

”RANTAPAIKKA KATSOMASSA”

Kulttuurillisesti herkistä aiheista puhuminen vertaistueellisessa ryhmässä

TUIJA O. JOKELA
Tampereen Yliopisto
Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö
Sosiaalityön Pro gradu –tutkielma
Syyskuu 2013

”Poika näkee peilistä isänsä katseen
jota oppi varhain jo väistämään
Pienestä sai juurtua tieto jo lapseen:
isää täytyy miellyttää

Harteillaan vuosien hiljaisuus

Kuka pyyhkiä pois ajan virrasta vois?
haavat polvesta polveen ne siirtyy
Kuka armahduksen tois kun työt isien
poikien poikiin piirtyy?...”

Juha Tapio, Poika

Tampereen yliopisto
Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

JOKELA, TUIJA O.: ”Rantapaikkaa katsomassa” – Kulttuurillisesti herkistä aiheista puhuminen vertaistuellisessa ryhmässä.

Pro gradu –tutkielma, 98 sivua

Ohjaaja: Tarja Pösö

Sosiaalityö

Syyskuu 2013

TIIVISTELMÄ

Tarkastelen tässä tutkimuksessa, mistä ja miten ammattilaisvetoisessa vertaistukiryhmässä keskustellaan kulttuurillisesti herkkinä pidetyistä aiheista. Lisäksi tutkin, miten vertaistuki ilmenee ryhmän jäsenten käsitellessä näitä aiheita. Tutkimuksen aineisto on tallennettu erään länsisuomalaisen mielenterveyskuntoutujien omaisten koulutuksellisessa vertaistukiryhmässä ja olen saanut siihen tutkimusluvan muutama vuosi sen taltioinnin jälkeen. Kaikki ryhmän jäsenet ovat lapsuudessaan kärsineet joko toisen tai molempien vanhempiansa psyykkisestä sairaudesta ja sen vaikutuksista lapsuudenkodissaan.

Tutkimusotteeni on aineistolähtöinen. Teoreettinen lähtökohtani on sosiaalisessa konstruktionismissa, jonka mukaan ymmärrän puheen toimintana, jolla rakennetaan, uudennetaan ja ylläpidetään käsitystämme ympäröivästä maailmasta. Olen valikoinut aineistostani tutkimuksen kohteiksi ne osuudet, joissa oman arki ajatteluni perusteella keskustellaan kulttuurillisesti herkistä aiheista eli aiheista, joista puhuminen vaatii yleensä hyvin luottamuksellisen ilmapiirin. Käytän analyysimenetelmänä laadullista sisällönanalyysiä ja teemoittelua selvittäessäni, mistä aiheista vertaiset keskustelevat, kun kyseessä ovat kulttuurillisesti herkkät puheenaiheet. Lisäksi hyödynnän diskurssianalyysiä tutkiessani, miten vertaistuki ilmenee ryhmän jäsenten puheessa heidän puhuessaan kyseisistä aiheista.

Kulttuurillisesti herkkien puheenaiheiden teemoja ovat tämän tutkimuksen perusteella: psyykkinen sairaus, vanhempaa kohtaan tunnettu viha, kuolema, rajanveto itsen vanhemman välillä sekä vanhemman ymmärtäminen. Kaikista edellä mainituista teemoista keskustellaan avoimesti ja tulkintani mukaan luottamuksellisessa ilmapiirissä. Puhuessaan osallistujat toivat sanallisesti julki sen, että he ymmärtävät toisiaan ja ovat itse kokeneet samantapaisia asioita omassa lapsuudessaan. Vertaistuen ilmenemismuodoiksi määrittäivät: toisen ymmärtäminen ja samojen asioiden kokeminen, merkitysten rakentaminen yhdessä, hyväksynnän ilmaiseminen sekä huumorin ja naurun käyttäminen keskusteluissa.

Asiasanat: vertaistuki, ryhmä, lapsuus, mielenterveys, psyykkinen sairaus, kulttuurillisesti vaikeat aiheet, laadullinen sisällönanalyysi, diskurssianalyysi.

University of Tampere
School of Social Sciences and Humanities

JOKELA, TUIJA O.: "Looking for a Place by the Lake" – Talking about Culturally Sensitive Topics in the Group of Peers.

Master's Thesis, 98 pages

Social Work

Supervisor: Tarja Pösö

September 2013

ABSTRACT

The focus of this study is to examine the themes and the ways in which group-members in a peer support group discuss culturally sensitive topics. I also study how peer support occurs in speech concerned these topics. The material of this study is video-recorded in an educational peer support group coordinated by a National Family Association promoting Mental Health located in Western Finland. I was granted permission to study this material a few years afterwards. The group-members share the experience of a parent or parents being mentally ill when they were still living in their childhood home and this has affected their lives.

I approach the material of this study from a data-driven perspective. Social constructionism is my theoretical base because it allows us to consider speech as action by which people construct, reconstruct and maintain our understanding of the surrounding world. I have selected excerpts concerning culturally sensitive topics by my common sense. These topics are usually discussed in atmosphere of trust only. My method of analysis is qualitative content analysis by which I seek to find out the themes discussed in peer support group when the members are talking about culturally sensitive topics. I also make use of discourse analysis when I investigate the ways in which peer support occurs in speech.

Based on this study the following themes are discussed concerning culturally sensitive topics: mental illness; anger directed towards parents; death; drawing the line between the self and parent and understanding to parents. Group members talk about these topics in a very open and confidential way. The manifestations of peer support in speech when people talk about culturally sensitive topics are: understanding to peers and similar experiences; constructing meanings together; expressing approval and using humor and laughing together.

Keywords: peer support, group, childhood, mental health, mental illness, culturally sensitive topics, qualitative content analysis, discourse analysis.

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
	2.1 Vertaistuki ja sen merkitys omaisen jaksamiselle	6
	2.2 Ryhmä vuorovaikutuksen kontekstina	14
	2.3 Kulttuurillisesti vaikeina pidetyistä asioista keskusteleminen	18
	2.4 Lapsuusajan merkityksestä ja tutkimuksesta	21
3	TUTKIMUSKYSYMYKSET	26
4	AINEISTO	27
	4.1 Aineisto ja sen ominaispiirteet	27
	4.2 Aineiston yleinen kuvaus	31
	4.3 Tutkijan lähtökohdat	36
5	ANALYYSIMENETELMÄ	39
	5.1 Aineistolähtöinen ja joustava tutkimusote	39
	5.2 Analyysimenetelmän valinta	41
	5.3 Tutkimuseettiset kysymykset	46
6	TULOKSET	48
	6.1 Puhumisen teemat kulttuurillisesti herkissä aiheissa	48
	6.1.1 Psyykinen sairaus	48
	6.1.2 Vanhempaa kohtaan tunnettu viha ja sen käsitteleminen	54
	6.1.3 Kuolema teemana	63
	6.1.4 Rajanveto itsen ja vanhemman välillä	66
	6.1.5 Vanhemman ymmärtäminen	70
	6.2 Vertaistuen ilmenemismuodot kulttuurillisesti herkistä aiheista keskusteltaessa	73
	6.2.1 Ymmärrys ja saman kokemus	74
	6.2.2 Merkitysten rakentaminen yhdessä	77
	6.2.3 Hyväksynnän ilmaiseminen	82
	6.2.4 Huumori ja nauru vertaisten keskusteluissa	86
7	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	91
	LÄHDEKIRJALLISUUS	94

1 JOHDANTO

Tässä tutkielmassa pyrin selvittämään, mistä ja millä tavoin osallistujat puhuvat vertaistuellisessa ryhmässä, kun aiheena ovat kulttuurillisesti herkkinä tai vaikeina pidetyt asiat. Lisäksi tutkin, miten vertaistuki ilmenee ryhmäläisten puheessa näistä aiheista keskusteltaessa. Aineistoni koostuu länsisuomalaisen mielenterveyskuntoutujien omaisyhdistyksen Tunnekoulu –nimisen ryhmän kokoontumisten videoinneista ja niiden litteraatioista. Ryhmäläisiä yhdistävät lapsuudenkokemukset, jotka johtuvat joko toisen tai molempien vanhempien psyykkisestä sairaudesta ja sen vaikutuksista lapsuudenkodissa.

Keskityn tarkastelussani aineisto-otteisiin, jotka olen arkijärkeeni perustuen valinnut aineistostani niin, että niissä kuvataan yhteiskunnassamme herkkinä tai vaikeina pidettyjä asioita. Määrittelen tällaisiksi aiheet, joista puhuminen vaatii mielestäni yleensä hyvin luottamuksellisen ilmapiirin. Mielenkiintoni tätä aihetta kohtaan heräsi, kun työskentelin omaisneuvojana mielenterveyskuntoutujien omaisten parissa ja kuulin heidän kokemuksistaan. Ennakko-oletukseni on, että vertaisten kesken on mahdollista puhua asioista, jotka saatetaan salata jopa läheisiltä ihmisiltä.

Aihe on mielestäni tärkeä, koska mielenterveyskuntoutujien omaisten tilanne on viime vuosina vaikeutunut entisestään sairaalapaikkojen vähentämisen myötä ja huolenpitovastuun siirtyessä enenevässä määrin heille. Tilanne uhkaa monen omaisen omaa mielenterveyttä, kun vastuu ja huoli läheisestä uuvuttavat arjessa. Mielestäni sosiaalityöntekijöiden tulisi olla tietoisia alueensa kolmannen sektorin toimijoista ja toiminnoista, jotta esimerkiksi vertaistukiryhmiin osattaisiin ohjata asiakkaita, jotka siitä hyötyisivät. Kannatan itse julkisen sektorin ammattilaisten, kuten sosiaalityöntekijöiden, yhteistoimintaa yhdistysten ja järjestöjen kanssa toimivan palveluverkoston rakentamiseksi ja ylläpitämiseksi. Molemmilla on paljon annettavaa toisilleen, kun vain huolehdimme siitä, että olemme tietoisia toinen toisistamme.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Vertaistuki ja sen merkitys omaisen jaksamiselle

Psykiatrisia sairaalapaikkoja alettiin vähentää suunnitelmallisesti 1980-luvulla. Samalla oli tarkoitus kehittää avohoitoa. Käytännössä tämä on tarkoittanut sitä, että kahdessakymmenessä vuodessa sairaalapaikkojen määrä laski noin 20 000 paikasta nykyiseen noin 4 600. Tällä hetkellä suunnitellaan mielenterveysongelmista kärsivien hoidon tehostamista niin, että vuonna 2015 tarvittaisiin enää noin 3 000 psykiatrista sairaalapaikkaa. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 33.)

Koska avohoidon resursseja ei ole pystytty lisäämään samassa tahdissa, on potilaiden omaisista muodostunut hoitojärjestelmässä merkittävä lisäresurssi ja voimavara. Suurin osa heistä on joutunut tähän tilanteeseen ilman tarvittavia tietoja, taitoja ja tukea. Huolenpitovastuun siirtäminen omaisten harteille on merkinnyt monelle uupumista, mikä on alkanut uhata heidän omaa terveyttään. Omaisten masentuneisuutta on mitattu muun muassa DEPS-seulalla, joka on Suomessa kehitetty depressioseula yksilön masentuneisuuden arvioimiseksi. Masentuneiden osuus on tällöin ollut 38% koko aineistossa. Lisäksi keskimäärin joka viides sai lääkehoitoa masennuksen vuoksi tutkimushetkellä. (Nyman & Stengård 2001; Stengård 2002.) Vertailun vuoksi todettakoon, että Mielenterveyden Keskusliiton mukaan Suomessa masennuksen yleisyys on keskimäärin noin yhdeksän prosenttia koko väestöstä.

Tutkimuksessaan Nyman ja Stengård (2001) luonnehtivat omaisen kokonaisvaltaista hyvinvointia eräänlaisena ”viiden T:n jatkumona”, johon kuuluvat tilanne, tuki, tulkinta, toiminta ja tyytyväisyys/toimintakyky. Näistä tuki kuvaa yksilön sosiaalista pääomaa tai hänen käytössään olevien sosiaalisten tukiverkoston kokonaisuutta eli ajankohtaista perhetilannetta, asumisjärjestelyjä, ystävyys-suhteita, harrastuksia ja kuulumista erilaisiin työyhteisöihin ja/tai järjestöihin. Mitä enemmän omaisella on käytössään sosiaalista tukea, sitä vähäisempää hänen kuormittuneisuutensa on todettu olevan.

Stengård, Jokinen, Pajala ja Nyberg (2000) kertovat, että omaisyhdistyksissä on kehitetty merkittävässä määrin mielenterveyspotilaiden omaisille tarkoitettuja vertaistukeen ja koulutukseen perustuvia tukiryhmiä. Esimerkiksi skitsofreniapotilaiden omaisille suunnattujen koulutusryhmien vaikuttavuutta selvittäneessä tutkimuksessa lähes 90 % omaisista katsoi ryhmästä olleen itselleen hyötyä. Lisäksi lähes kaikki osallistujat kokivat toisten omaisten tapaamisen myönteisenä asiana ja useimmat olivat saaneet jakaa ryhmässä surun ja menetyksen tunteitaan.

Omassa kandidaatintutkielmassani (Jokela 2009) tutkin Omaisat mielenterveystyön tukena Tampere ry:n jäsenistöille lähettämän kyselyn vastauksia. Aineistonani olivat avoimiin kysymyksiin annetut kirjalliset vastaukset seuraaviin kysymyksiin: 1. Kuvaile omin sanoin, millaista samoja asioita kokeneiden tuki on. Eroaako se muualta saadusta tuesta ja jos niin millä tavalla? 2. Kuvaile omin sanoin mitä vertaisuus ja vertaistuki sinulle merkitsevät ja minkälaisia ajatuksia ja sanoja ne mielessäsi herättävät.

Perheellä on perinteisesti tarkoitettu yhteisöä, johon kuuluvat mies, vaimo ja lapset. Perheelle ja omaissuhteille on tyypillistä, että ne ovat luonteeltaan pysyviä riippumatta keskinäisen yhteydenpidon tiheydestä. Suppeasti määriteltynä omaisella tarkoitetaan ydinperheen jäseniä sekä verisukulaisia ja heidän puolisoitaan. (Jähi 2004, 13; Palomäki 2005.) Tässä tutkimuksessa keskityn perinteisen perhemallin mukaisten, jo aikuistuneiden, lasten kertomuksiin vanhempiensa sairastumisen vaikutuksista heidän elämäänsä. Nämä lapset ovat kuitenkin kokemuksistaan kertoessaan jo aikuisia ja ryhmässä käsitellään osittain vuosikymmentenkin takaisia tapahtumia, jotka edelleen vaikuttavat ryhmäläisten elämässä. Vanhemman sairaus on aineistoni kertomuksissa lasten määrittelemää ja on huomattava, ettei kaikilla vanhemmillä ole lääkärin antamaa diagnoosia psyykkisestä sairaudesta.

Omaissuhde on luonteeltaan pitkäaikainen tunnesuhde, johon sitoudutaan vahvasti. Asema omaisena saattaa leimata, koska stigmalla on taipumus levitä stigmatisoidusta yksilöstä myös tämän läheisiin. Kuvaavaa on sekin, että puolet sairastuneiden omaisten vanhemmista tai puolisoista on salannut läheisensä joutumisen psykiatriseen sairaalaan. Psykkisen sairauden käsittämätön luonne saa

omaiset helposti eristäytymään ja toisaalta myös tuntemaan itsensä eristetyksi. Syyllisyydentunne lisää edelleen taipumusta eristäytymiseen. Tutkimuksissa tulee esille, miten ulkopuolelta saatu sosiaalinen tuki saattaa olla ratkaisevaa psyykkisesti sairastuneen yksilön lapsen kannalta. Huolimatta tutkittavien tilanteiden selvästä heterogeenisyydestä, heidän kokemuksissaan on hyvin paljon yhteisiä piirteitä. (Jähi 2004, 12-15.)

Oma-apuryhmien käynnistäminen paikannetaan usein Yhdysvaltoihin, missä vuonna 1935 perustettiin ruohonjuuritasolta muun muassa Anonyymit Alkoholistit ja tämän jälkeen vastaavatyypisiä ryhmiä esimerkiksi skitsofreenikoille ja huumeiden käyttäjille (Adamsen & Rasmussen 2001, 912). Vertaisryhmien ja –verkostojen lukumäärä on lisääntynyt etenkin viime vuosikymmenien aikana Suomessa sosiaali- ja terveysalalla. Vertaistoiminnan kasvu kertoo siitä, että ihmisillä on tarve jakaa kokemuksiaan ja saada tietoa toisilta samanlaisessa tilanteessa olevilta. Vertaisryhmät ja –verkostot näyttävät olevan yksi kaikkein nopeimmin kehittyvistä tuen muodoista eivätkä edes pohjoismaiset julkiset palvelut näytä vähentävän niiden tarvetta. (Nylund 2005, 195-196.)

Vertaistuesta ja vertaisuudesta puhutaan monin käsittein ja erilaisia ilmaisutapoja käyttäen. Vertaistuen (peer support) lisäksi käytössä ovat muun muassa oma-aputoiminta ja itseapuryhmät (self-help), tukiryhmät (support group) tai keskinäisen tuen ryhmät. (Männikkö, Koponen ja Jähi, 2010.) Vertaistukiryhmiä voidaan nimetä myös itsehoitoryhmiksi, vastavuoroisen tai keskinäisen tuen ryhmiksi sekä yleisemmin keskusteluryhmiksi. Käytännössä vertaistukea annetaan ja saadaan virallisen hoitojärjestelmänkin sisällä. Nimeämistavasta huolimatta oleellisinta on kuitenkin toiminnan varsinainen sisältö. (Kinnunen 2006, 35-37; Rissanen 2007, 169.)

Yksi vertaistuen keskeisistä tehtävistä on antaa yksilölle tunne siitä, ettei hän ole yksin elämäntilanteessaan. Sitä voidaan kuvata samanlaisessa elämäntilanteessa elävien ihmisten keskinäiseksi, vastavuoroiseksi, yhdenvertaiseksi tueksi ja vuorovaikutukseksi, jossa osallistujat tukevat toisiaan kasvuprosessissa ja uusien näkökulmien löytämisessä. (Lehtonen 2007, 238.) Myös Kinnunen (2006, 35-37) määrittelee vertaisryhmätoiminnan samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten

tukiverkostoksi, jossa samoja asioita kokeneet jakavat tuntemuksia, tietoa, tunteita ja kokemuksia saaden näin tukea toisiltaan. Jäsenet ovat tasavertaisessa asemassa eikä ohjeita tai neuvoja anneta ylhäältäpäin. Kinnunen korostaa yhteisten kokemusten ja yhteisen kielen merkitystä toinen toisensa ymmärtämisessä, mikä antaa mahdollisuuden auttaa ja ymmärtää toisia ryhmäläisiä ulkopuolisia asiantuntijoita paremmin. Tämä tutkimus poikkeaa edellä mainitusta siinä, että ryhmää ohjaavat ammattilaiset. Osallistujat ovat kuitenkin vertaisia toisilleen ja katson vertaistuen toteutuvan heidän välillään.

Dennis (2003, 322-328) toteaa, että nykyisessä dynaamisessa terveydenhuollon ympäristössä vertaistuki on merkittävä tekijä. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että kentällä toimivilla ammattilaisilla on selkeä kuva vertaistuesta. Hänen mukaansa vertaistukea tarvitaan erityisesti kolmentyyppisissä tilanteissa: elämänkaaren siirtymävaiheissa, kuten lapsen syntymän ja sen mukanaan tuoman muutoksen yhteydessä; kroonisen elämänmuutoksen, kuten sairauden, kohtaamisessa sekä terveyden ylläpitämisessä. Dennis ei rajoita vertaistuen käyttöä mihinkään erityiseen ympäristöön tai tukimuotoon, vaan päinvastoin korostaa sen monitahoisuutta ja -muotoisuutta. Hänen mukaansa vertaistuki vaikuttaa kolmella tavalla.

Näistä ensimmäinen on emotionaalinen tuki, jonka avulla ihminen voi tuntea itsensä hyväksytyksi, välitetyksi, kunnioitetuksi ja arvostetuksi henkilökohtaisista ongelmistaan huolimatta. Mahdollisuus keskustella henkilökohtaisista ongelmista on merkittävä resurssi itsetunnon rakentamiselle. Ihmisen tunnemaailmaan tukea antava vuorovaikutus sisältää usein seuraavia elementtejä: välittämisen ilmaiseminen, rohkaiseminen, aktiivinen kuunteleminen ja vuorovaikutus, vakuuttaminen, kritiikin ja ylhäältäpäin annettujen neuvojen välttäminen.

Toinen vertaistuen osa-alue on tiedon lisääminen. Tämä onnistuu vertaistukiryhmissä epämuodollisesti neuvojen, ehdotusten, tosiasioiden esittämisen ja palautteen kautta. Kolmanneksi ihmiset tarvitsevat tukea ja vahvistusta päätöksenteossaan, sillä monet valinnat ja ratkaisut vaikuttavat pitkälle tulevaisuuteen. Vertaisten kesken opitaan myös sallimaan itselle tietynlaisia tunteita sekä ajattelu- ja käyttäytymistapoja, joiden avulla on mahdollista muodostaa positiivisia odotuksia tulevaisuutta kohtaan. (Dennis 2003, 322-328.)

Vertaistukiryhmien ensisijaisena tehtävänä on Adamsenin ja Rasmussenin (2001, 912-913) mielestä sosiaalisen verkoston luominen jäsenilleen. Ryhmät voivat siis muodostua paikkaamaan puuttuvaa yhteisöllisyyttä tai täydentämään virallista hoitojärjestelmää. Tämän lisäksi ryhmän synnylle saattaa olla oleellista se, että niillä pyritään mahdollistamaan sellaisten asioiden käsittely, joista perheen tai ystävien kanssa ei voida keskustella tai pohtia riittävän syvällisellä tasolla. Ryhmään kuulumalla yksilö saa mahdollisuuden rakentaa itsetuntoaan ja itseluottamustaan sekä lisätä henkistä vahvuuttaan, mikä antaa voimia myös ryhmän ulkopuolisen maailman kohtaamiseen. Vertaistuen kautta saadulla sosiaalisella tuella on positiivinen vaikutus yksilön terveyteen. Esimerkiksi paineen vaikutus terveyteen riippuu siitä, miten paljon ihminen saa tukea perheeltä, yhteisöltä ja ammattilaisilta. (Gavois ym. 2006, 102.)

Hyväri (2005, 215) korostaa sitä, että vertaistukiryhmien toiminta on erotettava muusta vertaistoiminnasta, jossa tuki ja auttaminen eivät ole toiminnan keskipisteenä ja tavoitteena. Tämän perusteella myös vertaisuus –käsitteeseen tulisi suhtautua varovaisesti, sillä sekin saattaa kattaa kaikenlaisen vertaisuuden, kuten ikään tai asemaan perustuvan. Mykkänen-Hännisen (2007, 26) mukaan vertaisilla tarkoitetaan kahta tai useampaa ihmistä, joilla on sama ongelma tai jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa keskenään. Rissanen (2007, 175) toteaa vertaisuus –sanon käytön johtavan helposti myös yhdenmukaistavaan suhtautumiseen. Sama nimetty kokemus saattaa tällöin peittää alleen kokemusten erilaisuuden. Vertaisessaan avun etsijä kohtaa ihmisen, johon hän voi samaistua ja nähdä, että tämäkin on selvinnyt omien ongelmiansa kanssa. Muiden tarinoiden kuuleminen voi näin antaa lisää tukea ja turvallisuutta sekä ymmärrystä siitä, että on olemassa toisia samantyyppisten asioiden kanssa painivia.

Vertaistuki ei edellä painotetuista positiivisista vaikutuksistaan huolimatta kuitenkaan ole täysin kritiikitöntä. Dennisin (2003, 328-329) mukaan ongelmia saattavat muodostaa esimerkiksi ristiriidat, toisten arvostelu, liiallinen emotionaalinen sitoutuminen, epäsuotuisten käyttäytymismallien vahvistaminen tai stabiiliuden puute ryhmässä. Mikäli vertaistuella pyritään korvaamaan ammatillisia toimintoja, on vaarana yksilöiden ylikuormittuminen tai peräti suoranainen hyväksikäyttö (ks. Kinnunen 2006, 135). Tästä näkökulmasta ammattilaisten vetämät ryhmät

saattaisivat olla hyvä vaihtoehto poikkeuksellisen raskaista elämäntilanteista tulevien asioita käsiteltäessä. Näin ryhmän vetovastuu säilyisi muita objektiivisemmalla, ammattilaisen otteella asiaan suhtautuvalla, jolla olisi vertaista paremmat mahdollisuudet tehdä havaintoja, ohjata toimintaa tasapuolisesti ja huolehtia osallistujien hyvinvoinnista ryhmän jäsenenä.

Adamsen ja Rasmussen (2001, 915) korostavat, että vertaistukiryhmissäkin osallistujien henkilökohtaiset ongelmat jäävät heidän itsensä ratkaistaviksi, sillä kukaan ei voi – eikä saa – tehdä päätöksiä toisen puolesta. Vertaisryhmään osallistuminen saattaa olla myös leimaavaa, mikä nostaa kynnystä osallistua. Joskus ryhmässä korostetaan jäsenensä uhrin ja kärsijän roolia, minkä seurauksena ryhmän ulkopuoliset sosiaaliset toiminnot saattavat vaikeutua. Vertaistuki ei siis ole täysin ongelmatonta.

Tutkittaessa mielenterveyspotilaiden omaisten tuen tarvetta on todettu omaisten kaipaavan eniten käytännön apua ja neuvoja. Yli puolet heistä halusi myös tutustua toisiin samanlaisessa elämäntilanteessa oleviin sekä osallistua omaisten keskusteluryhmiin. Samoin yli puolet koki tarvitsevansa opastusta stressinhallinnassa ja vuorovaikutustaidoissa. (Jokinen 2001.) Tutkimusaineistoni koonneen yhdistyksen perusajatuksena on omaisten tapaaminen ja nykyään omaisryhmät ovat sen tärkeimpiä toimintoja. Perheenjäsenen sairastuttua koko perhe saattaa eristäytyä aiemmista sosiaalisista kontakteistaan. Omaisyhdistyksen toiminnalla pyritään murtamaan yksinäisyyttä ja saamaan omaiset mukaan eri toimintoihin. (Berg 1996, 3-6.)

Kinnusen (2006, 64-91) mukaan vertaisryhmissä ammatin tai koulutuksen mukanaan tuomat roolit karistetaan pois ja niitä merkittävämmäksi nousee vertaisuus muiden ryhmäläisten kanssa. Tämä tuo mukanaan syvemmän ymmärryksen toisten tilanteesta. Vertaistuen on koettu toteutuvan täydessä merkityksessään vasta, kun muiden kokemusten tunnetaan olevan riittävän yhteneviä omien kokemusten kanssa. Vertaisen antama tuki eroaa ammattilaisen antamasta siten, että vertaissuhteessa voidaan jakaa eri tavalla myös emotionaalista tukea ja löytää emotionaalinen yhteys toisiin. Omien syyllisyydentunteiden käsittely on tärkeää. Tätä kautta on mahdollista saada kokemuksia hyväksymisestä, täysvaltaistumisesta ja selviytymisestä. Myös

toisten omaa tilannetta hankalammista ongelmista kuuleminen antaa toivoa omaan selviytymiseen.

Ammattiapu ja vertaistuki hyötyvät toisistaan eivätkä ne tee toisiaan tarpeettomiksi. Vertaisryhmätoiminnalla on mahdollista vauhdittaa meneillään olevaa terapiaprosessia ja lisätä sen vaikuttavuutta. Tämä toteutuu joidenkin yksilöiden kohdalla omassakin aineistossani. Toisaalta joidenkin vertaisryhmien ohjaajina tai ohjaajapareina toimii ammattilaisia. Vertaisilla on kyky ymmärtää oman kokemuksensa pohjalta, mutta heiltä saattaa puuttua tilanteen hoitamiseen tarvittavia tietoja, kuten edellä mainittiin. (Liskola 2007, 234-235.)

Hyvärin (2005, 216-217) mukaan vertaistukitoiminta on haastanut tieteeseen, ammatillisuuteen ja asiakkaista etäännytettyyn asenteeseen perustuneita auttamisjärjestelmiä. Uudet keskinäiseen ja henkilökohtaisesti koettuun todellisuuteen perustuvat käytännöt ovat asettaneet muodollisen tilalle epämuodollisen, tieteellisyyden tilalle kokemuksen ja asiakassuhteen tilalle ihmissuhteen. Suomessa vertaistoiminta on kuitenkin ollut aina vahvasti sidoksissa kunnallisiin hyvinvointipalveluihin ja järjestötoimintaan, jolloin maallikot, ammattilaiset ja puoliammattilaiset ovat työskennelleet yhdessä.

Mykkänen-Hänninen (2007, 26-29) määrittelee vertaistuen yhtenä vapaaehtoistyön toimintamuotona, joka perustuu tukijan ja tuettavan yhteiseen kokemukseen. Vertaistukiryhmissä pystytään hyödyntämään vertaisuuden positiivisia vaikutuksia ja kohtaamaan samanaikaisesti useampia asiakkaita. Mykkänen-Hänninen sisällyttää vertaistuen piiriin siis myös asiakkuuskäsitteen ja ammattilaisvetoiset vertaisryhmät. Hänen tavallaan määrittelen vertaistueksi myös tuen, jota saadaan ja annetaan ammattilaisen vetämässä koulutuksellisessa ryhmässä. Mielestäni tieto siitä, että muilla ryhmäläisillä on samantyyppisiä kokemuksia tai ongelmia riittää luomaan heidän välilleen vertaisuuden ilmapiirin, jossa kipeistä ja muilta salatuista asioista uskaltaudutaan puhumaan.

Hyvärin (2005, 218-219) mukaan ammatillisen ja vertaistukitoiminnan toiminnan yhdistelmistä on olemassa monenlaisia tulkintoja. Yhden ajattelutavan mukaan ammatillisuus valtaa myös vertaistoiminnan muodot, jolloin vertaistuesta tulee yksi

työ- ja terapiamenetelmä muiden joukkoon. Toisesta näkökulmasta ne on puolestaan pidettävä tiukasti erillään toisistaan, koska vertaistukitoimintaa ohjaavat julkisesta palvelutuotannosta poikkeavat ideologiset lähtökohdat. Sen mukaan ammattiauttaminen ei voi perustua keskinäiseen tukeen ja kokemuksiin. Kolmas tapa lähestyä ammattilaisten ja maallikkojen suhdetta on korostaa, että yhteistyöstä hyötyvät molemmat osapuolet. Tällöin on tärkeää, että on olemassa vertaistoimintaa ja sen muotoja tuntevia ammattilaisia, lääkäreitä, sosiaalityöntekijöitä tai palveluohjaajia, jotka osaavat ohjata asiakkaitaan myös vertaistuen piiriin. Itse olen viimeksi mainitulla kannalla.

Ammattilaisten, kuten hoitajien, psykologien tai sosiaalityöntekijöiden rooli on viime aikoina kasvanut oma-apuryhmissä. Heistä on tullut merkittäviä toimijoita muutenkin kuin muodollisen hoitojärjestelmän piirissä. Ammattilaiset voivat toimia vertaistukiryhmien perustajina tai vetäjinä tai konsultoida niitä tarvittaessa. Tämä tuo sosiaalityöhön uuden näkökulman toimintana, jossa asiakkaat voivat toimia ryhmän aktiivisina vetäjinä ja organisoijina. Samalla tämä haastaa entisen käsityksen vertaistuesta, jossa ammatillisuus ja ammattilaiset pyrittiin sulkemaan kokonaan toiminnan ulkopuolelle. (Adamsen & Rasmussen 2001, 909-915.)

