

Jonna Kujala

**RATKAISUKESKEISYYS KIUUSAAMI-
SEN JÄLKIHOIDOSSA**
Parik-säätiön VISA-hankkeeseen osallistuneiden
kokemuksia

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Jonna Kujala
Työn nimi	Ratkaisukeskeisyys kiusaamisen jälkihoidossa – Parik-säätiön VISA-hankkeeseen osallistuneiden kokemuksia voimaantumisenest
Toimeksiantaja	Parik-säätiö
Vuosi	2023
Sivut	53 sivua, liitteitä 1 sivu
Työn ohjaaja	Lassi Pöyry

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin Parik-säätiön VISA-hankkeelle. Työn tarkoituksena oli selvittää, miten pienryhmätoiminnalla voidaan tukea kiusaamisesta toipumista sekä mitkä ratkaisukeskeiset menetelmät olivat hyödyllisiä yksilön voimaantumiseen. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluina VISA-hankkeen työpajatoimintaan osallistuneille asiakkaille. Hankkeeseen osallistuneet asiakkaat olivat 18–54-vuotiaita, työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevia elämässään kiusaamista kokeneita henkilöitä.

Työn teoreettinen viitekehys koostuu kiusaamisen, voimaantumisen ja ratkaisukeskeisyyden käsitteistä. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla työpajatoimintaan osallistuneilta asiakkailta. Haastattelut toteutettiin yksitellen teemahaastatteluina työpajatoiminnan päättymisen jälkeen. Teemahaastattelun runko koostui neljästä eri kategoriasta, joilla pyrittiin selvittämään osallistujien kokemuksia kiusaamisesta, osallisuuden tunteesta, voimaantumisen prosessista sekä työpajatoiminnan vaikutuksesta näihin. Aineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysinä.

Kerätty aineisto jaettiin kokemuksiin ennen työpajatoimintaan osallistumista ja kokemuksiin toiminnan päättymisen jälkeiseltä ajalta. Tulokset olivat hyvin samanlaisia keskenään. Kaikki haastateltavat kokivat, että ryhmätoiminta edisti kiusaamisesta toipumista ja toiminnan kautta saadut onnistumisen kokemukset tuottivat kokemuksia voimaantumisenest, joita voitiin hyödyntää myös muussa elämässä. Osallistuneet kokivat, että tarve tämän kaltaiselle toiminnalle on suuri, ja että heidän tarpeisiinsa siinä hetkessä vastattiin.

Keskeisimpinä tuloksina opinnäytetyöstä saatiin ryhmän sekä toiminnan edellytyksiä yksilön voimaantumiseen pienryhmätoiminnassa. Tärkeimmiksi tekijöiksi nousivat ryhmän sisäinen vertaistuki, omien odotusten ylittäminen ja tekemistä tukeva ja refleктоiva keskustelu. Osallistujat kokivat kiusaamiskokemusten tuoman henkisen taakan helpottuneen osallistumisen myötä.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kiusaamisen jälkihoidossa ja voimaannuttavassa työpajatoiminnassa toiminnan kehittämiseksi sekä Parik-säätiön VISA-hankkeen koulutusmateriaalissa.

Asiasanat: ratkaisukeskeisyys, voimaantuminen, kiusaaminen, jälkihoito

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Jonna Kujala
Thesis title	Solution-focused Approach in Aftercare for Bullying. The experiences of Participators in Parik-Foundation's VISA-project
Time	2023
Pages	53 pages, 1 page of appendices
Supervisor	Lassi Pöyry

ABSTRACT

The object of the thesis was to find out how small group activities can support recovery from bullying, as well as which solution-oriented methods were useful for individual empowerment. The research was carried out as thematic interviews for customers who participated in the Parik-foundation's VISA-project workshop activities. The clients who participated in the project were 18–54 years old, people outside of working life and education, who had experienced bullying in their lives.

The material was collected by interviewing customers, who participated in the workshop activities. The interviews were carried out individually as theme interviews after the end of the workshops. The body of the thematic interview consisted of four different categories, which were used to find out the participants' experiences of bullying, the feeling of inclusion, the empowerment process, and the impact of the workshop activities on these topics.

The collected material was divided into experiences before participating in the workshops, and to the time after the end of the workshops. The results were similar to each other. All the interviewees thought that the group activity promoted recovery from bullying, and the experiences of success gained through the activity produced experiences of empowerment, that could also be utilized later in life. The participants thought that there was a great need for an activity like this, and that their needs were met.

The key results of the thesis were the prerequisites of the group and the activity, for the empowerment of the individual to happen. As the most important factors emerged peer support within the group, exceeding one's own expectations and supportive and reflective discussion. The results of this thesis can be used in development of VISA-project, as well as in any empowering workshop activities or recovery of bullying, also outside of Parik-foundation.

Keywords: solution-focused approach, empowerment, bullying, recovery

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KIUSAAMINEN.....	7
2.1	Kiusaamisen määritelmä	7
2.2	Kiusaamisen ilmeneminen.....	9
2.3	Kiusaamisen vaikutukset	10
2.4	Kiusaamisesta toipuminen.....	12
2.5	Aiemmat tutkimukset	13
3	VOIMAANTUMINEN.....	14
3.1	Voimaantumisen teoria	14
3.2	Voimaantuminen ilmiönä	19
3.3	Ratkaisukeskeisyys voimaantumisen edistämässä.....	21
3.4	Aiemmat tutkimukset	22
4	PARIK-SÄÄTIÖ & VISA-HANKE	24
4.1	Parik-säätiön toiminta	24
4.2	VISA-hanke	24
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	26
5.1	Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko.....	26
5.2	Tutkimuskysymykset.....	27
5.3	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä	28
5.4	Aineiston analyysimenetelmä	30
6	TULOKSET.....	32
6.1	Asiakkaiden tuen tarve	32
6.2	Kokemuksia osallisuudesta ja elämänhallinnasta	34
6.3	Kokemuksia ratkaisukeskeisistä metodeista VISA-ryhmissä	36
6.4	Voimaantumisen kokemukset ja vaikutus itsetuntoon.....	39
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	41
7.1	Pohdinta	41

7.2	Eettisyys ja luotettavuus	45
7.3	Reflektio ja jatkotutkimusehdotukset.....	46
	LÄHTEET.....	49

LIITTEET

Liite 1: Haastattelurunko

1 JOHDANTO

Kiusaaminen on ilmiö, jonka vaikutukset ulottuvat usein ihmisen koko elämään ja identiteettiin. Vaikka kiusaaminen loppuisi, siitä toipuminen voi kestää koko loppuelämän. Kiusaaminen voi jättää henkisiä arpia, jotka eivät parane itsestään ja kiusatun identiteetti ja minäkuva olla koetun kiusaamisen takia pirstaleinen tai vääristynyt. Kiusaaminen voi herättää turvattomuuden, arvottomuuden ja päämäärättömyyden tunteita, jotka jäävät painamaan ja myöhemmin voivat oireilla fyysisinä, henkisinä tai sosiaalisina ongelmina. (Savimäki 2017, 48.)

Kun kiusaaminen vaikuttaa kiusatun minäkuvaan, se vaikuttaa samalla myös henkilön suhtautumiseen yhteisöön sekä opiskelumotivaatioon ja elinikäiseen oppimiseen ja näin ollen ihmisen elämänlaatuun sekä sosiaalisiin suhteisiin (Hamarus 2006, 214). Ojanperä kertoo opinnäytetyössään (2017, 7, 8) sosiaalisten taitojen kehittymisestä ja sosiaalisen toimintakyvyn rakentumisesta nuorella iällä. Nuoruudessa saadaan kokemuksia sosiaalisista suhteista, yhteisöihin kuulumisesta, ystävyyssuhteiden luomisesta ja muiden ihmisten kanssa toimimisesta. Näillä kokemuksilla on suuri vaikutus myöhemmän iän sosiaaliseen toimintakykyyn ja vuorovaikutustaitoihin eli siihen, miten yksilö kokee ympärillä olevan yhteiskunnan ja kuinka helposti kykenee työskentelemään muiden ihmisten kanssa. Tämä osallisuuden tunne on vahvasti kytköksissä koettuun hyvinvointiin sekä elämänlaatuun ja vaikuttaa täten suuresti myös ihmisen työllistymiseen, koulutukseen hakeutumiseen, poliittiseen osallistumiseen ja ihmissuhteiden solmimiseen. Kiusaamiskokemukset ja niiden käsittelemättä jättäminen heikentää ihmisen henkistä hyvinvointia ja minäkuva ja voi pahimmassa tapauksessa johtaa yksinäisyyteen, mielenterveysongelmiin ja yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Kiusaamiseen puuttumisesta ja sen ehkäisemisestä puhutaan paljon, mutta jälkihoolto jää usein vähälle, ellei yksilö itse hae apua.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä kiusaaminen on eri ympäristöissä ja aikakausissa toistuva ilmiö. Vaikka kiusaaminen on jo laajasti tutkittu ja tunnistettu ilmiö, kiusaamista kokeneille tarjotut jälkihoitomahdollisuudet ovat

usein rajallisia, vaikka toipumiseen vaadittavien keinojen ja voimavarojen löytämiseen tarvitaan usein ammattiapua. Oma intressini tutkia aihetta heräsi työharjoitteluni aikana Parik-säätiöllä. Parik-säätiön Voimaa uusista kokemuksista (VISA) -hanke aloitettiin vuonna 2022, ja sen toiminta jatkuu vuodelle 2024. Hankkeen tavoitteena on järjestää ratkaisukeskeistä työpajatoimintaa edistämään kiusaamisesta toipumista ja osallisuuden kokemusta koulu- ja työelämän ulkopuolella oleville, kiusaamisväkivaltaa kokeneille henkilöille pienryhmätoiminnan muodossa. Ryhmissä tapahtuvan toiminnan on tavoitteena tukea osallistujien mahdollisuuksia hakeutua työelämään ja opintoihin esimerkiksi itsevarmuuden ja sosiaalisten taitojen parantumisen kautta. Toiminnan keskiössä on voimaantuminen eli omien sisäisten voimavarojen löytäminen uusien kokemusten ja turvallisen tilan hyödyntämisen avulla.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten ratkaisukeskeisyyteen pohjautuvilla, voimaannuttavilla ryhmillä voidaan tukea kiusaamisesta toipumista ja edistää yksilön osallisuutta, sekä löytää toimivat ratkaisukeskeiset menetelmät Parik-säätiön VISA-hankkeessa. Suoritin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena yksilöhaastattelujen muodossa. Tavoitteena oli kerätä osallistujien kokemuksia voimaantumisesta sekä osallisuuden tunteen muutoksista työpajatoiminnan aikana, sekä vaikutuksesta kiusaamisesta toipumiseen. Tutkimuksen tuloksia ja johtopäätöksiä voidaan jatkossa hyödyntää niin Parik-säätiön oman toiminnan kehittämisessä kuin muussakin ammattilaisten järjestämässä kiusaamisen jälkihoidossa tai ratkaisukeskeisessä osallisuustoiminnassa, tehokkaimman lopputuloksen saamiseksi.

2 KIUUSAAMINEN

2.1 Kiusaamisen määritelmä

Kiusaaminen on käsitteenä verrattain uusi, vaikkakin ilmiö on vanha. Sitä on tutkittu suunnitelmallisesti 1970-luvulta asti, mutta ilmiö on ollut olemassa jo vuosisatojen ajan (Sanders & Phye 2004, 1–2). Kiusaamisesta tai sen kaltaisesta toiminnasta voidaan käyttää myös esimerkiksi termejä kiusaamisväkivalta, ryhmäväkivalta, häirintä tai simputus (Hamarus 2006, 47–48). Käsitteet kiusaamisesta sekä sen vakavuudesta ovat vuosien varrella vaihdelleet

hyvin kapeasta määritelmästä laajaankin määritelmään. Esimerkiksi käsitteet kiusoittelu ja kiusaaminen ovat lähellä toisiaan, ja ne voivat ulkopuoliselle myös ilmiönä olla toistensa kaltaisia. Niiden erottaminen voi olla vaikeaa, sillä käsitteet ovat tilanneriippuvaisia, kokemuspohjaisia ja kulttuurisidonnaisia (Satri 2015, 13). Kiusaamisen määrittelyssä voidaankin pitää lähtökohtana kokemuksellisuutta, eli kiusaamista kokeneen omaa käsitystä siitä, millaiset tilanteet on kokenut turvattomiksi (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021).

Kiusaamista määriteltäessä käytetään usein vaatimusta jatkuvuudesta tai toistuvuudesta (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Tämä määritelmä poissulkee tavallisten ristiriitojen, tappeluiden tai sanallisten riitojen lukemisen kiusaamiseksi. Kuitenkin esimerkiksi Satri (2015, 14) on kritisoinut tätä määritelmää, sillä tämän mukaan jo yksittäinen traumaattinen tapahtuma voi aiheuttaa pitkään jatkuvaa turvattomuuden tunnetta ja pelkoa kiusaamisesta. Keskeiseksi asiaksi kiusaamisen määrittelemisessä voidaan kuitenkin nähdä voima- tai valtasuhteiden epätasainen jakautuminen, joka aiheuttaa kielteistä vuorovaiikutusta (Satri 2015, 13). Myös Sander ja Phye (2004, 4) määrittelevät teoksessaan kiusaamisen ”systemaattiseksi vallan väärinkäytöksi”. Kiusaamisen määritelmässä nousee vahvasti esiin kiusatun puolustuskyvyttömyys ja heikkompi valta-asema suhteessa kiusaajaan. Hamarus (2006, 47) määrittelee kiusaamisen kahdella kriteerillä, joista toinen on *subjektiivinen kokemus* (kiusattu kokee, että häntä on kiusattu) ja toinen on *valtaepätasapaino* (kiusattu ei kykene puolustautumaan kiusaajaa vastaan) (Satri 2015, 15).

Koulussa tapahtuvaa kiusaamista kutsutaan koulukiusaamiseksi tai kouluväkivallaksi. Työyhteisössä ilmenevää kiusaamista kutsutaan työpaikkakiusaamiseksi mutta usein käytetään myös termejä epäasiallinen käytös, henkinen väkivalta tai häirintä. (Satri 2015, 14.) Varusmiespalveluksessa sekä naisten vapaaehtoisessa asepalveluksessa kiusaamista voidaan kutsua simputukseksi tai pennalismiksi. Simputuksella tarkoitetaan esimiehen vallan väärinkäyttöä alaisia kohtaan ja pennalismilla taas vertaisten välistä kiusaamista. (Klinge 2021.)

Kiusaamisen määritelmää tarvitaan erityisesti siksi, että siihen pystytään puuttumaan ja sitä voidaan ehkäistä. Erilaiset käsitykset ja ymmärrykset kiusaamisesta vaikeuttavat kiusaamistilanteisiin puuttumista.

2.2 Kiusaamisen ilmeneminen

Kiusaamista on ilmiönä vaikea määritellä tai mitata tarkasti, sillä se on osittain kokemus- ja tunnepohjainen ilmiö, johon vaikuttaa niin osallisten kuin ympäristönkin asenteet, kokemukset sekä luonteenpiirteet. Eri yhteisöissä ja kulttuureissa voi olla erilaiset käsitykset kiusaamisen määritelmästä, mikä tekee ilmiön tarkastelemisesta haastavaa. (Nokkanen 2020, 18.) Suomen perusopetuslaissa (Perusopetuslaki 30.12.2013/1267 29. §) on kirjattu “Koulun opettajan tai rehtorin tulee ilmoittaa tietoonsa tulleesta oppimisympäristössä tai koulumatkalla tapahtuneesta häirinnästä, kiusaamisesta, syrjinnästä tai väkivallasta niistä epäillyn ja niiden kohteena olevan oppilaan huoltajalle tai muulle lailliselle edustajalle.” Kiusaamisen tunnistaminen sekä siihen puuttuminen käytännössä voi olla kuitenkin sen ilmenemisen laadun ja määrittelemisen hankaluuden takia vaikeaa, jolloin kiusaaminen voi vaikuttaa radikaalisti asiaosaisten identiteetin kehittymiseen, ja vaikutukset voivat näkyä heidän koko elämänkaarensa ajan.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2018, 42) mukaan kiusaaminen on ryhmäilmiö, jonka määritteleviä piirteitä ovat valtasuhteet, tietoisuus ja toistuvuus. Kiusaamisen tekijöinä toimivat käyttävät valtaa heikommassa asemassa oleviin henkilöihin toistuvasti aiheuttaen fyysistä tai henkistä pahoinvointia. Hamarus ym. (2006, 16–17) mukaan tapahtuakseen kiusaaminen ilmiönä tarvitsee yhteisön, jossa jäsenet eivät voi valita muita ryhmän jäseniä ja ryhmästä on vaikea erota. Kiusaamisen lähtökohta on yksilön eriyttäminen muusta ryhmästä esimerkiksi sosiaalisesti leimaamalla, nimeämällä, syyllistämällä tai luokittelemalla poikkeavaksi. Usein keskiössä on tuotettu erilaisuus eli tilanne, jossa yksilön henkilökohtaisia piirteitä määritetään ryhmän sisällä sopimattomiksi tai kielletyiksi ja sitä voidaan pitää ryhmässä yhteisöstä eristämisen syynä (Savimäki 2017, 46).

