

VERTAISTUKI VOIMAANTUMISEN VÄLINEENÄ SOSIAALITYÖSSÄ

Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo?

Helena Palojärvi
Helsingin yliopisto
Yhteiskuntapolitiikan laitos
Sosiaalityön ammatillinen I
liseniaatintutkimus
Yhteisösosiaalityön erikoisala
Joulukuu 2009

TIIVISTELMÄ

VERTAISTUKI VOIMAANTUMISEN VÄLINEENÄ SOSIAALITYÖSSÄ – miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo?

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa vertaistuesta ja sen suhteesta ammatilliseen sosiaalityöhön ryhmien parissa. Tutkimuskysymykset ovat: 1) Miten naiset ennen ryhmään osallistumistaan määrittelevät elämäntilannettaan ja ongelmaansa? 2) Miten naiset kuvaavat vertaistuen toteutumista ohjelman aikana 3) Millaisia vaikutuksia naiset katsovat vertaistuellalla olevan heidän elämässään?

Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat 12 Naistenkartano ry:n järjestämän NOVAT-ohjelman puolitoistavuotta kestävä vertaisryhmän loppuvaiheessa olevaa nais- ta eri puolilla Suomea. Tutkimushaastattelut toteutettiin vuonna 2007 puolistruktu- roidun teemahaastattelun avulla. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Vaikka tutkimus on induktiivinen ja aineistolähtöinen, ohjasi analyysiäni myös ryh- mien toimintaa, naisten addiktioita, niiden ehkäisyä ja irtaantumista sekä voimaan- tumista koskevat teoriat.

Naisia houkutti NOVAT-ryhmään vertaistuki. Syynä ryhmään lähtemiseen oli itse- tunnon horjuminen. He halusivat muutosta minäkuvaansa ja parantaa lähisuhdetaito- jaan. Naiset olivat aiemmin hakeneet niukalti ammatillista apua. Sitoutuminen ryh- mään oli alussa vaikeaa toisten ryhmän jäsenten ja ryhmän käynnistymisen herättä- mien tunteiden vuoksi. Naiset kokivat ryhmien saaman ammatillisen tuen toiminnan alussa välttämättömäksi Opittu ryhmätyömenetelmä pelisääntöineen tuki ryhmäyty- mistä. Vertaistuen syntyminen ryhmässä liittyi kokemukseen yksilöllisen tilan ja hyväksynnän saamisesta. Lisääntynyt myötätunto itseä kohtaan ilmeni ryhmän kes- kinäisen empatian lisääntymisenä sekä tasa-arvon kokemuksena. Asteittain keskinäi- nen tuki ryhmässä ja viikoittain käsitellyt nais erityiset aiheet käynnistivät voimaan- tumisprosessin naisten keskinäisessä vertaisryhmässä. Ongelmien jakaminen ja op- pimineen toisilta muodostuivat ohjelman työkirjojen ym. tukimuotojen ohella keskei- siksi välineiksi ongelmista selviämiseen. Suhde omiin ongelmiin muuttui arkiseksi selviytymisen oppimisen taidoiksi. Ryhmä muuttui asteittain terapeutiseksi yhtei- söksi, joka tarjosi kasvun ja kehityksen tilan. Naisten kokema vallan tunne omaan elämään oli loppuvaiheessa lisääntynyt. He kokivat loppuvaiheessa voimaantumisen tuntemuksia ja ongelmiansa olevan hallinnassa. Myönteiset tulokset perustuivat sii- hen, että naiset osallistuivat ongelmansa määrittelyyn ja niiden ratkaisemiseen alusta loppuun asti. Tämän tutkimuksen mukaan vertaistuen ja ammattiavun yhteistyöllä voidaan tuottaa osallisuutta ja voimaantumisen kokemuksia. Subjektivisen toiminta- tilan laajentuminen heijastui ratkaisuna arkiseen elämään monin tavoin. Vertaistuen avulla naiset kokivat yksilöityneensä, jolloin he kykenivät tekemään elämässään muutoksia. Tutkimus osoittaa, että naiset tarvitsevat nais erityisiä ryhmiä. Motivoin- nin tulee olla hienovaraista, jotta naiset sitoutuvat toimintaan. Asiakaslähtöinen sosi- aalityöntekijä toimii vertaisryhmän käynnistäjänä, tarvittaessa tukijana ja asiantunti- jana sekä asiakaslähtöisten tukirakenteiden muodostajana.

Avainsanat, NOVAT-ryhmä, vertaistuki, voimaantuminen, sosiaalityö, nais erityinen päihdetyö

Sisällys

1 JOHDANTO	1
1.1 Tutkimuksen taustaa	1
1.2. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	4
2 NÄKÖKULMIA NAISTEN PÄIHDE- JA MUIHIN RIIPPUVUUKSIIN	
2.1 Naisten päihdeongelmien määrittelyä	7
2.2 Nais erityisiä lähtökohtia naisten päihde- ja muihin riippuvuuksiin.....	8
2.3 Naisten erityispiirteitä päihderiippuvuudessa ja niiden hoidoissa.....	10
2.4 Päihderiippuvuuden ja lähisuhderiippuvuuden yhtäläisyydet ja erot	12
3 RYHMÄ, VERTAISTUKI JA SOSIAALITYÖ	14
3. 1 Ryhmä nykyajan yhteisönä	14
3.2 Ryhmän käyttö sosiaalityössä	16
3.2.1. Ryhmätyöstä sosiaalityön oppikirjoissa.....	16
3.2.2 Ryhmän toimintaa	19
3.3 Empowerment-käsite	20
3.4. Voimaantumisen malli.....	25
3.5 Novat-ryhmä ja päihdealan vertaistukiyhteisöt	32
4 METODOLOGISIA LÄHTÖKOHTIA JA TUTKIMUKSEN	37
TOTEUTUS	37
4.1. Tutkimusstrategia ja tutkimusmenetelmä	37
4.2 Tutkimuksen kohderyhmä	38
4.3 Aineiston analyysi	40
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	42
5.1 Naisten elämäntilanne ja vertaisryhmään osallistumisen syyt	42
5.1.1 NOVAT-ohjelmaan hakeutuneiden naisten elämäntilanne.....	42
5.1.2. Itsetunnon horjuminen syynä osallistumiseen	43
5.1.3 Muutoksen aikaansaaminen minäkuvassa ja lähisuhteiden parantaminen	47
5.2 Vertaistuen toteutuminen ryhmän aikana.....	51
5.2.1 Muotoutuvaan ryhmään liittymisen aiheuttamat epävarmuuden kokemukset.....	51
5.2.2 Yksilöllisten ongelmien käsittelyn mahdollistavan NOVAT-ryhmän tärkeys	59
5.2.3 Voimaantumisen tuntemukset	65
5.3 Vertaistuen vaikutukset naisen elämään	72
6. POHDINTA JA PÄÄTELMÄT	82
6.1 Ryhmäprosessi	82
6.2 Tutkimuksen eettiset tekijät ja luotettavuus.....	85
6.3 Nais erityisen vertaistuen ja varhaisvaiheen päihdesosiaalityön yhteistyön tarpeellisuus	87
6.4 Päätelmät	93
LÄHTEET	96

LIITE Haastattelurunko

KUVIOT

Kuvio 1 Yksilön toimintatilat.....	30
Kuvio 2 Itsetunnon horjuminen	44
Kuvio 3 Muutoksen aikaansaaminen minäkuvassa ja lähisuhteiden parantaminen.....	48
Kuvio 4 Muotoutuvaan ryhmään liittymisen aiheuttamat epävarmuuden kokemukset.....	52
Kuvio 5 Yksilöllisten ongelmien käsittelyn mahdollistavan NOVAT-ryhmän tärkeys.....	60
Kuvio 6 Voimaantumisen tunteet	66
Kuvio 7 Yksilöitymisen kokemukset.....	73

TAULUKOT

Taulukko 1 Paternalistisen ja empowerment-mallin olennaiset piirteet.....	27
Taulukko 2 NOVAT-ryhmien määrä.....	33

.

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen taustaa

Naisten päihteiden käyttö ja heille sopivien palvelujen luominen ja aikaansaaminen on Suomessa uusi asia. Naisten ja miesten päihteiden käyttö ja päihdepalveluiden tarve on pitkään haluttu nähdä samankaltaisena. Naisten päihdeongelmiin liittyvän tutkimuksen tarve on kuitenkin jatkuvasti ajankohtainen.

Vertaistuen merkitys päihdetyössä on ollut pitkään tunnettua AA-toiminnan myötä. Myös uudenlaiset vertaisryhmät ja oma-aputoiminnat ovat saaneet huomiota viime vuosina. Ammatillisen sosiaalityön ja vertaistukeen perustuvien ryhmätyömuotojen suhdetta ei kuitenkaan ole juuri pohdittu. Usein todetaan sosiaalityöntekijät ryhmien käyttäjiksi ja vertaistoimintojen aktivoijiksi, mutta tätä sosiaalityön, vertaisryhmien ja ryhmätyön suhdetta ei ole paljoakaan avattu. Miltä tämä suhde näyttää ja mitä tällainen vertaistukitoiminta on? Mitä mahdollisuuksia se sisältää? Puhutaan samoista ongelmista asiakkaita yhdistävinä tekijöinä. Kokemukseni mukaan asiakkaan yksilölliset tavoitteet, ongelman määrittelyt ja hänen yksilöllinen elämäntilanteensa ovat keskeisiä työvälineitä ammatillisessa sosiaalityössä. Vertaisryhmän rakentamisvaihe ja ryhmän toimivuus ovat keskeisiä asioita käytettäessä ryhmää sosiaalityön välineenä.

Tarkastelen tutkimuksessani vertaisryhmän käyttöä sosiaalityössä sukupuolisensitiivisestä näkökulmasta. Kiinnostukseni aiheeseen on syntynyt omasta työstäni. Olen toiminut naisille suunnatun varhaisvaiheen päihdeohjelma NOVATin kehittäjänä ja toteuttajana jo kolmetoista vuotta. Ohjelman ydin on vertaistukeen perustuva ryhmätoiminta. Ohjelman herättämän kiinnostuksen ja toimivuuden vuoksi aloin pohtia, mihin tämä toimivuus perustuu.

Vertaistuen käsite käytännön päihdesosiaalityössä nousi esiin jo 1980-luvulla voimakkaasti, kun AA-liikkeeseen pohjautuvat hoitomallit rantautuivat Suomeen. Olin tuolloin Espoon kaupungin edustajana Kalliolan johtokunnassa hoitoklinikan alku-

vaiheissa. Perinteisen päihdetyön ammattilaisia kritisoitiin siihen aikaan monin tavoin. Työskentelin 1980-luvulla myös a-klinikalla. Silloisiin hoidollisiin päihderyhmiin hakeutuneiden motiivit perustuivat samaan asiaan, vaikeuteen hallita päihteiden käyttöä. Päihderyhmien toimintaa pidettiin vertaistoimintana. Näitä hoitoryhmiä vetivät ammattilaiset.

Viimeinen kimmoke tutkimusaiheelleni nousi yhdistyksessämme vuosina 2005 ja 2006 NOVAT-toiminnasta teetetyn vaikuttavuustutkimuksen jälkeen. Tutkimus oli tarpeen toiminnan nopean kehityksen ja laajenemisen vuoksi osoittamaan resurssitarpeita päättäjille. Sen toteutti valtiotieteen tohtori Jaana Jaatinen. Tutkija käytti yhdistyksessä olevaa asiakaspalauteaineistoa ja kirjoituskilpailuaineistoa sekä teki teemahaastatteluja toiminnan vaikutusten selvittämiseksi.

Tulosten mukaan asiakkaat nostavat naisten keskinäisen ryhmän keskeiseksi vaikuttajaksi muutoksiinsa. Samalla he viittaavat vain niukalti yhdistyksen työn osuuteen. Tutkimuksessa yhdistyksen järjestämän sosiaalityön merkityksen kuvaus jää vähäiseksi, eikä sitä ole kytketty naisten parissa tehtävän ehkäisevän päihdetyön ja ryhmätyön teorioihin. Haastateltavat oli valittu teemahaastatteluihin satunnaisesti ryhmän eri vaiheissa olevista naisista, jolloin vastaukset eivät kuvaa puolitoistavuotisen ryhmäprosessin eri vaiheiden merkityksiä.

Tutkimuksessa ei kerrota myöskään ohjelman kehittelyn taustalla olevasta suuresta työmäärästä ja ulkomailta 1980-luvulta lähtien saadusta päihdetyön tietotaidosta, eikä yhdistyksessä tehdystä kehittämistyöstä. Uutta menetelmää ja työskentelytapaa ei kykene päihdetyössäkään luomaan ilman kokemusta ja aiempaa asian osaamista. NOVAT-ohjelma ja -menetelmä ovat monen vuoden kehittelyjen tuloksia. Olen voinut peilata työkokemuksiani ja sosiaalityön teorioita eläviin sosiaalityön käytäntöihin naisten parissa. Kyse ei ole pikaisesti kehitetystä ihmeinnovaatiosta.

Olen päätenyt pohtimaan vertaisryhmätoiminnan sekä uudenlaisen asiakaslähtöisen sosiaalityön tukirakenteiden muodostamista. Toimintatutkimukseen olen jonkin verran tutustunut suomalaisen kehittävän työn tutkimuksen teorian pohjalta sekä sosiaa-

lialan opettajakoulutuksessa, jossa kokemuksellinen oppiminen oli yksi keskeinen teoria (ks. Dewey 1938; Kolb 1984). Erityisesti kehittävän työn tutkimusta on sovellettu toimintatutkimusmenetelmällä julkisiin työyhteisöihin. Tutkimustapa on vaikuttanut minusta monimutkaiselta. Järjestöasiantuntijan koulutuksessa (TYT 2002) tein päättötyöni käyttämällä engeströmiläistä kehittävän työn tutkimuksen toiminnan teoriaa, kun tutkin johtajan työn kehityksen kautta Naistenkartano ry:n historiaa yhdistyksen syntyvaiheesta 1921 alkaen tähän päivään. Tämä työ selkiytti perusteluja NOVAT-ohjelman kaltaisen toiminnan käynnistämiseksi yhdistyksessä 1990-luvulla ja vakuutti sen sopivuudesta yhdistyksen keskeiseksi ulospäin näkyväksi toimintamuodoksi. Nämä opit ja kokemukset motivoivat minua jatko-opintoihin ja kääntämään kokemuksiani tutkimuksen kielelle. Omasta työstäni tuli tutkimuskohteeni. Miten NOVAT-ryhmän vertaistuki rakentui, ja mitkä ovat ne tekijät, jotka siinä toimivat. Naisten kokemukset ovat mukana tutkimuksessa vastaamassa kysymyksiini. Yhteisöopinnoissani tutustuttiin myös vertaisryhmäkäsitteeseen, jota tutkijat käyttävät yleisesti, koska sen katsotaan kuvaavan tämän päivän ryhmien olemusta. (Nylund 2005; Hyväri 2005.) Tutkijoiden mukaan yhteinen kokemus ongelmien samantyyppisyydestä mahdollistaa vertaisryhmän syntymisen. Hyvän turvallisen vertaisryhmän aikaansaaminen ja toimivuus vaatii kuitenkin ammattitaitoa. Näin ollen tulisi avata vertaisryhmän käsitettä ja pohtia vertaistuen ja ammatillisen sosiaalityön suhdetta sekä välittää tätä tietotaitoa vertaisryhmiä käynnistäville.

Juha Perttula kirjoittaa sosiaalityön tutkimuksesta suhteessa kokemuksen tutkimukseen ja toteaa, että sosiaalityön tutkijan tulisi olla kiinnostunut siitä, mitä ovat ne elämäntilanteet, joiden merkityksellistymisen muut ihmistieteet ohittavat. Hän toteaa tutkijan oman kokemuksen tärkeäksi. (Perttula 2007, 20.) Perttulan näkemykset tukevat oman tutkimukseni tekemistä. Olen noin kymmenen vuotta sitten käynyt NOVAT-ohjelman läpi. Muistan erityisesti kokemusten jakamisen ryhmän muiden naisten kanssa myönteisenä. Nämä henkilökohtaiset kokemukseni ohjelmasta ja ryhmästä ovat antaneet voimaa ohjelman kehittämiseen. Olen myös osallistunut amerikkalaiseen ja eurooppalaiseen oma-aputoimintaan osallistuen ”oman kokemuksen” omaavien järjestämiin konferensseihin ja tapaamisiin muun muassa USA:ssa, Pohjoismaissa ja Euroopassa. Asiakkaiden kokemuksen merkitys osana sosiaalityötä on tul-

lut minulle itsestänselvyydeksi, ja olen halunnut tuoda tätä näkökulmaa esiin ja kertoa, mikä lisäresurssi asiakkaista voi löytyä.

