



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KIRJE TUNTEMATTOMALLE -TOIMINNAN MERKITYS KIRJOITTAJALLE JA VASTAAN- OTTAJALLE

Sinikka Joutsu

Opinnäytetyö
Toukokuu 2017
Sosionomikoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus

JOUTSI SINIKKA:

Kirje tuntemattomalle -toiminnan merkitys kirjoittajalle ja vastaanottajalle

Opinnäytetyö 64 sivua, joista liitteitä 11 sivua
Toukokuu 2017

Setlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toiminnassa vapaaehtoiset kirjoittavat pirstaviä ja ilahduttavia kirjeitä, jotka välitetään tuntemattomille. Kirjeet lähetetään jakelukanavana toimiville yhteistyökumppaneille, kuten kotihoitoon ja nuorten turvataloon, joiden kautta vastaanottajat saavat kirjeet.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä ajatuksia vapaaehtoisilla kirjoittajilla ja kirjeiden vastaanottajilla on toiminnasta. Tarkoituksena oli tarkastella, mitä tunteita prosessi eri vaiheissaan herättää, sekä ottaa selvää, millainen kirjoittajien ja vastaanottajien mielestä on sisällöltään ja ulkonäöltään hyvä kirje.

Tutkimus toteutettiin marras- ja joulukuussa 2016 haastatteleamalla neljää vapaaehtoista kirjeiden kirjoittajaa ja neljää vastaanottajaa. Kirjeiden vastaanottajat hankittiin Tampereen kaupungin Mielenterveyskahvilan kautta. Haastattelut toteutettiin nauhoitettuna teemahaastatteluina.

Tutkimuksessa selvisi sekä kirjoittamisen että kirjeiden vastaanottamisen herättäneen positiivisia tunteita. Kirjeen kirjoittaminen koettiin matalan kynnyksen tavaksi tehdä vapaaehtoistyötä sekä toimivaksi tavaksi pysähtyä tarkastelemaan omaa elämää. Kirjeen vastaanottamisen koettiin rohkaisevan, antavan vertaistukea ja muistuttavan, että maailmassa on ihmisiä, jotka tahtovat toisilleen hyvää. Hyväksi kirjeeksi kuvattiin kirjettä, josta löytyy kirjoittajan omaa arkistakin pohdintaa ja mahdollisesti tarina omasta vaikeasta elämäntilanteesta selviämisestä.

Tutkimus osoitti, että Kirje tuntemattomalle -toiminta on tärkeää sekä kirjoittajille että kirjeiden vastaanottajille. Kaikki haastateltavat toivoivat toiminnan tavoittavan jatkossa yhä laajemmin vapaaehtoisia.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

JOUTSI, SINIKKA:

The Meaning of a Letter to Comfort Voluntary work for a Writer and a Receiver

Bachelor's thesis 64 pages, appendices 11 pages
May 2017

A Letter to Comfort initiative is a form of voluntary work organized by Settlementti Tampere Association. Volunteers write cheerful letters that are sent to unknown receivers via specific co-operative organizations.

The purpose of the study was to gather information about how volunteers of a Letter to Comfort initiative evaluate the activity. The aim was also to determine what kind of emotions the ideal letter raise both in writers and receivers and how they describe a good letter.

The study was qualitative in nature, and based on interviews with both writers and receivers of the letters. The data were collected through interviews of four writers and four receivers. The receivers were procured from Mielenterveyskahvila which is one offerer of mental care service of the City of Tampere.

Based on the results, both writers and receivers considered a Letter to Comfort initiative to have mainly positive impacts. Writers described participation to be an effortless and effective way to spread good will and to observe one's own life. The receivers of the letters related it as a beneficial form of encouragement and peer support.

All interviewees expressed that Letter to Comfort initiative should be advertised more effectively to reach more volunteers.

volunteer work, a letter, unknown, peer support, a writer, a receiver

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	8
3	KESKEISET KÄSITTEET	9
3.1	Kirjeenvaihto Suomessa	9
3.1.1	Sota-aikainen kirjeenvaihto Suomessa.....	9
3.1.2	Digitalisaatio ja kirjepostin määrän romahdus.....	11
3.2	Terapeuttinen kirjoittaminen.....	12
3.2.1	Historiaa ja taustaa	12
3.2.2	Ryhmän ohjaamisen erityispiirteet.....	13
3.2.3	Terapeuttisen kirjoittamisen vaikuttavuus	13
4	TUTKIMUKSEN TAUSTAA	16
4.1	The World Needs More Love Letters -organisaatio	16
4.2	Aikapankkitoiminta Aika parantaa -verkoston pohjana	16
4.2.1	Aika parantaa -verkoston ja tovituen synty.....	17
4.2.2	Kirje tuntemattomalle -toiminnan synty	18
4.3	Setlementti Tampere ry.....	19
4.4	Toiminnan prosessikuvaus.....	20
4.4.1	Kirjepajan järjestäminen	23
4.4.2	Kirjeiden seulonta ja välittäminen vastaanottajille	24
4.5	Tampereen kaupungin Mielenterveyskahvila kirjeiden vastaanottajana .	25
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
5.1	Haastateltavien hankinta	26
5.2	Haastattelujen toteutus	27
6	KOHDEJOUKON ANALYYSI.....	28
6.1	Kirjeiden vapaaehtoiset kirjoittajat ja kirjeiden vastaanottajat.....	28
6.2	Tulosten luotettavuus ja vertailukelpoisuus kohdejoukon näkökulmasta	28
7	TULOSTEN ANALYYSI.....	30
7.1	Miksi vapaaehtoiset kirjoittajat osallistuvat toimintaan?.....	30
7.2	Mitä ajatuksia kirjeiden vastaanottaminen herättää?	34
7.3	Hyvän kirjeen määritelmä.....	37
7.3.1	Ulkoasu	37
7.3.2	Sisältö.....	42
7.4	Miten toimintaa ja ohjeistusta voisi kehittää?.....	45
	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	47
7.5	Johtopäätökset tutkimuksesta.....	47
7.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	48

7.7	Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisehdotukset.....	49
7.8	Opinnäytetyö prosessina	50
LÄHTEET		52
LIITTEET		54
	Liite 1. Kirje Mielenterveyskahvilaan	54
	Liite 2. Saatekirje kirjoittajalle	56
	Liite 3. Saatekirje vastaanottajalle.....	57
	Liite 4. Teemat haastatteluihin	58
	Liite 5. Esimerkki vapaaehtoisen kirjoittamasta kirjeestä.....	59
	Liite 6. Jakelukanavat	60
	Liite 7. Kirjeen kirjoitusohje	64

1 JOHDANTO

Kirje tuntemattomalle -toiminnassa vapaaehtoiset kirjoittavat ystävällisiä ja voimauttavia kirjeitä tuntemattomille ihmisille. Toiminta pohjautuu amerikkalaisen Hannah Brencherin More Love Letters -ideologiaan, josta on vuonna 2011 syntynyt kirjeiden jaon ympärillä toimiva organisaatio. Suomessa Kirje tuntemattomalle -toiminta on aloitettu Helsingissä vuonna 2014 Aika parantaa -verkoston voimin osana Tovituki tunnetuksi -hanketta. Tampereella se aloitettiin huhtikuussa 2015 silloisen Setlementtiyhdistys Naapuri ry:n organisoimana. OmaPolku ry ja Naapuri ry yhdistyivät 1.8.2016 ja niistä muodostui Setlementti Tampere ry. Kirje tuntemattomalle -toimintaa jatkettiin uudessa yhdistyksessä. Olen ollut toiminnassa mukana keväältä 2015 saakka ja osallistunut sekä kirjeiden kirjoittamiseen, niiden seulomiseen ja jakelukanaviin lajitteluun. Tovituki tunnetuksi -hanke Helsingissä ei saanut jatkorahoitusta vuodelle 2017, minkä johdosta Suomen Kirje tuntemattomalle -toiminnan organisointi siirtyi kokonaan Setlementti Tampere ry:lle ja sen vapaaehtoisille.

Kirjeitä on mahdollista kirjoittaa itsenäisesti kotona ja lähettää Setlementti Tampere ry:n toimistolle tai vapaaehtoinen voi osallistua noin kerran kuukaudessa järjestettäviin ohjattuihin kirjepajoihin. Tarkkoja ohjeistuksia kirjeen kirjoitukseen ei ole, vaan hyvänä muistisääntönä pätee ajatusmalli siitä, millainen kirje kirjoittajan olisi itse mukava vastaanottaa. Kirjeen on tarkoitus piristää ja ilahduttaa vastaanottajaansa, eivätkä ne saa sisältää poliittista tai uskonnollista sisältöä.

Huhtikuuhun 2017 mennessä vapaaehtoisten kirjoittamia kirjeitä ja kortteja on välitetty Naapuri ry:n ja myöhemmin Setlementti Tampere ry:n kautta jo yli 1 500 kappaletta. Kirjeiden jakelukanavia tulee jatkuvasti lisää toiminnan tullessa enemmän tutuksi eri organisaatioille ja tällä hetkellä niitä toimitetaan Tampereella muun muassa kotihoitoon, Mielenterveyskahvilaan, Nuorisoneuvolaan, Setlementti Tampere ry:n nuorten asumispalveluja tarjoavaan Tukea arjen sujumiseen -yksikköön, kohtaamispaikka Täkyyn Hervannassa ja matalan kynnyksen päihde- ja mielenterveyspalveluita tarjoavaan ensiohjaus Ensioon.

Kirje tuntemattomalle -toiminnassa suurena arvona on toiselle ihmiselle hetken ja arvostuksen antaminen, vaikka henkilöä ei tavatakaan kasvokkain. Parhaimmassa tapauksessa

kirje tuo hyvän mielen, antaa vertaistukea vastaavia elämäntilanteita kokeneelta ja antaa uutta näkökulmaa elämään. Mukava kirje tuntemattomalta ihmiseltä voi myös herättää ihmisessä yhteisöllisyyden tunnetta ja uskoa siihen, että maailmassa ihmiset välittävät vielä toisistaan.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyössäni kuvaan Kirje tuntemattomalle -toiminnan prosessin eri vaiheita sekä sitä, mitä kirjeiden vapaaehtoiset kirjoittajat ja kirjeiden vastaanottajat ajattelevat toiminnasta. Työni tarkoituksena on selvittää, miksi vapaaehtoiset osallistuvat toimintaan ja mitä he kokevat saavansa siitä itselleen sekä ottaa selvää, millaisia tunteita kirjeen vastaanottaminen tuntemattomalta kirjoittajalta herättää. Tarkastelen vastausten perusteella myös sitä, millainen on vastaajien mielestä hyvä kirje ja eroavatko vastaukset kirjoittajien ja vastaanottajien välillä toisistaan. Aiheesta ei ole aiempia tutkimuksia. Konkreettisella tasolla voin välittää tietoa tästä itse toiminnassa aktiivisesti mukana olijana suoraan vapaaehtoisille kirjeiden kirjoittajille. Koen työni myös kunnianosoituksena Aika parantaa -verkostossa alkaneelle alkuperäiselle Kirje tuntemattomalle -toiminnalle

Tutkimuksessani palkitsevin ajatus on yksinkertaisesti saada palautetta suoraan toimintaan osallistuvilta. Toivon toiminnan tavoittavan jatkossa yhä enemmän vapaaehtoisia kirjoittajia sekä uusia valmiiden kirjeiden jakelukanavia. Uskon, että tuomalla ihmisten tietoisuuteen sen, kuinka kirjeet voivat piristää ja luoda vastaanottajille sekä kirjoittajille hyvää mieltä, voisi toiminta tehostua entisestään ja innostaa mukaan sekä uusia vapaaehtoisia että yhteistyöorganisaatioita.

Työni tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia ajatuksia vapaaehtoisilla kirjoittajilla ja kirjeiden vastaanottajilla on Setlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toiminnasta?
2. Millaisia tunteita he kuvaavat kirjeen kirjoittamisen ja vastaanottamisen herättävän ja miksi he ovat jääneet mukaan toimintaan?
3. Millainen on hyvä toiminnan nimissä kirjoitettu kirje ja eroavatko kirjoittajien ja kirjeiden vastaanottajien mielipiteet tässä asiassa toisistaan?

3 KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa tarkastelen tutkimukseeni liittyviä keskeisiä käsitteitä, joita ovat kirjeenvaihto Suomessa sekä terapeutin kirjoittaminen. Käsittelen myös terapeutin kirjoittamisen ryhmän erityispiirteitä ryhmän ohjausta ajatellen, sillä koen sen olevan sovellettavissa Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä järjestettävien kirjepajojen ohjaamiseen.

3.1 Kirjeenvaihto Suomessa

Kirjeen merkitys on ollut suomalaisille suuri varsinkin sota-aikoina ja kirjeiden kirjoittaminen ja vastaanottaminen sisälsivät paljon tunteita. Nykypäivänä perinteisen kirjeet ovat käymässä entistä harvinaisemmiksi, mikä näkyy kirjepostin määrän suurena pienenemisenä tällä vuosikymmenellä. Korttien lähettäminen juhlapäivinä on pitänyt kuitenkin pintansa. Tutkimustani koskevissa haastatteluissa monet vastaajista kertoivat arvostavansa perinteisen kirjeen konseptia heidän oman kirjoitushistoriansa takia.

3.1.1 Sota-aikainen kirjeenvaihto Suomessa

Tikan ja Taskisen mukaan suomalaiset kirjoittivat talvi- ja jatkosodan aikana enemmän kirjeitä kuin koskaan sitä ennen tai sen jälkeen ja se miellettiin jopa kansalaisvelvollisuudeksi. (2015, 167.) Kirje oli elonmerkki, jota odotettiin kovasti niin Karjalan metsissä kuin kotonakin. Kirjeenvaihto muodosti säännöllisyydessään, kaavamaisuudessaan ja ennustettavuudessaan turvallisuuden tunteen ja vakautta arkeen rintamalla. Kirjeistä muodostui ikävästä kärsiville vastaanottajille kuin aarteita, jotka säilytettiin huolellisesti yli vuosikymmeniä sodan jo päätyttyä. (Tikka ym. 2015, 168.) Kirjeet edustivat myös pysyvyyttä, sillä ne säilyttivät kirjoitushetkensä muodon, tarkoituksen ja tunnelman. Monelle sotilaille kirjoittaminen toimi tapana käsitellä ja purkaa henkisiä paineita. Vaikka kirjeet olivat fyysisesti vain paloja paperia, yksityisesti ne saattoivat olla mittaamattoman arvokkaita ja koskettavia muistoja rakkaista läheisistä. (Tikka ym. 2015, 6.)

Kirjeitä kotirintaman ja rintaman välillä pidettiin mielialan kohottajina ja taistelutahdon ylläpitäjinä ja siksi niiden sisältöön ja tyyliin liittyi tiettyjä ohjeistuksia. Kirjeiden tuli olla

positiivisia ja reippaita, eikä turhista asioista saanut valittaa. (Tikka ym. 2015, 167.) Kirjeiden kirjoittaminen tuki myös siihen aikaan tärkeimmäksi ajatellun oppiaineen, äidinkielen opetusta. Kaunokirjallisuudesta oli tullut erillinen oppiaineensa jo 1890-luvulla ja se sisällytettiin tiiviisti lukusuunnitelmaan. Käisialan tuli olla siistiä, säännöllistä ja helposti luettavaa. Käisialaoppaan laatineen Toivo Salervon teesin mukaan huoliteltuun käsialaan pyrkiminen oli jokaisen kunnia-asia sekä keskeisiä välineitä hyvän kansalaisen tuottamisessa. (Tikka ym. 2015, 184.)

Kirjeen kirjoittamiseen kannustettiin sanomalehdissä, joissa kotirintaman ihmisiä kehoitettiin muistamaan sotilaita rohkaisevilla kirjeillä. Kirjeenvaihtoa piti yllä kenttäposti, joka kuljetti suurimman osan lähetyksistä ilmaiseksi. Yhteensä sotien kenttäpostissa kulki liki miljardi lähetystä. (Tikka ym. 2015, 13.) Kun sotatilanne oli venynyt viikoista kuuksuun, kirjeiden sävy muuttui reippaasta huolestuneeksi ja kaipaavaksi. Lopulta kotirintamalta tulevien kirjeiden perimmäinen tarkoitus oli selvittää, oliko oma läheinen vielä elossa. (Tikka ym. 2015, 128.) Sotarintamalta kotiin saapuvissa kirjeistä taas välittyi usein viimeiseen asti tarve suojella sotilaille tärkeitä ihmisiä sodan raadollisuudelta. Huolta ei tahdottu herättää perheenjäsenissä, vaikka toisinaan siihen olisi usein ollut aihetta. (Tikka ym. 2015, 23.)

Valtion journalismipalkinnon vuonna 2001 saanut Mosander kuvaa teoksessaan ”Kun onni muuttaa suuntaa” löytämiään vanhempiansa sota-aikaisia kirjeitä 1930–1940-luvuilta. Kirjeet olivat huolellisesti säilöttyinä laatikkoihin, eikä yksikään niistä puuttunut. Kirjeet sisälsivät sekä arkisia asioita että kertomuksia sotatapahtumista. Ne sisälsivät huolta ja ikävää ja vakuuttelua siitä, miten itse kuitenkin voidaan olosuhteisiin nähden hyvin. Kirjeistä välittyi rakkaus sota-aikana syntyneeseen kirjan kirjoittajaan Mosanderiin, joka kertoi lukeneensa löytyneitä kirjeitä palvelutalossa asuvalle äidilleen. Mosander kertoi kirjeiden koskettaneen hänen äitiään yhä paljon, vaikka niiden kirjoittamisesta oli kulunut jo yli 65 vuotta. (2010, 186.)

