

## Humitupa – vertaisryhmä vanhemmuuteen

Uuden ryhmäohjausmallin luominen Huolen  
Mieltämön perheiden palveluihin

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaaliala  
Sosionomi (AMK)  
Sosiaalipedagoginen aikuistyö  
Opinnäytetyö  
Kevät 2015  
Kujala Laura  
Loukimo Marika

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaaliala

KUJALA, LAURA  
LOUKIMO, MARIKA:

Humitupa – vertaisryhmä  
vanhemmuuteen  
Uuden ryhmäohjausmallin luominen  
Huolen Mieltämön perheiden  
palveluihin

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 67 sivua, 3 liitesivua

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda toimeksiantajan perhetyöhön uusi vertaistukeen perustuva ryhmämuotoinen työmuoto. Toimeksiantajana toimi Huolen Mieltäjä, joka on yksityisiä sosiaalipalveluita tarjoava osuuskunta. Tarkoituksena on tarkastella toimeksiantajan perhetyön arvoja sekä kehittää toimeksiantajan tuottamia perheille annettavia palveluita.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu vanhemmuuden tukemisen ja vertaistuen määrittelystä. Tarkastelemme vertaisryhmää vertaistuen antajana ja vanhemmuuden tukijana, vertaisryhmän soveltumista perhetyöhön sekä voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden näkymistä vertaisryhmässä.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin viiden kerran osallistavana ja toiminnallisia työmenetelmiä hyödyntävänä vertaistukiryhmänä. Vertaisryhmää kehitettiin osallistavan arvioinnin, reflektoinnin, havainnoinnin ja palautteen keräämisen avulla koko opinnäytetyön ajan.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että vanhemmat kokivat saaneensa vertaistukea ja vertaisryhmä koettiin voimaannuttavana. Ryhmä tarjosi otollisen paikan pysähtymiselle oman vanhemmuuden äärelle. Toiminnallisten menetelmien avulla löydettiin uudella tavalla omia voimavaroja ja saatiin asioihin uusia näkökulmia. Ryhmäläisten erilaisuus ja erilaiset elämäntilanteet koettiin voimavarana. Toimeksiantaja pystyy opinnäytetyönä syntyneen ryhmäohjausmallin avulla kehittämään omaa perhetyötään ja saamaan siihen uusia ulottuvuuksia vanhemmuuden vertaisryhmän muodossa.

Asiasanat: perhetyö, osallistava arviointi, osallisuus, ratkaisukeskeisyys, vanhemmuus, vertaistuki, voimaantumisen

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

KUJALA, LAURA

LOUKIMO, MARIKA:

HUMITUPA – peer support group to  
parenthood

Creating a new group management  
model to Huolen Mieltämö's work  
with families

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with adult people,  
67 pages, 3 pages of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

---

The aim of this thesis was to create a new peer support based work method to the commissioner to be used in their family work. The commissioner of this thesis is Huolen Mieltämö, which is a cooperative offering private social services. The purpose is to view the values of the commissioner's family work and develop the services offered to the families.

The theoretical frame of reference of this thesis consists of supporting parenthood and defining peer support. We view the peer group as the giver of peer support and the supporter of parenthood. We also view how peer group suits family work and how empowerment shows in a peer group.

This is a practice-based thesis that was carried out as a peer support group that gathered five times. The group utilized functional work methods. The peer group was developed through empowerment evaluation and observation and by collecting feedback throughout the thesis process.

The results of the thesis showed, that parents felt that they got peer support and the peer group was empowering. The group offered the parents a chance to stop and think about parenthood. The diversity of group members and their different kinds of life situations were considered an asset. With the help of this thesis the commissioner can develop its family work in the form of parental peer group.

Key words: family work, empowerment evaluation, implication, solution-focused, parenthood, peer support, empowerment

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISPROSESSIN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Toimeksiantaja	3
2.2	Kohderyhmä	4
2.3	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos	5
2.5	Aikaisemmat tutkimukset	6
3	VERTAISRYHMÄ VANHEMMUUDEN TUKENA	7
3.1	Vertaisryhmä vertaistuen antajana	7
3.2	Vanhemmuuden tukeminen ja osallisuuden vahvistaminen	9
3.3	Vertaisryhmä osana perhetyötä	11
3.4	Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys toiminnallisessa ryhmätoiminnassa	13
4	OSALLISTAVA ARVIOINTI KEHITTÄMISMENETELMÄNÄ	15
4.1	Osallistava arviointi	15
4.2	Aloitusvaihe	16
4.3	Arviointi ryhmäkerroilla	19
5	HUMITUPA-VERTAISRYHMÄN KEHITTÄMISPROSESSI	24
5.1	Suunnittelu	24
5.2	Ryhmän muodostuminen	25
5.3	Ensimmäinen tapaaminen: tutustuminen	27
5.4	Toinen tapaaminen: minä vanhempana	31
5.5	Kolmas tapaaminen: vanhemmuuden nelikenttä	34
5.6	Neljäs tapaaminen: vanhemmuuden voimabiisi	38
5.7	Viides tapaaminen: ryhmän päättäminen	42
6	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	47
6.1	Kehittämisprosessin arviointi	47
6.2	Osallistujien palaute	48
6.3	Toimeksiantajan palaute	51

7	POHDINTA	52
7.1	Tavoitteiden toteutuminen	52
7.2	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämisehdotukset	53
7.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	54
8	YHTEENVETO	57
	LÄHTEET	61
	LIITTEET	68

# 1 JOHDANTO

Lastensuojelulain (417/2007, 36 §) ja sosiaalihuoltolain (1301/2014, 38 §) muutokset 1.1.2015 alkaen tähtäävät lastensuojelun asiakasmäärien vähenemiseen tuomalla ehkäisevät palvelut kaikkien lapsiperheiden käyttöön. Lakiuudistuksen myötä kunnilla on velvollisuus tarjota ehkäiseviä palveluita lapsiperheille ilman lastensuojelun asiakkuutta sekä tarjota perheille varhaista tukea esimerkiksi vertaisryhmien avulla. (Hämeen-Anttila 2014.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Huolen Mieltämö Osuuskunta, joka on yksityinen sosiaalialan palveluita tarjoava yritys. Opinnäytetyön avulla kehitetään perheille tarjottavia palveluita. Tavoitteena oli luoda ryhmäohjausmalli, joka tarjoaa matalan kynnyksen tukea perheille, joilla ei ole lastensuojelun asiakkuutta. Viime vuosina lapsen tukemisen sijasta on alettu tukemaan koko perhettä. Lasten hyvinvointia voidaan lisätä myös epäsuorasti työskentelemällä vanhempien kanssa ja tarjoamalla heille tukea ja tietoa (Jung 2010, 10).

Ryhmäohjausmalli koostuu viiden tapaamiskerran toiminnallisesta vertaistukiryhmästä vanhemmuuden tukemiseen, jonka tavoitteena on osallistaa vanhemmat pohtimaan omaa vanhemmuuttaan ja löytämään voimavaroja. Vertaistukea hyödyntäviä perhetyön muotoja on kehitetty Suomessa erilaisten hankkeiden kautta vuosien varrella muutamia. Hankkeiden avulla kehitettyjen vertaisryhmien tarkoituksena on lisätä lapsen läheissuhteiden arvostusta lastensuojelussa ja lisätä lasten läheisten osallisuutta. (Pesäpuu 2014, 3.)

Teoreettinen viitekehys tälle opinnäytetyölle muodostuu vertaisryhmän tarkastelusta vertaistuen antajana sekä osana perhetyötä. Lisäksi tarkastelemme vanhemmuuden tukemista ja osallisuuden vahvistamista voimavara- ja ratkaisukeskeisessä ryhmätoiminnassa.

Opinnäytetyön kehittämisessä käytettiin osallistavan arvioinnin menetelmää, jonka tarkoituksena oli osallistaa kaikki osapuolet kehittämis- ja arviointiprosessiin. Kehittämisprosessi aloitettiin kartoittamalla teemahaastattelun avulla toimeksiantajan arvoja ja tarvetta ryhmämuotoiselle perhetyölle. Kartoitukset antoivat perustan vertaisryhmän suunnittelulle. Koko kehittämisprosessin ajan toimeksiantajan kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä ja toimintaa kehitettiin toimeksiantajan havaintojen sekä reflektion perusteella. Toimintaa kehitettiin myös osallistujien sekä ohjaajien palautteen, reflektion sekä havaintojen perusteella.

Opinnäytetyön konkreettinen lopputuotos on Humitupa-ryhmäohjausmalli, jonka avulla voidaan ohjata vanhemmuutta tukevaa vertaisryhmää. Ryhmän ohjauksessa ja toiminnoissa on huomioitu voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote, vanhempien voimaantuminen sekä vertaistuen merkitys. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt Humitupa-ryhmäohjausmalli ei ole tämän opinnäytetyön liitteenä, koska ryhmäohjausmalli on toimitettu toimeksiantajan käyttöön.

## 2 KEHITTÄMISPROSESSIN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyötä alettiin suunnittelemaan keväällä 2014, jolloin käytiin ensimmäiset keskustelut opinnäytetyön tekemisestä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti vanhemmuuden tukeminen erilaisten perhetyömenetelmien avulla.

Tässä kappaleessa esitellään opinnäytetyön toimeksiantaja ja kohderyhmä. Tässä kappaleessa kerrotaan myös opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tarve. Lopuksi kuvataan aiheista aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia sekä nostetaan esille tässä opinnäytetyössä merkittävästi vaikuttaneet tutkimukset sekä väitöskirjat.

### 2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Huolen Mieltämö Osk, joka on vuoden 2013 lopussa perustettu yksityisiä sosiaalialan palveluita tarjoava osuuskunta. Osuuskuntatoiminta on tiimiyrittäjyyttä, joka mahdollistaa yritystoiminnan vaatimien resurssien yhdistämistä. Osuuskunnassa tulee selvästi esille kuinka erilainen tieto, osaaminen ja henkilöstö yhdessä saavat aikaiseksi toimivan liikeidean. Huolen Mieltämössä on selvästi nähtävissä yrittäjien innovatiivisuus ja halu saada liiketoiminta toimimaan. (Partanen 2013.)

Osuuskunta Huolen Mieltämöön kuuluu neljä itsenäistä yrittäjää, joilla jokaisella on usean vuoden työkokemus lastensuojelutyöstä ja yrittäjyydestä. Kaikilla Huolen Mieltämön yrittäjillä on sosiaali- tai terveydenhuollon alan koulutus: kahdella on sosionomin sekä perheterapeutin koulutus, yksi yrittäjistä on sairaanhoitaja ja yksi lähihoitaja. (Jääskeläinen 2014; Huolen Mieltämö 2015.)

Huolen Mieltämö tarjoaa asiakkailleen ammattimaisia, laadukkaita ja monipuolisia sosiaalialan palveluita kustannustehokkaasti. Huolen Mieltämöstä saa yksilöä ja ryhmiä tukevia ja hyvinvointia lisääviä palveluja.



Asiakkaina Huolen Mieltämöllä on kuntia, yksityisiä asiakkaita, yrityksiä sekä yhdistyksiä. Tarjottavia palveluita ovat ammatillinen tukihenkilötoiminta, perhetyö, kriisityö, jälkihuolto, valvotut tapaamiset, koulutukset, vertaisryhmät, työnohjaus ja perheterapia. Tällä hetkellä suurin työllistäjä on kuntien lastensuojelu, joka ostaa Huolen Mieltämöstä lastensuojelun avohuollon tukitoimena perhetyötä ja ammatillista tukihenkilötoimintaa. (Huolen Mieltäminen 2015; Jääskeläinen 2014.)

Toinen opinnäytetyön tekijöistä teki Huolen Mieltämisessä opintoihin liittyvää työharjoittelua, joka osaltaan mahdollisti nopean kommunikoinnin toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantaja antoi opinnäytetyön tekijöille mahdollisuuden toteuttaa ryhmätoimintaa omien innovaatioiden kautta. Ryhmän pituudesta, ryhmäkertojen määrästä ja kohderyhmästä käytiin keskustelua toimeksiantajan kanssa. Tarkoituksena oli, että koko opinnäytetyön ajan toimeksiantaja havainnoi työskentelyä ja saadun palautteen perusteella ryhmän toimintaa kehitettiin.

## 2.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat vanhemmat. Vaikka kohderyhmää koskevat rajaukset ovat edellytyksiä hyvälle ryhmälle ja sen toimivuudelle, emme kuitenkaan tehneet suuria rajoituksia. Erillistä rajausta ei tehty esimerkiksi miesten tai naisten välille, vaan kaikki vanhemmat olivat tervetulleita ryhmään. Ryhmän rajaamista perheen lasten iän perusteella pohdittiin aluksi. Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen kohderyhmä päätettiin kuitenkin pitämään avoimena. Päätös tuki toimeksiantajan tavoitetta löytää ryhmätyömenetelmä, joka toimii mahdollisimman hyvin myös erilaisten vanhempien muodostamassa vertaisryhmässä. Tarkka rajaus ryhmään osallistujille olisi myös lisännyt riskiä siihen, että ryhmään ei olisi saatu tarpeeksi osallistujia. (Vilka & Airaksinen 2003, 39–40.) Vertaisryhmän punainen lanka oli vanhemmuus, eikä se katso sitä minkä ikäisiä lapsia osallistujalla on tai sitä, onko osallistuja mies vai nainen. Vertaisryhmän kohderyhmä voi olla selkeästi rajattu tai ryhmään osallistujia voi yhdistää yhteinen elämäntilanne. Kun

ryhmäläisiä yhdistää jokin yhteinen lähtökohta ja heillä on samankaltaisia kokemuksia, on heillä parempi mahdollisuus saada käsitys toisen tunteista (Laimio & Karnell 2010, 18–19).

### 2.3 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda toimeksiantajan perhetyölle uusi, ryhmämuotoinen työmenetelmä. Tavoitteena oli luoda valmis viiden kerran ryhmäohjaussuunnitelma, jonka avulla vanhemmuuden vertaisryhmien vetäminen onnistuu. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ryhmäohjausmalli. Ryhmäohjausmallissa on toimiva perusrunko harjoitteista, joiden avulla toimintaa on jatkossa helppo kehittää eteenpäin ryhmän tarpeen sekä ryhmän vetäjän oman asiantuntemuksen mukaan. Tavoitteena oli myös tarjota varhaista ja ennaltaehkäisevää tukea lapsiperheille vertaistuen muodossa. Vertaisryhmän avulla sosiaaliset verkostot lisääntyvät ja oman elämän hallinta kasvaa. Hyvän sosiaalisen verkoston avulla vanhempien voimavarat lisääntyvät ja perheiden kokema uupumus helpottuu. (Haaranen 2012, 9–10, 20.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Huolen Mieltämön tekemää tämänhetkistä perhetyötä sekä sitä miten ryhmämuotoinen perhetyö soveltuu osaksi toimeksiantajan nykyistä liiketoimintaa. Vertaisryhmän tarkoituksena oli tehdä lapsi näkyväksi vanhemmilleen sekä tukea vanhemmuutta, kasvattaa vanhempien itsetuntoa ja itseluottamusta kasvattajana.

Opinnäytetyön tekijöiden tarkoituksena oli kehittää omaa ammatillista osaamista toiminnallisten menetelmien käytössä, saada kokemusta kehittämistyöstä ja kehittää ratkaisukeskeinen ryhmätyömuoto tukemaan ihmisten osallisuutta ja voimaantumista.

## 2.5 Aikaisemmat tutkimukset

Opinnäytetyötä varten tutustuimme useaan suomalaiseen ja kansainväliseen tutkimukseen. Suomenkielistä aineistoa haettiin Melindasta hakusanoilla vanhemmuus ja vertaistuki. Yhteensä tuloksia löytyi 111, joista valikoitiin kolme lähdeä, joista kaksi oli pro gradu –työtä. Hakutuloksista poissuljettiin yli 10 vuotta vanhat tutkielmat sekä otsikon tai tiivistelmän perusteella opinnäytetyöhön soveltumattomat: tutkielmat, joissa ryhmän perusteena oli vanhemman tai lapsen sairaus, vain isyyttä, äitiyttä tai eroperheitä koskevat tutkielmat tai tiettyä kulttuuriryhmää koskevat tutkielmat. Haun ulkopuolelle jätettiin myös tutkielmat, joita ei ollut saatavilla kuin yliopiston kirjastojen omissa kokoelmissa.

Väitöskirjoja vanhemmuutta tukevista vertaistukiryhmistä löydettiin myös muutamia. Tämän opinnäytetyön kannalta merkitykselliseksi tutkimukseksi niistä nousi esiin Ari Haarasen (2012) ”Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä”. Haaranen on väitöskirjassaan tutkinut laajasti vanhempainryhmiä ja niiden vaikutusta sekä tekijöitä, jotka estävät tai edistävät hyvän ryhmän toimintaa. Minna Kivipellon (2008) Sosiaali- ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus Stakesille tekemä tutkimus ”Osallistava ja valtaistava arviointi”, osoittautui erittäin merkittäväksi tekijäksi tutkittaessa valittua kehittämismenetelmää, osallistavaa arviointia. Toiminnallisten menetelmien käyttöön saatiin teoriapohjaa Päivi Känkäsen (2013) tutkimuksesta ”Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia”.

Englanninkielisiä julkaisuja haettiin CINAHL:sta ja Cochrainesta. Molemmista tietokannoista haettiin hakusanoilla ”parents AND support groups AND peer support”. Haku rajattiin tutkimuksiin, joista löytyi koko teksti. CINAHL:sta löytyi vuoden 2004 jälkeen 4 julkaistua tutkimusta ja samoin rajauksin Cochrainesta löytyi 63 tutkimusta. Poissulkuperusteina käytettiin seuraavia rajauksia: tutkimukset, jotka eivät liity aiheeseen tai keskittyvät tiettyyn organisaatioon tai tiettyyn maahan sekä tutkimukset, joissa lapsen tai vanhemman sairaudella on suuri merkitys.

### 3 VERTAISRYHMÄ VANHEMMUUDEN TUKENA

Opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana on vertaistuki ja sen hyödyntäminen vanhemmuuden tukemisessa. Tässä kappaleessa käsitellään vertaisryhmää vertaistuen antajana ja vanhemmuuden tukemisessa, vertaisryhmää osana perhetyötä sekä voimavara- ja ratkaisukeskeisyyttä toiminnallisessa ryhmässä.

#### 3.1 Vertaisryhmä vertaistuen antajana

Ihminen on luontaisesti osana monissa verkostoissa. Jokaisella on monia erilaisia vuorovaikutussuhteita ympäröivään yhteiskuntaan ja toisiin ihmisiin. Näiden vuorovaikutussuhteiden kautta ihminen rakentaa omaa minuuttiaan ja identiteettiään peilaamalla omia kokemuksiaan muiden kokemuksiin. (Kinnunen 2006, 37–39.) Sosiaalisia suhteita luodaan koulussa ja työpaikoilla, useimmiten ihmisillä on toimiva sukulais- ja ystäväverkosto. On kuitenkin myös tilanteita, jolloin ihmisellä ei ole sosiaalista tukiverkkoa lainkaan tai se on hyvin vähäinen. (Kinnunen 2006, 35.) Näissä tilanteissa vertaistukiryhmä on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa ja saada kokemus tuen antamisesta ja saamisesta. Omien verkostojen tai vertaistukiryhmän kautta saatu vertaistuki koetaan usein merkittäväksi kokemukseksi omassa vanhemmuudessa. (Viitala, Kekkonen & Paavola 2008, 32.) Vaikka Hokkanen (2009, 295) pitää vertaistukea tukena, joka lisää sosiaalista kanssakäymistä ja luottamuksellisia sosiaalisia suhteita, se on hänen mielestään tukimuoto, jonka piiriin pääseminen onnistuu parhaiten niiltä, joilla on jo entuudestaan sosiaalisia suhteita ja luottamusta.