Koska toimintaa järjestävä Naistenkartano ry on pieni, olen pohtinut tällaisen yhdistyksen toiminnan tutkimuksen merkitystä. Yhdistyksen ulospäin näkyvän toiminnan tutkimus on myös pohdittanut minua. Onko järkevää tutkia tällaista ”pienimuotoista” toimintaa laajassa sosiaalipoliittisessa kentässä? Mitä ja ketä tällainen tutkimus voi hyödyttää? Jonkinlaisen vastauksen löysin Marja Holmilan(2005) artikkelista, jossa hän pohtii tutkimuksen tekemisen hyötyjä. Siinä viitataan norjalaiseen komiteaan, jonka mukaan tutkimuksen tulisi edistää toiminnallaan yhteiskunnallista hyvinvointia, mutta se todetaan liian kovaksi vaatimukseksi tutkijalle. Holmila toteaa, että yhteisötutkimuksen ei tarvitse välttämättä hyödyttää tutkittavana olevaa pienyhteisöä. Hyödyn voi ajatella tulevan kiertotietä siten, että tarkastelun kohteena oleva työyhteisö on eräänlainen esimerkkitapaus jostain elämänmuodosta. Ryhmän kuvaus nostaa esille yleispäteviä piirteitä ja antaa sitten mahdollisesti aineksia näiden asioiden muutokselle, mikä hyödyttää myös tutkittua pienryhmää. Yleensä pienyhteisöstä löytyy aina yksilöitä, jotka ymmärtävät tutkimuksen tavoitteen juuri näin. He osallistuvat tutkimukseen ajatellen, että ehkä he täten voivat tehdä jotain hyvää, eivät niinkään saada henkilökohtaista hyötyä. Muun muassa näistä lähtökohdista lähdin tekemään tutkimustani.

1.2. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella naisten kokemuksia vertaistuesta ja kuvata ryhmään osallistuvien naisten näkökulmasta sitä, miten NOVAT-ryhmä tukee ja auttaa. Koska naisille suunnattujen tuki- ja toimintamuotojen soveltuvuudesta on tehty Suomessa vain niukasti tutkimuksia, pyritään tutkimuksessa selvittämään, miten voi auttaa ja tukea varhaisvaiheen addiktioista kärsiviä naisia ryhmätyöskentelyn avulla. Tavoitteena on myös selvittää, millaisia sosiaalityö rakenteita tarvitaan, kun naisten parissa tehtävässä varhaisvaiheen päihdetyössä sovelletaan ryhmätoimintaa. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Miten naiset ennen ryhmään osallistumistaan määrittelevät elämäntilannettaan ja ongelmaansa?
- 2) Miten naiset kuvaavat vertaistuen toteutumista ohjelman aikana?
- 3) Millaisia vaikutuksia naiset katsovat vertaistuellalla olevan heidän elämäänsä?

Tutkimukseni lähtee liikkeelle näkökulmani ja tutkimustehtäväni perusteluilla. Olen halunnut tuoda esiin käytännön kokemustani ja kiinnostustani asioihin. Naisille tarjottavat päihdepalvelut ovat valitettavan vähäisiä. Myös asiakaslähtöinen työskentely päihdetyössä on vasta alkutekijöissään. Siksi tutkielman alkuosan luvuissa keskitytään keskeisten käsitteiden avaamiseen sekä perustelujen esittelyyn. Tavoitteenani on tuoda esiin naisten äänen kautta, miten vertaistukea voidaan hyödyntää käytettäessä ryhmää sosiaalityössä ja millaiset rakenteet palvelevat parhaiten naisten tilanteita ja avun tarvetta varhaisvaiheen päihdesosiaalityössä.

Luvussa 2 tuon esiin naisten päihderiippuvuuksiin liittyviä erityispiirteitä hoidon, kuntoutuksen ja varhaisvaiheen päihdetyön näkökulmasta. Nostan pääasiassa amerikkalaisen ja ruotsalaisen sosiaali- ja hoitotyön tutkimuskirjallisuuden valossa esiin, millaisia erityispiirteitä naisten päihteiden käyttöön, ongelmien kehitykseen, kuntoutukseen ja hoitoon liittyy.

Luvussa 3 tarkastelen vertaistukea ja vertaisryhmää tämän päivän yksilön yhteisönä sekä osallisuuden tarpeiden muotona. Empowerment-käsite ja -toiminta sekä ryhmän käyttö sosiaalityössä ovat keskeisiä teemoja tässä luvussa. Lisäksi kuvaan NOVAT-ryhmää varhaisvaiheen päihdesosiaalityön muotona sekä vertaisryhmänä. Luvun lopussa perustelen tutkimuksessani käytettävää voimaantumisen mallia Bam Björlingin kehittämän teorian pohjalta.

Luvussa 4 kerron tutkimuksen menetelmällisistä ratkaisuista. Tutkimusmenetelmänä olivat teemahaastattelut puolitoistavuotisen NOVAT-ohjelman loppuvaiheessa oleville naisille. Analyysimenetelmänä oli induktiivinen sisällönanalyysi.

Luvussa 5 vastaan tutkimuskysymyksiini ja kuvaan siinä aineistostani muodostetut kategoriat: naisten ryhmään osallistumisen syyt, vertaistuen toteutuminen koko ryhmäprosessin ajalta sekä naisten kokemat vertaistuen vaikutukset elämään.

Luku 6 sisältää yhteenvedon tutkimuskysymyksiin saaduista vastauksista sekä pohdintaa ja päätelmiä.

2 NÄKÖKULMIA NAISTEN PÄIHDE- JA MUIHIN RIIPPUVUUKSIIN

2.1 Naisten päihdeongelmien määrittelyä

Päihderiippuvuuksia määritellään eri tieteenaloilla eri tavoin. Yleensä määrittelyjen lähtökohtana ovat yksilön sisäiset prosessit ja/tai olosuhteet, jotka vaikeuttavat hänen elämäänsä. Näistä syistä yksilö turvautuu pakkokäyttäytymiseen ja kehittää addiktioon. Anja Koski-Jänneksen (1998) mukaan käsitteitä riippuvuus ja addiktio käytetään usein rinnakkain, vaikka oikeastaan kaikki riippuvuus ei ole addiktiivista. Esimerkiksi se, että jokainen ihminen on jollain tavalla riippuvainen muista ihmisistä, ei ole addiktion merkki. Koski-Jänneksen mukaan addiktio on pakonomaista riippuvuutta, joka tuottaa välitöntä tyydytystä, mutta josta seuraa jatkuvasti haittaa ja josta on ponnisteluista huolimatta vaikeaa päästä eroon. Addiktion voi kehittää moniin asioihin, kuten ruokaan tai liikuntaan. Tämän takia addiktion ainekohtaisesta ja fyysisestä riippuvuudesta korostavasta tulkinnasta on siirrytty korostamaan sen psyykkistä ja sosiaalista puolta. Erilaiset toiminnalliset riippuvuudet ovat tulleet samalla keskusteluun mukaan. Koski-Jänneksen määritelmä sisältää ajatuksen addiktion kehityksestä asteittaisena prosessina, jossa on erilaisia vaiheita ja ilmentymiä. Väärinkäytöstä siirrytään vähitellen pakonomaiseen riippuvuuskäyttäytymiseen ja viimein varsinaiseen addiktioon (ks. esim. Kasl 1992). Matka addiktioon ja siitä irtautumiseen tapahtuu monin tavoin. Tutkimusnäyttöä siitä, millaisista riippuvuuksista naiset kärsivät ja missä vaiheessa addiktion tunnusmerkit täyttyvät, riippuu tieteenalasta ja määrittelyjen kriteereistä. Tässä tutkimuksessa naiset itse määrittelevät riippuvuutensa luonteen ja vaikeusasteen.

Suomessa 2000-luvulla on kiinnitetty naisten juomiseen erityisesti huomiota. Keskeisenä syynä on ollut naisten lisääntyvä alkoholinkäyttö sekä alkoholin nouseminen työikäisten naisten johtavaksi kuolinsyiksi vuodesta 2007 lukien. (Ahlström 2008.) Alkoholinkäytön suhteellinen käyttö kohosi naisten parissa miehiin nähden vuoden 2007 päihdetapauslaskennassa 28 prosenttiin, kun vuoden 1987 laskennassa osuus oli 16 prosenttia (Päihdetapauslaskenta 2007.) Tilastot sisältävät lähinnä julkiseen sosi-

aali- ja terveydenhuoltoon hakeutuneet naiset, eivätkä esimerkiksi yksityislääkäreille hakeutuneita naisia. Naisten alkoholinkäytön lisääntymisessä merkittävää on, että alkoholin käyttökerrat ovat lisääntyneet suhteellisesti enemmän kuin miesten.

Teoksessa *Kön, behandling och kunskap* Mats Hilde (2005, 68-69) on tuonut esiin, että päihdeiden ongelmakäytön määrittelyjen lähtökohtana on usein palveluja tuottavan tahon hoitoideologia, eikä asiakkaiden näkökulmaa ole riittävästi huomioitu. Samassa teoksessa useat kirjoittajat kirjoittavat teoriapohjien puuttumisesta eri hoitoideologioissa, ja heidän mielestään tämä näkyy erityisesti naisten kohdalla (emt., 2005). Vera Segraeus (2005, 147-153) toteaa, että terapeuttisissa yhteisöissä ei oteta huomioon naisten erityistarvetta saada työstään häpeän ja syyllisyyden tunteitaan. Hänen mukaansa ne ovat keskeisiä naisten päihdeongelmissa. Kaikki edellä mainittu tulisi ottaa huomioon myös henkilöstön ammattitaidossa.

Kulttuurinen näkökulma naisten alkoholin käytössä pohtii naisten alkoholin ongelmakäytön ja kulttuuristen odotusten välisiä suhteita. Käsitteet terveys ja moraalit ovat myös kulttuurisidonnaisia. Eri kulttuureissa normaalisuus, kohtuus ja ongelmakäyttö määritellään eri tavoin. Kulttuuri on opittua käyttäytymistä, jonka jaamme toistemme kanssa sosiaalisissa yhteyksissä. Naiset kasvatetaan objektiivomaan itsensä, elämään toisia varten, ja heidät opetetaan irrottamaan itsensä omista tunteistaan. Naisen keho on keskeinen kaupallisuuden väline, ja tyttöjen ja naisten ulkonäköä kohtaan asetetaan luonnottomia odotuksia. Tyttöihin ja naisiin kohdistuva seksismi on edelleen tosiasia. (Schellel-Birat; DeMarinis; Hansagi 2005, 129, 93-95; Jersild 2001, 93-95.)

2.2 Naiserityisiä lähtökohtia naisten päihde- ja muihin riippuvuuksiin

Feministinen naisnäkökulma korostaa naisten päihde- ja muiden riippuvuuksien eroavuuksia miehiin nähden. Näkökulman mukaan erot löytyvät niiden kehityksestä, niistä tointumisesta ja irtautumisesta. Tutkijat ovat kehittäneet teorioita naisen erilaisesta kehityksestä miehiin nähden. Keskeistä näissä teorioissa on käsitys sukupuolten erilaisesta irtautumisesta lapsuudesta aikuisuuteen. Lähisuhdeteorian mukaan kaikilla ihmisillä on tarve ihmissuhteisiin. Erityisesti naiselle itseyden kokemus syntyy suh-

teissa toisiin, ja siksi yhteyksien saaminen toisiin ihmisiin on naisten keskeinen tarve. (Jordan et al.,1991.) Tytöille feminiininen identiteetti muodostuu kiintymyksistä toisiin ihmisiin, eikä tyttöjen tarvitse psykologisesti irtautua äidistään (Chodorow 1974, 43). Carol Gilliganin (1982, 17) mukaan naisen psykologinen kehitys tapahtuu lisäämällä lähisuhteita eikä eroamalla niistä. Suhde toiseen merkitsee sopusoinnun tunnetta sekä itsensä ymmärretyksi ja arvostetuksi saamista. Suhde on pitkäaikainen ja toistuva.

Lähisuhdeteorian (relational or self-in-relation theory) mukaan naisen terveeseen psykologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen kuuluu oppia tasapainottelemaan muista huolehtimisen ja omien tarpeiden välillä eli oppia yksilöitymään suhteissaan toisiin ihmisiin. Hyvien lähisuhteiden aikaansaaminen on sekä kehittymisen lähde että päämäärä. Toisaalta lähisuhteiden luomisen tarvetta, muiden huomioonottamista ja tarvetta elää muiden kautta ei voi pitää vikoina ja heikkouksina. Kyse on myös naisen vahvuuksista. Lähisuhteiden merkitys on siten keskeinen, kun naiselle kehittyy addiktio ja hän irtautuu siitä. Terveellä ihmisellä on useita lähisuhdealueita, ja kullakin naisella on ensin suhde itseen riippumatta muista lähisuhteista. Vaikeuksien tullessa terve ihminen voi korvata esimerkiksi menetyksiään muilla lähisuhteilla. Terveillä yksilöillä tämä suhde on myönteinen, ja se sisältää itsestä välittämistä, empatiaa, erilaisia ihmissuhteita ja harrastuksia. Jos naisen pakonomainen käyttäytyminen muuttuu riippuvuudeksi, se voi suuntautua yhtä lailla aineeseen (esimerkiksi alkoholi) ja/tai asiaan (toiminnallinen riippuvuus). Riippuvuus voi muodostua vaikeaksi koska addiktio tarjoaa korvikkeen myös hyvälle lähisuhteille. Se korvaa niihin liittyviä menetyksiä ja ongelmia. Suhde muuttuu merkittäväksi suhteeksi asteittain huolimatta sen kielteisistä seurauksista. Nainen saattaa esimerkiksi kehittää lähisuhderiippuvuuden saadakseen olla lähellä kaltoin kohtelevaa miestänsä. Huolimatta kielteisistä seurauksista addiktiokäyttäytyminen voi jatkua. Mitä useammalla ihmissuhdealueella naisella on ongelmia, sitä enemmän hän asteittain addiktoituu. Addiktion olemus naisten kohdalla on näin ongelmallisissa lähisuhteissa, eikä yksilön sisäisissä tai sairauteen liittyvissä prosesseissa (Byington 1997, 36 -37.) Mikäli addiktiokäyttäytyminen ajatellaan sarjaksi epäonnistumisia lähisuhteissa, edellyttää tällaisesta irtautuminen näiden suhteiden käsittelyä (Beyr & Carnapucci 2002, 520.) Lähisuhdeteoria

avaa naisten erilaisiin riippuvuuksien kehitykseen keskeisen näkökulman. Tämä teoria on tutkimukseni keskeinen teoria.

2.3 Naisten erityispiirteitä päihderiippuvuuksissa ja niiden hoidoissa

Naisten alkoholin ongelmakäyttö eroaa miehiin verrattuna. Sinänsä päihteiden väärinkäyttöä pidetään haitallisena ja kielteisenä, mutta naiset kantavat myös sukupuoleensa liittyvää leimaavaa viestiä. Naisten päihteiden väärinkäyttö tuomitaan. Usean kansainvälisen tutkimuksen mukaan naiset viimeiseen asti salaavat riippuvuusongelmiaan ja häpeävät niitä. (Esim. Kaufman 1994, Brown 2002.) Tiedetään naisten hakeutuvan terveysalan ammattilaisen luokse esimerkiksi ahdistuksen tai masennuksen vuoksi. Useiden amerikkalaisten tutkimusten mukaan depressio on naisilla tavallista ennen päihdeongelmaa (Heltzer & Pryzbeck 1988). Naiset käyttävät myös mielenterveyspalveluita enemmän kuin miehet päihde- ja riippuvuusongelmissaan (esim. Byington 1997; Kaufman 199, 31).

Pakonomainen riippuvuus kytkeytyy moniin elämänhallinnan uhkatilanteisiin, naisen elämän erityispiirteisiin ja kulttuurisiin lähtökohtiin. Työ- ja suoritekeskeisessä kulttuurissa nainen unohtaa helposti itsensä ja on jaksamisensa ääri rajoilla. Jos lapsuuden kodissa on väheksytty naista, käytetty mahdollisesti väärin päihteitä ja ohitettu lapsen tarpeet, voi naisen itseluottamus aikuisena olla koetuksella. Tällöin päihteet ja muut riippuvuudet voivat astua kuvaan. (Palojärvi 2002, 13.) Irja Hyttisen (1990, 41-55) mukaan alkoholinkäytön muodostuminen ongelmaksi määrittyy naisen oman tilanteen, häneen kohdistuvien odotusten ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. Näin päihteiden käytön haittoja voidaan tarkastella monista eri näkökulmasta. Naisten päihteiden käyttöön liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet merkitsevät myös naisten käyttäytymistä koskevien normien rikkomista (ks. Auvinen 2000,16; Smyth & Miller 1997, 131).

Addiktioista kärsivän ja päihdeongelmaisen nimikkeen saaneen naisen käsitys itsestä on kielteisten tunteiden täyttämää. Toisten arvostusten pohjalta itseään tarkastelevan naisen itseluottamus ja itsearvostus ovat alhaalla. (Kaufman 1994, 31; Smyth & Mil-

ler 1997, 131.) Päihteiden ja riippuvuuksien muodostaessa korvikkeet lähisuhteille joutuu nainen luopuessaan päihteestä käymään läpi surutyön kaikkine vaiheineen. (esim. Byington 1997, 33-39; Kaufman 1994,42).