Suomalaiset naiset kirjoittivat sota-aikana paljon tuntemattomille sotilaille. Kun tuntemattomille osoitetut kirjeet ja paketit sisälsivät usein lähettäjän osoitetiedot, ne johtivat kirjeenvaihtoon, joskus myös tapaamiseen ja romanssiin. Vaikka kirjeiden välityksellä saatettiin toisinaan seurustella hyvinkin tosissaan, toisilla sotilailta saattoi olla useitakin kymmeniä naisia kirjeenvaihdossa. Tällöin kirjeenvaihto toi turvaa ja ajanvietettä arkeen rintamalla ja toimi mukavana harrastuksena. (Tikka ym. 2015, 17.) Enemmän kuin sodan

tapahtumista, kirjeet kertoivat poikkeuksellisiin olosuhteisiin joutuneiden ihmisten epävarmuudesta ja siitä, miten sitä pyrittiin normalisoimaan. (Tikka ym. 2015, 28.) Sota-ajan kirjeet olivat aikoinaan korvaamattoman arvokkaita niitä vastaanottaneille ihmisille, mutta vasta viimeaikoina niitä on alettu arvostaa osana Suomen sotahistoriaa. Aikaisemmin yksittäisten ihmisten sotakokemuksia ei pidetty relevantteina aineistoina tutkimukselle, mutta 2000-luvulla juuri ne ovat alkaneet kiinnostaa historiantutkijoita aikaisempaa enemmän. (Tikka ym. 2015, 7.)

3.1.2 Digitalisaatio ja kirjepostin määrän romahdus

Viestintäviraston vuoden 2015 toimintakatsauksen mukaan kirjepostin määrä Suomessa on suuressa laskussa. (2015, 27.) Osoitteellisia kirjeitä lähetettiin vuoden 2014 aikana 10 % vähemmän kuin vuonna 2013, yhteensä 900 miljoonaa kappaletta. Toimialakatsauksessa kerrotaan palvelujen digitalisoitumisen ja kuluttajakäyttäytymisen muutoksien vaikuttaneen kirjepostin määrään jo 2000-luvun alusta lähtien ja että muutosvauhti on kasvanut 2010-luvulle tultaessa. Kirjepostin voimakkain laskuvaihe alkoi 2009-luvulla, jolloin verrattuna vuotta aiempaan lukuun vähentymä oli 2 %. Tämän jälkeen määrän väheneminen on kiihtynyt vuosi vuodelta. Pohjoismaista Suomen kirjepostin volyymin kääntymisen laskuun on ollut kuitenkin yksi hitaimmista, mikä selittyy sähköisten palvelujen muita maita hitaammalla käyttöönotolla. (Viestintävirasto 2015, 27.)

Suurimmaksi osaksi tuloksia selittää yritysten sähköiseen laskutusjärjestelmään siirtyminen, jota on vauhdittanut yritysten käytännöt veloittaa enemmän paperisista laskuista. Tämän lisäksi myös yksityishenkilöiden toisilleen lähettämien kirjeiden määrä on laskussa. Se on pienentynyt kuitenkin suhteessa paljon vähemmän, kuin kaikki kirjeposti yhteensä. Kuluttajien toisilleen lähettämien kirjeiden määräksi kerrotaan toimintakatsauksessa 10 % kaikista kirjeistä. (Viestintävirasto 2015, 27.)

Vaikka perinteisten kirjeiden määrä on laskussa, erilaisina juhlapäivinä tutuille lähetettävien postikorttien määrä on pysynyt verrattain suhteellisen samana. Tämä kertoo osaltaan siitä, että käsinkirjoitetun tervehdysten arvo on pitänyt kuitenkin pintaansa suomalaisten silmissä digitalisaation keskellä. Esimerkiksi vuonna 2014 Suomessa lähetettiin yhteensä jopa 37 miljoonaa joulukorttia. Joulun jälkeen korttipostia liikkuu eniten ystävänpäivänä ja pääsiäisenä. Suomalainen lähettää vuoden aikana keskimäärin noin 20 joulukorttia, 1-2 syntymäpäiväkorttia sekä yhden matkatervehdyksen ulkomailta. Lähetettyjen korttien

määrä nousee sitä mukaa, kuinka iäkäs kirjoittaja on. Artikkelin mukaan nuoretkin kirjoittavat, mutta eivät usein toisilleen, vaan kirjoittamistraditiota ylläpitäville vanhemmille sukulaisilleen. (Krautsuk 2014.)

3.2 Terapeuttinen kirjoittaminen

Tässä alaluvussa käsittelen terapeuttista kirjoittamista. Kirje tuntemattomalle -toiminnassa kirjeiden kirjoittaminen koettiin haastattelujen perusteella useassa vastauksessa jopa terapeuttisena kokemuksena, joka mahdollisti tietoisesti oman elämän äärelle pysähtymisen ja sen tarkastelun. Tässä vapaaehtoistyön muodossa sekä kirjeen kirjoittaminen, muiden kirjoittamien kirjeiden seulominen sekä kirjeen vastaanottaminen koettiin ilahduttavina ja uusia ajatuksia herättävinä tapahtumina. Kaikissa edellä mainituissa toiminnan vaiheissa voitaisiin kuvata olevan terapeuttisia elementtejä.

3.2.1 Historiaa ja taustaa

Kirjallisuusterapialla ei ole yhtä selkeää teoriataustaa, vaan siinä on aineksia erilaisista teoreettisista suuntauksista. Kiinnostus kirjallisuusterapiaan on herännyt Suomessa vasta 1970-luvulla. (Mäki & Linnainmaa 2005, 14.) Lukeminen ja kirjoittaminen eivät itsessään ole terapiaa, mutta niillä voi olla terapeuttinen vaikutus ihmiseen. Kirjallisuusterapiaa on käytetty kansainvälisesti työvälineenä sosiaalialalla ja sillä on todettu olevan ihmisen toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta positiivisia vaikutuksia. (Mäki ym. 2005, 19.)

Ihmisillä on tarve kirjoittaa omista elämäntilanteistaan ja irrottautua traumaattisista kokemuksistaan työstämällä niitä kirjoitusprosessin avulla. Rajaa luovan kirjoittamisen ja terapeuttisen kirjoittamisen välillä on toisinaan jopa mahdotonta määrittää. (Ihanus 2009, 70.) Päiväkirjamainen kirjoittaminen on Jyrkiäisen ja Koskinen-Sinisalon mukaan yleensä hyvin henkilökohtaista, muodoltaan vapaata, kokeilevaa ja kielenkäytöltään persoonallista. (2012, 74.) Kirjeen kirjoittaminen voi toimia terapeuttisesti, sillä ihminen voi jäsentää itseään paremmin kirjoittamalla työstäessään käsittelemäänsä traumaattista tapahtumaa. Kirjoittaminen auttaa selkiyttämään ajatuksia, tunteita ja tekoja ja auttaa ihmistä tutustumaan itseensä ja sisäiseen maailmaansa paremmin. (Mäki ym. 2005, 100.)

3.2.2 Ryhmän ohjaamisen erityispiirteet

Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmässä, kuten ryhmissä yleensä, ohjaajan rooli on erittäin tärkeä. (Bolton, Field & Thompson 2006, 18.) Kirjoittamista voisi verrata tuleen, sillä se voi vapauttaa energiaa ja saa ihmisille aikaan lämpimiä voimaantumisen kokemuksia, mutta toisaalta se voi myös turvottomasti ohjattuna polttaa ja satuttaa. Boltonin ym. mukaan kirjoitusprosessia tulisikin kunnioittaa ja ymmärtää sen saavuttama syvyys. Ohjaajan rooli on tärkeä jokaisen terapeuttiseen kirjoittamiseen osallistuvan hyvinvoinnin varmistamisessa. Terapeuttisen kirjoittamisen ei tarvitse tapahtua ryhmässä, vaan joillekin yksin hiljentymisen esimerkiksi päiväkirjan ääreen voi toimia parhain terapeuttisin tuloksin. (Bolton ym. 2006, 19.)

Ryhmänohjauksessa yksi tärkeimmistä asioista sen onnistumisen kannalta on ryhmän aloitus. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 116.) Ryhmän ja tilanteen haltuunotossa on olennaista se, miten ohjaaja huomioi kaikki paikalla olijat ja tuositen ympärilleen rauhallisen tunnelman, joka auttaa ryhmäläisiä keskittymään tehtäviinsä. (Kalliola ym. 2010, 67.) Ryhmänohjauksessa on tärkeää korostaa myös ryhmän tavoitteellisuuden merkitystä. On toiminnan tuloksellisuuden kannalta välttämätöntä, että ryhmään osallistujat ymmärtävät ryhmän tehtävän ja oman roolinsa siinä. Tavoite voi olla konkreettinen ja määrällinen tai esimerkiksi suunta, jota kohti ryhmä yrittää toimintansa ja kokoontumisensa avulla päästä. (Kalliola ym. 2010, 116.)

Erityisesti kirjoittamis- ja kirjallisuusterapian ohjaajalle reflektiivisyys on välttämätöntä. Se tarkoittaa, että henkilön on oltava valmis menemään myös ohjaajan roolissa syvälle oman minuutensa pohdintaan ja tutkittava, kuinka hänen oma elämänsä vaikuttaa hänen tapansa ohjata ryhmää ja olla vuorovaikutuksessa sen kanssa. Reflektiivisessä kirjoittamisessa henkilö peilaa omaa elämäntarinaansa ja sen hetkistä maailmankuvaansa toisiinsa ja herättää itsessään pohdinnan siitä, olisiko sisäistä tarinaa tarpeellista ja mahdollista muokata. (Ihanus 2009, 62.)

3.2.3 Terapeuttisen kirjoittamisen vaikuttavuus

Kirjallisuusterapian ja terapeuttisen kirjoittamisen vaikuttavuutta on tutkittu suhteellisen vähän, mutta ryhmiin osallistuneet ovat antaneet niistä runsaasti positiivista palautetta.

On kuitenkin olemassa useita vaikuttavuustutkimuksia, joissa koehenkilöt ovat kirjoittaneet koetilanteessa omista merkittävistä elämäkokemuksistaan. (Ihanus 2009, 295.) Tutkimusten mukaan esimerkiksi syöpäpotilaat kokivat sairaudesta kirjoittamisen helpommaksi tavaksi käsitellä asiaa kuin siitä puhumisen. Kirjoittamisen kuvattiin selventävän omia sekavia ajatuksia sekä helpottavan ja puhdistavan omaa oloa. (Bolton 2009.)

Kognitiivinen kirjallisuusterapia tähtää elämänhallintaan ja vanhojen huonoiksi todettujen uskomusten muuttamiseen. Kognitiivisessa kirjallisuusterapiassa tähdätään eheytymiseen oivallusten perusteella ja sen tarkoituksena on tarjota vaihtoehtoisia tapoja ihmisen ajatteluun ja asenteisiin. (Ihanus 2009, 301.) Vuonna 1988 tehdyssä tutkimuksessa Pennebaker tarkastelee traumaattisesta tapahtumasta toipumista kirjoittamisen keinoin vertailemalla asiasta aktiivisesti kirjoittavaa ryhmää kirjoittamattomaan kontrolliryhmään neljän päivän ajan. Tutkimuksen mukaan eniten positiivisia tunneilmaisuja käyttäneet saivat kirjoitusjaksosta eniten sekä psyykkistä että fyysistä hyötyä. Tutkimuksen loppua kohden heidän sananvalinnoissaan esiintyi ensimmäistä päivää enemmän kognitiivista taitoa kuvaavia ilmaisuja, kuten ymmärtää, tietää ja huomata. (Ihanus 2009, 299.)

Lyubomirskyn mukaan positiivisen kirjoittamisen voima tulisi huomioida enemmän kirjallisuusterapioissa. Hänen tutkimuksensa mukaan pelkästään ongelmien ajattelemisen ja niissä vellominen on järjestäytymätöntä ja jopa haitallista ihmisen hyvinvoinnille. Traumaattisesta elämäntapahtumasta kirjoittaminen tai siitä ääneen puhuminen tuotti aiheita käsittelevässä tutkimuksessa lisääntyntä tyytyväisyyttä verrattuna niihin henkilöihin, jotka ajattelivat kokemusta itsekseen. Tulos vahvisti hypoteesin, jonka mukaan vaikeasta elämäntilanteesta puhuminen tai siitä kirjoittaminen auttavat ihmistä hyväksymään kokemuksen ja siirtymään elämässä eteenpäin. (Ihanus 2009, 310.)

Roger J. Boothin ja Keith J. Petrien mukaan ihmiset eivät luo minuuttaan ainoastaan psykososiaalisesti, vaan heillä on samanaikaisesti biologinen minuus, johon sisältyvät immuunisysteemi ja hermojärjestelmä. Kun tunteet muuttuvat, kehon toiminta ja ihmisen kokemukset omasta elämästään muuttuvat. Tutkimuksen mukaan emotiot ja fysiologia ovat toisiinsa sidottuja, ja kun tunteita ilmaistaan tai niitä tukahdutetaan, ovat fysiologiset seuraukset erilaisia. Vaikka emotionaaliset tekstit kirjoitetaan yksin, ne sijoittuvat sosiaaliselle alueelle, koska kirjoittajat refleктоivat niitä sosiokulttuuristen tekijöiden kautta. Jos traumaattista tapahtumaa ei ole käsitelty tarpeeksi, vaan se koitetaan tukahduttaa,

keho mieltää antigeenit uhaksi. Kun taas tapahtumaa käsitellään esimerkiksi kirjoittamalla, immuunisysteemi alkaa tunnistaa antigeenit eri tavalla ja aiemmin haitallinen immuunivaste muuttuu terveyttä vahvistavaksi. (Ihanus 2009, 312.)

4 TUTKIMUKSEN TAUSTAA

4.1 The World Needs More Love Letters -organisaatio

Kirje tuntemattomalle -toiminta on lähtöisin amerikkalaisen Hannah Brencherin ajatuksesta levittää hyvää tuntemattomille. Hannah muutti opiskelemaan New Yorkiin ja havahtui nopeasti siihen, että koki itsensä yksinäiseksi ja masentuneeksi vauhdikkaan kaupungin keskellä. Hänen äidillään oli aina tapana ilahduttaa häntä kirjeillä, joita tyttö löysi pitkään kotoa muuttonsakin jälkeen esimerkiksi kirjojen välistä. Eräänä päivänä istuessaan metrossa Hannah huomasi naisen, jossa tunnisti samoja surullisia tunteita, kuin joita hän koki itse. Hetken mielijohteesta Hannah alkoikin kirjoittaa naiselle piristävää kirjettä. Valitettavasti tuntematon nainen ehti lähteä ennen kuin kirje valmistui, mutta hetken Hannah kertoi kokeneensa itsensä vähemmän surulliseksi ja yksinäiseksi. Hän kuvasi kokeneensa selittämätöntä yhteisöllisyyttä tuota tuntematonta naista kohtaan. (Brencher 2015.)

Tapahtuman jälkeen Hannah alkoi levittää kirjeitä ympäri New Yorkia. Hän jätti niitä muun muassa metroihin, kaappoihin, kirjaston kirjojen väliin ja lääkärin vastaanotoille. Tämän lisäksi Hannah tarjoutui blogissaan kirjoittamaan kirjeen kenelle vain, joka sitä koki tarvitsevansa ja yllättyi huimasti seuraavan päivän kirjepyyntöjen määrästä. 400 käsin kirjoitetun kirjeen jälkeen Hannah perusti The World Need More Love Letters -organisaation, jonka sivuilla hän yhdessä tiiminsä kanssa välittää kirjeitä vapaaehtoisille. (Brencher 2015.) Sivustoille voi lähettää tarinan elämäntilanteestaan yhteystietojen kera ja ilmoitusta pidetään esillä vapaaehtoisia kirjoittajia varten pari viikkoa. (The World Needs More Love Letters 2015.)

4.2 Aikapankkitoiminta Aika parantaa -verkoston pohjana

Suomeen perustettiin vuoden 2010 tienoilla useita aikapankkeja, joiden jäsenet voivat vaihtaa keskenään palveluja aikaa vastaan. Suomessa on 45 kansainväliseen CES-järjestelmään rekisteröitynyttä aikapankkia, joista suurin osa ei kuitenkaan ole enää aktiivisesti toiminnassa. Suurin sekä aktiivisin niistä on vuonna 2009 perustettu Stadin aikapankki. Aikapankin periaatteena on, että kaikkien aika ja avuntarve ovat yhtä arvokkaita: yksi tunti mitä tahansa työtä vastaa yhtä aikapankin omaa maksuyksikköä eli aikavaluutaa.

Valuuttayksikköä kutsutaan usein toviksi. Aikapankit toimivat vailla palkattuja koordinoijia ja esimerkiksi Stadin aikapankissa aikavaluutan ja työsuoritusten vaihdot kirjataan itse sähköiseen alustaan, eli verkkotorille. (Shilongo ym. 2016, 7.)

Aikapankkien toiminnalla on todettu olevan vaikuttavuutta sosiaalisten ongelmien ratkaisussa ja sosiaalisten riskien ehkäisyssä. Toimintaan osallistuminen voi lievittää yksinäisyyttä ja lisätä yhteisöllisyyden kokemusta. Se voi myös konkreettisesti parantaa pienituloisten selviytymismahdollisuuksia tai lievittää stressaavassa elämäntilanteessa olevan ihmisen työkuormaa. (Shilongo ym. 2016, 4.)

4.2.1 Aika parantaa -verkoston ja tovituen synty

Pitkään sosiaalialalla työskennellyt Hanna Koppelomäki innostui aikapankkitoiminnasta, jätti virkamieselämän taakseen, ja aloitti vuonna 2011 Aikaa pankista -nimisen blogin. Hän alkoi pohtia aikapankin mahdollisuuksia välittämisen ja mielen hyvinvoinnin väliin. Koppelomäki olikin keskeisiä henkilöitä Aika parantaa -verkoston perustamisessa Stadin aikapankin pohjalta vuonna 2012. Verkostossa kehittyi tovituen käsite, joka on aikapankkiperiaattein annettavaa inhimillistä keskusteluapua ja muuta tukea sitä tarvitsevan ihmisen jaksamisen tukemiseksi. Tovituen ydinajatuksena on vastavuoroisuus sekä ajan, arvostavan kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen mahdollisuuden tarjoaminen yhdistettynä mielekkään tekemisen löytämiseen. (Shilongo ym. 2016, 4.)

