



Diak

Sini Kangaspeska
Emmi Nuopponen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

VERTAISTUEN MERKITYS PÄIHDE- JA RIKOS- TAUSTAISTEN NAISTEN TOIPUMISESSA

TIIVISTELMÄ

Sini Kangaspeska & Emmi Nuopponen
Vertaistuen merkitys päihde- ja rikostaustaisten naisten toipumisessa.
52 sivua ja 3 liitettä
Syksy 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi AMK

Tämä tutkimuspainotteinen opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Supernovat-hankkeen kanssa. Hankkeen kohderyhmää ovat erityisesti päihde- ja rikostaustaiset sekä asunnottomuutta kokeneet naiset. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia vertaistuen merkitystä SuperNOVAT-ryhmiin osallistuvilla naisilla, häpeän vaikutusta näiden naisten elämässä sekä tuoda esiin nais erityisyyttä sosiaalialalla.

Opinnäytetyön tietoperusta koostui kirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksista sekä keräämästämme aineistosta. Aineisto koostui kahdesta ryhmähaastattelusta ja kyselylomakkeella kerätyistä vastauksista. Ryhmähaastattelut ja kysely toteutettiin keväällä 2023 SuperNOVAT-ryhmien naisilla. Tutkimuksen tulokset osoittivat selvästi, että naisten vertaistukiryhmillä ja vertaistuella on suuri merkitys ryhmissä käyville naisille. Haastatellut naiset olivat kokeneet häpeää muun muassa omasta itsestä, äitiydestä ja sen epäonnistumisesta, vankilataustasta ja päihteiden käytöstä. Myös omat teot ja valinnat elämässä aiheuttivat naisissa häpeää. Häpeä oli vaikuttanut kokonaisvaltaisesti naisten elämään, identiteettiin sekä jopa siihen, miten he istuivat tai kantoivat itsensä. Haastateltavat eivät olleet tulleet kohdatuiksi palvelujärjestelmässä toivomallaan tavalla. Palvelujärjestelmässä olisi tärkeää tunnistaa erilaiset elämäntilanteet ja niiden vaikutukset ihmisten voimavaroihin ja toimintakykyyn. Erityisesti esiin nousi vankilasta vapautumisen jälkeinen stressitila, traumatausta sekä aiemmin omaksutut toimintamallit. Haastateltavien äitiys oli sivuutettu palvelujärjestelmässä, vaikka siihen he olisivat kaivanneet erityisesti tukea.

Pelkästään naisille tarkoitettujen ryhmien koettiin turvallisina, ja ne mahdollistivat omana itsenä olemisen sekä omien kokemusten jakamisen. Ryhmän antama vertaistuki ja muilta saatu lempeys ja armollisuus opettivat näkemään myös itsensä hyväksyvämmiin. Ryhmissä mukana olleiden kokemusasiantuntijoiden ammattitaitoa kiitettiin, ja kokemusasiantuntijoiden läsnäolo koettiin tarpeelliseksi. Ryhmässä käymisen ja asioista puhumisen myötä naisten kokema häpeä oli vähentynyt. Vertaistuen myötä naiset olivat oppineet käsittelemään häpeän tunteita paremmin, ja häpeän kokemukset olivat vähentyneet.

Asiasanat: häpeä, kokemusasiantuntijat, nais erityisyys, naisvangit, ryhmädynamiikka, ryhmähaastattelu, Supernovat, vertaistuki

ABSTRACT

Sini Kangaspeska, Emmi Nuopponen

The meaning of peer support as a part of recovery of women with the history of substance abuse and criminal record.

52 pages and 3 appendices

Autumn 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This development-oriented thesis was carried out in co-operation with Supernovat project. The target group of Supernovat project are women who have a history of substance abuse, criminal conviction and who have experienced homelessness. The aim of this thesis was to research the meaning of peer support for women participating on Supernovat groups as well as the meaning of shame in their lives. The aim was also to bring out the female specific approach in social work. The theoretical base of this thesis consisted of literature, research, and the material collected during the Spring of 2023. The material consisted of two group interviews and a questionnaire planned with women participating on SuperNOVAT groups.

The results of the research clearly indicated that these women had experienced shame about themselves, the way they are, about their motherhood and its failure, criminal record, and substance abuse among other things. Own actions and life choices were also reasons to feel shame. The feeling of shame had a comprehensive effect on women's lives, their identity and even the way they sat or carried themselves.

The interviewed stated they had not been understood in social services or healthcare the way they would have wished for. Therefore, it would be extremely important to recognize different life situations and how those might influence one's strength and ability. Especially, the stress after serving time in prison, traumatic experiences and learnt operation models were mentioned as situations that needed to be recognized by people working in social service and healthcare. The interviewed also brought up the need of support in their motherhood that they desperately would have needed but which they did not receive.

The groups which are only meant for female participants were seen safe space in which women could be themselves and share their experiences freely. The peer support given by these groups taught women to see themselves more gentle and merciful way. Experts by experience which were part of the groups were seen professional and their presence was thought to be useful. The amount of feeling shame had reduced along the peer support of the group.

Keywords: experts by experience, female prisoners, female specific social work, shame, group interview, peer support, Supernovat

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NAISERITYISYYS	5
2.1 Nais erityisyys palvelujärjestelmässä	5
2.2 Naisen rooli ja rooli odotukset yhteiskunnassa	9
2.3 Marginalisoitujen naisten kokema häpeä	11
3 VERTAISTUKI JA KOKEMUSASIA NTUNTIJAT VOIMAVARANA RYHMÄTOIMINNASSA	12
3.1 Vertaistuki	12
3.2 Kokemus asiantuntijat	14
3.3 Ryhmä ja ryhmädynamiikka	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
5 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT	18
5.1 Vailla vakinaista asuntoa ry ja Naistenkartano ry	18
5.2 Supernovat-hanke ja -ryhmät	19
6 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON KERUU JA ANALYYSIMENETELMÄT	21
6.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimusasetelma	21
6.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	23
6.3 Aineiston analyysi	26
7 VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ SAADUT KORJAAVAT KOKEMUKSET	28
7.1 Palveluihin pääsy ja kohdatuksi tuleminen	28
7.2 Häpeän vaikutus SuperNOVAT-ryhmien naisten elämässä	30

7.3 Vertaistuen merkitys.....	32
7.4 Supernovat-ryhmien ryhmädynamiikka ja ryhmässä käyminen	34
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYTEEN JA LUOTETTAVUUTEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET	36
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	39
10 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	44
LÄHTEET	47
LIITE 1. Ryhmähaastattelukysymykset	53
LIITE 2. Kyselylomake	54
LIITE 3. Esittelykirje	55

1 JOHDANTO

Kun puhumme yhteiskunnan ulkopuolella olevista, usein moniongelmaisista ihmisistä, mieleen saattaa piirtyä kuva rähjäisestä niin sanotusta ”rantojen miehestä”, joka on päihdeongelmainen, asunnoton ja mahdollisesti väkivaltainenkin. Tätä mielikuvaa vahvistaa yhteiskuntamme tarjoamat palvelut, jotka on neutraaliudesta huolimatta suunniteltu lähes aina ensisijaisesti miesasiakkaille (Palojärvi, 2012, s. 104). Ongelmat koskettavat kuitenkin myös muita sukupuolia. Perustuslain (L 731/1999) mukaan jokainen on lain edessä yhdenvertainen, eikä ketään saa asettaa eri asemaan esimerkiksi sukupuolen mukaan. Kuitenkin erityisesti yhteiskunnan laitamilla elävät päihde- ja mielenterveysongelmaiset, asunnottomuutta kokevat sekä rikosseuraamuksissa olevat naiset ovat marginaalissa ja jäävät hyvin usein yhteiskunnallisissa keskusteluissa ja palveluissa näkymättömiksi. Näissä keskusteluissa sivuutetaan usein ne rakenteelliset seikat, jotka muokkaavat yhteiskuntaamme ja vaikuttavat näiden naisten asemaan. (Rutter & Barr, 2021, s. 167.) Heidän kohdallaan sosiaalihoitolain (L 1301/2014) edellyttämä sosiaalinen turvallisuus, hyvinvointi ja hyvä kohtelu sosiaalihuollossa ei valitettavasti läheskään aina toteudu. Tässä opinnäytetyössä jaottelemme sukupuolen kahteen binääriin, miehiin ja naisiin, saatavilla olevan aiemman tutkimustiedon sekä palvelujärjestelmässä yleisesti käytössä olevan jaottelun mukaisesti.

Kokemus on arkikielessä paljon käytetty termi kuvaamaan ihmiselle sattuneita tapahtumia, nautintoja ja elämyksiä sekä ihmisen ajatuksia, taitoja ja kykyjä. Kokemus voi keskusteluissa ja sosiaalisissa käytännöissä tarkoittaa monia eri asioita. (Kukkola, 2018, s. 41–42.) Kokemukset vaikuttavat siihen, miten näemme ja jäsenämme maailmaa ja itseämme. Käsitteenä kokemus on kaksijakoinen: se on samaan aikaan sekä jotain poikkeuksellisen arvokasta yksilölle että

tunnistettava yhteisesti jaettu ilmiö. (Toikkanen & Virtanen, 2018, s. 7.) Samankaltaisia asioita läpikäyneillä ja samanlaisten ongelmien kanssa painineilla ihmisillä on usein samansuuntaisia kokemuksia. Näitä kokemuksia kuuntelemalla voidaan hahmottaa ongelmakohtia esimerkiksi palvelujärjestelmässä. Mielenkiinnonkohteenamme on vaikeissa elämäntilanteissa olevien naisten kokemukset vertaistuesta. Tutkimme myös häpeän kokemuksia ja häpeän vaikutusta naisten elämään. Pohdimme lisäksi nais erityisen työtteen merkitystä sosiaalialalla. Tämän työn aineisto on kerätty työelämäyhteistyökumppanimme Supernovat-hankkeen SuperNOVAT-ryhmiin osallistuvia naisia haastatteleamalla. Aloitamme esittelemällä työmme keskeisiä käsitteitä ja teoreettisia lähtökohtia, jonka jälkeen siirrymme opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja tarkoitukseen. Opinnäytetyön lopuksi pohdimme tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja esittelemme tutkimuksemme tulokset ja johtopäätökset. Raporttimme päättyy pohdintaan ja kehitysideoihin.

Haluamme kiittää kaikkia haastatteluihin osallistuneita ja kyselyyn vastanneita naisia sekä Supernovat-hankkeen työntekijöitä. Ilman teidän luottamustanne tätä opinnäytetyötä ei olisi ollut mahdollista toteuttaa.

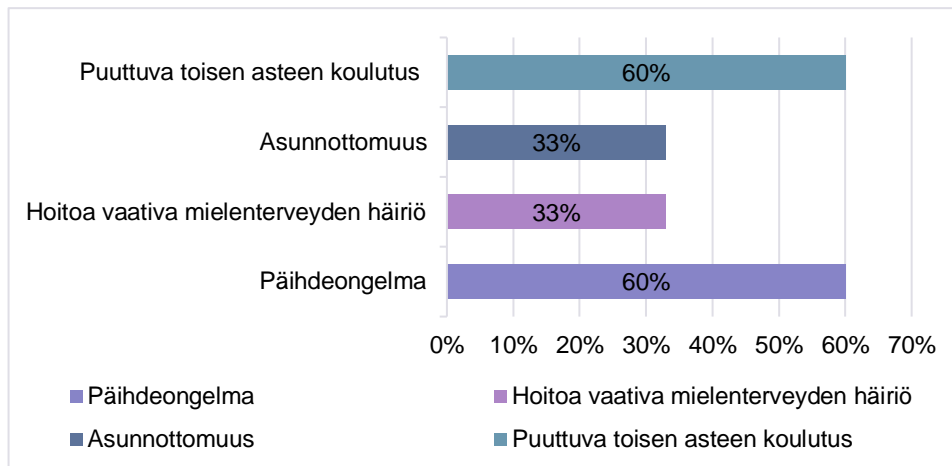
2 NAISERITYISYYS

2.1 Nais erityisyys palvelujärjestelmässä

Yhteiskunnan rakenteissa, sosiaalihuollossa, päihdekuntoutuksessa ja vankilamaailmassa normi on perinteisesti ollut mies. Vaikka palvelut ja instituutiot on näennäisesti suunniteltu sukupuolineutraaleiksi, on niiden lähtökohtana kuitenkin usein ollut mies, miesten näkökulma ja miesten tarpeet. Miesvaltaisuus ja miesnormi vaikuttavat monin tavoin palvelujärjestelmässä ja rikosseuraamuksissa olevien naisten asemaan ja kohdatuksi tulemiseen. (Tammi-Moilanen, 2020, s. 7, 72; Palojärvi, 2012, s. 104.) Toki erityisesti naisille suunnatut palvelut kuten

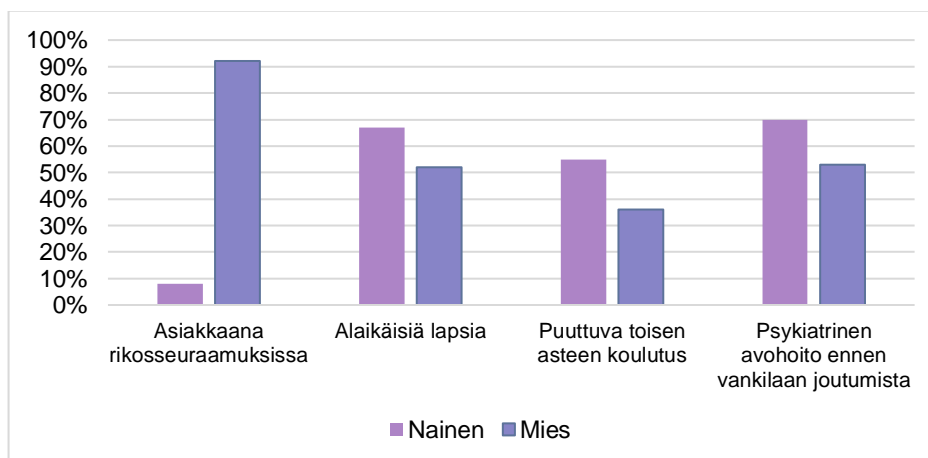
äitiysneuvolat, naistentautien poliklinikat ja synnytyssairaalat ovat kiinteä osa palvelujärjestelmäämme. Kuitenkin erityisesti palveluissa, joissa miehet ovat enemmistö, naisten kohtaamisessa on puutteita. Oikeusministeriön (2021) mukaan esimerkiksi rikosseuraamuksissa miehiä on selvästi enemmän (Kuvio 1.), ja naiset jäävät usein sivuun eikä heidän tarpeitaan tunnisteta. Vaikka naisissa ja miehissä palveluiden näkökulmasta paljon samoja ominaisuuksia, he myös eroavat monilta osin toisistaan. Alempana on kuvattu havainnollisesti (Kuvio 1., 2. ja 3.) nais- ja miesvankien tilanteita ja niiden eroavaisuuksia.

Naiserityinen työote pohjautuu sille ajatukselle, että palvelujärjestelmässä pitää pystyä huomioimaan, tunnistamaan ja kunnioittamaan erilaisuutta. Naiserityisyys huomioi ja tukee naistapaista toimijuutta, ja se näkyy työntekijöiden tavassa olla vuorovaikutuksessa naisten kanssa. Naiserityisyys pitää sisällään sosiaalisen sukupuolen (gender) ymmärtämisen kulttuurisesti ylläpidettynä ja tuotettuna toimintana. Merkitystä on myös sillä, millainen ammattilaisen käsitys on traumatisoituneen naisen toiminta- ja vastuunottokyvystä. Huomiota tulee kiinnittää myös ympäristöön, jossa nainen kohdataan. (Lehtonen ym., i.a., s. 13; Rantakari, 2020, s. 23; Salovaara, 2019, s. 24.) Naiserityisyydellä päihde- ja vankityössä tarkoitetaan sitä, että ymmärretään sukupuolen ja naiseuden ja niille asetettujen yhteiskunnallisten roolien ja odotusten merkitys ja vaikutus, naisten elämään heijastuvat sosioekonomiset tekijät, ymmärretään naisten palvelutarpeet ja niiden taustat sekä niihin liittyvät psykososiaaliset ongelmat. (Karttunen, 2013, s. 221, 240.) Naisten määrä päihdepalveluissa ja vankiloissa on 2000-luvulla lisääntynyt. Naiset ovat kuitenkin edelleen marginaalisasemassa palvelujärjestelmässä. (Kaukonen & Kuussaari, 2021, s. 17–19; Tammi-Moilanen, 2020, s. 7.) Marginalisoidut naiset saattavat edelleen esimerkiksi kokea poiskäännyttämistä palveluista. Eri-tyisesti yhtäaikainen päihde- ja mielenterveysongelma tuo haasteita oikean avun saamisessa, sillä palvelujärjestelmämme on niin eriytynyt ja jäykkä. (Rantakari, 2020, s. 10.)

