

# PIENIÄ ONNISTUMISTARINOITA VAMOS ROVANIEMEN TOIMINNASSA

Vertaistuella vahvemiksi -hankkeen vaikutuksia osallisuuden  
kokemiseen

Diakonissalaitos

Juttula Sonja

Opinnäytetyö

Sosionomikoulutus  
Sosionomi (AMK)

2024

Sosionomikoulutus  
Sosionomi (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Sonja Juttula	<b>Vuosi</b>	2024
<b>Ohjaaja</b>	Leena Seppälä		
<b>Toimeksiantaja</b>	Diakonissalaitos		
<b>Työn nimi</b>	Pieniä onnistumistarinoita Vamos Rovaniemen toiminnassa. Vertaistuellla vahvemaksi -hankkeen vaikutuksia osallisuuden kokemiseen		
<b>Sivumäärä</b>	46 + 3		

---

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tarkastella Diakonissalaitoksen Rovaniemen Vamoksessa toteutettavan Vertaistuellla vahvemaksi -hankkeen osallisuusvaikutuksia toimintaan osallistuvien nuorten näkökulmasta. Opinnäytetyö on laadullinen ja aineisto työhön on kerätty teemahaastatteluin. Aineisto koostuu neljän 18–29-vuotiaan nuoren yksilöhaastattelusta. Aineiston analyysi on toteutettu aineisto – ja teorialähtöisen analyysin menetelmin.

Toimintoja ja palveluita järjestettäessä usein juuri heikoimmassa asemassa olevien ääni ei tule tarpeeksi kuuluviin ja siksi tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda tietoisuuteen nuorten kertomia tarinoita ja heidän omia kokemuksiaan siitä, millä tavoin ja miksi matalan kynnyksen toiminta on tukenut heidän osallisuuttaan. Hyödynsin opinnäytetyössäni teoriapohjana osallisuuden viitekehystä.

Tutkimuskysymyksenä on millaisia pieniä onnistumistarinoita Vertaistuellla vahvemaksi -hankkeeseen osallistuvat nuoret kertovat liittyen osallisuuteen. Tässä opinnäytetyössä osallisuus ymmärrettiin toimijuutena, mahdollisuutena toimia ja vaikuttaa omassa elämässä, ympäristössä ja yhteiskunnassa.

Pienet onnistumistarinat – työkalua hyödyntäen sain tuotettua tietoa Vertaistuellla vahvemaksi -hankkeen mahdollisuuksista tukea nuorten osallisuuden kokemuksia. Onnistumisia tulee joiltain osin tulkita Rovaniemen Vamoksen onnistumisina hankkeen onnistumisten sijaan, sillä tarinoissa kuvatut muutokset eivät ole kaikilta osin kytkettävissä hankeajkaan. Johtopäätösten pohjalta voidaan sanoa osallisuuden kokemusten vahvistuvan toiminnassa silloin, kun nuori kokee olevansa tervetullut toimintaan omana itsenään ja kun nuori voi itse olla vaikuttamassa toiminnan sisältöön ja siihen, millä tavoin toimintaan osallistuu. Kun jokainen saa olla mukana haluamallaan tavalla, syntyy kokemus hyväksytyksi tulemisestä.

Tuloksia voidaan hyödyntää toimeksiantajaorganisaatiossa toiminnan arvioinnin ja kehittämisen tukena sekä muissa organisaatioissa osallisuutta edistäviä palveluita suunniteltaessa.

Avainsanat

Osallisuus, Ryhmätoiminta, Vertaistuki

Bachelor's degree in social services  
Bachelor of Social Services

---

<b>Author</b>	Sonja Juttula	<b>Year</b>	2024
<b>Supervisor</b>	Leena Seppälä		
<b>Commissioned by</b>	The Deaconess Foundation		
<b>Title</b>	Small success stories in the operation of Vamos Rovaniemi. The effects of the "Stronger with comparative support" project on the experience of inclusion		
<b>Number of pages</b>	46 + 3		

---

The purpose of this thesis was to examine the inclusion effects of the "Stronger with comparative support" project implemented by the Deaconess Institute in Rovaniemi Vamos from the perspective of the young people participating in the activity. The thesis is qualitative and the material for the work has been collected through thematic interviews. The material consists of individual interviews of four young people aged 18–29. The analysis of the data was carried out using the methods of data- and theory-oriented analysis.

When organizing activities and services, the voice of those in the weakest position is often not heard enough, and therefore the aim of this thesis was to bring to awareness the stories told by young people and their own experiences of how and why low-threshold activities have supported their inclusion. In this thesis, the reference framework of inclusion was used as a theoretical basis.

The research question is what kind of small success stories the young people participating in the " Stronger with comparative support " project tell about inclusion. In this thesis, inclusion was understood as agency, an opportunity to act and influence one's own life, environment, and society.

By using The Small Success Stories tool, I was able to produce information about the possibilities of the " Stronger with comparative support " project to support the experiences of youth inclusion. In some respects, the successes should be interpreted as the successes of Vamos in Rovaniemi instead of the successes of the project, as the changes described in the stories cannot be fully linked to the project period. Based on the conclusions, it can be said that the experiences of inclusion are strengthened in the activity when the young people feel that they are welcome in the activity as themselves and they can influence the content of the activity and how they participate in the activity. When everyone gets to participate in the way they want, the experience of being accepted is created.

The results can be utilized in the commissioning organization to support the evaluation and development of operations and in the planning of services that promote participation in other organizations.

**Keywords** Inclusion, Group activity, Comparative support

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	OSALLISUUS .....	7
2.1	Osallisuuden osa-alueet .....	7
2.2	Osallisuuden kokemus.....	8
2.3	Osallisuuden edistäminen.....	10
3	RYHMÄTOIMINTA.....	12
3.1	Ryhmätoiminta osallisuuden vahvistajana .....	12
3.2	Vertaistuki .....	13
4	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA PROSESSIKUVAUS .....	15
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys.....	15
4.2	Eettiset lähtökohdat .....	15
4.3	Luotettavuus .....	17
4.4	Opinnäytetyön prosessin kuvaus.....	18
5	MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS.....	21
5.1	Toimintaympäristön kuvaus .....	21
5.2	Laadullinen opinnäytetyö .....	22
5.3	Aineiston keruu.....	22
5.3.1	Pienet onnistumistarinat -työkalu.....	23
5.4	Sisällönanalyysi .....	24
5.5	Aineiston käsittely .....	25
6	AINEISTON TULKINTA .....	30
6.1	Osallisuus onnistumistarinoissa.....	30
6.1.1	Yhteenkuuluvuustarinat .....	31
6.1.2	Merkityksellisyystarinat.....	33
6.1.3	Pystyvyystarinat.....	37
6.2	Johtopäätökset .....	39
7	POHDINTA .....	42
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET.....	47

## 1 JOHDANTO

Nuorten osallisuutta on alettu korostaa 1990-luvulla ja osallisuus on tänä päivänä osa useita eri lakeja ja se on pinnalla poliittisissa ohjelmissa. Osallisuuskeskustelua käydään yleisesti poliittisen ulottuvuuden kautta ja osallisuutta tarkastellaan vaikuttamismahdollisuuksien näkökulmasta. Kuntiin perustetaan erilaisia edustusryhmiä, kuten nuorisovaltuustoja ja oppilaskuntia, joiden avulla nuorten ääntä pyritään saamaan kuuluviin. Näin osallisuuden poliittinen ulottuvuus korostuu ja sosiaalinen ulottuvuus puolestaan jää paitsioon. (Alanen 2015, 77–78.)

Työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevilla nuorilla voi olla mielenterveyden haasteita, he voivat kokea yksinäisyyttä, syrjään jäämisen ja arvottomuudenkin tunnetta. Lisäksi osallisuuden kokeminen voi olla vähäistä. Kaikkein vaikeimmassa tilanteessa olevat nuoret tarvitsevat eniten yhteiskunnan tarjoamaa tukea ja heitä koskee erityisesti tarve sosiaaliseen osallisuuteen, mutta palveluista ja osallisuushankkeista huolimatta usein juuri heidän äänensä kuuluvat yhteiskunnassa heikoimmin. (Alanen 2015, 78.)

Rovaniemen Vamoksessa on käynnissä Euroopan unionin osarahoittama Vertaistuella vahvemaksi -hanke (1.8.2023-31.12.2025), jonka tavoitteena on edistää työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien, mielen hyvinvoinnin haasteiden kanssa elävien nuorten yhdenvertaisuutta tukemalla heidän hyvinvointiaan, asumistaan sekä osallisuuttaan (HDL 2023b). Hankkeessa kerätään laajalti määrällistä dataa siitä, mitä muutosta nuorten koetussa hyvinvoinnissa tapahtuu. Nuoren sisäisessä motivaatiossa, asenteissa ja taidoissa tapahtuvaa muutosta seurataan Tulostähti-menetelmän avulla (Sarmia 2018) ja tämän opinnäytetyön avulla hankkeen toteuttajat saavat keräämänsä aineiston tueksi nuorten omin sanoin kuvaamia kertomuksia siitä, mikä hankkeen toiminnassa on lisännyt heidän osallisuuttaan ja miten.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten osallisuuden kokemuksia liittyen osallistumiseen Vertaistuella vahvemaksi -hankkeen toimintaan. Tavoitteena on vastata kysymykseen Millaisia pieniä onnistumistarinoita Vertaistuella vahvemaksi -hankkeeseen osallistuvat nuoret kertovat liittyen osallisuuteen. Onnistumistarinoita tulkitaan

Vertaistuella vahvemiksi -hankkeen onnistumisina ja onnistumisilla kuvataan sitä, miten ja minkä vuoksi osallisuuden kokemus on nuorilla vahvistunut.

Oma kiinnostukseni aihetta kohtaan heräsi syksyllä 2023 ollessani työharjoittelussa Rovaniemen Vamoksessa. Harjoittelun aikana pääsin mukaan hankkeen toimintaan ja kohtasin kohderyhmään kuuluvia nuoria. Keskusteluissa nuorten kanssa ilmeni toiminnan merkitys heille itselleen, ja halusinkin opinnäytetyöllä tuoda esiin nuorten positiivisia kokemuksia hankkeen toiminnasta myös laajemman yleisön tietouteen.

## 2 OSALLISUUS

### 2.1 Osallisuuden osa-alueet

Osallisuuden käsite liittyy vahvasti hyvinvoinnin ja toimijuuden käsitteisiin. (Leemann ym. 2018, 12–13.) Toimijuuden vastakohtana käytetään usein käsitteitä osattomuus ja syrjäytyminen. Syrjäytyminen kokemuksena merkitsee joukkoon kuulumattomuuden tunnetta sekä sitä, ettei nuorella ole vahvan toimijan asemaa. (Korkiamäki 2015, 137.) Tässä opinnäytetyössä osallisuus nähdään toimijuutena, yksilön mahdollisuutena toimia omassa elämässä, ympäristössä ja yhteiskunnassa ja vaikuttaa niihin.

Osallisuus voidaan nähdä osallisuutena omaan elämään, vaikuttamismahdollisuuksina niin lähiyhteisöön kuin yhteiskuntaankin sekä kykyinä ja mahdollisuuksina lisätä omaa hyvinvointia sekä liittyä merkityksellisyyttä ja arvokkuutta lisääviin ihmissuhteisiin. (Isola ym. 2017, 23–25.)

Osallisuus omassa elämässä mahdollistuu kohtuullisen toimeentulon sekä tarpeellisten palveluiden myötä, mutta myös mahdollisuuksina sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä elämän hallittavuuden, ennakoitavuuden, yksilön autonomian ja toimintaympäristön ymmärrettävyyden myötä. Osallisuuden käsitteeseen kytkeytyy tiiviisti ajatus aineellisten ja aineettomien tarpeiden tyydyttämisestä. Filosofin Hegelin ajatus pohjaa siihen, että ihmisen tulee olla ensin arvokas toisten silmissä ollakseen arvokas omissa silmissään. Tämä johtaa yleiseen ajatukseen kuulluksi, nähdyksi, arvostetuksi, ymmärretyksi sekä merkitykselliseksi tulemisestä osana erilaisia suhteita, yhteisöjä ja ryhmiä. (Isola ym. 2017, 25.) Kun ihminen voi elää oman näköistä elämää ja määritellä itse, millaiseen toimintaan tai palveluun hän osallistuu, toteutuu osallisuus omassa elämässä. Tällä viitataan siihen, että ihmisellä on tosiasiallista päätösvaltaa omasta elämästään. (THL 2023b, 21.)

Vaikuttamisen ja vaikuttumisen käsitteissä on pitkälti kysymys vuorovaikutuksesta, mutta ei ainoastaan siitä. Käsitteillä voidaan viitata myös ihmisen merkityksellisyyden kokemukseen, joka syntyy esimerkiksi tarinan, tilan tai toiminnan kautta. Taiteen eri muodot ovat hyvä keino jättää jälki itsensä ulkopuolelle, kertoa

jotain, jota on vaikea sanoa tuoda ilmi. Ihmisen kyetessä vaikuttamaan asioihin, hän kääntyy itsestä ulospäin, tulee uteliaaksi, jonka myötä myös vaikuttaminen mahdollistuu. Vaikuttaminen kytkeytyy toimijuuden käsitteeseen. Se on itsensä näkyväksi tekemistä toiminnassa, olemista suhteessa toisiin ihmisiin, oman osaamisen esiintuomista sekä jäljen jättämistä. Ihmisen kyetessä vaikuttamaan asioihin, elämän sisältö laajenee ja syntyy merkityksellisyyden kokemista. (Isola ym. 2017, 30–31.)

Vaikuttamismahdollisuuksiin liittyvä osallisuus ulottuu palveluiden yhteiskehittämiseen, jossa asiakas on mukana palveluiden kehittämisessä. Ottamalla asiakkaat mukaan kehittämistyöhön, saadaan arvokasta tietoa siitä, millaiset palvelut todellisuudessa lisäävät asiakkaiden toimintavalmiuksia. Yhteiskehittämisen avulla voidaan varmistaa palveluiden sopivuus tarpeeseen. (Isola ym. 2017, 32.)

