



Läheisen saaman vertaistuen merkitys kriisin aikana

Inka Tuomainen

Krista Ridansuu

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

TUOMAINEN, INKA & RIDANSUU, KRISTA:
Läheisen saaman vertaistuen merkitys kriisin aikana

Opinnäytetyö 54 sivua, joista liitteitä 13 sivua
Marraskuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää omaisen saaman vertaistuen merkitystä kriisin aikana. Tavoitteena oli tiedonhaun perusteella koota tiivistetyksi whitepaperiksi tietoa läheisen saaman vertaistuen merkityksestä kriisissä. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää mikä on kriisi, mitä on vertaistuki ja millaisia muotoja sillä on, sekä mikä merkitys läheisen saamalla vertaistueella on.

Läheisen saaman vertaistuen merkitystä käsittelevien tutkimusten mukaan läheisten kohtaamia haasteita ovat muun muassa huolenpidon raskaus, uupumus, pakko, kritiikki palvelujärjestelmää kohtaan sekä selviytyminen kriisistä. Läheiset kuvaavat olevansa usein jaksamisensa äärirajoilla, sekä kaipaavansa etäisyyttä läheiseensä, jota vaikea elämäntilanne tai kriisi koskettaa. Tutkimusten mukaan sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisen kannalta tulisi kiinnittää enemmän huomiota läheisiin ja kartoittaa myös heidän kuormittuneisuuttaan. Liika kuormittuneisuus vaikuttaa myös läheisen omaan jaksamiseen ja terveyteen negatiivisesti. Vertaistukikoulutuksen on todettu tarjonneen hyötyä sukulaisille ja perheille sekä erityisesti nuorten läheisille. Tärkeintä kuitenkin on pitää huoli omasta jaksamisestaan ja terveydestään - jos ei itse jaksaa, ei voi olla myöskään toiselle tukena.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja opinnäytetyön tuotoksena on whitepaper. Whitepaperiin on tiivistetty opinnäytetyön teoriaosuu-teen koottu teoria- ja tutkimustieto läheisen saaman vertaistuen merkityksestä kriisissä. Kriisin, vertaistuen ja läheisenä olemisen käsitteet on avattu lyhyesti.

Opinnäytetyön jatkokehittämissuhteuksina nousi esiin erityisesti lapsen rooli kriisin kokijan läheisenä, eettiset näkökulmat huomioiden. Lisäksi jo pelkästään läheisen roolia kriisissä, sekä läheisen saaman vertaistuen merkitystä tulisi tutkia lisää, sillä tietoa aiheista on tarjolla hyvin rajallisesti. Myös kriisin vaikutusta perheen sisällä olisi syytä tutkia enemmän.

Asiasanat: kriisi, vertaistuki, läheinen, white paper

Kommentoitu [KR1]: Raportointiohjeesta:
max 1 sivu
Kooste opinnäytetyöstä
Ei viittauksia tai lainauksia
Toteavaa ja passiivimuotoista, imperfekti
Tulosten ja johtopäätösten kohdalla presens

Kommentoitu [KR2]:
Kolmas kappale: johtopäätökset ja kehittämissuhteukset
•Eryteisesti lapsen rooliin läheisenä kohdistuvat tutkimukset
•Kriisin vaikutus perheeseen
•Käytännönläheinen ohje läheiselle siitä, miten voi tukea kriisin kokijaa

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

INKA TUOMAINEN & KRISTA RIDANSUU:
The Significance of Peer Support for People close to a Person in Crisis

Bachelor's thesis 54 pages, appendices 13 pages
November 2020

The purpose was to research the significance of peer support for People close to a person in crisis. The goal was to create a compact whitepaper. The main problems were: what the term crisis means, what is peer support and what are the different forms of peer support and what is the significance of peer support for a family member or other person with a close relationship with the person in crisis.

The thesis was executed as a functional thesis. Information for this thesis was gathered via a structured information retrieval and summarized into a whitepaper.

It was found that the family members of the person undergoing a crisis encounter several difficulties, such as the burden of being a caregiver, exhaustion, coping with the crisis and having to criticize the social services and the health care system. Studies have shown that it is needed to pay more attention to the families of people on crisis and to map out their need for support.

For further studies is suggested to research the role of a child as a person with a close relationship to someone in crisis, and the impact of a crisis in a family. Also, as the information about the significance of peer support for a family member is very limited, further studies are needed.

Key words: crisis, peer support, significance, white paper

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE.....	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
3.1	Kriisin vaiheet.....	8
3.1.1	Sokkivaihe	11
3.1.2	Reaktiovaihe.....	11
3.1.3	Korjaamisvaihe	12
3.1.4	Uudelleensuuntautumisen vaihe.....	13
3.2	Kriisistä selviytyminen	14
3.3	Läheisen rooli kriisissä	15
3.4	Vertaistuen merkitys.....	19
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	26
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	26
4.2	Opinnäytetyön prosessi.....	27
5	POHDINTA	37
5.1	Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi	37
5.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	38
5.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset	39
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	43
	Liite 1. Vertaistuen merkitys.....	43
	Liite 2. Esitysseminaarin posterit.	55

1 JOHDANTO

Kriisi on muutos, joka on osa normaalia elämää. Lapsen syntymä, kotoa pois muuttaminen, sairastuminen, avioero tai kuolema ovat kaikki esimerkkejä elämään kuuluvista muutoksista, jotka voivat olla ennakoitavia tai odottamattomia, ja jotka voivat aiheuttaa suuria tunteita. Kriisistä voi selviytyä itsenäisesti, mutta toisinaan tarvitaan tukea läheisiltä, ammattilaisilta tai muilta ihmisiltä. (Nordling & Toivio 2013, 293–296.)

Vertaistuki on yksi kriisistä selviytymisen apuväline. Vertaistuella tarkoitetaan toisen samassa elämäntilanteessa olevan tai samankaltaisen elämäntilanteen kokeneen ihmisen tukea, johon liittyy tasavertaista kokemusten ja ajatusten jakoa. Vertaistuen avulla ihminen voi saada kokemuksen siitä, että hankalasta elämäntilanteesta voi päästä eteenpäin eikä sen kanssa tarvitse olla yksin. (Nordling & Toivio 2013, 293–296.) Yli 1,2 miljoonaa suomalaista auttaa läheistään, joka ei esimerkiksi sairauden vuoksi tule toimeen ilman toisen ihmisen apua (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 21). Kriisi koskettaa varsinaisen kokijan lisäksi myös läheisiä ja saattaa aiheuttaa myös läheiselle kriisin. Myös kriisin kokevan läheisen on mahdollista saada vertaistukea. (Terveyskylä.fi, Mitä on vertaistuki?)

Opinnäytetyön aiheena on ”läheisen saaman vertaistuen merkitys kriisin aikana”. Sen sijaan, että opinnäytetyössä keskityttäisiin käsittelemään aihetta tietyn sairausryhmän näkökulmasta, lähestytään läheisen saaman vertaistuen konseptia kriisin läpikäynnin apuvälineenä yleisesti laajasta ja mielenterveydellisestä näkökulmasta. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Huoleti Oy:n kanssa. Huoletilla on vertaistukeen perustuva mobiilisovellus, jonka avulla eri sairausryhmiin kuuluvat ja heidän läheisensä voivat verkostoitua, pyytää ja saada apua sekä etsiä vertaistukea. (Huoleti.com, Tukiverkosto taskussasi.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää läheisen saaman vertaistuen merkitystä kriisin aikana. Opinnäytetyön tehtävinä on selvittää, mitkä ovat kriisin eri vaiheet ja miten ne ilmenevät muuttuneessa elämäntilanteessa, mitä on vertaistuki ja millaisia vertaistuen muotoja on olemassa, millainen merkitys on läheisen

saamalla vertaistuella, sekä mikä on whitepaper ja miten whitepaper vastaa opinnäytetyön asettamaan tarpeeseen. Opinnäytetyön tavoitteena on koota yhteenveto teorian tiedosta whitepaper -muotoon. Whitepaper sisältää tiivistelmän opinnäytetyön teorian tiedosta; kriisistä, läheisen roolista, vertaistuen merkityksestä sekä sen muodoista ja tasoista. Huoleti voi halutessaan käyttää whitepaperia omassa toiminnassaan. Sen avulla vertaistuen tarvitsija voi saada erilaista näkökulmaa kriisistä selviytymisen keinoista sekä hän voi huomata, että on olemassa muita samankaltaisessa tilanteessa olevia ja mahdollisesti samoja tunteita läpikäyviä ihmisiä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää omaisen saaman vertaistuen merkitystä kriisin aikana.

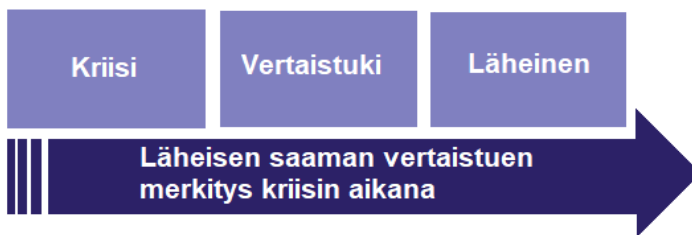
Opinnäytetyön tehtävät ovat:

1. Mikä on kriisi?
2. Mitä on vertaistuki ja millaisia vertaistuen muotoja on olemassa?
3. Millainen merkitys on läheisen saamalla vertaistuellalla?
4. Mikä on whitepaper ja miten whitepaper vastaa opinnäytetyön asettamaan tarpeeseen?

Opinnäytetyön tavoitteena on tiedonhaun perusteella koota tiivistetyksi whitepaperiksi tietoa läheisen saaman vertaistuen merkityksestä kriisitilanteessa.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Teoreettisissa lähtökohdissa, jota käytetään myös whitepaperin pohjana, käsitellään kriisiä, läheisenä olemista kriisin aikana ja siihen saatavan vertaistuen merkitystä. Kriisit, joista henkilö selviää omin avuin ilman vertaistukea, on pois suljettu opinnäytetyöstä. Kriisin, läheisenä olemisen ja vertaistuen käsitteitä käsitellään sekä erikseen yleisellä tasolla, että yhdessä tuoreiden tutkimusten näkökulmasta. Tärkeimmät käsitteet ovat läheinen, kriisi ja vertaistuki. Alla oleva kaavio kuvaa käsitteiden suhdetta toisiinsa.



KUVIO 1. Teoreettiset lähtökohdat.

3.1 Kriisin vaiheet

Sana "kriisi" yhdistetään arkikielessä usein negatiiviseen elämänmuutokseen. "Kriisillä" kuitenkin tarkoitetaan itse muutosta elämässä, uuden alkua ja vanhan loppua. Normaaleja elämän kriisitilanteita ovat muun muassa lapsen syntymä, koulun aloitus, rakastuminen, sairastuminen, ero, kuolema, avioliitto, murrosikä, eläköityminen, uusi työpaikka tai työn päättyminen. Näitä sanotaan kehitys- ja elämänkriiseiksi, jotka ovat osa ihmisen kehitystä. **Traumaattinen kriisi** taas saattaa tulla yllättäen ja ylittää ihmisen sietokyvyn rajat. Osa kriiseistä on odotettuja ja niihin on ehkä voitu ennakkoon valmistautua. Silti ne voivat tuoda mukanaan suuria tunteita, kuten iloa, surua, avuttomuutta tai helpotusta. Tällaisista elämän muutoksista ihminen yleensä selviytyy ilman erityistä tuen tarvetta tai

apua. Kriisiä ja stressiä ei pidä kuitenkaan käsitteinä sekoittaa toisiinsa. Kriisi eroaa stressistä siten, että tilanne vaatii mielelle uusia toimintatapoja, pään sisäinen maailma saattaa muuttua tilanteen myötä ja kriisin kohdannut saattaa asennoitua uudelleen. Parhaassa tapauksessa kokijan saa mahdollisuuden uudelle alulle ja ihmismielen kehittymiselle avarampaan suuntaan. (Nordling & Toivio 2013, 293–296; Iivanainen & Syväoja 2013, 560.)

Lääketieteessä fyysisellä traumalla tarkoitetaan ulkopuolisten tekijöiden aiheuttamaa fyysistä vammaa. Näitä ovat esimerkiksi pistohaava tai paleltuminen. Psykkisestä traumasta puhutaan, kun tapahtuma on ollut niin voimakas, että se aiheuttaa kokijalleen psykkinen kriisin. Tämä voi aiheuttaa psykkinisiä oireita, kuten käytöksen muuttumista, ahdistusta tai masennusta. Ihminen voi myös oireilla somaattisesti esimerkiksi vatsakivulla, väsyneisyydellä tai päänsärkyllä. (Hedrenius & Johansson 2016, 26–28; Nordling & Toivio 2013, 293–296.)