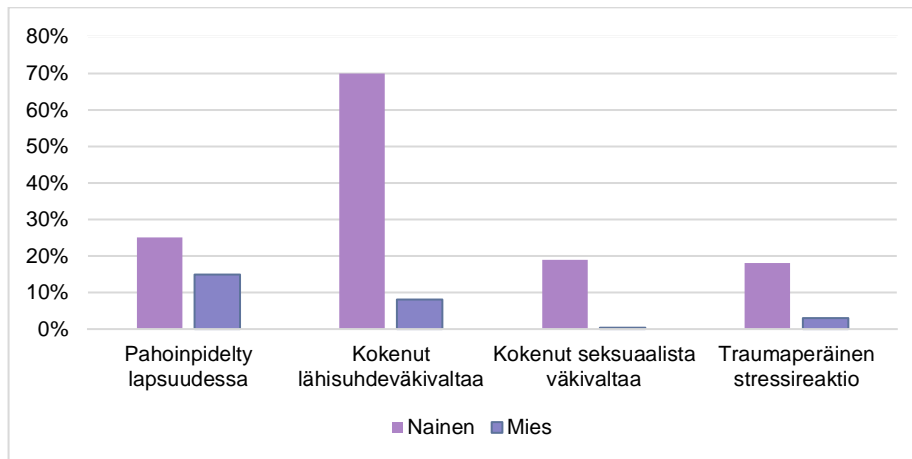


Kuvio 1. Rikosseuraamusasiakkaiden erityiskysymyksiä (mukaillen Piispa & Lind, 2021, s. 26)

Rikosseuraamusasiakkaiden kohdalla alhainen koulutustaso, asunnottomuus, mielenterveydenhäiriöt sekä päihdeongelmat ovat hyvin yleisiä. Nämä samat ilmiöt toistuvat sekä nais- että miesvangeista puhuttaessa. (Kuvio 1.) Naiset ja naisten tarpeet eroavat kuitenkin miehistä monella eri tavalla. Esimerkiksi rikosseuraamukseen tuomituilla naisilla on tilastollisesti miehiä huonompi lähtötilanne: heillä on hyvin usein vaikea traumatausta, jonka vaikutukset ovat merkittäviä ja pitkäkestoisia (esimerkiksi traumaperäinen stressireaktio ja runsas päihteidenkäyttö) ja he ovat sairaampia ja fyysisesti huonommassa kunnossa kuin miesvangit (Swopes ym., 2017; Tammi-Moilanen, 2020, s. 9). Psykiatriset hoitokontaktit ovat yleisiä sekä mies- että naisvangeilla (Kuvio 1.)



Kuvio 2. Naiserityisiä kysymyksiä rikosseuraamuksissa (mukaillen Piispa & Lind, 2021, s. 29–30)



Kuvio 3. Naiset ja miehet rikosseuraamuksissa (mukaillen Piispa & Lind, 2021, s. 30)

Naisilla psykiatrinen hoito on erityisen yleistä, ja huomattavalla osalla naisvangeista onkin diagnosoitu mielenterveydenhäiriö. (Kuvio 2.) Miehiin verrattuna traumaattiset elämäntapahtumat ovat selvästi yleisempiä naisvangeilla: suurin osa naisvangeista on kokenut sekä fyysistä että henkistä lähisuhdeväkivaltaa, ja naisilla seksuaalisen väkivallan ja hyväksikäytön kokemukset ovat huomattavan paljon yleisempiä kuin miehillä (Kuvio 3.). Naisten kokemuksissa korostuvat lapsuusaikaan sijoittuvat kaltoinkohtelut. (Kriminaalihuollon tukisäätiö, 2020, s. 6.)

Suurin osa naisvangeista on kokenut sekä fyysistä että henkistä lähisuhdeväkivaltaa, ja naisilla seksuaalisen väkivallan ja hyväksikäytön kokemukset ovat huomattavan paljon yleisempiä kuin miehillä (Kuvio 3.). Naisten kokemuksissa korostuvat lapsuusaikaan sijoittuvat kaltoinkohtelut. Yleisesti ottaen vankien koulutustausta on heikko. Naisvankien kohdalla koulutus- ja työllisyystausta on usein olematon. (Kuvio 1. & 2.) Koska vankilat on suunniteltu etupäässä miehille ja miesten tarpeisiin, naisvangeilla on vankeusaikanaan vähemmän toiminta- ja harrastusmahdollisuuksia, heidän terveydenhuoltopalveluiden saatavuus esimerkiksi gynekologisten palveluiden osalta ei ole riittävää. Vankiloiden terveydenhuollossa ei ole tarpeeksi resursseja naisvankien kanssa tehtävään työhön, ja esimerkiksi kuukautissuojien saatavuus ei ole itsestään selvää. Naisvangit joutuvat myös kokemaan hyvin usein seksuaalista häirintää. Vain pienellä osalla naisvankien kanssa työskentelevistä on sukupuolisensitiivistä tai nais erityisen

työn osaamista. Tiedon puutteen mahdollisena seurauksena naisvankien ajatellaan usein olevan miesvankeja hankalampia. Nais erityisessä vankilatyössä korostuvat traumojen tunnistaminen ja hoitaminen, väkivaltakokemusten ja väkivaltaisen käytöksen käsitteleminen, seksuaaliterveyspalvelut, seksuaalisuuden puheeksi otto, turvallisen ilmapiirin luominen, rajojen asettamisen opettelu, lapsiin, vanhemmuuteen ja perheeseen liittyvät asiat ja niiden vahvistaminen sekä päihdehoito. (Tammi-Moilanen, 2002, s. 183; 2020, s. 60–61, s. 67; Kriminaalihuollon tukisäätiö, 2020, s. 16–17.)

Monet sukupuolineutraaleiksi mielleyt tutkimukset ja niihin perustuvat teoriat ovat todellisuudessa pohjautuneet miehille tehtyihin tutkimuksiin. (Criado Perez, 2020.) Viime vuosina on kuitenkin havahduttu yhä enenevässä määrin siihen, että esimerkiksi päihdeongelmat näyttävät eri tavalla naisilla kuin miehillä. Naisten päihdeongelmiin liittyy erityisiä piirteitä, joihin perinteiset päihdehoitomenetelmät eivät pysty pureutumaan. (Karttunen, 2013, s. 220–221.) Päihteiden käyttö vaikuttaa usein naisten fyysiseen terveyteen vahvemmin kuin miesten. Naisten runsaaseen päihteidenkäyttöön voi liittyä seksin myymistä, jonka avulla rahoitetaan päihteiden käyttöä. Se saattaa vaikuttaa naisten minäkuvaan, itsetuntoon ja heikentää naisten toimijuutta. Päihdeongelmaiset naiset leimautuvat yhteiskunnassa voimakkaasti heidän toimintansa poikkeavuuden ja paheksuttavuuden takia. Naisilla on yleensä päihdealakulttuurissa kaksi roolia: niin sanottu hyvä jätkä tai ”pirihuora”. Hyvän jätkän asema tuo jonkinlaista arvostusta, kun taas pirihuorat ovat päihteidenkäyttäjien piireissä alinta kastia. (Rantakari, 2020, s. 9.)

2.2 Naisen rooli ja rooli odotukset yhteiskunnassa

Yhteiskunnassa naisiin kohdistuu perinteisesti tietynlaisia odotuksia ja rooleja: nainen on kiltti ja kunnollinen, nainen on äiti, nainen on luotettava ja nainen on hoivaaja. Näitä niin sanotun ”hyvän naisen” normeja rikkovat ne naiset, jotka ovat esimerkiksi käyttäneet tai käyttävät väkivaltaa, joilla on päihde- ja mielenterveysongelmia tai jotka ovat tai ovat olleet rikosseuraamuksissa. Nämä naiset ovat yhteiskunnassamme marginaalissa ja alisteisessa asemassa. He ovat usein

tippuneet palvelujärjestelmän ulottumattomiin ja heidän asemansa on erittäin heikko. Yhteiskuntamme ja palvelujärjestelmämme tunnistaa ja tavoittaa edelleen paremmin esimerkiksi päihteitä käyttävät tai vankilaan tuomitut miehet kuin samojen ongelmien kanssa painivat naiset. Naisten marginalisoituminen vaikuttaa usein myös miestä laajempaan joukkoon ihmisiä, sillä miehiä useammin naisilla on lasten hoivavastuu ja laajemmat sosiaaliset verkostot. Naiset kantavat epäonnistumisestaan niin suurta häpeää ja stigmaa, että ne voivat vaikuttaa muun elämän ohella avun piiriin hakeutumiseen. (European Committee for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment, 2018, s. 4; Virokannas & Väyrynen, 2013, s. 7–8; Rutter & Barr, 2021, s. 168; Salovaara, 2019, s. 34; Tammi-Moilanen, 2020, s. 93.)

Vaikka sukupuolittuneet normit ja odotukset ovat jossain määrin yhteiskunnassamme rikkoutuneet ja hälventyneet, elävät ne kuitenkin enemmistön keskuudessa vahvasti. Perinteiset roolit ovat edelleen läsnä erityisesti naisten elämässä, ja niitä ylläpidetään esimerkiksi mainosten ja muun mediakuvaston avulla. Kun nainen leimataan esimerkiksi päihteidenkäyttäjäksi, muokkaavat ympäristön häneen luomat negatiiviset mielikuvat ja ennako-oletukset hänen identiteettiään ja sen rakentumista. Ihmisten ennako-oletukset ja mielikuvat vaikuttavat suoraan siihen, miten päihdeongelmaiseen naiseen suhtaudutaan. Määritykset ja lähestyminen tehdään yleensä aina ongelmalähtöisesti, ja ihminen ominaisuuksineen unohtuu. Määrityksessään jotenkin vialliseksi tai erilaiseksi ihminen alkaa usein käyttäytyä muiden odotusten ja ennakkoluulojen mukaisesti. Hän omaksuu muiden ennako-oletukset ja alkaa toisintaa niitä. Marginalisoitujen naisten roolia määrittävät usein muun muassa muut päihteidenkäyttäjät, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset sekä poliisi. Yhteiskunnan sukupuolittuneilla rooleilla ja rooliodotuksilla onkin suuri merkitys marginaalissa oleville naisille, sillä he kokevat epäonnistuneensa juuri näiden roolien täyttämässä. Epäonnistumisen tunne johtaa usein häpeään ja itsetunnon murenemiseen. (Rantakari, 2020, s. 10; Salovaara, 2019, s. 246.)

2.3 Marginalisoitujen naisten kokema häpeä

Naiset kokevat tutkimusten mukaan enemmän häpeän tunteita kuin miehet. Naiset osoittavat suuremmin tarvitsevuutta, joka altistaa pettymyksille ja menetyksille, ja tätä kautta lisää riskiä kokea häpeää. Naiset tuntevat myös yleisesti enemmän riittämättömyyden ja huonommuuden tunteita, jotka ovat häpeän tunnuksellisia piirteitä. Häpeä voi olla myös sukupuolta määrittävä tapa, jolloin naiseutta määritellään häpeän kautta. Naisten usein ulkopuolelta opitut sisäiset ihanteet ja arvot voivat olla hyvinkin voimakkaita, ja naisen ihanteena voi olla esimerkiksi näyttää viehättävältä tai olla täydellinen äiti. Tässä epäonnistuminen voi aiheuttaa itseinhoa ja johtaa muiden arvosteluun naista kohtaan. Kautta aikojen naiset ovatkin joutuneet kokemaan häpäisevää ja nöyryyttävää kohtelua, joka on herättänyt syviä häpeän tunteita. (Kiiski, 2021, s. 15.)

Vankila- ja päihdemaailmoissa elävät naiset kohtaavat stigmoja, jotka liittyvät päihteiden täyttämässä piireissä naisena olemiseen sekä väkivaltaisen naisen maineeseen. Häpeän ja syyllisyyden tunteet toistuvat näiden naisten tarinoissa. Häpeään kuuluu jatkuva huonommuudentunne sekä heikko itseluottamus. Näiden naisten elämässä on tapahtunut paljon ikäviä ja haavoittavia asioita, jotka ylläpitävät arvottomuuden ja häpeän tunteita. Päihdemaailmassa elävät naiset osin erkaantuvat normiyhteisöstä, ja tämä voi muuttaa naisten suhdetta ulkopuoliseen yhteiskuntaan sekä omaan itseen, joka taas lisää ulkopuolisuuden kokemusta. Tämä vahvistaa omalta osaltaan arvottomuuden ja häpeän tunteiden leimaamaa identiteettiä. Päihdeongelmaisen äidin riski eristäytymiseen sekä yksinäisyyteen kaksinkertaistuu päihdeongelman tuottaman häpeän vuoksi. Pelko oman lapsen menettämisestä päihteiden käytön vuoksi voi estää äitejä hakeutumasta hoitoon, joka taas pahentaa häpeää ja syyllisyyttä, ja lisää päihteidenkäyttöä. (Salovaara, 2019, s. 34–36, 222.)

Vahva sisäistetty häpeä liittyy naisten toipumiseen ja koettuun hyvinvointiin. Häpeän tunne voi sekoittua myös syyllisyyden tunteeseen. Syyllisyys on kuitenkin eri asia. Se liittyy tekoon, jota voi pyytää ja saada anteeksi, kun taas häpeä liittyy yksilön olemiseen. Häpeä liittyy myös sosiaaliseen kontrolliin yhteiskunnassa ja

se vahvistaa tai heikentää yksilön kokemusta osallisuudesta ja yhteiskuntaan kuulumisesta. (Karttunen, 2019, s.149–150.) Häpeän tunne liittyy marginalisoiduilla naisilla elämän eri alueisiin, kuten äitiyteen, mielenterveys- ja päihdeongelmiin, väkivallan kokemuksiin ja tekoihin sekä asunnottomuuteen. Häpeän tunne estää hakemasta apua, ja näin ollen osaltaan myös ylläpitää naisten elämää marginaalissa ja väkivallan kokijana sekä sen uhan alla. Häpeään liittyy myös tilanteen vähättely ja avun tarpeen kieltäminen. (Lehtonen ym., 2020, s. 19; Salovaara, 2019, s. 25.)

Naiseuden käsittelyssä ja toipumisen etenemisessä auttaa ymmärrys siitä, että syyllisyyden, häpeän ja vihan tunteet ovat sallittuja eikä niitä tarvitse vaientaa. Toipumisen alkuvaiheessa arvottomuuden ja häpeän tunteet voivat olla erityisen voimakkaita, mikä osaltaan saattaa estää sosiaalisen vuorovaikutuksen toisten ihmisten kanssa. Häpeä voi varjostaa koko elämää. Häpeän tunteen vähentäminen vaatii usein tunteen toistuvaa käsittelyä ja siihen palaamista. Tunteesta puhuminen, sen ymmärtäminen ja hyväksyminen voi helpottaa häpeän kokemusta. Häpeän tunteeseen voi myös liittyä käsitys siitä, että on ainoa nainen, jolla on ongelmia esimerkiksi päihteenkäytön kanssa. Monille vertaistuen hyödyntäminen syyllisyyden ja häpeän käsittelyssä voi olla vapauttava ja eheyttävä kokemus. (Lehtonen ym., 2018–2020, s. 23.)

3 VERTAISTUKI JA KOKEMUSASIAANTUNTIJAT VOIMAVARANA RYHMÄTOIMINNASSA

3.1 Vertaistuki

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien vapaaehtoista kokemusten vaihtoa. Vertaistuki auttaa ymmärtämään paremmin omaa kokemusta ja sitä, ettei ole tilanteessa yksin. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken

kunnioittavassa ilmapiirissä poistaa pelkoja ja lievittää ahdistuneisuutta. Vertaistukea voi antaa esimerkiksi ryhmässä, kahden kesken tai sosiaalisen median eri alustoilla. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Vertaistukiryhmään osallistuvat voivat jakaa ongelmiaan sekä purkaa roolejaan ja mielikuviaan. Yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunteiden avaamiseen tarvitaan yhteyttä, ja tämä tapahtuu luomalla suhteita toisiin ihmisiin. Yhteyden muodostumista auttaa, jos ryhmän jäsenillä on samanlaisia arvoja, merkityksiä ja kokemuksia. (Palojärvi, 2009, s. 35.) Parhaimmillaan ryhmä saattaa vaikuttaa yksilöön niin, että sairaus tai kokemus ei enää hallitse ihmistä, vaan omat voimavarat saadaan käyttöön itseä hyödyttävällä tavalla (Mielenterveystalo, i.a.).

Ensimmäiset yhteiskunnalliset oma-apuliikkeet perustettiin Euroopassa 1800-luvulla. Ne olivat rauhan-, ympäristön-, nais-, ja ihmisoikeusliikkeitä. Ensimmäinen nykyaikainen oma-apuryhmä, vertaistukeen perustuva Nimettömät alkoholistit eli AA aloitti toimintansa Suomessa vuonna 1948. Suomessa vertaistuen historia liittyy yhteisöllisyyden tarpeeseen ja pohjautuu osuustoiminnan kaltaiseen paikallisyhteisöllisyyteen ja niiden solidaariseen toimintaan. 1990-luvun lama vaikutti vertaistoimintaan ja muutti sitä pysyvästi. Laitoshoitoa karsittiin ja laitoshoidon sekä kuntoutusta tarvitsevat saatiin sijoittaa samaan paikkaan, vanhainkotiin. Järjestöt organisoivat uusia tukiryhmiä ja mielisairaaloista ulos joutuneet saivat apua vertaistuesta. Vertaistuki ja terveydenhuollon ammattilaiset olivat kaukana toisistaan, mutta laman myötä vertaistuen arvostus alkoi kasvaa oma-aputoiminnan myötä ja se hyväksyttiin oman asiansa asiantuntijaksi. Vertaistuen ja ammatillisuuden yhteys on lisääntynyt sitä mukaa, kun vertaistuen arvostus on kasvanut. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 8–9.)

