

Mirva Hirvonen

Aino Kotiaho-Merenheimo

# ”TÄÄLTÄ ON MONI LÖYTÄNYT KAVERIN”

Vertaistuki Virike Ry:n ryhmissä

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutusohjelma


Maaliskuu 2010




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

|  |   |
|--|---|
|  <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b><br/>Mikkeli University of Applied Sciences</p>   | <p><b>Opinnäytetyön päivämäärä</b></p> <p>24.2.2010</p>   |
| <p><b>Tekijä(t)</b><br/>Mirva Hirvonen, Aino Kotiaho-Merenheimo</p>  | <p><b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b><br/>Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK)</p> |
| <p><b>Nimeke</b></p> <p>”Täältä on moni löytänyt kaverin” mielenterveyskuntoutujien vertaistuki Virike ry:n ryhmissä.</p>  |   |
| <p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Mikkelissä toimivan mielenterveyskuntoutujien yhdistys Virike ry:n yhtenä toimintamuotona ovat vertaistukiryhmät. Vertaistukiryhmä toiminta on yksi kuntoutumisen muoto. Näissä ryhmissä on pyrkimyksenä, että ihmissuhteet ovat tasa-arvoisia ilman asiakkaan ja auttajan rooleja.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkitystä Virike ry:n ryhmissä. Tutkimusaineisto koostuu kolmen Virike ry:n ryhmissä käyvän henkilön teemahaastattelusta. Haastattelut toteutettiin tammikuussa 2010. Haastattelut analysoitiin sisälönanalyysimenetelmällä.</p> <p>Aineistomme perusteella ryhmissä käynti oli selvästi lisännyt haastateltavien aktiivisuutta selviytyä käytännön asioista. Oli tärkeää, että on paikka minne mennä päivittäin, ja erityisesti ryhmät olivat tärkeä syy miksi Virikkeelle lähdettiin. Ryhmissä sai tukea ja siellä pystyi tukemaan muita. Haastateltavien mielestä toiminnasta sai voimaa, ja se auttoi jaksamaan arjessa. Saman kokenut vertaistukiohjaaja ymmärsi joitakin asioita paremmin kuin ammattiauttaja, ja siksi vertaistukiohjaajalle oli helpompi puhua. Ryhmissä yhdessä toimiessa löysi uusia kavereita ja ystäviä, jotka olivat kokeneet samantyyppisiä asioita. Heihin sai hyvin kontaktin. Luottamus ja avoimuus ilmenivät ryhmässä siten, että ryhmässä pystyi puhumaan asioista avoimesti. Ryhmiin osallistuvat olivat tasavertaisia eikä ketään sorrettu. Esille tuleviin ongelmiin oli haastateltavien mukaan puututtu heti pienryhmien sisällä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää psykiatrisia avohoidon palveluja kehitettäessä. Opinnäytetyön mukaan osallistuminen vertaistukiryhmiin voimaannuttaa mielenterveyskuntoutujaa ja parantaa hänen elämänhallintaansa. Haastateltavien sosiaaliset kontaktit olivat vahvasti sidoksissa Virike ry:n toimintoihin. Jatkossa voisi tutkia sitä, laitostuuko kuntoutuja myös avohoidossa. Haastateltavat olivat tottuneet käymään Virike ry:ssä säännöllisesti. Paikalla olivat tutut ihmiset ja siellä viihdyttiin niin hyvin, että normaaliin elämään paluu ei tuntunut enää tärkeältä.</p> |   |
| <p><b>Asiasanat (avainsanat)</b><br/>Vertaistuki, vertaistukiryhmät, vertaistukiohjaaja, kuntoutuja, kuntoutuminen, elämänhallinta, voimaantuminen</p>   |   |
| <p><b>Sivumäärä</b><br/>27+2</p>   | <p><b>Kieli</b><br/>Suomi</p>   |
| <p><b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b></p>  |   |
| <p><b>Ohjaavan opettajan nimi</b><br/>Riitta Kuismin</p>   | <p><b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b><br/>Virike ry</p>  |

## DESCRIPTION

|  |  |            |
|--|--|------------|
|  <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b><br/>Mikkeli University of Applied Sciences</p>   | Date of the bachelor's thesis<br>24.2.2010                 |            |
| Author(s)<br>Mirva Hirvonen, Aino Kotiaho-Merenheimo   | Degree programme and option<br>Degree programme in Nursing |            |
| <b>Name of the bachelor's thesis</b><br>" Here you will find a friend " Virike Ry`'s peer support groups   |  |            |
| <b>Abstract</b><br><p>Peer support groups are one way of rehabilitation clients. They operate the formal service system alongside. The Virike ry association in Mikkeli offers effective mental health support through peer support groups. Peer support groups are one form of rehabilitation for mental health patients. These groups provide relationships that are equal without the client and helper roles.</p> <p>The purpose of this study was to examine the peer role Virike ry association's groups and in particular how these groups influence rehabilitation, the client's life, management and empowerment. The research material consists of interviews with three participants in Virike ry association's groups, conducted the in January 2010. The interviews were conducted by both researchers and lasted about 45minutes each. The interviews were analyzed by content analysis.</p> <p>The results suggest that peer support groups had significantly increased the ability of the interviewees to cope with practical matters. It was important to the participants that they had that place to go every day where they would receive that peer support. The participants were able to support the other. The interviewees also felt that the experienced peer tutor understood some things better than the professional helper and peer support pilot because it was easier to talk about those things in the group. The groups work in conjunction with new found friends and the friends who had experienced the same type of things. Contact with those friends and peers was made easy through the peer support groups. The groups create trust and transparency so that the group was able to talk about things openly. The participants of the group were equal and no one was disregarded or put down. Emerging problems were addressed immediately in small groups.</p> <p>This result can be used to develop psychiatric outpatient care service. In the future it could be examined, how dependent clients are the peer support groups.</p> |  |            |
| <b>Subject headings, (keywords)</b><br>Peer support, peer support groups, peertutor, rehabilitations, empowerment  |  |            |
| <b>Pages</b><br>27+2   | <b>Language</b><br>Finnish                                 | <b>URN</b> |
| <b>Remarks, notes on appendices</b>  |  |            |
| <b>Tutor</b><br>Kuismin Riitta   | <b>Bachelor's thesis assigned by</b><br>Virike ry          |            |

## SISÄLTÖ

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1    | JOHDANTO .....   | 1  |
| 2    | MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIENTEN YHDISTYS VIRIKE RY .....                  | 2  |
| 3    | MIELENTERVEYSKUNTOUTUS AUTTAA ELÄMÄNHALLINNASSA JA VOIMAANNUTTAA ..... | 2  |
| 4    | VERTAISTUKIRYHMISTÄ SAA TUKEA, TOIVOA JA USKOA SELVIYTYMISEEN.....     | 5  |
| 4.1  | Ryhmän muotoutumisen vaiheet .....                                     | 7  |
| 4.2  | Ryhmässä ilmeneviä ongelmia .....                                      | 8  |
| 5    | VERTAISTUKIOHJAAJA EDESAUTTAA TOIVON HERÄÄMISTÄ .....                  | 9  |
| 6    | VERTAISTUKIRYHMÄT/ OMA-APU RYHMÄT VIRIKE RY:SSÄ.....                   | 11 |
| 7    | TUTKIMUSTEHTÄVÄ .....  | 12 |
| 8    | TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN AINEISTO.....                         | 12 |
| 8.1  | Tutkimuksen osallistujat ja aineiston hankinta.....                    | 13 |
| 8.2  | Tutkimusaineiston analyysi .....                                       | 13 |
| 9    | TUTKIMUSTULOKSET.....  | 15 |
| 9.1  | Sosiaalinen tukeminen .....  | 15 |
| 9.2  | Ryhmän merkitys .....  | 17 |
| 9.3  | Vuorovaikutus.....   | 19 |
| 9.4  | Yhteenkuuluvuuden tunne .....  | 20 |
| 10   | POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....                                       | 22 |
| 10.1 | Tulosten tarkastelu.....   | 22 |
| 10.2 | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....                            | 23 |
| 10.3 | Kehittämisen- ja jatkotutkimus ehdotukset .....                        | 24 |

## 1 JOHDANTO

Mielenterveystyö ja mielenterveyspalvelut tarvitsevat erillisiä ja määrätietoisia toimenpiteitä, jotka vaativat eri toimijoiden yhteistyötä. Kuntoutus sisältää yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä sekä ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia parantavia toimenpiteitä. Työskentelymalli voi olla sekä yksilöettä ryhmäkohtainen. Siinä käytetään myös apuna lähiympäristöjen sosiaalisia verkostoja. ( Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 14.)

Vertaistukiryhmät ovat yksi kuntoutumisen muoto. Ne toimivat virallisen palvelujärjestelmän rinnalla. Niissä on tavoitteena, että ihmissuhteet ovat tasa-arvoisia ilman asiakkaan ja auttajan rooleja. Aluksi vertaistukiryhmän osallistujat kuuntelevat toistensa kokemuksia ja kertovat omista kokemuksistaan. Osallistuessaan toimintaan he voivat edetä vertaisohjaajiksi ja vertaiskouluttajiksi. Vertaistukiryhmät tarjoavat osallistujille kuntoutumis- ja selviytymispolkuja. Aikaisemmin negatiiviseksi leimaatuneita kokemuksia voidaan käyttää uuden asiantuntijaroolin perustana. (Hyväri 2009, 6.) Vertaistukiryhmät ovat edullinen ja vaikuttavaksi havaittu toimintamuoto ihmisten auttamiseksi. Mikkelissä toimivan mielenterveyskuntoutujien yhdistys Virike ry:n yhtenä toimintamuotona ovat vertaistukiryhmät. (Virike Ry.)