”Traumaattisesta kriisistä” puhutaan, kun elämäntapahtuma ylittää normaalin jaksamisen tai sietokyvyn rajat. Tapahtuma voi tulla yllättäen tai ehkä siihen on jo etukäteen valmistauduttu. Kriisi voi koskea esimerkiksi yhtä henkilöä, koko perhettä, yhteisöä, ryhmää tai koko yhteiskuntaa. Tällaisia kriisejä voivat olla esimerkiksi luonnonkatastrofi, läheisen itsemurha, onnettomuus, raiskaus, läheltä-piti-tilanne tai pahoinpitely. Traumatisoiva tapahtuma voi olla kertaluontoinen tai pidempään jatkunut. Se voi horjuttaa tai uhata ihmisen ydinarvoja, kuten turvallisuuden tunnetta, koskemattomuutta, arvokkuutta, elämän ennustettavuutta, luottamusta ja uskoa maailman hyvyyteen. Tuen on pyrittävä palauttamaan nämä perusarvot. Kriisireaktion kestoon ja voimakkuuteen vaikuttavat muun muassa stressitekijät, sen voimakkuus, olosuhteet, kriisissä olevan psykkinen herkkyys sekä aiempi elämäkokemus. Maissa, joissa on suurempi yhteisökulttuuri kuin esimerkiksi Suomessa, on odotettavissa, että perhe, ystävät, sukulaiset ja naapurit tukevat sekä auttavat. Pohjoismaiseen tapaan taas uskotaan ja odotetaan, että yhteiskunnan eri toimijat, kuten esimerkiksi KELA tai potilasjärjestöt, tarjoaisivat tukeaan. (Hedrenius & Johansson 2016, 26–28; Nordling & Toivio 2013, 293–296.)

Kriisitilanne voi olla kokijalleen hyvinkin stressaava, vaatia paljon ajatustyötä ja koetut tunteet voivat olla ristiriidassa keskenään. Tavanomaiset selviytymiskeinot eivät välttämättä riitä ja kokijalle voi tulla tunne, että tilanne ei ole enää omassa hallinnassa. Uuden elämäntilanteen aiheuttama muutos saattaa muuttua esimerkiksi pettymykseksi, suruksi, hämmennykseksi tai ahdistukseksi. Oma minäkuva saattaa muuttua. Ihmissuhteet saattavat muuttua väkinäisiksi tai se voi toisaalta myös lähentää ihmisiä. Muutosta voidaan pyrkiä vastustamaan joko tietoisesti tai tiedostamatta. Tämä voi aiheuttaa mielialanlaskua ja stressiä, josta voi seurata psyykkisen toimintakyvyn heikkenemistä, kuten esimerkiksi masennusta. Tällöin koetellaan ihmisen yksilökohtaista toipumis- ja palautumiskykyä eli resilienssiä. (Hammarlund 2004, 96–100; Hedrenius & Johansson 2016, 26–28; Nordling & Toivio 2013, 293–296.)

Resilienssillä tarkoitetaan ihmisen psyykkistä kestävyyttä ja sitkeyttä, joka vaikuttaa ihmisen kykyyn sietää erilaisia kuormittavia tilanteita. Jotkut selviytyvät suurista vaikeuksista ilman suurempia ongelmia, toiset taas kokevat pienetkin vastoinkäymiset hyvinkin vaikeina. Resilienssiin vaikuttavat muun muassa geneettiset ominaisuudet, persoonallisuus, aiemmat kokemukset ja niistä selviytyminen, tilanteessa saatava sosiaalinen tuki sekä tilanteen aikana vallitsevien muiden kuormittavien tekijöiden määrä. Resilienssiä voidaan kuvata esimerkiksi kuminauhana, joka venyy kuormituksessa ja palautuu sen jälkeen. Kuminauhan kunto vaikuttaa sen napakkuuteen, joustavuuteen ja palautumiskykyyn. Jos kuminauhaa venytetään toistuvasti liian paljon, se löystyy ja haurastuu. Samoin voidaan ajatella ihmisen kyvystä sietää kuormitusta. Toisin kuin kuminauhan kestävyyttä, ihmisen resilienssiä voidaan kuitenkin parantaa ja tukea. (Hedrenius & Johansson 2013, 39, 155–156; Mieli.fi, Mikä on resilienssi?)

Opinnäytetyössä keskitytään nimenomaan tähän kriisin negatiiviseen näkökulmaan läheisen roolissa ja siitä selviytymiseen. Seuraavassa kuvailtuna kriisin eri vaiheet ja niiden tyypilliset piirteet. Yleisesti ottaen kaikki kriisin kohdanneet eivät välttämättä koe jokaista vaihetta, ne saattavat vaihtaa paikkaa ja voi olla, että kaikista vaiheista ei edes päästä eteenpäin. Vaiheet eivät myöskään ole välttämättä selkeitä, vaan ne usein limittyvät toisiinsa. (Hammarlund 2004, 96–100.)

3.1.1 Sokkivaihe

Sokkivaihe tulee yleensä heti tai pian tapahtuman jälkeen. Tila on unenomainen ja sen tarkoitus on etäännyttää kokijaa tapahtuneesta. Tämä tapahtuu tiedostamatta eikä ihminen välttämättä tiedä olevansa sokissa. Näin ollen hänen toimintansa ei ole hänen hallinnassaan. Tapahtunut tuntuu epätodelliselta, tunteet eivät välttämättä tunnu tai näy ulospäin. Henkilö ei välttämättä ymmärrä tapahtunutta, muistaa ajan väärin ja saattaa toimia aivan normaaliin tapaan, koska mieli suojelee minää trauman sisällöltä, sen merkityksiltä ja seurauksilta. Tunteet voivat olla lukossa tai vaihtoehtoisesti näkyvissä voivat olla esimerkiksi paniikki, hämmennys, kauhu ja suru, jotka estävät mielen yhteyden ulkopuoliseen maailmaan. Ulkopuolisen voi olla vaikea käsittää miksi esimerkiksi läheisen kuoleman yhteydessä sokissa oleva ei sure tai itke, vaan jatkaa niin sanotusti normaalia elämää. Olisi hyvä, että psyykkisessä sokkivaiheessa oleva ei joudu olemaan yksin, vaan hänelle tulisi järjestää toinen aikuinen seuraksi. (Hammarlund 2004, 96–100; Iivanainen & Syväoja 2013, 560; Nordling & Toivio 2013, 293–296.)

3.1.2 Reaktiovaihe

Kriisin reaktiovaihe kestää usein 4-6 viikkoa, joskus muutaman kuukauden. Mieli pääsee yhteyteen tapahtuman kanssa, tapahtunut saattaa tuntua pahemmalta kuin shokkivaiheessa, sillä tunteet tulevat pintaan voimakkaina ja niitä voi olla vaikea kestää, saati käsitellä. Mielessä alkaa suru- ja traumatyö. Toimintakyky alkaa pikkuhiljaa palautua. Ihminen saattaa syyttää tapahtumasta itseään tai muita. Hän voi yrittää paeta sietämätöntä tilannetta erilaisilla keinoilla, kuten käyttämällä päihteitä turruttaakseen vallitsevaa tunnetta, tai kieltäytyä ajattelemasta liian kipeää asiaa. (Hammarlund. 2004. 96–100; Iivanainen & Syväoja 2013, 560; Nordling & Toivio 2013, 293–296.)

Tässä vaiheessa saattaa esiintyä seuraavia oireita:

- epätavallisen voimakasta väsymystä, keskittymishäiriöitä
- ahdistusta
- masennusta, maniaa
- aggressiivisuutta
- somaattisia oireita (päänsärky, vatsavaivat, sydämentykytys, rintakipu, pahoinvointi, hengenahdistus)
- itsetuhoisuutta, itsemurhavaaraa, alkoholin ja lääkkeiden väärinkäyttöä (Hammarlund 2004, 96–100)

Tällä kaikella on tärkeä merkitys elämän jatkumisen kannalta, kun henkilö saa purkaa tunteensa eivätkä ne jää patoutuneina mielen sisälle. Kaikki tunteet ovat tärkeä käydä läpi sillä niistä opitaan, ne voivat eheyttää ja tuoda lopulta helpotusta. (Hammarlund 2004; Iivanainen ja Syväoja 2013, 560; Nordling & Toivio 2013, 293–296.)

3.1.3 Korjaamisvaihe

Työstämis- ja korjaamisvaihe tulee yleensä noin puolen vuoden päästä tapahtuneesta. On tärkeää suhteuttaa aika tapahtumaan. Paraneminen voi pikkuhiljaa alkaa, kun mieli alkaa niin sanotusti kasvattaa arpikudosta psyykkisesti syntyneiden haavojen suojaksi. Reaktiovaiheen suojamekanismit ja selviytymismallit voidaan pikkuhiljaa unohtaa, voimakkaat tunteet laimenevat, tapahtuma hyväksytään osaksi elämää. Tapahtuma käy vielä monta kertaa mielessä, mutta hiljalleen alkaa tuntua, että elämä sittenkin voittaa. (Hammarlund 2004, 96–100; Iivanainen & Syväoja 2013, 560; Nordling & Toivio 2013, 293–296.)

3.1.4 Uudelleensuuntautumisen vaihe

Uudelleen suuntautumisen vaihe kestää läpi elämän. Kriisi ja siihen liittyneet tunteet ovat liitetty osaksi muistoja, elämä jatkuu kaikesta huolimatta, vaikka kaikki ei olekaan kuten ennen. Tunteet saattavat nousta silloin tällöin pintaan, mutta enää ne eivät hallitse mieltä ja muuta elämää. Esimerkiksi sodassa ollut saattaa nähdä painajaisia loppuelämänsä ajan, mutta hänellä ei välttämättä ole tarvetta heti suojautua, kun kuuluu pamaus tai muu kova ääni. Ihminen on enemmän tietoinen omasta haavoittuvaisuudestaan, tapahtuman seurauksena elämänarvot ja asioiden tärkeysjärjestys saattavat muuttua. Tapahtunutta ei välttämättä koskaan unohda, mutta nyt sen kanssa voi elää. (Hammarlund 2004, 96–100; Iivanainen & Syväoja 2013, 560; Nordling & Toivio 2013, 293–296.)



KUVA 1. Kriisin vaiheet. (Terveyskyli.fi. Mikä on kriisireaktio?)

3.2 Kriisistä selviytyminen

Selviytymisellä (coping) tarkoitetaan aktiivista hankalan tilanteen hallintaa, sopeutumista tai mukautumista (Iivanainen & Syväoja 2016, 558). Selviytyessä koetusta saadaan parhaassa tapauksessa voimaa ja vahvuutta elämän kohtaamiseen jatkossa (Mielenterveystalo.fi, Kuinka selviydyn?).

Kriisistä selviytymiseen vaikuttavat muun muassa seuraavat tekijät:

- kriisiin liittyvät tekijät (kriisin vaikeusaste, luonne, laajuus ja kesto)
- sosiaaliset ympäristötekijät (yhteisön tuki ja perhesuhteet)
- fyysiset ympäristötekijät (asuminen, työ ja taloudellinen tilanne)
- oma persoonallisuus
- aikaisemmat kokemukset. (Iivanainen & Syväoja 2016, 559.)

Selviytyminen vaatii siis erilaisia voimavaroja: fyysistä ja henkistä jaksamista ja vahvan turvaverkon. Turvaverkko käsittää ne ihmiset ja asiat, jotka tukevat elämässä. Selviytymisessä oleellista on tunteiden kohtaaminen ja niiden esille tuonti. (Mielenterveystalo.fi, Kuinka selviydyn?)

Jokainen käsittelee hankalia elämäntapahtumia omalla tavallaan. Selviytymiskeinot ovat taitoja, joita voi kehittää, ja ne muovautuvat elämäkokemuksen karttuessa. Erilaisista haasteista selviytyminen on helpompaa, jos käytössä on useita keinoja. Selviytymistä tukevia peruspilareita ovat omista perustarpeista huolehtiminen; riittävä lepo, ulkoilu ja ruokailu tukevat kehon hyvinvoinnin kautta myös mielen hyvinvointia. Tavallisten, arkisten rutiinien (kuten opiskelu ja työt) jatkaminen oman jaksamisen mukaan tukee kriisistä selviytymistä, kun elämä jatkuu ja ihminen saa muuta ajateltavaa. Tarvittaessa voi kuitenkin pyytää sairauslomaa lääkäriltä, jotta omat resurssit riittäisivät toipumiseen. Joskus ihminen reagoi kriisitilanteeseen kieltäen ja torjuen, ja saattaa pyrkiä unohtamaan tapahtuneen. Tällöin tunteiden käsittely ei saa tilaa eivätkä vaivaavat asiat tule käsitellyiksi. Nämä asiat ovat tärkeä käydä läpi, jotta mieli ei kuormitu liikaa. Liika kuormitus voi johtaa muihin sitä seuraaviin ongelmiin, kuten masennukseen. Moni kokee tapahtuneesta puhumisen tai kirjoittamisen hyödylliseksi. Tarvittaessa pahimman ahdistuksen ja unettomuuden aikana lääkärin määräämä ja

seuraama lääkehoito voi olla hyödyllistä ja auttaa eteenpäin. Kuitenkin pitkäaikainen lääkkeisiin tai päihteisiin ”pakeneminen” voi hidastaa kriisin käsittelyn prosessia siirtämällä sitä ja tuoda lisää ongelmia, kuten riippuvuutta. (Mieli.fi, Kriisistä selviytyminen.)