Palvelujärjestelmille tyypillinen diagnostinen kieli on yleensä hyvin ongelmakeskeistä. Se kuvaa lähinnä sitä, mikä henkilössä on vikana ja mitä täytyy tapahtua ongelman ratkaisemiseksi. (Blanch ym., 2012, s. 49.) Ihminen on kuitenkin paljon muutakin kuin hänen ongelmansa. Vertaistuen ja vertaistukeen perustuvien ryhmien yksi tärkeistä vaikutuksista onkin se, että diagnostinen kieli vaihtuu arkiseen kieleen. Se madaltaa kynnystä luoda aidon yhteyden toisiin. Tämä yhteys pohjautuu omaan elämään kokonaisvaltaisesti, ei vain sen ongelmiin. Traumatietoisuuden vertaistuen lähtökohtana eivät ole ongelmat tai diagnoosit. Siinä kiinnitetään

huomiota siihen, mitä henkilölle tapahtui ja miten se vaikuttaa hänen elämäänsä. Traumatiетoinen vertaistuki rohkaisee ryhmän osallistujia kertomaan omista kokemuksistaan ja luomaan yhteyttä toisiin sekä lisää vastavuoroisuutta ja arvostuksen tunnetta. (Blanch ym., 2012, s. 50–60; Rantakari, 2020, s. 21.)

Vertaistukiryhmissä omien kokemusten jakaminen voi tuoda esiin omien rajojen ja tarpeiden rajaamisen. Ryhmään osallistuva voi aiempien kokemusten ja käyttäytymismallien perusteella ajatella, ettei hänellä ole oikeutta rajata kokemuksiansa jakamista. Tilanne, jossa voi itse tehdä päätöksiä siitä, mitä haluaa jakaa ja mitä pitää yksityisenä, voi olla täysin uusi. (Blanch ym., 2012, s. 60.) Vertaistukiryhmissä osallistujien turvallisuuden tunne on erityisen tärkeää, sillä osallistujilla voi olla useita traumaattisia kokemuksia taustalla. On tärkeää painottaa osallistujille, että jokaisella on oikeus päättää itse siitä, mitä ja kuinka paljon haluaa kertoa. Kuunnellessa toisten tarinoita voi kokea välähdyksiä omasta elämästä. Henkilökohtaisten kokemusten jakaminen ja toisten samankaltaisten kokemusten ja onnistumisten kuuleminen voi antaa tunteen toivosta. Parhaimmillaan se voi synnyttää ajatuksen omasta kykeneväisyydestä, sillä ”jos sinä pystyt, niin ehkä minäkin pystyn”. Vertaistuen avulla naiset voivat haastaa negatiivisia uskomuksia, arvioida omia vahvuuksiaan sekä määritellä omat kykynsä uudelleen. (Blanch ym., 2012, s. 70–71.)

3.2 Kokemusasiantuntijat

Kokemusasiantuntija on kokemusasiantuntijakoulutuksen käynyt henkilö, jolla on omakohtaisia kokemuksia esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmista, kodittomuudesta tai vankilatuomioista. Kokemukset voivat koskea omaa sairastamista, toipumista tai palvelujen käyttöä tai ne voivat liittyä myös henkilön kokemukseen omaisena tai läheisenä. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Suomessa kokemusasiantuntijuuden juuret juontavat mielenterveys- ja päihdejärjestöjen toteuttamaan, pitkäperinteiseen vertaistukeen. Toiminta on kansainvälinen ilmiö, ja sillä pyritään parantamaan sosiaalipalveluiden asemaa. Suomessa kokemusasiantuntijuus on 2000-luvulla levinnyt mielenterveys- ja päihdetyön piiristä sosiaali- ja terveysalalle esimerkiksi potilasjärjestöjen toiminnaksi.

(Huuskonen, 2020, s. 13.) Ammatilaisen työparina toimiessaan kokemusasiantuntija täydentää ammatilaisen osaamista ja voi tuoda työhön uusia näkökulmia. Ryhmään osallistuvien naisten voi olla helpompi lähestyä kokemusasiantuntijaa ja samaistua hänen kokemuksiinsa.

Kokemusasiantuntija on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen, ja hänellä on omakohtaista kokemusta sairaudesta tai ilmiöstä joko sitä sairastavana tai kokeneena, siitä kuntoutuvana, omaisena tai palvelun käyttäjänä. Kokemusasiantuntija tietää, mitkä tekijät ovat auttaneet häntä ja vaikuttaneet hänen tai läheisensä toipumiseen. Kokemusasiantuntijalla on myös halu auttaa muita oman kokemuksensa kautta sekä olla mukana kehittämässä palveluita. (Rissanen, 2013, s. 14.) Kokemusasiantuntijat toimivat niin virallisen palvelujärjestelmän sisällä kuin sosi-aali- ja terveysalalla sekä potilasjärjestöissä. Kokemusasiantuntijoiden kouluttamisesta ja toiminnan koordinoinnista vastaavat taustayhteisöt. (Huuskonen, 2020, s. 13.) Supernovat-hankkeen ryhmissä hyödynnetään ryhmätoiminnan ohjaajan ja kokemusmentorin työparimallia. Työparina toimiminen täydentää ammatilaisen osaamista ja voi tuoda ryhmän osallistujille samaistumispintaa.

On hyvä huomata, että vertaistuellalla ja kokemusasiantuntijalla on eroavaisuuksia. Vertaistuki ja vertaistukitoiminta ovat ihmisen omaan kokemukseen perustuvaa palkatonta vapaaehtoistyötä, kun taas kokemusasiantuntijana toimimisesta maksetaan palkkaa tai palkkio. Kokemusasiantuntijatoiminta on laajentunut kattamaan myös ammatilaisille kuuluvia tehtäviä kuten kouluttamista, palveluiden kehittämistä sekä arviointia. Vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden eroa selittää myös yksilön asema. Vertaisena yksilö tuntee itsensä silloin, kun hän toimii kuntoutujien kanssa, ja kokemusasiantuntijana toimiessaan työntekijöiden tai sosi-aali- ja terveydenhuoltojärjestelmän kanssa. (Rissanen, 2013, s. 14.)

3.3 Ryhmä ja ryhmädynamiikka

Ryhmän kehittymiseen liittyvät viisi vaihetta ovat muodostuminen, kuohunta-, so-pimis-, toiminta- ja lopettamisvaihe. Muodostumisvaiheessa tutustutaan toisiin ryhmän jäseniin, etsitään omaa paikkaa ryhmässä ja selvitetään ryhmän tehtävää

sekä laaditaan yhteisiä pelisääntöjä. Kuohuntavaiheessa uskalletaan jo esittää omia mielipiteitä ja keskustella asioista. Kuohuntavaiheessa voi myös syntyä konflikteja, joissa ryhmän jäsenet saattavat testata toisiaan ja ryhmän ohjaajaa olemalla eri mieltä asioista. Sopimisvaiheessa ryhmähenki alkaa muodostua ryhmän jäsenten välille, ja jäsenet uskaltavat ilmaista hyväksyntää, omia näkemyksiä ja tunteita jo melko vapautuneesti. Lopettamisvaiheessa ryhmän toiminta päättyy ja tunteet voivat vaihdella helpotuksesta masennukseen. Hyvin toimivan ryhmän ilmapiiri on avoin, joustava ja tehokas. (Kopakkala, 2008, s. 37–40.)

Ryhmädynamiikka syntyy ryhmän jäsenten välisestä kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta. Alkuvaiheessa ryhmän jäsenillä voi olla epävarma olo, sillä entinen rooli ei välttämättä sovi uuteen tilanteeseen. Epävarmoina ihmiset usein toteuttavat tuttuja rooleja. Esiin voi nousta niitä rooleja, jotka aikaisemmin on omaksunut, missä on onnistunut ja on tullut hyväksytyksi. Ryhmän muodostuessa turvalliseksi myös roolit muuttuvat persoonallisemmiksi sekä joustavammiksi. Toimivassa ryhmässä jäsenten erilaiset taidot ja persoonat pääsevät esiin. (Kopakkala, 2008, s. 29, 51, 76–77.) Erilaiset roolit ovat tärkeä osa ryhmädynamiikkaa. Ne vaikuttavat työnjakoon ryhmän jäsenten kesken ja tätä kautta voivat helpottaa ryhmän tavoitteen saavuttamista ja toimia siinä motivoivana tekijänä. Roolien tehtävänä on myös tuoda järjestystä ryhmiin. Koska sekä normit että roolit sisältävät odotuksia omasta ja toisten käyttäytymisestä, ryhmän toiminnasta tulee ennakoitavampaa sekä järjestelmällisempää. Selkeästi määritelty rooli vaikuttaa myös identiteettiin, sillä se määrittelee ryhmässä sitä, keitä me olemme. (Brown, 2006, s. 71–72.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Naiserityisen työn tärkeyteen sosiaalialalla on alettu kiinnittää huomiota erityisesti viime vuosina. Siitä huolimatta vain naisille suunnattuja palveluja on hyvin vähän,

ja ne ovat usein riippuvaisia hankerahoituksista. Opinnäytetyössämme keskitymme tutkimaan sitä, millaisia merkityksiä vertaistuellalla on Supernovat-hankkeen ryhmiin osallistuville naisille. Mielenkiintomme kohteena on myös selvittää, millainen merkitys häpeällä on tai on ollut SuperNOVAT-ryhmiin osallistuvien naisten elämässä. Tarkastelemme myös nais erityisen työotteen tarpeellisuutta sosiaalialalla. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat ”Millainen on vertaistuen merkitys Supernovat-hankkeen ryhmiin osallistuville naisille?” sekä ”Millainen häpeän merkitys on tai on ollut SuperNOVAT-ryhmiin osallistuvien naisten elämässä?”

Opinnäytetyömme käsittelee vertaistuen merkitystä Supernovat-hankkeen vertaistukiryhmiin osallistuville naisille. Hankkeen ryhmät on tarkoitettu rikos-, päihde- ja asunnottomuustauustaisille haastavissa elämäntilanteissa oleville naisille. Ryhmiä vetää työparina ryhmätoiminnan ohjaaja ja kokemusmentori. Supernovat-hankkeen toteuttajia ovat Naistenkartano ry sekä Vailla vakinaista asuntoa ry. (Supernovat, i.a.) Opinnäytetyömme tavoitteena on ensisijaisesti tiedon tuottaminen nais erityisestä vertaisryhmätoiminnasta ja sen merkityksestä sekä naisten kokeman häpeän ja stigman vähentäminen. Opinnäytetyömme tarkoitus on tuottaa todennettua tietoa SuperNOVAT-ryhmien merkityksestä ja näin tehdä näkyväksi se, miten hankkeessa on onnistuttu auttamaan vaikeassa elämäntilanteessa olevia naisia. Toivomme tietysti, että opinnäytetyömme kautta saadut tulokset auttavat tulevaisuudessa Supernovat-hanketta ja muita nais erityisiä hankkeita ja toimintamalleja osoittamaan tarpeellisuutensa sosiaalialan palvelukentällä ja siten vakiinnuttamaan asemansa ja jatkuvuutensa. Opinnäytetyöstämme on toivottavasti hyötyä myös nais erityisyydestä ja naisten tarpeista lisätietoa etsiville sosiaalialan ammattilaisille ja opiskelijoille.

Haluamme tietysti opinnäytetyömme avulla lisätä myös omaa ammatillista tietouttamme nais erityisestä työotteesta sekä sen tärkeydestä ja merkityksestä haavoittuvassa asemassa oleville asiakkaille. Uskomme, että Supernovat-hankkeen ryhmien naisten jakamat kokemukset yhdistettynä opinnäytetyömme lähdekirjallisuuteen antavat meille erinomaiset valmiudet asiakkaiden huomioimiseen, palveluissa ohjaamiseen ja tukena olemiseen tulevaisuudessa. Tavoitteenamme on sosiaalialan ammattilaisina edistää nais erityisen työotteen vakinaistamista

osaksi työkäytäntöjä. Haluamme omalla asiantuntijuudellamme olla vahvasti mukana rakenteellisessa muutoksessa, joka tavoittaa myös yhteiskunnan tukiverkostojen läpi tippuneet.

5 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT

5.1 Vailla vakinaista asuntoa ry ja Naistenkartano ry

Vailla vakinaista asuntoa ry (myöhemmin Vva) on vuonna 1986 perustettu kolmannen sektorin toimija. Yhdistys toimii asunnottomien edunvalvojana koko Suomen alueella. Toiminnan tavoitteena on järjestää asuntoa tarvitsevalle hänen elämäntilanteensa huomioiden sopiva ihmisarvoinen asumispaikka kohtuullisessa ajassa. Toimintaa ohjaavat arvot ovat osallisuus, ihmisarvo, luottamus, ja tasa-arvo sekä ajatus siitä, että asunto on ihmisen perusoikeus, eikä sen puuttumista voida hyväksyä. Vva:n toiminnassa on mukana sekä asunnottomia että asunnottomuutta aiemmin kokeneita ihmisiä. Asunnottomien sekä asunnottomuutta kokeneiden osallistuminen toimintaan edistää osallisuutta sekä tarjoaa vertaistukea tukea tarvitseville. (Vailla vakinaista asuntoa ry, i.a.).

Naistenkartano ry on voittoa tavoittelematon, valtakunnallinen ja sitoutumaton naisten erityistarpeet huomioiva kansalaisjärjestö. Naistenkartanon tavoitteena on naisten arkielämän hallinnan tunteen lisääminen sekä naisten tukeminen positiivisissa muutoksissa. Naistenkartano toteuttaa vertaistukeen perustuvia ryhmiä ja tarjoaa yksilötukea naisille, järjestää webinaareja, osallistuu erilaisiin verkostotapahtumiin ja on osa Naiserityisen työn verkostoa. (Naistenkartano ry, i.a.-a.) Naistenkartano on kehittänyt naisten tarpeisiin vastaavan NOVAT-vertaistukiohjelman, jolla halutaan tukea naisten hyvinvointia. NOVAT on lyhenne sanoista "naiset ovat", joilla viitataan jokaisen oikeuteen määritellä itse oma naiseutensa. Ohjelma auttaa naisia tutustumaan omaan itseensä, tunnistamaan omia voimavaroja ja ottamaan niitä käyttöön sekä lisäämään itseymmärrystä. NOVAT-

ryhmät sopivat kaikille omaa elämäänsä pohtiville naisille, jotka haluavat tutustua itseensä yhdessä muiden naisten kanssa. Ryhmä voi tukea naisia omien tavoitteiden toteuttamisessa sekä itselle haitallisista ajattelu- ja toimintatavoista luopumisessa. Ryhmä vahvistaa kokemusta siitä, ettei ole yksin. (Naistenkartano ry, i.a.-b.).

5.2 Supernovat-hanke ja -ryhmät

Teimme opinnäytetyömme Supernovat-hankkeeseen, joka on Naistenkartano ry:n ja Vailla vakinaista asuntoa ry:n yhteinen Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:n rahoittama projekti. Supernovat-hanke on muokattu Naistenkartanon NOVAT-vertaisryhmäohjelmasta sopivammaksi marginaalissa eläville naisille. Hanke perustuu vertaisuuteen ja sen ryhmätoiminnan teemoina ovat oman elämän ja identiteetin pohtiminen sekä naisen rooliodotusten tunnistaminen. Ryhmätoiminnassa naisille annetaan työvälineitä omannäköisten valintojen tekemiseen sekä toimimiseen sosiaalisissa suhteissa. (Supernovat, i.a.-a.) Supernovat-hankkeen päämääränä on lujittaa naisten ja ammattilaisten välistä yhteistyötä ja tukea haavoittuvassa asemassa ja tilanteessa eläviä naisia, heidän hyvinvointiaan ja identiteettiään sekä madaltaa kynnystä avun hakemiselle. Ryhmään osallistuminen ei vaadi päihde- tai rikostustausta, ja toimintaa toteutetaan muutenkin matalalla kynnyksellä. Supernovat-hankkeen keskeisiä arvoja ovat naisten muutosvoima, vertaisuus, tasa-arvo sekä vapaus olla oma itsensä. Ryhmään osallistujat määrittävät itse oman naiseutensa. Hankkeen tarkoituksena on myös kouluttaa ammattilaisia kohtaamaan marginaalissa eläviä naisia sekä tunnistamaan heidän erityisiä tarpeitaan. Vaikuttamisviestinnällä halutaan vaikuttaa erilaisiin stigmoihin, ennakkoluuloihin ja asenteisiin, joita naisiin kohdistuu myös heidän itsensä toimesta. (Supernovat, i.a.-b.)