Keväällä 2008 Virike ry esitti opinnäytetyön aiheeksi tutkia vertaistukea. Vertaistuen tutkiminen on aiheena mielenkiintoinen, sillä useinkaan ammattiauttajan apu ei voi korvata saman asian läpikäyneen ihmisen antamaa tukea ja ymmärrystä. Otimme yhteyttä toimeksiantajaan, ja ensimmäisessä tapaamisessa sovimme tutkimuksen aiheeksi selvittää sitä, mikä on vertaistuen merkitys Virike ry:n ryhmissä.

## **2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN YHDISTYS VIRIKE RY**

Virike ry. on Mikkelissä toimiva mielenterveyskuntoutujien yhdistys ja mielenterveyden keskusliiton jäsenjärjestö. Se rekisteröitiin vuonna 1983 ja nimeksi tuli Virike ry. Yhdistys toimi ensin seurakunnan tiloissa ja sen jälkeen Mikkelin keskussairaalan pihapiirissä erillisessä puutalossa. Vuonna 2004 Virike ry siirtyi Mikkelin kaupungin toimintakeskus Mielenmajan tiloihin. (Virike Ry.)

Virike ry:n tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien aktivointi ja syrjäytymisen ehkäisy. Se toimii myös kuntoutujien edunvalvontajärjestönä. Tarkoituksena on myös lisätä avointa keskustelua mielenterveysasioista niin, että myönteinen ja hyväksyvä suhtautuminen mielenterveyskuntoutujiin yhteiskunnassa lisääntyy. Virike ry:n toimintaperiaatteena ovat toisten kunnioitus, kuuntelu ja kannustus. (Virike Ry.)

Virike ry järjestää vertaistukeen perustuvaa ja kuntoutusta tukevaa vapaa-ajan toimintaa iltaisin ja viikonloppuisin. Virike ry:n hallitus vastaa Virike ry:n koko toiminnasta. Virike ry:llä on myös yksi palkattu työntekijä. Tällä hetkellä jäseniä on yli 350, ja nuorten määrä on kasvussa. Jäsenistö koostuu sekä kuntoutujista, heidän omaisistaan sekä muista ihmisistä, jotka kokevat Virike ry:n toiminnan tärkeäksi. Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Virike ry on kolmannen sektorin kansalaisjärjestötoimintaa, ja se tukee julkisen sektorin toimintoja, mutta se ei korvaa niitä. (Virike Ry.)

## **3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS AUTTAA ELÄMÄNHALLINNASSA JA VOIMAANNUTTAA**

Koskisuun mielestä mielenterveyskuntoutuksen avulla kuntoutuja ylläpitää elämäntilanteensa ja osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä. Tämä on tärkeää varsinkin niissä tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja yhteisöihin integroitumiseen ovat mielenterveysongelmien ja henkisen uupumuksen takia heikentyneet tai uhattuna (Koskisuu 2004, 12.) Kuntoutus on jotakin enemmän kuin hoito. Sen perustana on ihmisen oikeus onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Kuntoutuksessa tavoitellaan toimintamahdollisuuksien lisäämistä, parempaa toimintakykyä, elämäntilannetta, sosiaalista selviytymistä sekä elämänlaadun kohentumista. (Järvikoski & Härköpää 2001, 35.)

Kuntoutuksen tavoitteiden määrittelyssä on vähitellen edetty työllistymistavoitteesta kohti yleisempiä tavoitteita kuten parempaa toimintakykyä, sosiaalista integraatiota, itsenäisyyttä, elämänhallintaa tai elämänlaadun kohentumista. (Järvikoski, Härkäpää 2001, 36.) Vertaistukeen perustuvat ryhmät onnistuvat usein ihmisten sosiaalisessa vahvistamisessa ja uusien voimavarojen löytämisessä paremmin kuin ammatillinen auttamistyö (Hyväri 2009, 5-6).

Ovaskainen, Takala ja Timonen toteavat opinnäytetyössään, joka kartoitti Mikkelin psykiatrian päivöosaston potilaiden arjen voimavaroja, että arjesta selviytymiseen vaikuttavat sosiaaliset suhteet ja harrastukset. Sosiaalisista suhteista potilaat saivat mm. tukea ja elämäänsä iloa. Muita tärkeitä tekijöitä arjesta selviytymiseen olivat psyykkiset tekijät, joita olivat esim. usko tulevaisuuteen sekä kohonnut itsetunto.

( Ovaskainen ym. 2007, 24. )

Hälিকän ja Tiusasen opinnäytetyössä ”Samassa veneessä ollaan” kartoitetaan mielen-terveyskuntoutujien mielipiteitä yhteisöllisyydestä ja vertaistuesta Mielen Tuvalla Mäntyharjussa. Tämän aineiston perusteella vertaisryhmien vahvuutena näyttäisi olevan tekemisen kautta kuntoutuminen. Vertaisryhmät tarjoavat mielekästä tekemistä mielen-terveyskuntoutujille heidän omien voimavarojensa puitteissa. Tavallisiin arki- töihin osallistuminen ryhmässä koetaan tulosten perusteella merkityksellisenä. Osallis- tuminen toimintaan mahdollistaa kuntoutujien omista arkiaskareista selviytymisen kotona ja antaa voimia itsestä huolehtimiseen. ( Hälikkä & Tiusanen 2004, 30.)

Elämänhallinta on osa arjesta selviytymistä. Elämänhallinnan voi jakaa ulkoiseen ja sisäiseen elämänhallintaan. Ulkoiseen hallintaan liittyy asuminen, toimeentulo ja per- he. Sisäiseen elämänhallintaan liittyy kyky sopeutua muutoksiin ja kyky asettaa tavoit- teita, hyvä itsetunto ja selkeät elämän arvot. Psykkisestä häiriöistä kärsivän ihmisen sisäinen kaaos näkyy myös usein ulkoisen elämän hallitsemattomuutena. Ihminen ei jaksu huolehtia puhtaudestaan, ympäristöstään ja taloudestaan. Onnellinen ja tyytyväi- nen ihminen on usein hyvin kiinni omassa elämässään. Kun ihmisellä on hyvä ote elämästä, hän ei pelkää tulevaisuutta, vaan haluaa toimia saavuttaakseen tavoitteensa. Tulevaisuus ei tunnu ahdistavalta, vaan muutokset tuntuvat luonnollisilta ja sisältävät haasteita.( Anttila, Hirvelä, Jaatinen, Polviander, Puska 2009, 10–11.)

Kuntoutuksen näkökulmasta elämänhallinnassa on kyse arjesta suoriutumisesta. Kyse on siitä, miten toimintakykyinen kuntoutuja on ja millaisia taitoja hänellä on hallita arkea ja elämäänsä. Elämänhallinta ei kuitenkaan ole pelkkää tekemistä ja toimintakykyä, sillä kokemus hallinnasta pohjautuu myös ihmisen sisäisiin mielikuviin. Muutos ihmisen elämässä alkaa unelmista, toiveista ja haaveista. Kuntoutuksen tavoite on tukea haaveita ja unelmia ja auttaa omien tavoitteiden etsimisessä ja niihin pääsemisessä. (Koskisu 2004, 14, 17.)

Mielenterveyskuntoutuksen tehtävänä on myös voimaannuttaa ihmistä. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi; voimaa ei voi antaa toiselle. Voimaantumisprosessi on tapahtumasarja, joka tapahtuu todennäköisemmin ja helpoimmin tietyssä ympäristössä kuin jossain toisessa ympäristössä. Voimaantumiseen liittyy myös usein sosiaalinen puoli, vaikka ihminen voi vain itse löytää omat voimavaransa. Voimaantuminen tapahtuu luontevammin ympäristössä, jossa ihminen kokee ilmapiirin turvalliseksi, itsensä hyväksytyksi ja asemansa tasa-arvoiseksi. Yksilön voimaantumisen ja hyvinvoinnin ajatellaan olevan yhteydessä ryhmän muiden jäsenten voimaantumiseen ja hyvinvoinnin kokemiseen. Vertaisryhmässä keskinäinen avunanto ja kokemus vastuullisesta yhteisöstä voimaannuttaa ja lisää henkistä hyvinvointia. Voimaantuminen on ihmisen sisäisen voimaantumisen kasvua. Siihen liittyy itsetunnon vahvistuminen, oman identiteetin selkiytyminen ja elämänmyönteisyyden lisääntyminen. ( Siitonen 1999, 20.)

Voimaantumisessa on aina kaksi puolta: henkilökohtainen prosessi ja sosiaalisuuden tuoma merkitys. Vuorovaikutteinen yhteys ympäristön kanssa on suotuisaa niin, että kasvu ja kehittyminen ihmisenä ja kokemus omasta selviytymisestä johtaa voimaantumiseen ja hyvään mielenterveyteen. Voimaantunut ihminen tuntee olevansa yhdenvertainen toisten kanssa, hän kunnioittaa itseään ja muita. Hän asettaa itselleen päämääriä ja toteuttaa oman elämänsä tarkoitusta uskaltamalla ottaa riskejä. Voimissaan olevasta ihmisestä heijastuu myönteisyys, ja hän ottaa vastuuta myös muiden ihmisten hyvinvoinnista. (Kiikkala ym. 2006, 29.)