Naisten vaikeiden päihdeongelmien kehitys liittyy usein lapsuuden traumaattisiin kokemuksiin kuten inestiin ja vakavaan kaltoinkohteluun (Jersild 2001, 194 -195; Zelvin 1997,43). Inestin vakavaa traumatisoitavaa merkitystä Suomessa on tutkinut Merja Laitinen (2004). Menetykset ja erot saattavat luoda naisille riskitilanteita, jolloin haitallinen päihteiden käyttö voi lisääntyä (Kaufman 1994,42; Straussner 1997,12). Syitä tällaiseen käyttäytymiseen ei tiedetä. Tiedetään, että naiset helposti syyttävät itseään ongelmistaan, eivätkä kerro niistä (esim. Zelvin 1997). Erityisen rankkana naiset kokevat epäonnistumisen naisena ja äitinä (Bebko 1989, muk. Smyth & Miller 1997,131).

Mitä enemmän naista on vähätelty ja hänen suhteensa itseen on kielteinen, hänen tulee saada rakentaa myönteinen suhde itseensä (Kaskutas 1992a, 68-69 ; Byington,1997, 40; Zelvin 1997, 43). Siksi nainen tarvitsee hänen tarpeistaan kehiteltyjä tuki- ja apumuotoja. Naisten erilaisuus ilmenee myös ryhmissä. Sekaryhmiä koskevissa tutkimuksissa naiset pitävät itseään helposti kyvyttöminä, kun miehet arvioivat kykyjään esimerkiksi suhteessa tehtävän vaikeuteen. Sekaryhmissä miehet hyötyvät ryhmistä enemmän kuin naiset, kun taas naiset hyötyvät pelkistä naisryhmistä enemmän (Straussner 1997,10). Myös päihdehoidoissa tiedetään naisten hyötyvän vain naisten keskinäisistä ryhmistä (Beyer & Carnabucci, 2002, 515-518; Zelvin 1997,42). Ryhmän käytöstä addiktioista kärsivien naisten parissa on tutkimusnäyttöä äiti-suhteeseen liittyvien vaikeuksien korjaamisessa (esim.Trulsson 2005,80- 81).

Suomessa päihdepalveluja käyttävät enimmäkseen miehet, joskin naisten osuus on jatkuvasti kasvamassa (Stakes-päihdetapauslaskentatilastot 2007). Naisten palvelutarpeet näkyvät myös hakeutumisina uudenlaisiin palveluihin. Naistenkartano ry:n vain naisille räätälöidystä NOVAT-ohjelmasta teettämän vaikuttavuustutkimuksen tärkeimpiä tuloksia oli se, että yli 60 % lähes kynnyksettömään NOVAT-ohjelmaan hakeutuneista ei ollut käyttänyt lainkaan aiemmin perinteisiä päihdepalveluja, eivätkä naiset kokeneet

tarvetta näihin paikkoihin hakeutuakaan, vaan haluavat työstää asioitaan muiden naisten parissa. (Jaatinen, 2005). Tutkimuksen tulokset kertovat siitä, että perinteiset sosiaali- ja terveystalvelurakenteiden hoidon/kuntoutuksen näkökulmat ja näiden taustalla olevat teorit eivät kuvaa ja tutki tällaista uudenlaista subjektiiviseen kokemukseen perustuvaa pahoinvointia. Tutkimus osoittaa myös, että näihin uusiin ongelmiin tulisi vastata uusin tavoin. Palvelut pitäisi räätälöidä asiakkaiden näkökulmasta ja heidän tarpeistaan käsin.

2.4 Päihderiippuvuuden ja lähisuhderiippuvuuden yhtäläisyydet ja erot

Lähisuhdeteorian mukaan päihderiippuvuudet ja lähisuhderiippuvuudet¹ liittyvät usein toisiinsa. Tosin lähisuhderiippuvuus usein irrotetaan omaksi riippuvuuden muodokseen. Lähisuhderiippuvuus kytkeytyy naisena olemisen kulttuurisiin lähtökohtiin. Nämä arvot välittyvät myös kaikille päihteitä käyttäville naisille. Kielteinen riippuvuus läheisistä liittyy kulttuuriin naiseksi sosiaalistamiseen, opittuihin sisäistettyihin alistamiseen perustuviin malleihin sekä naisen vähättelyyn. Naiset oppivat sopeutuessaan alistamiseen muun muassa miellyttämistä, vastuunkantoa toisista, muista huolehtimista ja pakonomaista käyttäytymistä samalla ohittaen omat tarpeensa. Naisen käsitys itsestä ja suhteista toisiin jää epäselväksi samoin kuin oman itsen rajat. Naisen määrittelemisen auttamistilanteessa ”läheisriippuvaiseksi” ja avun rajaaminen kognitiiviseen terapiaan, naisen perhetaustan tutkimiseen sekä suosituksen al anoniin menemisestä eivät tällöin riitä auttamiskeinoiksi. Naisen tulee saada myös tukea katsoa perhepatologiansa taakse ja nähdä tilanteensa kulttuurisesta näkökulmasta. Naisen itsesyytösten vähentämiseksi tulisi kertoa, että hänen masennuksensa ja riippuvuutensa ovat myös luonnollisia tuloksia hänen perheensä laiminlyönneistä häntä kohtaan, naiseksi sosiaalistamisesta ja ehkä ylivoimaisesta elämäntilanteesta. Nainen tarvitsisi tietoisuuskasvatusta ja mahdollisuutta kasvattaa henkilökohtaista valtaansa ja ottaa vastuuta elämästään. Häntä ei voi pitää sairaana. (Esim. Kasl 1992, 265.) Holmila (1993, 440- 441) on kirjoittanut läheisriippuvaisuustermiin kytkeytystä sairausleimasta. Näin käsitteen käytöllä ohitetaan kulttuurinen ja tasa-arvonä-

¹ Lähisuhderiippuvuus liittyy tässä yhteydessä lähisuhdeteoriaan ja eroaa populaarikulttuurissa käytetystä läheisriippuvuuden käsitteestä, mitä nimeä tässä tutkimuksessa haastatellut naiset käyttävät usein omalla kohdallaan. Tämän käsitteen epätieteellisyyttä on kritisoitunut muun muassa Maritta Itäpuisto (2007) väitöskirjassaan.

kökulma. Nainen vastuutetaan päihdeongelmista kärsivän miehen rinnalla sairaaksi. Omassa kulttuurissamme läheisistään ja kodistaan arjen vastuuta kantava nainen työstä väsähtäessään leimataan helposti sairaaksi ja uupuneeksi, eikä nähdä kytkentöjä hänen muuhun elämäntilanteeseensa. Oman työkokemukseni perusteella näyttää siltä, että naisille annetaan usein sairauslomaa ja lääkkeitä sekä suositellaan terapiaa. Hänen muuta sosiaalista tilannettaan käsitellään usein niukalti, eikä häntä tueta voimaantumiseen.

Lähisuhderiippuvuuden taustalla ovat naisen kokemat pelot. Näitä ovat yksinolon, vastuun ottamisen ja itsekseen olemisen pelot (esim. Kasl 1992, 51-54). Nainen ei uskalla elää omilla ehdoillaan. Kiltin tytön käytös sekä vihan kääntäminen itsen päin ovat tavallisia keinoja selviytyä tällaisesta tilanteesta (esim. Lerner 1987, Nykyri 2004).

3 RYHMÄ, VERTAISTUKI JA SOSIAALITYÖ

3.1 Ryhmä nykyajan yhteisönä

Jaana Lähteenmaa (2000, 72) on pohtinut nykyajan yhteisöjä ja niihin liittymistä. 1990-luvun nuorten elämisen tapoja ja nuorten omia kulttuureja voidaan tarkastella esimerkiksi yhteisöinä ja niihin sitoutuneiden yksilöiden sitoutumista yhteisöihin yhteisöllisyyden asteen mukaan. Toisena ääripäänä ovat tiukkaa sitoutumista edellyttävä yhteisöllisyys ja toisena sukkulointi kevyissä yhteisöissä. Raskasta yhteisöllisyyttä edustavat esimerkiksi moottoripyöräjengit, jotka edellyttävät voimakasta sitoutumista niiden toimintoihin ja päämääriin ja erilaisia suorituksia toimintaan mukaan pääsemiseksi. Tiukkaa sitoutumista edellyttävän yhteisöllisyyden vastapoolina akselin toisessa päässä on vaihtoehtoinen yhteisöllisyyden toteuttamisen muoto tukeutumalla kevyesti yhteisöön. Kevyt kuuluminen useisiin eri yhteisöihin, joissa ei edellytetä tiukkaa sitoutumista, eikä oman yksilöllisyyden häivyttämistä, kulkee käsi kädessä yksilöllisyyden kanssa. Löyhiin vaihteleviin yhteisöihin kuulumisen mahdollistaa yksilöllisyyden vaalimisen ja yksilöllisen identiteetin kehittämisen ja samalla tukee sitä. Yksinäisyys on sitoutumista tämän yhteisöllisyysakselin ulkopuolelle. Lähteenmaa jatkaa emotionaalisten kykyjen merkitysten pohdintaa yksilöiden elämänhallinnan kannalta, kun perinteiset sosiaaliset turvaverkot heikentyvät. Tällä hän tarkoittaa sitä, että yksilöltä edellytetään yhä enemmän muun muassa yhteistoimintaja vuorovaikutuskykyjä, stressin hallintaa ja puolensa pitämisen taitoja. Näkökulma on silloin tärkeä, kun pohditaan ihmisten liittymistä omaa asiaa tai ongelmaa koskeviin oma-apu/vertaistukiyhteisöihin. Voidaan kysyä, antavatko tällaiset uudet pienyhteisöt sellaisia valmiuksia, joita perinteisistä turvaverkoista kuten perheeltä ja suvulta ei saa. Esimerkiksi perherakenteiden muutokset ovat olleet voimakkaita. Ovatko addiktiot vastauksia nykypäivän turvaverkkojen puutteisiin? Giddensin (1993) mukaan nykyajan ihmisen addiktiokäyttäytyminen kertoo turvaverkkojen heikkoudesta.

Yhteisöt voivat olla satunnaisia ja tilapäisiä. Nykyihminen pitää kiinni yksilöllisistä oikeuksistaan, mutta samalla etsii yhteisyyttä. Nyky-yhteisöt, kuten perhe-, työ- ja asuinyhteisöt sekä laitos- ja terapeuttiset yhteisöt toimivat yksilöiden varassa ja hei-

dän tarpeensa huomioonottaen, eikä niillä voi olla traditionaalisen yhteisön piirteitä. (Jauhiainen & Eskola 1994, 43-44.) Monet yksilölliset tarpeet nyky-yhteisöissä, kuten esimerkiksi naisten tarpeet päihdepalveluissa jäävät valitettavasti huomioimatta. Nykyajan yhteisöjä on pohdittu myös yhteisyyden kokemuksen näkökulmasta. Ihmisen merkitysmaailman näkökulmasta on kyse yhteisöstä, kun voi jo ajatuksissaan kokea kuuluvansa yhteisöön toimimatta siinä. Toinen tärkeä piirre nykyajan yhteisöllisyydessä on sopimuksellisuus. Sopimuksellisuudella tarkoitetaan kahden tai useamman yksilön kesken heidän omasta halustaan ja vapaaehtoisesti tapahtuvaa vuorovaikutusta, tekoa, tahdonilmaisuja tai jotain muuta vastaavaa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 43-44.) Toimijat ovat aina yksilöitä eikä yhteisöjä (Lehtonen 1990,108). Anneli Anttonen (1989, 156) toteaa, että nyky-yhteisöllisyys on intressiyhteisyyttä, joka perustuu samanlaisessa elämäntilanteessa olevien liittoutumiseen keskinäisen avun organisoimiseksi Näin myös oma-apu- ja vertaistukitoimintaan osallistuvan voi tulkita edustavan yksilöä, joka hakee yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Toisaalta ”samanlaista elämäntilannetta ” Anttonen ei määrittele tarkemmin. Nykyaikainen yhteisö on mahdollinen vain, jos se perustuu siihen kuuluvien ihmisten henkilökohtaisiin tarpeisiin ja valintoihin (Jauhiainen & Eskola 1994, 43-44, 47-48). Ulkoisiin pakkoihin perustuvat yhteisöt eivät siten ole heidän mukaansa yhteisöjä.

Susanna Hyvärin (2001, 167-169, 65) mukaan yhteisöllisyys rakentuu yhdistävän tekijän ympärille ja muodostuu jäsenille itseisarvoiseksi. Marginaalissakaan syrjäytynyt ei ole yksin, koska juomaporukat juovat yhdessä. Hyväri ei toisaalta pohdi nykyajan yhteisöllisyyden ulkopuolelle jäämistä yksinäisyytenä ja osoituksena nykypäivän pahoinvoinnista.

Erilaisiin vertais- ja oma-apuryhmiin liittyminen kertoo yhteisöllisyyden hakemisesta. Ryhmien määrällinen lisääntyminen kertoo yhteiskunnan palvelujärjestelmän puutteista ja sellaisista ongelmista, joihin ei tällä hetkellä ole ratkaisuja. Näitä ryhmiä voi tarkastella myös sosiaalisina liikkeinä. Työväenliikkeen toimintoja luokkaetujensa ajajina voidaan pitää ensimmäisinä sosiaalisina liikkeinä. 1970- ja 1980-luvuilla perustettiin Eurooppaan ja USA:han runsaasti oma-apuryhmiä. Näiden tavallisesti ekologisten liikkeiden erona aiempiin sosiaalisiin liikkeisiin nähden pidetään sitä,

ettei niissä ajeta luokka- tai ryhmäetuja. AA-liike todetaan esivaiheeksi näille 1980-luvulla syntyneille uusille liikkeille, koska siinä korostetaan myös henkilökohtaista muutosta. (Mäkelä et al 1996, 9,12.) Näissä ryhmissä yksilöt tekevät identiteettityötä. AA-ryhmät ovat avoimia kaikille, eikä niiden rakenne perustu hierarkioihin (Mäkelä et al 1996, 9). Merkillepantavaa AA:ssa on voimaantumisen näkökulman puuttuminen. Käsitykseni mukaan tämä näkökulma liittyy uusiin sosiaalisiin liikkeisiin. AA:ssa ihminen määrittelee itsensä alkoholistiksi, ja tämän identiteetin avulla yksilö voi irtautua alkoholiongelmastaan.

Perinteisten perhe- ja paikallisyhteisöjen hajoaminen toimi 1970- ja 1980-luvuilla perustettujen oma-apu- ryhmien juurina (Mäkelä et al. 1996, 12). Samaan aikaan nähtiin oma-apuryhmien syntyminen kansalaisten vastauksena professio- ja byrokratiakoneistojen valtaa vastaan (Smith & Pillemer 1983, muk. Mäkelä et al 1996,12). Oma-apuryhmät kytkettiin jo varhain terveystieteeseen. Saksassa oma-apuryhmien toiminta on kytketty sairausvakuutuslainsäädäntöön siten, että toimintaan osallistuminen oikeuttaa sairausvakuutuskorvaukseen (Palojärvi 2003).

1990-luvun ryhmissä korostetaan eksistentiaalisia kysymyksiä. Pohditaan esimerkiksi, kuinka olla nainen tai kuinka kohdata lähestyvä sokeus tai esimerkiksi perheenjäsenen menetys. Näissä ryhmissä henkilökohtaisten ongelmien käsittely on tavallista, joskin osa niistä on sitoutunut yhteiskunnallisten asioiden ajamiseen. (Mäkelä et al.1996,12). NOVAT-ryhmissä voi lähteä työstämään henkilökohtaisia ongelmiaan, mutta naisten keskinäisen kokoontuminen on jo sinänsä naisten tietoisuutta lisäävää.

3.2 Ryhmän käyttö sosiaalityössä

3.2.1. Ryhmätyöstä sosiaalityön oppikirjoissa

Sosiaalityön pioneeri Jane Addams tiedosti 1800-luvun lopulla sosiaalisten ongelmien kytkenyt yhteiskunnallisiin olosuhteisiin ja vaati yhteiskunnallisia reformeja. Hänen mukaansa settlementityön periaatteita olivat: naapurisuus, henkilökohtainen suhde asukkaisiin, estetiikka, moralisoimattomuus ja reformien aikaansaaminen. Syitä sosiaalisiin ongelmiin tuli hakea yhteiskunnasta, eikä yksilöiden heikosta moraa-

lista. Siksi hänen mukaansa tarvittiin tieteellistä tutkimusta. Jane Addamsin kehittämistä yhteisöllisistä juurista tapauskohtainen sosiaalityö irtautui yksilötyön pioneeri Mary Richmondin työn myötä. Yksilöön suuntautuva työ katsotaan virallisen sosiaalityön käynnistymisen alkuvaiheeksi. (Lee 2001, 301.)