SuperNOVAT-ryhmät on suunniteltu erityisesti päihde- ja rikostaukkoisille sekä asunnottomuutta kokeneille naisille. Ryhmää ohjaavat työparina kokemusasiantuntija, josta Supernovat-hankkeessa käytetään nimitystä kokemusmentori sekä ryhmätoiminnan ohjaaja. Opinnäytetyömme aineisto on kerätty maaliskuun 2023 aikana. Aineisto koostuu SuperNOVAT-ryhmiin osallistuneiden naisten

ryhmähaastatteluista ja heiltä kysymyslomakkeiden avulla saaduista vastauksista. Jokainen SuperNOVAT-ryhmä suunnitellaan kokoontuvaksi yhteensä seitsemän kertaa ja ryhmien runko on seuraavanlainen: ensimmäinen kerta on varattu tutustumiseen (ohjaajat ja ryhmä tutustuvat toisiinsa, varsinaisia aiheita ei vielä käsitellä tällä kerralla); toisen kerran aiheena on hyväksyntä; kolmannella ajatusten voima; neljännellä kerralla pureudutaan häpeään ja syyllisyyteen; viidennellä kerralla keskitytään omiin rajoihin ja ihmissuhteisiin; kuudennella kerralla puhutaan siitä, mihin voi itse vaikuttaa elämässään; seitsemäs kerta on päätöskerta, jolloin tehdään yhdessä jotain mukavaa ryhmän toiveiden mukaisesti (esimerkiksi elokuvissa käyminen, noutoruuan tilaaminen, kangaskassien painaminen tai levyraati). SuperNOVAT-ryhmien ryhmätoiminnan ohjaajat sekä kokemusmentorit kertoivat, että ryhmien tavoitteena on auttaa ryhmän osallistujia tunnistamaan omia tarpeita ja antaa heille uusia ajatuksia, toimintatapoja ja toivoa. Ryhmissä on mahdollista tarkastella omaa elettyä elämää ja nykyistä elämäntilannetta. Ryhmistä voi saada itsetuntemusta, itsemyötätuntotaitoja, omanarvontunnon kasvua, omien rajojen vahvistumista ja uutta suuntaa elämään. Ryhmätoiminnan ohjaajat sekä kokemusmentorit painottivat turvallisen ilmapiirin tärkeyttä. Sen ansiosta jokainen saa olla oma itsensä.

SuperNOVAT-ryhmistä löytää tietoa Supernovat-hankkeen nettisivuilta, sosiaalisesta mediasta Instagramista ja Facebookista sekä neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä uutiskirjeestä. Lisäksi Supernovat-hankkeen työntekijät tapaavat paljon alan ammattilaisia erilaisissa tapahtumissa ja verkostoissa, joiden avulla tieto ryhmistä leviää laajasti ammattilaisten keskuudessa. Ryhmätoiminnan ohjaajat sekä kokemusmentorit kertoivat, että SuperNOVAT-ryhmä toteutuu joko niin, että yhteistyötaho eli ryhmän tilaaja ottaa hankkeeseen yhteyttä ja kysyy mahdollisuutta järjestää ryhmä osana edustamansa tahon tai yhteisön toimintaa. Hankkeen työntekijät voivat myös itse ottaa yhteyttä johonkin kohderyhmänsä kanssa kohtaamistyötä tekevään tahoon. Yhteistyötaho, jonka tiloissa ryhmä järjestetään, kokoaa kasaan ryhmään sopivat osallistujat. Ryhmän minimiosallistujamäärä on kolme ja maksimiosallistujamäärä kahdeksan naista. Ryhmä voidaan järjestää, vaikka täyttä varmuutta naisten määrästä ei olisi, kunhan oletuksena on, että vähintään kolme osallistujaa saadaan paikalle. SuperNOVAT-ryhmissä ei ole päihitteettömyysvaatimusta, osallistujien edellytetään kuitenkin pystyvän

ryhmätyöskentelyyn. Ryhmät ovat yleensä suljettuja eli ne on tarkoitettu ainoastaan ryhmän tilaajan asiakkaille tai yhteisöille. Hankkeen aikana on järjestetty yksi avoin ryhmä, johon rekrytoitiin osallistujia muun muassa päihdeasumisyksiköistä ja päivätoimintakeskuksista. Lisäksi vuoden 2022 ajan toteutettiin Zoomissa jatkuva, vain päihteiden käytöstä toipuville tarkoitettu päihteetön SuperNOVAT-etäryhmä.

Kevään 2023 aikana järjestettiin neljä SuperNOVAT-ryhmää: Stop huumeille ry:n ryhmä Helsingissä, Silta-Valmennusyhdistys ry:n ryhmä Tampereella, Olarinluoman asumisyksikön ryhmä Espoossa sekä Hämeenlinnan vankilan ryhmä Hämeenlinnassa. Aina kaikki ei kuitenkaan mene suunnitelmien mukaan. Haastattelemamme ryhmätoiminnan ohjaaja kertoi, että ryhmistä Olarinluoman asumisyksikön ryhmä pystyttiin pitämään vain viisi kertaa suunnitellun seitsemän kerran sijaan ryhmätoiminnan ohjaajien sairauspoissaolojen takia. Olarinluoman ryhmässä oli edelleen päihteitä käyttäviä naisia ja luottamusta oli vaikea tavoittaa. Ryhmä oli levoton ja kokoontumispaikassa täytyi pitää hälytysnappia mukana. Oli siis tärkeää, että mukana olisi aina ollut ainakin toinen vastuuhjaajista, joka tuntee ryhmän. Ryhmätoiminnan ohjaajien sairauspoissaolojen ja ryhmän haastavuuden takia hankkeessa tehtiin päätös, että ryhmää ei pyritä ohjaamaan kokonaan uudella kokoonpanolla. Sen takia ryhmäkertoja järjestettiin vain viisi. Muut kevään ryhmät toteutettiin suunnitelmien mukaan seitsemän kertaa.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON KERUU JA ANALYYSIMENETELMÄT

6.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimusasetelma

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus perustuu havaintojen teoriapitoisuuteen. Sillä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tuloksiin

vaikuttaa se, millaisena yksilö ilmiön käsittää, millaisia merkityksiä annetaan tutkittavalle ilmiölle sekä se, millaisia tutkimusvälineitä käytetään. Laadullisessa tutkimuksessa korostuu se, että tieto ei ole puhtaan objektiivista, vaan tiedon subjektiivisuus tulee näkyviin esimerkiksi siinä, että tutkimusasetelman valinta perustuu tutkimuksen tekijän jo olemassa olevaan tietoon ja ymmärrykseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Aineistonkeruumenetelminä opinnäytetyössämme käytettiin teemahaastattelua ja kyselylomaketta. Keskustelimme aineiston keruumenetelmistä Supernovat-hankkeen ryhmätoiminnan ohjaajien kanssa, ja toive ryhmähaastatteluista yksilöhaastatteluiden sijaan tuli heiltä. Yksilöhaastatteluiden toteuttaminen olisi ollut haasteellista, ellei mahdotonta aiheen sensitiivisyyden takia. Ryhmän tuoma turva edesauttoi haastatteluiden onnistumista. Naisten tavoittaminen yksilöhaastatteluista varten olisi ollut varmasti haasteellista ja vienyt paljon aikaa. Kyselylomakkeen käyttäminen tuki myös niiden naisten osallistumista, jotka eivät halunneet puhua ryhmän kuullen kokemuksistaan tai joita emme päässeet tapaamaan. Osallistuimme kahden Supernovat-hankkeen ryhmän viimeisille kokoontumiskerroille Tampereella ja Helsingissä. Naisilla oli mahdollisuus osallistua ryhmähaastatteluun sekä täyttää anonyymi kyselylomake. Osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista.

Tutkimusasetelma on kokonaisuus, joka tässä opinnäytetyössä koostuu tutkimusongelmasta, tutkimuksessa käytettävistä empiirisistä aineistoista sekä niiden analyysimenetelmistä, teoreettisesta viitekehystä ja keskeisistä käsitteistä. Opinnäytetyömme on tutkimusasetelmaltaan tapaustutkimus, jossa keskitymme pieneen joukkoon vertaistukiryhmissä käyviä vaikeassa elämäntilanteessa olevia naisia. Tapaustutkimuksella tarkoitetaan sitä, että tutkimusasetelma rakentuu yhden tutkittavaa ilmiötä edustavan tapauksen tai valikoitujen tapausten varaan. Tapaustutkimuksen tavoite on tutustua tapaukseen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, ja näin saada siitä kattava kuva. Tapaustutkimuksessa voidaankin yhdistellä useita eri aineistoja laajemman käsityksen saamiseksi. (Vuori, i.a.-a.)

6.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Keräsimme aineiston ryhmähaastatteluiden (liite 1) ja kyselylomakkeen (liite 2) avulla maaliskuussa 2023. Ruusuvuori ja Tiittula (2017, s. 47–49) kirjoittavat, että tutkimukseen liittyvää haastattelua ohjaa tutkimuksen tavoite. Haastattelussa on päämäärä, johon haastattelija pyrkii kysymysten kautta. Keskustelusta haastattelun erottaa osallistujien roolit. Haastattelijana olimme tiedon kerääjän ja kysyjän roolissa, kun taas haastateltavat olivat tiedon antajia ja vastaajia. Haastattelijoina tehtävämme oli ohjata keskustelua ja kannustaa haastateltavia vastaamaan kysymyksiin. Haastattelumme oli teemahaastattelu, joka on keskustelunomainen tilanne ja siinä käydään läpi ennalta harkittuja teemoja. Teemahaastattelussa annetaan tilaa ihmisten vapaalle puheelle ja pyritään huomioimaan erilaiset tulkinat ja minkälaisia merkityksiä ne antavat asioille. (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Hyvä vuorovaikutus haastattelijan ja haastateltavan välillä vaatii luottamuksellista suhdetta. Luodakseen luottamuksellisen suhteen haastateltavaan haastattelijan täytyy kertoa totuudenmukainen tutkimuksen tarkoitus. Haastattelijalla on tietojen salassapitovelvollisuus, ja hänen tulee huolehtia haastateltavan anonymiteetista. Luottamuksen saaminen vaatii myös kiinnostusta haastateltavaan sekä tämän sanomisiin. Haastattelutilanteessa haastattelijan tulisi kuitenkin pystyä myös pysymään neutraalina sekä puolueettomana. (Ruusuvuori & Tiittula, 2017, s. 68–69.) Haastatteluihin valmistautuessa tiedostimme, että kyseessä on sensitiivinen aihe. Valmistautumiseen kuului muun muassa sen hyväksyminen, että emme välttämättä tavoittaisi kovin montaa ryhmään osallistuvaa naista. Pyrimme tiedostamaan omat ennakko-oletuksemme ja –odotuksemme. Muokkasimme kysymyksistä selkeitä ja mahdollisimman neutraaleja, jotta haastateltavat saisivat omat äänensä ja kokemuksensa kuuluviin. Aikaa haastatteluiden tekemiseen oli molempien ryhmien kanssa tunti, ja suunnittelimme kysymykset niin, että haastattelutilanne ei venyisi liian pitkäksi.

Ryhmähaastattelussa paikalla on samalla kertaa useita haastateltavia ja tavoitteena on saada aikaiseksi ryhmäkeskustelu tutkimuksen aiheesta sekä siihen liittyvistä teemoista. Haastattelutilanteissa meidän tehtävänämmä oli rajata keskustelun aihepiiri tutkimusaiheeseen, josta haastateltavat pystyivät keskustelemaan vapaasti ja spontaanisti. (Puusa & Juuti, 2020, s. 110–111.) Tarkentavien kysymysten avulla pystyimme ylläpitämään keskustelua tutkimuskysymysten kanalta keskeisistä aiheista. Ryhmähaastattelutilanne on usean osallistujan vuorovaikutustilanne, joten sen aikana voi esiintyä ennakoimattomia ja yllättäviä tapahtumia. (Hyvärinen ym., 2017, s. 115.) Toisessa haastattelutilanteessa eräs ryhmäläisistä nukahti, ja toinen lähti lähes heti haastattelun alettua pois. Toisessa haastattelutilanteessa taas huoneeseen tuli ulkopuolisia ihmisiä, ja haastattelu jouduttiin keskeyttämään hetkeksi. Hetkelliset keskeytykset eivät vaikuttaneet merkittävästi haastatteluiden kulkuun eikä häirinnyt ryhmädynamiikkaa. Ryhmädynamiikkaan voi vaikuttaa esimerkiksi ihmisten erilaiset keskustelutavat ja persoonat, kuten liian varovaiset tai liian dominoivat osallistujat. Osa haastateltavistamme puhui selvästi enemmän kuin jotkut toiset, mutta kaikille annettiin kuitenkin puheenvuoro. Myös hiljaiset saivat äänensä kuuluviin ja muut ryhmäläiset tukivat heitä. (Hyvärinen ym., 2017, s. 115.) Tarkentavien kysymysten avulla myös me pystyimme tukemaan arempia ryhmäläisiä vastaamaan kysymyksiin.

Olarinluoman asumisyksikköä lukuun ottamatta SuperNOVAT-ryhmiin osallistuttiin ryhmätoiminnan ohjaajien mukaan aktiivisesti ja täydellä kapasiteetilla. Olarinluoman ryhmässä haasteena oli osallistujien vähyys. Ryhmään onnistuttiin sitouttamaan kolme naista, mutta he olivat vaihtelevasti paikalla. Lähes jokaisella kerralla paikalla oli kuitenkin vähintään yksi osallistuja. Edelleen päihteitä käyttäviä henkilöitä on vaikea sitouttaa ryhmään, joten heidän kohdallaan ryhmän onnistumisen kriteerit ovat hieman erilaiset kuin jo toipumisessa kiinni olevilla. Olarinluoman ryhmää voidaan kohderyhmänsä kohdalla pitää siis hyvänä saavutuksena. Tästä ryhmästä emme kuitenkaan saaneet kerättyä aineistoa, sillä viimeiselle kerralle osallistui vain yksi nainen, joka ei halunnut vastata kyselyyn. Muista kolmesta ryhmästä sen sijaan aineistonkeruu onnistui yli odotusten. Silta-Valmennusyhdistyksen ja Stop huumeille ry:n ryhmien ryhmähaastattelut olivat mukavia, mieleenpainuvia ja antoisia kokemuksia, joihin osallistui yhteensä yhdeksän naista. Hämeenlinnan vankilasta saimme kirjalliset vastaukset

kyselylomakkeisiin neljältä naiselta. Valmistauduimme ryhmähaastatteluun lähettämällä ryhmiin osallistuville kirjeen (liite 3), jossa esittelimme itsemme sekä opinnäytetyömme ja sen tarkoituksen. Supernovat-hankkeen työntekijät välittivät kirjeen ryhmien osallistujille jokaisen ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla. Pohdimme myös sitä, kuinka haastattelu tallennetaan. Äänittäessä haastattelua huomiota kannattaa kiinnittää esimerkiksi taustahälyyn ja siihen, kuinka osallistujat pystytään tunnistamaan äänitteestä. (Hyvärinen ym., 2017, s. 123.)

Koska haastattelut tehtiin anonyymina, jouduimme pohtimaan haastatteluun osallistuvien tunnistamista melko paljon. Päädyimme siihen, että pyydämme haastatteluun osallistuvia kertomaan haastattelun aluksi haluamansa nimen, jotta pystymme tunnistamaan ja erottamaan haastatteluun osallistuvat toisistaan. Haastatteluiden tallentamiseen meillä oli käytössä nauhuri sekä puhelin. Halusimme varmistaa nauhoituksen onnistumisen käyttämällä kahta eri laitetta. Valmistauduimme haastatteluihin miettimällä opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiä tukevia haastattelukysymyksiä ja sopimalla haastattelutilanteen työnjaon. Alustimme haastattelua pienellä alkukeskustelulla ja esittäytymisellä. Kerroimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet, oman roolimme sekä sen, että haastatteluaineisto on salainen ja anonyymi. Aloitimme haastattelut yhteisellä sopimuksella siitä, että haastattelu ja sen nauhoittaminen alkavat. Haastattelun lopettaminen vaatii myös huomiota haastattelijalta ja haastateltavaa täytyy valmistella tilanteen päättymiseen. (Ruusuvuori & Tiittula, 2017, s. 48–50.) Siksi päätimme valita viimeiseksi tulevaisuuteen suuntaavan kysymyksen, joka sai osallistujat pohtimaan ryhmästä saamiaan eväitä ja kuinka niitä voisi hyödyntää omassa elämässä. Haastattelutilanteen lopuksi kiitimme ryhmäläisiä ja kerroimme, milloin opinnäytetyömme tulisi olla valmiina.

Ryhmähaastattelussa on mahdollista, että jostain aihepiiristä ensimmäisenä käytetyt puheenvuorot alkavat määrittää ryhmän yleistä näkökulmaa. Tämä on vaarana etenkin, jos osallistujat ovat epävarmoja siitä, millaisia mielipiteitä on hyväksyttyä esittää. (Hyvärinen ym., 2017, s. 117.) Molemmissa haastattelemissamme ryhmissä osallistujat selvästi luottivat toisiinsa, ja heidän oli turvallista kertoa omia näkökulmiaan. Vain yhden tai muutaman ryhmäläisen dominoimaa keskustelua ei kummassakaan ryhmässä ollut. Keskeinen asia ryhmäytymisessä ja

ryhmädynamiikassa onkin turvallisuuden tunne. Jäsenten keskinäisen vuorovai-
kutuksen lisääntyessä myös turvallisuuden tunne ryhmässä kasvaa. (Kopakkala,
2008, s. 29, 51.) Hämeenlinnan vankilan ryhmän osalta meillä ei ole havaintoja
ryhmädynamiikasta. Tutkimusten mukaan vain naisista koostuvat ryhmät ja tilat
koetaan turvallisemmiksi kuin sekaryhmät. (Lehtonen ym., i.a., s. 13.) Stop Huu-
meita ry:n tilassa oli haastattelupäivänä myös miehiä, mutta haastattelu tapahtui
huoneessa, joka oli rajattu vain ryhmän naisten käyttöön. Silta-valmennuksen ti-
loissa oli ryhmäläisten lisäksi kaksi naispuolista työntekijää, jotka eivät osallistu-
neet haastattelutilanteeseen.