Ihmisten elämä on monessa suhteessa rakentunut samoista aineksista. Jokainen ihminen joutuu kokemaan yksinäisyyttä, erilaisuutta, onnistumisia, epäonnistumisia, myö-



täkäymisiä, vastoinkäymisiä, menetyksiä ja ristiriitoja. Elämänkokemusten jakaminen on voimakas terapeutti tekijä. (Salminen 1997, 90.)

On hyvin terapeutista huomata, että muillakin ihmisillä on samanlaista ahdistusta ja ristiriitoja kuin itsellä. Sen tajuaminen ettei ole kärsimyksineen yksin, lohduttaa. Monta kertaa omiin ongelmiin on vaikea saada välttämätöntä välimatkaa. Toisen ongelmiin on helpompi saada välimatkaa ja toiselle voi olla avuksi. Salminen kiteyttää: ”Minun on helpompi huomata, mitä torjun itsessäni kun joku toinen ottaa sen esille. Muiden antama palaute on kuin katsoisi itseään peilistä.” (Salminen 1997, 89.)

#### **4 VERTAISTUKIRYHMISTÄ TUKEA, TOIVOA JA USKOA SELVIYTYMISEEN**

Vertaisryhmä on paikka, joka tarjoaa tavallisen ihmisen tukea tavallisiin elämän kysymyksiin. Se tarjoaa mielekkäitä tekemisen paikkoja, rentoutumista tai mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen oppimiseen. Monien kokemusten mukaan vapauden, veljeyden ja tasa-arvon hengessä toimiva vertaisryhmä ehkäisee sairauksien uusiutumista. (Hulmi 2004, 60.)

Usein jo pelkää tietä, että muillakin on ollut samantapaisia kokemuksia, voi auttaa ryhmän jäsentä eteenpäin kuntoutumisessa. Ihmiset, joiden kanssa voi puhua omista kokemuksistaan, antavat toivoa ja tukea. (Koskisu & Yrttiaho 2004, 7.) Ihminen kaipaa toisia ihmisiä ja ryhmän hyväksyntää ja tukea. Toisten ihmisten kannustus ja tuki antaa voimia jaksaa ja kestää arjen ongelmia. Olennaista on oppia ja uskaltaa myöntää itselleen tarvitsevana apua ja tukea. (Siekinen 2008, 63.)

On tärkeää tunnistaa, mitä tarvitsee ja mitä haluaa. Kuntoutujan ei tarvitse selviytyä tai kuntoutua yksin, vaan on lupa olla heikko ja turvautua toisten apuun. Ajatus tai toive siitä, millaiseksi pitäisi tulla, jotta olisi kuntoutunut, ohjaa omia valintoja ja päätöksiä. Usein tuntuu siltä, että kaikki on hyvin sitten, kun asiat ovat niin kuin ne olivat ennen sairastumista. Sairastumista ei voi kuitenkaan perua. Ei ole mahdollista kuntoutua menneisyyteen, vaan tästä hetkestä tulevaisuuteen. (Koskisu & Yrttiaho 2004, 13.)

Ryhmä antaa jäsenilleen myös kokemuksen johonkin kuulumisesta. Ryhmäläisten samanlaisuus yhdistää ja erilaisuus tuo mukanaan rikkautta ja uusia näkökulmia. Yhdessä hankitut uudet elämykset ja oivallukset lähentävät. Usein syntyy ystävyys-suhteita, jotka jatkuvat ryhmän päätyttyä. (Nyholm & Saarelainen 2006, 11.)

Vertaistukiryhmällä on keskeinen sosiaalinen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Ryhmässä voi vapaasti puhua sairaudestaan ja tulla ymmärretyksi, ryhmässä tavataan tuttuja ja siellä voidaan keskustella kaikenlaisista aiheista. Tärkeää on myös ryhmän keskittyminen rajattuun aihepiiriin eli mielenterveysongelmiin ja niiden kanssa elämiseen. Vertaistukitoiminnan idea onkin, että jäseniä yhdistää jokin sama ongelma, mutta keinoja ongelman ratkaisuun on monenlaisia. Ryhmässä jäsenet voivat jakaa hyväksi havaitsemiaan toimintamalleja toisilleen. (Kovanen 2007, 33.)

Oleellisinta vertaisten keskinäisessä identiteettityössä on mahdollisuus vastavuoroiisiin peilaussuhteisiin. Kuntoutuminen ja syvistä vaikeuksista selviytyminen on vuosia kestävä prosessi. Minään ja identiteettiin kietoutuneita käsitystapoja, merkityksiä ja näkemyksiä on käsiteltävä ja muokattava yhä uudelleen. Vertaistukiryhmissä toipumisen ja kuntoutumisen eri vaiheissa olevat ihmiset pääsevät hyvin konkreettisesti kiinni identiteettityön kannalta keskeisiin kokemusten työstämisen puoliin. Tässä merkityksessä vertaistuki toimii hyvin samaan tapaan kuin terapeuttinen työskentely. (Hyväri 2009, 6.)

Mielenterveyskuntoutujan täytyy olla omassa toipumisessaan sellaisessa vaiheessa, että hän pystyy jäsentämään omaa kokemustaan, sairauttaan ja kuntoutumisen prosessia muiden käyttöön. Se edellyttää, että kuntoutuja on saavuttanut omassa kuntoutumisessaan tietyn tahtotilan kokemustensa jakamiseen. Osallisuuden toteutumisen edellytyksenä on tietenkin, että mielenterveyskuntoutuja on kuntoutumisessaan siinä vaiheessa, että hänen voimavaransa kantavat häntä eteenpäin. Hänellä täytyy olla myös luontaista tahtoa tuoda kokemustaan laajemman foorumin käyttöön, hyödynnettäväksi yhteiseksi jaettavaksi tiedoksi suhtautumisessa mielenterveyden ongelmiin ja niistä toipumisen edistämiseen. (Salenius 2009, 95.)

#### 4.1 Vertaistukiryhmän muotoutumisen vaiheet

Ryhmä alkaa, etenee aikansa ja yleensä loppuu. Näin tapahtuu myös vertaistukiryhmissä. Ryhmän ajallisia eli kronologisia vaiheita kutsutaan ryhmän kehitysvaiheiksi. Tätä ryhmän ajallista kulkua kutsutaan ryhmän prosessiksi. Ryhmän muotoutumiseen sisältyy monta eri vaihetta, joiden kautta ryhmä etenee. Näitä vaiheita on nimitetty ja jaoteltu eri tavoin. (Kaukkila ym. 2007, 24.)

Kirjassa ”Päihteet ja mielenterveys, opas vertaistukiryhmän ohjaajalle” annetaan ohjeita vertaistukiryhmän käynnistämiseen. Tärkein vaihe on vertaistukiryhmän aloittaminen. Se vaikuttaa pitkälle kokonaisuuteen. Vertaistukiryhmän ohjaaja voi aloitustilanteessa lisätä ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta kertomalla itsestään ja toiminnan tavoitteista sekä esitellä vertaistukiryhmän rakennetta ja toimintatapoja. Heti vertaistukiryhmän alkaessa sovitaan ryhmän tavoitteista ja säännöistä. Säännöt antavat ryhmätoiminnalle raamit ja luovat ryhmään turvallisuutta. Vertaistukiryhmän säännöissä määritellään vertaistukiryhmän tarkoitus ja tavoite, sekä vertaistukiryhmässä käytettävät menetelmät. Siinä määritellään luottamuksellisuus sekä vertaistukiryhmän ulkopuolella että sen sisällä, eli puhutaan vain niistä ryhmän jäsenistä, jotka ovat paikalla. Lisäksi sovitaan milloin ja missä kokoonnutaan ja miten ilmoitetaan poissaoloista. Sitoutuminen vertaistukiryhmään helpottuu sovittujen sääntöjen avulla. Vertaistukiohjaaja huolehtii, että sovittuja sääntöjä noudatetaan. (Sykäri 2009, 30- 31.)

Vertaistukiryhmän kehittymisen vaiheita voi kuvata seuraavasti: Muodollisessa vaiheessa osallistujat ovat epävarmoja ja varautuneita sekä kohteliaita toisilleen. Tämän jälkeen seuraa syttymisvaihe, jolloin osallistujat saattavat jo puhua avoimesti ongelmistaan, kun he huomaavat jakavansa ne muiden kanssa. Näin ei kuitenkaan välttämättä aina käy. Tämä on tutustumisvaihe, jossa vertaistukiryhmää tarkkaillaan ja sitoutumisen määrää säädellään. Tämän jälkeen siirrytään onnellisuusvaiheeseen, jossa osallistujat huomaavat saavansa vastakaikua ryhmästä omille ajatuksilleen ja tunteille. Tästä seuraa kokemus, että ei olekaan yksin ongelmansa kanssa, ja että tulee hyväksytyksi muiden ihmisten taholta. Yleensä onnellisuusvaihetta seuraa kriittinen vaihe vertaistukiryhmässä. Osallistujat voivat ärsyntyä ja kyllästyä toisiinsa – esimerkiksi vertaistukiryhmän äänekkäimpään tai siihen, joka ei koskaan sano mitään. He voivat kokea, että vertaistukiryhmä polkee paikallaan. Tässä vaiheessa vertaistukiryhmän ohjaaja

voi olla aktiivisempi, jotta vertaistukiryhmä pääsee eteenpäin. Kypsyysvaiheessa vertaistukiryhmä on päässyt edellisestä vaiheesta yli ja osallistujat ovat valmiimpia työskentelemään keskenään. Kaikki vertaistukiryhmät eivät välttämättä pääse tähän vaiheeseen. Lopettamisvaiheessa vertaistukiryhmään sitoutumista pyritään vähentämään ja osallistujia rohkaistaan itsenäisyyteen ja sitoutumisiin vertaistukiryhmän ulkopuolelle. Vertaistukiryhmän päättyessä on tärkeää miettiä mitä vertaistukiryhmä on antanut ryhmäläisille. Parhaassa tapauksessa se on antanut ryhmäläisille toivoa ja uskoa omiin mahdollisuuksiin. (Sykäri 2009, 32.)

