

VERTAISTUKIRYHMÄTOIMINTA MAAHANMUUTTAJANAISILLE  
VOIMAANTUMISEN TUKENA

*”Vertaistukiryhmä on hyvä ja kiva juttu”*

Soraya Cruz López  
Neli Mohebi  
Opinnäytetyö, syksy 2012  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä, Helsinki  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Cruz López, Soraya & Mohebi Neli. Vertaistukiryhmätoimintaa maahanmuuttajanaيسille voimaantumisen tukena. Helsinki, kevät 2010, 67s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK).

Tämän opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli vertaistukiryhmätoiminnan kautta tukea ja vahvistaa maahanmuuttajanaisten voimavaroja. Oppimistavoitteeksi asetettiin ammatillinen kasvu ja käytännön kokemuksen saaminen monikulttuuristen naisten kanssa työskentelystä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisessa muodossa. Vertaistukiryhmätoiminta järjestettiin Herttoniemenrannan Asukastaloyhdistys Ankkurin yhteydessä. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa keväällä 2010. Vertaistukiryhmään osallistui yhteensä 11 naista useista eri kulttuureista.

Vertaistukiryhmätoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen perustui huolelliseen ennakkosuunnitteluun, jossa myös osallistujien toiveet ja tarpeet otettiin huomioon. Ryhmässä käsiteltiin pääosin maahanmuuttoon ja kotoutumiseen liittyviä aiheita. Jokaiselle kokoontumiselle asetettiin oma teema aktiviteetteineen. Niissä käytettiin useita toiminnan muotoja ja työmenetelmiä, kuten kotoutumiskaari, vanhemmuuden roolikartta, aarrekartta, verkostokartta, saduttaminen, tanssi ja leikki.

Saatujen kokemusten ja palautteen mukaan järjestämämme toiminta mahdollisti vertaistuen saamisen ja kokemusten jakamisen turvallisessa ympäristössä. Arviointien avulla todettiin, että ryhmään osallistuneet kokivat vertaistukiryhmätoiminnan sopivan hyvin kotoutumisen helpottamisen välineeksi ja voimaantumisen tukemiseen. Toiminta koettiin tärkeäksi. Ryhmän sisäisen luottamuksen ja ystävyuden ilmapiirissä oli helpompi käsitellä vaikeita aiheita, kuten vanhemmuudessa, lasten kasvatuksessa ja Suomeen kotoutumisprosessissa kohdattuja ongelmia. Ryhmäläiset kokivat vertaistuen merkittävästi voimaannuttaneen heitä ja he toivoivat tämäntyyppiselle ryhmätoiminnalle jatkoa.

Opinnäytetyömme koostuu kahdesta osiosta, teoriaosuudesta sekä vertaisturyhmätoiminnan raportista.

Asiasanat: maahanmuuttajanaiset, kotoutuminen, voimaantuminen, vertaistuki

## ABSTRACT

Cruz Lopez, Soraya & Mohebi, Neli.

**Peer group activities and empowerment support to immigrant women.**

**Language:** Finnish. Helsinki, Spring 2010, 67 s.

Diaconia University of Applied Sciences. The Degree Programme in Social Services: Bachelor of Social Services.

The main aim of the functional thesis was to organize a peer support group, and gain empowerment for the immigrant women. The learning objective was to increase the professional and practical working experience in multicultural environment.

The thesis was carried out in a functional form. Peer group activities were organized in Herttoniemenranta tenant-house, named Anchor. The group met eight times in the spring of 2010. The peer group included 11 women from a variety of cultures.

Peer group activities were based on careful pre-planning. Activities were implemented, taken into consideration participants' wishes and needs also. The group discussions were focused mainly on migration and integration topics. Also every meeting did have its own theme of activities. Meetings included multiple activities and working methods, such as integration-map, parental-role map, treasure map, network map, story crafting, and dance and play as well.

Peer group activities facilitated a mutual and communal support and sharing of experiences in a safe and supportive environment. With the assessment methods it was found that the peer group activities facilitated the integration of immigrants, as well as a tool of empowerment. Peer group meetings were experienced as an important tool among the group. In the friendly and confidential atmosphere were easier to deal with difficult issues, such as parenthood, upbringing of children and the problems encountered in the integration process in Finland. The group experienced a significant empowerment from the peer support and hoped for this type of group activity continuation.

The thesis consists of two parts. First there is the theoretical part and then the report of the peer Support group.

### Keywords

Immigrant women, integration, empowerment, peer support.

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO .....	5
2. TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITEET.....	6
3. TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
3.1 Maahanmuuttajanaiset Suomessa.....	7
3.2 Kotouttaminen.....	8
3.3 Maahanmuuttajanaisten ja perheiden kotoutuminen.....	11
3.4 Voimaantuminen .....	12
3.5 Vertaistuki .....	14
3.6 Vertaisryhmän toiminta.....	16
3.7 Vuorovaikutus maahanmuuttajaryhmän ohjaamisessa .....	17
4. RYHMÄTOIMINTA VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ .....	19
4.1 Ryhmäkertojen suunnittelu .....	19
4.2 Ryhmäprosessin muodostusvaihe .....	20
4.3 Tyytymättömyyden ja sekaannuksen vaihe .....	20
4.4 Tuottava vaihe .....	20
4.5 Lopettamisvaihe .....	20
4.6 Ryhmän jatkuva arviointi.....	21
5. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	22
5.1 Vertaistukiryhmätoiminnan toimintaympäristö ja kohderyhmä .....	22
5.1.1 Asukastaloyhdistys Ankkuri ry yhteistyökumppanina.....	22
5.1.2 Maahanmuuttajanaiset Helsingistä.....	24
5.2 Vertaistukiryhmätoiminnan suunnittelu.....	24
5.3 Vertaistukiryhmätoiminnan toteutus.....	28
5.3.1 Vko1 Tutustuminen .....	29
5.3.2 Vko2 Maahanmuuttokokemus ja kotoutuminen .....	30
5.3.3 Vko3 Vanhemmuus .....	32
5.3.4 Vko4 Äidinkieli ja kaksikielisyys .....	33
5.3.5 Vko5 Aarrekartta .....	35
5.3.6 Vko6 Sosiaaliset tukiverkostot .....	37
5.3.7 Vko7 Ryhmätarinointi .....	39
5.3.8 Vko8 Virkistyminen ja lopetus .....	41
6. ARVIOINTIA .....	43
6.1 Vertaisryhmätoiminnan arviointimenetelmät.....	43
6.1.1 Päiväkirja.....	43
6.1.2 Osallistuva havainnointi.....	44
6.1.3 Keskustelut ohjaajien kesken .....	45
6.1.4 Palautelomake .....	45
6.2 Ryhmänohjaustaitojen kehittyminen ja työparityöskentely.....	48
6.3 Vertaistukiryhmätoiminnan tavoitteiden saavuttaminen.....	49
7. POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	54
7.2 Oma ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi.....	55
7.3 Eettisyys .....	58
LÄHTEET.....	60
Liite 1. Vertaistukiryhmän kutsu/mainos.....	64
Liite 2 :Vertaistukiryhmätoiminnan ryhmäkertojen teemat.....	65
Liite 3. Palautelomake.....	66

## 1. JOHDANTO

Omakohvaiset kokemukset maahanmuuttajanaisten ja kiinnostus monikulttuurisuuteen sekä maahanmuuttajatyöhön ovat toimineet lähtökohdina valitessamme opinnäytetyömme aihetta ja kohderyhmää. Vertaistukiryhmän järjestäminen tuli mahdolliseksi, kun Herttoniemenrannan Asukastalo Ankkurin toiminnanjohtaja Lea Vetri otti innostuneesti vertaistukitoimintaidean vastaan ja lupasi tulla yhteistyökumppaniksemme.

Maahanmuuttajanaisten määrä on kasvanut viime vuosikymmeninä Suomessa ja heidän kohtaamansa haasteet ovat kulttuuritaustasta riippumatta usein samankaltaisia. Suomessa naisten sosiaalinen verkosto on usein pienempi kuin lähtömaassa ja ryhmätoiminnassa yhteisölliset kokemukset voivat toimia voimaannuttavina usein suurimman osan ajastaan kotona viettäville naisille. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus ovat osa Suomea ja tulevat vastaisuudessaakin olemaan. Monet naiset ovat siis tulleet kulttuureista, joissa läheisverkosto on laaja. Usein maahanmuuttajanaiset kertovat, kuinka vaikeaa Suomessa on, kun ei ole sukulaisia ympärillä auttamassa.

Me sosiaalialan ammattilaiset tulemme kohtamaan työssämme maahanmuuttajia riippumatta tulevasta työympäristöstä. On tärkeää ottaa huomioon tämän asiakasryhmän erityistarpeita ja taustoja. Sosiaalialan ammattilaisen olisi tärkeää tuntee, minkälaisia vaikutuksia maahanmuutolla on yksilöön ja yhteisöön sekä ymmärtää kotoutumisen prosessia. On myös tärkeää toimia aktiivisesti tämän kasvavan haasteen parissa sekä etsiä uusia toimintamuotoja kotoutumisen ja kotouttamisen tueksi.

Ohjattu vertaistukiryhmätoiminta on tutkimusten mukaan hyvä ja toimiva keino helpottaa ja tukea maahanmuuttajanaisten voimaantumista. Omassa ryhmässämme keskustelujen lisäksi käytimme erilaisia toimintamuotoja ja työmenetelmiä joilla pyrimme aktivoimaan naisten omia kenties piileviä voimavaroja.

## 2. TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITEET

Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu kahdesta osiosta, jotka ovat opinnäytetyöraportti ja tuotos. Tällaisessa opinnäytetyössä tulee kiinnittää erityistä huomioita näiden kahden osion yhteensopivuuteen, jotta niistä muodostuisi yhtenäinen kokonaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 83.) Tuotoksemme oli tähän raporttiin liittyvä maahanmuuttajanaيسille järjestettyä vertaistukiryhmätoimintaa, jonka suunnittelimme, ohjasimme ja arvioimme Asukastalo Ankkurin yhteydessä keväällä 2010. Mielestämme saimme yhdistettyä osiomme asianmukaisesti.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on yhdistää käytännön työelämä ja perusteltu tietopohja. Aiheestamme on jo olemassa jonkin verran aikaisempaa tutkimusta, joten haasteena oli löytää sopivimmat osiot omaa työtämme silmälläpitäen. Produktion tekemisen ja kirjoittamisen vuorovaikutus tulisi aina näkyä valmiissa raportissa. Varsinainen työprosessi muotoutuu lopulta opinnäytetyöraportiksi. Opinnäytetyöraportissa tulee näkyä kriittinen ja pohtiva ote prosessin aikana tehtyihin valintoihin ja ratkaisuihin. Lisäksi siitä tulisi näkyä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin tultiin. Raportista ilmenee myös se, miten tekijä arvioi omia oppimisprosesseja sekä lopullista tuotosta. Lukija voi raportin perusteella päätellä itse, miten tekijä on projektissa onnistunut. (Mts. 30–83.)

### 3. TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyönraportin keskeiset teoreettiset käsitteet ovat maahanmuuttajanaiset Suomessa, kotoutuminen, kotouttaminen, voimaantuminen ja vertaistuki. Onnistunut kotoutuminen suomalaiseen yhteiskuntaan on maahanmuuttajille tärkeää. Maahanmuuttajanaiset tarvitsevat lähtökohtiensa taustat huomioiden erilaista tukea ja neuvontaa, koska on erilaista aina kasvattaa lapsia erilaisen kulttuurin keskellä. Vertaistuki voi olla tärkeä tuki maahanmuuttajanaيسille.

#### 3.1 Maahanmuuttajanaiset Suomessa

Suomessa maahanmuuttajaväestöstä noin puolet on naisia. Näin ei ole kuitenkaan ollut aina, vaan vielä ennen 1990-luvun puoliväliä Suomen maahanmuuttajaväestö oli miesvoittoista. Tällöin naisten määrä alkoi kasvaa erityisesti perheenyhdistämisten, avioliittojen ja paluumuuton ansioista. Naisten osuus eri maista tulleiden maahanmuuttajien keskuudessa kuitenkin vaihtelee huomattavasti. Maahanmuuttajanaiset ovat keskimäärin suomalaisia naisia nuorempia, mikä näkyy muun muassa korkeampana hedelmällisyytenä. Myös kulttuuriset odotukset ja ihanteet vaikuttavat lasten lukumäärään. Miesten ja naisten muuttosyyt, kotoutuminen ja uuden elämän aloittaminen kulkevat usein eri ratoja. Sukupuolen lisäksi tähän vaikuttavat myös muut seikat kuten ikä, koulutus, kieli-taito ja henkilökohtaiset ominaisuudet. (Martikainen & Tiilikainen 2007a, 15.)

Maahanmuuttosyyt ovat merkityksellisiä varsinkin uudessa maassa oleskelun alkuvaiheessa. Maahanmuuttajanaisen elämä ja häneen kohdistuvat odotukset niin perheen, oman etnisen yhteisön kuin suomalaisen yhteiskunnankin taholta näyttäytyvät erilaisina, mikäli kyseessä on työperäinen maahanmuutto tai hän muuttaa maahan parisuhteen tai perheenyhdistämisen johdosta. Myös hänen

omat tarpeensa ja suunnitelmansa ovat erilaisia eri elämäntilanteessa. (Matikainen & Tiilikainen 2007a, 22.)

Maahanmuuttajien keskuudessa nouseekin välillä esiin ongelma, kun maahan ensimmäisenä tullut sukupolvi huomaa, että heidän lapsensa osaavat ja oppivat nopeammin uuden maan tavat ja kielen. Samankaltainen ongelmanasettelu voi tulla kyseeseen, jos esimerkiksi nainen on tullut maahan ja mies tulee perässä. Tällaisessa tilanteessa nainen saattaa olla paljon paremmin perillä asioista, josta saattaa pahimmillaan seurata ongelmia juuri maahantulleen miespuolisen sukulaisen tai puolison kanssa.

### 3.2 Kotouttaminen

Kotouttamisen käsite on vakiintunut suomen kieleen kotouttamislain myötä. Sen tavoitteena on, että maahanmuuttajat voisivat osallistua saapumismaan yhteiskunnan toimintaan samalla tavalla kuin muutkin osallistumismaassa asuvat. Maahanmuuttaja hankkii itselleen sellaisia tietoja ja taitoja, joiden avulla hän selviää maassa ja voi osallistua niin työelämään kuin yhteiskunnan muuhunkin toimintaan tasavertaisena. Suomalainen kotoutumislainsäädäntö ei kuitenkaan pyri sulauttamaan maahanmuuttajia, vaan näistä tulee aikanaan uusia historiallisia vähemmistöryhmiä. (Tanner 2008, 15.)

Maahanmuuttajien integroitumisessa on tärkeää, millaista kotouttamis- ja vähemmistöpolitiikkaa heihin kohdistetaan, ja millaisia oikeuksia ja velvollisuuksia heillä on. Suomi on sitoutunut toteuttamaan ja noudattamaan syrjimättömyyden ja tasavertaisuuden periaatteita, jotka on sisällytetty vuoden 1999 uuteen perustuslakiin. Uusi perustuslaki koskee kaikkia Suomessa asuvia henkilöitä kansalaisuudesta riippumatta. Sen mukaan ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä, eikä ketään saa ilman hyväksyttävää syytä asettaa eri asemaan esimerkiksi alkuperän, kielen tai uskonnon takia. Pääministeri Paavo Lipposen toisen hallituksen hallitusohjelmassa (1999) korostetaan hyvien etnisten suhteiden merkitystä ja kiinnitetään entistä suurempaa



huomiota syrjinnän vastaisiin toimenpiteisiin sekä lainsäädännössä että viranomaisten toiminnassa. (Jasinskaja-Lahti, Liebkind & Vesala 2002, 19.)

Kotouttamisohjelmassa luetelluista toimenpiteistä kootaan jokaiselle maahanmuuttajalle yksilöllinen ja perhekohtainen kotoutumissuunnitelma. Siinä sovitaan kunnan, työvoimatoimiston ja maahanmuuttajan kesken toimenpiteistä, jotka tukevat maahanmuuttajaa ja hänen perhettään yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavien tietojen ja taitojen hankkimisessa ja jotka edistävät maahanmuuttajan oman elämän hallintaa sekä uuden ja oman kulttuurin yhteensovittamista. Kotoutumissuunnitelmat sisältävät useimmiten kieliopintoja, työelämän valmiuksien ja elämänhallinnan parantamista, koulutusta ja työharjoittelua. (Jasinskaja-Lahti, Liebkind & Vesala 2002, 21.)

Useiden tutkimusten mukaan työllisyys on keskeinen tekijä maahanmuuttajien sopeutumisessa. Työn mukana tulee monia sopeutumiselle keskeisiä asioita: taloudellista riippumattomuutta, sosiaalisia suhteita ja kohentunut itsetunto. Tämä toimii myös toisin päin: mitä paremmin maahanmuuttaja on integroitunut yhteiskuntaan, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on päästä myös kiinni työelämään. (Jasinskaja-Lahti, Liebkind & Vesala 2002, 22.)

Kotoutumissuunnitelmaan sisällytetään sellaisia toimenpiteitä, jotka lisäävät maahanmuuttajan ja hänen perheensä valmiuksia toimia työmarkkinoilla ja yhteiskunnassa. Tällaisia toimintoja ovat muun muassa kotoutumiskoulutukseen liittyvät kieli- ja yhteiskuntatietouden opinnot ja näihin rinnastettavat toimenpiteet. Kotoutumissuunnitelma on perinteisesti tehty lähinnä työvoimaan kuuluville maahanmuuttajille.