Ryhmähaastatteluiden kysymykset (liite 1) olivat samat kuin kyselylomakkeessa
(liite 2), ja lisäksi haastattelun lomassa esitettiin tarkentavia välikysymyksiä. En-
simmäinen haastattelu tehtiin Silta-Valmennusyhdistyksen tiloissa Tampereella
kokoontuneelle SuperNOVAT-ryhmälle. Paikalla oli kuusi ryhmäläistä, joista viisi
osallistui haastatteluun. Toinen haastattelu tehtiin Stop Huumeille ry:n tiloissa
Helsingissä. Haastatteluun osallistui neljä paikalla ollutta ryhmäläistä. Kyselylo-
makkeen avulla vastauksia kerättiin Hämeenlinnan vankilan SuperNOVAT-ryh-
mästä. Ryhmätoiminnan ohjaajat keräsivät ja lähettivät vastaukset meille skan-
nattuina. Lomakkeen kysymykset herättivät jonkin verran tarkentavia kysymyk-
siä, joihin SuperNOVAT-ryhmätoiminnan ohjaajat olivat pyrkineet vastaamaan
parhaansa mukaan. Näistä tarkentavista kysymyksistä meillä ei ole tietoa. Lopul-
linen aineistomme koostuu yhteensä yhdeksän ryhmäläisen haastatteluista sekä
neljän ryhmäläisen kirjallisista vastauksista.

6.3 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysillä eli tulkinnalla tarkoitetaan aineiston tiivistämistä
ja jalostamista käsitteelliseen tai teoreettiseen muotoon. Analyysin avulla selvite-
tään, mitä aineisto sisältää ja mitä siitä voidaan päätellä. Aineistoa tulee tarkas-
tella analyttisesti, ja siitä tehdään havaintoja ja tulkintoja teorian ja oman ajatte-
lun avulla. Aineiston analyysiin kuuluu useampi vaihe. Se aloitetaan tutustumalla
aineistoon ja luomalla siitä kokonaiskuva. Aineistoon tutustuessaan tutkija löytää
ja nostaa siitä esiin tutkimusongelman kannalta olennaisimmat asiat. Aineiston

analyysin vaiheet kuvataan ja perustellaan, jotta se olisi mahdollisimman luotettavaa. Analyysin tekemiseen valitaan siihen parhaiten sopiva analyysimenetelmä. Analyysimenetelmä tarkoittaa tapaa, jolla aineistoa käsitellään. (Günther, Hasanen & Juhila, i.a.)

Käytimme tässä työssä analyysimenetelmänä teemoittelua. Teemoittelu on analyysitapa, jossa huomio kiinnittyy siihen, millaisista asioista, teemoista ja aiheista aineistosta saadaan tietoa eli mitä haastateltavat nostavat esiin ja millaisia aiheita kysymyslomakkeen vastauksista löytyy. Teemoittelu on hyvä analyysimenetelmä haastatteluiden sekä erilaisten tekstien erittelyyn. (Vuori, i.a.-b.) Ryhmähaastatteluun liittyy aina yllättäviä tapahtumia, koska kyse on useamman ihmisen vuorovaikutustilanteesta. Ryhmässä on usein erilaisia persoonia, joista osalle haastattelutilanne saattaa olla pelottava tai epämielinen kun taas toiset ottavat helpommin puheenvuoroja. (Pietilä, 2017, s. 90.) Etenkin, kun kyseessä on häpeää ja toiseutta aiheuttavat aiheet kuten haastateltavillamme, olimme varautuneet siihen, että kaikki eivät halua osallistua haastatteluun. Sen takia keräsimme aineistoa myös kyselylomakkeiden avulla. Osalle ihmisistä on luontevampaa ilmaista itseään kirjoittamalla, kun taas toisille puhuminen on helpompaa.

Haastatteluiden jälkeen aineisto litteroitiin nauhoitusten perusteella. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 23 sivua. Sen jälkeen vietimme useita tunteja tutustuen aineistoon ja etsimällä sieltä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia vastausten väliltä. Keskustelimme aineistosta ja sen herättämistä kysymyksistä, ihmetyksistä ja oivalluksista yhdessä. Pyrimme luomaan kokonaiskuvan vastauksista antaneiden ryhmäläisten ajatuksista sekä etsimään vastauksissa toistuvia teemoja. Käytimme tutkimuskysymyksiä apuna teemoittaessamme aineistoa, ja kokosimme neljän yläkategorian alle aineistosta esiin nousevia teemoja. Yläkategoriat aineistossamme ovat: vertaistuki, häpeä, ryhmä ja nais erityisyys sosiaalialalla. Tutkimuksemme analyysi on teoriaohjaavaa. Analyysiin ovat vaikuttaneet aiempi tieto, teoria ja käsitteet, ja tuloksia jäsenettiin etukäteen tehtyjen tutkimuskysymysten kautta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Halusimme myös antaa tilaa haastateltavien omille ajatuksille ja kokemuksille, sillä niitä kuuntelemalla voimme oppia paljon.

7 VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ SAADUT KORJAAVAT KOKEMUKSET

7.1 Palveluihin pääsy ja kohdatuksi tuleminen

Kaikilla haastateltavilla oli kokemuksia siitä, että he eivät ole tulleet kohdatuksi palvelujärjestelmässä ainakaan ensiyrittämällä. Se on vaatinut omien puolien pitämistä, itsensä kuulluksi tekemistä ja näkymistä. On pitänyt tietää, mistä apua etsiä. Kaksi haastatelluista kertoi, että on tullut kohdatuksi siinä vaiheessa, kun itsellä on ollut motivaatiota hakea apua ja on halunnut alkaa auttaa itse itseään. Tämä kuitenkin on edellyttänyt sitä, että ympärillä on ollut terveitä ihmisiä, jotka ovat olleet tukena. Yksi haastatelluista kertoi, että oman rankan mielenterveys-taustansa takia hän on päässyt aina palveluihin, kun on sitä pyytänyt. Yhden haastateltavan tie palveluiden pariin on ollut kivinen ja vaikea, eikä häntä ole kohdattu eikä hän ole päässyt avun piiriin, vaikka on ollut hyvin huonossa kunnossa erityisesti henkisesti. Palveluiden piiriin pääsemisessä on neljän haastateltavan kohdalla auttanut vankilassa saadut tiedot, kontaktit ja tuki.

Palvelujärjestelmästä puhuttaessa haastatteluissa nousivat esiin naiseuteen, erityisesti äitiyteen liittyvät teemat. Raskaaksi tuleminen on auttanut yhden haastateltavan kohdalla palveluiden piiriin pääsemisessä, kun hänet on otettu päihdeäitien perhetukikeskukseen. Se on hänen mukaansa ollut ensimmäinen paikka, jossa on tullut kohdatuksi naisena, ja jossa naiseuteen ja äitiyteen liittyvät aiheet ovat olleet esillä. Kahdella haastateltavalla oli huonoja ja kipeitä kokemuksia siitä, miten heidät oli kohdattu lastensuojelussa. Molemmilla oli kokemus siitä, että heidät oli äiteinä ja naisina jätetty ulkopuolelle, eivätkä he olleet saaneet tarvitsemaansa tukea. Ylipäänsä haastateltavien mukaan heidän äitiytensä on sivuutettu palvelujärjestelmässä, vaikka siihen he olisivat kaivanneet erityisesti tukea. Lasten menettämisen pelko on myös vaikuttanut itselle avun hakemiseen. Haastatellut kertoivat, että kokemukset lastensuojelussa ovat vaikuttaneet heidän omaan vanhemmuuteensa ja varsinkin yksi haastatelluista korosti sitä, että lapsen huostaanotto on vaikuttanut voimakkaasti hänen naiseuteensa.

Yhteiskunnan määrittämät naisten roolit ja rooliodotukset vaikuttavat siihen, miten haastateltavat on kohdattu terveydenhuollossa. Haastateltavien mukaan työntekijöiden asenteet heitä kohtaan epäonnistuneina äiteinä ovat olleet selvästi havaittavissa.

Se et miten huonosti biologisiin vanhempiin toimii se tukiverkosto, et miten iso osa naiseutta on se äitiys, jos on äiti, niin mut on niinku sielä kohdattu huonosti ja jätetty melkein heitteille. Tai siis se tuki ei oo tullu sieltä, et niinku se perheen yhdistäminen ei oo ollu niin aktiivista, kun mä olisin toivonut ja sit mä koen biologisena vanhempana --- kun se on niin iso juttu se perheen hajoaminen, ni et siinä jäi jotenki niinku heitteille siinä prosessissa ihan täysin, et koen, että mun naiseuteen se kuuluu se äitiys niin voimakkaasti et se osa-alue musta on aivan rikki.

Haastateltavien mukaan palvelujärjestelmässä olisi tärkeää tunnistaa se, miten erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat ihmisten voimavaroihin ja toimintakykyyn. Erityisesti esiin nousi vankilasta vapautumisen jälkeinen stressitila, traumatausta sekä aiemmin omaksutut toimintamallit. Yksi haastateltava painotti sitä, miten tärkeää olisi ensin keskittyä ihmisen rauhoittumiseen esimerkiksi laitostumisen jälkeen. Voi olla mahdotonta navigoida palvelujärjestelmässä vaaditulla tavalla, kun kaikki on uutta. Palvelujärjestelmässä pitäisi pystyä huomioimaan nais erityiset kysymykset. Yhtenä keinona haastateltavat nostivat esiin ryhmätoiminnan. Nais erityiset ryhmät ovat haastateltavien mukaan tuoneet heille rohkeutta ja tietoa, ja ne ovat lisänneet heidän ymmärrystään sekä itseään että muita kohtaan. Ryhmät ovat auttaneet haastateltavien mukaan heitä olemaan enemmän omia itsejään, hyväksymään menneisyytensä ja opettanut uusia toimintatapoja. Yksi haastateltava sanoi saaneensa ryhmästä enemmän apua ja tukea, kuin koskaan aiemmin elämässään mistään.

Et en mä olisi viisi vuotta sitten uskonut, että istun täällä --- teidän kanssa ja tällaisessa ryhmässä. Ja mun mielestä tää on ihan mahtavaa. Mä saan täällä parempaa tukea, kun missään mä oon koskaan elämässäni saanu. Keskustelu avartaa. Sen takia tälläset ryhmät on tosi tärkeitä.

7.2 Häpeän vaikutus SuperNOVAT-ryhmien naisten elämässä

Mä oon kokenut häpeää omasta itsestäni ihan siitä minkälainen mä oon, koska mä oon aina kokenut olevani vääränlainen ihan varmaan syntymästäni lähtien (nauraa). Ja niin tota häpeää siitä et onko mua liikaa, onko mun eleet ja ilmeet ja mun olemus niinku liikaa muille. --- niin oma itsensä on se, mitä mä oon hävenny, koska mä en oo voinu olla minä.

Kaikki haastateltavat kertoivat kokeneensa elämässään häpeää lukuisista eri asioista. Haastatteluiden aikana erityisesti esiin nousivat häpeä omasta itsestä, äitiydestä ja sen epäonnistumisesta, vankilataustasta ja päihteiden käytöstä. Myös omat teot ja valinnat elämässä aiheuttivat naisissa häpeää. Kahdeksan haastateltavista nosti esiin tuntevansa häpeää omasta kehosta, ulkonäöstä ja koko olemuksestaan. Kehohäpeä on aiheuttanut haastateltavista usealle syömishäiriökäyttäytymistä, päihteidenkäyttöä ja lietsonut voimakastakin itseinhoa. Toinen haastatteluissa useasti toistunut häpeän syy oli äitiyteen liittyvät teemat. Esimerkiksi lasten huostaanotot ja oma kyky vanhemmuuteen olivat viidelle vastaajista vaikea ja suurta häpeää aiheuttava asia. Vankilaan joutuminen oli kahdelle naiselle häpeää aiheuttava asia. Usea haastateltava häpesi yleisesti elämässään tekemiään valintoja. Yksi vastaaja kertoi häpeävänsä sitä, että on joutunut väkivallan uhriksi ja sitä, että on heikko. Yhdelle vastaajista häpeää aiheutti se, että hänen läheisensä häpeävät häntä. Viisi haastateltavista kertoi häpeän kulkeneen elämässään lapsuudesta lähtien: häpeää oli tuottanut jo pienestä lähtien oma keho, oma persoona ja se, että on vääränlainen.

Sit mulla on kans lapsi huostaanotossa ja se hävettää et mulla on hirvee syyllisyys ja käyn jatkuvasti sitä surutyötä vieläkin läpi ja on kans välit parantumassa ja näin, mutta silti se toteutumaton äiteys on mulla tosi paha ja vaikea asia.

Häpeä vaikuttaa ja on vaikuttanut kokonaisvaltaisesti haastateltavien elämään. Häpeä kulkee joka elämäntilanteessa mukana, ja se vaikuttaa vastaajien mukaan oman kehonkuvan lisäksi siihen, että ei uskalla pyytää apua eikä puhua rehellisesti tilanteestaan. Kolme vastaajaa kertoi, että häpeän takia he eivät olleet

pystyneet hakemaan apua tai oikeutta itselleen. Haastateltavien mukaan häpeä vaikuttaa tapaan olla ja sen takia moni on joutunut pienentämään itseään ja häivyttämään omaa persoonaansa. Häpeän takia moni on jättänyt asioita tekemättä, erakoitunut muista ihmisistä ja saanut jäämään kotiin neljän seinän sisälle. Häpeä rajoittaa sekä henkisesti että fyysisesti. Yksi vastaajista kertoi, että häpeä vaikuttaa jopa hänen tapaansa istua. Häpeä kulkee usein käsi kädessä ahdistuksen ja pelon tunteen kanssa, ja aiheuttaa paniikki- ja ahdistuskohtauksia. Häpeä omasta kehosta vaikuttaa siihen, missä voi käydä tai miten eri paikkoihin pukeutuu. Häpeän takia kaikki vastaajista eivät ole pystyneet katsomaan itseään peilistä. Naisten elämäntilanteet ovat aiheuttaneet haastateltavien mukaan häpeää myös heidän läheisissään ja etenkin lasten huostaanotto on nähty merkinä naisen kyvyttömyydestä pitää koti ehjänä.

--- ei uskalla olla oma ittiesä ja mulla ainakin on ollu paljon se, että mä en uskalla pyytää apua, mä en uskalla puhua rehellisesti mun asioistani, ja mä annan niiden mennä liian pitkälle. --- mä häpeen sitä, että esimerkiksi et nyt mä en jaksa tai häpeen sitä, et en ole superäiti tai häpeen sitä, et olen päihteidenkäyttäjä. Sit sen antaa mennä liian pitkälle, niin sillai se vaikuttaa kyllä tai on vaikuttanu paljon elämään.

Musta kans tuntuu, et häpeä ja ahdistus on vähän semmonen vyyhti et molemmat rajottaa sitä olemista ja puhumista ja miten istuu ja tosi paljon monista jutuista jää vaikka sanomatta tai sillai, koska etukäteen niinku jotenkin mollaa, siitä irti pääseminen on kyllä tosi tärkeetä.

Häpeästä puhuminen auttaa kahdeksan haastateltavan mukaan ymmärtämään, ettei ole häpeän tunteen kanssa yksin. Puhuminen ja vertaistuki auttavat ymmärtämään häpeän tunnetta ja sen syitä. Haastateltavien mukaan häpeää lievittää se, että siitä voi puhua turvallisessa ympäristössä muiden naisten kanssa, joilla on vastaavia tunteita ja kokemuksia. Häpeästä on ollut vaikea puhua ja edelleen se on monille hankala aihe. Mutta mitä enemmän siitä puhuu, sitä helpompaa se on. Haastateltavat nostivat esiin myös sen, että puhumalla häpeästä muut saattavat sanoittaa sellaisia tunteita ja asioita, joita ei itse välttämättä vielä edes tiedosta. Haastateltavista neljä kertoi, että on päässyt eteenpäin kokemastaan kehohäpeästä. Kolmelle haastateltavalle ikä on ollut merkittävässä osassa kehohäpeän pienemisessä. Yksi mainitsee syyksi raitistumisen ja yhdelle uimahallissa käyminen on ollut käännteentekevää.

7.3 Vertaistuen merkitys

Ollu helpompi puhuu niinku ja tosiaan et nää aiheet on ollu sellasia et mitkä koskettaa niinku naisena olemista ja on ollu luottamuksellinen ilmapiiri --- et kun on ollu tuolla kentällä, niin on ollu aika paljon miesten seurassa, että luo sitä suhdetta myös --- muihin naisiin, et luopuu siitä ajatuksesta et nainen on naiselle susi, että et on niinku helpompi jotenki tuoda niinku uutta korvaavaa kokemusta.

Se, että SuperNOVAT-ryhmiin osallistuu vain naisia, koettiin suurimmassa osassa ryhmäläisten vastauksista erittäin tärkeäksi: vain naisista koostuva ryhmä luo seitsemän vastaajan mukaan turvallisen ilmapiirin ja sillä on suuri merkitys. Se myös motivoi osallistumaan ryhmään. Yhdeksän vastaajaa kertoi, että puhuminen naisryhmässä on helpompaa kuin sekaryhmässä. Se, että ryhmäkerroilla paneudutaan aiheisiin, jotka liittyvät naiseuteen ja häpeään, ja että asioista puhutaan niiden kanssa, joita samat asiat koskevat - ryhmässä saatu vertaistuki - oli usealle vastaajalle tärkeintä ryhmässä. Kolme vastaajaa nosti esiin sen, että aikaisempien kokemustensa ja ajatustensa takia he ovat ajatelleet, että eivät tule muiden naisten kanssa toimeen. Ryhmässä nämä vastaajat olivatkin huomanneet, että heillä on hyvin paljon yhteistä muiden osallistujien kanssa, ja että muihin naisiin on mahdollista luottaa ja solmia ystävyysuhteita. Vastaajille oli ollut korjaava kokemus huomata, että vaikeista asioista puhuminen oli turvallisempaa ja helpompaa ryhmässä, jossa muut olivat käyneet samankaltaisia asioita läpi. Erityisesti naiseuteen ja äitiyteen liittyvät asiat nousivat esiin aiheina, joista ryhmäläiset eivät ole pystyneet tai kokeneet turvallisesti puhua muualla. Hämeenlinnan vankilan vastaajista yksi kertoi, ettei ole miettinyt naisista koostuvan ryhmän etuja tai haittoja, sillä vankilassa on vain naisia.

