vapaudesta nauttiminen.

”Mut silleen siis henkisesti sidoksissa. Se vastuun tunteminen vaikei olis siellä fyysisesti. Se tietosuus siitä et siellä vois tapahtua mitä vaan koska vaan.”

Kerronta kietoo henkisesti sidoksissa olemisen vastuuntuntoon. Nuori aikuinen asuu jo omillaan, eikä enää fyysisesti lapsuuden kodissaan, silti hän kokee kantavansa vastuuta vanhempansa pärjäämisestä. Tietoisuus siitä, että vanhemmalle voi tapahtua jotain, pitää hänet henkisesti sidoksissa vanhempiin. Yllä olevaan lainaukseen sisältyy paljon tyypillisesti lapsiomaisten aikuistumiseen liitettäviä tunteita kuten jo edellä mainitut lojaalisuus ja syyllisyys, ja lisäksi vastuunotto. Vanhemman itsetuhoisuus voi saada nuoren kokemaan velvollisuutta olla tarvittaessa paikalla (Solantaus 2001b, 41).

Toisaalta ahdistava kotitilanne voi saada nuoren irrottautumaan lapsuudenkodistaan jo varhain niin tunnetasolla kuin konkreettisestikin.

"Mä oon ehkä aina halunnut olla aikuisempi ...tai en nyt ehkä vanhempi vaan tavallaan nytkin kun miettii omaa lapsuuttaan, niin aika usein mä mietin et onpa ihana olla aikuinen kun saa päättää omista asioistaan ja olla vastuussa omista tekemisistään. Eikä kukaan muu oo vastuussa siitä. Niin ehkä tuota koska lapsena ei pystynyt välttämättä niin kuin vaikuttamaan niihin asioihin ja ne asiat ei välttämättä ollut kauheen mukavia. Niin mä oon aina ehkä pyrkinyt siihen aikuisuuteen."

Haastateltava kuvaa lapsuudenkodista irrottautumista väylänä itsemääräämiseen ja vapauteen. Aikuistumisen myötä hän on saavuttanut vahvan subjektiuden. Puheessa kuuluu emotionaalinen irrottautuminen kertojan sijoittaessa lapsuuden pois itsestään ajallisesti: "nytkin kun miettii lapsuuttaan", ja siitä eron tekona "et onpa ihana olla aikuinen". Aikuisena olo on ihanaa, kun taas *ne* lapsuuden asiat eivät olleet *kauheen mukavia*. Kertoja ei koe olevansa suuressa tuen tarpeessa, ja näkee hyvänä asiana sen, etteivät muut ole vastuussa hänen elämästään, vaan ainoastaan hän itse. Hän saa itse päättää asioistaan, vastakohtana lapsuuden tilanteelle jolloin hän koki, ettei pystynyt juurikaan vaikuttamaan asioihinsa. Kertojan rooli suhteessa omaan elämäänsä on siis aikuistumisen myötä muuttunut passiivisesta aktiiviseksi ja objektista subjektiksi.

Haastatellut lapsiomaiset kuvaavat haastattelupuheessaan erilaisia, eri intensiteetillä vaikuttavia tuen tarpeita liittyen varhaisaikuisuuden aikaan. Osa tuen tarpeista on yleisiä, kaikkiin itsenäistyviin nuoriin liittyviä, ja osa taas erityisiä, nimenomaan vanhemman psyykkisestä sairaudesta heijastuvia haasteita. Nämä varhaisaikuisuudessa keskiöön nousevat tuen tarpeet luovat pohjan vertaistukiryhmään hakeutumiselle ja osallistumisen myötä vertaistukitoiminnassa koetulle voimaantumiselle. Seuraavaksi käsittelen tutkimushaastatteluissa tuotettua kerrontaa vertaistukitoiminnan ajallisesta sijoittumisesta.

Sopiva ajankohta vertaistukiryhmätoimintaan osallistumiselle

Vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen sopivaa aikaa lähestyin haastatteluissa kysymällä mitä ajatuksia haastateltavalla on siitä, että hän osallistui ryhmätoimintaan juuri varhaisaikuisuuden aikana. Aloin tehdä kertomuksista hienovaraista kategorisointia eri perusteluiden ja yksityiskohtien mukaan, mutta kerronnan

edetessä yksittäisissä haastatteluissa, haastateltavat itse summasivat ajatuksensa vetämällä kategoriat nippuun. Tuotetut kertomukset muodostivat lopulta vain kaksi selkeää narratiivia.

Ensimmäinen narratiivi, *"Mitä nuorempana sen parempi, (mutta aiemmin en olisi ollut valmis)"* tuo esiin runsaasti esiintynyttä puhetta siitä, miten haastateltavat olisivat toivoneet saavansa tukea jo aiemmin. Osa haastatelluista oli ollut erilaisten tukipalveluiden asiakkaana jo teini-iässä. Tällöin suurimmalla osalla käynnit aloitettiin nuoren oman, esimerkiksi paniikkioireilun seurauksena, eikä lähtökohtaisesti vanhemman sairauden takia. Haastatellut lapsiomaist toivat esiin toivoneensa nähdyksi tulemista osana vanhemman hoitoprosessia, ja muutenkin he olisivat toivoneet saaneensa ulkopuolista apua. Mielenveysongelmat usein vähentävät perheen sosiaalisia kontakteja, ja myös luontaiset sosiaaliset tukiverkot, kuten sukulaissuhteet heikentyvät (Solantaus 2001a, 22–23).

"Ensimmäisenä kun ajattelee sitä omaisen asemaa, niin jotenkin toivoo, että jo silloin lapsuudessa meidän perhettä ja lapsia olis otettu jotenkin mukaan siihen äitin hoitoon. Tai et niinkun sillä tavalla koen, et siitä ois sen semmosen omaisen aseman tiedostamisesta ois ollut niinkun hyötyä jo silloin aikasemminkin."

Toive siitä, että mahdollisimman varhain saisi tukea ja huomioitaisiin viranomaisten taholta, liittyy yllä olevassa kerronnassa omaisen aseman tiedostamiseen. Tulkitsem haastateltavan tarkoittavan tässä omaisen aseman tiedostamisella vanhemman sairautteen liittyvän tiedon saamista. Mielenveysongelmat ovat tabu, ja asiasta vaietaan myös perheiden sisällä. Perheen lapsille ei osata tai haluta kertoa vanhemman tilanteesta, eikä lapsi välttämättä edes tiedä vanhemman käytöksen taustalla olevan sairautta. Saamalla rehellistä, ikätason mukaista tietoa lapsen on helpompi ymmärtää omaa elämäntilannettaan, ja oppia tunnistamaan mistä vanhemman psyykkisessä sairaudessa on kysymys.

Monessa haastattelussa toistui, että lapsiomaisten olisi hyvä saada tukea mahdollisimman varhain. Vertaistukiryhmätyyppiseen, kokemusten jakamiseen pohjautuvaan työskentelyyn ei haastatelluilla kertomansa mukaan olisi kuitenkaan ollut lapsena resursseja, vaan vasta ihan aikaisintaan teini-iässä. Tuolloinkin haasteellisena kuvattiin kokemusten jakaminen ja puhuminen, sekä luottamuksen syntyminen, tai ylipäänsä ryhmässä oleminen.

"Ja sitten taas toisaalta jos nyt aattelee vertaisryhmätoimintaa, niin ehkei nyt sitten ihan lapsella tai kovin nuorella oo kykyjä tai resursseja niitä asioita sillä tavalla käsitellä. No riippuu tietysti hirveesti aina ihmisestä, yksilöstä. Mutta et ainakin nyt niinku jotenkin aattelen, että oon onnellinen ettei sinne ryhmään pääseminen ja vertaistukikokemuksen saaminen oo mennyt myöhäiselle iälle, mutta ei siihen ois ollut kykyjä kauheesti aikasemminkaan."

Kuvauksesta käy ilmi kuinka vertaistukiryhmätoiminta vaatii osallistujaltaan kykyjä ja resursseja käsitellä asioita. Nuo taidot ja voimavarat eivät suoraan ole ikään sidottuja, vaan vaihtelevat yksilöittäin. Kertoja on tyytyväinen siihen, ettei hänen kohdallaan ryhmään osallistuminen ole toteutunut vasta myöhäisellä iällä.

Myös muiden kertomuksissa tulee esiin ajatus siitä, että jos osallistuminen olisi jäänyt myöhempään vaiheeseen, olisi "elämästä mennyt vuosia hukkaan". Kuitenkaan yllä olevan katkelman kertojakaan ei koe, että olisi paljonkaan aiemmin omannut riittäviä kykyjä, joita vaaditaan vertaistukitoiminnasta hyötymiseen.

Haastatteluiden kerronnassa lapsiomaiset sulkevat pois lapsuuden aikaisen vertaisryhmätoiminnan, tai ainakin määrittävät sen sisällön enemmän psykoedukaation suuntaan. Kuitenkin osallistumista toivotaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, eikä vasta myöhäisellä iällä. Varhaisaikuisuuteen liittyvät elämänmuutokset synnyttävät erityistä tuen tarvetta, ja lapsuudenkodista fyysisesti irtautuessa voi esimerkiksi omaisyhdistysten tukipalvelut olla helpommin saavutettavissa. Seuraavaksi tarkastelen haastattelupuhetta siltä osin, mitä haastatellut lapsiomaiset kertovat varhaisaikuisuudesta vertaistukiryhmään osallistumisen ajanjaksona.