Vertaisryhmän avulla kootaan yhteen ihmisiä, joilla on samankaltainen elämäntilanne tai joilla on samankaltaisia ongelmia (Laimio & Karnell 2010, 14). Tuula Kinnusen (2007, 37–39) mukaan samankaltaisessa tilanteessa olevista ihmisistä muodostunut yhteisö toimii hyvänä peilinä ja syrjäytymisen ehkäisijänä. Vertaistuen avulla vanhempi voi vahvistaa omia

sosiaalisia verkostojaan ja saada lisää voimavaroja arkeen. Vertaisryhmän tarjoama sosiaalinen tuki on yksi perhettä voimaannuttavista tekijöistä. (Kinnunen 2006, 37–39.) Vertaisryhmässä jaetaan vanhemmuuteen liittyviä iloja ja onnistumisia, mutta myös kipeitä asioita ja murheitä. Se toimii tukiverkostonä, paikkana jossa voidaan jakaa tuntemuksia, kokemuksia ja tietoa. Vertaisryhmän avulla vanhemmilla on mahdollisuus vahvistaa tunnetta omista taidoistaan ja perheen kyvystä selviytyä ongelmista. (Kinnunen 2006, 73.) On luonnollista, että alussa ryhmän kanssa jaetaan vähemmän ja pintapuolisempia tunteita kuin myöhemmin luottamuksen lisääntyttyä. Luottamus ryhmässä syvenee vähitellen, ryhmäläisten oppiessa tuntemaan toisensa persoonina ja vanhempina. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 48.) Kinnunen (2006, 80) määrittelee luottamuksellisen suhteen edellyttävän ihmisten välistä henkilökohtaista ja välitöntä suhdetta. Monelle vertaisryhmä on henkireikä, mahdollisuus pysähtyä pohtimaan ja jäsentämään omaa vanhemmuuttaan (Viitala ym. 2008, 59).

Yksikään ryhmä ei ole toisen kaltainen, vaan ryhmä muodostuu jäsenistään. Ryhmän aktiivinen tai passiivinen luonne ja toimivuus syntyvät ryhmässä käytettävien työmenetelmien ja toimintatapojen mukaan (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 88). Vertaisryhmä tarvitsee toimiakseen yhtenäisen käsityksen olemassaolostaan. Ihmisten voidaan katsoa muodostavan ryhmän, kun he tiedostavat oman ryhmään kuulumisensa, muut ryhmän jäsenet ja ryhmän tavoitteen. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Toimivan ja hyvän ryhmän muodostumisen edellytyksenä on Ari Haarasen (2012, 89) mukaan ryhmän jäsenten aktiivinen osallistuminen vertaisryhmään ja sen toimintoihin. Aalto (2002b, 6–7) kirjoittaa luotettavuuden, hyväksytyksi tulemisen kokemuksen, avoimuuden, tuen antamisen, sitoutumisen ja yhteistyön ryhmän kanssa luovan turvallisuutta ja toimivuutta ryhmälle. Katajan ym. (2011, 22) mukaan ryhmä on toimiva, kun jäsenet kokevat lojaalisuutta sekä kiinteyttä ryhmää kohtaan. Vertaisryhmässä ihmiset ovat tasavertaisia. Ammatilla tai henkilökohtaisilla meriiteillä ei ole merkitystä, vaan vanhemman rooli osataan erottaa muista elämän rooleista (Kinnunen

2006, 81). Tasavertaisina ryhmäläiset näkevät yhteisen tavoitteen ja toiminnan päämääränä ja ryhmän yhteiset tavoitteet pystytään asettamaan omien edelle. Vertaisryhmän toiminta on onnistunut, kun vuorovaikutus toimii, ryhmässä ollaan myönteisesti riippuvaisia toisista ja sitoudutaan ryhmän toimintaan (Kataja ym. 2011, 22).

Hokkasen (2009, 295) mukaan vertaistuki koetaan voimaannuttavaksi tueksi, mutta näyttöä sen puolesta, että kaiken tuen pitäisi sisältää vertaisuutta, ei ole. Vertaisryhmä toimii vain silloin, kun toimintaan on hakeuduttu oma-aloitteisesti ja tarve osallistumiseen on lähtenyt ihmisestä itsestään. Tässä opinnäytetyössä kaikki osallistujat hakeutuivat ryhmään omasta halustaan. Viitala, Kekkonen ja Paavola (2008, 33) nostavat myös mahdollisuuden kokemuksellisen asiantuntijuuden jakamiseen ryhmäläisten osallisuutta lisääväksi tekijäksi. Vertaisryhmien avulla vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan juuri niin paljon kuin he kokevat tarpeelliseksi (Kinnunen 2006, 76–77). Ihmisen elämänhistoria, maailmankatsomus ja minäkuva vaikuttavat kokemuksellisen tiedon muodostumiseen. Eri ihmiset kokevat tämän vuoksi samat tapahtumat eri tavoin ja näitä kokemuksia jakaessa syntyy uusia oivalluksia ja näkökulmia myös omaan tilanteeseen. Vertaisryhmä antaa mahdollisuuden jakaa omaa henkilökohtaista kokemustietoa ja kuulla muiden kokemuksia. Kuten myös tässä opinnäytetyössä, vertaisten välillä jaettu luottamuksellinen ja avoin vuorovaikutus parhaimmillaan vahvistaa valmiuksia selviytyä eteenpäin, uskoa omiin voimavaroihin ja kykyihin. (Vahtivaara 2010, 21–22.)

### 3.2 Vanhemmuuden tukeminen ja osallisuuden vahvistaminen

Vanhempien vertaisryhmät tukevat arjen selviytymistä ja vahvistavat osallisuutta (Viitala, Kekkonen & Paavola 2008, 42). Avun saaminen ja sen antaminen tasavertaisena osallistujana mahdollistaa itsetunnon ja omanarvontunnon nousemisen. Vertaisryhmässä ryhmäläiset toimivat toisilleen esimerkkinä siitä, että muutos sekä selviytyminen ovat mahdollisia. Ryhmässä tapahtuu luontaista sosiaalista oppimista kun

ryhmä tarjoaa uusia malleja, neuvoja ja ohjeita jakamalla tietoa ja kokemuksia. (Haaranen 2012, 20–21.) Kun lapsiperheet saavat tukea varhaisessa vaiheessa, oman osallisuuden kokeminen lisääntyy ja vanhemmat kokevat olevansa toimijoita omassa elämässään (Raspa, Bailey, Donald, Olmsted, Nelson, Robinson, Simpson, Guillen & Houts 2010).

Yksi osallisuuskäsitteen keskeisistä pääpiirteistä on ymmärtää ihminen toimivana subjektina. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija ja vaikuttaja. Ihminen pystyy yksilönä vaikuttamaan omaa itseään koskeviin asioihin sekä päätöksiin. Jokainen ihminen on täten oman itsensä ja oman elämänsä asiantuntija ja vastuussa omista päätöksistään sekä valinnoistaan. Osallisuus tuo ihmiselle vaikuttamisen tunteen myötä tunteen voimaantumisen. (Salmikangas 2002, 97.) Osallisuutta vahvistaa tunne siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön. Vertaisryhmä toimii yhteisönä, jossa yksilö saa kokea olevansa osallinen sekä tarpeellinen. Ryhmässä tunnetaan olo tarpeelliseksi silloin kun saadaan jakaa kokemuksia sekä antaa neuvoja ja uusia näkemyksiä eri asioihin. (Rouvinen-Wilenius 2014, 55.)

Voimaantuminen lähtee siitä kun ihminen ymmärtää oman vaikutuksensa omassa elämässään. Jukka Siitonen (1999, 117–118, 161–162) määrittelee väitöskirjassaan voimaantumisen olevan ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, joka on samalla kertaa sekä sosiaalinen että henkilökohtainen tapahtumasarja. Toisen puolesta ei voi voimaantua eikä toista voi voimaannuttaa. Ihmisen auttamisella ja voimaannuttamisella on iso ero. Voimaantumista ei voi tarjota tai antaa toiselle, kuten apua tai tukea. Ihminen on voimaantunut, kun hän on löytänyt omat voimavaransa itse, mutta voimaantumista voidaan tukea luomalla prosessille suotuisa ympäristö. Kuitenkin ihmisen voimaantumista voidaan tukea.

Yksilön oma voimaantuminen on yhteydessä sosiaalisen ryhmän muiden jäsenten voimaantumisen kokemuksiin. Voimaantumisprosessiin vaikuttavat yksilön sisäiset tekijät ja ympäröivät olosuhteet.

Voimaantumiseen vaikuttavia yksilön sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa henkilökohtaiset arvot, oma halu ja minäkuva. Ulkoisesti voimaantumisen kokemukseen vaikuttavat olosuhteiden tasa-arvoisuus, koettu hyväksyntä, yksilön valinnanvapaus ja osallistumisen vapaaehtoisuus. (Siitonen 1999, 117–118, 161–162) Ihmisen saadessa vaikuttaa asioihin ja päätöksiin, jotka liittyvät häneen itseensä, saa hän voimaantumisen ja vaikuttamisen kokemuksen. Tässä opinnäytetyössä voimaannuttavan toiminnan tarkoituksena oli aktivoida vanhemmat muutokseen. Kun ihminen uskoo kykyynsä muuttaa asioita ja olla aktiivinen toimija, ihminen kokee sisäistä voimaantumista. (Palojärvi 2009, 20, 29; Pajula 2014a, 9.)

Voimaantuneella ihmisellä on valta, kyky ja voima vastata itse omasta elämästään ja valinnoistaan. Voimaantuminen lisää yksilön kokemusta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. (Siitonen 1999, 93, 162–163.)

### 3.3 Vertaisryhmä osana perhetyötä

Perhetyö on hyvin moninaista apua tarjoava työmuoto, jonka lähtökohtana ovat perheestä lähtevät tarpeet. Nämä tarpeet voivat liittyä vanhemmuuden tukemiseen, kasvatuksellisiin ja lapsen kehitystä koskeviin ongelmiin, arjen hallinnan ongelmiin sekä koko perheen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseen. Perhetyöksi voidaankin siis kutsua lähes kaikkea tavoitteellista työtä, jota toteutetaan perheen parissa. Yhtenä perhetyön tavoitteena on vahvistaa vanhempien voimavaroja ja antaa tukea arkeen. (Rönkkö & Rytönen 2010, 27–28; Viitala, Kekkonen & Paavola 2008, 31.) Perhetyö on ajallisesti ja sisällöllisesti rajattu toimenpide, eräänlainen täsmälääke, jota voidaan toteuttaa erilaisten työmuotojen avulla yksilö-, pari-, perhe- tai ryhmätyöskentelynä (Hurtig 2003, 29).

Ryhmämuotoinen perhetyö voidaan ymmärtää työtapana sekä osana prosessina, jossa yhdistetään erilaisia palvelumuotoja julkiselta, vapaaehtoiselta ja yksityiseltä sektorilta perheen tueksi. Työskentelyn tarkoituksena on pyrkiä mahdollisimman varhaiseen tukeen perheen voimavarojen vahvistamisessa ja ongelmien ratkaisussa.



Ryhmämuotoinen perhetyö on kehityksellistä ja kompensoivaa tukea, jonka avulla pyritään vahvistamaan sosiaalista tukea ja omaa selviytymistä sekä vähentämään perheiden riskiä syrjäytymiseen. Tuen tulisi olla kaikkien sitä tarvitsevien käytettävissä. (Haaranen 2012, 14.)

Vertaisryhmän ohjaajalla on suuri merkitys ryhmän onnistumisen kannalta. Vertaistoiminnan avulla ohjaaja mahdollistaa vertaistuen ja odotusten toteutumisen, antaa tukea ja vertaisuutta ryhmään osallistuville vanhemmille (Haaranen 2012, 89). Ohjaajan oma tausta voi olla monimuotoinen. Tärkeänä kuitenkin pidetään ohjaajien omaa kokemusta aiheesta, jotta ryhmäläisille syntyy tunne yhteisymmärryksestä ja samanvertaisuudesta (Kaunisto, Uitto, Estola & Syrjälä 2009, 456–457). Vaikka tässä opinnäytetyössä ohjaus oli ammatillista, ohjaaja ja ryhmäläisiä yhdistävä tekijä oli vanhemmuus.

Ryhmää ohjattaessa työtä tulee tehdä omalla persoonallaan. Omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan voi hyödyntää ohjauksessa (Seriola & Kempainen 2015). Ohjaajan on myös hyvä tunnistaa omassa itsessään heräävät tunteet ja pystyä olemaan myös vuorovaikutuksessa oman itsensä kanssa. Kun tunnistaa omassa itsessä herääviä ajatuksia ja tunteita, on niitä helpompi käsitellä ja ymmärtää. (Aalto 2002a, 7–8.)

Erilaiset ihmiset voivat olla erinomaisia ohjaajia, yhtä ja ainoaa määritelmää hyvälle tai huonolle ohjaajalle ei ole (Seriola & Kempainen 2015). On kuitenkin hyvin tärkeää, että ohjaaja omaa hyvät vuorovaikutustaidot (Aalto 2002a, 7–8). Ohjaajalta odotetaan välittämistä ja vertaisena olemista. Jokainen osallistuja tulee huomioida yksilöllisesti, tasavertaisena ja koko ryhmää tasapuolisesti kohdellen (Haaranen 2012, 53).

Toiminnallisessa ryhmässä ohjaaja tutustuu ryhmän jäseniin aivan eri tavalla kuin tavanomaisessa ohjauksessa tai opetuksessa. Tässä opinnäytetyössä oli selvästi havaittavissa toiminnallisten menetelmien vaikutus tutustumiseen. Ryhmän edetessä ohjaajan on helpompi havainnoida ryhmädynamiikkaa sekä ryhmän sisäisiä rooleja. Tämä

helpottaa toiminnan suunnittelua ja ohjaamista. (Leskinen 2009, 13.) On kuitenkin muistettava, että vaikka ryhmä olisi toiminnallinen ja tavoitteellinen, voi ohjaaja tukea ryhmäläisten etenemistä, mutta ei voi kontrolloida sitä. Ryhmänohjaajan tärkeä tehtävä onkin motivoida ryhmäläisiä osallistumaan ja käyttämään vertaistukea. Parhaiden tuloksien saavuttamiseksi tulee ryhmänohjaajan itsekkin olla motivoitunut toimintaan ja tavoitteisiin. Motivaatiota ohjaukseen voi lisätä omakohtainen kokemus ryhmän tarkoituksesta tai tunne ammatillisesta kehittymisestä ryhmän aikana. (Leskinen 2009, 107–108.)

### 3.4 Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys toiminnallisessa ryhmätoiminnassa

Kaikkea vertaisryhmässä tapahtuvaa toimintaa ja tekemistä, yhdessä tai yksilönä, voidaan luokitella toiminnalliseksi menetelmäksi. Toiminnan ei tarvitse aina olla fyysistä, myös ajatuksellisella tasolla tapahtuva toiminta voi olla toiminnallista. Toiminnallisuuden tarkoituksena on saada ihmisen mieli avautumaan ja saada ihminen pohtimaan asioita erilaisista näkökulmista. Toiminnalliset menetelmät ovat hyvä keino oppimiseen ja omien ajatusten tarkasteluun. Etenkin ratkaisukeskeisillä toimintamenetelmillä pyritään siihen, että yksilö tai ryhmä yhdessä etsii erilaisia ja mielenkiintoisia ratkaisutapoja eri tilanteissa ja asioissa. Tässä opinnäytetyössä ratkaisukeskeinen toimintamenetelmä kulki mukana koko kehittämisprosessin ajan. Toiminnallisten menetelmien myötä syntyy prosesseja, joiden kautta ihmiset saavat uusia näkökulmia käsiteltävään asiaan. Ilman toiminnallisia menetelmiä ihmisillä on usein ajattelutapa, joka on syntynyt valmiista mallista, ja käsitys asioista tapahtuu ainoastaan tiedon jakamisen kautta. (Kataja ym. 2011, 30.)

Toiminnallisesti painottunut perhetyö tarkoittaa työskentelytapaa, joka keskittyy keskustelun sijasta erilaiseen tekemiseen. Usein puhuminen ei ole ainoa tai paras keino synnyttää muutosta toimintatapoihin ja ajattelutapoihin. (Hurtig 2003, 28.) Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä ryhmätoiminnassa pyritään herättämään osallistujia löytämään omia voimavarojaan ja löytämään tilanteeseen yksinkertaisia ja toimivia

ratkaisuja. Ongelmien pohdinnan ja analysoinnin sijasta katse suunnataan tulevaisuuteen ja keskitytään jokaisen olemassa oleviin vahvuuksiin.

Huomio pidetään ongelmien sijasta niiden ratkaisussa.

Voimavarakeskeisessä ryhmässä tavoitteet asetetaan pieniksi ja mahdollisiksi saavuttaa. Tavoitteet ovat pieniä ja konkreettisia, joiden avulla nykytilanteeseen voidaan saada jotain uutta ja parempaa.

Toiminnan perusajatuksena on, että osaaminen ja keinot tavoitteiden saavuttamisessa ovat olemassa. Yhtä oikeaa ratkaisua ei ole, jokaisella on omat avaimet omien ongelmien ratkaisua varten. Vaikka ongelmat olisivat isoja, niiden ratkaisemiseksi harvoin tarvitaan monimutkaisia ratkaisuja, usein pieni muutos riittää. (Niemi-Pynttari 2013; THL 2015.)

Toivakka ja Maasola (2011, 49) kirjoittavat, että tutkimusten mukaan toiminnalliset menetelmät mahdollistavat parempia oppimistuloksia kuin perinteinen opetus. Kun ihminen ilmaisee tarinaansa kuvien, kirjoittamisen, musiikin tai kerronnan avulla, tulee hänen tarinansa näkyväksi. Kun asia on saanut konkreettisen muodon, siitä voidaan ja sen avulla voidaan luoda taas uusia tarinoita (Ruusunen 2005, 54.) Omien kokemusten ja tunteiden käsittely taiteellisten menetelmien avulla on voimakas tapa. Se on usein myös puhumista turvallisempi tapa kohdata erilaisuutta ja ravistella omia uskomuksiaan sekä asenteita (Ruusunen 2005, 58) Kun ryhmätoiminnassa keskitytään tavoitteeseen ja voimavaroihin, on toiminnalla paremmat mahdollisuudet tuottaa muutosta. Perinteinen näkemys ryhmän kehittämisestä jonkun ongelman ympärille johtaa helposti syyllisyyden tunteisiin ryhmäläisissä. (Kataja ym. 2011, 32.)

## 4 OSALLISTAVA ARVIOINTI KEHITTÄMISMENETELMÄNÄ

Valittaessa kehittämis- ja arviointimenetelmiä toiminnalliseen opinnäytetyöhön, tulee valittavia menetelmiä tarkastella sosiaalialan eettisten periaatteiden valossa. Jokaisen asiakkaan elämäntilanne ja tarpeet ovat yksilöllisiä ja ainutlaatuisia. Sosiaalialan ammattilaisen tulee kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja samalla rohkaista osallisuuteen, toimimaan ja ottamaan vastuuta (Talentia 2013, 14). Asiakassuhde on myös aina luottamuksellinen ja asiakkaalla on oikeus yksityisyyteen. Tietoa kerätessä tulee huomioida asiakkaan tietosuojan ja anonymiteetin säilyminen. (Talentia 2013, 19–20.)

### 4.1 Osallistava arviointi

Opinnäytetyön kehittämiseen ja arviointiin käytettiin osallistavaa arviointia. Osallistava arviointi perustuu relativistiseen tiedonkäsitykseen, jossa tiedon muodostumisen katsotaan olevan suhteellista ja perustuvan tutkijan asemaan. Osallistavassa arvioinnissa huomio kiinnitetään toimintaan kokonaisuutena ja näin mahdollistetaan tavoitteiden tarkentaminen ja muuttaminen koko prosessin ajan. Kun tietoa kerätään kaikilta osapuolilta samalla osallistuen toimintaan, saadaan tilanteesta parempi kokonaiskuva kehittämistyön tueksi. (Kivipelto 2008, 16; Wandersman, Keener, Snell-Johns, Miller, Flaspohler, Livet-Dye, Mendez, Behrens, Bolson & Robinson 2004, 141) Vatajan (2005, 125) mukaan kaikkien toimijoiden osallistaminen arvioinnin eri vaiheisiin lisää tuotoksen käytettävyyttä. Kun toiminnan osapuolet ovat itse osallistuneet arviointiin ja toteutukseen, lopputuloksesta tulee kiinnostavampi ja siihen ollaan sitoutuneempia.