3.3 Läheisen rooli kriisissä

Läheiseksi ihmiseksi määritellään sellainen henkilö, jonka ihminen kokee läheiseksi, esimerkiksi sukulainen, puoliso, perheenjäsen tai hyvä ystävä. Voi olla hyvinkin surullista ja raskasta seurata oman läheisen kamppailua kriisin keskellä, varsinkin, kun ei itse voi tehdä hänen hyväkseen juuri mitään. Joistakin saattaa tuntua, että voisipa ottaa osan toisen taakasta ja tunteista itselleen kannettavaksi. Jotkut saattavat haluta vetäytyä tilanteesta kokonaan pois. Kriisin läpikäyminen tukijana vaatii muun muassa voimavaroja, myötätuntoa, aikaa, empatiakykyä sekä kärsivällisyyttä. Autettaessa kriisin alkuperäistä kokijaa, läheinen saattaa jäädä taka-alalle ja ikään kuin unohtua. (Klemetilä 2020, 187–196.)

Toisen ihmisen kohtaaminen ei ole aina helppoa; voi olla vaikeaa hyväksyä asioita, jotka ovat tapahtuneet tai valintoja, joita läheinen on tehnyt. Voi myös olla vaikeaa ottaa oman läheisen erilaisia tunneskaaloja vastaan ja niitä voi olla vaikea ymmärtää. Myös omat tunteet voivat olla vaikeita kohdata ja ne voivat yllättää. Erilaiset tunteet saattavat nousta pintaan järjettömiltä tuntuissa paikoissa tai ajankohdissa. Miksi lapsensa menettänyt itkee vasta hautajaisten jälkeen? Miksi sellainen henkilö, jota kohtaan on toimittu väärin, ei ole vihainen? Miten voi käyttäytyä kuin koskaan mitään pahaa ei olisi tapahtunutkaan? Tällainen kieltäminen voi aiheuttaa huolta ja surua lähipiirissä. Tässä tilanteessa läheiseltä kysytään ymmärrystä, empatiaa, kärsivällisyyttä ja henkistä voimaa kohtaamiseen ja jaksamiseen. (Fin Fami Uusimaa ry, Omaisen opas.)

Erilaisia läheisen asemaan tukijana vaikuttavia asioita ja ilmiöitä ovat mm. empatia, myötätuntostressi, myötätuntuupumus, sijaistraumatisoituminen, myötätuntotytyväisyys ja sijaisresilienssi.

Empatia

Empatia on toisen kokemuksen, ajatusten ja tunteiden ymmärtämistä ja niihin eläytymistä: ”astumista toisen saappaisiin”. (Klemetilä 2020, 187–196.)

Empatian tarkoituksena on luoda yhteys ihmisten välille ymmärryksen ja myötätunnon kautta. Käytännössä tämä tarkoittaa, että ihminen kykenee näkemään maailmaa kuten muut sen näkevät, ei tuomitse muita, ymmärtää toisen tunteita (kuitenkaan ymmärtämättä tasan tarkkaan miltä toisesta tuntuu, koska jokainen kokee maailman eri tavalla) ja pystyy kommunikoimaan sen toisen kanssa. Toisaalta se myös joissain tilanteissa kuormittaa kokijaa, kun hän ottaa tavallaan osan toisen tunteista itselleen. Myötätunnon kautta saattaa tulla tunne, että haluaa auttaa toista ja tarjota tukeaan. (Klemetilä 2020, 187–196.)

Empatia on myös peilaamista. Tiedetään, että hymy tai haukotus voi tarttua – kuten tunteet ja eleetkin. Toisen ahdistusta seuratessaan voi itselleenkin tulla tunne painosta rinnassa tai palasta kurkussa. Vaatii taitoa ja itsensä tutkiskelua, että tukiessaan toisen tunne tai kokemus ei sellaisenaan siirtyisi itseän. Tällaisia keinoja ovat muun muassa pari kertaa syvään hengittäminen, jalkojen painaminen (maadoitus) tukevasti lattiaa vasten, asennon vaihtaminen, mielikuvat ja tauon pitäminen. Jokaiseen tilanteeseen tai tunteeseen ei tarvitse mennä täysillä mukaan, koska se kuormittaa tarpeettomasti tukijaa. Tämä voi johtaa pitkityessään myötätuntostressiin ja -uupumukseen. (Klemetilä 2020, 187–196.)

Myötätuntostressi ja myötätuntouupumus

Stressi sopivassa määrin on motivoivaa, tuoda uutta energiaa ja antaa lisää voimavaroja jaksamiseen. Pitkään jatkunut, kuormittava stressi taas puolestaan voi johtaa uupumiseen. Myötätuntostressi ja -uupumus ovat seurausta pitkään jatkuneesta kuormituksesta tukijana raskaassa tilanteessa. Tämä ei ole merkki heikkoudesta, vaan empatiasta toista kohtaan. Uupuessaan tukija voi väsyä henkisesti ja fyysisesti. Esimerkiksi ruokahalu saattaa kadota, unettomuutta ja

masennuksen oireita esiintyä eikä normaali lepo enää riitä palautumiseen. Myös kyky empatiaan ja myötätuntoon vähenee, kun energiaa ei tahdo riittää edes omasta itsestään huolehtimiseen. Tukija saattaa sulkea muita ihmisiä itsensä ulkopuolelle välttääkseen kuormitusta ja suojellakseen itseään, vaikka todellisuudessa hän tarvitsisi vastapainoksi energisoivaa, mukavaa ja rentouttavaa seuraa. (Klemettilä 2020, 187–196.)

Pitkään jatkuessaan myötätuntuupumus voi johtaa loppuun palamiseen. Jokaisen olisi hyvä tunnustella ja tiedostaa omia kuormittumisen sekä liian stressin aiheuttamia merkkejä, sillä varhainen tunnistaminen helpottaa näihin puuttumista. Itsestään huolehtimiseen paneudutaan enemmän sitä käsittelevässä luvussa. Kuormittavuutta lisäävät muun muassa ympäristö, muut ihmiset, tuen tarve ja itse käsiteltävä asia, vaativuus sekä tukijan liika vastuullisuus ja uhrautuvuus. (Klemettilä 2020, 187–196.)

Sijaistraumatisoituminen

Sijaistraumatisoituminen on normaalia ja sitä tapahtuu, kun kuulija mielikuvillaan eläytyy ja samaistuu tarinaan. Toisen kokemus saattaa muistuttaa kuulijaa elämän arvaamattomuudesta ja hauraudesta tai muistuttaa hänen omia kokemuksiaan, jotka nostavat tutut tunteet pintaan. Omien rajojen tutkiminen ja tiedostaminen on tärkeää, jotta tältä vältyttäisiin – ei ole välttämättä tarpeellista kuulla jokaista yksityiskohtaa eikä kaikista asioista ole välttämätöntä puhua juuri tietyn henkilön kanssa, jos tämä kokee sen liian raskaaksi. Oloa voi helpottaa ajatus ”tämä ei tapahtunut minulle”. (Klemettilä 2020, 187–196.)

Sijaistraumatisoitumisen tunnusmerkkejä ovat usein esimerkiksi pelkotilat, yliviireys, tilanteiden välttely, masentuneisuus ja turtuneisuus. Oireet voivat rauhoitua avoimella keskustelulla kokemuksistaan ja tunteistaan sekä antamalla tarpeeksi aikaa. Vakavissa tapauksissa traumaterapiasta voi olla hyötyä. (Klemettilä 2020, 187–196.)

Myötätuntotyytyväisyys ja sijaisresilienssi

Myötätuntotyytyväisyys tarkoittaa hyvää oloa ja tyytyväisyyttä toisten auttamisesta. Se suojaa uupumiselta ja molemmat osapuolet hyötyvät tästä. Tukijalle tulee tunne, että hän on tehnyt jotain tärkeää, merkittävää ja ollut hyödyksi toiselle. Tämä puolestaan kasvattaa tukijan empatiakykyä ja parantaa eläytymistä. Sijaisresilienssiksi kutsutaan esimerkiksi tuettavan resilienssin tarttumista tukijaan. ”Jos hän pystyy siihen, minäkin pystyn siihen.” Tämä voi auttaa toista tulemaan vahvemaksi, kestävämmäksi ja selviytymään asioista nopeammin ja paremmin myös omassa elämässään. (Klemetilä 2020, 187–196.)

Itsestään huolehtiminen

Omainen voi tuntea syyllisyyttä siitä, että hän jatkaa elämäänsä suhteellisen normaalisti läheisen kriisistä huolimatta. Moni saattaa pohtia, onko minulla omaisena oikeus olla onnellinen ja tehdä asioita, joista nautin, kun toisella on paha olla. Kriisipsykologi Antti Klemetilän (2020, 187–196.) mukaan tukijan on tarpeellista huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan. Tämä on edellytyksenä sille, että tukija itse voidessaan hyvin, voi auttaa myös toista voimaan paremmin sekä oma resilienssi kasvaa.

Läheisen kriisiin johtava tapahtuma voi olla kriisi myös perheelle ja muille omaisille, ja siihen sopeutuminen voi viedä aikaa. On hyvä tiedostaa, että tilanteeseen saattaa liittyä monenlaisia tunteita, kuten häpeää, syyllisyyttä, pelkoa ja ne kuuluvat asiaan. Tunteiden patoaminen ja pyrkimys unohtaa ne pitkällä tähtäimellä ei ole hyvän mielenterveyden kannalta edullista. On tärkeää antaa tunteiden tulla ja purkaa niitä esimerkiksi puhumalla toisen ihmisen kanssa, kirjoittamalla, laulamalla, liikunnalla tai muulla itselleen sopivalla ja rakentavalla tavalla. Vaikka kriisi onkin iso asia, elämässä on hyvä olla muutakin sisältöä. (Fin Fami Uusimaa ry, Omaisen opas; Klemetilä 2020, 187–196; Mielenterveystalo.fi, Myös läheinen tarvitsee tukea.)

Suuren kuormituksen alla voi tuntua hyvältä ratkaisulta sulkea koko maailma itsensä ulkopuolelle. Sosiaaliset suhteet saatetaan kokea lisäkuormana ja ne tärkeät, henkisesti palauttavat ihmiskontaktit saatetaan jättää kokematta, vaikka tällöin olisi parempi hakeutua sellaisten ihmisten seuraan, jotka saavat tukijan hyvälle tuulelle. Myös ilo ja nauru tarttuu, ne vapauttavat elimistössä endorfiineja eli mielihyvää tuottavaa hormonia. On tärkeää pitää muutenkin huolta itsestään, tehdä niitä asioita, jotka ovat itselleen tärkeitä ja joista nauttii. Aivot saavat nollata välillä. Riittävä uni, liikunta, ruokavalio ja terveelliset elämäntavat lisäävät energiaa ja jaksamista. Auttamisesta on hyvä pitää taukoa ja on ok sanoa ”ei”. Kaikkea ei tarvitse sietää, vaikka toisella olisi kuinka paha olla. Tukijan olisi hyvä opetella itsemyötätuntoa, jotta ei vaatisi itseltään liikaa. (Fin Fami Uusimaa ry, Omaisen opas; Klemettiä 2020, 187–196; Mielen terveystalo.fi, Myös läheinen tarvitsee tukea.)

”Oman hyvinvoinnin ajattelemisen ja edistäminen eivät ole itsekkyyttä, vaan toisen tukemisen mahdollistavia tekijöitä” (Klemettiä 2020, 187–196.).

On helpompaa ymmärtää tilannetta hankkimalla siitä lisää tietoa ja hakeutulla muiden vastaavassa tilanteessa olevien pariin ja/tai organisoidun vertaistuen piiriin (omaisyhdistykset). Itselleen voi hakea apua esimerkiksi työterveys- huollosta, omalta terveysasemalta tai auttavista puhelimista/chateista. (Fin Fami Uusimaa ry, Omaisen opas; Klemettiä 2020, 187–196; Mielen terveystalo.fi, Myös läheinen tarvitsee tukea.)

3.4 Vertaistuen merkitys

Vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto. Sosiaalinen tuki on ulkoinen voimavara yksilön selviytymisprosessissa. Perheellä sosiaalisen tuen verkostoon kuuluvat perheenjäsenet, sukulaiset, läheiset, ystävät, naapurit, työtoverit, hoitohenkilökunta, ammattiauttajat ja niin edelleen. Joskus sosiaalinen tuki voi olla puutteellista tai se voi jopa hidastaa selviytymisprosessia. Kyvyttömyys vastavuoroisuuden saattaa olla este avun pyytämiseksi läheisiltä ja tuttavilta. Suora sosiaalinen tuki suuntautuu henkilöltä toiselle. Epäsuora sosiaalinen tuki on järjestelmän kautta annettua tukea. (Iivanainen & Syväoja 2016, 564–565.)

Sosiaalinen tuki voi olla:

- aineellista (taloudellinen tuki, hoitovälineet),
- toiminnallista (palvelut ja palvelukset, sopeutumisvalmennus, fyysinen huolenpito),
- tiedollista (neuvot, ohjeet ja ehdotukset),
- emotionaalista (kunnioittaminen, kuunteleminen, luottamuksellisuus)
- henkistä. (Iivanainen & Syväoja 2016, 564–565.)

Vertaistuella tarkoitetaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien tai olleiden ihmisten kokemusten ja tietojen jakamista kunnioittavassa ilmapiirissä (Nylund 2005, 203). Vertaistuki on kokemusten jakamista samanlaisen asian, tilanteen, elämänvaiheen tai kriisin kokeneen kanssa. Se pohjautuu kokemustietoon, kertomiseen ja kuuntelemiseen. Vertaistuen perustana ovat saman kokeneiden ihmisten välinen tasa-arvo, solidaarisuus, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen sekä ihmisten välinen kohtaaminen ja keskinäinen tuki. (Terveyskylä.fi, Mitä on vertaistuki?)