Yllä esitetyt aikuistumisen prosessiin ja lapsiomaisten erityiseen tuen tarpeeseen liittyvä kerronta luo pohjan sille, miksi lapsiomaiset tutkimushaastattelun kontekstissa määrittävät varhaisaikuisuuden vertaistukitoiminnalle otolliseksi ikävaiheeksi. Vertaistukiryhmätoiminnan sopivaa ajankohtaa kuvaava toinen narratiivi on "Just oikeeseen aikaan pääsi vähän niin kuin rakentamaan itseään paremmin". Haastateltuja lapsiomaista yhdistää se, että he kaikki ovat osallistuneet vertaistukiryhmätoimintaan varhaisaikuisuuden aikana, jolloin he kaikki ovat olleet jo muuttaneet lapsuudenkodista omilleen. Kuitenkin, noiden reunaehtojen sisällä heidän elämäntilanteensa ja aikuistumisprosessin vaiheet olivat vaihtelevia. Osa opiskeli, osa oli työelämässä, toiset sinkkuna, toisilla lapsia, toisen vanhemman sairaus oli akuuttivaiheessa tai oma elämäntilanne kriisissä ja jollain tilanne kaikin puolin tasainen. Tästä moninaisuudesta huolimatta, haastatellut tuottivat vahvaa kerrontaa varhaisaikuisuuden itsenäistymisineen ja lapsuudenkodista irtautumisineen olevan otollisin aika ryhmään osallistumiselle.

Seuraavassa lainauksessa esitetty kysymys on edelleen, mitä mieltä olet varhaisaikuisuudesta ryhmään osallistumisen ikävaiheena.

"Kyl mä sanoisin et se tuli sinällään aika hyvään kohtaan. Et ku se oli kuitenkin just sellasta aikaa, kun oli muuttanut asumaan itekseen ja tavallaan niinkun siinä vaiheessa ihminen vähän niinkun rakentaa sit omaa identiteettiä erillisenä siit' perheestänsä. Kyllä se mun mielestä tosi hyvin tuki sitä prosessia. Et siinä vaiheessa kuitenkin tosi paljon mietityttää kaikenlaiset asiat. Kun niinkun on uus ympäristö muutenkin ja uudet ihmiset yliopistossa. Et mikä on se vuorovaikutus niihin ihmisiin ja ja...siitä sai kyllä sellasta vapautta että niinkun. Kun oli saanut sen oman perheensä kanssa 20 vuotta siinä pelossa ja stressissä olla joka päivä. Ja se erilleen muutto oli niin kuin suuri unelma et sitten joskus kun pääsee asumaan iteksensä ja saa tehdä asiat just niinkun haluaa eikä tarvii kuunnella toisten riitelyä eikä tarvii pelätä sitä että minkälaista siellä kotona on kun menee kotiin. Että on oikeesti semmonen rauhallinen koti. Niin onhan se oikeesti aika iso askel omassa elämässä kun on päässyt siihen tilanteeseen mistä on niinkun unelmoinut. Mut sit

tietysti kun sä saavutat jonkun tällasen unelman joka on jollain tavalla tällainen ulkoinen asia. Niin silloin pitää käsitellä myös ne pään sisällä olevat asiat. Koska ne ei mihinkään häviä sillä ulkoisella tota muutoksella. Että se oli hyvä et tavallaan pääsi purkamaan niitä ajatuksia siinä vaiheessa. Et jos mä nyt menisin sinne ryhmään vasta niin ehkä must tuntuis että mä oisin hukannut aika monta vuotta tutkailemalla omassa päässäni niitä asioita. Ja tutkaillut niitä ja ollut ahdistuksessa niitten kanssa."

Kertomuksessa on hyvin paljon sisältöä. Nuori aikuinen katsoo taaksepäin aikaan, jolloin hän osallistui ryhmään. Hän kuvaa kuinka hänellä on ollut menossa henkilökohtainen itsenäistymisen ja kasvun prosessi. Hän on muuttanut omilleen ja rakentaa identiteettiään irrallisena perheestä, eikä enää määriyty lapsuudenperheensä kautta, vaan omana yksilönään. Hän kertoo, kuinka vertaistukiryhmään osallistuminen tuki hyvin hänen identiteetin rakennusprosessiaan, koska siinä vaiheessa monet asiat mietityttävät. Nyt tarjoutui tilaisuus ja paikka päästä purkamaan noita asioita, eikä tarvinnut vain tutkailla niitä omassa mielessään, jolloin ne olisivat aiheuttaneet ahdistusta. Haastateltava kertoo, kuinka oli 20 vuotta elänyt päivittäisessä pelossa ja stressissä, ja nyt hän oli päässyt omilleen, saanut rauhallisen kodin josta oli aina unelmoinut ja saavuttanut vapautta. Lisäksi hän kertoo, että vaikka saavuttaa tällaisen ulkoisen unelman, eivät mielessä myllertävät asiat häviä mihinkään, vaan sitten täytyy käsitellä myös ne.

Kuten aiemmin on todettu, ovat lapsiomaisten tilanteet keskenään erilaisia, eivätkä kaikki koe kotona jatkuvaa pelkoa tai stressiä. Mutta varsinkin tällaisissa tilanteissa, joissa kuormitus kotona on huomattavan suurta, voi asioiden käsittelylle tarjoutua mahdollisuus vasta kun niihin saa etäisyyttä, tai konkreettisesti pääsee turvaan. Lapsuuden kodissa nuoren voimavarat saattavat kulua ihan vain niukasti selviytymiseen. Kynnys osallistua vertaistuki- tai muuhun omaisyhdistyksen järjestämään toimintaan lapsuudenkodista käsin voi olla korkeampi kuin omillaan asuessa. Lapsuudenkodista käsin tapahtuva osallistuminen tulee todennäköisesti myös sairastuneen vanhemman tietoon, tai vaihtoehtoisesti lapsiomainen peittelee osallistumistaan, jolloin salailu jatkuu.

Varhaisaikuisuuden aikainen vertaistukiryhmään osallistuminen suhteessa kerrottuun voimaantumiseen

Tutkimushaastatteluisissa tuotettu voimaantumispuhe ja siitä uudelleen kerrontana tuotetut voimaantumisen eri puhetavat, ovat konstruoitu varhaisaikuisuuden kontekstissa. Haastatteluisissa syntynyt kerronta tuottaa vahvan myönteisen kannan vertaistukiryhmätoiminnan sijoittamiseen varhaisaikuisuuden ikävaiheeseen. Myös tutkimushaastatteluiden voimaantumispuhe on suurimmaksi osaksi hyvin myönteistä ja vahvaa.

Toisin sanoen, koska haastatellut lapsiomaiset tuottavat kerronnassaan varhaisaikuisuuden olevan hyvin otollinen aika vertaistukiryhmätoimintaan osallistumiselle, ja he, osallistuttuaan vertaisryhmään nuorina

aikuisina, tuottavat runsaasti vahvaa voimaantumispuhetta voimaantumisen eri osa-alueilla, voi varhaisaikuisuuden todeta olevan merkityksellinen seikka suhteessa kerrottuun voimaantumiseen.

Varhaisaikuisuus saa aikaan toisaalta erityistä tuen tarvetta, mutta myös mahdollistaa lapsuudenkodista irtautumisen kautta tilaa lapsuuden kokemusten käsittelylle. Analysoiduissa, myönteisissä voimaantumisen puhetavoissa vertaistukiryhmä tuotetaan sosiaalista tukea ja pääomaa tarjoavana, sekä voimaantumista edesauttavana toimintaympäristönä, joka tukee lapsiomaisen henkilökohtaista ja sosiaalista voimaantumisen prosessia.

Tutkimushaastatteluisia ei esiintynyt lainkaan varhaisaikuisuuden merkityksellisyyttä vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen otollisimpana ajankohtana kyseenalaistavaa tai kiistävää puhetta. Vaikka vertaistukiryhmätoiminnan kontekstissa tuotettu voimaantumispuhe vaihteli sisällöltään ja tuotti myös kielteisiä näkökulmia, ei tässä aineistossa esiinny yhtään katkelmaa, jossa jokin muu ikävaihe tai ajankohta tuotettaisiin varhaisaikuisuutta otollisempana. Kuitenkin, monissa haastatteluissa toiveena oli mahdollisimman varhainen tuki, mutta tuolloin keskusteluun ja jakamiseen perustuva vertaistukiryhmä ei aineiston perusteella näyttäyty sopivimpana tukimuotona.

Varhaisaikuisuuden suhde vertaistukiryhmässä voimaantumiseen tulee haastateltavien kertomuksissa esiin välillisesti. Haastatteluissa tuotetun kerronnan mukaan varhaisaikuisuus on hyvin otollinen aika vertaistukiryhmään osallistumiselle, ja lapsuuden kokemusten työstämiselle. Jähin (2004, 10) mukaan myöhemmin aikuisuudessa lapsiomainen ei välttämättä motivoitu lähtemään mukaan omaisryhmään, sillä jos kokemukset psyykkisestä sairaudesta liittyvät lapsuuden perheeseen ja täten menneisyyteen, on monilla vahva halu jättää tämä raskas elämänvaihe taakseen. Suoranaisesti tämä ajattelu ei tule esiin haastatteluaineistossa, onhan aineisto tuotettu omaisryhmään osallistuneiden nuorten aikuisten kanssa, mutta samantyyppinen ajattelu näkyy lapsiomaisten toiveena saada "asia käsiteltyä". (ks. myös Jähi 2004, 156–157.)