Kivipelto (2008, 26) määrittelee osallistavan arvioinnin tavoitteena olevan yhdessä oppiminen ja yhteisen näkemyksen löytyminen arvioinnin kohteena olevasta toiminnasta. Opinnäytetyön kehittämisen aikana huomioitiin toimeksiantajan tarve ja näkemys, ryhmään osallistuvien vanhempien kokemukset sekä opinnäytetyön tekijöiden oma näkemys. Toimeksiantajan mukana olo koko kehittämisprosessin ajan koettiin

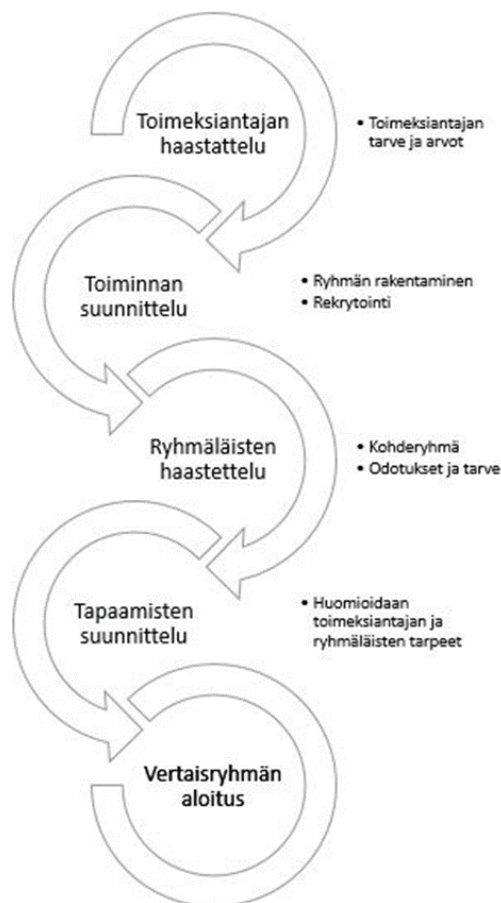
tärkeäksi, koska arviointi yhdessä toimeksiantajan kanssa sitouttaa toimeksiantajaa paremmin toimintaan kuin valmiin työn esittely. Kun toimeksiantaja on sitoutunut toimintaan mukaan, on toiminnan siirtäminen osaksi vakiintunutta liiketoimintaa helpompaa ja todennäköisempää. Tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa myös varmistaa toiminnan kehittämisen toimeksiantajan tarpeita vastaavaksi. Arviointiin otettiin mukaan kaikki osapuolet, joita toiminta koskee. (Kivipelto 2008, 26–27.)

Osallistava arviointi tarvitsee aikaa suunnitteluun. Ensin tulee pohtia mitkä ovat osallistavan arvioinnin tavoitteet. Osallistava arviointi on muutakin kuin tiedonkeruuta. Se on osallistujien valtaistamista siihen mitä tulee muuttaa tai kehittää. Kerätyn tiedon pohjalta tutkijat keskusteleval dialogisesti siitä, mitä tulee muuttaa ja mikä toimii sekä miten hyviä käytäntöjä voidaan vahvistaa. Osallistavan arvioinnin tavoitteena voi olla esimerkiksi asiakkaiden tai yhteistyökumppaneiden aktivointi toiminnan kehittämiseen. (Kivipelto 2008, 16, 24–27.) Tässä opinnäytetyössä ryhmäläiset saivat aktiivisesti vaikuttaa ryhmän toimintaan, heiltä kerätyn palautteen kautta. Myös opinnäytetyön tekijöiden ja toimeksiantajan havainnot ryhmän toimivuudesta, muokkaavat ryhmää ja kehittivät ryhmää eteenpäin.

## 4.2 Aloitusvaihe

Tässä opinnäytetyössä osallistavaa arviointia käytettiin koko kehittämis- ja arviointiprosessin ajan. Kuviossa 1 on kuvattu aloitusvaiheen kehittämisprosessi. Tiedon keräämisessä opinnäytetyössä käytettiin erilaisia menetelmiä tarpeen ja resurssien mukaan. Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin haastatteleamalla toimeksiantajaa ja kartoittamalla näin heidän tarpeitaan uuden työmuodon suhteen. Alkukartoituksen ja tulosten analysoinnin jälkeen vertaisryhmää lähdettiin rakentamaan siten, että toimeksiantajan arvot ja heidän käyttämänsä työmenetelmät oli huomioitu vertaisryhmän toteutuksessa ja suunnittelussa. Ryhmän jäsenten odotukset ja tarpeet selvitettiin puhelimitse tehdyn

alkuhaastattelun avulla. Kerätyn tiedon analyysin perusteella ryhmäkerroille suunniteltiin alustavasti sisältö ja toiminnot.



Kuvio 1: Osallistava arviointi Humitupa-vertaisryhmätoiminnan suunnitteluvaiheessa

### Toimeksiantajan haastattelu

Toiminnallisen opinnäytteen yksi osa oli tutkimuksellinen selvitys, jolla haluttiin syventää sekä tarkentaa toimeksiantajan arvoja ja näkemystä heidän tarvitsemastaan ryhmämuotoisesta perhetyöstä. Toiminnallisen opinnäytteen osana tehtävä laadullinen tutkimus suoritettiin kevyemmin, kuin jos kyseessä olisi ollut tutkimuksellinen opinnäytetyö. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57.)

Opinnäytetyössä kartoitettiin aluksi toimeksiantajan arvoja sekä perhetyössä käytettäviä työmenetelmiä teemahaastattelun avulla. Koska kehittämistyön perustaksi valittiin osallistava arviointi ja opinnäytetyön avulla kehitettiin toimeksiantajan tarjoamia palveluita perheille, toimeksiantaja haluttiin ottaa aktiivisesti mukaan jo heti suunnitteluvaiheesta alkaen. Tiedonkeruu tapahtui teemahaastattelulla (liite 1), joka lähetettiin sähköpostilla toimeksiantajalle. Teemahaastattelu oli laadullinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla selvitettiin toimeksiantajan käsitystä perheiden kanssa tekemästään työstä ja sen arvoista. Lähetetyissä haastattelulomakkeessa kaikille oli osoitettu samat kysymykset ja ne olivat samassa järjestyksessä. Kysymykset olivat avoimia, jolloin jokainen vastaaja pystyi kuvailemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään vapaasti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

Neljältä toimeksiantajan edustajalta saatiin vastaus teemahaastatteluun. Vastaukset analysoitiin sisältöanalyysin avulla ja niistä etsittiin toimeksiantajan näkemystä perhetyöstä, sen kehittämisestä, käytettävistä työmenetelmistä sekä yrityksen arvoista. (Kananen 2012, 116–117.) Tarkoituksena oli, että toimeksiantajan arvot näkyvät selvästi osana vanhemmuuden vertaisryhmää. Näin myös vahvistettiin toimeksiantajan mahdollisuutta käyttää ryhmäohjausmallia toimivana osana heidän toteuttamaansa perhetyötä. Kun laadullinen tutkimus on osana toiminnallista opinnäytetyötä, sitä ei ole välttämätöntä kirjoittaa puhtaaksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 64). Vastaukset, joissa käsiteltiin perhetyön arvoja ja tavoitteita, analysoitiin huolellisesti ja niistä muodostettiin kokonaiskuva, joka vaikutti ryhmän sisältöön ja valittuihin toimintamenetelmiin.

Vanhempien vertaisryhmän sisältöä alettiin suunnittelemaan vasta siinä vaiheessa, kun olitiin saatu käsityksen toimeksiantajan toiveista, tavoitteista ja tarpeista. Ryhmän koko, tapaamisten kesto ja määrä neuvoteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Ryhmän markkinointi oli toimeksiantajan vastuulla. Tämä toimi yhtenä keinona osallistaa toimeksiantaja kehittämistyöhön ja antaa toimeksiantajalle käsitys siitä,

miten ja mistä osallistujia vertaisryhmään saa.

### **Vanhempien haastattelu**

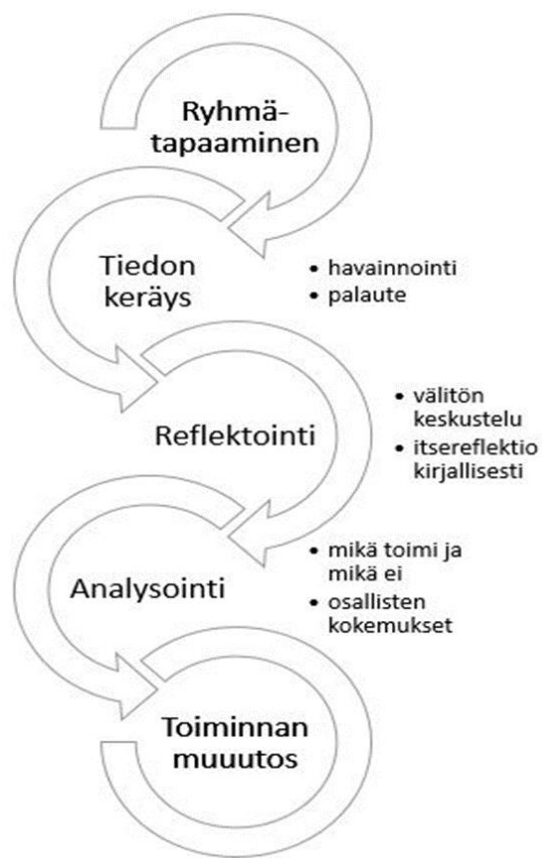
Vanhempien kiinnostuksen herättyä ja heidän ilmoittautuessa ryhmään, heitä haastateltiin lyhyesti. Puhelimitse tehdyn teemahaastattelun aluksi tuotiin ilmi, että kyseessä on opinnäytetyöhön liittyvä vertaisryhmä vanhemmille. Vanhemmille myös kerrottiin, että kyseessä on viiden kerran suljettu ryhmä, jossa käytetään toiminnallisia menetelmiä. Haastattelun aikana kysyttiin ryhmäläisiltä perustiedot: oma ikä, lasten lukumäärä ja ikä, perhetilanne sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat kahvitarjoilun vuoksi. Haastattelussa selvitettiin myös vanhempien omat tavoitteensa ja toiveensa ryhmää kohtaan sekä mahdolliset ennako-odotukset. Ryhmään ilmoittautui yhteensä viisi vanhempaa, kaikki äitejä. Optimaalisena ryhmäkokona oli ajateltu korkeintaan kahdeksaa vanhempaa. Haaranen (2012, 56) mainitsee ryhmäkoon vaikuttavan suuresti vanhempien kokemuksiin saadusta vertaistuesta. Liian suuressa ryhmässä ei jää aikaa toisiin tutustumiseen ja oman äänen esiin saamiseksi, toisaalta liian pienessä ryhmässä kokemus vertaistuesta on yleensä heikompi.

#### **4.3 Arviointi ryhmäkerroilla**

Osallistava arviointi jatkui läpi ryhmän toteutuksen. Jokaisella tapaamiskerralla varmistettiin, että osallistujien ääni tulee kuuluviin. Kuviossa 2 on kuvattu ryhmätapaamisten aikana tapahtuva osallistava arviointi joka toistui jokaisella tapaamiskerralla. Tapaamisten aikana ryhmän jäseniltä kerättiin tietoa haastatteluiden, havainnoinnin sekä kirjallisen ja suullisen palautteen avulla. Tietojen keräysmenetelmät valittiin monipuolisesti ja niiden toimivuutta arvioitiin. Jokaisella on oma tapa ilmaista itseään, eivätkä kaikki halua ilmaista itseään saman lailla. Toiselle kyselyihin vastaaminen on työlästä, toinen ei uskalla keskustellen haastattelutilanteessa tuoda omaa todellista näkemystään esiin. Tiedonkeruumenetelmät valittiin siten, että ne edistivät eri toimijoiden



osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia. Kun tietoa kerättiin useilla eri tavoilla, mahdollistui erilaisten ihmisten äänen kuuluminen tasavertaisena. (Kivipelto 2008, 22.) Vaikka opinnäytetyötä kehitettiin pääosin laadullisen tutkimuksen menetelmin, kehittämistutkimuksen aikana käytettiin myös määrällisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä palautelomakkeita tiedon keräämiseen. Nämä sopivat hyvin arvioitaessa vaikuttavuutta. (Kananen 2012, 121.)



Kuvio 2: Osallistava arviointi ryhmäkerroilla

## Osallistuva havainnointi

Opinnäytetyön ryhmäkerroista kerättiin tietoa osallistuvan havainnoin avulla. Osallistuva havainnointi on hyvä keino kehittää toimintatapoja ja saada tietoa tutkittavasta asiasta. Vaikka opinnäytetyön tekijät havainnoivat toimintaa ja oman ohjauksensa vaikutusta, ainakin toinen ohjaajista myös osallistui aktiivisesti toimintaan. Osallistuva havainnoitsija osallistui toimintaan enemmän tai vähemmän aktiivisesti riippuen siitä, minkä tyyppistä tietoa halutaan saada. Havainnoijat osallistuivat ryhmän toimintaan sekä vertaisena että tutkijana. Havainnoita tehtiin dialogisessa suhteessa ryhmäläisten kanssa. Havainnoitsijoiden rooli ja tehtävät sekä kerättävä tieto suunniteltiin tarkasti etukäteen, ja tiedon keräys oli järjestelmällistä. (Vilka 2005, 120, 125; Vilka 2007, 44.)

Tässä opinnäytetyössä oli tärkeää pitää ryhmä vertaisryhmänä, joten ohjaus tapahtui tasavertaisesti ryhmän jäsenenä. Havainnoita tehtiin ryhmän toiminnasta ja tehtyjen muutosten vaikutuksesta ryhmän toimivuuteen. Vaikka tiedon kerääminen ryhmään osallistumisen avulla arvioitiin parhaiten toimivaksi menetelmäksi tässä opinnäytetyössä, oli havainnoissa tärkeää pystyä erottamaan opinnäytetyön tekijöiden oma rooli ja sen vaikutus tutkimuksen kohteeseen ja tiedon laatuun. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä havainnoinnin ja arvioinnin kohteena olivat myös ihmisten konkreettiset tuotokset ryhmässä. (Vilka 2005, 122–123.) Ihmiset viestivät paljon myös eleillä ja asennoilla (Aalto 2000, 72). Sanattoman viestinnän havainnointia toteutetaan myös tässä työssä. Ohjaajat havainnoivat koko toteutuksen ajan osallistujien käyttäytymistä, sillä sama aihe saattaa herättää hyvin erilaisia reaktioita. Ilo, suru, häpeä sekä turhautuminen ovat tunteita, joita voidaan helposti tunnistaa ilman sanallista viestintää. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7.)

## **Palaute**

Tässä opinnäytetyössä oli etukäteen suunniteltu erilaisia toiminnallisia palautteen keruumenetelmiä, joita ryhmässä käytettiin. Ohjaajat myös dokumentoivat toimintaa ja tuotoksia kirjaamalla havainnot joka kerran jälkeen ylös. Dokumentointia tehtiin myös valokuvaamalla. Koska arviointimenetelmässä käytettiin paljon suullista dialogia ja palautetta, hyvään dokumentointiin kiinnitettiin huomiota alusta pitäen. (Kivipelto 2008, 26.)

Jokaisen ryhmän aikana kerättiin palautetta monella tavalla. Palautteen avulla kerättiin tietoa siitä, miten sen kertainen ryhmä toimi ja minkälainen tunnelma ryhmäläiselle jäi kerrasta. Tarkastelun kohteena oli myös ryhmäläisten mielialan muutos ryhmäkerran aikana. Myös toimeksiantajan edustajan kanssa reflektointiin toimintaa ja samalla sitoutettiin toimeksiantajaa ryhmän toimintaan sekä saatiin palautetta ohjaajien toiminnasta.

Ryhmäohjausmallia kehitettäessä palautetta kerättiin monin eri tavoin ja monilta eri toimijoilta. Vertaisryhmää ohjattaessa ei kuitenkaan näin mittava palautteen kerääminen ole tarpeellista. Palautetta on kuitenkin hyvä kerätä esimerkiksi ryhmän päättyessä, jotta oman toiminnan kehittäminen ryhmäohjaajana ja ryhmän kehittyminen mahdollistuu. (Martin ym. 2012, 48.)

## **Reflektointi**

Omien toimien reflektointi mahdollisti omien kokemusten ja tunteiden muuntamisen uusiksi käytännön malleiksi. Reflektion avulla voitiin myös tarkkailla ryhmää ja sen oppimista tietoisesti. (Kataja ym.2011, 23.)

Jokaisen tapaamisen jälkeen ohjaajat purkivat reflektoiden ryhmän aikana saadut palautteet ja syntyneet havainnot. Niillä kerroilla, kun toimeksiantajan edustaja oli mukana, myös hän osallistui ryhmäkerran jälkeiseen reflektiotilaisuuteen. Tässä opinnäytetyössä reflektion kohteena olivat ryhmän toiminta ja toimivuus, ryhmässä koettu tai aistittu tunnelma

sekä ohjaajien oma toiminta. Itsereflektiossa yksilö tarkastelee omia havaintojaan ja omaa toimintaansa, vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jokainen luo omanlaisensa todellisuuden niiden käsitysten, uskomusten ja mielikuvien pohjalta, joita hän on saanut vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Reflektio on keino ymmärtää omia kokemuksia sekä jäsentää tapahtumia. Heti tapahtuvan reflektion avulla oli mahdollista muuttaa ryhmän toimintaa nopealla aikataululla. (Tiuraniemi 2002, 9.)

## 5 HUMITUPA-VERTAISRYHMÄN KEHITTÄMISPROSESSI

Tässä kappaleessa kuvataan ryhmätoiminnan käynnistymistä ja ryhmän etenemistä. Ryhmän käynnistymiseen ja sen suunnitteluun vaikutti teemahaastatteluna tehty tutkimus toimeksiantajan arvoista ja perhetyöstä. Toimintakertojen kuvauksessa kerrotaan ensin ryhmäkerran aihe, tavoite ja tarkoitus. Sen jälkeen kuvataan ryhmäkerran sisältö ja toiminnot. Raporttiin on kirjattu jokaisen toimintakerran jälkeen arviointia ja reflektiota, koska nämä ovat vaikuttaneet seuraaville kerroille valittaviin työmenetelmiin.

### 5.1 Suunnittelu

Ennen ryhmän aloitusta tehdyn tutkimuksellisen selvityksen tavoitteena oli syventää tietämystä toimeksiantajan arvoista ja käytettävistä työmenetelmistä sekä tarkentaa heidän tarpeitaan perhetyön ja perheiden kanssa tehtävän työn suhteen (Vilkkä & Airaksinen 2003 56–57). Haastattelu tehtiin avoimena lomakehaastatteluna (liite 1).

Toimeksiantaja nimesi arvoikseen ennakkoluulottomuuden, luottamuksen ja ammatillisuuden. Näiden arvojen lisäksi esiin tuotiin vahvasti asiakkaan kunnioitus, inhimillisyys työtä tehdessä sekä asiakaslähtöinen työote. Tärkeänä pidettiin myös sitoutumista työhön, kykyä kohdata ihminen ihmisenä, olla aidosti läsnä kohtaamisessa, uskoa ihmiseen sekä jokaisen ihmisen ainutlaatuisuuteen ja tärkeyteen. Perhetyötä yrittäjät jäsensivät erilaisista lähtökohdasta. Toisaalta perhetyö nähtiin osana kaikessa lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työssä, toisaalta taas perhetyö jäsenettiin vain vanhempien kanssa tehtävään työhön. Toimeksiantajan perhetyön yksi tärkeimmistä tavoitteista on vanhemmuuden tukeminen ja sisäisten voimavarojen löytäminen. Perheen toimivuutta voidaan parantaa tutkailemalla perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita ja tuomalla näitä näkyviksi. Ristiriitatilanteisiin voidaan tuoda ulkopuolista näkemystä ja uusia ratkaisumalleja. Perhetyössä tulee saada jokaisen perheenjäsenen ääni kuuluviin.

Teoreettisena lähtökohtana toimeksiantajan perhetyölle voidaan pitää ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä. Työntekijältä vaaditaan aktiivista kuuntelua, kykyä reagoida nopeasti perheen tilanteeseen ja perheen esiin nostamiin asioihin. Perheenjäsenten kanssa työskennellessä on tärkeää antaa oikea-aikaista ja suoraa palautetta onnistumisista sekä nostaa havaitut pulmakohdat esiin. Yhtenä toimivana työtapana on antaa perheille tilaa ratkaista itse omat ongelmansa. Tärkeää on luottaa jokaisen perheen omiin voimavaroihin ja kykyihin ongelmanratkaisussa sekä selviytymiseen.

Ryhmätoiminnan suunnitelmien perustana toimivat selvityksen perusteella toimeksiantajan arvot ja käytössä olevat työmenetelmät. Toimeksiantajalta saatuja vastauksia vertailtiin toisiinsa ja näin selvitetty arvot näkyivät osana vertaisryhmää. Näin ryhmästä muodostui toimeksiantajan arvoihin ja työmenetelmiin sopiva ryhmäohjausmalli.

## 5.2 Ryhmän muodostuminen

Ryhmäläisiä lähdettiin etsimään mainostamisen kautta. Laadimme mainoksen (liite 2), jota hiottiin lopulliseen versioon toimeksiantajan kommenttien kautta. Mainosta testattiin etukäteen opinnäytetyöntekijöiden toimesta ja sitä kautta saatiin hyviä kehittämisideoita.