Paikallisen osallisuuden käsitteellä viitataan yhteiseen hyvään, osallisuutta edistävien olosuhteiden kohentamiseen lähellä ihmistä. Kun lähellä ihmisiä rakennetaan tiloja luoden tilanteita ja toimintaa, saavat asukkaat tilaisuuksia näyttää omaa osaamistaan, panostaa yhteiseen hyvään sekä vaikuttaa resurssien hallintaan ja mahdollisuus vastavuoroisiin suhteisiin voi syntyä. Vastavuoroisten suhteiden kautta kokemus omasta merkityksellisyydestä ja arvokkuudesta voi lisääntyä. Näissä paikallisen hyvän mahdollisuuksissa yksilö voi omasta asemastaan riippumatta kokea yhdenvertaisuutta, saada sosiaalisissa kontakteissa kiitosta ja tunnustusta panostuksestaan. (Isola ym. 2017, 38.) Yhteisestä paikallisesta hyvästä voidaan puhua, kun toimintaa toteutetaan paikallisesti asukkaiden kanssa ja se täyttää jonkin paikallisen tarpeen tarjoten merkityksellisiä asioita osana paikallista yhteisöä ja kun kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ihmiset saavat oman osaamisensa näkyviin saaden kiitosta ja arvostusta (Isola ym. 2017, 42).

## 2.2 Osallisuuden kokemus

Sosiaalipedagogiikassa osallisuuden kokemuksen ajatellaan syntyvän aina yksilön ja yhteisön välisessä suhteessa ja osallisuuden voidaan katsoa toteutuvan, kun ihminen kuuluu johonkin yhteisöön, osallistuu yhteisön toimintaan sekä kokee itse olevansa osa yhteisöä kyeten vaikuttamaan osana yhteisöä. (Nivala &



Ryynänen 2019, 138). Yhteisöllisyys käsitteenä on moninainen ja yhteisön määrittelymistäkin on tehty hyvin eriasteisesti. Yhteisö voidaan määrittelytavan mukaan nähdä aina ihmiskunnasta ruokakuntaan ja yhteisöllisyys voi perustua esimerkiksi sukulaisuuteen, yhteisiin intresseihin tai harrastuksiin, mieltymyksiin taikka vuorovaikutukseen. (Kangaspunta, Aro & Saastamoinen 2011, 246.)

Sosiaalinen osallisuus on yhdenvertaisuutta osallistua, olla osa yhteiskuntaa ja yhteisöjä sekä toimia erilaisissa sosiaalisissa rooleissa (Järvikoski 2013. 39–40). Osallisuuden kokemiseksi nuoren tulee voida tehdä itselleen mieleisiä ja tarpeenmukaisia asioita, tuntea kuuluvansa ryhmään saaden tukea ja vaikuttamismahdollisuuksia, päästä toimimaan niin, että kokee toiminnan merkitykselliseksi sekä saada tarvittaessa yksilöllistä, kohdennettua palvelua (Leemann ym. 2018, 14). Työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille ei aina ole tarjolla heidän elämäntilanteeseensa sopivia palveluita tai muita tukimuotoja, mutta elämäntilanteesta huolimatta nuorella on oikeus saada kuulua johonkin, kokea osallisuutta ja voimaantua. (Määttä & Määttä 2015, 35.)

Osallisuuden kokemuksella voi olla laaja merkitys yksilön elämään. Alla kuvattua kuvioista (Kuvio 1.) voidaan huomata osallisuuden kokemuksen vuorovaikutus elämän eri osa-alueisiin ja hyvinvointiin. Se, että osallisuuden kokemus on vuorovaikutussuhteessa näihin elämän osa-alueisiin, tarkoittaa että osallisuuden kokemus voi olla sekä syy että seuraus. Esimerkkinä matala osallisuuden kokemus voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja toisaalta yksinäisyys voi aiheuttaa matalaa osallisuuden kokemusta. Osallisuuden kokemuksen ollessa niin tiiviisti kytköksissä eri ilmiöihin, on osallisuuden edistäminen tärkeää erityisesti, mikäli havaitaan haasteita kyvyissä toimia ja osallistua, käytössä olevissa resursseissa, kouluttautumisessa ja työllistymisessä, elämänlaadussa tai terveydessä taikka osallisuuden kokemuksessa. (THL 2023b, 29.)



Kuvio 1. Osallisuuden kokemuksen yhteydet muihin ilmiöihin (THL 2023b, 29)

Osallisuuden kokemista on tutkittu viime vuosina laajasti. Lars Leemann, Marko Nousiainen, Anna Keto-Tokoi ja Anna-Maria Isola (2022, 104,106) ovat FinSote 2019 -aineistoon pohjautuvassa tutkimuksessaan todenneet, että työssäololla on suuri merkitys osallisuuden kokemiseen, sillä työ voi tarjota yksilölle taloudellisen turvan lisäksi merkityksellisyyden kokemuksia sekä sosiaalisuutta. Osallisuuden näkökulmasta on täten tärkeää tunnistaa, että työelämän ulkopuolelle jäämisellä on vahva vaikutus osallisuuden kokemiseen.

### 2.3 Osallisuuden edistäminen

Osallisuuden kokemisen heikentyminen liittyy vahvasti hyvinvoinnin vajeisiin sekä osattomuuden kokemiseen ja heikko osallisuus kasvattaa riskiä erilaisten

ongelmien kasautumiselle Tästä syystä osallisuuden kokemus tulee ymmärtää prosessina, jossa on mahdollisuudet sekä hyvän elämän rakentumiselle, että eräänlaiselle musertumiselle. Osallisuuden kokemuksen ylläpitämiseen ja kohentamiseen panostaminen voivat ehkäistä ongelmien kärjistymistä ja mahdollisuudet hyvän elämän rakentumiselle kasvavat. (Leemann ym. 2022, 107–108.)

Nuoret, joiden elämässä esiintyy haasteita kaipaavat kokemuksia ja tilanteita, joissa haaste ei määrittele heitä. On tärkeää kyetä unohtamaan elämän haasteet edes hetkeksi, sillä usko omaan toimijuuteen voi syntyä pienestä teosta, kohtamisesta tai mahdollisuudesta vaikuttaa. (Isola ym. 2017, 34.) Kun toimijuutta pyritään vahvistamaan ja hyvinvointia edistämään kokemuksellisuuden ja sosiaalisen osallisuuden näkökulmasta, on tärkeää mahdollistaa kuulumisen kokemuksia ja näin tukea toimijuutta. (Korkiamäki 2015, 137.)

Riikka Korkiamäki (2015, 133,140) käyttää termiä toimijuuden tila, jolla hän viittaa tilanteiden myötä rakentuvaan abstraktiin olosuhteeseen, joka muotoutuu ihmisten välisissä kohtaamisissa ja on rakenteellisten, kulttuuristen, vuorovaikutuksellisten sekä yksilöihin liittyvien tekijöiden määrittämää. Toimijuuden tila voi joko tunnistaa tai olla tunnistamatta ja tukea tai vaimentaa nuorten toimijuutta. Toimijuutta ja osallisuutta voidaan vahvistaa sellaisilla menetelmillä ja työotteilla, jotka pohjautuvat kumppanuuteen ja mahdollistavat ajan, huomion ja kunnioittamisen antamisen ohjattavalle (Herranen, Määttä & Souto 2015, 63).

### 3 RYHMÄTOIMINTA

#### 3.1 Ryhmätoiminta osallisuuden vahvistajana

Yksilön kehitys tapahtuu vuorovaikutuksellisen toiminnan kautta. Ihminen kehittyy toimimalla ryhmissä ja ryhmiin liittyvissä vuorovaikutussuhteissa. Tästä syystä ryhmämuotoinen toiminta tarjoaa toimintaympäristön, jossa ryhmään osallistujat voivat edetä kohti yksilöllisiä tai yhteisiä kuntoutumisen tavoitteita. Ryhmä voi tarjota mahdollisuuden harjoitella esimerkiksi vuorovaikutus- ja selviytymistaitoja, itsestä huolehtimisen taitoja ja rentoutumista. Yksin ammattilaisen tarjoamaan tukeen verraten ryhmämuotoisessa toiminnassa tuki usein vahvistuu ja moninkertaistuu. (Salminen 2016, 301.) Ryhmätoiminnassa yksilöt saavat mahdollisuuden kasvattaa sosiaalisia verkostojaan ja näin ollen kasvattaa mahdollisuuksiaan myönteisiin kohtaamisiin. Yhdessä yhteiseen asiaan panostaminen kasvattaa merkityksellisyyden kokemista ja valaa uskoa tulevaan. (Isola ym. 2017. 44.)

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa syntyviä hyvinvointia lisääviä asioita kutsutaan sosiaaliseksi pääomaksi. Olemalla vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin, voimme saavuttaa jotain, joka yksin olisi mahdotonta. Voimme saada konkreettista apua tai henkistä tukea lähiyhteisöltä, mutta myös muissa ryhmittymissä voi syntyä sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma syntyy ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksen myötä vastavuoroisen tuen, keskinäisen luottamuksen sekä jaettujen normien ja sosiaalisen kontrollin avulla. (Korkiamäki 2016, 71.)

Yksilötuen lisäksi nuori tarvitsee itselleen mielekkään yhteisön, jotta sosiaalinen toimintakyky voi vahvistua ja osallisuuden kokemus syntyä. Turvallinen yhteisö, siihen kuuluminen ja siinä toimiminen voi mahdollistaa sosiaalisen kuntoutumisen. Tilanteissa, joissa siirtyminen työhön tai opiskeluun ei ole kantavalla pohjalla, voi matalan kynnyksen ryhmätoiminta tuoda tukea niin päivärytmiin, säännölliseen vuorovaikutukseen kuin mielekkään arjen ylläpitoonkin. (Alanen 2015, 89.)

Aiemmista tutkimuksista ilmenee, että matalankynnyksen ryhmämuotoista toimintaa pitävät hyvänä sekä toimintaan osallistuneet nuoret että työntekijät. Ryhmätoimintaan osallistuminen voi merkitä vaikeassa elämäntilanteessa olevalle

nuorelle ensimmäistä askelta kohti tasapainoisempaa arkea. (Pitkänen ym. 2022, 166.)

### 3.2 Vertaistuki

Käsitettä vertainen käytetään ihmisistä, joita yhdistää jonkin sama tekijä ja he kokevat tämän tekijän vaikuttavan omaan elämään merkittävällä tavalla. Vertaisuuteen liittyy vahvasti samankaltaisuuden mahdollistama ymmärrys toista kohtaan. (Buchert 2018, 35–36.) Vertaistuki on perinteisesti nähty vapaaehtoisuuteen perustuvana palkattomana toimintana, joka pohjautuu ihmisten omiin kokemuksiin. Vertaistukitoiminta voi itsessään tuoda merkitystä ihmisen elämään (Falk, Kurki, Rissanen, Kankaanpää & Sinkkonen 2013, 14, 16)

Vertaistuen määritelmää on tehty monitasoisesti. Useiden määritelmien mukaan ominaista vertaistuella on vertaisten välinen tiedon, kokemusten ja tunteiden jakaminen. Kokemus vertaistuesta voi syntyä myös vertaamisen kautta. Vertaistuki voi olla sellaista ymmärrystä ja hyväksyntää, jota muissa vuorovaikutustilanteissa on vaikea saada. (Buchert 2018, 36.)

Ryhmätoiminta voi olla vertaistoimintaa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta jakaen samankaltaisia elämäkokemuksia (Ihalainen & Kettunen 2016, 263). Erityisesti tilanteissa, joissa ihminen on kokenut identiteettiään ja olemassaoloaan horjuttavia kokemuksia, on vertaistuella suuri merkitys. Vertaisryhmätoiminnan avulla ihminen voi saada tukea kriisistä toipumiseen, vahvistaa osallisuutta omassa elämässään sekä sen avulla voidaan luoda kokemuksia vastavuoroisista ihmissuhteista. (Siukola 2014, 62.)

Ryhmätoiminnassa keskeistä on osallistujien keskinäinen vuorovaikutus, kokemusten jakaminen ja täten myös vertaistuen saaminen ja antaminen. Toimivan vuorovaikutuksen avulla ryhmässä voi oivaltaa uusia asioita toisten näkökulmista, kokemuksista ja mielipiteistä sekä itse jakaa omia kokemuksiaan, ajatuksiaan sekä mielipiteitään tarjoten oivallisuuden mahdollisuuksia muille osallistujille. Vertaistuki ei aina synny itsestään, vaan koulutettu ammattilainen toimii aktiivisessa roolissa, reagoi ryhmän viestintään ja johdattaa ryhmää kohti tavoitteita. (Ståhlberg 2019, 17.)

Vertaistuen avulla yksilö voi havahtua huomaamaan muidenkin kohtaavan samankaltaisia haasteita elämässään. ja ryhmässä yksilö voi saada uusia näkökulmia, apukeinoja ja toivoa toipumiseen, jonka myötä ymmärrys omaa kokemusta kohtaan voi lisääntyä. (THL 2023a).

## 4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA PROSESSIKUVAUS

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa Vertaistuella vahvemiksi -hankkeeseen osallistuvien nuorten kokemuksista koskien osallisuutta.

Toimintoja ja palveluita järjestettäessä usein juuri heikoimmassa asemassa olevien ääni ei tule tarpeeksi kuuluviin ja siksi tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuoda tietoisuuteen nuorten omia kokemuksia siitä, millä tavoin ja miksi matalan kynnyksen toiminta on tukenut heidän osallisuuttaan.

Tutkimuskysymykseni on millaisia pieniä onnistumistarinoita Vertaistuella vahvemiksi -hankkeeseen osallistuvat nuoret kertovat liittyen osallisuuteen.