Viime vuosina on kuitenkin huomattu, että useat erilaiset maahanmuuttajaryhmät kuten kotiäidit, teini-ikäiset nuoret ja vanhukset tarvitsevat oman kotoutumissuunnitelman. Ehdotuksessa uudeksi kotouttamislainsäädännön osana, että muuan muassa lapsille ja nuorille laaditaan yksilölliset kotoutumissuunnitelmat. (Alitolppa-Niitamo, Söderling & Fågel 2005, 55.)

Tämä on mielestämme hyvin tärkeää, että kotouttamisessa pidettäisiin mielessä, että kaikki kotouttamistoimenpiteet eivät välttämättä sovi kaikille. Tietyistä maista tuleville riittää eräänlainen pienempikin opastus sekä neuvonta, kun taas jotkut saattavat tarvita pidempiaikaista tukea yrittäessään integroitua yhteiskuntaan.

Erilaisia kotouttamistoimintoja järjestävät kunnat, seurakunnat, järjestöt ja yhdistykset. Nämä toiminnot voivat olla niiden ns. normaalitoimintaa tai sitten määrääjäksi rahoitettuja projekteja, ja niillä tähdätään maahanmuuttajien kotouttamiseen, työllistymiseen ja vahvistumiseen. Tavoitteena on myös maahanmuuttajien voimavarojen hyödyntäminen ja aktivoiminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä yhteistyön kehittäminen viranomaisten, kantasuomalaisten kansalaisjärjestöjen ja maahanmuuttajien järjestöjen välillä. (Alitolppa-Niitamo, Söderling & Fågel 2005, 57.)

Kotouttamistoiminta voidaan jakaa kolmeen tasoon: sosiaaliseen, tiedolliseen ja toiminnalliseen. Sosiaaliseen tasoon kuuluvat sellaiset toiminnot, joiden tavoitteena on maahanmuuttajien psykososiaalisen tilanteen vahvistaminen (mm. henkilökohtainen sosiaalinen tuki). Toiminta mahdollistaa sosiaalisten verkostojen luomisen sekä vertaisryhmien muodostumisen. Tiedolliseen tasoon taas kuuluu kielitaidon ja esimerkiksi yhteiskuntataitojen ja työllistymisedellytysten kehittäminen. Toiminnallinen taso puolestaan pitää sisällään muun toiminnan, joka voi olla lähes mitä tahansa kerhoista ja liikuntaryhmistä erilaisiin retkiin ja virkistäytymisleireihin. (Alitolppa-Niitamo, Söderling & Fågel 2005, 59.)

Yhteisöjen roolilla on myös kääntöpuolensa. Olemme itse huomanneet, että joskus maahanmuuttaja kokee (tietenkin) paljon helpommaksi muuttaa alueelle, jossa asuu Suomessa pitempään asuneita oman kulttuurin edustajia. Tällöin maahanmuuttaja saa toki tukea ”omiltaan”, mutta loppujen lopuksi, tällainen eriytyminen silti heikentää maahanmuuttajan integroitumista. Esimerkiksi Englannissa muutamia kymmeniä vuosia sitten huomattiin että esimerkiksi monet pakistanilaiset alkoivat muuttaa kaikki samalla asuinalueelle ja he pysyivät yhdessä ja heillä oli mahdollisimman vähän kontakteja valtaväestöön.

Tämä heikentää heidän sopeutumistaan uuteen yhteiskuntaan ja saattaa jopa lisätä mahdollisia epäluuloja valtaväestönkin taholta.

Yleisesti ottaen ajatellaan että kotoutuminen on onnistunut, jos maahanmuuttaja oppii uuden kielen sekä tapoja ja tulee toimeen valtaväestön kanssa ja että siinä samalla kykenee pitämään kiinni omasta kielestä ja kulttuurista. Oma kieli ja tapojen tunteminen on tärkeää, koska toki kaikki haluavat opettaa jotain omasta alkuperästä esimerkiksi lapsilleen ja/tai uudelle kumppanille ja hänen perheelleen.

### 3.3 Maahanmuuttajanaisten ja perheiden kotoutuminen

Maahanmuuton yhteydessä perheen merkitys usein korostuu. Kun kotimaasta tuttu ympäristö ja sosiaaliset verkostot eivät ole käytettävissä, perhe saattaa olla suuri voimavara ja ainoa kiinne kohta uudessa paikassa. (Martikainen & Gola 2007; 89, 101.) Perhe voi auttaa kotoutumisessa, jos se pystyy toimivana kokonaisuutena maahanmuutosta huolimatta. Perhe voi merkitä esimerkiksi ”nopean muutoksen puskuria, emotionaalista tukea ja identiteetin peiliä”. (Alitolppa-Niitamo 2005, 44–45.)

Perhekeskeisen kotoutumisen periaatteisiin kuuluvat Söderlingin ja Alitolppa-Niitamon (2005, 108) mukaan ymmärrys perheen roolista yksilön kotoutumisen resurssina, perhekokonaisuuden huomioon ottaminen ja perheen sisäisten sopeutumisprosessin tiedostaminen sekä erilaisten perhekäsitysten huomioon ottaminen. Periaatteisiin kuuluvat myös yhteiskuntaan osallistavien toimenpiteiden tasapainoinen kohdistaminen eri perheenjäsenille, perheen yhtenäisyyden tukeminen ja kotoutumisen riskitekijöiden tunnistaminen, maahanmuuttajajärjestöjen perhetoiminnan tukeminen sekä yksilön oikeuksien kunnioittaminen ja puolustaminen.

Eritahdistista kotoutumista saattaa tapahtua myös sukupolvien välillä perheissä, joiden lapset ja nuoret menevät kouluun. Lapset pääsevät automaattisesti

valtakulttuurin vaikutuspiiriin ja oppivat uutta keltä ja yhteiskunnan toimintaperiaatteita samalla, kun vanhemmat jäävät helposti esimerkiksi työttömyyden takia eristyksiin. Tällöin vanhempien ka lasten väliset roolit voivat kääntyä ylösalaisin niin, että lapset ottavat liaksi vastuuta ja ohjailevat vanhempiaan uudessa yhteiskunnassa ja samalla vanhemmat menettävät auktoriteettinsa ja vanhemmuutensa. (Alitolppa-Niitamo 2005, 46.) Joskus esimerkiksi maahanmuuttajilla on luonnollisesti viranomaisten kanssa asioidessa tulkin tarve. Sääntönä on, että viranomaisen käyttää aina laillistettua tulkkia mutta joskus kiireellisissä tapauksissa lapsi tai nuori joutuu toimimaan ns. tulkkina.

Alitolppa-Niitamon mukaan monet asiat muodostavat riskitekijöitä koko perheen tasapainoiselle kotoutumiselle ja hyvinvoinnille. Varsinkin jos seuraavista tekijöistä useampi osuu samanaikaiseksi perheen kohdalle: yksinhuoltajuus, luku- ja kirjoitustaidottomuus, vanhempien eristäytyneisyys ja masentuneisuus, monilapsisuus sekä vammaisuus tai muut erityistarpeet. (Alitolppa-Niitamo 2005, 46–47.) Kotoutumista voivat Valtosen mukaan häiritä vakavasti myös esimerkiksi väkivalta ja rikollisuus, perheen hajoaminen eri kulttuurien yhteensovittamisen aiheuttamien paineiden takia, lasten huostaanotto sekä pitkäkestoinen työttömyys (Valtonen 1999,52).

### 3.4 Voimaantuminen

Mirjami Rustaniuksen ja Terhi Joensuun (2005, 7) mukaan voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä sisäinen prosessi joka etenee pienin askelin. Sisäinen voimantunne vapauttaa ihmisen voimavaroja sekä vastuullisen luovuuden tunnetta. Voimaantuminen myös vahvistaa ihmisen kykyä päättää sekä kantaa vastuuta oma elämäänsä koskevista asioista. Voimaantuminen on prosessi, johon ei voida pakottaa ulkoapäin. Kuitenkin muun muassa yhdessä tekeminen sekä luottamuksen kasvu vahvistavat yksilön voimaantumista.

Toisen puolesta ei voi voimaantua, mutta kaikkia voi tukea voimaantumisen prosessissa monin eri tavoin. Voimaantuminen ei tarkoita samaa kuin elämässä selviytyminen tai kokemus mielekkästä elämästä. Elämä voi olla mielekäästä vaikka ei osallistuisikaan ympäröivän yhteisön elämään. Voimaantumisesta puhuttaessa kuitenkin ajatellaan, että siihen kuuluu kanssakäyminen yksilöiden kesken ja yhteisön ja yksilön välillä. (Enoranta 2007, 12, 19.)

Voimaantuminen näkyy usein aktiivisuutena ja dynaamisuutena, mutta ulkoapäin on vaikea arvioida, onko aktiivisuus aina lähtöisin ihmisen omista valinnoista. Toisen voimaantumista voi olla vaikea arvioida, koska voimaantuminen voi olla sisäinen tunne siitä, että olet oman elämäsi keskiössä. Voimaantumiseen pyrkivä yksilö tai yhteisö ei hanki valtaa toisilta tavoitteena lisätä omaa valtaa suhteessa muihin, vaan tavoitteena on oman toimintakyvyn parantamiseen kautta lisätä yksilön ja yhteisön itsemääräämisoikeutta vastuullisella ja sosiaalisesti oikeudenmukaisella tavalla. (Enoranta 2007, 19,22.)

Kati Wilska-Seemerin (2005, 258) mukaan voimaantumisella tarkoitetaan sitä, että toiset ihmiset, usein ammattilaiset, auttavat yksilöä, ryhmiä, perheitä ja yhteisöjä löytämään ja hyödyntämään itsessään ja ympäristössään olevat vahvuudet ja mahdollisuudet ongelmien sijaan. Voimaantuminen voi lähteä liikkeelle esimerkiksi valjastamalla henkilön tiedot liittyen vaikkapa esiintymistaitojen, tietouden politiikasta, urheilun valmentamisesta tai mihin tahansa ns. erityiskykyyn tai vahvuuteen liittyen. Voimaantumisen ideaalisena tavoitteena voidaankin pitää jonkinlaista statuksen kohottamisen sekä pärjäämisen tunnetta. Tällöin maahanmuuttaja voi kokea että hänellä on uudessakin ympäristössä jotain hyvinkin arvokasta annettavaa. Varsinkin miehillä on tietyissä kulttuureissa vahvempi ja dominoivampi rooli, mikä näkyy varmasti uudessakin maassa ja sen tapojen omaksumisessa. Naisilla on mielestämme usein hankalampaa oikeuttaa asemansa ja osaamisensa, koska se uusi tietotaito saattaa olla ristiriidassa aiemmin opittuun sekä se saattaa aiheuttaa kitkaa perhe- ja sukulaisuhteisiin.

Kulttuurien erilaisuus ja niiden yhteensovittaminen voivat tuottaa ongelmia maahanmuuttajanaيسille. Usein vastakkain joutuvat yhteisölliset kulttuurit, joissa perheen ja sukulaisverkoston hyvinvointi on etusijalla ja yksilöä korostavat kulttuuri, jossa arvostetaan naisen oma hyvinvointia ja itsenäisyyttä. Jos nainen kuitenkin onnistuu löytämään sopivan tasapainon näiden välille, hän voi kokea voimaantumista. (Harju-Tolppa 2004, 16.)

### 3.5 Vertaistuki

Yhteisten kokemusten jakaminen, vertaistuki, on ikäikäistä. Se on olennainen osa ihmisten jokapäiväistä elämää ja kanssakäymistä. Perheet ja naapurustot ovat olleet keskeisiä vertaistuen areenoita. Vertaistoiminnassa korostuu arjen arvostus. Ryhmässä saatu ahaa-elämys, käytännön vinkki tai vahva tunnekokemus ovat tavallisen oloisia, mutta merkittäviä juuri ihmisen jokapäiväisessä elämässä. Sankaruutta on selviytymien oman elämän pienistä ja suurista arkisista asioista. Kokemusten jakaminen on elämää kantava vahva voima, kuin loimi kirjavassa räsymatossa. Vertaistoiminnan vahvistumista voi pitää myös eräänlaisena vaihtoehtona tai vastaiskuna ”kauniit ja rohkeat elämälle”, jossa malleja ja kiinnekohtia haetaan oman elämänpiirin ulkopuolisesta maailmasta. Vertaistuen vahvin sanoma on toivon näköala ja yhdessä löydetty elämänilo. (Kuuskoski 2003, 30, 38.)

Vertaistuella tarkoitetaan joko vapaamuotoisesti organisoidusti järjestäytyneitä keskinäisiä tukea ja apua. Samassa elämäntilanteessa olevat tai samankaltaisia elämäntilanteita kokeneet yksilöt tukevat toisiaan, selvittelevät ja ratkovat elämäntilannettaan. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 166.) Vertaistukea voi saada ja antaa monella tavalla ja useassa muodossa: kahden ihmisen välillä, ryhmissä tai verkostoissa. Kahden samassa elämäntilanteessa olevan henkilön suhde voi syntyä spontaanisti, esimerkiksi ystävien, sukulaisten, työkavereiden tai naapureiden kesken. Ryhmän aloitteen tekijöinä ja perustajina voivat toimia kansalaiset tai ammattilaiset yksin tai yhdessä. Ryhmissä ei ole mahdollista keskittyä vain

omaan tilanteeseen, vaan tarkoituksena on jakaa kokemuksia toisten kanssa. Reitit vertaistuen ja kokemustiedon jakamiseen ovat usein ennalta suunnittelemattomia. Kahdenkeskeisestä ystävien vertaistuesta voidaan siirtyä säännöllisiin ryhmätapaamisiin tai verkostoihin. Toisaalta vertaisryhmässä ja –verkostoissa voi tavata myös ”hengenheimolaisia”, joista tulee ystäviä ja joiden kanssa halua tavata kahden kesken. (Nylund 2005, 203–204.)

Vertaistukiryhmällä ymmärretään toisen auttamiseen ja tukemiseen tähtäviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä ja kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. Tällaisen ryhmätoiminnan ei välttämättä tarvitse rajoittua vain kriisien käsittelyyn, vaan samalla voidaan luoda yhteisyyttä ja ystävyysuhteita. (Hyväri 2005, 214–215.)

Rustaniuksen ja Joensuun (2005, 7) mielestä vertaistukea voidaan tarjota kaikille ikään katsomatta. Sen avulla on mahdollisuus käsitellä koko ihmisen elämänkaarta ja tämän muuttuvia tarpeita. Vertaistukiryhmiä voidaan muodostaa ja muokata näiden tarpeiden pohjalta. Vertaistukea voi antaa ja saada monella eri tavalla. Kahdenkeskeistä vertaistukea, niin sanottua luonnollista apua, on perheenjäsenten tai ystävien toiselleen antama tuki. Tukihenkilötoiminta on myös kahdenkeskeistä vertaistukea. Ryhmässä saatavan tuen tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, tuttu ja luotettava ryhmä sekä yhdessä päätetyt ryhmän sisällöt.

Jokaiselle ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään, sillä ryhmään kuuluminen antaa tunteen yhteisöllisyydestä. Vertaisryhmä voi olla yksi mahdollisuus tähän, jos esimerkiksi sosiaalinen tukiverkko ympärillä on pienentynyt. Vertaisryhmä kokoaa yhteen ihmisiä jotka ovat samassa elämäntilanteessa ja joilla kaikilla on sama ongelma tai yhdistävä tekijä. (Mikkonen 1996, 218; Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 51–52, 208,209.)

Vertaisryhmän tarkoituksena on työstää kokemuksia voimavaroiksi, aktivoida toimintakykyä ja löytää luovia ratkaisuja, jotta yksilö pääsee tilanteessaan eteenpäin. (Pöyhtäri 2012). Asiantuntijan tarjoama apu on ongelmallinen siinä mielessä, että se jää usein persoonattomaksi (Hellsten 1999, 89). On usein

helpompaa päästä kiinni ongelmatilanteeseen kokemustiedon avulla. Se helpottaa hahmottamaan tilannetta selkeämmin kuin että sitä tarkastelisi ammattiosaamisen kautta. Samalla kuitenkin on helpompi ymmärtää ja soveltaa asiantuntijatietoa omaan tilanteeseen (Kuuskoski 2003,32). Myös Vuorisen ja Helastin mukaan tiettyjä asioita itse kokeneella on niistä asioista asiantuntemusta, joka on ainutlaatuista ja jota muulla asiaan perehtymisellä ei voi saavuttaa (Vuorinen & Helasti 1997, 12).

### 3.6 Vertaisryhmän toiminta

Vertaisryhmässä toisilleen tuntemattomat ihmiset tapaavat toisiaan oman kiinnostuksen ja aikataulun mukaisesti. Vertaisryhmässä rakentuu ihmisen lähellä yhteisö, jonka kanssa voi vaihtaa ja jakaa elämäkokemuksia. Ryhmä antaa myös mahdollisuuden kasvuun ja uuden ja hyödyllisen oppimisen arjen kannalta. Jos elämäntilanne poikkeaa merkittävästi lähiympäristön tilanteesta, silloin vertaisryhmätoiminnalla voi olla erityisen suuri merkitys. Myös muutostilanteissa, kuten vanhemmaksi kasvamisessa, vertaistuesta on apua. Muutoksesta ja siihen liittyvästä stressistä on helpompi selviytyä tuen avulla. Sen kautta haetaan ajatusten vaihtoa, mielekästä tekemistä ja identiteettiä. Ne vahvistavat sosiaalista pääomaa. (Kuuskoski 2003, 31, 36.)