Kiusaamista ilmenee yhteisöissä, kuten kouluissa, työpaikoilla ja vapaa-ajan harrastusten parissa, mutta myös verkossa, sosiaalisen median alustoilla ja videopeleissä. Ilmiö on globaali ongelma, jota esiintyy eri maissa ja kulttuu-

reissa sekä eri ikäryhmissä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 40–42). Kiusaamista ilmenee kuitenkin yleisimmin kouluissa, luokka-asteesta riippumatta (Hamarus 2006, 19). Savimäki (2017, 45) on määritellyt kiusaamisen ryhmän sisäiseksi vuorovaikutusprosessiksi, jossa on kiusatun ja kiusaajan lisäksi mukana aina myös koko ryhmä, tarkoituksenmukaisesti tai ei.

Kiusaaminen voi ilmentyä henkisellä tai fyysisellä tasolla. Henkinen kiusaamista kutsutaan myös hiljaiseksi tai epäsuoraksi kiusaamiseksi, ja se voi jättää uhrille vaikeita ja pitkään kestäviä henkisiä, tunne-elämään vaikuttavia traumoja (Nokkanen 2020, 19–20). Henkisen kiusaamisen muotoja voivat olla esimerkiksi ryhmän ulkopuolelle sulkeminen, valheellisen tai arkaluontoisen tiedon levittäminen ja manipulointi.

Useimmiten kiusaaminen ilmenee kuitenkin fyysisenä, sanallisena tai omaisuuteen kohdistuvana kiusaamisena, joka voi olla nimittelyä, naurunalaiseksi tekemistä, fyysistä väkivaltaa tai tavaroiden tahallista tuhoamista tai ottamista. (Laitinen ym. 2020, 8). Fyysinen kiusaaminen on helpommin tunnistettavissa, jolloin siihen puuttuminenkin on helpompaa. Vaikka kiusaamisen sanotaan olevan väärin, se ei kuitenkaan ole Suomen lain mukaan rangaistavaa toimintaa, mutta se voi joissakin tilanteissa täyttää rikoksen tunnusmerkistön. Jos rikoksen tunnusmerkistö täyttyy, tekijä voi joutua rikosoikeudelliseen vastuuseen esimerkiksi pahoinpitelystä, kunnianloukkauksesta, laittomasta uhkauksesta tai vahingonteosta (Laitinen ym. 2020, 19–20).

2.3 Kiusaamisen vaikutukset

Kiusaamiskokemukset voivat aiheuttaa kiusatulle monenlaisia tuntemuksia ja herättää erilaisia selviytymiskeinoja. Kiusattu voi tuntea olonsa turvattomaksi, petetyksi tai häpäistyksi. Tunteen voivat ilmentyä pelkona, yksinäisyytenä, itseinhona tai vihana, mutta myös psyykkisenä oireiluna, kuten ahdistuksena tai masennuksena. (Nokkanen 2020, 28.) Yksilön kokemusten lisäksi kiusaaminen vaikuttaa myös kiusatun lähisuhteisiin, kuten perheeseen. Se voi aiheuttaa epäluottamusta viranomaisiin tai koulujärjestelmään sekä vaikuttaa vanhempien hyvinvointiin, työssäjaksamiseen ja -käymiseen. (Hamarus ym. 2015,

41–42.) Kiusaaminen on aina iso riski lapsen normaalille kehitykselle (Salmivalli 2010, 32).

Pitkään jatkuneen kiusaamisen seuraukset voivat olla vakavia, ja kiusaamisen vaikutukset voivat jatkua pitkään, vaikka kiusaaminen itsessään olisi jo loppunut. Kiusaamista kokenut yksilö voi tuntea syvää häpeää ja täten yrittää kieltää tapahtuneen. Häpeän ja syyllisyyden tunteet voivat aiheuttaa pitkään jatkuvaa pahaa oloa ja aiheuttaa erilaista oireilua. Oireet voivat nousta pintaan vielä vuosien jälkeen, jos jokin toinen tapahtuma nostaa oireet uudelleen pintaan ja kokemuksista on jäänyt käsittelemättä jääneitä traumoja. (Savimäki 2017.) Esimerkiksi koettu koulukiusaaminen voi näkyä vielä aikuisena paniikkikohtauksina tai sosiaalisten tilanteiden pelkona, jos kivuliaita kokemuksia ei ole asianmukaisesti käsitelty (Hamarus ym. 2015, 88).

Aikuisilla kiusaamista kokeneilla henkilöillä oireet ovat usein myös fyysisiä, kuten pahoinvointia ja päänsärkyä. Traumaattisista kokemuksista kumpuavat pelkotilat voivat aiheuttaa unettomuutta sekä päihde- ja mielenterveysongelmia, ja nämä ongelmat näkyvät usein pitkinä sairaslomina. (Nokkanen 2020, 29) Psykkisten ja fyysisten oireiden lisäksi kiusaamiskokemukset vaikuttavat myös uhrin sosiaaliseen terveyteen. Jukka on vuonna 2011 valmistuneessa opinnäytetyössään *Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen* tutkinut kiusaamistaustaa omaavien henkilöiden kokemuksia sosiaalisista tilanteista ja suhteista. Jukan (2011, 39–40) mukaan kiusaamista kokeneet viettävät vapaa-ajalla vähemmän aikaa ystäviensä kanssa ja heidän on vaikeampaa sekä hitaampaa luoda uusia ystävyyssuhteita kuin niiden, joilla ei ollut kiusaamistaustaa. Heidän itsearvostuksensa ja itsetuntonsa olivat myös heikommalla tasolla, mikä näkyi arkuutena ja sosiaalisten tilanteiden pelkona. Näihin oireisiin puuttumatta jättäminen voi myöhemmällä iällä johtaa uhrin yksinäisyyteen ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämiseen.

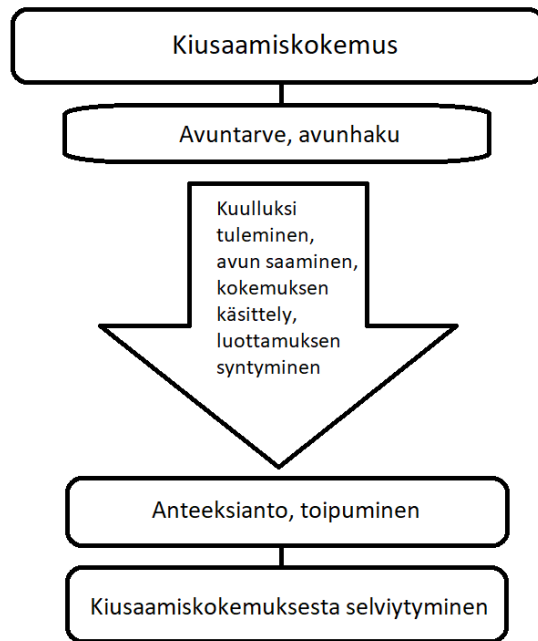
Kiusaamisen aiheuttamat häpeä, ujous ja pelkotilat ajavat usein yksilön myönteilemään ja miellyttämään ympärillä olevaa yhteisöä tai tekemään itsensä näkymättömäksi kiusaamisen pelossa. Se voi johtaa ryhmässä tietynlaiseen rooliin turvautumiseen, jolloin on helpompi kätkeä omat tunteensa ja persoonansa. (Savimäki 2017, 48.) Tämän lisäksi kiusaamiskokemukset voivat kuitenkin ajaa kiusatun myös kostonhimoisiin ajatuksiin, epätoivoisiin tekoihin tai

ylireagoituun ja dramatisoituun vastaukseen omille kokemuksilleen. Se voi näkyä uhkailuna muille ihmisille ja äärimmillään myös epätoivoisina väkivallante-koina kohdistuen itseensä tai muihin. Tällöin yleensä kiusaamiskokemukset tulevat muulle maailmalle näkyviksi ja toiminta johtaa ulkopuoliset puuttumi- seen. (Hamarus 2006, 193–194.)

2.4 Kiusaamisesta toipuminen

Vaikka kiusaaminen loppuisi, siitä toipuminen voi kestää koko loppuelämän. Kiusaaminen voi jättää henkisiä arpia, jotka eivät parane itsestään ja kiusatun identiteetti ja minäkuva olla kiusaamisen takia pitkään vääristynyt (Savimäki 2017). Näissä tilanteissa tarvitaan jälkihoidollista apua, jotta kokemuksista voi päästää irti. Kiusaamiseen puuttumisesta ja sen ehkäiseminen on paljon pin- nalla, mutta jälkihoito jää usein vähälle huomiolle ja avun hakeminen yksilön omalle vastuulle.

Hamarus ym. (2015) mukaan kiusaamisen jälkiseurausten käsittelyssä on kaksi mahdollista polkua. Toipumisen mahdollistava polku lähtee kuulluksi tu- lemisesta, tuen vastaanottamisesta ja omien kokemusten käsittelyn aloittami- sesta. Asioiden käsittely johtaa parhaassa tapauksessa ymmärrykseen, an- teeksiantoon ja ajan myötä toipumiseen. Kiusatut voivat toipumisen jälkeen kokea kiusaamiskokemukset vahvistavina asioina (Savimäki 2017, 48). Toipu- misen kautta on mahdollista selviytyä kiusaamiskokemuksesta ja voimaantu- misen kautta löytää uudelleen rohkeus ja luottamus. Kuvassa 1 esiteltynä jäl- kihuollon toivottu polku kiusaamiskokemuksista selviämiseen. Avun saamisen lisäksi kiusaamisesta toipuminen vaatii kuitenkin oikean ajan, paikan ja oike- anlaisen kohtaamisen prosessin alkamiseksi sekä oikeanlaisia työkaluja ja valmiuksia niiden käyttämiseen (Hamarus ym. 2015, 90).



Kuva 1. Onnistunut kiusaamisen jälkihuolto (Hamarus ym. 2015, 89)

Aina jälkihuolto ei kuitenkaan onnistu, jolloin kiusaamista kokenut yksilö jää ilman tukea ja seuraukset eivät johda toipumiseen. Hamarus ym. (2015) mukaan toinen kiusaamiskokemusten jälkihoidon polku johtaa pahan olon ja avuntarpeen ilmaisun jälkeen kokemusten ohittamiseen ja niiden hautaamiseen, kun sopivaa tukea ei ole saatavilla. Tällöin negatiiviset tunteet itsestä ja ympäröivästä maailmasta lisääntyvät ja oireita voidaan hoitaa lääkkeillä tai oirehdinta voi johtaa vetäytymiseen ja jopa syrjäytymiseen. Tästä syystä on erityisen tärkeää, että ammattilaisen kohdatessa kiusaamiskokemuksia omaavia asiakkaita, pysähtytään kuuntelemaan ja tehdään yksilön tuntemukset näkyviksi ja oikeutetuiksi, jotta toipuminen voisi alkaa (Nokkala 2020, 34).

2.5 Aiemmat tutkimukset

Kiusaamisesta on tehty lukuisia opinnäytetöitä, ja erityisesti koulukiusaaminen ja sen ehkäisy on humanistisen alan opinnäytetöissä usein toistuva tutkimuksen kohde. Ilmiön yleisyyden sekä aiheen vakavuuden takia on ymmärrettävää, että aihetta on tutkittu ja tullaan tutkimaan paljon. Useat aiheesta tehdyt opinnäytetyöt ovat kehittämistyönä tehtyjä, joissa lopputuloksena on tuotettu

erilaisia menetelmiä kiusaamien tunnistamiseen sekä ehkäisemiseen erityisesti kouluissa ja päiväkodeissa. Kiusaamiskokemusten käsittelystä sekä kiusaamisen jälkihoidosta löytyi opinnäytetöitä ja tutkimuksia huomattavasti vähemmän, mutta nostan esiin joitakin löytämiäni mielenkiintoisia töitä. Esimerkiksi sosionomi Rinkinen (AMK) on tehnyt Lahden ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä kirjallisuuskatsauksen kiusaamiskokemusten negatiivisesta vaikutuksesta ihmisten elämään. Kirjallisuuskatsauksesta selvisi kiusaamisen aiheuttavan kiusatulle itsetunnon heikentymistä, sosiaalisen- ja tunne-elämän ongelmia, mielen hyvinvoinnin haasteita sekä riskin syrjäytymiselle (Rinkinen 2017, 28–34).

Peuramäki ja Viitasaari ovat vuonna 2019 tehneet sosiaalialan tutkivan opinnäytetyön *Vertaistukiryhmien merkitys kiusaamista kokeneille nuorille* kiusaamisen jälkihoidon liittyen. Tutkimuksessa on haastateltu kiusaamisen jälkihoidon mallin mukaisia *Vahvuudet esiin!* -ryhmiin osallistuneita nuoria. Johtopäätöksinä tästä tutkimuksesta saatiin vertaistukiohjaajan sekä osallistuneiden Nuorten kokemuksia ryhmien merkityksestä heidän sosiaaliseen elämäänsä, tunteiden käsittelyyn sekä itsetunnon kehittymiseen. (Peuramäki & Viitasaari 2019, 37–38.) Lisäksi Sanna Heikkinen on kehittänyt opinnäytetyönään tilaajalleen Valopilkkulle kiusaamista kokeneiden vertaistukiryhmään tarkoitetun mittarin toiminnan vaikutusten mittaamiseksi. Lisäksi työn tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta kiusaamisen jälkihoidosta ja sen tarpeesta etenkin Nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten keskuudessa (Heikkinen 2020, 50).

3 VOIMAANTUMINEN

3.1 Voimaantumisen teoria

Voimaantuminen (*empowerment*) tarkoittaa prosessia, jossa yksilön voimavarat lisääntyvät tai toimintavoima kasvaa. Sillä kuvataan prosessia, kun tietoisuus omista tunteistaan, tarpeistaan ja tavoista toimia lisääntyy. Itsetietoisuuden kasvamisen myötä syntyy mahdollisuus muuttaa oman elämänsä suuntaa tietoisten valintojen kautta. Voimaantuminen alkaa havahtumisesta omaan tilanteeseen, jota yleensä edeltää muutostarve jossakin asiassa. (Räsänen

2006, 90–92.) Voimaantuminen on siis henkilökohtainen, itsestä lähtevä prosessi, jonka keskiössä on yksilön tuntemus omista voimistaan ja vaikuttamis mahdollisuuksista omassa elämässään. Se voidaan nähdä myös synonyymina sisäiselle hallinnan tunteelle (Lassander ym. 2010). Voimaantumiselle ei voida asetta yksiselitteisiä raameja, mutta voimaantuneen yksilön voidaan katsoa olevan tulevaisuussuuntautunut, päämäärä- ja itsetietoinen sekä itsevarma ja aktiivinen toimija omassa elämässään (Räsänen 2006, 10).

Empowerment -käsite levisi Yhdysvalloissa 1980-luvulla, kun psykologi Rapaport tekemästä havainnosta, että voimaantuminen voi lisätä yksilön tietoisuutta ja mahdollisuutta kehittyä. (Lord & Hutchison 1993, 2.) Voimaantumisen suomenkielinen käsite kehittyi Siitosen tekemän tutkimuksen myötä vuonna 1995 vastineeksi englanninkieliselle käsitteelle. Vuonna 1995 aloitta neessaan ”grounded theory” -tutkimuksessaan Siitonen tutki luokanopettajaksi opiskelevien opiskelijoiden ammatillista kasvua, josta nousi ydinilmiöksi *sisäinen voimantunne*. Tutkimuksen päätavoitteeksi muodostui voimaantumisteorian rakentaminen. (Siitonen 1999, 6.)