Ryhmäkerrat toteutuivat helmi-maaliskuussa 2015. Kertoja oli yhteensä viisi ja ne toteutuivat kerran viikossa. Ryhmäkerrat toteutuivat keskiviikkoiltaisina ja yhden ryhmäkerran pituus oli kaksi tuntia. Ryhmä kokoontui seurakunnan tiloissa, Lahden keskustassa.

Vertaisryhmään saatiin osallistujia toimeksiantajan yhteistyökumppaneiden sekä opinnäytetyön tekijöiden oman mainostamisen kautta. Mainosta jaettiin myös Lahden seurakunnan erityisnuorisotyöntekijän välityksellä varhaista tukea tarvitseville vanhemmille. Seurakunnan työntekijän kautta ryhmäläisiä saatiin kolme ja sosiaalisen median kautta kaksi.

Jokaista ilmoittautunutta haastateltiin puhelimitse etukäteen. Haastattelun myötä kartoitettiin perheen tilannetta sekä sitä, minkälaisia ajatuksia, odotuksia ja toiveita ryhmälle oli olemassa. Ryhmän toiminnan suunnittelua aloittaessa otettiin huomioon osallistujien erilaiset sekä myös yhdistävät lähtökohdat. Jokaisella ryhmään osallistuvalla vanhemmalla oli erilainen elämäntilanne ja vanhemmilla oli hyvin erilaiset tarpeet ryhmän suhteen sekä erilaiset motiivit osallistua ryhmään. Kuitenkin kaikkia yhdistävä tekijä oli vanhemmuus ja siihen liittyvät haasteet. (Haaranen 2012, 89.)

Lopullinen ryhmä koostui viidestä äidistä. Kolmella oli teini-ikäisiä lapsia ja kahdella lapset olivat vielä pieniä. Ryhmän vahvuutena nähtiin se, että jäsenten lapset olivat eri-ikäisiä ja heillä oli eri-ikäisiä lapsia. Tällöin mahdollistui eri näkökulmien saaminen.

Toimintaan osallistumisen halukkuuteen vaikuttivat vanhempien aiemmat kokemukset vertaistuesta ja toisten antamat suositukset (Haaranen 2012, 89). Yhdellä ryhmän vanhemmista oli paljon kokemusta erilaisista vertaisryhmistä ja hän oli kokenut ne hyväksi. Joillakin vanhemmista tilanne oli kriisiytynyt oman lapsen tai nuoren kanssa ja he kokivat tarvitsevansa vertaistukea vanhemmuuteensa sekä uusia voimavaroja arkeen.

Tilat järjestyivät toimeksiantajan kautta maksutta. Toimeksiantajan omia toimitiloja ei ollut mahdollista käyttää ryhmäkerroilla ja korvaavat tilat löytyivät Lahden seurakunnan erityisnuorisotyöntekijän avulla.

Toimeksiantaja vastasi ryhmästä aiheutuneista kustannuksista, jotka syntyivät kahvitarjoiluista sekä materiaaleista joita tarvittiin toiminnassa.

Yhtenäistä jokaisella ryhmäkerralla olivat aloituspiirit ja lopetuspiirit sekä palautteen kerääminen. Myös kahvittelu kuului joka ryhmäkertaan.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen ohjaajat pitivät yhteisen reflektiotilaisuuden, johon osallistui myös toimeksiantajan edustaja, mikäli hän oli osallistunut myös ryhmään. Opinnäytetyön tekijät ohjasivat ryhmää ja ottivat vastuun ryhmän toiminnasta ja toiminnoista. Ryhmään osallistuva toimeksiantajan edustaja oli osallistuessaan ryhmään yksi ryhmäläisistä. Tässä

toteutetussa vertaisryhmässä oli kaksi ohjaajaa, joiden roolit suunniteltiin tarkasti etukäteen. Kumpikaan ohjaajista ei ollut päävastuussa tietystä kerrasta, vaan ryhmäkertojen sisällä tapahtuvat toiminnot ja niiden vetovastuut suunniteltiin etukäteen siten, että siirtyminen toiminnosta toiseen ja vastuun ohjaajalta toiselle sujui luontevasti.

### 5.3 Ensimmäinen tapaaminen: tutustuminen

#### **Tavoite ja tarkoitus**

Ensimmäisen kerran tavoitteena oli laatia yhdessä pelisäännöt ryhmälle ja sen ryhmän toiminnalle. Tarkoituksena oli tutustua ja ryhmäytyä sekä luoda turvallinen sekä luottamuksellinen ilmapiiri ja mahdollistaa vertaistuen saaminen sekä antaminen.

#### **Toiminta**

Ohjaajat olivat ryhmäläisiä ovella vastassa ja toivottamassa tervetulleiksi. Tämän jälkeen ryhmäläiset ohjattiin hakemaan kahvia ja istuutumaan. Kun kaikki ryhmäläiset olivat saapuneet, istuuduttiin rinkiin ja pidettiin alkupiiri. Ensimmäiseksi ohjaajat esittelivät itsensä sekä mukana olevan toimeksiantajan edustajan. Yhdessä miksi ryhmä on perustettu ja mikä sen tarkoitus on.

Tämän jälkeen jokainen kertoi kuvakorttien avulla jotain itsestään sekä perheestään / lapsistaan. Jokainen sai itse määritellä minkä verran halusi kertoa. Ohjaajien puolelta esitettiin toive, että ainakin lasten iät kerrottaisiin kaikille. Myös ohjaajat esittelivät kuvien kautta itsensä ja perheensä. (Aalto 2000, 203–204.) Ryhmäläiset kertoivat hyvin avoimesti itsestään, perheestään, nykyisestä elämästään sekä lapsistaan.

Seuraavaksi ryhmäläisiltä pyydettiin kirjallinen lupa (liite 3) valokuvien ottoon ryhmätoiminnan aikana. Kuvien ottoa perusteltiin kertomalla, että ryhmätoiminnasta tehdään viimeiselle kerralle kuvakooste.



Luottamuksellisuutta ja salassapitovelvollisuutta korostettiin sekä myös ryhmäläisten oikeuksia kieltäytyä kuvien otosta. Jokainen ryhmäläinen antoi luvan kuvaamiseen.

Tämän jälkeen laadittiin yhdessä ryhmälle säännöt. Tämä toteutettiin siten, että ohjaaja esitti apukysymyksiä ja ryhmän jäsenet yhdessä miettivät sääntöjä. Ohjaaja kirjasi säännöt isolle paperille, joka kiinnitettiin seinälle. Aloitettaessa kannattaa ryhmälle luoda omat säännöt, sillä yhdessä sovitut rajat saavat ryhmän tuntumaan turvallisemmalta. Sääntöjen luomisen jälkeen ryhmä voi toimia vapaammin perustehtävän mukaisesti ja ryhmän jäsenten keskinäinen luottamus syvenee. (Aalto 2000, 74–75; Kinnunen 2006, 79.) Ryhmäläiset löysivät yhdessä hyviä sääntöjä, kuten ”*luottamuksellisuus*”, ”*kunnioitus*” sekä ”*toisen puheenvuoron ja mielipiteen arvostaminen*”.

Seuraavaksi muisteltiin ryhmäläisten nimiä *nimipallon* avulla. Ohjaajat pyysivät jokaista ryhmäläistä keksimään etunimensä eteen adjektiivin, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma etunimi. Tämän jälkeen otettiin pallon sijasta hernepusi, jota heiteltiin ryhmäläiseltä toiselle. Hän, jolle hernepusi heitettiin, joutui muistelemaan heittäjän nimen sekä adjektiivin. (Aalto 2000, 187.)

Tämän jälkeen tehtiin vanhemmuuden piiri. Tässä harjoituksessa kaikki seisoivat piirissä, selät piirin keskusta päin. Vuorotellen jokainen sanoi jotain vanhemmuuteen liittyvää, esim. sana, teko, ajatus tai tunne. Tämän jälkeen henkilö, joka oli sanonut jotain, kääntyi kasvot piiriin päin. Jokainen, joka tunsu tai koki samalla tavalla, kääntyi myös. Sitten käännyttiin takaisin selät piiriin päin ja annettiin vuoro seuraavalle. Toiminnan aikana ei ollut tarkoitus keskustella. (Aalto 2000, 200.) Aluksi ryhmäläiset toivat esiin arjen haasteisiin ja ongelmiin liittyviä asioita, kuten ”*väsytys*”, ”*vain 24h vuorokaudessa*”, ”*huoli*”, ”*haastavaa*”, ”*vastuu*”, ”*kiljusen perhe*”, ”*raivoaminen*”. Muutaman kierroksen jälkeen ohjaaja esitti kysymyksen; mistä saat voimaa vanhemmuuteen? Tämän jälkeen ryhmäläiset löysivät hyvin asioita heidän omasta arjestaan, kuten

”yhteinen pulkkamäki”, ”yhteinen iltasatuhetki”, ”lapsi/nuori tulee kotiin ennen kotiintuloaika”, ”lauantaisauna ja iltaherkuttelu”, ”äitiystävät”, ”ilo”, ”perhe” ja ”reippaasti syöty ruoka”. Vanhemmuuden piiriä purettiin yhdessä läpi ja se herätti paljon ajatuksia sekä tunteita. Eräs äiti kertoi ihmetelleensä, kun ei halunnut kääntyä kohdassa ”ilo”. Hän pohti kovasti, että se ei tarkoittanut sitä, etteikö hänen elämässään olisi iloa, vaan vain tällä hetkellä se tuntui olevan kadoksissa. Eräs äiti havahtui siihen, kuinka negatiivisesti näkee lapsensa. Hän kertoi huomanneensa, että ei enää edes yritä etsiä lapsesta mitään hyvää. Vanhemmuuden piirin purku herätti paljon keskustelua ja ajatuksia ryhmäläisissä.

Lopuksi ohjaaja piti pienen latautumisharjoituksen ryhmäläisille. Sen tarkoituksena oli lievittää ensimmäisestä ryhmäkerrasta syntynyttä mahdollista jännitystä sekä jättää ryhmäläisille rentoutunut ja levollinen olo kotiinlähdön hetkellä. Kotiin mukaan annettiin kirjallisena rentoutumis- sekä latautumisharjoitus. (Kataja 2003, 117.)

Loppupiirissä annettiin ryhmäläisille kotitehtävä. Ohjaajat kehottivat ryhmäläisiä selailemaan lehtiä ja tuomaan seuraavalle kerralle mukanaan erilaisia lehtiä tai kuvia joita haluaisi käyttää pohtiessa omaa vanhemmuutta. Loppupiirissä käytiin lyhyt kierros, jossa jokainen sai muutamalla sanalla kertoa, mikä tunnelma jäi ensimmäisestä kerrasta. Ryhmäläiset kertoivat, että jäi ”hyvä olo” ja ”levollinen fiilis”. Ohjaajat myös tarjosivat mahdollisuuden keskustella kahden kesken ohjaajien kanssa, jos jokin asia jäi vaivaamaan tai mietityttämään.

### **Reflektointi ja arviointi**

Kun ryhmäläisiä oltiin heti aluksi ovella vastassa, antoi se heille tervetulleen olon. Myös tarjolla oleva kahvi ja pikkupurtava oli monelle mukava yllätys. Vertaisryhmä ajoittui siten, että useat vanhemmista tulivat sinne suoraan työpäivän jälkeen.

Toiminnalliset menetelmät tukivat hyvin aloitusta. Niiden kautta ryhmäläisten oli selvästi helpompi lähteä kertomaan itsestään. Etenkin adjektiivi nimen edessä -menetelmä selvästi helpotti nimien muistamista. Kierrosta mentiin läpi niin kauan, kunnes jokaisen nimi muistettiin helposti. Harjoituksen tarkoituksena oli myös rentouttaa ilmapiiriä leikkimielisen tutustumisleikin myötä ja se onnistui hyvin.

Vanhemmuuden piiri toimi loistavasti tässä ryhmässä. Ensimmäisellä kerralla ryhmässä ei välttämättä ole vielä niin turvallinen olo, että osallistujat kertoisivat kovin avoimesti ajatuksistaan. Sen vuoksi tämän kaltainen toiminta on hyvä keino jakaa omia tunteita sekä ajatuksia vanhemmuudesta.

Ryhmäkerran jälkeen ohjaajat yhdessä sekä toimeksiantajan edustaja refleктоivat ryhmää sekä sen toimivuutta. Toimeksiantajalta saatiin palautetta siitä, että ryhmä lähti hienosti käyntiin. Ryhmäohjaus oli hyvää ja luontevaa. Ohjaajat antoivat tilaa keskustelulle, mutta luontevasti osasivat myös johdatella keskustelua osioista seuraavaan. Rakentavana palautteena kehoitettiin kiinnittämään huomiota siihen, että ryhmän päätarkoitus, vanhempien voimaantuminen, pidetään päälimmäisenä mielessä.

Ensimmäisellä kerralla ryhmäläisten annettiin puhua vapaammin ja heille annettiin tilaa kertoa asioista, jotka olivat huonosti tällä hetkellä. Tämä avulla voitiin tukea ryhmäläisten kuulluksi tulemista ja vertaistuen saamista sekä antamista. Ohjaajina kuitenkin tiedostettiin se, että jatkossa keskustelua joudutaan enemmän ohjaamaan vanhemmuuden positiivisiin ja voimaannuttaviin asioihin. Ryhmäläiset myös mainitsivat loppupiirissä, että ryhmän pelisääntöjen luominen koettiin hyväksi. Vaikka osa säännöistä olikin itsestään selviä asioita, niin niiden ääneen sanominen teki niistä paljon todellisempia ja se loi turvallisuutta ryhmälle.

## 5.4 Toinen tapaaminen: minä vanhempana

### **Tavoite ja tarkoitus**

Ryhmäkerran tarkoituksena oli haastaa ryhmäläisiä pohtimaan omaa vanhemmuuttaan ja sen arvoja sekä sitä, mikä vanhemmuudessa oli hyvää ja arvokasta juuri tällä hetkellä. Toisen kerran tavoitteena oli kuvakollaasin tekemisen myötä jäsentää nämä pohdinnat ja saada ne konkreettisesti esille (Känkänen 2013, 47).

### **Toiminta**

Toisella tapaamiskerralla ryhmään osallistui toinen toimeksiantajan edustaja. Aloituspöydässä hän esitteli itsensä muulle ryhmälle. Seuraavaksi käytiin läpi minkälaisia ajatuksia ja tunteita ensimmäisen ryhmäkerta oli synnyttänyt. Osa ryhmäläisistä myönsi, ettei ollut kovinkaan paljon ehtinyt miettiä koko ryhmää ja kotitehtävä oli unohtunut. Kolme ryhmäläistä oli selaillut lehtiä ja kaksi toi mukanaan valmiiksi leikattuja kuvia. Yksi ryhmäläinen kertoi, että oli tyytyväinen itseensä, kun oli tullut ensimmäiselle kerralle, toiselle kerralle tuleminen tuntui jo paljon helpommalta.

Tunnekorttien avulla käytiin kuulumiskierros. Pöydälle levitettiin kortteja, joissa luki aina yhdessä kortissa yksi tunne. Jokainen valitsi yhden tai kaksi tunnetta, joka oli päällimmäisenä sinä päivänä kun tuli ryhmään. Ryhmäläisiltä tuli tunteita kuten väsynyt, kuulluksi tulo, kärsivällisyys, onnellinen, tasavertaisuus, stressaantunut ja rauhattomuus. (Papunet 2014.)

Alkupiirin jälkeen ryhmäläiset ohjattiin kuvakollaasin rakentamiseen. Taustalle laitettiin hiljainen musiikki soimaan ja jokainen sai etsiä oman rauhallisen paikan, jossa halusi työstää omaa kollaasiaan. Tarkoituksena oli etsiä lehdistä kuvia, tekstejä tai värejä ja niiden kautta tuoda kartongille esiin omia positiivisia kokemuksia ja hyviä tuntemuksia omasta vanhemmuudesta. Kuvakollaasin myötä sai myös työstää ja pohtia omia tulevaisuuden haavekuvia tai unelmia mitkä liittyivät omaan

vanhemmuuteen. Lehdestä löydetyt kuvat, ja tekstit leikattiin irti ja liimattiin kartongille. Ryhmäläiset hakeutuivat ison pöydän äärelle ja aluksi tekemisen yhteydessä keskusteltiin ja vaihdettiin kuulumisia. Kuitenkin melko pian jokainen hiljentyi omaan työskentelyyn ja kollaaseja rakennettiin hiljaisuudessa. Toinen ohjaajista työskenteli ryhmän mukana ja toinen havainnoi, ohjasi sekä dokumentoi tilanteita kuvaamalla.

Kuvakollaasit purettiin yhdessä ja samalla keskusteltiin miltä tämän kaltaisen työn tekeminen tuntui. Ohjaajat korostivat sitä, että jokainen sai kertoa omasta työstään sen verran kuin halusi. Moni löysi kollaaseihin asioita, jotka olivat jo hyvin omassa elämässä sekä vanhemmuudessa. Kollaaseihin löydettiin myös toiveita ja unelmia tulevaisuudesta. Yhteisen purkuhetken jälkeen annettiin kotitehtävä, vanhemmuuden nelikenttä, seuraavaa kertaa varten. Vanhemmuuden nelikenttä on työväline, jonka avulla tarkastellaan vanhemmuutta eri näkökulmista. Vanhemmuuden nelikenttä suunniteltiin vastamaan vertaisryhmän tarpeita vanhemmuuden tarkasteluun (Guirdham 2002, 150 - 153).

Loppupiirissä oli tarkoitus palata tunnekortteihin, mutta ajanpuutteen vuoksi päädyttiin käymään lyhyt tunnekierros ilman kortteja. Ohjaajat pyysivät jokaista kuvaamaan sitä, minkälaisella tunteella hän lähtee ryhmästä kotiin. Eräs ryhmäläinen, joka oli tullut väsyneellä tunteella ryhmään, totesi hymyssä suin, ettei tuntenut itseään enää yhtään niin väsyneeksi. Muita tunteita kuvattiin esimerkiksi: *"hyvä fiilis"*, *"rauhoitunut"*, *"hyvä olla"*, *"olla tarpeellinen"* ja *"ryhmä on tarpeellinen"*. Ohjaajat myös antoivat palautetta ryhmäläisille omien tuntemusten kautta siitä, että oli hyvä mieli lähteä kotiin, kun ryhmä oli osallistuva ja avoin.

### **Reflektointi ja arviointi**

Kuvakollaasin teko onnistui hyvin ja kaikki saivat aikaiseksi positiivisen tuotoksen. Ryhmäläiset antautuivat löytämään pieniä onnen ja ilon hetkiä omasta vanhemmuudestaan sekä arjestaan. Kuvakollaasin tekeminen antoi hienosti mahdollisuuden työskennellä oman itsensä kanssa.

Ryhmäläiset hiljentyivät ja syventyivät omiin ajatuksiinsa ja omaan tekemiseen, aivan niin kuin oli tarkoituskin.

Ryhmäläisiltä saatiin palautetta, että harjoitteet, joita ryhmässä tehtiin, olivat hyviä. Ryhmässä koettiin hyväksi se, että tehtävät haastavat pohtimaan omaa vanhemmuuttaan ja sitä mikä siinä on hyvää. Myös ohjaajat saivat hyvää palautetta ja heidän ammattitaitoisen ohjauksen myötä ryhmä koki turvallisuutta ja kykyä antautua olemaan pelkästään ryhmän jäsen.

Ensimmäisen kerran lopuksi ohjaajat olivat antaneet mahdollisuuden henkilökohtaiseen palautteen antoon tai keskusteluun, jos jokin asia vaivaisi. Kaksi ryhmäläistä käyttivät tätä tilaisuutta hyödyksi. Molemmat kertoivat, että he kokivat olonsa ryhmässä epävarmana. He näkivät omat haasteensa vanhemmuudessa pieninä muiden ongelmia kuunnellessa ja se toi tunteen, etteivät he kuulu ryhmään. Keskusteluissa ohjaajat pyrkivät korostamaan sitä, että silloin oli saatu ryhmästä jotain irti, kun omat asiansa näki paremmassa valossa. Nämä palautteet kuitenkin herättivät ohjaajat pohtimaan ryhmän tarkoitusta ja edelleen keskittymään siihen, mitkä ovat ryhmän tavoitteet ja työmenetelmät. Reflektoinnin myötä ohjaajat palauttivat mieleen ryhmän perustarkoituksen vanhemmuudesta, sen tukemisesta ja voimaannuttamisesta. Ryhmään myös otettiin selkeästi ratkaisukeskeinen suunta voimavarojen ja onnistumisten löytämiseen. Vanhemmuuden näkemistä positiivisessa mielessä tulisi korostaa jatkossa vielä enemmän. Päätettiin, että ohjaajat tarkastelevat tulevia tapaamiskertoja sekä niiden teemoja ja toimintaa.