Arjen arvostus korostuu vertaisryhmässä. Tavallisenoloiset asiat, kuten ryhmässä saatu vinkki tai ahaa-elämys ovat merkittäviä asioita ihmisen jokapäiväisessä elämässä (Kuuskoski 2003, 30). Vertaistukiryhmässä ei välttämättä tarvitse keskittää tai rajoittaa keskustelunaiheita kriisien tai ongelmien käsittelyyn, vaan samalla voidaan keskittyä luomaan yhteisyyttä ja ihmissuhteita (Hyväri 2005, 215). vuorovaikutteinen kohtaaminen ja kokemusten jakaminen on edellytys, jonka avulla voi luoda vertaistukeen perustuvia suhteita. Kuuluksi ja arvostetuksi tuleminen ja ryhmään kuulumisen tunne ovat keskeisiä asioita. (Kuuskoski 2003, 33.)



Ryhmän aloitteen tekijänä tai perustajina voivat toimia kansalaiset tai ammattilaiset yksin ja yhdessä. Ryhmässä ei ole mahdollista keskittyä vain omaan tilanteeseen, vaan tarkoituksena on jakaa kokemuksia toisen kanssa (Nylund 2005, 203). Lähtökohtina ovat tasavertaisuus ja luottamus, joihin ryhmät perustuvat.

Vertaisryhmät ovat arvokkaita, sillä ne rohkaisevat ihmisiä uskomaan itseensä ja omia kokemuksia. (Nylund 2005, 198.) Vertaistukiryhmä vahvistaa ihmisen omanarvontuntoa ja rohkaisee avoimeen vuorovaikutukseen. Ryhmä toimii ikään kuin pelinä, jonka avulla ihminen pystyy tarkastelemaan ja ymmärtämään itseään paremmin (Ayalon 1995, 15). Lisäksi se lisää ihmisen kykyä tehdä tietoisia ja harkittuja valintoja elämässään (Kuuskoski 2003, 35,38).

Vertaisryhmistä voi löytää aivan konkreettista apua ongelmiin. Vertaisryhmä voi ennaltaehkäistä kriisejä ja rohkaista ihmistä hakeutumaan ammattiavun piiriin. Lisäksi ryhmässä syntyvät sosiaaliset suhteet, ovat merkityksellisiä eristäytymisestä aiheutuvan syrjäytymisen ehkäisemisessä (Kuuskoski 2003, 34; Euramaa 2001, 14).

### 3.7 Vuorovaikutus maahanmuuttajaryhmän ohjaamisessa

Maahanmuuttajaryhmää ohjattaessa ohjaajan pitäisi keskittyä puhumaan selkeästi ja hitaasti. Ohjaajan kannattaa välttää arki- ja ammattikielen käyttöä. Ilman tulkkia käydyissä keskusteluissa ohjaajan on tärkeintä varmistaa ryhmäläiseltä onko hän varmasti ymmärtänyt ohjeet. (Gujral 2002, 482.)

Toiseen kulttuuriin tutustuessa ihmiset luonnostaan vertailevat vierasta kulttuuria omaansa. Ihmiset etsivät kulttuureista yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Uudessa kulttuurissa erilaiset vuorovaikutustyyli saattavat hämmentää maahanmuuttajia. Maahanmuuttajasta, jolla on vaikeuksia sopeutua uuteen maahan, voi tuntua, ettei hän ymmärrä toisten ihmisten tapoja ja eleitä. Maahanmuuttajan lisäksi maahanmuuttajatyöntekijän on yhtä tärkeää

pohtia, mistä ongelmat vuorovaikutuksessa voivat johtua. Vuorovaikutusongelmat ovat kuitenkin usein ns. kaksisuuntaisia. Kun ihminen tuntee oman kulttuurinsa ja viestintätapansa, hän voi etsiä uuden kulttuurin viestintätavoista samanlaisuuksia. Ensiksi on hyvä miettiä kulttuurin ja tapojen samankaltaisia piirteitä, tämän jälkeen voi miettiä eroja. Tämä auttaa ymmärtämään, mitkä asiat kommunikoinnissa ihmetyttävät, ja niihin voi kiinnittää tietoisesti huomiota. Usein kulttuurien välisessä viestinnässä ihmisten kokemat erot liittyvät kulttuurisidonnaisiin asioihin. Esimerkiksi kohteliaisuus ja kunnioitus ilmaistaan eri kulttuureissa eri tavoin. (Salo-Lee, Malberg & Halinoja 1996, 12–15.)

## 4. RYHMÄTOIMINTA VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ

Tässä kappaleessa tarkastelemme monipuolisesti ryhmätoiminnan suunnittelua, ohjaamista ja arviointia.

### 4.1 Ryhmäkertojen suunnittelu

Ryhmäkertoja suunnitellessa on tärkeää miettiä ensimmäiseksi ryhmän tavoitteet. Niiden perusteella voidaan määrittellä, onko toiminta tarkoituksenmukaista. (Finlay 2002, 250–252.)

Finlay 2002 Jakaa ryhmäkertojen struktuurin viiteen osioon.

1. Esittelyvaihe: ryhmäläiset toivotetaan tervetulleiksi ryhmään ja he esittäytyvät toisilleen tarpeen mukaan. Ryhmäkerran toiminta esitellään ryhmäläisille.
2. Lämmittelyvaihe: Ryhmän toiminta määrittää lämmittelyvaiheen pituuden. Toimintaan keskittynyt uusi ryhmä voi siirtyä toimintaan hyvin lyhyenkin lämmittelyn jälkeen. Lämmittely valmistaa ryhmäläisiä varsinaiseen toimintaan.
3. Toimintavaihe: Toimintavaihe on ryhmäkerran päävaihe ja siinä toiminta on valittu erityisesti tavoitteiden suuntaiseksi. toimintavaiheessa voi olla vain yksi tehtävä tai muutama pienempi tehtävä, jotka liittyvät toisiinsa.
4. Lopetusvaihe: lopetusvaihe on tärkeä ja sen voi toteuttaa eri tavoilla. Yksi merkki ryhmän lopettamisesta on yhteissiivous, jonka jälkeen voidaan keskustella ryhmäkerrasta. Ohjaaja voi antaa positiivista palautetta ryhmäläisille.
5. Arviointi: Ryhmän jälkeen ohjaajan on tärkeää varata aikaa ryhmän arvioinnille. (Finlay 2002, 251–252.)

#### 4.2 Ryhmäprosessin muodostusvaihe

Jokainen ryhmä kulkee tietynlaisten prosessin lävitse. Ryhmäprosessi muodostuu eripituisista vaiheista, mutta nämä vaiheet eivät toistu jokaisessa ryhmässä samalla tavalla eivätkä ne ole ajallisesti samanpituisia.

Muodostusvaiheessa ryhmäläiset orientoituvat jäsenyyteen. Tähän vaiheeseen kuuluu, että ohjaaja auttaa ryhmäläisiä miettimään odotuksia ja tavoitteitaan ryhmässä. Ilmapiiri on usein jännittynyt ja ryhmä etsii omia toimintatapojaan. Ohjaajan rooli on vahva ja ohjaajan yhtenä tavoitteena on luoda myönteinen ilmapiiri ryhmään. Muodostusvaiheella on suuri merkitys muiden vaiheiden onnistumisessa. (Finlay 1997, 67; Salo-chydenius 1997, 176.)

#### 4.3 Tyytymättömyyden ja sekaannuksen vaihe

Kun ryhmä on varmistunut toimintatavastaan, ryhmäläiset voivat silti kokea, ettei ryhmä vastaa kaikkia heidän odotuksiaan. Me-henki on muodostunut ja erilaisia alaryhmiä voi muodostua. Ryhmäläisten roolit muuttuvat ja uudet roolit muuttuvat ja uusia rooleja etsitään sekä kokeillaan. Erilaisia konflikteja voi syntyä ryhmässä ja niiden selvittelyn myötä ryhmäläiset tuntevat olonsa turvalliseksi. ( Finlay 1997, 68; Salo-Chydenius 1997, 177.)

#### 4.4 Tuottava vaihe

Ryhmässä on vahva yhteenkuuluvuuden tunne. Ryhmäläisten roolit ovat muuttuneet joustavimmiksi ja he työskentelevät yhdessä. Ohjaajan roolina on tukea ryhmäläisten aktiivista roolia ja ohjaajan voimakas rooli voi vetäytyä. (Finlay 1997, 67; Salo-Chydenius 1997, 177.)

#### 4.5 Lopettamisvaihe

Lopettamisvaiheessa työskentely on tiivistä ja yhteenkuuluvuuden tunne on voimakas. Ryhmäläiset voivat vedota ryhmän jatkamisen puolesta ja erilaisia tunteita nousee esille puhuttaessa lopettamisesta. Ohjaajan pitää varata aikaa lopettamisen ja pitää yllä ajatusta, että ryhmä loppuu. (Finlay 1997, 69; Salo-Chydenius 1997, 177.)

#### 4.6 Ryhmän jatkuva arviointi

Ryhmän jatkuva arviointi on tärkeää, jotta ryhmä toimii tarkoituksenmukaisesti ja tavoitteiden suuntaisesti. Ryhmän arvioinnin voi jakaa neljään osioon. Nämä osiot ovat yksittäinen ryhmäläinen, ryhmä kokonaisuutena, ohjaajan vaikutus ryhmään ja toiminnan prosessi. (Salo-Chydenius 1997, 173–174.) Opinnäytetyössämme arvioimme ryhmää kokonaisuutena ja ohjaajan vaikutusta ryhmään. Tämän vuoksi tuomme esille, mitä näitä kokonaisuuksia arvioimalla pitäisi ottaa huomioon. Ryhmän kokonaisuuden ja ohjaajan vaikutuksen arvioimiseen Salo-Chydenius listaa seuraavia asioita: Ohjaaja huomioi, minkälainen tunnelma ryhmässä on ja mikä siihen vaikuttaa. Ryhmää arvioidessa ohjaaja miettii ryhmäkulttuurin kehittymistä ja vaikutusta ryhmään sekä ryhmäprosessiin (Salo-Chydenius 173–174.)

## 5. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Vertaistukiryhmätoiminnan toimintaympäristö ja kohderyhmä

#### 5.1.1 Asukastaloyhdistys Ankkuri ry yhteistyökumppanina

Asukastalo Ankkuri on perustettu vuonna 1998 mahdollistamaan eri-ikäisten asukkaiden harrastustoimintaa ja edistämään yhteisöllisyyttä. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää alueen asukkaiden hyvinvointia, yhteistoimintaa ja viihtymistä, tarjota toiminta- ja harrastusmahdollisuuksia eri-ikäisille asukkaille sekä mahdollisuus tavata muita ihmisiä virikkeellisessä ympäristössä. Toiminta on ollut säännöllistä, mutta muutoksia on tehty tarpeen mukaan.

( Asukastalo Ankkuri. Toimintakertomus 2010.)

Yhdistyksen toiminnasta vastaa hallitus, joka valitaan vuosikokouksessa vuodeksi kerrallaan. Yhdistys on palkannut yhden työntekijän toiminnanjohtajaksi. ( Emt. 2010.)

Herttoniemenrannan Asukastaloyhdistys Ankkuri ry on perustettu yhteistyössä Helsingin kaupungin nuorisosiainkeskuksen kanssa. Mukana suunnittelussa oli myös Herttoniemen seurakunta sekä useita muita tahoja sekä asukkaita. Uutena yhteistyötahona nuorisotalon toiminnasta vastaa Nuoret Kotkat Helsingin Piirijärjestö. Tilojen käytössä on pieniä muutoksia, kuten esim. vuokraukset ja varaukset tehdään nykyään Nuorten Kotkien toimesta. Asukastalo Ankkurin toiminta painottuu aamupäiviin ja kerran kuukaudessa olevaan viikonloppuun. ( Emt. 2010.)

Asukastalo Ankkuri tekee myös tiivistä yhteistyötä Suomen Somaliliiton kanssa. Työntekijä jalkautuu Somaliliiton toimitiloihin 1 1/2 päivää viikossa. Uusi yhteistyökumppani on Emmaus, joka on kansainvälinen hyväntekeväisyysjärjestö. ( Emt. 2010.)

Muita yhteistyötahoja ovat Herttoniemen sosiaaliasema/yhdyskuntatyö, Herttoniemi seura, Herttoniemen seurakunta, MLL, Herttoniemen paikallisyhdistys, Asukastaloverkosto sekä muut asukastalot, maahanmuuttajien yhdistykset, Tuorinniemen leikkipuisto sekä alueen asukkaat ja yhdistykset. Ankkuri osallistuu myös K3-ryhmän toimintaan, jonka päätehtävänä on edistää riittävien palvelujen ja toimintamahdollisuuksien saamista alueelle. ( Emt. 2010.)

Asukastalo Ankkuri on ottanut vastaan työharjoittelijoita: ammattikorkeakoulujen sosionomiopiskelijoita, työharjoittelijoita työvoimatoimiston kautta (varsinkin maahanmuuttajien osasto lähettää huomattavan määrän asiakkaitaan vuosittain työharjoittelu/työelämävalmennukseen). Rikosseuraamusviraston Helsingin aluetoimiston kanssa on sopimus yhdyskuntapalvelun suorittajista. Monet kurssit, kuten Uusi suunta ja maahanmuuttajien kielikurssit lähettävät käytännön jaksolle oppilaitaan. ( Emt. 2010.)

Jäsenenä voi olla yhdistyksen toiminta-alueella toimiva tai vaikuttava yksityinen henkilö, oikeuskelpoinen yhtiö tai säätiö. ( Emt. 2010.)



Kuva 1. Herttoniemenrannan Asukastalo Ankkuri

### 5.1.2 Maahanmuuttajanaiset Helsingistä

Kohderyhmämme koostui maahanmuuttajanaisista, jotka asuivat eri puolella Helsinkiä. Kolmas osa naisista tuli ryhmään Itä-Helsingistä, toinen kolmas osa Asukastalon Ankkurin lähialueelta ja viimeinen kolmannes kantakaupungista. Kaikki olivat kotiäitejä ja heillä oli kaikenikäisiä lapsia vauvasta aikuisiin.

Kohderyhmämme oli hyvin heterogeeninen. Naiset olivat iältään 30-50 vuotiaita ja he ovat asuneet Suomessa n. 1-15 vuotta. Ryhmäläiset edustivat moni eri kansalaisuuksia. Ryhmässä oli naisia Tunisiasta, Afganistanista, Algeriasta, Somaliasta ja Marokosta. Ryhmäläisten suomen kielen taso vaihteli alkeista hyvään.

Suurin osa naisista oli Asukastalon Ankkurin vakiokävijöitä ja muutamia heistä satunnaisia kävijöitä. Pari naista kävi ensimmäistä kertaa asukastalossa järjestämämme vertaistukiryhmätoiminnan yhteydessä. Naiset pienine lapsineen kävivät talossa viettämässä yhteistä aikaa keskenään.

Toiminnan kohderyhmän sovimme yhteistyössä Asukastalon Ankkurin toiminnanjohtajan Lea Vetrin kanssa. Vertaistukiryhmään osallistui keskimäärin 8-11 naista.

*“ Juuri tällaista toimintaa on kaivattu talossa pitkään, jotta naiset pääsisivät puhumaan jostakin muusta kuin lastenvaatteista”* asukastalon toiminnanjohtajan Lea Vetri tuumi.

### 5.2 Vertaistukiryhmätoiminnan suunnittelu

Opiskelumme alusta lähtien yhteisenä tavoitteenamme on ollut tehdä opinnäytetyö maahanmuuttajia koskevasta aiheesta. Vuonna 2009 syksyllä suorittaessamme Monikulttuurinen ammatillisuus -opintokokonaisuutta perehdyimme syvemmin aiheeseen ja näin tavoitteemme vahvistui. Silloisen



opintokokonaisuuden vastaava opettaja ohjasi meitä Diakin opinnäytetyötorille, jossa oli tarjolla monikulttuurisuuteen liittyviä aiheita opinnäytetöiksi.

Opinnäytetyötorilla tarjolla oli monenlaisia ehdotuksia, mutta eniten aiheita esittäneet yhteistyötahot toivoivat tutkimusluonteisia opinnäytetöitä. Kun taas me mieluummin halusimme opinnäytetyössä osoittaa ja kehittää ammattialaamme liittyviä tietoja ja taitoja toiminnallisien menetelmin. Pohdittuamme asiaa päätimme järjestää itse jotakin toimintaa maahanmuuttajanaisten parissa. Pitkään olimme haaveilleet vertaistukiryhmän järjestämisestä maahanmuuttajanaيسille ja päätimme toteuttaa sen. Vain yhteistyökumppani, paikka ja osallistujat puuttuivat.

Suorittaessamme Monikulttuurinen ammatillisuus -opintokokonaisuuteen liittyvää harjoittelua Chili-hankkeessa (2009–2011) saimme seurata paikan päällä järjestettyä vertaistukiryhmätoimintaa asiakasryhmälle, joka koostui pienten lasten maahanmuuttajaäideistä. Kerran saimme ohjata vertaisryhmää, mikä on auttanut tarkentamaan aihettamme. Chili-hanke olisi ollut toiveenamme opinnäytetyömme toteuttamiseen, mutta meillä ei ollut edes pientä mahdollisuutta siihen, sillä hankkeessa oli jo kaksi työntekijää, jotka vuorotellen toimivat ryhmän ohjaajina.