Siitonen (1999, 84) kuvaa tutkimuksessaan voimaantumista moniulotteiseksi konstruktioksi: voimaantumisen prosessia voidaan tutkia eri konteksteissa, mutta kaikissa lähestymistavoissa korostuu kuitenkin pyrkimys edesauttaa yksilön oman vastuun ottamista työstään ja teoistaan sekä vahvistaa oman jo olemassa olevan voiman kehittämistä. Siitosen mukaan voimaantumisen prosessin mahdollistaminen vaatii aktivoitumista, osallistumista ja kehittymistä niin persoonana kuin yhteisöllisesti ja kollektiivisesti.

Tässä opinnäytetyössä keskiöön nousee myös termi *osallisuus* sekä voimaantumisen tunteen ja yksilön osallisuuden kokemuksen käytännön kytkökset toisiinsa. Nämä termit ovat teoriassa vahvasti liitoksissa toisiinsa, ja käytännön ilmiöinä ne tukevat toinen toisiaan. Siksi voimaantumisesta puhuttaessa on tärkeää ymmärtää myös osallisuuden ja osattomuuden käsitteet.

Osallisuuden käsite on laaja ja sille voidaan antaa monia merkityksiä eri kontekstien mukaan (Isola ym. 2017, 3). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän tutkielman mukaan osallisuus on ”liittymistä (*involvement*), suhteissa olemista (*relatedness*), kuulumista (*belonginess*), yhteisyyttä (*togetherness*).

Osallisuus on myös yhteensopivuutta (*coherence*) ja mukaan ottamista (*inclusion*)”.

Arkikielessä osallisuudella tarkoitetaan yleisesti ihmisten keskinäisiin suhteisiin ja toimintaan liittyviä ominaisuuksia, jolloin voidaan käyttää termiä *sosiaalinen osallisuus*. Tässä opinnäytetyössä tarkastelen sosiaalista osallisuutta (myöhemmin pelkkä *osallisuus*) yksilön henkilökohtaisena kokemuksellisenä tuntemuksena, sosiaalisena yhteenkuuluvuuden tunteena sekä yhteiskunnallisesti syrjäytymisen vastatoimena. Osallisuuden tunne kumpuaa yhteisöllisyydestä ja kokemuksesta pystyvyydestä vaikuttamiseen. (SOSTE 2018.)

Yksilötasolla osallisuuden tuntemus on kytköksissä vahvasti omaan elämämaailmaan ja ymmärrykseen omasta pystyvyydestä. Osallisuuden kokemus koostuu omasta identiteetistä, elämänhallintakyvyistä sekä voimaantumisen tunteesta. (Särkelä-Kukko & Rouvinen-Wilenius 2014, 9.) Osallisuus ilmenee näin käytännössä ihmisen kriittisenä tietoisuutena itsestään ja omista vaikuttamismahdollisuuksistaan. Kokemus omasta osallisuudesta rakentuu hyvinvointiin liittyvien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden yhteisvaikutuksessa, ja siihen vaikuttaa esimerkiksi hankittu koulutus ja työ, palkkatulot, harrastustoiminta, elämänhistoria sekä koettu lahjakkuus, luottamus ja luovuus. (Isola ym. 2017, 3.) Kansalaisten osallisuuden kokemusta ja tunnetta yhteenkuuluvuudesta mitataan Suomessa esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämällä osallisuusindikaattorilla. THL:n osallisuusindikaattorin (THL s.a.) osallisuutta määrittäviä kysymyksiä ovat

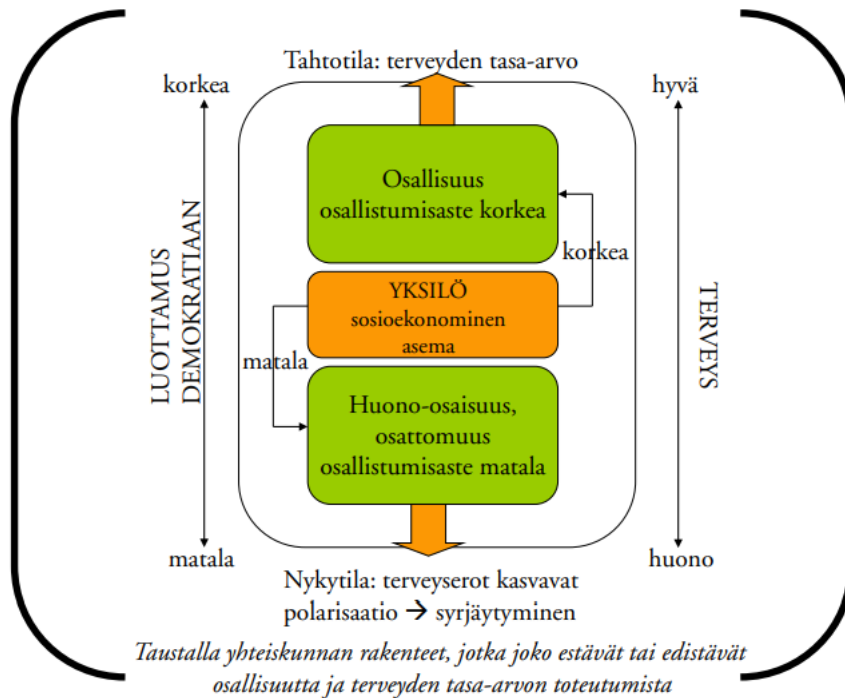
- ”tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä
- saan myönteistä palautetta tekemisistäni
- kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön
- olen tarpeellinen muille ihmisille
- pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun
- tunnen, että elämälläni on tarkoitus
- pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita
- saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen
- koen, että minuun luotetaan
- pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin”.

Yhteiskuntapoliittisella tasolla sosiaalinen osallisuus eli inklusio nähdään käsitteenä arvokkaaksi ominaisuudeksi jo itsessään, mutta myös mahdollisuutena torjua syrjäytymistä ja köyhyyttä sekä keinona lisätä tasa-arvoa, oikeudenmukaisuutta ja yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa (Leemann ym. 2015). Osallisuuden tunne on peräisin kokemuksesta, että henkilöllä on mahdollisuus osallistua elinympäristönsä kehittämiseen ja päätöksentekoon, vaikuttaa itseensä liittyviin asioihin ja osallistua aktiivisesti ja sitoutuneesti yhteisöön (Rouvinen-Wilenius 2012). Voidaan siis nähdä yksilön osallisuuden kokemuksen olevan merkityksellinen osa yhteiskuntapoliittikkaa toimivan kansalaisyhteiskunnan rakentamisessa.

Mitkä asiat edistävät osallisuutta ja mitkä taas huonontavat? Kuten aiemmin todettua, osallisuuden kokemus on hyvin yksilöllinen ja kumpuaa omasta pysyvyyden käsityksestä, jolloin keskeinen edellytys osallisuuden tuntemiselle on kyky hyödyntää omia henkilökohtaisia voimavarojaan. Tällöin loogisesti oman elämän vaikeudet ja kohdatut haasteet tuovat esteitä osallisuudelle, kun esimerkiksi terveysongelmat, pienituloisuus tai yksinäisyys (SOSTE 2018). Omien voimavarojen kehittämisen lisäksi osallisuuden edellytyksiä voidaan parantaa yhteiskuntatasolla lisäämällä erilaisia mahdollisuuksia osallisuuteen. Osallisuutta voidaan edistää parhaiten arkisissa ympäristöissä ja ihmisten luontaisissa kohtaamispaikoissa. Esimerkiksi työelämään pääsyn helpottaminen, esteettömän ja turvallisen elinympäristön luominen, vähemmistöjen huomiointi ja kansalaistoiminnan luominen ovat keinoja ehkäistä syrjäytymistä ja samalla lisätä osallisuutta kansalaisten keskuudessa. (SOSTE 2018.)

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on vastuulla ovat osallisuuden edistämässä esimerkiksi köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen, sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistaminen ja vähemmistöryhmien hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen (STM s.a.) Suuressa roolissa osallisuuden edistämässä ovat erilaiset järjestöt, jotka tarjoavat osallisuustoimintaa sekä erilaisia vaikuttamisen paikkoja heikossa asemassa oleville.

Syyt osallisuuden edistämiseksi ovat niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisellakin sektorilla selkeät. Erot osallisuuden tuntemuksessa on kytköksissä sosioekonomiseen asemaan, terveyseroihin ja luottamukseen demokratiaan (kuva 2).



Kuva 2. Kaavio osallisuuden vaikutuksista (Rouvinen-Wilenius 2012)

Kaupungit ja kunnat kantavat osaltaan vastuuta asukkaidensa osallisuuden tunteesta. Esimerkiksi Kouvolassa asukkaiden osallisuutta pyritään edistämään monen eri toimijan kanssa yhteistoimin. Toimilla pyritään ensisijaisesti luomaan yhteisöllisyyttä yksilöiden välille sekä heille mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja vahvistaa omaa toimijuuttaan. (Kouvolan kaupungin osallisuustyöryhmä 2021.) Esimerkiksi nuorelle harrastustoiminta voi olla itsetuntoa vahvistavaa ja sosiaalista terveyttä edistävää mielekästä toimintaa, joka toimii tukena tasapainoisen aikuiselämän rakentumiselle.

Voimaantumisen sekä osallisuuden käsitteisiin on vahvasti kytköksissä myös termi *elämänhallinta*. Elämänhallinnan käsite on peräisin 1970-luvulta. Elämänhallinta tarkoittaa yksilön pyrkimystä vaikuttaa oman elämänsä sisäisiin sekä ulkoisiin asioihin ja ihmisen uskoa mahdollisuuteen vaikuttaa omassa elämässään tapahtuviin asioihin. (Keltikangas-Järvinen 2011, Mitä elämänhallinta on?) Voimaantumisen ja osallisuuden kanssa elämänhallinta on hyvin samankaltainen käsite. Honkisen mukaan sillä tarkoitetaan myös yksilön kykyä käsitellä nimenomaan elämässä tapahtuvia vastoinkäymisiä, kuten paineita, stressiä ja negatiivisia tunteita tulevaisuussuuntautuneesti ja myönteisellä

tavalla. Esimerkiksi lapsuudessa ja nuoruudessa koetut vastoinkäymiset, kuten sairaudet tai negatiivinen ilmapiiri koulussa, voivat vaikuttaa aikuisiän elämänhallintaan. (Honkinen 2010.)

Yksilön elämänhallinnan kognitiivista arviointia tapahtuu niissä tilanteissa, kun tapahtuu jotakin odottamatonta tai ristiriitaista. Arviointi voi olla primaaria tai sekundaaria, joista primaari arviointi kohdistuu yleensä fyysiseen vaaran tunteeseen, kun taas sekundaari arviointi herättää ongelmanratkaisuun tähtäävän yksilön sisäisen hallinnan. Arviointiin vaikuttavat erilaiset tekijät, joita ovat itsetuntemus (minäkäsitys ja itsetunto), motivaatio sekä käsitys itsestä ja ympäristöstä (olosuhteet ja vaatimukset) ja näiden suhteesta. Hallinnan tunne syntyy muutoksissa näiden tekijöiden suhteessa joko kokemuksen tai käyttäytymisen tasolla. Hallinnan tunteen taso määrittää tilanteessa syntyvän stressireaktion asteen. (Raitasalo 1995, 33–34, 59–60.)

Elämänhallintaa voidaan tukea ulkopuolelta luomalla yhteisöön selkeitä ja johdonmukaisia olosuhteita ja ympäristöjä sekä tukea yksilöä vahvistamaan elämänhallinnan sisäisiä tekijöitä. Yksilön itsetunnon, minäkäsityksen ja persoonan vahvistaminen on osa voimaantumista ja sitä voidaan tukea ulkopuolelta ratkaisukeskeisellä ohjaamisella omaa elämää rasittavien tekijöiden ratkaisemiseksi ja poistamiseksi sekä yhteiskunnallisella tasolla luomalla ympäristöä yksilölle suotuisammaksi. (Raitasalo 2011, 70–71.)

3.2 Voimaantuminen ilmiönä

Voimaantuminen on yksilökohtainen prosessi, eikä voimaa voida suoraan antaa tai opettaa toiselle (Karvonen 2011, 120). Voimaantumista voidaan kuitenkin tukea ulkopuolelta ja sitä voidaan tarkastella myös yhteisöllisestä näkökulmasta. Yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla voidaan luoda yksilöille voimaantumista mahdollistava ja edistävä ympäristö, joka on suuresti kytköksissä myös yksilön osallisuuden tunteeseen. Käytännössä toimintatavat, jotka tarjoavat yksilöille mahdollisuuksia käyttää omia voimavarojaan rakentavasti, antavat tilaa ja mahdollistavat sitoutuneen toiminnan, tukevat yksilön voimaantumisen prosessia. (Lassander ym. 2013.) Sosiaalityössä voimaantumisen ai-

kaansaamiseksi työntekijän tehtävä on auttaa asiakasta käynnistämään voimaantumisen prosessi, jossa keskeistä on motivoida asiakas kohti muutosta. Kaiken pohjana on luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, asiakkaan valinnanvapaus ja kuunteleminen sekä ohjaajan kannustava ja tukeva asenne. (Mäkinen ym. 2020, 133–134.) Kun ohjaaja itse uskoo mahdollisuuden vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja voimaantumiseen, näkökulma voi vaikuttaa myös asiakkaaseen positiivisella tavalla. Ohjaajan tulee myös huomata oma valta-asemansa suhteessa asiakkaaseen.

Ohjaajan rooli voimaantumiseen heräämisessä on tärkeä ja dialogisuus luo pohjan tietoisuudelle ja tilanteeseen havahtumiselle. Varsinainen sisäinen voimantunne syntyy konkreettisesti vasta, kun asiakas tiedostaa ja tunnistaa omat mahdollisuutensa ja voimavaransa, ja kykenee siirtymään ohjattavan roolista toimijaksi. (Karvonen 2011, 124–125.)

Sosiaalialalla asiakastyössä on keskeistä se, kenellä on valtaa ja miten sitä käytetään, sillä yleensä ohjaajalla ja asiakkaalla on epäsymmetrinen valta-asetelma ohjaustilanteessa. Voimaantumisen tarkoitetaan myös asiakkaan tietoisuutta omista mahdollisuuksista vaikuttaa päätöksentekoon ja vallasta vaikuttaa omaan elämänsä kulkuunsa (Mäkinen ym. 2020, 134). Voimaantumisen ja asiakaslähtöisen toiminnan taustalla on samoja piirteitä: palveluprosessissa asiakas nähdään tasavertaisena työntekijän kanssa, toiminta tuotetaan asiakkaan tarpeiden perusteella ja palvelun käyttäjä on aktiivinen toimija (Lassander ym. 2013). Terveystieteissä voimaantumisen ilmiöön suhtaudutaan osittain myös kriittisesti, sillä voimaantumisen nähty olevan kielteisiäkin piirteitä ja ammattilaisten mukaan potilaiden voimaantuminen voi heikentää terveydenhuoltoalan ammattilaisten valta-asemaa terveydenhuollossa, jos voimaantuminen aletaan kokea normaalina mallina. Pääasiassa kuitenkin voimaantuminen nähdään positiivisena asiana, sillä potilaan ymmärrys omista oikeuksistaan, velvollisuuksistaan, oman toiminnan seurauksista ja toimintakyvystään edistää myös potilasta saamaan tarvitsemaansa apua ja hoitoa. (Tuorila 2013.) Lisäksi voimaantuminen on tuonut koettua lisäarvoa kokemusasiantuntijuudelle ja vertaistoimijuudelle, kun voimaantuneet yksilöt ovat päässeet hyödyntämään kokemaansa käytännössä muiden auttamiseen, sekä osallistumaan päätöksentekoon esimerkiksi mielenterveyspalveluiden suunnitteluvaiheissa.

3.3 Ratkaisukeskeisyys voimaantumisen edistämässä

Ratkaisukeskeisyys eli voimavarakeskeisyys on menetelmä, ajatusmalli tai työskentelymuoto, joka on virallisesti syntynyt 1970–80-luvulla Yhdysvalloissa sosiaali- ja terveysalalla mielenterveystyössä vastineeksi perinteiselle ajattelulle epänormaaliudesta, poikkeavuudesta ja ongelmiin keskittymisestä. Aiemman ongelmakeskeisen toimintamallin on nähty jopa vahvistaneen asiakkaan negatiivisia ajatuksia itsestään ja luonut epäonnistumisen tunteen vaikeasti ymmärrettävien käsitteiden kautta.