Ryhmätyö sosiaalityössä otettiin Reino Rissasen mukaan käyttöön Suomessa vasta 1920-luvulla. Reino Rissanen (1969,10, 60-62) määrittelee ryhmätyön sosiaalityön menetelmänä ”ilmaisemaan luonteenomaisesti ammattimaista toimintojen järjestämistä”. Nämä toiminnot ryhmitellään niiden sopivuuden mukaan ajatellen niiden käyttöä auttamistilanteissa, mitkä edellyttävät ammattimaista palvelua. Toiminnot ovat keinoja, joiden avulla tavoitteita toteutetaan. Siten ryhmätyön menetelmällä tarkoitetaan ”niitä systemaattisia keinoja, joita käyttäen työntekijä vaikuttaa sosiaaliin ja ryhmäprosessiin saavuttaakseen erityisiä taitoja ja taidolla kykyä käyttää tietoa, periaatteita ja menetelmää tavoitteiden saavuttamiseksi.” Jane Addamsin ja settlementiliikkeen työhön Rissanen ei viittaa lainkaan, toisin kuin nykyisissä ryhmätyötä sosiaalityön menetelmänä koskevissa kirjoissa viitataan (vrt. Lee 2001, 302). Ensimmäinen ryhmätyön määritelmä sosiaalityössä on Rissasen mukaan vasta vuodelta 1929. Tätä hän perustelee Margaret Hartforin vuonna 1964 kirjoittamalla teoksella, jossa käydään läpi ryhmätyön määritelmiä.

Kananojan ja Pentinmäen (1977, 51-53) oppikirjassa Yksilökohtainen sosiaalityö ei juuri kirjoiteta ryhmän käytöstä sosiaalityön menetelmänä. Siinä viitataan pienryhmän olemassaoloon (esimerkkinä perhe ja työpaikka) ja ryhmäilmiöön ryhmäläisten sisäisenä tapahtumana. Ryhmän käyttäminen sosiaalityössä edellyttää ryhmädynamiikan tuntemista. 1970-luvun oppikirjoissa sosiaalityöntekijän tehtävänä oli auttaa ryhmän jäseniä pois eristäytymisestä, tukea uusien asioiden oppimisessa ja orientoitumisessa sekä avustaa ongelmien ratkaisemisessa (Heap 1975, 11-15).

Jauhiaisen ja Eskolan (1994,13) mukaan sosiaalityön tarkoituksena on muuttaa sosiaalisia ongelmatilanteita ja saada ihminen toimimaan oman elämänsä subjektina sekä parantamaan elämäntilannettaan. Sosiaalityöntekijä käyttää ryhmää tarkoitustensa toteuttamiseksi. Tähän kyetäkseen hänen on tunnettava ryhmätyössä tarvittavat me-

nettelytavat. Hänen on ymmärrettävä ryhmään osallistujan toiminnan päämäärä sekä tavat ja keinot, joita ryhmään osallistuja on tottunut käyttämään päästäkseen tavoitteisiinsa. Sosiaalisesta ongelmatilanteesta poispääseminen edellyttää uusien keinojen löytämistä ja haitallisista keinoista luopumista. Tähän ryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden. Sosiaalityö ei voi irrota asiakkaan itselleen asettamista päämääristä, koska sosiaalityö muuttaa sosiaalisia ongelmatilanteita saadakseen ihmisen toimimaan omaksi hyväkseen. Nykyaikaisessa sosiaalityössä asiakkaan tulisi saada ja osallistua ongelmansa ja tilanteensa määrittelyyn siten, että hän saa halutessaan tukea sosiaalityöntekijältä, eikä siten että sosiaalityöntekijä määrittelee hänen ongelmansa. Perinteisessä sosiaalityössä ammattilainen vetää ja ohjaa ryhmää kohti sen päämääriä ja tavoitteita asiakkaiden puolesta. Asiakaslähtöisessä ryhmässä ammattilainen on kumppanina ja vertaisena ja osallisena tukemassa tarvelähtöistä toimintaa. Paul Stepney ja Dave Evans (2000, 105-114) pohtivat yhdyskuntasosiaalityötä ja korostavat sellaisen aktivoivan yhdyskuntatyön merkitystä, jossa sosiaalityöntekijä liittoutuu ympäristönsä ja asiakkaitensa kanssa.

Ryhmätyötä tehtäessä on ymmärrettävä siihen liittyvä ryhmäilmiö, joka tarkoittaa osallistujien yksilöllistä toimintaa, ympäristövaikutuksia ja ryhmädynamiikkaa. Ryhmä on yksilölle itsetuntemuksen lähde ja tila, jossa yksilö voi saada palautetta ja osallistua toimintaan. Näin yksilö voi kasvaa toimintakykyiseksi. (Jauhiainen & Eskola 1994,13; Lee 2002, 300-302.) Ryhmän toiminnan tarkoitus liittyy sen osaksi ympäristöönsä. Ympäristösuhde on vastavuoroinen siten, että ympäristö vaikuttaa ryhmään ja ryhmä ympäristöönsä. Tämä edellyttää kuitenkin ryhmän jäsenten toimimisen tarvetta yhdessä ja toiminnan on edettävä heidän sopimustensa varassa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 18-21, 279). Toimintansa tarkoitusta toteuttaessaan ryhmällä on kaksoistavoite: tehtäväsuoritus, joka kiinnittää sen ympäristöön sekä koosapysyminen. Korostetaan ryhmän toiminnan tavoitteellisuutta kaikenlaisissa tilanteissa. (Brown 1988; Jauhiainen & Eskola 1994; Niemistö 2007.) Tavoitteellinen ryhmä muodostuu vaiheittain yksilöiden toiminnassa. Ryhmä syntyy, kun yksilöt ovat kanssakäymisessä tai joutuvat kanssakäymiseen keskenään. (Brown 1988, 29,30.)

3.2.2 Ryhmän toimintaa

Ryhmäprosessin vaiheistuksesta on olemassa runsaasti kirjallisuutta. Klassisessa terapeutisessa ryhmässä ryhmä organisoi itsensä alitajuisesti käytettävissä olevan ajan mukaan niin, että kaikki sen ryhmäprosessin vaiheet tulevat läpikäytyiksi. (Heap 1987; Jauhiainen & Eskola 1994; Niemistö 2007.) Myös lyhyemmissä esimerkiksi kymmenen kertaa kokoontuvissa terapeutisissa ryhmässä tapahtuu ryhmäilmiö. Ryhmät voivat olla joko suljettuja tai avoimia (Niemistö 2007, 60-61). Ryhmäprosessin kulkuun liittyy eri vaihteita ja niitä määritellään hieman toisistaan poikkeavasti. Yhteistä näissä määritelmässä on pienryhmän kehityksellisuuden vaiheittainen toteaminen. Kaikilla ryhmillä on alkuvaihe, jolloin ryhmä syntyy ja muotoutuu ja se on riippuvainen ohjaajastaan. Alkuvaiheissa korostuvat testaus ja riippuvuus. Jäsenet etsivät hyväksyttäviä kanssakäymisen muotoja ja rajoja sekä muodostavat riippuvuussuhteita ohjaajaan, toisiin jäseniin ja annettuihin ryhmänormeihin. Tämän jälkeen seuraa ryhmän keskivaihe, jolloin ryhmä on jo vakiintunut, ja sitä leimaa ”menhenki”. Riippuvuus ohjaajasta on siirtynyt ryhmäläisiin. Tällöin ryhmien ongelmat voivat myös tulla esiin. Jos nämä ongelmat ratkaistaan, siirtyy ryhmä varsinaiseen työskentelyvaiheeseen. Tällöin ryhmä työskentelee tiiviisti. Tällöin voivat myös konfliktit käynnistyä uudelleen. Myös ryhmän lopettamisesta puhuminen koetaan uhkavaksi tässä vaiheessa. Tämän jälkeen seuraa ryhmän lopettamisvaihe, jolloin irtaudutaan asteittain ryhmästä. (Whitaker 1989.)

NOVAT-ohjelmaan syntyvä ryhmä perustuu terapeutisen ryhmän vaiheistukseen. Vaiheittaista prosessia pyritään edistämään suuntaamalla ryhmiin erilaisia tukimuotoja ja interventioita edistämään muutosta aikaansaavia asioita.

Useimmat ryhmien käyttöä koskevat teoriat pohjautuvat ajatukseen, että ryhmän vetäjä on ulkopuolinen ohjaaja, joka johtaa ryhmää. Muun muassa Jauhiainen ja Eskola (1994,18) toteavat ryhmän ohjaajuuden olevan välttämätöntä kaikenlaisissa ryhmissä. Myös vertaisryhmiin liittyvät vetäjäisyys ja johtajuus. Johtajuus voi rakentua monin tavoin. Oman kokemukseni mukaan johtajuus voi jakaantua ryhmän jäsenille ryhmän eri vaiheissa eri tavoin. Ryhmän etenemisen prosessi suunnitellaan yhdessä ryhmiin

osallistuvien kanssa, jolloin myös johtajuuskysymyksiä voidaan käydä läpi. Tämä tuo Mullenderin (1994,55) mukaan ryhmien toimintaan empowerment-elementin. Kaikissa ryhmissä tavoitteet ja normit täytyy asettaa ja ajoittain tarkistaa yhteisesti. Itseohjautuvan ryhmän täytyy opetella esimerkiksi aikaa, paikkaa, jäsenyyttä ja poissaoloja koskevien sopimusten tekemistä ja pitämistä. Jauhaisen ja Eskolan (1994,18) mukaan monet itseohjautuvat ryhmät hyötyvät ammatillisesta ohjausavusta. Työntekijä voi tiedottaa ryhmästä asiakkailleen ja valmistella heitä siihen; auttaa ryhmän perustamisessa, tarjota käytännöllistä apua (esimerkiksi toimintatilan) ja olla tarvittaessa käytettävissä ryhmän konsulttina ja työnohjaajana. Vertaistukea ja -ryhmiä käsiteltäessä ei ryhmäilmiöön sisältyvistä yksilöllisistä tavoitteista, ryhmän ohjaajan toiminnan merkityksestä ja niiden toteutumisesta ole juuri kirjoitettu. Näin yksilöllisen asiakaslähtöisyyden tuen tarpeen elementit helposti unohtuvat. Korostetaan pelkästään kokemuksellisuutta ja samaa elämäntilannetta yhdistävinä ja auttavina keinoina. Vertaistuki ja vertaisryhmät ovat tulleet keskusteluihin myös heikosti voivien ja marginalisoituvien ihmisten pariin nimellä ”kokemuksen sosiaalipolitiikka” (Hyväri 2001). Susanna Hyvärin (2001) väitöskirjassa korostetaan kokemuksen äänen esille nostamista sosiaalipoliittiseen keskusteluun. Hän ei pohdi suhdetta sosiaalityöhön, paitsi kehottamalla asiakkaiden äänen esiinnostamiseen sosiaalityössä.

3.3 Empowerment-käsite

Tämän tutkimuksen keskeisenä teoreettisena lähtökohtana on empowerment. Kuronen mukaan empowerment-käsitteellä ei ole vakiintunutta suomennosta. Se on käännetty valtaistumiseksi, valtaistamiseksi, voimaantumiseksi, voimavaraistumiseksi tai toimintavoiman lisääntymiseksi. Usein käytetään pelkästään alkuperäistä englanninkielistä termiä. (Kuronen 2004, 277.)

Käsitteen käyttö liittyy läheisesti naistutkimukseen sekä yhteisöjen ja marginaaliryhmien tutkimukseen. Siksi se suomennetaan usein tarkoittamaan valtaistumista. Valtaistavan toiminnan tarkoituksena on ollut aktivoida sosiaalityön asiakkaina olevia naisia muutokseen: lisätä tietoisuutta yksittäisten naisten ongelmien yhteiskunnallisista syistä, naisten alistamisen rakenteista ja prosesseista sekä luoda naisten lähtökohdista ja tarpeista uudenlaisia toimintatapoja ja palveluita. Se on liittynyt nai-

serityisten kysymysten ja sosiaalisten ongelmien esilletuontiin ja niiden tarkasteluun suhteessa naisten yhteiskunnalliseen asemaan ja uudenlaisten tavallisesti virallisen julkisen sosiaalityön ulkopuolella olevien toimintamuotojen kuten esimerkiksi vertais- ja tiedostamisryhmien ja terapiakeskusten kehittämiseen. (Kuronen 2004, 277.) Sue Wise (1995) summaa feministisen voimavaraistumisen eettiset sitoumukset seuraavanlaisiin periaatteisiin. Naisten tulisi saada palveluita itsensä vuoksi, ei ainoastaan naiseuteen liitetyn toisista huolta pitämisen kyvyn takia. Naisten parissa työskentelevien työntekijöiden tulisi olla naisia. Heidän tulisi kyetä jakamaan naisten kokemuksia alistamisesta. Tällöin asiakassuhde voi muodostua tasavertaiseksi.

Siitonen (1999, 161-164) käyttää käsitettä voimaantuminen kuvatessaan empowermentitoitumista. Hänen mukaansa se koostuu osaprosesseista, joita ovat ihmisen oman toiminnan päämäärät, kyky, uskomukset, kontekstiuskomukset ja tunteet. Nämä vaikuttavat ihmisen sitoutumiseen sekä ihmisen kokemaan hyvinvointiin. Hänen mukaansa voimaantuminen on ihmisestä lähtevä, henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, eikä sitä voi antaa toiselle. Prosessi edellyttää soveliaista toimintaympäristöä ja vaihtelee ajan ja paikan kontekstissa, eikä se ole pysyvä tila. Voimaantumisteorian mukaan ihminen voi jäädä voimaantumattomaksi ("disempowered"), jos hänellä on vaikeuksia osaprosessien suhteen. Heikko voimaantuminen johtaa heikkoon sitoutumiseen, ja vahva voimaantuminen johtaa vahvaan sitoutumiseen. Voimavaraistuminen itsessään on yksilön oma prosessi, jota sosiaalinen ympäristö tukee. Esimerkiksi uupuminen ja siitä voimavaraistuminen ovat yksilön sisäisiä prosesseja, mutta ne ovat kiinteästi yhteydessä yksilön elinympäristöön, ilmapiiriin, tapahtumiin ja ihmisuhteisiin (Siitonen 1999, 118). Voimavaraalähtöisessä sosiaalityössä empowerment liittyy yksilön ja sosiaalisen ympäristön väliseen suhteeseen. Tällainen tarkoittaa toimintavoiman mahdollistamista (Rostila 2001, 41). Vähemmistöasemassa olevien, kuten naisten, voimavaraistumiseen kuuluu henkilökohtainen ja sosiaalinen osa (Hytinen 1990). Adams (2003) liittää empowermentin asiakaslähtöisten oma-apuliikkeiden toimintaan. Hän katsoo, että sosiaalityön tulisi professiolähtöisen hoitollisen työotteen sijaan muuttua kohti asiakaslähtöistä osallistuvaa ja osallistavaa toimintatapaa.

Bam Björling (2005,175) viittaa empowerment-käsitteen käyttöön erityisesti sosiaalityön alueella. Jo vuonna 1995 Yhdistyneiden kansakuntien naiskonferenssissa Pekingissä käytettiin tätä käsitettä. Tämän jälkeen käsitteen käyttö on vakiintunut eri puolille maailmaa. Sillä tarkoitetaan prosesseja, jotka mahdollistavat ihmisten muuttamisen yksilö-, ryhmä- ja yhteiskuntataholla oman elämänsä haltijoiksi. Björling viittaa käsitteen latinalaiseen alkuperään ”potere”, joka tarkoittaa ”olla kykenevä johonkin”. Sana empowerment tulee myös sanasta ”power” eli ruotsiksi ”makt” tai ”kraft” (suomennettuna valta ja voima). Hän yhdistää käsitteen amerikkalaiseen 1960-luvun kansalaisoikeusliikkeeseen, jonka avulla tavoiteltiin kaikkien osallisuutta ja vaikuttamisen väyliä yhteiskunnassa erityisesti marginalisoiduille ryhmille. Käsitteen yleistyminen on johtanut monenlaisiin tulkintoihin, joista on seurannut väärintäksityksiä. Tästä esimerkkinä on Björlingin mukaan ruotsalaisen Kvinnoforumin aikaansaama tyttöprojekti, jossa projektin toteutumista kommentoitiin toteamalla: ”Te projektityöntekijät teitte tytöt empowermentoituneeksi.” Björlingin mukaan kyse ei ole työntekijöiden tekemisistä vaan asiakkaiden tekemästä empowerment-työstä. Hänen mukaansa käsitettä on vaikea määritellä ruotsin kielellä viitaten sen käyttämiseen erilaisissa toiminnallisissa yhteyksissä. Esimerkiksi käsiteparit paikallinen kehittämistyö, itsehallinto, ”olla tulisielu” ja painostaja sotketaan myös empowerment-toimintaan. Näillä toimintatavoilla ei hänen mukaansa ole välttämättä mitään yhteyksiä empowerment-toiminnan kanssa. Lopulta hän päätyy myös itse käyttämään englanninkielistä käsitettä erotuksena ruotsalaisten käsitteiden käytöstä varmistaakseen sen oikean käytön. Hän toteaa empowerment-näkökulman liittyvän prosessiin, jossa ihmiset voivat parantaa elämänhallintaa ja kontrollia (Björling 2005, 177, 278-279).