Verkoston perustamisen jälkeen syntyi myös 2013-2016 toiminut Tovituki tunnetuksi -hanke, jota organisoivat Aika parantaa -verkosto ja Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys Kakspyy ry Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana. Koppelomäki toimi hankkeen vetäjänä. Tovituki tunnetuksi -hankkeen tavoitteena oli muun muassa kehittää ja mallintaa tovitukeen perustuvaa auttamisjärjestelmää ja sen teknistä organisointialustaa, selvittää mallin toimivuus ja käyttöönottomahdollisuudet valtakunnallisesti sekä luoda koulutus- ja tukijärjestelmät tovitukijoille sekä alueellisille koordinaattoreille. Hanke saavutti tavoitteitaan erinomaisesti, mutta jäi valitettavasti vailla uutta rahoitusjaksoa vuoden 2016 jälkeen. (Shilongo ym. 2016, 75.)

4.2.2 Kirje tuntemattomalle -toiminnan synty

Kirje tuntemattomalle -toiminta alkoi Suomen osalta ensimmäisenä Helsingissä touku-kuussa 2014 Aika parantaa -verkoston ja Hanna Koppelomäen voimin osana Tovituki tunnetuksi -hankkeen toimintaa. Koppelomäki kertoi saaneensa inspiraatiota Hannah Brencherin More Lover Letters -organisaation toiminnasta. (Aika parantaa -verkosto, Kirje tuntemattomalle 2016.)

”Pysähdy toviksi. Mieti elämääsi, tätä hetkeä, hetkiä jolloin sinulla on ollut vaikeaa. Mikä silloin auttoi? Mitä haluaisit kertoa tai toivottaa ihmiselle, joka kenties tällä hetkellä kamppailee samankaltaisissa vaikeuksissa? Ota kynä käteen tai mene koneelle. Kirjoita, pysähdy, kuulostele. Ota kaikki se aika, minkä tarvitset. Ole lempeä. Ole aito, oma itsesi. Luota siihen, että kun kirjoitat siten, mikä itsestäsi hyvältä ja luontevalta tuntuu, se tavoittaa jotain yhteistä tuntemattomankin lukijan kanssa.” (Aika parantaa -verkosto, Kirje tuntemattomalle 2016.)

Edellä on kuvattu toimintaa kuvaavaa mainostusta Aika parantaa -verkoston verkkosivuilta. Toiminnan toteuttamisen periaatteet ja lähtökohdat olivat samanlaisia niin Helsingissä kuin myöhemmin Tampereellakin, mutta toteutustavat erosivat jonkin verran toisistaan. Aika parantaa -verkostossa kirjeitä oli mahdollista löytää myös satunnaisesti julkisilta paikoilta, kuten kirjastoista tai terveyskeskuksista, eikä vastaavaa jakelua ole ainaakaan vielä Tampereella toteutettu. Tapa pohjautuu suoraan toiminnan aloittaneen Hannah Brencherin alkuaikojen ideologiaan siitä, kuinka kuka tahansa saattoi vastaanottaa kirjeen sattumankin johdosta.

Aika parantaa -verkoston Kirje tuntemattomalle -toiminnassa oli aikapankkiperiaattein mahdollisuus saada toimintaan osallistumisesta vastineeksi toveja. Näitä oli mahdollista saada esimerkiksi kuriirina toimimisesta eli kirjeiden toimittamisesta niille toivottuihin kohteisiin. Kirjeitä toimitettiin myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelle. Aika parantaa -verkostossa kirjoittajilla oli myös mahdollisuus itse viedä kirjoittamansa kirjeet haluamiinsa paikkoihin, kun taas Tampereella jakelu on tapahtunut pääsääntöisesti postitse vapaaehtoisten suorittaman sisältöseulonnan jälkeen.

4.3 Setlementti Tampere ry

Setlementtiyhdistys Naapuri ry ja OmaPolku ry ovat kaksi entistä setlementtiä, jotka yhdistyivät 1.8.2016 Setlementti Tampere ry:ksi. Uusi yhdistys on pirkanmaalainen uskonnollisesti tai poliittisesti sitoutumaton järjestö, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten osallisuutta ja kehittää hyvinvointipalveluja ennakkoluulottomasti. Yhdistys on yleishyödyllinen ja voittoa tavoittelematon ja sen työmuodot ulottuvat laajasti yhteiskunnan eri osa-alueille. Setlementti Tampere ry työllistää tällä hetkellä noin 60 osa- ja kokoai-kaista työntekijää ja sen toiminnassa on mukana paljon vapaaehtoisia, työllistettyjä ja opiskelijoita. Setlementti Tampere ry kuuluu Suomen Setlementtiliittoon ja sen toiminta perustuu kansainvälisen setlementtiliikkeen arvoihin. Niitä ovat rohkeus ja luottamus, paikallisuus ja yhteisöllisyys sekä yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus. (Setlementti Tampere ry 2016.)

Setlementtiyhdistys Naapuri ry, joka on toinen yhdistyneistä setlementeistä, perustettiin vuonna 1994 ja se oli osa 1880-luvulla Lontoossa perustettua setlementtiliikettä. Toiminnan perustana oli ihmisen kohtaaminen ihmisenä sekä yhteisöllisyyden tavoittelemineen. Vuonna 2015 sen toimintamuotoja olivat Perheväkivaltaklinikka, seksuaalivälivaltatyötä tekevä Välitä!-yksikkö sekä DIDAR-hanke, joka työskentelee maahanmuuttajien parissa. Yhdistyksen kansalaistoiminnan työmuodot olivat Tampereen Tyttöjen Talo, Miesten kansalaistalo Mattila, Kansainvälinen naisten kohtaamispaikka Naistari sekä Tesomalla toimiva matalan kynnyksen kohtaamispaikka Wihreä puu. Lisäksi yhdistys vastasi Rikosuhripäivystyksen Sisä-Suomen aluetoimiston toiminnasta ja tuotti nuorten tuetun asumisen palvelua TUAS-yksikössä. Kirje tuntemattomalle -toiminta alkoi Tampereella Naapuri ry:n nimissä keväällä 2015. (Setlementti Tampere ry 2016.)

OmaPolku ry perustettiin vuonna 2002 kehitysvammaisten lasten ja nuorten vanhempien toimesta, jotka pohtivat, tarjosiko silloinen Tampereen palvelujärjestelmä tarpeeksi aktiiviteettia heidän lapsilleen. OmaPolku ry kehitti kehitysvammaisten nuorten elämänhallintaa ja osallisuutta lisäävää NEO-OmaPolku-toiminnan sekä neuropsykiatrisiin ongelmiin erikoistuneen Omavoima-yksikön, joka tarjoaa matalan kynnyksen palveluja ja vertaistukea neuropsykiatrisista ongelmista kärsiville yli 15-vuotiaille henkilöille. Tämän lisäksi OmaPolku ry on kehittänyt Voimavirta-yksikön, joka tekee kansalaistoiminta- ja vertaistukityötä erityistukea tarvitseville 14-30-vuotiaille kehitysvammaisille. Yhdistymisen jälkeen molempien yhdistysten toimintamuodot ovat pysyneet samana ja jatkuvat

edelleen. Muutoksia on tapahtunut ainoastaan eri yksiköiden toimintaa ohjaavissa hallintakokonaisuuksissa.

Kirje tuntemattomalle -toiminta alkoi yhdistyksessä silloisen Setlementtiyhdistys Naapuri ry:n vapaaehtoistyömuotona huhtikuussa 2015. Toimintaa johti Naapuri ry:n toimialajohtaja Mervi Janhunen-Ruusuvuori. 2017 alkaen päävastuu vapaaehtoistyön organisoinnista siirtyi toimialajohtajalle Anne Myllylälle, joka työskenteli ennen yhdistymistä OmaPolku ry:n toiminnanjohtajana. Toiminnan nimissä Tampereella on kevääseen 2017 mennessä välitetty jo yli 1500 rohkaisevaa kirjettä ja korttia. Koska Aika parantaa -verkosto ei saanut jatkorahoitusta joulukuun 2016 jälkeen, tuli toiminnan jatkaminen mahdolliseksi verkostoaikaisessa muodossaan Helsingissä. Päävastuu toiminnan jatkamisesta sekä toiminnan virallisten Facebook-sivujen ylläpidosta siirtyikin Setlementti Tampere ry:lle ja sen vapaaehtoisille. Toiminta hakee vielä yksityiskohdissa muotoaan ja pohdinnassa on muun muassa se, toimitetaanko kaikki Suomen kirjeet Tampereen vapaaehtoisten kautta eteenpäin vai yhä eriytetysti alueittain.

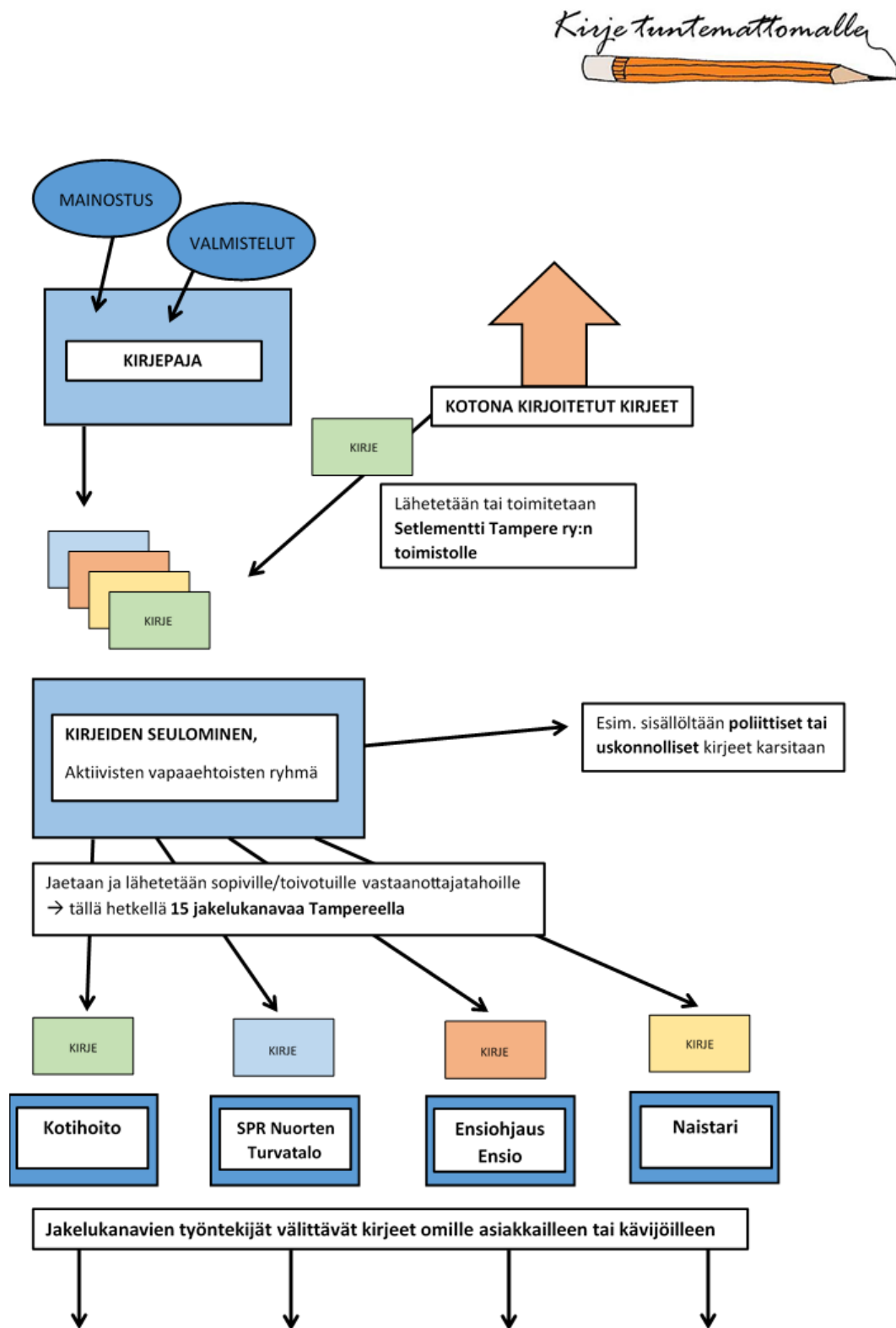
Setlementti Tampere ry tuottaa vapaaehtoistyötä nykypäivänä myös esimerkiksi Tassukaverit-toiminnan muodossa, joka tarjoaa eläinavusteista vapaaehtoisuuteen perustuvaa kaveritoimintaa. Toiminnassa solmitaan Tassukaveri-tukisuhteita, joissa käydään ilahduttamassa lasten, nuorten ja lapsiperheiden arkea. Toimintaan voivat tulla alkuhaastattelun ja koulutuksen kautta yli kaksi vuotta täyttäneet eläimet omistajiensa kanssa. Lisäksi yhdistyksen eri yksiköissä on erilaisissa tehtävissä vapaaehtoistoimijoita. (Setlementti Tampere ry, 2016)

4.4 Toiminnan prosessikuvaus

Kuvaan tässä kappaleessa tavallista Kirje tuntemattomalle -kirjeen kulkeutumisprosessia kirjoittajalta kirjeen vastaanottajalle (Taulukko 1). Poikkeuksen kuvaamaani ketjuun tuomelko uutena toimintamuotona oleva mahdollisuus toivoa itselleen tai läheiselleen kirjettä, joka on periaatteena Hannah Brencherin More Love Letters -sivustoilla. Tämä on mahdollista kirjepajojen yhteydessä paperilomakkeella ja todennäköisesti lähitulevaisuudessa myös Setlementti Tampere ry:n verkkosivujen kautta. Henkilö, joka toivoo kohdennettua kirjettä itselleen tai läheiselleen, kirjoittaa pyyntöön lyhyen kuvauksen itsestään tai elämäntilanteestaan sekä yhteystietonsa. Tällöin vapaaehtoinen kirjepajaan osal-

listuja voi räätälöidä kirjeen osuvammin juuri kirjettä toivoneen henkilön tilanteeseen sopien. Kirjeen toivomisen mahdollisuutta pyritään levittämään laajemmin ihmisten tietoisuuteen, sillä kohdennetun kirjeen avulla vastaanottaja saa varmemmin juuri hänen tilanteeseensa sopivan kirjeen.

TAULUKKO 1. Kirje tuntemattomalle -proessin kuvaus Setlementti Tampere ry:ssä



4.4.1 Kirjepajan järjestäminen

Kirje tuntemattomalle -toiminnassa vapaaehtoiset voivat kirjoittaa kirjeitä kotoa käsin tai osallistua toimintaan esimerkiksi opettajan ohjaamana koulussa tai julkisilla paikoilla pop up -henkisissä pajoissa. Tällaisilla pajoilla tarkoitetaan esimerkiksi kirjaston aulassa järjestettyä kirjoitushetkeä, josta suurin osa kirjoittajista kuulee mainostuksesta huolimatta vasta tullessaan muissa asioissa kirjastoon. Muualla kirjoitetut kirjeet voidaan tuoda tai lähettää Setlementti Tampere ry:n toimistolle seulontaa ja jatkolähetystä varten. Tämän lisäksi mahdollisuutena on tulla ohjattuihin kirjepajoihin, joita järjestetään noin kerran kuukaudessa vaihtelevasti Setlementti Tampere ry:n eri tiloissa sekä julkisilla paikoilla noin kerran kuukaudessa. Toisinaan pajoissa on joku lähestyvään juhlapäivään liittyvä teema, joka on huomioitu esimerkiksi materiaaleissa. Pajoja mainostetaan Setlementti Tampere ry:n verkkosivulla ja Facebook-sivuilla ja aktiiviset vapaaehtoiset kirjeiden kirjoittajat jakavat mainosta omilla sivuillaan ja kutsuvat mukaan omia tuttaviaan. Tämän lisäksi pajoja on mainostettu Aamulehdessä ja erilaisten toimintaa käsittelevien lehti- ja radiojuttujen yhteydessä.

Kirjepajat ovat kestoaltaan tapahtumapaikasta riippuen noin 2-4 tuntia. Setlementti Tampere ry:n tiloissa tapahtuvat pajat ovat usein lyhempiä kuin julkisilla paikoilla järjestettävät pop up -pajat, sillä usein vapaaehtoiset kirjoittavat useampia kirjeitä ja pysyvät paikalla mahdollisuuksiensa mukaan usein pajan alusta loppuun saakka. Julkisilla paikoilla järjestettävissä pajoissa pyrkimyksenä on pysäyttää paikalle osuneita ihmisiä, esitellä heille toimintaa ja innostaa heitä kokeilemaan kirjeen kirjoitusta. Julkisilla paikoilla järjestettävissä pajoissa vapaaehtoisen rooli on siis aktiivisempi ja mainostavampi. Setlementti Tampere ry:n tiloissa järjestettyihin pajoihin tulijat ovat pääsääntöisesti tienneet, millaiseen tilaisuuteen ovat tulleet, kun taas julkisilla paikoilla pysäytetyn henkilöt ovat saattaneet kuulla toiminnasta ensimmäistä kertaa. Tyypillisin pop up -kirjepajaan osallistuva henkilö kirjoittaa yhden kirjeen tai kortin ja jatkaa matkaansa. Tapahtumien seurauksena toiminnasta ensimmäistä kertaa kuulleita kirjoittajia on liittynyt mukaan aktiivisesti toimintaan.