Niemi-Pynttärin mukaan psykologit Berg ja de Shazer kehittivät uuden lähestymistavan 1970-luvun lopulla. Heillä oli tavoitteenaan työskennellä klinikallaan asiakaslähtöisemmin ja korostaa asiakkaan sensitiivisyyttä ja kunnioitusta asiakastilanteissa. Uuden työskentelytavan kehittymiseen vaikutti lisäksi yhteiskunnallinen tilanne sekä useat ihmiset, yhteisöt ja teoriat, kuten konstruktivistiset- ja systeemiteoriat sekä esimerkiksi psykiatri ja terapeutti Milton Erickson. (Niemi-Pynttäre 2013.) Voimavaralähtöinen lähestymistapa keskittyy asiakkaan olemassa oleviin voimavaroihin ja ratkaisumahdollisuuksiin, painottaa unelmien ja päämäärien tärkeyttä ja työskentely suuntautuu vahvasti tulevaisuuteen, ei menneisyyden korjaamiseen (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 84–86). Ratkaisukeskeisyys on yleistynyt sosiaali- ja terveysalalla päihde- ja mielenterveystyössä sekä muussa asiakastyössä työskentelymenetelmänä, mutta sitä voidaan hyödyntää yksilötyöskentelyn lisäksi myös ryhmätyöskentelyssä sekä arjen ajattelumallina työn ulkopuolella. Ratkaisukeskeisyys ei siis ole teoria vaan toimintamalli (Niemi-Pynttäre 2013).

Työmuotona ratkaisukeskeisyydessä korostuvat asiakkaan ja ympäristön resurssien huomiointi ja käyttöönotto, tavoitelähtöisyys, toiveiden ja unelmien löytäminen ja kartoittaminen sekä valinnanmahdollisuus (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 86). Työmuoto pohjautuu uskomukseen, että jokaisella ihmisellä on kyky ratkaista omia ongelmiaan omien voimavarojensa avulla ja työntekijän tehtävä on herättää asiakkaassa uteliaisuus ongelmien ratkaisemiseen ja auttaa tätä löytämään omat voimavaransa. Ongelmiin ja niiden juurisyihin ei

keskitytä, mutta niiden esiin nostaminen ja puheeksi ottaminen ei myöskään ole kiellettyä, sillä työmuodossa on tärkeää kohdata asiakas omana itsenään. Ratkaisuja ja niiden avaimia etsitään nykyhetkestä ja tulevaisuudesta, ja menneisyyttä hyödynnetään työskentelyssä vain vahvistavalla tavalla. (Mäkinen ym. 2020, 110–111.)

Ohjaustyössä ratkaisukeskeinen työote näkyy ohjattavan ja asiakkaan suhteessa. Asiakkaalle ratkaisukeskeinen työote voi olla voimaannuttavaa, itsetuntoa ja varmuutta kehittävää sosiaalisen kuntoutumisen lisäksi. Ohjaussuhde muodostuu yhteistoiminnallisesti, kun ohjaaja perehtyy asiakkaan elämäntilanteeseen ja taustoihin ja niiden pohjalta pyrkii tarjoamaan asiakkaalle välineitä ongelmanratkaisuun antamatta kuitenkaan suoria vastauksia tai toimintamalleja. Asiakas nähdään tasavertaisena keskustelijana ja kunnioitus sekä luottamus ovat ohjaussuhteen keskiössä. (Mäkinen ym. 2020, 117.)

Työskentelymenetelminä voidaan hyödyntää erilaisia tehtäviä, jotka haastavat asiakkaan ajatusmaailmaa, auttavat löytämään uusia näkökulmia ja kannustamaan turvallisesti oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Esimerkiksi erilaiset toiminnalliset menetelmät, kuten valokuvaus, tanssi tai teatteri sekä erilaiset liikuntaryhmät ja niiden käyttäminen myöhemmin keskustelun pohjana tai uuden asian opettelussa auttavat vahvistamaan asiakkaan minäkuvaa sekä tukemaan kuntoutumista. Lisäksi toiminnalliset ryhmät luovat luonnollisia vuorovaikutustilanteita ja syvällisiäkin keskusteluja. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 170). Menetelmissä korostetaan matalan kynnyksen -periaatetta sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämistä toiminnallisuuden ja yhdessä tekemisen kautta. Toiminnan tulee olla helppoa ja positiivisella asenteella tuotettua, jolloin siitä jäisi asiakkaalle voimaannuttava ja keskustelua herättävä kokemus. Yksilöohjauksessa ratkaisukeskeisiä menetelmiä voi olla myös esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen, unelmakartat, valokuvaus, musiikki ja taide. Myös kysymysten kysyminen on ohjaajan roolissa tärkeää, sillä pelkästään uudenlaisten kysymysten kysyminen asiakkaalta voi aiheuttaa asiakkaassa ratkaisuprosessin käynnistymisen (Mäkinen ym. 2020, 115).

3.4 Aiemmat tutkimukset

Voimaantuminen on prosessi, johon liittyy monia tekijöitä, ja voimaantumista voidaan kokea niin yksilönä kuin yhteisönä. Näin ollen voimaantumista voidaan tutkia monesta eri näkökulmasta ja lähtökohdista. Tässä työssä käsitellään kiusaamiskokemuksista toipumista kytköksissä voimaantumiseen ja osallisuuden tunteeseen. Vastaavia opinnäytetöitä ei löytynyt, mutta voimaantumisprosessia käsitteleviä tutkimuksia sekä opinnäytetöitä löytyi useita. Lisäksi osallisuus ja elämänhallinta ovat opinnäytetöiden aiheina suosittuja tutkimuskohteita.

Saariahon (2022) opinnäytetyössä (ylempi AMK) *Vertaistoimijoita voimaannuttava osallisuuden edistäminen* Saariaho haastatteli päihdejärjestö *A-Kiltojen Liiton* vapaaehtoisia vertaistoimijoita. Opinnäytetyössä käsitellään voimaantumisen ulottuvuutta osallisuuden kokemukseen. Työssään Saariaho on nimenyt vertaistoimijuuden avaintekijöitä sekä eritellyt voimaannuttavaa osallisuutta edistäviä sekä uhkaavia tekijöitä. Voimaantumista edistäviin tekijöihin kuuluu Saariahon mukaan esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunne, vapaus valita osallistumisensa, mahdollisuus vaikuttaa yhteisössä sekä vastavuoroisuus. (Saariaho 2022, 23–24.)

Eteläpään (2018) kehittämistyönä toteutetussa opinnäytetyössä *”Nyt on paljon helpompi olla oma itsensä” - Nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen tanssityöpajatoiminnan kautta Kattilansillan nuorisotalolla* Eteläpää loi ohjausmallin kulttuurisen nuorisotyön avuksi, tukemaan nuorten kasvua ja kehitystä kulttuurin kautta voimaantumisen avulla. Kehittämishankkeessaan Eteläpää haastatteli tanssityöpajatoimintaan osallistuneita nuoria. Eteläpään tekemien johtopäätösten perusteella toimintaan osallistuminen paransi keskinäisiä vuorovaikutustaitoja ja yksilön itsevarmuutta, joiden taustalla oli onnistumisen kokemukset ja vaikuttaminen ryhmän jäsenenä. (Eteläpää 2018, 2.)

Opinnäytetyö *Työelämään kuntoutuvien Saksalaisnuorten voimaantuminen ulkomaan työharjoittelussa Suomessa* käsittelee *Ida2* -hanketta, jossa pohdittiin työttömyyden vaikutusta itsetuntoon ja elintasoon sekä työharjoittelun voimaannuttavaa vaikutusta yksilöön. Tutkimuksessa haastateltiin Saksasta Suomeen työharjoitteluun saapuneita kuntoutuvia nuoria. Tutkimuksen tulokset puolsivat aiemmin julkaistuja tutkimuksia ja teoriaa työttömyyden itsetuntoa

heikentävästä vaikutuksesta, ja hanke koettiin haastateltavien mielestä voimaannuttavaksi ja itsetuntoa nostattavaksi. (Kaukiainen 2013.)

4 PARIK-SÄÄTIÖ JA VISA-HANKE

4.1 Parik-säätiön toiminta

Parik-säätiö on Kouvolassa toimiva säätiö, joka järjestää asiakkailleen heidän tarpeidensa mukaisia koulutus-, kuntoutus- ja työllistymispalveluita. Lisäksi Parik-säätiö tarjoaa asiakkailleen erilaisia palveluita, joiden tarkoituksena on lisätä heidän osallisuuttaan sekä parantaa heidän omia voimavarojaan, työkykyään, itsenäisyyttä, työllistymiskykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Käytännössä Parik-säätiön palveluihin kuuluvat osallisuuspalvelut, työelämäpalvelut ja valmennuksen tukipalvelut, joita ovat esimerkiksi ammatillinen kuntoutus, palkkatuettu työ ja mielenterveyskuntoutujien ja kehitysvammaisten päivä- sekä työtoiminta. Säätiö tekee tiivistä yhteistyötä esimerkiksi Kymenlaakson hyvinvointialueen sekä TE-toimiston kanssa edistääkseen asiakkaidensa työllistymistä, osallisuutta ja hyvinvointia. Esimerkiksi kehitysvammaisten työtoimintaan voi hakeutua mukaan Kymenlaakson hyvinvointialueen aikuissosiaalityön ohjauksen ja neuvonnan kautta. Myös projektimuotoiset kehittämishankkeet eri yhteistyökumppaneiden kanssa kuuluvat Parik-säätiön toimintaan. Vuonna 2023 käynnissä olevia hankkeita on mm. Kulttuurilla osallisuutta -hanke, Yhdessä liikkumaan -hanke sekä Voimaa uusista kokemuksista (VISA) -hanke. (Parik-säätiö 2023.)

4.2 VISA-hanke

Voimaa uusista kokemuksista (VISA) -hanke käynnistyi Parikilla vuonna 2022. Hankkeen tavoitteena on järjestää rajatulle kohderyhmälle työpajatoimintaa sekä luoda toiminnan pohjalta koulutusmateriaali ammattilaisille kiusaamisen vaikutusten tunnistamiseen ja toipumisen tukemiseen. Hankkeen tavoitteena

on työpajojen avulla vahvistaa kiusaamista kokeneiden osallistujien voimavaroja erilaisten *korjaavien kokemusten* avulla. Lisäksi tavoitteena on auttaa osallistujia tunnistamaan omat haitalliset toimintamallinsa, jotka vähentävät yksilön osallisuutta sekä tarjota uusia ajatus- ja toimintamalleja kiusaamiskokemusten aiheuttamien esteiden ylittämiseksi. Työpajoissa hyödynnetään ratkaisukeskeistä työskentelytapaa kiusaamiskokemuksista selviytymiseksi.

VISA-hankkeen työpajatoiminta järjestetään käytännössä kerran viikossa tapahtuvana ryhmätoimintana suljetulle pienryhmälle. Hankkeen kohderyhmään kuuluvat työikäiset (yli 18-vuotiaat, mutta alle 54-vuotiaat) työelämän sekä koulutuksen ulkopuolella olevat henkilöt, jotka ovat kokeneet elämänsä aikana kiusaamista. 4–6 osallistujasta koostuva ryhmä kokoontuu kerran viikossa, ja yhdellä ryhmällä tapaamisia on yhtäjaksoisesti noin neljän kuukauden ajan. Ryhmätoiminnan ohjaajina toimii kaksi hanketyöntekijää, jotka suunnittelevat ja valmistelevat toiminnan ohjelman sekä rungon ja aikataulun, hankkivat osallistujat ryhmiin ja markkinoivat hanketta kohderyhmän parissa työskenteleville verkostoille.

Osallistuin ryhmien toimintaan työharjoittelun muodossa, jossa pääsin tutustumaan ryhmien ohjaamiseen ja niiden toteutukseen käytännössä. Toiminnan perustana ja kaiken keskiössä on ratkaisukeskeisyys eli osallistujien omien voimavarojen tunnistaminen. Työpajojen ryhmätoiminnassa on hyödynnetty luovia ja toiminnallisia menetelmiä sekä Green Care -toimintaa hankkeen ohjaajien itse järjestäminä sekä myös paikallisilta yrityksiltä ostopalveluina hankittuina. Green Care -työpajat sisältävät erilaista seikkailutoimintaa, eläinavusteisia tapaamisia, luontoretkiä ja puutarhatoimintaa, ja tähän kaikkeen on mahdollista yhdistää erilaista mindfulness-harjoittelua. Luovien ja toiminnallisten menetelmien työpajat voivat sisältää esimerkiksi voimauttavaa valokuvausta, itsepuolustuslajeja, itseilmaisua kuten teatteria ja tanssia, luovaa kirjoittamista ja pelillistämistä. Ohjaajat järjestivät ryhmiin osallistujille toiminnallisten ryhmäkertojen lisäksi myös reflektioivia keskustelukertoja liittyen kiusaamiskokemusten käsittelyyn sekä voimavarojen tunnistamiseen ja hyödyntämiseen. Reflektioivilla keskusteluilla on myös tarkoitus yhdistää koettua ja opittua omaan elämään ja identiteettiin. Keskusteluiden tukena käytettiin erilaisia työkaluja, kuten tunnekortteja, elämänjanaanä sekä erilaisia piirtämis- ja kirjoitus-tehtäviä.

Ryhmien osallistujat pääsevät vaikuttamaan hankkeen sisältöön ja toimintaa räätälöidään jokaisen ryhmän tarpeita vastaavaksi. Esimerkiksi syksyllä 2022 toimineilla ryhmistä toisella pääpaino oli eläinavusteisessa toiminnassa ja toisella ryhmällä taas osallistujat halusivat ryhmän painottuvat enemmän liikuntaan, jolloin toimintaan sisältyi erilaisia lajikokeiluita. Keväällä 2023 toimineessa ryhmässä teemana oli voimauttava valokuvaus, jolloin kuvauskerrat saapui toteuttamaan voimauttavan valokuvauksen pätevä menetelmäohjaaja. Jokaisella ryhmällä tapaamiset oli sovittu viikoittaisesti, ja tapaamiskerroille oli varattu aikaa kahden tunnin verran. Ryhmille tiedotettiin seuraavan tapaamisen suunnitelmista, aikatauluista ja muista tärkeistä infoista yhteisesti viestien välityksellä.

Ryhmiiin osallistuneet pääsivät antamaan palautetta toiminnasta suoraan jokaisen tapaamiskerran jälkeen. Jokaisella tapaamiskerralla oli käytössä *Fiilismittari*, jolla osallistujat ilmaisivat tuntemuksiaan nimettömänä tapaamiseen saapuessaan ja sieltä lähtiessään. Fiilismittari kuvaa osallistujien muutoksia tuntemuksissa ryhmätoiminnan aikana lyhyellä aikavälillä. Työpajatoiminnan vaikuttavuutta hankkeessa mitattiin Soccan *aikuisväestön hyvinvointimittarilla* toiminnan alkaessa sekä päättyessä. Lisäksi käytössä on *Osallisuuden kokemus* -mittari, jolla mitattiin muutosta osallistujien osallisuuden kokemuksessa ryhmien aikana. Mittarit toimivat palautteena toiminnasta lyhyellä ja pidemmällä aikavälillä sekä auttoivat ohjaajia toiminnan kehittämisessä ja suunnittelussa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko

Opinnäytetyön tilaajana toimii Parik-säätiö ja tutkimuksen kohteena on Parik-säätiön VISA-hankkeen työpajatoiminta. Kohdejoukkona toimii vuosina 2022–2023 työpajojen ryhmätoimintaan osallistuneet asiakkaat. Tutkimuksessani pyrin selvittämään, mitkä ratkaisukeskeiset keinot kiusaamisen jälkihoidossa ovat toimivia yksilön kiusaamisesta toipumisessa sekä tämän myötä myös

osallisuuden edistämisessä, kuten myös asiakkaiden kokemuksia yksilöllisestä voimaantumisen ryhmätoiminnan aikana.

Mahdollisiksi haastateltaviksi ilmoittautui seitsemän henkilöä, joista haastateltaviksi valikoitui viisi erilaisiin ryhmiin osallistunutta henkilöä. Valitsin haastateltavat suostumuksen antaneiden joukosta niin, että näkökulmaa saisi eri teemoja sisältäneistä ryhmistä ja että osallistujat olisivat erilaisista taustoista ja lähtökohdista mukana työpajatoiminnassa sekä haastatteluissa. Keräsin suostumuslomakkeen sekä tutkittavan informointilomakkeen jokaiselta osallistujalta haastattelutilanteessa.