Reflektion myötä heräsi ajatus siitä, että vaikka ryhmä oli jo pieni, niin sitä jaettaisiin vielä pienemmäksi. Tarkoituksena oli antaa tilaa enemmän positiivisille asioille sekä tarjota enemmän mahdollisuutta oman äänen kuuluvaksi saamiseen ja voimaantumisen mahdollisuuteen.

Arvioitaessa ryhmän toimivuutta kävi myös ilmi, että yksi ryhmäläinen tuli aina paikalle hyvissä ajoin, mutta joutui poistumaan viitisen minuuttia etuajassa, jotta ehtisi linja-autoon. Alkukahvitteluissa meni aina jonkin

verran aikaa, joten seuraavalla kerralla koetetaan saada lisää toimivuutta ryhmään tarjoamalla kahvit vasta ryhmän loppuksi.

Alkuperäisenä tarkoituksena oli, että jokaisella ryhmäkerralla olisi joku toimeksiantajan edustaja mukana yhtenä ryhmäläisenä. Aluksi ajateltiin, että kaikki neljä toimeksiantajan yrittäjää olisivat olleet vuorotellen ryhmässä mukana, koska yhden yrittäjän resurssit eivät olisi riittäneet olla mukana jokaisella kerralla. Toisen ryhmäkerran jälkeen päädyttiin kuitenkin siihen, että neljän eri ihmisen osallistuminen suljettuun ryhmään, olisi vähentänyt ryhmän luottamuksellista ilmapiiriä. (Haaranen 2012, 78.) Tämän vuoksi päätettiin, että vain kaksi eri yrittäjää olisi mukana ryhmässä.

## 5.5 Kolmas tapaaminen: vanhemmuuden nelikenttä

### **Tavoite ja tarkoitus**

Kolmannen kerran tavoittena oli sanoittaa ääneen omia ajatuksia siitä, minkälainen vanhempi jokainen on ja minkälainen vanhempi haluaisi olla. Ryhmäkerran tarkoituksena oli antaa vanhemmille voimaantumisen tunnetta yhdessä pohtimisen ja ajatusten jakamisen kautta. Tarkoituksena oli myös löytää uusia näkökulmia omaan vanhemmuuteen ja pystyä näkemään oma vanhemmuus tulevaisuudessa positiivisena asiana.

### **Toiminta**

Kolmannella kerralla ei ollut toimeksiantajan edustajaa mukana. Alkupiirissä tehtiin toiminnallinen sanomalehtirulla-harjoite. Ohjaaja pyysi jokaista ryhmäläistä nousemaan ylös ja antoi heille sanomalehdet. Ohjaaja pyysi jokaista rullaamaan lehden ja tämän jälkeen ringissä seisten jokainen näytti sanomalehtirullan avulla jonkin liikkeen tai toiminnan minkä oli edellisen viikon aikana tehnyt. Muiden oli tarkoitus tehdä liike perässä ja koittaa arvata mistä oli kyse. Liikkeitä löytyi erilaisia, ruoanlaitosta vauvan iltapesuihin. Ryhmäläiset heittäytyivät ja rentoutuivat, mikä oli harjoitteen tarkoituksin. Tämän kaltaisen harjoituksen tarkoituksena oli

viellä ajatukset muualle ja heittäytymisen kautta rentouttaa tilannetta.  
(Opinpaja 2011, 3.)

Kotitehtävän, vanhemmuuden nelikenttä, purku suoritettiin pareittain. Kaikki ryhmäläiset eivät olleet tehneet kotitehtävää. Ryhmästä syntyi kolme paria, joista yhdessä parina toimi ohjaaja. Ohjaajat olivat asettaneet huoneeseen neljä eri pistettä, joissa jokaisessa oli iso paperi. Isolle paperille oli kirjoitettu vanhemmuuden nelikentän kysymykset: Millaisena minä näen itseni vanhempana? Millaisena haluaisin nähdä itseni vanhempana? Millaisena muut näkevät minut vanhempana? Millaisena haluaisin muiden näkevän minut vanhempana? Kysymysten purku suoritettiin learning cafe -tyyppisesti. Learning cafe -toiminta on hyvä yhteistoimintamenetelmä keskustelun synnyttämiseen sekä tiedon jakamiseen. Sitä voidaan soveltaa isoissa ryhmissä sekä pienemmissä ryhmissä. Tärkeää tämän kaltaisessa menetelmässä oli omien näkökulmien esiin tuominen sekä yhteisen ymmärryksen löytäminen. Jokaisen omat mielipiteet ja näkemykset olivat arvokkaita, mutta toiminnan myötä omat näkökulmat saattoivat saada uusia ulottuvuuksia ja sen myötä löydetään uusia, yhteisiä, ajatuksia. (Innokylä 2012.)

Paperit oli aseteltu korkeiden pöytien ääreen, jotta työskentely tapahtuisi seisoen. Yksi piste oli pöydän ääressä, jossa oli tuolit ympärillä. Toinen ohjaajista ohjasi toimintaa ja havainnoi sekä oli tarvittaessa läsnä. Jokaisella pisteellä pari sai työskennellä viiden minuutin ajan. Pareittain pohdittiin kyseisessä paperissa olevaa kysymystä ja vapaamuotoisesti kirjattiin ajatuksia paperille ylös. Ohjaajan merkistä vaihdettiin paikkaa pisteeltä toiselle.

Kun kaikki pisteet oli käyty läpi, ohjaajan opastuksella käytiin läpi jokainen kysymys ja se, mitä ajatuksia oli herännyt. Kysymykset herättivät paljon ajatuksia. Moni jopa havahtui sellaisiin asioihin mitä ei ollut ennen ajatellut. Kohta ”*Miten muut minut näkevät vanhempana?*” herätti eniten keskustelua. Lähes kaikki parit olivat määritelleet *muut* eri tavalla. Muut koettiin joko ihan ulkopuolisina henkilöinä, joihin törmää kaupassa,



lähiomaisina tai sitten koulun, työn tai päiväkodin kautta tulevina henkilöinä. Ryhmässä pohdittiin myös paljon sitä, onko sillä merkitystä miten muut näkevät sinut vanhempana, ja moni mietti, ettei sillä ole merkitystä. Mielenkiintoista oli myös se, että kysymys herätteli ryhmäläisiä pohtimaan sitä, miten ja minkälaisina omat lapset näkevät vanhempansa.

Tästä keskustelusta siirryttiin luontevasti seuraavaan osioon, eli luonne seinään. Ohjaajat olivat levittäneet pöydälle lappuja, joissa luki erilaisia luonteenpiirteitä. Jokaista ohjattiin valitsemaan yksi tai kaksi luonnetta, joilla he ajattelisivat oman lapsensa kuvailevan heitä. Luonne kiinnitettiin sinitarralla seinälle. Luonne sanottiin muulle ryhmälle ääneen, mutta sitä ei perusteltu ryhmälle. Valittuja luonteenpiirteitä ei ollut tarkoitus avata enempää, sillä pyrimme välttämään mahdollisuutta negatiivisten ajatusten jakamiseen. Tehtävän tarkoituksena oli vain herätellä vanhempia siihen, miten omat lapset heidät näkevät. (Sirkiä & Harju 2015.)

Lopuksi ohjaaja piti ryhmäläisille mindfulness-harjoituksen. Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo tarkoittaa hetkessä olemista ja sen kokemista. Kun tiedostamme mikä on *tässä ja nyt*, syntyy uusia oivalluksia niin tulevasta kuin menneestä. (Martin ym. 2012, 106–107.)

Loppupiiri toteutettiin tällä kertaa palautekahvien muodossa. Kahvittelun lomassa pyydettiin ryhmäläisiä kirjaamaan vapaamuotoisesti paperille ajatuksia ja tunteuksia tästä kerrasta. Palautteet laitettiin nimettömänä pussiin. Palautekahvien lopuksi annettiin seuraavalle kerralle kotitehtävä. Kotitehtävään orientoiduttiin kuuntelemalla ohjaajien valitsema voimaantumista kuvaava kappale. Kotitehtävänä oli pohtia omaa vanhemmuuden voimabiisiä ja lähettää se etukäteen ohjaajan sähköpostiin. Kotitehtävä annettiin myös kirjallisena. Toinen kotitehtävä oli kiitollisuusharjoite, jota ohjaajat haastoivat tekemään seuraavan viikon ajan. Tarkoituksena oli löytää joka päivästä kymmenen kiitollisuuden aihetta. Ohjaajat korostivat sitä, että ensimmäiset viisi kiitollisuuden aihetta tulisi nopeasti mieleen, mutta loppujen viiden kanssa joutuu yleensä tekemään töitä. Mutta nämä viisi viimeistä kiitollisuuden aihetta ovat usein

niitä tärkeitä asioita, joita ei tule useinkaan pohdittua.

### **Reflektointi ja arviointi**

Alkupiirin toteutus toiminnallisesti ja seisten oli erittäin toimiva ratkaisu. Aikaisemmillä kerroilla oli huomio kiinnittynyt siihen, että alkupiirissä usein keskustelu siirtyi negatiivisiin asioihin ja puheenvuoroissa keskityttiin usein niihin asioihin, jotka olivat huonosti. Toiminnan kautta pyrittiin saamaan päivän ja viikon aikana mahdollisesti syntyneet huolet ja murheet pois mielestä ja heittäytymään hetkeen ja sitä myöten orientoitumaan uuteen tilanteeseen. Tämä toimi, sillä ryhmäläiset silmin nähden rentoutuivat ja heittäytyivät harjoitteeseen.

Learning cafe -toiminta toimi hyvin. Ohjaaja havainnoi miten keskustelua syntyi pareittain ja jokaisen ääni pääsi paremmin kuuluviin kuin ryhmässä keskusteltaessa. Ohjaaja havaitsi myös keskustelua eri näkemyksistä ja siitä, miten kysymyksiä tulkittiin. Parityöskentely mahdollisti sen, että jokainen sai kertoa oman ajatuksensa ja kokemuksensa asiasta ja sai myös mahdollisuuden perustella miksi näin oli. Tämä mahdollisti myös sen, että ryhmäläiset saivat mahdollisuuden myös kyseenalaistaa sekä pohtia sitä, miksi ajatteli asioista juuri näin. Jo pelkästään asioiden ääneen sanominen teki niistä konkreettisempia ja todellisempia.

Ryhmässä herättiin paljon pohtimaan sitä, miten omat lapset näkevät sinut vanhempana. Tästä seurasi myös ohjaajien kysymys siihen, miten lapsesi haluaisivat nähdä sinut vanhempana. Kysymys jätettiin auki ja jokainen sai omalla tavallaan lähteä sitä käsittelemään. Tähän liittyvä luonneseinä toimi hyvin. Ryhmäläiset avasivat, ohjeistuksesta huolimatta, miksi olivat valinneet tietyt luonteet. Ohjaajat antoivat muutamalla sanalla kertoa valinnasta, mutta joissain kohdissa rajausta tuntui vaikealta. Vaikka annetaan selkeät rajat, niin kuinka ohjaajana keskeytät puheen, kun se eksyy väärille urille? Ohjaajat eivät esittäneet jatkokysymyksiä tai antaneet mahdollisuutta jatkaa puheenvuoroa, vaan luontevasti pyrkivät antamaan vuoron seuraavalle ryhmäläiselle.

Kahvittelun siirtäminen loppuun toimi hyvin. Näin päästiin alussa suoraan toimintaan ja yhdessä työskentelemään. Ryhmän jäsen, joka joutui lähtemään hieman aiemmin, pääsi hyvin osallistumaan kaikkiin toimintoihin. Palautteen kirjoittaminen kahvin lomassa mahdollisti jokaiselle oman rauhan kirjoittaa palautetta. Ohjaajat saivat näin myös rehellisen ja avoimen palautteen siitä mikä toimi ja mikä ei toiminut. Palautteen purkamisen yhteydessä huomio kiinnittyi siihen, miten tehtävien järjestys vaikuttaa pohdintaan. Ryhmäläisten oli vaikea lähteä miettimään millaisena vanhempana he haluavat itsensä nähdä, jos he eivät olleet pohtineet sitä, millaisena vanhempana he itsensä näkevät. Kuitenkin tarkoituksena oli ollut, että näitä asioita olisi jo kotona pohdittu kotitehtävän avulla valmiiksi, jolloin joitain ajatuksia olisi jo ollut alustavasti valmiina.

Palautteista nousi vahvasti se, että moni oli havahtunut pohtimaan kuinka oma lapsi näkee vanhempiensa sekä kuinka monesta eri näkökulmasta voidaan sama asia nähdä. Ryhmässä oli myös herännyt hämmennystä siitä, miten negatiivisena itsensä näkee. Eräessä palautteessa luki "*paras kerta tähän mennessä*". Palautteista voidaan päätellä, että parityöskentely toimi loistavasti ja aiheet olivat hyvin ajatuksia herättäviä. Ryhmäläiset kokivat voimaantumista sekä kuulluksi tulemistä ja saivat varmasti vertaistukea kuullessaan erilaisia näkemyksiä tilanteista ja ajatuksista. Tämän kerran jälkeen myös koettiin, että keskustelu sujui hyvin ja tasapuolisesti sekä pysyttiin positiivisten asioiden äärellä. Erään ryhmäläisen palautteessa luki "*voimaannuttavaa*".

## 5.6 Neljäs tapaaminen: vanhemmuuden voimabiisi

### **Tavoite ja tarkoitus**

Neljännän kerran tavoitteena oli jakaa ryhmässä omaa vanhemmuutta voimaannuttava kappale sekä tunteiden ilmaisu ja niiden tunnistaminen musiikin kautta (Känkänen 2013, 47–48). Tarkoituksena oli pohtia musiikin

vaikutusta omiin tunteisiin sekä yhdessä tekemisen ja omien kokemusten jakamisen kautta löytää uusia näkökulmia.

## **Toiminta**

Neljännellä kerralla ei myöskään ollut toimeksiantajan edustajaa mukana. Myös yksi ryhmäläisistä oli sairastunut, joten vain neljä ryhmäläistä oli paikalla. Ryhmäkerta alkoi sillä, kun jokaista ryhmäläistä pyydettiin laittamaan hymynaamataulukoon rasti sen naaman kohdalle millä itse tulevat ryhmään (Liekki 2014.). Kaikki tulijat laittoivat rastin kohtaan ”hyvä”.

Tämän jälkeen aloituspiirissä ohjaajat pyysivät jälleen ryhmäläisiä nousemaan ylös sambaharjoitusta varten. Ohjaaja laittoi vauhdikasta musiikkia soimaan ja jonossa lähdettiin tanssimaan. Ensimmäinen teki jonkinlaista tanssiliikettä mitä muuta toistivat. Vuoro vaihtui, kun ensimmäinen lopetti liikkeen ja juoksi jonon viimeiseksi. Vuoro siirtyi seuraavana jonossa olevalle, joka aloitti uuden liikkeen toistamisen. Tätä jatkettiin muutama kierros niin, että kaikki saivat olla pari kertaa ensimmäisinä.

Tämän jälkeen keräännettiin ison pöydän ympärille. Ohjaajien opastuksella jokainen askarteli itselleen voimapuun. Voimapuun runko tehtiin oman käden siluettikuvasta, joka oli piirretty ja leikattu paperista. Voimapuun lehdeksi tuli muiden ryhmäläisten kirjoittamat voimasanalehdet, joita ryhmäkerran aikana tehtiin. Tarkoituksena oli, että vuorossa olevalle ryhmäläiselle kirjoitettiin lehtiin joko henkilökohtaista, biisiin liittyvää tai muuten vaan positiivista ja voimaannuttavaa tekstiä. Jokainen sai hakea kahvin kun oli saanut oman puunsa valmiiksi, eli tällä kertaa kahvit juotiin myös myöhemmin kuin heti aluksi.

Kun voimapuut olivat valmiit, annettiin jokaiselle ryhmäläiselle vuorollaan oma vuoro. Oman vuoron aikana jokainen ensin nosti edellisen viikon kiitollisuushaasteesta yhden merkittävän asian esille ja kertoi miltä kiitollisuushaasteen tekeminen oli tuntunut. Monet nostivat esiin sen miten ensimmäiset kiitollisuuden asiat nousivat helposti mutta loput oli vaikea

keksiä. Monella kiitollisuuden aiheet olivat samoja päivittäin, mutta jokainen oli jotain hyvää löytänyt jokaisesta päivästä.

Tämän jälkeen kerrottiin omasta voimabiisistä; miksi juuri se kappale oli valittu ja mitä se merkitsi itselle. Valitun *voimabiisin* kuuntelun jälkeen oli vapaata keskustelua ja muut ryhmäläiset kirjoittivat vuorossa olevan henkilön voimapuuhun lehtiä. Kappaleet herättivät paljon tunteita ja moni jopa yllättyi kun kyynelvet nousivat silmiin. Voimabiisien kuuntelu loi yhteenkuuluvuutta ja todellista jakamisen tunnetta. Ryhmäläiset jakoivat itsestään musiikin kautta aivan uusia asioita ja toisten oli helppo eläytyä tunteeseen musiikin kautta. Myös ohjaajien valitsemat kappaleet kuunneltiin ja myös ohjaajat jakoivat omat ajatuksensa omista valinnoistaan.

Lopuksi annettiin kotitehtävä, joka oli Kehu lasta! -harjoite. Tarkoituksena oli haastaa jokainen antamaan lapselle kehuja seuraavan viikon aikana. Kehumisen voi suorittaa silloin, kun lapsi oli tehnyt jotain kehumisen arvoista, esim. suorittanut pyydetyt toiminnot/tehtävät tai kehumisen voi tehdä aivan spontaanisti lapsen katsoessa esim. televisiota. Tarkoitus oli sanoa lapselle jotain positiivista hänestä ja/tai hänen tekemästään asiasta. Kehotettiin myös tarkkailemaan sitä miten lapsi reagoi kehuihin.

Lähtiessä ryhmäläisiä pyydettiin laittamaan jälleen rasti hymynaama - taulukkoon. Lähtiessä kaikki laitoivat rastin kohtaan "oivallinen".

### **Reflektointi ja arviointi**

Kiitollisuushaastetta purkaessa oli hieno huomata kuinka erilaisiin asioihin oli havahduttu. Tärkein seikka oli se, että pienet asiat nousivat tärkeiksi ja merkityksellisiksi. Näitä olivat esimerkiksi hyvä televisiosarja, toimiva pesukone tai ihanat työtoverit. Myös isot asiat ja muutamat arjessa itsestään selvinä pidetyt asiat saivat uusia merkityksiä. Eräs ryhmäläinen havahtui siihen kuinka hyvä kotimaa hänellä on ja siitä sai olla kiitollinen, että saa asua turvallisessa maassa. Ohjaajille loistava palaute oli, kun ryhmäläinen, joka ensimmäisellä kerralla oli kertonut elämänilon olevan

hukassa, kertoi olevansa hyvin kiitollinen siitä, että oli löytänyt elämänilon uudestaan. Toki tämä muutos ei varmasti ollut pelkästään ryhmän ansiota, mutta kuulluksi tuleminen ja voimaantuminen ovat varmasti olleet merkittäviä asioita siinä. Osallistuminen ryhmään oli antanut ryhmäläiselle kokemuksia omasta itsestään ja varmasti herättänyt pohtimaan asioiden merkityksiä ja yhteyksiä omassa elämässään. (Pajula 2014b, 11.)

Vaikka ohjeistus kappaleen valintaan oli ollut, mistä saat voimaa vanhemmuuteen, niin muutama oli valinnut kappaleen siitä näkökulmasta mistä sai ylipäätänsä voimaa. Se ei tietenkään ollut väärin, sillä vanhempana hyvinvointi lähtee siitä, että voi omana itsenään hyvin. Monesti laitetaan lasten ja muiden ihmisten tarpeet omien tarpeiden edelle. Omista lapsista huolehtiminen lähtee siitä, että huolehtii itsestään. Kun kokee jaksavansa hyvin niin, se peilautuu lapsiin ja muuhun arkielämään. (MLL 2015.)