Vertaistuen avulla ihminen voi saada tärkeää tietoa, toisen ihmisen tukea ja toivoa tulevaisuudesta. Hoitavan tahon ja kirjallisuuden lisäksi kohtalotoverit voivat olla merkittävä tiedonlähde epävarmassa tilanteessa. Vertaistuen avulla sairastunut voi esimerkiksi saada käsityksen siitä, miten kriisi käytännössä vaikuttaa arkeen ja elämään, sekä käytännön vinkkejä tapahtuneen kanssa elämiseen. Saman kokeneen kanssa keskustellessa voi oppia ymmärtämään omaa reaktiotaan tapahtuneeseen paremmin ja huomata esimerkiksi oman tavan reagoida tilanteeseen olevan normaali. Vertaistuen avulla epävarmuus ja huolestuneisuus voi vähentyä yksilön saadessa konkreettista näyttöä selviytymisen mahdollisuudesta. Ongelmia ja selviytymiskeinoja jakamalla hallinnan tunne lisääntyy, ja on mahdollista saada uusia näkökulmia omaan tilanteeseensa. Lisäksi toisen tilanteen ymmärtäminen auttaa myös ymmärtämään omaa elämäntilannetta paremmin. Toivo on tärkeä vertaistuesta saatava voimavara. Kun keskustele toisen saman kokeneen ihmisen kanssa, on rohkaisevaa nähdä toisen elävän nyt onnellista elämää tapahtuneesta huolimatta. (Terveyskylä.fi, Mitä vertaistuesta saa?, Mitä on vertaistuki?; Nordling & Toivio 2013, 328–329.)

Vertaistuen muodot ja tasot

Vertaistuella on useita muotoja: se voi olla henkilökohtaista tai ryhmästä saatua, sitä voi toteuttaa kasvokkain, puhelimitse tai internetin välityksellä. Henkilökohtainen vertaistuki voi olla suunnittelematon, spontaani kohtaaminen saman kokeneen vertaisen kanssa tai se voi olla organisoitua, jolloin vertaistukea tarjoaa pidemmällä omassa selviytymisprosessissaan oleva henkilö, esimerkiksi koulutettu vapaaehtoinen. Myös vertaistukiryhmiä voi olla monenlaisia. Ryhmät voivat olla avoimia, jolloin ryhmään voi milloin tahansa tulla uusia jäseniä tai suljettuja, jolloin alkuperäinen ryhmä käy vertaistukiryhmän prosessin alusta loppuun yhdessä. Vertaisryhmä voi kokoontua ohjaajan kanssa tai ilman ohjaajaa. Ohjaaja voi olla koulutettu vertaisohjaaja tai ammattilainen. Ryhmä voi myös kokoontua internetin tai sosiaalisen median välityksellä. (Mielenterveystalo.fi, Vertaistuki.)

Vertaistuen muotoja voidaan kuvata myös erilaisten vertaistuen tasojen kautta. Huoleti Oy kuvaa vertaistuen tasoja alla olevan kaavion avulla.

Various levels of peer support



Kuva 2. Vertaistuen tasot. Huoleti Oy.

Huoletti jakaa vertaistuen tasot neljään erilliseen tasoon: ryhmältä saatuun vertaistukeen (group support), avoimeen vertaistukeen (open peer support), laajennettuun vertaistukeen (extended peer support) sekä käytännön asioihin liittyvään tukeen (practical support). Ryhmältä saatu ohjattu vertaistuki on hyvin vaikuttavaa, mutta ryhmä on toisaalta hyvin altis ryhmädynamiikan ongelmien ja ryhmän hajoamisen tuomille haasteille. Avoin vertaistuki on myös ryhmätoimintaan perustuva vertaistuen muoto. Siinä ryhmä on sidottu tiettyyn alustaan, esimerkiksi sovellukseen tai paikkaan. Laajennettu vertaistuki tarkoittaa läheisten, kuten perheen ja ystävien, tarjoamaa vertaistukea. Käytännön asioihin liittyvä tuki perustuu nimenomaan käytännön asioihin, kuten kodinhoitoon tai esimerkiksi hautajaisjärjestelyihin liittyvissä asioissa auttamista. (Huoletti, Levels of peer support.)

Läheisen saama vertaistuki

Kriisitilanne vaikuttaa aina myös kriisin kohdanneen lähipiiriin ja aiheuttaa myös heille kriisin. Läheinen kokee tukijana usein suurta huolta ja voi kohdata samantyyppistä ahdistuneisuutta kuin kriisin alun perin kohdannut. Kriisi voi aiheuttaa läheisessä suuria tunteita ja paljon erilaisia kysymyksiä. Esimerkiksi häpeä ja syyllisyys ovat yleisiä koettuja tunteita, jotka kuuluvat asiaan. Kriisin kokijan lisäksi myös läheinen kaipaa usein tietoa tilanteesta, sen vaikutuksista elämään ja erilaisista keinoista tilanteen kanssa elämiseen. (Mielenterveystalo.fi, Myös läheinen tarvitsee tukea; Terveyskylä.fi, Tukea läheiselle.)

Yli 1,2 miljoonaa suomalaista auttaa läheistään, joka ei esimerkiksi sairauden vuoksi tule toimeen ilman toisen ihmisen apua. Läheisen on tärkeää ottaa aikaa itselleen ja huomioida myös oma hyvinvointinsa ja jaksamisensa. Silloin jaksaa paremmin myös tukea toista. Läheinen voi kaivata tukea itselleen, jotta pystyy itse tukemaan kriisin kohdannutta tai jos itse väsyä. Itsekin voi tukeutua omaan lähipiiriin ja myös ammattiapua on tarjolla. Vertaistuki on koettu hyväksi tukimuodoksi esimerkiksi erilaisista sairauksista kärsivien läheisille. Vertaistukitoiminta voi tarjota läheiselle mahdollisuuden käydä läpi vaikeita asioita ja jäsentää niitä, sekä oppia elämään tapahtuneen kanssa. (Terveyskylä.fi, Läheisen oma jaksaminen, Mistä voi saada tukea?, Tukea läheiselle, Vertaistukitoiminta

läheisen tukena; Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 21.) Seuraavassa kappaleessa muutamia tutkimuksia läheisen näkökulmasta kriisin aikana.

Koposen, Jähin, Männikön, Lipposen, Åsted-Kurjen ja Paavilaisen tutkimuksessa **“Mielenterveyspotilaan läheisenä olemisen moninaisuus: tutkimuskohteena vertaisryhmä” (2011)** tarkasteltiin sitä, miten mielenterveyden häiriöstä kärsivien omaisena oleminen näyttäytyy vertaistukiryhmässä. Tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmissä esiintyneitä teemoja olivat muun muassa huolenpidon raskaus, uupumus, pakko, kritiikki palvelujärjestelmää kohtaan sekä selviytyminen. Läheisten jaksamisen ja vastuunkannon rajat olivat myös pohdinnanaiheita vertaisryhmässä. Läheiset kuvasivat olevansa usein jaksamisensa ääri rajoilla ja kaipaavansa etäisyyttä läheisestään, joka on sairastunut. Läheiset elävät vaativassa huolenpitotilanteessa. Tutkimuksen mukaan sosiaali- ja terveyspalveluissa tulisi kiinnittää enemmän huomiota sairastuneiden läheisiin ja kartoittaa heidän kuormittuneisuuttaan. (Koponen ym. 2011.)

Myös vuonna 2015 julkaistussa tutkimuksessa tutkittiin mielenterveysomaisten saamaa vertaistukea. **”Outcomes of a family peer Education Program for Families of Youth and Adults with Mental illness”-otsikoidussa tutkimuksessa (Schiffman, Reeves, Kline, Medoff, Lucksted, Hoagwood, Fang & Dixon 2015)** huomattiin, että mielenterveysomaisille suunnattuun, vertaistukeen pohjautuvaan koulutukseen osallistuminen vähensi perheiden kokemaa vaivaksi olemisen tunnetta ja kärsimystä, ja lisäsi positiivista suhtautumista perheenjäsenten huolehtijan rooliin kohdistuvia asenteita kohtaan. Lisäksi tutkitut koulutuksen osallistujat kokivat parannusta tietämyksessään, voimaantumisessaan, tilanteen hyväksymisessä ja ongelmanratkaisukyvyssä sekä masentuneisuudessa ja ahdistuneisuudessa. Tutkimuksen perusteella todettiin vertaistukikoulutuksen tarjonnan hyötyä sukulaisille ja perheille sekä erityisesti nuorten läheisille. (Schiffman ym. 2015, 311–313.)

Vuonna 2012 Israelissa toteutettu tutkimus **“Meeting Unmet Needs of families of Persons with Mental Illness: Evaluation of a Family Peer Support Helpline” (Shor & Birnbaum 2012.)** tarkastelee myös mielenterveysomaisten saamaa vertaistukea. Tutkimuksessa tarkasteltiin perheille suunnattua puhelinpalvelua, josta mielenterveysomaiset ovat hakeneet vertaistukea. Tutkimuksessa huomattiin, että vertaistukijan elämäkokemus, joustavuus ja anonymiteetti koettiin täydentävän muita saatavilla olevia palveluita. Puhelinpalvelusta haettiin emotionaalista tukea, informaatiota ja neuvoja. Emotionaalista tukea kaivattiin vaikeiden ja tunnepitoisten tilanteiden läpikäymiseen, kannustuksen tarpeeseen ja toivon ylläpitoon. Neuvoja kaivattiin erityisesti siitä, miten selviytyä haasteista suhteessa sairastuneeseen omaiseen ja ammattilaisiin, miten selvitä tunteista, joita he kohdistavat itseensä sairastavan läheisen takia, sekä miten selvitä vaikeuksista suhteessa muihin perheenjäseniin, joilla on vaikeuksia selviytyä läheisen sairauden kanssa. Informaatiota kaivattiin muun muassa sairastuneelle läheiselle tarjolla olevista palveluista, keinoista läheisen tukemiseen sekä läheisen sairaudesta. (Shor ym. 2012, 485.)

Soittajat kokivat hyödyllisiksi saamansa emotionaalisen tuen, tuen vaikeuksissa palvelujärjestelmän kanssa toimimisessa sekä informaation sairastuneen läheisen auttamisesta ja erilaisista selviytymiskeinoista. Soittajat kokivat tärkeäksi, että puhelinpalvelusta saatu tuki oli välitöntä ja helposti saatavilla, eivätkä he jääneet yksin kriisitilanteissa. Vertaistukijat koettiin ymmärtäväisiksi ja tuntemattomalle puhuminen hyväksi. Soittajat kokivat saaneensa vertaistukijoilta tärkeitä käytännön neuvoja palvelujärjestelmään liittyen sekä itsevarmuutta omien oikeuksien puolesta taisteluun. Palvelun kautta pystyttiin saamaan yhteys erilaisiin hoito- ja kuntoutuspalveluihin, mikä helpotti avun hakemista ja saamista. Vertaistukijoiden avulla soittajat pystyivät selviämään kohtaamistaan ongelmista ja konflikteista sekä oppivat erilaisia keinoja omasta jaksamisesta huolehtimiseen. (Shor ym. 2012, 486–487.)

Soittajat kokivat tärkeäksi sen, että puhelinpalvelun kautta he saivat kontaktin vertaistukijaan, joka on kokenut samankaltaisia asioita kuin soittaja itse ja voi siten paremmin samaistua soittajan tilanteeseen. He kokivat tulleen ymmärretyiksi ja saaneensa tarvitsemaansa kannustusta, empatiaa ja toivoa. Ymmärre-

tyksi tulemisen tunne mahdollisti luottamuksen rakentumisen soittajan ja vertaistukijan välille. Koontina tutkijat toteavat, että puhelinpalvelu tarjoaa helposti saavutettavaa, joustavaa ja anonymia palvelua mielenterveysongelmista kärsivien omaisille, mikä on kaivattua ja koettu tarpeelliseksi. (Shor ym. 2012, 487.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö tarjoaa vaihtoehdon tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja sen tuotoksena on usein esimerkiksi ohje, opas, tapahtuma tai koulutus (Airaksinen & Vilka 2003, 9). Tekijät selvittävät kirjallisessa raportissa millainen prosessi työ on ollut sekä miksi ja miten se on toteutettu. Lopullisen tuotoksen realistinen arviointi, kuinka se vastaa ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja minkälaista oppimista työn tekijä on itsessään huomannut. Kirjallisen raportoinnin tarkoituksena on toimia opinnäytetyön syventävänä kokonaisuutena. (Airaksinen & Vilka 2003, 65.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin tekemällä yhteenveto kriisiin ja vertaistukeen liittyvästä teorian tiedosta whitepaperiksi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä (Airaksinen & Vilka 2003, 56). Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksena kuitenkin yhdistää opinnäytetyön toiminnallisuuteen joitakin tutkimuksellisia elementtejä: opinnäytetyössä käytetään kirjallisuuskatsaustyyppisiä keinoja hakemalla aineistoksi aiheeseen liittyvää teorian tietoa ja tutkimuksia.