5.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää VISA-hankkeen pienryhmätoiminnan tuloksellisuutta asiakkaiden toipumisen näkökulmasta sekä selvittää ryhmätoiminnassa käytettävistä toimintatavoista ja metodeista toimivimmat suhteessa hankkeen tavoitteisiin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Miten ratkaisukeskeisellä pienryhmätoiminnalla voidaan tukea kiusaamisesta toipumisen prosessia?
2. Mitkä ratkaisukeskeiset menetöt ovat hyödyllisiä yksilön voimaantumisen kannalta?

Ensimmäinen tutkimuskysymys viittaa toimintaan osallistuneiden asiakkaiden kiusaamiskokemuksiin ja niistä toipumiseen yleisellä tasolla. Kysymyksen avulla tarkoitukseni on selvittää, mihin yksilöllisiin piirteisiin ja kokemuksiin ratkaisukeskeisellä ryhmätoiminnalla voidaan vaikuttaa. Opinnäytetyöni teoreettisena lähtökohtana on oletamus, että kiusaamisen vaikutukset näkyvät aikuisuudessa mahdollisesti erilaisina psyykkisinä ja fyysisinä oireiluina, joka vaikuttaa yksilön elämänhallintaan ja toimintakykyyn yhteiskunnassa. Voimaantuminen vahvistaa toimintakykyä ja voimaantumiseen pyrkivällä ryhmätoiminnalla voidaan näin lisätä yksilön osallisuuden tunnetta. Tutkimuskysymykselläni pyrin selvittämään, millaista apua asiakkaat ovat kokeneet saaneensa

ryhmätoiminnasta ja miten toipuminen mahdollisesti näkyy heidän elämänhallinnassaan, ajatusmalleissaan tai toimintatavoissaan ja millä tavoin se on vaikuttanut heidän osallisuuden tunteeseensa arkipäiväisessä elämässä.

Toisella tutkimuskysymyksellä taas pyrin selvittämään ryhmien toimivuutta ja saatuja tuloksia eri metodien näkökulmasta, työpajatoiminnan kehittämiseksi. Ryhmätoiminta oli teemoitettu tapaamisten aktiviteettien ja käsiteltävien aiheiden mukaisesti. Oletuksena on, että erilaisten metodien käyttäminen voi tuottaa erilaisia lopputuloksia, ja hankkeen jatkuvuuden kannalta on tärkeää löytää asiakkaiden mielestä toimivimmat työskentelytavat tavoitteisiin pääsemiseksi. Voimaantuminen sekä osallisuus ovat kokemuspohjaisia tuntemuksia, joten keskiössä on osallistujien omat kokemukset ja mielipiteet.

5.3 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimukseni perustuu osallistujien henkilökohtaisille kokemuksille. Tutkimukseen vaikuttaa yksilökohtaisesti niin ymmärrys tutkimuksen käsitteistä ja viitekehystä, kuin myös osallistujien oma kokemus ilmiöstä. Lisäksi tulee ottaa huomioon tutkittavien elämäntilanteen, tunteiden ja henkilökohtaisten kokemusten vaikutus kokonaisuuteen, kuten myös kyky ilmaista näitä asioita sanallisesti. Aiheen moniulotteisuuden sekä tutkimuskysymysten kokemuspohjaisuuden huomioon ottaen olen valinnut tutkimusotteekseni *laadullisen tutkimuksen*. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan aineistoa, joka on ilmiöstä tekstiä, kuten haastatteluja, havainnointia, kirjallista tai kuvallista aineistoa tai äänimateriaalia (Eskola & Suoranta 2003, 15). Laadullinen tutkimus perustuu ihmisen subjektiivisen kokemuksen tarkasteluun, jolloin tutkimuksessa on tarkasteltava teorian, käytännön sekä empirian yhteyttä (Puusa ym. 2020, 56–57). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään tutkimaan vain pientä tapausmäärää, jota on pyrkimys analysoida mahdollisimman perusteellisesti. (Eskola & Suoranta 2003, 18.) Tutkimuksen taustalla on tavoite kokonaisvaltaisen ja holistisen tiedon tuottamisesta ilmiöstä ja esittää tästä tulkinta, joka syventää ilmiön ymmärrystä ja voi johtaa ilmiön uusiin tulkintoihin (Puusa ym. 2020, 77).

Koska tarkastellaan subjektiivisia asioita, tulee ottaa huomioon näkökulmallisten asioiden riippuvuus, kuten tutkittavien henkilöiden erilaiset kokemukset tilanteesta sekä ilmiön historiallisuus, sillä yksityiskohdat vaikuttavat toisiinsa sekä koko kokonaisuuteen. Laadullisessa tutkimuksessa tulee ottaa huomioon myös tutkijan oma näkemys liittyen kerättyihin havaintoihin ja tunnistaa sen vaikutus tutkimukseen (Puusa ym. 2020, 35, 57). Laadullisen voidaan sanoa olevan ymmärtävää tutkimusta sekä ihmistutkimusta (Tuomi & Sarajärvi 2020 luku 2.3).

Kohdejoukon sekä työn tilaajan pyynnön huomioon ottaen tutkimus on järkevää suorittaa haastatteluna. Haastattelu on tilanteena verrattavissa keskusteluun, mutta siinä missä keskustelu voi olla vain päämäärätöntä kommunikointia, haastattelussa keskitytään tiedonkeruuseen ja se on ennalta suunniteltua toimintaa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 42). Tutkimuksen kohdejoukon taustan sekä aihepiirin ja kontekstin huomioiden suoritan haastattelut yksilohaastatteluina. Aiheen arkaluontoisuuden takia annan haastattelutilanteessa mahdollisuuden vastata kysymyksiin myös kirjallisesti, jos vastausten sanoittaminen ääneen tuntuu hankalalta. Tutkimushaastattelu on joustava menetelmä, joka antaa mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa haastattelun aikana sekä saada selville vastausten takana olevia motiiveja (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34). Aineistonkeruumenetelmänä käytän teemahaastattelua, jonka toteutan kasvotusten, haastateltavien kanssa erikseen sovituissa paikassa.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastattelu etenee ennalta valittujen keskeisten teemojen varassa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48). Teemahaastattelussa teoria ja aineisto ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa. Teemahaastattelun avulla voidaan haastateltavien vastauksista poimia tutkimuskysymyksiä kannalta olennaista tietoa. (Eskola & Suoranta 2003, 176–179.) Haastattelu on teemoitettu kysymyksittäin eri aihealueiden alle, jolloin haastattelu etenee loogisesti ja aihe kerrallaan, kuitenkin haastateltavien henkilökohtaiset ominaisuudet huomioon ottaen yksilöllisesti. Haastattelun teemat ja aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat, mutta kysymyksiä ja niiden muotoa voidaan muotoilla keskustelun edetessä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48).

Olen jakanut haastattelurungon seuraavanlaisiin teemoihin (Liite 1):

1. Koetun kiusaamisen vaikutukset aikuisuudessa
2. Elämänhallinta ja kokemus osallisuudesta
3. Kokemus itsetunnosta ja voimaantumisesta
4. Tuen tarve
5. Ratkaisukeskeiset menetelmät

Osallistuin ryhmien tapaamisiin vuoden 2022 syksyn sekä 2023 kevään aikana, ja pääsin näin tutustumaan asiakkaisiin ja rakentamaan pohjaa opinnäytetyön aineistonkeruuprosessille. Ryhmien alkaessa pääsin kertomaan tulevasta opinnäyteyöstäni ja sen toteutuksesta sekä toiveesta päästä haastattelemaan osallistujia myöhemmin liittyen osallistujien kokemuksiin hankkeesta. Tiedotin ryhmien osallistujille mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen, ja kysyin heiltä lupaa olla yhteydessä jokaiseen yksityisviestillä haastatteluihin liittyen.

5.4 Aineiston analyysimenetelmä

Aineistoa analysoidessa on tarkoituksena ymmärtää ja tulkita ilmiötä, joka on tutkimuksen kohteena. Laadullista aineistoa analysoidessa on tarkoitus tuottaa perusteltu tulkinta tutkittavasta ilmiöstä, jolloin myös aineiston kuvaileminen on tärkeää ilmiön kontekstin ymmärtämiseksi. Onnistunut tutkimus edellyttää onnistunutta analyysia, jolloin saaduista havainnoista voidaan tehdä johtopäätöksiä myös yleisellä tasolla. (Puusa ym. 2020, 139, 143.)

Tuomen ja Sarajärven (2018, 76) mukaan analysointitapaa kannattaa miettiä jo ennen haastatteluja, sillä se voi helpottaa oikeanlaisten kysymysten muotoilemista ja vastausten analysointia myöhemmin. Koska toteutin haastattelut teemahaastatteluina, aineistonkeruun kulkua ja painopistettä oli helpompi ennakoida. Vastauksia analysoidessani pyrin avoimin mielin etsimään teemoiteluihin osa-alueisiin erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia.

Toteutin aineistonkeruun haastatteluna, jotka tallensin ääninauhurilla. Haastattelut sujuivat luontevasti, ja käydyt keskustelut noudattivat valittuja teemoja. Kerättyä aineistoa kertyi äänitteenä yhteensä yli neljä tuntia.

Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat *sisällönanalyysiin*, ja se onkin yleisimmin käytetty laadullisen aineiston analysoinnin muoto. Sisällönanalyysin tavoitteena on järjestää saatu aineisto ja kerätä keskeinen tieto selkeään ja tiiviiseen muotoon, ja karsia pois aineisto, joka ei ole tutkittavan ilmiön kannalta keskeistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.1; Puusa ym. 2020, 143.) Ennen kuin aineistoa voidaan alkaa analysoidaan, se on siis saatava helposti analysoitavaan muotoon. Haastattelumuotoiset tiedot litteroidaan, jolloin voidaan kirjoittaa puhtaaksi vain tutkimuksen kannalta oleelliset osat. (Metsämuuronen 2001, 51.) Haastattelujen jälkeen litteroin äänitallenteet tekstiksi Word-tekstinkäsittelyohjelmalla sanasta sanaan, jonka yhteydessä numeroin haastateltavat. Litteroitua tekstiä syntyi yhteensä 15 sivua. Tässä työssä analysoin aineistoa ennalta päätettyjen teemojen avulla. Litteroinnin jälkeen jaottelin keräämääni aineistoa teemoittain, etukäteen päätettyjen teemojen mukaisesti loogiseen järjestykseen helposti analysoitavaan muotoon.

Tuomen ja Sarajärven mukaan (2018) laadullista aineistoa voi lähestyä kahdella eri näkökulmalla, joita ovat *aineistolähtöinen suhtautumistapa* ja *teorialähtöinen suhtautumistapa*. Aineistolähtöisessä lähestymistavassa pitäydytään tiukasti aineistossa ja tulkintoja rakennetaan tiiviisti aineiston perusteella eikä aikaisemmillä havainnoilla tai teorioilla pitäisi olla mitään vaikutusta lopputulokseen (Eskola & Suoranta 2003, 145). Suhtautumistapa on ilmiölähtöinen, ja analyysiin suhtaudutaan oletuksella, että aineisto kertoo totuudenmukaista tietoa tutkimusilmiön ilmenemisestä. (Puusa ym. 2020, 146). Teorialähtöisessä suhtautumistavassa tutkija käyttää aineistoa apuvälineenä tai lähtökohtana tulkinnoille (Eskola & Suoranta 2003, 145), ja teorialähtöisessä analyysissä on yleensä taustalla jokin aikaisemman tiedon luoma teoria, joka ohjaa analyysia. Teorialähtöisen analyysin pohja on vanhan teorian todentamisessa tai sen testaamisessa uudessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tämän opinnäytetyön analyysimenetelmänä toimii aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Teen johtopäätökset keräämäni aineiston pohjalta, jolloin voidaan saada totuudenmukainen kuva ryhmätoiminnan vaikutuksista myös ilman taustaolettamuksia tai -odotuksia: ryhmätoimintaan osallistuneiden yksilöiden kokemukset ja mielipiteet ovat analyysin keskiössä.

6 TULOKSET

6.1 Asiakkaiden tuen tarve

Kaikilla työpajoihin osallistuneilla oli kokemusta kiusaamisesta jossakin elämän vaiheessa. Aineiston perusteella suurimmalla osalla kiusaamiskokemukset sijoittuivat lapsuuteen ja teini-ikään, mutta joukossa oli myös aikuisuudessa koettua työpaikkakiusaamista. Kiusaamisen vaikutusta toimintakyvyn alenemiseen koettiin hankalaksi tunnistaa oireiden moninaisuuden sekä erinäisten ongelmien kasaantumisen myötä. Jokaisessa aineistossa kiusaamisen koettiin kuitenkin vaikuttaneen itsetuntoon läpi elämän. Haastattelujen aikana huomasin, että lähes kaikki haastateltavat olivat joko aikojen saatossa unohtaneet kiusaamiskokemuksiaan tai tarkoituksella työntäneet niitä syrjään, ja niiden kaivaminen uudelleen esiin tuotti erilaisia reaktioita, riippuen henkilökohtaisen toipumisen asteesta. Haastateltaville oli täten hankala eritellä, millä tasolla oma toipuminen todella on, kun kiusaamiskokemuksista on kulunut aikaa ja elämässä koetut haasteet ja negatiiviset kokemukset koettiin niin sanotusti kerrostuneen.

“No kyllä mä voisin kuvailla sitä (itsetuntoa) huonoksi, että tota, syyllistän aika paljon itseäni asioista, mistä ei olisi todellakaan tarvinnut ja se on sitä itsetuntoa huonontanut, se syyllisyydentunto.” (A4)

“Tunnen itseni petetyksi, en ole vielä tuntenut vihaa ketään kohtaan, mutta se mua pelottaakin, että koska se tulee.” (A5)

Haastatteluja kerätessäni tein huomion, että kaikki koulukiusaamista kokeneet osallistujat kokivat kiusaamisen suurimpien vaikutusten näkyneen nuoruudessa. Kaikki haastateltavat kokivat, että itsetunto on ajan myötä parantunut, ja asiat ovat joko unohtuneet, tai niistä on päässyt yli käsitlemisen avulla, ja elämä on ajan myötä sen suhteen helpottunut: kiusaamisen kokemukset eivät enää painaneet mieltä, vaan enemmänkin sen seuraukset näkyvät psyykkisessä voinnissa ja toimintakyvyssä ja -malleissa tietyissä tilanteissa.

“Kylhän se sillon aikanaan on alentanut (itsetuntoa) aika paljon, mutta oon myös siitä päässyt yli ja on se nykyään paljon vahvempi kuin sillon.” (A1)

“Uskon kyllä, et ne vaikeimmat ajat on ollu jo silloin lapsuudessa ja nuorempana, ja nyt on sillee helpompi olla oma itsensä ja tulevaisuudessa helpottuu vielä.” (A3)

Yhdeksi kiusaamiskokemusten suureksi vaikutukseksi nousi sosiaalinen ahdistus. Neljä kuudesta haastateltavasta kertoi kokevansa joissakin tilanteissa jännitystä tai pelkoa liittyen sosiaalisiin tilanteisiin. Näiden tuntemusten koettiin kumpuavan menneisyyden kokemuksista, erityisesti koetusta kiusaamisesta. Kuitenkaan ryhmään osallistuminen tai ensimmäiselle tapaamiskerralle saapuminen ei aiheuttanut haastateltavien mukaan ahdistusta, korkeintaan pientä jännitystä.

“Ja kun ei ole itselle luontevaa tommoinen ryhmässä puhuminen ja kun muut kuuntelee mitä sanot, se on jäänyt jostain aikaisemmista kokemuksista. Kun olin poika luokalla ja olin ainut kenellä oli äänenmurros. Niin jotenkin iski semmoinen flashback siitä ahdistuksesta. Ja pieni paniikki kun alkaa puhumaan.” (A1)

Osa haastateltavista oli käsitellyt tapahtumia myös muiden hoitokontaktien kanssa aikuisuudessa. Aineistosta ei kuitenkaan löytynyt yhtäkään, joka olisi osallistunut VISA-ryhmää vastaavaan toimintaan aikaisemmin. Haastateltavista kaikki olivat kuitenkin sitä mieltä, että heidän kokemaansa kiusaamista ei ole koskaan kunnolla käsitelty tarpeeksi tai sen puheeksi ottaminen myöhemmin on tuntunut epämiellyttävältä. Jälkihoito koettiin kuitenkin tarpeelliseksi, vaikka kiusaamiskokemuksista olisi kulunut aikaa.