Onnistumistarinoita tulkitaan Vertaistuella vahvemiksi -hankkeen onnistumisine ja onnistumisilla kuvataan sitä, miten ja minkä vuoksi osallisuuden kokemus on nuorilla vahvistunut.

### 4.2 Eettiset lähtökohdat

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteina ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto ja hyvä tieteellinen käytäntö koostuu menettelyta-voista, joilla tähdätään hyvän tieteellisen käytännön toteutumiseen koko tieteellisen toiminnan elinkaaren ajan. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden kautta voidaan varmistaa tieteellisen toiminnan hyvä laatu, läpinäkyvyys ja puolueettomuus sekä arvostava ja vastuullinen tutkimustoiminta kaikissa tutkimusprosesseissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. 11–12.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohjaa Suomessa tehtävää tutkimusta eettisesti kestäväan suuntaan ja hyvän tieteellisen käytännön noudattamisella voidaan taata laadukas ja tarkastelun kestävä toiminta tutkimuksen tekijöiden keskuudessa. Opinnäytetyössä voidaan soveltaa hyvää tieteellistä käytäntöä ohjavia näkökulmia mielestäni samoin, kuin tutkimuksissakin. Luotettavuus tulee ottaa huomioon siten, että sekä suunnittelu-, toteutus- että viimeistelyvaihe suori- tetaan laadukkaasti virheitä välttäen. Rehellisyys ilmenee opinnäytetyössä siten,

että raportoidaan ohjeiden mukaan todellisia tuloksia ja havaintoja. Arvostus tulee esiin siinä, miten tutkimusta lähdetään toteuttamaan, millä tavoin huomioidaan tutkimuksen kohteena olevat sekä ihmiset että ympäristöt, joissa tutkimusta mahdollisesti suoritetaan. Vastuunkanto heijastuu opinnäytetyössä mielestäni siihen, että opinnäytetyön tekijä toteuttaa opinnäytetyötään edellä mainittuja arvoja kunnioittaen.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisissä periaatteissa nostetaan esiin perustuslain mukaisia oikeuksia, kuten oikeus elämään, henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja oikeus yksityisyyteen. Nämä eettiset periaatteet ohjaavat tutkimusta. Tutkijan tulee kunnioittaa kaikkia perustuslain mukaisia oikeuksia ja otettava ne huomioon tutkimusta tehdessään. Lisäksi tutkijan tulee kunnioittaa kulttuuriperintöä ja luonnon monimuotoisuutta sekä toteuttaa tutkimus sillä tavoin, ettei se aiheuta vahinkoja, riskejä taikka haittoja tutkimuskohteille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.)

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa näitä tulee pohtia aina erikseen kiinnittäen erityistä huomiota tutkittavaan asiaan, ilmiöön ja tutkimuksen kohteeseen. Se, ettei tutkimusta toteuttaessa saa aiheuttaa haittoja tutkimuskohteelle, on laava eettinen ohje, jonka tulkinta riippuu aina tutkijasta. Tutkija voi pohtia kysymystä aina oman tietämyksensä valossa, mutta jokaisen kokemusmaailma on aina omansa, eikä tutkija voi eettisestä pohdinnasta huolimatta tosiasiaa tietää, aiheuttaako tutkimus tutkittavalle esimerkiksi henkistä vahinkoa. Tällaisiin eettisiin kysymyksiin on syytä erityisesti sosiaalialalla tehtävässä tutkimuksessa kiinnittää huomiota. Myös opinnäytetyön tekijän tulee käydä syvää eettistä pohdintaa aiheen rajaamisesta aina aineiston analyysiin saakka.

Toimitin opinnäytetyösuunnitelmani toimeksiantajaorganisaation eettiseen toimikuntaan lausunnon saamiseksi tammikuussa 2024. Toimikunta hyväksyi suunnitelmani ja päätti käsittelyssään myöntää tutkimusluvan sillä ehdoin, ettei lupaa alle 18-vuotiaiden haastatteluun ole. Ehto informanttien täysi-ikäisyydestä ei ollut opinnäytetyön toteuttamisen näkökulmasta merkityksellinen, sillä kohderyhmän nuoret ovat työelämän ja koulutuksen ulkopuolella ja alle 18-vuotiaita koskee oppivelvollisuus (Oppivelvollisuuslaki 2020/1214 §1:2.4).



Tutkittavalla tulee olla tieto, mitä tutkitaan ja mihin tutkimustuloksia hyödynnetään. On huomioitava yksilön tosiasiallinen vapaus valita osallistuminen tutkimukseen koko tutkimuksen ajan. Tutkittavalla tulee siis olla oikeus kieltäytyä osallistumasta ja kieltäytyä jatkamasta tutkimukseen osallistumista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Olen huomionnut nämä eettiset periaatteet opinnäytetyötä toteuttaessani siten, että kutsussa haastatteluun ilmoitin, mitä tutkin ja mitä sillä tavoittelen. Tutkimustiedote ja tietosuojaseloste olivat haastatteluun osallistuvien saatavilla, ja nämä käytiin haastateltavien kanssa läpi yhdessä ennen haastattelun aloittamista. Ilmoitin haastateltaville myös suullisesti, mihin haastatteluaineistoa käytetään sekä missä ja miten ne julkaistaan. Jokainen haastateltava antoi kirjallisen suostumuksen osallistumisesta. Osallistuminen haastatteluihin on suostumuksellista ja informoin osallistujia heidän oikeudestaan päättää osallistumisensa haluamanaan ajankohtana.

#### 4.3 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta ja laatua on syytä tarkastella jo suunnitteluvaiheessa ja siihen palataan vielä työn yhteenvedossa. Laadullisen opinnäytetyön kohdalla luotettavuus pohjautuu opinnäytetyön tekijän arviointiin ja näyttöön, eikä objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen ole mahdollista. (Kananen 2017, 174–175). Kun laadullinen tutkimus käsittelee ihmisten käyttäytymistä, toimintaa tai ajattelua, on tutkimustilanteiden vakioiminen mahdotonta. Opinnäytetyön luotettavuutta on tästä syystä tarkasteltava ennen kaikkea käytettyjen lähteiden ja teorioiden valossa. (Kananen 2017, 173.) Tutkimusjoukon ollessa pieni ja tutkimuksen liittyen tiettyyn toimintaan osallistumiseen, ei tutkimuksen lopputuloksia voida yleistää. Laadullisessa tutkimuksessa, jossa tarkoituksena on saada tietoa ihmisten kokemuksista, tulee tiedostaa se tosiseikka, että kokemukset ovat aina yksilöllisiä ja yleistettävyyks on täten heikko.

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan parantaa vahvistamalla tutkijan ja tutkittavan yhteistä ymmärrystä. Tämä voi onnistua luetuttamalla aineisto ja opinnäytetyön tulkinta tutkittavalle, jota on aiemmin haastateltu. Tutkittavan kannalta tutkimus on luotettava, mikäli hän voi vahvistaa tutkijan tekemän tulkinnan sekä tutkimustuloksen. (Kananen 2017, 177.) Tässä opinnäytetyössä pyrin saavutta-

maan yhteisen ymmärryksen esittämällä haastattelutilanteessa tarkentavia kysymyksiä väärinymmärrysten poissulkemiseksi sekä haastattelutilanteen päätteeksi kertaamalla käytyä keskustelua tutkittavan kanssa. Annoin haastateltaville mahdollisuuden lukea ja kommentoida litteroitua ja tulkittua aineistoa haastattelun jälkeen.

Riittäväällä dokumentoinnilla sekä tutkimusaineiston säilyttämisellä voidaan osoittaa työn arvioitavuus. Dokumentoinnissa tulee tulla esiin tutkijan tekemät valinnat perusteluineen tutkimuksen eri vaiheissa. (Kananen 2017, 178.) Olen kirjannut opinnäytetyön raporttiin tekemäni valinnat pitkin opinnäytetyöprosessia arvioitavuuden vahvistamiseksi. Vahvistettavuuden näkökulmasta opinnäytetyöni on luotettava sen pohjautuessa vahvasti tutkittuun tietoon ja huomioin lähdekriittisyyden työssäni hyvin. Vahvistettavuus ilmenee opinnäytetyön raportoinnissa saatujen päätelmien ja teorian vuoropuheluna.

#### 4.4 Opinnäytetyön prosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessi lähti osaltani käyntiin heti kesän 2023 jälkeen. Aiheen miettiminen vei runsaasti aikaa, sillä ideoita ja aiheita oli mielessäni paljon, mutta koin vaikeaksi tarttua minkään aiheen tarkempaan tarkasteluun. Aiheen selkiytyttyä, opinnäytetyöprosessi käynnistyi ja eteni alla olevan kuvio 2 mukaisesti.



Kuvio 2. Kuvaus opinnäytetyöprosessista

Marraskuussa 2023 aihe alkoi muotoutua nykyiseen muotoonsa päättäessäni työharjoittelun Rovaniemen Vamoksessa. Aihe-ehdotukseni hyväksyttiin 17.11.2023. Tämän jälkeen laadin opinnäytetyösuunnitelman. Suunnitelman laatimisen yhteydessä aihe tarkentui entisestään. Suunnitelman laatimiseen sain tukea ohjaavalta opettajaltani, joka auttoi löytämään työssä käytettävän Pienet onnistumistarinat työkalun. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin oppilaitoksen puolelta 20.12.2023, jonka jälkeen toimitin sen toimeksiantajaorganisaation eettiseen toimikuntaan hyväksyttäväksi.

Diakonissalaitoksen eettinen toimikunta käsitteli suunnitelmani tammikuussa 2024, ja myönsi tutkimusluvan sillä poikkeuksella, ettei alle 18-vuotiaita ole lupaa haastatella. Tutkimusluvan saatuaani etenin suunnitelman mukaisesti kohti aineiston keruuta. Tammikuussa 2024 kävin esittelemässä opinnäytetyön suunnitelmaa ja prosessia Rovaniemen Vamoksen henkilöstölle, ja 1.2.2024 esittelin opinnäytetyön aiheen toimintaan osallistuville nuorille ryhmätoiminnan yhteydessä. Koin tavoittavani tiedonantajia varmimmin, kun käyn heitä itse tapaamassa ja prosessistani kertomassa. Tämä lähestymistapa toimi, ja sain heti kolme haastateltavaa. Neljännen haastateltavan sain piipahdettua kahden viikon kuluttua uudesta nuorten ryhmässä. Haastatteluaikat sovimme saman tien paikan päällä.

Haastattelut toteutin helmikuun 2024 aikana toimintaa järjestävän organisaation tiloissa. Jokainen haastattelu toteutui sovitun aikataulun mukaisesti.

Analysoituani aineiston lähestyin sähköpostitse jokaista nuorta, jotta heillä on mahdollisuus tarkastella haastatteluaineistoa ja siitä tekemiäni tulkintoja. Kävin aineistosta poimitut tarinat ja niistä tekemäni tulkinnat jokaisen haastateltavan kanssa läpi erikseen. Haastateltavilla oli mahdollisuus vahvistaa tekemäni tulkinnat sekä korjata väärin tekemiäni tulkintoja ja ilmaista, mikäli eivät halua jotain tiettyä kohtaa aineistossa käytettävän. Tällä tavoin toimimalla koin lisääväni opinnäytetyön luotettavuutta, sillä väärintulkintojen mahdollisuus pienenee. Lisäksi ajattelin tämän mahdollisesti lisäävän nuorten osallisuutta, sillä kokemus siitä, että omasta toiminnasta on hyötyä muille, on Alasen (2015, 89) mukaan yksi keskeisimmistä toimijuutta ja toisaalta myös hyvinvointia vahvistavista tekijöistä.

Kiitin jokaista haastateltavaa sekä haastattelun että tulkintojen läpikäymisen yhteydessä, ja ilmaisin, kuinka tärkeää heidän osallistumisensa opinnäytetyöhön onkaan. Jokainen haastateltava vahvisti tekemäni tulkinnat ja yksi haastateltava halusi täydentää aiemmin sanomaansa hieman. Kun haastateltavat olivat kommentoineet tekemääni analyysiä aiheesta, suoritin aineiston analyysin loppuun ja viimeistelin opinnäytetyön raportin.

## 5 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

### 5.1 Toimintaympäristön kuvaus

Diakonissalaitoksen Vamos Nuorten palvelut toimivat 11 paikkakunnalla ympäri Suomea tarjoten laajasti palveluita nuorille. Vamoksen palvelut on suunnattu 16–29-vuotiaille työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille, joiden elämässä esiintyy haasteita. Haasteet, joiden myötä palveluun voi hakeutua, voivat olla hyvin moninaisia. (HDL 2023a.)

Rovaniemen Vamoksen Vertaistuella vahvemiksi -hankkeessa tavoitteena on luoda vertaistuellisia valmennusmalleja sekä erinäisten haasteiden kanssa elävien nuorten valmennukseen että heidän lähiyhteisöjensä tukemiseen. Hankkeen ajan toteutetaan ryhmävalmennuksia niin nuorille, nuorille ja heidän läheisilleen kuin läheisille omana vertaisryhmänä. Hankkeen kautta valmennuksiin osallistuminen on nuorille maksutonta ja vapaaehtoista. Hankkeeseen hakeutuvat nuoret ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella, heillä on tarve saada muutosta omaan elämäntilanteeseensa, heidän arjen taitonsa voivat kaivata vahvistusta tai he voivat kokea yksinäisyyttä ja toivovat saavansa vertaistukea muilta nuorilta. (HDL 2023b.)

Palvelun toiminnan tavoitteena on, että nuoren hyvinvointi, itsetunto ja usko tulevaisuuteen vahvistuu. Tähän pyritään tarjoamalla nuorelle oma valmentaja, joka kulkee vierellä koko asiakkuuden ajan. Palvelun kiireettömyys tähtää siihen, että nuori tulee kuulluksi ja luottamuksellinen suhde valmentajaan pääsee synty-mään. Nuorille järjestetään vertaistuellista ryhmätoimintaa kaksi kertaa viikossa ja nuorille sekä heidän läheisilleen järjestetään hankkeessa yhteisiä iltoja kuu-kausittain. Tämän lisäksi nuorten läheisille järjestetään omia vertaistuki-iltoja kuu-kausittain. Hankkeessa merkittävänä yhteistyökumppanina toimii Lapin mielen-terveysomaiset ry – FinFami. (HDL 2023b, HDL 2023c.)