4.2 Opinnäytetyön prosessi

Maaliskuu 2019	Aiheen valinta
Toukokuu	Uusi työelämäyhteys
Kesäkuu	Työelämäpalaveri
Elokuu	Suunnitelmaseminaari
Tammikuu 2020	Työn jatkaminen
Huhtikuu	Suunnitelman palautus ja suunnitelmaseminaari
Toukokuu	Uusi työelämäpalaveri
Kesäkuu	Tutkimuslupa, teorian kasaus
Syyskuu	Teoria valmis
Lokakuu	Whitepaper ja esitysseminaari
Marraskuu 2020	Valmis opinnäytetyö

Opinnäytetyön teko alkoi keväällä 2019 aiheen valinnalla. Opinnäytetyö haluttiin toteuttaa toiminnallisena, koska toiminnallisuus koettiin tekijöille mieleisenä lähtökohtana. Aiheen valinnassa toiveina oli, että aihe käsittelisi mielenterveydellistä näkökulmaa, koska se oli tekijöitä kiinnostava aihealue. Huoleti Oy oli esittänyt muutamia aihevaihtoehtoja Tampereen ammattikorkeakoululle, joissa kaikissa oli keskeisessä roolissa vertaistuki. Yhteistyötä lähdettiin rakentamaan, koska vertaistuki ja Huoletin yritysidea koettiin kiinnostavaksi, joten keskusteltiin eri vaihtoehdoista Huoletin esittämien aiheiden työstölle. Yhteistyö työelämäyhteyden kanssa on tarkemmin kuvattuna myöhemmin opinnäytetyön prosessin kuvauksessa.

Kesäkuun 2019 työelämäpalaverissa olivat läsnä opinnäytetyön tekijät, ohjaava opettaja ja Huoletin yhteyshenkilö. Palaverissa keskusteltiin laajasti eri vaihtoehdoista opinnäytetyön aiheeksi ja toteutukseksi. Työelämäyhteyden yhteyshenkilö antoi tekijöille hyvin vapaat kädet aiheen valinnassa, kunhan aihe käsittelisi vertaistukea. Alun perin oli toivottu, että aihe käsittelisi tiettyyn sairausryhmään sairastuneen saamaa vertaistukea. Vertaistukea haluttiin kuitenkin tekijöiden mielenkiinnon takia tarkastella enemmän mielenterveydellisemmästä näkökulmasta, jolloin päädyttiin alustavaan otsikointiin "Vertaistuen merkitys kriisin

eri vaiheissa”. Aihe oli tekijöistä hyvin mielenkiintoinen ja siten motivoiva. Kriisiä, vertaistukea ja läheisen roolia tukijana haluttiin tarkastella mahdollisimman yleisestä näkökulmasta. Siksi opinnäytetyössä rajattiin pois esimerkiksi lapsen näkökulma läheisenä tai kriisin kokijana, tai tiettyyn sairausryhmään liittyvä kriisi ja vertaistuki. Opinnäytetyössä oli tarkoitus hyödyntää kevyttä e-kyselyä kokemusperäisen tiedon saamiseksi vertaistuesta kriisin kokeneilta. Kysely oli tarkoitus levittää työelämäyhteyden kontaktien kautta erilaisille potilasjärjestöille.

Huoletin yhteyshenkilön kanssa kesäkuussa 2019 pidetyn työelämäpalaverin jälkeen alettiin työstää opinnäytetyön suunnitelmaa. Elokuussa 2020 oli suunnitelmaseminaari, jossa esiteltiin vielä keskeneräinen opinnäytetyön suunnitelma. Opinnäytetyö haki suuntaansa tammikuun 2020 alkuun asti, jolloin suunnitelman työstöön tartuttiin uudelleen. Suunnitelma palautettiin lopulta työelämäyhteydelle huhtikuussa 2020. Huhtikuussa pidettiin myös opinnäytetyön käsikirjoitusseminaari, jossa esiteltiin juuri palautettu suunnitelma. Huoletin yhteyshenkilö vaihtui ja päädyttiin pitämään uusi työelämäpalaveri kesäkuussa. Palaverin seurauksena opinnäytetyö sai uuden, selkeämmän suunnan. Sen jälkeen päädyttiin tarkastelemaan kriisin kokijan sijaan kokijan omaisen näkökulmaa. Kriisin kokijalle suunnatusta vertaistuesta on olemassa paljon tutkimusta, mutta omaisen näkökulmasta ei juurikaan, joten siksi aihe on tavallaan uusi. Lisäksi kyselystä luovuttiin opinnäytetyön yksinkertaistamiseksi sekä sen levityksen haastavuuden vuoksi.

Työelämäyhteyden yhteyshenkilöltä saatiin myös ajatus tuotoksen tekemisestä whitepaperin muotoon. Keskusteltiin ensin omaisille suunnatusta opaskirjasta, mutta se olisi pitänyt laittaa levitykseen eri potilasjärjestöiden kautta, eikä niinkään hyödyttäisi Huoletia. Whitepaper oli työelämäyhteydelle entuudestaan tuttu konsepti, jonka hyödynnettävyyden yhteyshenkilö koki hyväksi. Opinnäytetyön tekijöille whitepaper oli vieras konsepti ja siksi mielenkiintoinen. Uuden työelämäpalaverin jälkeen opinnäytetyön tutkimuslupahakemukseen kirjattiin keskustellut muutokset, jonka jälkeen työelämäyhteys hyväksyi lupahakemuksen. Tutkimusluvan hyväksymisen jälkeen opinnäytetyön työstön tempo kiihtyi. Kesällä 2020 koottiin opinnäytetyön teoreettisia näkökulmia. Tiedonhakuprosessi

on kuvattu seuraavassa osiossa. Teoriaosassa avattiin aiheeseen liittyviä termejä ja ilmiöitä. Työelämäyhteyden toiveesta myös heidän omia materiaalejaan hyödynnettiin teoriaosuudessa.

Syyskuussa opinnäytetyön aihetta yksinkertaistettiin ja siitä muotoutui "Läheisen saaman vertaistuen merkitys kriisissä". Aiemmin opinnäytetyössä tarkasteltiin omaisen näkökulmaa, mutta termi koettiin helposti mielletävän käsittämään pelkästään lähisukulaisia. "Läheinen" voi sen sijaan olla kuka tahansa tuettavan läheiseksi määrittelemä henkilö. Lisäksi kriisin eri vaiheiden tarkastelu vertaistuen merkityksen näkökulmasta jätettiin pois, koska aiheesta ei löytynyt tutkimustietoa. Teoriapohja lähetettiin syyskuussa 2020 Huoletin yhteyshenkilölle kommentoitavaksi. Yhteyshenkilö antoi hyväksyntänsä teoriapohjalle ja sen pohjalta alettiin työstää whitepaperia.

Whitepaperia tehtiin lokakuussa 2020. Tuotosta ideoitiin lähes koko opinnäytetyöprosessin ajan, prosessi on kuvattu tarkemmin myöhemmin omassa osiossaan. Opinnäytetyö ja tuotos esitettiin esitysseminaarissa 21.10.2020 etäyhteytenä. Esityksen pohjana käytettiin posteria, joka oli laadittu Canva -työkalun avulla, tästä lisää tulevilla kappaleilla. Esitysseminaarin jälkeen opinnäytetyötä hiottiin vielä saadun palautteen pohjalta ja samalla varmistettiin tekstin kielellinen oikeus, lähdeviitteet ynnä muut seikat. Opinnäytetyö palautettiin arvioitavaksi marraskuussa 2020.

Tiedonhaku

Opinnäytetyön tiedonhaku jakaantui kahteen erilliseen tiedonhakuprosessiin: tietoa haettiin erikseen yleisesti opinnäytetyön teoriapohjaa varten sekä keskitetysti läheisen saamaan vertaistukeen liittyvistä tutkimuksista. Teoriapohjaa varten tiedonhaku aloitettiin opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa ja tutkimuksiin keskitetty tiedonhaku tapahtui kesällä 2020. Tutkimukset vertaistuen merkityksestä läheisille erotettiin muusta tiedonhausta, koska sitä haluttiin erityisesti tarkastella. Muuta teoriapohjaa hyödynnettiin lähinnä termistön avaamiseen. Sitä varten tietoa haettiin jäsentämättömämmin monista erilaisista tietokannoista,

muun muassa Tampereen ammattikorkeakoulun kirjaston tietokannasta, Julkariasta sekä CINAHL Complete:sta. Lisäksi tietoa haettiin entuudestaan hyväksi koetuilta nettisivustoilta, kuten Terveyskylä.fi:stä.

Tutkimuksia haettaessa teimme hakuja kolmeen eri tietojärjestelmään: CINAHLiin, Mediciin, sekä Tunin Andoriin. Tunin Andorin kautta ei lopulta löydetty uusia, hyödynnettäviä artikkeleita. Hakutermit testattiin aluksi MeSH-sanastotyökalun avulla, jotta varmistettiin, että hakutermit ovat optimaalisia tietokannoille. Lopulta hakuja tehtiin myös ilman MeSH-testausta, jotta nähtiin, vaikuttiko vapaampi sanahaku hakutuloksiin. Tiedonhaussa tutkimusartikkelit rajattiin siten, että saatavilla piti olla tutkimusartikkeli kokonaisuudessaan (niin sanotusti koko teksti) ja kyseessä tuli olla tieteellinen tutkimus tai artikkeli, joka on julkaistu vuosien 2009 ja 2020 välillä. Julkaisuaikojen rajaukseen vaikutti se, että opinnäytetyötä alettiin työstää vuonna 2019 ja TAMK:n ohjeen mukaan lähteiden rajausta kuuluu tehdä kymmenen vuoden päähän. Kun hakutuloksia käytiin läpi, aluksi silmäiltiin tutkimusten otsikot ja tiivistelmät, ja pois jätettiin tutkimukset, jotka käsittelevät vertaistukea ilman läheisen näkökulmaa. Lisäksi, jos tutkimus oli toteutettu kulttuuriympäristössä, joka poikkeaa oleellisesti länsimaisesta kulttuurista, tai hyvinvointivaltiokulttuurista, tutkimus jätettiin pois opinnäytetyöstä. Opinnäytetyössä haluttiin kerätä tietoa nimenomaan omaa kulttuuriympäristöämme vastaavassa ympäristössä tehdyistä tutkimuksista. Hakutuloksista poimittiin kriteereitä vastaavat tutkimukset, joita löytyikin vain muutamia. Löydetyt tutkimukset kirjattiin ylös taulukkoon 2, johon kirjattiin myös tutkimuksen sisällöstä lyhyesti tutkimusten läpikäynnin sujuvoittamiseksi. Seuraavaksi tutkimuksia alettiin lukea tarkemmin. Tutkimuksista karsiutui vielä pois muutamia, sillä osasta ei ollutkaan saatavilla koko tekstejä palveluissa, joihin TAMK:n opiskelijoilla on pääsy, ja yksi tutkimus oli taulukoitu kahdesti (suomenkielisenä ja englanninkielisenä versiona). Jäljelle jääneet kolme tutkimusta tiivistettiin opinnäytetyön teoriaosuuteen.

Poisjäämiskriteerit:

- Koko teksti
- Tieteellinen tutkimus/artikkeli
- 2009-2020
- Ei omaisen näkökulmaa
- Tutkittu ympäristö poikkeaa länsimaisesta (esim. Kiina)

Tietokanta	Hakulauseke	Tulosten määrä	Relevantit tulokset
Cinahl	“peer support” AND famil*	463	5 (3)
Medic	lähein* AND vertaistu* AND kriisi*	85	5 (0)

TAULUKKO 1: Tiedonhaussa käytetyt hakulausekkeet, niillä löydettyjen tutkimusten määrä sekä löydetyt hakukriteerijä vastanneiden tutkimusten määrä. Suluissa oleva luku kuvaa haun kautta opinnäytetyön lähteiksi päätyneiden tutkimusten lukumäärää.

Tutkimus	Mitä näkökulmia käsittelee?
<p>Mielenterveyspotilaan läheisenä olemisen moninaisuus -- tutkimuskohteenä vertaisryhmä.</p> <p>(Koponen, T., Jähi, R., Männikkö, M., Lipponen, V., Åstedt-Kurki, P. & Paavilainen E. 2011)</p>	<p>Millaisena mielenterveyspotilaan läheisenä oleminen näyttäytyy vertaisryhmäkontekstissa? Mitä haasteita omaiset kohtaavat, miten kokevat vertaistuen merkityksen?</p>
<p>Meeting Unmet Needs of Families of Persons with Mental Illness: Evaluation of a Family Peer Support Helpline. (Shor, R. & Birnbaum, M. 2012)</p>	<p>Millaiset piirteet vertaistuessa on koettu tärkeäksi? Millaista erilaista tukea vertaistuki puhelinpalvelun kautta on tarjonnut?</p>
<p>Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. (Niela-Vilén, H., Axelin, A., Salanterä, S. & Melander, H-L. 2014)</p>	<p>Nettiveraistuen merkitys vanhemmille</p> <p>*Ei saatavilla koko tekstiä</p>
<p>The diversity of being a relative of a mental ill people- the peer group as the object of research.</p> <p>(Koponen, T., Jähi, R., Männikkö, M., Lipponen, V., Åstedt-Kurki, P. & Paavilainen E. 2011)</p>	<p>Mielenterveysomaisten tuen merkitys, vertaistuen merkitys mainittuna</p> <p>*Sama tutkimus taulukossa suomeksi</p>
<p>Outcomes of a Family Peer Education Program for Families of Youth and Adults with Mental Illness. (Shiffman, J., Reeves, G., Kline, E., Medoff, D., Lucksted, A., Hoagwood, K., Fang L. & Dixon, L. 2015)</p>	<p>Mikä merkitys perheiden saamalla vertaistuella on ollut mielenterveysomaisten näkökulmasta?</p>

TAULUKKO 2. Tiedonhaussa löydetty tutkimukset.