Kotitehtävänannon jälkeen tuli palautetta siitä, että jotkut ryhmäläisistä olivat edellisten kertojen pohdintojen jälkeen jo kiinnittäneet enemmän huomiota siihen, miten puhuu lapselle ja kehuuko tai kannustaako lasta tarpeeksi. Eräs äiti kertoi huomanneensa, että kun oli antanut positiivista palautetta reippaasti puetuista vaatteista, niin sama oli toistunut seuraavana päivänä. Kolmantena päivänä äidin ei ollut enää edes tarvinnut pyytää lasta pukeutumaan, vaan lapsi oli tehnyt sen jo ennen pyytämistä saadakseen äidiltä taas kehuja. Tämä oli ohjaajille hieno palaute ryhmän toimivuudesta. Oli hienoa huomata, että ryhmäläiset oikeasti muuttivat ajatuksensa ja pohdintansa konkreettiseksi omassa arjessaan.

Edellisellä kerralla siirrettiin kahvin juominen kerran loppuun ja se toimi hyvin. Tällä kertaa kahvit haettiin ja juotiin osana toimintaa, mikä sekini toimi oikein hyvin. Kahvittelun lomassa jatkettiin sujuvasti toimintaa, joten se ei vienyt muulta toiminnalta aikaa. Ajan säästö oli hyvä siinäkin mielessä, että tällä kertaa aika loppui hieman kesken. Ohjaajat olivat ajatelleet loppuun vielä hierontapiiriä, mutta aika ei riittänyt siihen.

Loppupiiri pidettiin pöydän ympärille keskustellen. Voimabiisien kuuntelu herätti keskustelua siitä, miten kukakin käsittelee vaikeita asioita.

Mielenkiintoisia näkemyksiä tuli siinäkin esille ja ryhmäläiset saivat huomata kuinka eri tavalla asioita voidaan käsitellä tai kuinka eri tavalla asiat voidaan nähdä. Ohjaajien näkökulmasta merkittävää, että tunteiden käsittelyä alettiin yhdessä pohtimaan, sillä ryhmäkerran tarkoituksena oli tunnistaa erilaisia tunteita sekä sanoittaa niitä musiikin kautta.

## 5.7 Viides tapaaminen: ryhmän päättäminen

### **Tavoite ja tarkoitus**

Viidennen kerran tavoitteena oli ryhmän päättäminen ja erilaisten palautteiden kerääminen ryhmän toiminnasta sekä toimivuudesta.

Palautetta kerättiin myös ohjaajien toiminnasta ja osaamisesta.

Tavoitteena oli myös sopia mahdollisista jatkotapaamisista. Ryhmäkerran tarkoituksena oli päättää ryhmä turvallisesti ja luoda ryhmäläisille tunne itsenäisestä selviytymisestä ryhmän jälkeen (Aalto 2000, 545).

### **Toiminta**

Viidennellä kerralla toimeksiantajan edustajana mukana sama henkilö, joka oli myös ensimmäisellä kerralla mukana. Aloituspöytä toteutettiin taas seisten. Ohjaaja pyysi kaikkia rinkiin seisomaan, jonka jälkeen aloitettiin ”Minä näen sinut” -harjoite (Martin ym. 2012, 90). Ohjaaja pyysi ensin ryhmäläisiä katsomaan toisiaan ja hymyilemään. Tämän jälkeen ohjaaja aloitti sanomalla: Minä näen sinut (jonkun ryhmäläisistä nimi) ja haluan kuulla mitä sinulle kuuluu. Henkilö kenen nimi sanottiin, kertoi lyhyesti mitä hänelle kuului. Sen jälkeen taas oli hänen vuoronsa sanoa samat sanat jollekin toiselle ryhmäläisistä. Näin edettiin, kunnes jokainen oli saanut kertoa kuulumisensa.

Tämän jälkeen siirryttiin huoli säkkiin harjoituksen pariin (Aalto 2000, 541–542). Huoli säkkiin on ratkaisukeskeinen toiminta, jossa keskitytään huolen murehtimisen sijaan keinoihin, joilla ratkaista asioita. Tarkoituksena

oli antaa erilaisille huolille uusia näkökulmia ja mahdollisia keinoja joilla niistä voidaan selvitä. Ohjaaja jakoi jokaiselle paperin ja opasti kirjoittamaan jonkin huolen paperille. Jo tässä vaiheessa korostettiin sitä, että huoli tullaan lukemaan ääneen kaikille mutta nimettömänä. Ohjaaja valitsi säkistä yksitellen huolen ja luki sen ääneen. Tässä menetelmässä ei ollut tarkoitus yrittää selvittää kenen huoli oli, vaan kaikki, jopa itse huolen kirjoittaja, saivat osallistua pohtimaan erilaisia ratkaisuja huolesta selviämiseksi. Tällä pyrittiin ehkäisemään se, että huolen kirjoittaja olisi alkanut puhua huolestaan. Huomio kiinnitettiin siihen, minkälaisia ratkaisuja voidaan yhdessä löytää huolelle. Joillakin ryhmäläisistä oli omakohtaisia kokemuksia samankaltaisesta huolesta, jolloin hän pystyi kertomaan kuinka itse oli selvinnyt huolesta tai ongelmasta ja kuinka hän oli löytänyt siihen ratkaisuja. Toisaalta huoli herätti mielipiteitä ja ratkaisuehdotuksia, vaikka tilanne ei olisikaan ollut henkilökohtaisesti tuttu. Yksitellen käytiin jokainen huoli säkistä läpi. Ohjaaja pyrki pitämään keskustelun positiivisena ja toiveikkaana.

Seuraavaksi siirryttiin toiminnalliseen palautteen keräämiseen. Ryhmäläiset jaettiin pareittain ja jokaiselle parille annettiin palautteen nelikenttä yhdessä pohdittavaksi. Ohjaajat olivat kolmannen kerran jälkeen todenneet hyväksi työskentelytavaksi jakaa ryhmäläiset pareittain keskustelemaan ja pohtimaan asioita. Tämän vuoksi ohjaajat päättivät myös viimeisellä kerralla toteuttaa sen kaltaista toimintaa. Palautteen nelikentässä tuli pohtia asioita kuten, *Mitä sain ryhmästä? Mitä jäin vaille? Mitä jään ikävöimään? Mikä on hyvää ryhmän päättymisessä?* Tämän kaltaisella toiminnalla on erilaisia merkityksiä. Yksi merkitys oli saada palautetta sekä tietoa miten ryhmä oli toiminut. Toisena tarkoituksena oli konkretisoida ryhmän päättymisen. Ryhmän viimeisten tehtävien tarkoituksena oli auttaa ryhmäläisiä käsittelemään päättymiseen liittyviä tunteita, jättämään jäähyväiset ja antamaan palautetta sekä toisilleen että ohjaajalle. (Martin ym. 2012, 121–122.)



Ryhmäläisille annettiin aikaa yhdessä pohtia näitä teemoja ja kirjoittaa ajatuksiaan paperille ylös. Tällä kertaa ei kierretty pisteeltä toiselle vaan kaikki kysymykset olivat yhdellä paperilla. Kun ryhmäläiset olivat saaneet pohtia rauhassa kysymyksiä, ne käytiin ohjaajien kanssa läpi. Yksi kysymys kerrallaan jokainen pari sai omalla vuorollaan esittää mitä ajatuksia oli syntynyt ja ohjaajat kirjasivat niitä papereille ylös. Niin monta kierrosta käytiin läpi, että jokainen oli saanut antaa palautteensa. Palautteen annon sekä keskustelun myötä päästiin pohtimaan erilaisia tunteita, mitä ryhmän päättymisen saattaa herättää. Ohjaajien kirjaamat paperit kiinnitettiin seinälle kaikkien nähtäväksi.

Tämän jälkeen ohjaajat pyysivät vielä jokaista ryhmäläistä täyttämään palautelomakkeen. Tämän tarkoituksena oli antaa ohjaajille nimetön palaute siitä, miten ryhmä oli toiminut, miten siinä käytetyt menetelmät olivat toimineet, kokemuksia ja ajatuksia ryhmästä, ohjaajien ammattitaidon toimivuus sekä muita ryhmän arviointiin tarvittavia tietoja. Jokainen sai rauhassa täyttää oman palautteensa ja laittaa sen nimettömänä paperipussiin. Tämän jälkeen sai omaan tahtiinsa hakea kahvia ja viimeiselle kerralle valmistettuja tarjottavia.

Palautteen annon jälkeen kokoonnuttiin yhdessä pöydän ympärille ja ohjaajat näyttivät ryhmästä koostetun videon ryhmäläisille. Videossa oli käytetty kuvamateriaalia, jota ryhmän aikana oli kerätty ja mihin oli pyydetty lupa jo ensimmäisellä kerralla.

Videon jälkeen oli vapaata keskustelua ryhmästä ja vielä kerrattiin salassapitoasioita. Ryhmäläisille kerrottiin kuvien käytöstä ja siitä, että materiaali, mistä heidät voidaan tunnistaa, tullaan hävittämään opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Ohjaajat kysyivät myös ryhmäläisten mielipiteen sekä luvan siihen, että video näytettäisiin opinnäytetyön julkistamistilaisuudessa. Lupa videon esittämiseen saatiin jokaiselta ryhmäläiseltä.

Seurakunnan erityisnuorisotyöntekijä, jonka avulla osa ryhmäläisistä oli tullut ryhmäämme, tarjosi ryhmään osallistujille teatteriliput. Ryhmäläisten

toivomuksesta myös ohjaajat osallistuvat tulevaan teatteritapaamiseen. Yhdessä mietimme mitä näytöstä ryhmä haluaisi mennä katsomaan ja ohjaajat lupasivat varata liput näytökseen sekä ilmoittaa sen ryhmäläisille henkilökohtaisesti sähköpostitse. Lopuksi keskusteltiin myös siitä, haluavatko ryhmäläiset vielä tavata kerran toimeksiantajan tiloissa toukokuussa teatteritapaamisen lisäksi. Jo palautekeskustelussa oli herännyt ajatusta siitä, että ryhmäläiset toivoivat vielä jonkinlaista tapaamista myöhemmin. Tämän vuoksi ryhmäläiset ottivat hyvillä mielin vastaan tiedon toukokuussa järjestettävästä seurantatapaamisesta.

Seurantatapaaminen mahdollistaa kuulumisten vaihdon sekä sen tarkastelun, ovatko ryhmässä heränneet ajatukset ja pohdinnat siirtyneet konkreettisemmiksi ryhmäläisten elämässä (Martin ym. 2012, 59–60).

Ryhmäkerran päätyttyä ohjaajat antoivat jokaiselle ryhmäläiselle henkilökohtaisen kiitoksen kortin ja kukan muodossa. Tällä ohjaajat halusivat korostaa sitä, että jokainen on hyvä ja arvokas.

### **Reflektointi ja arviointi**

Viimeisen kerran tarkoituksena ei ollut ottaa uutta aineistoa tai teemaa, vaan enemmän keskittyä edellisten kertojen kertaamiseen. Viimeisellä kerralla oli hyvä pohtia sitä, mikä edellisten kertojen teemoista oli ollut merkityksellistä sekä mitä ryhmästä on opittu ja miten opittua oli voitu soveltaa arkielämässä. Viimeisellä kerralla pohdittiin paljon ryhmätoiminnan ja työmenetelmien toimivuutta palautteen kautta. Palautteen antaminen toimi hyvänä keinona kerrata mennyttä ja muistella opittuja asioita. Tämän vuoksi myös palautteen annolle sekä sen keräämisessä käytetyille menetelmille, oli varattu hyvin aikaa. (Martin ym. 2012, 58.)

”Minä näen sinut” -harjoite oli toimiva aloitus viimeisellä kerralla. Kaikki katsoivat toisiaan ja hymyilivät. Tästä seurasi se, että kaikkien kuulumiset olivat spontaanisti positiivisia. Muilla ryhmäkerroilla yleensä kuulumiset aloitettiin siitä, mikä oli edellisellä viikolla ollut hankalaa, raskasta tai

vaikeaa. Tällä kertaa jokainen, ilman ohjaajan mainintaa tai kehotusta, kertoi kuulumisistaan jotain hyvää.

Huoli säkkiin -menetelmässä ohjaaja pyrki pitämään keskustelun voimaannuttavissa ja ratkaisukeskeisissä teemoissa. Silti keskustelu ajautui negatiivisiin sävyihin ajoittain. Ohjeistuksesta huolimatta muutamat ryhmäläiset paljastivat oman huolensa ja saivat sitä myöten mahdollisuuden lähteä purkamaan sitä enemmän. Palautteesta ohjaajat saivat huomata, että joitakin ryhmäläisiä se oli vaivannut, että ei pysytty aiheessa, vaan lähdettiin puhumaan ongelmasta, ei niinkään sen ratkaisusta. Ohjaajien olisi tullut napakammin ottaa ohjat käteen ja rajata keskustelua. Kuitenkin arkojen aiheiden äärellä tuli pohtia tarkkaan missä vaiheessa on sopivaa keskeyttää ryhmäläisen puhe. Jälkikäteen ohjaajat reflektoivat, että heidän olisi pitänyt vielä paremmin kysymyksillä ja ratkaisukeskeisillä kommentteilla ohjata keskustelu taas oikeaan suuntaan ja samalla herätellä ryhmäläisiä siihen, mitä oltiin tekemässä.

Nelikenttä-menetelmä toimi taas hienosti. Ryhmäläiset saivat rauhassa pohtia teemoja ja tämä takasi sen, että jokaisen ääni saatiin kuuluviin. Ohjaajien näkökulmasta katsottuna oli mukava huomata, että ryhmäläisillä oli vaikeuksia löytää hyviä asioita siitä, että ryhmä päättyy. Ryhmä oli antanut paljon ajattelemisen aihetta kaikille osallistujille ja ryhmäläiset olivat siirtäneet ajatuksiaan konkreettisesti arkeen sekä lasten kanssa toimimiseen.

Viimeisen kerran jälkeen ohjaajat saivat palautetta siitä, että neljännellä kerralla annettu kotitehtävä jäi purkamatta. Toimintakertojen myötä oli huomattu se, kuinka tärkeää oli toimintakertojen tarkka aikataulutus. Edellisellä kerralla loppui aika sen verran kesken, että kotitehtävän antaminen jäi hyvin lyhyeksi sekä nopeaksi. Tämän inhimillisen erehdyksen vuoksi ohjaajat unohtivat viimeisen kerran aikataulutuksesta myös kotitehtävän purun. Viimeisen kerran loppuksi muutama ryhmäläinen kertoi oma-aloitteisesti kuinka oli toteuttanut kotitehtävää, josta ohjaajat olivat hyvin mielissään.

## 6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Kehittämisen prosessin tuotoksena syntyi Humitupa-ryhmäohjausmalli, joka on tarkoitettu toimeksiantajan työkaluksi vanhempien vertaisryhmien toteuttamisessa sekä ohjaamisessa. Tässä luvussa arvioidaan kehittämisen prosessia sekä mallin toimivuutta osallistujien ja toimeksiantajan palautteiden perusteella.

### 6.1 Kehittämisen prosessin arviointi

Toimeksiantajille suoritettu haastattelu toimi hyvänä perustana ryhmäohjausmallin suunnitteluun. Haastattelussa esiin nousseet arvot sekä työmenetelmät huomioitiin suunnittelussa ja toteutuksessa.

Uuden vertaisryhmän markkinointi oli haasteellista. Ilmoituksia oli monella eri areenalla: netissä, ilmoitustauluilla sekä neuvolan seinällä.

Toimeksiantaja mainosti ryhmää myös omien ammatillisten verkostojensa kautta. Tulokset markkinoinnin suhteen olivat melko vaatimattomia. Paras tulos saatiin, kun vanhemmat kutsuttiin vertaisryhmään henkilökohtaisesti perhetyön tai nuorisotyön välityksellä. Toimiva markkinointimuoto olisi myös voinut olla vanhempainiltaan tai muuhun vastaavaan tapahtumaan osallistuminen. (Viitala, Kekkonen & Paavola 2008, 33.) Uutta vertaisryhmää mainostaessa kannattaa ensisijaisesti keskittyä henkilökohtaiseen markkinointiin. Tässä opinnäytetyössä henkilökohtaisen kutsun ja mainostamisen avulla saavutettiin suurin osa vertaisryhmään osallistujista.

Tässä opinnäytetyössä vertaisryhmää ohjattiin parityönä. Parityöskentelyn avulla mahdollistuu dialogisuus sekä reflektointi. Kuitenkin valmista ryhmäohjausmallia pystyy toteuttamaan myös yhdellä ohjaajalla. Kun käytetään valmista ryhmäohjausmallia, on hyvä varata ryhmän ohjaukseen, suunnitteluun ja käytännön järjestelyihin 4 - 5 tuntia viikossa. Tässä opinnäytetyössä tehtävien ja toiminnan suunnitteluun kului enemmän aikaa, sillä kyseessä oli täysin uuden toimintamallin luominen.

Kaikki ryhmässä käytetyt materiaalit, harjoitukset ja kotitehtävät olivat itse suunniteltuja tätä ryhmää silmällä pitäen.

Osallistavan arvioinnin myötä saatiin laajasti eri näkökulmia toiminnan toteutumisesta sekä toimivuudesta. Se mahdollisti ryhmäohjausmallin kehittämisen oikeaan suuntaan ja varmisti sen toimivuuden myös jatkossa.

## 6.2 Osallistujien palaute

Jokaisella ryhmäkerralla pyrittiin keräämään ryhmäläisiltä palautetta sen kertaisesta toiminnasta ja siitä miten he kokivat käytetyt menetelmät tai saadun vertaistuen määrän.

Viimeisellä kerralla kerättiin palautetta koko ryhmätoiminnasta ja Humituvan toimivuudesta. Palautetta kerättiin yhteistoiminnallisella menetelmällä ja se purettiin yhdessä läpi. Palautetta kerättiin myös nimettömästi kirjallisessa muodossa. Olimme laatineen palautelomakkeen, jossa toteutimme taulukkotyyppistä arviointia sekä avoimia kysymyksiä, joihin ryhmäläinen pystyi vastaamaan vapaamuotoisesti. (Vilkkä 2007, 84–87.)

Osallistujapalautteen mukaan ryhmässä oli koettu hyväksi ryhmän kokoonpano sekä yhteishenki. Ryhmän voimavarana pidettiin sitä, että ryhmäläiset olivat hyvin erilaisia ja kaikilla oli hyvin erilaiset elämäntilanteet. Ryhmästä hyvän teki myös luottamuksellisuus ja positiivisuus sekä siitä saatu vertaistuki. Ryhmäläiset kokivat tulleen kuulluksi ja he arvostivat avoimia keskusteluita. Ryhmäläiset kokivat saaneensa ryhmästä paljon sen myötä, kun jokainen luottamuksellisesti avautui myös aroista asioista. Ryhmähengestä saatu palaute oli hyvää ja ryhmässä arvostettiin toisen kunnioitusta ja tasavertaisuutta, vaikka lähtökohdat kaikilla olivatkin hyvin erilaisia. Tästä voidaan päätellä, että ryhmän sääntöjen luominen oli hyvin merkittävä asia ryhmän toimivuuden ja turvallisuuden näkökulmasta.

Hyväksi koettiin myös konkreettiset harjoitukset, jotka herättivät ajatuksia. Siitä pidettiin myös, että kotitehtävien myötä haastettiin pohtimaan asioita myös kotona omassa arjessa. Näin saatiin siirrettyä ryhmässä käytyjä asioita konkreettiseksi myös ryhmäläisen omaan elämään ja silloin ryhmän hyöty saatiin paremmaksi.

Kysyttäessä ryhmäläisiltä mitä jäivät kaipaamaan, saatiin vastaukseksi ”*muutama lisäkerta*”. Ryhmän keston sinänsä oltiin tyytyväisiä ja esille tuli se, että pidempi kestoiseen ryhmätoimintaan olisi ollut vaikeampi sitoutua. Muutama ryhmäläinen olisi toivonut enemmän tapaamiskertoja mutta kertakohtaiseen keston oltiin yleisesti tyytyväisiä. Myös se sai kiitosta, että kerrat toteutettiin arki-iltaisain, jolloin päivätyössä olevien oli helppo osallistua. Ilta-aika mahdollisti myös lastenhoitajien saamisen helpommin.

Kysymykseen mikä ei toiminut, ei ollut osattu vastata mitään. Tästä voimme päätellä, että kaikki ryhmässä tehtävät asiat toimivat ainakin jollain tasolla. Toki on tiedossa, että se mikä toimii toiselle, ei välttämättä toimi taas toiselle. Ryhmästä huokuva yhteishenki ja ennakkoluulottomuus antoivat parhaat mahdolliset edellytykset harjoitteisiin heittäytymiselle ja avoimelle kokeilulle. Tämä on osallisuutta parhaimmillaan.

Tunneperustainen sekä yhteenkuuluvuuden tunteeseen perustuva kokemus, mahdollistaa aktiivisen ja sitoutuneen toimimisen. (Rouvinen-Wilenius 2014, 51.)