--- tää on ollu tosi hyvä tää Supernova --- koen jotenkin sen, kun on tullu vasta tähän yhteisöön, niin eihän sitä oo niinku ollu luottanu itseensä niinku eikä luottanu muihin eikä osannu olla lempee, mut täälä kun muut on alkanu luottaa ja on uskaltanut luottaa muihin ja kun me kaikki ollaan tosi lempeitä ja helliä toisillemme, niin se tuntuu et muut ensin osoittaa sitä ja sit sitä alkaa pikkuhiljaa löytää myös itselleen. Se on ollu semmonen mitä tää yhteisö niinku jeesas tosi paljon.

Vertaistuen merkitys nousi esille läpi haastatteluiden. Kokemus SuperNOVAT-ryhmästä saadusta vertaistuesta oli vaikuttanut haastateltavien tapaan nähdä

itsensä lempeämmin ja opettanut hyväksymään menneisyytensä, johon usealla vastaajalla liittyi paljon ikäviä ja vaikeita asioita. Ryhmässä käydyt keskustelut ja muiden ryhmäläisten tuki ja kannustus oli opettanut kolmelle haastatellulle armollisuutta itseä kohtaan. Muiden ryhmäläisten lempeys oli tarttunut myös asennoitumisena itseä ja omia tehtyjä virheitä kohtaan. Haastateltavat kertoivat, että ryhmien keskustelut ovat olleet syvällisiä ja niissä on päästy pintaa syvemmälle. Se on ollut mahdollista, sillä ryhmissä on tuntunut turvalliselta jakaa omia kipeitäkin kokemuksia. Kuten yksi haastateltavista kertoi, SuperNOVAT-ryhmään osallistuminen on tuonut ensimmäistä kertaa tunteen johonkin turvalliseen yhteisöön kuulumisesta. Ryhmäläisillä oli kokemuksia epäterveistä ja turvattomista ihmissuhteista, ja he ovat olleet epävarmoja itsestään. Ryhmästä saatu vertaistuki oli kahdeksan vastaajan mukaan vaikuttanut positiivisesti heidän itsevarmuuteensa ja rohkeuteensa olla omia itsejään myös ryhmän ulkopuolella.

Ryhmätoiminnan ohjaajien ja kokemusmentorien tasavertaisuus ryhmäläisten kanssa sai kiitosta siitä, että kun "istutaan kaikki samalla sohvalla", ei kukaan ole ylempänä kuin toinen. Se on vähentänyt yhden ryhmäläisen alemmuudentunnetta ja vahvistanut käsitystä siitä, että hän on tasavertainen muiden kanssa. Kokemusmentorin osallistuminen ryhmään toisena ryhmänvetäjänä sai monilta haastateltavilta paljon kiitosta. Kokemusmentori antoi samaistumispintaa ja uskoa siihen, että vaikeatkin elämäntilanteet voivat muuttua paremmaksi. Yksi haastateltava sanoi, että vertaistuki ja kokemusmentorin läsnäolo heikensivät ajatuksia siitä, että on ainoa ihminen maailmassa, jolla on tietynlaisia ongelmia. Kaksi haastatelluista mainitsi, että kokemusmentorin taito aloittaa ja avata keskusteluita madaltaa ryhmäläisten osallistumista keskusteluun ja tukee aiheessa pysymistä. Nähtiin tärkeänä, että ryhmän kokemusmentori on saanut sekä kokemusasiantuntijan että Supernovat-ryhmän ohjaajan koulutuksen. Ryhmätoiminnan ohjaajien ammatti- ja kohtaamistaitoja kiitettiin vuolaasti.

7.4 Supernovat-ryhmien ryhmädynamiikka ja ryhmässä käyminen

Kaksi vastaajista koki ryhmään osallistumisen jännittäväksi, muut kertoivat osallistumisen olleen heille helppoa, kivaa tai uusia ajatuksia herättävää. Hämeenlinnan vankilan vastauksissa esiin nousi se, että ryhmään osallistuminen on mukavaa vaihtelua vankilan rutiineihin. Erityisesti Silta-Valmennusyhdistyksen ryhmässä ryhmään tulo koettiin helpoksi, sillä osallistujilla oli ennestään kokemusta muista ryhmistä ja he tunsivat toisensa. Stop Huumeille ry:n ryhmäläisistä osa tunsi toisensa muista yhteyksistä ennen ryhmän alkamista. Sekä Silta-valmennusyhdistyksen että Stop Huumeille ry:n ryhmien kokoonpano on ollut koko sen olemassaolon ajan jokseenkin samanlainen, kun taas Hämeenlinnan vankilassa ryhmän kokoonpano on muuttunut jokaisella ryhmäkerralla. Haastattelemiemme ryhmien välillä ei ollut huomattavia eroja, vaan molemmissa oli luottamuksellinen ja hyvä ilmapiiri.

SuperNOVAT-ryhmiin osallistumisessa ei ole päihteettömyysvaatimusta tai muita ennalta asetettuja tavoitteita. Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse sitoutua käymään jokaisella ryhmäkerralla, ja ryhmään voi tulla myös jo sen alettua. Molemmissa haastattelemissamme ryhmässä suurin osa haastateltavista oli osallistunut ryhmään sen alusta lähtien. Kaksi haastateltavista oli tullut mukaan myöhemmin. Heidän kokemuksensa ryhmään kesken tulemisesta olivat positiivisia, ja ryhmään oli heidän mukaansa helppoa liittyä. Molemmilla oli sellainen olo, että he ovat tervetulleita ja pääsivät hyvin mukaan ryhmään. Hämeenlinnan vankilan vastauksissa kaksi toi esiin sen, että ryhmän vaihtuvuus on ollut suurta. Osallistujien vaihtuvuuden koettiin yhdessä vastauksessa vaikuttavan vertaistukeen negatiivisesti, koska ihmisiin ei ehdi tutustumaan kunnolla.

Viisi haastatelluista kertoi, että ryhmään tuleminen jännitti aluksi, mutta jo hyvin nopeasti he olivat kaikki pystyneet rentoutumaan ja olemaan enemmän omia itsejään. Kolme osallistujaa kertoi, että ryhmän edetessä heidän aktiivisuutensa on lisääntynyt ja he ovat saaneet rohkeutta tuoda enemmän omia ajatuksiaan esiin. Siihen on vaikuttanut ryhmän turvallinen ja lempeä ilmapiiri. Ilmapiiri on vaikuttanut myös ryhmäläisten tapaan nähdä itsensä lempeämmin kuin ennen. Ryhmiin osallistuneet toivat vastauksissaan esiin sen, että SuperNOVAT-ryhmä on

antanut heille itseluottamusta. Yhden haastateltavan mukaan hän on useimmissa tilanteissa jännittynyt ja epäluuloinen, ja hänen on vaikea luottaa kehenkään. SuperNOVAT-ryhmä on kuitenkin tuntunut heti turvalliselta ja haastateltava harmiteli sitä, että ryhmä jo loppuu. Yksi haastateltavista nosti esille sen, että ryhmän edetessä on ollut hienoa oppia uutta muista ryhmäläisistä sekä siinä samalla itsestään. Ryhmiin osallistuneet olivat yhtä mieltä siitä, että ryhmän aikana heistä on tullut läheisempiä ja tärkeämpiä toisilleen. Yhdessä jaetut kokemukset ja ajatukset ovat lujittaneet sidettä ja ymmärrystä ryhmäläisten välillä. Ryhmäläiset ovat oppineet myös itsestään paljon uutta.

Ja sitten ei oo mitään sellasia kemioita, jännitteitä mitä saattaa syntyä niinku sekaryhmissä, et sit niinku jotenki haluaa kuulostaa paremmalta, kun mitä on. Tai et tulee jotain jotain sellasta, et niinku et rupee sensuroimaan puheita vaan --- kun aiheet on ollut sellasia naiseutta koskevia häpeästä ja tommosta, niinku puhuminen sit jossain sekaryhmässä niinku ei oo mun juttu. Et kyl se vaati sen niinku naisvoittoisen tai niinku naisryhmän.

Kaksi haastateltavaa kertoi, että arvostaa ryhmää ja siihen osallistuneita naisia todella paljon. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että nimenomaan se, että SuperNOVAT-ryhmät ovat vain naisille suunnattuja, tekee niistä turvallisia ja sellaisia, joissa pystyy puhumaan avoimesti. Haastatteluissa nousi esiin se, että sekaryhmissä puhuminen ja omana itsenä oleminen on vaikeampaa ja turvaton. Miesten läsnäolon koettiin tuovan tilaan jännitteitä ja valtasuhteita. Vain naisten läsnäolo koettiin vertaistuellisestikin antoisammaksi, sillä muut tietävät mistä puhutaan, ja ovat kokeneet samoja asioita, kuin itse. On tärkeää, että asioista puhutaan heidän kanssaan, joita asiat koskevat. Yksi haastateltava pohti, että hän ei luultavasti sanoisi yhtään mitään ryhmässä, jossa olisi myös miehiä. Neljä haastateltavaa mainitsi aiemmat huonot kokemukset tai negatiiviset ajatukset muista naisista, niin sanotusti ”nainen on naiselle susi” -ajattelumalliin perustuen. SuperNOVAT-ryhmän myötä ajatusmalli oli hälventynyt ja haastateltavat olivat innoissaan siitä, kuinka paljon muista naisista on saanut tukea. Yksi haastatelluista kertoi, että SuperNOVAT-ryhmään osallistuminen on inspiroinut häntä käymään myös muissa vain naisille tarkoitetussa ryhmissä.

Mun mielestä sillä on todella suurta merkitystä jo ihan niinku sillai et sä pystyt kuuluun, kun sä oot ollu jossain kentällä ja sulla on ollu asiat tosi huonosti on voinu olla et sä et oo välttämättä kuulunu välttämättä yhteisöön

tai sulla ei oo ollu sellasia terveitä ja turvallisia suhteita ylipäättäen saati sit naisiin. Et tavallaan musta se vertaistuki tulee siinäkin tavallaa että ollaan saatu rakennettua semmonen yhteisö, missä on turvallinen olla semmonsena kun on, ja et tietää et sä voit tulla semmosilla fiiliksillä mitkä sulla sinä päivänä on.

Ryhmään osallistuminen oli kahden haastateltavan kohdalla ollut syy poistua kotoa. Molemmat kertoivat lukkiutuvansa helposti kotiin, jossa he voivat entistä huonommin. Toinen mainitsi, että ryhmään tuleminen on kuitenkin ollut viikon kohokohta. Ryhmästä ja ryhmän muista naisista oli sen olemassaolon aikana muodostunut ryhmän osallistujille yhteisö, jollaista heillä ei ollut ennen ollut. Useat haastateltavista olivat kokeneet elämässään ulkopuolisuutta ja olevansa vääränlaisia. SuperNOVAT-ryhmä oli kuitenkin antanut tunteen ja kokemuksen yhteisöön kuulumisesta, ja se koettiin hyvin merkitykselliseksi. Yksi haastatelluista mainitsi, että ryhmään oli aina voinut tulla sellaisessa tunnetilassa, kuin sinä päivänä oli, eikä itseään joutunut sensuroimaan millään tavalla.

Kahden haastattelemamme ryhmän välillä ei ilmennyt isoja eroja. Silta-valmennusyhdistys ry:n ryhmään osallistuneet tunsivat toisensa jo ennestään, ja se vaikutti heidän mukaansa ryhmädynamiikkaan positiivisesti. Se myös vähensi ryhmään tulemisen kynnystä ja jännitystä. Stop huumeille ry:n ryhmäläisistä osa tunsu toisensa ennen ryhmää jollain tavalla, mutta suurin osa oli toisilleen ennestään tuntemattomia.

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYTEEN JA LUOTETTAVUUTEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

Olimme yhteydessä Supernovat-hankkeen ryhmätoiminnan ohjaajan kanssa ja sovimme käytännön asioista aineiston keräämisen ja yleisesti opinnäytetyön suhteen. Saimme luvan aineiston keräämiseen Supernovat-hankkeen ryhmätoiminnan ohjaajilta, kokemusmentoreilta sekä ryhmään osallistuvilta naisilta. Sovimme, että jokaisen ryhmän ensimmäisellä kerralla ryhmätoiminnan ohjaajat ja

kokemusmentorit kertoivat osallistujille opinnäytetyöstämme ja jakoivat heille esittelykirjeemme (liite 3). Ryhmähaastattelut toteutettiin ryhmien viimeisillä kerroilla, jolloin tapasimme osallistujat ensimmäisen kerran. Siksi oli tärkeää, että ryhmätoiminnan ohjaajat olivat pohjustaneet tutkimustamme ryhmän ensimmäisestä tapaamiskerrasta lähtien. Tutkimuksen tekijöinä sitouduimme rehellisyyteen ja kiinnittämään huomiota siihen, miten hyödynnämme kerättyä aineistoa. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 39.) Aineistoa kerätessämme sitouduimme kunnioittamaan tutkittavien itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa. Haastattelut ja kyselylomakkeisiin vastaaminen toteutettiin niin, että kysymykset olivat helppolukuisia ja helposti ymmärrettäviä. Haastattelukysymykset olivat avoimia, jotta vastaajat pystyivät vastaamaan niihin omin sanoin ja omien kokemusten pohjalta. Tällä pyrimme varmistamaan sen, että mahdolliset ennako-oletuksemme vaikuttaisivat mahdollisimman vähän haastatteluiden kulkuun. Mietimme kysymystenasettelun niin, että ne tukivat tutkimuskysymyksiä.

Tutkimuksellamme on eettiset lähtökohdat, sillä sen tarkoituksena on tietoa lisäämällä vaikuttaa sosiaalialalla työskentelevien valmiuksiin kohdata haastavassa elämäntilanteessa olevia naisia. Tavoitteena on myös vertaistuen merkityksen näkyväksi tekeminen. Eettiset kysymykset olivat läsnä haastattelutilanteissa, ja niitä käytiin läpi haastatteluiden alussa. Tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, tavoitteista sekä tutkimukseen osallistumisen mahdollisista haitoista ja riskeistä, sekä siitä mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa, ja miten kerättyä aineistoa ja henkilötietoja käsitellään (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7.) Koska tutkimuksemme aihe on sensitiivinen, halusimme varmistaa vastaajat siitä, että heitä ei ole mahdollista tunnistaa aineistosta eikä valmiista opinnäytetyöstä (Tökkäri, 2018, s. 70). Haastatteluiden ja kyselyiden anonymiteetti sekä aineiston tuhoaminen opinnäytetyön valmistuttua käytiin läpi sekä esittelykirjeessä (liite 3) että haastatteluiden alussa.

Tutkijan ja tutkittavien välien tulee olla neutraalit niin, etteivät ne vaikuta tietojen antamisen vapaaehtoisuuteen. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 41). Tapasimme ryhmien osallistujat ensimmäisen kerran haastattelutilanteessa. Valmistauduimme haastatteluihin pyrkimällä tunnistamaan omat ennakkoluulomme ja välttämään oletusten tekemistä. Pyrimme siihen, että analysoimme vastauksia

neutraalisti. Keskeinen lähtökohta tutkimuksen tekemisessä on saada tutkittavien luottamus, ja toteutuakseen se vaatii tutkijalta osallistujien kunnioittamista ja kuuntelemista. On tärkeää huomioida, että eri ihmiset reagoivat eri tavoin eri tilanteissa ja eri aiheita käsiteltäessä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 8.) Haastatteluiden aluksi kerroimme haastatteluiden rungon ja aiheet, joista kysymme. Kerroimme myös, että haastattelutilanteesta voi poistua ja sinne voi palata milloin vain.