Neuvokas ammattilainen saattaa tarkoituksella etsiä innoitusta ja uusia ajatuksia vapaaehtoistoiminnan parista saadakseen aikaan muutoksia olemassa oleviin virallisiin hoitojärjestelmiin. Yhteistyössä vertaisryhmien kanssa meillä on vielä paljon käyttämättömiä mahdollisuuksia niiden perustamisessa, ohjaajaparina toimimisessa tai konsultoinnissa. Joka tapauksessa ammattilaisten tulisi selvittää itselleen, miten ryhmät toimivat ja miten sosiaalinen vuorovaikutus niissä tapahtuu. (Emt., 909-915)

Nyman ja Stengård (2001, 93) päätyvät tutkimuksensa perusteella suosittelemaan, että omaisten masentuneisuuden ja uupuneisuuden ennaltaehkäisyyn, tunnistamiseen ja hoitoon tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Mielenterveysalan ammattilaisten lisäksi tässä tehtävässä ovat avainasemassa omaisjärjestöjen työntekijät ja vertaisryhmien ohjaajat. Uusille ryhmämuotoisille tukimuodoille jo uupuneiden tai masentuneiden omaisten tueksi on selkeästi tilausta. Gavois, Paulsson ja Fridlund (2006, 108) korostavat, että ammattilaisten on muistettava ja osattava kertoa asiakkailleen tällaisista mahdollisuuksista, koska kokemusten

jakaminen vertaisryhmässä on ihmisille tärkeää. Ammatilainen ei itse voi olla asiakkaaseensa nähden tasavertaisessa suhteessa, koska hänellä on asemansa puolesta suurempi vastuu auttamistilanteessa. Lisäksi hän on koulutuksensa ja tietojensa suhteen edellä autettavaansa. (Sorri 2007, 204.)

2.2 Ryhmä vuorovaikutuksen kontekstina

Ryhmän toiminta ja toimivuus on olennaista vertaistukitoiminnassa, koska suurin osa siitä on ryhmämuotoista. Jauhaisen ja Eskolan mukaan (1994, 16) ryhmä on yksilölle parhaimmillaan väline itsetuntemuksen lisäämiseen. Itsetutkiskelun avulla voidaan tulla tietoiseksi omista tavoista havaita, ajatella, tuntea, kommunikoida ja toimia. Itsetuntemuksen lisääntyminen edellyttää kanssakäymistä toisten kanssa. Yhteiseen vuorovaikutukseen osallistuminen kehittää ihmisen kykyä pohtia toimintansa eri puolia ja vaihtoehtoja ja näin hänen tietoisuutensa laajenee. Ryhmä on jäsenelleen kuin peili, johon hän voi heijastaa itseään ja toimintaansa.

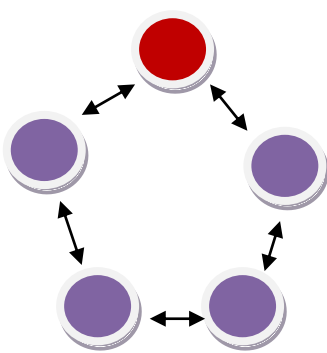
Myös Rissanen (2007, 176-177) käyttää ryhmän toiminnasta peili -vertausta. Kun ryhmässä on useita ihmisiä, siellä on myös useita peilejä, joiden kautta yksilö näkee eri puolia itsestään. Ryhmätoiminnan onnistumisen edellytyksenä on osallistujien valmius jakaa asioita toistensa kanssa sekä sitoutua ryhmään, sen sääntöihin ja toimintaan. Ryhmästä on mahdollista saada sosiaalista tukea, mikä nostaa osallistujan itsetuntoa ja tätä kautta myös toimintakykyä.

Ryhmät voidaan jaotella monin eri tavoin. Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen kohteena on pienryhmän toiminta. Penningtonin (2005, 8-13 ja 79-80) mukaan pienryhmässä on kahdesta kolmeenkymmentä jäsentä. Hän kuitenkin korostaa, että kolmesta kahdeksaan jäsenestä koostuvat ryhmät ovat usein tehokkaampia kuin suuremmat. Niemistö (2000, 57-58) puolestaan määrittelee pienryhmän kooksi tyypillisimmillään viidestä kahteentoista osallistujaa. Pennington (2005, 12-13) tarkastelee ja jaottelee oma-apuryhmiä niiden tavoitteiden mukaan seuraavasti: käyttäytymisen hallintaan tai muuttamiseen tähtäävät ryhmät; stressistä selviytymiseen ja keskinäiseen tukeen perustuvat ryhmät; hengissä säilymiseen

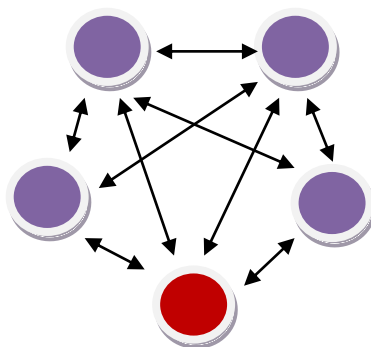
suuntautuneet ryhmät sekä persoonallisuuden kasvuun ja itsensä toteuttamiseen pyrkivät ryhmät.

Mielestäni rajanveto on vaikeaa. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien omaisten ryhmä voidaan luokitella stressistä selviytymiseen ja keskinäiseen tukeen perustuvaksi, mutta omaan työkokemukseeni perustuen uskallan väittää, että usein suuri osa osallistujista pyrkii samalla muuttamaan omaa käyttäytymistään suhteessa sairastuneeseen omaiseen – tähän on yksi stressin hallinnan keino – sekä samaan aikaan kasvamaan ihmisenä itseään ja omia tarpeitaan toteuttaen. Tässä tapauksessa Niemistön (2000, 24-29) ihmissuhde- ja kasvuryhmän käsite on osuvampi, sillä hänen mukaansa niitä voidaan käyttää sekä elämänhallintaan että persoonallisen kasvun edistämiseen kuten psykoterapiaakin. On kuitenkin pidettävä mielessä, etteivät ne täytä samoja vaatimuksia kuin psykoterapiaryhmät, sillä ne eivät edellytä ohjaajiltaan samantasoista koulutusta eivätkä ne ole kestoilta tai intensiteetiltään yhtä pitkiä.

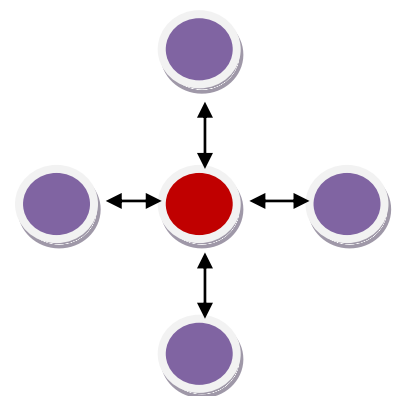
Jotta ryhmä voisi toimia tavoitteensa mukaisesti, on sen jäsenten pystyttävä kommunikoimaan keskenään tavoitteeseensa nähden tarkoituksenmukaisella tavalla. Viestintää ja vuorovaikutusta ryhmässä voidaan kuvata seuraavien viestintäverkostomallien avulla:



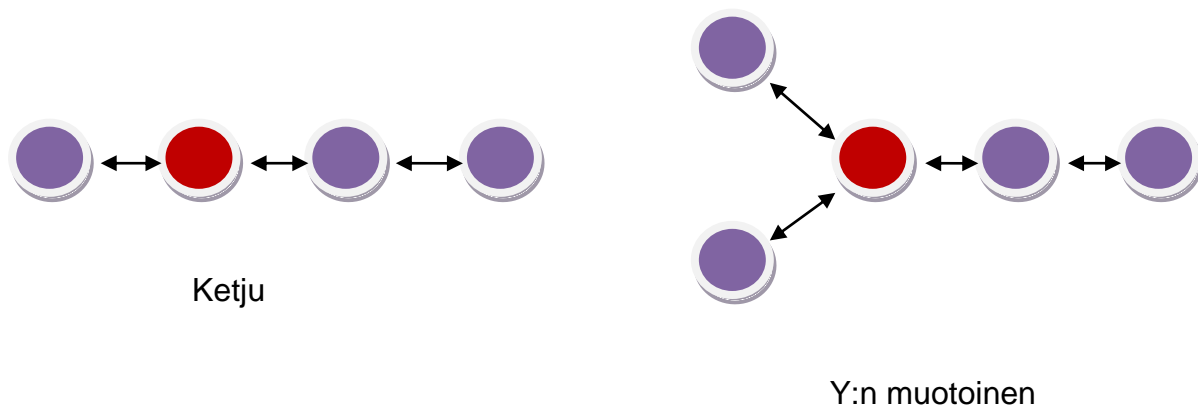
Kehä



Verkko /avoin kaikille



Ratas



Kuva 1. Ryhmän kommunikaatiosuhteet ja viestintäverkostomallit, joihin ohjaajan sijainti on merkitty punaisella värillä (Brown 2000, 117-120; Niemistö 2000, 117-119; Pennington 2005, 20-21).

Pohdittaessa vertaistuelle annettuja tasa-arvoisuuden ja –vertaisuuden merkityksiä (Jokela 2009) olisi oletettavaa, että viestintä noudattelisi pääosin kaikille avointa verkkomallia. Toisaalta kun ryhmälle on nimetty jo etukäteen ammattilaisohjaaja, saattaa tilanne olla hyvinkin erilainen, jolloin lähestyttäneen enemmän keskitettyä ratasmallia.

Niemistö (2000, 9 ja 26) nostaa esiin ryhmän ohjaajan erityismerkityksen sen toiminnalle ja toimivuudelle. Mikäli ryhmässä nousevat virikkeet ja ajatukset eivät ole sen tavoitteen kannalta tarkoituksenmukaisia, on ohjaajan tehtävänä hillitä niitä. Toisaalta ryhmässä oleva innostus ja kyky kehittää ja kehittyä jäävät vain mahdollisuuden asteelle, mikäli ohjaaja ei kykene kannustamaan niiden käyttöön. Tämän tutkimuksen aineisto on koottu tilanteesta, jossa ryhmällä on nimetty johtaja, ammattilainen, jonka tehtävänä on auttaa ja viedä ryhmää kohti sen tavoitetta. Luokittelu ei siis ole yksiselitteistä, vaan tulkinta riippuu sen tekijästä ja painotuksista.

Shechtman ja Toren (2009) ovat pohtineet opiskelijoiden kasvuryhmää koskevassa tutkimuksessaan ryhmän ohjaajan merkitystä sen tavoitteiden saavuttamiselle. Heidän mukaansa tavoitteiden ja merkitysten nimeäminen ohjaajan toimesta ja hänen antamansa tuki edesauttoivat tavoitteiden saavuttamista tutkitussa ryhmässä.

Sekä ohjaajan persoonallisuuden että hänen ohjaustaitojensa on havaittu vaikuttavan suuressa määrin ryhmän toimivuuteen.

Shechtman (2007) on tutkinut myös lapsille suunnattuja kasvu- tai terapiaryhmiä, joiden hän toteaa poikkeavan aikuisten vastaavista ryhmistä. Yhteistä molemmille on kuitenkin se, että ryhmän vetäjän tehtävät alkavat jo melko kauan ennen varsinaisen ryhmätoiminnan alkua. Onnistunut toiminta vaatii huolellista valmistelua, johon kuuluu muun muassa osallistujien valinta ja yksityiskohtainen ryhmätapaamisten valmistelu (ks. myös Niemistö 2000, 67-79).

Osallistujia valitessaan ohjaajan on pyrittävä löytämään ryhmään yksilöt, jotka hyötyisivät siitä mahdollisimman paljon ja samalla olisivat epätodennäköisimpiä ongelmien aiheuttajia. Shechtman (2007) toteaa artikkelissaan, että vähiten hyötyvät kiintymistyyliltään välttelevät osallistujat, jotka myös heikentävät ryhmän tuloksellisuutta. Itselläni ei ole käytettävissä tietoa siitä, millaisin perustein tutkimani ryhmän jäsenet on valittu tai onko ryhmään ylipäätään pyrkinyt enemmän osanottajia kuin heitä on ollut mahdollista ottaa mukaan. Tältä osin joudun toteamaan vain, että osallistujat on haastateltu etukäteen.

Omassa tutkimusaineistossani ryhmän ohjaajilla (tai ohjaajalla, sillä toinen heistä toimii pääasiassa tarkkailijana) on mielestäni huomattavan vahva asema. Siksi paneudun lyhyesti myös heidän tehtäviinsä. Niemistö (2000, 99-102) kuvaa ohjaajan tehtäviä tämän erilaisten roolien kautta. Hän mainitsee muun muassa seuraavat: ryhmän johtaja, terapeutti, helpottaja, opettaja, konsultti, arvioija, asiantuntija, analyytikko ja tuottaja. Se minkä roolin ohjaaja kulloinkin valitsee, riippuu ohjattavasta ryhmästä ja tarkemmasta tilanneyhteydestä. On myös tärkeää huomata, että roolien nimeäminen on aina sopimuksen mukainen asia, sillä nimeämistapa riippuu aina niitä tarkastelevasta henkilöstä ja tämän lähtökohdista. Tietenkin ohjaajan tyyliin ja hänen käyttämäänsä roolivalikoimaan vaikuttavat myös henkilökohtaiset luonteenpiirteet ja se, millainen on kunkin oma tapa tai tyyli ohjata ryhmää eteenpäin.

Niemistö (2000, 178-192) korostaa sitä, että johtajuuteen osallistuvat kaikki ryhmän jäsenet, vaikka ohjaajalle kuuluukin varsinainen ryhmänjohtajan rooli. Ohjaamisen

tulisi olla ryhmässä olevien voimien vapauttamista eikä niiden sitomista. Ohjaajan keskeisimpänä tehtävänä on auttaa ryhmää huolehtimaan perustehtävästään. Liiallisella vetämisellä tai ohjaamisella hän saattaa herättää vastarintaa ja työskentely voi pahimmassa tapauksessa pysähtyä. Sen sijaan tulisi löytää rooli tai rooleja, joiden kautta mahdollistuisi esimerkiksi jäämäkkyys yhdessä lempeyden kanssa. On luonnollista, että vastarintaa kehittyy ryhmän kehittyessä, mutta tapa, jolla ohjaaja sen kohtaa, vaikuttaa ilmapiiriin ja ryhmän tuloksellisuuteen. Ohjaajan on lisäksi kyettävä aistimaan, millaisessa kehitysvaiheessa hänen ryhmänsä on, sillä jokainen niistä on yksilöllinen ja kehittyy omalla ainutlaatuisella tavallaan ja aikataulullaan.

2.3 Kulttuurillisesti vaikeina pidetyistä asioista keskusteleminen

Rissanen (2007, 170-175) kuvaa ymmärryksen syntyvän kuunneltaessa muiden tarinoita ja kerrottaessa samalla omista kokemuksista muille. Näin muodostuu tunne normaaliudesta, tavallisena ihmisenä olemisesta, huolimatta mahdollisista erityislaatuisista kokemuksista, joita omalle kohdalle on sattunut. Muiden kertomuksia kuuntelemalla ryhmän jäsen suhteuttaa omia kokemuksiaan suurempaan kokonaisuuteen ja vahvistaa tällä tavoin omaa identiteettiään. Rissanen korostaa sitä, että jokaisella ryhmäläisellä on jotain annettavaa toisille. Lisäksi osallistujat sekä antavat että vastaanottavat apua ja toisten tukea samanaikaisesti. Vertaistukiryhmässä, kuten muissakin ryhmissä, sen jäsenet peilaavat itseään toisiin ryhmäläisiin.

Myös Adamsen ja Rasmussen (2001, 911-915) korostavat vertaistuen vastavuoroisuutta ja sen positiivisena vaikutuksena tunnetta normaaliudesta ja kuulumisesta joukkoon. Yhteiset kokemukset ja samaistuminen poistavat yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunnetta ja antavat uusia näkökulmia elämään. Säännöllisesti vertaistukiryhmään osallistuneiden itsetunnon on havaittu nousseen sekä heidän kokemansa ahdistuksen vähentyneen. Vuorovaikutusta lasten terapeutisissa ryhmissä tutkinut Eskonen (2005a, 146) korostaa sitä, että ryhmässä lapset oppivat puhumaan kokemuksistaan ja niihin liittyvistä tunteista. Samalla he saavat kokemuksen siitä, etteivät ole ainoita rankkoja asioita kokeneita.

Liskola (2007, 231) nostaa esille yhteisten kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamisen merkityksen vuorovaikuttamisen kohtaamisen ohella. Vertaisen kanssa voi hänen mukaansa puhua vaikeistakin asioista salailematta ja avoimesti. Liskola toteaa, että samanlaisia asioita kokenut kuuntelija tietää, mistä kertoja puhuu ja miltä hänestä tuntuu ilman, että sitä tarvitsee erikseen selitellä. Ryhmässä ymmärretään ja annetaan anteeksi, se normalisoi asioita ja auttaa purkamaan tunteita. Osallistujan on helpottavaa huomata, ettei hän ole yksin kokemustensa kanssa ja muutkin ovat selvinneet vastaavanlaisista tilanteista. Vertainen voi läsnä olemisen, kuuntelemisen ja tukemisen lisäksi toimia neuvonantajana ja tarjota uusia näkökulmia vertaisen tilanteeseen. Vertaistukiryhmä antaa parhaimmillaan uskoa ja malleja vaikeasta tilanteesta selviytymiseen.

Eskonen (2005a ja 2005b) on tutkinut, miten lasten perheväkivaltakokemuksia käsitellään tätä varten järjestetyissä terapeuttisissa ryhmissä. Oma tutkimusaineistoni on kerätty hieman vastaavanlaisesta tilanteesta. Eskosen tutkimustilanteeseen verrattuna aikaa on kulunut ja tällä kertaa ovat äänessä aikuistuneet lapset, joiden yhteinen kokemus vanhemman mielenterveysongelmasta ja sen vaikutuksista – myös perheväkivallasta - liittyy heidän lapsuuteensa. Eskosen mukaan ryhmissä lasten on todettu oppineen puhumaan kokemastaan väkivallasta ja siihen liittyvistä tunteista. Samaa asiaa tavoitellaan tässäkin, sillä omassa aineistossani tavoitteena on juuri tunteista puhuminen ja niiden käsittely (ks. kappale 4.1). Vuorovaikutusprosessit ohjaavat sitä, miten ja mitä puhutaan. Omilla reagoititavoillaan ammattilainen voi vaikuttaa siihen, millaiseksi asiakkaan kertomus muotoutuu. (Eskonen, 2005a, 145-146.)

Häpeä ja syyllisyys ovat Jähin (2004, 43-44 ja 86-90) mukaan negatiivisesti sävyttyneistä tunteista voimakkaimmin sosiaalista ja kulttuurillista alkuperää ja liittyvät ympäröivän yhteiskunnan moraalikoodeihin. Niiden voidaan ajatella olevan sukulaistunteita toisilleen. Häpeä on näistä epämääräisempi ja liittyy mielestäni enemmän ihmisen kokonaisvaltaiseen olemassaolon oikeutukseen. Erityisen vaikeaksi sen käsittelemisen tekee se, ettei siitä haluta puhua – koska sitä hävetään.

Hännisen (1999, 56) mukaan kertomukset rakentuvat yhteistoiminnallisesti sosiaalisissa kerrontatilanteissa. Siihen mitä kerrotaan vaikuttavat tilanteen säännöt

siitä, mitä ja miten eri asioista tai kokemuksista on sopivaa puhua. Hänninen on havainnut, että sekä ohjaajat että ryhmäläiset vaikuttavat toiminnallaan siihen, miten omista kokemuksista ryhmässä kerrotaan. Poissaolojen katsotaan yleensä olevan ongelmallisia ryhmän toiminnan kannalta, mutta Hänninen nostaa esiin toisen näkökulman asiaan. Ne voivat myös mahdollistaa jo käsiteltyjen asioiden ottamisen uudelleen esille.

Kertominen edellyttää aina, että sille annetaan riittävästi tilaa. Yksittäisen ihmisen kannalta oleellista on se, että hän kokee asiansa kertomisen arvoiseksi. Eskonen (2005a, 150-151; 2005b, 59-62) käyttää kertomistilan käsitettä kuvaamaan vuorovaikutuksellisesti syntyvää tilaa tietystä asiasta kertomiselle. Sama tila voi yhtä aikaa mahdollistaa jostakin asiasta puhumisen, mutta rajata toisen keskustelun ulkopuolelle. Lasten perheväkivaltakokemuksista kerrottaessa ammattilaiset loivat tilan lapsen vanhempiensa taholta kokemasta väkivallasta puhumiselle. Kertomistilalla on aina myös fyysinen ympäristö. Pelkästään saapuminen paikkaan, jossa yksilö tietää olevan luvallista puhua vaikeista asioista virittää kertomaan niistä. Eskonen on havainnut lasten terapeutista ryhmää tutkiessaan, että kaikki paikalla olevat vaikuttavat siihen, millaiseksi kertomistila muodostuu.

Toisaalla Eskonen (2005b, 19-26) toteaa perheväkivaltatilanteiden olevan kulttuurillisesti herkkiä puheenaiheita, koska perhesuhteisiin liitetään usein ajatuksia rakkaudesta, turvasta, läheisyydestä ja huolenpidosta. Se on monelle ammattilaisellekin vaikeasti lähestyttävä asia, koska yhteiskunnassamme perhe mielletään yksityiseksi alueeksi eikä sen asioihin mielellään puututa. Eskonen toteaa perheväkivallan olevan ongelma, johon on vaikea hakea apua, koska siihen liittyy pelkoa, häpeää ja epävarmuutta. Tilanne on siis hyvin samantapainen kuin psyykkisten sairauksien kohdalla. Asiasta on ikään kuin helpompi vaieta kuin hakea siihen apua ja ottaa asia puheeksi.

Mielestäni kertomistilan käsite on mainiosti sovellettavissa myös omaan aineistooni, jossa käytetään puheenvuoroja aroista ja herkistä aiheista, joille ei missä tahansa ole tilaa tulla kuulluksi. Hännisen tutkimuksessa (2005b, 39) todetaan myös muistamisen olevan kontekstisidonnaista. Sisäiset mallimme määräävät mitä ja miten missäkin tilanteessa on mahdollista ja soveliaista muistella ja kertoa. Se missä, keiden kanssa

ja mitä varten asioita muistelemme vaikuttaa siihen, miten asiat muistamme. Muistelun ja puhumisen merkitys terapeuttisessa tilanteessa on siinä, miten ne vaikuttavat toimintaan nykyhetkessä. Vaikka menneisyyttä ei voida muuttaa, on mahdollista muuttaa muistoa siitä.

Muisto menneisyydestä ei koskaan vastaa täysin sitä, mitä oikeasti on tapahtunut. Vuorovaikutustilanteissa muistoja rakennetaan yhdessä ja niiden muotoutumiseen vaikuttaa myös se, mitä kyseisessä tilanteessa on oleellista muistaa. Tämä tulee esille myös omassa aineistossani, jossa kokoontumisten aiheena on vanhemman psyykkisen sairauden aiheuttamat ongelmat ja niihin liittyvien tunteiden käsittely. Tällöin on ennakoitavissa, että aineistossa tuotetaan huomattavan paljon ongelmakeskeistä ja negatiivissävytteistä puhetta. (Hänninen 2005b, 39.)

Kun omia kokemuksia vastaavaa mallitarinaa ei löydy sosiaalisesta tarinavarannosta, on kyseessä usein yhteiskunnassa tavalla tai toisella tabuna pidetty asia. Mikäli omaa elämäntapahtumaa tai kokemusta ei pystytä sanoittamaan, voi seurauksena olla hämmennyksen ohella vallan puute, uhriksi joutumisen kokemus tai jopa hulluus, toteaa Somers (1994, ref. Hänninen 1999, 52). Ainoastaan kielteisten mallitarinoiden olemassa olo puolestaan rajoittaa yksilön vaihtoehtoja toimia ja selviytyä tilanteestaan. Omaa kertomusta ei aina haluta tehdä julkiseksi. Mikäli asia koetaan häpeälliseksi, kulttuurissa torjutuksi tai kammottavaksi, se jää usein vaietuksi. Uskon että keskusteleminen vertaisten kanssa auttaa sanoittamaan omia kokemuksia ja luomaan omia uusia tarinavaihtoehtoja. Näin se myös purkaa vähitellen kulttuurillisia tabuja ja tuo mielenterveyskuntoutujien omaisten tilannetta yleisempään tietoisuuteen, mikä on yhtenä tavoitteenani tätä tutkimusta tehdessäni.

2.4 Lapsuusajan merkityksestä ja tutkimuksesta

Käsitteellä lapsi on kaksi merkitystä. Sillä voidaan tarkoittaa tiettyä ikäkautta tai yksilön kehitysastetta, lapsuutta elämänvaiheena. Kun lapsesta tai lapsuudesta puhutaan arkikielessä, sillä viitataan usein aikaan, joka on vietetty lapsuudenkodissa. Lapsuuden ja aikuisuuden raja on liukuva ja usein on käytännöllistä sijoittaa niiden

väliin nuoruus, joka kuuluu vielä lapsuuteen. Puhuttaessa lapsuudesta suhteena tarkoitetaan puolestaan sitä, että joku on toisen lapsi. Tällöin iällä ei ole merkitystä, vaan kyseessä on läpi elämän jatkuva suhde toiseen ihmiseen, usein vielä toisen – yleensä vanhemman - kuoleman jälkeenkin.

Vanhemman tai sisaruksen sairastuminen lapsuudessa vaikuttaa lapseen aina jollakin tavalla. Koska lapsen minuus on vasta kehittymässä, läheisen sairaus ja sairastaminen liittyvät helposti lapsen mielessä hänen omaan identiteettiinsä. Sairaudesta saattaa tätä kautta tulla osa häntä eikä vain asia, joka on tapahtunut hänen perheelleen. Lapsi kokee itsensä helposti vialliseksi, erilaiseksi ja huonommaksi kuin toverinsa. Salailu on yksi tapa, jolla lapsi oppii, että sairaudessa on jotain hävettävää. Koska lapsella ei ole yleensä riittävästi tietoa psyykkisistä sairauksista, hän selittää helposti vanhempansa sairaudesta johtuvan vihamielisyyden tai välinpitämättömyyden omalla pahuudellaan, arvottomuudellaan tai huonomuudellaan. (Jähi 2004, 43-45.)

Lapsi saattaa kehittää vaikeassa tilanteessa erilaisia selviytymiskeinoja. Osa näistä on positiivisia ja rakentavia, jolloin hän saa hetkeksi unohtaa vaikean tilanteen ja levähtää. Osa keinoista kuitenkin helpottaa oloa vain pienen hetken muuttuen pitemmällä aikavälillä haitallisiksi. Ensiksi mainittuja voivat olla irtautuminen raskaasta tilanteesta leikin, musiikin, kirjojen tai erilaisten harrastusten avulla. Toisaalta lapsi saattaa päätyä kokeilemaan ja käyttämään alkoholia tai huumeita, jotka auttavat hetkellisesti irrottautumaan tilanteesta, mutta kääntyvät myöhemmin taakaksi ja aiheuttavat lisääntyvässä määrin ongelmia viimeistään aikuisiälle tultaessa. (Jähi 2004, 50-53.)

Huonoina ratkaisuin pidetään aiemman tutkimuksen mukaan myös tunteiden torjumista ja koteloiduista sekä lapsen oman käyttäytymisen liiallista sopeuttamista tilanteeseen. Viimeksi mainittuja ovat esimerkiksi oman käyttäytymisen jatkuva kontrollointi ja ylenpalttinen kiltteys, joilla pyritään helpottamaan kotitilannetta. Lasten on todettu myös vetäytyvän helposti omiin oloihinsa, mikäli he ovat kokeneet tilanteen niin vaativan. Positiivisiksi keinoiksi puolestaan luokitellaan eron tekeminen ihmisen ja sairauden välillä, mikä mahdollistaa lämpimän suhteen säilyttämisen sairastuneeseen vanhempaan samaan aikaan, kun lapsi kokee voimakkaita

negatiivisia tunteita itse sairautta kohtaan. Moni lapsuudessa vanhemman mielenterveysongelmista kärsinyt on hakeutunut aikuisena psykoterapiaan, missä on ollut mahdollista opetella haitallisten selviytymiskeinojen tunnistamista ja niistä luopumista. Vanhemman psyykinen sairaus vaikuttaa myös siihen, miten lapsuudenkodista irtaudutaan. (Jähi 2004, 50-53.)

Jähi (2004, 50-53) toteaa, että raskas ja voimia kuluttava tilanne saattaa johtaa siihen, että kotoa lähdetään mahdollisimman nopeasti ja välit lapsuudenkotiin katkaistaan lähes täydellisesti. Monet kuitenkin jäävät tai palaavat huolehtimaan sairaasta ja vanhenevasta vanhemmastaan, vaikka se saattaa olla aiempien kokemusten perusteella emotionaalisesti lähes ylivoimaista. Aikuisiän terapiassa moni työstääkin emotionaalisten ja joskus myös konkreettisten, fyysisten, rajojen vetämistä suhteessa sairastuneeseen äitiin tai isään. Kaikki edellä mainitut aiheet tulevat esille myös tässä tutkimuksessa.

Fyysisen kodin merkitys on siis lapselle suuri ja vaikuttaa siihen, miten lapsi – ja myöhemmin aikuinen – itsensä kokee ja näkee. Ymmärrys itsestä rakentuu suhteessa siihen, miten kotona ollaan ja eletään. Turvasatamana ihannoitu koti saattaa kuitenkin olla monelle lapselle tarkkailun, vallan ja kontrollin pelikenttä. (Eskonen, 2005b, 35.) Uskaltaisin lisätä tähän, että kodista voi pahimmillaan tulla paikka, jossa lapsi yrittää konkreettisesti selviytyä hengissä hetkestä ja päivästä toiseen saamatta juurikaan apua tai tukea aikuisilta.

Van der Hart, Nijenhuis ja Steele (2009, 1-20) kuvaavat, miten lapsuudessa koetut traumaattiset tapahtumat saattavat vaikuttaa yksilöön. Traumatisoituneen ihmisen elämä ja arki voivat ulkopuolelta katsottuna vaikuttaa hyvinkin normaaleilta. Silti moni elää uupumuksen partaalla sinnitellessään eteenpäin. Mikäli yksilö kokee lapsuudessaan jotain sellaista, mitä hän ei pysty mielessään käsittelemään, hän saattaa myös aikuistuttuaan suojata itseään olemalla muistamatta asioita, koska se olisi hänelle liian tuskallista ja lamaannuttavaa. Pohjimmiltaan on kuitenkin kyse siitä, että hän on juuttunut kiinni pelkoon, avuttomuuteen ja kauhuun.

Pierre Janet (1907, ref. Van der Hart 2009) on havainnut jo 1900-luvun alussa, että ihmisen persoonallisuus koostuu useista eri järjestelmistä. Ihanteellisissa

olosuhteissa kasvaneella ja varttuneella ihmisellä nämä ovat tietoisia toisistaan ja paikastaan kokonaisuudessa ja pystyvät saumattomaan yhteistyöhön. Mikäli lapsuus on turvaton, lapsi kokee henkistä ja / tai fyysistä väkivaltaa tai inestä, mielensisäinen maailma ei rakennukaan yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Tällöin persoonallisuus jää integroitumatta ja tapahtuu tilanteesta ja yksilöstä riippuen eriasteista dissosiaatiota. Tämä ilmenee selkeimmin vuorottelevina ja samanaikaisesti esiintyvinä traumatisoituneiden kokemusten uudelleenkokemisena sekä traumaattisista kokemuksista muistuttavien asioiden välttelyä ja ylikorostuneena keskittymisenä arkielämän toimintaan.

Dissosiaatio voidaan määritellä yhteyden katkoksin täyteen tietoisuuteen itsestä, ajasta tai ulkoisista olosuhteista. Sitä voidaan pitää luonnollisena reaktiona lapsuuden traumakokemuksiin. Lisäksi se on yllättävän yleistä ja dissosiaatiota on arvioitu esiintyvän noin yhdellä sadasta. Rakenteellinen dissosiaatio voi perustua myös tunteisiin ja käsityksiin, joiden yhteys muihin toimintajärjestelmiin ei ole selkeä. Jollakin persoonallisuudenosalla saattaa olla surun, syyllisyyden, häpeän tai epätoivon kaltaisia psyykkisiä toimintoja, joita muut persoonallisuuden osat pitävät sietämättöminä eivätkä muista niitä. Rakenteellisen dissosiaation taso saattaa vaihdella merkittävästi hyvin yksinkertaisesta äärimmäisen monimutkaiseen. (Van der Hart, ym., 2009, 1-20.)