”Ei se silleen jännittänyt tai mitään, että tavallaan ku oli unohtanut jo ne kaikki asiat mistä sitten siellä ollessa oli tarkoitus puhua, niin se tuntui vähän kummalliselta ottaa ne uudestaan käsittelyyn tavallaan.” (A3)

Kahdesta aineistosta nousi esiin tarve käsitellä asioita vielä lisää: asioiden käsitteleminen ryhmässä esiin nosti pintaan käsittelemättömiä tunteita, joita ei kuitenkaan täysin pystynyt purkamaan odotetulla tavalla ryhmätoiminnan aikana.

“Välillä niin vaikea löytää mitään positiivista. enemmänkin ei enää ylläty siitä, että taas tulee jotain paskaa. On omalla tavallaan turtunut kaikkeen.” (A5)

Aineistoa kerätessäni tein huomion, että suurin osa haastateltavista kertoi hakeneensa ryhmään saadakseen arkipäiviinsä tekemistä ja rutiineja kiusaamiskokemusten käsittelemisen ohella. Kaikki haastateltavat kokivat rutiinit ja

säännöllisen tekemisen itselleen tärkeäksi, mutta niiden luominen ilman tukea tuntui kaikista haastavalta, kun elämästä puuttuu säännöllinen työ tai koulu rytmittämästä arkea. Kaikista aineistoista löytyi yhtäläinen halu saada säännöllistä tekemistä arkeen, joka veisi ajatusta pois tavanomaisesta ja totutusta elämästä sekä saada positiivista sisältöä arkeen.

“No varmaan se et sais jotain täytettä päiviin, kun en mä pysty just koulussa käymään. Eikä mulla ole silleen mitään hirveesti mitään säännöllisii juttuja terapian lisäksi tai muuta, nii halusin tulla, ja oli ihan mukavaa, tai vaikka ei ois ollukaan ihan niin mukavaa, nii olin silti aina tyytyväinen siihen et olin tullu ja ylpee siitä, et pystyin tekee sen ja tulla aina uudestaan.” (A4)

Ulkopuolisuus työ- ja koulu-elämästä hankaloittaa myös uusiin ihmisiin tutustumista, ja uusien ihmissuhteiden luominen koettiin aineistojen perusteella haastavaksi. Useissa keskusteluissa korostui tarve tavata uusia ihmisiä, ja saada elämään sosiaalisia kontakteja. Suoranainen ystävien vähyys tai puute tuli ilmi kuitenkin vain yhdessä aineistossa: muut haastateltavat kokivat, että heillä on vähintään joitakin ystäviä, joiden kanssa voivat elämänsä jakaa. Tarve kokemusten ja tuntemusten jakamiselle oli enemmänkin vertaistuellinen, ja kaikki viisi haastateltavaa kokivat sosiaalisten kontaktien ja tilanteiden edistävän heidän hyvinvointiaan.

“On niin ollut ihan mukava tutustua ihmisiin. Ryhmässä on tuntunut luotettavalta olla. Ihmiset on kivan oloisia.” (A2)

Useissa aineistoissa nousi esiin myös suuri tarve turvalliselle tilalle, jossa voi vapaasti olla oma itsensä. Kolme viidestä vastaajasta koki muiden ihmisten edessä puhumisen jännittävänä tai osa jopa täysin mahdottomana. Aineiston mukaan kuitenkin ympäristö ja muiden osallistujien vertaistuki loivat turvallista ilmapiiriä. Tarve päästä jakamaan omia kokemuksia sekä kuulemaan muiden vastaavia kokemuksia oli suuri, ja siihen ryhmätapaamisilla pyrittiin vastaamaan. Turvallisen tilan luominen loi pohjan keskustelumahdollisuudelle haastavistakin aiheista.

6.2 Kokemuksia osallisuudesta ja elämänhallinnasta

Ryhmään osallistuneet olivat eri ikäisiä ja tulivat mukaan erilaisista elämäntilanteista. Ryhmään osallistumisen kriteerinä oli ulkopuolisuus koulutuksesta sekä työelämästä, ja VISA-hankkeen tavoitteena oli auttaa osallistujia tunnistamaan omia haitallisia ajattelutapoja tai toimintamalleja, jotka voivat estää työhön tai koulutukseen hakeutumista tai aiheuttaa syrjäytymistä. Haastatteluisissa kyselin osallistujilta heidän koetun elämäntilanteensa tasostaan sekä arkirutiineista, harrastuksista, ystävistä ja muista sosiaalisista kontakteista. Keräämieni aineiston mukaan haastateltavilla oli säännöllisten rutiinien puutteen takia hyvin samankaltaisia tuntemuksia liittyen heidän arkipäiväiseen elämäänsä: arki koettiin itseään toistavaksi ja tylsäksi.

“Mä mietiskelen aika paljon ja siitä se arki koostuu enimmäkseen. Puhun paljon kavereiden kanssa ja oon tietokoneella, käyn silloin tällöin ulkoilemassa. Ei se ole kauhean monimuotoista ole, tylsää on.” (A3)

“Mun elämään ei juuri kuulu mitään muuta kun nää terapiat ja muut, et ei oo kavereita tai ei oo mitään tollasii harrastuksii, tai on ollu toi piirtäminen ja maalaaminen, mut seki on vähä jääny eikä sekää oikeen enää kiinnosta. Vähä niiku tyhjää on elämä.” (A4)

Keskusteluissa nousi esiin myös mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäntilanteeseen ja tulevaisuuteen. Lähes kaikki haastateltavat kuitenkin kokivat, että arjen rakenteet ja koettu tylsyyden tunne ovat heidän itsensä tai omien valintojensa aiheuttamia, eikä tällä hetkellä ulkopuolisilla tekijöillä ollut juurikaan vaikutusta heidän tilanteeseensa. Kaikki haastateltavat kokivat, että he pystyvät itse vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun tulevaisuudessa. Kuitenkin vain kaksi viidestä haastateltavasta pystyi nimeämään konkreettisia asioita, joilla voi itse vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa. Kaikista aineistoista nousi esiin haasteita liittyen omien voimavarojen vähyyteen tai psyykkiseen vointiin. Yhdessä aineistossa haastateltava koki haasteiden liittyvän intohimon puutteen sekä kahdessa aineistossa haasteita nousi liittyen raha-asioihin ja taloudellisiin mahdollisuuksiin toteuttaa itseään. Kahdessa aineistossa nousi esiin myös fyysisen terveydentilan vaikutus arkeen.

“Teen niit asioit mihin pystyn vaikuttaa, huolehdin terveydest ja kunnost. Ja hyvinvoinnist kokonaisuudessaan. Ylipäätään, koittaa tehdä asioita mitkä saa niinku voimaan paremmin.” (A1)

“Tykkäisin just enemmän spontaanisti tehdä asioita. Mutta rahatilanteen vuoksi, mikä vaikuttaa, niin täytyy aina suunnitella etukäteen, ja aika menee perusjuttuihin.” (A2)

“Omat voimavarat ei ole ehkä riittänyt sellaisiin asioihin, mitä oikeasti olisin halunnut tehdä. ja sitten se sekin että onko oikeasti semmoisia mahdollisuuksia mennä tekemään niitä haluamiaan asioita, koska oon itse vähän huono ottamaan selvää asioista.” (A3)

Yhteenkuuluvuuden tunnetta haastateltavat kokivat elämässään vain vähän tai eivät lainkaan. Ulkopuolisuus koulusta ja työelämästä aiheuttavat ulkopuolisuuden tunnetta myös yhteiskunnasta, mikä näkyi aineistoissa monella eri tasolla. Osa koki ulkopuolisuuden johtuvan heistä itsestään ja omista ominaisuuksistaan, kuten sosiaalisten taitojen puutteesta, ja kokivat myös haastavaksi löytää mahdollisuuksia tuntea yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta, vaikka haluaisivatkin. Erilaiset negatiiviset kokemukset elämässä, mukaan lukien kiusaamiskokemukset, haastateltavat kokivat vaikuttaneen myös haluun viettää aikaa mieluummin yksin, kuin ryhmissä. Neljässä viidestä aineistosta nousi esiin halu viettää aikaa mieluummin yksin, eikä tiettyyn porukkaan tai yhteisöön kuulumista koettu juurikaan tärkeäksi.

“Ei oo sitä mitä muilla ihmisillä on, mitä se onkaan, jotain, että pystyy niinkun spontaanisti olemaan tekemisissä ihmisten kanssa, puhumaan ja tutustumaan ihmisiin, en oo koskaan pystynyt sellaseen.” (A4)

6.3 Kokemuksia ratkaisukeskeisistä metodeista VISA-ryhmissä

“Se jäi tosi hyvin mieleen, kun oltiin siellä eläintilalla, ja kun mä pelkään hevosia, niin mä en suostunut ratsastamaan ja sanoin siinä, että mä voin vaikka ottaa koiran siihen sitten, kun muut on hevosten kanssa. Mutta se ohjaaja siinä sitten sanoi että ei, kun otat toi pieni poni tuolta. Ponejakin mä pelkään, kun mä ajattelen, että ne on villejä, potkii ja puree. No se ohjaaja sanoi, että ei tää ole semmoinen. Niin mä siinä sitten ekaa kertaa elämässäni harjasin sitä ja putsasin kaviot, ja käytiin taluttamassa sitä. Sitten kun tultiin sieltä, ja se poni nojasi tähän viereen, niin siinä mä niin kun tunsin sen että miten eläinavusteinen terapia voi niin kun tehdä tehtävänsä. Vaikka se nyt olikin pieni poni, niin kun se niinku nojautui minuun, kun sitä rapsutin, niin se oli todella koskettava kokemus. Siinä tunsin todella sen terapeuttisen vaikutuksen. Siinä ylitti itse omia juttuja, se oli huikeaa.” (A5)

Aineistoa läpi käydessäni kävi nopeasti ilmi, että eri teemojen ryhmiin hakeutuneet osallistujat kokivat hyvin erilaisia asioita itselleen tärkeiksi kiusaamiskokemusten käsittelemisen kannalta. Myös erilaiset menetelmät koettiin hyvin yksilöllisesti, omaan persoonaan liittyviksi mieltymyksiksi. Mahdollisuus valita ryhmä oman mieltymyksen mukaan loi innostuksen myös sitoutua ryhmään.

Yksi näkökulma ryhmissä oli vertaistuki ja kiusaamiskokemusten näkyviksi tuominen. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että vertaistuesta oli ryhmätoiminnassa heille jotakin koettua hyötyä, ja yhteisesti jaetut tarinat ja kokemukset loivat kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen tunteen. Kolme viidestä koki kokemusten sanoittamisen muille osallistujille itselleen tärkeimmäksi osaksi työpajatoimintaa. Vertaistuellinen näkökulma loi haastatteluun osallistuneiden mielestä turvallista ilmapiiriä, ja muiden osallistujien avoimuus madalsi yksilön omaa kynnystä puhua vaikeista asioista ja käsitellä niitä.

Kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan pystyneet oman kokemuksensa mukaan puhumaan ryhmässä muiden kuullen odottamalla tavalla, yksilöllisistä ja henkilökohtaisista syistä (N=2). Myös nämä haastateltavat kokivat kuitenkin hyödylliseksi kuulla muiden samanlaisia kokemuksia omaavien kertomuksia elämästään. Turvallisen tilan luominen oli yksi VISA-ryhmän tärkeimmistä elementeistä ja lähtökohtana työskentelylle, ja näitä turvallisen tilan ominaisuuksia käytiin ryhmien kanssa läpi aina ensimmäisellä tapaamiskerralla. Toisissa ryhmissä keskustelukertoja oli enemmän, osassa ryhmissä taas aktiviteeteille oli varattu enemmän aikaa. Aineistoa analysoidessa nousi ilmi, että haastateltavat, jotka olivat näistä ryhmistä, joissa keskustelukerrat jäivät vähemmälle, olisivat kaivanneet enemmän asioiden läpi käymistä keskustellen ja aktiviteettien purkamista jälkeenpäin keskustelujen avulla. Joissakin ryhmissä voimaannuttava aktiviteetti tai tekeminen jäi irralliseksi asiayhteydestään keskustelun puutteen takia, ja täten tekemisen yhdistäminen kiusaamisesta toipumiseen jäi löyhäksi.

“Ehkä enemmän olisin vielä halunnut jutella siinä ryhmässä, ei välttämättä sitä että mitä on niin kuin tapahtunut, mutta se että miten niistä asioista on itse selvinnyt ja miten muut on niitä käsitellyt.” (A3)

“Eniten itteeni hyödytti ehkä tää kun on päässyt puhumaan, ihmiset kuuntelee, ja toisin päin. Siitä on varmasti eniten ollut itsellä hyötyä.” (A4)

Keskustelukerroilla käytettiin apuvälineinä esimerkiksi tunnekortteja sekä kirjoitus- ja piirtämistehtäviä. Keskustelukerrat olivat teemoiteltu etukäteen, ja eri tapaamiskerroilla käsiteltiin mm. kiusaamiskokemuksia, omia voimavaroja, tehtiin tunnetyöskentelyä ja pohdittiin omaa identiteettiä. Useasta eri aineistosta (N=3) nousi esiin voimavaratyöskentely mieluisimpana ja hyödyllisimpänä keskusteluteemana. Kirjalliset tehtävät taas jakoivat mielipiteitä, sillä osa koki helpommaksi sanottaa omia tuntemuksiaan kirjoittamalla kuin puhumalla, kun taas yhdestä aineistosta nousi esiin kehitysehdotus, että kirjalliset tehtävät voisi jättää mieluummin kotitehtäviksi työpajatoiminnan jälkeen.

“No ku sillon käsiteltiin niit voimavaroja, nii tykkäsin siitä. Kyl must tuntuu, et löysin sellasii uusii voimavaroja siitä. Ja oppi sanottamaan niit omia kiusaamiskokemuksia.” (A3)

“Jotenkin mä ajattelin, että tällaiset kirjalliset tehtävät voisi jättää niinku sen ryhmän jälkeiselle ajalle. että tällaisia voisi sitten pohtia siinä kohtaa, kun niitä tapaamisia ei enää ole. Kun sitä varten mä sinne ryhmään hakeuduin, että siellä ryhmässä ollessa ne asiat käytäisiin niin kuin yhdessä ja jutellaan niistä.” (A1)

Turvallisen tilan ja vertaistuen lisäksi tärkeäksi asiaksi koettiin yhteinen tekeminen. Yhteisen tekemisen ohessa muiden seurassa oleminen sekä asioista puhuminen oli kaikkien haastateltavien mielestä helpompaa sekä rennompaa. Yhdessä tehtyjen retkien ja vierailuiden lisäksi myös keskustelukerroille kائیvattiin pientä puuhastelua tekemään tilanteesta rennomman. Lähes kaikista aineistoista (N=4) nousi esiin osallistujien haasteita löytää itselleen mieleistä harrastusta sekä aktiivisuuden ja mielekkään tekemisen puute elämässä. Yhteinen tekeminen ryhmissä kannusti liikkumaan omien rajojen puitteissa ja mahdollisti uusien asioiden kokeilemisen turvallisesti. Aineistoista löytyi yhtäläisyyksiä yksinäisyyden tunteesta ja sen tuomasta haasteesta löytää tekemistä arjessa. Yhteinen tekeminen loi osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita, ja osa haastateltavista kertoi jopa löytäneensä uusia kavereita työpajatoiminnan sisältä.

“Mä en oikein pysty olemaan oma itseni jos vaan istutaan ringissä ja jutellaan. Se tuntuu niin viralliselta. Vaikka se ei sinänsä virallista olekaan, mutta se tuntuu siltä. Enemmän pystyn rentoutumaan jonkun tekemisen kautta ja sitten olen enemmän oma itseni. -- Kaipaan yleensä jotain toiminnallista, kun sitä kautta sitten yleensä vähän rentoutuu.” (A1)

“Suurin hyöty on varmasti ollut se sosiaalinen kontakti ja rutiini, ja se et on niiku, sitä jotain tapahtumaa kodin ulkopuolella.” (A3)

“On ollu tosi kivaa, ku on ollu näitä, no just esim. se reissu sinne järvelle, oli hyvä meininki porukassa ja kiva olla luonnossa.” (A2)

Jokaisesta aineistosta nousi esiin myös itsensä ylittämistä ja voimaantumista. Erityisesti itsensä ylittämistä tapahtui sellaisilla tapaamiskerroilla, kun yhteinen tekeminen oli jotakin tavanomaisesta elämästä poikkeavaa tai itselle jännittävää. Joillekin haastateltaville kuitenkin jo pelkästään ryhmään osallistuminen ja paikalle saapuminen toi tunteen itsensä ylittämisestä ja rohkeudesta. Itsensä ylittämiseen ja voimaantumiseenkin pohja luotiin turvallisella ympäristöllä ja mahdollisuudella päättää itse, mihin aktiviteetteihin osallistuu ja millaisia asioita haluaa itsestään muille jakaa.