Vapaaehtoisille tarjotaan kaikissa kirjepajoissa kirjoituspaperit, kuoret ja välineet Setlementti Tampere ry:n puolesta, mutta paikanpäälle saa tuoda halutessaan myös omia tarvikkeita. Toiminnalle on mahdollista myös lahjoittaa kirjoitus- ja askarteluvälineitä, jos henkilö koe kirjoittamista itselle sopivaksi tavaksi tehdä vapaaehtoistyötä. Pajoissa on

aina tarjolla makeisia tai iltapalaa kirjoittajille. Usein vapaaehtoiset tuovat mukanaan myös esimerkiksi aforismi- ja runokirjoja, joista voi saada inspiraatiota omiin kirjeisiin. Pajoissa on rento tunnelma, eikä kenellekään aseteta vaatimuksia kirjoittaa kirjeitä. Välillä kirjeeseen saattaakin ladata niin paljon tunnetta ja omien asioiden käsittelyä, että sen kirjoittamisen jälkeen huomaakin kirjoittaneensa lähinnä itselleen. Siinä ei ole mitään vikaa, vaan kirjeen voi ottaa mukaansa lähtiessään pajalta, jos siltä tuntuu. Joskus, kun on vaikea päästä kirjoittamistuulelle, oman henkinen seura ja runokirjojen lukeminen on parasta kirjepajaillan antia.

4.4.2 Kirjeiden seulonta ja välittäminen vastaanottajille

Kirjeiden seulontaan osallistuu pieni aktiivisten Setlementti Tampere ry:n vapaaehtoisten ryhmä. Seulonnan tarkoituksena on karsia kirjeiden joukosta mahdolliset uskonnollista tai poliittista sanomaa sisältävät kirjeet ja sellaiset kirjeet, joiden ei katsota olevan kokonaisvaikutelmaltaan ilahduttavia ja rohkaisevia. Tällaisia kirjeitä ei kuitenkaan toiminnan aikana yli 1500 vastaanotetun kirjeen joukossa ole ollut kovinkaan montaa.

Seulonnassa tarkastellaan myös, onko kirjeen kirjoittaja toivonut kirjettä välitettävän erityisesti johonkin jakelukanavista. Jos toivetta vastaanottajasta ei ole määritelty, kirjeiden lajittelijat pohtivat, mihin kukin kirje parhaiten sisällöltään sopisi. Usein eri vastaanottajatahot saattavat toivoa aktiivisesti lisää kirjeitä itselleen suuren menekin takia, ja silloin niitä välitetään luonnollisesti tällaisiin paikkoihin enemmän. Ennen kirjeiden sulkemista ja lähettämistä jokaiseen lisätään pieni tulostettu lappu, joka kertoo vastaanottajalle kirjeen tai kortin olevan Setlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toimintaan osallistuneen vapaaehtoisen kirjoittama. Usein toimintatapana on ollut postittaa useamman kirjeen pinkka kerralla vastaanottajataholle isommassa kurossa.

Kun kirjeet on lähetetty Setlementti Tampere ry:n toimistolta, siirtyy vastuu niiden eteenpäin toimituksesta jakelukanavien työntekijöille. Jokaisessa jakelukanavassa on erilaisia käytäntöjä kirjeiden jakoon ja esimerkiksi joissakin paikoissa kirjeitä voi olla tarjolla kulhossa tilan aulassa, kuten Setlementti Tampere ry:n toimistossa ja Nuorisoneuvolassa. Tämän lisäksi niitä voidaan jakaa suoraan asiakkaille esimerkiksi kotihoidon tapaamisten yhteydessä. Kirje tuntemattomalle -toiminnassa kirjeen kulkeutumisaika vapaaehtoiselta kirjoittajalta vastaanottajalle saattaa vaihdella, mutta prosessi noudattaa silti toivottuja

kirjeitä lukuun ottamatta samaa edellä kuvattua prosessikaavaa (Taulukko 1). Vaikka kirjeet pyritään toimittamaan eteenpäin mahdollisimman nopeasti niiden ajankohtaisuuden takia, toisinaan ne saatetaan ajoittaa yhdeksi suuremmaksi lähetyseräksi esimerkiksi ystävänäpäiväpostiksi jakelukanavan asiakkaille tai kävijöille.

4.5 Tampereen kaupungin Mielenterveyskahvila kirjeiden vastaanottajana

Valitsin tutkimuksessani kirjeiden vastaanottajien edustajaksi Tampereen kaupungin Mielenterveyskahvilassa kävijät. Mielenterveyskahvila kokoontuu Salhojankadulla sijaitsevassa Kumppanuustalo Arttelissa kerran viikossa maanantaisin klo 14–15:30 vaihtelevissa teemoissa käsitellen hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyviä asioita. Paikalla on jokaisella kokoontumiskerralla psykiatrian ammattilainen sekä kokemusasiantuntija. (Mielenterveyskahvila, Tampereen kaupungin verkkosivut 2015.) Settlementti Tampere ry on tehnyt Mielenterveyskahvilan kanssa yhteistyötä Kirje tuntemattomalle -toiminnan merkeissä jo keväästä 2015 asti ja tämä oli yksi syistä, miksi se valikoitui haastateltavien lähestymispaikaksi.

Kaikki Mielenterveyskahvilassa vierailijat saapuvat paikalle vapaaehtoisesti ja kahvilassa viikoittain oleva kokoonpano vaihtelee teeman ja päivän mukaan. Kahvilassa käy kuitenkin aktiivisten osallistujien joukko, joka tulee paikalle usein aiheesta riippumatta. Kahvilassa ei kysellä kävijöiden mahdollisista diagnooseista, eivätkä ne olekaan pääsyvaatimuksena ryhmään osallistumiselle. Mielenterveyskahvilassa on alettu järjestää myös omia kirjepajoja, joissa kahvilassa käyjät voivat itse kirjoittaa kirjeitä, jotka toimitetaan Settlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toimintaan ja sitä kautta muille vastaanottajataholle.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen ja perustuu kahteen erilaiseen teemahaastattelurunkoon. Toinen rungoista on kohdistettu kirjeiden vapaaehtoisille kirjoittajille ja toinen kirjeiden vastaanottajille (Liite 4.). Tahdoin, että osa teemoista olisi molemmille osapuolille samoja, jotta saisin työhöni mukaan niiden vertailua eri näkökulmasta. Osa teemoista taas oli erilaisia keskittyen kirjoittamisen ja kirjeen vastaanottamisen erityispiirteisiin. Tarkoitukseni oli luoda haastattelutilanteesta mahdollisimman keskustelunomainen ja päädyinkin nauhoittamaan haastatteluhetket nauhurilla omien muistiinpanojen sijaan.

5.1 Haastateltavien hankinta

Päätin tutkimuksessani haastatella neljää Setlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toiminnan vapaaehtoista kirjeiden kirjoittajaa sekä neljää Mielenterveyskahvilassa käyvää kirjeiden vastaanottajaa. Koin kahdeksan haastateltavan luovan tarpeeksi suuren aineiston työtäni varten, koska lähestyin aihetta kvalitatiivisella otteella.

Kirje tuntemattomalle -toiminnassa on tiivis aktiivisten vapaaehtoisten kirjoittajien ryhmä, josta löysin helposti neljä vapaaehtoista kirjoittajaa haastatteluun. Lähestyin heitä sähköpostitse ja sovimme jokaisen kanssa erikseen heille sopivat ajankohdat haastatteluihin. Sain Setlementti Tampere ry:n toimialajohtajalta Mervi Janhunen-Ruusuvuorelta luvan toteuttaa haastatteluja tarvittaessa kirjepajojen yhteydessä Setlementti Tampere ry:n tiloissa.

Lähestyin opinnäytetyöideani kanssa Tampereen kaupungin päihde- ja mielenterveyspalveluiden työntekijää Katri Pihlajaa, joka on yksi Mielenterveyskahvilan organisointihenkilöistä. Sovimme, että saan parin peräkkäisen Mielenterveyskahvilan kokoontumisen alkuun muutaman minuutin aikaa esitellä opinnäytetyötäni ja kysellä mukaan innostuneita vapaaehtoisia kirjeiden vastaanottajia. Siitä eteenpäin sain sopia ja toteuttaa haastattelut itsenäisesti. Jaoin paikallaolijoille työstäni kiinnostuneille lomakkeita, jossa kerroin opinnäytetyöstäni (Liite 1.) ja otin vapaaehtoisten haastattelusta kiinnostuneiden yhteystiedot ylös. Ilahduin siitä, kuinka aihe sai mielenkiintoa osakseen ryhmästä ja löysin haastateltavat nopeasti.

5.2 Haastattelujen toteutus

Haastattelin aikataulusyistä puolet kirjeiden vapaaehtoisista kirjoittajista heidän kanssaan erikseen sovittujen kirjepajojen yhteydessä ja puolet erikseen muualle sovitussa tapaamisissa. Haastattelut toteutuivat marras- ja joulukuussa 2016. Kirjepajojen tunnelma on vapaamuotoinen ja kirjoittajat pitävät usein taukoja kirjeiden välissä tarjoiluja nauttien, joten haastattelujen toteutus onnistui ongelmitta pajojen lomassa. Pyysin vapaaehtoisilta kirjoittajilta suostumuksen haastattelun käyttämiseen materiaalina työssäni (Liite 2.).

Sovin haastattelujen ajankohdat kirjeiden vastaanottajien kanssa sähköpostitse tai tekstiviestien välityksellä riippuen siitä, mitä tapaa he olivat yhteydenpitoon toivoneet. Varasin haastattelua varten neuvotteluhuoneen Kumppanuustalo Arttelista tunniksi jokaista haastattelua varten. Koin sen olevan matalan kynnyksen paikka haastattelun toteuttamiseen, sillä se oli Mielenterveyskahvilan järjestämispaikkana tuttu kaikille haastatteluun osallistuville. Ennen haastattelua jaoin kirjeiden vastaanottajille vielä saatekirjeen (Liite 3.), jossa varmistin heidän suostumuksensa haastattelumateriaalin käyttämiseen työni aineistona, ja muistutin nauhoittavani haastattelun.

Vaikka olin varannut jokaiseen haastatteluun tunnin aikaa, niiden kesto sekä kirjoittajien ja kirjeiden vastaanottajien kohdalla jäi 10-35 minuuttiin. En noudattanut suunnittelemani teemarunkoja järjestelmällisesti, vaan annoin keskustelutilanteen mennä ensisijaisesti omalla painollaan ja siinä järjestyksessä, kun aiheet nousivat luonnollisesti puheeksi. Tarpeen tullen nostin kuitenkin itse joitain teemoista keskusteluun, jotta sain kaikkiin tutkimuskysymyksiini tarpeeksi aineistoa jokaiselta haastateltavalta.

6 KOHDEJOUKON ANALYYSI

Ennen haastatteluja jaetuissa suostumuslomakkeissa (Liite 2. ja Liite 3.) haastateltavilta kysyttiin heidän ikäänsä ja sukupuoltansa. Kohdat olivat vapaaehtoisia, mutta tähdensin ennen haastatteluja kysyväni niitä kohdejoukon määrittelytarkoituksessa. En siis tulosten analyysissä yhdistä haastateltavien sukupuolta tai ikää yksittäisiin vastauksiin.

6.1 Kirjeiden vapaaehtoiset kirjoittajat ja kirjeiden vastaanottajat

Kirjeiden kirjoittajien ryhmä koostui neljästä Setlementti Tampere ry:n vapaaehtoisesta, joista kaikki olivat naisia. Ikäjakauma haastatteluun osallistuneilla kirjeiden kirjoittajilla oli 25-61 vuotta. Jokainen neljästä vapaaehtoisesta oli ollut mukana Kirje tuntemattomalle -toiminnassa sen alusta alkaen eli kevästä 2015 osallistuen aktiivisesti toimintaan kuukausittain.

Setlementti Tampere ry:n vapaaehtoisten lisäksi kaksi Mielenterveyskahvilan asiakasta, jotka olivat haastateltavina kirjeiden vastaanottajien roolissa, olivat itsekin kirjoittaneet kirjeitä toiminnan nimissä. Tästä syystä käsittelen heidänkin antamia vastauksia osana kirjeiden kirjoittamiseen liittyviä teemoja sekä osittain omana näkökulmanaan. Kokonaisuudessaan kirjeiden kirjoittajien ryhmä koostuu osassa teemoista siis kuudesta vastaajasta.

Kirjeiden vastaanottajien ryhmä koostui neljästä Mielenterveyskahvilan asiakkaasta, joihin kuului sekä miehiä että naisia. Ikäjakauma haastatteluun osallistuneilla vastaanottajilla oli niin ikään 26-61 vuotta. Puolet kirjeiden vastaanottajista kertoi kuulleensa toiminnasta ensimmäistä kertaa Mielenterveyskahvilan kautta ja puolet jo aikaisemmin.

6.2 Tulosten luotettavuus ja vertailukelpoisuus kohdejoukon näkökulmasta

Haastatteluun osallistuneiden ikäjakauma oli kohtalaisen kattava ja se koostui sekä nais- että miesvastaajista. Tiedostin kirjeiden vastaanottajien hankintapaikkaa valitessani, etteivät vastaukset ole yleistettävissä edustamaan kaikkia Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä kirjeitä vastaanottavia henkilöitä. Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä kirjoitettuja kirjeitä jaetaan työni kirjoittamishetkellä 15 eri jakelukanavaan Tampereella

(Liite 6.), eikä minulla olisi tämän työni puitteissa ollut mahdollisuutta suorittaa niin laajaa tutkimusta, että se kattaisi kaikkien vastaanottajien edustajien tasapuolisen mielipiteen. Kattavamman kyselyn olisi voinut suorittaa kvantitatiivisella tutkimusotteella, jossa vastauksia olisi kerätty esimerkiksi kyselylomakkein laajemmalle vastaajaryhmälle. Uskon, että vastaukset olisivat kuitenkin sillä menetelmällä jääneet analyysivaiheessa liian suppeiksi vastaamaan tutkimustyöni tavoitteita. Koen vastaanottajien hankkimispaikaksi valitsemani Tampereen kaupungin Mielenterveyskahvilan asiakaskunnan tarjonnan minulle monipuolisesti eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia vastaajia ollen siksi hyvä valinta tähän tutkimukseeni.

Kaikki kirjeiden vapaaehtoiset kirjoittajat ovat olleet Kirje tuntemattomalle -toiminnassa mukana jo noin kaksi vuotta, joten tiedostan heidän olevan aiheesta keskenään yhtä innostuneita. Olisin voinut saada vapaaehtoisten kirjoittajien ryhmään erilaisia edustajia haastattelemalla esimerkiksi henkilöä, joka olisi kokeillut kirjeen kirjoittamista, mutta kokenut sen hankalaksi tai itselle vieraammaksi tavaksi ilmaista itseään. Tällöin olisin voinut saada selkeämpi eroja eri haastateltavien vastausten välille koskien kirjeen kirjoittamisen herättämiä tunteita ja ajatuksia. Koin kuitenkin palvelevani työni alkuperäistä ajatusta paljon enemmän haastattelemalla nimenomaan Kirje tuntemattomalle -toiminnan omakseen kokevia vapaaehtoisia, jotka ovat tahtoneet jäädä mukaan toimintaan.

7 TULOSTEN ANALYYSI

7.1 Miksi vapaaehtoiset kirjoittajat osallistuvat toimintaan?

Vapaaehtoisten kirjoittajien haastattelussa suurimmaksi syyksi toimintaan osallistumiselle nostettiin halu ilahduttaa ja piristää kanssaihmiä. Pari vastaajista kertoi suhtautuvansa kirjoittamiseen, kuin todella kirjoittaisivat jollekin ystävälleen.

”Ilmaisen kirjeellä sen, että olen kiinnostunut siitä henkilöstä, vaikka en tiedä, kuka hän on, eikä hän tiedä, kuka minä olen.”

”Vaikka en tiedä, kelle kirjoitan, niin kyllähän sellainen kirje ystävälle on aika universaali.”

”Tää toiminta pistäis ihmisiä ajattelemaan oikeesti, että mitä se lähimmäisyys tarkoittaa. Koska se on ihan jotain semmoista, mikä on ihmisessä sisällä.”

Jokainen vastaajista kertoi, että yksi palkitsevimista ajatuksista Kirje tuntemattomalle -toiminnassa oli se, kuinka niin pienen hetken antaminen ja vaivan näkeminen saattoi merkitä kirjeen vastaanottajalle paljon.

”Jollekin ihmiselle se voi olla päivän tärkein asia.”

”Itelle ja varmasti monelle muullekin niistä on ollut suurta iloa ja hyötyä eri elämäntilanteissa.”

Vapaaehtoisten kirjoittajien vastauksista korostui myös toiminnan välitön hyöty itselle. Jokainen aktiivisesti kirjepajoissa käyvistä vapaaehtoisista kuvasi toiminnan tuottavan iloa ja hyvää mieltä jo kirjoittamishetkellä. Kirjeiden kirjoittaminen kuvattiin tehokkaaksi keinoksi pysähtyä ajattelemaan omaa elämää ja tätä hetkeä. Sen koettiin lisäävän myös omaa positiivista suhtautumista elämään. Kolme kuudesta vastaajasta kuvasi toimintaa liki terapeuttiseksi.

”Kun siirtää kirjeeseen hyviä ajatuksia, niin ne tulee samalla osaksi elämää.”

”Kirjoittaminen on toiminut itellekin vähän semmosena niin kun tietynlaisena mindfulnessina ja jopa jonakin terapiana. Ei nyt ehkä terapiana niin kuin terapian muodossa, mutta sellasena hyvänä ajatusten selkiyttäjänä.”

Kirjeiden kirjoittamisen koettiin auttavan myös rauhoittumisessa ja omien ajatusten jäsentämisessä. Sitä kuvattiin toimivaksi keinoksi pysähtyä nykyhetkeen. Haastateltavat kertoivat toiminnan myös lisänneen kiinnostusta kirjoittamisen positiivisia vaikutuksia kohtaan. Eräs kirjoittajista kertoi kokeilleensa ensimmäisen kerran tuntemattomalle kirjoittamista puhtaasti halusta selvittää, osaisiko hän kirjoittaa.