Työharjoittelupaikassamme kuulumme, että Herttoniemenrannassa on paikka, jossa käy maahanmuuttajanaisia viettämässä aikaa keskenään. Saimme selville, että kyse on Herttoniemenrannan Asukastalo Ankkurista. Viipymättä otimme yhteyttä Asukastalon toiminnanjohtajaan Lea Vetriin esittääksemme meidän ideamme. Asukastalon toiminnanjohtaja otti hyvin mielellään ideamme vastaan. Pian kävimme asukastalossa puhumassa kasvokkain hänen kanssa. Saimme tietää, että talossa kokoontuu kahdesti viikossa maahanmuuttajanaisia lapsineen. Naiset kokoontuivat säännöllisesti tiistai-aamuisin, jolloin talon tilat oli varattu heille. Ryhmä oli avoin ja toimi vapamuotoisesti ilman ohjaajaa. Kävijöiden määrä pysyi melko tasaisena ja välillä ilmestyi uusia tulijoita. Lea Vetri lupasi puhua näiden naisten kanssa ideastamme. Jälkeenpäin toiminnanjohtaja kertoi meille, että naiset ottivat ideamme hyvin innokkaasti vastaan.

Seuraavaksi joulukuussa 2009 kävimme Asukastalo Ankkurissa tapaamassa kohderyhmäämme ja kartoittamassa heidän suomen kielen tasoaan. Silloin tapasimme viisi naista, joille esitimme ideamme ja sen tarkoitusta. Jaoimme erikseen jokaiselle naiselle kirjallisen kutsun, jossa myös tiedotimme, että järjestämämme vertaistukitoiminta on osa opinnäytetyötämme. Koska Asukastalolle oli tulossa remontti alkuvuonna 2010, näimme toiminnan parhaiten toteuttavaksi keväällä maaliskuu-toukokuun aikana.

Asukastalo Ankkuriin jätimme muutaman kutsun jaettaviksi muille tulijoille ja jätettiin myös esite tulevasta toiminnasta. Emme levittäneet lisää esitteitä muihin paikkoihin, sillä talon johtajan kanssa näimme, että osallistujia löytyy riittävästi talon kävijöistä. Tällä tavalla myös säästimme aikaa ryhmään osallistujien kokoamisessa ja ryhmäytymisessä. Näin myös naisille tuttu ilmapiiri säilyi.

Tammikuun 2010:n alkupuolella meillä oli jo valmis vertaistukiryhmätoiminnan alustava suunnitelma. Aikataulun toteutus konkretisoitui ajalle 16.3.–4.5.2010. Ryhmän suunnittelimme kokoontuvan kahdeksan kertaa. Kokoontumispäiväksi valitsimme tiistain yhteisymmärryksessä asukastalon toiminnanjohtajan sekä tulevien ryhmäläisten kanssa.

Vertaistukiryhmän alustavan toimintasuunnitelman laadimme hyvissä ajoin ennen ryhmän aloittamista. Suunnitelma laadittiin keskittyen maahanmuuttoon liittyviin aiheisiin, joissa käsitelimme voimaantumista. Voimavarojen käsittelemisen avuksi kytkettiin teemoihin omia aktiviteetteja. Ryhmäkertojen suunnitelmia tarkensimme ryhmän toteutumisen aikana sitä mukaa kun tutustuimme paremmin ryhmäläisiin ja heitä kiinnostaviin asioihin. Suunnitelmamme oli siis avoinna muutoksille. Hyvin tärkeää oli huomioida ryhmäläisten kielitaso, jotta jokainen ryhmäläinen ymmärtäisi käytävää keskustelua. Hyvällä suunnittelulla ja toiveita kuuntelemalla onnistuimme rakentamaan toimivan kokonaisuuden. Kahden ohjaajan yhteistyö antoi mahdollisuuden laajempaan ideointiin ja toteutukseen ryhmän suunnittelussa ja ohjaamisessa.

Ryhmän tavoitteena oli tukea maahanmuuttajanaisten voimavaroja ja tarjota vertaistukea. Voimavarojen tukeminen ja vertaistuen saaminen ovat tärkeitä tavoitteita maahanmuuttajatyössä. Voimaantuminen ja vertaistuki ovat merkittäviä tekijöitä sopeutumisen edistämässä. Suunnittelimme ryhmäkertojen teemat ryhmän tavoitteiden perusteella sekä osaksi oman osaamisemme ja mielenkiintojen perusteella. Käsittelimme voimavaroja useiden toimintamuotojen avulla.

Toiminnan suunnittelemiseksi saimme hyvät eväät Pakolaisapu Ry:n julkaisemasta Vertaisryhmätoiminnan oppaasta maahanmuuttajatyöhön sekä Väestöliiton, Kotipuu, Monikulttuuriset vertaistuenryhmät – Ohjaajan opas. Samoin muiden aiheiden ja aktiviteettien suunnittelussa ja käsittelyssä nojasimme myös muuhun kirjalliseen ja web –aineistoon. Maahanmuuttokokemus-tuokiossa käytimme Punaisen Ristin Kotopolku-projektissa (2001-2007) kehittämää kotoutumiskaarta. Vanhemmuus-tuokiossa käytettiin Sosiaaliportin *vanhemmuuden roolikartta*, sekä, *Vanhemmuuden roolikarttaa, syvennä ja sovelle*-kirjaa. Aarrekartta-tuokiossa saimme apua, *Aarrekartan avulla kohti uutta. Valmiina muutokseen-* kirjasta. Sosiaaliset verkostot-tuokiossa käytettiin SOSWEB:n verkostokartta-mallia. Ryhmätarinointiin perehdyimme *Sadutus – Avain osallistavaan toimintakulttuuriin* ja *Sinun, minun, meidän mango – Sadutusta yli kulttuurirajojen-* kirjoihin. Vertaistukiryhmätoiminnalle valitsemamme aiheet olivat meille tuttuja, kuitenkin koimme tarpeelliseksi perehtyä sekä kirjallisuudesta verkkolähteisiin, sillä niiden soveltamisesta käytäntöön ei meillä ollut kokemuksia. Perehtyminen syvällisemmin näihin aiheisiin oli tärkeää myös varautuaksemme vastaamaan ryhmäläisten mahdollisiin kysymyksiin.

Ryhmäkertojen teemojen aktiviteetit aiheuttivat pienissä määrin materiaalikustannuksia. Kahvitarjoilun kulut jaoinme talon kanssa. Asukastalon toiminnanjohtaja Lea Vetri antoi meille luvan käyttää vapaasti talon tiloja. Oleskeluhuone, keittiö, liikuntasali olivat meidän käytettävissä toiminnan aikana samoin tekniset laitteet.

### 5.3 Vertaistukiryhmätoiminnan toteutus

Vertaistukiryhmän toiminnan toteutimme Asukastalo Ankkurissa 16.3.–4.5.2010. Toiminnallisia tapaamisia oli kahdeksan kertaa. Ryhmään osallistujien määrä vaihteli toimintakerroittain, mutta keskimääriin oli 8-11 osallistujaa. Joillakuilla oli myös vauva mukana. Ryhmä kokoontui kerran viikossa puolitoista tuntia kerrallaan. Toiminnan lisäksi arvioinnille jätettiin noin puoli tuntia aikaa jokaisen toimintakerran jälkeen. Jokaisella kerralla oli omaan teemaan liittyvä aktiviteetti, johon osallistuminen oli vapaaehtoinen.

Ryhmätoiminnan kulku pysyi samanlaisena koko toiminnan aikana. Tällä tavoin ohjelman aikataulu pysyi hallittavissa ja osallistujat varautuivat etukäteen toiminnan tulevaan osioon. Aina toiminta alkoi kuulumisten vaihtamisella kahvikupin äärellä yhteisessä pöydässä. Ideana oli luoda kodikkuutta. Sen jälkeen siirryimme oleskeluhuoneeseen, jossa kerroimme, mitä tulemme tänään tekemään ja avattiin teema lyhyesti. Sitten seurasi keskustelu ryhmäläisten kanssa. Teeman käsittely jatkui aktiviteetilla. Toimintatuokion lopetimme palautteeseen ja toimintahetkestä jääneen tunnelman ja ilmapiiriin kartoittamiseen. Lopuksi keskustelimme vielä ryhmäläisten kanssa. Viimeisellä toimintakerralla keskustelimme osallistujien kanssa vertaistukiryhmätoiminnan kokonaisuudesta ja jaoimme jokaiselle palautelomakkeen.

1. Tervetuloa  
Kahvikupin ääressä vaihdettiin kuulumisia
2. Teeman avaus  
Ryhmän ohjaajat avasivat teemaa lyhyesti antamalla siitä keskeistä tietoa
3. Keskustelu ryhmässä  
Ryhmäläiset jakoivat kokemuksiaan ja saivat vertaistukea toisiltaan
4. Aktiviteetti  
Ryhmäläiset osallistuivat aktiviteettiin vapaaehtoisesti
5. Ohjeistus palautelomakkeen täyttämiseen

### 5.3.1 Vko1 Tutustuminen 16.3.2012

- Tutustumisleikki
- Keskustelu: Ryhmän toiminnan tarkoitus ja yhteiset säännöt
- Tuokioiden teemojen esittely
- Naisten toiveiden kartoitus

Ensimmäiseen kokoontumiseen saapui kuusi naista Itä-Helsingistä. Ryhmässä käyneet naiset olivat Marokosta, Tunisiasta, Afganistanista ja Somaliasta. Kolme heistä tapasimme jo aiemmin tutustumiskäynnillä joulukuussa. Kolme muuta olivat uusia meille ohjaajille, kuitenkin he olivat asukastalon satunnaiskävijöitä. Naiset olivat asuneet Suomessa 3-12 vuotta. Tunisialaisella naisella oli mukanaan kahden viikon ikäinen lapsensa. Yhdellä somalinaisella oli mukana sylivauvansa. Neljän naisen suomen kielen taito oli hyvä ja kahden kohtuullinen.

Aloitimme toiminnan esitellen itsemme ja kertomalla vertaistukiryhmätoiminnan tarkoituksesta. Oli hyvin tärkeää, että ryhmäläiset ymmärtäisivät ryhmän tarkoituksen jo toiminnan alussa.

Tämän jälkeen tutustuimme toisiimme "tutustu minuun" -leikin avulla. Halusimme ryhmän vetäjinä tutustua ryhmäläisiin ja antaa heidän tutustua meihin, sen vuoksi olimme mukana tutustumisleikissä. Kaikki osallistujat istuivat ensin piiriin. Musiikki soi taustalla ja pikku pallo kiersi piirissä. Musiikin lakatessa leikkijä, jonka kädessä esine oli, kertoi oman nimensä ja jotakin muuta itsestään. Ryhmäläiset kertoivat innokkaasti perheestään. Tällä tavalla saimme ryhmäläisiltä tietoa heidän taustastaan ja samalla katsastimme heidän suomen kielen taitoaan luonnollisella tavalla.

Leikin jälkeen keskustelimme yhdessä siitä, että ryhmässä on sääntöjä, jotka koskevat sekä ohjaajia, että osallistujia ja niitä on noudatettava. Puhuimme ryhmän luottamuksesta, mikä tarkoitti, että ryhmässä jaettuja asioita ja

kokemuksia ei kerrota eteenpäin ryhmän ulkopuolella. Ohjaajina esitimme toivomuksen siitä, että paikalle tulisi saapua sovittuna aikana.

Esittelimme ryhmäläisille alustavan suunnitelmarungon koko toiminnasta ja kysyimme heidän mielipidettään siitä. Kerroimme, että otamme vastaan hyvin mielellämme heidän toiveitaan ja ehdotuksiaan. Lisäksi kerroimme lyhyesti seuraavan kerran teemasta. Tuokion päätteeksi pyysimme ryhmäläisiltä suullista palautetta ryhmätoiminnan ensimmäisistä vaikutelmista.

### 5.3.2 Vko2 Maahanmuuttokokemus ja kotoutuminen 23.3.2010

- Keskustelu: maahanmuuton merkitys yksilön ja perheen elämässä, sopeutumisprosessi, kulttuurierot, ym.
- Aktiviteetti: Oma kotoutumiskaari
- Palaute päivän toiminnasta

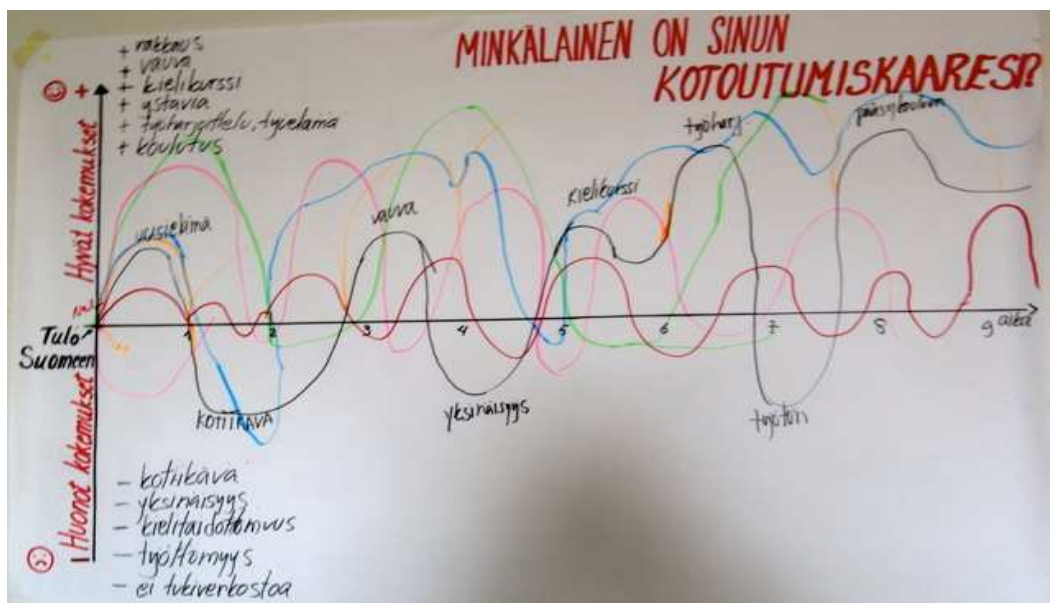
Toisella kerralla ryhmään saapui seitsemän naista, joista kaksi oli uutta. Toinen oli somalialainen ja toinen algerialainen. Somalinainen saapui Suomeen vasta kolme kuukautta sitten ja hän ei puhunut yhtään suomea. Algerialainen nainen oli asunut pitkään Suomessa, mutta hän ei koskaan ollut käynyt suomen kielen kursseilla, kuitenkin hän pärjasi valtakielellä melko kohtuullisesti. Tällä kerralla kerroimme uudestaan ryhmän tarkoituksesta ja meidän opinnäytetyöstämme. Suomea osaamattomalle naiselle toimi tulkkina hänen kälynsä, joka otti hänet mukaansa ryhmään.

Aloitimme toiminnan kertomalla lyhyesti maahanmuutosta ja sen tuomista haasteista yksilölle ja perheelle. Kerroimme myös kotoutumiseen liittyvistä vaiheista hyvin lyhyesti. Osallistujat kertoivat, etteivät he ennen olleet kuulleet mitään kotoutumisen vaiheista, mutta nyt kuultaessa, he huomasivat

käyneensä kyllä niitä läpi, toiset aiemmin ja toiset myöhemmin. Osallistujat myös kertoivat, miten heidän perheessään jokainen jäsen on kotoutunut eri tahdissa ja kuinka he ovat selvinneet raskaista ja vaikeista kokemuksista.

Sitten siirryimme aktiviteettiin. Esittelimme ryhmäläisille kotoutumiskaaren pohjaa, joka meillä oli jo valmiiksi piirretty isolle paperille. Kerroimme, että kotoutumiskaari kuvaa maahanmuuttajan kotoutumisprosessia, jossa esiintyy nousuja ja laskuja. Nousut ja laskut koostuvat hyvistä ja huonoista kokemuksista.

Sen jälkeen, yksi ohjaajista piirsi malliksi oman kaaren yhteiseen pohjaan kertoen samalla kokemuksiaan kotoutumisesta. Seuraavaksi pyydettiin osallistujia vuorotellen piirtämään oma kaarensa yhteiselle pohjalle. Viisi naista piirsi oman kotoutumiskaarensa. Piirtäessä he kertoivat avoimesti kotoutumisen Suomeen saapumisesta aina nykyhetkeen asti. Kotoutumiskaaret piirrettyämme, kävimme läpi yhdessä kaareen sisällytettyjä tapahtumia, joista keskusteltiin ja joita yhdessä pohdittiin. Aktiviteetin päätteeksi verrattiin piirrettyjä kotoutumiskaaria, joista löydettiin enemmän yhdistäviä kuin erottavia tekijöitä. Ryhmäläisten kotoutumiskaarien hyvät ja huonot kokemukset koostuivat suureksi osaksi samoista tekijöistä.