6 Johtopäätöksiä

Tutkielmaani varten tuotettu haastatteluaineisto muodostaa rikkaan kertomuksellisen aineiston. Narratiivisen analyysin keinoin haastattelupuheesta on tuotettu voimaantumisnarratiiveja, jotka kuvaavat lapsiomaisten erilaisia tapoja puhua voimaantumisesta. Haastattelupuheessa eri voimaantumisen puhetavat esiintyvät rinnakkain ja osin sekoittuen. Voimaantumisen puhetapojen lisäksi analysoin varhaisaikuisuuden merkityksellisyyttä vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen ikävaiheena. Tutkimusaineistosta käy ilmi, että lapsiomaiset kuvaavat vertaistukiryhmän voimaantumista edesauttavaksi toimintaympäristöksi, ja varhaisaikuisuuden otollisimmaksi ajankohdaksi vertaistukiryhmätoimintaan osallistumiselle.

Tässä tutkielmassa tehdään lapsiomaisten voimaantumispuhetta näkyväksi analyysin kautta, sekä avataan varhaisaikuisuuden aikaan toteutuvan vertaisryhmätoiminnan merkitystä lukijalle. Yhtenä tutkimustuloksena pidän myös voimaantumista mahdollistavan ja edesauttavan vertaistukiryhmätoiminnan hahmottelua. Kerronnallinen tutkimus mahdollistaa myös sen, että haastateltavan ja tutkijan vuorovaikutuksessa tuotettu kertomus lisää paitsi kertojan ja tutkijan, myös ympäristön ymmärrystä tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä (Laitinen & Uusitalo 2008, 116).

Tälle tutkimusaineistolle on leimallista sen rikkaus ja monipuolisuus, eikä pro gradu – tutkielman puitteissa ole mahdollista hyödyntää sitä sen koko potentiaalin mahdollistamalla tavalla. Aineiston analyysissä on paikallistettu ja uudelleen kerrottu usein toistuvia kerronnallisia tiivistymiä, pyrkien säilyttämään kerronnan monipuolisuus. Tutkijan valitsemasta tiivistämisestä huolimatta analyysi ja siitä tehtävät johtopäätökset kertovat paljon lapsiomaisten eri tavoista puhua vertaistukiryhmässä kokemastaan voimaantumisesta ja varhaisaikuisuuden ikävaiheessa toteutuneen vertaistukiryhmätoiminnan merkityksellisyydestä.

Lapsiomaiset tuottivat haastattelupuheessaan monipuolisesti erilaisia voimaantumisen puhetapoja, ja kaiken kaikkiaan voimaantumispuhe oli runsasta. Tutkielmaan osallistuneet nuoret naiset kertoivat kokemuksistaan rikkaasti reflektoiden ja monisyisesti muotoillen. Kerronnasta paikallistettavat puhetavat vaihtelivat haastatteluiden kuluessa, ja jokaisen haastattelun sisällä on löydettävissä useita eri puhetapoja sekä rinnakkain, että osin sekoittuen. Eri haastateltavat ovat eri vaiheessa omassa voimaantumisprosessissaan, ja haastateltavat tuottivatkin voimaantumispuhetta erilaisiin kertojan positiioihin asettuen. Merkittävimpänä positiona välittyi kokemusasiantuntija,

mutta myös osallisarvioitsijan asema oli havaittavissa varsinkin haastateltavien ottaessa etäisyyttä ryhmään pohtiessaan vertaistukea yleisemmällä tasolla.

Myönteinen voimaantumispuhe

Alla olevaan taulukkoon on koottu yhteenvedona myönteisen voimaantumispuheen puhettavat ja niistä muodostetut narratiivit, joiden sisältö on esitetty tarkemmin analyysiluvussa.

TAULUKKO 2. Myönteiset voimaantumisen puhettavat

	Voimaantumisen puhettavat	Voimaantumisnarratiivit
Myönteiset	1. Voimaantuminen henkilökohtaisena prosessina	<i>1. Pakko saada apua 2. Tämmönenkö mä niinku oon 3. No kerrotaanpas taas nää jutut 4. Se on myös kipua se valo</i>
	2. Voimaantuminen vertaistukiryhmässä sosiaalisena prosessina	<i>1. Elettiin siinä hetkessä yhdessä 2. Tulen hyväksytyksi semmosena ku oon 3. Et on päässy niistä kahleista 4. Se antaa sen pienen toivon kipinän 5. Taustan kanssa on paremmin sinut</i>
	3. Vertaistukiryhmä voimaantumista edesauttavana ympäristönä	<i>1. Semmonen lämmin ja kotoisa tunnelma, vaikka on aika koviakin juttuja siellä 2. Se on vaan se tunne et muut tietää miltä susta tuntuu 3. Siellä pysty kertomaan asioistaan 4. Saa olla oma itsensä</i>

Tutkimusaineistossa tuotettu myönteinen voimaantumispuhe on hyvin vahvaa. Voimaantumispuheesta kiteytetyt voimaantumisnarratiivit tuovat esiin voimaantumisen Siitosen (1999) formaalin voimaantumisteorian mukaisesti henkilökohtaisena ja sosiaalisena prosessina. Vertaistukiryhmätoiminta on monien kohdalla mahdollista muodostaa voimaantumista onnistuneesti edesauttavaksi toimintaympäristöksi. Ryhmätoiminta pitää sisällään kuitenkin myös elementtejä, jotka toimivat voimaantumista estäen. Tietyillä järjestelyillä näitä sudenkuoppia on mahdollista kiertää, tai niiden kielteisiä vaikutuksia minimoida. Täytyy pitää myös mielessä, että vertaistukiryhmä ei ole kaikille sopiva tukimuoto, ja että muistakin lähtökohdista rakennettuja tukimuotoja tulee myös olla tarjolla lapsiomaisille. Lapsiomaiset ovat heterogeeninen ihmisryhmä, joista ei oikeastaan voi todeta muuta yleistävää, kuin että heillä on psyykkisesti sairastunut

vanhempi. Kuitenkin, vertaistukiryhmätoimintaan osallistuvat lapsiomaiset ovat jo valikoituneempi joukko. Tässä tutkielmassa lapsiomaisia yhdistävä tekijä oli lisäksi varhaisaikuisuuden ikävaihe.

Tutkielmaan osallistuneet lapsiomaiset ovat varhaisaikuisuuden aikaan itse olleet aktiivisia hakiessaan apua tilanteeseensa. Avun saaminen näyttäytyy monelle suorastaan välttämättömyytenä. Vertaistukiryhmään mukaan lähteminen rakentuu henkilökohtaisen voimaantumisprosessin käynnistymisen yhdeksi lähtökohdaksi, ja itsereflektion ja itsetuntemuksen lisäämisen kautta osallistujat saavat omaa menneisyyttään haltuun. Voimaantumispuheeseen sisältyy kivun ja raskaiden ajatusten kautta, tai niistä huolimatta, helpotuksen tunteen saavuttaminen. Vertaistukiryhmätoiminta ei ole kevyttä ja helppoa, mutta hankalien tunteiden kautta voidaan saavuttaa voimaantumisen kokemuksia.

Sosiaalista prosessia painottava voimaantumispuhe korostaa sisäisen voimantunteen lisääntymisen taustalla läsnäoloa, yhteisten kokemusten ja tunnetilojen jakamista vertaisina, ymmärretyksi ja omana itsenään hyväksytyksi tulemista, sekä vapauden tunteen vahvistumista. Sosiaalisessa voimaantumisprosessissa piilee mahdollisuus myös lapsiomaisen resilienssin vahvistumiselle.

Tämän tutkimuksen aineiston kertomusten pohjalta voi todeta lapsiomaisten pitävän vertaistukiryhmätoimintaa hyvin voimaantumista edesauttavana kontekstina. Ryhmien ilmapiiri kuvattiin kerronnassa hyvin myönteisenä ja lämpimänä. Ryhmissä oli mahdollisuus harjoitella luottamusta ja kokea ymmärrystä. Vertaistukitoiminnan rakenteet luovat turvalliset raamit voimaantumisprosessille. Vertaistukiryhmiä käsittelevät tutkimukset hyvin yleisesti tuottavat erittäin myönteisiä tuloksia osallistujien kokeman voimaantumisen suhteen. Tämänkin tutkielman analyysin johtopäätökset ovat pitkälti samansuuntaisia.

Kielteinen voimaantumispuhe

Vertaistukiryhmiin liittyvät vahvasti myönteiset kulttuuriset merkitykset näkyvät tutkimusaineistossa ja sen tuottamisessa siten, että haastateltavien vaikuttaa olevan vaikea tuottaa voimaantumisen vastapuhetta haastattelutilanteessa. Aineistossa esiintyvä, voimaantumista kyseenalaistava puhe onkin suurelta osin tuotettu tutkijan aloitteesta. Seuraavaan taulukkoon on koottu vertaistukiryhmässä voimaantumista kyseenalaistavan puhettavan, ja voimaantumisen vastapuheen narratiivit.

TAULUKKO 3. Kielteiset voimaantumisen puhetavat

	Voimaantumisen puhetavat	Voimaantumisnarratiivit
Kielteiset	4. Vertaistukiryhmässä tapahtuvan voimaantumisen kyseenalaistaminen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sitä vertaisuutta semmosena täsmällisenä 2. Toisaalta taakka, et miten toiset jaksaa 3. Salaillaanko tässä nyt taas? 4. Hei mikäs tuki?
	5. Voimaantumisen vastapuhe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ei halunnut itteensä niin haavottuvaks asettaa 2. Voi ei, täälläkään ei oo ketään jolla on koko perhe sairastunut 3. En mä läheskään kaikista asioista ryhmässä puhu 4. Mitäs tässä nyt kerron?