”Siitä on ollut se käytännön hyöty, että mä opin kirjoittamista ja opin jäsentämään ajatuksiani. Mä rupesin huomaan sitä, että mä rupesin ajattelemaan asioita syvällisemmin ja se rauhoitti mua.”

”Kyllä siinä jotain sellaista on, että se on auttanut mua taas selviämään siitä, ettei se masennus tai ahdistus oo ikuista. Se nyt kulkee mukana varmaan vanhainkotiin asti, mut kyllä tää jotain hyvää on sillekin tehnyt.”

Lähes jokainen kirjoittamiseen osallistuneista vastaajista nosti myös esiin sen, kuinka kirjoittamisessa kehittyi ja kuinka jokainen kirje on päivästä ja hetkestä riippuen erilainen. Useassa haastattelussa nousi esille pohdintaa siitä, kuinka toiminnan nimissä kirjoitettujen kirjeiden luulisi alkavan toistaa itseään, mutta haastateltavat kertoivat teemojen vaihtuvan alkuvirittäytymisen ja vapautumisen myötä luontevasti.

”Minusta tää on loputtoman innostavaa. Tää ei oo minusta kärsinyt, vaikka meillä kohta kolmas vuosi alkaa. Että aina on joka kerta jotain kirjoitettavaa.”

”Mua on alkanut entistä enemmän innostamaan se kirjoittaminen.”

Kaikki haastateltavat vapaaehtoiset osallistuivat myös aktiivisesti kirjeiden seulomiseen, joka toteutetaan Setlementti Tampere ry:n vapaaehtoisten puolesta. He kuvasivat kirjoittamisen lisäksi myös sen herättävän paljon positiivisia tunteita.

”Se on tuonut itellekin hyvää mieltä, kun on ollut lukemassa niitä muitten kirjoittamia kirjeitä. Vaikka ne on tarkoitettu muille ihmisille, niin kun on siinä välissä lukenut niitä, niin on saanut niistä semmosen energiabuustin ja hyvän mielen.”

Yksi vastauksista esille noussut teema oli kirjoittaminen ja sen luontevuus haastateltavien itseilmaisun välineenä. Kolme vastaajista kertoi harrastaneensa nuorena kirjeenvaihtoa ja yksi vastaajista jopa useiden kymmenien kirjeystävien kanssa. Vapaaehtoiset kokivat kirjeiden kirjoittamisen arvokkaana ja hieman jo nostalgisenakin asiana ja yksi vapaaehtoisista kirjoittajista kertoikin alkaneensa arvostaa kirjeitä toiminnan myötä enemmän myös vastaanottajan roolissa.

”Mulle tää on ollut aika elämää muuttava hanke. Kun siis tosi kauan etsin jotain sopivaa vapaaehtoistoiminnan muotoa, enkä mä tuntunut löytävän sellaista.”

”Mä oon tätä kautta löytänyt itseasiassa uudestaan sen, et mä oon nuorena kirjoittanut aika paljonkin.”

”Oon alkanut kokea kirjeet jopa ehkä vielä tärkeämmiksi ja hienoimmaksi asioiksi tässä tän toiminnan myötä. Ja että niitä osaa arvostaa itse vielä enemmän myös saajana, mitä aikaisemmin.”

Kaksi haastateltavaa, jotka olivat innostuneet kirjeiden kirjoittamisesta toiminnan nimissä vastaanotetun kirjeen myötä, kuvasivat, että vastaanotettu kirje oli madaltanut omaa kynnystä alkaa kirjoittaa itse. Toinen vastaanottajista kertoi opiskelevansa kirjoittamista ja siksi toiminta oli herättänyt hänessä heti mielenkiintoa ja tuntunut luontevalta.

”Mä innostuin itekin ja sain siitä itselleni yhden mallin, että miten niitä voi tehdä.”

”Niitä on aina niin kun hauska ideoita, että minkälaisen kirjeen voisi lähettää.”

”Mulla on itseasiassa kotona yks kirje, jonka mä sain valmiiksi, mut mä en koskaan saanut toimitettua sitä mihinkään. Et ois kiva joskus, jos ois aikaa, kirjojella vaikka enemmänkin.”

Jokainen kirjeiden kirjoittajista nosti vastauksissaan esille toimintaan osallistumisen helppouden ja matalan kynnyksen. Se, että kirjeitä oli mahdollisuus kirjoittaa myös yksin kotona, koettiin positiiviseksi asiaksi. Koko toiminnan organisointi sai kaikilta kiitosta. Kirjepajojen järjestämistä kerran kuukaudessa pidettiin hyvänä tahtina ja yksi vastaajista kertoikin pitävänsä tärkeänä omaa tunnetta siitä, että pystyy antamaan toiminnalle tarpeeksi aikaa työn ohessakin.

”Kirjeitä voi kirjoittaa silloin, kun tuntuu, että ’nyt irtoo’ ja sit sen voi taas jättää.”

”Jos tää olis joka viikko samaan kellonaikaan, niin en mä ehkä ehtis.”

”Tähän on jotenkin niin helppo osallistua.”

”Tää ei ole multa mitenkään pois.”

Jokainen vastaajista nosti esille myös kirjeiden kirjoittajien välisen yhteisöllisyyden. Yksi vapaaehtoisista kertoi yhdeksi syyksi aktiivisuuteensa tunnelman ja ihmiset kirjepajoissa. Jokainen vastaajista toivoi toiminnalle lisää näkyvyyttä ja siten mukaan myös lisää vapaaehtoisia.

”Täällä tutustuu ihan omaan porukkaansa, johon ei olis varmasti muuten tutustunut.”

”Lisäks meillä on kauheen mukava yhteisö siellä. Pelkästään ryhmän takia sinne on kiva tulla aina. Odotan sinne pääsyä!”

Myös kirjeiden vastaanottamisen myötä itse kirjoittamaan ryhtynyt vapaaehtoinen kertoi kokevansa yhteisöllisyyttä muiden kirjoittajien kanssa, vaikka ei ketään ole kasvokkain tavannutkaan. Hän kertoi tahtovansa joskus vielä osallistua kirjepajaankin.

”Kyllä se jollain lailla yhdistää, että tietää, että on ihmisiä, joilla on halu kohdata ihmisiä, vaikkei sitä pysty kasvokkain tekeen.”

”Mä ootan suurella mielenkiinnolla sitä hetkeä, että mä oon siinä kunnossa ja mun aikatauluihin sopii, että mä pääsen johonkin sellaseen kirjepajaan, jossa mä tapaan aivan outoja ihmisiä. Kai sekin jossain vaiheessa eteen tulee.”

Kaksi vastaanottajista kertoi arvostavansa toimintaa ja saamiaan kirjeitä paljon, mutta kokivat kuitenkin, etteivät olisi ainakaan vielä valmiita osallistumaan itse toimintaan kirjoittajan roolissa.

”En oo ite saanut kirjoitettua tollasia. Oon saanut kyllä tukea vertaisryhmistä ja ja jos jollain on ollut ongelmia, niin oon voinut sanoa omia kokemuksia siellä. Että oon kyllä ollut myös tukena.”

”En pääse oikein alkuun. Ei synny sitä tekstiä. Asioita olisi niin paljon, että ne täytyisi melkein ensin jonkun kanssa puhua.”

”Ei olisi jäsentynyt mitään sellaista tsemppikirjettä. Jos mä rupeen niin kun jostain mallista säveltään, niin sitten se on vähän väkisin väännettyä.”

”Jos mä olisin kirjoittamassa, niin eihän se kuitenkaan... Kun en mä tiedä, kuka se vastaanottaja on, että mitä siihen pitäis laittaa. Että ei oo ihan kenen tahansa hommaa tämmöinen kirjoittaminen.”

7.2 Mitä ajatuksia kirjeiden vastaanottaminen herättää?

Kolme neljästä haastateltavasta kuvasi kirjeen vastaanottamisen piristävän, rohkaisevan ja kohottavan mielialaa. Yhtä moni kertoi arvostavansa jo sitä, kuinka toinen on nähnyt vaivaa ja ylipäättään kirjoittanut kirjeen. Yksi vastaanottajista kertoi kirjeeseen sujautettujen yllätysten piristävän häntä erityisesti. Vastaanottamisen kuvattiin lisäävän omia voimavaroja jatkaa eteenpäin joskus vaikeasta elämäntilanteestakin huolimatta ja yksi vas-

taanottajista kertoikin kirjeen rohkaisseen häntä masennuksen keskellä. Kaksi haastattelusta tiiviisti kokemuksen kirjeen vastaanottamista hienoksi muistutukseksi siitä, että ihmiset tahtovat toisilleen vielä hyvää.

”Kyl se kohottaa mielialaa. Tulee semmonen olo, et on niin kun hyviä ihmisiä ja ihmiset tahtoo tehdä toisilleen hyvää.”

”Mä koen itteni onnekkaaksi ja arvostan sitä, että sen on halunnut tehdä.”

”Tuntemattomat jakaa elämästään tietämättä toisistaan mitään. Mä vaan arvostan tällasia juttuja.”

”Ihan todella hieno juttu musta, että ihmiset vaivautuu ylipäättään tekemään tällasta.”

Kirjeen vastaanottamisen kuvattiin olevan myös vertaistuellinen kokemus, joka lisäsi yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, vaikka kyseessä olikin tuntematon henkilö. Yksi kirjeiden vastaanottajista kertoi kokeneensa itsensä etuoikeutetuksi saadessaan lukea kirjoittajan henkilökohtaisia ajatuksia ja kokemuksia. Haastateltava kuvasi samaistuneensa kirjeen tarinaan ja kokeneensa puhtaasti iloa kirjoittajan puolesta, kun kirjeessä kuvattu elämäntilanne oli kääntynyt parhain päin.

”Vuos sitten mä olin tosi masentunut ja fiilikset oli ihan alamaissa, niin sitten mä luin sellaisen kirjeen, jota kirjoitti perheenäiti, jolla oli ollut tosi vaikeaa, mutta oli siitä toipunut. Sit tsemppas siinä kirjeessä, et ”kannattaa luottaa tulevaan”, et kyllä se silläkin on auttanut ja tilanne on nyt parempi. Kieltämättä tuli sellanen luottavainen ja kiva fiilis. Ja mulle tuli hyvä mieli sen ihmisen puolesta.”

”Mä löysin ite siitä kyllä justinsa jotain entistä elämäni. Tuntui yhteenkuuluvuutta tuntemattoman kanssa.”

Kirjeen vastaanottaminen tuntemattomalta kirjoittajalta koettiin haastattelun perusteella mielenkiintoiseksi tilanteeksi. Yksi kirjeiden vastaanottajista kuvasi ensimmäisen kirjeensä vastaanottamishetkeä niin erikoiseksi ja uudeksi tilanteeksi, ettei ensin ajatellut

sitä mitenkään syvemmin kuin vain uutena kokemuksena. Kaksi haastateltavaa ihmetteli, kuinka joka kirjeestä löytyi heidän mukaansa aina itselleen jotain omaan elämäntilanteeseen sopivaa sanomaa kirjoittajasta tai kirjeen tyylistä riippumatta.

”Mä suhtauduin siihen ensin niin, että se on mielenkiintoinen kokemus. Että mä en ollenkaan ajatellut sitä, että se ois jotenkin voimaannuttavaa tai kannustavaa tai muuta. Että se oli vaan extreme-elämys pienessä muodossa.”

”On hienoo, että joku mulle tuntematon ihminen kirjoittaa kirjeen, niin se tekee sen jollekin tuntemattomalle ihmiselle. Tietämättä yhtään, että kenelle se sit kulkeutuu.”

”Kuinka ollakaan, ne sisällöt on aina osuneet nappiin!”

Puolet vastaajista kertoi jäävänsä toisinaan hyvän kirjeen saatuaan pohtimaan kirjeen lähettäjää. Yksi vastaajista kertoi, että olisi mieluusti vastannut kirjeeseen, koska se sisälsi niin hyviä ja omanhenkisiä ajatuksia. Hän kuvasi saaneensa kerran kirjeen, josta paljastui kirjeen kirjoittajan ja vastaanottajan ehkä ohimennen tavanneen tietämättä toinen toisistaan.

”Yhdessä kirjeessä oli hauska, kun mä olin kuuntelemassa Madventuresin luentoja, niin sit kun sain seuraavan kirjeen, niin hän oli käynyt samalla luenolla. Se oli aika jännä.”

”Mä haluaisin tietää, että millainen tää ihminen on. Et ois kiva kirjeen jälkeen vaikka nähdä se ihminen esimerkiks.”

Yksi kirjeiden vastaanottajista kuvasi löytäneensä runouden uudelleen elämäänsä kirjeen vastaanottamisen kautta. Hän kertoi saaneensa kirjeen, jossa oli runo, joka oli ollut kirjoittajalle erityisen tärkeä elämässään. Kirjeen vastaanottamisen jälkeen haastateltava kertoi käyttäneensä runoutta kantavana teemana myös omissa Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä kirjoitetuissa kirjeissään.

”Mä aloin ajattelemaan, että ei se runous niin paha olekaan, mitä mulle on koulusta jäänyt kuva. Et se lähti siitä se mun kirjeen arvostus enemmänkin. Että mä löysin runouden sen kautta.”

7.3 Hyvän kirjeen määritelmä

Tarkastelen tässä kappaleessa, eroavatko hyvän kirjeen määritelmät vapaaehtoisten kirjoittajien ja kirjeiden vastaanottajien välillä. Kirjoittajia haastatellessani keskustelu kääntyi hyvän kirjeen määritelmään usein sitä kautta, kun kirjoittajat kuvailivat omaa tyyliään ja aihevalintojaan kirjoittamisprosessissa. Jokaisella kirjoittajalla on luonnollisesti pyrkimys kirjoittaa joka kerralla hyvä kirje. Vastaanottajien vastauksissa oli vaihtelua sen välillä, kuvattiinko jotain todellista vastaanotettua kirjettä vai pohdittiinko yleisesti, millainen kirje olisi mieleisin mahdollinen vastaanottaa. Useassa haastattelussa aihetta käsiteltiin molemmista näkökulmista.

7.3.1 Ulkoasu

Kaikki vapaaehtoiset kirjoittajat kertoivat ajattelevansa kirjeen ulkoasua kirjoittamishetkellä. Osa kuvasi tiedostavansa sen jatkuvasti ja tahtovansa panostaa siihen tehdäkseen kirjeestä erityisemmän, kun taas osa kertoi tietoisesti pyrkivänsä siihen, ettei se veisi liikaa huomiota koko kirjeestä. Kirjeen sisältö koettiin jokaisessa vastauksessa ulkoasua merkityksellisemmäksi ja useassa vastauksessa kirjeen koristelu kuvattiin olevan mukava pieni lisä kirjeeseen.

”Kyllä kirje saa myös näyttää kauniilta. Silloin lähettäjä osoittaa arvostavansa vastaanottajaa. Mutta se on vain plussaa; tärkeintä on itse kirje, se että kirje ylipäättään lähtee matkaan. Sisältö menee ulkoasun edelle.”

”Kirjeen saaminen on nykyisin niin harvinaista, että kirjoittamiseen on ihana panostaa myös pieniä yksityiskohtia ajattelemalla. Arjen kauneutta, estetiikkaa. Voin toki aivan hyvin kirjoittaa myös valkoiselle A4:lle, mutta kirjoittamiseen saa erilaisen fiiliksen päälle, kun paperi on jotenkin erityinen.”

”Omalla tavallaan se on tärkeää, mutta yritän olla kiinnittämättä siihen liiaksi huomiota; sisältö on kuitenkin pääasia. Usein piirtelen jotain paperin reunoihin ja välillä koristelen tarroilla.”

Yksi vapaaehtoisista kirjoittajista kertoi uskovansa harkitsemattomalta ja koristelemattomalta tuntuvan kirjeen luovan kirjeen vastaanottajallekin spontaanin ja välittömän vaikutelman kirjeen välityksellä toimivassa vuorovaikutuksessa. Hänestä on tärkeää, ettei kirje yritä viestiä liian täydellistä kuvaa kirjoittajastaan.

”Minusta on hyvä, jos kirje ulkoasultaankin huokuu tätä ”ihmiseltä ihmiselle”- inhimillisyyttä. Ei haittaa, vaikka äidinkieli ei olisi aina kohdillaan, eikä sekään, jos joutuu ajatuskatkoksen vuoksi yliviiivaamaan sanan tai pari.”

Kirjeiden vastaanottajien mielipiteet kirjeen yleisen ulkonäön merkityksestä vaihtelivat. Yksi vastaajista kertoi valitsevansa usein kirjeen jo kirjekuoren koristellun ulkonäön perusteella. Toinen taas kertoi pettyvänsä kirjeeseen, jos sen koristelu ja ulkomuoto on tehty kirjeen sisällön kustannuksella. Haastateltavat pohtivat sitä, kuinka oli loppujen lopuksi sattumaa, osuiko ulkoasultaan oikeanlainen kirje juuri sellaista arvostavalle vastaanottajalle.

”Mä aina tykkään ottaa näitä itse askarreltuja kuoria. Välillä oikein etin niitä. Kerran jätin ottamatta kokonaan kirjeen, kun oli vaan noita tylsiä tavallisia kuoria.”

”Kerran, kun yhden aukaisin, niin sieltä tuli sellainen paperinen taiteltu ja leiketty lumihutale, joka oli tosi hieno, niin en voinut mököttää.”

”Mulla oli tuttava mukana, joka otti aika pahasti sen kirjeen. Se oli enemmän semmoinen niin kun askartelutyön tyyppinen ja tää ihminen on sen tyyppinen, että hän ajattelee hyvin syvällisesti. Että siinä ei tarpeet kyllä kohdanneet. Mut varmaan on ihmisiä, jotka ilahtuu suunnattomasti niistä askartelutyypisistä kädentöistä.”