Yhteistyö työelämäyhteyden kanssa

Opinnäytetyöprosessi sisälsi erilaisia haasteita yhteistyössä työelämäyhteyden kanssa. Alun perin opinnäytetyötä alettiin työstää toisen työelämäyhteyden kanssa eri aiheesta keväällä 2019. Työelämäpalaveria suunniteltaessa selvisi, että silloisella työelämäyhteydellä ei valitettavasti ollutkaan resursseja lähteä mukaan opinnäytetyöprosessiin. Toukokuun 2019 lopussa alettiin kartoittaa uusia vaihtoehtoja opinnäytetyön aiheesta ja työelämäyhteydestä, ja lopulta yhteistyö Huoleti Oy:n kanssa alkoi.

Yhteistyökumppani Huoletilla on digitaalinen alusta sekä mobiilisovellus, joka kokoaa käyttäjänsä yhteen, tarkoituksenaan auttaa ihmisiä jatkamaan elämänsä vaikeasta elämäntilanteestaan huolimatta. Vaikeaan elämäntilanteeseen joutunut tai sairastunut voi pyytää ja saada apua vaikeaan elämäntilanteeseensa muilta käyttäjiltä, jotka koostuvat muun muassa läheisistä, muista samassa tilanteessa olevista, ammattilaisista, koulutetuista vapaaehtoisista ja potilasjärjestöistä. Myös sairastuneen läheiset voivat kokea olevansa hankalassa tilanteessa ja hukassa ajatustensa kanssa, Huoleti tarjoaa sovelluksellaan myös heille vertaistuen ja tiedonhaun kanavan. Sovelluksen käyttäjä itse päättää mitä tietoja hän itsestään jakaa ja keiden kanssa. Hän voi määrittää millaista apua tarvitsee, keitä liittää mukaansa tukirinkiinsä, kertoa kuulumisistaan läheisilleen ja saada vertaistukea erilaisissa elämäntilanteissa. (Huoleti 2019.)

Työelämäyhteyden rooliin opinnäytetyöprosessissa kuuluu opinnäytetyön ohjaaminen organisaation tarpeiden ja toiveiden näkökulmasta sekä opinnäytetyön arviointi. Valmiin opinnäytetyön arvioinnin lisäksi Huoleti Oy antoi palautetta opinnäytetyön edetessä. Palautetta pyydettiin tekijöiden puolesta koko prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyön aihetta pohdittiin yhdessä työelämäyhteyden yhteyshenkilöiden kanssa kahdessa erillisessä työelämäpalaverissa, joiden lisäksi työn edetessä muun muassa käytiin keskustelua teoriaosuuden sisällöstä. Whitepaperista pyydettiin arviota mahdollisia korjaustarpeita ajatellen. (TAMK, Ohje opiskelijalle (ohje opiskelijalle, TAMK) 2019.)

Kommentoimut [KR3]: -tutkimuslupa
-Tuotoksen julkisuus?
-kuvien käyttö

Opinnäytetyön työelämäyhteys antoi opinnäytetyölle tutkimusluvan. Kyseessä on yhdessä opinnäytetyön tekijöiden, ammattikorkeakoulun edustajan (tässä tapauksessa ohjaavan opettajan) ja työelämäyhteyden kanssa jäsennelty opinnäytetyösopimus, jossa sovitaan yhteistyöhön liittyvistä asioista kirjallisesti. Sopimuksessa määriteltiin opinnäytetyön aihe, tarkoitus, tehtävät ja tavoite. Lisäksi sovittiin opinnäytetyön mahdollisista kuluista, työelämäyhteyden roolista opinnäytetyöprosessissa sekä opinnäytetyön aikataulusta. Opinnäytetyösopimus on edellytyksenä opinnäytetyön jatkamiselle suunnitelman palautuksen jälkeen. (TAMK, Ohje opiskelijalle (ohje opiskelijalle, TAMK) 2019.)

Ensimmäinen työelämäpalaveri pidettiin kasvotusten, toinen palaveri ja muu yhteydenpito tapahtui sähköpostilla ja verkkokokousten avulla. Huoleti antoi työhön käytettäväksi kuvia, joita saatiin vapaasti hyödyntää opinnäytetyössä. Huoletilta saatiin myös lupa julkistaa tuotos opinnäytetyön liitteenä sekä esitysvaiheessa. Yhteistyö koettiin kaiken kaikkiaan tekijöiden näkökulmasta sujuvaksi ja joustavaksi. Työelämäyhteydeltä tuli varteenotettavia ideoita ja yhdessä keskustellen opinnäytetyön raamit selkiytyivät. Opinnäytetyön tekijät saivat tehdä lopulliset päätökset asetettujen toiveiden ja tarpeiden perusteella.

Whitepaper

Whitepaper (englanniksi white paper) on perusteellinen raportti, tietopaketti tai ohje tiettyyn aiheeseen tai ongelmiin aiheen ympärillä. Sen tarkoitus on opettaa lukijaansa, auttaa tätä ymmärtämään ja ratkaisemaan ongelma. Teksti on laadittu käyttäen faktoja, tutkimuksia ja muita luotettavia lähteitä. Whitepaper saattaa sisältää muun muassa taulukoita, kuvia, karttoja ja muita graafisia elementtejä, joilla tiedon saa näkyväksi. Whitepaperissa visuaalinen ilme on suuressa roolissa. (Foleon 2020 Ultimate Guide: How to Write and Format a White Paper.)

Alun perin whitepaper tuli Englannista ja tarkoitti hallituksen antamia dokumentteja. Nykyään termiä käytetään tietoa syventäviin julkaisuihin ja se on hyvin suosittu markkinoinnissa. Sitä käytetään muun muassa esittämään hyödyllistä tai vakuuttavaa tutkimustietoa ja informaatiota tuotteesta tai palvelusta. Markkinoinnissa whitepaper on usein muodoltaan pitkä. Siinä faktat ja mielipiteet sekä

niiden merkitys on perusteltu tutkimuksin tai tilastoin, jotka julkaisija on kerännyt luotettavista lähteistä. Bisnesmaailmassa whitepaperia käytetään usein ilmaisemaan organisaation arvoja, tuotteen tai palvelun paremmuutta tai ajankohtaisia tutkimustuloksia omaan alaansa liittyen. Whitepaperin on tarkoitus rakentaa luottamusta yleisössä. Sen avulla voidaan osoittaa, että esimerkiksi yritys on luotettava, kokenut ja asiantunteva. (Foleon 2020 Ultimate Guide: How to Write and Format a White Paper.)

Opinnäytetyössä päädyttiin hyödyntämään whitepaper -konseptia, koska se koettiin tuoreeksi ja mielenkiintoiseksi tavaksi esittää tutkimustietoa aiheesta. Konsepti oli opinnäytetyön tekijöille vieras ja mielenkiintoinen, ja vastasi hyvin alun perin ajateltua tapaa toteuttaa opinnäytetyön tuotos. Alun perin ajateltiin jonkinlaista lehtistä tai opasta aiheesta. Whitepaperin ajateltiin olevan opasta tarkoituksenmukaisempi, koska whitepaperiin kuuluu oleellisesti tutkimusten esittäminen.

Tuotteen kuvaus

"Vertaistuen merkitys - läheisen saaman vertaistuen merkitys", 12 sivuiseen whitepaperiin (liite 1) on koottu tiivistetysti opinnäytetyön teoriapohja, joka on haettu luotettavista lähteistä. Tiivistyksessä pyrittiin esittämään asia yksinkertaisesti siten, että niin sanotusti peruskäsitteet (kriisi, vertaistuki ja läheisenä olominen) ilmaistaan tuotoksessa pääpiirteissään, ja tieto läheisen saaman vertaistuen merkityksestä kriisissä korostuu. Loppuun on lisätty tiivistelmä muutamasta tuoreesta tutkimuksesta, joka pohjustaa edellä ollutta teorian tietoa. Whitepaperin tekemiseen on käytetty virtuaalista Canva -työkalua, joka oli jo aiemmin koettu käteväksi ja monipuoliseksi välineeksi visuaalisesti näyttävien sekä selkeiden materiaalien tuotossa. Canva on kuvankäsittelyyn erikoistunut nettisivusto, jonka avulla voi graafisesti suunnitella erilaisia ja monipuolisia verkko- sekä printtisisältöjä. Palvelu sisältää yli 75 miljoona kuvaa, erilaisia fontteja ja muita lukuisia grafiikoita. Se on käytössä niin amatööreillä kuin graafisen alan ammattilaisillakin. (Canva, Time-saving, money-making, life-changing tools.)

Huoleti Oy:ltä pyydettiin kuvamateriaalia, jota voitaisiin hyödyntää whitepaperin visuaalisessa ilmeessä. Whitepaperin yleisilme rakentui kuvista saadun värimaailman pohjalle. Lisäksi siihen lisättiin esteettisiä elementtejä, jotta se herättäisi lukijan kiinnostuksen.

Tuotos toimitettiin työelämäyhteydelle PDF-tiedostomuodossa. Huoleti Oy voi halutessaan käyttää whitepaperista pelkästään verkkoversiota, tai painattaa sen rinnalle whitepaperin paperimuotoon. PDF-tiedosto on yksinkertaista muuttaa painettavaan muotoon.

5 POHDINTA

5.1 Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön aihe valittiin yhteisen mielenkiinnon ja sen ajankohtaisuuden vuoksi. Lisäkiinnostusta toi aiheen ”harvinaisuus”, koska läheisen roolista omaisen kriisitilanteissa ei juuri puhuta tai muuten nosteta esiin. Yleensä aihe keskittyy nimenomaan kriisin kokeneen näkökulmaan. Tekijöillä oli jo entuudestaan perustietoa esimerkiksi kriisin vaiheista. Opinnäytetyöprosessissa tekijöiden jo olemassa olevaa tietoutta kriisistä, vertaistuesta ja läheisenä olemisesta, sekä vertaistuen merkityksestä läheiselle kriisissä päästiin syventämään ja siten ymmärtämään aihetta monipuolisemmin.

Opinnäytetyön tekijöiden välinen vuorovaikutus oli sujuvaa ja yhteistyö saumatonta. Ns. aktiivisen kirjoittajan rooli vaihteli eri työvaiheissa. Kun toinen piti taukoa, toisella oli energiaa ja jaksamista palata työn pariin. Tiedonhaku ja kirjoittaminen tapahtui erikseen, mutta whitepaper ja esitysseminaarissa esitettävä posterit tehtiin yhdessä. Yhteistyö oli kaiken kaikkiaan tasavertaista, jokseenkin myös keskittyen omiin vahvuuksiin prosessissa.

Ajankohtaisten artikkeleiden ja tutkimustiedon hakeminen osoittautui haastavaksi, mutta tähän osattiin varautua. Kirjoista etsiminen taas oli helpompaa ja tiedon soveltamisen kannalta tuli käyttää internetistä löytyvää materiaalia luotettavista lähteistä. Opinnäytetyöprosessin aikana vallinnut koronatilanne toi haasteen tiedonhauulle, kun kirjastot suljettiin ja siten jouduttiin nojaamaan paljon verkkoaineistoihin. Siitä huolimatta opinnäytetyössä pystyttiin hyödyntämään monipuolisesti luotettavia lähteitä. Tiedonhakuprosessi on esitetty opinnäytetyöraportissa, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Opinnäytetyön aikataulutus venyi erinäisistä syistä lähes kaikissa työvaiheissa. Yhteistyö oli siitä huolimatta sujuvaa keskenämme sekä työelämätahon kanssa. Opinnäytetyön aiheet ja laajuus suunniteltiin huolellisesti, joten opinnäytetyö saavutti kokonaistavoitteen.

Aluksi oli epäselvyyttä siitä, millainen tuotoksesta tulisi, ja erilaisia tuotosvaihtoehtoja harkittiin. Huoletin ehdottama whitepaper koettiin olevan lähimpänä tekijöiden ajatusta tuotoksesta, opaskirjasesta. Whitepaper oli ennestään tuntematon konsepti ja siihen perehtyminen vaati hiukan aikaa. Sen tuli olla tiivis, informatiivinen ja visuaalisesti näyttävä paketti eikä vastaavaa ole juuri käytetty Tampereen ammattikorkeakoulussa, joten tämäkin lisäsi mielenkiintoa asiaa kohtaan. Canva -virtuaalityökalun avulla sen tekeminen oli mielekästä, koska siinä sai käyttää luovuutta apuna. Informaatio otettiin kirjallisen opinnäytetyön teoriapohjasta ja se tiivistettiin valmiiksi. Teksti liitettiin whitepaperiin erilaisia graafisia elementtejä käyttäen. Huoletilta pyydettyjen kuvien joukosta mukaan valikoitui muutama kuva, joita käytettiin tuotoksen teossa. Lisänä käytettiin Canvan kuvia sekä Terveyskylän kaavio kriisin eri vaiheista. Värimaailma suunniteltiin Huoletin kuvien mukaan sekä siihen liitettiin muita esteettisiä elementtejä, jotta kiinnostus sen lukemista kohtaan kasvaisi.