Kaikesta, määrällisesti runsaasta ja laadullisesti hyvin myönteisestä voimaantumispuheesta huolimatta, vertaistukitoiminta ei aina ja kaikilla saa aikaan sisäisen voimaantumisen kasvua. Aineistossa esiintyi toisaalta vertaistukiryhmätoiminnan rakenteita kyseenalaistavaa puhetta, sekä myös henkilökohtaiselle tasolle määrittyvää voimaantumisen vastapuhetta. Analysoidussa vastapuheessa voi tulkita olevan itsensä syyllistämisen sävyjä. Se, ettei ole hyötynyt vertaistukiryhmätoiminnasta odotuksiaan vastaavalla tavalla, selitetään itsestä johtuvaksi; minä en ollut sopiva tähän ryhmään. Sen sijaan ajatus voisi olla, että tämä tukimuoto ei ollut sopiva minulle, mitä seuraavaksi kokeilisin. Ryhmäympäristö voi olla aika kova, ja se vaatii osallistujaltaan paljon kykyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja rohkeutta puhua ja luottaa. Myös Hokkanen (2014, 102) on tehnyt samansuuntaisia havaintoja tutkiessaan vertaistukea. Vertaistuki yleensä täydentää, mutta harvoin korvaa muuta palvelunkäyttöä. Ja vaikkakin vertaistuki kasvattaa sosiaalista pääomaa, tuen piiriin pääsevät helpommin jo pääomaa omaavat henkilöt. (mt.)

Kielteinen voimaantumispuhe kytkeytyi suurelta osin vaillinaiseen vertaisuuden kokemukseen. Mitä täsmällisemmin vertaisuus ryhmässä toteutui, sitä myönteisempi kokemus osallistujalle oli. Vertaisuuden kokemus jää joka tapauksessa aina jossain määrin vaillinaiseksi, eikä kukaan voi täysin päästä toisen kokemukseen.

Voimaantumista edesauttava vertaistukitoiminta

Seuraavaksi hahmottelen lyhyesti vertaistukiryhmätoiminnan kontekstiin liittyviä, voimaantumista edesauttavia tekijöitä, joita tulisi ottaa huomioon ryhmätoimintaa suunniteltaessa. Kuten jo mainitsin, lapsiomaisten haastattelupuheesta käy ilmi, että mahdollisimman täsmällinen

vertaisuuden kokemus luo parhaan potentiaalın ymmärryksen syvälliselle kokemukselle, eivätkä omaisten ristiriitaiset roolit tällöin kuormita ryhmätilannetta. Näin ollen lapsiomaisille kannattaa järjestää omaa, muista omaisryhmistä erillistä toimintaa. Sama ikävaihe ryhmäläisillä laajentaa vertaisuuden kokemusta, ja voi tukea myös ryhmän ulkopuolisten ystävyysuhteiden syntymistä. Ryhmän dynamiikalle voi olla eduksi, jos ryhmässä on voimaantumisprosessissaan eri vaiheissa olevia osallistujia. Kokonaan ensikertalaisista koostuvassa ryhmässä on enemmän epävarmuutta, mikä hidastaa luottamuksen syntymistä. Kerronnassaan harjaantuneet "konkari"-ryhmäläiset luovat uskoa ja toivoa muutosmahdollisuuksiin. Harsun ym. (2010) mukaan ensikertalaisilla vertaistukiryhmätoimintaan liittyy konkareita useammin kielteisiä kokemuksia. Selviytyjän identiteettiä voi vahvistaa se, että näkee ryhmässä ympärillään muitakin selviytyjiä. Turvallisuuden ja luottamuksen edesauttamiseksi, ja asioiden käsittelyssä syvemmälle pääsemiseksi ryhmän kannattaa olla suljettu siten, että vain tietyin väliajoin siihen otetaan uusia jäseniä. Tutkimusaineistossa lapsiomaiset kuvasivat raskaaksi ja turhauttavaksi sen, jos jatkuvasti täytyy aloittaa alusta asioiden kertominen.

Vertaistukiryhmän ohjaajalla on haasteellinen tehtävä ylläpitää ja luoda voimaantumisen mahdollistava konteksti, joka tukee voimaantumisen osaprosesseja niin henkilökohtaisella kuin ryhmätasolla toteutuviksi. Vertaisohjaaja voi ammatillista henkilöä luontevammin jakaa myös omia kokemuksiaan, mikä tukee luottamuksellisen ilmapiirin syntyä. Varhaisaikuisuuden aikaan toteutuvassa vertaistukitoiminnassa olisi hyvä tarjota tilaa erityisesti omien kokemusten vuorovaikutukselliseen jakamiseen ja pohdintaan verrattuna enemmän tiedollisiin tai koulutuksellisiin asioihin painottuvaan ryhmään. Varhaisaikuisuuden ikävaihe tuen tarpeineen, identiteetin rakentamisineen ja lapsuudenperheestä irtautumisineen luo tilausta reflektiiviselle oman elämän työstämiselle. Muun muassa Siitosen ja Robinsonin (2001, 64) mukaan voimaantuminen edellyttää identiteetin selkiytymistä. Näin ollen, tukeakseen ihmisen voimaantumismahdollisuuksia, olisi vertaisryhmän tuettava myös lapsiomaisen minäpuheen selkiytymistä. Monilla lapsiomaisilla vanhemman psyykkinen sairaus ja siihen liittyvät tunteet ja kokemukset ovat olennainen, kiinteä osa identiteettiä. Vertaisryhmä voi tarjota myös mahdollisuuden rakentaa tai vahvistaa lapsiomaisen omaa arviota selviytymisestään. Selviytyminen on prosessi, joka voi kestää läpi koko elämän.

Varhaisaikuisuus otollisena ikävaiheena vertaistukiryhmään osallistumiselle

Tämä tutkimus osoittaa varhaisaikuisuuden merkittävyyden suhteessa vertaistukiryhmässä voimaantumiseen. Tutkimusaineistossa varhaisaikuisuus nousee vertaistukiryhmätoimintaan osallistumiselle otollisimmaksi elämänvaiheeksi. Haastattelupuheessa ei poissuljeta myöhemmässäkään ikävaiheessa osallistumisen myötä tapahtuvaa voimaantumista, mutta haastateltavien puheessa korostuu toive tuen saamisesta mahdollisimman varhain, kun vain omat kyvyt siihen riittävät. Muotoutuvan aikuisuuden kehityshaasteet ja elämänmuutokset tarjoavat hedelmällisen maaperän itsereflektiolle. Itsenäistymisen ja lapsuudenperheestä irtautumisen yhteydessä tapahtuva vertaistukiryhmätoiminta voi toimia ikään kuin oman elämän välitilinselvityksenä. Haastatteluissa toistui kuvaus omasta taustasta *raskaana taakkana*. Käsittelemällä omaa taustaansa, voi saada selkäänsä kevyemmän repun lähtiessään rakentamaan omaa tulevaisuuttaan. Alla olevaan taulukkoon on vielä koottu varhaisaikuisuuteen kytkeytyvät narratiivit. Lapsiomaisten aikuistumisprosessiin ja erityisiin tuen tarpeisiin liittyvä puhe pohjustaa haastatteluissa tuotettua kerrontaa varhaisaikuisuuden otollisuudesta vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen ikävaiheena.

TAULUKKO 4. Varhaisaikuisuuden narratiivit

Varhaisaikuisuuden merkityksellisyys vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisen ikävaiheena	
	Narratiivit
Lapsiomaisten aikuistumisprosessi	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Lapsuuden kokemusten kelaaminen</i>2. <i>Tää ei oo vaan mun oma aikuistumisen prosessi</i>
Lapsiomaisten erityiset tuen tarpeet varhaisaikuisuudessa	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Kun ei oo ollut oikeestaan ketään keneltä kysyä. Et kaikki ratkaisut on enemmän tai vähemmän pitänyt tehdä itse</i>2. <i>Väärä rooli väärässä elämäntilanteessa</i>
Sopiva ajankohta vertaistukiryhmään osallistumiselle	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Mitä nuorempana sen parempi, (mutta aiemmin en olisi ollut valmis)</i>2. <i>Just oikeeseen aikaan pääsi vähän niin kuin rakentamaan itseään paremmin</i>

Nykyinen käsitys pitkittyneestä nuoruudesta tai muotoutuvasta aikuisuudesta normalisoi lapsiomaisten varhaisaikuisuuden pohdintoja ja oman taustansa työstämistä. Useampi haastatelluista oli asettanut itselleen tiettyjä elämäntavoitteita, joita hänen tulisi olla saavuttanut esimerkiksi siihen mennessä kun täyttää 30 vuotta. Kuitenkaan elämänpolut eivät yleensä olleet

menneet suunnitelman mukaisesti. Muotoutuvan aikuisuuden teoria tarjoaakin väljyyttä aikuisuuteen siirtymiseen. Väljyydestä huolimatta aikuistumiseen liitetään itsenäistyminen ja vastuullisuus (esim. Zarrett & Eccles 2006, 13-17). Lapsiomainen on saattanut olla perheen vastuunkantaja jo pienestä pitäen. Yhden haastateltavan kertomus kuvasikin, että nyt muotoutuvan aikuisuuden aikana hänen on täytynyt opetella olemaan lapsi ja tunnistamaan lapsen tarpeet itsessään, ennen kuin jaksaa olla aikuinen. Varhaisaikuisuuden aikaan osa lapsiomaisista harjoittelee tiedostamaan omia tarpeitaan.