Kaikki neljä vapaaehtoista kirjoittajaa sekä puolet vastaanottajista pitivät käsin kirjoitettuja kirjeitä Kirje tuntemattomalle -toiminnassa mielekkäämpänä valintana kuin koneella

kirjoitettuja. He kuvasivat, että kirje tuntuu käsin kirjoitettuna paljon henkilökohtaisemmalta ja ainutlaatuisemmalta. Käsin kirjoitetun kirjeen kuvattiin myös tuntuvan siltä, että siihen olisi paneuduttu ja panostettu enemmän ja käytetty enemmän ajatusta ja aikaa. Yksi kirjeiden vapaaehtoisista kirjoittajista kertoi puhuvansa käsillä kirjoittamisen puolesta paljon jo kirjailijan työssään.

Kaksi kirjeiden vastaanottajista kertoi käsialan olevan yksi merkittävimmistä asioista, joita he kirjeestä tutkivat. Toinen heistä kertoi käsialan korostuvan juuri siksi, että kirje on tuntemattomalta kirjoittajalta ja sen avulla on mielenkiintoista pohtia, millainen kirjoittaja saattaa olla.

”Tuntuu, että se on nimenomaan mulle.”

”Kyllä siinä sellanen fiilis on, että siihen on pikkusen enemmän paneuduttu siihen asiaan.”

”Mähän yritän puhua sen puolesta jo mun työssä. Käsillä kirjoittamisessa ollaan ihan eri tavalla läsnä jo ihan neurologian puolesta. Eri aivojen osat alueet aktivoituvat, kun kirjoitetaan käsillä.”

”Jotenkin mä ajattelen, että kirjoittaa enemmän sydämellä, kun kirjoittaa käsillä.”

”Mua kiinnostaa muutenkin se kirje, kuten se käsiala. Ehkä mä koitan hakea jotain käsitystä siitä ihmisestä.”

Puolet kaikista vastaajista nosti nostalgisuuden esille pohtiessaan käsin kirjoitettuja kirjeitä. Heistä lähes jokaisella oli ollut lapsena kirjekavereita ja kirjeiden kirjoittaminen ja vastaanottaminen herättivät muistoja tuolta ajalta. Lähes kaikki haastateltavista kuvasivat arvostavansa käsin kirjoitusta ja perinteisiä kirjeitä erityisesti siitä syystä, koska ne olivat nykypäivänä käymässä niin harvinaisiksi.

”Mä olin siis ala-asteella se tyttö, jolla oli varmaankin 50 kirjekaveria niin kun eri puolilla maailmaa ja se oli siis ihan sellainen harrastus, joka on vienyt tosi paljon aikaa.”

”Onhan siinä nostalgiaa. Kun ennen kynällä kirjoitettiin paperiin ja se lähetettiin postissa. Et oikeesti ennen ei ollut mitään noita sähköisiä juttuja. Mulla on varmaan tällanen keski-ään nostalgia tässä osaltaan, mutta samaan osastoon se kuuluu kuin tunnelmavalaistuksessa kynttilänvalossa kirjoittaminen.”

”Olen varma, että jossain vaiheessa kirjeiden ja korttien kirjoittaminen tekee paluun, kun vertaa vaikka vinyyliä nostalgiaan.”

Suurimmassa osassa vastauksista kuvattiin koneella kirjoitettuja kirjeitä kylmemmiksi ja etäisemmiksi. Muutama vastaaja kertoi niiden muistuttavan liikaa viranomaiskirjeistä, joita he kertoivat lukeneensa elämänsä aikana jo ihan tarpeeksi.

”Ehkä semmoinen koneella kirjoitettu... siitä tulee liian asiallinen vähän.”

”Jos joku on joutunut painiin valitusten ja viranomaisasioitten kanssa, niin se voi tuoda ikäviä muistoja mieleen.”

Kaksi vastaanottajaa oli kuitenkin sitä mieltä, että sisältö on kaikkein tärkein, jolloin kirjeen yleisen ulkonäön lisäksi myös kirjoitustapa koettiin sivuseikaksi. Toinen heistä pohti, että monella saattaa olla fyysisiä rajoitteita käsillä kirjoittamiseen, jolloin konekirjoitus on käytännössä ainoa vaihtoehto. Myös huono käsiala nousi esille vastauksissa. Yksi vastaanottajista pohti myös, että koneella kirjoitettu teksti voi olla enemmän pohdittua ja läpikäytyä, koska sitä on mahdollista muokata kirjoittamisen aikana ja jälkeen, toisin kuin käsin kirjoitettua. He kuitenkin olivat samaa mieltä siitä, että käsin kirjoitus lisäsi kirjeen persoonallisuutta ja henkilökohtaisuutta.

”Mä en esimerkiksi kehtaa kirjoittaa noita kirjeitä mun käsialan takia, kun niitä harakanvarpaita tulee. Niin itekin kirjoittaisin koneella ja tulostelisin.”

”Mut sit ehkä jos se on koneella kirjoitettu, niin sitä on ehkä käyty läpi ja ajateltu aika perinpohjaisestikin.”

”En mä dissaa sellasta, jos nyt sattuu tulostettu lappukin tuleen. Että kyllä siinä varmaan on kuitenkin sit ajatuksen kanssa sitä kirjoitettu. Sisältöhän se on tärkein.”

Kaikki haastatellut kirjeiden vastaanottajat kokivat, ettei kirjeiden ideaalista pituutta voinut määrittellä sivumäärissä. Useassa vastauksessa nostettiin esille se, kuinka saman asian voi sanoa lyhyesti ja ytimekkäästi tai laveasti ja yksityiskohtaisesti. Kirjeen pituutta käsiteltiin suhteessa kirjeen sisältöön. Vastauksissa olikin hajontaa sen suhteen, kuinka pitkä kirje olisi mukavinta saada.

”Ehkä mun henkilökohtainen mielipide on, että mitä pidempi, sen kivempi.”

”Kun joku on nähnyt vaivaa ja kirjoittanut 2-4-sivuisen jutun, niin kyllä mä itse näen sen vaivan, että mä luen sen. Kyllä mä annan sille arvoa sen verran, että luen sen ajatuksella ja niin moneen kertaan, että sen niin kun sisäistän ja se jää mieleen.”

”Varmaan siinä on aika pitkälti sekin, että ne jotka sitä tekee, niin omien voimavarojensa mukaan pystyy. Niin ihan yhtä arvokas on se lyhytkin kirje.”

”Ehkä semmoinen pari sivua. Tietysti se turha venyttäminen, jos ei mitään sanomista oo, niin turhaa sekin sitten taas on. Mutta jos taas on paljon sanottavaa, niin kyllä se pitempikin voi olla.”

Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä lähetetään kirjeiden lisäksi myös kortteja. Ne tulivat puheeksi kahdessa vastaanottajan haastattelussa. Molemmat kertoivat pitävänsä myös kortteja mukavina yllätyksinä, vaikka ne olivat tyyliltään erilaisia kirjeiden kanssa.

”On se kuitenkin kiva ajatella, että joku on tehnyt tai valinnut sen kortin mulle.”

”Siihenhän mahtuu tietysti vähemmän tekstiä, mutta siinä on se kuvakin mukana sitten.”

7.3.2 Sisältö

Kaikki neljä kirjoittajaa sekä kaksi kirjeitä vastaanottanutta kirjoittajaa kuvasivat kirjoittavansa päivästä ja tilanteesta riippuen eri asioista. He kuvasivat kertovansa muun muassa jokapäiväisistä arkisista tapahtumista, pohdintoista, luonnosta ja omista oivalluksista.

”Riippuu aina siitä omasta fiiliksestä ja siitä, mistä sitä inspiraatiota löytää joka kerta. Et aina vaihtelee, mistä kirjoitan.”

”Mä kirjoitan millon mistäkin. Aina mä jonkun kannustuselementin siihen pyrin löytämään, mutta mä ehkä vähän hassullakin tavalla tuppaan ajattelemaan, että mistä tahansa voi kirjoittaa. Viimeks kirjoitin esimerkiksi unista.”

”Luonnosta kirjoitan aika paljon, koska se on neutraali ja kaikki suomalaiset pystyy jotenkin samaistumaan niihin havaintoihin vuodenajasta riippumatta.”

”Mä oon kirjoittanut paljon esimerkiksi omia oivalluksiani. Ja jos on vaikka joku sadesää, niin oon yrittänyt etsiä siitä positiivisia puolia. Se ehkä jotenkin kuuluu mun luonteeseen. Mä oon ehkä semmoinen arkisten asioiden pohtija ja jakaja.”

Liki jokainen haastateltava kirjoittaja kertoi kysyvänsä kirjeissä usein myös kysymyksiä, vaikka niihin ei vastausta luultavasti koskaan tulisikaan saamaan. Ne koettiin kiinnostusta ja arvostusta osoittaviksi eleiksi sekä rohkaisuksi hetkeen tarttumiseen ja oman elämän pohdintaan.

”Mä oon ajatellut sen niin, että ne mun kysymykset, kuten ”Mitä sulle kuuluu?” voi ehkä auttaa sitä ihmistä pysähtymään siihen hetkeen ja tekemään siitä kirjeestä henkilökohtaisemman. Etten mä vaan luettele asioita, mitä mulle on tapahtunut.”

”Mä kirjoitan ainakin välillä kysymyksiä. Et vaikka en tiedä siitä persoonasta mitään, niin voin vähän niin kuin arvuutella, että kuka se on se vastaanottaja.”

Vapaaehtoiset kirjoittajat kertoivat kirjoittavansa usein omista elämäkokemuksistaan. He kuvasivat sen tavaksi purkaa asetelmaa, että kirjoittaja olisi erehtymätön ja täydellinen ja jotenkin kirjeen vastaanottajaa ylempänä. Haastateltavat kokivat kuitenkin tärkeäksi rajanvedon siinä, ettei kirjeen tyyli muutu vuodatukseksi. Heidän mukaansa positiivisuus tulee muistaa kantaa mukana joka kirjeeseen.

”Joskus oon kirjoittanut myös sellaisista aika rankoista oman elämän kokemuksista, vaikka oman äidin kuolemasta. Että jotenkin ehkä aatellut, että vaikeistakin asioista voi kirjoittaa jotenkin sillei voimauttavasti. Et ei sillai, että jää rypemään siihen, vaan että se toinen voi saada voimaa niistä mun selviytymiskeinoista jotenkin.”

”Mä koen, että se voi tuntua kirjeen saajasta raskaalta, jos se kirjeen kirjoittaja on avannut siihen kirjeeseen ihan hirveen määrän jotain omia kokemuksia.”

”Haluan, että kirjeestä välittyy semmoinen viesti, että me ollaan samassa veneessä kuin kirjeiden vastaanottajatkin. Että on ittekin kokenut samoja asioita.”

”Varsinkin nuorille kirjoittaessa yrittää antaa sitä perspektiiviä, että elämää on toivottavasti vielä kymmeniä vuosia jälkeenkä päin. Ettei niihin nykyhetken murheisiin ainakaan kaatuis.”

Jokaisen vastaanottajan mielestä oli hienoa, että kirjoittaja jakoi kirjeessä omia henkilökohtaisia elämäkokemuksiaan, vaikka ne olivat vaikeitakin. Kaikki haastateltavista korostivat kuitenkin sen tärkeyttä, että vaikeissakin tarinoissa säilyisi teemoina selviytyminen ja positiivisuus. Yksi kirjeiden vastaanottajista korosti kuitenkin, ettei liioitellun positiivisuuden pitäisi olla itseisarvona kirjeessä.

”Onhan se vähän pakkokin kirjoittaa omista kokemuksistaan, kun ei voi tietää kuka sen vastaanottaa. Ei voi ottaa sitä vastaanottajaa huomioon siinä kuitenkaan, mistä kirjoittaa.”

”Musta ihmisen pitää laittaa sisintään sinne jollain lailla. Ja syviä ajatuksia, vaikka ne ois ikäviäkin. Mä oon sen sorttinen, että mulle täytyy ikävätkin asiat sanoa heti suoraan päin naamaa. Mä en tykkää siitä, että kaunistellaan asioita.”

”Riippuu ihan siitä, miten ihminen on pystynyt itteensä rakentamaan näitten kokemusten kautta. Jos ihmiset kertoo menneisyydestään, niin täytyis aina olla se aspekti, että miten siitä on päässyt eteenpäin ja miten sen pystyy jättämään taakseen. Vaikka se kulkisi koko iän mukana. Et ei sitä kokemusta sais mun mielestä kertoa, jos ei kerro perään selviytymistarinaa.”

Kaikkien kahdeksan haastateltavan vastaukset olivat samansuuntaiset koskien asioita, joiden kirjoittamista tulisi kirjeissä välttää. Vastauksissa kirjeiden kirjoittajien ja vastaanottajien välillä ei siis ollut eroavaisuuksia. Esiin nousivat jo Kirje tuntemattomalle -toiminnan ohjeistuksessa pois rajatut teemat uskonnollisuus ja poliittisuus. Myös yleistä saarnaavaa asennetta ja minkään suuntaista aatteellisuutta tulisi vastaajien mielestä kirjeissä välttää.

”Liikaa ei saa paasata. Ei liikaa semmoisia ”huomenna kaikki on paremmin” -henkisiä lausahduksia, koska niitä ehkä ihmiset kuulee tarpeeksi muutenkin. Siinä on loppujen lopuksi aika hiuksenhieno raja, mikä on liikaa.”

”Välillä on ihan hyvä viitata siihen, että ”Kyllä mäkin olen kokenut jotain vastaavaa, usko pois!”, mutta ei sen enempää. Ei saa ittestään jaaritella tai valittaa. Eikä semmoista sormi ojossa opettamista.”

”Kaikki tämmöiset aatteet ja ideologiat tulee riisua.”

”Ei sais olla mukana mitään spämmiä. Ettei mene tuputtamiseksi ja mainostamiseksi, aatteiden tai minkään muun asian.”

”Ei saa antaa itsestään mitään vääristynyttä täydellistä kuvaa. Mieluummin ilmaisee, että on inhimillinen ja erehtyväinen itekin.”

Yksi kirjeiden vastaanottajista pohti, että uskonnollisuuden ja poliittisuuden lisäksi on vaikea rajata mitään aiheita sellaisiksi, ettei niistä saisi kirjoittaa kirjeessä. Hän ajatteli kirjeen tuntemattomalta olevan kuitenkin tässä yhteydessä eri asia, kun jos saisi kirjeen ystävältä. Haastateltavan mielestä eri mieltä oleminen oli jopa helpompi hyväksyä, kun kyseessä oli tuntematon.

”Jos vastaanottaja kokee, että on jostain asiasta ihan eri mieltä, niin eikö sen voi vaan sivuuttaa sitten? Kun ei tiedä, kuka se lähettäjä on, niin ei sillä ole niin väliä.”

7.4 Miten toimintaa ja ohjeistusta voisi kehittää?

Parissa kirjeiden vastaanottajien haastattelussa nousi vahvasti esille kirjeiden kohdentumisen vaikeus niille ihmisille, jotka niistä kaikkein eniten hyötyisivät. Yksi haastateltava pohti sitä, kuinka nykyisten jakelukanavien piiriin pääseminen edellytti aina jotain kontaktia ihmisiin tai palveluihin. Hänen mielestään jakelukanavia ja väyliä tulisi pohtia vielä lisää, jotta kirjeet tavoittaisivat myös ne ihmiset, jotka eivät välttämättä tapaa ketään päivän aikana.

”Esimerkiksi yksinäisiä ihmisiä ajatellen ois hienoo, kun tällaisia pystyis jakaa. Mutta mitkä ne kanavat sitten on saada semmosille ihmisille, jotka ei itte mene mihinkään? Mistä ne sais näitä kirjeitä?”

Kirjeiden päiväys ja ajankohtaisuus herättivät myös ajatuksia kirjeiden vastaanottajissa. Kaksi haastateltavaa kertoivat saaneensa sellaisen kirjeen, jossa ajankohtaisuus oli jostain syystä hieman kärsinyt. Toinen heistä olisi kaivannut päiväystä kirjeeseen, jotta olisi voinut tarkastella kirjeen sanomaa se huomioiden. Yksi kirjeitä itsekin kirjoitteleva vastaanottaja kuitenkin koki, ettei kirjeen kirjoittamisajankohdalla ollut merkitystä, jos se oli kirjoitettu keskittymättä liikaa ajankohtaisiin asioihin, kuten kyseiseen vuodenaikaan tai sen tapahtumiin.

”Tää ajankohtaisuus. Kun mulla oli semmoinen kirje, jossa puhuttiin, että pohditaan ratikkapäätöstä ja sit se ei enää ollutkaan ajankohtainen juttu. Niin tuli semmoinen vähän hölmö fiilis, että ”Aijaa, millon tää on kirjoitettu?”.”

”Mistä sen tietää, kuinka kauan sitten se on kirjoitettu? Mulle opetettiin jo pienenä, että kirjeeseen laitetaan aina päivämäärä. Kyllä sen ehdottomasti pitäisi siinä olla.”

”Jos ne kirjeet saa semmosiks neutraaleiks, niin sillä ei oo mitään väliä, vaikka ne kirjeet seisoi kotona vähän pidempäänkin, ennen kuin tuo niitä. Et tein sen virheen, et kirjoitin ”nyt on kaunis syyspäivä ja haluan lähestyä sinua, tuntematon”, niin mä aattelin, että en mä voi sellaisia kirjeitä kauheen kauaa hautoo. Et ne pitäis sit jakaa vasta seuraavana syksynä.”

Melkein jokainen kahdeksasta haastateltavasti kertoi kokevansa, että toimintaa olisi mukava saada enemmän ja laajemmin ihmisten tietoisuuteen. Kaikki pitivätkin hyvänä suunnana kirjepajojen järjestämistä julkisilla paikoilla aktiivisesti myös jatkossa. Mahdollisia kirjepajojen järjestyspaikkoja ehdotettiin esimerkiksi kirjakauppoihin, kirjastoihin ja yliopistolle. Vastauksissa nousi myös esille yhteistyön tehostaminen koulujen kanssa.