## 5.2 Laadullinen opinnäytetyö

Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta ilmiöstä, vaan tutkimus pyrkii selvittämään ihmisen antamia merkityksiä tutkittavaan aiheeseen ja tuomaan ilmi ihmisten omia kokemuksia koetusta todellisuudesta. (Vilkkä 2021, 118–120.) Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on vastata kysymykseen mistä ilmiössä on kyse. (Kananen 2017, 23.) Tutkimuskohteena on tietyn, Vertaistuella vahvemaksi -hankkeen toiminta, joten on luonnollista, että tiedonantajat ovat kyseiseen hankkeeseen osallistuvia nuoria. Hankkeessa korostetaan vertaistukea ja sen merkitystä ihmisen vahvistumisessa, joten haastateltavat nuoret osallistuvat hankkeessa sekä yksilövalmennukseen että vertaisuuteen ryhmävalmennukseen.

Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle (Creswell 2007, Kananen 2017, 34 mukaan) on se, että tutkimuksen huomio on tutkittavien omissa näkökulmissa, näkemyksissä ja merkityksissä, tutkimus toteutetaan aidossa ympäristössä ja kerätään informanteilta vuorovaikutussuhteessa, tutkija toimii aineiston kerääjänä ja tutkimusaineisto voi olla monilähtöistä ja tutkimuksen tavoitteena on saavuttaa kokonaisvaltainen ymmärrys tutkittavasta aiheesta. Laadullisen tutkimuksen tuottamia lopputuloksia ei voida yleistää, sillä tutkimuksen koskiessa yksilön kokemuksia, pätee lopputulos vain tutkimuskohteen osalta (Kananen 2017, 36). Sillä tarkoitukseni on selvittää juuri haastateltavien nuorten omia kokemuksia, soveltuu laadullinen tutkimus tarkoitukseen hyvin.

## 5.3 Aineiston keruu

Vaikka laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa opinnäytetyössä aineistoa voidaan kerätä monella eri tavalla, on tyypillistä kerätä tutkimusaineistoa puheen muodossa, haastatteluina (Vilkkä 2021, 122). Tässä opinnäytetyössä aineistoa kerätään teemahaastatteluina. Teemahaastattelussa tutkimusongelmasta nostetaan esiin keskeiset aiheet, joita haastattelussa tulisi käsitellä tutkimusongelmaan vastaamisen takaamiseksi ja haastattelussa vastaaja kertoo oman kuvauksensa kustakin teemasta. (Vilkkä 2021, 124).

Teemahaastattelu on suhteellisen yleinen aineistonkeruumenetelmä, sillä sitä on pidetty tyypillisimpänä tapana kerätä laadullista aineistoa ja se voi tuntua melko

selkeältä ymmärtää. Teemahaastattelu eroaa monista muista aineistonkeruunetelmistä siten, ettei tutkimuksen raportissa yleensä esitetä varsinaisia tuloksia, vaan aineisto syntyy analysoitujen haastatteluiden, teorian ja aiemman tutkimuksen vuoropuheluna. (Eskola 2007. 34, 37.) Tässäkin opinnäytetyössä ei ole erillistä tulokset -osiota, vaan se, mitä haastatteluista käy ilmi, nousee esiin tässä työssä aineiston analyysinä sekä johtopäätöksinä, jossa käydään läpi aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta olennainen ja aiempaa teoriaa.

Tiedotin opinnäytetyöstä hankkeen toimintaan osallistuvia nuoria käymällä esitelmässä aiheittain ryhmätoiminnassa, ja näin tavoitin tiedonantajia. Toimitin teemahaastattelurungon haastatteluun osallistuville nuorille etukäteen haastatteluun osallistumisen helpottamiseksi. Haastattelun aluksi painotin, ettei kysymyksiin ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, vaan kaikki ajatukset, joita kysymys herättää, ovat sallittuja ja tutkimuksen kannalta tärkeitä. Aikataulu haastatteluiden suhteen oli itselläni joustava, joten kykenin toteuttamaan haastattelut nuorten omien toiveiden mukaan. Haastatteluun toivoin saavani osallistumaan neljä tiedonantajaa ja lopulta haastattelin neljää nuorta aineistoa kerätessäni.

Toteutin haastattelut helmikuun 2024 aikana toimintaa järjestävän organisaation tiloissa, sillä ajattelin nuorille olevan helpompi tulla tuttuun ympäristöön. Litteroin haastattelut nauhoitteesta tekstimuotoon yksitellen haastattelupäivän aikana.

Haastatteluiden pohjana käytin Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen Sokra-koordinaatiohankkeessa kehitettyä Pienet onnistumistarinat-arviointityökalua ja työkalun valmista haastattelurunkoa pienin muutoksin. Jokainen haastattelu eteni haastattelurungon (Liite 1) teemojen mukaisesti. Haastattelussa käytävät teemat ovat merkityksellisyys, toimijauskomukset ja sosiaalisten suhteiden laatu. Arviointityökalu on kehitetty osana Euroopan sosiaalirahaston rahoittamien, heikoimmissa asemassa olevien osallisuutta edistäviä hankkeita. (THL 2023b, 51.)

### 5.3.1 Pienet onnistumistarinat -työkalu

Pienet onnistumistarinat -työkalu pohjautuu osallisuuden viitekehykseen sekä ymmärrykseen osallisuuden kokemuksesta. Työkalu on osallisuutta edistävän toiminnan laadulliseen arviointiin kehitetty, ja sen avulla voidaan selvittää, miten

toiminta on onnistunut edistämään osallistujien osallisuuden kokemusta sekä kuvata, mitä osallisuuden kokemuksen vahvistuminen toimintaan osallistuville itselleen merkitsee. Työkalun ideana on haastatella toimintaan osallistuneita ja haastatteluiden myötä tunnistaa pieniä onnistumistarinoita, yksittäisiä kokemuksia, jotka ovat vahvistaneet osallistujan osallisuutta. (THL 2023b, 50.)

Ihmisten omat kokemukset liittyen osallisuuteen eivät aina ole havainnoitavissa, sillä ne eivät näy ulospäin ja osallistujan oma kokemus tilanteesta voi poiketa työntekijän kokemuksesta. Haastatteluiden avulla voidaan löytää pieniä arkisia kokemuksia, kannustavia sanoja tai rennon yhdessä olon merkityksiä, joita voi arjessa olla hankalaa havaita. (THL 2023b, 52.)

Aineiston analyysissä olennaista on tunnistaa haastatteluista pieniä onnistumistarinoita laajan elämäntarinan sijaan. Tarinaksi luokitellaan kaikki ajallisesti etenevät tapahtuman kuvaukset, joissa ilmenee vähintään alku ja loppu. Analyysin avulla pyritään tunnistamaan, mitä tarina toimintaan osallistujalle merkitsee ja arvioinnin tekijä tulkitsee, millaisissa kuvatuissa kokemuksissa on kyse osallisuuden kokemuksen kasvusta. Haastateltavalle on hyvä antaa mahdollisuus kommentoida tulkintaa, kiistää tai vahvistaa se. Ideaalitulanteessa kertomuksista tulee ilmi, mikä on lisännyt haastateltavan osallisuutta ja miten tämä ilmenee hänen elämässään, millaisia uusia toimintamahdollisuuksia hän on saanut ja mitä oppinut sekä millaisia ominaisuuksia hän on itsestään löytänyt. (THL 2023b, 59.)

Osallisuusvaikutuksista raportoitaessa pienten onnistumistarinoiden avulla, on raportissa hyvä tuoda esiin sitaatteja haastateltavien tarinoista, sillä ne luovat raporttiin elävyyttä ja autenttisuuden tuntua, ja ne myös lisäävät tekstin uskottavuutta. (THL 2023b, 61.)

#### 5.4 Sisällönanalyysi

Aineiston systemaattinen ja objektiivinen analysointi mahdollistuu sisällönanalyysin menetelmällä. Sisällönanalyysi tarjoaa mahdollisuuden tuottaa tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyn ja yleistetyn kuvauksen. Analyysissa aineistosta etsitään tekstin merkityksiä ja pyrkimys on analyysin myötä tuottaa selkeä sanallinen kuvaus tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4 Sisällönanalyysi.)



Aineistosta tehtävien johtopäätösten edellytyksenä on aineiston selkeys. Tämä mahdollistuu sisällönanalyysissä siten, että aineisto hajotetaan ensin osiin, jonka jälkeen se käsitteellistetään ja kootaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.2 Yleisesti sisällönanalyysin tekemisestä.) Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysi toteutetaan sekä aineistolähtöisesti, että teorialähtöisesti.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi toteutuu Milesin ja Hubermanin (1994) kuvauksessa kolmivaiheisesti. Ensin aineisto pelkistetään, jonka jälkeen pelkistetty aineisto ryhmitellään ja edelleen luodaan teoreettiset käsitteet kuvaamaan ryhmitelyä. Käytännössä analyysi toteutetaan kirjoittamalla haastattelut sana sanalta ja perehtymällä haastatteluiden sisältöön. Tämän jälkeen aineistosta etsitään tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia ilmauksia, ja pelkistetyt ilmaukset listataan. Pelkistetyistä ilmauksista etsitään erilaisuuksia ja samankaltaisuuksia ja näiden mukaan voidaan ryhmitellä ja yhdistellä ilmauksia erilaisiin alaluokkiin. Alaluokkia yhdistetään ja niistä muodostetaan yläluokkia. Yläluokat yhdistetään edelleen pääluokiksi ja näin voidaan muodostaa kokoavia käsitteitä luokille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.)

Tässä työssä on viitteitä myös teorialähtöisestä sisällönanalyysistä. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä luokittelun pohjana on aiempi teoratieto aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.4 Teorialähtöinen sisällönanalyysi). Tässä opinnäytetyössä teoria painottuu osallisuuden viitekehykseen ja toimijuuden vahvistumiseen. Toimijuutta vahvistavina osallisuuden kokemuksina voidaan katsoa olevan yhteenkuuluvuuden, merkityksellisyyden ja pystyvyyden kokemukset (Nousiainen 2021, 157). Sisällönanalyysissä luokitellaan aineistossa esiintyvät tarinat näiden edellä mainittujen kokemuksia kuvaavien käsitteiden alle.

## 5.5 Aineiston käsittely

Opinnäytetyön aineisto koostuu neljästä haastattelulitteroinnista. Aineisto on muodostunut Vertaistuella vahvemaksi -hankkeen toimintaan osallistuvien nuorten yksilöhaastatteluista.

Litteroin eli kirjoitin haastatteluaineiston tekstimuotoon aineiston analysointia varten, jonka jälkeen toteutin sisällönanalyysin aineistolähtöisesti. Aineiston analyysi toteutettiin Pienet onnistumistarinat -työkalun haastattelujen analyysin mukaisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyrin tunnistamaan haastatteluista kaikki tarinat, eli kuvaukset osallistumisesta arvioitavaan toimintaan. Tarinaksi luokittelin jokaisen tapahtumakuvauksen, joka eteni ajallisesti ja jossa oli alku sekä loppu. Tämän jälkeen analyysissä pyrin tunnistamaan, mitä tarina merkitsee toimintaan osallistujalle. Mikäli haastateltava ei itse osannut tuoda tätä esiin, antoi tarinan paikka haastattelussa usein vastauksia. Mikäli haastateltava kertoi tarinan esimerkiksi osana sosiaalisia suhteita koskevaa keskustelua, tulkitsin sen kertovan siitä, mitä muutoksia sosiaalisissa suhteissa on tapahtunut.

Tarinoiden ollessa usein melko pitkiä ilmauksia, pelkistin ne aineiston käsittelyn helpottamiseksi. Pidin kuitenkin koko aineiston analyysin ajan alkuperäiset ilmaukset mukana, jotta tarinoiden merkitys säilyy. Taulukossa 1 havainnollistan, millä tavoin pelkistin alkuperäisiä ilmauksia.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
”on ollut niinku helppo olla, ehkä jotenki avoimempi, ku täällä on niinku muutki puhunu omista asioistaan ja ei oo tavallaan tarvinnut, vaikka peitellä niitä omia mielenterveydellisiä haasteita tai muita.”	Yhteisten keskustelujen kautta turvallisessa ilmapiirissä voi olla avoin, eikä mielenterveyden haasteita ole tarve peitellä.
”Se kaikki ryhmätoiminta on ollut ihan älyttömän hyvää koska siitä on niinku saanut siten just tavallaan vertaistukeakin ihan niinku ei tarvi olla ees mistään tietystä aiheesta vaan tai ihan että on niinku muitakin, jotka on yhtä paskassa tilanteessa. (...) Että on ihan ok, että on vähän paskassa tilanteessa, kun ei oo niinku ainoa ja sitten siis on päässyt just puhumaan tilanteesta muiden nuorten kanssa ja vähän vertailee, käymään läpi siten asioita ja näin”	Ryhmätoiminnasta saa vertaistukea, kun huomaa muiden olevan samankaltaisessa elämäntilanteessa. Vertaistuki auttaa hyväksymään ja ymmärtämään omaa tilannetta

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
”Se vertaistuki on tullut näiltä muilta, jotka käy, että kyllä niilläkin on ihan samanlaisia kokemuksia lopulta. Ehkä ne ei oo ihan niin harvinaisia ja ennenkuulumattomia, kun mitä siellä omassa päässä tuntuu.”	Vertaistuen avulla voi huomata, että se, että on ongelmia, ei ole niin harvinaista kuin on aiemmin itse ajatellut.