Tutkielmaan haastateltujen lapsiomaisten puheessa nousee esiin jonkin verran läheisriippuvuuteen kytkeytyvää sanastoa (esimerkiksi "elefantti huoneessa"). Läheisriippuvuutta on kirjallisuudessa käsitelty erityisesti alkoholismista kärsivien vanhempien lapsiin liittyen. Perheessä vallitsevaan ongelmaan (vanhemman mielenterveysongelma) sopeutuminen vie perheenjäseniltä niin paljon aikaa ja energiaa, etteivät he enää osaa keskittyä omien tarpeidensa tiedostamiseen (Mm. Hellsten 1994; Itäpuisto 2006). Läheisriippuvuus käsitteenä on kuitenkin kompleksinen. Muun muassa Itäpuisto (2006) toteaa, ettei sellaista ilmiötä kuin läheisriippuvuus voi tieteellisesti katsoen sanoa olevan olemassakaan. Lisäksi läheisriippuvuus saattaa rakentaa ongelmallistunutta (troubled identity) identiteettiä, johon kytkeytyminen voi muodostua pysyväksi (Gubrium & Holstein 2001, 9-10).

Oppimalla tiedostamaan lapsuudenkodista opitut, lapsiomaiseen aikuisellakin iällä vaikuttavat käyttäytymismallit, lapsiomaisten on mahdollista työskennellä muuttaakseen omia toimintatapojaan. Negatiivisen, läheisriippuvan identiteetin sijaan vertaisryhmätoiminnassa voi vahvistua selviytyjän identiteetti (ks. Itäpuisto 2006, 135). Tulemalla tietoiseksi sisäisistä prosesseistaan ja saamalla apua tilanteeseensa, voi lapsiomainen saada riittävän emotionaalisen tuen perheen sosiaalisten ongelmien ylisukupolvisuuden ehkäisemiseksi (vrt. Holmila ym. 2008, 424).

Vertaistukiryhmän avulla selviytyminen ja vertaisuuden haasteita

Vertaistukiryhmätoiminnan tulee perustua vapaaehtoisuuteen, ja osallistujien omiin tarpeisiin. Marjatta Bardy (2000, 152) kuvaa omaelämäkerronnallisia taitoja ja itseilmaisun kehittämistä selviytymisen elinehtona silloin, kun oma elämänkulku ei ole tarjonnut suhteita, joita pitkin olisi päässyt kiinnittymään itseensä ja maailmaan. Lapsiomaiset tulevat vertaistukiryhmään erilaisista lähtökohdista, ja toisille sen merkitys voi olla harrastuksen omainen ajankulu, kun taas toisille

vertaistuen myötä saavutettu nähdä, kuulla ja hyväksyä tuleminen on selviytymisen ehto. (mt.)

Voimaantumista edesauttavan vertaistukiryhmätoiminnan organisointi vaatii suurta herkkyyttä huomata osallistujien tarpeet ja tukea näkökulmia avaavasti, eikä kapeuttavasti. Hokkanen (2014, 144, 260) jakaa vertaistuen kapeaan ja laveaan kierteeseen. Vaarana on, että vertaisuus rakentuu uudistumista tukahduttavaksi tai erilaisuutta hylkiväksi. Tutkimusaineistossa lapsiomaisten toivoivat täsmällistä vertaisuutta. Onko ohjauksen kautta mahdollista rakentaa toiminta sellaiseksi, että se pysyy lavean tuen kierteessä mahdollistaen erilaisuuden, jolloin ryhmässä erilaiseksi itsensä kokevilla on myös tilaa toimia. Vai onko parhaiten voimaantumista tukevan ryhmän kuitenkin tarpeen perustua samuuteen, jolloin ryhmän homogenisoitumisen myötä vertaisuuden kokemus vahvistuu ja kokemus saadusta tuesta määrittyy positiivisesti. Haastattelupuheessa välittyi kuitenkin myös erilaisuuden tunnistaminen haastateltavien tuodessa selkeästi esiin sitä, että kaikilla on niin erilaiset taustat. Suurin osa haastatelluista koki olevansa jollain tavalla erilainen jäsen ryhmässä.

Tämän tutkielman tulokset ovat samansuuntaisia aiempien omaistutkimusten tulosten kanssa. Lapsiomaisten kertomukset varhaisaikuisuuden merkityksellisyydestä vertaistukitoimintaan osallistumisen ajankohtana kannustavat suunnittelemaan tukipalveluja juuri tuohon ikävaiheeseen kohdennettuina.

7 Pohdinta

Tutkielman teko on ollut kiinnostava matka lapsiomaisten voimaantumiskertomuksiin. Tässä vaiheessa tutkielmaa on aika tarkastella tutkielmassa tehtyjä valintoja ja eettisiä kysymyksiä. Käyn tässä luvussa läpi tutkimusprosessia, ja pohdin tulosten soveltamista ja jatkotutkimustarpeita.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää varhaisaikuisuuden aikaan vertaistukiryhmään osallistuneiden lapsiomaisten kerrontaa voimaantumisesta ja tätä kautta lisätä ymmärrystä vertaistukiryhmässä voimaantumista tukevista tekijöistä. Näkymättömiksi lapsiksi kutsutuilla lapsiomaisilla on aikuisuuden kynnyksellä mahdollisuus toimia aktiivisesti ja käyttää omaa ääntään. Lapsuuden aikana lapsiomaiset saattavat jäädä huomaamatta erinäisten portinvartijoiden taakse. Voi olla, että heidän tilanteestaan kysytään ainoastaan sairastuneelta vanhemmalta, tai lapsen leimautumisen pelossa hänelle ei haeta tarvittavia tukitoimia. Sen sijaan, että he edelleen jäisivät lapsiomaisen kategorian edustajiksi, tai heille tarjottujen tukitoimien *kohteeksi*, on tähän tutkielmaan tuotetun aineiston kautta annettu lapsiomaisille itselleen mahdollisuus toimia aktiivisesti ja kertoa ajatuksistaan liittyen vertaistukitoimintaan, varhaisaikuisuuteen ja voimaantumiseen.

Tutkielman analyysissä lapsiomaisten kertomukset uudelleenkerrotaan tutkijan tulkitsemina. Tutkielman analyysi osoittaa haastateltujen lapsiomaisten kertovan monilla eri tavoilla voimaantumisesta ja sitä hankaloittavista tai estävistä tekijöistä. Varhaisaikuisuus osoittautuu haastateltavien kerronnassa otolliseksi ajankohdaksi vertaistukiryhmätoimintaan osallistumiselle. Vertaistukitoiminta jäsentyy voimaantumista edesauttavaksi toimintaympäristöksi, ja mahdollistaa osallistujien henkilökohtaisen voimaantumisprosessin sosiaalisen tuen. Kaikille lapsiomaisille vertaistukiryhmä ei kuitenkaan ole sopivin tukimuoto, ja vertaisuuden rakenteet saattavat aiheuttaa osallistujien karsiutumista.

Voimaantumisen tutkiminen on ollut 2000-luvun opinnäytteissä varsin yleistä, ja muutenkin empowerment on yksi aikamme trendikäsitteitä ja sitä käytetään hyvin vapaamuotoisesti. Tässä tutkielmassa kytkedyttiin nimenomaan Siitosen (1999) teoriaan sen subjektiivista vahvistavan otteen takia. Voimaantuminen ei tällöin paikallistu ulkopuolelta, esimerkiksi ryhmän ohjaajien toimesta tapahtuvaksi *voimaannuttamiseksi*, vaan lapsiomaisen oma aktiivinen toiminta nousee keskiöön. Sosiaalityössä empowerment käsitetään henkilökohtaisen voimaantumisen lisäksi yhteiskunnan ja yksilön väliseen suhteeseen liittyvänä valtautumisenä (mm. Hokkanen, 2014, 21).

Tässä tutkielmassa tarkastellaan voimaantumista vertaistuen kontekstissa nimenomaan henkilökohtaisen prosessin kautta. Myöskään tutkielmaan osallistuneet lapsiomaiset itse eivät tuottaneet yhteiskunnallisiin rakenteisiin liittyviä teemoja, joita muihin omaisryhmiin (erityisesti puoliset) liittyvissä tutkimuksissa on noussut esiin. Voimaantumistutkielmien kentässä tämä tutkielma puolustaa paikkaansa sen kytkeytymisellä mielenterveysongelmaisten vanhempien lapsiomaisiin erityisesti varhaisaikuisuuden näkökulmasta, ja lisäksi voimaantumista tarkastellaan kriittisesti hyväksymättä sitä itsestään selvänä vertaistoiminnan myötä tapahtuvana prosessina. Kriittisestä tausta-ajatuksesta huolimatta tutkielman tulokset osoittavat lapsiomaiden vertaistukiryhmätoiminnan olevan voimaantumista varsin hyvin edesauttava ympäristö.