Kuva 2. Ryhmäläisten yhteiseen pohjaan piirtämiä kotoutumiskaaria

### 5.3.3 Vko3 Vanhemmuus 30.3.2010

- Keskustelu vanhempien rooli, haasteet, lasten kasvatus, ym.
- Aktiviteetti: vanhemmuuden rooli kartta
- Palaute päivän toiminnasta

Kolmanteen kokoontumiseen saapui 11 naista, joista neljä oli uutta. Tällä kertaa aiheena oli vanhemmuus. Yritettiin löytää vastauksia kysymykseen, miten toimia/olla vanhempana uudessa asuinmaassa? Vastauksia löytyi jokaiselta osallistujalta. Monille naisille vanhemmuus oli hyvin sidoksissa hänen kulttuuriinsa ja traditioihinsa, joihin he ovat hyvin kiinnittyneitä ja juurtuneita edelleen. Kerroimme, että uudessa ympäristössä ja kasvatuskulttuurissa maahanmuuttajavanhempien tilanne voi olla haasteellinen monella tavalla, kuitenkin korostimme sitä, että lapsemme tarvitsevat ohjausta siinä ympäristössä missä eletään. Ryhmäläiset kertoivat, kuinka heidän kotimaassaan vanhemmat toimivat eri tilanteissa kasvattajina.

Seuraavaksi kerroimme, että työskennellään 2-3 henkilön pienryhmissä, jonka jälkeen aihetta käsitellään yhteisesti. Kerroimme lyhyesti Vanhemmuuden roolikartta-menetelmästä ja sen käyttötarkoituksesta. Näytimme kuinka roolikartassa vanhemmuuden tärkeimmät tehtävät on jaettu viiteen päärooliin. Vanhempi toimii yhtä aikaa kaikissa rooleissa. Roolikartan avulla vanhempi voi tarkastella erilaisia roolejaan suhteessa lapseensa. Apuna käytettiin vanhemmuuden roolikartan selkoversiota maahanmuuttajille.

Jaetut pienryhmät saivat valita yhden roolin, josta keskusteltiin ja kirjattiin nousseita ajatuksia paperille. Harjoituksen jälkeen jokainen pienryhmä vuorotellen kertoi omia näkemyksiään ja ajatuksiaan käsittelemästään roolistaan. Lopuksi halukkaat kertoivat, missä roolissa kokevat onnistuvansa parhaiten ja minkä roolin kokevat vaikeaksi. Jotkut kertoivat konkreettisia esimerkkejä toiminnastaan eri rooleissa.



Tuokion tarkoitus oli saada ryhmäläiset pohtimaan erilaisissa vanhemmuuteen kuuluvia rooleja. Ryhmässä pohtiminen avulla saatiin erilaisia näkökulmia ja näkemyksiä aiheesta. Vanhemmuuden roolikartan käyttäminen aktiviteetissa antoi ryhmäläisille mahdollisuuden keskustella itselle vaikeistakin asioista ja jakaa niitä muiden naisten kanssa vanhempina.



Kuva 3. Vanhemmuuden roolikartan selkoversio maahanmuuttajille

#### 5.3.4 Vko4 Äidinkieli ja kaksikielisyys 6.4.2010

- Keskustelu: kaksikielinen ympäristö, äidinkielen tärkeys ja ylläpitäminen, ym.
- Palaute päivän toiminnasta

Neljänteen kokoontumiskertaan osallistui kahdeksan naista, joista viisi kävi säännöllisesti jo ryhmätoiminnan alkaessa. Muut tulivat ryhmään toisesta

kerrasta lähtien. Ryhmän kulun varrella puhuimme väistämättä maahanmuuton ja kotoutumisen tuomisista haasteista. Toisessa tapaamisessa puhuessamme maahanmuuttokokemuksesta tuli esiin äidinkielen ja äidinkielisyyden tärkeys. Tällä kertaa meidän teemamme fokusoitui näihin seikkoihin. Kerroimme, äidinkielen olevan sidoksissa mm. identiteettiin, sukuun ja omaan maahan. Samaten äidinkieli vahvistaa kulttuuri-identiteettiä ja siteitä omaan kieliyhteisöön ja entiseen kotimaahan. Korostimme, että jokainen äidinkieli on arvokas pääoma, joka kannattaa säilyttää. Äidinkielen ylläpitäminen uudessa kieliympäristössä on kuitenkin haasteellista ja se vaatii aktiivista ponnistelua ja sinnikkyyttä maahanmuuttajavanhemmista. Kerroimme, että vanhempien rooli on keskeinen lapsensa äidinkielen kehityksen tukemisessa. Kerroimme myös, että on tutkimuksia, joissa todetaan, että hyvän äidinkielen omaavat lapset oppivat myös toisia kieliä helpommin.

Aihetta kaksikielisyydestä emme enää avanneet, sillä oli ilmiselvää, että kuitenkin se tulee esiin keskustelun myötä. Ja näin kävikin. Monet ryhmäläiset totesivat, että heidän perheessä äidinkielen unohtaminen koskee ensisijaisesti lapsia iästä riippumatta. Vanhemmat kertoivat, että he ovat perheessään käyneet läpi päivittäin ristiriitaisia tilanteita lapsensa kanssa, sillä he puhuvat lapsilleen omalla äidinkielellä, mutta lapset pääosin vastaavat suomeksi. Naisten yhteisenä huolena oli, että heidän äidinkieltä kotikielenä jäisi taka-alalle tai että heidän lapsensa kielen kehitys jäisi vajanaiseksi molemmissa kielissä. Yksi osallistujista oli opiskellut kotimaassaan kirjallisuutta, ja hän antoi heidän vertaisille hyödyllisiä vinkkejä äidinkielen edistämiseksi kotona. Äidinkieltä voi edistää tarjoamalla lapsille erilaisia kielellisillä virikkeitä esimerkiksi kertomalla satuja, lukemalla kirjoja, musiikilla, peleillä ja leikkeillä. Tässä oleellista on, että lapsi on itsekin kielellisesti aktiivinen.

Kaksi kolmasosaa ryhmäläisistä kertoi olevansa tyytyväisiä omien lastensa äidinkielen tukeen kodin ulkopuolella eli koulussa ja päiväkodissa. Loput kertoivat, etteivät heidän lapsensa saaneet tukea äidinkielessä. Tavalla tai toisella he kuitenkin olivat järjestäneet lapsilleen äidinkielen opetusta. Ryhmässä on tullut esille sekä negatiivisia että positiivisia asioita kaksikielisyydestä. Naisten näkemysten mukaan sekä lapset että vanhemmat

parhaiten pääsevät integroitumaan yhteiskuntaan ja luomaan sosiaalisia suhteita oppimalla uuden kotimaan kieltä.

Tuokion lopussa annoimme ryhmäläisille tehtäväksi miettiä omia haaveitaan ja tulevaisuuden suunnitelmiaan, sillä seuraavassa tapaamisessa tullaan puhumaan omista unelmista.

### 5.3.5 Vko5 Aarrekartta 13.4.201

- Keskustelu: omat unelmat
- Aktiviteetti: oma unelmakartan laatiminen
- Palaute päivän toiminnasta

Viidennessä tapaamisessa kävi seitsemän naista. Aloitimme toiminnan kertomalla päivän teemasta, joka oli Aarrekartta. Kerroimme lyhyesti Aarrekartta-menetelmän taustasta ja sen tarkoituksesta. Aarrekartan voi laatia kuka tahansa, eikä siihen tarvita erityisosaamista vaan tärkeintä on pitää mielessä ja sydämessä toivon näkökulma. Pitää löytää vastauksia mm. kysymykseen: mikä todella tekee minut onnelliseksi? Vastaukset siirretään piirustuksina, kuvina ja lauseina paperille. Aarrekartan voi koota isoon pohjaan tai pienempänä kortin kokoisena, jonka voi kuljettaa mukana lompakossa tai laukussa. Korostimme sitä, että unelmakartta on henkilökohtainen eikä sitä tehdessä tarvitse miellyttää ketään muuta, vaan jokainen toimii itsenäisesti omia tarpeita ja toiveita kuunnellen.

Muutamit osallistujat kysyivät, saako yksin laatia aarrekartan perheelleen. Kerroimme, että siinä tapauksessa koko perheen täytyy osallistua aktiivisesti kartan kokoamiseen. Tällä kertaa tarkoitus oli työstää aarrekartta vain itselleen.



### 5.3.6 Vko6 Sosiaaliset tukiverkostot 20.4.2010

- Keskustelu: sosiaaliset suhteet, tukiverkoston tärkeys, ym.
- Aktiviteetti: oman verkostokartan tekeminen
- Palaute päivän toiminnasta

Kuudes kokoontumiskerta kokosi yhteen kahdeksan naista. Edellisten tapaamisten keskusteluissa usein nousi esille oman kotimaan lähisuku tärkeäksi tuen ja avun antajaksi. Maahanmuuton jälkeen entisen verkoston puuttuessa vanhemmat joutuvat usein kantamaan vastuun yksin.

Tällä kertaa puhuimme sosiaalisten verkostojen tärkeydestä ja millä keinolla niitä voisi muodostua uudessa kotimaassa. Keskustelussa ryhmäläiset kertoivat laajoista tuen lähteistä, joita heillä oli omassa kotimaassa ja miten he ovat joutuneet selviämään yksin Suomessa ilman niitä. Eniten lähisuvun apua ja tukea tarvitsivat ne, joilla oli iso perhe vastuullaan. Kaikki naiset totesivat, että vanhassa kotimaassaan sosiaalisista suhteista on ollut enemmän apua ja tarvittaessa aina he olivat heidän käytettävissä.

Siirryimme aktiviteetin eli verkostokartan pariin. Ensin kerroimme Verkostokartasta ja sen käyttötarkoituksesta. Aktiviteettiin käytettiin Sosiaaliportin verkostokartan pohjaa, joka on jaettu viiteen osaan: perhe ja suku, viranomaiset ja ammattiauttajat, harrastukset, ystävät ja tuttavat. Verkostokartan avulla päästään myös keskustelemaan ihmissuhteista ja mahdollisesta tuesta, jota asiakas saa tällä hetkellä tai jota hän myöhemmin kenties tarvitsee.

Etukäteen valmistettiin Sosiaaliportin verkostokartta-malli esimerkiksi. Ennen kartan aloittamista pyysimme ryhmäläiset tekemään listan kaikista itselleen tärkeistä ihmisistä. Kun listat oli tehty, jaoimme naisille värillisiä papereita oman verkostokartan piirtämistä varten. Esimerkin mukaan oma nimi kirjoitettiin

keskelle ja ihmiset, jotka ovat itselle läheisempiä, ovat lähellä keskusta ja toiset kauempana.

Kun kaikilla oli verkostokartat valmiita, jokainen ryhmäläinen esitteli verkostokarttansa ryhmälle. Esittelyssä keskusteltiin siitä, millä tavalla tukiverkosto tukee heitä. Ryhmäläiset, jotka ovat asuneet Suomessa 5-10 vuotta, olivat ehtineet muodostamaan vankan tukiverkostonsa. Tukiverkosto koostui sukulaisista, ystäväistä, yhdistyksistä, uskonnollisista yhteisöistä ja asuinalueensa viranomaisista. Toisaalta ne jotka ovat asuneet alle kolme vuotta Suomessa, heidän sosiaalinen tukiverkostonsa oli hyvin pieni, johon kuului vain perhe ja muutama tuttu.

Harjoituksen idea oli saada ryhmäläiset kartoittamaan nykyhetken ihmissuhdeverkostoja, joiden kanssa ovat tekemisissä. Verkostokartan tarkoituksena oli tehdä näkyväksi sosiaalinen verkosto selkeällä ja helpolla tavalla.



Kuva 5. Verkostokarttamalli  
( Sosiaaliportti)



Kuva 6. Ryhmäläisen piirtämä oma verkostokartta

### 5.3.7 Vko7 Ryhmätarinointi 27.4.2010

- Yhteinen tarina
- Palaute päivän toiminnasta

Seitsemännessä tapaamisessa aloitimme toiminnan kuuden osallistujan kanssa. Kerroimme, että päivän tapaamisen tarkoitus on luoda yhteinen tarina koko ryhmän voimin. Osallistujat heti ihmettelivät ja kyselivät mikä on päivän teema. Kerroimme, ettei tälle kerralle ole teemaa käsiteltäväksi ja sen sijaan tulemme käyttämään luovuuttamme ja mielikuvitustamme yhteiseen tarinaan. Puolet naisista sanoi, että he osaavat kertoa vain lasten satuja omalla äidinkielellään. Emme luovuttaneet ja rohkaisimme heitä. Kerroimme, että meidän mielestämme olisi todella arvokasta tuottaa satu omilla sanoilla.

Kerroimme ryhmälle, mistä ryhmätarinoinnissa on kysymys. Se perustuu sadutus-menetelmään, jota käytetään pääsääntöisesti lasten parissa työskentelyssä, mutta se on sovellettavissa eri-ikäisille ja erilaisessa toimintaympäristössä. Kerroimme myös, että sadutus-menetelmää käytetään monenlaisessa toiminnassa maahanmuuttajataustaisten lasten ja aikuisten parissa. Luimme ryhmäläisille pari satua ”*Sinun, minun, meidän mango – Sadutusta yli kulttuurirajojen*” -kirjasta, johon on koottu lasten satuja Suomesta, Gambiasta ja Bangladeshista. Heidän mielestään oli arvokas asia, että muualla maailmassa annetaan lapsille myös mahdollisuus tulla kuulluksi omien tarinoidensa kautta.

Miettimisen jälkeen istuimme ringissä ja sovimme, että kerronta etenee vuorotellen. Kerronnan alkuun pääseminen kesti vähän, sillä ei kukaan uskaltanut aloittaa sitä. Kerroimme, että on mahdollista käyttää alkukoukkuna kuvia, joihin olimme varautuneet. Ryhmäläisten mielestä ei niitä tarvittu. Kerroimme myös, että aiheen voisi rajata yhteen asiaan, jonka ympärillä tarina etenee.

Tarina eteni lause lauseelta. Jokainen osallistujia tuotti omaa sanottavaa. Tarinan luettua ei tullut muokkauksia. Kertojien mielestä oli hauskaa keksiä tarinan omilla sanoilla. Kehotimme heitä kokeilemaan saduttamista kotonaan omien lapsien tai koko perheen kanssa.

Ryhmätarinoinnin tarkoitus oli saada esiin ryhmäläisten kykyjä ja voimavaroja, joista he eivät itsekään välttämättä ole tietoisia. Tarkoitus oli nostaa heitä yksilöinä tärkeiksi ja näkyviksi, mikä onnistui hyvin.

### *PAPUKAIJA ETSII KOTIA*

Kaukaisessa aavikossa asui yksinäinen iäkäs nainen. Hän oli aina yksin. Aavikossa oli vaan aurinko, hiekka ja tuuli. Naisella ei ollut perhettä. Hän kaipasi perhettä ja ystäviä. Hän oli aina yksin. Eräänä päivänä koputettiin ovi. Nainen pelkkäsi, ei halunnut avata ovea. Koputettiin kovaa. Nainen avasi ovi ja siellä oli papukaija, vanha papukaija. Papukaija kertoi naiselle, että on ilman kotia ja perhettä. Lintu oli yksin, surullinen ja väsynyt. Papukaijan tarina kosketti syvästi naista ja hän on ymmärtänyt, että hänellä on kaveri joka on samassa tilanteessa. Papukaija tarvitsi koti ja jäi asumaan vanhan naisen kanssa. He viettivät aikaa majassa, sillä ulkona oli myrsky. Aavikossa ei ollut ruokaa ja papukaija meni kauas etsimään ruokaa. Naiselle oli kiva saada ruokaa. Päivät ja yöt menivät. He miettivät onko lähdettävä asumaan muualle. He miettivät ja miettivät... Päivät menivät ja he päättivät, että ei tarvitse lähteä muualle. Nyt heillä on toisensa. Vanha nainen on saanut kaverin ja yhdessä papukaijan kanssa perustivat pieni perhe toisilleen. He eivät enää ole yksin. ”

LOPPU

Ryhmäläisten kertoma yhteinen tarina



### 5.3.8 Vko8 Virkistyminen ja lopetus 4.5.2012

- Tanssi- ja leikki-uokio
- Kahvi ja kakku
- Kiitosruusun jakaminen jokaiselle osallistujalle
- Palautelomake ja yhteenveto toiminnasta osallistujien, asukastalon johtajan ja ryhmän ohjaajien kanssa.

Viimeiseen ryhmäkokoontumiseen saapui kymmenen naista. Kokoonnuimme yhteisen pöydän ääreen ja kerroimme, viimeisen kerran sisällöstä. Naiset ihmettelivät sitä, ettei meillä ollut teemaa käsiteltäväksi. Heistä olisi ollut kivaa vielä keskustella jostakin aiheesta. Kerroimme, että tälle kerralle on erikoinen ohjelma, jonka suunnittelimme heidän toiveidensa mukaan.

Aloitimme toiminnan liikuntasalissa leikkimällä. Laitoimme soimaan musiikkia taustalle ja leikkijät sekä ohjaajat kävelivät ympäriinsä. Muutamilla osallistujilla oli lapsensa sylissään. Kun musiikki loppui, kaksi leikkijää halasi toisiaan. Sitten musiikki taas alkoi soida ja leikkijät kulkivat taas ympäriinsä. Kun musiikki loppuu, kolme leikkijää halasi toisiaan ja näin leikin jatkuessa halaavat ryhmät kasvoivat ja lopussa kaikki isona ryhmänä halusimme toisiamme ja kaikki spontaanisti kiittivät toisiaan jaetuista hetkistä vertaistukiryhmässä.

Sen jälkeen marokkolainen nainen tanssi arabialaista tanssia. Tanssija kutsui muita liittymään tanssiin ja hiljalleen me kaikki muut liityimme tanssiin. Tanssituokion jälkeen siirryimme oleskeluhuoneen yhteiseen pöytäan, jossa meitä odottivat kakkukahvit. Pöydässä nautimme yhdessä kakkukahveja Asukastalon toiminnanjohtajan Lea Vetrin seurassa. Ryhmäläiset antoivat oma-aloitteisesti palautetta vertaistukiryhmän järjestämisestä. Kaikki sanoivat vertaistukiryhmä olevan antoisa ja opettava kokemus.