Jauhiainen ja Eskola (1994) korostavat empowerment-sosiaalityön tärkeyttä ryhmän käytössä samoin kuin Lee (2001) ja Adams (1992). Käytettäessä ryhmää asiakaslähteisesti sosiaalityöntekijä voi parhaimmillaan löytää uusia voimavaroja tilanteen muuttamiseen asiakkaansa hyväksi (Jauhiainen & Eskola 1994, 13). Osallistumisen kautta toimintakyiseksi kasvaminen on ollut ryhmää käyttävän sosiaalityön alkuajoista lähtien sen päätavoite.

Lee (2000, 189-198) katsoo empowerment-sosiaalityöhön perustuvan ryhmätyöskentelyn hyödyntävän yleisiä ryhmätyöskentelyn periaatteita. Hän määrittelee empowerment-ryhmän työskentelyn ryhmän tarkoituksen, sisällön, prosessin ja tuloksen mukaisten toimintojen pohjalta. Hänen mukaansa empowerment-ryhmä on tukea saavan, keskinäisen avun, terapiaryhmän, tiedostamisryhmän, kriittisen kasvun ja poliittisen toiminnan ryhmien piirteiden yhdistelmä. Empowerment-otetta soveltavassa ryhmien parissa tehtävässä sosiaalityössä työtävät vaihtelevat ryhmän koon, tarkoituksen, tyypin, rakenteen ryhmäprosessien, dynamiikan ja kehitysvaiheen mukaan sekä jäsenten kykyjen ja voimavarojen mukaan. Ryhmät saattavat edistää yhteistä ongelman ratkaisua ja sosiaalista muutosta. Pienryhmissä empowerment-näkökulma sisältää seuraavat vaiheet: valmistautumisen pääsyyn asiakkaitten maailmaan, asiakkaitten maailmaan menemisen ja voimien yhdistämisen, keskinäinen arvioinnin ongelman määrittelystä ja sopimuksen tekemisen, ongelmien kanssa työskentelyn, lähtemisen ja arvioinnin. Näkökulma on osa ryhmässä tapahtuvaa ongelman määrittelyä ja ryhmäsopimuksen teko osa ryhmäprosessia. Myös työntekijän roolin tulee olla määritelty etukäteen. (Lee 2000, 199.) Hän korostaa ryhmän vetäjyyteen liittyviä taitoja ryhmien toimivuudessa ja ryhmäläisten valtaistumisessa. Hän erottelee ihmisten löyhät kokoonpanot varsinaisesta ryhmäytyneestä ryhmästä. Näitäkin on monenlaisia, ja kaikki ryhmät eivät hänen mukaansa täytä empowerment-ryhmän piirteitä, eikä niitä kategorisesti aina voida edes erottaa toisistaan esimerkiksi hoito- tai tehtäväryhmiin. Tällaisia ovat esimerkiksi henkilökohtaiseen ja yksilölliseen muutokseen tähtäävät, psykoterapia-, tehtäväkeskeiset, keskinäisen avun ja oman avun, kasvatus- ja toimintaryhmät. Erilaisia sovellusmuotoja edellä olevista ovat itseohjautuvat, ohjatut ja sosiaalisen toiminnan tai muutoksen ryhmät. Keskinäinen tuki saattaa sisältyä kaikkiin edellisiin ryhmämuotoihin. (Lee 2000, 291-292.)

Lee (2000, 340-343) kuvaa valtaistavan ryhmän toimintaa pahoinpideltyjen ja addiktioista kärsivien naisten parissa. Naiset olivat aiemmin osallistuneet päihdealan vertaisryhmiin, ja he syyttivät itseään omista tilanteistaan. Naiset kutsuivat itseään läheisriippuvaisiksi ja pitivät itseään syyllisinä siitä, että heitä lyödään. Hänen mukaansa tällaisella lähestymisellä ohitettiin naiset yksilöinä samoin kuin heidän voi-

mavaransa. Naiset pääsivät sitten voimaannuttavaan ryhmään, jossa he saivat arki-
seen päivittäiseen elämäänsä erilaisia taitoja ja tukea. Naisten elämä alkoi muuttua.

Audrey Mullender ja Dave Ward pohtivat oletusta siitä, että ihmiset lähtisivät hel-
posti sosiaalityön ryhmiin mukaan. Heidän mukaansa pelkkä halu lähteä mukaan ei
riitä. Tarvitaan paljon taitavaa työtä motivoida ihmisiä mukaan ryhmiin, saada heitä
tunnistamaan ongelmiaan ja työstämään niitä sekä lähtemään mukaan muutokseen.
Tämä koskee myös vertaisryhmiä. Heidän mukaansa perinteisissä ryhmissä ammatti-
laiset tekevät ryhmien jäsenten puolesta asioita ryhmän eri vaiheissa.

Itseohjautuvissa ryhmissä sosiaalityöntekijä toimii kumppanina, joka työskentelee
asiakkaittensa kanssa auttaen ryhmän muodostumisessa ja tukien heitä heidän lähtö-
kohdistaan. Ryhmillä on tärkeä merkitys jäsentensä itsekuvalle ja identiteetille.
Vaikka ihmiset ovat vastuussa itse omasta oppimisestaan, tapahtuu ryhmissä runsaas-
ti oppimista. Tunnesiteet, jakaminen ja jäsenten keskinäinen samastuminen ryhmässä
laajentavat oppimista.(1991, 55.)

Päihdetyössä naisten ryhmien lähtökohtana on sukupuoli. Näissä ryhmissä sukupuoli
määritellään sosiaalisesti ilmiöksi ja osallistujien subjektiiviseen kokemukseen pe-
rustuvaksi naiseudeksi. Ymmärtääkseen naista tulee olla nainen. Naiseuden koke-
musten ymmärtäminen edellyttää tietoa naisen asemasta, elämästä yhteiskunnan jä-
senenä ja naishistoriasta. ”Naisten ryhmissä tutustutaan naisen elämään, tutkitaan,
arvioidaan ja opetellaan tiedostavaa, kunnioittavaa ja arvostavaa suhdetta omaan
itseensä. Sen voi pelkistää kysymyksiksi: Millainen minä olen, millaiseksi haluan
tulla. Siitä voi muodostua hauska ja täysin uudenlainen löytöretki.” (Auvinen 2000,
27.)

Tutkimuksessani käytin voimaantumisen käsitettä, koska hyväksyn Björlingin ja Ku-
rosen perustellut huomautukset empowerment-käsitteen käytön epämääräisyydestä ja
käsitteen monista tulkinnoista. Päädyin käyttämään tutkimuksessani voimaantumisen
käsitettä, koska NOVAT-ohjelmassa on kyse tavoitteellisesta ammatillisesta asiakas-
lähtöisestä sosiaalityöstä ryhmien parissa. Sovellan kuitenkin voimaantumisen käsit-

teeseeni feminististä sosiaalityön valtaistamisen, Siitosen voimaantumisen ja Rostilan voimavaraistumisen näkökulmaa sekä Adamsin näkökulmaa oma-aputoimintaan. NOVAT-ryhmään sovellan myös Auvisen määrittelemiä naisten ryhmän kriteereitä (Auvinen 2005, 27-28).

NOVAT-toiminta muodostaa yhden ketjun naisten parissa tehtävässä varhaisvaiheen päihdesosiaalityössä ja toimii lähinnä avokuntouttavana ja ennaltaehkäisevänä sosiaalityön muotona toiminnan suuntautuessa pääasiassa yksilöihin. Toiminta myös rahoitetaan Raha-automaattiyhdistyksen yleishyödyllisenä toimintana. Voimaantumisen käsitettä tarvitsen tämän tutkimuksen voimaantumisen mallin teoriapohjaan. Tutkimukseni voimaantumisen mallin keskeisenä teoriapohjana on Kvinnoforumissa kehitetty empowerment-malli, joten esittelen tämän mallin.

3.4. Voimaantumisen malli

Björlingin (2005, 175) kuvaamassa Kvinnoforumissa kehitetyssä empowerment-mallissa asiakkaat itse muuttuvat ja tekevät empowerment-työnsä. Näin ihmiset eivät ole pelkästään toiminnan objekteja, vaan myös muutoksen subjekteja. Muut voivat olla mukana luomassa tilanteen, joka voi mahdollistaa yksilölle omien voimavarojen tunnistamisen. Kukaan muu ei voi tehdä sitä yksilön puolesta. Keskeistä mallissa on se, että uskotaan ihmisten voimavaroihin ja vaikutusmahdollisuuksiin heidän omassa elämässään. Ihmisistä voi tulla oman elämänsä toimijoita. Työskentelyssä on kiinnitetty koko toiminnan ajan huomiota monella tapaa syrjäytyneisiin ihmisiin. On tiedostettu, että syrjäytyneiden ihmisten toimintaedellytyksiä edistävät ja voimistavat myös heitä kohtaan suunnatut syrjäyttävät ja opittua avuttomuutta vähentävät toimenpiteet. Björling viittaa muun muassa Paul Freiren (1972) vapautuksen pedagogiikkaan. Hän kehittää empowerment-malliaan pohtimalla sen vaikutuksia yhteiskuntaan ja yksilöön. Selventääkseen mallin vaikutuksia hän viittaa professori Bengt Starrinin tutkimuksiin. Starrin tarkastelee empowermentia yhteiskunnan ja yksilön välisen dialogin ja yhteistyön pohjalta ja pohjaa näkemyksensä kahteen ajattelumalliin: paternalistiseen ja empowerment-orientoituneeseen malliin. (Starrin 1997; Starrin 2000). Hänen mukaansa paternalistisella ajattelumallilla on perustelunsa viranomaistoiminnassa. Tässä ajattelumallissa oletetaan ihmisten olevan kyvyttömiä poh-

timaan sitä, mikä on heille parasta. Jonkun on tehtävä tämä ajattelutyö heidän puolestaan. Esimerkeiksi ”ajattelutyön” tekevästä instituutioista hän nimeää koulun, politiikan ja työelämän. Ajattelumallilla on voimakas vaikutus yhteiskuntaan. Empowerment-orientoituneen ajattelumallin pohja on kansalaisyhteiskunnassa, millä hän viittaa ruotsalaisiin kansanliikkeisiin. Tässä ajattelumallista heijastuvat ihmisarvon, osallisuuden, huolenpidon, oikeudenmukaisuuden ja demokratian arvot.

Starrinin (1997,15) mukaan yhteiskunnan ja yksilön välisestä suhteesta voidaan keskustella ja analysoida sitä paternalistisen ja empowerment-mallin avulla. Starrin katsoo paternalistisen mallin perustuvan ylä- ja alajärjestyksiin. Tällöin ei nähdä ihmisten olevan omien elämiensä toimijoita ja kykeneviä itse tietämään, mikä on heille parasta, vaan heistä on pidettävä huolta. Siksi toiset eli asiantuntijat tekevät suunnitteluaan ”heille eli tavallisille ihmisille”. Asiantuntijoilla on merkittävä vaikutusvalta yhteiskunnalliseen kehitykseen samaan aikaan, kun heiltä puuttuu päätettävää aihealuetta koskeva autenttinen kokemus. Starrinin mukaan paternalistinen ajattelumalli on hyvin vanha. Ajattelumalliin liittyy historiassa paljon onnistumisia, mutta myös valtaa ja alistamista. Demokratia on toteutunut historiassa vasta hyvin vähän aikaa, ja esimerkiksi naisten äänioikeus on Ruotsissa vasta 75 vuotta vanha asia. Esimerkilleen Starrin viittaa paternalistisen ajattelumallin vahvuuteen yhteiskunnassa.

Empowerment-orientoivan mallin esiinnousu Ruotsissa on kehittynyt oppositiovoimana paternalistista mallia kohtaan. Tämä malli korostaa yhtäläisyyttä, tasa-arvoa ja oikeudenmukaista vallanjakoa. Myös ihmisten väliset horisontaaliset suhteet ovat tärkeitä. Ihmisten omat valinnat, ratkaisut ja yhteistyö korostuvat. Tämän mallin toteutumista estävät usko auktoriteetteihin, viranomaisvaltaisuus, ammatillistuminen, pitkälle mennyt työnjako ja perinteinen ihmiskäsitys. Monet niistä ongelmista, joista Starrinin mukaan ”heikot” kärsivät, johtuvat valtaapitävien toiminnasta. Starrinin mukaan kuilut heikkojen ja vahvojen välillä näyttäisivät lisääntyvän yhä enemmän, kun paternalistisen malliin sisältyviä ongelmia ei tiedosteta. (Starrin 1997,15.) Björlingin mukaan Starrinin paternalistinen malli on edelleen arkipäivän todellisuutta naisten ja tyttöjen parissa. Taulukossa 1 on esitetty paternalistisen mallin ja empowerment-mallin vertailu

Taulukko 1. Paternalistisen ja empowerment-mallin olennaiset piirteet (Starrin 1997).

	Paternalistinen malli	Empowerment-malli
Suhdetyypit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ihminen vallanpitäjänä ja alamaisena ▪ keskusta ja periferia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ihminen kansalaisena kansalaisoikeuksien loukkaamattomuus ▪ mina-sinä -suhde
Toimijat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ valtio ▪ kunnat ▪ maakunnat ▪ yritykset ▪ byrokraatit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uudet kansanliikkeet ▪ kylätoiminnat ▪ osuuskunnat ▪ oma-apuryhmät ▪ toimintaryhmät
Toimenpiteet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ direktiivit ▪ tarkastus ▪ toimenpiteet ▪ kontrolli ▪ palvelu ▪ järjestyksen luominen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mobilisointi ▪ osallisuus ▪ oma-apu ▪ epämuodolliset ratkaisut ▪ kansalais-tottelemattomuus
Ihannetyypit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ patriarkaatti ▪ vahva ja kaikenkattava isä ▪ hyvä äiti ▪ erityisasiantuntija 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tulisielu ▪ kansansivistäjä ▪ painostaja
Tietolähteet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ selvitykset ▪ konferenssit ▪ kokoukset 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ paikalliset opinnot ▪ henkilökohtaiset kokemukset ▪ opintopiirit ▪ dialogit ▪ tekemällä oppiminen
Kielellinen koodi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tunnetaso neutraali ▪ tekninen ▪ asiantuntijasuuntautunut 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tunnetasoa korostava sekä tunnetasoltaan neutraali ▪ kokoava ▪ osallisuutta lisäävä ja it-seluottamusta luova

Starrinin mukaan valta käsitetään paternalistisessa mallissa nollasummapeliksi. Kun joltakin otetaan valtaa pois, merkitsee se jollekin osapuolelle lisää valtaa. Valta käsitetään myös ylemmyyden merkiksi, jolloin sitä pitää puolustaa. Jos se taas nähdään sellaisena, että se voi kasvaa ja laajentua ja henkilö voi lisätä henkilökohtaista valtaansa siten, ettei toisten valta vähene, voi vallan lisääntyminen merkitä monien toimijoiden ”rikastumista”. Empowerment-mallissa korostuvat lisäksi erilaisuuden, uskalluksen ja heikkojen puolustamisen arvot. Starrinin mukaan paternalistisen mallin olemassaolo merkitsee usein turvattomuutta ja epävarmuutta, mikä johtaa häpeän tunteisiin. Ratkaisevaa empowerment-prosessin toteutumiselle on se, kuinka paljon yksilö uskaltaa ottaa itselleen toimintatilaa ja pitää puoliaan. Näin tapahtuessa ihmiset tuntevat olonsa turvalliseksi ja varmaksi. Tämä johtaa kasvavaan toimintatilaan, aloitekykyyn ja itseluottamukseen. Siten Kvinnonforumin empowerment-mallin teorianmuodostus liittyy Starrinin valtakäsitteen ympärille. Malli sisältää asteittain lisääntyvän vallan kokemuksen. (Starrin 1997.)

Feministisessä valtatutkimuksessa on keskusteltu valtakäsitteestä suhteessa tasa-arvoisuuteen ja siihen, minkälaisesta vallasta on kyse (Radke & Stam 1994; Nelson & Wright, 1995; Rowlands 1997; Kabeer 1999.) Feministisessä tutkimuksessa erot tehdään käsitteiden ”ylivalta”, ”valta vaikuttaa johonkin asiaan yksilö-, perhe- ja yhteiskuntatasolla”, ”valta yhdessä toisten kanssa” ja ”yksilön sisältäpäin tuleva valta” välillä. Ylivalta voi tarkoittaa kielteistä diktaattoriin valtaa tai vaihtoehtoisesti myönteisesti käsittäen johtajuutta. (Björling 2004, 180-181).