Kerronnallisuus tutkielman viitekehyksenä oli luonteva valinta, onhan vertaistukiryhmätoiminta jo itsessään kerronnallinen ympäristö. Myös valintaani käyttää kuvakortteja kerronnan käynnistäjänä ja jäänmurtajana, pidän onnistuneena. Kuvien assosioima kerronta oli rikasta ja monipuolista, ja oikeastaan jo kuviin liittyvässä puheessa tuli esiin haastateltavien kerronnan ydinkohdat. Kerronnallisen aineiston analyysi oli haastavaa, mutta samalla myös hyvin innostavaa. Kerronnallisuus lähestymistapana loi myös riittävästi tilaa sisällöltään monipuolisen aineiston käsittelylle. Kuitenkin tutkimushaastatteluiden suppea lukumäärä asetti omat reunaehdonsa analyysille, eikä esimerkiksi tyyppitarinoita ollut tarkoituksenmukaista tehdä. Analyysissä pyrin tuomaan esiin tutkielmaa varten tuotetun kerronnallisen aineiston rikkauden ja monipuolisuuden. Pro gradu -tutkielman laajuudessa aineiston syvällisempi tarkastelu ei olisi ollut mahdollista ilman, että analysoitavien aineisto-otteiden monipuolisuutta olisi joutunut karsimaan. Jo nyt jouduin mielestäni karsimaan pois hyvin paljon näkökulmia lapsiomaiden kerronnasta. Aineiston huolellisella läpikäymisellä olen pyrkinyt löytämään kerronnan tiivistymät tutkielman raporttiin käsiteltäviksi. Joka tapauksessa on selvää, että aineisto olisi tarjonnut mahdollisuuden tätä tutkielmaa syvemmälle menevälle analyysille.

Yksi tutkielmani teon haaste oli aiheen omakohtaisuus. Pyrin kuitenkin kääntämään tuon lähtökohtaisesti haasteellisen asetelman edukseni. Omakohtaisuudesta johtuen kyseenalaistin jatkuvasti valintojani ja perustelujani pysyäkseen tietoisena tutkielman tekoon vaikuttavista ajatusprosesseistani. Tein paljon itsereflektiota omien kokemusteni ja ajatusteni suhteen. Mitä pidemmälle tutkimusprosessi eteni, sitä kauempana koin itse omine kokemuksineni olevani. Yllätin itseni siinä, miten pystyin tarttumaan ja sukeltamaan haastatteluissa tuotettuihin kertomuksiin vertaamatta niitä omiin kokemuksiini. Ihmettelyäni helpotti Smythen ja Murrayn (2000, ref.

Hänninen 2008, 130) kuvaus siitä, kuinka varsinkin kerronnallisessa tutkimuksessa tutkija on väistämättä kaksoisroolissa. Haastattelijana tutkija on kuin ystävä, empaattinen ja kuunteleva, kun taas tulkitsijana tutkija asettuu etäämmälle ja pyrkii ainutkertaisuuden sijaan näkemään jotain yleistä.

Edelleenkin en voi olla pohtimatta sitä, kuinka suuri merkitys aineiston keruulle oli sillä, että tunsin ennestään osan haastatelluista, ja että osa haastatelluista oli osallistunut minun ohjaamaani ryhmään. Kriittinen suhtautumiseni vertaistukiryhmätoimintaan, tai paremminkin haluni nähdä ilmiö mahdollisimman monipuolisena, uskoakseni edesauttoi moniäänisen aineiston tuottamisessa. Raportoinnissa olen pyrkinyt kirjoittamaan auki tilanteita, joissa esimerkiksi ohjasin haastattelutilanteessa haastateltavaa pohtimaan vertaistukitoimintaa kyseenalaistavaan sävyyn. Oman taustani vaikutusta ei voi sivuuttaa myöskään analyysiprosessissa. En ole pyrkinyt tietoisesti estämään oman taustani vaikutusta ajatteluun, mutta olen pyrkinyt pysymään tietoisena ja avoimena asian äärellä. Olen joutunut hyväksymään asian olemassa olevana, tutkimusprosessiin vaikuttavana tekijänä.

Olen yllättynyt siitä, miten suureen osaan eettinen pohdinta prosessin aikana on noussut oman pään sisällä. Minun on pystyttävä seisomaan tekstini ja tulkintojeni takana, ja vastaan sisällöstä niin itselleni, haastatelluille, kuin tavallaan koko tieteen kentälle. Aihealueeni on haastateltaville henkilökohtainen ja arka, onhan se jossain määrin sitä edelleen myös minulle. Analyysiä ja tulkintaa rakentaessani olen ollut jatkuvasti jopa kiusallisen tietoinen tulevasta lukijakunnasta, ja testannut tekstiä välillä yrittäen asettua lukijan asemaan. Tutkijalla on varsin paljon valtaa tehdessään tulkintoja ja päättäessään miten tulkintansa raportoi (vrt. Honkatukia ym. 2006, 296-299). Tutkijalta vaaditaan eettistä sensitiivisyyttä tarkasteltaessa kriittisesti aineistoa tai haastateltavien puhetta. Samaan aikaan täytyy sekä pitää huoli eettisestä kestävydestä, että pysyä rehellisenä ja uskollisena tutkielman ja raportin luotettavuudelle. Tutkijana olen joutunut opettelemaan luottamusta omaa ajatteluprosessiani kohtaan.

Tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin arviointi on haastavaa. Olen pyrkinyt kuvaamaan analyysin etenemistä seikkaperäisesti, jotta lukija voi arvioida valintojani lukiessaan tutkielmaa. Kuitenkin, kerronnallisen aineiston tuottamisen jo analyysin toistaminen ei uskoakseni toisi samoja tuloksia uudestaan. Tutkija on kuitenkin itse osallinen ja aineiston tuottamisesta saakka, eikä laadullisessa tutkimuksessa edes pyritä kieltämään tutkijan subjektiivisuutta. Vaikkei tutkimuksen tuloksista voi todeta yksiselitteistä yleistettävyyttä, uskon tutkielman tulosten kuitenkin luovan luotettavia

suuntaviivoja kohderyhmänsä ajatuksista liittyen vertaistukiryhmiin. Haastateltavat ovat kolmelta eri paikkakunnalta, ja useista eri ryhmistä, joten tulokset eivät jää paikalliselle tasolle. Tuloksia voi jatkossa hyödyntää omaisjärjestöjen toiminnan suunnittelussa.

Jatkotutkimusten osalta näen tarpeelliseksi tarkentaa huomiota niihin lapsiomaisiin, jotka jäävät omaistoiminnan ulkopuolelle, ja toisaalta pohtia sukupuolen merkitystä omaisen roolin kannalta. Vertaistukitoiminta on melko vahvasti sukupuolittunutta, ja oma merkityksensä on myös sillä, onko sairastunut vanhempi isä vai äiti. Itäpuisto (2001) on tutkinut vanhempien alkoholikäytöstä kärsineiden nuorten aikuisten selviytymistarinoita, ja todennut, että reagointi vanhemman ongelmaan ja lapsuudentapahtumiin liittyvät tunteet ja toimintamallit ovat sukupuolittuneita. Muun muassa Jähi (2004) ottaa puheeksi samansuuntaisia huomioita psyykkisesti sairastuneiden lapsiomaisten kohdalla. Erityisesti nuorten miesten kertomukset vanhemman psyykkisestä sairaudesta olisi syytä saattaa tutkimuksen kohteeksi.

Lopuksi

Luin kirjoitusprosessin aikana jonkin verran myös lapsiomaisia käsittelevää kaunokirjallisuutta. Kaunokirjallisuudessa kerronnallisuus saa erilaisen muodon. Teksti itsessään ei rakennu vuorovaikutuksessa, sen on kirjailija jo valmiiksi määrittänyt, mutta tulkinnat jäävät minulle, jolloin kertomus loppujen lopuksi valmistuu minussa. Tätä kautta tulini pohtineeksi puhumisen ja kirjoittamisen eroja lapsiomaisten tukimuotona. Iso osa vanhemman psyykkistä sairautta käsittelevästä kirjallisuudesta perustuu kirjailijan omakohtaisiin kokemuksiin. Kävin välillä mielessäni kuvitteellista dialogia kirjailijoiden kanssa heidän kokemuksistaan. Näiden kaunokirjallisten lukukokemusteni sekä vertaistukiryhmätoimintaan liittyvien osallistumiskokemusteni pohjalta tein johtopäätöksen, että kertomuksellisuus on vahvasti läsnä lapsiomaisten selviytymisessä. Engelin (1995, 41, 84) mukaan vaikeista elämäntapahtumista uudestaan ja uudestaan kertomalla voi saavuttaa varmuuden siitä, että pystyy hallitsemaan tapahtumiin liittyviä tunteita. Tätä kautta vertaistukiryhmässä tapahtuvan kerronnan kautta on mahdollista saavuttaa tunne elämänhallinnasta hallinnan tukiessa selviytymisen kokemusta. Vertaistukiryhmässä keino on puhuminen, mutta samankaltaista voimaantumista, hyväksyntää ja itsetuntemuksen lisääntymistä voi saavuttaa myös muilla keinoin, kuten esim. kirjoittamalla.

"Joskus sitten tämä muuttuu kokonaiseksi palaseksi elämäni, kiinnittyy ja sulautuu kaikkeen entiseen, ja sitten olen ajatellut tämänkin niin monta kertaa läpi että se on kasvanut minuun kiinni (Vaara, 2013, 249)."

Sama tarinallisuus, omaisen tarinan eheytyminen näkyy tässä lainauksessa kirjasta *Huomenkellotyttö*. Omien hajanaistenkin kokemusten jäsentyminen tarinaksi voi tapahtua monin eri keinoin. Vertaistukiryhmä sopii niille, joilla on motivaatio puhumiseen tukimuotona. Kaikille tämä ei kuitenkaan ole luonteva ja paras keino. Nyky-yhteiskunta korostaa sosiaalisia taitoja ja ulospäinsuuntautuneisuutta. Tämä painotus ei kuitenkaan saisi rajata tarjolla olevia tukimuotoja, jotka aina pitäisi rakentaa erilaisille ihmisille, erilaisiin lähtökohtiin vastaavaksi.