”Uskon, ettei kovinkaan moni tästä oikeesti edes tiedä.”

”Näkisin, että ympäri Suomea voisi olla kirjoittajia. Että pitäisi saada jotenkin sana kuuluviin.”

”Ois järkevää mun mielestä tehdä enemmän yhteistyötä koulujen ja oppilaitosten kanssa. Jos vaikka nuoret innostuis kirjoittamaan, niin se ois hirmukivaa. Ja samalla kätevä väylä markkinoida tätä toimintaa.”

JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.5 Johtopäätökset tutkimuksesta

Tutkimukseni perusteella sekä kirjeiden kirjoittajat että niiden vastaanottajat arvostavat Kirje tuntemattomalle -toimintaa. Niin kirjeen kirjoittaminen kuin vastaanottaminenkin koettiin pääasiallisesti positiivisia tunteita herättävänä tapahtumana. Haastateltavat kokivat toiminnan matalan kynnyksen vapaaehtoistyönä, jonka vahvuudeksi nimettiin mahdollisuus osallistua sillä intensiteetillä kuin mihin kukakin haluaa ja pystyy. Kaksi kirjeitä vastaanottanutta haastateltavaa olivat innostuneet itse kirjoittamaan kirjeitä, minkä myötä he olivat saaneet kokea kaksin verroin positiivisia vaikutuksia toimintaan liittyen. Kirjeiden kirjoittajat kokivat myös kirjeiden seulomisen voimauttavana, jolloin kirje ehti ilahduttaa myös vapaaehtoisia seulojia ennen kuin se löysi tiensä lopulliselle vastaanottajalleen.

Kirjeiden kirjoittaminen koettiin haastattelujen perusteella hyväksi keinoksi pysähtyä pohtimaan omaa elämää ja sen kerrottiin lisäävän oman ajattelun syvällisyyttä. Tutkimusten mukaan vaikeasta tai merkittävästä elämäntilanteesta kirjoittaminen auttaa sen käsittelemistä, jäsentämistä ja siitä eteenpäin pääsemistä. Kirjoittaminen tulisikin ottaa mielestäni entistä tehokkaammin mukaan erilaisiin kuntouttaviin ja vertaistuellisiin ryhmiin. Siksi haastatteluissakin esiin noussut teema ihmisten tietoisuuden lisäämisestä toimintaa koskien olikin tärkeä.

Kirjeiden vastaanottamisen kuvattiin piristävän ja lohduttavan ja muistuttavan, että maailmassa on vielä ihmisiä, jotka tahtovat toisilleen hyvää. Vaikka kirjeiden vastaanottajien vastaukset kulkivat melko samoilla linjoilla kirjeiden herättämien tunteiden kanssa, kuvasivat he vastauksissaan ideaalia kirjettä eri tavoin. Yksi vastaajista kertoi tahtovansa vastaanottaa sisältöön keskittyviä kirjeitä, jolloin ulkonäköön panostaminen oli usein pois sisältöön käytetystä ajasta. Toinen vastaanottaja taas kertoi nauttivansa paljon päinvas-toin ulkonäköön liittyvistä yksityiskohdista kirjeessä ja koki ne erityisiksi vaivannäön ja arvostuksen osoituksiksi. Myös vastauksissa siitä, kuinka paljon kirjoittajien oli hyvä kertoa ikävistäkin omista kokemuksista, oli hajontaa. Eräs vastaaja toivoi, ettei mitään kau-

nisteltaisi, vaan sanottaisi kokemukset karuudessaan sellaisina kuin ne olivat. Osa vastaajista taas korosti, että kirjeen tuli pääasiallisesti piristää, jolloin omat kokemukset tulisi jättää vähemmälle ja keskittyä rohkaisuun ja arkisiin oivalluksiin.

Kehittämisen paikoiksi haastatteluissa nousi toiminnan tuominen paremmin ihmisten tietoisuuteen. Usea haastateltava pohti, ettei toiminta ole kuitenkaan tiedossa kovin monella ihmisellä. Tähän nostettiin ratkaisuna useassa haastattelussa julkisilla paikoilla järjestettävien kirjepajojen määrällistä lisäämistä, sillä ne tavoittavat parhaiten satunnaisia ihmisiä. Myös kirjeiden kohdentumisen vaikeus niille, jotka eivät ole palveluiden piirissä, herätti keskustelua. Pari haastateltavaa pohti sitä, kuinka harmillisesti esimerkiksi kaikista yksinäisimmät jäivät toiminnan jakelukanavaverkoston ulkopuolelle.

Tutkimus osoitti sen, että kirjeiden kirjoittajat ja vastaanottajat eivät edusta samankaltaista ihmisjoukkoa, vaan jo näinkin pienestä haastateltavien joukosta erottui erilaisia mielipiteitä ja kantoja omaavia ihmisiä. Kaikkien haastateltavien vastauksista nousi kuitenkin esille toiminnan arvostus sekä toive sen jatkumisesta ja ihmisten tehokkaammasta tavoittamisesta. Jokainen vastaaja koki saaneensa positiivisia vaikutuksia toiminnasta, oli hän sitten ollut kirjeen kirjoittajan tai vastaanottajan roolissa.

7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Koska haastateltavien vastaanottajien määrä oli suhteellisen pieni ja he kaikki edustivat Mielenterveyskahvilan asiakaskuntaa, eivät tulokset ole tietenkään yleistettävissä kaikkiin Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä kirjeitä vastaanottavien mielipiteisiin. Tulosten vertailukelpoisuutta tai yleistettävyyttä vähentää myös se, että jokainen haastateltavaksi tullut ilmoittautui vapaaehtoisesti mukaan tutkimukseeni suuremmasta ihmisryhmästä. Jokaisen heistä voidaan siis olettaa jo alun perin ajatelleen toiminnasta jotain suuntaan tai toiseen ennen kuin esittelin työni aiheen Mielenterveyskahvilassa. Haastateltavaksi ei luultavasti siis olisikaan ilmoittautunut vapaaehtoisiksi sellaisia, joille toiminta oli täysin mielenkiinnottomaa tai jotka kokivat sen täysin turhaksi. Olisikin ollut antoisaa saada mukaan myös sellaisten vastaajien näkökulmia, jotka eivät toiminnasta ole innostuneet.

Vapaaehtoisten kirjoittajien joukko edusti myös melko samankaltaista ihmisjoukkoa, sillä he kaikki olivat naisia ja olleet toiminnassa mukana yhtä kauan ja aktiivisesti keväästä

2015 asti. Oli siis oletettavaa, että heidän vastauksensa olivat keskenään samansuuntaiset ja että he kokivat toiminnan kiinnostavana ja mukaansa tempaavana, koska he olivat jääneet siihen mukaan aktiivisesti. Myös näkökulma kirjoittajien ryhmän yhteisöllisyydestä, joka nousi kaikkien haastateltavien vastauksissa, varmasti korostaa toiminnan muuta houkuttelevuutta ja positiivisia puolia.

Kirjeiden vastaanottajia haastatellessani pyrin siihen, etten korostaisi omaa aktiivisen vapaaehtoisen asemaani ja historiaani Kirje tuntemattomalle -toiminnassa. Tahdoin, että haastateltavat kirjeiden vastaanottajat kokisivat voivansa antaa vapaammin myös kriittistä palautetta toimintaa koskien. Koinkin onnistuneeni tässä hyvin ja sain paljon myös kehittämisehdotuksia. Käytin paljon aikaa etukäteen pohdintaani siitä, kuinka haastattelut toteutan ja millä sanoilla kysymykseni esitän. Uskon siitä olleen paljon hyötyä, sillä en johdatellut kysymyksilläni vastauksia suuntaan tai toiseen. Kirjeiden kirjoittajia haastateltaessa en joutunut pohtimaan samalla tavalla rooliani tilanteessa, sillä olimme jokainen olleet toiminnassa yhtä kauan. En usko vastausten sisältöön kuitenkaan merkittävästi vaikuttaneen sen, että olimme jo entuudestaan tuttuja.

7.7 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisehdotukset

Koska haastattelin opinnäytetyössäni vastaanottajien roolissa vain Tampereen kaupungin Mielenterveyskahvilan asiakkaita, yksi jatkotutkimusaihe voisikin olla se, eroavatko vastaukset toisistaan verratessa vastauksia eri jakelukanavien kautta kirjeitä saaneiden välillä. Olisi mielenkiintoista esimerkiksi kuulla, kuinka kirjeiden vanhimpia vastaanottajia edustavat kotihoidon asiakkaat kokevat kirjeet. Olisi tärkeää tietää, vaikuttaako esimerkiksi alkava tai pidemmällä oleva muistisairaus kirjeen vastaanottamistilanteeseen ja toiminnan ymmärtämiseen, jolloin vastaanottaja voi ilahtumisen sijaan hämmentyä tai luulla kirjeen olevan joltain tutultaan. Vastaanottajia voisi hankkia tutkimukseen myös kaikista jakelukanavista kvantitatiivisin menetelmin, jolloin vastausten lukumäärän takia ne olisivat todenmukaisemmin yleistettävissä kuvaamaan Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä kirjeitä saavien kokonaisryhmää.

Koska toiminta ei vielä tässä muodossaan tavoita sellaisia ihmisiä, jotka ovat kotonaan täysin vailla hoitokontakteja tai sosiaalisia suhteita, jäävät kaikkein eniten apua kaipaavat vaille mahdollisuutta kirjeiden vastaanottamiseen. Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisikin siis olla myös tutkimus siitä, kuinka toiminnan jakelua voisi kehittää siten, että kyseinen

ihmisryhmä voitaisi tavoittaa myös Kirje tuntemattomalle -toiminnan avulla. Mielenkiintoinen näkökulma olisi myös, eroavatko kirjeiden herättämät tunteet tutkimustuloksissa kuvatuista tunteista, jos kirjeen löytää satunnaiselta paikalta esimerkiksi bussista. Ihmisten saavuttamisen toisena näkökulmana voisi olla toiminnan mainonnan ja markkinoinnin edistäminen uusien vapaaehtoisten kirjoittajien tehokkaammaksi tavoittamiseksi. Olisi mielenkiintoista selvittää esimerkiksi kyselyjen avulla, minkä mainostusmuodon ihmiset kokevat osuvammaksi ja houkuttelevimmaksi toimintaan mukaan innostumisen kannalta.

Koska kirjepajoissa on käynyt melko paljon sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole saapuneet enää toista kertaa paikalle, olisi mielenkiintoista kuulla heidän mielipiteitään siitä, miksi toiminta ei tässä muodossaan innostanut heitä enempää. Olisi palkitsevaa tietää, johtuuko se yksilöiden ja elämäntilanteiden erilaisuudesta vai vapaaehtoistoiminnan järjestämisen rakenteellisista asioista, kuten esimerkiksi pajojen huonosta toteutusajoista tai -paikoista. Tämän myötä olisi myös mahdollisuus pureutua siihen, minkälaiset ihmiset kokevat toiminnan omakseen. Vastaavasti juuri heiltä, jotka eivät enää saavu pajoihin toista kertaa, olisi mielenkiintoista kuulla, miten he muuttaisivat toimintaa heidän mielestään parempaan suuntaan, joka houkuttaisi heitä enemmän saapumaan uudelleen.

7.8 Opinnäytetyö prosessina

Päädyin opinnäytetyöni aiheeseen pohtiessani, kuinka kaikista tekemistäni vapaaehtoistöistä juuri Kirje tuntemattomalle -toiminta tuotti minulle suurinta iloa ja tyytyväisyyttä. Olin vaikuttunut toiminnan helppoudesta, mutta voimakkaista tunteista, joita sen myötä olin itsekin kokenut. Tutkimuksen alullepano oli sujuvaa ja sain nopeasti kontaktin sekä Settlementti Tampere ry:n toimialajohtajaan Mervi Janhunen-Ruusuvuoreen, silloisen Helsingin Aika parantaa -verkoston koordinaattoriin Hanna Koppelomäkeen sekä Mielenterveyskahvilan Katri Pihlajaan sekä haastateltaviin. Haastattelut hoituivat paljon nopeammalla aikataululla kuin mihin olin suunnitelmistani varautunut ja saatoinkin keskittyä tehokkaasti materiaalin läpikäymiseen ensimmäistenkin haastattelujen ollen yhä tuoreessa muistissa.

Työskentely aiheen parissa oli palkitsevaa, koska se kiinnosti minua jo lähtökohtaisesti niin paljon. Tutkimukseni pysyi mukana mielessäni ja pohdinnassani luontevasti, sillä osallistuin samanaikaisesti itse kirjepajojen toteutuksiin ja kirjeiden läpikäymiseen. Huo-

masin heti haastattelujen jälkeen pohtivani kirjeiden kirjoittamista aivan uusista näkökulmista, vaikka en tuloksia ollut vielä edes purkanut tai analysoinut. Oli hienoa huomata tuloksia yhteen kootessani, kuinka toiminta on koskettanut monia ihmisiä sekä saanut aikaan positiivisia muutoksia eri tavoilla kunkin elämässä. Tunnistin vastausten tuloksissa paljon samoja ajatuksia, kuin mitä itselläni on toimintaa koskien. Aion viedä tutkimukseni tulokset Setlementti Tampere ry:n vapaaehtoisten tietoisuuteen ja hyödyntää niitä tulevaisuudessa osaltani toiminnan ohjeistuksessa ja mainonnassa.

LÄHTEET

Bolton, G. 2009. Terapeuttinen kirjoittaminen palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa. Teoksessa: Ihanus, J. (toim.) Sanat, että hoitaisimme: Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim

Bolton, G. & Field, V. & Thompson, K. 2006. Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities. Jessica Kingsley Publishers: London & Philadelphia.

Brencher, H. 2015. If You Find This Letter. Howard Books: New York.

Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme: terapeuttinen kirjoittaminen. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Janhunen-Ruusuvuori, M. 2016. Kirje tuntemattomalle on nerokas innovaatio. Teoksessa Shilongo, P., Koponen, A-M., Hirvilampi, T. & Koppelomäki, H. 2016. Tovin arvo - Aikapankki hyvinvoinnin edistäjänä. Viestipaino: Tampere.

Jyrkiäinen, A. & Koskinen-Sinisalo K.-L. 2012. Yhteisöllinen kirjoittaminen. BJT Finland Oy: Vantaa.

Kalliola, T. & Kurki, A. & Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Kirjapaja: Helsinki.

Krautsuk, S. 2014. Kirjeposti tekee nopeaa kuolemaa – postinkantajien yllä leijuu synkkä pilvi. Luettu 19.3.2017. <http://yle.fi/uutiset/3-7194370>

Mielenterveyskahvila. Tampereen kaupungin verkkosivut. 2015. Luettu 10.10.2016. <http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/kahvila.html>

Mosander, M. 2010. Kun onni muuttaa suuntaa. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.

Mäki, S. & Linnainmaa, T. 2005. Hoitavat sanat: opas kirjallisuusterapiaan. Kustannus Oy Duodecim: Jyväskylä.

Shilongo, P., Koponen, A-M., Hirvilammi, T. & Koppelomäki, H. 2016. Tovin arvo - Aikapankki hyvinvoinnin edistäjänä. Viestipaino: Tampere.

Tikka, M. & Taskinen, I. 2015. Tampere: tutkimuksia ja kuvauksia. 12, Kirjeitä sodasta: kirjoittamisen tavat ja merkitykset kriisiaikoina. Tampereen Historiallinen Seura: Tampere.

Toimialakatsaus 2/2015. Viestintäviraston verkkosivut. Luettu: 18.10.2016.

https://www.viestintavirasto.fi/attachments/toimialatieto/Toimialakatsaus_2_2015.pdf

LIITTEET

Liite 1. Kirje Mielenterveyskahvilaan

4.11.2016, Tampere

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni Setlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toiminnasta. Ajatuksenani on kuvata toiminnan vaiheita seuraamalla vapaaehtoisten kirjoittamien kirjeiden matkaa vastaanottajille. **Työssäni aion haastatella neljää vapaaehtoista kirjeiden kirjoittajaa ja neljää vapaaehtoista kirjeiden vastaanottajaa.** Tarkoituksenani on toteuttaa haastattelut mielellään loppuvuoden 2016 aikana ja saada opinnäytetyöni valmiiksi keväällä 2017.

Kirjeen vastaanottajien haastattelun tarkoituksena on selvittää, mitä ajatuksia kirjeen vastaanottaminen herättää. Tahdon kuulla myös kirjeiden vastaanottajien mielipiteen siitä, millainen on hyvä Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä kirje. Haastattelu on vapaamuotoinen, mutta tuon siihen joitain teemoja, joita valmiissa opinnäytetyössäni tahdon käsitellä. Haastattelun kesto on n. 45min-1h.

En käytä opinnäytetyössäni haastateltavien nimiä tai mitään sellaisia tietoja, joista henkilö olisi tunnistettavissa. Käytän valmiissa työssäni ikä- ja sukupuolitietoja koko vastaajaryhmän yleiseen määrittelyyn, mutta halutessasi voit kieltäytyä myös näiden tietojen jakamisesta. Työssäni kerrotaan, että haastateltava on Mielenterveyskahvilan asiakas.

Jos kiinnostuit mahdollisuudesta osallistua opinnäytetyöhöni, jätäthän yhteystietosi minulle ja palaan asiaan mahdollisimman nopeasti. Haastattelujen suorituspaikka ja ajankohta varmistuvat myöhemmin ja olen haastateltaviin asiasta yhteydessä. Mahdollisesti hyödyntäisin Kumppanuustalo Arttelin kokoustiloja.