#### **4.2 Vertaistukiryhmissä ilmeneviä ongelmia**

Tuntemattomien kanssa samaan ryhmään joutuessaan ryhmään osallistuja luokittelee ja lajittelee tahattomasti muut ryhmän jäsenet aikaisemmin tuntemiensa ihmisten mukaan. Jos uudet ryhmän jäsenet muistuttavat luotettaviksi ja miellyttäväksi koettuja ihmisiä, ryhmä koetaan turvalliseksi ja muihin ryhmän jäseniin luotetaan. Tilanne on ongelmallinen kun ryhmän jäsenet tuovat mieleen aikaisempia vaikeita ja haavoittavia kokemuksia. Silloin ryhmä tuntuu uhkaavalta ja on pakko suojautua. (Salminen 1997, 56.)

Ongelmana voi olla jäsenen häiriökäyttäytyminen ryhmässä. Se voi johtua esimerkiksi siitä, että ryhmäläinen ei ole sitoutunut ryhmään tai ryhmäläinen saattaa olla myös huomattavan eri-ikäinen kuin muut ryhmänjäsenet. Ongelmia voi tulla myös, jos ryhmäläinen sairastaa eri sairautta kuin muu ryhmä. Joku ryhmäläisistä voi pyrkiä puheellaan liikaa dominoimaan, ja toiset eivät saa puheenvuoroa. Ryhmässä pitäisi pystyä myös kuuntelemaan. Myös silloin, kun sairaus on akuutissa vaiheessa, voi olla vaikeaa osallistua ryhmiin. Hankalaksi koetaan myös sellainen ryhmänjäsen, joka saarnaa esim. jostakin uskonnosta tai ideologiasta. Ryhmässä ei myöskään pitäisi selvittää henkilökohtaisia riitoja toisten ryhmäläisten kanssa. Ristiriidat ryhmäläisten välillä koetaan ongelmaksi. Ongelmana voidaan nähdä myös se, että vertaistukiryhmään osallistuja voi tulla liian riippuvaiseksi ryhmästä eikä luo kontakteja muualle. Aina ei myöskään muisteta, että auttajan ja autettavan roolit eivät kuulu vertaistukeen, joku voi sitoutua ja ottaa vastuuta liikaa toisista ryhmäläisistä. (Kovanen 2007, 25–26.)

## 5 VERTAISTUKIOHJAAJA EDESAUTTAA TOIVON HERÄÄMISTÄ

Vertaistukiohjaaja on mielenterveyskuntoutuja, joka on saanut koulutuksen vertaistukiryhmien ohjaamiseen. Kokemuksen kautta vertaistukiohjaaja ymmärtää osallistujien tarpeita ja tilanteita ja osaa huomioida ne esimerkiksi ryhmän tavoitteita asettaessaan. Sen näkeminen, että ohjaajat ovat selviytyneet samankaltaisista tilanteista, antaa ryhmänjäsenille toivoa. (Nyholm & Saarelainen 2006, 13.)

Jakaessa omia kokemuksiaan vertaistukiohjaaja antaa samaistumisen mahdollisuuden ja roolimallin. Vertaistyöntekijä on elävä esimerkki kuntoutumisen mahdollisuudesta ja erilaisista keinoista ja tavoista edetä kuntoutumisessa. Vertaisalustuksen tarinallinen muoto antaa virikkeitä oman kuntoutumistarinan hahmottamiseen ja se antaa toivoa ja uskoa kuntoutumisen mahdollisuuteen. Vertaisohjaaja arvioi omakohtaisesti kuntoutumisen kokemustaan ja sen eri osien jakamisen tärkeyttä. Vertaisohjaajan ansiosta ryhmässä voidaan ottaa avoimesti puheeksi usein sellaisiakin aiheita, joihin ammattiohjaajan on vaikea luontevasti ja uskottavasti keskusteluja viedä. Vertaisohjaaja edesauttaa toivon heräämistä jakamalla omaa kuntoutumiskokemustaan. Vertaisohjaajan ei tarvitse olla ”täydellinen” kuntoutumisen mallina vaan tuoda esille kuntoutumisprosessin jatkuvuutta. (Lehto 2005, 5 - 6.)

Vertaisryhmässä pyritään avoimeen ja rehelliseen vuorovaikutukseen toisten ryhmän jäsenten kanssa. Kokemusten jakaminen ja niiden käsittäminen toisten samaa kokeneiden kanssa on lähtökohta vertaisryhmille. Ilmapiiri on hyvä kokea myönteiseksi, vaikka asiat ovatkin usein varsin ongelmallisia. Samoin ilmapiirin tulee olla hyväksyvä ja välittävä. Vertaisryhmän ohjaajien on oltava joustavia ja valmiita erilaisten ihmisten sekä uusien tilanteiden kohtaamiseen. On pyrittävä uusien sosiaalisten suhteiden ja yksilöllisten voimavarojen löytämiseen elämänkriiseissä yhdessä vertaisryhmän muiden jäsenten kanssa. (Taitto 2002, 45–47.)

Ammattiohjaajan ja vertaistukiohjaajan roolit eroavat jonkin verran toisistaan. Ammatilainen saa työstään palkkaa. Hänellä on siihen koulutus ja myös vastuu ammattitaitoisena henkilönä. Ammatillaiset antavat hoitoa, ja heidän työtään säätelevät lait ja asetukset. (Sykäri 2009, 37.) Vertaistukiohjaaja saa myös koulutuksen tehtävänsä.

Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa vertaistukiohjaajia. Kurssit on tarkoitettu yhdistysten ryhmänohjaajiksi aikoville ja niille ryhmänohjaajille, jotka eivät vielä ole saaneet koulutusta. Koulutuksessa annetaan perustietoa ja valmiuksia ryhmän perustamiseen ja ohjaamiseen. (Mielenterveyden keskusliitto)

Vertaistukiohjaaja toimii kuitenkin vapaaehtoisesti ja palkatta. Mikään laki ei säätele hänen työtään. Omat kokemukset ovat hänen osaamisensa perusta. Hän on vastuussa omien voimavarojen ja rajojen tunnistamisesta. Vapaaehtoisen vertaistukiohjaajan oikeuksiin kuuluu epäkohtiin puuttuminen. Hänellä pitää olla myös mahdollisuus ohjaukseen ja palautteen saamiseen sekä mahdollisuus kysyä asioista, joista ei tiedä tai ole varma. (Sykäri 2009, 38.)

Ryhmänohjaajakoulutus muodostaa vapaaehtoisohjaajien koulutuksen ytimen ja se antaa perusvalmiudet erilaisten ryhmien ohjaamiseen. Koulutus lisää itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja, kirkastaa ohjaamistehtävää sekä antaa omakohtaisen kokemuksen ryhmään kuulumisesta. Koulutuksen pyrkimyksenä on taata laadukas ja luottamuksellinen ohjaus turvallisessa ympäristössä. Koulutus auttaa vapaaehtoista purkamaan vääriä mielikuvia ja hahmottamaan omaa roolia ja rajoja ja sen avulla on helpompaa kohdata hankalia asioita ja tilanteita. Selkeä tieto omista tehtävistä auttaa jakamaan. Ryhmänohjaajakoulutuksessa perehdytään ryhmän käsitteeseen, rakenteeseen ja toimintaperiaatteisiin. Käydään läpi ryhmäprosessi eri vaiheineen. Käsitellään eri ryhmäilmiöitä, rooleja ja ryhmän tavoitteellisuutta. Vahvistetaan itsetuntemusta, vuorovaikutustaitoja ja sitä miten voi hyödyntää omaa elämäkokemusta ohjatessa ryhmää. Käydään läpi ryhmän suunnittelu, aloittaminen, lopettaminen ja arviointi. Koulutukseen sisältyy myös käytännön harjoituksia ja esimerkkitalanteita, sekä tutustutaan erilaisiin työmenetelmiin. (Nyholm & Saarelainen 2006, 51.)

Tietyt ominaisuudet tekevät ryhmänohjaajasta hyvän. Kyky eläytyä toisen ihmisen todellisuuteen empaattisesti ja intuitiivisesti on tärkeää. Aito kohtaaminen ei ole mahdollista, jos ohjaajan oma tunne-elämä on lukkiutunut ja toisen kertomat asiat nostavat pintaan hänen omia tunteitaan. Ohjaajan on oltava tuntosarvet herkkinä myös omille tunteilleen. Avoimuus ja aitous, ryhmän kykyihin ja voimavaroihin luottaminen ja ryhmän jäsenten tasavertainen kunnioittaminen ovat hyvän ryhmänohjaajan ominaisuuksia. Välittömyys ja huumorintaju pelastavat ryhmässä monia kiusallisia tilanteita

ja laukaisee jännitteitä. Kyky havainnoida ja analysoida ryhmän dynamiikkaa, ja taito käsitellä vaikeita asioita ovat tärkeitä ominaisuuksia ryhmänohjaajalle. (Kaukkila, Lehtonen, Raatikainen 2007, 58–60.)