Suokas-Cunliffe ja van der Hart (2006, 2001-2007) korostavat arkielämässä toimivan persoonallisuudenosan näennäisyyttä. Tämän osan ollessa aktivoituneena ihminen näyttää tasapainoiselta ja pyrkii elämään normaalia elämäänsä. Tämä näennäisen normaaliksi persoonallisuudenosaksi kutsuttu osa välttelee kuitenkin koko ajan traumaan liittyviä asioita ulkomaailmassa sekä omassa sisäisessä maailmassaan. Vältteleminen ja turtuneisuus kuitenkin kaventavat elämää ja kokemusmaailmaa. Kun mieli jakautuu arjen toiminnoissa, on seurauksena muistiaukkoja. Vaikka yksilö toimii koko ajan normaalin oloisesti, hän ei pysty muistamaan kaikkea päivän aikana tapahtunutta.

Van der Hart ym. (2009, 7-8) pitävät perusoletuksenaan sitä, että jonkinasteinen rakenteellinen dissosiaatio sisältyy kaikkiin traumaperäisiin häiriöihin. Pitkään ja vakavasti traumatisoituneilla ihmisillä on yleensä useita samanaikaisia

mielenterveyden häiriöitä. Rakenteellisen dissosiaation taustalla on siis (lapsuuden) trauma, jonka vuoksi yksilö ei pysty todentamaan kokemuksiaan tai muistojaan. Suokas-Cunliffe ja van der Hart (2006) mainitsevat tällaisina traumatisoivina kokemuksina lapsuuden perheessä tai lapsuusaikana muuten koetun jatkuvan pahoinpitelyn, laiminlyönnin tai seksuaalisen hyväksikäytön. Erskine (1993, 184-190) toteaa, että näiden lisäksi dissosiaatio saattaa olla seurausta varhaisesta hylkäämisestä, vaikeasta jatkuvasta kivusta, kokemuksesta käynnistä lähellä kuolemaa tai välinpitämättömästä ja laiminlyövästä kohtelusta.

Yhteistä kaikille edellä mainituille on kiintymyssuhteissa tapahtunut traumatisoituminen. Lapsi on joutunut sulkemaan osan tietoisuudestaan pois, koska hän ei ole pystynyt yhdistämään samaan kohteeseen yhtä aikaa kiintymyksen ja luottamuksen tunteita ja toisaalta kokemaansa pahaa. Hänen on ollut pakko turvautua aikuiseen, joka kuitenkin on satuttanut ja aiheuttanut kärsimystä – tai ollut poissa. Välttääkseen käsityskyvylleen liian suuren ristiriidan hän on oppinut selviytymään dissosioimalla kokemuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan. Pohjimmiltaan traumatisoitumisessa on kyse realisaation puuttumisesta. Tämä tarkoittaa sitä, ettei ihminen pysty asettamaan hänelle tapahtunutta oikeaan mittakaavaan ja ymmärtämään sen olevan menneisyyttä, joka ei enää uhkaa häntä. Sen sijaan vakavasti traumatisoitunut elää yhä uudelleen ja uudelleen traumaattisia tapahtumia kykenemättä erottamaan menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta toisistaan. (Suokas-Cunliffe & Van Der Hart, 2006.)

Lapsuusaikana tapahtunut traumatisoituminen ja häiriöt kiintymyssuhteen muodostumisessa lapsen ja vanhemman välille sekä tästä seuraava rakenteellinen dissosiaatio ovat vain yksi tapa lähestyä ja selittää kokemuksiamme. Se antaa kuitenkin mielestäni hyvän pohjan ymmärtää ja tulkita monia tämän tutkimuksen aineistossa esiintyviä tilanteita ja puheenvuoroja. Rakenteellisen dissosiaation kautta on myös helppo hahmottaa lapsuuden ja sen tapahtumien merkitystä kasvavalle lapselle – ja myöhemmin aikuiselle, joka kertoo lapsuudestaan.

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Mielenterveyskuntoutujien omaisten oman jaksamisen helpottamiseksi on tärkeää kehittää mahdollisimman monipuolisia tukimuotoja. Etenkin omaisyhdistysten piirissä varteenotettavana keinona nähdään ryhmämuotoinen vertaistukitoiminta, jossa hyödynnetään vertaisten välistä vuorovaikutusta ja ryhmän osallistujilleen antamaa sosiaalista tukea. Vuorovaikutuksen tyyli vaihtelee sen mukaan, millainen ryhmä ja sen osallistajat ja toiminnan tavoite ovat.

Lapsuudenaikaisilla kokemuksilla on suuri vaikutus ihmisen kehitykseen ja selviytymiseen myös aikuisiällä. Etenkin omassa perhe-elämässä vanhemmat siirtävät omia kokemuksiaan tavalla tai toisella jälkipolville, sekä hyvässä että pahassa. Kun lapselle on tapahtunut asioita, joita hän häpeää tai kokee muuten niistä puhumisen vaikeana tai jopa mahdottomana, on mielestäni kyseessä kulttuurillisesti vaikeana tai herkkänä pidetty aihe. Usein ne salataan jopa läheisimmiltä ystäviltä tai sukulaisilta. On tärkeää, että ihminen, vaikka vuosien tai vuosikymmentenkin kuluttua, saa mahdollisuuden puhua tällaisista kokemuksista ja niiden herättämistä tunteista. Tähän yhden mahdollisuuden saattaa tarjota vertaistukiryhmä, jossa kaikilla on samantyyppisiä kokemuksia.

Koska haluan selvittää, millaisista kulttuurillisesti herkistä aiheista vertaistukiryhmässä keskustellaan ja miten mahdollinen vertaistuki ryhmässä näissä tilanteissa ilmenee, etsin tutkimuksessani vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mistä kulttuurillisesti vaikeina pidetyistä teemoista vertaistuellisessa ryhmästä keskustellaan?
2. Miten vertaistuki ilmenee silloin, kun keskustellaan kulttuurillisesti herkistä aiheista?

4 AINEISTO

4.1 Aineisto ja sen ominaispiirteet

Aineistoni on peräisin länsisuomalaiselta mielenterveyskuntoutujien omaisten parissa toimivalta yhdistykseltä, jonka vertaistuen tutkimukseen liittyvän projektin aikana 2000-luvulla videoitiin neljän eri vertaistukiryhmän kokoontumisia. Oma tutkimusmateriaalini kattaa kaksitoista kokoontumista, joista jokainen kesti kaksi tuntia tai enemmän. Tunnekoulu –nimistä ryhmää kuvattiin yhdistyksen materiaalissa seuraavasti:

”Tunnekoulun ideologia perustuu ajatukseen, että psyykkisesti sairaan omaisilla on elämässään usein raskaita kuormittavia kokemuksia, jotka saattavat kaventaa ja heikentää elämänlaatua. Kokemukset ulottuvat usein lapsuuteen tai nuoruuteen, jolloin ei kyennyt ymmärtämään ja sanoittamaan kokemuksia. Kokemukset ovat kuitenkin muistissa kehossa tuntemuksina. Tunnekoulun avulla kokemuksille ja tuntemuksille alkaa löytyä sanat ja ymmärrys. Työskentelyn runkona on käytetty Ayalonin (1987) ja Pietiäisen (2001) teoksia.

Tunnekoulun kohderyhmänä ovat aikuistuneet lapset, jotka ovat kasvaneet lapsuudenkodissa, jossa heistä huolehtinut aikuinen on ollut psyykkisesti sairas. Tunnekoulu on kahdentoista kerran ryhmäprosessi ja ryhmä kokoontuu kahden viikon välein. Ryhmään haluavat haastatellaan ennen ryhmätoiminnan alkua.”

Ryhmätyöskentelyn runkona käytettiin pääasiassa Antti Pietiäisen (2001) teosta *Tunne, antitunne, perimä: johdatus tunteiden dynamiikkaan*. Kirjassaan Pietiäinen esittelee oman teoriansa siitä, miten tunteiden kohtaaminen tai kieltäminen vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Samalla hän kuvailee sitä, miten kokemukset säilyvät kehossamme muistissa ja käsittelemättöminä aiheuttavat erilaisia fyysisiä oireita. Pietiäinen käyttää tunneperimän käsitettä, jolla hän kuvaa sitä, miten ei vain omat, vaan myös vanhempiemme ja isovanhempiemme tunteet aiheuttavat fyysisiä sairauksia. Pietiäinen kertoo kirjansa syntyneen keho- ja tunnetieteellisen tutkimustyön, käytännöllisen terapia- ja opetustyön sekä henkilökohtaisen tunneprosessoinnin tuloksena.

Ryhmään hakeneet siis haastateltiin etukäteen ja lopulliseen ryhmään valittiin yhteensä kahdeksan osallistujaa, joista seitsemän oli naisia ja yksi mies. Ryhmällä

on kaksi vetäjää, joista toinen toimii varsinaisena ohjaajana ja toinen enimmäkseen kirjaa tapahtumia ja havaintojaan. lähtään osallistujat ovat reilusta kahdestakymmenestä yli viiteenkymmeneen vuoteen. Osa heistä on tekemisissä sairastuneen vanhempansa kanssa edelleen jopa päivittäin, mutta toiset ovat lopettaneet yhteydenpidon kokonaan, yksi yli kaksikymmentä vuotta sitten. Kaksi vanhemmista on puolestaan tehnyt itsemurhan. Kaikille on yhteistä se, että jompikumpi tai molemmat vanhemmista ovat olleet psyykkisesti sairaita. Sairauksista mainittiin masennus, persoonallisuushäiriöt, alkoholismi ja skitsofrenia. On huomattava, että vanhemman sairastamisen ja sairauden määrittelevät ryhmäläiset eikä kaikkien vanhemmilla suinkaan ole lääkärin antamaa diagnoosia, osa taas on saanut sen vasta lapsen ollessa jo aikuinen.

Yksittäisten ihmisten tilanteet vaihtelevat toisiinsa verrattuina paljon, sillä osallistujissa on sekä työssäkäyviä, opiskelijoita, sairaslomalla olevia että jo eläkkeelle jääneitä. Osa asui yksin ja loput perheensä tai lapsensa kanssa. Yhtä lukuun ottamatta kaikilla on omia lapsia ja joillakin jo myös lastenlapsia. Lapsuuden kokemukset vanhempiin nähden vaihtelevat raa'asta henkisestä ja fyysisestä väkivallasta sekä inestistä epävarmuuteen ja huoleen vanhempien voinnista ja jaksamisesta.

Aineistoa tarjottiin minulle valmiina, joten ole ollut osallisena sen taltioimisessa enkä siis ole päässyt vaikuttamaan sen keräämiseen. Toisaalta olin onnekas, koska sain itselleni valmiin kokonaisuuden, jota pääsin tutkimaan eikä aikaani kulunut tältä osin suunnitteluun, aineiston keräämiseen tai tutkimuslupiin liittyviin toimenpiteisiin. Sain näin mahdollisuuteen käyttää enemmän aikaa itse analyysiin aineiston työlään keräämisen sijaan (Silverman 2010, 57). Valmis aineisto aiheutti minulle myös yllätyksiä. Aluksi olin pettynyt ryhmän vahvaan ammattilaisuusvetoisuuteen. Olin aiemman työni ja myös tutkimuksen perusteella luonut itselleni tietyn kuvan vertaistukeen perustuvasta toiminnasta eikä tämä ryhmä tuntunut vastaavan ennako-oletuksiani vertaistuesta.

Tutkimusaineistoani ei ole tuotettu tutkimusta varten, vaan se olisi ollut olemassa joka tapauksessa. Näin ollen se on luokiteltavissa luonnolliseksi aineistoksi. Tällöin aineiston etuna on sen yllätyksellisyys ja näkökulmat, joita en itse olisi tullut

ajatelleeksi (Silverman 2010, 131-132). Koska ryhmällä on selkeästi määritelty tavoite ja tarkoitus tapaamisten suhteen ja sitä ohjaavat ammattilaiset, määrittäyty tutkimukseni myös institutionaalisen vuorovaikutuksen tutkimukseksi (Lindfors 2005, 25). Jokinen, Suoninen ja Wahlström (2000, 15-18) määrittelevät vuorovaikutuksen institutionaalisuuden tarkoittavan sitä, että siinä ”toteutuvat tietyt, enemmän tai vähemmän ennalta määrätyt, yhteiskunnalliset ja ammatilliset tehtävät ja toimijat asettuvat näiden tehtävien mukaisesti tiettyihin asemiin ja toimivat näiden asemien mukaisesti tai vähintäänkin niiden suuntaisesti”.

Huolimatta siitä, että ryhmä luokiteltiin yhdistyksen taholta vertaistukiryhmäksi – tai ainakin vertaistuelliseksi – koska osallistujia yhdistivät lapsuuden kokemukset, sen osallistujien jakaminen ohjaajiin ja ryhmäläisiin on koulumaisen otteen vuoksi hyvin selkeää. Aiheita käsitellään ja pohditaan kuitenkin vuorovaikutuksellisesti ja todellisuutta rakennetaan, muokataan ja ylläpidetään yhdessä. Vaikka kaikki osallistuvat vuorovaikutukseen ja sen kautta konstruoivat todellisuutta, valta-asetat ovat ohjaajien ja ryhmäläisten välillä selvät, mikä johtuu mielestäni ryhmän institutionaalisesta tehtävästä.

Tunnelma koulumaisuudesta ryhmän kokoontumisissa syntyi itselleni monestakin syystä. Ensimmäinen on loogisesti ryhmän nimi, Tunnekoulu. Toisaalta toiminta ryhmässä on vahvasti ohjattua ja asioita käsitellään valmiin ohjelman mukaisesti ja ”opettaja” antaa pääsääntöisesti vuoron – oikeastaan luvan - puhua. Lisäksi ensimmäisellä tapaamiskerralla kerrotaan kurssista ohjaajan sanoin:

”Voisi nyt tässä välissä näistä oppivihoista kertoa. Me pidetään nämä täällä ja sitten saatte nää, kun tää kurssi loppuu niin ettei nää jää sitten sinne kotiin...”

... joo mut että me palataan joka kerta kun etenee tää koulu niin me vähän tarkastellaan tätä systeemiä...Ja sitten näitä erilaisia tunteita ohjelman mukaankin...

...Ja sitten me jaetaan teille reissuvihot, saatte reissuvihot kotio ja tota sitten Kati on kehittänyt jonkun tehtävän. Eli joka kerta kun tää loppuu niin saatte tän reissuvihon ja sen kotitehtävän sitten ja...”

Itse tulkitseen alleviivaamalla korostamani kohdat siten, että osallistujat määritellään oppilaisiksi, joille annetaan vihot käyttöön ja myös kotitehtäviä, jotka on tarkoitus tehdä – kuten koulua käydessäkin. Huomioni kiinnittyi myös siihen, ettei molempia vihkoja saa viedä kotiin, vaan ohjaajat pitävät ne kurssipaikalla, jotteivät oppilaat unohtele niitä kotiin. Viimeksi mainittu luo mielestäni jakoa kurssilaisista huolta pitäviin ja hierarkiassa siis yläpuolella oleviin opettajiin ja - mahdollisesti huolimattomiin – oppilaisiin.

Asetin ensimmäiseksi tehtäväkseni aineiston nopean läpikäymisen ja omaan tutkimusaiheeseeni sopivan osan erottelemisen ulkopuolelle jätettävästä, mutta tehtävä tuntui aineiston laajuuden vuoksi ylivoimaiselta. Sain kuitenkin tässä vaiheessa kollegalta lainaksi muutaman kirjan, joiden joukossa oli ”kevennyksenä” pikkuinen vaatimattoman näköinen kirjanen, Maukas Gradu (Karisto & Seppälä, 2004). Voisin melkein todeta, että se on tärkein kirjallisuusviitteeni, ainakin sivumääräänsä suhteutettuna, koska se auttoi minua suhteuttamaan kokonaisuuden realistiseksi osaksi maisteriopintojani.

Alasuutari (1994, 74-79) korostaa kvalitatiivisen aineiston ilmaisullista rikkautta, monitasoisuutta ja monimutkaisuutta. Hän toteaa sen ”olevan moniulotteista kuin elämä itse”. Esimerkiksi ryhmätilanteissa olisi ihanteellista käyttää useampaa kuin yhtä mikrofonia, jotta kaikkien äänet saataisiin mahdollisimman hyvin kuuluviin. Dokumentoinnin tarkkuuteen ja yksityiskohtaisuuteen vaikuttaa siis käytettävissä oleva tallennustekniikka. Oma tutkimusaineistoni on kerätty yhtä mikrofonia käyttäen, joten useamman ihmisen puhuessa yhtä aikaa on kaikkea mahdotonta saada selvää. Tästä syystä olen jättänyt esimerkiksi pareittain käytyjen keskustelujen sisällöt huomiotta, koska se olisi ollut käytännössä mahdotonta pahimmillaan lähes kahdeksan henkilön ollessa äänessä yhtä aikaa.

Pohdin myös, onko videointi muuttanut kokoontumisten kulkua jollakin tavalla. Mielestäni pelkkä videokameran läsnäolo saattaa vaikuttaa osallistujiin jossain määrin. Tapaamisten alussa varmistellaan, että nauhoitus on päällä ja myös istumajärjestelyjä joudutaan tekemään osittain kameran ehdoilla, jotta tallennus olisi mahdollisimman kattavaa. Silloin tällöin videointia myös kommentoidaan ryhmässä, lähinnä naureskellen. Henkilölle joka on arka tai ei pidä kuvattavana olemisesta,

tilanne saattaa tuntua epämukavalta, mikä saattaa vähentää hänen aktiivisuuttaan ryhmässä. Toisaalta itsevarmempi tai esiintymisestä enemmän pitävä saattaa ottaa enemmän tilaa halutessaan kertoa asiaansa myös kameralle ja sen kautta tutkijalle. Kaikki osallistujat olivat kuitenkin ryhmään tullessaan tietoisia asiasta, joten he ovat mukana vapaaehtoisesti.

Videoinnissa tiedonkeruumenetelmänä on muitakin rajoituksia. Kaikkien osallistujien ilmeet ja eleet eivät omassa aineistossani näy, koska ihmiset vaihtavat asentoa ja kääntyvät ajoittain pois päin kamerasta. Lisäksi toinen ohjaajista istuu muista sivussa, joten hänen reaktionsa jäävät lähes kokonaan tallentumatta. Hänen tehtävänä on kokoontumisten aikana toimia pääasiassa kirjurina, mutta oletan hänen kuitenkin ilmeillään ja eleillään osallistuvan ryhmän keskusteluiden etenemiseen.

Silverman (2010, 58-60) toteaa, että videoinnin tuottama monimutkainen aineisto saattaa aiheuttaa sen, että myös itse analyysistä tulee hyvin monimutkaista. Hänen mukaansa tutkijan ei tarvitse olla huolissaan esimerkiksi siitä, ettei hänellä ole riittävän montaa kameraa käytössään. Tärkeämpää on hyväksyä tilanne ja tehdä tutkimusta sillä materiaalilla, joka on käytettävissä sen rajoitukset tiedostaen. Itseäni tämä ohjasi paneutumaan enemmän siihen mitä sanottiin sekä millaisia sanoja ja ilmaisuja käytettiin, koska näin pystyin hyödyntämään litterointia täysipainoisesti ja jättämään vajavaisen videoinnin vähemmälle huomiolle.

Valmiiden litterointien taso oli mielestäni itselleni riittävä, sillä olin päättänyt, etten aio keskittyä esimerkiksi tutkimaan keskusteluanalyttisen tarkasti vuorovaihtoja osallistujalta toiselle tai taukojen ja painotusten yksityiskohtaisuuksia. Joka tapauksessa joudun hyväksymään sen, ettei aineiston dokumentointi yllä rikkaukseltaan todellisen keskustelun tasolle, vaan osa sen yksityiskohdista, herkkyydestä ja hienovaraisuudesta menetetään. Silverman (2010, 58-59) korostaa sitä, ettei tutkijan milloinkaan kannata yrittää ottaa huomioon kaikkia vuorovaikutuksen tekijöitä, vaan keskittyä siihen, mitä aineistosta halutaan tutkia.

4.2 Aineiston yleinen kuvaus

Alasuutaria (2007, 53) lainaten laadullinen tutkimus voi sisältää myös kvantitatiivisia osatarkasteluja. Kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusta ei hänen mukaansa tarvitse eikä tule nähdä toistensa poissulkevinä vastakohtina, vaan ne voidaan ajatella samalle jatkumolle. Niitä on mahdollista yhdistellä ja käyttää samassa tutkimuksessa. Esimerkiksi taulukoinnin avulla on mahdollista esitellä laadullinen aineisto ja vakuuttaa lukijaa siitä, että aineistoa käytetään systemaattisesti. (Alasuutari 2007, 32; Alasuutari 1994, 162-165; Tuomi ja Sarajärvi 2008, 65.)

Tutkimusaineistoani voi kuvata ylimitoitetuksi pro gradu –tutkielman tekijän näkökulmasta. Tutkittavaa olisi riittänyt useampaankin opinnäytetyöhön, varmaan väitöskirjaksi asti. Katseltuani videoinnit kertaalleen päätin keskittyä litterointeihin, koska koin videoinnin jättävän osan osallistujista ja tapahtumista sivuun ja olevan siis jonkin verran vajavaista, kuten olen jo maininnutkin. Myönnän että litterointeihin keskittyminen teki aineistosta itselleni hallittavampaa ja vähemmän kaoottista. Perustelen valintaani myös sillä, että aikaa ja resursseja on itselläni tietty määrä, joten raja on vedettävä johonkin kohtaan.

Päädyin edellä mainittuun ratkaisuun, koska näin pystyin valitsemaan kattavamman osan aineistosta tutkimukseni kohteeksi. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, millaisia ilmaisuja, sanoja ja sanontoja osallistujat käyttävät lapsuuden kokemuksistaan kertoessaan. Yksinkertaisemmin voisi sanoa, että haluan tutkia, mitä osallistujat ryhmätilanteessa puhuvat. Tämä tulee mielestäni litteroinneissa videointia paremmin esille ja käsiteltäväksi.

Koska haluan tutkia nimenomaan osallistujien tuottamaa puhetta, olen jättänyt ohjaajan osuudet pääsääntöisesti tutkimukseni ulkopuolelle. Toki huomioon, millaisessa kontekstissa ryhmäläiset puhetta tuottavat, mutten sinällään analysoi ohjaajan lausumia. Tämä helpottaa aineiston rajausta entisestään, koska ohjaajan vahva rooli tulee ilmi myös pitkissä ”opetuspuheenvuoroissa”, jotka kestävät toisen, pääasiassa ryhmän ohjaamiseen keskittyvän ohjaajan, Riitan, kohdalla enimmillään viisitoista minuuttia. Vaikka toinen ohjaajista, Kati, keskittyy lähes koko ajan kirjaamiseen ja havaintojen tekemiseen, hän käyttää muutaman ennakkoon

suunnitellun opetuspuheenvuoron, joista kaksi pisintä kestävät kumpikin 18,5 minuuttia, mikä on mielestäni melko pitkä aika yhtenäisesti yksin puhuttavaksi.

Lisäksi kokoontumiset sisältävät toiminnallisia tehtäviä, kuten esimerkiksi ”tunneliikuntaa”, jolla tunnustellaan, mitä keho kertoo mielelle tapahtuneista asioista sekä pariharjoituksia. Näiden ohella käytetään muun muassa Tove Janssonin Muumi -tarinaa Ninnistä, näkymättömästä lapsesta, jota ohjaaja lukee ryhmässä. Ninnin kuvaa myös piirretään yhdessä toisten kanssa. Musiikkia kuunnellaan pariin otteeseen. Lisäksi ohjaajat käyttävät pitkiä, tarinoihin perustuvia mielikuvaharjoituksia. Nämä tilanteet jätän tutkimukseni ulkopuolelle.

Ohjaajat eivät kuitenkaan ole ainoita pitkien puheenvuorojen käyttäjiä, sillä useita kertoja myös ryhmän vertaisjäsenet puhuvat pitkään, enimmillään jopa 840 sekuntia eli 14 minuuttia kerrallaan. Tämä tapahtuu pääasiassa silloin, kun ohjaaja pyytää kertomaan kuulumisia tai ajatuksia edellisen tapaamiskerran jälkeen. Tiivistettynä osallistujien ja ohjaajien pisimpien puheenvuorojen pituudet vaihtelevat puhujakohtaisesti seuraavalla tavalla (ks. Taulukko 1). Mukaan on otettu puheenvuorot, jotka kestävät 90 sekuntia (1,5 minuuttia) tai sitä enemmän. Ne eivät kuitenkaan ole välttämättä tauotonta yksinpuhelua, vaan etenkin ryhmän jäsenten puheen joukossa saattaa olla ohjaajan lyhyitä minimipalautteita, kuten hymähdyksiä tai niin –sanoja, jopa muutaman sanan lauseita.

Taulukossa 1 esitetyt puheenvuorojen pituudet siis pikemminkin kuvaavat kyseisen henkilön asiaan kyseisellä hetkellä yhtenäisesti käytettyä aikaa. Vaakasuorilta riveiltä voidaan nähdä, miten paljon tässä ”pitkäksi” määriteltyjä puheenvuoroja on kullakin tapaamiskerralla käytetty, kun taas taulukon sarakkeet kertovat osallistujakohtaiset puheenvuorojen määrät ja pituudet. X –kirjaimilla on merkitty kerrat, jolloin kyseinen henkilö ei ole ollut paikalla, joten taulukko antaa nopeasti kuvan myös poissaoloista.

Taulukko 1. Pisimpien eli yli 90 sekuntia kestävien puheenvuorojen pituudet
(sekunteina/osallistuja)

Kerta	Ryhmäläiset:						Ohjaajat:			
	Aino	Asta	Kirsi	Kukka	Nina	Reetta	Tuija	Konsti	Riitta (O)	Kati (O)
1		145		215		140	X X	135	360 300	
2	160 115	155 140	90	300	215	415 225	120	195	480 370	
3	180 240	X X	100 90	320		315		300	650 180	
4	95 445	140	200		155	310		180	840 340	530
5	250	415	330	160 300 300	120	360 445	435 230	645	230	920
6	X X	420		330 180	360		X X	300	900	1110
7		115 240	330	120	X X	270 120	295 180 540	190 120 520	300 420	
8	165	420	215	190	240	700	90 180	120 150	540	1110
9	X X	500	205	180	X X	260 360	505	540	240 240 300	180
10		430					480	840	600	660
11	90	140		210	320	260 180	420 200	200		930 120 205 375
12		X X			X X		X X		145	495
yht./kpl	9	12	8	12	6	14	12	14	18	11
Poissa- olot	2	2	-	-	3	-	3	-	-	-

Kuten jo aiemmin on mainittu, ohjaajan rooli on vahva. Hän määrittelee keskustelujen aiheet, jakaa puheenvuorot ryhmäläisille ja kannustaa puhumaan tai antaa vuoron eteenpäin seuraavalle puhujalle. Näin tapahtuu etenkin ensimmäisillä kokoontumiskerroilla. Myöhemmässä vaiheessa ryhmäläisten keskinäinen kommentointi lisääntyy ja ohjaajan rooli heikkenee hiukan. En pohdi tässä, onko

kyseessä ohjaajan tarkoituksellinen syrjemmälle vetäytyminen keskusteluissa vai ottavatko osallistujat rohkeammin tilaa itselleen. Tämä on mielestäni kuitenkin odotettavissa, koska alussa osallistujat ovat vieraita toisilleen ja tutustuvat kerta kerralta enemmän toisiinsa. Näin siirrytään Kuvan 1. (ks. kappale 2.2) mukaisesta ratasmallista kohti kaikille avointa verkkoa. Ohjaajavetoisuus ei mielestäni kuitenkaan missään vaiheessa häviä kokonaan, vaan ryhmässä säilyy aiemmin mainittu koulumainen ote.

Koska ryhmän ohjaajan rooli oli itselleni yllätys, halusin ensiksi selvittää itselleni, miten puheenvuorot jakaantuivat tapaamisissa. Katsottuani videoinnit läpi luin litteroinnit niin, että merkitsin puheenvuorot puhujakohtaisin värikoodein. Tässä vaiheessa huomioni kiinnittyi kahteen seikkaan. Toisena olivat edellä mainitut pitkähköt puheenvuorot. Toinen oli puheenvuorojen vuorottelu ohjaajan ja ryhmäläisten välillä. Otan esimerkiksi seuraavan otteen, jossa tulkitSEN ohjaajan kannustavan minimipalauttein (alleviivattu) ryhmäläistä puhumaan edelleen:

Reetta: *”... kyl mä sen niinkun ymmärrän että kyllä ne on,*

Riitta (O): *mm*

Reetta: *sinänsä että tota olemassa että en osaa nyt justiinsa niin mulla pätkii jo aika pahasti välillä ja mutta tota en osaa niinkun sanoa mitä mutta ja mistä.*

Riitta (O): *mm*

Reetta: *mutta myös on nähny semmosia asioita niin jotka tajuaa että näinhän se on vaikka itellä ois kuin sokee niin paljon on semmosta kuitenkin sit niinkun olemassa.*

Riitta (O): *mm*

Reetta: *en mä sitä epäile ja tuosta tykkään kovasti niinkun että asiat on mutta merkitykset luomme itse (.) että jossain oli just se ajatus että ei oo koskaan liian myöhäistä elää niinkun hyvä lapsuus,*

Riitta (O): *mm*

Reetta: *että (.) on tietyt asiat mutta ne voi saaha uuden merkityksen ja nähä ne niikun uuvella lailla... ja on selvinny kaikesta siitä.*

Riitta (O): *mm*

Reetta: *ja vaikkei ois...”*

Yllä oleva katkelma ensimmäiseltä tapaamiskerralta kuvaa puheenvuorojen vaihtelua monissa muissakin tilanteissa. Joskus ohjaaja myös esittää tarkentavia kysymyksiä tai palauttaa puhujan aiheeseen, josta kyseisellä kerralla tulisi ohjelman mukaan puhua. Toisaalla ohjaaja puolestaan ikään kuin keskeyttää edellisen puhujan

sanomalla toisen osallistujan nimen ja antamalla vuoron tällä tavalla eteenpäin. Pääsääntöisesti äänessä on siis joko ohjaaja tai osallistuja, jota ohjaaja palautteillaan kannustaa jatkamaan. Myöhemmin saamme esimerkkejä myös muunlaisista, hieman epätyypillisemmistä puheen vuorotteluista.

4.3 Tutkijan lähtökohdat

Saatuani aineiston käyttöni katselin videoinnit ja luin valmiit litteroinnit, minkä jälkeen päätin ensimmäiseksi tehdä laajahkoja kirjallisuushakuja, jotta hahmottaisin, mitä kaikkea vertaistukeen ja ryhmädynamiikkaan liittyen on tutkittu – aluksi diskurssianalyysiä soveltaen. Seuraavaksi päätin tutustua laadullisen analyysin menetelmiin ja etsiä keinoja, joilla pääsisin lähelle aineistoani. Hetken päästä olin hukkaa tietoon, mutten silti tiennyt, miten hyödyntäisin sitä. Olin kaukana aikomastani aineistolähtöisestä tutkimusotteesta.

Tässä vaiheessa minulle tarjottiin työtä omaisneuvojana ja otin sen vastaan saadakseni hengähdystauon. Samalla sain itselleni asiakkaitteni kautta lisää kokemustietoa siitä, millaista on olla ja elää mielenterveyskuntoutujan omaisena. Tämä työ – yhdessä aiemman harjoittelujaksoni kanssa samalla yhdistyksellä – on siis vaikuttanut merkittävästi siihen, miten ajattelen omaisten tilanteesta ja vertaistuen merkityksestä heidän jaksamiselleen. Olen myös itse yhdistyksen jäsen, vaikken toimikaan siinä aktiivisesti. En siis ole puolueeton tarkkailija lähestyessäni aineistoani, vaan omat kokemukseni vaikuttavat siihen, mitä näen ja kuulen tutkiessani aineistoani.