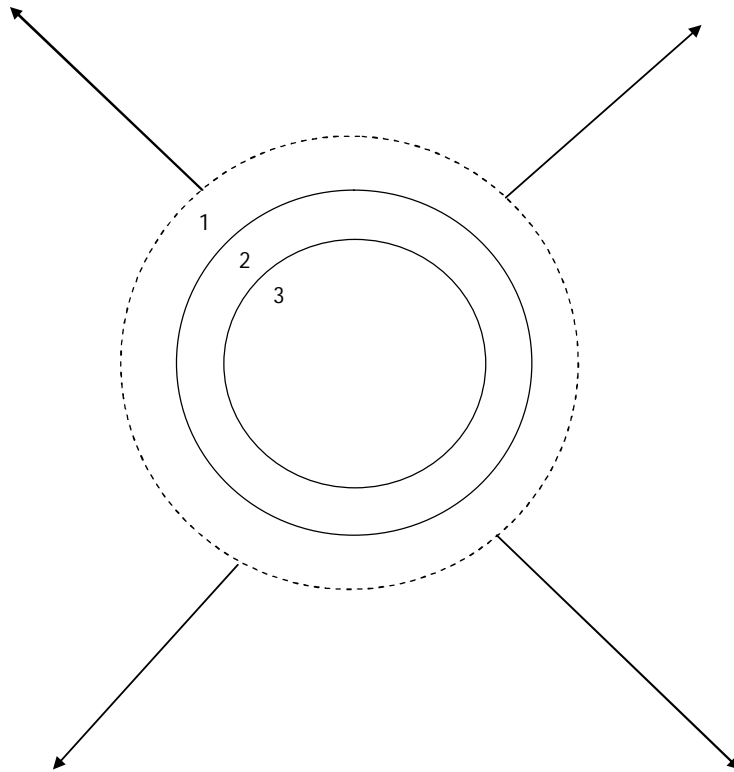
”Valta yhdessä toisten kanssa ” on yksi vallan muoto. Se voi tarkoittaa myös strategiaa, jolloin yksilöt yhdessä toimimalla näkevät yhdessä harjoitettavan vallan olevan suurempaa kuin yksilön yksin harjoittama valta. ”Valta vaikuttaa johonkin” tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa päätöksentekoon yksilö-, perhe-, työyhteisö- ja yhteiskuntatasolla, mutta se sisältää myös mahdollisuuden lisätä omia kykyjä, valmiuksia ja kompetenssia saada asioita läpi esimerkiksi täydentämällä ammattitaitoaan ja kouluttamalla itseään lisää.

”Yksilön sisältä tuleva valta” tarkoittaa sitä valtaa, jota yksilö tai ryhmä kokee vaikuttaessaan omaan elämäntilanteeseensa. Tärkeitä osatekijöitä ovat itsetunto ja usko omaan kykyyn toimia ja muuttaa asioita. Se voi tarkoittaa myös sitä, kun yksilö tiedostaa sisäistämänsä alistamisen, jota yläpuolella olevan vallan edustajat harjoittavat. Tämä edellyttää jo kykyä ymmärtää ja nähdä yhteiskunnassa olevia valtarakenteita ja mekanismeja ja ymmärtää niiden vaikutuksia yksilötasolla. Yksilötasolla tämä voi tarkoittaa esimerkiksi työpaikan vaihtamista. Jos yksilö kuuluu niin sanottuun ”marginaaliseen” ryhmään, kokee hän usein omat kokemuksensa ja asiansa merkitykselliseksi ja arvottomiksi. Tällöin on tärkeää lisätä yksilön kokemusta vallan tunteesta. Kategoriat ”valta yhdessä toisten kanssa”, ”yksilön sisäinen valta” sekä ”yläpuolella oleva valta” ovat toisiaan vahvistavia, kun niitä ei pohdita niiden alistavassa merkityksessä. Joskus nämä valtamuodot leikkaavat myös toisiaan. Björlingin mukaan Kvinnoforumissa tehdyssä empowerment-työssä on haluttu vahvistaa kaikkia näitä vallan eri dimensioita. Myös ”valta vaikuttaa johonkin asiaan eri tasoilla” on keskeinen kategoria. (Björling 2005, 177-179.)

”Sisäisen vallan kokemus” merkitsee myös sisäistetyn alistamisen kokemuksen haastamista ja kumoamista. Tällainen edellyttää jo syrjivien mekanismien ja rakenteiden tiedostamista. Tämä on myös tässä tutkimuksessa keskeinen kategoria, sillä usein naisten lähisuhderiippuvuuksiin liittyy kokemus opitusta sisäistetystä alistamisen mallista lapsuudesta asti. Tämä toimintatapa kulkee naisen elämän mukana hänen aikuissuhteisiinsa. (Kasl 1992, 263-269.)

Ihmisen toimintatilaa voidaan kuvata ympyränä (kuvio 1). Ympyrän ulommainen katkoviiva 1) rajaa ”äärimmäistä” toimintatilaa eli tilaa johon yksilö tai ryhmä voi vaikuttaa ja jonka sisällä hän voi olla toimija. Tämä tila näyttäytyy eri yksilöille ja ryhmille erilaisin tavoin. Tästä syystä viiva on katkonainen. Ihmisellä on myös ulkoinen ”objektiivinen” toimintatila, 2) jota rajoittavat sellaiset tekijät kuten pääsy koulutukseen, normit, yhteiskunnassa olevat asenteet ja mahdollisuus päivähoitopaikkaan. Lisäksi on olemassa 3) subjektiivinen toimintatila, jota rajaa yksilön tai ryhmän sisäistämä kuva hänen mahdolluuksistaan tai siitä, mikä ei ole mahdollista. Ympyrät näyttävät eri yksilöille erilaisilta. Joillekin voi subjektiivinen toimintatila

olla suurempi kuin objektiivinen tai päinvastoin tai subjektiivinen ja objektiivinen ympyrä voivat joskus leikata toisiaan. Esimerkiksi Björling (2005, 180-181) ottaa työttömien naisten työmarkkinaohjelmissa olevat naiset, joille subjektiivinen toimintatila on objektiivista tilaa pienempi. (Kuvio 1)



Kuvio 1. Yksilön toimintatilat; 1 = äärimmäinen toimintatila 2 = objektiivinen toimintatila 3 = subjektiivinen toimintatila

Empowerment-toiminta tarkoittaa tässä yhteydessä niitä prosesseja, jotka sisältävät eri toimintatilojen eli objektiivisen, subjektiivisen sekä äärimmäisten toimintatilojen selvennykset. Tämä sisältää myös sen, että ihmiset tulevat yhä enemmän oman toimintatilansa muokkaajiksi ja siten vaikuttavat toimintatilansa rajoihin ja niiden laajentamiseen. Kun toimintatila laajenee, kykenevät ihmiset lisäämään valinnanmahdollisuuksiaan sekä omimaan lisää toimintatilaa. Näin on myös helpompi olla oman elämänsä subjekti ja toimia, eikä olla vain toimenpiteiden kohteena ja jäädä olosuhteiden uhriksi. (Björling, 2004, 180-181.)

Kokonaisnäkemys täydentyy Kvinnoforumin empowerment-määrittelyssä analyysillä, joka käsittää joukon näkökulmia tai alueita, jotka ovat toisiaan vahvistavia. Kvinnoforumin empowerment-malliin lisätään seuraavat elementit:

- Naistietoisuus
- Itsetunto ja itseluottamus
- Toimintakyky ja tunne toimintakyvystä
- Sosiaalinen ja fyysinen turvallisuus
- Merkityksellisyys ja kehitys

Nämä elementit löytyvät yksilö-, ryhmä sekä yhteiskuntatasolta. Sukupuolietoisuus käsittelee tietoisuutta ja analyysiä naisten rakenteellisesta alistamisesta yhteiskunnassa. Se sisältää myös oivalluksen naisten ja miesten erilaisuuksista mahdollisuuksien, edellytysten, oikeuksien, velvollisuuksien ja tarpeiden suhteen (Björling 2005,182.) Yksilötasolla naistietoisuus merkitsee oman tilanteensa näkemistä laajemmasta perspektiivistä kuin pelkästään omasta tilanteesta käsin. Samalla voi nähdä oman elämänsä muutosmahdollisuudet. Ryhmä- ja yhteiskuntatasolla tiedostaminen toimii perusteluna muutosten käynnistämiseksi. Itsetunnon ja itseluottamuksen kasvaminen sekä toimintakyvyn tunteen paraneminen synnyttävät synergiaa, minkä avulla naisten ja tyttöjen voimaantumisen prosessi etenee. Björlingin (2005, 182) mukaan sosiaalisen ja fyysisen turvallisuuden sekä merkityksen ja kehityksen tarpeet ovat marginalisoitujen tyttöryhmien kannalta tärkeitä elementtejä. Turvallisuuden tunteen lisääminen on väkivaltaa ja häpäisevää kohtelua kokeneiden naisten kohdalla keskeistä. Tämä koskettaa myös päihde- ja riippuvuusongelmista kärsiviä naisia. Ongelmien taustalla on usein vähättelyä, alistamista ja myös inestii (esim. Kaufman 1994, 36-37).

Björling määrittelee empowermentin sen puuttumisen näkökulmasta. Hänen mukaansa henkilö, jota on alistettu ja diskriminoitu, tehty näkymättömäksi tai marginalisoitu, ei voi olla ”empowermentoituneessa” tilassa. Näin myös henkilöt, joilla on valtaa ja kykyä voivat menettää ”empowermentia” sisältäviä kykyjään joillakin elämänalueilla. (Kabeer 2000; Björling 2005,182-183.) Myös Siitonen (1999) toteaa tämän. Tällainen koskettaa pahasta olosta kärsiviä esimerkiksi NOVAT-ohjelmaan tulevia naisia. Heidän ongelmiaan eivät nykyiset järjestelmät riittävästi tunnista, ja ne ovat piilossa ongelmiin liittyvien kielteisten leimojen vuoksi. Naiset voivat menettää

osan empowerment-kyvyistään, vaikka heillä on vielä usein esimerkiksi asunto ja työ jäljellä. Tiedetään naisten käyttävän lääkäripalveluita ja kertovan näissä palveluissa masennuksistaan, vaikka kyseessä olisi jo hallitsematonta alkoholinkäyttöä tai muita riippuvuuksia. Palvelujärjestelmä ei tunnista näitä ongelmia ja ohittaa ne.

Koska empowerment-näkökulmalla on erilainen merkitys eri ihmisille eri yhteyksissä, projektin päämäärä ja tarkoitus mahdollistavat aiemmin mainittujen lisäksi lisäelementtien huomioimisen. Tällöin on tärkeää kuvata projektin prosessia ja sen tuloksia sellaisenaan (Björling 2005, 182-183). Tässä tutkimuksessa käytettävään voimaantumisen malliin lisään naisten varhaisvaiheen päihderiippuvuuksia koskevia lisäelementtejä. Koska on kyse henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta voimaantumisen prosessin ja toimintavoiman kasvun tarkastelemisesta naisten kohdalla ja erityisesti voimaantumista tuottavien vertaistuen rakenteiden etsimisestä kohderyhmän parissa, lisään malliini seuraavat komponentit: muutokset lähi-ihmissuhteissa, naisen itsearvostus (sisältäen hyväksytyksi tulemisen tunteet), turvallisuuden tunteen muutos, suhde päihde- ja muihin riippuvuuksiin, sekä puolensa pitämisen kyvyt. Kvinnoforumin empowerment - näkökulman elementteihin kuuluvat myös naisten itsetunto ja itseluottamus, jotka tässä yhteydessä osittain leikkaavat edellämämainittuja elementtejä.

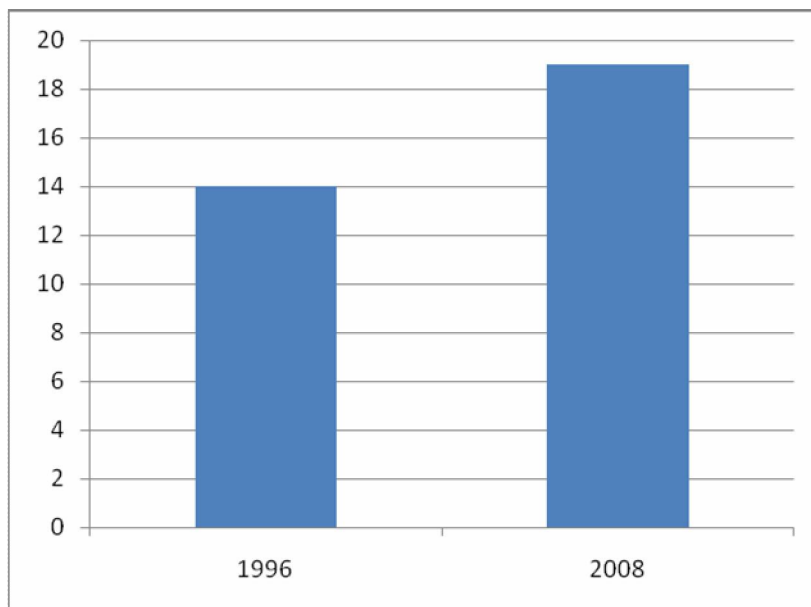
3.5 Novat-ryhmä ja päihdealan vertaistukiyhteisöt

NOVAT-toiminnan idea tuli Suomeen USA:sta 1990-luvun alkuvuosina Naistenkartano ry:n (entinen Naiset Yhdessä Irti Päihteistä ry) pääsihteerin tuomana. Yhdistyksen ylläpitämä vain naisille suunnattu hoitokoti oli lopettanut toimintansa vuonna 1991. NOVAT-toiminnan ammatillinen soveltaminen käytäntöön ja kehittäminen ovat olleet pääasiassa minun vastuullani 1990-luvun puolesta välistä lähtien. Toiminnan yhtenä lähtökohtana on amerikkalaisen sosiologian tohtori Jean Kirkpatrickin oman selviytymistarinansa pohjalta kehittämä ryhmätoiminta päihdeongelmista kärsiville naisille. Vertaisryhmät ovat tämän toiminnan ydin. Kirkpatrick kehitti ohjelman kritiikkinä AA:laisuutta kohtaan omien kokemustensa ja sosiologian opintojensa pohjalta. Hänen mukaansa päihdeongelmaisten naisten tulee saada työstään keskenään vihan, syyllisyyden ja häpeän tunteitaan ja rakentaa itseluottamustaan

(esim. Schmid 2002,542; Kasl 1992, 166; Straussner 2002. 20; Kaskutas 1992a, 68-69.)

Puolitoista vuotta kestävä ohjelma tarkoittaa vaiheittaista työkirja-aineistoihin ja erilaisiin yhdistyksen antamiin tukimuotoihin perustuvaa ohjelmaa ja osallistumista vertaisryhmäprosessiin. Kukin määrittelee itse vaikeutensa ja asiansa, joita hän haluaa ohjelmassa ja ryhmässä työstää. 1990-luvun puolestavälistä lähtien toiminta on kehittynyt nopeasti vastaamaan suomalaisen naisen tarpeita. Ohjelman laajentamista ovat estäneet vain niukat resurssit sekä vaikeudet saada nykyaikaiseen asiakaslähtöiseen sosiaalityöhön koulutettua henkilöstöä. Vuosittain on kokoontunut keskimäärin 22-26 ryhmää, joissa kussakin on keskimäärin 8-12 henkilöä (taulukko 2). Ryhmien koko ja osallistumisen aste ovat kasvaneet jatkuvasti toiminnan laadun parantumisen myötä. Kymmenen viime vuoden aikana NOVAT-ohjelmaan on osallistunut yhteensä noin pari tuhatta naista.

Taulukko 2: NOVAT-ryhmien määrä 1996 ja 2008



Ohjelman ydin on naisten vertaistoiminnassa. Se on kaikille naisille tarkoitettu varhaisvaiheen päihde- ja muita riippuvuuksia ehkäisevä ohjelma. Se perustuu seuraaviin 13 lausemaan, jotka on muokattu suomalaisen naisen tarpeiden kannalta:

Kielteiset ajatukset tuhoavat minut
Minulla oli kerran elämäni uhkaava ongelma
Haluan omaksua onnellisuuden mielentilan
Voin ajattelullani vaikuttaa ongelmieni ahdistavuuteen
Olen sitä, mitä ajattelen
Elämä voi olla arkista ja se voi olla suurta
Itseni hyväksyminen voi muuttaa maailmaani
Elämäni tärkein päämäärä on tunnetason kehitys ja henkinen kasvu
Mennyt ei koskaan palaa
Antamani hyvyys palaa moninkertaisena
Yritän opetella innostumista ja luovuutta joka päivä
Olen kyvykäs nainen ja minulla on paljon annettavaa
Olen vastuussa itsestäni ja teoistani

Ohjelmassa ei edellytetä tunnustautumista esimerkiksi alkoholistiksi, vaan ohjelmaan voi osallistua jokainen, joka on kiinnostunut työskentelystä itsensä kanssa naisena. NOVAT-ryhmän esitteessä kerrotaan, että ”ryhmään voi hakeutua jokainen nainen joka haluaa pohtia elämäänsä, tehdä työtä itsensä löytämiseksi ja työstää selvittämättömiä asioita”. Ryhmän avulla on mahdollista päästä eroon elämään haitallisesti vaikuttavista riippuvuuksista, olipa kyseessä kemiallinen aine (lääkkeet, alkoholi, tupakka), tietty käyttäytymismalli (liiallinen kiltteys ja syyllisyys), ruoka tai vaikkapa toinen ihminen.