## **6 VERTAISTUKIRYHMÄT JA OMA-APU RYHMÄT VIRIKE RY:SSÄ**

Virike ry:ssä järjestettävää yhteistä toimintaa, johon jäsenet tasaveroisesti osallistuvat ja jota ei ohjaa mielenterveysalan ammattilainen, voidaan pitää vertaistukena. Pääasiassa vertaistuki toimintaa on kahta tyyppiä; on puhtaita keskusteluryhmiä, ns. oma-apuryhmiä, ja toisaalta harrastusryhmiä, joissa vertaistuki saadaan harrastuksen ohessa mukavan yhdessäolon kautta. Liikuntaryhmät ovat myös vertaistukiryhmiä, vaikka niillä on myös merkitystä fyysisen kunnan ylläpidossa. (Virike ry.)

Selkeä rakenne lisää vertaistukitoiminnan tehokkuutta. Sitä varten on perustettu oma-apu ryhmiä, joita aluksi nimitettiin itsehoitoryhmiksi. Oma-apuryhmät antavat kehykset vertaistuen toteutumiselle tässä ja nyt. (Hulmi 2004,9.) Hulmi (2004,14) toteaa: ”Vertaistuki on kivijalka, jolle mielenterveyskuntoutujien yhteisöllisyys rakentuu.” Virikekerho ja kuukausikokous ovat Virike ry:n vakiintuneimmat toimintamuodot. Kyseessä on viikoittainen yhteinen kokoontuminen keskustelemaan kuntoutujia koskevista teemoista. Se on tänä vuonna 2010 torstaisin klo 15. Alustajiksi kerhoon on pyritty kutsumaan asiantuntijoita. Toisinaan alustajana on toiminut joku Virike ry:n oma jäsen. Kerran kuukaudessa kerho aikaan on tiedotusluonteinen kuukausikokous. Tällä hetkellä, vuonna 2010 Virikkeessä toimii kolme eri oma-apuryhmää: Yleinen avoin oma-apuryhmä, suljettu bipolaarien-ryhmä sekä nuortenryhmä, johon voi osallistua 18–30-vuotiaat henkilöt. Ryhmät kokoontuvat kahden viikon välein. Leivontaryhmä ja peli-ilta järjestetään kerran viikossa. Kädentaitojenryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa. (Virike ry.)

Virike Ry:ssä toimii avoimia ja suljettuja ryhmiä. Avoimeen ryhmään, esimerkiksi yleiseen keskusteluryhmään voi kuka tahansa tulla mukaan milloin tahansa. Kun ryhmällä on tietty tavoite ja kokoontumiskertoja on rajoitetusti, ryhmän muodoksi sopii paremmin suljettu ryhmä. Ryhmäläiset valitaan hakuprosessin kautta, eikä ryhmään voi liittyä jälkikäteen. Välimuotona on täydentyvä ryhmä, mihin voi liittyä uusia jäseniä tiettyyn pisteeseen asti. (Sykäri 2009, 29.)

Vertaistukiryhmät ovat kasvuryhmiä jossa voidaan kohdata samoja kokemuksia ja ongelmia kuin psykoterapiaryhmissä. Vertaistukiryhmät eivät kuitenkaan täytä samoja vaatimuksia kuin psykoterapiaryhmät. Ne eivät edellytä ohjaajilta yhtä vaativaa ammatillista perus- ja jatkokoulutusta, eikä niitä toteuteta samalla intensiteetillä kuin pitkäkestoisia psykoterapiaryhmiä. (Niemistö 2002, 26.)

## **7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ**

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia vertaistuen merkitystä Virike ry:ssä. Tutkimus kysymyksenä on selvittää:

Mikä on vertaistuen merkitys Virike ry:n ryhmissä käyville mielenterveyskuntoutujille?

## **8 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN AINEISTO**

Teemahaastattelu on lomake- ja avoimenhaastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 203.) Teemahaastattelun kaltaisella tavallista pehmeämmällä menetelmällä voidaan kuvata todellisuuden moni-ilmeisyyttä. Sillä voidaan tavoittaa tutkittavien ilmiöiden vivahteita ja tiivistää ne siten, että kuvauksen uudet ulottuvuudet välittävät haastateltavien todellisia ajatuksia ja kokemuksia. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 128.) Teemahaastattelun etu on ennen kaikkea joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.) Virike ry:ssä on ollut vertaistukiryhmätoimintaa toiminnan alusta asti. Halusimme, että haastateltavat kertovat kokemuksistaan mahdollisimman rehellisesti ja aidosti.



Haastattelimme laatimamme teemahaastattelurungon avulla, (LIITE 1)

Teemahaastattelun aihealueita olivat seuraavat asiat:

- Ryhmässä oleminen ja suhteet muihin ryhmän jäseniin
- Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta
- Voimaantuminen
- Vertaistukiohjaan merkitys

### **8.1 Tutkimuksen osallistujat ja aineiston hankinta**

Sovimme toiminnanohjaajan kanssa haastattelupäiväksi 21.1.2010. Haastattelimme kolmea henkilöä, jotka käyvät Virike ry:n ryhmissä. Haastateltavat valikoituivat vapaaehtoisuuden pohjalta. Virikkeen jäseninä he olivat olleet 5-14 vuotta. Haastateltavat osallistuivat 3-7 eri ryhmään. Haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna Virike ry:n vihreässä huoneessa. Haastattelun aluksi kerroimme tutkimuksen tarkoituksen, tietojen luottamuksellisuuden aineiston käsittelyssä sekä julkaisemisessa. Haastateltavien luvalla nauhoitimme kaikki haastattelut sanelulaitteella. Kukin haastattelu kesti noin 45 minuuttia. Vapaaehtoisuuden pohjalta valikoituneet haastateltavat puhuivat vuolaasti. Apukysymyksiä jouduimme käyttämään sellaisissa tilanteissa, joissa halusimme syventää haastateltavan vastausta tai haastateltava poikkesi varsinaisesta aiheesta.

### **8.2 Tutkimusaineiston analyysi**

Analysoimme haastattelut sisällönanalyysillä, joka on paljon käytetty tutkimusaineiston analyysimenetelmä hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysin lopputuloksena tuotetaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita. (Kynäs & Vanhanen 1999. 3-4.)

Ensin kuuntelimme haastattelukasetit läpi useaan kertaan, ja sen jälkeen kirjoitimme haastattelut puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla sanasta sanaan. Seuraavaksi luimme puhtaaksi kirjoitetut tekstit huolellisesti läpi useita kertoja. Aineistossa oli selvästi

havaittavissa kylläntymistä, sillä samoja asioita nousi esiin kaikkien haastateltavien kokemuksista. Aineisto redusoitiin eli pelkistettiin alleviivaamalla auki kirjoitetusta aineistosta tutkimustehtävään liittyviä alkuperäisilmaisuja erivärisillä kynillä. Tämän jälkeen teimme luettelon alkuperäisilmaisuista ja muotoilimme niistä 37 pelkistettyä ilmaisua.

**TAULUKKO 1.** Esimerkki alkuperäisilmaisun muotoilemisesta pelkistetyksi ilmaisuksi.

| Alkuperäisilmaisu   | Pelkistetty ilmaisu        |
|---|----------------------------|
| ”No kyllähän ylipäättänsä se, että lähtee sieltä kottoo niin antaa sellaista, siis voimaannuttaa ja antaa uskoa siihen, että kyl tästä selvi, ylimennään” | Antaa uskoa selviytymiseen |
| ”Kyllä se varmaan on auttanut viemään eteenpäin, täällä saa kavereilta tukea ja tota auttaa ehdottomasti jaksamaan ja pärjäämään omassa elämässä.”        | Tuki auttaa jaksamaan      |

Aineiston ryhmittelyssä aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/ tai eroavuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja sen jälkeen yhdistetään luokaksi. Tämän jälkeen luokat nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi, Sarajärvi 2002, 112.) Analyysia jatkettiin ryhmittelemällä pelkistettyjä ilmaisuja ja muodostamalla niistä 11 alaluokkaa.

**TAULUKKO 2.** Esimerkki pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittelystä alaluokiksi.

| Pelkistettyilmaisu   | Alaluokka     |
|--|---------------|
| Oma aloitteisuus lisääntynyt<br>Antaa uskoa selviytymiseen<br>Rohkaistunut kokeilemaan työelämää<br>Antanut toivoa selviytymisestä | Selviytyminen |
| Hyväksytään ryhmään sellaisena kuin on<br>Pystyy tukemaan ja saa tukea<br>Voiman saaminen toiminnasta<br>Tuki auttaa jaksamaan     | Ryhmän tuki   |

Aineiston ryhmittelyä seuraa aineiston pelkistäminen, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi, Sarajärvi 2002, 114.) Analyysiprosessi eteni edelleen yhdistämällä samansisältöisiä alaluokkia ja muodostamalla niistä 4 yläluokkaa.