Omaisneuvojan työni jälkeen olen ollut myös ohjaajana viikonloppukursseilla, jotka on suunnattu lapsiperheille, joissa toinen tai molemmat vanhemmista ovat sairastuneet psyykkisesti. Myös kursseilta saamani kokemukset ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, miten tunnen ja ajattelen. Pyrin näin tunnistamaan omat esioletukseni ja arvostukseni ja kertomaan ne tämän tutkimuksen lukijalle (Eskola & Suoranta 2008, 16-18.) Jähi (2004, 29-30) korostaa sitä, miten kokemus on jotain sellaista, jonka ihmiset hahmottavat ja määrittelevät itse. Tutkittaessa ihmisten

muodostamia merkitysrakenteita ollaan kiinnostuneita siitä, miten he puhuvat asioista omin sanoin. Oman aineistoni kohdalla on tulkintoja tehtäessä huomioitava se, että ryhmänohjaajalla on keskustelun suuntaamisessa ja aihealueiden rajaamisessa vahva rooli eli he vaikuttavat lähes koko ajan siihen, mistä aiheista keskustellaan.

Toisaalta osallistujat puhuvat kukin omalla tavallaan ja tyyllillään ja tuottavat merkityksiä ja tulkintoja kokemuksilleen. Uskon myös, että ryhmätilanteissa – erityisesti kun kyseessä on joukko ihmisiä, joilla on yhteiseksi luokiteltavia kokemuksia – omaksutaan helposti toisen ryhmäläisen sanontoja tai puhumisen tapoja. Niiden kautta on mahdollista sanoittaa myös sitä, mitä itselle on tapahtunut tai mitä on kokenut. Mielestäni se on myös yksi vertaiskokemusta tuottava tekijä.

Lisäksi ennakko-oletukseni on, että vertaisten kesken keskustellaan kulttuurillisesti vaikeina pidetyistä asioista suorasanaistemmin ja avoimemmin kuin samoja asioita kokemattomien sukulaisten tai tuttavien kanssa. Rose (1983, ref. Jähi 2004, 30-31) on todennut, että omaiset pyrkivät selviytymään mahdollisimman pitkään omin avuin, sillä he pelkäävät ympäristön negatiivisia reaktioita. Sairautta pidetään yksityiselämään kuuluvana asiana ja harkitaan tarkkaan kenelle asiasta kerrotaan. Aiemmin mainittu syyllisyyden tunne nostaa kynnystä hakea apua läheisiltä.

Sairastuneen omaisen sopeutumattomuus tavanomaisiin sosiaalisiin sääntöihin herättää usein voimakkaita tunteita, kuten suuttumusta, pettymystä ja kärsimättömyyttä. Kun läheisen käyttäytyminen muuttuu ennustamattomaksi ja hallitsemattomaksi, luottamus sairastuneeseen rakoilee tai jopa häviää kokonaan. Traumaattiset tapahtumat ja erilaiset kriisit liittyvät usein psykoosiin, pakkohoitoon toimittamiseen, aggressiivisuuteen tai itsemurhayrityksiin. Elämä muuttuu – erityisesti lasten osalta – turvattomaksi. (Jähi 2004, 30-31.)

Aineisto herätti itsessäni voimakkaita tunteita, jotka olivat ajoittain hyvin hämmentäviä. Jouduin itekin – aineistossani esiintyvien henkilöiden kautta – prosessiin. Palasin ajoittain miettimään omia kokemuksiani, koska kuulemassani ja lukemassani oli myös jotain tuttua. Lopulta päätin hyödyntää omaa elämäkokemustani ja sen mukanaan tuomaa ymmärrystä. Innostuin uudelleen

aiheestani ja aineistostani. Toivon kykeneväni hyödyntämään itseäni ja omia kokemuksiani, käyttämään niitä työkaluna, kuten Jähi (2004, 76-77) toteaa.

5 ANALYYSIMENETELMÄ

5.1 Aineistolähtöinen ja joustava tutkimusote

Lähestyttäessä tutkimusaineistoa avoimin silmin ja valmiina tarttumaan sen tarjoamiin näkökulmiin voidaan puhua aineistolähtöisyydestä. Tällöin jäsennyksiä ei rakenneta ulkoisista teorioista käsin, vaan vasta analyysin tuloksena. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1999, 39.) Aineistolähtöisen tutkimusotteen valinta ja sen säilyttäminen tutkimuksen edetessä on mielestäni tärkeää, jotta aineiston rikkaus ja moniulotteisuus tulee riittävässä määrin huomioiduiksi ja hyödynnetyksi.

Tuomen ja Sarajärven (2008, 66-68) mukaan objektiivisen tiedon tuottaminen on mahdotonta. Tutkimustulokset eivät ole käytetystä havaintomenetelmästä tai käyttäjästä irrallisia, vaan tutkija päättää, mikä on tärkeää ja millaiset asiat tai kommentit puolestaan häivytetään taustalle. Pysin tässä tutkielmassa kirjoittamaan auki sen, mihin johtopäätökseni ja valintani perustuvat, jotta lukijalla olisi mahdollisuus seurata päättelyäni ja tulkintojani. Tuomi ja Sarajärvi (2008, 50-53) käyttävät käsitettä joustava tutkimusote, minkä he määrittelevät jäykän ja kaavamaisen tutkimuksen vastakohtaksi. Pysin siis tutkimuksessani aineistolähtöiseen ja joustavaan tutkimusotteeseen, sillä haluan säilyttää mahdollisuuden tarttua uusiin näkökulmiin juuttumatta liiaksi valmiiden menetelmien rajaamiin vaihtoehtoihin.

Silverman (1997, 15-26) on jäsentänyt erilaisia tapoja tutkia ohjauksellista vuorovaikutusta. Yksi ja melko paljon käytetty on arvioida sen vaikuttavuutta haastatteleamalla asiakkaita eri vaiheissa terapiaa tai ohjausta. Toisaalta sitä voidaan "mitata" tarkastelemalla objektiivisiä mittareita käyttäen asiakkaan käytöksessä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia. Kolmas tapa on arvioida terapian toteutumista suhteessa normatiivisiin käsityksiin hyvin toteutuvasta terapiasta. Näiden lisäksi terapia- ja ohjaustilanteita voidaan tutkia siten, että huomio kiinnitetään siihen, mitä vuorovaikutustilanteissa itsessään tapahtuu. Mönkkösen (2001) mukaan vuorovaikutuksen ymmärtämisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota sekä siihen, miten asioista kerrotaan, että siihen, miten yksilöä kuunnellaan.

Vuorovaikutuksen tutkimuksessa on siis oleellista kommunikaation vastavuoroisuuden korostaminen ja ymmärtäminen.

Alasuutarin (1994, 74-79) mukaan kerätyn tai tallennetun aineiston luonne asettaa rajat sille, millaisia menetelmiä sen tutkimiseen voidaan käyttää. Koska aineistoa on mahdollista tarkastella laadullisessa tutkimuksessa monista eri näkökulmista, saattaa menetelmän lyöminen lukkoon ennalta olla vaikeaa. Tämän vuoksi laadulliselle tutkimukselle onkin tyypillistä kerätä aineistoa, joka mahdollistaa erilaisten menetelmien käytön, jolloin näkökulmaa voidaan vaihtaa tutkimuksen edetessä. Hänen mukaansa eräässä mielessä ihanteellisena voidaan pitää aineistoa, joka on olemassa tutkimuksesta ja sen tekijästä riippumatta. Tällöin käytetään usein aineistonkeruumenetelmiä, joissa tutkittava kohde ei häiriinny mitenkään tutkimuksen suorittamisesta, kuten videotallennusta.

Tutkimusmenetelmäni on muotoutunut vähitellen, tutustuessani aineistooni tarkemmin. Perustelen etenemistapaani sillä, etten ole itse ollut mukana nyt tutkimaani aineistoa kerättäessä ja tallennettaessa, joten olen joutunut tekemään valintani jossain määrin ”jälkikäteen”. Vasta tutkimusluvan omaisyhdistykseltä saatuni minulle selvisi, millaista aineistoa saan tutkia. Ajattelen että todellisuutta luodaan toiminnalla, jota myös puhe ja sanavalinnat ovat. Lähtökohtani on siis sosiaalisessa konstruktionismissa, jonka mukaan yhteiskunnalliset ilmiöt ja todellisuus ovat puheellamme tuotettuja ja ylläpidettyjä.

Tuotamme puheellamme merkityksiä, jotka ovat kontekstisidonnaisia. Tähän sisältyy myös ajatus sosiaalisen todellisuuden rakentumisesta vuorovaikutussuhteissa. Tavoitteeni ei ole löytää vastausta siihen, onko aineistossani tuotettu puhe ”objektiivisesti totta”, vaan keskityn tutkimaan sitä, mitä ja millä tavoin ja sanoin mukana olevat ihmiset kertovat omista ainutlaatuisista kokemuksistaan. Kuten Jähi (2004, 57-58) vakuuttaa, kokemus on jotakin omaa ja henkilökohtaista, jonka määrittelyyn kellään ulkopuolisella ei ole oikeutta.

Mielestäni on tärkeää analyysivaiheessa kirjoittaa mahdollisimman selkeästi lukijaa varten auki, mihin tulokset ja johtopäätökset perustuvat ja antaa hänelle näin mahdollisuus arvioida itse, onko analyysini tulos johdonmukainen ja luotettava.

Alasuutaria (1994, 74-76) edelleen lainatakseni: ”laadullinen aineisto koostuu näytteistä; se on pala tutkittavaa maailmaa”. Tämän palasen tutkiminen eri näkökulmista on toki tarpeen, mutta näin saaduista tuloksista ei ole mitään hyötyä, ellei tiedetä, mihin pala kuuluu ja mikä on sen tilanneyhteys - konteksti. Padgett (2009) korostaa sitä, että luotettava tutkimus on eettistä ja sen tulokset kuvaavat mahdollisimman tarkasti tutkittavien kokemuksia. Tämän vuoksi sen on oltava uskollista aineistolle ja tutkittaville ja riittävän läpinäkyvää lukijalleen.

5.2 Analyysimenetelmän valinta

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 91-122) määrittelevät sisällönanalyysin perusanalyysimenetelmäksi, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Heidän mukaansa sisällönanalyysiksi voidaan periaatteessa nimittää kaikkea tutkimusaineiston tiivistämistä ja luokkiin tai kategorioihin järjestämistä. Sitä voidaan pitää sekä väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin että yksittäisenä metodina. Käytän sisällönanalyysiä tässä tutkimuksessa etsiessäni teemoja, joista vertaistukiryhmässä keskustellaan, kun puhutaan kulttuurillisesti vaikeina pidetyistä asioista.

Diskurssianalyysiä hyödynnän pyrkiessäni vastaamaan kysymykseen siitä, miten edellä mainituista aiheista puhutaan ryhmässä ja miten vertaistuki ilmenee ryhmäläisten välillä näissä tilanteissa. Jokinen (1999, 37-41) selventää diskurssianalyysin suhdetta sen sukulaistraditioihin. Hänen mukaansa diskurssianalyysiä, keskustelunalyysiä, retoriikkaa, semiotiikkaa tai etnografiaa ei ole selvärajaisena olemassa missään. Sen sijaan on olemassa erilaisia tulkintoja, konstruktioita, joita kutsumme esimerkiksi diskurssianalyysiksi. Sukulaisuussuhde edellä mainittujen traditioiden välille muodostuu siitä, että niiden teoreettisena viitekehyksenä voidaan pitää sosiaalista konstruktionismia, sillä ne jakavat kiinnostuksen sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen kielenkäytössä ja muussa toiminnassa.

On tärkeää, että puhetta ja tekstiä analysoitaessa ne otetaan itsessään tutkimuskohteiksi sen sijaan, että niiden takaa pyrittäisiin löytämään jonkinlainen oikea todellisuus. Merkityksiä luodaan ja uudennetaan jatkuvasti. Niiden rakentuminen on myös pitkälti kontekstisidonnaista ja esimerkiksi yksittäinen sana saa merkityksensä vasta osana lausetta, johon se on sijoitettu. Vastaavasti lauseen merkitys todentuu osana suurempaa tekstikokonaisuutta tai vuorovaikutustapahtumaa. (Jokinen 1999, 37-41.)

Esimerkkinä sanaparin kontekstisidonnaisuudesta ja sen vaikutuksesta tulkintaan voisi olla toteamus ”rantapaikan hakemisesta”. Tällaista ilmaisua henkilö voi käyttää jutellessaan kiinteistövälittäjän kanssa mökkitonttia etsiessään. Toisaalta hän voi olla neuvottelemassa läheisen maatalon isännän kanssa etsiessään veneelleen sijoituspaikkaa. Kun sanapari lausutaan mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaistukiryhmässä, merkitys voi toki olla jompikumpi edellä mainituista, mutta tätä ennen ja sen jälkeen tapahtuneet ja tapahtuvat vuorovaikutusepisodit voivat luoda sille uuden merkityksen, aikomuksen hukuttautua.

Diskurssianalyttinen sävy tulee mielestäni ilmi tässä tutkimuksessa muun muassa siinä, että haluan tutkia sitä, miten kieltä käytetään tutkimassani ryhmätilanteessa tuotettaessa kertomuksia kulttuurillisesti vaikeina pidetyistä asioista sekä merkityksiä ja jossain määrin myös valtasuhteita, jotka liittyvät kyseiseen tilanteeseen. Lisäksi taustaoletuksenani on tutkimusta tehdessäni se, että yksilöiden mahdollisuuksia tehdä valintoja rajoittavat ainakin jossain määrin ne tarina- tai diskurssivaihtoehdot, joita heillä on kulttuurillisessa ympäristössään käytettävissään. Kieli on siis keskeisessä asemassa inhimillisen maailman merkitysten muodostamisessa ja muodostumisessa ja tiivistetyksi voidaan sanoa sen ”tekevän maailmasta sen, mitä se on” (Spong, 2010).

Diskursiivinen psykologia tutkii Edwardsin (1999) mukaan, miten ihmiset kuvaavat tunteita ja vetoavat niihin jokapäiväisessä puheessa tai teksteissä. Yhtenä näkökulmana on juuri se, miten ihmiset puhuvat tai kirjoittavat tunteistaan tai psykologisista aiheista yleensä. Samalla diskursiivisen psykologian tutkimus linkittyy muihin kielenkäytön ja –tutkimuksen suuntauksiin ja näkökulmiin, kuten sosiaaliseen konstruktionismiin ja keskustelunanalyysiin. Edwards korostaa myös sitä, miten

diskursiivisen psykologian avulla voidaan tutkia, miten ihmiset puhuvat kulttuurillisissa tilanneyhteyksissään. Myös omassa tutkimuksessani pyrin keskittymään siihen, miten tietyssä tilanneyhteydessä puhutaan kulttuurillisesti vaikeina pidetyistä asioista. Tämä antaa esimerkin siitä, miten eri tieteenalat kietoutuvat toisiinsa ja tutkivat samoja asioita vain hieman erilaisista näkökulmista.

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 91-122) tarkentavat laadullisen sisällönanalyysin tasoiksi luokittelun, teemoittelun ja tyypittelyn. Luokittelu on heidän mukaansa yksinkertaisin aineiston järjestämisen muoto, joka on sisällön teemoin tehtyä kvantitatiivista analyysiä, jonka tulokset voidaan esittää taulukkomuotoisena. Tällöin todetaan, miten monta kertaa kukin luokista on esiintynyt tutkittavassa aineistossa. Teemoittelu eroaa luokittelusta sikäli, että siinä painottuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Siinä siis pilkotaan laadullinen aineisto ja ryhmitellään se erilaisten aihepiirien mukaan. Kolmas muoto on tyypittely, jossa tiettyjen teemojen sisältä etsitään yhteisiä ominaisuuksia ja muodostetaan niistä eräänlainen yleistys eli tyypiesimerkki. Itse etsin tässä tutkimuksessa ensin kulttuurillisesti herkkien aiheiden teemoja ja sen jälkeen pyrin kuvaamaan, millä tavoin niistä puhutaan. Viimeksi mainitun tavoitteen saavuttamiseksi käytän sekä tyypittelyä että hyödynnän diskurssianalyysiä.

Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä eli tässä tapauksessa sitä, mitä ja miten vertaistuellisessa ryhmässä puhutaan kulttuurillisesti herkkienä pidetyistä asioista. Analyysini tavoitteena on kuvata kyseistä ilmiötä. Pyrin siis luomaan hajanaisesta aineistosta mielekästä, selkeää ja yhtenäistä tietoa hajottamalla se ensin osiin, käsitteellistämään ja kokoamaan sen tämän jälkeen uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. Analyysiyksiköksi voidaan Tuoman ja Sarajärven (2002, 91-122) mukaan valita yksittäinen sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa tavoitellaan käsitteellistä näkemystä tutkittavasta ilmiöstä empiirisen aineiston pohjalta. Lopullisena pyrkimyksenä on ymmärtää tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan käsin ja tuloksena esitetään aineistosta muodostettu malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat, kuten tässä pyrin tekemään.

Zverina, Stam ja Babins-Wagner (2011) määrittelevät subjektiposition asemaksi, josta yksilö osallistuu keskusteluun. Se voidaan heidän mukaansa nähdä epävakana tai vaihtelevana identiteettinä, jota puhuja määrittelee tiettyjen puhumisen tapojen ja muiden kanssa käydyn vuorovaikutuksen kautta. Ei ole lainkaan tavatonta, että siihen liittyy epäjohdonmukaisuuksia ja ristiriitaisuutta. He korostavat ryhmään osallistujien omaa määritelmää asemastaan, kuten itse teen tässä tutkimuksessa, jossa osallistujat ovat itse määritelleet vanhempiansa olleen tai olevan psyykkisesti sairastuneita. Kieli on toimintaa, jolla ihmiset rakentavat, neuvottelevat ja ylläpitävät omaa versiotaan maailmasta ja identiteetistään.

Puhetapojen jakaminen teemoihin ei ollut missään vaiheessa helppoa tai selkeää. Lähtiessäni ryhmittelemään puhumisen tapoja havaitsin nopeasti, että analyysiä olisi mahdollista tehdä monesta eri lähtökohdasta tai näkökulmasta käsin. Lisäksi ne limittyivät ja liukuivat helposti toistensa päälle ja samalla lauseellakin saatettiin mielestäni tuottaa useammanlaista puhumisen tapaa. Osa tavoista perustuu sen määrittämiselle, mistä puhutaan, osa siihen miten puhutaan tai sitten rajaus liittyy siihen, kuka puhuu. Muun muassa seuraavanlaiset jaottelutavat nousivat esille:

Toimijuus: Puheenvuoroja voidaan jaotella sen mukaan määritteleekö puhuja itsensä subjektiksi, henkilöksi joka tekee ja toimii itse. Toisaalta hän voi tuottamassaan puheessa esiintyä pääosin objektina, toiminnan kohteena eli henkilönä, jolle asiat tapahtuvat ilman, että hän itse vaikuttaa niihin. Viimeksi mainitussa puhuja asettuu helposti uhrin asemaan, kun taas ensimmäisessä hän määrittyy aktiiviseksi toimijaksi.

Puhujan positio tai rooli: Kaikki osallistujat ovat (ja toki olemme jokainen) jonkun lapsia. Aineistoni henkilöille on yhteistä vanhemman psyykkinen sairastuminen lapsuudenkokemuksena. Siksi on luonnollista, että lapsen asemasta myös tuotetaan puhetta ryhmätilanteessa. Silti joukkoon mahtuu paljon puhetta äitinä tai isänä, jopa isovanhempana. Tällöin joko iloitaan omista tai lapsenlapsista tai ollaan huolissaan, saadaanko sukupolvien ketju omalla kohdalla poikki rankkojen kokemusten suhteen. Myös työntekijä, eläkeläinen, työnhakija, opiskelija ja sairaslomalainen pääsevät ääneen. Tällöin omaa toimintaa ja kertomusta määritellään suhteessa työelämään, joko siellä ollaan mukana, sinne pyritään tai sieltä on jo joko päästy tai jouduttu pois.

Aika: Puheenvuorot käsittelevät aiheesta johtuen paljon mennyttä aikaa. Nykyisyys on kuitenkin vahvasti läsnä etenkin tunteista keskusteltaessa. Toisaalta katse suunnataan tulevaisuuteenkin, yleensä paremman toivossa. Jossain tilanteissa syntyy vaikutelma siitä, ettei puhuja pysty itsekään erottamaan, kertooko hän menneisyydestä vai nykyisyydestä, sillä ne kietoutuvat vahvasti toisiinsa. Näin tapahtui huolimatta siitä, että vanhempi, josta puhuttiin, oli kuollut jo vuosia sitten.

Puheen aihe: Kurssin tavoitteena oli se, että ”Tunnekoulun avulla kokemuksille ja tuntemuksille alkaa löytyä sanat ja ymmärrys.” Tämän rajasi paljon sitä, millaisia puheenaiheita otettiin käsittelyyn. Ohjaaja myös palauttaa aiheeseen, mikäli aiotaan puhua seuraavalla kerralla aiheena olevasta tunteesta ja kehottaa ottamaan sen puheeksi vasta silloin.

Edellä mainitun ohjaajavetoisuuden ottaa Asta puheeksi viidennellä tapaamiskerralla, kun ohjaaja kysyy häneltä, onko ryhmässä ollut jotakin yllättävää:

”... ehkä mua yllätti se, että tää on niin siis aika lailla... Tässä on aika paljon semmosta ohjelmoitu, a että verrattuna siihen edelliseen ryhmään joka oli niinkun sullei totaalisen vapaa suurin piirtein...” (Asta, TK5)

Osa osallistujista on siis ollut aiemminkin mukana yhdistyksen vertaistukiryhmässä ja muodostanut sen mukaan ennakko-odotuksia.

Puheen tavoite: Puhe on myös tavoitteellista. Omassa aineistossani sillä voidaan esimerkiksi luoda vertaisuutta, antaa ja vastaanottaa tukea tai luoda ymmärrystä. Joku haluaa kenties tuoda kokemustensa ohella esiin tietämystään psykologiasta. Sillä voidaan kutsua esiin toisten sääliä tai antaa kuva taistelijasta ja selviytyjästä.

Tutkimusaineistoni on hyvin rikasta ja monimuotoista, mikä samalla tekee analyysistä haastavampaa, koska sekä puheen teemat että se miten niistä puhutaan limittyvät ja kietoutuvat toisiinsa. Pyrin ensimmäisen tulososion teemoittelulla luomaan analyysin lopputuloksiin selkeyttä. On kuitenkin pidettävä mielessä, että samasta teemasta, kuten kuolemasta tai psyykkisestä sairaudesta, voidaan puhua monella tavalla, tyylillä, aikamuodossa ja positiosta käsin, puhumattakaan puheella tavoitellusta vaikutelmasta. Edelleen on huomioitava se, että olen rajannut tutkimukseni

koskemaan aiheita, joita arki ajattelun mukaan voidaan pitää kulttuurillisesti vaikeina ja herkkinä. Näistä aiheista ei siis yleensä jutustella työpaikan kahvitauolla - ainakaan silloin kun ne koskevat itseä.

Koska aineistossani ryhmän toimintaan osallistuvat muistelevat ja kertovat menneistä tapahtumista, voidaan väittää, että näin saatu tieto sisältää muistivirheitä. Myönnän, että heidän puheessaan rakennetaan kuvaa menneisyydestä nykyisyydestä käsin. Kokemukset ovat varmaankin muuttuneet ja osin tiivistyneet ajan kuluessa. Lisäksi on huomattava, että kontekstina on ryhmä, jossa on tarkoituskin keskittyä menneisiin ongelmallisiin lapsuudenkokemuksiin ja sanoittaa niihin liittyviä tunteita. Oletan että tämä selittää osaltaan myös ryhmän tunnelmaa, joka on näin tutkijan näkökulmasta ajoittain raskas ja melko ahdistava. Jähi (2004, 155-158) kuvaa lapsuudesta kertomista aikuisena liikkumiseksi nykyisen ja menneen välillä, ikään kuin lapsuuden ja aikuisuuden vuoropuheluksi, mikä on mielestäni hyvin osuva kuvaus omassa aineistossanikin.

Hännisen (1999, 16-23) mukaan on mahdotonta saada selville, kumpi oli ensin, henkilökohtainen kokemus vai kulttuurinen tarina, sillä molemmat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kertomalla kokemuksestaan ihminen tekee sen ymmärrettäväksi itselleen ja muille. Merkityksellistämistä voidaan ajatella tilanteena, jossa jokin tapahtuma tai asia sijoitetaan osaksi laajempaa yhteyttä. Uskon että kertoessaan omista kokemuksistaan muille ryhmäläisille ja ohjaajille tämän tutkimuksen aineistokatkelmissa esiintyvät henkilöt kertovat tarinaansa myös itselleen. Samalla he suhteuttavat omia kokemuksiaan muiden vastaaviin ja asettautuvat osaksi suurempaa kokonaisuutta.

5.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Psykkiseen sairastumiseen liittyy paljon asioita ja merkityksiä, jotka saavat niin sairastuneen kuin tämän omaisenkin salaamaan tapahtuneen jopa läheisiltä sukulaisilta ja ystäviltä. En tee tutkimustani yksittäisistä tapauksista, vaan henkilöiden kertoma hajaantuu useamman otsikon alle, mikä vaikeuttaa yksittäisten henkilöiden

tai tapausten tunnistamista. Osallistujien nimet on luonnollisestikin muutettu. Käytän sekaannusten välttämiseksi samoja nimiä kuin aineistoa litteroitaessa on käytetty.

Jähi (2004, 83-84) nostaa esiin myös sen, etteivät tutkittavat pääsääntöisesti ole kertoneet kokemuksistaan aiemmin muille kuin ammattiauttajille ja ehkä muutamille hyvin läheisille ihmisille. Näin ollen vieraampien on mahdotonta tunnistaa heidän tilannettaan. Videoidusta aineistosta osallistujat on tietenkin mahdollista tunnistaa, mikäli joku sen näkisi. Tämä estetään huolellisella säilyttämisellä. Tutkimusmateriaali on luvattu hävittää, kun tutkimusvaihe on ohi. Näin se ei jälkikäteenkään pääse ajautumaan ulkopuolisten nähtäväksi ja tunnistettavaksi.

Kaikille osallistujille oli kerrottu etukäteen kokoontumisten videoinneista ja heidän olisi ollut mahdollista jättää osallistumatta ryhmään. Osallistuminen perustuu siis vapaaehtoisuuteen. Itse ryhmätilanteessa on myös luvallista olla hiljaa ja tietenkin valita, mistä ja miten laajasti kukakin haluaa kokemuksistaan kertoa. Ryhmäläisille tarjottiin myös useaan otteeseen mahdollisuutta keskustella kahden kesken ohjaajan kanssa tuntemuksistaan, mikäli he kokivat siihen olevan tarvetta. Näin heille taattiin mahdollisuus päästä purkamaan mieltään painavia tai sinne ryhmässä nousseita asioita ammattilaisen kanssa. Ketään ei siis haluttu jättää yksin selviytymään tilanteestaan ja tunteistaan.

Eskonen (2005b, 26 ja 34-36) nostaa esille sen, ettei lasta aina oteta todesta, vaikka pyytäisikin apua. Lasten mukaan aikuiset eivät ole valmiita kuuntelemaan heitä. Lisäksi he pelkäävät asiansa leviävän, jos he uskaltavat kertoa siitä. He epäröivät kertomista myös siksi, että olettivat aikuisten joko mitätöivän tai ylireagoivan kertomaansa. Eskonen toteaa lasten mielipiteiden jäävän usein selvittämättä, koska aikuiset eivät välttämättä edes kaipaa heidän näkökulmaansa. Lapsilta saatu tieto kyseenalaistetaan helposti, mikäli se on ristiriitaista aikuisten antaman tiedon kanssa. Tällä kertaa äänessä ovat aikuiset, mutta he kertovat siitä, mitä ovat lapsena kokeneet. Heidän kauttaan toivon niin nykyisten kuin tulevienkin lapsien saavan äänensä kuuluviin.

6 TULOKSET

6.1 Kulttuurillisesti herkistä aiheista puhumisen teemat

Olen valinnut aineistostani arkiajatteluni perusteella tutkimuksen kohteeksi ne katkelmat, joissa mielestäni keskustellaan kulttuurillisesti vaikeina pidetyistä asioista. Tällaisista aiheista ei siis pääsääntöisesti puhuta satunnaisille tuttaville tai ihmisille, joihin ei voida muulla tavoin riittävästi luottaa. Ajattelen aiemman vertaistukitutkimuksen perusteella vertaisuuden ryhmäläisten välillä luovan luottamuksellisen ilmapiirin, joka mahdollistaa tällaisten aiheiden puheeksi ottamisen.

Lapsuudenkokemuksilla on suuri merkitys yksilön kehitymiselle ja elämälle myöhemmin. Tutkimani ryhmä kokoontuu lapsuuden kokemusten herättämien tuntemusten käsittelemiseksi ja jokaisella on vanhemman tai vanhempien mielenterveysongelmista johtuvia vaikeita kokemuksia lapsuudessaan. Koska kyseessä on ryhmämuotoinen toiminta, se antaa mahdollisuuden tutkia vuorovaikutusta useamman henkilön välillä sekä sitä, miten ryhmäläiset muodostavat kertomuksia ja luovat merkityksiä yhdessä keskustellessaan kulttuurillisesti herkistä aiheista. Seuraavassa esittelen löytämäni teemat sekä sitä, millä tavoin niistä keskustellaan.

6.1.1 Psyykinen sairaus

Ensimmäisellä ryhmäkerralla osallistujat kertovat, miksi ovat toiminnassa mukana. Tällöin rakennetaan kuvaa vanhemman tai vanhempien sairaudesta sekä olosuhteista lapsuudenkodissa. Suhdetta vanhempiin tai vanhempaan kuvataan monella tavoin. Tässä vaiheessa herkistä asioista puhutaan suhteellisen neutraalilla tai karulla tavalla, mutta siitä huolimatta – tai juuri siitä syystä - koskettavasti, kuten seuraavat esimerkit osoittavat.

”...että isä on ollut semmonen alkoholisti, joka tuhos koko elämän perheen ja... (Kirsi, TK1)

”...mul on äiti joka on sairastanut skitsofreniaa no melkein kolkyt vuotta... lapsuuskin ollu sellanen aika vaikee... perhe oli semmonen aika riitainen ja kaikkee sellaista...” (Asta, TK1)

”...tuun semmosesta perheestä, missä molemmat vanhemmat on oikeestaan ollu kauheen ongelmallisia. Isä on alkoholisti ja äiti teki itsemurhan...” (Aino, TK1)

”... ne joiden kautta oon eniten kärsinyt ja hintaa maksanut niin heitä ei ole koskaan diagnosoitu yhtään miksikään... ei mulla oo äitiä ollu... on mulla ollu joku joka on kuvitellut omistavansa mut ja joka voi tehdä mulle mitä haluaa...” (Reetta, TK1)

Viimeisenä itsensä esittelee Konsti, joka myös on ryhmän ainoa miespuolinen osallistuja. Tässä lainaus hänen puheenvuorostaan:

”...mulla on niinku hyvin väkivaltaset vanhemmat mua kohtaan ollu ja... oon yrittänyt päästä niistä eroon. Pistänyt vanhempiin nähden -83 jo portit kiinni ja puhunu ainoastaan vaimoni anopista. Äidistä en oo voinu puhua enää pitkiin aikoihin...” (Konsti, TK1)

Vanhempisuhteen lisäksi osallistujat kertovat nykyisestä perhetilanteestaan ja ihmissuhteistaan. Vaikeista asioista on mahdollista puhua neutraalisti ja karun kertovalla tyylillä, kuten Asta ja Aino edellä mainituissa lainauksissa pääasiassa tekevät. Reetan puheenvuoro saa edeltäviin verrattuna erilaisen sävyn, kun hän tuo esille hinnan, jonka on läheistensä vuoksi joutunut maksamaan, vaikkeivät nämä ole saaneet (edes) minkäänlaista psykiatrista diagnoosia. Konstin toteamus vaimon anopista puolestaan on osuva ja sarkastinen sanaleikki, jossa on mukana myös mustaa huumoria.