Whitepaperista (liite 1) tuli visuaalisesti näyttävä ja runsaasti erilaista tietoa sisältävä, mutta tiivis paketti. Tästä tuotoksesta voi olla hyötyä Huoletille ja sitä voisi jalostaa vielä pidemmälle niin halutessa. Liitteenä olevan whitepaperin kuvat ovat näytönkaappauksia ja näyttävät sen vuoksi hiukan rakeisilta.

5.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hoitotieteen kehittyminen vaatii paljon tutkimuksia, joista osa voi olla eettisesti kyseenalaisia. Kun käsitellään arkaluontoisia asioita ja eettisiä kysymyksiä, on noudatettava tutkimuseettisiä käytäntöjä, jotta tarkoituksenmukaista loukkamista ei tapahtuisi. Opinnäytetyön toteuttamista varten opinnäytetyöntekijöiden on annettava tutkimuslupaa työelämäyhteydeltä. Opinnäytetyön eettisen hyväksyttävyyden, luotettavuuden ja tulosten uskottavuuden edellytys on, että se on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Jokainen opinnäytetyöntekijä vastaa itse näiden ohjeiden noudattamisesta omassa toiminnassaan. (Tampereen ammattikorkeakoulu 2019.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on koonnut yhteen erilaisia tieteellisen tutkimuksen normeja, joiden avulla eettisyyttä voidaan noudattaa. Oman tutkimuksen suunnittelu, teko ja raportointi tulee tehdä niin, että sen takana voi hyvillä mielin seistä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös tutkimuslupa, jossa on määritelty tutkijat, heidän asemansa, velvollisuudet, vastuu sekä oikeudet. Mahdolliset rahoitusasiat ja sidokset on myös hyvä mainita kuten myös tässä opinnäytetyössä tehdään. (TENK 2012)

Saatua tietoa ei väritetä mielipiteillä, vaan se esitetään faktana kuitenkin niin, että vastuu on tutkijalla. Muiden tutkijatahojen työntekoa kunnioitetaan, mahdolliset tekijät ja lähdeviitteet laitetaan omaan työhön näkyviin eikä työtä ei loukata. On hyvä käyttää kestäviä tutkimusmenetelmiä ja arvioida niiden eettisyyttä, esimerkiksi tutkittaessa sikiöitä tai lapsia. Saadun aineiston mahdollinen säilyttäminen ja hävittäminen on otettava huomioon tutkimusta tehdessään sekä mahdolliset julkaisukanavat, huomioiden myös tietosuojan. (TENK 2012)

Tämän opinnäytetyön teossa on noudatettu hyvän tutkimuseetiikan ohjeita. Näkyvimpiä ovat muun muassa lähdeviitteet ja prosessin raportointi läpinäkyväksi. Lähteet ovat aikaisemmin hyväksi ja luotettaviksi todettu. Lupa-asiat hoidettiin, julkaisuun liittyvistä seikoista sovittiin työelämäyhteyden ja Tampereen ammattikorkeakoulun yhteyshenkilön kanssa. Tekijänoikeudet on huomioitu lähteiden läpinäkyvyyden avulla: sekä tekstissä, että kuvissa käytetyt lähteen on merkitty asiaankuuluvasti.

5.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset

Whitepaperin tarkoituksena oli auttaa Huoleti Oy:ta kehittämään palveluaan tai toimintaansa. Opinnäytetyön lähettämishetkellä yhtiön konserni ja sovellus elivät muutosaikaa, joten opinnäytetyöntekijät eivät olleet tietoisia opinnäytetyön arvioitavaksi lähettämisen hetkellä, millainen alusta ja sovellus Huoletilla tulisi lopulta olemaan käytössään, mikä asettaa haasteen myös hyödynnettävyyden arvioinnille.

Mielestämme opinnäytetyön tuotoksena syntynyt whitepaper tarjoaa tiivistetysti perustietoa kriisistä, vertaistuesta ja läheisen roolista selkeällä tavalla, mikä mahdollistaa myös aiheeseen syvemmän tutustumisen ja whitepaperissa käytettyihin tutkimuksiin syventymisen. Tuotos esittää tiiviisti vertaistuen merkityksen ja tärkeyden kriisin kokijan läheiselle. Opinnäytetyöraportin teoreettiset lähtökohdat tarjoavat whitepaperiin kootun teorian tiedon rinnalle syvempää ja yksityiskohtaisempaa tietoa aiheesta. Myös opinnäytetyön teoriaosuus on siis mielestämme hyödynnettävä kooste aiheesta.

Opinnäytetyön aihe oli valmistumisvaiheessa hyvin ajankohtainen, mikä vaikuttaa myös sen hyödynnettävyyteen. Uskomme, että vallitsevan koronatilanteen takia vertaistuen merkityksen huomioiminen on tärkeää, ja koska kyseinen kriisi koskettaa maailmanlaajuisesti käytännössä jokaista ihmistä, on myös vertaistuki laajasti tarpeen. Voi olla haastavaa tukea koronavaiheesta kuormittunutta läheistä, kun itse elää samassa kuormittuneessa ympäristössä. Siksi onkin tärkeää huomioida myös muiden tukemisen aiheuttama kuormitus yksilölle, ja tarjota myös läheisille tukea, vaikka itse kriisitilanne ei kyseistä yksilöä henkilökohtaisesti muuten kuormittaisikaan.

Koska läheisen saaman vertaistuen merkityksestä on opinnäytetyöprosessin aikana ollut tarjolla hyvin vähän tutkimustietoa, ja merkitys on jo tehtyjen tutkimusten valossa hyvin merkittävä, olisi aihetta syytä tutkia vielä lisää. Myöskin lapsen rooli kriisin kokijan läheisenä voisi olla tärkeä ja mielenkiintoinen näkökulma tarkastella. Lisäksi kriisin vaikutusta perheen sisällä voitaisiin tutkia enemmän. Pohdimme myös, että voisi olla tarvetta läheiselle suunnatulle opaskirjaselle, joka antaisi konkreettisesti tietoa siitä, kuinka tukea kriisin kokijaa konkreettisesti kriisissä.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilka, H. 2003. Toiminnallinen oppinnäytetyö. Tammi. Helsinki.
- Canva. Time-saving, money-making, life-changing tools. Verkkolähde. Luettu 25.10.2020. https://www.canva.com/q/pro/v=2&utm_source=google_sem&utm_medium=cpc&utm_campaign=REV_FI_EN_CanvaPro_Branded_Tier1_Core_EM&utm_term=REV_FI_EN_CanvaPro_Branded_Tier1_Canva_EM&gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xY3G1ykZyMuyVeorCrgfF1Mfw1VxXdU7EL-_dMixytSsBUndJzDqUaAk-DkEALw_wcB&gclid=aw.ds
- Fin Fami Uusimaa ry. Omaisen opas. Verkkolähde. Luettu 06.06.2020. <https://www.finfami-uusimaa.fi/omaisen-opas/>
- Foleon 2020. Ultimate Guide: How to Write and Format a White Paper. Verkkolähde. Luettu: 27.06.2020 <https://www.foleon.com/topics/how-to-write-and-format-a-white-paper>
- Hammarlund, C. 2004. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Hedrenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki – ensiapu onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tietosanoma. Helsinki.
- HUOLETI – Tukiverkosto taskussasi. Invesdor. Verkkolähde. Luettu: 14.7.2019 <https://www.invesdor.com/fi/pitches/936>
- Huoleti. Tukiverkosto taskussasi. Verkkolähde. Luettu: 14.7.2019 <https://www.huoleti.com/>
- Ilvanainen, A. & Syväoja, P. 2013. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ilvanainen, A. & Syväoja, P. 2016. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Klemettilä, J. 2020. Teoksessa Aho, A.L., Butters, M., Haapamäki, T., Heininen, L., Hirvonen, M., Itkonen, J., Klemettilä, A., Kärkkäinen, K., Lahti, T., Mynttinen, S., Mäkinen, E., Paarlahti, T., Partonen, T., Penttinen, H., Pesonen, S., Sumiala, J., Suomi, S., Tahkola, M., Terkamo-Moisio, A., Tiihonen, T., Turunen, T., Uittomäki, S. & Vähäkangas, A. 2020. Suru. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2007. Mielenmaailma 5. Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Mielenterveystalo.fi. Kuinka selviydyn? Verkkolähde. Luettu 12.2.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/kuinka_selviydyn.aspx
- Mielenterveystalo.fi. Myös läheinen tarvitsee tukea. Verkkolähde. Luettu 06.06.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/omaiset/Pages/myos_laheinen_tarvitsee_tukea.aspx
- Mielenterveystalo.fi. Vertaistuki. Verkkolähde. Luettu 20.10.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- Mieli.fi. Suomen mielenterveys ry. Mikä on resilienssi? Verkkolähde. Luettu 6.2.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>
- Mieli.fi. Suomen mielenterveys ry. Kriisistä selviytyminen. Verkkolähde. Luettu 27.7.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/kriisist%C3%A4-selviytyminen>
- Nordling, E. & Toivio, T. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nylund, M. 2005. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Teoksessa Marianne Nylund, Anne Birgitta Yeung 2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Vastapaino. Jyväskylä.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Kansallinen omaishoidon kehittämissuunnitelma, Työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.

Tampereen ammattikorkeakoulu 2019. Opinnäytetyö (ohje opiskelijalle, TAMK). Tuni intranet. Verkkolähde. Päivitetty 2020. Luettu 20.4.2020. <https://intra.tuni.fi/handbook?page=3104>

Terveyskylä.fi. Mikä on kriisireaktio? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/muuttunut-el%C3%A4m%C3%A4ntilanne/mik%C3%A4-on-kriisi-reaktio>

Terveyskylä.fi. Mitä on vertaistuki? Verkkolähde. Päivitetty 27.4.2020. Luettu 20.10.2020. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

Terveyskylä.fi. Mistä voi saada tukea? Verkkolähde. Päivitetty 24.11.2017. Luettu 20.10.2020 <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/mist%C3%A4-voin-saada-tukea>

Terveyskylä.fi. Mitä on vertaistukitoiminta? Verkkolähde. Päivitetty 24.11.2017. Luettu 20.10.2020. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/mist%C3%A4-voin-saada-tukea/mit%C3%A4-on-vertaistukitoiminta>

Terveyskylä.fi. Mitä vertaistuesta saa? Verkkolähde. Päivitetty 28.4.2020. Luettu 20.10.2020. Verkkolähde. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-vertaistuesta-saa>

Terveyskylä.fi. 2019. Tietoa vertaistuesta. Verkkolähde. Päivitetty 24.10.2019. Luettu 8.7.2020. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta>

Terveyskylä.fi. Tukea läheiselle. Verkkolähde. Päivitetty 27.11.2017. Luettu 20.10.2020. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Helsinki. www.tenk.fi Luettu 14.7.2019

LIITTEET

Liite 1. Vertaistuen merkitys. Läheisen saaman vertaistuen merkitys kriisin aikana. Whitepaper.

Sivu 1



Kriisi

Kriisi tarkoittaa muutosta elämässä. **Kehitys- ja elämänkriisit ovat normaaleja** elämän eri vaiheisiin ja niiden tuomiin muutoksiin liittyviä kriisejä, joita voivat aiheuttaa esimerkiksi lapsen syntymä, koulun aloitus, ero tai sairastuminen. Kriisiin liittyy usein suuria tunteita. Ihmiset sietävät muutoksia ja niiden aiheuttamaa stressiä yksilöllisesti, joten myös kriisin vaikutukset yksilöllisiä. **Kriisin seurauksena ihminen voi parhaimmillaan saada arvokasta ja vahvistavaa elämäkokemusta,** Toisaalta kriisi voi myös olla **traumatisoiva**.



Kriisi reagoi etenee yksilöllisesti, kesto vaihtelee, kuten myös vaiheiden kulkua. Vaiheet voivat seurata toisiaan, mutta paluu aiempin vaiheisiin on myös mahdollista. Vaiheet voivat myös mennä päällekkäin tai olla eri nimillä useita eri vaiheissa.

Lähde:
Terveystieteiden tutkimuskeskus



Kriisistä selviytymiseen vaikuttavat mm. seuraavat tekijät:

- Kriisiin liittyvät tekijät (kriisin vaikeusaste, luonne, laajuus ja kesto)
- Sosiaaliset ympäristötekijät (yhteisön tuki ja perhesuhteet)
- Fyysiset ympäristötekijät (asuminen, työ ja taloudellinen tilanne)
- Oma persoonallisuus
- Aikaisemmat kokemukset

Resilienssillä tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä sieto -ja palautumiskykyä stressaavissa tilanteissa. Sitä voisi verrata kuminauhaan. Kuminauhan kunto vaikuttaa sen napakkuuteen, joustavuuteen ja palautumiskykyyn. Jos kuminauhaa venytetään toistuvasti liian paljon, se löystyy ja haurastuu. Samoin voidaan ajatella ihmisen kyvystä sietää kuormitusta. Toisin kuin kuminauhan kestävyyttä, **ihmisen resilienssiä voidaan kuitenkin parantaa ja tukea.**



Läheisen rooli kriisin aikana

Läheisen kamppailua kriisin keskellä voi olla raastavaa seurata. Kriisin läpikäyminen tukijana vaatii muun muassa voimavaroja, myötätuntoa, aikaa, empatiakykyä sekä kärsivällisyyttä.