TAULUKKO 3. Vertaistuen merkitystä Virike ry:n ryhmissä kuvaa neljä yläluokkaa: sosiaalinen tukeminen, ryhmän merkitys, vuorovaikutus ja yhteenkuuluvuuden tunne. Ensin mainitut luokat yhdistimme vielä luokaksi elämänhallinta ja jälkimmäiset luokaksi voimaantuminen.

| Alaluokka  | Yläluokka               | Yhdistävä luokka |
|--|-------------------------|------------------|
| Selviytyminen<br>Arjen tukeminen                               | Sosiaalinen tukeminen   | Elämänhallinta   |
| Ryhmän tuki<br>Ryhmästä hyviä kokemuksia<br>Vertaistukiohjaaja | Ryhmän merkitys         | Elämänhallinta   |
| Kommunikointi<br>Keskinäinen ymmärrys<br>Ihmissuhteet          | Vuorovaikutus           | Voimaantuminen   |
| Avoimuus<br>Luottamus<br>Tasavertaisuus                        | Yhteenkuuluvuuden tunne | Voimaantuminen   |

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

### 9.1 Sosiaalinen tukeminen

Tutkimus tuloksissa ilmenee, että **sosiaalinen tukeminen** muodostui selviytymisestä ja arjen tukemisesta (TAULUKKO 3). Yksi haastateltavista kertoi, että hänen oli aikaisemmin vaikea saada käytännön asiat hoidettua. Ryhmissä käymisen myötä hän kertoi kuntoutuneensa niin, että pystyy hoitamaan käytännön asiat oma-aloitteisesti. Ylimääräisten asioiden hoitoon hän kuitenkin vielä tarvitsee omaisten apua. Toinen haastateltava kertoi, että jo pelkästään se, että jaksaa lähteä kotoa voimaannuttaa ja

antaa uskoa selviytymiseen. Hän kertoi, että sairautensa vaikeammassa vaiheessa oli vaikeaa lähteä kotoa ja päivät kuluivat sängyssä maaten. Nyt haastateltava on lähdössä työkokeiluun ja kertoo sen olevan siirtymävaihe elämiseen ns. normaalien piirissä. Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien usko omasta selviytymisestä oli selvästi vahvistunut ja oma aloitteellisuus oli lisääntynyt. Osallistuminen Virike ry:n ryhmiin oli selvästi lisännyt kaikkien haastateltavien aktiivisuutta selviytyä käytännön asioista. Itsetunnon vahvistuessa myös elämänmyönteisyys lisääntyi ja kaikki haastateltavat kokivat voimaantuvansa.

*” Kun mä oon aika oma aloitteeton vielläkin hoitamaan asioita, mutta nykyään saan kumminkin kaikki tommoset semmoset usein toistuvat käytännönasiat hoidettua oma-aloitteisesti että...”*

*” No kyllähän ylipäätänsä se et lähtee sieltä kottoo niin antaa sellaista, siis voimaannuttaa ja antaa uskoa siihen, että kyl tästä selvi, ylimennään*

*”...ja lähen nyt sitten vähän rohkeemmin kokeilemaan niin ku tuolla niin sanottujen normaalien piirissä...”*

Virike ry:n vertaistukiryhmissä käynti tuki haastateltavien arjen hallintaa ja samalla elämänhallintaa. Virike ry:n ryhmissä sai opastusta aivan tavallisiin arkielämässä tarvittaviin taitoihin. Yksi haastateltavista kertoi osallistuneensa kokkikurssille ja saaneensa sieltä sellaisia ruuanlaittotaitoja, että pystyy tekemään ruokaa myös vanhoille vanhemmilleen vieraillessaan heidän luonaan. Tärkeäksi kaikki haastateltavat kokivat myös sen, että on paikka minne mennä päivittäin, ja erityisesti ryhmät olivat tärkeitä, miksi Virike ry:lle lähdettiin. Yksi haastateltavista koki ryhmien tuen tärkeäksi mennessään työkokeiluun. Hän koki lohdulliseksi sen, että voi käydä Virike ry:n ryhmissä iltaisin ja viikonloppuisin.

*”Eilen oli semmonen kokkikurssi, se auttaa siitä arjesta selviytymiseen ja se on paitsi minä itse joudun laittamaan kotona ruokaa, niin minä pystyn sitten maalla vanhempien luona laittamaan ruokaa...”*

*” Jos täällä paikkaa ois, niin mä varmaan makaisin kotona, et se on hyvin hyvin merkittävä osa mun elämänhallintaa on tää paikka ja se että tänne voi tulla ja että on nää ryhmät, koska en mä tiä tulisko tänne muuten sitten aina edes lähettyä...”*

*” ...mä lähden ulkopuolelle työkokeiluun, niin musta on hirveen lohdullista, että täällä on se oma-apuryhmä iltaisin, peli-ilta on iltasin, että on kuitenkin paikka...”*

## **9.2 Ryhmän merkitys**

**Ryhmän merkitys** muodostuu haastateltavien mukaan ryhmän tuesta, ryhmistä saaduista hyvistä kokemuksista ja vertaistukiohjaajasta (TAULUKKO 3). Kaikki haastateltavat kokivat ryhmältä saadun tuen erittäin tärkeäksi. Haastateltavat kuvasivat ryhmältä saamaansa tukea esimerkiksi niin, että hyväksytään ryhmään sellaisena kun on. Yksi haastateltava kertoi, ettei ole kovinkaan empaattinen, eikä omasta mielestään osaa hyvin eläytyä toisten ongelmiin, mutta kukaan ei ole siitä ryhmässä valittanut. Toinen haastateltava kertoi huomanneensa, että hyvinkin vaikeista tilanteista lähteneet ihmiset ovat saaneet voimaa vertaistukitoiminnasta. Kaikkien haastateltavien mielestä myös se, että huomaa muidenkin olevan samassa tilanteessa, voimaannuttaa. Aineistossa ilmenee se, että ryhmissä saa tukea ja pystyy tukemaan muita. Sekä myös se, että toiminnasta saa voimaa, joka auttaa jaksamaan arjessa.

*”...en osaa kovinkaan hyvin eläytyä toisten ongelmiin...ei ole kukaan valittanut...”*

*”...mutta hyvinkin alhaalta, että tota silloin niinku huomaa miten ihmiset on saannut voimaa ja pelkästään jo sillä toiminnalla ja sellaisella lähtemisellä ja sillä, että tajuu, että muita samassa tilanteessa...”*

*” Kyllä se varmaan on auttanut viemään eteenpäin, täällä saa kavereilta tukea ja tota auttaa ehdottomasti jaksamaan ja pärjäämään omassa elämässä...”*

Vertaistukiryhmissä haastateltavat viihtyivät hyvin, siellä pystyi keskustelemaan muiden kanssa, ja oli mielenkiintoista kuulla, mitä toisille kuuluu. Eräs haastateltava kuvasi että mukana on myös hieman uteliaisuuden tyydyttämistä. Haastateltavan mielestä kokoontumisilla oli positiivinen vaikutus elämään ja ne antoivat ihmisille paljon voimia.

*”... että mä viihdyn täällä hyvin niin sitten ei tule lähdettyä kotiin ollenkaan ja sitten minä jäin kuitenkin...uteliaisuuden tyydyttämistä se vähän oli... on se mielenkiintoista aina jutella...”*

*” Se on semmosta se avartaa ja on positiivista ja miellyttävää, että se antaa ihmisille paljon...”*

Vertaistukiryhmissä käsitellään päivittäistä selviämistä, aiheena voi olla sairauden kanssa eläminen, kotona asuminen tai kaupungilla asioiminen. Näihin asioihin kaikkien haastateltavien mielestä vertaistukiohjaajalta ja muilta ryhmän jäseniltä saa ryhmässä tukea ja apua. Haastatteluissa tuli useaan otteeseen esille se, että saman kokenut vertaistukiohjaaja ymmärtää ja uskoo joitakin asioita paremmin kuin ammattiauttaja, ja siksi vertaistukiohjaajalle on helpompi puhua. Yhden haastateltavan mielestä vertaistukiohjaaja uskoo myös paremmin kuin ammattiauttaja tavallisuudesta poikkeavia ja harvoin kenellekään tapahtuvia asioita.

*”...ne on aika positiivisia nuo vertaistukiohjaajat ja ne ryhmät on ollu hyviä, sieltä on saanut apua, se on tukenut paljon. Nyt käsitellään tuota onko se sitä päivittäistä selviämistä, onko se sairauden kanssa elämistä, onko se yksioloa kotona, onko se kaupungilla asioilla, apteekissa ja muualla toimiminen. Siihen kaikki on saannut apua.”*

*”...että vertaistukiohjaaja niin ku ovat paremmin uskoneet jos mä kerron jotain semmosta, semmoista mikä on tavallisuudesta poikkeavaa tai mikä tapahtuu harvoin...”*

### 9.3 Vuorovaikutus

Yläluokka **vuorovaikutus** muodostui kolmesta alaluokasta, kommunikointi, keskinäinen ymmärrys ja ihmissuhteet (TAULUKKO 3). Haastateltavat kertoivat, että ryhmässä jokainen saa puheenvuoroja. Yksi haastateltavista kertoo, että vertaistukiryhmän aluksi yleensä on ”Mitä kuuluu, puheenvuoro”, ja näin kaikki tulevat kuulluksi. Vertaistukiryhmä huolehtii siitä, että jokainen pääsee puhumaan.