Lapsiomaisten tuen on syytä pohjautua omien siipien vahvistamiseen ja itsenäistymisen tukemiseen. Omaan itseen liittyvän pohdinnan korostuminen varhaisaikuisuudessa näyttää olevan yhteydessä mielenterveysongelmiin (Salmela-Aro 1992). Oman taustan työstäminen on tarpeen, mutta pohdintaan jumiutuminen voi luoda riskitekijän nuoren kehityksen kannalta. Yksi haastateltavista pohtikin, pitääkö pitkään jatkunut ryhmässä käyminen häntä kiinni vanhemman sairauden käsittelyssä. Lapsuuden kokemuksia ja omaa itseä täytyy siis työstää, muttei liikaa. Tukea täytyy olla saatavissa, mutta tuen tulee olla eteenpäin vievää ja uusia näkökulmia avaavaa.

8 Lähteet

- Aaltonen, Tarja & Leimumäki, Anna 2010. Kokemus ja kerronnallisuus – kaksi luentaa. Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 119–152.
- Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen Mauri 2007. Nuoren psyykinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä. *Duodecim* 123(2), 207-213.
- Arnett, Jeffrey Jensen 2000. Emerging Adulthood: The Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist* 55(5), 469–480.
- Arnett, Jeffrey Jensen 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road from Late Teens through the Twenties*. Oxford: Oxford University.
- Balk, David 1995. Bereavement research using control groups: Ethical obligations and questions. *Death studies* 19: 123-138.
- Bardy, Marjatta 2000. Sisäinen koti, tarinallisuus ja elämän lukutaito. *Yhteiskuntapolitiikka* 65(2000):2. 151–155.
- Barkman, Johanna 2009. Lasten ja nuorten elämäntarinan äärellä. Teoksessa Marjatta Bardy (toim.) *Lastensuojelun ytimissä*. Helsinki: Yliopistopaino. 241-251.
- Björling, Bam 2005 Empowerment - modeord eller framtida möjlighet Teoksessa Mats Hilte (toim.): *Kön, behandling och kunskap – om olika vägar ut ur missbruk och social marginalisering*. Lund: Studentlitteratur, 173-197.
- Burr, Vivien 2003. *Social Constructionism*. London, New York: Taylor & Francis.
- Butler-Kisber, Lynn 2010. *Qualitative Inquiry. Thematic, Narrative, and Arts-informed Perspectives*. Los Angeles: Sage.
- Bruner, Jerome 1986. *Actual Minds, Possible Worlds*. Cambridge, Massachusetts, London: Harvard University Press.
- Engel, Susan 1995. *The stories children tell: Making sense of the narratives of childhood*. New York: W.H. Freeman.
- Elliott, Jane 2005. *Using Narrative in Social Research. Qualitative and Quantitative Approaches*. London: Sage.
- Epstein, Iris & Stevens, Bonnie & McKeever, Patricia & Baruchel, Sylvain 2006. Photo Elicitation Interview (PEI): Using Photos to Elicit Childrens Perspectives. *International Journal of Qualitative Methods*. 5(3): 1–11.
- Erkkilä, Raija 2005. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Juha Perttula & Timo Lomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia. 195–226.
- Erkolahti, R., Manelius, P., Salminen, T., Lahti, T., Salmi, L., Savolainen, J. & Lahtinen, E. L 2000. Lapsi ja psyykkisesti sairas vanhempi – kuka kuulee lasta? *Suomen Lääkärilehti* 47 (55), 4861- 4864.
- Eskelinen, Kristiina 2012. Iltapäivätoiminnan osallistumisen tilat ja puhuvat kuvat. *Nuorisotutkimus* 30(1): 20–34.

- Gergen, Kenneth J. 2001. *Social Construction in Context*. London: Sage Publications.
- Gubrium, Jaber & Holstein, James 2001: Introduction: Trying Times, Troubled Selves. Teoksessa Jaber Gubrium & James Holstein (eds.) *Institutional Selves Troubled Identities in a Postmodern World*. Oxford: Oxford University Press, 1-20.
- Halkola, Ulla 2009. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Ulla Halkola, Lauri Mannermaa, Tarja Koffert & Leena Koulu (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim. 175-188.
- Harre, Rom 1999. Trust and its surrogates: psychological foundations of political process. Teoksessa M.E. Warren (toim.) *Democracy and Trust*. Cambridge University Press, 249–272.
- Harsu, Annika & Jähi, Rita & Koponen, Tuija & Männikkö, Miia 2010. tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaisryhmässä. *Janus* 18(2), 153–169.
- Heikkilä-Laakso, Kristiina & Heikkilä, Jorma 1999. Innovatiivisuutta etsimässä. Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja B 57.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2010. Narratiivinen tutkimus –todellisuus kertomuksina. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli, Raine (toim.) 2010. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Juva: WS Bookwell. 143–159.
- Hellsten, Tommy 1994. *Virtahepo olohuoneessa*. Jyväskylä: Kirjapaja.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hokkanen, Liisa 2014. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimitukset. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Holmila, Marja & Marjatta Bardy & Petra Kouvonen 2008. Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen. *Yhteiskuntapolitiikka-YP* 73(4), 421-432.
- Honkatukia, Päivi & Nyqvist, Leo & Pösö, Tarja 2006. Vaikeat aiheet haavoittuvissa olosuhteissa. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Hakapaino, 296-317.
- Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino. 214-235.
- Hyvärinen, Matti 2004. Eletty ja kerrottu kertomus. *Sosiologia* 4/2004, 297–309.
- Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. 90-118.
- Hyvärinen, Matti & Löyttyniemi, Varpu 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) 2005: *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino. 189-222.
- Hänninen, Vilma 2003. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Acta Universitatis Tamperensis 696. Tampereen yliopistopaino: Tampere.
- Hänninen, Vilma 2000. *Sisäinen tarina, elämä, muutos*. Tampere: Tampereen yliopisto.

- Hänninen, Vilma 2008. Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet. Teoksessa Annamajja Pietilä & Helena Länsimies-Antikainen (toim.) Etiikkaa monitieteisesti. Pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopio: Kuopion yliopisto, 121-137.
- Hänninen Vilma 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva: WS Bookwell. 160–178.
- Inkinen, Matti 2001. Johdanto. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Inkinen, Matti & Santasalo, Helena 2001. Miksi minulle ei järjestetty syntymäpäiviä. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 87-113.
- Ilmonen, Kaj & Jokinen, Kimmo 2002. Luottamus modernissa maailmassa. Jyväskylä: SoPhi.
- Itäpuisto, Maritta 2003. Pahaa oloa perheessä. Teoksessa Jari Eskola, Anja Koski-Jännes, Eija Lamminluoto, Anita Saaranen, Mikko Saastamoinen & Katja Valtanen (toim.) Tutkimusmenetelmällisiä reflektioita. Kuopio: Kuopion yliopisto. 53–58.
- Itäpuisto Maritta 2006. Kun välittäminen on sairautta. Teoksessa: Pertti Rautio & Mikko Saastamoinen (toim.) Minuus ja identiteetti. Sosiopsykologinen ja sosiologinen näkökulma. Tampere: Tampereen Yliopistopaino. 121–135.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero 1993. Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino.
- Juhila, Kirsi 2004. Leimattu identiteetti ja vastapuhe. Teoksessa Arja Jokinen, Laura Huttunen & Anna Kulmala (toim.) Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki: Gaudeamus. 20–32.
- Jähi, Rita 1996. Haastattelusuhteen rakentuminen –olennainen tarina. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 33(2), 156–158.
- Jähi, Rita 2001. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenperheessä – aikuiset kertovat kokemuksistaan. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 53–77.
- Jähi, Rita 2004. Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Järvinen, Tomi 2009. Voimaantumisen (empowerment) arvioinnin haasteita. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 11(1), 8–17.
- Kaasila, Raimo, Rajala, Raimo, Nurmi, Kari (toim.) 2008. Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Kaasila, Raimo 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa: Raimo Kaasila, Raimo Rajala & Kari Nurmi (toim.). Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 41–66.
- Karvinen, Synnöve & Pösö, Tarja & Satka, Mirja (toim.) 2000. Sosiaalityön tutkimus: metodologisia suunnistuksia. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kulmala, Anna 2006. Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Acta Universitatis Tamperensis 1148. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

- Kuronen, Marjo 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista – Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Marjo Kuronen, Riitta Granfelt, Leo Nyqvist & Päivi Petrelius (toim.) Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen 3. vuosikirja 2004. Juva: WS Bookwell. 277–296.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuusinen, Jorma 2003. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Paula Lyytinen & Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityopsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 311–321.
- Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Raimo Kaasila, Raimo Rajala & Kari Nurmi (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 106–150.
- Laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta 2009/1705. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20091705>. Viitattu 18.3.2015.
- Lastensuojelulaki 2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>. Viitattu 18.3.2015.
- Lieblich, Amia & Tuval Mashiach, Rivka & Zilber, Tamar (1998) Narrative research. Reading, analysis and interpretation. Thousand Oaks: SAGE.
- Luodemäki, Sanna & Hirstiö-Snellman, Paula & Ray, Kaija 2009. Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Helsinki: Omaiset mielenterveyden tukena keskusliitto ry.
- Marttunen, Mauri & Kaltiala-Heino, Riittakerttu 2007. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist J, Henriksson M, Partonen T, Marttunen M, (toim.) Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus. 591-630.
- Mowbray, Carol T. & Bybee, Deborah & Oyserman, Daphna & MacFarlane, Peter & Bowersox, Nicholas 2006. Psychosocial Outcomes for Adult Children of Parents with Severe Mental Illnesses: Demographic and Clinical History Predictors. Health and Social Work 31(2): 99–108.
- Nurmi, Jari-Erik 2003. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityopsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 256–274.
- Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nylund, Marianne 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Aila-Leena Matthies & Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino. 193–206.
- Nylund, Marianne 2000. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action – a Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 195–213.
- Palojärvi, Helena 2010. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Yhteisösosiaalityön erikoisala. Helsingin yliopisto. <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=2e2fa159-6aa2-43a1-94bc-a83464eac4ea> (viitattu 19.3.2015)