Kahvin jälkeen jaoimme jokaiselle osallistujalle palautelomakkeen ja he saivat täyttää rauhassa oman lomakkeensa paikanpäällä. Lopuksi kiitimme naisia

sekä ryhmänä että jokaista henkilökohtaisesti. Annoimme ryhmäläisille kiitosruusut osallistumisesta järjestämäämme vertaistukiryhmätoimintaan.



Kuva 7. Tanssituokio



Kuva 8. Asukastalo Ankkurin toiminnanjohtaja, ryhmäläinen ja ryhmän ohjaajat

## 6. ARVIOINTIA

Arviointikappaleessa kerromme tavoitteiden arvioinnissa käytetyistä menetelmistä, käsittelemme tavoitteiden toteutumista ja tuomme esiin kokemuksia naistenryhmässä. Arvioimme naistenvertaistukiryhmän toimintaa sekä omaa oppimistamme ja ammatillista kasvuamme niille asettamiemme tavoitteiden pohjalta. Lisäksi nostamme esiin ryhmämme osallistujilta saatua palautetta.

### 6.1 Vertaisryhmätoiminnan arviointimenetelmät

Olemme arvioineet vertaistukiryhmätoimintaa päiväkirjan, osallistuvan havainnoinnin, ohjaajien keskustelujen sekä osallistujien palautteiden avulla. Ryhmän jatkuvassa arvioinnissa toiminnan kirjaaminen auttoi meitä paljon. Kirjasimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen, mitä ryhmässä olimme tehneet, miten toiminta oli sujunut ja miten sitä voisi vielä kehittää. Kirjaaminen auttoi meitä myös ryhmän loputtua palauttamaan erilaisia tapahtumia mieliimme. Näin meille muodostui kokonaiskuva ryhmän toiminnasta.

#### 6.1.1 Päiväkirja

Vertaistukiryhmätoiminnan aikana käytimme alusta lähtien päiväkirjaa. Kirjoitimme säännöllisesti päiväkirjaan muistiinpanoja ryhmämme toiminnasta ensimmäisestä kerrasta viimeiseen tapaamiskertaan. Jokaisen kokoontumisen alussa kirjasimme ylös osallistujien nimet. Kokoontumisten jälkeen kirjasimme myös, miten toiminta on sujunut sekä keskusteluista nousseet tärkeimmät asiat. Myös kirjasimme aktiviteettien, kuten kotoutumiskaaren tai vanhemmuuden roolikartan toimivuudesta esiin nousseet ajatukset ja ryhmäläisten osallistumisen niihin. Kirjasimme myös osallistujien suullisen palautteen toiminnasta, mikä auttoi meitä kehittämään seuraavaa toimintakertaa

paremmaksi. Näin saimme päiväkirjaa käyttäen kokonaiskuvan ryhmämme toiminnasta.

Päiväkirjan pitäminen on ollut kokemuksena pelkästään hyvä asia, sillä siitä saimme hyvät pohjat toiminnan toteuttamisen raportin kirjoittamiseen. Muussa tapauksessa emme varmaankaan olisi muistaneet kaikkia tapahtumia jälkikäteen. Omaa ammatillista kehitystämme arvioimme myös pääosin päiväkirjan avulla. Siinä kirjasimme pohdintoja oppimastamme ja kehittymisestämme ohjaajina.

### 6.1.2 Osallistuva havainnointi

Vilkaan (2006, 44–45) mukaan osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija osallistuu toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson. Suoraan havainnoimalla saadan käyttäytymistä ja asiasisältöjä koskevia tietoja, jotka ovat tarkkoja ja keskenään vertailukelpoisia. Osallistuva havainnointi voi olla aktiivista tai passiivista. Aktiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa tutkija vaikuttaa aktiivisesti läsnäolollaan tutkittavaan ilmiöön. Hän voi esimerkiksi olla mukana kehittämistyössä, projektissa tai vastaavassa tilanteessa aktiivisena toimijana. Passiivisella osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan tutkijan osallistumista tutkittavaan tilanteeseen ilman vaikuttamista tilanteiden kulkuun. Molemmissa tapauksissa tutkijan on kuitenkin pystyttävä erittelemään oma roolinsa ja sen mahdollinen vaikutus tutkimustilanteeseen. (Anttila 1996, 218–224.)

Osallistuvan havainnoinnin etuna on, että havaintoja voidaan tehdä samalla kun asiat tapahtuvat, eikä väliin tule ylimääräisiä tulkintoja. Havainnointitilanteessa tutkija on läsnä tavallaan kahdessa persoonassa: toisaalta osallistujana, toisaalta muiden käyttäytymisen seuraajana. Riippuen tilanteesta tutkija osallistuu toimintaan enemmän tai vähemmän aktiivisesti. Täysin ulkopuolinen tutkija ei voi olla, sillä hänen läsnäolonsa on kuitenkin kaikkien tiedossa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija voi tarkkailla tilannetta ensin

kokonaisvaltaisesti ja päästä vähitellen sisälle yksityiskohtiin. Olennaista on, että tutkittavat tottuivat tutkijaan siinä määrin, ettei hänen läsnäolonsa tunnu kiusalliselta. Osallistuvan havainnoinnin aikana tapahtuvassa kommunikaatiossa ei ole kysymys vain kielellisestä, vaan myös eleiden, ilmeiden, liikkeiden ja kosketuksen avulla tapahtuvasta kommunikoinnista. (Anttila 2006, 192–193.)

### 6.1.3 Keskustelut ohjaajien kesken

Jokaisen toimintakerran jälkeen jäimme palautekeskustelutuokiolle. Keskustelujen koimme olevan tarpeellisia. Niissä kävimme läpi toiminnan kulkua ja sujuvuutta. Mietimme toiminnan hyviä ja huonoja puolia. Myös pohdimme mitä olisimme voineet tehdä toisin ja kuinka jatketaan eteenpäin. Annoimme rehellistä palautetta toisillemme ohjaajan roolistamme ryhmässä.

### 6.1.4 Palautelomake

Laadimme ryhmäläisille palautelomakkeen, joka jaettiin täytettäväksi viimeisellä kokoontumiskerralla. Jokainen ryhmäläinen täytti oman lomakkeensa henkilökohtaisesti. Jokaisessa kokoontumisessa saimme suoraa palautetta naisilta, silti koimme tärkeäksi saada jokaiselta osallistujalta myös kirjallista palautetta. Viimeiseen kertaan osallistuivat 10 naista, joista seitsemän täytti palautelomakkeen. Muut antoivat suullisen palautteen. Seuraavaksi esittelemme palautelomakkeen tuloksia, ryhmäläisten omin sanoin.

#### **1. Mistä pidit ryhmässä? Mistä et pitänyt?**

Saadusta palautteista välittyi, että ryhmäläiset pitivät keskusteluista, kokemusten jakamisesta ja yhdessäolosta.

*“Pidin keskusteluista ja teemoista koska ne koskee meitä, eli maahanmuuttajat.”*

*“Avoimia keskusteluja kaikkien kanssa.”*

*“Ryhmässä oli kaikenlaisia hyvää, teemat koskivat meihin.”*

*“Pidin erilaisia kokemuksia ja eri mielipiteitä.”*

*“Yhdessäoloa ja kokemuksia jakaminen.”*

## **2. Millaista hyötyä/tukea vertaistukiryhmä on sinulle antanut?**

Tämän kysymyksen kautta saimme tietoa siitä, miten tavoitteemme oli toteutunut. Useassa palautteessa nousi esille ryhmäläisten omien kokemusten vaihdon tärkeys ja niiden kautta tuen saaminen toisiltaan. Ryhmässä ystävyys ja hyväolo on myös koettu tärkeinä asioina.

*“On hyvä vaihtaa kokemuksia ja oppii ymmärtämään ja kohtamaan erilaisuutta”*

*“Ystävyys ja tukea toisen toisistaan. Hyväoloa.”*

*“Sain enemmän tietoa ja tukea toisten naisten kokemuksista. ”*

*“Saimme hyviä neuvoja ja tukea toisistamme”*

*“Ryhmässä hyvä henki, tukea ystävyys”*

## **3. Mikä aihe oli sinun mielestä kaikkein mielenkiintoisin?**

Melkein kaikki vastaajat olivat sama mieltä siinä, että kaikki aiheet aktiviteetteineen olivat hyviä. Kuitenkin maahanmuutto ja kotoutuminen, sekä vanhemmuus-teema koettiin tärkeimpinä.

*“Mielestäni kaikki aiheet olivat hyvät ja tärkeät ja vanhemmuuden aihe oli tärkeä.”*

*“Kaikki aiheet aktiviteettien kanssa hyvät. Vanhemmuus tärkeä.”*

*“Kotoutuminen uuteen kulttuuriin on ollut mielenkiintoisin.”*

*“Maahanmuutto Suomeen tulo, mitä kokemuksia jokainen on nähnyt.”*

*“ Opiskelijat oli ystävälliset ihmiset ja valitsivat hyvät aiheet ja aktiviteetit.”*

*“Kaikki teemat olivat hyviä ja tärkeitä, ei ollut mitään huonoa.”*

#### **4. Mitä aihetta olisit toivonut käsiteltävän?**

Suuri osaa vastaajista olisi toivonut käsiteltäväksi vielä enemmän lasten kasvatukseen koskevia asioita. Muutama vastasi, että Suomeen sopeutuminen on vaikeaa ja olisi toivonut enemmän tästä asiasta, vaikka se nousi esille lähes kaikkein käsittelemiemme teemojen yhteydessä. Kolme naista vastasi, että olisivat halunneet, että ohjaajat tutustuttaisivat heitä ammattiin opiskelun mahdollisuuksiin.

*“Enemmän tietoa eri-ikäisten lasten kasvatuksesta.”*

*“Lasten kasvatusta, koska Suomessa kulttuuri on erilainen.”*

*“ Miten sopeutua Suomessa asumiseen”*

*“Aikuisia ihmisiä ammatti opiskelun mahdollisuus”*

#### **5. Haluaisitko, että ryhmä jatkaisi kokoontumista?**

Tähän kysymykseen kaikki vastasivat myönteisesti hyvillä kommentteilla.

*“Kyllä se oli hyvä vertaisryhmä.”*

*“Kyllä, jos on mahdollista, koska se on tarpeellinen”*

*“ Vertaistuki pitää järjestää aina maahanmuuttajille, me tarvitaan se.”*

*“ Kyllä. Vertaistukiryhmä on hyvä ja kiva juttu.”*

Vertaistukiryhmään osallistujien palautteet antoivat selkeästi ymmärtää, että tämäntyyppinen vertaistukitoiminta maahanmuuttajien kotoutumisen helpottamisen välineenä sekä voimaantumisen tukena toimii hyvin ja koettiin tärkeänä ryhmän keskuudessa. Ryhmäläiset ystäväystyivät nopeasti ja luottamus ryhmän sisällä kasvoi toiminnan koko aikana. Osallistujat kokivat erityisen tärkeänä yhdessä olon ja kokemusten jakamisen merkityksen. Ryhmän sisäisen

luottamuksen ja ystävyyden ilmapiirissä oli helpompi käsitellä vaikeita aiheita, kuten vanhemmuudessa, lasten kasvatuksessa ja Suomeen kotoutumisprosessissa kohdattuja ongelmia. Havaintojemme mukaan heidän välillään näytti myös olevan avoimuutta. Kokoontumisissa he yhä enemmän voimaantuivat ja uskalsivat puhua ja jakaa henkilökohtaisia kokemuksiaan ja näin ja saada vertaistukea. Ryhmäläiset kokivat vertaistuesta merkittävää voimaantumista ja toivoivat tämäntyyppiselle ryhmätoiminnalle jatkoa.

## 6.2 Ryhmänohjaustaitojen kehittyminen ja työparityöskentely

Arvioimme säännöllisesti jokaisen kokoontumiskerran jälkeen miten olimme tällä kertaa mielestämme hoitaneet ohjaajan työmme. Usein keskusteluissa tuli esille oman työpanoksen ammatillinen kehittyminen ja ohjauksen sujuvuuden arviointi. Myös meidän kahdenkeskinen työparityöskentely nousi useasti yhdeksi puheenaiheeksi ja arviointimme kohteeksi. Kysyimme myös itseltämme, olimmeko luoneet turvallisen ja luotettavan ilmapiirin ryhmäläisille? Usein huomattuamme, kuinka hyvillä mielin naiset saapuivat useimmiten ajoissa ja innostuneena jokaiseen kokoontumiseen, voimme vain todeta, että jossain olimme tehneet oikein.

Koska tunsimme toisemme hyvin entuudestaan, oli helpompi puhua esille tulleista vaikeuksista tai kysymyksistä kuin vieraalle olisi ollut. Tärkeää työparityöskentelyssä on myös se, että tietää toisen vahvuudet ja voi tukeutua niihin tarvittaessa ja myös toisinpäin tukea pariaan, jonka kokee olevan heikoilla ja omien vahvuksiensa rajoilla. Työparityöskentely on myös vaativaa, sillä asioista on kyettävä keskustelemaan ja löytämään ratkaisuja ilmenneisiin ongelmiin, sillä tuotos, johon olimme sitoutuneet, on kuitenkin yhteinen. Jaoimme myös vastuuta tasapuolisesti sen mukaisesti, mihin toinen oli kykenevä ja pystyi vastuuta kantamaan. Yhteistä meissä myös on se, että olemme itsekin maahanmuuttajia ja kiinnostuneita monikulttuuristen perheiden tai naisten kanssa työskentelystä



Ymmärsimme jo ennen ryhmän toiminnan aloittamista, että luottavaisen ja hyväksyvän ilmapiirin saaminen heti alussa tulee olla tärkeimpänä päämääränä. Siihen panostimme ja alusta asti positiivinen asenteemme sekä oma sitoutuminen ryhmän toimintaan omalla osallistuvalla esimerkillä auttoi tämän saavuttamisessa. Osallistuimme aktiivisesti keskusteluihin ja laitoimme itsemme peliin näin myös omalla asennoitumisella. Alusta asti oli erittäin tärkeää, että naiset kokivat meidät luottamuksen arvoisina ja olimme rehellisesti kertoneet, mistä tässä vertaistukiryhmässä mielestämme on kysymys niin heille ryhmän jäsenenä kuin meille ohjaajina.

### 6.3 Vertaistukiryhmätoiminnan tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyömme toiminnan päätavoitteena oli voimavarojen tuen tarjoaminen maahanmuuttajanaيسille vertaistuen kautta. Vertaistuen kautta naiset saavuttivat tukea toisiltaan ryhmätoiminnan avulla. Yhteisten keskustelujen ja kokemusten jakamisen avulla maahanmuuttajanaيسet kokivat voimaantumista ja edes hiukan helpotusta arjen ongelmatilanteisiin. Naiset juttelivat paljon ryhmässä toistensa kanssa ja löysivät yhteisiä puheenaiheita. Ryhmän jäseniä yhdistävä tekijä maahanmuuttajuuden lisäksi oli vanhemmuus, sillä he olivat kaikki äitejä. Ryhmässä heillä oli mahdollisuus jakaa kokemuksia muun muassa vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen liittyvistä seikoista.

Naisilla oli myös samankaltaisia kokemuksia Suomeen muutosta ja vieraan kulttuurin kohtaamisesta. Osa naisista puhuikin hyvin avoimesti omista kokemuksistaan ottaen myös muita mukaan keskusteluun. Esimerkiksi muutamat kertoivat muille toiminnan aikana, miten raskas maahanmuuttoprosessi voi olla, jos osa perheestä on jäänyt kotimaahan. Oppimispäiväkirjassa pohdimme tunsivatko ne naiset itsensä ulkopuoliksi, joilla oli eri kulttuuritausta kuin muilla ryhmäläisistä. Myös kielitaidolla saattoi olla vaikutusta siihen, että kaikki naiset päässeet tasavertaisesti mukaan keskusteluun

Maahanmuuttajanaisten vertaistukiryhmätoiminnassa pääosin käsitelimme maahanmuuttoon sekä kotoutumiseen liittyviä aiheita, joihin käytettiin eri toiminnan- ja työmuotoja. Kuudennella toimintakerralla käytimme verkostokarttaa. Verkostokartan tarkoituksena oli tehdä näkyväksi sosiaalinen verkosto selkeällä ja helpolla tavalla. Etukäteen valmistettiin verkostokartan malli esimerkkinä, jonka tarkoituksena oli helpottaa tehtävän ymmärtämistä. Saamastamme ryhmäläisten palautteesta huomasimme, että tekemämme malli auttoi naisia ymmärtämään tehtävän idean. Naisien voimavaroja pyrittiin lisäämään verkostokartan avulla. Sen kautta naiset miettivät, keneltä voivat saada apua tarvittaessa. Verkostokartta-tehtävän tarkoituksena oli omien tukiverkostojen näkyvämmiksi tekeminen. Havaintojemme mukaan naiset pohtivat omia tukiverkostojaan ja toivat niitä näkyviksi sekä itselleen että muille ryhmän jäsenille.