*”Jokainen puhuu vuorollansa aina jotain, että minä ainakin, tulee puhuttua aina jonkin verran...”*

*”...puhutaan vuorotellen ja siihen ei tavallaan huudella väliin, vaikka puhutaan samasta aiheesta, mutta sitten keskustellaan niin ku erikseen että, ryhmä pitää huolen, että jokainen tulee kuulluksi.”*

Kaikkien haastateltavien mielestä sama elämäkokemus auttaa ymmärtämään, ja saman kokenut ihminen ymmärtää parhaiten ja silloin ymmärtäminen on molemmin puolista. Ihmiseen, joka on kokenut samantyyppisiä asioita saa paremmin kontaktin ja hänelle on helpompi puhua. Usein keskinäisessä vuorovaikutuksessa toiset huomaavat kuntoutujassa tapahtuvat muutokset paremmin kuin kuntoutuja itse.

*”Mun mielestä vertaistuki on sellaista kun itse on kokenut samantyyppistä tai samoja asioita on jotenkin helpompi ymmärtää.”*

*”...niin paremmin tulee ymmärretyksi eli hän ymmärtää varmaan minua ja minä ymmärrän häntä, se on molemminpuolista ”*

*”... on samaa elämäntaustaa ja kokemusta niin sitten niin... tota saa siihen niin kuin suoran kontaktin ja pystyy puhumaan sit suoraan.”*

*”...että muut huomaa ...mussa tapahtuvat muutokset paljon paremmin kuin minä itse...”*

Kaikki haastateltavista kertoivat, että ryhmissä yhdessä toimiessa löytää uusia kavereita ja ystäviä. Yksi haastateltavista kertoi löytäneensä kavereita, joita voi pyytää vierailulle, ja joiden kanssa voi istua iltaa. Yksi haastateltavista oli löytänyt kihlatun Virikeri:n ryhmistä ja vaikka suhde päättyi eroon, ystävyys jatkuu. Hän kertoi myös, että monet kuntoutujat ovat löytäneet Virikerien ryhmistä jopa elämäkumppanin. Yksi haastateltavista kertoiikin löytäneensä vertaistukiryhmästä tyttöystävän.

*”... tutustunut täällä ihmisiin josta on tullut henkilökohtaisia kavereita, jonka pyytää vierailulle ja me istutaan ja jutellaan yhdessä...”*

*”... niin täällä minä olen tavannut entisen kihlatun... menttiin kihloihin ja...erottiin, myö ollaan vielä ystäviä... Täältä on löytänyt moni kaverin.”*

*”... nuorten ryhmästä mä löysin itselleni tyttöystävän...”*

#### 9.4 Yhteenkuuluvuuden tunne

Aineistostamme ilmenee, että **yhteenkuuluvuuden tunne** vertaistukiryhmissä muodostuu avoimuudesta, luottamuksesta ja tasavertaisuudesta (TAULUKKO 3). Avoimuus ilmeni ryhmässä niin, että pystyi puhumaan asioista avoimesti. Yksi haastateltavista kertoi, että ryhmissä käyntien myötä hän on rohkaistunut puhumaan, ja nykyään on helppoa puhua avoimesti. Kaikkien haastateltavien mielestä vertaistukiryhmissä on avoin ilmapiiri ja ihmiset kokevat itsensä tasavertaisiksi sukupuoleen ja ikään katsomatta.

*”..., mä kun aloitin niissä ryhmissä käynnit minä olin erittäin arka puhumaan ylipäänsä mitään, mutta nyt minä uskallan avata suuni ihan helposti että.”*

*”Mä kyllä pystyn kyllä hyvin puhumaan avoimesti ja musta tuntuu, että avoin ilmapiiri on täällä sitte ku nainen tai mies ja minkä ikänen tahansa niin tavallaan semmonen tasavertaisuuden periaate täällä vallitsee”.*



Luottamus ryhmissä ilmeni luottamuksena ryhmän jäseniin. Yksi haastateltavista kertoi pelänneensä, että hänen aikaisemmin tekemistään virheistä ollaan vihaisia, mutta Virike ry:llä käydessään hän on huomannut, ettei aikaisemmista tekemisistä huomautella. Kaikki haastateltavat ovat sitä mieltä, että Virike ry:ssä ihmiset luottavat toisiinsa ja kertovat asioistaan avoimesti.

*”Ollaanko minulle sitten vihaisia jostain semmosesta mitä minä oon tehnyt aikaisemmin joillekin muille ihmisille... nykyään minä olen oppinut luottamaan...”*

*”...täällä Virikkeellä monet muutkin aika avoimesti kertoo asioita täällä vallitsee selainen luottamus niin siinä mielessä hyviä ja voimaannuttavia kokemuksia.”*

Kaikkien haastateltavien mielestä Virike ry:n ryhmin osallistujat olivat tasavertaisia eikä ketään sorrettu. Esille tuleviin ongelmiin puututaan pienryhmien sisällä, ja joissakin tapauksissa myös ohjaajat puuttuvat ongelma tilanteisiin.

*”Ja se on musta hyvin sellaista hyvin kuvaavaa, niin ku näille ryhmille kaikilla tavoilla, että täällä ei sorsita eikä mitään...”*

*”... asiat yleensä otetaan esille ja siihen puututaan joko pienryhmän sisällä tai sitten ihan julkisemmin tai ei siis mitenkään julkisesti, mutta tarkoitan että ohjaajat sitten puuttuu...”*

*”...täällä sitte ku nainen tai mies ja minkä ikänen tahansa niin tavallaan semmonen tasavertaisuuden periaate täällä vallitsee”.*

## 10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 10.1 Tulosten tarkastelu

Kaikki tähän tutkimukseen osallistujat olivat mielenterveyskuntoutujia ja kävivät Virike ry:n vertaistukiryhmissä. Yksi tutkimukseen osallistujista oli ollut mukana Virike Ry:n toiminnassa yhdistyksen perustamisesta lähtien. Hän kertoi miten vertaistukitoiminta alkoi Virike ry:ssä kolmen ihmisen muodostaessa vertaisryhmän, joka aluksi kokoontui Moision sairaalassa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sitä, mikä on vertaistuen merkitys Virike ry:n ryhmissä käyville mielenterveyskuntoutujille. Vastauksena tutkimuskysymykseen löytyi neljä yläluokkaa: sosiaalinen tukeminen, ryhmän merkitys, vuorovaikutus ja yhteenkuuluvuuden tunne.

Kuntoutujien elämänhallinta parantui ryhmästä saadun sosiaalisen tuen myötä, ryhmältä saatu tuki vahvisti arjesta selviytymistä ja sen myötä kuntoutujan itsetunto vahvistui. Myös Siekkisen tutkimuksessa *Elämänhallintaa ja selviytymisen keinoja vertaistuen avulla* todetaan, että vertaistuen avulla on mahdollisuus vaikuttaa varsin huomattavasti ihmisen elämänhallintaan ja selviytymiseen. Aktiivinen, säännöllinen osallistuminen vertaistukitoimintaan näyttää siis parantavan elinolosuhteita ja elämän laatua. (Siekinen 2008, 63.) Salenius on tutkinut kuntoutujien osallisuuden kokemusta, vertaistukea ja indentiteetin muodostumista klubitaloyhteisössä ja toteaa, että osalla kuntoutujista sairauden vaiheiden läpikäynti oli syventänyt itsetuntemusta niin, että he pystyivät hyvin syviin pohdintoihin itsestään. Vertaistuen myötä ihminen huomaa itessään olevat voimavarat ja haluaa päästä niitä hyödyntämään. ( Salenius 2009, 95)

Haastateltavat kokivat ryhmässä käynnit hyväksi, vertaistukiohjaajalta sai tukea ja apua. Haastateltavien mielestä samoista lähtökodista lähteneet vertaistukiohjaajat ymmärtävät paremmin ryhmässä kävijöitä. Vuorovaikutus ryhmissä oli toimivaa. Eräs haastateltava kuvasi saman kokeneiden ihmisten ymmärtävän toisiaan ”molemminpuolisesti”, syvä ymmärtäminen kumpuaa samanlaisista elämänkokemuksista. Esille tuli myös se, että usein muut huomaavat ryhmään osallistujassa tapahtuneet muutokset paremmin kuin hän itse. Yhteenkuuluvuuden tunne tuli tutkimuksessa esille haastateltavien kokemuksina siitä, että he luottivat ryhmän jäseniin ja pystyivät puhumaan ryhmissä avoimesti.

Kovanenkin (2007) toteaa tutkimuksessaan: Vertaistukiryhmän toiminta ja merkitys mielenterveyskuntoutujalle, että vertaistukiryhmällä on keskeinen sosiaalinen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Ryhmässä voi vapaasti puhua sairaudestaan ja tulla ymmärretyksi, ryhmässä tavataan tuttuja ja siellä voidaan keskustella kaikenlaisista aiheista. Ryhmässä myös jokainen sai puheenvuoroja ja tuli kuulluksi. Kovasen tutkimuksessa esille tullutta ongelmaa, että joku ryhmäläisistä voi pyrkiä puheellaan liikaa dominoimaan ja toiset eivät saa puheenvuoroa ei meidän tutkimuksessa tullut esille. Haastateltavat olivat tottuneet käymään Virike ry:ssä säännöllisesti. Paikalla olivat tutut ihmiset ja siellä viihdyttiin, normaalielämään paluu ei tuntunut enää niin tärkeältä. Myös Kovanen pohtii tutkimuksessaan, että mielenterveyskuntoutuja voi tulla liian riippuvaiseksi ryhmästä eikä luo kontakteja muualle. (Kovanen 2007, 32,33.)