Aineiston pelkistämisen jälkeen siirryin teoreettisempaan aineiston analyysiin, jonka aikana tunnistin tarinoista ne kertomukset, jotka kuvaavat haastateltavan osallisuuden vahvistumista ja luokittelin pelkistetyt tarinat taulukon 2 esimerkin mukaisesti kolmeen pääluokkaan. Pääluokat muodostuivat Pienet onnistumistarinat -työkalun mukaisesti seuraavasti; merkityksellisyyden kokemus, pystyvyyden kokemus ja yhteenkuuluvuuden kokemus. Tässä vaiheessa aineisto pelkistyi entisestään, ja jäljellä olivat toimijuutta vahvistavat onnistumistarinat.

Taulukko 2. Esimerkki pelkistettyjen ilmausten luokittelemisesta tarinatyypeittäin

Yhteenkuuluvuuden kokemus	Merkityksellisyyden kokemus	Pystyvyyden kokemus
Tutustuminen muihin ryhmässä kävijöihin on johtanut siihen, että aikaa vietetään toiminnan ulkopuolellakin yhdessä	Ryhmätoiminnasta saa vertaistukea, kun huomaa muiden olevan samankaltaisessa elämäntilanteessa.	Arjen rutiineja koskevat teemat ovat tuoneet mukanaan oivalluksia, ja niiden myötä on arkeen tullut uusia rutiineja
Hyvät, varmistavat ja vahvistavat kokemukset ovat helpottaneet sosiaalista kanssakäymistä, kun oman olemuksen yliajattelu on vähentynyt	Muiden nuorten positiiviset kommentit ryhmään osallistumisesta lisäävät tunnetta siitä, että muut välittävät.	Verkostotapaamisiin valmistautuminen valmentajan kanssa tuo itsevarmuutta selviytyä niistä jatkossa itsenäisestikin.

Kun haastatteluista oli tunnistettu onnistumistarinat ja niissä kuvatut vaikutukset, tarkastelin, toistuvatko tietyn tyyppiset tarinat kokemuksissa. Tämän jälkeen jatkoin aineistolähtöisen sisällön analyysin menetelmällä ja ryhmittelin onnistumistarinat ensin niiden sisältämien samankaltaisuuksien mukaan, jonka myötä muodostui tarinoita kuvaavia alaluokkia ja teoreettisia käsitteitä alla olevan taulukon 3 mukaisesti.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Pääluokka	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Merkityksellisyystarinat	<p>Yhteisten keskustelujen kautta turvallisessa ilmapiirissä voi olla avoin, eikä mielenterveyden haasteita ole tarve peitellä.</p> <p>Ryhmätoiminnasta saa vertaistukea, kun huomaa muiden olevan samankaltaisessa elämäntilanteessa.</p> <p>Vertaistuki auttaa hyväksymään ja ymmärtämään omaa tilannetta.</p> <p>Vertaistuen avulla voi huomata, että se, että on ongelmia, ei ole niin harvinaista kuin on aiemmin itse ajatellut.</p>	Vertaistuki
	<p>Toimintaan osallistuminen lisää hyvinvointia ja mahdollistaa osallistumisen, mutta sinne ei ole pakko mennä.</p> <p>Toimintaan saa osallistua haluamallaan tavalla, ja se vahvistaa kokemusta siitä, että saa olla oma itsensä.</p> <p>Turvallinen tila, jonne voi osallistua sellaisena kuin on.</p>	Toiminnan vapaaehtoisuus
	<p>Valmentajan antama palaute tuntuu hyvältä. Huomaa olevansa tärkeä osa ryhmää.</p> <p>Muiden nuorten antama palaute siitä, että on merkityksellinen ryhmälle, on tärkeää palautteen saajalle itselleen.</p> <p>Muiden nuorten positiiviset kommentit ryhmään osallistumisesta lisäävät tunnetta siitä, että muut välittävät.</p>	Positiivisen palautteen saaminen

Alaluokkia yhdistelemällä ja aineiston tarinoita tarkastelemalla syntyi yläluokkia, jotka kuvaavat tarinan tapahtuman vaikutusta haastateltavaan. Yläluokat yhdistyivät sisällönanalyysissä teorialähtöisiin pääluokkiin. Yhdistävänä luokkana analyysissä on toimijuutta vahvistavat osallisuuden kokemukset. Käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.3

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi). Taulukossa 4 esitellään, millä tavoin luokittelua sisällön analyysissä jatkettiin merkityksellisyyden kokemuksista kertovien tarinoiden osalta. Sekä yhteenkuuluvuustarinoiden että pystyvyystarinoiden osalta luokittelu toteutettiin samalla periaatteella.

Taulukko 4. Esimerkki käsitteellistämisestä merkityksellisyyden kokemuksissa

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Toiminnan vapaaehtoisuus Vertaistuki Positiivisen palautteen saaminen	Itsensä kokeminen arvokkaaksi	Merkityksellisyyden kokemus
Toiminnan mielekkyys Uusien asioiden kokeileminen Sisällön saaminen arkeen	Mielialan koheneminen ja mielihyvän kokeminen	

Tuotin aineistosta myös määrällisiä tuloksia. Laskin, kuinka monta toimijuuden vahvistumista kuvaavaa tarinaa aineistossa ilmenee ja kuinka moni tarina on kuvaus merkityksellisyyden, yhteenkuuluvuuden ja pystyvyyden kokemuksesta, ja missä haastattelussa kukin tarina kerrotaan.

Aineiston analysoinnin jälkeen raportissa havainnollistetaan Pienet onnistumistarinat -työkalun mukaisesti onnistumistarinoiden avulla sitä, mitä vaikutuksia hankkeeseen osallistuminen on nuorten elämään tuonut ja miksi se on juuri hankkeen toiminnan ansiota.

## 6 AINEISTON TULKINTA

### 6.1 Osallisuus onnistumistarinoissa

Haastatteluaineistosta ilmenneissä onnistumistarinoissa kuvattiin niitä kokemuksia, joissa haastateltavan oma toimijuus on vahvistunut. Hyödynsin aineistojen tulkinnassa Nousiaisen (2021, 157) jaottelua, jossa toimijuutta vahvistavina osallisuuden kokemuksina voidaan katsoa olevan yhteenkuuluvuuden, merkityksellisuuden ja pystyvyyden kokemukset. Tunnistin aineistostani tarinoita, joissa ilmeni jaottelun mukaisia kokemuksia.

Tarinat, joissa kuvattiin uuden oppimista, tulkitsin pystyvyystarinoiksi niissä tilanteissa, joissa uuden oppiminen oli lisännyt itseluottamusta tai haastateltava oli ottanut oppimiaan asioita käyttöön arjessaan, ja merkityksellisyystarinoiksi niissä tilanteissa, joissa toiminta itsessään oli tuottanut haastateltavalle uusia oivalluksia tai mielihyvän tunnetta.

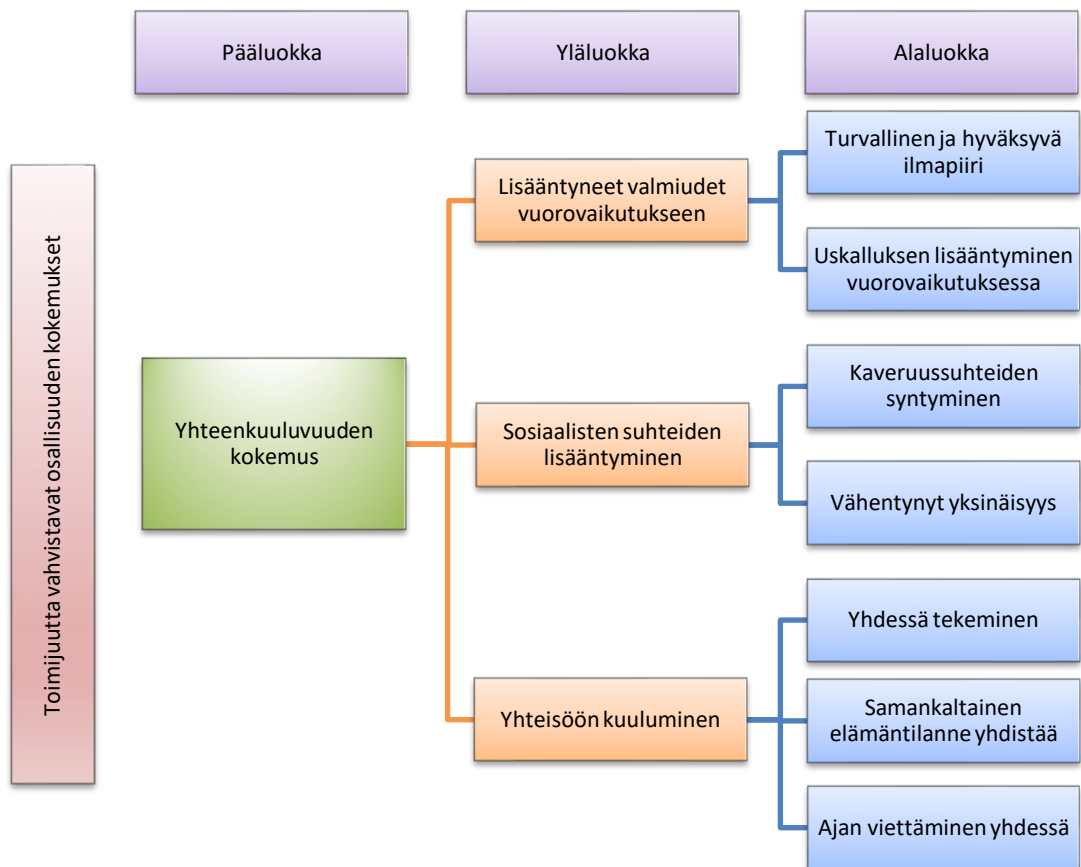
Alla olevan taulukon 1 mukaisesti aineistosta oli tunnistettavissa yhteensä 24 tarinaa, joiden katsoin kuvaavan osallisuuden vahvistumista. Yhteenkuuluvuustarinoita, eli kertomuksia kuulumisesta yhteisöön aineistossa oli seitsemän kappaletta, merkityksellisyystarinoita, eli kertomuksia toiminnan hyödyllisyydestä sekä saadusta tunnustuksesta ja luottamuksesta kymmenen kappaletta ja pystyvyystarinoita, eli kertomuksia pystyvyyden tunteen lisääntymisestä seitsemän kappaletta.

Taulukko 3. Tarinoiden esiintyminen aineistossa

Aineisto	Yhteenkuuluvuustarinat	Merkityksellisyys tarinat	Pystyvyystarinat	Yhteensä
Haastattelu 1	2	2	3	7
Haastattelu 2	2	2	1	5
Haastattelu 3	1	3	2	6
Haastattelu 4	2	3	1	6
Haastattelut 1–4	7	10	7	24

### 6.1.1 Yhteenkuuluvuustarinat

Yhteenkuuluvuustarinoissa kuvattiin muutoksia sosiaalisissa suhteissa ja kuulumisessa yhteisöön sekä muutoksia valmiuksissa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kuviossa 3 havainnollistetaan sisällön analyysin tulokset yhteenkuuluvuustarinoiden osalta. Haastateltavat kuvasivat tarinoissaan sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymistä sekä sosiaalisten tilanteiden pelkojen vähentymistä ja kaveruussuhteiden syntymistä. Tarinat kuvasivat kokemuksia, joissa yksinäisyys oli vähentynyt, vuorovaikutus ja sosiaalinen kanssakäyminen on helpottunut ja kuulumisen kokemus yhteisöön on lisääntynyt.



Kuvio 3. Sisällön analyysin tulokset yhteenkuuluvuustarinoiden osalta

Aineiston kolmessa yhteenkuuluvuustarinassa kuvataan uskalluksen lisääntymistä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Alkuun hiljainen ja huomaamattomuuteen pyrkinyt nuori on saanut varmuutta ja luottoa itseensä ja uskaltaa tuoda itseään esille ja sanoa mielipiteitä sekä keskustella muiden kanssa (Haastattelu

1). Toinen haastateltava kuvaa uskalluksen lisääntymisen lisänneen rentoutta olla ryhmässä oma itsensä ja kun oman toiminnan analysoiminen on jäänyt vähemmälle, uskaltaa puhua asioista enemmän (Haastattelu 2). Yksi haastateltava kertoo miettineensä, sopeutuuko ryhmään, ja miten hänet otetaan siellä vastaan. Hän kuvaa ennakkoluulojen karisseen ja jännityksen muuttuneen rennoksi olemiseksi hyvän tunnelman sekä ilmapiirin avulla. (Haastattelu 4.) Säännöllinen toimintaan osallistuminen ja ryhmän ilmapiiri lisäävät tulkintani mukaan varmuutta olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Yksi haastateltava kertoi olleensa pidemmän aikaa pois koulu- ja työelämästä, ja kokee matalan kynnyksen toiminnan, jossa on muitakin samassa elämäntilanteessa, tuovan yhteenkuuluvuuden tunnetta.

”On joku paikka mihin tavallaan ehkä niinku kuuluu. On ehkä semmoista yhteenkuuluvuuden tunnetta enemmän tullu tätä kautta, että kun ei ole pitkään aikaa ollut vaikka koulussa tai hirveästi työelämässäkään ja ei ole semmoista säännöllistä toimintaa kauheasti ollut, niin on joku matalan kynnyksen paikka mihin ei oo niinku pakko tulla, mutta on kumminkin kiva tulla ja on niinku sama kaltaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä” (Haastattelu 4).

Eräs haastateltava nosti esiin hankkeessa toteutettavien nuorten ja läheisten yhteisten iltojen merkityksen osana nuoren ja läheisen välisen vuorovaikutuksen vahvistumiseen. Nuori kertoo haastattelussa kokevansa läheisten ymmärryksen lisääntyneen hänen elämäntilannettaan kohtaan yhteisen tekemisen myötä. Ymmärryksen lisääntyä nuoren uskallus omista asioista puhumiseen oli lisääntynyt.