Myös omasta psyykkisestä sairastumisesta puhutaan eri tyyleillä. Kukka kuvaa ensimmäisellä tapaamisella omaa sairastumistaan: *”...mun osaltani niin kulissit romahti pari vuotta sitten ihan tyystin... silloin mä pääsin psykiatriseen hoitoon ja sitten viimeisen pari vuotta mä oon nyt tässä sitten yrittäny saada tota elämää*

kasaan...” (Kukka, TK1). Kerronta on mielestäni tyyliiltään ja sanavalinnoiltaan melko toteavaa.

Toisaalla, tällä kertaa Ainin kertomana, omaa psyykkistä sairastamista kuvaileva puheenvuoro on vivahteikkaampi:

”Mulle noi tuntu kauheen vierailta... tähän saakka mä oon elämässä vaan selviytyny, raahautunu päivästä toiseen, vuodesta toiseen... pari vuotta sitten kun mä kävin niin pohjalla, että se oli mun pohjani, että sen syvemmälle mä en voi mennä enkä halua enää kokea sitä samaa...” (Aino, TK1)

Edellä oleva antaa esimerkin siitä, että sama henkilö – ja samalla tapaamiskerralla – saattaa kuvata tilannettaan eri tyylein. Tällä kertaa kyseessä on oman tulkintani mukaan hieman protestoiva vastaus siihen, kun ohjaaja on kysynyt toisten kerrottua voimavaroistaan selvitä ja selviytyä eteenpäin *”... nii ja mikä saa sen tarinoitten tämmösen puolen tuleen esiin että kaikesta huolimatta selviytyy?”* Aino osoittaa puheenvuorollaan olevansa eri mieltä muiden kanssa, kokevansa oman tilanteensa erilaiseksi. Tämä ei ole kovin tyypillistä ryhmässä, jossa vuorovaikutus painottuu suuressa määrin samojen kokemusten korostamiselle.

Omasta sairastumisestaan ja pääsemisestään sairaalaan kertoo seuraavassa Tuija:

”...mielenterveydeltäni olin niin huonossa kunnossa että sit lopulta terapeutti sanoi, että hän ei voi enää ottaa vastuuta minusta. Että suosittelee sairaalaa ja mä pääsin x:an, jonka oon kokenu semmoseks onnenpotkuks, että siel oli ensinnäkin vertaistuellisesti... hyvin samantyyppisiä... ja sitten se, et siellä pystyttiin niinkun luomaan semmosta uskoo... elämään ja siellä annettiin juuri sitä henkilökohtaista läsnäoloa, mistä mä oon aatellu, että suurimmaks osaks niinkun nää tämmöset näkymättömät lapset tulee... siitä läsnäolemattomuudesta...” (Tuija, TK7)

Tuija kertoo sairastumisensa vakavuudesta ja sairaalahoidon tarpeestaan ja toteaa kokeneensa onnenpotkuna sen, että pääsi juuri tiettyyn sairaalaan. Samassa yhteydessä hän myös analysoi, mistä on lapsuudessaan jäänyt paitsi eli mikä on aiheuttanut hänen oman sairastumisensa. Kertoessaan omasta sairaudestaan ja sairastumisestaan ryhmäläiset siis myös analysoivat sekä sen syitä että seurauksia.

Oman sairauden – pääsääntöisesti masennuksen – ohella myös vanhemman sairastaminen on monen osallistujan puheenvuoroissa läsnä tälläkin hetkellä:

”... kun äiti on nyt sairaalassa se saatiin sinne ja nyt mulla on semmonen paine, että mun täytyy... et mun pitäis niinku soittaa tai sillei... Se on ollu nyt siel kolmisen viikkoo ja mä en yhtään niinkun haluis... kun mä en tiedä, miten hän niinkun suhtautuu tai no ei se oo ollenkaan niin kiukkunen nyt, kun mitä se oli edellisellä kerralla, kun se pantiin sairaalaan...” (Asta, TK6)

Vaikka vanhemman tilanne ei olisi näin akuutti, saattaa päivittäinen yhteydenpito ryhmäläisten kertoman mukaan muodostua raskaaksi ja voimia kuluttavaksi. Myös satunnaisemmat tapaamiset tai puhelut voidaan kokea lähes ylivoimaisina, sillä ne herättävät negatiivisia tunteita, kuten surua, vihaa ja uupumusta ja lamaannuttavat arkitoimissa.

Omaa sairautta kuvataan toistuvasti myös vanhemman sairauteen vertaamalla, joko samanlaisuuksia tai eroavaisuuksia etsimällä ja niistä kertomalla. Jossain sarkasmin ja realismin välimailla on Ninan lausahdus: *”...huomaan, että mulla on niitä omituisuuksia ja semmosta, että mä räjähdän ja hermot on kireellä ja... just mitä mä inhosin äidissä niin... rupeen oleen samanlainen hullu kuin se...”* (Nina, TK8). Konsti puolestaan kertoo itsestään lyhyellä kommentilla: *”... ja mä käyttäydyn niinkun persoonallisuushäiriöinen käyttäyty. Mulla on semmosia piirteitä.”* (Konsti, TK10).

Ryhmän osallistajat puhuvat avoimesti vanhempien sairauksien ohella myös omista sairastumisen kokemuksistaan. Jokaisella heistä on jonkinlaista omakohtaista kokemusta psyykkisestä sairastamisesta, vaikka he olisivat olleetkin työkykyisyydellä mitattuna terveitä. Yleisintä on ollut masennus, kuten myös Nyman ja Stengård (2001) ovat tutkimuksessaan todenneet. Neutraalista kerronnasta antaa esimerkin Asta:

”... no mä olen nyt ollu puoltoista kuukautta sairaslomalla, kun se psykiatri anto sitä ahdistuksen takia ja se on ollu ... kyllä semmonen, vaikka niinkun se tieto mulle, että mä oon niinkun ahdistunu ja masentunu ja kaikkee, niin ei oo tosiaankaan uus, koska mä oon koko aikuisikäni sen kans niinkun paininu... se näköala, minkä tää psykiatri anto.... tota työkyvyttömyyseläkettä hakisin... se on aikamoinen sellanen juttu kuitenkin...” (Asta, TK9)

Puheenvuorossaan Asta tuo samalla esiin omia tuntemuksiaan ja hämmennystä siitä ajatuksesta, ettei hän yrittäisikään palata työelämään, vaan hakisi jossain vaiheessa työkyvyttömyyseläkettä. Virallinen erikoislääkäriltä saatu diagnoosi siis koskettaa ja hämmentää, vaikka oma sairaus on ollut tiedossa jo vuosia.

Jatkaessaan puheenvuoroaan Asta kuvaa myös huonommuudentunnetta, joka usein liittyy erityisesti psyykkiseen sairauteen ja sairastamiseen sekä työkyvyttömyyteen. Samalla tulee pohdittavaksi oma paikka maailmassa (vrt. Hänninen 2000, 143-148):

”... tulee semmonen alemmuudentuntonen olo... tunnen niinku itteni sellaseks jotenki huonommaks (naurahtaa) et...jotenkin surkee tyyppi, kun se ei pysty käymään töissä, et on sillei... vikaa päässä... ei jotenkin niinku täytä tehtävänsä tässä maailmassa... jotenkin laiska tai mulle tulee huono omatunto...mä en tee niinku kunnan ihmiset tekee.” (Asta, TK9)

Edellisessä lainauksessa tulee näkyväksi myös naurun (alleviivattu) käyttö itselle hankaliksi koetuista asioista puhuttaessa. Tätä aihetta käsitelen enemmän kappaleessa 6.2.

Selviytymiskeinoja vanhemman sairauden kanssa haetaan edelleen aikuisenakin, kuten Asta kertoo: *”... että yrittäis olla välittämättä siitä, että äitillä on niin kummallisii ajatuksia, et se puhuu niin outoja juttuja ja silleen...”* (Asta, TK9). Asta kuvaa tässä psyykkisen sairauden epämääräistä luonnetta, mikä tekee siitä myös pelottavan asian (Nyman & Stengård, 2001). Osa ryhmäläisistä tuo myös esiin huolen siitä, että he saattavat sairastua ja käyttäytyä samalla tavoin kuin vanhempansa.

Ryhmätapaamisilla tuotetaan paljon puhetta masennuksesta, ahdistuksesta ja pelosta, jotka edelleen ovat läsnä osallistujien elämässä. Muutoksia kuitenkin tapahtuu ja yhdestä sellaisesta kertoo Tuija:

”... on niinku menty eteenpäin tässä tunnesaralla... varsinkin alussa aika vaikeita jaksoja... mut sit mä oon huomannu, et ne on aina tavallaan synnyttäny jonkun uuden perspektiivin tähän tunne-elämään liittyen ja ...ihan viime aikoina huomasin, että mun omassa suhteessa mun omaan lapseen niin on muuttunu tosi paljon... (kuvausta aiemmasta, vihaisesta tai asenteesta ja olemuksesta)... että aivan kuin mä oisin jotenkin rakastunu siihen tyttöön uudestaan... mä en oo niinkun tajunnutkaan kuinka ihana lapsi mulla on...” (Tuija, TK5)

Tuija on siis huomannut käytännön tilanteissa, miten hänen oma käyttäytymisensä on muuttunut ja iloitsee siitä.

Omasta sairaudesta kerrottaessa esitetään myös muutostoiveita. Kukka tiivistääkin monen ajatuksen seuraavassa puheenvuorossaan, sillä lähes jokainen kertoo haluavansa katkaista omalla kohdallaan sairauden ja ongelmien siirtämisen sukupolvien ketjussa:

”... mä oon löytäny yhden tarkotuksen mun elämälleni... ja minä koen tosi tärkeeks, että et mä oon muuttamassa sitä sukupolvien ketjua... tää ei nyt ihan samalla lailla ainakaan jatku niinkun mun lapsen kohdalla eteenpäin...” (Kukka, TK 5)

Samalla kokoontumiskerralla myös Tuija kantaa huolta oman lapsensa hyvinvoinnista:

”... totta kai siinä tulee se kauhee semmonen, että voi hirveetä, että kuinka paljon se lapsi on niinku kärsiny mun kanssa...” (Tuija, TK5)

Omasta sairaudesta toipumiseen linkittyä keskusteluissa muutos, oppiminen, ymmärryksen lisääntyminen ja oivallus, joita ilman mitään positiivista ei yksilön elämässä tapahdu. Läsnä on kuitenkin ajoittain pelko siitä, että oma pahoinvointi lisääntyy tai sairaus pahenee, kun ryhmän kokoontumisten myötä joudutaan käsittelemään omia vaikeita kokemuksia:

”... sellanen ahdistus tuli mulle välillä... niin hirven pelottavaa et ei herranjestas vajoonks mä nyt taas sinne. Oonks mä kohta taas sairaalakunnossa...” (Kukka, TK2)

Omasta psyykkisestä sairaudesta toipumiseen liittyy puheenvuoroissa myös vastuun ottaminen tulevaisuudesta ja rohkeus koettaa aikaansaada muutosta omassa elämässä. On tyypillistä, että osallistujat kuvaavat omaa vastuutaan toivomassaan muutoksessa esimerkiksi näin: *”Olen päättänyt, että muutosta on tehtävä ja minun on se tehtävä”* (Tuija, TK2) ja *”... eihän sille kukaan muu voi tehdä mitään ku minä. Ite on periaatteessa tehtävä se kova työ siinä...”* (Kukka, TK2). Psyykkistä sairautta ei siis koeta omalla kohdalla kohtalona, johon ei itse voisi lainkaan vaikuttaa, vaan osallistujat nostavat esiin myös oman aktiivisen roolinsa toipumisprosessissa.

Kokonaisuudessaan sekä vanhemman että omasta psyykkisestä sairastamisesta kerrotaan monipuolisesti ja avoimesti heti ensimmäisestä tapaamisesta alkaen. Koska vanhemman sairaus on ryhmäkeskusteluissa ryhmän tavoitteen vuoksi läsnä, psyykkinen sairauspuhe on koko ajan teemana esillä. Vertailun vuoksi todettakoon, että fyysistä sairauksista ryhmässä ei satunnaisia flunssaoireita lukuun ottamatta oteta lainkaan esille.

6.1.2 Vanhempaa kohtaan tunnettu viha ja sen käsitteleminen

Vaikka yli puolet osallistujista kertoi isänsä olleen alkoholisti, suurin osa vanhempia kohtaan tunnetusta ja ainakin puheenvuoroissa julkituodusta vihasta kohdistuu äitiin. Nina kuvaa äitiään kohtaan tuntemaansa vihaa seuraavalla tavalla:

”... en käyttäny niinkun äiti -sanaa vaan mä käytän nainen joka minut synnytti... koska mä en koe, että hän on koskaan ollu äiti... se viha ja se kuvotus mikä mulla on aina ollu, et kun se tulee niinkun puoli metriä lähemmäks, niin karvat nousee pystyyn ja rupee kuvottaan. Saatika kun se mun lapsiini koski niin se ihan semmonen fyysinen, tulee oksennus, että et tuu yhtään lähemmäs niin...”
(Nina, TK6)

Kertomuksessaan Nina käyttää apuna tuntemustensa vertaamista fyysiseen pahaan oloon, jota äidin läheisyys saa hänet tuntemaan. Myös Asta kuvaa tapaamisella kahdeksan äidin läheisyyden herättämiä tunteita samantyyppisesti: *”... semmonen niinku paha olo... lähellä äitiä, et se oli niinkun semmonen et se oli vähän semmosta iljettävää tai sellasta...”*. Tällä tavoin tilanne tulee mielestäni hyvin eläväksi ja konkreettiseksi myös sellaiselle, jolla ei vastaavia tuntemuksia ja kokemuksia ole ollut. Ainokin käyttää fyysisiä oirekuvauksia kertoessaan, miltä viha hänestä tuntuu, mutta samalla hän tuo ilmi myös epävarmuuden siitä, onko kyseessä viha, koska hänen on vaikeaa tunnistaa sitä:

”...mulle on pari kertaa varmaan tullu semmonen vihantunne tai mä luulen, että se on sitä... semmonen olo, että mulla katkee verisuoni päässä... niinkun ihan rupeis päässä humisee ja tulee semmonen olo, että nyt napsahtaa...” (Aino, TK2).

Fyysiset tuntemukset ovat ryhmässä yleinen keino kuvata vihaa ja suuttumusta vanhempaa kohtaan. Samalla näissä puheenvuoroissa on myös vertauskuvallisia piirteitä.

Puhumalla äidistä vaimon anoppina tai synnyttäjänä biologiselta äidiltä ainakin kuvaannollisesti riistetään oikeus äitinä olemiseen. Kohtelemalla lastaan kaltoin hänen ajatellaan menettäneen asemansa äitinä, jonka kuuluisi kulttuurillisesti olla turvallinen, luotettava ja lapsensa tukena oleva. Myös muissa yhteyksissä viha äitiä, vanhempia tai kotitilannetta kohtaan tuodaan ilmi nimityksin tai kuvauksin:

"... kun mä opin sen tietyn että mä en tolle ämmälle tunteita näytä..." (Nina, TK6)

"... on se tuttu turvallista helvettiä..." (Konsti, TK6)

Kirsi kuvaa, miten on nuorena kotoa muuttaessaan joutunut maksamaan äidinmaidosta, jota on vauva-aikanaan juonut:

"... mulla on semmonen seesteinen olo tai semmonen et mä niinkun... päästän irti... tietysti mitä äitikin on tehnyt mulle niin tota aina kai sen muistaa... että äiti pyys multa rahaa että kun mä join vauvana äidinmaitoo. Niin se oli se viimeinen niitti kun mä lähin yheksäntoistavuotiaana kotoo niin mä maksoin senkin mitä menin tekeen lapsena..." (Kirsi, TK6)

Ohjaaja kysyy tämän jälkeen Kirsiltä, miten maidon hinta arvioitiin, johon Kirsi vastaa antaneensa kaksituhatta markkaa, jotka oli tienannut torimyyjänä, sillä enempää ei ollut. Tukea hän saa Reettan kommentin muodossa: *"Se on lesken ropo, kun antaa kaikkensa niin se on varmasti."* Hetken päästä Nina palaa aiheeseen samalla Kirsää tukien (alleiviivaus) seuraavalla tavalla:

"Pakko sanoo meillä on hyvin samantyyppiset äidit. Mullahan äiti sano jo kun mä olin ihan pieni... että ne olis paljon rikkaampia ja onnellisempia, kun minä en olis syntyny... ja mähän jouduin kotiin maksaan heti rahaa kesätöistä ja kaikista kun mä tulin niin kalliiksi... sitte joku riita... niin äiti sano että kuule mä oon sulle niitä kalliita paksuja sukkahousujakin ostanu... Sanoin likkakaverille, että jumatsuikka... se pitää mustaa kirjaa että se kuule sukkahousuostoksetkin sinne laittanu..." (Nina, TK6)

Samantyyppiset lapsuudenkokemukset auttavat siis eläytymään toisen tilanteeseen ja ymmärtämään toisen kokemuksia, kuten kappaleessa 6.2 vertaistuen ilmenemismuotojen yhteydessä tullaan havaitsemaan.

Ryhmäläiset kertovat monessa yhteydessä, miten vanhemmat ovat käyttäytyneet eri tavalla lapsiaan kohtaan ja esittäytyneet toisella tavoin ulkopuolisille:

”... paljastunu semmonen raadollisuus että mun äiti on niinku susi lammasten vaatteissa... se esittää hirveen hyvää ihmistä uhrautuvaa ja auttavaista ja kaikkea, mutta monesta asiasta siellä paljastuu kuitenkin semmonen marttyyriys... näkymättömiä lankoja vedetään, käytetään valtaa vaikka hän ei niinku muka käytä...” (Kukka, TK6)

Vertauskuvien avulla asioiden kuvaaminen onnistuu monesti nopeammin kuin ilman niitä. Lisäksi etenkin tuttujen vertausten avulla vältetään väärinkäsityksiä, joita muuten saattaisi syntyä. Vallankäytön vertaaminen näkymättömien lankojen vetemiseen ja rinnastaminen marttyyriuteen luovat nopeasti mielikuvan tietynlaisesta käyttäytymisestä.

Selkeän suorasanaisesta vihakerronnasta antaa esimerkin katkelma Ninan pitkästä puheenvuorosta, jossa hän kuvaa ensin lapsuuden ja sitten aikuisiän jouluja, jotka olivat äidin käytöksen vuoksi hänen mukaansa ”yhtä helvettiä”. Lopulta raja on kuitenkin tullut vastaan, kun äiti on yrittänyt sekoittaa Ninan välejä miehen sukulaisiin lasten synnyttyä.

”... niin tota silloin mulla siis napsahti ja mä väitän ((naurahtaa)) että mä oisin varmaan voinu tappaa sen ämmän. Meidän tyttö sano sillon neljä ”äiti sä huusit niin että sulla tuli vaahtoo suusta”...mun mieheni... lehmän hermot sillä, niin se niinkun sano sitten mun äidilleni, että nyt sitten niinkun on kynnys, minkä yli et tule, jos et itseäsi hoida... tuli tavallaan mun tueks... varmaan ajatteli että mä tuuppaan sen ämmän siitä kaiteen ylitte...” (Nina, TK6)

Edellisen konkreettisen tapahtumakuvauksen lisäksi äidin vaikutusta omaan elämään kuvataan epämääräisemmin:

”... äiti on mulle joku semmonen... mä tunnen oikein kuinka mä kutistun ihan semmoseks pieneks... vaikka mä tiedän että olen monessa asiassa henkisesti

paljon vahvempi... siis sillä on joku semmonen taito että se saa tunteen mut ihan semmoseks onnettomaks surkeeks maan matoseks...” (Kukka, TK6)

Tällöin Reetta tulee avuksi ja tulkintani mukaan sanoittaa Kukankin tuntemuksia:

”...olen siis tajunnu että tota siis nähtävästi monen meidän äiti on hirveen hyvä syyllistäjä ja jolloin lailla just tajuan miten semmonen sairias riippuvuus meidän välillä ollu ja...” (Reetta, TK6)

Kuten aiemminkin, myös tässä rakennetaan yhdessä merkityksiä. Aluksi epämääräiset ”kutistumisen” tuntemukset ja kokemukset saavat uuden nimen, ”syyllistetty”. Tästä kumpuaa pitempi keskustelu äideistä lastensa syyllistäjinä.

Tuija kertoo, miten vasta aikuisena on uskaltanut tuntea vihaa isäänsä kohtaan, koska tämä on lapsuudessa ollut se, joka on huolehtinut lapsista käytännön asioissa:

”... oikeuden vihata sitten myös isäänsä, mitä ei oo koskaan uskaltanu vihata, koska se oli ainut niinkun lenkki, joka piti nää lapset hengissä. Se oli ihminen, joka teki siinä taloudessa ruuan ja sillä tavalla... sehän olis ollu lapsille siis täydellinen katastrofi jos ois ruvennu... arvostelemaan, että hänhän on ollu mun idolini koko mun elämäni...” (Tuija, TK9)

Tunteiden herääminen tai ainakin niiden havaitseminen ja tunnistaminen tapahtuu siis vasta, kun se on turvallista. Vihan tunnistamisen ja tuntemisen oppimisen lisäksi haetaan keinoja, joilla sitä voisi kaikille tahoille turvallisesti ja rakentavasti purkaa. Kuntonyrkkeily tai muu vastaava fyysinen aktiviteetti on monen mielestä kokeilemisen arvoinen vaihtoehto. Myös kotosalla tämä voi Kirsin mukaan onnistua:

”... mä oon koittanu jollain kepillä hakata tyynyä... ja just niinkun se mielikuvajuttu että se mutsi on siinä ja nyt tulee turpaan niin että helisee...” (Kirsi, TK3)

Aineiston vanhempaa tai vanhempia kohtaan tunnetusta vihasta kertovat osuudet ovat hyvin voimakkaita, kuten edellä olevista esimerkeistä voidaan havaita. Huomaan itse oman oloni tukalaksi ja pohdin useaan otteeseen, voinko käyttää näitä lainauksia tutkielmassani. Haluaisin siis itsekin ainakin jollain tasolla vaieta aiheesta, pitää sen salattuna, tabuna, asiana josta ei puhuta ääneen.

Vertauskuvien käytöstä tunteiden kuvaamisessa antaa esimerkin seuraava lainaus, jossa Konsti kertoo löytäneensä vertauskuvan ja oivalluksen omasta tilanteestaan Pieni talo preerialla –sarjasta:

”... se mikä mua tähän itsetuntemukseen on auttanu... hyvin yksinkertanen kirja kuin Pieni talo preerialla. Siinä kuvattiin, miten hevosen pelko tulee esille, minkä mä oon lapsena nähny, kun isä hakkas sen vaahtoon, kun se ei jaksanu vetää. Mä sitä kautta opin tunnistaan omaa pelkoani, mä oon itte koko ajan vaahdossa.” (Konsti, TK4)

Edellä mainitussa lainauksessa nähdään myös se, miten puhuja käyttää isästään isä -sanaa, kun taas äidistään hän käyttää kokoontumisissa pääsääntöisesti nimitystä vaimoni anoppi. Silti hän on kertonut molempien olleen hyvin väkivaltaisia ja arvaamattomia. Säilyttääkö isä siis identiteettinsä isänä, vaikka kohtelee kaltoin lapsiaan? Onko isyyden kulttuurillinen diskurssi äitiyttä laajempi niin että lastaan hakkaava ja alistava isäkin on edelleen isä?

Vertauskuvia käytetään sekä omasta olostani että lapsuudenkodista ja vanhemmista kerrottaessa. Oma vihaansa kuvatessaan Konsti (TK1) vertaa sitä strutsiin, joka on laittanut päänsä maakuoppaan. Itse hän ei sitä näe, mutta ympäristölle vihan olemassaolo ei jää epäselväksi. Konsti kuvailee myös ilmapiiriä lapsuudenkodissaan vertauskuvin. Ensin hän kuitenkin selittää, mitä tarkoittaa - ehkä siksi, että olisi vaarana, etteivät naiset ymmärtäisi aseisiin ja sotimiseen liittyvää vertausta:

”... samanlainen tunne kuin jos sä astut hyppymiinan päälle eli hyppymiina on semmonen että sen päälle sä saat astua, mut jos otat jalkas pois päältä, se hyppää vattan korkeudella ja repii kaikki... tuntuu siltä että mä oon niinkun, en ainoastaan yhden hyppymiinan päällä vaan monen. Et ei oo mitään tilaa liikkua, koska se ilmapiiri siellä lapsuudessa on ollu niin räjähdysaltis...” (Konsti, TK3)

Puheenvuorossa on mielestäni mielenkiintoista, miten puhuja siirtyy takaisin kokemukseensa ja puhuu presensissä, jotka olen alleviivannut lainauksesta. Kuitenkin kyseessä on juuri se osallistujista, joka ei ole kertomansa mukaan pariinkymmeneen vuoteen pitänyt minkäänlaista yhteyttä vanhempiinsa. Puhuessaan hän siis palaa lapsuudenkokemuksiinsa niin vahvasti, että puheen aikamuotokin mukailee kokemusta.

Samalla tavoin kuin tunteet pyrkivät esiin fyysisinä tuntemuksina, niitä myös pyritään tukahduttamaan varsin konkreettisin keinoin. Lähes kaikki tämän ryhmän osallistujista kertovat ainakin jonkin asteisesta syömishäiriöstä, joka ilmenee nimenomaan ahmimisena. Katkelma Ninan puheenvuorosta kuvaa muidenkin ryhmäläisten tilannetta:

”... mutta mä oon niinkun hokannu sen, että syön, mä yritän mättää alas sitä tunnetta... koska mulla tulee niitä semmosia ahmimisjuttuja, mitä mul on tullu silloin jo lapsuudessa. Et mä oon aina sanonu, että mulla on bulimia ilman oksentamista... elikä tota, jotenkin niinkun, mä en päästä sitä pahaa oloa tuleen, vaan mä rupeen niinku ahmiin. Se muka niinkun jotenkin helpottaa...”
(Nina, TK4)

Kun tunteille ei löydy rakentavia ilmaisu- tai käsittelykeinoja, ne yritetään tukahduttaa ahmimalla. Konsti liittyy ahmimisen omassa puheessaan dissosiaatioon (van der Hart 2006, 1-20) ja kertoo, että *”... siin on eri persoonana. Mä syön ja se tulee nimenomaan illalla. Ja siin on ihan eri, ei oo minkään näköstä hallintaa siihen....”* (Konsti, TK4). Asiasta keskustellaan ryhmässä enemmänkin psykologisesta näkökulmasta ja Nina toteaa:

”... se perusturva on järkkynyt sillä lapsella joskus. Ja siihen haetaan sitä ratkaisua. Sillä että mä syön niin se saa aikaan sen saman tyydyttymisen kuin mitä ois pitäny ((naurahtaa))... silloin lapsena...” (Nina, TK4).

Ahmimiseen syömishäiriönä liittyvät puheet ovat mielestäni puhtain esimerkki ryhmäläisten ilman ohjaajaa tuottamasta puheesta. Edellä esitetyistä puheenvuoroista – kuten monesta muustakin kohtaa – voidaan havaita, että ryhmäläisillä on itsellään sekä tietoa psykologiasta että kokemusta ja aiempaa omakohtaista pohdintaa takanaan. Ryhmä ei siis useimmille ole ensimmäinen paikka, missä he käsittelevät suhdettaan sairastuneisiin vanhempiinsa ja kokemuksiinsa lapsuudenkodissa.

Tuija ja Asta pohtivat vielä sitä, mikä on oikein tai väärin, kun puhutaan vanhempaa kohtaan tunnetusta vihasta:

Tuija: *”...jos jollain tavalla antaa niinku itselleen luvan niihin... negatiivisiin tunteisiin sitä ihmistä kohtaan, kun kuitenkin ne on olemassa, vaikka niinkun*

kieltäis ne. Enkä mä tiä, onko väärin tuntee negatiivisia tunteita vanhempia kohtaan.

Asta: Ei se varmaan kyllä väärin oo. En tiä, mulla on vaan niinkun jotenkin sillai just, tuntuu niin rasittavalta... haluais unohtaa..." (TK10)

Reetta nostaa vihakysymystä ja sen eettisyyttä koskevaan pohdintaan myös toisen, anteeksiantamista koskevan näkökulman ja pohtii samalla, miten hänen omat lapsensa saattavat hänestä itsestään ajatella:

"... kaiken sen väärän ja mitä raskasta lapset on elämässään mun takia saaneet kärsiä, niin musta on kiva, että joskus sitte, kun on tarpeeks vanhoja ja elämää tarpeeks nähneet ja silleesti ne jollain lailla sit kuitenkin antavat mullekin anteeks... että en mä pidä sitä yhtään pahana asiana ((naurahtaa)) että en ollenkaan aattele et niitten (täytys) loppuikänsä vihata mua..." (Reetta, TK5)

Lyhyimmillään ja riisutuimmillaan vihasta kertominen on tiedottavaa ja lähes sähkeenomaista. Toisessa ääripäässä se on rikkaan kuvailevaa, intensiivistä, monisanaista ja tunnepitoista. Vertaistukiryhmäläisten kerronnassa hyödynnetään vanhoja tuttuja vertauskuvia sekä otetaan käyttöön uusia, omaan tilanteeseen sopivia vertauskuvia, jotka näin tulevat myös muiden käytettäviksi, osaksi heidän sana- tai tarinavarantoaan.

Tunteista aineisto-otteissani käsitellään pääasiassa vihaa ja vähemmässä määrin pelkoa muiden jäädessä keskustelun ulkopuolella. Tähän vaikuttaa se, että otteet on valittu niin, että ne kattavat nimenomaan kulttuurillisesti vaikeiksi tai herkiksi koetut aiheet. Koska ilosta, kiintymyksestä ja rakkaudesta keskusteleminen ja niiden kokeminen ja niistä puhuminen perhesuhteita koskien on kulttuurissamme luvallista, ne rajautuvat tämän tutkimuksen ulkopuolella. Tällaisia kohtia ei esiintynyt aineistossani merkittävässä määrin, koska ryhmässä opeteltiin löytämään ja sanoittamaan juuri vaikeiksi koettuja tunteita.

Seuraavassa puheenvuorossa kerrotaan riitatilanteesta kotona ja sen lapsen mieleen jättämästä hämmennyksestä. Tässä puheenvuorossa on mukana myös kuulijoihin vetoavaa ja ironista tapaa kertoa tapahtuneesta:

”... mä muistan yhden tappelun lapsena... että kun siinä sitten tapeltiin ja nyrkki heilui ja... sä et voi edes olla mun tekemä kun sä oot niin tyhmä ja hullu ja vaikka mikä mä olin. Ja sit sano äiti samat perään. No mä aattelin että en mä tiedä kenenkä laps mä sit oon tässä mä asun... haikara toi ehkä sinne maatalon savupiippuun mut en tiä sitten...” (Kirsi, TK7)

Kirsi kuvaa tappelua ja nyrkin heilumista, mutta tämän kuvauksen lisäksi ainoastaan Konsti kuvaa, millaista väkivalta on käytännössä ollut. Tällä kertaa Konsti toteaa myös poikkeuksellisesti puolustautuneensa:

”... ainoa missä mä puolustauduin oli, kun mä viidentoista vanhana, jolloin mä olin jo yli satayheksänkymmentä (senttimetriä), niin äiti tuli heinäseipään kanssa antaa selkään. En tiedä minkä takia, mutta... silloin mä olin pikkasen mä vetäydyin sille puolelle pihaa, jossa tota naapurit näkis. Et tässä saat hakata. Sit siinä oli kuitenkin vähän pitempi lauta siinä pihalla niin mä otin sen siihen suojakseni...mä aattelin että sieltä tulee niin että mä en kestä sitä kipua, mikä siitä tulee...” (Konsti, TK7)

Konstin kuvaus on jälleen kerran hyvin intensiivistä ja hänen puhetapansa vaihtelee nykyisen ja menneen aikamuodon välillä. Hän myös käyttää poikkeuksellisesti äiti – nimitystä, vaikka on aiemmin kertonut, ettei ole tehnyt niin enää pitkään aikaan.