Ryhmätoimintoja ei koettu hankaliksi, vaikka palautteista kävi ilmi, että osalla oli ollut ennakoasenteita ryhmässä toimimisesta. Myös luovuus ja heittäytyminen olivat asioita joita monet olivat ennen arastelleet, mutta tässä ryhmässä ne koettiin luonnollisina ja helppoina.

Palautteen myötä nousivat toimivimmiksi kerroiksi ehdottomasti toinen sekä neljäs ryhmäkerta. Kuvakollaasien teko sekä voimabiisien jakaminen koettiin voimauttavaksi sekä eniten antavaksi toiminnaksi. Molemmilla kerroilla tekeminen oli toiminnallista, osallistavaa sekä taidelähtöistä. Tutkitusti taidelähtöiset menetelmät rikastuttavat arkista kanssakäymistä sekä saavat yksilön aistit ja mielen aktiiviseksi. Niillä saadaan myös

houkuteltua erilaisia kokemuksia ja tunteita esille mikä mahdollistaa niiden tunnistamisen paremmin. Kuvien ja musiikin kautta saadaan metaforia sekä symbolisia merkityksiä asioille ja niitä on helpompi jakaa muiden kanssa. Niiden kautta myös ymmärrys toisen ihmisen tuntemuksista tai kokemuksesta vahvistuu. (Känkänen 2015.) Tämä oli nähtävissä etenkin neljännellä kerralla, kun toisten jakamat voimabiisit koskettivat, liikuttivat sekä naurattivat.

Palautteen myötä nousi esiin se, että monen ajatusmaailma muuttui ryhmän myötä. Oma vanhemmuus nähtiin jossain määrin parempana ja luottamus siihen, että on hyvä äiti, kasvoi. Ryhmäläiset myös pysähtyivät löytämään pieniä arjen iloja omasta elämästä sekä lapsesta. Palautteesta saatiin selville myös se, että asioita oli helpompi hyväksyä ja nähdä avarammin. Yksi merkittävä palaute oli se, että omat lapset nähtiin eri näkökulmasta. Heistä etsittiin tietoisesti hyviä asioita ja niitä jopa pyrittiin sanomaan ääneen. Lasten kanssa myös vietettiin enemmän aikaa.

Yllättäväksi ryhmässä koettiin se, kuinka avoimesti ja luottamuksellisesti ryhmässä pystyi puhumaan. Jotkut olivat yllättyneet siitä, että jakoivat ryhmässä asioita joita eivät olleet edes ajatelleet puhua. Yllättäväksi koettiin myös ryhmästä saatu vertaistuki sekä voimaantumisen tunne. Ryhmän tavoitteet huomioon ottaen, oli hienoa saada palautetta siitä, että ryhmän myötä oli pysähtytty näkemään omassa arjessa niitä hyviä asioita.

Kotitehtävistä saatu palaute oli pääsääntöisesti hyvää. Niiden kautta oli helpompi siirtää ryhmässä heränneitä ajatuksia konkreettisesti näkyväksi omaan arkeen. Joissain määrin kotitehtäviä koettiin hankalaksi muistaa tehdä tai toteuttaa arjen kiireiden keskellä. Tämä ei kuitenkaan koettu ongelmaksi vaan ohjaajat suhtautuivat hyvin avoimesti niiden suorittamiseen. Palautteesta voidaan päätellä, että kaikilla ryhmän jäsenillä ei riittänyt aika eikä jaksaminen siirtää pohdintoja ja ajatuksia osaksi omaa arkea. Kuitenkin jos kotitehtäville löydettiin aikaa, niin niiden tekeminen palkitsi itsensä. Niiden kautta koettiin paljon edistymistä omassa vanhemmuudessa.

Ohjaajien ammattitaitoa ja osaamista arvostettiin. Kirjallisessa sekä suullisessa palautteessa pidettiin hyvänä sitä, että ohjaajat antoivat myös itsestään jotain. Ryhmässä pidettiin siitä, että molemmat ohjaajat olivat itsekkin vanhempia ja pystyivät täten osallistumaan paremmin ryhmän toimintaan sekä keskusteluihin. Tämän myötä myös ohjaajien ymmärrys aiheesta tuki ohjausta. (Kaunisto ym. 456–457.)

Ryhmäkerroissa joissa oli paljon keskustelua, ohjaajilta olisi toivottu hieman napakampaa otetta. Ohjaajat olisivat voineet ohjata keskustelua enemmän positiivisiin asioihin sekä rajata puheenvuoroja tehokkaammin. Nämä tulivat esille etenkin kerroissa, joissa oli pääpaino keskustelulla.

### 6.3 Toimeksiantajan palaute

Ryhmäkertojen jälkeen ja ryhmäohjausmallin valmistuttua haastateltiin toimeksiantajan edustajaa palautteen saamista varten. Haastateltavaksi valikoitui yrittäjä, joka oli ollut mukana kahdella ryhmäkerralla. Yrittäjä oli keskustellut muiden toimeksiantajan yrittäjien kanssa ryhmän toimivuudesta ja toteutuksesta. Toimeksiantaja oli antanut opinnäytetyön tekijöille vapaat kädet toteuttaa vanhemmuutta tukevaa vertaisryhmää. Saadun palautteen mukaan ryhmäohjausmallissa näkyy sekä opinnäytetyöntekijöiden käden jälki että toimeksiantajan arvot. Toimeksiantaja kuvasi yhteistyötä opinnäytetyön tekijöiden kanssa sujuvaksi ja tieto välittyi sujuvasti osapuolelta toiselle. Toimeksiantaja totesi opinnäytetyönä toteutetun ryhmäohjausmallin olevan toimiva ja se on sovellettavissa suoraan osaksi toimeksiantajan yritystoimintaan. Vertaisryhmä toiminnan aloittaminen olisi selkeä markkinointietu, joka toisi lisää näkyvyyttä varsinkin itsemaksavien asiakkaiden kanssa. Toimeksiantaja arvioi vertaisryhmän työmuodoksi, jonka toteuttaminen olisi kannattavaa liiketoimintaa. Toimeksiantaja on tällä hetkellä kehittämässä aktiivisesti toimintaansa eteenpäin. Yrittäjien työ on ollut jo tähänkin asti iltapainotteista ja vertaisryhmän vaatima aika arki-illoissa voi olla liian suuri. Toimeksiantaja on kuitenkin lähtenyt ideoimaan vertaisryhmän perustamista palkatun työvoiman avulla.



## 7 POHDINTA

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista, arvioidaan ryhmäohjausmallin hyödynnettävyyttä sekä pohditaan kehittämisehdotuksia. Lopuksi tarkastellaan opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta.

### 7.1 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli luoda toimeksiantajan perhetyöhön uusi ryhmämuotoinen työmuoto. Opinnäytetyön toteutumisen myötä saatiin onnistuneesti kehitettyä ryhmäohjausmalli toimeksiantajalle, mikä mahdollistaa vanhemmuuden vertaisryhmien ohjaamisen jatkossa.

Opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti malli on suunniteltu sekä toteutettu toimeksiantajan arvot huomioon ottaen. Näin tuetaan sen soveltuvuutta osaksi toimeksiantajan perheiden palveluita.

Vertaisryhmän myötä onnistuttiin tukemaan osallistujien vanhemmuutta sekä itsetuntoa. Jokaisella toimintakerralla päätavoitteena oli löytää uusia näkökulmia omaan vanhemmuuteen jonkin eri menetelmän kautta. Opinnäytetyön myötä havaittiin kuinka iso merkitys luotettavalla ja turvallisella ilmapiirillä on ryhmässä, jossa käytetään toiminnallisia menetelmiä. Toiminnallisten menetelmien kautta oli helpompi jakaa ajatuksia ja tunteita omasta vanhemmuudesta. Tämän myötä ohjaajat kokivat menetelmät äärimmäisen tarpeellisina ja merkittävinä.

Opinnäytetyön tekijät saivat kokemusta kehittämisprosessin suunnittelusta, toteutuksesta sekä arvioinnista. Ryhmäohjauksen myötä ohjaajat saivat kokemusta kuinka tavoitteellisesti suunnitellut toiminnalliset menetelmät tukivat vertaistuen saamista sekä oivallusta siitä, miten osallistujan oma toiminta ja ajattelu vaikuttavat hänen omassa elämässään. Heiskasen ja Hiisijärven (2015) mukaan ihmistä voidaan tukea toiminnallisten menetelmien avulla löytämään omia voimavarojaan ja ratkaisuja ongelmiin.

## 7.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämisehdotukset

Toimeksiantaja tekee työtä lastensuojelun asiakkuudessa olevien perheiden kanssa ammatillisen tukihenkilötoiminnan ja perhetyön avulla. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää kohdistamalla ryhmäohjausmallia näiden lasten ja nuorten vanhemmille. Näin toimeksiantajalla on mahdollisuus tarjota kunnille perheen kokonaisvaltaisesti huomioon ottavaa palvelua. Lisäksi vertaisryhmä toimintaa voidaan tarjota yksityisille asiakkaille. Ohjattu vertaisryhmä on hyvä keino antaa vanhemmille mahdollisuus kertoa oma tarinansa ja samaistua toisiin samassa tilanteessa oleviin vanhempiin (Kaunisto ym. 2009, 463).

Vanhemmuuden äärellä toimiva ryhmä on hyvä pitää jatkossakin toiminnallisena ja tiettyihin teemoihin sitoutuneena. Näin ollen eri tilanteissa olevat vanhemmat saavat tasapuolisesti vertaistukea ryhmästä. Jos ryhmää kehitetään eteenpäin ja aletaan kohdistamaan esimerkiksi tietyn ikäisten lasten vanhemmille, tai vanhemmille, joiden arjessa painitaan jonkun tietyn haasteen äärellä, kuten nuoren ongelmallinen käytös, avioero perheessä tai perheenjäsenen sairastuminen, voidaan enemmän keskittyä keskustelun kautta jakamaan kokemuksia ja saamaan sekä antamaan vertaistukea.

Opinnäytetyön myötä luotua ryhmäohjausmallia on mahdollista kehittää kohderyhmän tarpeiden mukaan. Myös ohjaajan ammattitaidon sekä osaamisen hyödyntäminen ryhmän toiminnassa kehittää toimintaa eteenpäin. Toimeksiantaja voi kehittää ryhmäohjausmallia sopimaan eri asiakaskuntien tarpeita vastaavaksi, esimerkiksi sairastuneiden lasten vanhemmille tai lastensuojelun asiakasperheiden vanhemmille.

Jatkohankkeena voitaisiin tehdä tutkimus kokemuksista mallin käytöstä. Kokemuksia voitaisiin tutkia niin osallistujilta kuin ohjaajilta ja mahdollisesti palvelua ostavalta taholta. Opinnäytetyön tekijöiden toiveena on, että toimeksiantaja hyödyntäisi ja edelleen kehittäisi ryhmäohjausmallia eteenpäin ja ryhmäohjausmalli juurtuisi osaksi toimeksiantajan liiketoimintaa.

### 7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan (2009, 4) kaikessa toiminnassa tulee noudattaa eettisiä periaatteita jotka voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: osallistujan yksityisyys sekä tietosuoja, osallistujan itsemääräämisoikeuden huomioiminen sekä kunnioittaminen ja vahingoittamisen välttäminen. Tässä opinnäytetyössä osallistuminen perustui vapaa-ehtoisuuteen. Kiinnostuneille osallistujille kerrottiin puhelinhaastattelun yhteydessä avoimesti ja tarkasti, mistä ryhmästä on kyse. Tämän myötä osallistujat saivat riittävästi tietoa jotta osasivat päättää ryhmään osallistumisesta. Ryhmän alkaessa kerrattiin vielä yhdessä ryhmän tarkoitusta sekä sisältöä. Jo alkuvaiheessa korostettiin sitä, että materiaaleja, ryhmässä puhuttuja asioita sekä osallistujien antamia vastauksia tulnaisiin käyttämään luottamuksellisesti sekä anonymisti. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) määrittää myös osallistujien itsemääräämisoikeuden kunnioittamisesta sekä mahdollisuudesta päättää omasta osallistumisestaan. Itsemääräämisoikeutta korostettiin sillä, että ryhmäläisille kerrottiin avoimesti heidän oikeuksistaan lopettaa ryhmässä käyminen heti kun heistä siltä tuntuu.

Humitupa-vertaisryhmässä käsiteltiin hyvin arkaluontoisia asioita liittyen vanhemmuuteen sekä arjen haasteisiin. Ryhmää suunniteltaessa ja toteuttaessa tuli tarkasti pohtia kuinka välttää henkisten haittojen aiheuttaminen. Prosessiin osallistujat itse määrittelevät käsiteltävien aiheiden yksityisyyden rajat. Tätä tukee työssämme se, että annoimme jokaisen jakaa itsestään juuri sen verran kuin he halusivat. Myös ryhmätoimintoja suunniteltaessa tiedostettiin se, että kertoja olisi vain viisi, joten ryhmän menetelmissä ei tietoisesti menty syvälle osallistujien ongelmiin, vaan pidettiin ratkaisukeskeisyys ohjaavana ajatuksena. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7.)

Eettisyys näkyy tässä opinnäytetyössä kohteliaana suhtautumisensa osallistujiin sekä heidän arvomaailmaansa kunnioittaen. Etenkin työssä, johon sisältyy haastatteluita tai osallistavaa havainnointia sekä arviointia, tulee muistaa nämä seikat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7.)

Luotettavuutta tähän työhön lisää prosessin myötä syntyneiden materiaalien suojaaminen sekä luottamuksellinen käsittely. Palautteet kerättiin ja käsiteltiin anonyymisti ja kaikki kirjallisesti kerätty tuotos hävitettiin opinnäytetyön raportin laatimisen jälkeen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 9–10.) Luottamuksellista osallistujien välillä lisäsi jo ryhmätoiminnan alkuvaiheessa yhdessä luodut säännöt ryhmälle (Kinnunen 2006, 79). Näihin sisältyi luottamuksellisuus sekä salassapito ryhmässä käsiteltyjä asioita kohtaan.

Ryhmäläisten palautteiden perusteella ohjaajien luotettavuutta lisäsi se, että he olivat aidosti sekä avoimesti läsnä ryhmätoiminnassa. Kumpikin ohjaajista on itse myös vanhempi, joten aito kohtaaminen ja ymmärrys huokuivat heidän asenteistaan sekä sanoistaan. Eettisyyden nimissä ohjaajat kuitenkin tiedostivat oman roolinsa ja oman ammatillisuutensa ohjauksessa. Tämä näkyi suunnitelmallisena sekä kunnioittavana ohjauksena ja taitona kuunnella sekä rajata omaa puhetta.

Toimeksiantajille tehty haastattelu ja siihen sisältyvät kysymykset suunniteltiin tarkasti siten, että saatiin mahdollisimman hyvin selville opinnäytetyön kannalta merkittävät seikat. Samoin viimeisellä kerralla lomakkeen muodossa suoritettu palautekysely, oli tarkasti suunniteltu sen perusteella, mitä kehittämisprosessin toiminnasta ja toimivuudesta haluttiin saada tietoon. (Mustaniemi 2009, 38.) Luotettavuutta arvioidessa palautelomake toimi hyvin, lukuun ottamatta yhtä kysymystä. Yksi kysymyksistä oli muotoiltu muotoon: ”Ryhmä vastasi odotuksiani”. Vastausvaihtoehdot olivat 1–5 väliltä. Numero 1 vastasi heikkoa ja 5 vastasi erinomaista. Muutama ryhmäläinen laitto vastauksensa heikkoon, mutta perusteli sen sillä, että heillä ei joko ollut lainkaan odotuksia tai sitten odotukset olivat paljon huonommat kuin miksi ryhmätoiminta

osoittautui. Tästä voidaan siis päätellä, että ryhmä vastasi hyvin tai erinomaisesti odotuksia, vaikka kyselyn tulosten perusteella ryhmä vastasi huonosti odotuksia. Opinnäytetyön tekijät eivät olleet pitäneet palautelomakkeen testaamista etukäteen tarpeellisena. Opinnäytetyön tekijät pohtivat, ettei palautelomaketta kannata testata henkilöillä, jotka eivät ole osallistuneet ryhmätoimintaan. Kuitenkin opinnäytetyön tekijät ymmärsivät analysoidessaan palauteita, että olisi ollut tärkeää testata palautelomaketta etukäteen, jotta mahdolliset huonosti asetetut kysymykset tulisivat ilmi.

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisää eri näkökulmien käyttö arvioinnissa. Näillä tarkoitetaan ohjaajien, toimeksiantajan sekä osallistujien näkökulmia ja arviointeja ryhmän toiminnasta sekä sen toimivuudesta. Lisäksi opinnäytetyön luotettavuutta lisää ajan tasalla olevat lähteet. Lähteinä hyödynnettiin aiheeseen liittyviä väitöskirjoja, ulkomaalaisia tieteellisiä julkaisuja sekä muita tieteellisiä tutkimuksia. Silloin kun opinnäytetyön kehittämisprosessia kuvataan selkeästi sekä yksityiskohtaisesti lisätään työn luotettavuutta. Luotettavuuden lisäämistä korostetaan myös sillä, kun tehtyjä valintoja ja menetelmiä perustellaan opinnäytetyössä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 72–73, 76–77, 83.)

Tämän opinnäytetyön tuloksien luotettavuutta lisää erilaisten arviointimenetelmien käyttö. Arviointimenetelmien luotettavuutta lisää niiden tuntemus ja perustelu sekä tieto mitä milläkin arviointimenetelmällä halutaan selvittää. Myös erilaiset arviointimenetelmät tukevat toisiaan ja niitä käyttämällä saadaan mahdollisimman luotettava, laajempi ja syvemmälle luotaava tulos. (Vataja 2005, 128.)

## 8 YHTEENVETO

Ryhmäohjausmallin mukainen vertaisryhmä kokoontui viisi kertaa viikon välein. Kun vertaisryhmän kesto on ennalta sovittu ja toteutus tapahtuu lyhyellä aikavälillä, kuten tässä opinnäytetyössä, on ryhmän suljettuna pitäminen edellytys ryhmän toimivuudelle ja vertaisuuden muodostumiselle. Haaranen (2012, 78) tuo väitöskirjassaan esiin ryhmän jäsenten vaihtuvuuden yhdeksi esteeksi ryhmän yhteenkuuluvuuden ja vertaistuen kokemisen suhteen. Silloin kun vertaisryhmä on kaikille avoin, tulisi sen olla jatkuvasti pyörivä ja ympäri vuoden saatavissa oleva ryhmä. Ryhmään sitoutuminen oli hyvää. Opinnäytetyön vertaistukiryhmän osallistujilta kerätyn palautteen mukaan ryhmään oli helppo sitoutua juuri sen tiiviiksi ja intensiiviseksi määritellyn keston vuoksi. Jos ryhmä olisi kokoontunut useammin tai ryhmäkerrat olivat olleet pidemmällä aikavälillä, ryhmään osallistujilla olisi ollut matalampi kynnys jättää ryhmäkertoja väliin. Vanhemmilla, jotka kokevat saavansa vertaisryhmästä tukea ja positiivisia kokemuksia, sitoutuvat paremmin toimintaan (Haaranen 2012, 76).

Ohjaajien näkökulmasta yllättävää oli se, kuinka ensimmäistä sekä kolmatta kertaa pidettiin vähiten toimivina. Näillä kerroilla pääpaino oli keskustelulla sekä kokemusten ja näkemysten jakamisella sekä vertaistuen tarjoamisella. Kuitenkin ryhmä selvästi koki ne vähemmän toimivaksi kuin kerrat, joissa toiminnan kautta syntyi uusia ajatuksia ja näkökulmia. Tämä saattoi johtua siitä, että ryhmäläisillä oli kovin eri-ikäisiä lapsia. Vaikka se oli myös ryhmän vahvuus, niin vertaistuen näkökulmasta se saattoi olla myös heikkous. Vertaistuki koetaan vahvimaksi henkilöiden välillä, jotka ovat samassa tilanteessa kuin itse. Opinnäytetyön edetessä huomattiin, että ryhmä olisi voinut olla toimivampi, mikäli ryhmään olisi saatu enemmän osallistujia. Opinnäytetyön vertaisryhmään osallistui viisi äitiä, joista kaikilla oli hyvin eri lähtökohdat tulla ryhmään. Vertaistuen turvaamiseksi olisi ollut toimivampaa saada isompi vertaisryhmä, jossa samassa elämäntilanteissa olevat vanhemmat olisivat voineet muodostaa ryhmässä vielä pienempiä erillisryhmiä. Tämä olisi

osaltaan lisännyt samaistumista ja vanhempien kokemuksia vertaistuesta. (Haaranen 2012, 78.) Toisaalta isossakin ryhmässä voi käydä niin, että joku ryhmäläinen ei koe saavansa lainkaan vertaistukea, koska hänen omat kokemuksensa ovat erilaisia kuin muiden (Kaunisto ym. 2009, 463). Uutta vertaistukiryhmää suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon vanhempien tuen tarpeet ja lasten ikä, näin varmistetaan vertaisryhmä, joka tarjoaa jokaiselle osallistujalle tunteen vertaisuudesta. Kokemusten ja ajatusten vaihto esimerkiksi ongelmanuoren tuomista haasteista, uhmaikäisen lapsen kanssa toimimisesta, avioeroon tai lapsen sairastumiseen liittyvistä seikoista, on voimaannuttavaa silloin kun molemmat henkilöt ovat samassa tilanteessa (Huuskonen 2014).