## 10.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Aluksi kävimme muutaman kerran tutustumassa Virike ry:n toimintaan ja ryhmässä kävijöihin. Teemahaastattelurunkoa tehdessämme perehdyimme aikaisempiin tutkimuksiin ja aihealueen käsitteistöön. Tuomi ja Sarajärvi toteavat, että teemahaastattelussa ei voi kysellä mitä tahansa, vaan siinä pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. Periaatteessa etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkitavasta ilmiöstä jo tiedettyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2002. 77–78.)

Haastattelun aluksi kerroimme tutkimuksen osallistujille tutkimuksen tarkoituksen ja tietojen luottamuksellisuuden aineiston käsittelyssä sekä julkaisemisessa. Haastateltavat osallistuivat haastatteluun anonymisti eikä heidän henkilöllisyytensä tule tutkimuksessa missään vaiheessa esille. Haastattelut tehtiin saman päivän aikana, ja molemmat tutkimuksen tekijät olivat haastattelussa läsnä. Janhonen & Nikkonen (2001) toteavat kirjassaan, että haastateltaville tulee kertoa rehellisesti tutkimuksen aiheesta ja tarkoituksesta, haastattelujen nauhoituksesta ja aineiston käytöstä ja hävittämisestä. Haastateltaville annetaan mahdollisuus anonymiteetin säilyttämiseen.

Haastattelun aluksi esittelimme haastateltaville sanelukoneen toiminnan ja kerroimme, että kirjoitamme haastattelun sanasta sanaan saman viikon aikana, ja sen jälkeen hävitimme nauhat. Kukaan ulkopuolinen ei pääse tutkimaan materiaalia. Haastattelun laa-

tua parantaa se, että haastattelu litteroidaan niin nopeasti kuin mahdollista ja tutkimuksen tekijät itse sekä haastattelevat että litteroivat. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185.) Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Olemme kuvanneet tutkimuksen kulun, kysymysten suunnittelun, haastatteluiden toteuttamisen ja haastattelujen analyysivaiheen mahdollisimman tarkkaan ja yksityiskohtaisesti.

Tutkimustulokset tulevat selkeämmäksi ja ymmärrettävämmiksi, kun kerrotaan se mitä on tehty yksityiskohtaisesti ja tarkkaan. Tutkimuksen tekijän tulee antaa lukijoille riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty, jotta he voivat arvioida tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138.)

### **10.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset**

Mielenterveyskuntoutujien tukeminen on eräs tulevaisuuden suurista haasteista sairaalapaikkojen vähetessä ja avohoitopalvelujen lisääntyessä. Tutkimuksemme lisäsi tietoa vertaistukiryhmistä. Myös vertaistukiohjaajan merkityksellisyys tuli hyvin esiin tutkimuksessa.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää psykiatrisia avohoidon palveluja kehitettäessä. Tuloksiemme perusteella vertaistukiryhmien toiminta voimaannuttaa kuntoutujaa. Osallistuminen vertaistukiryhmiin tukee kuntoutujan elämänhallintaa. Avohoito voisi esimerkiksi järjestää kuntoutujille tilat vertaistukitoimintaa varten ja olla aktiivisesti mukana vertaistukiohjaajien koulutuksessa. Myös mielenterveyskuntoutujien kokemusasiantuntijuutta ja niin sanottua hiljaista tietoa voisi käyttää hyödyksi avohoidon palveluja kehitettäessä. Tutkimuksessa tuli ilmi, että haastateltavien sosiaaliset kontaktit olivat vahvasti sidoksissa Virike ry:n toimintoihin. Jatkossa voisi tutkia sitä, tuleeko kuntoutuja liian riippuvaiseksi vertaistukiryhmien toiminnasta niin, että kontaktien luominen muualle estyy.

## Lähteet

Anttila, Kyllikki, Hirvelä, Mervi, Jaatinen, Tiina, Polviander, Marjut, Puska, Eeva-Liisa 2009. Sairaanhoido ja huolenpito. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, Sirkka, Hurme, Helena 1993. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hulmi, Heli 2004. Ihminen, vertainen, 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Hyväri, Susanna 2009. Ryhmätyö 4. Helsinki: Ryhmätyö Ry.

Hälikkä, Päivi, Tiusanen, Päivi 2004. ”Samassa veneessä ollaan” Mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä yhteisöllisyydestä ja vertaistuesta Mielen Tuvalla Mäntyharjussa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Järvikoski, Aila, Härkäpää, Kristiina 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Kaukkila, Veli, Lehtonen, Elisa, Raatikainen, Mari (toim.) 2007. Ryhmästä enemmän, käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.

Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille, mitä mielenterveyskuntoutus on. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskisuus, Jari, Yrttiaho, Kaiju 2004. Keinoja omaan kuntoutumiseen. Kuntoutujan työkirja. Pori: Kehitys Oy.

Kovanen, Riitta-Liisa 2007. Vertaistukiryhmän toiminta ja merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Helsingin yliopisto. Valtiotieteen tiedekunta. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Sosiaalityö. Pro gradu-tutkielma.

Kyngäs, Helvi, Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Artikkel. Hoitotiede 1/9.

Markkanen, Irmeli 2008. Rinnallakulkija tarjoaa vertaistukea kuntoutujan arkeen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Mielenterveysseuran valtakunnallinen suunnittelutyöryhmä 2006. Hyvä elämä- hyvä mieli, Mielenterveystyön puutteita ja parannusehdotuksia. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Lehto, Markku 2005. Keinoja omaan kuntoutumiseen. Vertaisohjaajan työkirja. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Niemistö, Raimo 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Palmén kustannus.

Nyholm, Sari, Saarelainen, Jouni 2006. Koulutetut vapaaehtoiset vertaisryhmien ohjaajina. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Ovaskainen, Cristiina, Takala, Lea, Timonen, Tiina 2007. Mikkelin psykiatrian päiväosaston potilaiden arjen voimavarat. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Hoitotyönkoulutusohjelma Opinnäytetyö.

Salenius, Paula 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitilo, kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muotoutuminen klubitilo-yhteisössä. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Sosiaalialan maisteriohjelma. Pro gradu -tutkielma.

Salminen, Heimo 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. SMS-julkaisut. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Siekinen, Ari 2008. Elämänhallintaa ja selviytymiskeinoja vertaistuen avulla, Krisjärjestö vapautuvien ja vankien tukena. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu -tutkielma.

Siitonen, Juhani 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Elektroninen aineisto.  
<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/html/cfadhjcg.html>. Päivitetty 20.9.2008. Luettu 15.10.2008.

Sosiaali- ja Terveysministeriö 2002. Näkökulmia mielenterveyskuntoutumiseen.  
<http://www.stm.fi/julkaisut/kirjastotietokanta>. Päivitetty 21.5.2002. Luettu 15.10.2008

Sykäri , Sonja (toim.) 2009. Päähteet ja mielenterveys, opas vertaistukiryhmän ohjajalle. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Taitto, Annikka 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelmia perheessä. Opaskirja lasten ja vanhempien vertaisryhmien vetäjille. Helsinki: LK-kirjat.

Tuomi, Jouni, Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, Helsinki: Tammi.

Virike ry. <http://www.virikery.fi>. Luettu 21.5.2009.

**TEEMAHAASTATTELU RUNKO**

**Miten monta vuotta olet ollut Virike Ry:n jäsenenä?**

**Miten moneen Virike ry:n vertaistukiryhmän osallistut?**

**Millaisia kokemuksia sinulla on ryhmässä olemisesta?**

Miten sinut on hyväksytty ryhmään?

Miten avoimesti pystyt puhumaan ryhmässä?

Miten sinua kuunnellaan ryhmässä?

Miten olet saanut ryhmässä puheenvuoroja?

**Miten kuvailisit suhteita muihin ryhmän jäseniin?**

Miten pystyt tukemaan muita ryhmäläisiä?

Millaista tukea saat muilta ryhmäläisiltä?

Millainen yhteishenki ryhmässä on syntynyt?

**Miten olet kokenut ryhmätapaamisien vaikuttavan omaan elämäntapaan?**

Millaisia käytännön neuvoja saat muilta ryhmäläisiltä arkielämässä selviytymiseen?

Millä tavalla ryhmään osallistumien on vaikuttanut kykyysi asettaa tavoitteita?

Miten ryhmätapaamiset ovat vaikuttaneet suhtautumiseesi tulevaisuuteen?

**Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut kokemukseesi omasta selviytymisestä?**

Millaisia uusia ystävyysuhteita sait ryhmässä?

Millä tavalla mahdollisuus vaihtaa ajatuksia muiden ryhmäläisten kanssa tukee jaksamistasi?

Millä tavalla luottamus itseesi on kasvanut?

Miten olet kokenut omassa elämässäsi myönteisyyden lisääntymisen?

Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut kasvuusi ja kehittymiseesi ihmisenä?



**Miten vertaistukiohjaajan esimerkki on antanut sinulle uskoa kuntoutumiseen?**

Millaisia vertaistukiohjaajaan kohdistuvia odotuksia sinulla oli kun aloit käydä ryhmässä?

Millaista tukea olet saanut vertaistukiohjaajalta?

Missä asioissa koet vertaistukiohjaajan ymmärtävän sinua paremmin kuin ammattiauttajan?

**Millaisia toiveita ja kehittämismahdollisuuksia sinulla on vertaistukiryhmän toimintaan?**

Onko ryhmätapaamisessa tarpeeksi aikaa keskusteluun?

Pitäisikö tapaamisia järjestää useammin?

Koetko toiminnan jatkuvuuden tärkeäksi?

Mikä merkitys ryhmän ”tuttuudella” on sinulle?