Kolmannella toimintakerralla käsitelimme vanhemmuusaihetta. Siinä apuna käytettiin vanhemmuuden roolikarttaa. Mielestämme roolikartat selvensivät aiheen käsittelyä ja helpottivat naisia ymmärtämään tehtävän idean. Ohjaajina koimme roolikartasta olleen meille apua aiheen käsittelyssä. Mielestämme vanhemmuuden roolikartan käyttö sopi hyvin apuvälineeksi keskusteluun herättämiseen. Tarkoituksena oli saada aikaan yleistä keskustelua aiheesta. Jälkeenpäin mietimme sitä, kuinka paljon vanhemmuutta voidaan tukea lyhyen aikaa kestävässä ryhmätoiminnassa. Vanhemmuuden täysipainoiseen tukemiseen tarvittaisiin pidempikestoista toimintaa. Vanhemmuusteemat, joita ryhmässä käsitelimme, olivat enemmänkin ajatuksia synnyttäviä ja niiden tarkoituksena oli herättää ryhmäläisiä miettimään vanhemmuutta ja pääsivät keskustelemaan aiheesta muiden naisten kanssa ja sitä kautta jakamaan mielipiteitään ja kokemuksiaan. Oppimispäiväkirjamme merkintöjen mukaan monet ryhmäläiset toivat ryhmässä esiin omia ajatuksiaan sekä niitä asioita, mitä he itse pitävät vanhemmuudessa tärkeinä. Ryhmäläisiltä saaduista palautteista välittyi, että he olivat saaneet jonkinlaista tukea vanhemmuuteen.

Vertaistukiryhmän toimintaan sisältyi myös luovia menetelmiä, joita olivat aarrekartta, monikulttuurinen tanssi-tuokio ja ryhmätarinointi. Mielestämme erilaisia toimintoja oli antoisaa käyttää, sillä ne toivat toimintaan vaihtelevuutta

ja luonnollisuutta. Luonteva keskustelu erilaisten toiminnan ohella oli helpompaa. Oppimispäiväkirjaan tehtyjen havaintojemme mukaan naiset osallistuivat mielellään aarrekarttojen tekoon ja kertoivat myös tuotoksistaan muille ryhmäläisille. Aarrekartan tekemisen tarkoituksena oli pohtia omia unelmia ja sitä kautta lisätä naisten voimavaroja. Aarrekartta-työskentelyn avulla naiset pääsivät pohtimaan omia unelmiaan ja elämäänsä. Menetelmä oli yksinkertainen toteuttaa, eikä se vaatinut hyvää suomen kielen taitoa. Aarrekartta pystyttiin toteuttamaan monella tavalla, mikä antoi mahdollisuuksia erilaiseen ilmaisuun. Siinä voitiin käyttää esimerkiksi kuvia tai kirjoitettua tekstiä. Aarrekartta-työskentely mahdollistaa omien ajatusten itselle näkyväksi tekemisen ja oman elämän tavoitteiden läpikäymisen, mitkä antavat voimia jaksamiseen.

Erilaiset keskustelut, yhdessäolo ja arkirutiineista irrottautuminen lisäsivät havaintojemme mukaan naisten voimavaroja ja virkistymisen tunnetta. Naiset näyttivät nauttivan siitä, että he saivat viettää aikaa muiden naisten kanssa. He saivat myös mahdollisuuden keskustella heitä mietityttävistä asioista ja sitä kautta saivat toivottavasti myös käyttökelpoisia eväitä arkeen.

Omien havaintojemme mukaan on vaikeaa arvioida tarkasti, millaisia voimavaroja naiset saivat arjessa jaksamiseensa toiminnan kautta, sillä voimavarojen saamista ei pysty arvioimaan ulkopuolisena henkilönä. Voimavarojen saanti on mielestämme jokaisen ihmisen sisäinen tunne. Näkemyksemme mukaan naisille varattu aika merkitsi irrottautumista hetkeksi arjen rutiineista ja sitä kautta se auttoi mahdollisesti voimavarojen lisääntymistä. Toiminta sisälsi sellaisia aiheita ja harjoituksia, jotka oli suunnattu ainoastaan naisille. Mielestämme myös toiminnan monipuolisuudella oli vaikutusta siihen, että äidit jaksoivat olla mukana toiminnassa.

Lisäksi havaintojemme mukaan ryhmässä syntyi vuorovaikutusta osallistujien kesken. Naiset juttelivat keskenään myös yli kulttuurirajojen, vaikka kaikkien kesken ei havaintojemme mukaan syntynyt samanlaista luonnollista vuorovaikutusta. Tämä saattoi johtua eritasoisista kielitaidoista ja erilaisista persoonista. Kaikki eivät näyttäneet olevan yhtä avoimia tutustumaan tai

keskustelemaan muiden kanssa. Siitä huolimatta suurin osa halusi käydä ryhmässä ja osallistua toimintaan. Vaikka kaikkien naisten kielitaito ei riittänyt syvempiin keskusteluihin, heille oli havaintojemme mukaan tärkeää olla mukana ryhmässä. Jälkeenpäin mietimme myös, että naisten osallistuminen toimintaan ja heidän panostuksensa yhteiseen aikaan loi yhteisöllisyyden tunnetta ryhmään.

Meille jäi hyvät muistot ryhmästä. Ryhmässä oli lämmin ja huomaavainen ilmapiiri. Ryhmässä oli selvästi havaittavissa myös yhteisöllisyys, mikä mielestämme ilmeni toisten huomioimisena, avoimuutena ja yhdessäolosta nauttimisena. Huomasimme, että suomen kielellä järjestetty toiminta kannusti ryhmäläisiä puhumaan edes jonkin verran suomea. Koimme tämän yhdeksi positiiviseksi asiaksi, sillä naiset tarvitsevat suomen kielen taitoa myös arkipäivän elämässä. Vaikutti siltä, että ryhmäläiset olivat yleisesti tyytyväisiä heille järjestettyyn toimintaan.

Toiminta onnistui mielestämme kokonaisuudessaan hyvin. Oppimisen ja kehittymisen kannalta on kuitenkin tärkeää löytää myös niitä asioita, joita olisi voinut tehdä toisin ja joita voisi edelleen kehittää. Pohdimme, olisiko ryhmän toiminta voinut sisältää vähemmän teemoja tai olisiko niitä voinut olla vain yksi, esimerkiksi vanhemmuus. Näin ollen yhtä teemaa olisi voitu käsitellä syvemmin eri näkökulmista ja erilaisia menetelmiä käyttäen.

Huomasimme, että naiset pitivät paljon musiikista ja liikkumisesta. Varsinkin tanssi oli heille mieluista. Näitä olisi siis voinut olla enemmänkin ryhmän toiminnassa. Koimme luovien menetelmien tuovan vaihtelua toimintaan keskustelujen lisäksi. Vaikka keskustelut olivat hyvinkin antoisia ryhmässä, luovien menetelmien käyttö elävöitti toimintaa ja antoi ohjaukseen erilaisia näkökulmia.

Huomasimme myös, kuinka tärkeää on panostaa ryhmän lopetukseen. Niemistön mukaan lopetuksessa on tärkeää, että ryhmän jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi. Viimeisellä kerralla olisi hyvä tehdä pelkästään lopetustyötä, jolloin ryhmän jäsenet voivat jakaa sen hetkistä kokemustaan.

Hyödyllistä ryhmän ja ohjaajan kannalta on, että ohjaaja ottaa vastaan ryhmän osallistujien tunteet, arvioinnin ja mahdollisen kritiikin. (Niemistö 2002, 191).

Ryhmän lopetus onnistui mielestämme hyvin. Viimeisellä toimintakerralla suurin osa ajasta kului palautteen keräämiseen. Viimeiseen kertaan käytettiin paljon aikaa, jotta sekä palautteen kerääminen että ryhmän lopetus saatiin hoidettua kunnolla.

## 7. POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän oppinäytetyön tekeminen oli pitkäkestoinen ja haastava prosessi. Aiheemme, vertaistukitoiminnan järjestäminen maahanmuuttajanasioille, oli mielenkiintoinen ja itsellemekin ammattitaitoa kehittävä kokemus. Maahanmuuttajilla on usein tarve saada kontaktia esimerkiksi omasta kotimaasta tulleisiin ihmisiin. Tällä tavalla he saavat uutta tietoa ja neuvoja sekä tukea pitempään Suomessa asuneilta.

Haasteellista kirjallisen osion teossa oli keskeisten asioiden poimiminen ja sisällön tiivistäminen. Meidän keskinäinen yhteistyömme sujui kuitenkin hyvin ja koimme, että tämäntyyppinen vertaistukitoiminta on tärkeää ja voimaannuttavaa maahanmuuttajanasioille. Asukastalo Ankkurissa maahanmuuttajanasioissa saivat myös itse vaikuttaa ohjelmatoiminnan suunnitteluun ja ohjelman muodostumiseen. Naisten osallistaminen oli heille voimaannuttava kokemus ja tämä seikka nousi esiin useasti.

Oppinäytetyön tekeminen toiminnallisessa muodossa oli hieno mahdollisuus kehittää omaa osaamista työelämän yhteydessä. Oppinäytetyön tekemisen aikana olemme kehittyneet ryhmänohjaajina, sillä työmme oli erittäin käytännönläheistä ja käytännön toimintaan perustuvaa. Asukastalo Ankkuri antoi meille mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa alusta asti vertaistukitoimintaamme maahanmuuttajanasioissa keskuudessa. Ryhmän toiminnan ja tulosten arviointi loi meille selkeän käsityksen siitä kuinka voimaannuttavaa tämäntyyppinen toiminta on. Suvaitsevaisuus eri kulttuuritaustaisten välillä oli ilahduttavan rakentavaa ja naiset jakoivat ryhmässä avoimesti kokemuksiaan, esimerkiksi maahanmuutosta tai vanhemmuudessa kokemistaan vastoinkäymisistä ja vaikeuksista. On myös huomioitava se, että jossain määrin saman kulttuuritaustan omaavat, muodostivat myös ryhmän sisällä kiinteämpiä omia ryhmiä. Osa naisista tunsivat myös entuudestaan toisensa joka varmasti vaikutti heidän väliseen vuorovaikutukseensa. Tämä on kuitenkin ymmärrettävää eikä vähentänyt koko

ryhmän toiminnan voimaannuttavien päämäärien saavutuksia. Osallistujien sosiaaliset taidot, kuten uskallus jakaa omia ajatuksia ja henkilökohtaisia kokemuksia sekä kuunnella muita, kehittyvät tämäntyyppisen vertaistukitoiminnan avulla.

Yhteistä ryhmämme naisilla oli myös, että he viettävät suurimman osan ajastaan perheen ja lasten keskuudessa, huolehtien perheestään eivätkä olleet työelämässä, eikä heillä ollut muita harrastuksia joissa laajentaisivat sosiaalista verkostoaan. Naiset löysivät myös uusia ystäviä ryhmästä. Naiset toimivat myös toistensa tukijoina ja mallin antajina. Sosiaalinen ja ohjattu voimaannuttava vertaistukitoiminta voi vähentää ryhmäläisten uupumusta kotioloissa ja parantaa näin perheiden sisällä elämän laatua.

Maahanmuuttajanasille tulisi pyrkiä kehittämään ja luomaan toimintamalleja, joille he pyrkisivät voimaantumaan ja saamaan positiivisia kokemuksia. Olisi myös hyvä ja toivottavaa, jos kantaväestö ja maahanmuuttajat saataisiin yhteiseen vertaistukitoimintaryhmään, jossa voitaisiin käsitellä kaikille naisille yhteisiä aiheita, kuten vanhemmuutta ja lasten kasvatusta. Uusia suvaitsevaisuutta edistäviä ja eri kulttuuritaustojen välillä toimivia vertaistukitoimintamalleja tulisi kehittää ja näin saada voimaannuttavia ja positiivisia kokemuksia myös kantaväestön ja maahanmuuttajien välisessä kanssakäymisessä.

## 7.2 Oma ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi

Toiminnan suunnittelu on vaatinut meiltä ohjaajina paljon perehtymistä vertaistukiryhmätoiminnan työskentelymenetelmiin, jotka meidän itse oli sovellettava sopivalla tavalla ryhmämme tarpeisiin ja toiveisiin. Alusta asti meidän piti ottaa huomioon mm. jokaisen osallistujan suomen kielen taso, sillä ryhmä oli tässäkin mielessä monenkirjavaa. Osa ryhmäläisistä osasi melko hyvin suomea, osa kohtuullisesti ja muutama pärjäsi perustaidolla. Aktiviteettien ohjeistuksen suunnittelimme mahdollisimman yksinkertaisiksi, jotta kaikilla olisi

mahdollisuus helposti ymmärtää ne ja osallistua niihin. Toiminnan toteuttamisprosessissa jouduimme välillä tarpeen tulleen muokkamaan suunniteltua toimintaa ja tehdä nopeasti ratkaisuja, joiden toteuttaminen jäi meidän osaamisen ja improvisointikyvyn varaan.

Toiminnan edetessä opimme pikku hiljaa kohtamaan jokaista ryhmän yksilöä sopivalla tavalla. Tapaamisissa pyrimme olemaan aidosti läsnä. Opimme, ettei aito läsnä oleminen tarkoita pelkästään fyysistä paikalla olemista vaan myös sitä, että on tavoitettavissa ajatuksen tasolla ja kuuntelee muita. Ryhmän ohjauksessa läsnä oleminen auttoi säilyttämään ryhmän hyvän hengen sopusointuisena. Välillä ryhmäläisten näkemyserot ja käsitykset asioista herättivät kiivasta keskinäistä keskustelua. Tällaisissa tilanteissa tehtävämme ohjaajina oli rakentavasti rauhoittaa tilannetta ja ohjata keskustelua, jottei verbaalista kiistää syntyisi ryhmäläisten välissä. Tällaisiin tilanteisiin puuttuminen vaati meiltä hienovaraisuutta, johdonmukaisuutta ja puolueettomuutta, jottei kukaan joutuisi loukatuksi tai kyseenalaistetuksi mielipiteidensä perustella. Monesti *“ei arvostella muiden mielipiteitä”* -säännön muistuttaminen ryhmäläisille riitti.

Ryhmän alkuvaiheessa koimme haasteelliseksi puheenvuorojen jakamisen tasapuolisesti, olihan tarkoitus, että jokainen osallistuja saisi oman puheenvuoronsa. Välillä toiminnan alussa ryhmän sisällä olevat pienemmät, jo entuudestaan tuttujen, ryhmät keskustelivat vilkkaasti eivätkä he antaneet muiden osallistua keskusteluun keskeyttämättä heitä. Näissä tilanteissa jouduimme muistuttamaan, ettei saa keskeyttää muiden puhetta sekä huomauttamaan heitä toisten kuuntelemisesta. Ryhmässä näimme läheltä, ettei maahanmuuttajataustaisuus aina takaa hyvää ymmärrystä maahanmuuttajien välillä eikä myöskään eri kulttuurien kohtaamiset aina suju ilman väärinkäsityksiä. Itse sosiaalialan tulevina ammattilaisena koemme, että yksilö pitää kohdata ihmisenä eikä tietyn kulttuurin edustajana. Pääosin kuitenkin ryhmäläisiä kiinnosti kuunnella vertaistensa kokemuksia, ja sosiaaliset taidot ryhmän toiminnan ohjeistuksen toteutuksessa parantuivat tapaamisten edetessä. Vertaistukiryhmän ohjaamisessa opimme, että hyvin tärkeä



ominaisuus monikulttuurisessa ympäristössä toimimisessa ovat hyvät vuorovaikutustaidot, ennakkoluuloton asenne ja erilaisuuden hyväksyminen.

Koimme ryhmänohjaajan roolimme välillä ristiriitaisesti, sillä vertaisohjaajan pitäisi toimia juuri vertaisohjaajana eikä ulkopuolisena ammattilaisena tai asiantuntijana. Välillä tahtomatta, tunteemme nousivat pintaan, sillä maahanmuuttajina oli helppoa samaistua ryhmäläisiin, joiden kokemukset tuntuivat kuin omilta. Meidän oli asetettava myös ohjaajina emotionaalisia rajoja itsellemme ja osattava toimia niiden sisällä. Uskomme, että vähitellen olemme omaksuneet käytännön työn kautta saadusta oppimisprosessissa hyviä saavutuksia vertaistukiryhmän ohjaajina.

Vaikka olimme olleet jokin verran tekemisessä maahanmuuttajien kanssa, ryhmän vetäminen oli kuitenkin itsellemme uusi haaste. Huomasimme kuinka tärkeä on ohjaajan persoona tällaisissa toiminnassa. Myös meidän oma taustamme toi meitä lähemmäksi naisia, sillä tunsimme ymmärtävämme heidän tilanteitaan paremmin omien kokemustemme kautta. Vahvuutenamme on ollut kykymme erilaisten ihmisten kohtaamiseen sellaisina kuin he ovat. Olimme kiinnostuneet heidän taustoistaan ja elämästään ja he myös huomasivat sen. Osaamme myös kuunnella ihmisiä. Vahvuutenamme on myös elämäkokemus ja sen myötä tuleva omatoimisuus ja rohkeus kokeilla uusia asioita.

Opinnäytetyön avulla olemme kehittäneet ammatillista tietoaamme monikulttuurisesta sosiaalityöstä. Sama koskee tietoaamme kotoutumisprosessin eri vaiheista ja niihin liittyvistä ongelmista sosiaalityössä. Sosionomiksi valmistuessamme tämä parantaa mahdollisuuksiamme onnistua monikulttuuristen asiakkaiden sosiaalityössä. Uskomme, että opinnäytetyön ajankohtainen sisältö syventyne omassa työssämme.