Tutkimuksen luotettavuuteen voi mahdollisesti vaikuttaa haastateltavien valikoituminen. Kun tutkitaan ihmisten kokemuksia, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, kuka kokemuksesta kertoo, kuka sen "omistaa" ja pystyy tietämään siitä eniten (Tökkäri, 2018, s. 70). Kokemukset eivät koskaan ole samanlaisia, vaikka kyse olisikin jostain samankaltaisesta asiasta, vaan jokainen kokemus on ainutlaatuinen. Aikaisemmin tapahtuneet asiat vaikuttavat siihen, miten myöhemmät kokemukset muodostuvat. (Kukkola, 2018, s. 51, 53.) Molempien haastatteluihin osallistuneiden ryhmien naisten toipuminen oli jo alkanut, osalla se oli jo pitkällä. He kertoivat kokemuksistaan selkeästi ja jäsennellysti, eikä heistä kukaan ollut havaintojemme mukaan akuutissa kriisitilassa. Haastatteluihin osallistui vain osa ryhmiin osallistuneista naisista. Emme tiedä, olisiko haastatteluiden ulkopuolelle jääneiden naisten kokemukset poikenneet nyt haastatelluista. Olarinluoman asumisyksikön ryhmän haastattelun vastaukset olisivat mahdollisesti olleet erilaisia, sillä ryhmään osallistuneet naiset olivat edelleen "kentällä". Hämeenlinnan vankilasta saadut vastaukset olisivat todennäköisesti olleet runsaampia, jos haastattelut olisivat tapahtuneet kasvotusten. Koska emme itse olleet paikalla, emme tiedä, millainen vaikutus muissa haastatteluissa esittämillämme välikäysymyksillä ja vuorovaikutuksella olisi vastauksiin ollut.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia sitä, millaista merkitystä vertaistuellalla on Supernovat-hankkeen ryhmiin osallistuville naisille. Kiinnostuksen kohteenamme oli myös selvittää, miten häpeä on vaikuttanut näiden naisten elämään. Lisäksi tarkastelimme työssämme nais erityisen työtteen tarpeellisuutta sosiaalialalla haastateltaviemme kokemusten ja lähdekirjallisuuden avulla. Opinnäytetyömme aineisto koostuu kahdesta ryhmähaastattelusta sekä yhdestä kysymyslomakkeella tehdystä kyselystä. SuperNOVAT-ryhmät ja sieltä saatu vertaistuki on antanut ryhmiin osallistuville naisille yhteenkuuluvuuden tunteen sekä tunteen siitä, että on vihdoinkin osa jotakin turvallista yhteisöä.

Aineistostamme saadut tiedot ovat yhdensuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan naiset tarvitsevat vain naisille suunnattua ryhmätoimintaa. Ryhmissä, joissa on sekä naisia että miehiä naisten turvattomuuden tunne voi korostua, ja naiset voivat joutua roolittamaan itsensä uudelleen. (Lehtonen ym., s. 13.) Haastatteluihin osallistuneet naiset kertoivat, että pelkästään naisille tarkoitettuja ryhmiä koetaan turvallisina ja ne mahdollistavat omana itsenä olemisen sekä omien kokemusten jakamisen. Vain naisista koostuvassa ryhmässä ei haastateltaviemme mukaan ole sellaisia jännitteitä, jotka vaikuttavat ryhmädynamiikkaan negatiivisesti. Havaintojemme mukaan molemmissa haastattelemissamme ryhmissä ryhmädynamiikka ja -henki olivat varsin hyviä. Haastateltavat eivät puhuneet toistensa päälle, vaan jokainen sai puhua vuorollaan. Naiset kannustivat ja tukivat toisiaan. Molemmissa ryhmissä puheenvuorot jakautuivat tasaisesti osallistujien kesken, ja naisten keskinäinen luottamus ja hyvä ryhmähenki välittyivät myös meille.

Kokemus epäonnistumisesta ja odotusten pettämisestä voi olla hyvin vahva ja vaikuttaa laajasti ihmisen elämään. Huonot kokemukset vaikuttavat esimerkiksi ihmisen huono-osaisuuden ja epäonnistumisen identiteettiin. Tällaista identiteettiä vahvistavat elämänhallinnan puute, negatiivinen kehonkuva sekä haavoittuvuus. (Blanch ym., 2012, s. 54; Rantakari, 2020, s. 66.) Naisten kokemusten mukaan he ajautuvat omissa toipumisympäristöissään helposti hoivaajan asemaan,

ja sekaryhmissä he voivat saada kokemuksen siitä, ettei heillä ole tilaa olla nainen ilman minkäänlaista roolia. Ympäristöissä, joissa on asiakkaina miehiä, naiset saattavat kohdata vähättelyä, seksuaalista ahdistelua sekä stereotyyppistä suhtautumista. Sekaryhmissä voi olla hyvin vaikeaa ja jopa mahdotonta puhua naiseudesta, äitiydestä, seksuaalisuudesta tai kaltoin kohtelusta. (Lehtonen ym., i.a., s. 13.) Eräs haastattelemamme nainen kertoi, että ryhmässä, joissa on miehiä, on vaikeaa olla oma itsensä. Haastatellut korostivat turvallisuuden tarvetta ryhmätoiminnassa ja sitä, että turvallinen ilmapiiri myös motivoi osallistumaan toimintaan.

Vertaistukisuhteissa, joissa korostetaan vastavuoroisuutta, voidaan siirtää huomio ongelmista ja niiden ratkaisuista kokemukseen ja siihen, kuinka se on muovannut elettyä elämää. Väkivallan ja hyväksikäytön kokeminen voi katkaista yhteyden omaan itseen ja muihin. Vertaistuki voi vaikuttaa naisten sisäistämiin ajatuksiin siitä, keitä he ovat. Se voi antaa naisille mahdollisuuden arvioida itseä ja suhdettaan muihin uudelleen. (Blanch ym., 2012, s. 47, 49–50.) Haastatteluissa korostui useasti se, että ryhmän antama vertaistuki ja muilta saatu lempeys ja armollisuus opettivat näkemään myös itsensä lempeämmin ja armollisemmin. Eräskin haastateltava kuvaili, kuinka ei ole koskaan aiemmin elämässään kokenut sellaista hyväksyntää, kuin SuperNOVAT-ryhmässä. Traumaattisia kokemuksia kokeneiden, marginaalissa elävien naisten voi olla hyvin vaikeaa luottaa toisiin tai siihen, että heitä ei haluta pettää tai satuttaa (Blanch ym., 2012, s. 47). Osa haastatelluista naisista toi esiin, että he eivät ole elämässään voineet luottaa kehenkään. Kuitenkin SuperNOVAT-ryhmässä nämä naiset huomasivat, että vertaistuellisessa ryhmässä vaikeista asioista on ollut helpompaa puhua, kun muillakin naisilla on ollut samankaltaisia kokemuksia. Näin naiset ovat saaneet myös hyviä korvaavia kokemuksia aikaisempien huonojen kokemusten tilalle. Yhteyden muodostaminen toisiin onkin ensimmäinen askel paranemisen tiellä (Blanch ym., 2012, s. 47).

Vertaistuen lisäksi kokemusmentorin mukana olo nousi haastatteluissa esille positiivisena asiana. Ryhmissä mukana olleiden kokemusmentorien ammattitaitoa kiitettiin, ja heidän läsnäolonsa koettiin tarpeelliseksi. Kokemusmentorina toimiminen edellyttää riittävän pitkää kuntoutumisprosessia sekä kykyä ja taitoa

käyttää omia kokemuksia työvälteenä (Rissanen, 2013, s. 14). SuperNOVAT-ryhmien kokemusmentorit olivat onnistuneet tässä kiitettävästi. Kokemusmentorin läsnäolo toi naisille tunteen siitä, että eteenpäin on mahdollista päästä, ja että oma tulevaisuus voi olla myös toisenlainen. Haastateltavat kertoivat, että heille oli tärkeää tietää, että joku, joka on ollut samankaltaisessa tilanteessa kuin he, on onnistunut muuttamaan elämänsä suunnan. Kokemusmentoriin oli helppo samaistua, sillä hän on kokenut samanlaisia asioita kuin ryhmään osallistuneet naiset. Kokemusmentorin merkitys näkyikin juuri siinä, että joku toinen on kokenut jotain samankaltaista, ja selvinnyt siitä. Tämä tuo osallistujille tietoa selviämisen ja kuntoutumisen mahdollisuudesta sekä häpeästä ja epäonnistumisesta, mutta myös toivosta ja onnistumisesta. (Rissanen, 2013, s.19.)

Opinnäytetyötä tehdessämme tutkimme sekä suomen- että englanninkielistä teoria- ja tutkimustietoa nais erityisyydestä. Aineistostamme nousivat esiin samat teemat kuin lukemastamme kirjallisuudesta. Naisten kokemukset kyvyttömyydestä vastata yhteiskunnan odotuksiin, äitiyteen liittyvät haasteet, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä kohtaamattomuus palvelujärjestelmässä ovat osaltaan vaikuttaneet häpeän tunteeseen, jolla on moninaisia seurauksia marginaalissa elävien naisten elämässä. Häpeä on usein ylisukupolvista, ja siihen vaikuttavat lapsuudessa koetut turvattomuus, väkivalta ja vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat (Kiiski, 2021, s. 31). Useampi haastateltavistammekin mainitsi, että ovat hävenneet itseään lapsesta saakka. Heillä oli kokemuksia siitä, että eivät ole saaneet turvaa, ovat olleet liikaa tai muulla tavoin vääränlaisia. Haastateltavamme kertoivat, että häpeä on vaikuttanut kokonaisvaltaisesti heidän elämänsä ja identiteettiinsä sekä jopa siihen, miten he istuvat tai kantavat itsensä. Häpeä vaikuttaakin ihmisen ajatteluun, tunteisiin ja käytökseen, ja syrjäyttää helposti esimerkiksi ilon ja onnen tunteet (Kiiski, 2021, s. 13).

Haastateltavamme kertoivat, kuinka mullistavaa häpeän hälveneminen on ollut. Vaikka häpeän tunne ei ole poistunut heidän elämästään, se oli ryhmään osallistumisen ja asioista puhumisen myötä vähentynyt. Naiset olivat saaneet uusia tapoja käsitellä häpeää aiheuttaneita asioita ja oppineet ymmärtämään, millaiset rakenteet ja tapahtumat häpeää olivat heidän elämässään aiheuttaneet. Yksi haastateltavista esimerkiksi kertoi, että aiemman uimahallien välttelyn ja

itseinhon sijaan hän nykyisin kannustaa itseään käymään uimahallissa ja tekee peilin edessä valinnan sietää itseään ja kehoaan. Saattaa tuntua vähäpätöiseltä, mutta tämän naisen häpeän täyttämässä elämässä se on erittäin suuri edistysaskel, ja olemme varmoja, että tämä on vasta alkua.

Haastattelemamme naiset eivät kokeneet tulleen kohdatuiksi palvelujärjestelmässä. Apua on heidän mukaansa ollut saatavilla, mutta se on vaatinut omaaloitteisuutta sekä kykyä sitoutua hoitoon. Se on myös vaatinut sitä, että lähipiirissä on ollut joku ihminen, joka on auttanut palveluiden piiriin pääsemisessä ja ylipäänsä kertonut, mitä palveluita on saatavilla. Palvelujärjestelmämme ei tunnista erilaisia nais erityisiä tilanteita ja tarpeita, eikä työntekijöillä ole tarpeeksi taitoja vaikeissa elämäntilanteissa olevien naisten kohtaamiseen. Naisvankiselviyksessään Tammi-Moilanen (2019, s. 72) kirjoittaakin, että esimerkiksi rikosseuraamuksissa kolme suurinta ongelmaa naisten kohtaamattomuudessa ovat työn suunnitelmallisuuden puute, henkilökunnan tietojen ja taitojen vähäisyys sekä ennakoluulot. Haastatteluissa tuli esiin esimerkiksi kokemuksia siitä, kuinka lastensuojelussa ei ole kyetty tukemaan äitiä, jonka lapsi on otettu huostaan. Muiden ihmisten ja työntekijöiden asenteet ”perheen rikkonutta” naista kohtaan olivat aiheuttaneet hänelle suurta häpeää, itseinhoa ja syviä traumoja. Naiset tunsivat jääneensä epäonnistumisensa kanssa täysin yksin.

Palvelujärjestelmän sekavuus ja pirstaleisuus sekä työntekijöiden vaihtuvuus olivat niin ikään vaikuttaneet haastateltavien luottamukseen ja kokemuksiin eri palveluista. Koska sukupuoli asettaa naiset päihde- ja rikosmaailmassa alisteiseen asemaan, naisille rakentuu erilaisia rooleja ja usein traumaattisiakin selviytymiskeinoja. Marginalisoitujen naisten kanssa työskennellessä tulisikin omaksua traumatietoinen työote, pyrkiä vahvistamaan heidän voimavarojaan ja vahvistaa turvallisuuden tunnetta. (Kriminaalihuollon tukisäätiö, 2023, s. 52.) Ylipäänsä erilaisten elämäntilanteiden tunnistaminen, tuen tarjoaminen ja joustavuus takaisivat useammalle ihmiselle palveluihin kiinnittymisen. Jos oma elämä on kaaoksessa, on hyvin vaikeaa, ellei mahdotonta sitoutua esimerkiksi päihdehoitoon. Jos kokee jatkuvaa häpeää itsestään ja tekemisistään eikä pysty luottamaan kehenkään, ei ole välttämättä motivaatiota hoitaa omia asioitaan kuntoon varsinkaan viranomaisen käskystä. Moni vaikeassa elämäntilanteessa olevista naisista on joutunut

joustamaan rajoistaan selviytyäkseen, ja osalla ei ole koskaan ollut rajoja (Blanch ym., 2012, s. 60). Rajojen tunnistaminen ja niiden kunnioittaminen luovat turvallisuutta, mutta niiden rakentamiseen tarvitaan aikaa ja kärsivällisyyttä.

Ammattilaisina vastaamme palveluiden toteuttamisesta asiakkaan voimavarojen mukaan ja tuemme hänen osallisuuttaan (Diak, 2023). Toisinaan haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien kanssa työskennellessä puhe keskittyy uhriasemaan ja uhrikokemuksiin. Uhrin asemasta tulisi kuitenkin päästä eteenpäin ja vahvistaa ihmisen omaa toimijuutta. Se onnistuu vain kuuntelemalla, mitä toimenpiteiden kohteina olevat ihmiset itse haluavat. Asiakkaalle on tärkeää tehdä näkyväksi se, mihin kaikkeen hän voi itse vaikuttaa ja mistä kaikesta hän voi itse päättää. Tunne oman elämän hallinnasta edistää osallisuutta ja toimintakykyä. Myös onnistumisen tunteet ja muiden osoittama luottamus edesauttavat pystyvyyden tunteen kasvamista. (Kriminaalihuollon tukisäätiö, 2023, s. 53.)

SuperNOVAT-ryhmissä tapaamamme naiset ottivat meidät vastaan lämmöllä ja luottamuksella. He jakoivat kipeitäkin kokemuksiaan avoimesti ja selkeästi. Naisten kanssa puhuessa huomasin, että he ovat käsitelleet opinnäytetyöhömmme liittyviä aiheita yhdessä aiemminkin. Haastateltavat mainitsivat itsekkin, että elämän vaikeista asioista ja kokemuksista puhuminen on vähentänyt niihin liittyvää kipua ja häpeää. Olimme vaikuttuneita haastattelemiemme naisten elämänoivalluksista. Kun sosiaalialan ammattilaisina kohtaamme marginalisoituja naisia, meidän tulisikin neuvomisen ja opettamisen sijaan keskittyä kuuntelemaan ja oppimaan. Jotta naiset voivat määrätä itse omasta elämästään, pitää heidän ääntään ja kokemuksiaan kuunnella (Blanch ym., 2012, s. 47). Sosiaalialan ammattilaisina meidän tulee tunnistaa ennakko-oletuksemme, pyrkiä niistä eroon ja kulkea asiakkaan rinnalla, tukena.

10 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Esittelimme opinnäytetyömme tulokset yhteistyötahomme Supernovat-hankkeen työntekijöille kesäkuussa 2023. Esittelytilaisuus järjestettiin Teams-tapaamisena. Opinnäytetyötä tullaan hyödyntämään ainakin Supernovat-hankkeen sosiaalisten medioiden alustoilla lisäämään tietoutta sekä hankkeen tekemästä työstä että ennen kaikkea työn vaikutuksista. Sosiaalisen median kautta on mahdollista tavoittaa laajasti ihmisiä ja toivomme, että opinnäytetyömme aihe ja sen tulokset kiinnittävät myös sellaisten ihmisten huomion, joille aihepiiri ei ole ennestään tuttu. Tavoitteenamme on ollut myös tuottaa tietoa sosiaalialan ammattilaisille. Toivottavasti tietoisuus nais erityisen työn tärkeydestä saavuttaa mahdollisimman monta alalla työskentelevää ja sen innoittamana nais erityisyydestä tulee pysyvä toimintamalli yhä useammassa työyhteisössä.

Tutkimuksemme osoitti kiistattomasti SuperNOVAT-ryhmien tärkeyden niihin osallistuneiden naisten elämässä. Tulevaisuudessa toivomme Supernovat-hankkeen vakiinnuttavan paikkansa vertaistukea tarjoavana palveluntoteuttajana, ja että sen tärkeydelle annetaan painoarvoa myös taloudellisesti. Monet haastattelemistamme naisista toivoivat ryhmille jatkoa. Pohdimmekin, olisiko jatkossa mahdollista järjestää pysyviä tai ainakin pitkäkestoisempia ryhmiä. Hankemuotoisille projekteille tämä ei tietenkään ajan ja resurssien rajallisuuksien takia ole mahdollista, mutta pysyvällä rahoituksella ryhmien jatkokehittäminen olisi mahdollista.

Kokemusten jakaminen esimerkiksi vertaistukiryhmässä ei välttämättä ole helppoa, mutta kokemuksista puhuminen on voimakas tapa luoda yhteys toisiin ja huomata, ettei ole kokemustensa kanssa yksin. Sisimpänsä paljastaminen on tärkeä tapa selventää sitä, mitä on esimerkiksi selvitä traumasta, saada päihde- tai psykiatrinen diagnoosi, kokea kodittomuutta tai suorittaa vankeustuomio. Naisten vertaistukiryhmistä saadulla sosiaalisella tuella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia myös esimerkiksi pysyvään raitistumiseen ja henkiseen hyvinvointiin. (Blanch ym., 2012, s. 54; Rantakari, 2020, s. 66; Stearns & Yang Yang, 2021.)