Koska vertaisryhmän työmenetelmäksi valikoitui toimeksiantajan keskeisen toimintaperiaatteen mukaisesti ratkaisukeskeinen työmuoto, pyrittiin perheessä olevat ongelmat pitämään sivussa ja keskittymään positiivisiin sekä ratkaisukeskeisiin aiheisiin. Toisaalta ohjaajat huomasivat, että on hyvä ryhmän alussa antaa vapaamuotoista puheenvuoroja, jotta omat ongelmat ja huolet saa tuoda esiin. Ryhmässä jaettavat tarinat muuttuivat ryhmän edetessä ja luottamuksen lisääntyessä. Alussa ryhmäläiset jakoivat yleisempiä ajatuksia ja kokemuksia, mutta vähitellen uskaltoutuivat nostamaan esiin suurempia kysymyksiä. Tätä havaintoa tukee myös Kauniston ym. (2009, 456) tutkimus vertaisryhmästä haavoittuvuudesta kertomisen paikkana.

Ohjaajalla on iso rooli vertaisryhmän ohjauksessa. Ammatillinen ohjaus näkyy ryhmässä selkeästi puheenvuorojen rajauksen sekä keskustelun suuntaamisen muodossa. Ohjaajan pääasiallinen tehtävä on luoda vertaisryhmälle toimivat puitteet ja rakenteet sekä ohjata toiminta haluttuun suuntaan (Kaunisto ym. 2009, 456). Tässä opinnäytetyössä ohjaajat onnistuivat joustavasti hyvän ohjauksen myötä siirtämään toimintaa harjoitteesta toiseen. Joustavuutta ohjauksessa edesauttoi myös etukäteen hyvin suunnitellut toiminnot, jotka tukivat toinen toisiaan. Toimintakerroilla, joissa pääpaino oli keskustelussa, olisi ohjaajien tullut rajata puheenvuoroja vielä selkeämmin ja keskustelua olisi tullut enemmän

suunnata ratkaisukeskeisyyteen. Ohjaajat näkivät ryhmässä tarvetta puhua ongelmista ja usein niihin keskittyvät puheenvuorot koettiin hankalaksi keskeyttää. Kuitenkaan ohjaajat eivät myöskään tukeneet näitä puheenvuoroja tai tarkentavia kysymyksiä näistä teemoista ei esitetty, vaan keskustelu ohjattiin hienovaraisesti muihin teemoihin tai näkökulmaa siirrettiin ongelmasta sen ratkaisuun.

Havainnoitsijoina toimivat opinnäytetyötekijät sekä toimeksiantajan edustaja niillä kerroilla, jolloin hän oli paikalla. Toimeksiantajan edustaja oli mukana ensimmäisellä, toisella ja viimeisellä kerralla. Toimeksiantajan puolelta ryhmään osallistui vain kaksi henkilöä alkuperäisen suunnitelman neljän henkilön sijasta. Kun toimeksiantajan edustaja vaihtui toisella kerralla, se vaikutti osaltaan ryhmän toimivuuteen. Vertaisryhmään ei haluttu enää tuoda uusia ulkopuolisia havainnoimaan, koska on tärkeää, että tilanne on kaikille tuttu ja turvallinen. Anttilan (1998) mukaan vieraan havainnoitsijan läsnäolo saattaa tuntua ryhmäläisistä kiusalliselta ja vaikuttaa ryhmän toimintaan ja käyttäytymiseen.

Viimeisellä ryhmäkerralla sovittiin ryhmän päättämistä tukevat vahviste- ja seurantatapaamiset. Myös ryhmäläisiltä nousi toive vielä yhdestä tapaamisesta. Vahvistetapaaminen on yleensä kahden - kolmen kuukauden kuluttua varsinaisesta ryhmätoiminnasta pidettävä tapaaminen, joka sisältää aiemmasta ryhmätoiminnasta poikkeavaa yhdessä tekemistä, kuten piknikki, teatteri-ilta tai keilaamista. Seurakunnan kautta saatiin teatteriliput, jotka mahdollistavat vahvistetapaamisen. Ryhmän jälkeen tapahtuva seurantatapaaminen toimii mahdollisuutena tavata vielä kerran ja kertoa muille ryhmäläisille kuulumisia. Ohjaajien näkökulmasta seurantatapaaminen tukee arviointia siitä, miten ryhmä on vaikuttanut osallistujien elämään pidemmällä aikavälillä. Opinnäytetyön vertaisryhmä kokoontuu noin kahden kuukauden kuluttua ryhmätoiminnan päättymisestä ja seurantatapaaminen tapahtuu toimeksiantajan tiloissa. (Martin ym. 2012, 59–60.)



Kehittämistyötä suunniteltaessa hyödynnettiin nelikenttäanalyysiä, jonka avulla tarkasteltiin opinnäytetyöprosessin vahvuuksia ja heikkouksia sekä tulevia mahdollisuuksia ja uhkia (Vilka & Airaksinen 2003, 44). Etukäteen vahvuuksina katsottiin olevan sitoutunut ja motivoitunut työelämäkumppani sekä opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinto kehittämistyötä kohtaan. Toimeksiantajan tuki kulki koko kehittämisprosessin ajan tekijöiden taustalla ja oma innostus kehittämisprosessia kohtaan tuki työn edistymistä. Heikkoutena katsottiin olevan työskentelyn aikataulussa pitäminen ja ryhmäkertojen mahdollinen siirtyminen. Opinnäytetyön alussa aikataulua jouduttiin siirtämään viikolla eteenpäin, sillä ryhmän kokoontumistilojen järjestymisen kanssa oli vaikeuksia. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut haitallisesti ryhmän toimivuuteen tai keston. Seurakunnan kautta järjestyneet tilat toimivat erinomaisesti vertaisryhmän kokoontumispaikkana. Opinnäytetyön loppuvaiheen pieniä aikataulullisia muutoksia lukuun ottamatta, suunniteltu aikataulu opinnäytetyön koko prosessille onnistui. Suurimpina uhkina prosessin alussa olivat osallistujien vähäinen määrä tai se, etteivät osallistujat lähde avoimin mielin toteutukseen mukaan. Ryhmän mainostamiseen ja ryhmäläisten saamiseksi tehtiin töitä alusta pitäen ja varsinkin aktiivinen henkilökohtainen mainostaminen tuotti hyvän tuloksen. Ryhmäläisten osallistumista ryhmän toimintaan tuettiin innostavalla ohjaamisella sekä osallistavien toiminnallisten menetelmien avulla. Opinnäytetyön mahdollisuutena nähtiin uuden sopivan työmuodon kehittäminen toimeksiantajalle. Kehittämistyön tuloksena syntyi toimeksiantajan arvoja ja työmenetelmiä tukeva ryhmäohjausmalli, joka on helposti muutettavissa vastaamaan erilaisten kohderyhmien tarpeita.

## LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäystä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.

Aalto, M. 2002a. Vuorovaikutustaidot. Helsinki: Aseman lapset.

Aalto, M. 2002b. Turvallinen ryhmä ja itseksi tuleminen. Helsinki: Aseman lapset.

Anttila, P. 1998. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta [viitattu 3.3.2015].

Saatavissa: [http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/01\\_tutkimusprosessi/02\\_tutkimisen\\_taito\\_ja\\_tiedon\\_hankinta/](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/)

Guirdham, M. 2002. Interactive Behaviour at Work. 3. painos. Essex: Pearson Education Limited.

Haaranen, A. 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. 2015. Toiminnalliset menetelmät [viitattu 23.4.2015]. Saatavissa: <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>

Hokkanen, L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mäntysaari, M., Pohjola, A. & Pösö, T. (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 315–337.

Huolen Mieltämö. 2015. Huolen Mieltämö. Miellämme huolesi, huollamme mielesi [viitattu 20.4.2015]. Saatavissa: <http://mieltamo.fi/>

Hurtig, J. 2003. Lasta suojelemassa - etnografia lasten paikan rakentumisesta lastensuojelun perhetyön käytännöissä. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Huuskonen, P. 2014. Vertaistuki [viitattu 6.4.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Hämeen-Anttila, L. 2014. Sosiaalihuoltolaki lisää matalan kynnyksen palveluja. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote 319/2014. Saatavissa: <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1899857>

Innokylä. 2012. Learning cafe eli oppimiskahvila [viitattu 4.4.2015]. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli109421>

Jung, L. 2010. Identifying Families' Supports and Other Resources. Teoksessa McWilliam, R. A. (toim.) Working with Families of Young Children with Special Needs. New York: Guilford Press, 9–26.

Jääskeläinen, T. 2014. Sosionomi. Huolen Mieltäjä. Haastattelu 31.3.2014.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaunisto, S.-L., Uitto, M., Estola, E. & Syrjäjä, L. 2009. Ohjattu vertaisryhmä haavoittuvuudesta kertomisen paikkana. Kasvatus 40 (5/2009), 454–464.

Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kivipelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi. Stakesin työpapereita 17/2008. Helsinki: Stakes.

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät – kohti tilaa ja kokemuksia. Väitöskirja. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Känkänen, P. 2015. Taidelähtöiset menetelmät [viitattu 6.4.2015].

Saatavissa: [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset\\_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat)

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 812/2000. Annettu Helsingissä 22.9.2000.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007.

Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan. Jyväskylä: PS-kustannus

Liekki, T.-R. 2014. Oiva-hymiöt kertovat elintarvikevalvontatuloksen - vaikuttavatko raportit ostopäätöksiisi? Yle uutiset [viitattu 4.4.2015].

Saatavissa: [http://yle.fi/uutiset/oiva-hymiot\\_kertovat\\_elintarvike\\_valvontatuloksen\\_-\\_vaikuttavatko\\_raportit\\_ostopaatoksiisi/7008352](http://yle.fi/uutiset/oiva-hymiot_kertovat_elintarvike_valvontatuloksen_-_vaikuttavatko_raportit_ostopaatoksiisi/7008352)

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

MLL. 2015: Vanhemman pidettävä huolta itsestään [viitattu 6.4.2015].

Saatavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman\\_hyvinvointi/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/)

Mustaniemi, J. 2009. Käytettävyyden arviointimenetelmät.

Kandidaatintutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Niemi-Pynttari, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti [viitattu 23.3.2015].

Saatavissa: <http://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>

Opinpaja. 2011. Toiminnalliset menetelmä [viitattu 6.4.2015]. Saatavissa: [http://www.peda.net/img/portal/2119590/Toiminnalliset\\_menetelmat1.pdf?cs=1305791785](http://www.peda.net/img/portal/2119590/Toiminnalliset_menetelmat1.pdf?cs=1305791785)

Pajula, E. 2014a. Mitä on osallisuus? Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 9.

Pajula, E. 2014b. Tositarinoita osallisuudesta . Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 11-21.

Palojärvi, H. 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Yhteisösosiaalityön lisensiaatintutkimus. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Papunet. 2014. Tunnesanat. [viitattu 4.4.2015]. Saatavissa: <http://papunet.net/materiaalia/ideat/tunnesanat>

Partanen, J. 2013. Tiimiyrittäjyys madaltaa yrittäjyyden kynnystä. Osuustoiminta – johdon ja hallinnon ammattilehti 3/2013. [viitattu 1.4.2015]. Saatavissa: <http://www.tiimiakatemia.com/fi/mediassa/tiimiyrittajyys-madaltaa-yrittajyyden-kynnysta>

Pesäpuu. 2014. Lähemmäs-projekti 2013-2016 [viitattu 24.3.2015]. Saatavissa: [http://pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/hallitus/1\\_2014/lahemmas\\_toimintakertomus\\_2013.pdf](http://pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/hallitus/1_2014/lahemmas_toimintakertomus_2013.pdf)

Raspa, M., Bailey Jr, D., Donald, Olmsted, M., Nelson, R., Robinson, N., Simpson, M., Guillen, C. & Houts, R. 2010. Measuring Family Outcomes in Early Intervention: Findings From a Large-Scale Assessment. *Exceptional Children*, Vol 76, No. 4, 496–510.

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.

Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät - siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa: Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen T. (toim.). Sosiaalipedagoginen ammatillisuus: Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 54–61.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOY.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Havainnointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [viitattu 4.4.2015]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html)

Salmikangas, A. 2002. Osallisuutta yhdistysten kautta. Teoksessa: Gretschel, A. (toim.) 2002. Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Seriola, M. & Kemppainen, J. 2015. Lastensuojelun perhetyön vertaisryhmät [viitattu 23.3.2015]. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli211716>

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulu University Library.

Sirkiä, L. & Harju, S. 2015. Ammatinvalinta.fi: Ohjauksen tukimateriaaleja, luonnekortit [viitattu 4.4.2015]. Saatavissa: [http://ammatinvalinta.fi/wp-content/uploads/2013/09/ammatinvalinta\\_tunnekortit.pdf](http://ammatinvalinta.fi/wp-content/uploads/2013/09/ammatinvalinta_tunnekortit.pdf)

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014.

Talentia. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 6. painos. Helsinki: Talentia. Saatavissa: [http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas\\_2013\\_net.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf)

THL. 2015. Ratkaisukeskeinen työskentely. Lastensuojelun käsikirja [viitattu 23.3.2015], Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun->

[kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/ratkaisukeskeinen-tyoskentely](#)

Tiuraniemi, J. 2002. Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Teoksessa Niemi P. & Keskinen E. 2002. Taitavan toiminnan psykologia. Turun yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, Turku, 165-195.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi [viitattu 18.5.2015]. Saatavissa:

<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Vahtivaara, J.-M. 2010. Kokemustieto - vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.). Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 21–23.

Vataja, K. 2005. Arvioijan monet roolit ja mahdollisuudet arviointiprosessin hyödyntämisessä. Hallinnon tutkimus 24 (2005):3, 123–130.

Viitala, R., Kekkonen, M. & Paavola, A. 2008. Perhekeskustoiminnan kehittäminen. PERHE-hankkeen loppuraportti. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2008:12. Helsinki: Yliopistopaino.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Helsinki: Edita.

Wandersman, A., Keener, D. C., Snell-Johns, J., Miller, R. L., Flaspohler, P., Livet-Dye, M., Mendez, J., Behrens, T., Bolson, B. & Robinson, L. 2004. Empowerment evaluation: Principles and action. Teoksessa Participatory community research: Theories and methods in action. APA decade of behavior volumes. Washington: American Psychological Association, 139–156.



**LIITTEET**

Liite 1 Toimeksiantajan haastattelu

Liite 2 Mainos

Liite 3 Kuvauslupa

Toimeksiantajan haastattelu

KYSELY HUOLEN MIELTÄMÖN YRITTÄJILLE:

- 1) Ammattinimikkeesi, työnkuvasi ja roolisi Huolen Mieltämössä?
- 2) Mitä ovat Huolen Mieltämön arvoja?
- 3) Mitä ovat omat henkilökohtaiset arvot työssäsi? Miten ne näkyvät työssäsi?
- 4) Minkälaista on tekemäsi/ Mieltämön toteuttama perhetyö?
  - perhetyön tarkoitus/ tavoitteet? Toteutuvatko ne?
  - Haluaisitko muuttaa siinä jotain?
- 5) Minkälaisia tavoitteita/ toiveita/ rajouksia/ sinulla olisi tulevaisuudessa perhetyölle jota toteutate?
- 6) Minkälaisia perhetyön työmenetelmiä käytät tällä hetkellä?
- 7) Mikä on näkemyksesi tämän päivän perheiden haasteista ja ongelmakohdista? Mikä eniten kuormittaa perheitä/ vanhempia?
- 8) Minkälainen tuki olisi ensisijaisen tärkeää perheille?

Mainos

**Huolen Mieltäjä**  
**Huolen Mieltäjä**

tarjoaa sinulle **ISÄ** tai **ÄITI** mahdollisuuden osallistua vanhemmuuttasi tukevaan **VERTAISRYHMÄÄN**.

Ryhmän avulla **LÖYDÄT** uusia puolia ja **VOIMAVAROJA** itsestäsi, perheestäsi ja vanhemmuudestasi. Ryhmässä ja itsenäisesti tehtävien harjoitusten avulla **TUTUSTUT ITSEESI** ja voit saada **INTOA** ja **JAKSAMISTA** arkeesi. Vertaisryhmässä saat myös mahdollisuuden tutustua muihin vanhempiin.

**HUMITUPA – HUOLEN MIELTÄJÄN TUKEA PERHEIDEN ARKEEN**

<b>RYHMÄKOKO</b> 5 – 8 HENKILÖÄ. <b>PAIKAT TÄYTETÄÄN</b> ILMOITTAUTUMIS- JÄRJESTYKSESSÄ.	Tapaamiset keskiviikkoina kello 17.00 – 19.00  Kirkkokatu 7, Lahti.	11.2.2015 18.2.2015 4.3.2015 11.3.2015 18.3.2015	Lisätietoa ja ilmoittautuminen:  Marika huolen@mieltamo.fi
--	---	--	--

**huolen MIELTÄJÄ**

Huolen Mieltäjä Oyj  
 Kaikki Inkari 5  
 15170 Lahti  
 huolen@mieltamo.fi



HUOLEN MIELTÄMÖ

KISÄLLINKATU 5  
15170 LAHTI

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

HOITAJANKATU 3  
15850 LAHTI

### Hyvä ryhmäläinen

Humitupa – vertaisryhmä vanhemmille on toteutettu yhteistyössä Huolen Mielämä Osk:n kanssa. Vertaisryhmän toteuttaminen on osa Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopintoihimme liittyvää opinnäytetyötä. Opinnäytetyötämme ohjaa Lahden ammattikorkeakoulussa Tarja Tolonen.

Ryhmän aikana keräämme palautetta ja teemme havainnointeja ryhmän toiminnasta. Saadut tutkimustulokset julkaistaan tavalla, jossa yksittäisiä ryhmäläisiä ei voi tunnistaa. Tulosten yhteydessä voimme myös julkaista esimerkkiotteita. Lainauksista poistetaan henkilönimet ja muut välittömän tunnistamisen mahdollistavat seikat. Lainauksien yhteydessä mainitaan ryhmäläisen ja lasten ikä. Ryhmäläisten henkilö- tai muita tietoja ei luovuteta ulkopuolisille missään vaiheessa.

Henkilötietolaki edellyttää, että henkilön kuvan julkaisemiseen on saatava kuvattavan suostumus. Noudatamme kuvamateriaalin käytössä ja sen julkaisussa voimassa olevaa lainsäädäntöä sekä eettisesti hyväksyttäviä periaatteita. Ryhmän aikana esitettävissä kuvissa ryhmäläiset voivat olla tunnistettavissa. Ryhmän jälkeen esitettävissä kuvissa (opinnäytetyö, esitteet, tms.) ryhmäläisiä ei voida tunnistaa.

Pyydämme suostumustanne kuvaamiseen ja kuvien julkaisuun. Huolen Mielämä tarvitsee kuvamateriaalia esimerkiksi viestintä- ja markkinointitarkoituksiin valmistettaviin esitteisiin sekä sähköisiin julkaisuihin. Lisäksi käyttäisimme kuvamateriaalia opinnäytetyömme julkaisun yhteydessä pidettävässä tilaisuudessa.



HUOLEN MIELTÄMÖ

KISÄLLINKATU 5  
15170 LAHTI

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

HOITAJANKATU 3  
15850 LAHTI

### KUVAUS- JA JULKAISULUPA

- Minua saa kuvata ryhmän aikana
- Kuvamateriaalia saa käyttää ryhmän aikana
- Kuvamateriaalia saa käyttää opinnäytetyön julkaisussa
- Kuvamateriaalia saa käyttää Huolen Mielämän esitteissä tai sähköisissä julkaisussa
- Ryhmän aikana tehtyjä piirustuksia ja muita tuotoksia saa käyttää yllä mainittuihin tarkoituksiin.

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_ 2015 \_\_\_\_\_