### 7.3 Eettisyys

Maahanmuuttajanaisten vertaistukiryhmässä olisi hyvä kiinnittää huomioita erityisesti ryhmäläisten osallisuuden toteutumiseen. Ohjaajien pitää olla luottamuksen arvoisia ja rehellisiä. Ryhmän sisällä kuultuja henkilökohtaisia asioita ei saa kertoa eteenpäin.

Toiminta oli vapaaehtoisuuteen perustuvaa, eli kaikki ryhmän jäsenet olivat vapaaehtoisesti mukana toiminnassa. Ryhmässä kunnioitimme jokaisen osallistujan mielipiteitä ja kulttuuritaustaa. Lisäksi ryhmän ohjaajina oli tärkeää ottaa huomioon erilaisia asioita, esimerkiksi naisten erilaiset kulttuuriset tavat. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus myös vaikuttaa ja sitten osallistua vapaasti aiheeseen, josta keskustelua sitten syntyi. Tämä teki heistä sitten jotenkin rennompia.

Mielestämme on aina hyvä muistaa, että kun ihmiset saavat itse vaikuttaa ryhmän asioihin ja toimintaan, he ovat enemmän sitoutuneet siihen. Naiset kokivat, että heitä oli otettu huomioon ja heitä oli kuunneltu ja kokivat, että he itse myös tekivät ryhmän toiminnassa päätöksiä. Jotkut ryhmän jäsenet olivat ensin hieman ujoja ja he eivät olleet tottuneet tuomaan mielipiteitään ryhmässä esille. Mutta kun he alusta asti tunsivat olevansa mukana päätöksenteossa ja avaamassa uusia keskustelunaiheita, he saivat sanottua paljon uusia ajatuksia ja kerrottua omista kokemuksistaan.

Maahanmuuttajanaisten vertaistukiryhmän alkaessa meillä ei ollut kokemusta eikä muutenkaan tarkempaa tietoa tällaisen vertaistukiryhmän järjestämisessä. Tiesimme kyllä, että meidän pitää auttaa osallistujia saamaan parempi käsitys omista voimavaroista, vahvistaa naisten omakuvaa ja antaa heille paremmat mahdollisuudet itse myös oivaltaa ja löytää erilaisia mahdollisuuksia ja potentiaaleja itsestään.

Heti ensimmäisellä ryhmäkerralla huomasimme vaaran, että sekoitamme varsinaisen ryhmän vetämisen ihmisten opettamiseen. Voi olla, että ryhmän naiset ensin ajattelivat myös niin, että tulimme opettamaan heille jotakin. Ihan jo alussa ymmärsimme kuitenkin sen ja sitten keskityimme saamaan naiset itse osallistumaan aktiivisesti koko prosessiin, mikä mielestämme onnistui. Yksi hyvä esimerkki keskustelun aloituksesta oli, että yksi ryhmän jäsen sanoi, että ei pitäisi kotona liikaa yrittää pitää yllä väkisin lapsen vanhempien kieltä ja estää kotonakin puhumasta ja oppimasta suomen kieltä. Mielestämme, ja ryhmänkin mielestä, kuitenkin päädyimme siihen, että ei liian nopeastikaan täydy maahanmuuttajalapsen rynnätä uuteen kulttuuriin ja unohtaa vanhempien kieltä, vaan tässäkin olisi löydettävä hyvä keskitie, jossa oma ja uusi kulttuuri rikastuttaisivat toisiaan eikä kumpaakaan vieroksuttaisi. Eri kulttuurit voisivat siis mielestämme rikastuttaa ja voimaannuttaa toisiaan jo lapsesta alkaen.

## LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Alitolppa-Niitamo, Ismo Söderling & Stina Fågei (toim.) 2005. Olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammattillisen työn käytäntöihin. Helsinki, Väestöliitto, 53–71.
- Alitolppa-Niitamo & Söderling 2005. Maahanmuuttajataustaiset perheet ja hyvinvoinnin edellytykset. Teoksessa Anne Alitolppa-Niitamo, Ismo Söderling & Stina Fågei (toim.) 2005. olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon perheiden kotoutumiseen ja ammattillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Väestöliitto, 37–52.
- Alitolppa-Niitamo, Anne & Söderling, Ismo 2005. Maahanmuuttajataustaiset perheet ja hyvinvoinnin edellytykset. Teoksessa Anne Alitolppa-Niitamo, Ismo Söderling & Stina Fågei (toim.) 2005. olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon perheiden kotoutumiseen ja ammattillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Väestöliitto, 7-12.
- Alitolppa-Niitamo, Anne, Söderling, Ismo ja Stina Fågel (toim.) 2005. Olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammattillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Anttila, Pirkko 1996. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Aito-, taide ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Jyväskylä: Gummerus
- Anttila, Pirkko 2006 Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: Akatiimi.
- Anttila, Taru, Keränen, Tuovi & Torkkeli, Markus 2000. Omassa porukassa opas. Vanhemmille suunnatun vertaisryhmän käynnistämiseen. Helsinki Mannerheimin Lastensuojeluliitto/ löytöretki vanhemmuuteen-projekti.
- Asukastaloyhdistys Ankkuri ry. Toimintakertomus 2010.
- Ayalon Efra 2005. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Gummerus.
- ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Enoranta, Teija 2007. Elämönhallinnasta empowermentiin-tue turvapaikanhakijan toimintaa. Teoksessa turvapaikanhakijan kanssa. Be-coming more visible-projekti. Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL. 9-15.
- Enoranta, Teija 2007. Mitä voimaantuminen on? Teoksessa työssä turvapaikanhakijan kanssa. Becoming more visible-projekti. Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL. 17–23.
- Euramaa, Katri-Ina 2001 (toim.) Ryhmätoiminta lapsiperhe-projektin perhetyössä. Kokemuksia ja näkemyksiä vertaisryhmässä. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

- Finalay linda. 2002. Groupwork. Teoksessa occupational therapy and mental health. Toim. J. Greek. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone 245-264.
- Gujral, S.2002. Working in a transcultural context. Teoksessa Occupational therapy and mental health. Toim. Greek. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone, 471–490.
- Harju-Tolppa, Marjo 2004. Monikulttuuristen naisryhmien voimaantuminen ja sosiaaliset verkostot. Setlementtijulkaisuja 15. Suomen setlementtiliitto. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Ammatillinen lisensiaattitutkimus.
- Hellsten Tommy 1999a. Vanhemmuus: luovaa läsnäoloa. Teoksessa Antila, Taru & Keränen, Tuovi 8toim) löytöretki vanhemmuuteen. lapsen oikeuksien päivän seminaari, s.15. Kauhava: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 214–235.
- Ikäläinen, Sinikka, Martiskainen Taina & Törrönen Maritta 2003 Mangopuun juurelta
- Jasinskaja-Lahti Inga, Liebkind Karmela & Vesala Tiina 2002. Rasismi ja syrjintä Suomessa maahanmuuttajien kokemuksia. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY
- Joronen Tuula 2007. Työmarkkinoiden monenlaisten maahanmuuttajanaisten haaste suomalaiselle sukupuolijärjelmälle. Teoksessa Tuomas Martikainen & Marja Tiilikainen (toim.) Maahanmuuttajanaiset: kotoutuminen, perhe ja työ. Helsinki: Väestöliitto. 285–311.
- Järvinen, Ritva; Lankinen, Aila; Taajamo, Terhi; Veistilä; minna & Virolainen Arja 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita.
- kuusen katveeseen. Asiakkaana maahanmuuttajaperhe. Vanta: Dark Oy.
- Kuuskoski, Eeva 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä. Jorma, Dufva, Vrpi (toim.) 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki: WSOY.
- Malin Marja-Leena . (toim.) 2000. Verkostot ja vertaiset. Helsinki. Helsinki Painoteollisuus Oy.
- Martikainen, Tuomas & Tiilikainen, Marja 2007a. maahanmuuttajanaisten käsitteet, tutkimus ja haasteet. teoksessa. teoksessa Tuomas Martikainen & marja Tiilikainen (toim.) Maahanmuuttajanaiset: kotoutuminen, perhe ja työ. Helsinki. Väestöliitto. 15–37.
- Mikonen Anna 2005. Työttömät ja työvoiman ulkopuolella olevat maahanmuuttajat: kokemuksia kotoutumistoiminnasta. Teoksessa Anne
- Niemistö Raimo 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-paino
- Nyland, Marianne 2000. Varieties of mutual support and voluntary action. A study of Finnish self-help groups and volunteers. Helsinki: Hakapaino oy.
- Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.)

- Vapaaehtoistoiminta: anti arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 195–213.
- Palojärvi Hanna 2000. Naisten monet ryhmät. Teoksessa Auvinen Anja. (toim.) Omin
- Perhoniemi, Riku & Jasinskaja-Lahti, Inga 2006. Maahanmuuttajien kotoutuminen pääkaupunkiseudulla. Seurantatutkimus vuosilta 1997–2004. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Pohjanpää, Kirsti; Paananen, Seppo & Nieminen, Mauri 2003. maahanmuuttajien elonolot. Venäläisten, virolaisten, somalialaisten ja vietnamilaisten elämä Suomessa 2002. Helsinki: Tilastokeskus.
- Pöytäri, Janne 2000. Mitä on vertaistuki? Tukiasema. <http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=344>. Viitattu 21.7.2012.
- Rustanius, Mirjami & Joensu, Terhi 2005. Voimaa vertaistuesta. kokemuksia Suomen pakolaisavun Tukena-projektista 2003–2005.
- Rustanius, Mirjami & Joensuu, Terhi 2005. Voima vertaistuesta. kokemuksia Suomen pakolaisavun Tukena-projektista 2003–2005.
- Salo-Chydenius, S.1997. Toimintaterapia mielenterveytyössä. 2.p. Helsinki: Edita.
- Salo-Lee, I. Malmberg, M. & Halinoja, R. 1996. Me ja muut: Kulttuurienvälinen viestintä. Helsinki: YLE.
- Saukkonen, Pasi 2007. Monikulttuurisuus vaatii myös sietämään ongelmia.
- Siimi, Pihla 2007. Äidit ja heidän lapsensa –perhesuhteista neuvottelua ylijäisissä perheissä. Teoksessa Tuomas Martikainen & Marja Tiilikainen (toim.) Maahanmuuttajanaiset: kotoutuminen, perhe ja työ. Helsinki: väestöliitto 218–244.
- Tanner Arno(toim.) 2008. Poliisi ja maahanmuuttajat kohti kotoutumista edistävää vuorovaikutusta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Valtonen, Kathleen 1999. Pakolaisten kotoutuminen Suomeen 1990-luvulla. Helsinki: Työministeriö.
- Valtonen, Kathleen 1999. Pakolaisten kotoutuminen Suomen 1990-luvulla.
- Vilka , Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 2p. Helsinki:Tammi.
- Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Wilska-seemer, Kati 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmässä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 255–273.
- Vuorinen, Marja & Helasti, Kirsimarja 1997. Juttukeppi kiertämään- kokemuksia oma-aputoiminnasta vuosilta 1994-1997. Vantaa: Printway oy.

## JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

- Alitolppa-Niitamo Anne; Moallin, Mohamed & Novitsky, Anita 2006. Monikulttuuriset vertaistuenryhmät. Ohjaajan opas. Ryhmämalli pikkulapsiperheiden vanhemmille. Helsinki: Väestöliiton Kotipuu.
- Harju, Kristiina 1999. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. Porvoo-Helsinki-Juva.
- Karlsson, Liisa 2003. Sadutus. Avaian osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus-Opetus 2000.
- Karlsson, Liisa (toim.); Levamo, Tiina-Maria (toim.) & Siukonen, Siukonen (toim.) 2006. Salla Sinun, minun, meidän mango. Sadutusta yli kulttuurirajojen. Kokemuksia sadutuksesta kehitysyhteistyössä ja kansainvälisyyskasvatuksessa. Helsinki: Taksvärkki ry.
- Rautiainen, Mari 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Käytäjän opas 2. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Silvé, Maarit & Sharifam Holma, Paula. Miten lapsi oppii kaksi äidinkieltä. Kasvatus 3/1998. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos, Jyväskylän yliopisto.
- Sosiaaliportti.fi. Lastensuojelun käsikirja. Työmenetelmät. Vanhemmuuden roolikartta maahanmuuttajille-pohja. Viitattu 28.03.2010  
<http://www.sosiaaliportti.fi/File/df0ae8d9-46c6-4e63-9627-d26b4ae24a94/Suomeksi%20kuvilla.pdf>
- SOSWEB. Sosiaalityön työmenetelmät. Verkostokartta-pohja. Viitattu 17.4.2010 <http://www.helsinki.fi/sosiaalityo/tietoa/sosweb/sivut/verkostokartta.htm>
- Suomen Punainen Risti. Kotoutumiskaari-pohja. Viitattu 20.4.2010  
[http://old.redcross.fi/apuajatukea/maahanmuuttajientuki/toiminta/kotoutuminen/fi\\_FI/kotoutuminen/files/82445165724041430/default/kotoutumiskaari.pdf](http://old.redcross.fi/apuajatukea/maahanmuuttajientuki/toiminta/kotoutuminen/fi_FI/kotoutuminen/files/82445165724041430/default/kotoutumiskaari.pdf)
- Toivikko, Kristiina; Halme, Elina & Rustanius, Mirjami (toimittaneet) 2008. Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Helsinki. Suomen Pakolaisapu ry.

Liite 1. Vertaistukiryhmän kutsu/mainos

# HEI MAAHANMUUTTAJANAINEN TERVETULOA VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

Asukastalo-Ankkurissa alkaa keväällä

2010 (16.3. - 4.5.2010) vertaistukiryhmätoimintaa

Maahanmuuttajainaisille. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa.

Ryhmässä keskustellaan mm. maahanmuuttoon ja kotoutumiseen liittyvistä asioista. Sinun toiveitasi ja ideoitasi otetaan mukaan toiminnan suunnitelmaan!

Ryhmän ohjaajina toimivat Diakonia-

ammattikorkeakoulun

sosionomiopiskelijat:

Neli Mohebi 045-899 6066

Soraya Cruz López 044-060 1133

Lisää tietoa tulevasta toiminnasta saat soittamalla meille

## Odotamme sinua! :)





## Liite 2 :Vertaistukiryhmätoiminnan ryhmäkertojen teemat

Vko 1	TUTUSTUMINEN	AKTIVITEETTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Itsemme ja ryhmäläisten esittely</li> <li>▪ <u>Keskustelu</u>: vertaistukiryhmätoiminta tarkoitus säännöt ja osallistujien toiveiden kartoitus</li> <li>▪ Teemojen esittely</li> <li>▪ Palaute päivän toiminnasta</li> </ul>	Tutustumisleikki
Vko 2	MAAHANMUUTTOKOKEMUS	AKTIVITEETTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Keskustelu</u>: maahanmuutto merkitys yksilön ja perheen elämässä, kotoutuminen, kulttuurierot, ym.</li> <li>▪ Palaute päivän toiminnasta</li> </ul>	Oma kototutumiskaari piirtäminen yhteiseen pohjaan.
Vko 3	VANHEMMUUS	AKTIVITEETTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Keskustelu</u>: vanhempien roolit ja haasteet, lasten kasvatus, ym.</li> <li>▪ Palaute päivän toiminnasta</li> </ul>	Vanhemmuuden roolikartta tutustuminen ja
Vko 4	AARREKARTTA	AKTIVITEETTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Keskustelu</u>: omat unelmat ja tulevaisuus</li> <li>▪ Palaute päivän toiminnasta</li> </ul>	Oma unelmakartta askartelu. Jokainen ryhmäläinen laati oma unelmakartta
Vko 5	ÄIDINKIELI JA KAKSIKIELISYYS	AKTIVITEETTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Keskustelu</u>: äidinkielen tärkeys ja ylläpitäminen, kaksikielinen ympäristö ym.</li> <li>▪ Palaute päivän toiminnasta</li> </ul>	Leikki
Vko 6	SOSIAALISET VERKOSTOT	AKTIVITEETTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Keskustelu</u>: sosiaaliset suhteet, tukiverkoston tärkeys ym.</li> <li>▪ Palaute päivän toiminnasta</li> </ul>	Oma verkostokartta laatiminen
Vko 7	RYHMÄTARINOINTI	AKTIVITEETTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sadutus-menetelmän lyhyt esittely</li> <li>▪ Palaute päivän toiminnasta</li> </ul>	Yhteinen tarina kertominen
Vko 8	LOPETUS	AKTIVITEETTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kahvi ja kakku</li> <li>▪ Kiitosruusu jakaminen ryhmäläisille</li> <li>▪ Palautelomake</li> <li>▪ Yhteenveto toiminnasta osallistujien ja asukastalon toiminnanjohtajan kanssa</li> </ul>	Tanssi ja leikki-tuokio

### Liite 3. Palautelomake

Hei!

Saadaksemme sinun mielipiteitä vertaistukiryhmästä ja sen toiminnasta olemme laatineet tämän palautelomakkeen. Pyydämme ystävällisesti sinulta täyttää se henkilökohtaisesti. Sinun mielipiteesi on meille arvokas!

1. Mistä sinä pidit ryhmässä? Mistä et pitänyt?

---

---

---

2. Millaista hyötyä/tukea vertaistukiryhmä on sinulle antanut?

---

---

---

3. Mikä aihe oli sinun mielestäsi kaikkein mielenkiintoisin?

---

---

---

4. Mitä aihetta olisit toivonut käsiteltävän?

---

---

---

5. Haluaisitko, että ryhmä jatkuisi?

---

---

*Kiitos vastauksestasi!*

*Soraya Cruz López & Neli Mohebi*  
*Diakonia-ammattikorkeakoulu*