Tunteet ovat monella osallistujalla lapsuuden kokemusten vuoksi hukassa, niitä ei joko sallita itselle tai tunnisteta, vaikka niitä olisikin. Omien tunteiden tietoista piilottamista vanhemmilta kuvaa seuraava puhuja:

”... ala-asteella esimerkiks kun äiti sano että mummo kuoli en itkeny äidin aikana vaan itkin omassa huoneessa peiton alla...” (Nina, TK5)

Tunteista puhuttaessa niille on siis vaikea löytää sanoja, kuten Astan tapauksessa:

”... en mä tiä... jotenkin semmonen yksinäisyys... siinä on jotain, mitä mä en oikein tunnista, että mistä se siinä tulee...” (Asta, TK2)

Samalla kerralla Reetta sekä kertoo muutoksesta omassa tunteiden tunnistamisessaan että tarjoaa tukea (alleviivattu) Astalle, jonka jälkeen hän puhuu:

”... näiden kahden viikon aikana oon itse tunnistanut tunteita kauheen paljon enemmän mitä aikaisemmalta ajalta... sit mulla on ollu kanssa niinkun

semmosta... asioita jotka on niinkun en osaa sanoa... mikä se on ollu, mutta vähän niinkun itku kurkussa..." (Reetta, TK2)

Tunteita, erityisesti negatiivissävyytteisiä, on lähes mahdoton kokea ja tunnistaa, jos niihin ei ole lapsuudessa annettu lupaa, kuten Nina kuvaa tilannettaan: *"... mä en oo koskaan saanu vihantunteita näyttää enkä vihata hullua äitiäni..."* (Nina, TK2). Tunteita ei myöskään opi kokemaan lukemalla tai teoriaa opiskelemalla, sillä *"... kyllähän mä oon luku miljoonatuhatta ja sataa erilaista kaavioo aiheesta... mutta... se että kun mä en saa niitä tunteitani siihen mukaan..."* (Tuija, TK2).

Omaa vihaa myös aletaan oivaltaa ja tunnistaa ryhmän kokoontumisten aikana sekä niiden välisinä viikkoina ja kuukausina. Samoin kuin se koettiin fyysisinä oireina, siihen myös haettiin fyysisiä purkamiskeinoja, jotka olisivat rakentavia ja veisivät eteenpäin sen käsittelemisessä. Kuntonyrkkeily ja siihen liittyvät mielikuvaharjoitukset äidistä nyrkkeilyäkin tilalla tai yksinkertaisesti tyynyn hakkaaminen kotona koettiin hyviksi keinoiksi purkaa omaa pahaa oloa.

Osallistujat keskustelevat usein myös siitä, mikä on oikein tai väärin, kuten seuraavissa katkelmissa, joissa pohditaan, saako vanhempaansa vihata:

Tuija: *"Juuri tämä vihakysymys on juuri sellainen eihän kukaan vanhempi saa tai niinku kukaan lapsi saa vanhempiaan vihata tai toisinpäin."*

Riitta (O): *Miksi ei?*

Tuija: *Niin no mä en tiedä, miksi ei kyllä saa, mutta siis et se on tämmönen..."* (Tuija, TK2)

Tuija: *"...jos jollain tavalla antaa niinku itselleen luvan niihin... negatiivisiin tunteisiin sitä ihmistä kohtaan, kun kuitenkin ne on olemassa, vaikka niinkun kieltäis ne. Enkä mä tiä, onko väärin tuntee negatiivisia tunteita vanhempia kohtaan."*

Asta: *Ei se varmaan kyllä väärin oo. En tiä, mulla on vaan niinkun jotenkin sillai just, tuntuu niin rasittavalta... haluais unohtaa..."* (TK10)

Kummassakin tilanteessa pohdinta jää avoimeksi eikä ainakaan suoraa vastausta kysymykseen esitetä. Aineistokatkelmat antavat mielestäni esimerkin siitä, miten kulttuurissamme ajatellaan lapsi-vanhempisuhteeseen liittyvästä vihasta ja tukee omaa tulkintaani siitä, että aihe on kulttuurillisesti herkkä.

Muutoksia tunteiden käsittelyssä tapahtuu ryhmäkokoontumisten välillä ja usein niihin liittyy jokin oivallus, kuten Tuijalla: *”... vasta ihan oikeestaan viime viikonloppuna tajusin, et tää pelko on oikeestaan mun kaikista ongelmallisin. Et että pelko liittyy niinkun kaikkiin näihin tunteisiin... ja jotenkin estää niitä tunteita olemasta...”* (Tuija, TK4). Tyypiltään samanlaisia oivalluksia on monilla, ja erityisesti omaan ahmimiseen liittyvistä asioista ja oppimisesta keskustellaan useampaan otteeseen.

Kotona koettua fyysistä väkivaltaa ei ryhmäläisten puheissa pääsääntöisesti kuvata muuta kuin hyvin ylimalkaisesti ja epämääräisesti. Henkisestä väkivallasta ja kaltoin kohtelusta osallistujat kertovat yksityiskohtaisemmin ja antavat tarkempia esimerkkejä. Molemmat ovat kuitenkin herättäneet lapsissa vihaa vanhempia kohtaan. Mielestäni pelko, pettymys, ahdistuminen ja loukkaantuminen ovat myös puheenvuoroissa läsnä, mutta vähemmän suorasanaisesti. Tämän vuoksi olen nimennyt teeman nimenomaan vanhempaa kohtaan tunnetuksi vihaksi ja sen käsittelemiseksi. Vihasta tunteena puhuttaessa sitä verrataan huomattavan usein fyysisiin tuntemuksiin, joita käytetään tulkintani mukaan myös vertauskuvallisessa merkityksessä.

6.1.3 Kuolema teemana

Kuolema on puheenvuoroissa esillä monella tavalla ja tasolla. Puhutaan sekä vanhempien luonnollisesta kuolemasta että itsemurhasta. Usein nousevat esille myös osallistujien omat itsemurha-ajatukset. Kuoleman aiheeseen liittyy myös sen uhka vanhempien väkivaltaisuuden vuoksi. Tällöin kerrotaan, miten heitä on paettu, jotta oma henki säilyisi. Kuoleman aihe tulee esille myös muulla tavoin, yllättävästikin, kuten Konstin puheenvuoro osoittaa:

” ... että kohdussa, kun se toinen tapettiin... jäi sinne kohtuun mun kanssani ja mä jouduin kuolleen kanssa olemaan siinä, kun se tökki ja mä yritin väistää sitä... ettei se koskis mua... yritettiin abortoida, että kyllähän yhdestä äpästä aina eroon päästään... mutta kun niitä olikin kaks eikä kumpikaan lähteny ulos. Synty sit keskosenä...” (Konsti, TK3)

Eräänlaisena toisena ääripäänä edellisen katkelmaan verrattuna on osa Ainon puheenvuorosta, jossa hän kuvaa lyhyesti äitinsä kuolemaa itsemurhan kautta. Samassa yhteydessä hän tuo julki pelkonsa – ja tulkintani mukaan myös mahdollisen syyllisyydentunteensa - siitä, ettei pystyisi antamaan omalle lapselleen riittäviä valmiuksia tulevaisuutta varten:

”... mulla on semmonen hirveen pelko koko ajan, että vahingoitan mun omaa lastani, että en osaa antaa sille niitä voimavaroja, että... kasvatan sen väärin, että sille voi käydä samalla lailla niinkun mun äidille, jonka elämänvoimavarat loppu nelkytseittämänvuotiaana...” (Aino, TK3)

Ainon kuvaus on äidin kuoleman osalta hienovaraista ja kaunopuheista. Tähän voi vaikuttaa se, ettei itsemurhasta keskusteluhetkellä ole kulunut pitkää aikaa ja sen herättämät tunteet ovat vielä melko pinnassa.

Useampikin osallistujista tuo julki lapsuusaikaisia ajatuksiaan kuolemasta ja sekä sen toivomisesta omalle kohdalle että myös pakenemisesta vaaran uhatessa. Tässä Konsti kertoo samassa yhteydessä (vääristä) syyllisyyden tunteistaan:

”...mä oon kaikkeen syyllinen. Siihen että mä elän omaa elämääni, syön, nukun, paskon, kaikki. Se syyllisyyteni ratkasu on ollu se, että minä en elä minä luovun elämästä. Mä oon tehny sen monta kertaa elämäni aikana. Jo lapsena mä oon menny lautatapulin alle ja jääny sinne ja ollu pettyny, ku kuolema ei tullu... monta kertaa tehny sillä lailla...” (Konsti, TK7)

Kappaleessa 6.2.3 on lainaus Tuijan puheenvuorosta, jossa hän kertoo itsemurha-aikeistaan ja siitä, miten on *”käynyt muutaman kerran rantapaikkaakin katsomassa”*. Tällöin puheen tapa on hyvin erilainen kuin edellä, koska Tuija käyttää vertauskuvia ja huumoria, johon muut osallistujat lähtevät mukaan. Siinä tulee vahvasti esille huumorin käyttäminen herkstä asiasta kerrottaessa. Kuolemassa tai sen tavoittelussakin on siis mahdollista nähdä humoristisia piirteitä, vaikkei se aiheena millään tavalla hauska olekaan.

Konsti vertaa myös hengissä selviämisen keinoja lapsuudessaan itsensä tappamiseen:

”... jotta minä olen selvinnyt hengissä siitä lapsuuden väkivaltaisesta ympäristöstä eli minä olen joutunut tappamaan itteni, haluni, tarpeeni, toiveeni, kaikki. Tunteeni, kaiken. Ja sitä mä teen edelleen... siis mä oon monta kertaa yrittäny niinku kuolla...” (Konsti, TK10)

Vertaamalla lapsuudenkodissaan elämistä kuolemaan hän samalla rakentaa kuvaa sen raskaudesta ja ylivoimaisuudesta.

Eettiset aiheet, kuten anteeksianto nousevat ryhmässä tasaisesti puheenaiheiksi ja anteeksiantamisesta ja sen merkityksestä keskustellaan useamman kerran. Myös sen yhteydessä on mahdollista tehdä vertauksia kuolemanvaaraan:

”... tää anteeksanto on ollu... mulla on ollu semmonen käsitys siitä, et sen jälkeen pitää olla tekemisissä sen henkilön kanssa jolle antaa anteeksi... Mutta sehän on ihan sama jos sä oot paatuneen murhaajan kanssa, joka heti kun sä käännät selkäs se tappaa sut ... (Konsti, TK2)

Konsti siis käyttää kuolemaa ja kuolemista luodakseen vertauksen, tällä kertaa anteeksiantamisesta.

Kuolemasta puhuttaessa tulee esille se, miten yksittäisen teeman puheenvuorot jakautuvat ryhmäläisten kesken. Tämä korostuu siinäkin, että tämän kappaleen lainaukset ovat peräisin pääosin ryhmän ainoalta mieheltä. Tähän toki vaikuttavat osallistujien omat kokemukset, sillä joidenkin elämässä kuolema on ollut jo lapsena enemmän tai lähempänä läsnä arkipäivässä kuin muilla. Kuoleman teemasta puhutaan myös yllättävistä ja hämmentävistä näkökulmista, kuten kappaleen alussa Konstin kertoessa sen uhasta ja pelostaan jo ennen syntymäänsä. Kokonaisuutena kuolemasta, siihen liittyvistä toiveista ja uhasta uskalletaan keskustella vertaisten kesken hyvin avoimesti ja toisilta myös saadaan tukea ja ymmärrystä omaan tilanteeseen. Vaikka kuolemasta ei puhuta yhtä suurella määrällä kuin muista kulttuurillisesti herkistä aiheista, se nousee kuitenkin selkeänä ja vahvana teemana esiin.

6.1.4 Rajanveto itsen ja vanhemman välillä

Säännöllisesti esille otettu teema on rajanveto ryhmäläisten omien ja heidän vanhempiansa tunteiden välillä. Samalla osallistujat pyrkivät vastaamaan kysymykseen: Kuka minä olen? Tunteiden ohella osallistujat kertovat pyrkivänsä ja opettelevansa erottamaan vanhempiansa teot ja tavat omistaan. Myös rajanveto huolenpitovastuun suhteen on monelle hankalaa ja toiset osallistujista kuvaavat vanhemman takertuvan heihin ja myös toisin päin, sillä he ovat itse huomanneet takertuvansa omaa sairastuneeseen vanhempaansa vastoin omaa tietoista tahtoaankin. Rajanvedon vaikeutta kuvaavat sekä Konsti että Aino seuraavalla tavalla:

”... minkä tahansa henkilön tunteet itteeni. Oon hämmentynyt enkä ymmärtänyt et ne on sen tunteita eikä mun tunteita eli mulla ei oo rajoja...” (Konsti, TK4)

”... menettää yhteyden tähän päivään ja omaan itteensä. Se vaan tapahtuu... sitten sitä putoo sinne jonnekin. Tiedottomuuteen. Tyhjyyteen. Se on kuulemma mielettömän raskasta muille, mun olotilani...” (Konsti, TK10)

”... mulla oli kanssa kyllä toi tota rajaongelmaa ihan kaikessa ja sit tota toisten tunteitten itseensä omimista...” (Aino, TK4)

Konsti käyttää myös vertauskuvallista ilmaisua (alleviivattu) kuvatessaan irtipääsemisen vaikeutta vanhemmista:

”... jos niinku aattelee sitä et mikä vanhemman tehtävä. Se on kasvattaa lapsi itsenäiseksi. Ei pitää kiinni, nujertaa jatkuvasti, olla niinkun tekemisissä ja tota... köysi kaulan ympärillä, pitää siinä kiinni, ettei pääse pois... kun vanhemmat ei osaa tehdä, niin sit täytyy tehdä se itse... mä oon tehny sen fyysisesti, mut et se että ne menneet äänet mun sisälläni on edelleen...” (Konsti, TK6)

Kiinnipitämisen ohella puhuja kertoo, miten pelkkä yhteydenpidon katkaiseminenkaan ei riitä silloin, kun ihminen on sisäistänyt lapsuuden kokemukset osaksi omaa mielensisäistä maailmaansa. Hän jatkaa tämän jälkeen pohtimalla kysymystä siitä, miten lapsi pitää omaa kasvuympäristöään normaalina, koska hänellä ei ole muunlaisesta olemassa mielikuvia. Samalla nousee esille lapsen avuttomuus vanhempiinsa nähden.

Nina korostaa omalla kohdallaan oman perheen merkitystä itsenäiselle elämälle: *”... en mä niinkun välejä ois saanu poikki ilman, jos ei mulla ois omaa perhettä...”* (Nina, TK6). Myös Reetta kuvaa riippuvuussuhdetta itsensä ja äitinsä välillä: *”... meillähän on ollu semmonen sairas riippuvuus omalla lailla... tajuan nytte että terveempi ois ollu ottaa se tietynlainen aikuismainen etäisyys...”* (Reetta, TK9).

Samaan aiheeseen liittyvät ongelmat itsen tunnistamisessa ja oman identiteetin etsinnässä. Reetta liittää tämän lapsuudenaikaiseen kohteluun seuraavalla tavalla:

”... ei oo otettu huomioon omista lähtökohdistani, tarpeistani ja tunteista. Tunteitani ei oo nähty eikä niitä oo huomioitu. Toisilla on ollu semmonen sabluuna, johon mun on pitäny sitten sopii... vain jollakin tietyillä ehdoilla mä oon saanu olla niinku kuvioissa mukana...” (Reetta, TK3)

Samoin toteaa asiasta Nina:

”... pieni Nina, joka ei ole saanu koskaan olla oma itsensä. Sääliittävän pieni lapsi ja sitten mistä niinkun johtuu, etten uskalla olla oma itseni, jatkuva itsen arviointi ja semmonen arvostelu...” (Nina, TK3)

Koulumenestys ja muu konkreettisella asteikolla mitattavissa oleva toiminta on yksi keino vakuuttaa itseä omasta arvosta ja oikeuttaa näin jopa omaa olemassa oloa. Osallistujat kertovat siitä, etteivät he edelleenkään osaa tai pysty lepäämään ja ottamaan rennosti, vaikka kukaan ympäristössä ei vaatisi tekemään mitään. Tämä on johtanut jatkuvaan ja kertojista itsestään loppumattomalta tuntuvaan suorittamiseen, kuten Tuija ja Nina seuraavassa toinen toisensa jälkeen kertovat:

”... se on niinkun se semmonen elämänsä suorittaminen että... sitä on ruvennu miettiin sit niitä omia rooleja just siinä et niinkun... siellä on suorittaja niin kotona kuin ulkopuolella kotiakin...” (Tuija, TK3)

”... ja suuri vamma onkin... että pitää niinkun koko ajan vaan suorittaa ja tehdä ihan hulluna niinkun ja kaiken maailman luottamustoimia siihen kymmenen päälle ja niinkun suoritetaan vaan verenmaku suussa ja itellä ei oo silti yhtään hyvä olla...” (Nina, TK3)

Oma minuus ja ymmärrys itsestä ovat kadoksissa siitakin syystä, että vanhemmat kertovat osallistujien mielestä eri kertomusta kuin mitä heidän lapsensa ovat itse

kokeneet. Konsti kuvailee useaan otteeseen hämärtämisestä ja hämmentämisestä vanhempien taholta, mutta Nina kertoo tilanteestaan konkreettisemmin sanavalinnoin:

”... et jos lähetään niinkun niiltä vanhemmilta kysyyn, että mitä on tapahtunut, niin siinä on mielestäni semmonen vaara, että se vanhempi, jolta kysytään niin hänhän kertoo sen oman rakennetun tarinansa... äitini on sitä mieltä, että hän on tehnyt kaikki hyvin ja hän on loistava ja ei mitään kritiikin kohtaa...” (Nina, TK4)

Toisen osallistujan mukaan isä on ollut taitava näyttelemään ja onkin antanut lähiympäristölle hyvin erilaisen kuvan kotitilanteesta verrattuna puhujan omaan kokemukseen:

”... isäukko oli hyvä näyttelijä... pidettiin kulissit pystyssä ja hän makeili ja oli näin ja näin... tietyt ihmiset vieläkin, äidin yks sisko, haukkuu aina mut ja sanoo että kuinka sä kehtaat olla tämmönen... mä en voi käydä siellä tädillä, ku se mua pitää hirveenä...” (Kirsi, TK7)

Puheenvuoroissa painottuu lisäksi se, etteivät osallistajat pysty välttämättä aikuisenakaan korjaamaan tätä valheellisena pitämäänsä kuvaa sukulaistensa suhteen, vaan joutuvat edelleen kärsimään vääryyttä näiden taholta. Konsti jatkaa tähän pian:

”... mun kokemusta tommosta vastaavasta tilanteesta on, et ei ne kuuntele... ei myöskään sukulaiset. Ei ne pidä sitä totena, vaikka sen sanoinkin. Ei ne ymmärrä sitä.” (Konsti, TK7)

Viimeisen lainauksen lopussa tulee esille myös ymmärtämisen vaikeus, mikäli kulttuurillisesti vaikeina tai tabuina pidetyistä asioista rohkaistutaan kertomaan perheen tai lähipiirin ulkopuolelle. Tässä korostuu myös ero vertaisilta saatuun tukeen verrattuna muitten antamaan. Toisenlainenkin kokemus ryhmästä löytyy ja Tuija kertoo, miten hän aikuisiällä saanut äitinsä siskon vakuutettua siitä, mitä kotona on hänen lapsuusaikanaan tapahtunut.

Konsti kertoo esimerkin avulla, miten hän on kokenut vanhempiensa hämärtämiseksi nimittämänsä käyttäytymisen:

”... eli siis niinkun väittämällä, et jos mä näen keltasta, ne sanoo ”ei toi on punanen”, vaikka mä nään ihan selvästi mikä se on, mut siitä tulee niinkun semmonen että ei voi luottaa mihinkään, mitä itte näkee, tuntee, kokee, ajattelee...” (Konsti, TK8)

Tilanne vastaa mielestäni hyvin Suokas-Cunliffen ja Van Der Hartin (2006) kuvausta siitä, miten lapsi alkaa turvautua dissosiaatioon, mikäli hän kokee liian suuria ristiriitoja vanhempien sanoman ja oman kokemuksensa välillä.

Edistystä kuitenkin tapahtuu ryhmän edetessä ja positiivisista muutoksista kerrotaan ryhmässä:

”... nyt mä oon huomannu, mulle on alkanut tulla semmosta aikuismaisuutta ja semmosta henkistä itsenäisyyttä. Mä oon alkanu löytää niitä omia rajojani...” (Kukka, TK8)

Omien rajojen tunnistamiselle asetetaan myös tavoitteita ja siihen kohdistuu toiveita, kuten Konsti seuraavassa sanoittaa asiaa:

”... että olis tietoinen itsestään. Se että jos sä oot sumussa niinkun ollu jatkuvasti. Semmosessa epämääräisessä sumussa, josta ei saa mitään otetta. Niin että se sumu häipyis ja näkis selkeesti et mitä tuntee... mitä ympärillä tapahtuu minkä värinen on taivas... kuinka monta pilvee näkee yhdellä kertaa...” (Konsti, TK1)

Myös epämääräinen tunne siitä, ettei ihminen ole läsnä nykyhetken tilanteessa liittyy dissosiaatioon (esim. van der Hart ym., 2009, 1-20). Samaan aiheeseen Konsti viittaa puhuessaan hämmennyksestä ja hämärtämisestä, mitä vanhemmat ovat hänelle tehneet lapsuudessa.

Vastausta ”kuka minä olen” –kysymykseen ei ryhmässä vielä löydy, mutta pohdinta on rohkeaa ja avointa, kuten muitakin aiheita käsiteltäessä. Omien rajojen ja minuuden hahmottamista vaikeuttavat myös vanhempien omasta poikkeavat kertomukset (lapsuuden) tapahtumista. Nämä vaikuttavat vielä aikuisuudessakin niin, ettei yksilö pysty luottamaan itseensä, kokemuksiinsa ja tuntemuksiinsa. Osallistujat kertovat toisilleen hyvin samantyyppisistä kokemuksista ulkopuolisten taholta, mikä

korostaa heidän vertaisuuttaan toisilleen ja vahvistaa käsitykseni mukaan tunnetta kuulluksi tulemisesta ryhmässä.

6.1.5 Vanhemman ymmärtäminen

Vanhemman ymmärtäminen on myönteinen asia, mutta tässä vertaistukiryhmässä se linkittyy vahvasti kulttuurillisesti herkkiin aiheisiin, sillä ymmärryksen kerrotaan syntyneen rankoista kokemuksista huolimatta. Tämän vuoksi käsittelen sitä tässä yhteydessä ja omana erillisenä teemanaan. Vanhempien käyttäytymistä siis ymmärretään ja ajoittain jopa puolustellaan toisille ryhmäläisille. Reetta kertoo äitinsä vähätelleen, kun hän oli mennyt kertomaan naapurin ahdistelleen häntä seksuaalisesti. Äiti oli todennut vain että *”eihän se edes raiskannut sua”* – Reetta oli tuolloin yhdeksänvuotias. Silloin äidin toteamus oli satuttanut, mutta nyt Reetta on saanut asiaan uutta näkemystä luettuaan äitinsä päiväkirjoja tämän kuoleman jälkeen. Samalla hän on ymmärtänyt, että äiti on itse raiskattu aikanaan pistoolilla uhaten, mikä antoi selityksen – vaikkakaan ei oikeutusta - hänen väheksyvälle asenteelleen tyttärelle tapahtunutta kohtaan.

Ymmärrys omia vanhempia kohtaan voi syntyä myös siten, että isovanhempien rooli epäonnistuneina kasvattajina kirkastuu:

”... mulle tulee semmosta vihaa ja katkeruutta mun isovanhempia kohtaan... mun vanhempien ongelmat johtuu siitä minkälaisessa perheessä ne on kasvanu ja kun ne on ollu, todellakin niitä näkymättömiä lapsia... mut sit se muuttuu kauheen nopeesti semmoseksi sääliksi, että musta ois ihan kauhee olla semmonen ihminen, että mä en pystyis antaan omalle lapselle rakkautta... ne varmaan on toiminu niinkun parhaimpansa mukaan omista lähtökohdistaan...”
(Aino, TK3)

Samalla tavoin perustellaan omien vanhempien käyttäytymistä itseä kohtaan. Myös aikakausi ja sen tavat ja ymmärrys voivat Kirsin puheenvuoron mukaan olla vaikuttamassa siihen, ettei sairastuneelle vanhemmalle ole osattu hakea apua tai ettei sitä olisi ehkä ollut saatavillakaan:

”... lähdin peilaan sitä isän käyttäytymistä sillä, että hänkin on varmaan silloin ollu sairas. Että siihen aikaan sitä ei oo osattu, mennään 60-luvulle, niin ei semmosta maalla ainakaan osattu käsitellä. Että se ois jotain hoitoa tarvinnu ja siihen olis ollu jotain apua...” (Kirsi, TK4)

Samalla kun puhuja kertoo ymmärtävänsä isänsä käytöksen johtuvan jostakin, mikä nykypäivänä määriteltäisiin sairaudeksi, hän luo mielestäni mielikuvaa siitä, että sairaudesta johtuva lapsen väärinkohtelu on ymmärrettävämpää kuin jos motiivina olisi pelkkä pahantahtoisuus kaltoin kohtelun syynä.

Vanhempaa myös puolustetaan sillä, että hänen uskotaan tehneen parhaansa, kuten onkin kulttuurillisesti hyväksyttävää toimia:

”... meidän äiti on aika kauheen päälleikävä... ei hän varmaan ees sillai pahalla tarkotuksella, mut vaan sillä, että...sillai huolestuu ja kyselee ja niinkun sillä tavalla että siinä tuntee ittensä jotenkin avuttomaks ja sit tulee kiukkuseks, mut kun ei sille voi olla kiukkunen... ((Riitta (O): Miksei?) ... kun se on semmonen se on mukamas sellanen kiltti...” (Asta, TK6)

Vaikka puhuja aloittaa ensin kuvaamalla äitiään päälleikäväksi, mutta tarkoittavan huolehtimisellaan kuitenkin hyvää, hän päätyy lopulta siihen, että äiti on vain olevinaan kiltti. Puolustus ja vanhemman ymmärtäminen siis vesittyy puheenvuoron loppua kohden. Lainaus Astan puheenvuorosta kertoo myös ymmärryksestä vanhemman – tällä kertaa isän - omista lähtökohdista käsin:

”... ymmärtäny sen, että niillä isänkin tekemisillä on niinku omat syynsä ja hänellä on ollu kokemuksia, mitkä on aiheuttanu sen, että hän käyttäytyy tietyllä tavalla...” (Asta, TK)

Reetta nostaa esiin sen, ettei itsekään ole pystynyt olemaan täydellinen äitinä ja vanhempana:

”... oon tajunnu, miten kevyillä eväillä mä omat lapseni laiton niinku maailmalle. Vaikka mä nyt syyllistän siitä äitiäni, niin jossain vaiheessa... koin että mä sain anteeksi niinkun sen miten alamittanen äiti mä olin... jollain lailla mä annoin myös omalle äitilleni anteeksi, koska mä tavallaan tajusin myös mitkä oli hänen lähtökohtansa...” (Reetta, TK9)

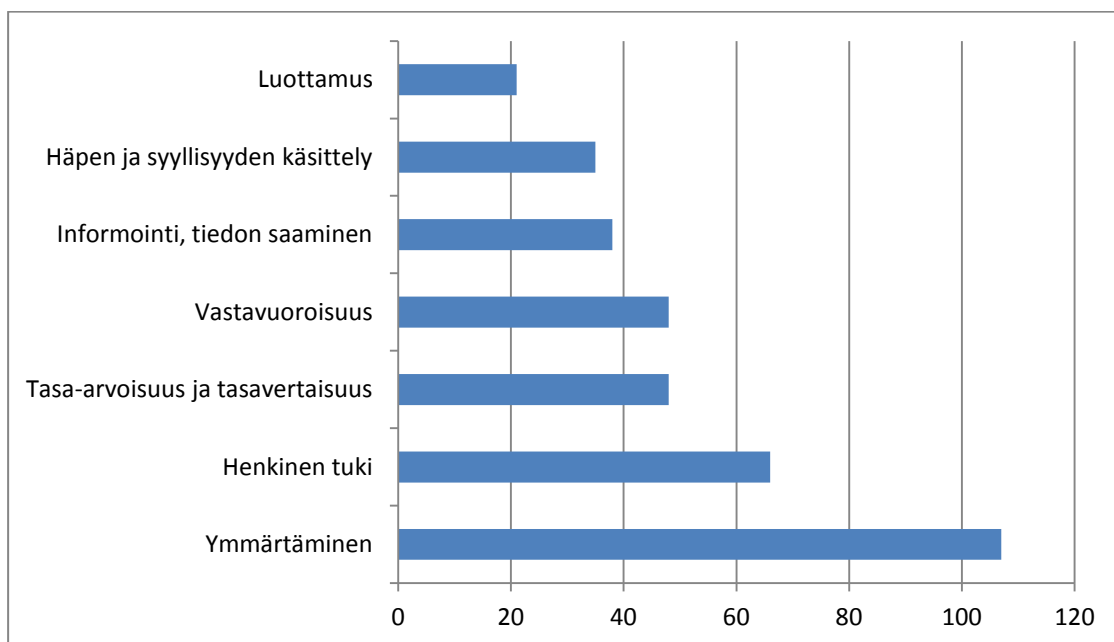
Puhuja on oman kokemuksensa kautta ymmärtänyt, miten vaikeaa äitinä oleminen on ja lakannut samalla vaatimasta täydellisyyttä omalta äidiltään. Puheenvuorosta välittyy toive siitä, että itseä kohdeltaisiin samoilla kriteereillä kuin puhuja omaa äitiä.

Vanhemman ymmärtämistä koskevissa puheenvuoroissa ei yleensä mainita suoranaisesti vanhemman sairautta lapsuudenkokemusten aiheuttajana, vaan puhe on epämääräisempää. Lähimpänä sairauteen viittaamista on Kirsin aiemmin esittämä toteamus siitä, että isä olisi aikanaan ehkä tarvinnut jonkinlaista hoitoa. Tämä on mielestäni hieman yllättävää, koska ryhmä kokoontuu vanhemman sairaus -aiheen puitteissa. Rankoista kokemuksista huolimatta vanhemmat ja erityisesti äiti saavat ymmärrystä.

Tämän teeman kohdalla on mielestäni merkittävää se, että siihen eivät ota osaa kaikki paikalla olijat, vaan vain osa heistä osan jättäytyessä kokonaan sivuun. Teema liittyy myös anteeksiantamiseen, sillä ymmärtäminen luo pohjaa anteeksiannolle. Näin tekee myös Reetta todetessaan ”... *mä annoin myös omalle äitilleni sitten anteeksi, koska mä tavallaan tajusin myös, mitkä oli hänen lähtökohtansa...*” (Reetta, TK9). On mahdollista kyseenalaistaa vanhempien ymmärtämisen kuuluminen kulttuurillisesti herkkiin puheenaiheisiin, sillä sen voisi ajatella olevan kulttuurillisesti hyvinkin sallittua ja kannustettavaa. Ymmärtäminen linkittyy kuitenkin vahvasti vaikeisiin puheenaiheisiin, kuten psyykkiseen sairauteen ja lapsen fyysiseen ja psyykkiseen kaltoin kohteluun, minkä vuoksi luokittelin sen tässä kulttuurillisesti herkkänä pidetyksi aiheeksi.