Terveisin:

Sinikka Joutsi, sosionomiopiskelija (TAMK)

Haastatteluun osallistuja:

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Haastatteluajankohdaksi minulle sopisi parhaiten (esim. vuorokauden aika, viikonpäivä
tms.): _____

Liite 2. Saatekirje kirjoittajalle

4.11.2016

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni Setlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toiminnasta. Ajatuksenani on kuvata toiminnan vaiheita seuraamalla vapaaehtoisten kirjoittamien kirjeiden matkaa vastaanottajille. Työssäni aion haastatella neljää vapaaehtoista kirjeiden kirjoittajaa ja neljää vapaaehtoista kirjeiden vastaanottajaa. Tarkoituksenani on saada opinnäytetyöni valmiiksi kevään 2017 aikana.

Tämän haastatteluni tarkoituksena on selvittää mitä ajatuksia kirjeen vapaaehtoinen kirjoittaminen teissä herättää. Tahdon kuulla myös mielipiteenne siitä, millainen on hyvä Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä kirje. Haastattelu on vapaamuotoinen, mutta tuon siihen joitain työssäni käsittelemiäni teemoja.

En käytä opinnäytetyössäni haastateltavien nimiä tai mitään sellaisia tietoja, joista henkilö olisi tunnistettavissa. Käytän valmiissa työssäni ikä- ja sukupuolietietoja koko vastaajaryhmän yleiseen määrittelyyn, mutta halutessasi voit kieltäytyä myös näiden tietojen jakamisesta. Työssäni kerrotaan, että haastateltava on Setlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toiminnan vapaaehtoinen.

Nimi: (ei näy työssä) _____

Sukupuoli: mies () nainen () muu () **en halua näkymään työssä ()**

Ikä: _____ , **en halua näkymään työssä ()**

Haastattelupäivä ja -paikka: _____

Suostun siihen, että haastatteluni sisältöä käytetään osana Kirje tuntemattomalle -toimintaa käsittelevää opinnäytetyötä ()

allekirjoitus

Kiitos osallistumisestasi haastatteluun!

Sinikka Joutsi, sosionomiopiskelija (TAMK)

Liite 3. Saatekirje vastaanottajalle

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni Setlementti Tampere ry:n Kirje tuntemattomalle -toiminnasta. Ajatuksenani on kuvata toiminnan vaiheita seuraamalla vapaaehtoisten kirjoittamien kirjeiden matkaa vastaanottajille. Työssäni aion haastatella neljää vapaaehtoista kirjeiden kirjoittajaa ja neljää vapaaehtoista kirjeiden vastaanottajaa. Tarkoituksenani on saada opinnäytetyöni valmiiksi kevään 2017 aikana.

Tämän haastatteluni tarkoituksena on selvittää mitä ajatuksia kirjeen vastaanottaminen teissä herättää. Tahdon kuulla myös mielipiteenne siitä, millainen on hyvä Kirje tuntemattomalle -toiminnan nimissä kirje. Haastattelu on vapaamuotoinen, mutta tuon siihen joitain työssäni käsittelemiäni teemoja.

En käytä opinnäytetyössäni haastateltavien nimiä tai mitään sellaisia tietoja, joista henkilö olisi tunnistettavissa. Käytän valmiissa työssäni ikä- ja sukupuolittietoja koko vastajaryhmän yleiseen määrittelyyn, mutta halutessasi voit kieltäytyä myös näiden tietojen jakamisesta. Työssäni kerrotaan, että haastateltava on Mielenterveyskahvilan asiakas.

Nimi: (ei näy työssä) _____

Sukupuoli: mies () nainen () muu () **en halua näkymään työssä ()**

Ikä: _____, **en halua näkymään työssä ()**

Haastattelupäivä ja -paikka: _____

Suostun siihen, että haastatteluni sisältöä käytetään osana Kirje tuntemattomalle -toimintaa käsittelevää opinnäytetyötä ()

allekirjoitus

Kiitos osallistumisestasi haastatteluun!

Sinikka Joutsu, sosionomiopiskelija (TAMK)

Liite 4. Teemat haastatteluihin

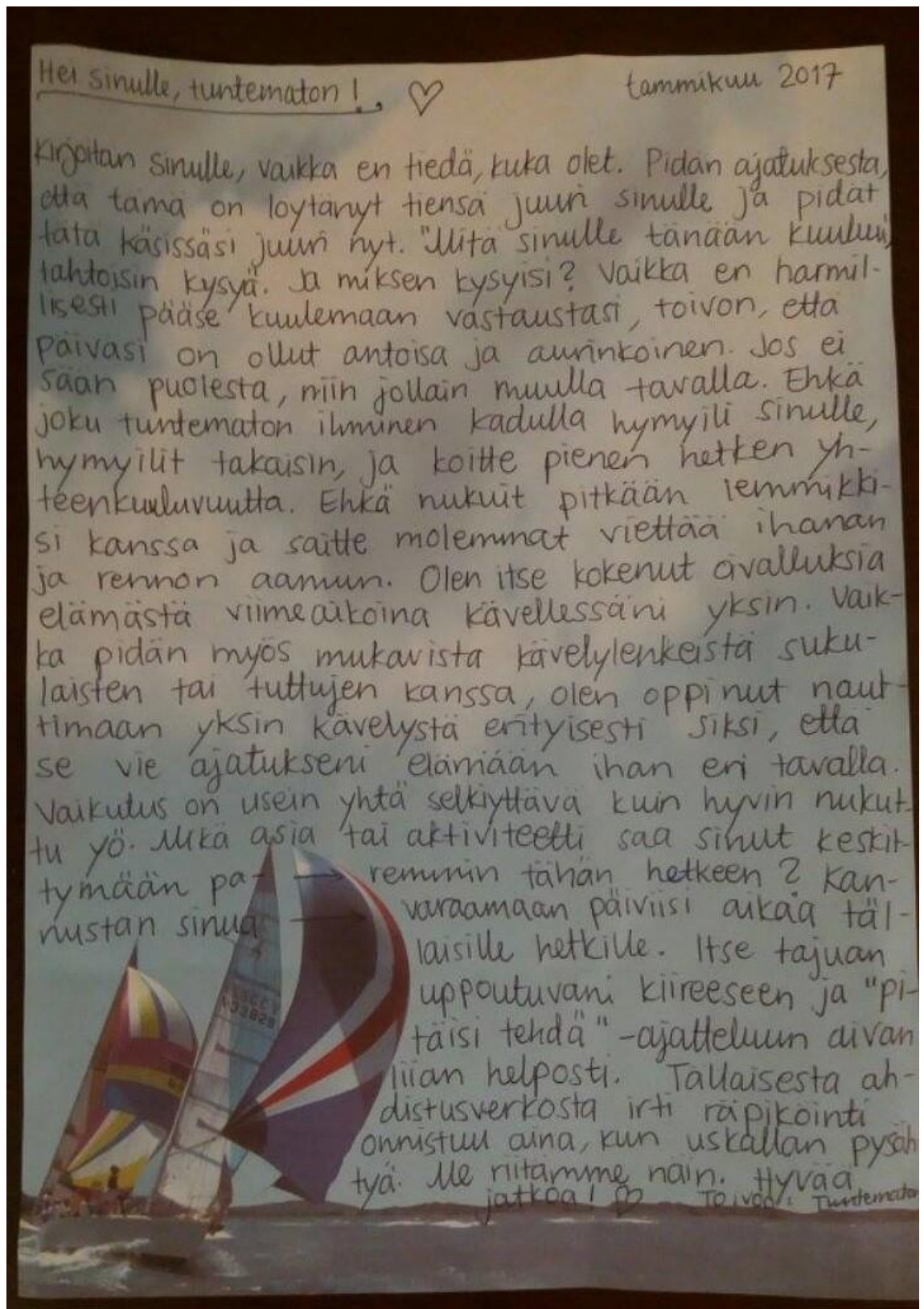
Kirjeiden kirjoittajien haastattelujen teemat:

- Ajatuksia kirjoittamisesta tuntemattomalle, mitä saa itselle toiminnasta?
- Syyt vapaaehtoisuuteen
- Kirjoitusaiheet
- Kirjeen merkitys itselle
- Hyvä kirje / Huono kirje
- Kirjeen ulkoasu
- Toiminnan kehittäminen

Kirjeiden vastaanottajien haastattelujen teemat:

- Tuntemattoman kirjoittaman kirjeen vastaanottaminen, mitä tunteita herää?
- Mieluisat / Epämieluisat asiasisällöt
- Kirjeen ulkoasu
- Kirjeen merkitys itselle
- Itse kirjoittajana toimiminen
- Hyvä kirje / Huono kirje

Liite 5. Esimerkki vapaaehtoisen kirjoittamasta kirjeestä.



Liite 6. Jakelukanavat



Kirjeiden jakelukanavat:

Nuorille:

TUAS:

Tukea arjen sujumiseen eli TUAS on Setlementti Tampereen yksikkö, joka tuottaa Nuorten tuettu asuminen -palvelua. TUAS tarjoaa tiivistä ja ammatillista tukea yksinasumista aloitteleville nuorille, jotka erilaisista syistä johtuen tarvitsevat konkreettista arkielämän tukea arjenhallinnan ja itsenäistymisen saavuttamiseksi. Toiminta on suunnattu lastensuojelun jälkihuollon piirissä oleville nuorille, maahanmuuttajanuorille sekä muille sosiaalitoimen alle 25-vuotiaille itsenäiseen asumiseen tukea tarvitseville nuorille.

Ylilyönti:

Ylilyönti on osa Tampereen kaupungin etsivää työtä. Ylilyönti neuvoo 16 - 29 -vuotiaita nuoria arkisten asioiden hoidossa ja tukee heidän elämänhallintaansa. Ylilyönnissä ongelmia kohdanneet nuoret saavat osaavaa neuvontaa ja opastusta yhteiskunnan eri palvelujärjestelmiin. Ylilyönti toimii Nuorten talolla Tammelan torin kupeessa, osoitteessa Kullervonkatu 16 B ja se on avoinna ti ja to klo 12-16.

SPR:n Nuorten turvatalo:

Nuorten turvatalot antavat apua ja tukea 12-19-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen kaikenlaisissa pulma- ja kriisitilanteissa. Turvataloon voi hakeutua ilman lähetettä ja ajanvarausta. Kaikki palvelut ovat maksuttomia. Tampereella SPR:n Nuorten turvatalo sijaistaa osoitteessa Hämeenkatu 22 C ja se on avoinna klo 17-10. <https://www.punainen-risti.fi/toimipisteet/nuorten-turvatalo-tampere>

Nuorisoneuvola:

Nuorisoneuvolasta saa apua seksuaali- ja mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Se on tarkoitettu alle 22vuotiaalle tamperelaisille ja sieltä saa apua esimerkiksi ehkäisyyn, raskauden keskeytykseen, seurusteluasioihin, omiin huoliin ja terveyteen liittyen. www.tampere.fi/nuorisoneuvola

Tilke:

Tilke on Sopimusvuori ry:n matalan kynnyksen kohtaamispaikka nuorille aikuisille. Tilke tarjoaa nuorille mahdollisuuden sisäiseen vahvistumiseen ja elämänsuunnan etsimiseen mm. vertaistuen ja vapaan yhdessäolon avulla. Tilke on osa Näsinkulman Klubitalon toimintaa osoitteessa Koulukatu 13 C. <http://www.sopimusvuori.fi/nasinkulman-klubitalo/yksikot/nuorten-kohtaamispaikka-tilke2>

Maahanmuuttajille:

Naistari:

Kansainvälinen naisten tapaamispaikka Naistari on osa Setlementti Tampereen toimintaa. Naistarissa maahanmuuttajanaiset voivat esim. opiskella suomen kieltä, jakaa kokemuksiaan Suomessa elämisestä, ja saada tietoa suomalaisesta kulttuurista ja yhteiskunnasta. Naistarin henkilökunta auttaa myös erilaisissa sosiaali- ja terveydenhoitopalveluja koskevilla kysymyksissä. Naistari on toiminut Hervannassa jo 20 vuotta. Avoinna maanantai-perjantai kello 9-15. Osoite: Lindforsinkatu 4, Hervanta. www.naistari.fi

Aikuisille:

Mielenterveyskahvila:

Tampereen Mielenterveyskahvilassa Kumppanuustalo Arttelissa (Salhojankatu 42) keskustellaan mielenterveydestä ja hyvinvoinnista, jaetaan vertaistukea ja vahvistetaan arjen hallintaa. Kahvila on avoinna maanantaisin klo 14-15.30. <http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-japaihdepalvelut/mielenterveys/kahvila.html>

Toivo:

Mielenterveysyhdistys Taimi ry:n kohtaamispaikka Toivo sijaitsee entisen Ruusan kahvilan tiloissa osoitteessa Koulukatu 11. Kohtaamispaikkaan voit tulla ma-pe klo 12-18 lukemaan lehtiä, juomaan kahvia, tapaamaan ystäviä tai osallistumaan ryhmätoimintaan. Kohtaamispaikan tiloissa on olohuonetoimintaa eli jäsenten ylläpitämää toimintaa viikonloppuisin klo 13-17 välisen ajan.

Täky:

Yhdessä Selviytymisen Tuki YSTI ry:n kohtaamispaikka Täky on aikuisille suunnattu maksuton vapaaajanviettopaikka, jonka tarkoitus on tarjota Hervannan alueella yhteisöllistä toimintaa ja pähhteetöntä tekemistä ilta-aikaan. Täky on avoinna arki- ja viikonloppuiltaisoin osoitteessa Ruovedenkatu 20, Hervanta.

Ensiohjaus Ensio:

Matalan kynnyksen Ensiohjaus Ensio on tarkoitettu 18 - 64 -vuotiaille mielenterveys- ja päihdeasiakkaille. Asiakas voi tulla sinne ilman lähetettä ja ajanvarausta mielenterveys- ja/tai päihdeongelman takia arkisin klo 8.15. - 11.00. Ensiohjaus Ensio toimii Sarviksella osoitteessa Hatanpäänkatu 3 B, 2. kerros.

Setlementti Tampere ry:

Kirjeitä on jaossa Setlementti Tampereen asiakkaille Hatanpään valtatie 34 E 4.krs:n toimitiloissa. Em. tiloissa toimii mm. Perheväkivaltaklinikka, Rikosuhripäivystys ja Välitä! Seksuaaliväkivaltatyön yksikkö.

Yhdyskuntaseuraamustoimisto:

Yhdyskuntaseuraamustoimisto on osa Rikosseuraamuslaitoksen toimintaa. Kirjeiden vastaanottajat ovat rikoksesta tuomittuja henkilöitä, jotka suorittavat vapaudessa yhdyskuntaseuraamuksia, kuten esim. yhdyskuntapalvelua tai nuorisorangaistusta tai ovat ehdonalaisessa vapaudessa. www.rikosseuraamus.fi

Pappilanpuiston asumispalvelut:

Pappilanpuiston asumispalvelut tarjoaa oman kodin 15:lle erityistä tukea tarvitsevalle asukkaalle Takahuhdissa Tampereella. <http://www.tukena.fi/palveluyksikot/pappilanpuiston-asumispalvelut>

Ikäihmisille:**Kotihoito:**

Tampereen kaupungin Kotihoito auttaa asiakasta selviytymään päivittäisistä toiminnoista keskittyen henkilökohtaiseen hoivaan ja hoitoon. Kotihoidon palveluja kohdennetaan

henkilöille, jotka alentuneen toimintakykynsä vuoksi tarvitsevat eniten tukea kotona selviytymisessä.

Kuuselakeskus:

Pirkanmaan Senioripalvelut Oy:n Kuuselakeskus toimii Härmälässä alueellisena ikäihmisten lähipalvelukeskuksena. Se tarjoaa mm. asumispalveluja, päivätoiminta- ja palvelukeskuspalveluja sekä kotiin annettavia palveluja senioreille. <http://www.pirkanmaan-senioripalvelut.fi/seniorikeskukset/kuusela/>

Liite 7. Kirjeen kirjoitusohje



Kirjekuoren päälle on hyvä laittaa vastaanottajan sijaan tervehdys, esimerkiksi ”Kirje Sinulle”, ”Kirje toiselle ihmiselle” tai ”Kirje ystävälle”. Vaikka toivoisit kirjeesi päätyvän yksinäiselle tai masentuneelle, kuoreen tai kirjeeseen ei kannata kirjoittaa ”Kirje masentuneelle”. Yleensä ihmiset eivät halua tulla luokitelluksi elämäntilanteensa tai vaikeuksiensa mukaan ja moni voi kokea loukkaavana vaikkapa yksinäiseksi leimaamisen. Rohkaisevampaa on saada kirje, joka on osoitettu ihmiselle, eikä jostain ongelmasta kärsivälle henkilölle.

Anna persoonasi näkyä kirjeessä vapaasti. Kirjeiden vastaanottajia on yhtä monenlaisia kuin on kirjoittajiaakin. Kaikenlaiset kirjeet ovat arvokkaita. Jos sinulla on ollut vaikeita aikoja elämässä, mieti mikä silloin auttoi ja millaiset rohkaisevat sanat silloin lohduttivat. Voit kirjoittaa ihan tavallisista, arkisista asioista. Setlementti Tampereen toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta ja siksi kirjeiden ei tule sisältää uskonnollisia eikä poliittisia viestejä. Kirjeiden sisältö on muuten vapaa. Normaalit käytöstavat ovat kirjoittamisessa hyvänä ohjeena.

Joskus kirje auttaa paremmin kirjoittajaa itseään, kuin toista ihmistä. Kaikkien kirjeiden ei tarvitsekaan olla tarkoitettu jaettavaksi toisille - voit hyvin kirjoittaa kirjeen myös itsellesi. Jos huomaat, että kirjeessäsi kirjoitat enimmäkseen omassa elämässäsi kokemistasi vaikeuksista, kirjeen tehtävänä onkin ehkä toimia sinua voimauttavana ja ongelmista vapauttavana välineenä.

Lue lisää: www.setlementtitampere.fi

Yhteydenotot: kirjetuntemattomalle@setlementtitampere.fi