“Esim. Se kerta, kun käytiin siellä nuorisokeskus Anjalassa, niin se oli aika pelottava asia sillee aluksi, kun ei tiennyt mihin ollaan menossa ja mitä siellä tapahtuu. Mut kun se meni hyvin. Niin siitä jäi hyvä fiilis sitten.” (A2)

“Se et uskalsin niinku lähteä johonkin kotoa, koska silloin se oli vielä niin paljon tiukemmassa. ja sitten sekin, että sai ja uskalsin puhua niistä omista asioista mitä on kokenut.” (A3)

6.4 Voimaantumisen kokemukset ja vaikutus itsetuntoon

Haastatteluja tehdessäni huomasin paljon vaihtelua osallistujien tuntemuksissa läpi keskusteluiden. Koetusta kiusaamisesta, omasta voinnista sekä elämäntilanteesta puhuttaessa keskustelu ajautui hyvinkin pitkälle erilaisten ongelmien ja haasteiden verkkoon, ja niiden sanoittaminen oli haastateltaville ajoittain hankalaa ja tunteita nostattavaa. Kuitenkin itse ryhmätoimintaan viittaavat kysymykset loivat keskusteluun selkeästi kevyempää tunnelmaa, ja aineistosta oli helppoa poimia osallistujien onnistumisen kokemuksia, hyviä muistoja sekä itsensä ylittämisen ja voimaantumisen kokemuksia.

“Kyllä pitää löytää ne omat rajat. välillä niitä pitää ylittää. Esimerkiksi se, kun en halunnut ottaa hevosta talutettavaksi, mutta siellä hevostilalla mulle sanottiin, että ota vaan, se ei tee sulle mitään pahaa. Että kyllähän siellä sitten loppupelissä aika paljon tapahtui asioita, mistä pääsi yli ja niinkun, olla ylpeä.” (A5)

“Ihan se, että pystyn tulemaan paikalle, niin koin sen jotenkin onnistumisena, ja se et on uus kokemus, et on käyny tälläses ryhmässä, niin pelkästään sekin jo ihan auttanut mua ja tullut se tunne, et pystyn asioihin, löytynyt rohkeutta mitä ei aina oo ollu.” (A4)

Jokainen haastateltava koki saaneensa VISA-hankkeen aikana toiminnasta irti jotakin positiivista, joka tuotti heille onnistumisen kokemuksen ja siinä hetkessä loi hyvän tuntemuksen omasta itsestä. Onnistumisen kokemus loi luottoa itseen ja toi hyvää mieltä ja sitä kautta vaikutti myös haastateltavien itsetuntoon positiivisesti ryhmätoiminnan jälkeen. Haastateltavat osasivat nimetä muistojen lisäksi myös konkreettisia asioita, mitä ryhmätoiminnasta oli jäänyt käteen ja joiden vaikutuksen ovat huomanneet myös arkisessa elämässään. Esimerkiksi luottamus muihin ihmisiin sekä itseensä, ennakkoluulojen karistaminen ja anteeksiantaminen nousivat aineistoista esiin.

“No jos totta puhutaan, niin mä en ehkä mieli niitä kiusaamiskokemuksia enää niin paljon, että se on vähän silleen pikkuhiljaa hävinnyt tässä matkan varrella. Nyt kun kysyt tota, niin oikeastaan se valkenee mulle vasta nyt. Tai en mä niitä asioita ole ennenkään silleen miettinyt, kun nyt ennen tätä ryhmää taas. Mutta silloin kun nää asiat on käynyt mielessä, niin ne on jotenkin tuntunut paljon pahemmilta. Mutta ei enää.” (A3)

“Ne ennakkoluulot, että ei pidä ajatella ihmisestä mitään, jos sä et tiedä sitä ihmistä tai sen taustaa. Ulkonäkö on aina ulkonäkö, mutta siellä sisällä voi olla mitä tahansa mikä ei näy päällepäin. Se on varmasti suurin oivallus nyt mitä täältä sain” (A5)

Onnistumisen kokemukset toimivat voimaantumisen välineinä silloin, kun yksilö kykenee yhdistämään koetun tuntemuksen ja itsensä ylittämisen omaan identiteettiinsä ja hyödyntämään opittua normaalissa elämässään. Yksi keskeisistä tavoitteista hankkeessa oli auttaa omien haastallisten toimintamallien tiedostamisessa ja tukea uusien ajatusmallien luomiseen. Kaikista aineistoista oli löydettävissä osallistujien tietoisuus omien toimintamallien vaikutuksesta elämäänsä. Työpajatoiminnan avulla neljä viidestä haastateltavasta koki löytäneensä uusia tapoja ajatella tai toimia, vanhojen haitallisten toimintamallien sijaan.

“Ainaki ittersä kattominen kuvissa tuntuu helpommalta ku ennen, sillen kun katto niitä kuvia mitä siellä Ruukissa oli musta otettu, osaa niistä oli vaikea

kattoa, kun oon jotenki tosi kriittinen itteeni kohtaan kuvissa, mutta kyl se sit-
ten, kun jotenki hyväksy sen, et se nyt on sellanen kun se on, nii on nyt jotenki
helpompaa.” (A4)

“No ehkä vähän sinne suuntaan koen välillä, että jotain sellasta niinkun ym-
märtäväisyyttä ja sellasta et pystyy antamaan itelleni anteeks, en moiti itteeni
niin paljon sitte, ja oo niin ankara.” (A4)

“Se niiden tapahtuneiden ajattelemisen ei ole enää niin raskasta. Ja se muu-
tos on tapahtunut nimenomaan tän ryhmän aikana.” (A3)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Pohdinta

Aineistoa analysoimalla pyrin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini, *mi-
ten ratkaisukeskeisellä ryhmätoiminnalla voidaan tukea kiusaamisesta toipu-
mista sekä mitkä ratkaisukeskeiset metodit ovat hyödyllisiä yksilön voimaantu-
misen kannalta*. Aineistoa analysoidessani pyrin pysymään vankasti aineisto-
lähtöisessä analyysissä, ja tein tietoisesti päätöksen olla alituisesti vertaamatta
saamiani vastauksia esimerkiksi Siitosen (1999) *voimaantumisteoriaan*. Ai-
neiston kerättyäni tein kuitenkin huomion, että haastateltavat kokivat voimaan-
tumisen keskeneräisenä prosessina. Haastateltavat pystyivät kuvaamaan
omaa prosessiaan ja sen keskeneräisyyttä hyvin kattavasti sekä tuomaan
esiin voimauttavien kokemusten vaikutuksen kokonaisvaltaisesti omaan elä-
mäntilanteeseensa. Voimaantuminen on sisäistä voimantunnetta, joka valjas-
tetaan yksilön käyttöön omia voimavaroja ja luovuutta vapauttamalla (Siitonen
1999, 61). Haastateltavat olivat sisäistäneet voimaantumisen ilmiönä ryhmä-
toiminnan aikana ja tulokset näkyivät kerätyssä aineistossa haastateltavien oi-
vuuksina omasta elämästään.

Jokainen asiakas on tullut mukaan ryhmätoimintaan omista lähtökohdistaan,
oman taustansa ja tarpeidensa mukaan. Asiakkaiden kokemukset kertovat
suoraa yksilöllistä palautetta ryhmätoiminnan onnistumisesta ja tavoitteiden
saavuttamisesta yksilöllisesti. Aineistoa tarkastellessa tein kuitenkin huomi-
oita, että vaikka asiakkaiden henkilökohtaiset tarpeet ja elämäntilanteet erosi-

vat keskenään toisistaan, voimaantumista, korjaavia kokemuksia, kuntoutumista ja toipumista on silti jokaisen haastateltavan kohdalla tapahtunut jossakin määrin. VISA-hankkeeseen osallistuneet ovat kokeneet toiminnan itselleen tärkeäksi osaksi arkeaan, ja jokaista osallistujaa toiminta on hyödyttänyt jollakin tavalla toipumaan koetusta kiusaamisesta ja käsittelemään kokemuksia. Vaikka osalle haastateltavista vanhojen kokemusten muisteleminen tuotti epämiellyttäviä tunteita, kiusaamiskokemusten puheeksi ottaminen koettiin ryhmien jälkeen helpommaksi ja henkisen taakan niiden kokemusten osalta vähentyneen. Onnistumisen tunteet ja luottamusharjoitukset loivat onnistuneesti korjaavia kokemuksia negatiivisten kokemusten tilalle.

Opinnäytetyöni keskeisin tulos on voimaantumisen kokemusten syntyminen sekä ryhmäläisten kokemus sen vaikutuksesta omaan toipumiseensa sekä osallisuuden kokemukseensa. Kaikki haastateltavat kokivat konkreettisen toiminnan ryhmässä itselleen kiusaamiskokemuksista toipumisen kannalta hyödylliseksi ja voimaannuttavaksi kokemukseksi. Karvosen mukaan (2011, 127) voimaantumisen heräämiseen tarvitaan dialogista keskustelua, onnistumisen kokemuksia sekä reflektointia. Voimaantuminen on prosessi ja sen kokeminen on yksilölle suhteellista, mikä näkyi myös aineistoissa. Jokainen haastateltava osallistuja koki oman prosessinsa olevan vielä kesken ja koki tarvetta saada tukea osallisuuden tunteeseen sekä elämänhallintaan jatkossakin. Voimaantuminen ei ole pysyvä olotila, vaan sisäinen voiman tunne sekä ymmärrys omista haasteista ja niihin suhtautuminen voi vaihdella ajasta ja ympäristöstä riippuen (Karvonen 2011, 122). Kaikki haastateltavat tunnistivat yksilölliset haasteensa kuntoutumisessa, sekä pystyivät löytämään sisäisiä voimavaroja, joita kokevat haasteiden selättämiseen tarvitsevänsä. Eli keskeistä on myös se, että vaikka voimaantuminen ja toipuminen on edelleen keskeneräinen prosessi, ryhmätoiminnalla pystyttiin edistämään voimaantumista eteenpäin ja yksilön valmiuksista riippuen luomaan sisäistä voiman tunnetta. Toiminta oli haastateltavien mielestä tarpeellista prosessin etenemiseksi ja sisäisen rauhan löytämiseksi suhteessa oman elämänsä haasteisiin.

Yksilön voimaantuminen näkyy konkreettisesti elämänhallintana ja itsensä johtamisena sekä motivaationa (Karvonen 2011, 122). Näistä konkreettisimpana arjessa näkyy elämänhallinta, jossa haastateltavilla oli hyvin yksilöllisiä kehit-

tämistarpeita ja tunne elämänhallinnasta oli yksilöiden välillä vaihteleva. Elämänhallinta voidaan Raitasalon (1999, 33) mukaan jakaa erilaisiin psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Elämänhallinnalla voidaan pyrkiä muuttamaan yksilöiden olosuhteita tai niiden tulkintaa, jotta kokemukset olisivat suotuisampia. (Raitasalo 1999, 33.) VISA-hankkeessa pyrittiin vaikuttamaan osallistujien sisäisiin elämänhallinnan tekijöihin luomalla uusia ajatus- ja käyttäytymismalleja. Raitasalon mukaan erilaisilla selviytymiskeinoilla yksilö voi opetella muuttamaan epämiellyttäviin tai haitallisiin tilanteisiin arvioimalla ja käsittelemällä niitä niin, että koetut negatiiviset tunteet ilmenevät lievempinä (Raitasalo 1999, 33). Aineiston mukaan osallistujien kokemat korjaavat kokemukset sekä onnistumisen loivat oivalluksia omasta pystyvyydestä ja auttoivat löytämään yksilön omia sisäisiä voimavaroja, jotka näkyivät myös osallistujien arjessa ryhmätoiminnan ulkopuolella. Konkreettisten muutosten tapahtumiseen ja niiden huomaamiseen elämänhallinnassa tarvittiin kuitenkin oivallus omasta onnistumisesta sekä refleктоiva keskustelu, jolla oivallus kyettiin kytkemään omaan elämismaailmaan.

Useasta aineistosta ilmeni tarve toimintamalleille jatkossa: mitä tehdä, jos tulee kiusatuksi tulevaisuudessa ja miten asioita voi käsitellä itsenäisesti kotona ryhmätapaamisten jälkeen. Kysymyksiä heräsi myös jatkumahdollisuudesta sekä pyyntöjä ehdotuksista saman tyyppisestä toiminnasta lähiseuduilla. Näiden kysymysten äärellä ammattilaisten osaaminen ja moniammatillisen verkoston tuntemus ja tärkeys kulminoituu. Voimaantumisen- ja toipumisprosessi on tärkeää saada aluilleen, mutta käytännön toteutuksessa tulee ottaa huomioon myös jatkuvuus ja asiakkaan tuen tarpeen arviointi jatkon kannalta, jotta hankkeen tavoitteisiin voidaan päästä. Siitosen (1999, 168) mukaan voimaantuminen ei ole pysyvä tila vaan prosessinomainen polku kohti omien voimavarojen valjastamista. Yksittäiset voimaantumisen kokemukset ryhmässä edistävät siis yksilön positiivista kehitystä, mutta eivät vakuuta yksilön voimaantumista kaikissa toimintaympäristöissään.

Hankkeen tavoitteena oli edistää osallistujien valmiuksia hakeutua työhön tai koulutukseen. Toiminnasta saatuja voimaantumisen kokemuksista on kuitenkin lyhyellä aikavälillä mahdotonta vetää johtopäätöstä vaikutuksesta työllistymiseen. Neljä kuukautta kestänyt ryhmätoiminta on lyhyt aika aikuisen ihmi-

sen elämässä, eikä ryhmätoimintakaan kerran viikossa järjestettynä ole osallistujille erityisen intensiivistä. Karvosen (2011, 15) mukaan voimaantumista voidaan tukea ohjauksellisin ja toiminnallisoin menetelmin, mutta päämäärä on ohjattavan siirtyminen toimijaksi omassa elämässään ja omien voimavarojen konkreettinen käyttöönotto. Voimaantumisen vaikutusta työllistymiseen tulisi tutkia pidemmällä aikavälillä ja intensiivisellä tutkimusotteella. Aineiston perusteella voidaan todeta, että voimaantuminen edisti työpajoihin osallistuneiden hyvinvointia, mutta työllistymisen edistämisen kannalta toiminnan tulisi olla pidempikestoista, moniulotteisempaa sekä päämäärätietoista.

Aineiston perusteella toimivimmat menetelmät ja menetelmät koettiin hyvin yksilöllisesti ja tarvekeskeisesti: ryhmien teemoittelun voi katsoa olleen tässä suhteessa onnistunutta, kun osallistuja sai käytännössä itse valita, miten haluaa lähestyä omaa kuntoutumistaan ja millä tavalla kokee haluavansa käsitellä kiusaamiskokemuksiaan. Erilaiset kokemukset eläinavusteisuudesta, liikunta-kokeiluista, luontoretkestä, seikkailutoiminnasta ja voimauttavasta valokuvauksesta toivat turvallisen mahdollisuuden harjoitella omien rajojen ylittämistä, uusien toiminta- ja ajatusmallien kokeilemistä ja hyväksymistä, VISA-hankkeen hankehakemuksen mukaisesti.

Haastateltavia yhdistäväksi toimivaksi metodiksi aineistoista nousi vertaistuki. Kiviniemen mukaan (2011, 101–102) vertaistukea voi olla esimerkiksi keskusteleminen, kuunteleminen ja tukeminen, ja se voi auttaa löytämään ratkaisuja omaan tilanteeseen. Pohjaksi vertaistuen onnistumiselle koettiin turvallinen ympäristö ja tunne siitä, että ympärillä oleviin ihmisiin voi luottaa. Turvallisemman tilan luominen oli yksi keskeisistä elementeistä työpajatoiminnassa. Suurin osa koki ryhmässä olemisen turvallisesti ja luontevaksi, mutta kaksi haastateltavaa kuitenkin kertoivat, että eivät yhdessä luoduista turvallisemman tilan periaatteista huolimatta pystyneet avaamaan omia asioitaan ryhmässä. *Potentiaali* -hankkeessa kootuissa ohjeissa turvallisen tilan luomiselle (2022) kerrotaan, että turvallista tilaa ei koskaan pystytä luomaan täysin varmasti kaikille, ja turvallisemman tilan periaatteilla pyritäänkin yhdessä luomaan kaikkia läsnäolijoita kunnioittava tila.