6.2 VERTAISTUEN ILMENEMISMUODOT KULTTUURILISESTI HERKISTÄ AIHEISTA KESKUSTELTAESSA

Kandidaatintutkielmaa (Jokela, 2009) tehdessäni määrittelin vertaistuen merkityksiksi kyselylomakevastausten perusteella seuraavat: ymmärtäminen, henkinen tuki, tasa-arvoisuus ja –vertaisuus, vastavuoroisuus, tiedon saaminen tai hankinta, häpeän ja syyllisyyden käsittely ja luottamus. Seuraavasta kuvaajasta (Kuva 2.) ilmenee, miten usein vastaajat kunkin vertaistuen muodon mainitsivat. Yhteensä kyselyyn vastasi 203 henkilöä, joista 30 jätti vastaamatta tähän kysymykseen. (ks. Jokela, 2009) Kuten kuvaajasta nähdään, omaisyhdistyksen kyselyyn vastanneet henkilöt mainitsivat ymmärtämisen selkeästi useimmin, kun on kysytty, miten vertaisilta saatu tuki poikkeaa muilta saadusta tuesta.



Kuva 2. Vertaistuen asiasisällöt Jokelan (2009) mukaan

Otan lähtökohdakseni edellä mainitut tekijät etsiessäni tutkimusaineistostani vertaistuen ilmenemismuotoja osallistujien kulttuurillisesti herkkiä aiheita koskevissa keskusteluissa. Mielestäni kokemus vertaistuesta voi syntyä jo pelkästään tietoisuudesta siitä, että läsnä on muita samantyyppisiä asioita lapsuudessaan

kokeneita. Koska osallistujat on haastateltu etukäteen ryhmään valittaessa, on myös ulkopuolinen ammattilainen arvioinut heidän tilanteensa. Näin heillä on jo paikalle tullessaan varmuus siitä, että kaikkia yhdistää ”samaksi” luokiteltu asia myös ammattilaisen arvion perusteella.

Luvussa 6.1 esittelin löytämäni teemat, joista tutkimani ryhmät jäsenet keskustelivat, kun tarkastelin kulttuurillisesti herkiksi määrittelemiäni aiheita. Tässä luvussa pyrin selvittämään, miten vertaistuki ilmenee kyseisistä aiheista ryhmässä puhuttaessa. Vaikka otan lähtökohdakseni kandidaatintutkielmassani löytämäni vertaistuen merkitykset, toivon, ettei lähestymistapani estä minua havaitsemasta myös muuta aineistosta esiin nousevaa. Keskityn tutkimaan aineistoani nimenomaan puhutun osalta ja jätän muun, kuten ilmeet, eleet ja asennot, tämän tarkastelun ulkopuolelle. Olen kuitenkin tietoinen siitä, että muutkin paikalla olijat vaikuttavat tilanteessa sekä luoden että vastaanottaen vertaistukea, jota en käsittele tässä yhteydessä.

6.2.1 Ymmärtäminen ja saman kokemus

Toisen osallistujan ymmärtämistä ja toisaalta itsen ymmärretyksi tulemistä kuvataan puheenvuoroissa usein. On hyvin tavallista, että aineistossa vertaiset kommentoivat toisen osallistujan puhetta lyhyesti kommentoiden seuraavalla tavalla:

”...mulla on sama juttu tosta anteeksantojutusta...” (Kirsi, TK2)

”...mut mulla on vähän sama juttu että mä en...” (Tuija, TK3)

”...no mulla on kans toi...” (Aino, TK3)

Tulkitsen tämän ymmärryksen osoitukseksi ja havainnoksi siitä, että toinen tietää, miltä kertojasta tuntuu tai mitä hän on kokenut. Ymmärtämiseen liittyy siis voimakkaasti taustalla oleva ”saman” kokemus, joka antaa mahdollisuuden ymmärryksen synnylle. Jatkan vielä siteeraamalla Ninaa: *”...mulla on ihan toi sama... musta tuntuu mahtavalta että siis joku muu on kokenu... mulla on ihan sama tunne...”* (Nina, TK1). Tässä hän tuo esiin samuuden kokemuksen lisäksi sen, miten

hienoa hänestä on kuulla muiden vastaavia kokemuksia ja saada tietää, ettei olekaan ainoa näin kokeva.

Saman kokeminen tuodaan monesti esiin myös kertoen edellisen puhujan jälkeen omasta kokemuksesta, joka on rinnastettavissa siihen, mistä toinen on juuri puhunut. Näissä tilanteissa käy usein niin, että seuraava puhuja joko tietoisesti tai huomaamattaan lainaa edellisen puhujan yksittäisiä sanoja tai lauseita omaa tilannettaan kuvatessaan. Toisten puheenvuorot myös haastavat osallistujia miettimään vastaavia asioita omalla kohdallaan, kuten Aino toteaa: *”...no mä jäin niinku vaan miettiin heti omalta kohaltani noita samoja asioita...”* Saman puheenvuoron loppupuolella hän jatkaa: *”...tällä lailla kun muita kuuntelee, niin oppii sitten niinku pistään johonkin mittakaavaan niitä omia ajatuksia...”* (Aino, TK1).

Viimeksi mainitussa sitaatissa Aino ottaa esille toisilta oppimisen kuuntelemalla, mikä on myös yksi vertaistuelle annettu asiasisältö (ks. kuva 2). Vertaisuutta lisäksi tuotetaan ja ylläpidetään sanavalinnoilla. Yksi tapa on monikon ensimmäisen persoonan käyttäminen puheessa, kuten esimerkiksi Aino ja Reetta seuraavassa (alleviivattu) tekevät:

”... ja kuin me pystytään jos me halutaan niin kuin auttamaan toinen toistamme vaikka ei nyt ihan sydänystäviä oltaisikaan ja noin sitä tukea voi saada kun antaa mahdollisuuden...” (Aino, TK5)

”... on hirveen hyvä juttu, että me tullaan näkyviksi toinen toisillemme erilaisina ja että ettei meidän tarvikaan kaikkia asioita nähdä samalla lailla... mut musta on kiva että me sanotaan ääneen...” (Reetta, TK5)

Samoin toimii Konsti, kun keskustellaan anteeksiantamisen merkityksestä:

”... meidän perheissä... me ei pystytä muuttamaan niitä toisia, vaan ne loukkaa, ne tekee sitä paha edelleen, vaikka me kuinka annettais anteeksi...” (Konsti, TK)

Samalla Konsti tekee eron meidän (ryhmäläisten) ja niiden (vanhempien) välille. Erottelevalla puhetavallaan hän samalla korostaa heidän välistä kuiluaan.

Palataan vielä ymmärretyksi tulemisen tunteeseen Reettan esittämän puheenvuoron kautta:

”...en kuvittele että meidän tapaukset on yks yhteen, mut et mulle merkkasi kauheasti, mitä te juttelitte. Että mä huomasin kuitenkin, että mä voin puhua, että mä tuun ymmärretyksi, vaikka te ootte vieraita ihmisiä enkä tiedä teistä mitään. Mutta heti sen kyllä sitten tajusin, että semmosia asioita kerrotte, että mulla meni oma suojaus niinkun pois...” (Reetta, TK2)

Reetta kuvaa tässä, miten voimakkaasti kokemus vertaisuudesta on vaikuttanut häneen. Hieman ihmetellen hän kertoo, miten on alkanut luottamaan ryhmäläisiin, vaikka ei tunne eikä tiedä näistä mitään entuudestaan. Hän on hämmästynyt toisten avoimuudesta vaikeiden asioiden kertomisessa. Mielestäni näissä muutamassa rivissä tulee ymmärryksen ja vertaisten välisen luottamuksen lisäksi ilmi vertaistuen vastavuoroisuus eli se, että pääsääntöisesti kaikki osallistujat ovat sekä saajan että antajan roolissa, kukin omalla vuorollaan ja tavallaan.

Konsti kertoo kolmannella tapaamisella ”rakennuspuista”, joita on kotoa elämälleen saanut. Näitä ovat hänen mukaansa muun muassa torjunta, halveksunta, ruumiillinen ja henkinen väkivalta ja insesti. Hän tarkentaa vielä puhettaan jatkaen seuraavasti:

”...ja toi insesti tarkoittaa siis sitä, että se on äidin tekemää, ei miehen, tekemää vaan äidin... joka paikassa ollu tabu, kukaan ei meinaa ymmärtää sitä... miesten tämmönen foorumi ollu niin mä siellä kerran yhdessä paneelissa kysyin tästä... valtava hiljaisuus... kukaan ei uskaltanu tehdä yhtään mittään. Se on varmaan niin... tabu et niinhän se on. Me tiedetään näistä tunteista ja sairastumisista ja ne on tabuja niin kauan kun ei uskalla ottaa näkyville sitä, ei niille voi tehdä mitään ne kauhistuttaa ja pelottaa...” (Konsti, TK3)

Tällä kertaa Nina tarttuu asiaan ja kommentoi seuraavasti:

”... niin ja äiti myyttinä on vieläkin tällainen ihmeellinen, joka ei tee mitään pahaa eikä voi olla lapsillensa paha.” (Nina, TK3)

Asiakokonaisuus jää Ninan kommentista huolimatta ikään kuin käsittelemättömänä ilmaan leijumaan. Konstia lukuun ottamatta kaikki muut osallistujat ovat naisia ja lisäksi itse äitejä. Tulkitsen puheenvuoroja – tai pikemminkin niiden käyttämättä jättämistä - niin, että aihe on liian vaikea tai herkkä kyseisessä tilanneyhteydessä käsiteltäväksi. Olennaisinta saattaa olla se, että tähän kokemukseen ei löydy vertaisuutta. Kukaan muu ryhmässä ei ole kokenut samaa eikä ymmärrystä näin ollen pääse syntymään. Kuulluksi Konsti kuitenkin tulee.

Koska tämä on toinen kerta, kun Konsti alkaa puhua samasta asiasta, hän haluaisi selvästi itse käsitellä sitä, mutta ei saa ryhmästä vastakaikua aiheelleen. Tilanne on siis jossain määrin sama kuin puhujan kertomus aiemmin syntyneestä pitkästä hiljaisuudesta, kun hän on ottanut saman aiheen puheeksi. Vaikuttaa siis siltä, että asia on liian tabu (alleviivaus lainauksessa) puheenaiheeksi tässäkin yhteydessä ja myös uhkaa sellaiseksi jäädä.

Toisen ymmärtäminen ja kokemusten samankaltaisuus tuodaan osallistujien puheenvuoroissa ilmi pääasiassa kolmella tavalla: lyhyillä kommentteilla muun puheen ohessa, me-puheella ja suoralla kerronnalla ymmärretyksi tulemisen kokemuksesta. Toisen ymmärtämistä tuodaan sanallisesti julki kaikkien aiemmin esiteltyjen teemojen yhteydessä, mutta vähäisintä se oli puhuttaessa kuoleman teemasta. Tähän saattaa mielestäni vaikuttaa se, että kuolema puheenaiheena tuli esille vain muutaman osallistujan taholta eivätkä kaikki siis kokeneet sitä yhtä tärkeäksi tai läheiseksi teemaksi itselleen.

6.2.2 Merkityksen rakentaminen yhdessä

Vastavuoroisuuteen ja vertaistuen rakentamiseen liittyy myös merkitysten ja asioiden nimeämisen yhdessä, kuten seuraavassa keskustelunpätkässä neljänneltä kokoontumiskerralta. Osallistujat pohtivat siinä poikkeuksellisesti molempien ohjaajien kanssa yhdessä lapsen asemaa vanhempiensa omaisuutena tai statussymbolina:

Reetta: ... myös siis siinä mielessä kanssa että lasta pietään kuin omaisuutta.

Kati(O): Pistetäänkö näin että lapsi omaisuutena?

Reetta: Omallaan voi tehdä mitä. nii:n vaikka.ettei sillä lailla anneta ihmisarvoa lapselle ja että sillä ois joku... sen lapsen lähtökohdista tai ihan ihmisarvo.

Konsti: Oikeestaan se on tavarana.

Reetta: Nimenomaan.

Nina: Niin ja vähän myös niinkun statuksena.

Riitta (O): mm arvoistaha on kyse eiks niin.

Nina: Että mmm niin että se on hienoo kun on... pari lasta ja näin mutta että se, että niistä joku pitäis huolta niin siitä ei.

Reetta: Se on iha eri asia. mm

Kati (O): *Lapsi omaisuutena ja tavarana ja status-symbolina.*

Katkelmassa tulee esiin, miten kolme ryhmäläistä ja molemmat ohjaajat osallistuvat yhdessä lapsen kohtelun nimeämiseen. Yhdessä rakennetusta merkityksestä kaikki ovat myös todennäköisesti samaa mieltä. Samalla tavoin toimitaan myös muissa yhteyksissä.

Yhdessä myös vertaillaan kokemuksia ja tunteita, kuten Konsti, Tuija ja Reetta seuraavassa tekevät keskustellessaan lapsen hylkäämisestä. Samalla rakennetaan hylkäämiskokemuksen merkitystä.

Konsti: *"... että pahinta tässä on se huomata, että se mitä se hylkääminen, kun on kerran tapahtunu ja toisen kerran ja kolmannen kerran. Nyt mä teen ihan itte sen. Mä hylkään itteni.*

Tuija: *Niin se sehä siinä on just.*

Konsti: *Mä oon sisäistäny sen pahan niin tehokkaasti, et niinku mä hylkään itteni.*

Tuija: *Niin ettei kelpaa edes itsellensä.*

Riitta (O): *Onko yhtään toisenlaista kokemusta sellaista että ei ois tullu hylätyks.*

Reetta: *Saanko mä vielä tuohon kuitenkin sanoa että tai sitten niin että tulee toimimaan itse sillä lailla että melkein niinkun varmistaa että tulee hylätyksi.*

Riitta (O): *mm*

Konsti: *Se on just sitä samaa.*

Tuija: *Niin se on ihan täysin se sama.*

Samasta katkelmasta on nähtävissä, miten ohjaajan kysymys toisenlaisista kokemuksista ohitetaan. Kukaan ei vastaa siihen, vaan keskustelu jatkuu käytännössä kuin Riitta ei olisi kysymystä esittänytään. Tarkemmin katsottuna myös edeltävässä katkelmassa tapahtuu samaa. Keskustelun sisältö pysyisi siis ennallaan, vaikka siitä poistettaisiin lainaukset ohjaajien puheenvuoroista. Ohjaajan ei tulkintani mukaan koeta voivan ymmärtää osallistujien kokemuksia kulttuurillisesti herkistä aiheista yhtä hyvin kuin vertaiset.

Mielestäni oivallisen kuvauksen vertaistuesta antaa seuraava lainaus keskustelusta seitsemänneltä tapaamiselta, jolloin ryhmäläiset päätyvät pohtimaan taipumustaan ahmimalla tukahduttaa tunteitaan. Lainaus on pitkä, mutta olen pyrkinyt tiivistämään sitä siinä määrin kuin mahdollista kadottamatta sen alkuperäistä ajatusta.

Konsti: ... yks asia minkä mä tajusin tässä. Tuli vaan mieleen, puhuttiin näkymättömyydestä... Kaikki muut näkee sen massan, jolla mä yritän peittää itteni ja kaiken sen minkä mä laitan siihen peitoksi, se huutaa.

Riitta (O): Mm mhy mm mut se

Konsti: Mutta tota se ittellä on semmonen... illuusio, että on näkymätön ja yrittää sinne näkymättömyyteen mennä piiloon, mutta se huutaa... toi syöminen ja ahmiminen on mulle tuttua... mikä on eniten kehossa niinkun, huutaa niin siihen massaa suojaks.

Tuija: Niin ja siis muutenkin, että ei tarvi, ei saa, ei kukaan, ei pääse lähelle.

Konsti: Nimenomaan.

Tuija: Sitten on lopulta niin lihavakin jo, että sekin jo siis niinkun

Reetta: Et ei varmaan pääse viereen

Tuija: Niin et siis mitä?

Konsti: Sata... satanelkytä kiloa. ((naurahtelua))

Tuija: Niin et siis mitä mä luin niitten ihmisten tämmösiä omakohtasia tekstejä... niin siinä ne just, ykskin nainen kerto, että lopulta hän päätti, että hän on niin lihava, että sitten ei ainakaan kukaan tuu koskaan hänen lähelleen.

Reetta: Ja moni tekee sen tiedostamatta.

Tuija: Niin tekee.

Reetta: Nimenomaan et ei ittekään tajua mitä tapahtuu.

Konsti: Eihän sitä tekiskään jos sen tietäis.

Tuija: Niin ei kai. ((naurahtelua))

Riitta (O): Nythän sä tiedät nythän sä tiedät sen nythän voit (1

Reetta: Teille.

Tuija: ((nauraa)) Koko, koko maailma lihavuudessaan ((naurua)) pikku juttu pikku juttu.

Konsti: Siis siinä on niin paljon sitä käsittelemätöntä.

Reetta: on on

Konsti: Ja piilossa olevaa, että vaikka sen tietää, niin silti senhän saaminen niinku

Tuija: Niin niin ja siinä on selkeesti selvä ero.

Konsti: Vaikee

Tuija: Ihmisellä jolla on vaikka kymmenen kiloo ylitte ton jonkun painoindeksin, niin hän on tyytyväinen elämäänsä ja hän loistaa ja se näkyy hänestä, mutta ihminen joka jolle se on niinkun joku ilmentymä, niinkun jostain sairaasta osasta... niin sellainen siitä kärsii.

Riitta (O): että kyllähän sen järjellä tietää eiks niin taas kerran. mutta mikä se on se este siinä ettei käytä sitä järkee ettei pysty voi.(2

Konsti: Se on täysin hallitsematon.

Riitta (O): aivan.

Konsti: jossain kohti.

Reetta: Ja sen niinkun tiedostaa kans kun sen tekee mutta sanoo että sou wot se on sellanen tilanne.

Tuija: Niin ei oo niin, on niin minulla on oikeus johonkin on oikeus ((nauraa))

Reetta: nimenomaan.

Konsti: rakentaa suoja ittelle.

Reetta: nimenomaan.

Tuija: niin että jos ei mitään muuta oikeutta

Riitta (O): ihan oikeesti se on oikeus rakentaa suoja ittelle kun tuntuu että joku uhkaa eiks niin... se on ihan. (3

Tuija: mutta siinä täytyis keinot olla jotkut toiset.

Riitta (O): aivan.

Reetta: aika järeät ylimitotetut.

Tuija: niin.

Riitta (O): mut et se on se keino millä pystyy ittee sääteleen.

Reetta: niin.

Riitta (O): itte sitä jos pystyy siis periaatteessa

Konsti: tai ehkä ainoa asia jota pystyy säätelemään

Riitta (O): niin aivan

Tuija: niin siitä se varmaan

Konsti: kaikki muu

Tuija: niin

Konsti: kaikki muu on niinkun meiän lapsuudessa ollu... sellasta niinkun täysin arvaamatonta.

Konsti: mitä persoonallisuushäiriöiset just tekee kun

Tuija: ja koko ajan niinkun semmosta pelon niinkun ilmapiiri siis semmosen koska tapahtuu ja mitä... ainut asia (ahmiminen) minkä on saanu tavallaan itsellään pitää siitä on hirvee luopua juuri sen takia... ainut henkilökohtainen... kaikki muu meni niitten ihmisten mukana kaikki päivärytmit ja muut..”

Konsti aloittaa aiheesta keskustelemisen viittaamalla Tove Janssonin muumitarinaan Ninnistä, joka oli muuttunut näkymättömäksi oltuaan ilkeän tätinsä hoidettavana. Vasta muumiperheen kannustava ja hyväksyvä asenne sai Ninnin pikkuhiljaa muuttumaan uudelleen näkyväksi. Tuija ja Reetta osoittavat ymmärtävänsä, mistä Konsti puhuu ja kolmistaan he rakentavat puheellaan syömisen merkitystä lapsuudessaan hyvin epävarmoissa oloissa eläneelle lapselle. He aloittavat piiloutumisesta ylipainon taakse ja ehtivät lyhyessä ajassa käydä yhdessä läpi seuraavia yhteiseksi koettuja kokemuksia: turvattomuuden tunnetta lapsuudessa, piiloutumisen halua maailmalta, ahmimisen hallitsemattomuutta aikuisuudessa ja toisaalta syömistä ainoana itse kontrolloitavana asiana lapsuudessa.

Edellä mainitussakin keskustelunpätkässä ryhmää pääsääntöisesti selkeästi ohjaava ja keskusteluja suuntaava Riitta jätetään huomiotta. Kohdassa, jonka olen merkinnyt numerolla yksi (ei kursivointia) Riitta yrittää päästä takaisin ohjaajan rooliinsa, mutta hänet sivuutetaan ja vertaiset jatkavat keskinäisiä puheenvuorojaan sen enempää ohjaajaa huomioimatta. Kohdassa kaksi Riitta tekee uuden yrityksen päästä mukaan ja käyttää tällä kertaa erilaista lähestymistapaa. Toisin kuin ensimmäisellä kerralla, jolloin Riitta yritti mielestäni käyttää opetuspuheeksi luokiteltavaa tyyliä, nyt hän tulee mukaan enemmän vertaisena kommentoimalla järjen käytön vaikeutta ahmimisessa.

Tällä kertaa hän pääsee hiukan paremmin mukaan. Samoin käy kolmannella kerralla, kun hän pyrkii oikeuttamaan yksilön suojautumista uhkaavalta tilanteelta.

Mielestäni katkelma osoittaa vertaisten toisilleen antaman tuen voimaa ja yhteisyyden tunnetta myös siitä näkökulmasta, että yhdessä he kokevat tietävänsä ammattilaisohjaajaa paremmin, mistä puhuvat. He eivät anna ohjaajan keskeyttää tai suunnata uudelleen aloittamaansa keskustelua, jonka kokevat tärkeäksi, vaan yksinkertaisesti jättävät reagoimatta, kun tämä yrittää palauttaa keskustelua hallintaansa. Esimerkki kertoo myös siitä, miten vertaistuki on rakentunut ryhmätapaamisten myötä, sillä ensimmäisten tapaamisten aikana vastaavia tilanteita ei esiintynyt.

Useassa yhteydessä ryhmäläiset ottavat pohdittavakseen sen, pitäisikö vanhemmille antaa anteeksi ja erityisesti, mitä anteeksiantaminen käytännössä tarkoittaisi. Näissä yhteisissä pohdinnoissa osallistujat pyrkivät selvittämään yhdessä, mitä anteeksiantaminen on. Tämä on kuitenkin aihe, josta ei synny yksimielisyyttä eikä siihen välttämättä pyritäkään, vaan tärkeämpää on tulkintani mukaan yhteinen pohdinta ja ajatusten vaihtaminen. Siinä on paljon yhteisen merkityksen rakentamisen elementtejä, mutta lopputulos jätetään tietoisesti auki ja jokaisen itse loppuun vietäväksi.

Merkitysten rakentaminen kulttuurillisesti herkistä aiheista yhdessä vertaisten kesken on merkittävä osa vertaistuen kokemusta. Myös näissä tilanteissa osallistujat sekä saavat tukea toisiltaan että antavat sitä muille. Samalla he saavat kokea tullessaan ymmärretyiksi ja hyväksytyiksi omana itsenään, kaikkine kokemuksineen ja tuntemuksineen. Merkitysten rakentaminen yhdessä liittyy siis sekä edellisessä kappaleessa käsiteltyyn ymmärryksen kokemukseen että seuraavassa käsiteltävään hyväksyntään.

6.2.3 Hyväksynnän ilmaiseminen

Mielestäni hyväksytyksi tulemisen kokemukseen vaikuttavat paljolti edelläkin mainitut tekijät, kuten ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen, mutta mielestäni sen käsittely vaatii oman kappaleensa. Ymmärryksen mukaan hyväksyntä on merkittävä tekijä yksilön korjaaville kokemuksille, jotka luovat perustaa ja mahdollisuuksia psyykkiselle toipumiselle lapsuuden vaurioittavista kokemuksista. Ihmisen saadessa kertoa kokemuksistaan ilman että kukaan kiistää niiden todenperäisyyttä, hän kokee samalla, että hänet hyväksytään omana itsenään. Monelta osallistujalta tällaiset kokemukset puuttuvat lapsuudesta ja päinvastoin he kertovat oppineensa kuulostelemaan ja olemaan jatkuvasti varuillaan, kuten seuraavassa osuvasti kuvataan:

”... kuten alkoholistiperheissä... älä puhu, älä tunne, älä luota, pidä tuntosarvet koko ajan pystyssä, arvioi ja tunnustele... meidän äidin mantra oli aina hokee että äiti pitää vain kiltistä työstä elikä... oli oltava kiltti... ettei mua vaan jätetä...” (Kukka, TK1)

Samantyyppisiä tilanteita ryhmän jäsenet ovat kuvanneet myös tämän tutkimuksen luvussa 6.1 muun muassa vanhempaa kohtaan tunnetun vihan ja psyykkisen sairauden teeman alla.

Harel, Shechtman ja Cutrona (2011) ovat tutkineet sosiaalisen tuen ilmenemistä terapeutisissa ryhmissä. Heidän mukaansa tuella on yhtä suuri merkitys sen antajalle kuin vastaanottajallekin. Toisen ihmisen tukeminen nimittäin antaa tuen antajalle kokemuksen omasta merkityksellisyydestä. Lisäksi he korostavat ryhmän antaman tuen vaikuttavuutta verrattuna yksilöterapiassa terapeutilta saatavaan tukeen, sillä ryhmässä tukea saadaan yhtä aikaa useammalta taholta, se on rikkaampaa ja monipuolisempaa ja tämän vuoksi se on myös kokonaisvaltaisempaa. Sosiaalisen tuen on myös todettu ennustavan parhaiten terapeutin ryhmän vaikuttavuutta (Lieberman & Golant, 2002).

Hyväksynnän tarve ja sen saaminen ryhmän kautta otetaan puheenvuoroissa myös suoraan esille:

”... et mua kuunnellaan ja et keestetään se mitä mä kerron... että mua tavallaan hyväksytään et mua ei hylätä ja et sit ymmärretään...” (Reetta, TK2)

”... onks sitä niinku tavallaan hyväksyty tai sillai, niin minusta tästä saa semmosta rohkasua...” (Asta, TK5)

Tutkimusaineistoni litterointeja ensimmäistä kertaa läpikäydessäni huomioni kiinnittyi siihen, keskustelivatko ryhmäläiset tasapuolisesti toistensa kanssa vai muodostuuko pareja tai alaryhmiä, jotka kommunikoisivat keskenään muita enemmän. Merkitsin puheenvuorot värikoodeilla, mutta vasta aineiston loppupuolella alkoi hahmottua, että jotkut osallistujista puhuivat keskenään keskimääräistä enemmän.

Tulososiota kirjoittaessani huomasin esimerkkikatkelmiksi valikoituvan yllättävän paljon lainauksia, joissa Tuija ja Konsti keskustelivat keskenään toisiaan kannustaen ja tukien. Valitsin tarkemman tutkimisen kohteeksi kahdeksannen tapaamiskerran, jolloin kaikki osallistujat ovat paikalla, joten ainakin teoriassa jokaisella on mahdollisuus olla mukana samassa määrin. Puheenaiheet ovat samantyyppisiä kuin muulloinkin ja kulttuurillisesti herkistä asioista nousevat esille vanhempien teot, kuten fyysinen ja psyykinen väkivalta sekä inesti. Aluksi Tuija ja Konsti käyttävät melko pitkiä puheenvuoroja, minkä jälkeen Konsti kertoo kokemuksistaan seuraavalla tavalla:

Konsti: *”... että toi inesti on kaikkein pahinta hämärtämistä... koska sehän alkaa lainausmerkeissä rakkaudesta, välittämisestä, ja päättyy halveksintaan, vihaan, hakkaamiseen. Siis se, että luulee, että nyt mut hyväksytään ja saa sen niinkun, mä oon ihan ymmärtäny väärin eli siis niinkun tulee semmonen olo, että mä en ymmärrä yhtään mistään mittään...”*

Tuija: *Oliko siinä inestin uhrina muita lapsia... ooksä koskaan puhunu?*

Konsti: *Mun siskoni on ollu kanssa... ((huokaisee)) mutta rengin, ei äidin...”*

Tilanteessa kumpikaan ohjaajista ei ota asiaan kantaa, vaan Tuija ottaa heidän paikkansa ja vie keskustelua eteenpäin konkreettisella kysymyksellään Konstin kokemasta inestistä. Ohjaaja alkaa antaa minimipalautteita ja lyhyitä kommentteja vasta, kun keskustelu on muuttanut jo suuntaa. Tämän voinee tulkita hämmennyksenä, koska kukaan ei keksi mitään sanottavaa Konstin puheenvuoroon, tai sitten herkän aiheen kunnioittamisena niin, etteivät muut halua häiritä etenevää keskustelua. Tuijan konkreettinen kysymys Konstin kokemasta inestistä antaa

mielestäni Konstille luvan jatkaa aiheesta, mutta jäin pohtimaan, kokiko hän tuleensa hyväksytyksi myös tämän kokemuksensa osalta, koska hän ei saanut samalla tavalla palautetta ja kommentteja muilta ryhmäläisiltä tai ohjaajalta kuin muista aiheista puhuttaessa.

Samalla tapaamisella myös Nina, Kirsi, Kukka, Aino ja Asta käyttävät pitkiä puheenvuoroja, mutta heidän ”puhujaparinaan” on pääasiallisesti ohjaajana oleva Riitta. Reetan kohdalla tilanne poikkeaa hieman edellisistä, sillä häntä kommentoi sekä Tuija että ohjaaja. Tuijan aktiivista otetta saattaa selittää osittain se, että hän on kertonut toimivansa tai toimineensa itse ajoittain muualla ryhmänvetäjänä. Sekään ei kuitenkaan selitä kaikkea, sillä muiden kohdalla puheenvuoroja rytmittävät ohjaajan lyhyet palautteet ja kommentit. Mielestäni myöskään osallistujien kertomat lapsuudenkokemukset tai ikäjakauma eivät perustele kyseistä valikoitumista. Pädyn lopulta arkiajattelulla perusteltavaan ajatukseen siitä, että toisten kanssa ollaan paremmin ”samalla aaltopituudella” kuin toisten. Uskallan väittää, että hyväksynnän osoittaminen toiselle noudattelee samaa linjaa. Ryhmätilanteen etuna on tässä mielestäni se, että jokainen saa kuitenkin hyväksyvää tukea useammalta taholta eikä kukaan jää yksin ajatustensa ja kertomustensa kanssa.

Toinen mahdollisuus on se, että toiset osallistujista ovat luonteeltaan hiljaisempia kuin muutama muu ja jättäytyvät sen vuoksi kuuntelijan rooliin. Tällöin ryhmää ohjaavan rooli korostuu siinä, että hän pitää keskustelun ja puheenvuorojen jakamisen tasapuolisena. Toki on muistettava se, että jokaisella on ryhmässä oikeus myös olla hiljaa eikä ketään pakoteta puhumaan tai jakamaan kokemuksiaan vasten tahtoaan. Tästä on kerrottu jo ryhmän ensimmäisellä tapaamisella. Merkittävää on tietenkin sekin, että myös kuuntelija voi olla aktiivinen osallistuja ryhmässä, vaikkei hänen äänensä olekaan kuultavissa. Hän osallistuu toisen kertomaan ilmein elein, asennoin ja pelkällä läsnäolollaan luoden näin kerrotulle yleisön, antaen mahdollisuuden jakaa omia kokemuksia toisille.