Toisen ihmisen kohtaaminen ei ole aina helppoa: voi olla vaikeaa hyväksyä asioita, jotka ovat tapahtuneet, tai valintoja, joita läheinen on tehnyt. Voi myös olla vaikeaa ottaa oman läheisen erilaisia tunnekaakioja vastaan ja niitä voi olla vaikea ymmärtää. Myös omat tunteet voivat olla vaikeita kohdata ja ne voivat yllättää. Erilaiset tunteet saattavat nousta pintaan järjettömiltä tuntuuissa paikoissa tai ajankohdassa sekä aiheuttaa huolta läheisissä.

Omat rajat on hyvä tiedostaa ja pitää niistä kiinni, koska pitkään kuormittuessaan läheinenkin voi stressaantua ja uupua tai jopa sijaistraumatisoitua. Omasta jakamisesta ja hyvinvoinnista on pidettävä huolta, jotta voi olla itselleen hyvä sekä toiselle tukena.

Tällaisia tapoja ovat esimerkiksi:

- Omien rajojen tunnistaminen
- Riittävä uni, rentoutuminen
- Terveellinen ja säännöllinen ateriointi
- Liikunta
- Mielekäs tekeminen
- Voimauttavat sosiaaliset suhteet
- Vertaistuki / tukiverkosto / potilasjärjestöt / auttavat chatit
- "Ei tapahtunut minulle" -ajattelu





Vertaistuen merkitys

Vertaistuki on kokemusten jakamista samanlaisen asian, tilanteen, elämänvaiheen tai kriisin kokeneen kanssa kunnioittavassa ilmapiirissä. Se **pohjautuu kokemustietoon, kertomiseen ja kuuntelemiseen.**

Vertaistuen perustana ovat saman kokeneiden ihmisten välinen tasa-arvo, solidaarisuus, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen sekä ihmisten välinen kohtaaminen ja keskinäinen tuki.

Vertaistuen avulla ihminen voi saada tärkeää **tietoa**, toisen ihmisen **tukea** ja **toivoa** tulevaisuudesta. Se voi auttaa ihmistä esimerkiksi saamaan käsityksen siitä, miten kriisi käytännössä vaikuttaa arkeen ja elämään, sekä käytännön vinkkejä ja näkökulmia tapahtuneen kanssa elämiseen. Saman kokeneen kanssa keskustellessa voi oppia ymmärtämään omaa reaktiotaan tapahtuneeseen paremmin, ja huomata esimerkiksi oman tavan reagoida tilanteeseen olevan normaali. Vertaistuen avulla epävarmuus ja huolestuneisuus voivat vähentyä yksilön saadessa konkreettista näyttöä selviytymisen mahdollisuudesta. Tällöin myös oman elämän hallinnan tunne voi lisääntyä.

Vertaistuen muodot

Vertaistuki voi olla:

- Henkilökohtaista tai ryhmästä saatua läheiseltä, tuttavalta, kokemusasiantuntijalta tai entuudestaan tuntemattomalta henkilöltä saatua
- Spontaania tai organisoitua
- Kasvokkaista, puhelinvälitteistä tai virtuaalista

Vertaistukiryhmät voivat olla:

- Avoimia tai suljettuja
- Ohjattuja tai vapaamuotoisia
- Internetissä, sosiaalisessa mediassa tai kasvokkain kokoontuvia



Sivu 7

Various levels of peer support



Vertaistuen tasot

- Ryhmältä saatu tuki (group support)
- Avoin vertaistuki (open peer support)
- Laajennettu vertaistuki (extended peer support)
- Käytännön asioihin liittyvä tuki (practical support)

*Elämällä on mahdollisuus jatkaa -
tapahtuneesta huolimatta.*

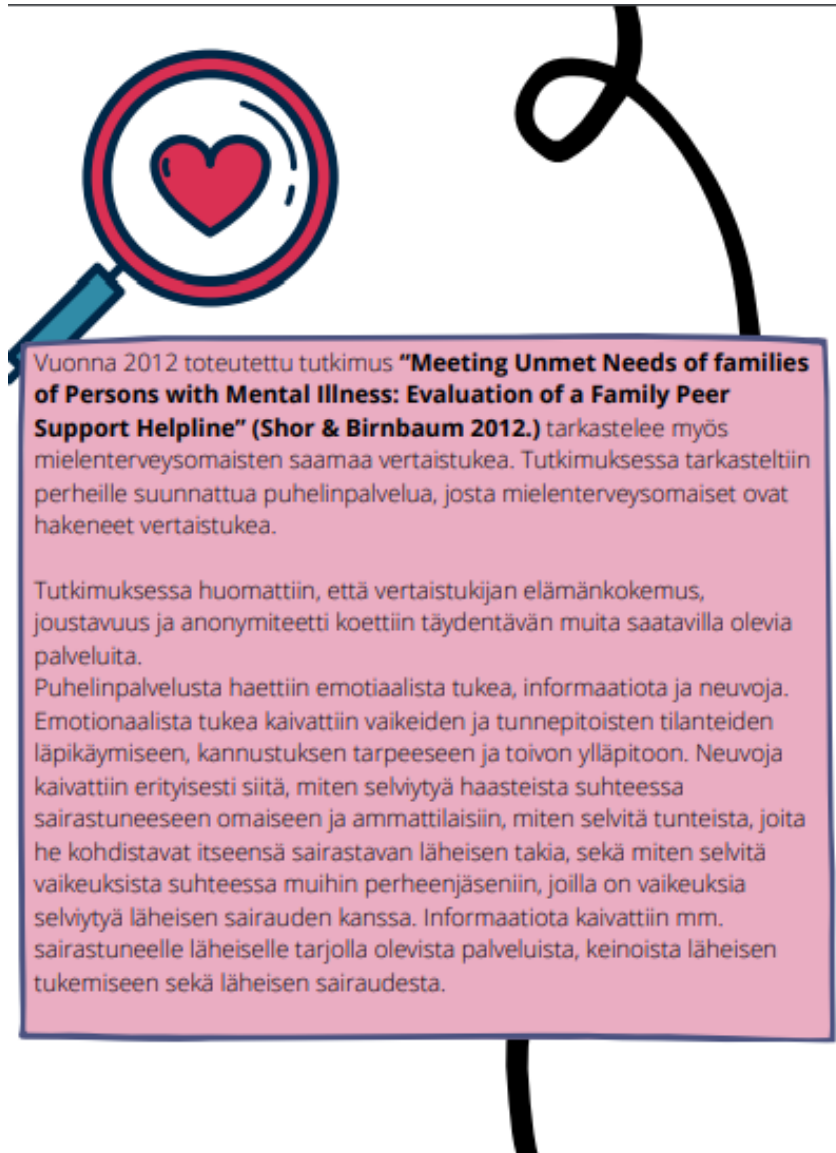
Vertaistuen merkitys tuoreissa tutkimuksissa

Koposen, Jähin, Männikön, Lipposen, Åsted-Kurjen ja Paavilaisen tutkimuksessa "Mielenterveyspotilaan läheisenä olemisen moninaisuus: tutkimuskohteena vertaisryhmä"

(2011) tarkasteltiin sitä, miten mielenterveyden häiriöstä kärsivien omaisena oleminen näyttäytyy vertaistukiryhmässä. Tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmissä esiintyneitä teemoja olivat mm. huolenpidon raskaus, uupumus, pakko, kritiikki palvelujärjestelmää kohtaan sekä selviytyminen. Läheisten jaksamisen ja vastuunkannon rajat olivat myös pohdinnanaiheita vertaisryhmässä. Läheiset kuvasivat olevansa usein jaksamisensa ääri rajoilla ja kaipaavansa etäisyyttä läheisestään, joka on sairastunut. Läheiset elävät vaativassa huolenpitotilanteessa. **Tutkimuksen mukaan sosiaali- ja terveyspalveluissa tulisi kiinnittää enemmän huomiota sairastuneiden läheisiin ja kartoittaa heidän kuormittuneisuuttaan.**



Myös vuonna 2015 julkaistussa tutkimuksessa tutkittiin mielenterveysomaisten saamaa vertaistukea. **"Outcomes of a family peer Education Program for Families of Youth and Adults with Mental illness"**-otsikoidussa tutkimuksessa (Schiffman, Reeves, Kline, Medoff, Lucksted, Hoagwood, Fang & Dixon 2015) huomattiin, että mielenterveysomaisille suunnattuun, vertaistukeen pohjautuvaan koulutukseen osallistuminen vähensi perheiden kokemaa vaivaksi olemisen tunnetta ja kärsimystä, ja lisäsi positiivista suhtautumista perheenjäsenten huolehtijan rooliin kohdistuvia asenteita kohtaan. Lisäksi tutkitut koulutuksen osallistujat kokivat parannusta tietämyksessään, voimaantumisessaan, tilanteen hyväksymisessä ja ongelmanratkaisukyvyssä, sekä masentuneisuudessa ja ahdistuneisuudessa. **Tutkimuksen perusteella todettiin vertaistukikoulutuksen tarjonnan hyötyä sukulaisille ja perheille sekä erityisesti nuorten läheisille.**



Soittajat kokivat hyödyllisiksi saamansa emotionaalisen tuen, tuen vaikeuksissa palvelujärjestelmän kanssa toimimisessa sekä informaation sairastuneen läheisen auttamisesta ja erilaisista selviytymiskeinoista. Soittajat kokivat tärkeäksi, että puhelinpalvelusta saatu tuki oli välitöntä ja helposti saatavilla, eivätkä he jääneet yksin kriisitilanteissa. Vertaistukijat koettiin ymmärtäväisiksi, ja tuntemattomalle puhuminen hyväksi. Soittajat kokivat saaneensa vertaistukijoilta tärkeitä käytännön neuvoja palvelujärjestelmään liittyen sekä itsevarmuutta omien oikeuksien puolesta taisteluun. Palvelun kautta pystyttiin saamaan yhteys erilaisiin hoito- ja kuntoutuspalveluihin, mikä helpotti avun hakemista ja saamista. Vertaistukijoiden avulla soittajat pystyivät selviämään kohtaamistaan ongelmista ja konflikteista, ja oppivat erilaisia keinoja omasta jaksamisesta huolehtimiseen.

Soittajat kokivat tärkeäksi sen, että puhelinpalvelun kautta he saivat kontaktin vertaistukijaan, joka on kokenut samankaltaisia asioita kuin soittaja itse ja voi siten paremmin samaistua soittajan tilanteeseen. He kokivat tulleen ymmärretyksi ja saaneensa tarvitsemaansa kannustusta, empatiaa ja toivoa. Ymmärretyksi tuleminen tunne mahdollisti luottamuksen rakentumisen soittajan ja vertaistukijan välille.

Koontina tutkijat toteavat, että puhelinpalvelu tarjoaa helposti saavutettavaa, joustavaa ja anonyymia palvelua mielenterveysongelmista kärsivien omaisille, mikä on kaivattua ja koettu tarpeelliseksi.



Sivu 11

Tämän whitepaperin ovat laatineet
Tampereen ammattikorkeakoulun
sairaanhoitajaopiskelijat
Krista Ridansuu & Inka Tuomainen
yhteistyössä
Huoleti Oy:n kanssa.



Kuvalähteet: Huoleti Oy & Canva
Sivun 2 kriisireaktiokuvaio:
Terveyskylä. Mikä on kriisireaktio?
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/1%C3%A4heiselle/tukea-1%C3%A4heiselle/muuttunut-el%C3%A4m%C3%A4ntilanne/mik%C3%A4-on-kriisireaktio>

Lähteet:

- Aho, A.L. Butters, M. Haapamäki, T. Heininen, L. Hirvonen, M. Itkonen, J. Klemettilä, A. Kärkkäinen, K. Lahti, T. Mynttinen, S. Mäkinen, E. Paarlahti, T. Partonen T. Penttinen, H. Pesonen, S. Sumiala, J. Suomi, S. Tahkola, M. Terkamo-Moisio, A. Tiihonen, T. Turunen, T. Uittomäki, S. & Vähäkangas, A.2020. Suru. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Fin Fami Uusimaa ry.
- Omaisen opas. <https://www.finfamiuusimaa.fi/omaisen-opas/>
- Hammarlund, C. 2004. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Hedrenius, S. & Johansson, S. 2013. Kriisituki - ensiapu onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tietosanoma. Helsinki
- Ilvanainen, A. & Syväoja, P. 2013. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ilvanainen, A. & Syväoja, P. 2016. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kriisikeskustelyraportti 2015. Suomen mielenterveysseura 2015. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/kriisikeskustelyraportti_2015_kriisikeskusten_asiakkaat.pdf
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2007. Mielenmaailma 5. Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Mielenterveystalo.fi. Kuinka selviydyn? https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/kuinka_selviydyn.aspx
- Mielenterveystalo.fi.
- Myös läheinen tarvitsee tukea. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/omaiset/Pages/myos_laheinen_tarvitsee_tukea.aspx
- Mieli.fi Suomen mielenterveys ry. Mikä on resilienssi? <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>
- Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulu. Raportteja 177. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>
- Nordling, E. & Toivio, T. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Nylund, M. 2005. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Teoksessa Marianne Nylund- Anne Birgitta Yeung 2005, Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Vastapaino. Jyväskylä.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma, Työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.

Liite 2. Esitysseminaarin posterit.

Luottamukselliset tiedot poistettu.