Kehittämistarvetta ja -ideoita nousi haastateltavilta aineistosta liittyen työpaja-toiminnan ajankäyttöön, keskustelukertoihin ja itse toiminnallisuuteen. Useasta aineistosta nousi esiin tapaamisten pituus: kahden tunnin mittainen tapaaminen koettiin liian lyhyeksi ajaksi. Syy oli selkeä: kaikki yhteinen tekeminen oli aikaa vievää, ja esimerkiksi välimatkojen matkustamiseen käytetty aika oli suoraan pois refleктоivaan keskusteluun käytettävästä ajasta. Myös keskustelutapaamiset koettiin lyhyiksi ja niihinkin toivottiin enemmän aikaa, jotta jokaiselle annettaisiin rauhallinen, oma aika asioiden purkamiseen ja auki puhumiseen, ilman kiireen tuntua ja kellon vilkuilua. Toiminnan osalta kehitystä toivottiin toimintaan: keskustelukertojen aiheet olivat kaikkia miellyttäviä, mutta tilanteet olivat joidenkin haastateltavien mielestä ajoittain epämukavia. Mukavuuteen vaikutti haastateltavien mielestä enemmänkin yksilölliset piirteet ja ominaisuudet kuin tunne tilan turvattomuudesta. Toiveena oli kuitenkin saada jatkossa pientä tekemistä keskustelun ohelle.

“Ehkä enemmän keskustelua siitä, miten jatkossa tällaista kiusaamista vastaan voi toimia omassa elämässä ja miten niistä tilanteista selviää. ja ainakin käydä yksi vähän läpi niitä juttuja, että oli tosi hyvä käsitellä niitä omia vanhoja kokemuksia ja traumoja, kun nyt ne ei enää haittaa normaalia elämää niin paljon. mutta jäi epäselväksi se että onko niitä keinoja ehkäistä jotenkin itse joutumasta enää siihen tilanteeseen, ja miten siinä tilanteessa sitten voi toimia, kun itse kohtaa kiusaamista jatkossa.” (A1)

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Suomessa tutkimuksia ohjaavat eettiset periaatteet, joiden taustalla vaikuttaa laki. Tutkimukseen osallistuvilla tulee olla täysi itsemääräämisoikeus, jota tutkijan tulee kunnioittaa. Tutkittavalla tulee olla oikeus vapaaehtoisuuteen, eli tutkittavalle on annettava mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta niin halutesaan. Tutkittavalta tulee saada ennen tutkimusta tietoon perustuva suostumus osallistumisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019, 7–8.)

Opinnäytetyöhön osallistuminen oli haastateltaville täysin vapaaehtoista, ja heille annettiin mahdollisuus peruuttaa suostumuksensa milloin tahansa. Suostumukset tutkimukseen kerättiin osallistujilta kirjallisesti ennen haastatte-

luita suostumuslomakkeella. Tutkittavia tiedotettiin ennen tutkimukseen osallistumista informointilomakkeella, mitä tutkimuksella halutaan tutkia, mitä tietoja kerätään, missä tietoja säilytetään ja mihin tietoja voidaan käyttää. Tutkimuksen aikana ei kerätty osallistujien henkilötietoja.

Aineiston luotettavuus riippuu sen laadusta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 185). Aineistonkeruuprosessin aikana laadusta on huolehdittu tarkalla suunnittelulla, materiaalin laadukkaalla tallennuksella ja nopealla litteroinnilla. Luotettavuutta voidaan arvioida myös haastattelutilanteen vuorovaikutussuhteella ja käytetyllä ajalla (Tuomi, J. & Sarajärvi 2018). Työhön on panostettu ja siihen on käytetty aikaa. Aineisto on kerätty haastattelemalla sieltä, missä tutkittua ilmiötä esiintyy. Aineistonkeruussa käytetty haastattelurunko löytyy liitteenä työn lopusta.

Aineistoa kerätessäni pyrin keräämään mahdollisimman luotettavaa aineistoa haastateltavilta. VISA-hankkeen aikana hankkeen työntekijät keräävät jokaisen työpajan loppumisen jälkeen anonyymina kyselynä aineistoa ryhmätoimintaan osallistuneilta. Näin ollen aineistonkeruun toteuttaminen haastatteluna oli tilaajan toive, sekä opinnäytetyön tutkimuskysymysten kannalta tarpeellinen toteuttamismuoto mahdollisimman laajojen vastausten saamiseksi. Osallistuin työpajojen toteutukseen ja haastattelemani asiakkaat olivat ryhmistä minulle tuttuja, mikä loi aineistonkeruuprosessissa haastatteluista luonnollisen keskustelunomaisia tilanteita ja turvallisen ympäristön kokemusten sanoittamiselle. Luotettavuuden kannalta on kuitenkin myös tarpeellista ottaa huomioon luottamussuhteen mahdollinen vaikutus osallistujien vastauksiin ja keräämääni aineistoon. Tämä tulee huomioida opinnäytetyön tuloksia tulkittaessa, sekä VISA-hanketta kehitettäessä ja arvioidessa tulee ottaa huomioon myös osallistujilta kerätyt anonyymit kyselyvastaukset ja niiden yhdenmukaisuus haastattelututkimuksen kanssa.

7.3 Reflektio ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön toteutus sujui suunnitellusti ja keräämäni aineiston pohjalta pystyin analysoimaan valitsemaani aihetta niiltä osin, kuin olin suunnitelmassani ajatellut. Suunnitelma muuttui työn edetessä ja aihe muotoutui lopulliseen muotoonsa vasta analyysivaiheessa. Aineistoa analysoidessani huomasin vastausten olevan linjassa keskenään, mutta yksilöiden persoonaan ja henkilökohtaiseen taustaan liittyvät eroavaisuudet tekivät analyysivaiheesta mielenkiintoisen.

Suunnitelmassani päätin ottaa haastatteluun pelkästään työpajatoimintaan osallistuneita asiakkaita ja jätin tutkimuksen ulkopuolelle ryhmien ohjaajat, perusteena aiheen rajaaminen selkeämmäksi. Aineistoa analysoidessa olisi kuitenkin ollut mielenkiintoista saada käsittelyyn myös ohjaajien näkökulmia toiminnan pohdintaan sekä esimerkiksi ryhmäprosessien kulun arviointiin. Näin olisi voitu saada kokonaisvaltaisempi kuva osallistujien mahdollisesta kehitymisestä niin yksilöinä kuin osana ryhmää. Opinnäytetyöni aihe rajautui yksilön henkilökohtaisiin kokemuksiin voimaantumisen ja toipumisesta, mutta erilainen tutkimuskohde olisi voinut olla esimerkiksi toipumisprosessi ulkopuolisen tarkastelijan silmin tai tutkimuskysymyksenä, *miten yksilön voimaantuminen näkyy ryhmäprosessissa*.

Aineistoa läpi käydessäni tein myös huomion, että haastatteluissa keskustelua koetusta kiusaamisesta ja sen vaikutuksesta olisi voinut olla enemmän. Tein tietoisesti valinnan teemahaastattelupohjaa luodessani rajatessani kiusaamisaiheita suppeaksi, sillä ajatukseni oli käydä haastatteluissa läpi enemmänkin itse toimintaa, onnistumisia ja nykyhetken tilannetta eikä palata raskaisiin kiusaamiskokemuksiin enää haastatteluiden yhteydessä. Nyt kuitenkin keräämässäni aineistossa kiusaamistaustan yhteys nykyhetken koettuihin haasteisiin ja niistä toipumiseen jäi hataraksi, etenkin osallistujien yksilöllisten haasteiden kasaantumisen myötä. Kytkös kyllä löytyi, mutta laajentamalla kysymyksiä olisi voitu saada tukevampi pohja johtopäätösten tekemiselle. Muutosta parempaan oli tunnistettavissa ja muutokset näkyivät myös osallistujien arjessa enemmän tai vähemmän.

LÄHTEET

Eskola, J. & Suoranta, H. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Eteläpää, E. 2018. ”Nyt on paljon helpompi olla oma itsensä” - Nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen tanssityöpajatoiminnan kautta Kattilansillan nuorisotalolla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogikoulutus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805229617> [viitattu 17.10.2023].

Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä - yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2696-6> [viitattu 10.11.2022].

Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Juva: Bookwell Oy.

Heikkinen, S. 2020. Vaikutusten mittaaminen kiusaamista kokeneiden vertaistukiryhmässä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogikoulutus. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005118389> [viitattu 22.2.2023].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Honkinen, P-L. 2010. Lapsuusiän käytöshäiriöt ennustavat elämänhallinnan ongelmia nuoruudessa. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 120, 5-6. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo98510> [viitattu 21.2.2023].

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpaperi 33/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf [viitattu 10.10.2022].

Jukka, J. 2011. Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011101413798> viitattu 25.10.2022].

Kaukiainen, E-K. 2013. Työelämään kuntoutuvien Saksalaisnuorten voimaantuminen ulkomaan työharjoittelussa Suomessa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201303273742> [viitattu 17.10.2023].

Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, H. (toim.) Mieli maasta - Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: Bookwell Oy, 120–129.

Keltikangas-Järvinen, L. 2011. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Tampere: Juves Print Oy, 84–96. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 26.10.2022].

Kiviniemi, L. 2011. Vertaisuuden monet mahdollisuudet masentuneen nuoren kohtaamisessa. Teoksessa Lämsä, H. (toim.) Mieli maasta - Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: Bookwell Oy, 100–108

Kouvolan kaupungin osallisuustyöryhmä. 2021. Kouvolan osallisuussuunnitelma ja osallisuuden toimintamalli 2021–2025. Kouvolan kaupunki. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2021/11/Osallisuussuunnitelma_2021-2025_Ver2.pdf [viitattu 17.10.2022].

Laitinen, L., Haanpää, S., Francke, L. & Lahtinen, M. 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf [viitattu: 25.10.2022].

Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. 2010. Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa: Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. Yhteiskuntapolitiikka-lehti 6, 685–691. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 30.10.2022].

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden

ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tie-topaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600 [viitattu 8.10.2022].

Lord, J. & Hutchison, P. 1993. The Process of Empowerment: Implications for Theory and Practice. Canadian Journal of Community Mental Health. Saatavissa: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=cb5701348dd70c8a3465d15590db1d5ea5b1d66c> [viitattu 12.10.2023].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Mitä kiusaaminen on? WWW-dokumentti. Päivitetty 4.1.2021. Saatavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/> [viitattu 19.2.2023].

Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 2. painos. Viro.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2020. Ammattina sosionomi. 3. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Niemi-Pynttari, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-1799-8395-35> [viitattu 15.12.2022].

Nokkanen, J. 2020. Yhdessä tehokkaammin kiusaamista vastaan – K-0-toimintamallin kehittäminen Rovaniemelle. Lapin ammattikorkeakoulu. Sosiaalisen osaamisen johtamisen koulutus. Ylempi amk-opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020121929689> [viitattu 25.20.2022].

Ojanperä, A-M. 2017. "Just nää mediapajat ja semmoset mis tehään jotakin yhdessä" -Tapaustutkimus kulttuurisen nuorisotyön menetelmistä sosiaalisen vahvistamisen välineenä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogikoulutus. Ylempi amk-opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112518142> [viitattu 18.11.2022].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:16. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-562-4> [viitattu 19.2.2023].

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Peuramäki, P. & Viitasaari, S. 2019. Vertaistukiryhmien merkitys kiusaamista kokeneille nuorille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. Opin- näytetyö. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060615328> [viitattu 22.2.2023].

Puolustusvoimat. 2021. Epäasiallisella käytöksellä ei ole varusmiespalveluk- sessa sijaa. Puolustusvoimien tiedote. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.12.2021. Saatavissa: <https://intti.fi/-/epaasiallisella-kaytoksella-ei-ole-varus- miespalveluksessa-sijaa> [viitattu 19.2.2023].

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Raitasalo, R. 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Kansaneläke- laitos: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino.

Rinkinen, T. 2017. Hiljainen tuska: kiusaamiskokemusten negatiivinen vaiku- tus ihmisen elämään. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. Opin- näytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk- 2017092815517> [viitattu 22.2.2023].

Rouvinen-Wilenius, P. 2012. Kolmannen sektorin rooli lähidemokratian vahvis- tajana osallisuuden avulla. Suomen sosiaali- ja terveys Ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/233986339_Kolman- nen_sektorin_rooli_lahidemokratian_vahvistajana_osallisuu- den_avulla_the_role_of_organizations_in_strengthening_democ- racy_through_participation [viitattu 10.10.2022].

Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut- yhteiskun- nan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.

Saariaho, V. 2022. Vertaistoimijoita voimaannuttava osallisuuden edistämi- nen. Kaakkois-suomen ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus, ylempi AMK, mielenterveyshoitotyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022101521264> [viitattu 17.10.2023].

Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimin- tamalleja. Juva: Bookwell.

Sanders, C. & Phye, G. 2004. Bullying - Implications for the Classroom. Lon- too: Elsevier Academic Press.

Satri, J. 2015. Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki: Basam Books.

Savimäki, M-L. 2017. Kiusaaminen. Mieli-lehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.nlpyhdistys.fi/wp-content/uploads/2017/10/mieli_02-17_marja_leena_savimaki_kiusaaminen.pdf [viitattu 10.11.2022].

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf> [viitattu 12.10.2023].

SOSTE. 2018. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/> [viitattu 10.10.2022].

Särkelä-Kukko, M. & Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Mitä on osallisuus? Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Saarijärven offset, 9–10. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljiill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf> [viitattu 21.9.2022].

THL. s.a. Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. WWW-lähde. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoim-massa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta> [viitattu 8.10.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuorila, H. 2013. Potilaan voimaantuminen ei horjuta vaan tukee asiantuntijaa. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 129(6), 666–671. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10877> [viitattu: 25.20.2022].

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa - Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf [viitattu: 27.10.2023].

Haastattelurunko osallistujille

Aloituskysymykset

- Mikä sai sinut osallistumaan ryhmätoimintaan?
- Mitä oletuksia/odotuksia sinulla oli enne ryhmätoimintaa?
- Mikä sai sinut jatkamaan ryhmässä/sitoutumaan?

Teema 1: Kiusaamiskokemukset & Tuen tarve

- Mille ajalle kokemasi kiusaamiskokemukset sijoittuvat?
- Miten kokemasi kiusaaminen on vaikuttanut siihen, millaisena näet itsesi?
- Kiusaamisen vaikutukset menneisyydessä? Entä nykyhetkessä?

Teema 2: Voimaantuminen & oma identiteetti

- Millaiseksi koit itsetuntosi ennen ryhmien alkua? Millainen fiilis sinulla oli silloin?
- Millaiseksi koet itsetuntosi nyt? Kuvaile omia vahvuuksiasi tai voimavarojasi.
- Minkälainen ihminen haluaisit olla tulevaisuudessa? Mistä haaveilet?
- Millaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut VISA-ryhmätoiminnassa?
- Milloin olet ylittänyt itsesi?
- Miltä sinusta tuntuu kokeilla itsellesi uusia asioita?

Teema 3: Elämänhallinta ja osallisuuden kokemus

- Miten koet pystyväsi vaikuttamaan oman elämäsi kulkuun tällä hetkellä?
- Minkälaiseksi koet oman elämänhallintasi? Ajankäyttö, rutiinit, ystävät, perhe, harrastukset yms.
- Millaisia haitallisia toimintamalleja tunnistat omassa arjessasi?
- Millaista huomannut muutosta omassa käyttäytymisessäsi ryhmien aikana/jälkeen?
- Onko ryhmätoiminta auttanut sinua luomaan sosiaalisia suhteita tai auttanut sosiaalisissa tilanteissa? Millä tavalla?
- (Oletko hakeutunut työhön / koulutukseen ryhmätoiminnan jälkeen tai sen aikana? Oletko saanut uusia harrastuksia tai kavereita?)

Teema 4: Ratkaisukeskeiset menetelmät & ryhmätoiminta

- Millaista apua olet saanut kiusaamiskokemusten käsittelyyn ryhmästä?
- Millaiset ratkaisukeskeiset menetelmät ovat olleet hyödyllisimpiä? Miksi?
- Mistä ei ole ollut sinulle hyötyä? Miksi?
- Miten koet ratkaisukeskeisten menetelmien auttaneen sinua löytämään sisäisiä voimavarojasi?
- Mitä olisit toivonut enemmän? Mitä vähemmän?