”Ku on ollut niitä läheisten ja nuorten yhteisiä juttuja niin sitten siitäkin ehkä on niihinkin suhteisiin saanu semmoista ymmärrystä, että pystyy puhumaan myös nyt itse enemmän niistä omista vaikeuksista. Ja ne läheiset ymmärtää paremmin, niin sitten siihenkin on tullut semmoista niinku varmuutta ja luottoa tän kautta (...) Onhan se semmoista tavallaan voimauttavaa tai vahvistavaa sillain niinkö yhdessä touthuta jotakin (...) Pystyy tavallaan puhumaan avoimemmin omista jutuista ja ei tarvi pelätä, että se toinen ei jotenkin ehkä ymmärtäis, ja vaikka ei ymmärtäiskään niin sitten, että läheisilläkin on sitten se, että ne voi tulla niihin läheisten iltoihin ja siellä niinku sitten ehkä hakea sitä tukea tavallaan siihen” (Haastattelu 1).



Tulkintani mukaan yhteisen tekemisen kautta voidaan vahvistaa vuorovaikutussuhdetta ja toisten keskinäistä ymmärrystä eri elämäntilanteita kohtaan. Nuorten ja läheisten yhteiset illat ovat rohkaisseet nuorta puhumaan omista asioistaan läheiselle. Vertaistuen lisäksi läheisverkoston näkeminen toipumisen voimavarana on tärkeää toipumiselle (Falk ym. 2013, 10).

Haastateltavat kertoivat saaneensa ryhmästä uusia tuttavuuksia tai kavereita, joita he tapaavat myös vapaa-ajalla. Tarinoissa korostuu yhteydenpito ja tapaaminen myös muissa toimintaympäristöissä, kuin Vamoksen toiminnassa. Aiemmin yksinäisyyttä kokenut nuori kuvaa muihin ryhmän nuoriin tutustumisen tärkeyttä elämänlaadun kannalta; kaverit mahdollistavat yhdessä tekemisen ja auttavat saamaan näkökulmaa asioihin, kun näkee muunlaistakin tapaa elää, kuin se oma yksinäisyyden täyttämä arki;

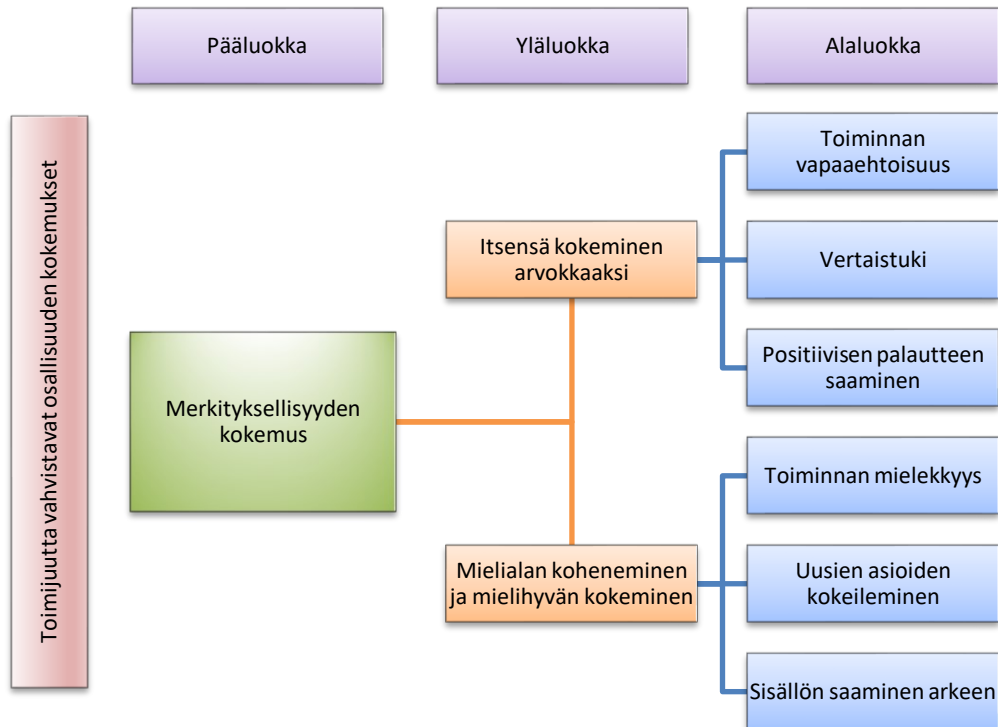
”En mä tiedä missä vaiheessa niitä vois sanoa kavereiks, jos sä tutustut ihmisiin. Kyl mulla tuttavuuksia on, joita mä oon nähnyt silloinki, kun ei periaatteessa tarvis, eli vapaa-ajallakin... Kyl se ihan mukavaa on, tuo ehkä vähän näkökulmaa siihen, et ehkä se elämä voi olla muutakin... Sil on iso merkitys kyllä elämänlaadun kannalta ja onpahan ihmisiä, joiden kanssa tehdä jotain” (Haastattelu 2).

Tulkitsin tarinoiden kuvaavan sosiaalisten suhteiden merkitystä elämässä. Kokemus siitä, että muut haluavat viettää yhdessä aikaa vapaa-ajalla, ryhmän toiminnan ulkopuolella koetaan tärkeänä osana kaverussuhteita. tarinat kuvaavat toisaalta kokemusta myös merkityksellisyydestä, tunnetta siitä, että on merkityksellinen toisille. Kokemus yhteenkuuluvuudesta syventyy, kun ryhmään osallistuvat nuoret ovat vuorovaikutuksessa ja jakavat kokemuksia keskenään myös muissa toimintaympäristöissä kuin hankkeen toiminnassa. Tällöin syntyy kokemus siitä, että aikaa halutaan viettää yhdessä, ilman että se on millään tavoin veloitettua.

### 6.1.2 Merkityksellisyystarinat

Merkityksellisyystarinoissa nuoret kuvasivat tapahtumia, joissa he olivat kokeneet mielialan kohenemistä toiminnan avulla, oman toimintansa olevan arvokasta tai saaneet arvostusta toisilta toimintaan osallistuneilta nuorilta taikka toiminnan

valmentajilta. Kuviossa 4 havainnollistetaan sisällön analyysin tulokset merkityksellisyystarinoiden osalta.



Kuvio 4. Sisällön analyysin tulokset merkityksellisyystarinoiden osalta

Yksi haastateltava kertoo, että hänellä on toisinaan hankaluuksia lähteä kotoaan mukaan toimintaan. Hän kertoo tiedostavansa toiminnan tukevan hänen arkiryhtiänsä ja lisäävän toimintakykyä. Hän kuvaa tarinassaan tilannetta, jossa hän on epämurkavasta olostaan huolimatta tullut toimintaan mukaan ja kokenut toiminnan olleen mukavaa ja olonsa sen myötä virkistyneeksi. (Haastattelu 3).

Neljässä merkityksellisyystarinassa kuvattiin vertaistuen saamista ja antamista. Kaksi haastateltavaa kertoo huomanneensa vertaistuen avulla muidenkin olevan samankaltaisissa elämäntilanteissa ja saaneensa siitä uutta näkökulmaa omaan elämäntilanteeseensa (Haastattelu 1, Haastattelu 2). Kahdessa tarinassa kuvataan vertaistuen tuoneen ymmärrystä omaa tilannetta kohtaan ja lisänneen hyväksyntää itseä kohtaan (Haastattelu 1, Haastattelu 4). Yhdessä tarinassa nuori kertoo, ettei ryhmässä tarvitse peitellä elämäntilannettaan (Haastattelu 4). Yksi haastateltava kuvaa tarinassaan sitä, että ryhmässä omista asioista puhuminen

on luontevaa ja se tapahtuu ikään kuin huomaamatta (Haastattelu 3). Eräs haastateltava kuvasi vertaistuen merkitystä näin;

”Se kaikki ryhmätoiminta on ollut ihan älyttömän hyvää, koska siitä on niinku saanut sitten just tavallaan vertaistukeakin. Ihan ei tarvi olla ees mistään tietystä aiheesta, vaan ihan että on muitakin, jotka on yhtä paskassa tilanteessa. (...) Että on ihan ok, että on vähän paskassa tilanteessa, kun ei oo niinku ainoa ja sitten siis on päässyt just puhumaan tilanteesta muiden nuorten kanssa ja vähän vertailee, käymään läpi sitten asioita ja näin.” (Haastattelu 1).

Tulkintani mukaan vertaistuki lisäsi nuorten omaa ymmärrystä ja hyväksyntää elämäntilannettaan kohtaan ja mahdollistaa uudenlaisten näkökulmien syntyminen. Vertaistuessa olennaista on keskustelu ja vertailu vertaisten kesken. Vertaistuella on merkitys myös häpeän kokemukseen, hyväksyvässä ilmapiirissä omia haasteita ei tarvitse peitellä ja syntyy uskallus jakaa omia asioita muiden kanssa. Muun muassa Kelan järjestämällä sopeutumisvalmennuskursseilla toteutuvaa vertaistukea tutkittaessa on huomattu, että jo muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaaminen voi lievittää erilaisuuden kokemuksiin liittyvää häpeää (Buchert 2018, 41).

Kahdessa merkityksellisyyttä kuvaavassa tarinassa nousi esiin toiminnan vapaaehtoisuus ja turvallisen tilan merkitys. Tarinoissa kuvattiin sitä, kuinka tärkeää on, että toimintaan voi tulla mukaan omana itsenään ja osallistua haluamallaan tavalla. (Haastattelu 4, Haastattelu 1.) Haastateltava kuvasi hankkeen ryhmätoiminnan ilmapiirin vaikuttavan positiivisesti myös arkeen kotona, ja saaneensa siitä palautetta läheiseltä;

”Niinkö poikaystävä on sanonut monesti, että kun on täällä käynyt ja tullut kotia, niin oon niinkö näyttänyt iloisemmalta (...) Varmasti se (vaikuttaa mielialaan) min-käläinen ilmapiiri täällä on ollut, oon kokenut, että on saanut olla oma itsensä ja ei just odoteta, että ois pakko tehdä jotakin, vaan saa tulla semmoisella mielellä ja olotilalla mikä on. (...) Että ne on jotaki vahvistanut, niinkö sitä semmosta, että riittää ko on oma ittänsä ja voi olla semmoinen kun on” (Haastattelu 4).

Tulkintani mukaan nuoret kokevat tärkeänä toiminnan vapaaehtoisuuden. Hyvällä ilmapiirillä, ja sillä, että toimintaan saa osallistua haluamallaan tavalla on suuri merkitys. Kun toiminta koetaan vapaaehtoiseksi, voi syntyä kokemus siitä,

että voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja täten kokea osallisuutta (Leemann ym. 2018, 28).

Palautteet, jossa oli ilmennyt nuoren merkitys ryhmälle, näyttäytyivät haastattelujen mukaan merkityksellisimpinä palautteina. Kolmessa merkityksellisyyssarjassa kuvattiin palautteen saamisen merkitystä (Haastattelu 1, Haastattelu 4). Haastateltava kuvaa tarinassaan saavansa valmentajilta usein lyhyitä palautteita, kuten ”mukava, että tulit paikalle”, ja kertoo sen tuntuvan kivalta ja lämpimältä sekä siitä tulevan tervetullut olo. Haastateltava kertoo saaneensa valmentajalta palautetta myös siitä, että hän on tärkeä osa nuorten ryhmää, joka tuntui hyvältä ja edesauttoi nuoren yhteenkuuluvuuden tunteen rakentumisessa. Hän kertoo saaneensa palautetta myös toiselta ryhmään osallistuvalla nuorelta, jonka kuvaa lisänneen tunnetta siitä, että muut välittävät hänestä ja hän on tärkeä osa ryhmää. (Haastattelu 4).

Toinen haastateltava kertoo saaneensa muiden nuorten antaman palautteen valmentajan välityksellä ja liikuttuneensa sen merkityksestä. Nuori kertoo, että hänelle oli tärkeää saada tunnustusta muilta nuorilta.

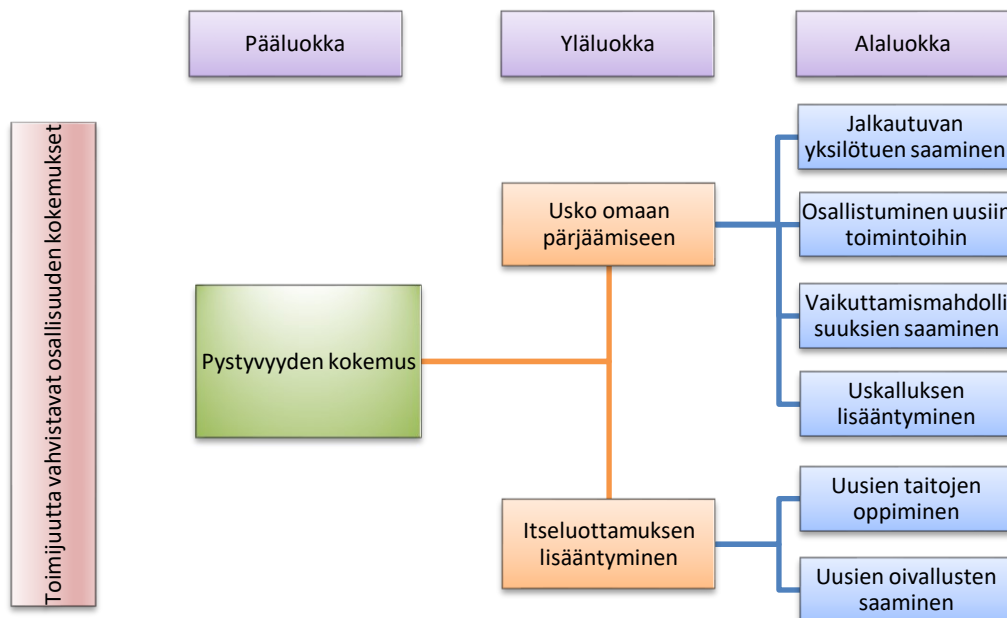
”Valmentaja sitten sano (...), että ne muut nuoret siellä ryhmässä on sanonut, että mä oon ollut jotenkin semmoinen yhdistävä tekijä siellä ja että jotenkin mä oon tärkeä osa sitä ryhmää ja sitten mua alkoi itkettää. Niin se oli niinku semmoinen tärkeä homma itsellekin. Ne sosiaaliset jutut on ollu niin hankalia niin sitten jotenkin, että kun muut kokee mut semmoisena, niin oli ihanaa (...)” (Haastattelu 1).