- Polkinghorne Donald E. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa Hatch, J. A. & Wisniewski R. (toim.) Life history and narrative. London: Falmer. 5–23.
- Pursiainen, Esa 2001. Psykkisesti sairastavien vanhempien lasten ryhmätoiminta. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Tammi. 213–234.
- Pölkki, Pirjo & Huupponen, Marika 1999. Mielenterveysongelmaisten vanhempien lapsi muuttuu vastaanottajasta vastuunottajaksi. *Sosiaaliturva* 19: 12–15.
- Perho, Hannu & Korhonen, Merja 2003. Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa Paula Lyytinen & Mikko Korhokangas & Heikki Lyytinen (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY. 323–342.
- Pulkkinen, Lea 1997. Kasvaminen aikuiseksi. Teoksessa Lea Pulkkinen (toim.) Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Atena Kustannus. 14–27.
- Puusniekka, Anna & Eskola, Jari & Itäpuisto, Maritta & Launonen, Mirka & Rautsiala, Tarja 2003. Arka aihe = arka paikka? Tutkija ja arkojen aiheiden tutkiminen. Teoksessa Jari Eskola, Anja Koski-Jännes, Eija Lamminluoto, Anita Saaranen, Mikko Saastamoinen & Katja Valtanen (toim.) Tutkimusmenetelmällisiä reflektioita. Kuopio: Kuopion yliopisto. 43–72.
- Renzetti, Claire M. & Lee, Raymond M. 1993. Researching sensitive topics. Newbury Park : Sage.
- Riessman, Catherine Kohler 2008. Narrative Methods for the Human Sciences. Thousand Oaks, California: Sage.
- Rouvali, Päivi. 2007. Vertaistukiryhmän merkitys nuorille, joilla on psyykkisesti sairastunut läheinen. Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://www.omailet-tampere.fi/lapsetjanuoret/pdf/vertaistukiryhman-merkitys-nuorille.pdf> (viitattu 10.1.2011)
- Ruoppila, Isto 2003. Johdanto. Teoksessa Paula Lyytinen & Mikko Korhokangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 290–296.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005: Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> (viitattu 19.3.2015)
- Salmela-Aro, K. 1992. Struggling with self: The personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology* 33, 330–338.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> (viitattu 19.1.2011)
- Siitonen, Juha & Robinson, Heljä 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa Järvisalo, L. (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Savonlinna: Kotilo ry.
- Smythe, W.E. & Murray, M.J. 2000. Owning the story: ethical considerations in narrative research. *Ethics & Behavior* 10(4), 311–336.

- Solantaus, Tytti 2001a. Lapset ja vanhemman mielenterveyden häiriö. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 19-35.
- Solantaus, Tytti 2001b. Lapsi ja masentunut vanhempi: Ymmärryksen merkitys. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 36-52.
- Solantaus, Tytti & Beardslee, Williann 2001. Kun isä tai äiti sairastaa depressiota: Interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 117-137.
- Syrjälä, Leena & Ahonen, Sirkka & Syrjäläinen, Eija & Saari, Seppo 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Toskala, Antero 2003. Ihmisen muutosprosessit aikuisiällä – konstruktivistinen näkökulma. Teoksessa Paula Lyytinen & Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 343–358.
- Ungar, Michael 2004. Nurturing Hidden Resilience in Troubled Youth. Toronto: University of Toronto Press.
- Vaara, Sarianna 2013. Huomenkellotyttö. Keuruu: Otava.
- Viljamaa, Elina (2012). Lasten tiedon äärellä: Äidin ja lasten kerronnallisia kohtaamisia kotona. Acta Universitatis Ouluensis. Scientiae Rerum Socialium 129. Tampere: Juvenes Print.
- Vilko-Riihelä, Anneli 1999. Psykyke. Psykologian käsikirja. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö
- Wilska-Seemer, Kati 2005. Voimaantumisen vammaisten naisten vetäisryhmissä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 225-274.
- Zarrett, Nicole & Eccles, Jacquelynne 2006. The passage to adulthood: challenges of late adolescence. New Directions for youth Development 111, 13-28.
- Zimmerman, Marc A. 1995. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. American Journal of Community Psychology 23(5), 581-599.

LIITTEET

Liite 1

Haastattelukysymyksiä

Valitse kuva, joka on sinulle merkityksellinen kun ajattelet vertaistukiryhmätoimintaa

Kerro kuvasta ja valinnastasi

Kerro omasta osallistumisestasi ryhmään

Miten tulit mukaan ryhmätoimintaan?

Millaisin mielin tulit ryhmään? Millaisia ajatuksia, toiveita tai pelkoja sinulla oli ennen aloitusta?

Kerro ryhmästä/ryhmistä johon olet osallistunut.

Kerro odotuksistasi suhteessa ryhmään. Miten suhtautumisesi ryhmätoimintaan muuttui toiminnan aikana?

Kerro ryhmään liittyvistä tunteistasi.

Miten kuvailisit ryhmää jollekin joka ei tiedä vertaistukiryhmätoiminnasta?

Kerro jollain tapaa hankalista ajatuksista tai tunteista joita vertaistukiryhmätoimintaan sinulla liittyy.

Kerro elämäntilanteestasi ryhmään osallistumisen aikana.

Miten tulit hakeutuneeksi ryhmään juuri ko. vaiheessa?

Kerro omasta aikuistumisestasi.

Kerro vanhempasi mielenterveyshäiriön vaikutuksesta aikuistumiseesi.

Kerro ryhmätoiminnan merkityksestä sinulle toiminnan aikana /sen jälkeen.

Mikä merkitys sinulle on sillä, että olit ryhmässä nuorena aikuisena?/ Kerro millaisia ajatuksia sinulla on siitä, että osallistuit ryhmään varhaisaikuisuuden aikana.

Millä tavalla kokemus olisi voinut olla erilainen jos olisit osallistunut toisessa ikävaiheessa?

Miten ryhmätoiminta vaikutti omaan ajatteluusi itsestäsi ja elämäntilanteestasi?

Kerro ryhmästä saadusta tuesta.

Kerro ryhmän ilmapiiristä.

Kerro jokin mieleen jäänyt mukava tilanne.

Kerro jokin mieleen jäänyt hankalalta tai ikävältä tuntunut tilanne.

Kerro muista hakemistasi tai saamistasi tukimuodoista. Vertaile tukimuotoja.

Miten arvioisit ryhmän toimintaa?

Mikä ryhmäläisiä yhdisti?

Liite 2

Haastattelupyyntö

Hei sinä, jonka vanhemmalla tai molemmilla vanhemmilla on vakava mielenterveydenhäiriö, ja olet osallistunut vertaistukiryhmään varhaisaikuisuuden aikaan noin 18–30-vuotiaana.

Teen Tampereen yliopistossa pro gradu-tutkielmaa lapsiomaisten vertaistukiryhmätoiminnasta. Olen itsekkin lapsiomainen, ja olen myös ollut vertaisryhmätoiminnassa ensin osallistujana ja myöhemmin ohjaajan roolissa.

Tutkimustani varten kerään haastatteluja lapsiomaisilta liittyen heidän kokemuksiinsa vertaistukiryhmistä, ja siitä, millainen merkitys toiminnalla heille on. Haastattelut käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimustulokset raportoidaan siten, ettei yksittäistä haastateltavaa pystytä tunnistamaan.

Haluaisitko sinä osallistua haastatteluun liittyen vertaisryhmätoiminnan merkitykseen? Haastattelu kestää maksimissaan kaksi tuntia, ja se voidaan järjestää sinulle sopivassa paikassa yhteisesti sovittuna ajankohtana. Haastatteluissa keskustellaan eri teemoista liittyen ajatuksiisi ja kokemuksiisi lapsiomaisena olosta ja vertaisryhmätoiminnasta, sekä toiminnan merkityksestä sinulle.

Sinun ei tarvitse siis nyt olla 30-vuotias tai nuorempi, riittää jos olet tuolloin osallistunut ryhmään. Ikärajat eivät ole kovin tarkkoja, vaan suuntaa antavia. Mielenkiinnonkohteenani on ryhmätoiminnan merkitys varhaisaikuisuuteen liittyvien elämänmuutosten, kuten itsenäistymisen, omilleen muuton ja esim. perheen perustamisen aikana.

Jos yhtään kiinnostut olemaan mukana tutkielman tekemisessä, ota rohkeasti yhteyttä minuun sähköpostitse xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx tai puhelimitse xxxxxxxxxx.

Tutkielman myötä pyritään tekemään lapsiomaisten asemaa näkyväksi, ja toivon että mahdollisimman moni innostuu ottamaan osaa.

Ystävällisin terveisin Eeva-Mari Miettinen