Kuten tutkimuksemme osoitti, sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) peruselementit sosiaalinen turvallisuus, hyvinvointi ja hyvä kohtelu kaikille sosiaalihuollon asiakkaille eivät läheskään kaikkien kohdalla toteudu. Myöskään sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista säädetyn lain (L 812/2000) mukainen asiakkaan oikeus hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa ei nykyisellään valitettavasti täyty. Suomessa kolmas sektori on merkittävässä roolissa marginalisoitujen ryhmien kanssa tehtävän työn toteuttamisessa. Esimerkiksi nais erityiset palvelut ovat lähinnä kolmannen sektorin tuottamia. Yhteistyö julkisen ja kolmannen sektorin välillä esimerkiksi palvelutarpeen arviointia tehdessä mahdollistaa kohdenetun avun ja tuen sitä tarvitsevalle. (Kriminaalihuollon tukisäätiö, 2023, s. 54.) Kolmannelle sektorille tyypilliset hankkeet ovat usein vain muutaman vuoden kestäviä projekteja, jotka eivät välttämättä saa jatkorahoitusta, vaikka niille olisi tarvetta. Epävarmuus toiminnan jatkumisesta onkin monen erityisesti pienemmän järjestön ja palveluntarjoajan arkipäivää. Mietimme, mitä hankkeilla tavoitetuille asiakkaille tapahtuu hankkeen päätyttyä, ja auttaako se heitä kiinnittymään palveluihin jatkossa? Olisi myös mielenkiintoista tietää, miten SuperNOVAT-ryhmiin osallistuneet naiset ovat ryhmien jälkeen pystyneet hyödyntämään ryhmissä opimaansa ja ovatko esimerkiksi ryhmissä muodostetut sosiaaliset suhteet olleet pysyviä.

Sosiaalialan ammattilaisina meidän tulee kulkea yhteiskunnan heikompien rinnalla, nostaa esiin heidän tarpeitaan ja pyrkiä muuttamaan rakenteita ja käytäntöjä niin, että ne olisivat tasa-arvoisempia meille kaikille (Rantakari, 2020, s. 16–17; Diak, 2023). Olemme tässä työssä keskittyneet nais erityisyyden huomioimiseen haastavissa elämäntilanteissa olevien naisten näkökulmasta. Yhteiskunnassamme elää kuitenkin myös muita marginalisoituja, heikossa asemassa olevia ryhmiä, joiden huomioimiseen täytyy vihdoinkin alkaa kiinnittää huomiota. Esimerkiksi maahan muuttaneet (erityisesti naiset) sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat ihmiset kohtaavat palvelujärjestelmässämme edelleen enakkoluuloja, osaamattomuutta ja jopa syrjintää. Syrjintä voi olla suoraa, rakenteellista tai molempia. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021, s. 1782.) Myös esimerkiksi lähisuhdeväkivallan tunnistaminen on palvelujärjestelmässämme puutteellista, tai siihen ei puututa ja sen annetaan jatkua. Tähän vaikuttavat muun

muassa erot ammattilaisten taidoissa ja tiedoissa sekä palveluiden tarjonnassa. (Notko & Husso, 2019, s. 15.) On kestämätöntä, että jo ennestään heikossa asemassa olevat ihmiset eivät saa tarvitsemaansa apua ja tukea tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä. Peräänkuulutammekin nais erityisen, seksuaali- ja sukupuolisensitiivisen, traumatietoisen ja antirasistisen työotteen omaksumisen tärkeyttä jokaiselle sosiaalialalla työskentelevälle.

LÄHTEET

- Blanch, A., Filson, B., & Penney, D. (2012). *Engaging women in trauma-informed peer support: A Guidebook*. https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/PeerEngagementGuide_Color_REVISED_10_2012.pdf
- Brown, R. (2006). *Group processes. Second edition*. (9. uud. p.) Blackwell publishing.
- Criado Perez, C. (2020). *Näkymättömät naiset. Näin tilastot paljastavat miten maailma on suunniteltu miehille*. WSOY.
- Diak. (20.4.2023). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK)* <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- European Committee for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment. (2018). Women in prison. *CPT/Inf(2018)5*, 1–8. <https://rm.coe.int/168077ff14>
- Günther, K., Hasanen, K., & Juhila, K. (i.a.). Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Vuori, J. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampereen yliopisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Huuskonen, P. (2020). *Kokemusasiantuntija toimijana sosiaali- ja terveysalalla*. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68866/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202005063077.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvoori, J. (toim.). (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino Tampere.

- Jaskari, O., & Keski-Rahkonen, A. (2020). Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. *Duodecim* 2021;137, 1781–1788. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16384.pdf>
- Karttunen, T. (2013). Naiserityisen työtteen elementeistä päihdehoidossa. Teoksessa Virokannas, I. & Väyrynen, S. (toim.), *Varjoja naiseudessa* (s. 220–246). UNIpress.
- Karttunen, T., (2019). *Naiserityistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65481/1/978-951-39-7839-6_vaitos28092019.pdf
- Kaukonen, O., & Kuussaari, K. (toim.). (2021). *Päihdepalveluiden yhteiskunnalliset haasteet*. (Raportti 2/2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142678/URN_ISBN_978-952-343-645-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kiiski, H. (2021). *“Häpee on semmonen möhkäle mitä kantaa mukana. Kaikki päivät, koko ajan.” Tutkielma huumeita käyttäneiden naisten häpeän kokemuksista*. [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/124601/Kiiski-Henna.pdf?sequence=6>
- Kopakkala, A. (2008). *Porukka, jengi, tiimi ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Edita Helsinki.
- Kriminaalihuollon tukisäätiö. (2020). *Rikostaustaiset naiset asiakkaina. Opas työn tueksi*. Naiset näkyviksi -hanke. Kriminaalihuollon tukisäätiö. <https://www.krits.fi/wp-content/uploads/2020/12/Rikostaustaiset-naiset-asiakkaina.pdf>
- Kriminaalihuollon tukisäätiö. (2023). *Kierteen katkaisijat -käsikirja* [Käsikirja]. Hyvinvointivaltiot vähentämässä uusintarikollisuutta-hanke. Saatavilla 4.5.2023 https://www.krits.fi/wp-content/uploads/2023/04/KRITS_KierteenKatkaisijatKasikirja_2023.pdf
- Kukkola, J. (2018). Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Toikkanen, J., & Virtanen, I.A. (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö* (s. 41–63). Lapland University Press.

- https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=42
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. 13.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- L 731/1999. Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P6>
- L 812/2000. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 22.9.2000/812. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Lehtonen, L., Granfelt, R., & Azeem, P. (toim.). (2020). *Kohti kotia ja turvaa – Nais erityisyys asunnottomuustyössä*. https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/12/Kohti_kotia_ja_turvaa-pdf-versio-sivut.pdf
- Lehtonen, M., Pöyhönen, L., & Talvensaari, T. (i.a.). *KokoNAINEN -työote. Naisuus voimavarana päihhteistä kuntoutumisessa*. Kirkkopalvelut. Yhdessä kokoNainen-hanke 2018–2020.
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Vertaistuki*. Saatavilla 13.10.2022 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Naistenkartano ry. (i.a.-a) *Naistenkartano*. Saatavilla 13.10.2022 <https://www.naistenkartano.com/naistenkartano/>
- Naistenkartano ry. (i.a.-b). *NOVAT-ohjelma*. Saatavilla 13.10.2022 <https://www.naistenkartano.com/vertaistukea/#novat-ajatukset>
- Notko, M., & Husso, M. (2019). Lähisuhdeväkivalta ilmiönä. Teoksessa Niklander, E., Notko, M., & Husso, M. (toim.), *Lähisuhdeväkivaltaan puuttuminen ja ammattilaisten koulutus sosiaali- ja terveydenhuollossa ja poliisissa. EPRAS-hankkeen arviointi*. (s. 13–16). Raportti nro 13/2019. PunaMusta Oy. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138462/URN_ISBN_978-952-343-369-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Palojärvi, H. (2009). *Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo?*

- [Lisensiaatintutkimus, Helsingin yliopisto]. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=de2042b2-f94e-4426-b737-de704e430061>
- Palojärvi, H. (2012). Pohdintaa naisen avuntarpeesta ja tuen saamisesta suomalaisessa päihdetyössä. Teoksessa Strömberg-Jakka, M., & Karttunen, T. (toim.), *Sosiaalityön haasteet. Tukea ammattilaisten arkeen* (s. 103–124). PS-Kustannus.
- Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvuori, J. (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 88–105). Vastapaino.
- Piispa, M., & Lind, H. (2021). *Taustalla rikos, edessä muutos. Suositukset viranomaisten saumattomalle yhteistyölle rikostaustaisten yhteiskuntaan kiinnittymisessä*. Oikeusministeriön julkaisuja, Mietintöjä ja lausuntoja 2021:3. Oikeusministeriö Helsinki. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162849/OM_2021_3_ML.pdf
- Puusa, A., & Juuti, P. (toim.). (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Rantakari, M. (2020). *Naiserityisyys päihdehuollon suunnitelmissa*. [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119134/RantakariMilla.pdf?sequence=2>
- Rissanen, P. (2013). Mitä on kokemusasiantuntijuus? Teoksessa Falk, H., Kurki, M., Kankaanpää, S., & Sinkkonen, N., (toim.), *Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi* (s. 14–19). (Työpaperi 39/2013). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1
- Rutter, N., & Barr, U. (2021). Being a ‘good woman’: Stigma, relationships and desistance. *Probation Journal* 68(2), 166–185.
- Ruusuvuori J., & Tiittula, L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvuori, J. (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 46–83). Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *Teemahaastattelu*. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

- Salovaara, U. (2019). Päihteet ja nais erityisyys. *Haaste 4/2019*, 24–25. https://www.researchgate.net/publication/337783824_Paihteet_ja_nais erityisyys
- Salovaara, U. (2019). *Rikoksista tuomitut naiset. Yhteisöstä erottaminen ja takaisinliittymisen mahdollisuudet*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Rikosseuraamusalan koulutuskeskus Acta Poenologica 1/2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62777/978-951-39-7685-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stearns, A.E., & Yang Yang. (2021). Women's peer to peer support inside a jail support group. *Journal of Social and Personal Relationships* (38)11, 3288–3309. [Women's peer to peer support inside a jail support group \(diak.fi\)](https://diak.fi)
- Supernovat. (i.a.-a). *Supernovat-hankkeesta*. Saatavilla 13.10.2022 <https://www.supernovat.com/hankkeesta>
- Supernovat. (i.a.-b). *Supernovat ryhmät*. Saatavilla 1.4.2023 <https://www.supernovat.com/supernovat-ryhmat>
- Swopes, R.M., Davis, J.L., & Scholl, J.A. (2017). Treating Substance Abuse and Trauma Symptoms in Incarcerated Women: An Effectiveness Study. *Journal of Interpersonal Violence* (32)7, 1143–1165. [Treating Substance Abuse and Trauma Symptoms in Incarcerated Women \(diak.fi\)](https://diak.fi)
- Tammi-Moilanen, K. (2002). Naisvangit. Teoksessa Salminen, M., & Toivonen, K. (toim.), *Vankeinhoidon perusteet* (s. 183–187). Tietosanoma OY.
- Tammi-Moilanen, K. (2019). *Naisvankiselvitys. Selvitys naisten olosuhteista, toiminnoista ja turvallisuudesta*. Rikosseuraamuksen monisteita-sarja. Rikosseuraamuslaitos. [https://www rikosseuraamus.fi/material/collections/20201019102643/7LDL7zoyH/Naisvankiselvitys - Selvitys naisvankien olosuhteista%2C toiminnoista web.pdf](https://www rikosseuraamus.fi/material/collections/20201019102643/7LDL7zoyH/Naisvankiselvitys_-_Selvitys_naisvankien_olosuhteista%2C_toiminnoista_web.pdf)
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (17.3.2022). *Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>
- Toikkanen, J., & Virtanen, I.A. (2018). Kokemuksen käsitteen ja käytön jäljillä. Teoksessa Toikkanen, J., & Virtanen, I.A. (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö* (s. 7–24). Lapland University

- Press. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen tutkimus VI Toikkanen Virtanen pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=42](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=42)
- Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Toikkanen, J., & Virtanen, I.A. (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö* (s. 64–84). Lapland University Press.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje 2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Vailla vakinaista asuntoa ry. (i.a.). *Asunnottomuus*. Saatavilla 21.9.2022 <https://vvary.fi/asunnottomuus/>
- Virokannas, E., & Väyrynen, S. (2013). Lähestymistapoja naiseuden varjoihin. Teoksessa Virokannas, E., & Väyrynen, S. (toim.), *Varjoja naisuudessa* (s. 7–17). UNIpress.
- Vuori, J. (i.a.-a). Tutkimusasetelma. Teoksessa Vuori, J. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampereen yliopisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>
- Vuori, J. (i.a.-b). Yleiset analyysitavat. Teoksessa Vuori, J. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampereen yliopisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/yleiset-analyysitavat/>

LIITE 1. Ryhmähaastattelukysymykset

Ryhmähaastattelukysymykset

1. Minkälaista ryhmään osallistuminen on ollut? (Jännittävää/helppoa/ahdistavaa/mukavaa/kurjaa jne.)
2. Millaista merkitystä sillä on, että ryhmään osallistuu vain naisia?
3. Mitä merkitystä ryhmän vertaistuella on sinulle?
4. Millainen oma roolisi ryhmässä on ollut ja onko oma toimintasi muuttunut ryhmässä näiden puolentoista kuukauden aikana?
5. Koetko ryhmän ilmapiirissä tapahtuneen muutoksia ryhmän olemassaolon aikana? (Ryhmän alussa, keskivaiheilla ja lopussa)
6. Mitä jäit kaipaamaan ryhmästä?
7. Häpeän tunne nousee esiin monissa erityisesti naisiin keskittyneissä tutkimuksissa. Oletko sinä kokenut häpeää? (Jos, niin mistä?)
8. Osaatko kuvailla häpeän tunnetta ja miten se on vaikuttanut elämässäsi?
9. Mikä on sinun kokemuksesi siitä, oletko saanut apua ja tullut kohdatuksi palvelujärjestelmässä?
10. Mitä sellaista olet saanut ryhmästä, jota aiot hyödyntää elämässäsi ryhmän päättymisen jälkeen?

LIITE 2. Kyselylomake

Kyselylomake

1. Minkälaista ryhmään osallistuminen on ollut? (Jännittävää/helppoa/ahdistavaa/mukavaa/kurjaa jne.)
2. Millaista merkitystä sillä on, että ryhmään osallistuu vain naisia?
3. Mitä merkitystä ryhmän vertaistuella on sinulle?
4. Millainen oma roolisi ryhmässä on ollut ja onko oma toimintasi muuttunut ryhmässä näiden puolentoista kuukauden aikana?
5. Koetko ryhmän ilmapiirissä tapahtuneen muutoksia ryhmän olemassaolon aikana? (Ryhmän alussa, keskivaiheilla ja lopussa)
6. Mitä jäit kaipaamaan ryhmästä?
7. Häpeän tunne nousee esiin monissa erityisesti naisiin keskittyneissä tutkimuksissa. Oletko sinä kokenut häpeää? (Jos, niin mistä?)
8. Osaatko kuvailla häpeän tunnetta ja miten se on vaikuttanut elämässäsi?
9. Mikä on sinun kokemuksesi siitä, oletko saanut apua ja tullut kohdatuksi palvelujärjestelmässä?
10. Mitä sellaista olet saanut ryhmästä, jota aiot hyödyntää elämässäsi ryhmän päättymisen jälkeen?

LIITE 3. Esittelykirje

Hei,

Olemme sosionomiopiskelijoita Diak-ammattikorkeakoulusta Helsingistä. Teemme opinnäytetyötä Supernovat-hankkeelle. Aiheenamme on vertaistuen merkitys Supernovat –hankkeen ryhmien osallistujille sekä se, miten hanke tavoittaa osallistujia. Supernovat on mielestämme tärkeä hanke ja olemme innoissamme siitä, että saamme mahdollisuuden tuottaa lisätietoa vertaistuen ja naiseryhtymisen työn tärkeydestä. Pystyäksemme keräämään mahdollisimman laajan aineiston tutkimustamme varten, tarvitsemme teidän ryhmäläisten apua.

Osallistumme ryhmien viimeiselle kerralle, jolloin keräämme aineistoa ryhmähaastattelulla ja kyselylomakkeella. Voit valita näistä molemmat tai sen, mikä tuntuu mieluisammalta. Haastatteluun menee aikaa noin tunti. Haastatteluun osallistuminen ja lomakkeen täyttäminen on täysin vapaaehtoista. Haastattelut nauhoitetaan. Haastattelussa emme kysy kenenkään henkilökohtaisia tietoja, eikä haastatteluista pysty tunnistamaan ketään. Myös kyselylomake täytetään anonyymina, ja sekä haastattelunauhut että kyselylomakkeet tuhotaan tutkimuksen valmistuttua. Meillä on vaitiolovelvollisuus.

Olemme todella kiitollisia kaikesta avusta ja osallistumisesta. Vastaamme mielellämme kysymyksiin, jos sellaisia tulee.

Ystävällisin terveisin,

Sini Kangaspeska ja Emmi Nuopponen