Tulkitsin merkityksellisyyden kokemuksen syntyvän muilta saadun palautteen myötä. Saadun palautteen avulla nuorille konkretisoituu oman itsensä tärkeys osana ryhmää. Ryhmässä käyminen itsessään nähtiin merkityksellisenä huolimatta toiminnan sisällöstä, sillä ryhmässä käymisen koettiin vähentävän yksinäisyyttä ja antavan energiaa. Yksi haastateltava kertoo tarinassaan siitä, kuinka toimintaan lähteminen itsessään vahvistaa hänen toimijuuttaan monella tapaa. Hän kokee toisinaan lähtemisen vaikeutta, mutta kokee tärkeäksi osallistua ryhmän toimintaan, sillä tietää sen lisäävän hänen hyvinvointiaan, elämäniloaan sekä tuovan sisältöä elämään. Nuori kertoo tarinassaan, kuinka lähtemällä kotoa Vamoksen toimintaan, hän saa myös muuten arjessaan paremmin asioita aikaan,

ja säännöllinen toiminta tukee vuorokausirytmää. Lähtemällä toimintaan mahdollistuvat useat eri liikuntalajien kokeilut, joihin nuorella on kiinnostusta osallistua, mutta motivaatiota lähteä yksin omatoimisesti ei ole. (Haastattelu 3.) Toiminta voidaan tulkintani mukaan nähdä merkityksellisenä, kun siihen osallistuminen lisää elämään sisältöä, tuottaa mielihyvän tunnetta ja uusien asioiden kokeilemisen seurauksena syntyy innostumista.

### 6.1.3 Pystyvyystarinat

Pystyvyyden kokemuksella tarkoitetaan yksilön uskoa omaan kyvykkyyteensä, uskoa siihen, että kykenee suoriutumaan erilaisista tilanteista. Pystyvyyden kokemus muovautuu elämäkokemusten kautta, jossa onnistumisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta ja uskoa omaan pärjäämiseen. (Bandura & Wood, 1989, 364.) Pystyvyystarinoiden avulla nuoret kuvasivat omia kokemuksiaan uusien taitojen tuomista arjenhallintaa tukevista rutiineista, uusiin toimintoihin siirtymisestä, lisääntyneestä uskosta omasta pärjäämisestä sekä lisääntyneestä itseluottamuksesta ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kuviossa 5 havainnollistetaan sisällön analyysin tulokset merkityksellisyystarinoiden osalta.



Kuvio 5. Sisällön analyysin tulokset pystyvyystarinoiden osalta

Yksilövalmennuksen tukea korostettiin kahdessa pystyvyystarinassa. (Haastattelu 1, Haastattelu 4) Yksilövalmennuksessa saatu tiivis tuki koettiin tärkeänä it-seluottamuksen kasvamisen näkökulmasta.

”Kun täältä saa just tukea, esimerkiksi se, että valmentaja saattaa tulla mukaan niihin tapaamisiin. (...) Vamoksen kautta on niinku päässyt sitten tavallaan muihin-kin palveluihin kiinni ja saanut semmoisen tuen täältä laajentaa sitä verkkoa, tuki-verkkoa. (...) Mie oon vähän semmonen, että mie en sitte välttämättä sano mitään, oon vaan joo okei, mutta ku niihin tapaamisiin voi valmistautua yhdessä (valmentajan kanssa) ja asioita voi miettiä etukäteen yhdessä ja just, että mitä tarvii sanoa, ja niitä voi vaikka yhdessä kirjottaa ylös ja sitten ko se valmentaja on siinä, kyllä se on niinku tavallaan henkinen tuki ja sitten jos vaikka ite ei saa jotakin sanottua niin sitte valmentaja voi siinä vähän tukea. (...) Ollaan yhdessä (valmentajan kanssa) käyty vaikka just niissä verkostotapaamisissa, niin sitten siinä on ehkä saanu semmoisia hyviä kokemuksia niistäkin, niin uskaltaa itse sitten mennä ja tehdä enemmän niinku ihan itsenäisestikin ilman valmentajia.” (Haastattelu 1).

Tulkitsin jalkautuvan työn olevan tärkeää, jotta uskallus olla osallisena omassa palveluprosessissa myös muissa palveluissa mahdollistuu. Vamos palveluiden johtaja Terhi Laine toteaa diakonissalaitoksen tehtäväksi luottamuksen rakentamisen. Hän kertoo työskentelyn tavoitteen ulottuvan luottamuksen vahvistamiseen niin Vamoksen toiminnassa, kuin myös muissa palveluissa sekä viranomaisissa asiointiin. (Laine 2020.)

Yksilötuen merkitys suunnitelmien ja muun muassa opiskelupolun selkiyttämiseen nähtiin merkittävänä tulevaisuuden toivon heräämisessä. Omien haaveiden ja toiveiden ilmaisuun on tullut varmuutta yksilövalmennuksessa saadun tuen myötä (Haastattelu 1) ja valmennusten avulla nuoret olivat saaneet uskallusta ylittää kynnyksensä myös muuhun toimintaan osallistumiseen (Haastattelu 1, Haastattelu 4). Kun nuori saa tarpeen mukaista tiivistä tukea, uskallus toimia eri ympäristöissä vahvistuu ja toimijuus lisääntyy. Nuoren toimijuus vahvistuu hänen kotiensa selviytyvänsä itse (Saikkonen, Blomgren, Karjalainen & Kivipelto 2015, 40).

Haastattelussa 3 nuori mainitsee positiivisuuden lisääntymisen useita kertoja. Hän kuvaa tilannetta, jossa valmentaja on huomannut hänen olevan entistä positiivisempi ja avoimempi ja kertoneen tästä nuorelle;

”Alussa valmentajan kanssa, niin me käytiin paljon kävelyllä ja niinku samalla juteltiin ja muuta ja sitten niinku viimekerralla, josta ei oo niin kovin pitkä aika, niin se huomaa justiin, että mie oon ehkä vähän myönteisempi, mitä silloin alkuaikoina ja ehkä niinkö avoimempi. Se on ehkä yks minkä muistaa. (...) Vähän ehkä niinkö nauratti ja silleen. Vähän tuntui ehkä oudolta ja ehkä aattelin, että nojaa, onkohan tämä nyt näin. Sanoin ehkä, että kiitos. Vähän niinkö semmonen epäluottavainen tai en ehkä usko ite tuota. Mutta kyllä valmentaja tietää. Silti en mie voi olla kuin samaa mieltä, vaikka mie oon paljon ajatellut, että se on vaan niinku, johtuu säätilasta ja muusta kaikki omat niinku mielentilat ja ehkä vähän enempi myönteisyys, niin ehkä se johtuu vaan säästä mutta ei sitäkään tekosyytä voi loputtomiin käyttää.”

Valmentajan tekemien huomioiden ääneen sanoittaminen on auttanut nuorta tunnistamaan muutoksia itsessään, oman positiivisuuden ja avoimuuden lisääntymisen ja sen, että voi itse olla niihin vaikuttamassa.

Nuoret kertovat tarinoissaan saavansa vaikuttaa toiminnan sisältöön laajasti, ja eräs nuori kertoo tarinassaan ”luulevansa, että heitä on kuultu”. Nuori kuvaa Vamosta sanalla ”mielenkiintoinen paikka”, siinä mielessä, että nuorilla on aito mahdollisuus vaikuttaa.

”Täähän on sinänsä mielenkiintoinen paikka, että täällä meijät otetaan mukaan niinkö tämmösiin järjestämissiin, elikkä päästään niinkö oikeasti suunnitteleen, mitä tehhään vaikka tulevilla kerroilla ryhmissä. Niin tota se on niin jees ja kyl mä nyt luulen et siihen on ollut jopa sanavaltaakin. (...) Kyl mä luulen et meitä on kuunneltu. Ja siihen tulee mieluummin sitten mukaan ku se (toiminta on) mitä ite tykkää tehdä.” (Haastattelu 2).

Tarinasta on tulkittavissa se, ettei ole itsestään selvää, että nuoret pääsevät vaikuttamaan toimintojen sisältöön kaikissa palveluissa. Sillä, että sisältöön voi itse vaikuttaa, on merkitystä osallistumisaktiivisuuden näkökulmasta. Haastattelussa 3 nuori kuvaa tarinassaan sitä, kuinka on Vamoksen toiminnan avulla päässyt vaikuttamaan poliittisissa vaaleissa. Hän kertoo, ettei saa itsekseen aikaiseksi lähdettyä äänestämään, mutta ryhmän mukana lähteminen mahdollistuu.

## 6.2 Johtopäätökset

Kerätyn aineiston pohjalta tekemieni päätelmien mukaan Rovaniemen Vamoksen toiminta itsessään on mahdollistanut nuorille heidän toimijuuttaan tukevia

merkityksellisyyden, yhteenkuuluvuuden ja pystyvyyden kokemuksia. Pienet onnistumistarinat – työkalua hyödyntäen sain tuotettua tietoa Vertaistuella vahvemaksi -hankkeen mahdollisuuksista tukea nuorten osallisuuden kokemuksiin.

Nuorten tarinoissa kuvaamien kokemusten voidaan tulkita olevan Vertaistuella vahvemaksi -hankkeen onnistumisia siinä mielessä, että ne ovat toimintaan osallistuneiden nuorten omia kertomuksia osallistumisesta hankkeen toimintaan ja tarinat kuvaavat hankkeen tavoittelemia muutoksia osallisuuden kokemisessa. Huomioitavaa on, että haastatteluissa kävi ilmi joidenkin haastateltavien olleen Rovaniemen Vamoksen toiminnassa mukana jo ennen Vertaistuella vahvemaksi -hankkeen toimintaan osallistumista, eikä haastateltavien ollut aina helppoa hahmottaa sitä, mille ajanjaksolle kertomus sijoittuu. Tämä näkökulma huomioiden, voidaan joitain tarinoita ajatella ennemminkin Rovaniemen Vamoksen toiminnan onnistumisina, kuin pelkästään kyseisen hankkeen onnistumisina.

Tutkimusaineistojen ja niistä tekemieni tulkintojen pohjalta päättelin osallisuuden vahvistuvan melko arkisten kokemusten, yhdessä tekemisen ja kohtaamisten kautta. Aineistojen pohjalta päättelin osallisuuden kokemuksen vahvistuvan toiminnassa, kun nuori kokee olevansa tervetullut toimintaan omana itsenään ja kun nuori voi itse olla vaikuttamassa toiminnan sisältöön ja siihen, millä tavoin toimintaan osallistuu. Kun ryhmään osallistuminen ei edellytä aktiivista toimimista ryhmässä, vaan jokainen saa olla mukana haluamallaan tavalla, syntyy kokemus hyväksytyksi tulemisesta.

*Yhteenkuuluvuustarinat* kertoivat muutoksista sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä suhtautumisessa omaan itseensä. Ryhmätoiminta on tukenut sosiaalisten suhteiden muodostumista ja ylläpitämistä. Ryhmän toimintaan säännöllisesti osallistuminen tuo tuttuuden tuntua, ja sosiaalisten tilanteiden jännittäminen vähenee. Haastattelussa nousi esiin se, kuinka merkittävää uusien sosiaalisten suhteiden muodostuminen on ollut. Hankkeen toiminta nähtiin myös korjaavana kokemuksena sosiaalisten suhteiden osalta. Mielikuva siitä, ettei kukaan halua viettää aikaa itsensä kanssa, oli muuttunut uusien kavereussuhteiden myötä ajatuksien siitä, että riittää omana itsenään.



Sosiaalisten tilanteiden jännitykseen liittyvässä keskustelussa nousi esiin usein ilmapiirin merkitys. Turvallinen ja hyväksi kuvailtu ilmapiiri sekä tutut ryhmässä kävijät luovat turvan tuntua ja uskallus aloitteiden tekemiseen vuorovaikutuksessa lisääntyy. Uskallus olla vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa turvallisessa ympäristössä on lisännyt uskallusta olla vuorovaikutuksessa myös muissa ympäristöissä. Vamoksen toiminnassa noudatettavilla Turvallisemman tilan periaatteiden tavoitteena on tarjota jokaiselle yhteisön jäsenelle tunne sekä henkisestä että fyysisestä turvallisuudesta (HDL 2022). Kaikkia kunnioittava ja huomioiva ilmapiiri, jonka luomiseen kaikki toiminnassa osallistuvat, tukee uskallusta vuorovaikutukseen.

*Merkityksellisyyden* kokemukset syntyivät, kun nuoret kokivat oman itsensä merkityksellisenä ja arvokkaana toisten silmissä sekä toiminnan kohottavan mielialaa ja tuovan hyvän olon tunteita. Kerrotuissa tarinoissa nuoret saivat sosiaalista tunnistusta toiminnastaan sekä valmentajilta että muilta nuorilta. Lyhyetkin huomion osoitukset ja palautteet nähtiin arvokkaina ja merkityksellisyyden kokemusta tuottavina. On tärkeää, että valmentajat sanoittavat nuorille heidän merkitystään ryhmässä ja välittävät nuorten antamia palautteita eteenpäin ryhmän jäsenille. Toiminta koettiin mielekkäänä, hyvinvointia lisäävänä ja itselle tärkeänä, kun nuoret saivat kokeilla uudenlaisia asioita.