Vertaiset antavat toisilleen myös käytännön neuvoja (esim. Nyman & Stengård, 2001). Kukka kertoo kuudennella tapaamisella, miten puhelunkeskustelut äidin kanssa ahdistavat ja saavat hänet voimaan huonosti. Konstilla on tähän hyvin käytännönläheinen neuvo:

”Mä ehdotan yhtä asiaa. Sä sanot että sä vedät puhelimen noin kauas (näyttää eleellään). Pistä se kymmenen metriä kauemmas ja pistä ovi välistä kii, jätä se auki... Anna sen kalkattaa siellä. Sä voit varmaan paremmin sen jälkeen...”
(Konsti, TK6)

Kukka kuitenkin kertoo olevansa liian kiltti moiseen, jolloin Konsti kannustaa edelleen: *”Kokeile. Pidä puoles... kokeile, sulla on lupa ny tehdä se.”* Hetken päästä myös Kirsi yhtyy kannustajien joukkoon: *”kyllä joskus täytyy pitää puolensa ja sanoo ite siis...”*. Tilanteessa aletaan siis yhdessä rakentaa oikeutusta puolensa pitämiselle omaa vanhempaa – tässä tapauksessa äitiä - kohtaan. Vuoropuhelussa on sekä ymmärtämisen, yhteisen merkityksen rakentamisen että toisen puolustamisen elementtejä. Vahvimmin se kuitenkin kuvaa mielestäni hyväksynnän ilmaisemista toista kohtaan.

Reetta esittää ja tarjoaa samalla muiden käyttöön omaa selviytymiskeinoaan äitinsä kanssa: *”... pikkusen osaan ottaa ainakin sillä lailla etäisyyttä äitiin, että mä joka päivä kiltisti soitan, mutta mä oon jättäny hirveen paljon kertomatta. En mä valehtele... mutta paljon jätän kertomatta... jääny kertomatta että yks mun tytär meni naimisiin... ja lapskin on nyt jo yheksän kuukauden ja tämmösiä pieni asioita...”* (Reetta, TK6)

Edellä mainittu puheenvuoro on samalla esimerkki ironisesta puheen tavasta Reetan todetessa, että on jättänyt pikkuasioita kertomatta äidilleen, kuten tyttärensä naimisiinmenon ja sen jälkeisen lapsen syntymän, josta on jo siitäkin aikaa melkein vuoden verran. Huumori on puheenvuoroissa kauttaaltaan läsnä usein juuri sarkasmin ja ironian muodossa ja lyhyinä kommentteina tai sivuhuomautuksina.

Tutkimusaineistostani nousee siis esiin edellä mainittujen lisäksi puheen tapa, jolla puolustetaan toista ryhmäläistä tämän vanhempia vastaan. Näin puhuu Konsti seuraavassa lainauksessa:

”... mua laitto vihaks se, kun ihmiset niinkun ei osaa väärin- ja pahoinpitelijälleen laitta rajoja... ja mä en osaa ittekään laittaa sit. Sen takia varmaan... tuntu niin vihastuttavalta kun kuuli siitä...” (Konsti, TK7)

Puolustamisen sävyn sai mielestäni myös sivulla 84 esitetty lainaus, jossa Konsti neuvoo jättämään puhelimen auki ja jättämään äidin ”kalkattamaan itsekseen”. Tuija

puolestaan antaa ymmärryksen, saman kokemuksen jakamisen ja puolustamisen kautta tukea Astalle, kun tämä pohtii syyllisyydentunnettaan ja sitä, miten paljon hänen tulisi äidistään huolehtia:

”... pystyn näkemään äitisi, vaikken ole tavannu niin sieluni silmin ja tiedän, että vaikka sä hyppisit päälläs sen ihmisen edessä, niin mikään ei koskaan olisi riittävästi. Jotenkin mulle vaan tulee tämmönen assosiaatio, että mitä tahansa sinä tekisit niin se ei koskaan olisi riittävästi.” (Tuija, TK7)

Päätelen että puolustetuksi tulemisen kokemus on osallistujalle merkittävää. Koska aiemmissa kappaleissa on kuvattu tilanteita, joissa kukaan ei ole kuunnellut, ymmärtänyt tai halunnut ymmärtää lasta edes silloin, kun tämä on rohjennut kertoa tilanteestaan ulkopuolisille. Tämän vuoksi saattaa vertaisilta saadulla tuella ja hyväksynnällä olla hyvin suuri korjaava merkitys lapsuudenaikaisten asioiden ja traumojen käsittelyssä.

Hyväksynnän osoittaminen toiselle ryhmässä tapahtuu lukuisin tavoin: kommentoimalla, puolustamalla, antamalla neuvoja, nauramalla yhdessä, osoittamalla ymmärrystä ja rakentamalla yhdessä merkityksiä. Samalla tavoin kuin seuraavassa kappaleessa käsitelty huumorin käyttö se on läsnä koko ajan, mutta muodostaa silti oman samaan aikaan myös oman kokonaisuutensa.

6.2.4 Huumori ja nauru vertaisten keskusteluissa

”Mitä yhteistä on anopilla ja oluella?... Kumpikin on... hyviä kylmänä ja avattuna pöydällä...” (Konsti, TK6)

Aineistosta nousi esille naurun ja huumorin käyttö vakavista asioista keskusteltaessa. Huumori on yksi tapa helpottaa vaikeiden tai herkkien asioiden käsittelyä. Darwinin (1965, Vesan 2009, 24 mukaan) nauru kehittyi ihmisen esi-isien aikaan keinoksi emootioiden vaihtamiseen ja niistä kertomiseen, liittoutumisen merkiksi ja sosiaalisiksi yhteydeksi eli sosiaalisiksi leikiksi. Vesa (2009, 25) toteaa, että huumori on kontekstisidonnainen ilmiö eli asian merkitys kyseisessä hetkessä voidaan ilmaista vain tilanneyhteydessään.

Ihmiset käyttävät naurua monella tavoin kommunikaatiossaan. Se voi olla hyökkäävää, puolustautuvaa, rankaisevaa, reaktionaurua, koomiseksi tekevää, nolostuvaa, torjuvaa, perääntyvää, palkitsevaa ja kontaktinaurua. Sen takana on siis monenlaisia tunteita: häpeää, pelkoa, halveksuntaa, surua, rakkautta ja iloa. Naurulla voidaan miedontaa, alentaa tai peitellä vihamielisyyttä, jota tunnetaan vaikeuksien yhteydessä ja toisia ihmisiä kohtaan. Lääkärien ja heidän potilaidensa vuorovaikutuksessa tapahtunutta naurua tutkittaessa on havaittu, että potilaat nauroivat puhuessaan arkaluonteisista tai kiusallisista asioista. Lääkäri puolestaan ilmaisi naurullaan ymmärrystä asiakkaan tilannetta kohtaan. (Vesa, 2009, 25-26.)

Edellä mainitun perusteella saattaa olla hieman riskialtista yhdistää huumorin ja naurun käyttö ja ilmeneminen saman otsikon alle. Koska huumoriin kuitenkin liittyy pääsääntöisesti nauru, käsittelen teemoja samassa yhteydessä. Itselleen nauraminen on persoonallinen ominaisuus, jonka on todettu lisääntyvän elämäkokemuksen myötä. Kun ihminen nauraa itselleen, hän samalla suhteuttaa asioita itseensä. Itselleen nauraminen toimii myös puolustusmekanismina hämmennyksen keskellä ja on lisäksi osoitus hyvästä ja kehittyneestä huumorintajusta silloin, kun oma itsekunnioitus säilyy. Huumori antaa lisää energiaa ja auttaa jaksamaan raskaissakin tilanteissa. (Vesa 2009, 26-27.)

Kappaleen alussa ollut Konstin puheenvuoro on mielestäni ainoa varsinainen vitsinkerronta koko aineistossa. Siihen reagoidaan monella tavoin. Yksi henkäisee ”*voi kauheeta*”, kun taas toiset nauravat hereästi ja äänekkäästi. Meillä jokaisella on omanlaisemme huumorintaju. Itse olisin samassa tilanteessa varmaankin ollut naurajien joukossa. Silti kirjasin Konstin kertoman vitsin tähän tutkielmaan hieman arkaillen, kuin peläten, että loukkaisin jotakuta lukijoistani.

Naurua ja naurahduksia esiintyy paljon tutkimissani kulttuurillisesti herkkiä aiheita koskevissa puheenvuoroissa, kuten merkitysten rakentamista yhdessä käsittelevässä kappaleessa 6.2.2 (sivulta 79 alkaen) kuvatussa pitkäkössä keskustelukatkelmassa, johon nauru tai naurahdukset on merkitty alleviivaamalla. Konstin kertoessa painaneensa jokin aika sitten 140 kiloa hän naurahtaa. Tulkitsen naurahtelun tässä kohdassa merkitsevän sitä, että asia on hänelle arkaluontoinen tai kiusallinen. Myös seuraavat naurua sisältävät kohdat kyseisessä aineisto-otteessa kertovat tulkintani

mukaan hämmennyksestä. Toisaalta Tuijan toteamus ”*koko maailma lihavuudessaan, pikku juttu, pikku juttu*” sisältää itsessään humoristisen sanaleikin – ainakin minun huumorintajuni mukaan.

Etenkin aineiston litteraatioita lukiessani korostuivat naurahdusten yllättävät paikat, kun puheenaihe on hyvinkin surullinen tai ahdistavaksi koettu, kuten seuraavassa:

”... tajuan että mun on jotenkin surtavakin toi tota menetetty lapsuus ((naurahtaen)) tai mitä se sit onkin...” (Nina, TK6)

Seuraavassa keskustelukatkelmassa korostuu mielestäni erinomaisella tavalla naurun ja (mustan) huumorin käyttäminen puhuttaessa raskaasta ja herkästä aiheesta, itsemurhasuunnitelmista (alleviivattu).

Tuija: ” ... aikanaan, että se taakka tuli tavallaan niin painavaks, että ei enää niinkun yksinkertaisesti ollu kapasiteettia sitä raahata.

Riitta (O): *Mitä sit tapahtu ku sä tulit sairaaks?*

Tuija: *No sitten tuli ihan totaalinen... romahdus... ja kyllä kävin rantapaikkaakin kattomassa muutaman kerran, mutta oli se sen verta matala vesi, että ajattelin että huonosti, että siinäkin olen epäonnistunut, että vesikin on niin matalalla* ((nauraa 3 s))

Konsti: *Ja kylmää et*

Riitta (O): *Huonosti valittu, huonosti valittu paikka*

Reetta: *Ja märkää*

Tuija: *että...*

Riitta (O): *Joo joo, mhy mhy, niin mutta että mitä sä sitten valitsit.*

Tuija: *Niin mä valitsin sitten sen, että mä haluan katsoa.*

Riitta (O): *mitä?*

Tuija: *Niin mä en silloin mä en tienny mitä mutta mulle tuli semmonen ajatus että mä katson vielä... että mitä mä nään tavallaan ja sit siitä pikkuhiljaa ehkä se on lähteny tästä tapahtumasta on siis hetkinen... siitä on kuutisen vuotta. Elikä se on ollu hyvin, hyvin hidasta.*

Riitta (O): *No Hämeessä kun ollaan.* ((nauraa))

Tuija: *Niin mutta että kuitenkin mä oon näin jälkeinpäin huomannu, että koko ajan se on niinkun jotain, niinkun menny eteenpäin...”*

Samassa otteessa tulee esille myös vertauskuvien käyttäminen ja niiden voima yhdessä kertomusta rakennettaessa. Kertaakaan ei mainita sanaa itsemurha, mutta kaikki keskusteluun osallistuvat tuntuvat tietävän alusta saakka, mistä Tuija puhuu. Joudun myöntämään, etten itse ymmärtänyt aivan yhtä nopeasti keskustelun

sisältöä. Toisaalta, en myöskään osallistunut siihen itse, vaan tarkkailin tilannetta nauhoituksen ja litteroinnin kautta jälkikäteen. En siis ollut mukana merkityksen ja tulkinnan rakentamisessa, mikä selittänee hitauteni.

Konsti ja Reetta ovat heti tilanteen tasalla ja jatkavat Tuijan nauraen sanomaan kommenttiin (hukuttautumiseen) liian matalasta rantavedestä, että se olisi ollut kumminkin kylmää ja märkääkin. Nämä tuntuvat luontevalta jatkolta Tuijan itse aloittamaan kevennykseen, mutta jostain syystä hämmennyin itse ohjaajan todetessa ”*huonosti valittu paikka*”. Huomaan siis sallivani vertaisilta erilaisen yhteisen ja yhdessä tuotetun mustan huumorin kuin ammattilaiselta, joka toimii ryhmän ohjaajana. Saman reaktion havaitsin itsessäni, kun ohjaaja nauraa todetessaan, että Hämeessä toipuminenkin on hidasta.

Toisaalla Tuija kertoo, miten kaikki eivät ymmärrä hänen huumoriaan, joka koskee psykiatrisessa sairaalassa vietettyä aikaa:

”... joskus ihmiset kauhistelee, kun mä heidän vitsejä jostain, niinkun siis tämmösestä. Toki se varmaan kuulostaa vähän omituiselta, mutta...” (Tuija, TK7)

Naurahdukset, musta huumori sekä sarkasmi ja ironia ovat kokonaisuudessaan laajasti käytössä tutkimusaineistossani. Niiden avulla kevennetään tunnelmaa ja tehdään vaikeista ja raskaista asioista keskusteleminen hivenen helpommaksi. Ilman mahdollisuutta käyttää huumoria ja ajoittain nauraakin itselleen moni asia saattaisi jäädä kertomatta, koska ne koettaisiin ylipääsemättömän vaikeiksi.

Vertaistuki ilmenee yhteisessä huumorin ja naurun käytössä selvällä ja konkreettisella tavalla, kun ryhmäläiset ottavat osaa toisen kertomukseen ja täydentävät sitä huumoria käyttäen yhdessä toisten kanssa. Tätä puhumisen tapaa ja hämmennystä merkitseviä naurahduksia käytetään kaikissa luvussa 6.1 esittelemissäni teemoissa. On kuitenkin huomionarvoista, että huumorin käyttö korostuu etenkin kaikkein raskaimpien aiheiden käsittelyssä, kuten kuolemasta puhuttaessa. Huumoria hyödyntäen sekä ilmaistaan ymmärrystä ja hyväksyntää että rakennetaan merkityksiä yhdessä, mutta samalla se on oma tapansa puhua ja kommunikoida vertaisten kesken. Huumoria käyttäessään he muodostavat oman

joukkonsa, joiden huumorintajua kaikki muut eivät välttämättä edes ymmärrä, kuten Tuija edellä totesikin.

7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt selvittämään, millaisia teemoja lapsuudessaan vanhemman mielenterveysongelmista kärsineet ihmiset vertaistukiryhmässä ottavat puheeksi, kun he keskustelevat kulttuurillisesti herkkinä pidetyistä asioista. Lisäksi olen halunnut selvittää, miten vertaistuki ilmenee osallistujien puheessa, kun tarkastellaan puheenvuoroja kulttuurillisesti herkistä aiheista. Ryhmämuotoisen vertaistukitoiminnan on muun muassa Adamsenin ja Rasmussenin (2001, 909-917) sekä Dennisin (2003, 321-332) mukaan todettu olevan merkittävä keino lisätä mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamista. Myös vertaistukiryhmässä vaikuttavat ryhmädynamiikan lainalaisuudet, sillä vuorovaikutuksen kontekstina on nimenomaan ryhmä ja sen mukanaan tuomat haasteet ja mahdollisuudet. Ryhmän vuorovaikutusmalliin (esim. Brown 200, 117-120) vaikuttavat muun muassa sen tavoite ja myös se millaisia yksittäiset osallistujat ovat.

Koska lapsuudenaikainen traumatisoituminen (van der Hart 2009, 1-20) vaikuttaa yksilön elämässä tavalla tai toisella hänen kuolemaansa saakka, on tärkeää että rankkoja kokemuksia päästään käsittelemään mahdollisimman hyväksyvässä ja ymmärtävässä ilmapiirissä. Tällaisena voidaan pitää esimerkiksi ammattilaisvetoista vertaistukiryhmää, jossa vetäjän tehtävänä on huolehtia ryhmän vuorovaikutuksen tasapuolisuudesta ja siitä, ettei tilanne käy ylivoimaiseksi kenellekään osallistujista. Edellä mainitut kokemukset ovat usein sellaisia, että niistä on vaikea puhua ulkopuolisille – ja usein hyvin läheisillekin ihmisille. Tällaiset puheenaiheet, jotka vaativat poikkeuksellisen luottamuksellisen ilmapiirin tullakseen käsitellyiksi olen luokitellut kulttuurillisesti herkiksi (vrt. Eskonen 2005b, 19-26).

Kulttuurillisesti herkkien puheenaiheiden osalta teemoiksi nousivat seuraavat: psyykinen sairaus, vanhempaa kohtaan tunnettu viha ja sen käsitteleminen, kuolema, rajanveto itsen vanhemman välillä sekä vanhemman ymmärtäminen. Kaikista edellä mainituista teemoista keskusteltiin avoimesti ja tulkintani mukaan luottamuksellisessa ilmapiirissä. Puheenvuoroja jakoi pääasiassa ohjaaja, mutta vertaiset ottivat etenkin loppuvaiheessa enemmän vastuuta keskustelun etenemisestä. Jokaisen teeman yhteydessä osallistujat toivat sanallisesti julki sitä, että ymmärsivät toisiaan ja olivat itse kokeneet samantapaisia asioita omassa

lapsuudessaan, mitkä määrittyivätkin tutkimuksen toisessa osassa myös vertaistuen ilmenemismuodoiksi. Toisen ymmärtämisen ja samojen asioiden kokemisen lisäksi vertaistuki ilmeni myös seuraavilla tavoilla: merkitysten rakentamisena yhdessä, hyväksynnän ilmaisemisena toisia ryhmäläisiä kohtaan sekä huumorin ja naurun yhteisenä käyttämisenä keskusteluissa.

Yllättäviäkin näkökulmia nousi keskusteluun, etenkin kuoleman teeman kohdalla, jossa kuolemanuhkaa kerrottiin koetun jo ennen syntymää. Samoin olin hieman hämmästynyt siitä, miten vanhempaa kohtaan tunnettu viha kohdistui keskusteluissa suurimmalta osalta äitiin, vaikka isien alkoholismista ja psyykkisestä sairaudesta kerrottiin psyykkisen sairauden teeman yhteydessä. En olisi osannut etukäteen ennakoita sitä, miten yleistä ahmiminen vihan tukahduttamiskeinona tämän ryhmän osallistujien keskuudessa oli, sillä lähes jokainen kertoi sillä tavoin pyrkivänsä ”nielemään vihansa”. Eettistä pohdintaa oikeasta ja väärästä mahtui keskusteluihin paljon ja usein pohdittiinkin sitä, onko oikeutettua vihata vanhempaansa ja onko heille annettava anteeksi. Lisäksi osallistujat pohtivat yleisemmällä tasolla anteeksiantamisen merkitystä ja mahdollisia seurauksia.

Puheenvuorot anteeksiantamisesta herättivät itseni pohtimaan asiaa edelleen. Missä menee sairauden ja pahuuden välinen raja? Onko sairaudesta johtuva pahuus todellakin pahuutta vai jotain sellaista, johon vanhempi ei itse pysty vaikuttamaan? Toisaalta, onko pahuus omia lapsia kohtaan aina jonkinlaista sairautta? Tästä aiheesta haluaisin itse tietää ja mahdollisesti myös tutkia sitä enemmän. Koko aineiston ja kaikkien käsiteltyjen teemojen läpi kulkee mielestäni lapsen avuttomuus vanhempiinsa nähden.

Kun lapsuutta käsitellään ikäkautena tai yksilön kehitysvaiheena, tämä on hyvinkin ymmärrettävää. Yllättävämpää on se, miten suhde omaan vanhempaan tai vanhempiin vaikuttaa yksilön elämään vielä aikuisiälläkin – jopa silloin kun välit on katkaistu vuosikymmeniä sitten tai vanhemmat ovat kuolleet useita vuosia sitten. Tästä syystä jatkotutkimuksen arvoiseksi nousee mielestäni lapsuuden kokemusten vaikutus yksilön elämässä myös sosiaalityön näkökulmasta eli esimerkiksi siinä, miten kokemukset vaikuttavat ihmisen tekemiin valintoihin perheen, työn tai elämäntavan suhteen. Aineistossa monesti mainitun sukupolvien ketjun

katkaiseminen traumaattisten kokemusten osalta vaatii monen erityisalan tutkimusta ja tietämystä, mutta etenkin sairaanhoidon puolella psyykkisesti sairastuneen omaisten ja samalla lasten asema jää mielestäni liian vähäiselle huomiolle. Voisiko sosiaalityöntekijällä olla tässä oma tehtävänsä muutenkin kuin lastensuojelun sinänsä merkittävän työn kautta?

Onko tekemälläni tutkimuksella heikkouksia? Varmasti, useitakin. Olen valinnut tutkimani aineisto-otteet oman arki ajatteluni perusteella ja joku toinen olisi saattanut päätyä hieman erilaisiin aineistokatkelmiin. Toisen puheen lainaamisessa on riskinsä myös sanojen tasolla. Yhdenkin lauseen tai sanan pois jättäminen saattaa muuttaa puheenvuoron merkitystä huomattavasti. Omat kokemukseni ovat saattaneet vaikuttaa tulkintaani siitä, mitä osallistujat puheellaan tarkoittavat. Olen kuitenkin pyrkinyt antamaan lukijalle mahdollisuuden seurata päättelyäni ja johtopäätöksiäni, jotta tutkimukseni olisi riittävän läpinäkyvää ja tätä kautta luotettavaa.

Tutkimusmatkani keskelle vertaistukiryhmän keskusteluja oli itselleni sekä koskettava että ajoittain raskas. Olen vaikuttunut siitä, miten avoimesti ryhmän osallistujat jakavat kokemuksiaan ja tunteitaan toisilleen. Tämä kuvaa sen luottamuksen määrää, mikä ryhmässä nopeasti syntyy, kun osallistujilla on vertaiskokemuksia toistensa kanssa. Puheenaiheiden herkkyyden ja arkaluontoisuuden vuoksi on mielestäni vaarana, että tutkimuksen raportoinnissa sorrutaan mässäilemään ryhmäläisten lapsuudessa tapahtuneilla rankoilla ja raaollakin asioilla. Toivon, ettei näin ole tapahtunut.

Miksi sitten liitin tutkielmani alkuun lainauksen Juha Tapion laulun sanoista? Kirjoittaessani analyysituloksiani kuulin radiossa soivan kappaleen ”Poika”, jonka sanat kuvasivat sillä hetkellä juuri sitä, mitä yritin ilmaista, kun osallistujat keskustelivat tavoitteestaan katkaista rankkojen kokemusten sukupolvien ketju. Sanat ovat hyvin osuvat ja tiivistivät tässä tutkitun ryhmän osallistujien kokemuksia hämmästyttävän hyvin.

LÄHDEKIRJALLISUUS:

Adamsen, Lis & Rasmussen, Julie Midtgaard (2001) Sociological perspectives on self-help groups: reflections on conceptualization and social processes. *Journal of Advanced Nursing* 35(6), 909-917.

Alasuutari, Pertti (1994) *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.

Berg Leif, teoksessa Kärkkäinen, Tuula & Nylund, Marianne (toim.) (1996) *Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa*. Helsinki: Kansalaisareena.

Bonde Petersen, Lisbeth, teoksessa Kärkkäinen, Tuula & Nylund, Marianne (toim.) (1996) *Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa*. Helsinki: Kansalaisareena.

Brown, Rupert (2000) *Group Processes: Dynamics within and between groups*. Lontoo: Blackwell Publishing.

Dennis, Cindy-Lee (2003) Peer support within a health care context: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies* 40, 321-332.

Edwards, Derek (1999) Emotion Discourse. *Culture & Psychology* 5(3), 271-291.

Erskine, Richard G. (1993) Inquiry, Attunement, and Involvement in the Psychotherapy of Dissociation. *Transactional Analysis Journal* 23 (4), 184-190.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2008) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Eskonen, Inkeri (2005a) Kertomistila lasten väkivaltakokemuksille. *Psykologia* (2) 145-155.

Eskonen, Inkeri (2005b) Perheväkivalta lasten kertomana. Miten ja mitä lapset kertovat terapeuttisissa ryhmissä perheväkivallasta? Tampere: Tampere University Press, *Acta Universitatis Tamperensis* 1107.

Forsström, Sari; Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka (2007) Surunauhalla sidotut: Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.

Gavois, Helena & Paulsson, Gun & Fridlund, Bengt (2006) Mental health professional support in families with a member suffering from severe mental illness: grounded theory model. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 20(2006), 102-109.

Harel, Yoni & Shechtman, Zipora & Cutrona, Carolyn (2011) Individual and Group Process Variables That Affect Social Support in Counseling Groups. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice* 15(4), 297-310.

Harsu, Annika & Jähi, Rita & Koponen, Tuija & Männikkö, Miia (2010) Tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaisryhmässä. *Janus* 18(2), 153-169.

Hyväri Susanna, teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) (2005) *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino.

Hänninen, Vilma (2000) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Janet, Pierre (1907) *The major symptoms of hysteria*. Lontoo: Macmillan.

Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta (1994) *Ryhmäilmiö*. Helsinki: WSOY.

Jokela, Tuija (2009) *Vertaisuus ja vertaistuki*. Kandidaatintutkielma.

Jokinen, Arja & Suoninen, Eero (toim.) (2000) *Auttamistyö keskusteluna: Tutkimuksia sosiaali- ja terapiatyön arjesta*. Tampere. Vastapaino.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Pösö, Tarja (toim.) (1995) *Sosiaalityö, asiakkuus ja sosiaaliset ongelmat: konstruktionistinen näkökulma*. Helsinki. Sosiaaliturvan keskusliitto.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1999) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino.

Jokinen, Jaana (2001) *Mielenterveyspotilaiden omaisten kuormittuneisuus ja tuen tarve*. Lisensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto.

Juhila, Kirsi (2004) *Sosiaalityön vuorovaikutuksen tutkimus. Historiaa ja nykysuuntauksia*. *Janus* 12(2), 155-178.

Juhila, Kirsi & Raitakari, Suvu (2010) *Ethics in Professional Interaction: Justifying the Limits of Helping in a Supported Housing Unit*. *Ethics and Social Welfare* 4(1), 57-71.

Jähi, Rita (2004) *Työstää, tarinoida, selviytyä*. Tampere: Tampere University Press, Acta Universitatis Tamperensis 1015.

Kinnunen, Tuula (2006) *Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana*. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B. Raportteja, 33.

Kärkkäinen, Tuula & Nylund, Marianne (toim.) (1996) *Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa*. Helsinki. Kansalaisareena.

Lehtinen, Sini-Tuulia (1997) *Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön*. Helsinki. Kansalaisareena.

Lehtonen Elisa, teoksessa Forsström, Sari & Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka (toim.) (2007) Surunauhalla sidotut: Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.

Lieberman, Morton, A. & Golant, Mitch (2002) Leader Behaviors as Perceived by Cancer Patients in Professionally Directed Support Groups and Outcomes. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice* 6 (4), 267-276.

Lindfors, Pirjo (2005) Homeopaatin vastaanotolla. Tampere. Tampere University Press. Väitöskirja.

Liskola Pirkko, teoksessa Forsström, Sari & Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka (toim.) (2007) Surunauhalla sidotut: Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma (2009) Mieli 2009 –työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3.

Mykkänen-Hänninen, Riitta (2007) Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B, 6.

Männikkö, Miia, Koponen, Tuija & Jähi, Rita (2010) Vertaistuki omaisryhmissä – tutkimusprojektin loppuraportti. Vertaistuen merkitykset ja vaikutukset omaisryhmissä. Omais- ja mielenterveystyön tukena Tampere ry. Tampere.

Mönkkönen Kaarina (2001) Kun kumpikaan ei tiedä. Yhteistoiminnallisuus ja dialogisuus auttamistarinoiden retoriikassa. *Yhteiskuntapolitiikka* 66 (5), 432-447.

Mönkkönen Kaarina, Toiminnallinen vaikuttaminen. Maallikkous vuorovaikutuksen energialähteenä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) (2005) Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Niemistö, Raimo. (2000) Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) (2005) Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Nylund, Marianne, Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) (2005) Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Nyman, Markku & Stengård, Eija (2001) Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Helsinki: Omais- ja mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

Nyman, Markku & Stengård, Eija (2005) Hiljaiset vastuunkantajat: Omaisten hyvinvointi 2001-2004. Helsinki: Omais- ja mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

Padget, Deborah K. (2009) Qualitative and Mixed Methods in Social Work Knowledge Development. *Social Work* 54(2), 101-105.

Palomäki, Tuija (2005) "Elämää vuoristoradalla": mielenterveyspotilaiden iäkkäitä omaisia kuormittavat tekijät ja heidän kokemuksiaan vertaistuesta. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto.

Pennington, D. C. (2005) Pienryhmän sosiaalipsykologia. Suom. Marja Ahokas. Helsinki: Tammer-Paino.

Pietiäinen, Antti (2001) Tunne, antitunne ja perimä. Johdatus tunteiden dynamiikkaan. Huhmari. Karprint.

Pirkkola, Sami & Sohlman, Britta (toim.) (2005) Mielenterveysatlas. Tunnuslukuja Suomesta. Helsinki. STAKES Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Rissanen, Päivi (2007) Skitsofreniasta kuntoutuminen. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Shechtman, Zipora (2007) How Does Group Process research Inform Leaders of Counseling and Psychotherapy Groups? *Group Dynamics: Theory, Research and Practice* 11(4), 293-304.

Shechtman, Zipora & Toren, Zvi (2009) The Effect of Leader behavior on Processes and Outcomes in Group Counseling. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice* 13(3), 218-233.

Silverman, David (2010) *Doing Qualitative Research*. Lontoo: Sage.

Somers, Margaret (1994) The narrative constitution of identity: a relational and network approach. *Theory and society*, 23:605–649.

Sorri Hannu, teoksessa Forsström, Sari; Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka (2007) Surunauhalla sidotut: Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.

Spong, Sheila (2010) Discourse analysis: Rich pickings for counsellors and therapists. *Counselling and Psychotherapy Research* 10 (1), 67-74.

Stengård, Eija; Jokinen, Jaana; Pajala, Helena & Nyberg, Kaisa (2000) Oikea tuki oikeaan aikaan –projektin loppuraportti. Mielenterveyspotilaiden omaisten tukitoimien kehittäminen. Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry. Tampere.

Stengård, Eija (2002) Caregiving types and psychosocial well-being of caregivers of people with mental illness in Finland. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 26(2), 154-164.

Suokas-Cunliffe, Anne & Van Der Hart, Onno (2006) Dissosiaatiohäiriö – varhaisen, jatkuvan traumatisoitumisen pitkäaikaisseuraamus. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 122 (16), 2001-2007.

Suoninen, Eero (1997) Miten tutkia moniäänistä ihmistä? Acta Universitatis Tamperensis 580. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Särkelä, Riitta & Vuorinen, Marja & Peltosalmi, Juha (2005): Sosiaali- ja terveysjärjestöjen mahdollisuudet palveluiden ja tuen tuottamisessa. Helsinki. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Toren, Zvi & Shechtman, Zipora (2010) Association of Personal, Process and Outcome Variables in Group Counseling: Testing an Exploratory Model. Group Dynamics: Theory, Research and Practice 14(4), 292-303.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vesa, Pirjo (2009) Aineistolähtöinen teoria hyvää oloa ja työhyvinvointia edistävästä huumorista hoitajien keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Acta Universitatis Tamperensis 1471. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Van Der Hart, Onno, Nijenhuis, Ellert & Steele, Kathy (2009) Vainottu mieli: Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen. Oulu. Traumaterapiakeskus.

Wilska-Seemer Kati, teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) (2005) Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Zverina, Michaela & Stam, Hendrikus J. & Babins-Wagner, Robbie (2011) Managing Victim Status in Group Therapy for Men: A Discourse Analysis. Journal of Interpersonal Violence 26(4), 2834-2855.

SÄHKÖISET VIITTAUKSET:

Van Der Hart, Onno & Boon, Suzette (2002) Strategioita kompleksin dissosiaatiohäiriön hoitoon: Kaksi tapausesimerkkiä Hollannista (17 s.) Viitattu 5.5.2013: http://www.estd.org/wp-content/uploads/2011/10/Strategioita_kompleksisen_dissosiaatiohairion_hoitoon.pdf