*Pystyvyystarinat* kertoivat lisääntyneestä tulevaisuudenuskosta ja ajatuksesta omasta pärjäämisestä. Pystyvyystarinat rakentuivat osin tilanteissa, jotka nuori oli kokenut yksilövalmennuksen aikana. Valmennuksen avulla nuorten usko omaan toimijuuteen ja pärjäämiseen oli vahvistunut. Uskallus kokeilla toimintaan osallistumista muuallakin, kuin Vamoksen toiminnassa oli lisääntynyt yksilöllisen tuen myötä. Tätä oli edesauttanut jalkautuva työ, jossa valmentaja lähti nuoren tueksi tutustumaan eri ympäristöihin sekä tapaamisiin eri verkostoissa. Rohkaisu ja kannustaminen voi edesauttaa ponnistelemaan kohti tavoitetta, onnistumista ja näin ollen lisätä myös pystyvyyden kokemusta (Bandura & Wood, 1989, 365). Valmentajan mukaan lähteminen eri ympäristöihin kannustaa ja rohkaisee nuorta osallistumaan ja näin ollen saamaan onnistumisen kokemuksia.

## 7 POHDINTA

Korkiamäki on tutkinut nuorten, 14–16-vuotiaiden sosiaalista pääomaa (Korkiamäki 2013, Korkiamäki 2016, 78–79 mukaan) ja todennut, että nuorten sosiaalinen pääoma on yhteydessä toimijuuteen. Sosiaalista tukea otetaan vastaan, käytetään ja tuotetaan nuorten keskuudessa monin tavoin, mutta tuen merkitys nuorille on ennen kaikkea emotionaalinen. Nuoren kokiessa saavansa tukea, hän myös tuntee kuuluvansa joukkoon. Tämän myötä voidaan katsoa muodostuvan positiivisen kehän, jossa saatu sosiaalinen tuki vahvistaa osallisuutta ja osallisuus puolestaan tuottaa tukea.

Vaikka Korkiamäen tutkimus kohdistuukin tiedonantajiani nuorempiin tutkittaviin, voidaan todeta niissä yhtäläisyyksiä. Sosiaalisen tuen saaminen vahvistaa osallisuuden kokemusta ja nuoren kokiessa olevansa osallinen, hän vahvistuu ja kokee voivansa myös antaa tukea. Aineiston pohjalta päättelen, että ryhmätoiminnassa valmentajan rooli ei näyttäydy onnistumistarinoiden mukaan niin merkityksellisenä, vaan olennaista osallisuuden kokemisen näkökulmasta on nuorten keskinäinen vuorovaikutus, vertaistuki ja hyvä ilmapiiri.

Toimijuuden vahvistumisen näkökulmasta on tärkeää, että nuori pystyy kertomaan itsestään myös myönteistä tarinaa (Alanen 2015, 88.) Pieniä onnistumistarinoita kuvatessaan nuoret saivat kertoa itsestään näitä myönteisiä tarinoita ja täten heidän toimijuutensa voidaan ajatella vahvistuvan myös tämän opinnäytetyöprosessin aikana. Kaikilla haastateltavilla nuorilla oli taitoa kertoa tarinoita, ja osa haastateltavista oli valmistautunut haastatteluun etukäteen haastattelurunkoon tutustuen. Haastatteluiden avulla aineistoa, tarinoita osallisuudesta muodostui paljon.

Tarinoissa toistuvat kuvaukset vertaistuen merkityksestä, turvallisen ilmapiirin tärkeydestä ja muiden antamasta tunnustuksesta vahvistavat näiden vaikuttavuutta suhteessa toimijuuteen. Toistuvilla tarinatyypeillä voidaan lisätä uskottavuutta ja ne voivat kuvata toiminnassa todennäköisesti vaikuttavia mekanismeja (THL 2023b, 60). Se, että kaikki haastateltavat halusivat lukea aineiston tulinnan

läpi ennen raportointia, vahvistaa tarinoiden ja niiden tulkinnan paikkansapitävyyttä ja täten koko opinnäytetyön luotettavuutta.

Pienet onnistumistarinat -työkalu parhaimmillaan tukee muita arviointitietoja sekä vaikuttavuuspohdintaa, eikä se itsessään siis ole kokonaisvaltainen arviointimalli. Opinnäytetyön toimeksiantaja kerää laajalti määrällistä aineistoa toimintansa vaikuttavuuden arvioimiseksi ja opinnäytetyön lopputuloksia voidaankin hyödyntää olemassa olevan arviointitiedon tukena.

## LÄHTEET

- Alanen, O. 2015. Nuoret osallisiksi. Teoksessa M. Määttä & A. Määttä. (toim.) Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Valtion selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16/2015, 77–89. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-197-8>
- Buchert, U. 2018. Vertaisuus, vertaisryhmät ja vertaistuki Kelan sopeutumisvalmennuskursseilla. Kuntoutus 2/2018. 34–45. Viitattu 23.2.2024. <https://www.bing.com/ck/a?!&p=5c0c12c125bd79f9JmltdHM9MTcwODY0NjQwMCMZpZ3VpZD0wYTk4YWU4Mi1jZjQxLTZyZmZlMTgtMDdhMC1iZmQ2Y2VkYzYyYmUmaW5zaWQ9NTE1MQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0a98ae82-cf41-6318-07a0-bfd6cedc62be&psq=vertaistuki+tutkimus&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLmZpL2t1bnRvdXR1cy9hcnRyY2xIL2Rvd25sb2FkLzEwMDI1OC81NzgWmi8&ntb=1>
- Eskola, J 2007. (Teema)haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa L. Viinamäki & E. Saari (toim.). Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi, 32–46.
- Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. 2013. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. THL työpaperi 39/2013. Tampere. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-028-3>
- HDL 2022. Diakonissalaitos ottaa Turvallisemman tilan periaatteet käyttöön koko konsernissa. Viitattu 21.2.2024. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69945739/diakonissalaitos-ottaa-turvallisemman-tilan-periaatteet-kaytoon-koko-konsernissa>
- HDL 2023a. Vamos auttaa koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria. Viitattu 8.12.2023. <https://www.hdl.fi/vamos/>
- HDL 2023b. Vertaistuella vahvemaksi. Viitattu 8.12.2023. [https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2023/08/VAMOS\\_Vertaistuella-vahvem-maksi\\_A6\\_4sivua\\_2023-1.pdf](https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2023/08/VAMOS_Vertaistuella-vahvem-maksi_A6_4sivua_2023-1.pdf)
- HDL 2023c. Vertaistukea nuorille ja läheisille Rovaniemellä. Viitattu 8.12.2023. <https://www.hdl.fi/blog/vertaistuki-nuorille-ja-laheisille-rovaniemella/>
- Herranen, J., Määttä, M. & Souto, A-M. 2015. Opiskelu mahdolliseksi. Teoksessa M. Määttä & A. Määttä (toim.) Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Valtion selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16/2015, 57–76. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-197-8>
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2016. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 10. uud. p. Sanoma Pro Oy.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. THL työpaperi 33/2017. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3457-3>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

Kangaspunta, S., Aro, J. & Saastamoinen, M. 2011. Epilogi: Yhteisöllisyyden jatkumo. Teoksessa S. Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys: Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press, 245–266.

Korkiamäki, R. 2015. Lasten ja nuorten arkisen toimijuuden tukeminen. Teoksessa J. Häkli, K. P. Kallio & R. Korkiamäki (toim.) Myönteinen tunnistaminen. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja; Nro 171, 131–164. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/myonteinen\\_tunnistaminen.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf)

Korkiamäki, R. 2016. Sosiaalinen pääoma käsitteenä ja sosiaalisina käytäntöinä. Teoksessa I. Roivainen & S. Ranta-Tykkö (toim.) Yhteisöt ja yhteisöosiyöälityön lähtökohdat, 71–85.

Laine, T. 2020. Vamos rakentaa luottamusta. Viitattu 22.2.2024. <https://www.hdl.fi/blog/vamos-rakentaa-luottamusta/>

Leemann, L. Isola, A-M., Kukkonen, M., Puromäki, H., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2018. Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi. Kyselytutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 17/2018. Helsinki 2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-119-5>

Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi, A. & Isola, A.M. 2022. Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa S. Karvonen, L. Kestilä & P. Saikkonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 94–115.

Määttä, M & Määttä, A. 2015. Tiivistelmä työpajojen annista. Teoksessa M. Määttä & A. Määttä (toim.) Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Valtion selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16/2015, 33–36. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-197-8>

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. [Helsinki]: Gaudeamus.

Nousiainen, M. 2021. Pienet onnistumistarinat ja osallisuuden kokeminen Yhteisissä keittiöissä. Yhteiskuntapolitiikka 86 (2021):2. 155–165. Viitattu 10.12.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141191/YP2102\\_Nousiainen.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141191/YP2102_Nousiainen.pdf)

Oppivelvollisuuslaki 30.12.2020/1214. Viitattu 22.2.2024. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2020/20201214>

- Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara M., & Suurpää, L. 2022. Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa. Työntekijöiden ja nuorten näkemyksiä tarpeista ja toimintatavoista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:65. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-169-8>
- Saikkonen, P., Blomgren, S., Karjalainen, P. & Kivipelto, M. 2015. Palvelut kuntouttaviksi. Teoksessa M. Määttä & A. Määttä (toim.). Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Valtion selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16/2015, 37–56. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-197-8>
- Salminen, A-L 2016. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa I. Autti-Rämö, A. Salminen, M. Rajavaara & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 301–305.
- Sarmia, V. 2018. Vaikuttavuuden arviointi – näin se tehdään!. Viitattu 22.2.2024. <https://www.hdl.fi/blog/vaikuttavuuden-arviointi-nain-se-tehdaan/>
- Siukola, R. 2014. Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Esimerkkinä päihde- ja mielenterveystyö. Viitattu 8.11.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-178-5>
- THL 2023a. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. Viitattu 9.11.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>
- THL 2023b. Osallisuuden edistäjän opas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Ohjaus 10/2023. Helsinki. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2019:3. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023:3. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wood, R. & Bandura, A. 1989. Social Cognitive Theory of Organizational Management. The Academy of Management Review. Vol. 14, No 3, 361–384. Viitattu 21.2.2024. <http://www.jstor.org/stable/258173>

## LIITTEET

- Liite 1. Teemahaastattelurunko
- Liite 2. Kutsukirje haastatteluun

## Liite 1. Teemahaastattelurunko

Haastattelurunko (mukaillen THL 2023b, 57).

### Teema 1: Merkityksellisyys

Miltä osallistuminen on sinusta tuntunut? Millainen merkitys hankkeeseen osallistumisella on sinulle ollut?

- Millaiset asiat/teemat ja toiminnot toiminnassa ovat olleet hyviä? Millaiset ovat huonoja?
- Mitä ajattelet vertaistuen merkityksestä hankkeessa / miten se toiminnassa ilmenee?

Miten olet hyötynyt toiminnasta? / Millaisia vaikutuksia toiminnalla on sinulle ollut?

- Voitko antaa esimerkkiä?
- Miten vaikutukset näkyvät arkielämässäsi? Terveudessa tai hyvinvoinnissa?
- Teetkö nyt jotain asioita eri tavalla kuin aikaisemmin?

### Teema 2: Toimijauskomukset

Millaisiin asioihin olet voinut vaikuttaa toiminnassa?

- Esimerkiksi toiminnan sisältöihin? Tai elinympäristöön? Tai omaan elämään?
- Millä tavalla? Voitko kuvata tilannetta, jossa pystyit vaikuttamaan?

Oletko oppinut jotain uutta?

- Mitä? Millainen se kokemus oli?

Oletko havainnut muutoksia itseluottamuksessasi? Miten ne näkyvät elämässäsi?

Onko osallistuminen vaikuttanut tulevaisuuden suunnitelmiisi, haaveisiisi? Miten?

Onko osallistuminen vaikuttanut uskoon omasta pärjäämisestä? Miten?

### Teema 3: Sosiaalisten suhteiden laatu

Onko osallistuminen vaikuttanut toimimiseesi ryhmässä/ muiden ihmisten kanssa? Miten?

Oletko saanut uusia tuttavuuksia tai ystäviä?

- Keitä? Millaisissa tilanteissa näet heitä?

Miten näkemyksesi on otettu huomioon toiminnassa?

- Millaisissa tilanteissa tai asioissa esimerkiksi?

Millaista palautetta olet saanut osallistuessasi?

- Keneltä?
- Millainen se tilanne oli?



## Liite 2. Kutsukirje haastatteluun

Hei nuori!

Haluaisitko tulla kertomaan kokemuksistasi osallistumisesta Vertaistuella vahvemiksi -hankkeeseen?

Opiskelen Lapin ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä sosionomiopintoihini liittyen. Aineistoa opinnäytetyöhöni kerään yksilöhaastatteluin.

Jos koet, että hanke on vahvistanut sinun osallisuuttasi;

- ✚ Itseluottamuksesi on kasvanut hankkeessa mukana olon aikana,
- ✚ Tunnet pystyväsi tekemään joitain asioita, jotka ennen tuntuivat vaikeilta,
- ✚ Sosiaalisissa suhteissasi on tapahtunut myönteistä muutosta, tai
- ✚ Oma toimintasi tuntuu entistä merkityksellisemmältä,

ja haluat kertoa siitä, voit ottaa minuun yhteyttä tai kertoa kiinnostuksestasi valmentajallesi.

Toivon sinun osallistuvan haastatteluun, jotta mahdollisimman monen hankkeessa mukana olevan nuoren ääni tulisi kuuluviin.

- ✚ Haastattelut toteutetaan Vamoksen tiloissa. Sovitaan sopiva haastattelu-aika yhdessä.
- ✚ Haastatteluun on hyvä varata aikaa puoli tuntia. Toki, jos olet kova tarinankertoja, on minulla aikaa pidempäänkin
- ✚ Haastattelun aiheena on osallisuus, ja haastattelurungon saat etukäteen tutustuttavaksi.

Haastatteluaineiston tuloksista tiedotetaan julkisessa opinnäytetyössä. Haastateltavien henkilöllisyyttä ei voi työstä tunnistaa ja haastattelumateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Mikäli sinulla tulee kysyttävää opinnäytetyöhön tai haastatteluun liittyen, ota yhteyttä

Sonja Juttula  
sonja.juttula@edu.lapinamk.fi