Viikoittain kokoontuvien vertaisryhmien toimivuuteen kiinnitetään huomiota. Ryhmään pääsy mahdollistetaan järjestämällä kaikille avoimia yleisöluentoja, joiden yhteydessä kerrotaan toiminnasta. Infotilaisuuden jälkeen voi halutessaan lähteä mukaan. Lisäksi infoja annetaan puhelimitse ja sähköpostein ja mahdollisuuksien mukaan järjestetään yksilövastaanottoja.

Päihdealan vertaisyhteisöissä pohdinta yhteisen selviytymisen kokemuksista on niiden toiminnan perusta. Vertaistuen katsotaan perustuvan samanlaisiin kokemuksiin

päihderiippuvuuden kehittymisessä. Susanna Hyväri (2001) tarkastelee kaikkia vertaisyhteisöjä tästä näkökulmasta. Hänen mukaansa tällaisten yhteisöjen syntymistä tulisi edistää kokemuksen sosiaalipolitiikalla. Tässä määritelmässä yksilöllinen syrjäytymisen prosessi, ongelmien ja päihdeongelman kehitys tapahtuvat samankaltaisen kehitysprosessin mukaan, mikä johtaa samankaltaisiin tointumisen ja elämisen tarpeisiin ja oletuksiin yhteisestä selviytymisestä. Tämä on käsitykseni mukaan kaipa tulkinta ihmisten selviytymisestä ja ohittaa yksilölliset erot ja näkökulmat. On kyse oletuksesta, että ihmiset selviävät vaikeuksistaan pelkästään vertaistukeen perustuvan ryhmän avulla. NOVAT-ohjelmassa vertaisyhteisön rakentamisessa korostetaan yhteisön muodostamisen lisäksi kunkin osallistujan yksilöllistä tavoitteenasettelua oman ongelman/ongelmien kohdalla ja niistä irtautumisessa. Tätä prosessia edistetään asiakaslähtöisellä sosiaalityöllä.

Erilaisista päihteisiin liittyvistä vertaistukiryhmistä löytyy yhteisiä piirteitä. Vertaistuki tarjoaa jakamisen ja yhteisen kokemuksen tunteet ja mahdollisuuden työstää itseään ryhmässä vuorovaikutuksen avulla. NOVAT-ohjelmassa keskinäinen tuki on yhtä lailla tärkeää. Vertaisuutta tuottavat oletukset naisten addiktioiden erityispiirteistä, niiden kehityksestä ja niistä irtautumisen samankaltaisuudesta. Naisille lähisuhteet ovat keskeisiä, ja ne ovat myös avaimia riippuvuuksien ehkäisyssä ja niistä tointumisessa

Ryhmän vertaistuen avulla nainen voi purkaa mielikuviaan ja roolejaan sekä jakaa ongelmiaan. Yksinäisyyden ja eristyneisyyden voi murtaa vain muuttamalla niistä seuraavaa yhteydetttömyyttä. Tämä voi tapahtua vain luomalla suhteita toisiin ihmisiin. Yksinäisyydestä irtautuminen on avautumista toisille ja toisten yhteyteen. Se ei voi perustua siihen, että haetaan hyötyä tai käytetään toisia hyväksi jonkin oman puutteen tai tarpeen tyydyttämiseksi. Yhteisöllisyyden muotoutuminen edellyttää halua liittyä yhteen samanlaisia arvoja, merkityksiä ja kokemuksia kannattavien kanssa ja ilmaista solidaarisuutta ja yhteyttä heihin. (Hyväri 2001,170.) Myös naisten välisessä NOVAT-vertaisryhmässä voidaan kokea tällaista. Jakaessaan kokemuksiaan ja opettelemalla kuuntelemaan toisia yksilö pääsee pois omasta eristäytymisestäään. Näin hän voi oppia vuorovaikutuksellisuuteen. Ryhmään voi osallistua kuka

tahansa, joka on kiinnostunut työstämään mahdollisia riippuvuuksiaan ja elämänhallinnan ongelmiaan.

Ääneen puhuminen omista ongelmista ja vaikeuksista luo pohjaa oman itsen tarkastelulle. Näin voidaan kuulla, että muillakin on samankaltaisia kokemuksia. Näin ”töppäilyihin” liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet lievenevät. (Kasl 1992, 291; Borkman 1997, 43-44.) Klassiset riippuvuusryhmät perustuvat oletuksiin samankaltaisina ilmenevistä riippuvuuksista olipa kyseessä aine tai asia, eikä niihin osallistuvien yksilöllisiin eroihin. Vain sukupuoli katsotaan erottavaksi asiaksi. Naisilla tulee olla omia AA-ryhmiä perustuen naisten erilaisiin tarpeisiin. Esimerkiksi sekaryhmissä AA:ssa monet naiset kokevat miesten ottavan yliotteen (Kasl 1992, 166; Mäkelä et al., 179 -181, 212 - 213.)

Hoidollisissa terapeuttisissa yhteisöissä vertaisuutta käytetään keskeisenä tekijänä. Hoidollisilla yhteisöillä tarkoitetaan yhteisöjä, joissa tuetaan ja edesautetaan ihmisten kykyä elää itsenäistä elämää haluamallaan tavalla. (Hyväri 2001, 276.) Hyväri pohtii suomalaisia hoidollisia yhteisöjä ja laitoksia: ”Huolimatta näiden laitosten ihmisten elämäntavan ja identiteetteihin liittyvästä korjaamisesta ja kuntouttamisesta vastaamaan yhteiskunnan odotuksia, on sopeuttaminen yhteiskunnan normeihin, poikkeamisesta rankaiseminen, kurinpito ja kontrolli olleet aina osa suomalaisen sosiaalipolitiikan laitos- ja hoitohistoriaa ennen ja tänään” (Hyväri 2001, 276.) Kun NOVAT-ohjelmaa ajatellaan osallistujan kannalta vertaistukeen perustuvana naisten hoitoyhteisönä, sen tarkoituksena on antaa mahdollisuus tukeen, yhteisyyteen ja jakamiseen sekä yhteisyyden kokemiseen. Hoidollisia yhteisöjä tulisi muuttaa itseisarvoisen yhteisöllisyyden suuntaan. Tällaiseen yhteisöön ei tulisi kuntoutumaan sairaudesta tai poikkeavuudesta ja tervehtymään normaaliksi kunnolliseksi kansalaiseksi. Kuntoutumista on mahdollista tulkita myös elämäntavan ja sellaisen identiteetin kehittämiseksi, jolle on löydettävissä kaikupohjaa ja vastavuoroisuutta. (Hyväri 2001, 277.) Tämä käsitys sopii perusteluksi nykyaikaiselle keskinäiseen tukeen perustuvalle vertaistuki/oma-aputoiminnalle.

4 METODOLOGISIA LÄHTÖKOHTIA JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1. Tutkimusstrategia ja tutkimusmenetelmä

Tutkimusstrategiani on laadullinen, koska se sopii tutkimustehtävän luonteeseen. Tutkimus on perusluonteeltaan kuvailevaa ja saanut vaikutteita fenomenologisesta tutkimuksesta. Siinä keskeistä ovat merkitykset ja kokemukset (vrt. Laitinen 2004). Fenomenologinen lähestymistapa näkyy tässä tutkimuksessa siinä, että naisten käsitteitä vertaistuen merkityksistä NOVAT-ryhmässä pyrittiin tavoittamaan kokemuksen välityksellä (vrt. Grönfors 1985, 21–22).

Tutkimukseni on myös sukupuolisensitiivistä, jolloin otin huomioon nais erityisen näkökulman tutkimuksen teossa. Oletin naisten tuovan kokemustensa kautta esiin vertaistuen toimivia rakenteita. Työni kautta olen haastateltavieni subjektiivista kokemusmaailmaa lähellä ja olen itse myös nainen. Tällaista samankaltaisuutta pidetään laadullisessa tutkimuksessa etuna (vrt. Eskola & Suoranta 1998, 459; Hirsjärvi & Hurme 2000, 46-47).

Aineiston keruumenetelmien tulee olla sellaisia, että aineiston avulla saadaan vastaus tutkimuksen ongelmaan. Koska suunnitteilla oli pienen kohdejoukon laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli kartoittaa henkilökohtaisia kokemuksia, parhaiten tietoa antavia menetelmiä näyttivät olevan lähinnä kyselytutkimus tai haastattelu (vrt. Hirsjärvi, ym. 2004, 172). Aineiston keruumenetelmänä päädyin käyttämään puolistrukturoituja teemahaastatteluja naisten parissa. Teemahaastattelu takaa yksityiskohdistaisten kysymysten sijasta haastattelun etenemisen tiettyjen keskeisten teemojen varassa ja näin tuo tutkittavien äänen esiin. Puolistrukturoitu haastattelu sopii erinomaisesti käytettäväksi, kun tutkimuksen kohteena ovat emotionaalisesti arat aiheet. Lisäksi tällainen haastattelu on hyödyllinen, kun halutaan selvittää heikosti tiedostettuja seikkoja, ja kun muistamattomuuden arvellaan tuottavan virheellisiä vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.)

Martti Grönfors (1982) on todennut, että kvalitatiivinen tutkimus on suurelta osin varsin henkilökohtaista. Tutkimuksen tekemiseen liittyvät valinnat perustuvat tutkijan omiin käsityksiin ja elämäkokemuksiin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on oma tutkimusvälineensä (vrt. Eskola & Suoranta 2005, 20). Pattonin (1990, 32) mukaan laadullista tietoa kerätessä tulee noudattaa seuraavia tutkimuksen ihmiskeskeisyyttä korostavia periaatteita. Ensinnäkin tutkijan tulee päästä riittävän lähelle tutkittavia ihmisiä ja tilanteita ymmärtääkseen henkilökohtaisesti ja syvällisesti tapahtumien yksityiskohdat. Toiseksi tutkijan tulee pyrkiä tavoittamaan se, mitä todella tapahtuu ja mitä ihmiset todella sanovat. Kolmanneksi kvalitatiivisen aineiston tulee sisältää runsaasti henkilöiden, toimintojen, vuorovaikutuksen ja ympäristön puhdasta kuvausta. Neljänneksi laadullisen aineiston tulee sisältää suoria lainauksia ihmisten puheista ja kirjoituksista.

Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii, kun tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan sellaisena kuin asianosaiset sen itse näkevät. Tavoitteena ei ole etsiä tilastollisia säännönmukaisuuksia, eikä keskimääräistä yhteyttä, vaan saada syvällistä ja ymmärrettävää tietoa tutkittavasta aiheesta vertaisryhmään osallistuvien naisten tulkitsemana (Hirsjärvi ym. 2004, 131-133; Fook, 2000.) Toisaalta tutkimukseni on sellaisen yhteisön tutkimusta, jossa tiedonintressi kohdistuu myös yhteisön kehittämiseen. Marja Holmila (2005) kirjoittaa kohdeyhteisön hyötyvän prosessiin osallistumisesta, sillä se itse panostaa siihen aikaa ja työtä. Hyöty yhteisölle tulee siis molemminpuolisesta yhteistyöstä, ei pelkästään tutkimuksesta. Hän jatkaa, että on tärkeää neuvotella tutkijoiden ja toimijoiden roolit ja yhteistyön pelisäännöt selviksi jo alkuvaiheessa. Vertaisryhmään osallistuvien naisten osallistumisella tutkimukseen on mahdollista saada myös arvokasta palautetietoa ryhmän käytön parantamiseksi naisten varhaisvaiheen päihdetyössä.

4.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat puolitoistavuotisen NOVAT-ohjelman vertaisryhmän loppuvaiheessa olevat naiset eri puolilta Suomea. Ryhmään osallistumisen vaiheen sama ajankohta oli tärkeää vertailtavuuden saamiseksi. Näin jouduin

haastattelemaan naisia, jotka edelleen olivat toiminnassamme mukana. Paikkakunnilla, joilla toteutetaan NOVAT-ohjelmaa, oli haastateltavien järjestäminen helppoa. Kaikki suhtautuivat haastatteluihini hyvin myönteisesti. Käytännössä etsin haastateltavia tilaisuuksien ja tapahtumien jälkeen tiedustellen satunnaisesti vastaan tulleilta naisilta halukkuutta tulla haastatteluun. Myös toiminnassa mukana olevat aluetyöntekijät ottivat yhteyttä ehdokkaisiin.

Kaikki haastateltavat olisivat halunneet keskustella kanssani ja puhua kaikesta mahdollisesta asiaan liittyvästä. Jouduin ilmoittamaan, että ensin teen haastattelut ja haastattelun jälkeen voin keskustella muista asioista. Kukin haastattelu kesti enintään noin tunnin. Olin päätenyt aikarajoitteeseen asiassa pysymisen vuoksi. Litteroin itse yhden haastattelun. Muiden haastattelujen litterointiin sain apua.

Yhden koehaastattelun ja tutkimushaastattelut tein loppukeväällä ja alkusyksystä 2007 haastatellen kaikkiaan 16 naista. Huolimatta siitä, että olin etsinyt vain loppuvaiheessa olevia tai äskettäin lopettaneita, hakeutui haastatteluihin silti sellaisia, joiden lopettamisesta oli kulunut jo puolisen vuotta ja enemmän, ja jouduin tekemään kolme uutta haastattelua. Loppujen lopuksi tutkimuksessani olen käyttänyt yhteensä 12 haastattelua. Haastateltavat olivat jo puolitoistavuotisen ohjelman loppuvaiheessa ja/tai päättäneet ryhmän aivan äskettäin eli ryhmän lopettamisesta alle kaksi viikkoa. Tein näin, jotta saisin mahdollisimman paljon vertailtavuutta haastateltavien suhteen. Ongelmalliseksi koin haastattelujen käynnistämisen, koska olen itse niin lähellä työtä. Jouduin kuuntelemaan myös palautetta toiminnastamme. Tämä oli minulle eettinen kysymys; minun tuli säilyttää neutraalius kuunnellessani palautetta. Haastattelujen määrä oli avoin. Ajattelin, jos esihaastattelu onnistuu ja saan paljon tietoa, haastateltavien määrä voisi jäädä viiteen – kuuteen, mutta lisäsin haastateltavien määrää lisätäkseni haastateltavien vastausten moninaisuutta. Liitteenä 1 on haastattelurunko.

Teemahaastattelurungon rakentamisen pohjana olivat sulkeutuvan terapeutin ryhmän eri vaiheet. Miten naiset kokivat vertaisryhmän NOVAT-ryhmäprosessin aikana, ja mitä se merkitsi heidän elämälleen. Lisäksi lisäsin runkoon kysymyksiä naisten kokemista ongelmista ja vertaisryhmien saamista tukimuodoista.

4.3 Aineiston analyysi

Tesch (1995, 59–73) on luokitellut kvalitatiivisen tutkimuksen neljään päätyyppiin tutkimuksen kohteen tai tavoitteen mukaan. Näitä ovat kielen eri ominaisuudet, säännönmukaisuuksien etsiminen, tekstin tai toiminnan merkityksen ymmärtäminen ja reflektio. Kieltä voidaan edelleen tarkastella joko kulttuurina tai kommunikaationa; jälkimmäisessä tapauksessa kiinnostuksen kohteena on joko kieli prosessina tai sen sisältö, jolloin menetelmänä käytetään sisällönanalyysiä. Tämä näytti olevan se polku, jota myöten vertaistuen merkityksiä naisten kokemuksissa oli mielekästä lähestyä. Olen käynnistänyt analyysin heti litteroinnin jälkeen. Analyysin tekemisessä ei ole olemassa yksityiskohtaisia sääntöjä, vaan tiettyjä ohjeita analyysiprosessin etenemisestä. Sisällönanalyysiä käytetään, kun halutaan päästä sisälle ilmiöön. Aineistoa pelkistetään, ryhmitellään ja abstrahoidaan. Pelkistämävaiheessa aineistosta kerätään tutkimustehtävään liittyviä ilmaisuja ja ryhmittelyvaiheessa yhdistetään asioita, jotka näyttävät liittyvän yhteen. Yhteen kuuluvat asiat muodostavat alakategorian, jolla luodaan sen sisällön mukainen nimi. Sen jälkeen samansisältöiset kategoriat yhdistetään yläkategorioiksi ja näitä pyritään kuvaamaan yhä yleisempien käsitteiden kautta. Tätä abstrahointia jatketaan niin kauan, kun aineisto tuottaa uutta tietoa tai se sisällön kannalta on mielekästä. Abstrahoinnissa muodostetaan yläkäsitteiden kautta yhdistäviä kategorioita, joiden avulla luodaan uutta ymmärrystä tutkimuskohteesta. Sisällönanalyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. (Kyngäs & Vanhanen 1999; Eskola & Suoranta 1998, 175-183.)

Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on määrittää analyysiyksikkö, jona voi toimia esimerkiksi yksittäinen sana tai sanayhdistelmä, lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Koska tavoitteena oli litteroitujen haastattelujen perusteella tutkia käsityksiä vain tietyistä asioista, yksiköksi valitsin ajatuskokonaisuuden. Teemoittelulla yritin löytää haastateltujen tekstistä oleellisen. Yhteisten teemojen muodostamiseen olin hahmotellut myös taulukointia.

Sisällönanalyysi voidaan kuvata menettelyksi, jossa analysoidaan dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti (Tuomi & Sarajarvi 2004, 105). Sisällönanalyysin

avulla järjestellään aineisto päätelmien tekoa varten, jotta tutkittava ilmiö voidaan kuvata tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Laadullisissa tutkimuksissa aineiston keräämistä ja analyysia ei voida erottaa tarkasti toisistaan, koska tärkeiden teemojen ja käsitteiden etsintä alkaa samalla hetkellä kuin aineiston kerääminenkin ja käsitteellistä ja teoreettista analysointia tapahtuu koko tutkimuksen keston ajan. (Grönfors 1985, 145–146.)

Kesällä 2008 käynnistin litteroitujen haastattelujen tiiviin lukemisen, pelkistämisen, ryhmittelyn ja kategorioiden muodostamisen. Kysyin litteroidulta aineistolta tutkimuskysymyksen mukaisesti kysymykset pilkoten aineiston. Haettuani aineistosta pelkistetyt ilmaiset ryhmittelin ne samankaltaisten teemojen pohjalta ja kokosin saadut vastaukset omiin ryhmiinsä, ja luokittelin niitä ala- ja yläkategorioihin. Ryhmittelyä tein ensin teemarunkojeni teemojen pohjalta. Tämä osoittautui hankalaksi, kunnes ymmärsin asettaa aineistolleni tutkimuskysymykseni mukaiset ryhmittelyt prosessin vaiheittaisen etenemisen mukaisesti. Hain haastateltavien vastauksista erilaisuuksia ja samanlaisuuksia. Oma roolini työssäni häiritsi jatkuvasti analyysiani aiheuttaen liian nopeiden tulkintojen tekemistä. Olen siten yrittänyt tietoisesti välttää liian nopeita päätelmiä oman työni teorioiden pohjalta, ja olen yrittänyt keskittyä haastateltavien ääneen. Laadullisessa tutkimuksessa analyysia joutuu tekemään alusta loppuun.

Vaikka tutkimus on induktiivinen ja aineistolähtöinen, ohjasivat analyysiäni myös vertaisryhmien toimintaa sekä naisten päihderiippuvuuksia koskevat teoriat ja käsitteet naisten voimaantumista koskevan pohdinnan ohella. Ne ovat ikään kuin sisäänrakennettuna tähän työhön ja peilaan myös asiakkaiden ääntä analyysissäni.

Etsin sitten tekemistäni haastatteluista ajatuskokonaisuuksia vastaten samalla tutkimuskysymyksiini. Pelkistin vastaukset ja muodostin niistä ala- ja yläkategorioita, jotka yhdistin luokiksi. Yhdistäviä kategorioita löytyi kuusi. Analyysissäni kuvaan kontekstin eli NOVAT-ryhmän sen hetkisen vaiheen, missä merkitysyhteydet syntyvät.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Naisten elämäntilanne ja vertaisryhmään osallistumisen syyt

5.1.1 NOVAT-ohjelmaan hakeutuneiden naisten elämäntilanne

Tunnistettavuusriskien vuoksi NOVAT-ohjelmaan hakeutuneista haastatelluista 12 naisesta kerrotaan pelkästään yleisiä tietoja. Nämä tiedot perustuvat haastatteluissa saatuihin tietoihin. Tutkimukseen osallistuneiden ohjelman loppuvaiheessa olevien naisten mediaani-ikä oli 46 vuotta. Ikä vaihteli 36-59 vuoden välillä. Heistä useimmilla oli perhe, lapsia ja parisuhde. Ainoastaan kaksi ilmoitti olevansa lapsettomia sinkkuja. Muut kymmenen elivät eronneina yksin tai enemmän tai vähemmän kriisiytyneissä parisuhteissa. Naiset olivat hankkineet koulutusta. Puolet haastatelluista naisista oli hankkinut vähintään ammattikorkeakoulututkinnon. Kaikilla naisilla oli jokin ammatti ja koti. Kolmella ei ollut työpaikkaa ohjelmaan mukaantulovaiheessa, mutta hekin saivat työpaikan ohjelman aikana.

Haastateltujen naisten kokemukset päihdepalvelujen käytöstä olivat vähäiset. Kolmella haastatellulla naisella oli kokemusta aiemmista päihdehoidoista. Useimmille NOVAT-ryhmään hakeutuminen oli ensimmäinen avun hakemisen kokemus. Kaksi kertoi olleensa hoidossa aiemmin alkoholiongelman vuoksi. Laitoshoitoa saanut haastateltava oli ollut useaan kertaan avohoidossa myös a-klinikalla. Aloittaessaan NOVAT-ryhmän hän kertoi olleensa juomatta hoidon jälkeen noin vuoden ajan. Toinen haastateltava oli käynyt kaksi kertaa a-klinikalla, josta hänet sitten oli ohjattu NOVAT-ryhmään. Tämä oli hänen ainoa hoitokokemuksensa. Yksi oli ollut syömisriippuvuuden vuoksi aiemmin hoidossa päihdehuollon laitoksessa. Lisäksi hän oli käynyt keskustelemassa seurakunnan diakonin kanssa. Yksi kertoi aiemmin käyneensä yksilöterapiassa ja yksi vuosia aiemmin perhekriisin vuoksi pariterapiassa. Uupumisen vuoksi sairauslomalla kertoi olleensa ohjelmaan tullessaan yksi haastateltava. Ryhmäkokemusta naisilla oli niukalti. Haastatelluista 12 naisesta kolme kertoi aiemmin osallistuneensa erilaisiin ryhmiin. Seurakunnan ryhmiin oli osallistunut yksi haastateltu nainen. Yksi oli osallistunut aiemmin terapiaryhmään ja yksi hyväksi-

käytettyjen naisten ryhmään. Muiden naisten kohdalla kokemukset ryhmistä olivat vähäiset. Seuraavassa luvussa tarkastelen niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat välitöntä ja pitempiaikaista tarvetta tuen hakemiseen.

5.1.2. Itsetunnon horjuminen syynä osallistumiseen

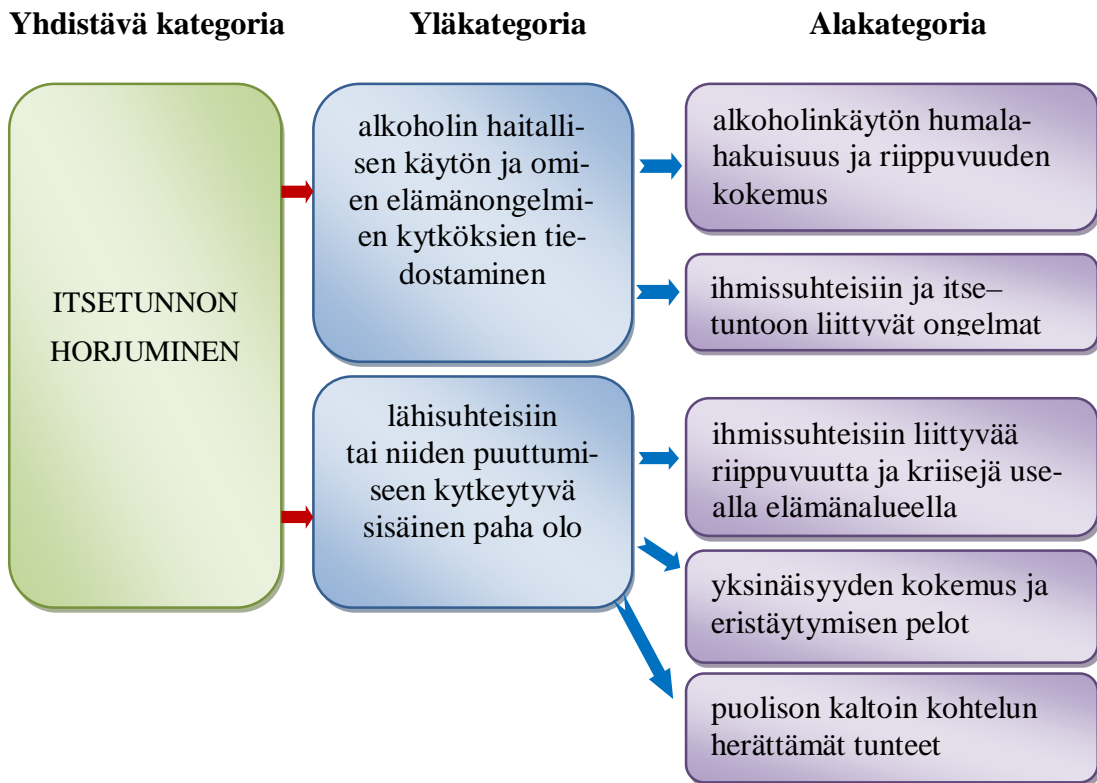
Syitä lähteä mukaan NOVAT-ohjelmaan voidaan tarkastella erilaisilla miksi-kysymyksillä. Aristoteleksen mukaan on olemassa neljää eri muotoa olevaa miksi-kysymystä 1) mistä materiaalista joku olio on tehty? 2) mitä se on? 3) mistä se sai alkunsa? 4) mitä päämääriä se palvelee? Näiden syiden lajeista voidaan käyttää nimityksiä materiaallinen syy, formaalinen syy, vaikuttava syy ja finaalin syy (ks. Rajavaara 1992, 93.) Selvitettäessä syitä naisten lähtemiselle mukaan NOVAT-ohjelmaan voidaan vastauksia etsiä formaaleista, vaikuttavista tai finaalisista syistä.

Välittömänä syynä ohjelmaan osallistumiseen oli useimmiten lehti-ilmoituksen tai esitteen kautta saatu tieto NOVAT-infosta ja niiden kautta lähteminen mukaan toimintaan. Kaksi oli kuullut NOVAT-ryhmästä ammattilaiselta saadusta esitteestä, ja yksi oli löytänyt esitteen naisille suunnatusta tukipaikasta. Yhdeksän naista oli saanut tiedon sanomalehdestä. Tieto mahdollisuudesta päästä naisille tarkoitettuun ryhmään oli ollut keskeinen ohjelmaan hakeutumisen syy kaikkien haastateltavien kohdalla. Naiset olivat kokeneet luentojen kautta mukaanpääsyn helpoksi. Kynnys osallistumiselle oli ollut riittävän matala.

”No olen niin kuin etsinyt ratkaisua elämässäni jo monta, monta vuotta, sanotaan siinä 10-15 vuotta, mutta sitten ihan Novatista kiinnostuin, kun näin sanomalehdessä ilmoituksen näistä luennoista ja sit kävin niillä muutamilla ensteks ja sit sen jälkeen aloin miettiä, ett tämmönen ryhmä vois olla hyvä myöskin minulle.” (h3)

Pelko päihdeongelmaiseksi leimautumisesta estää yleensä naisia hakemasta apua (esim. Brown, 2002, 29, Byington 1997, 3). Haastatellut naiset eivät tuoneet tätä asiaa muuten esiin. He korostivat sitä, että lehdistä ja muista tiedotusvälineistä saadut

tiedot naisia koskettavista aiheista olivat saaneet heidät liikkeelle. Ryhmään liittymisen syynä naisia yhdisti itsetunnon horjuminen.(kuvio 2.)



Kuvio 2. Itsetunnon horjuminen

Alkoholin haitallisen käytön ja omien elämänongelmien kytköksiä tiedostaminen

Kolmannes naisista oli tullut mukaan NOVAT- toimintaan siinä vaiheessa, kun he olivat tulleet tietoisiksi alkoholiin liittyvien haittojen ja elämänongelmiensa kytkeytymisestä toisiinsa. Muuten näiden neljän kohdalla käsitykset alkoholiongelmasta ja sen haitallisuudesta ja riippuvuudesta erosivat toisistaan huomattavasti. Yksi oli ollut useita jaksoja hoidossa ja yksi käynyt kaksi kertaa a-klinikalla. Sieltä hänet oli ohjattu NOVAT-ohjelmaan. Kaksi kertoi itsetuntokriisiin yhteydessä tiedostaneensa riippuvuutensa alkoholiin.

”Mulla puhkes sellanen henkilökohtainen kriisi ja sellainen, tunnustin itselleni vakavan alkoholiongelman, josta halusin päästä eroon.”(h11)

”Varmaan moniakin ongelmia ja vaikeuksia, mutta lähinnä mä olin toipumassa sekä alkoholismista ja sen lisäksi sitten vaikeista ihmissuh-teista johtuvasta tällaisesta itsetunnon menetyksestä ja sitten vähän niin kuin tällasesta yleensäkin, elämä vähän niin kuin hukassa, sano-taanko pikkusen pois raiteiltaan.”(h10)

Haastateltava kuvasi riippuvuuttaan alkoholista. Hän määritteli itsensä alkoholiriip-puvaiseksi, vaikka ei ollut hakenut apua aiemmin, eikä käyttänyt päihde- ja mielen-terveyspalveluja lainkaan. Hän kertoi hakeneensa apua alkoholiriippuvuutensa lisäksi myös muihin ongelmiinsa.

”Minulla on ollut tämä alkoholiriippuvuus jonka käsitin tästä ohjel-masta jotenkin ett se olis ollut yksi aihe ja samoin tämmöinen just tämmönen kiltteys ja ehkä vähän tätä läheisriippuvuuttakin”.(h1)

Neljäs haastateltava kertoi ajoittaisesta humalahakuisesta juomisestaan ja masennuk-sestaan, mutta ei nimeä itseään riippuvaiseksi. Hän kytki alkoholin haitallisen käytön elämäntilanteeseensa. Humalahakuinen juominen oli lisääntynyt lapsen saannin jäl-keen.

”Mulla oli niin kuin synnytyksen jälkeinen masennus että mä en ole välttämättä alkoholia hirveesti käyttänyt, mutta aina kun mä join, niin mä humaloin ihan hirveesti, että se oli semmosta humalahakuistakin ja niin kuin jotenkin mä olin kauheen ahdistunut ja lukossa.”(h4)

Alkoholin käytöstä kertoneiden haastateltujen naisten kohdalla voidaan puhua riski-käytöstä. Marja Holmila (1992, 9) pohtii sitä, että vaikka naiset jossain elämänsä vaiheessa käyttäisivät alkoholia runsaasti, ei tämä välttämättä kerro vielä vakavasta alkoholiongelmosta, vaan kyse voi vielä olla riskikäytöstä. Kehitys ei tarkoita vää-

jäämätöntä alkoholisoitumista tai pysyvien ongelmien muodostumista. Ongelmien kasautumisen tai niiden voittamisen selittäjänä on yksilön mahdollisuus korjata tilannetta ja muuttaa kurssia. NOVAT-ryhmään osallistuneet naiset olivat tarttuneet tähän mahdollisuuteen.

Lähisuhteisiin tai niiden puuttumiseen kytkeytyvä sisäinen paha olo

Kahdeksan naista kertoi kärsineensä sisäisestä pahasta olostani. Paha olo liittyi useimmiten vaikeuksiin parisuhteissa. Myös muissa ihmissuhteissa sekä kotona että työssä oli ollut vaikeuksia. Naiset kärsivät riittämättömyyden tunteista.

”No silloin se tavallaan oli myöskin semmonen niin kuin itsellä semmonen olo, että ei riitä itelleen ja elämältä ei saa mitään haluais ja tämmönen riittämättömyyden tunne ja avioliitossa ehkä oli kans ongelmia ja lapsen kanssa, vanhemman lapsen kanssa oli myös ehkä semmonen kriisi vähän ”(h8)

Kahden haastatellun naisen sisäinen paha olo liittyi tietoisesti tulemiseen puolison kaltoinkohtelusta ja omien puolensa pitämisen taitojen heikkouksista. Toisen puoliso oli saanut oikeudessa tuomion lähisuuhdeväkivallan vuoksi. Tämä oli saanut naisen pohtimaan omia oikeuksiaan. Toinen heistä oli tullut tietoisiksi sekä puolisonsa narsistisuudesta että omista vaikeuksistaan suostuessaan elämään puolisonsa ehdoilla.

”Olen tämmösen narsistisen miehen kanssa naimisissa ja se oli ihan mulle semmonen, ja se oli ihan mulle semmonen olisinko mä nyt sitten vuoden tai pari sitten ymmärtänyt ja se oli se ongelma, minkä osasin sanoa siinä, että mä olen nyt tällasessa tilanteessa ja mun pitäis päättää tai ehkä olen jo päättänytkin tehdä jotain. Se oli se suurin, mitä sitten koin silloin.kun mä olin tähän narsismiin niin kuin narsistin kanssa.... jossa elää sellasessa suhteessa, niin siinä on hirveen yksin. Et tavallaan sieltä löyty tietyllä tavalla ymmärtäjiä siihen.

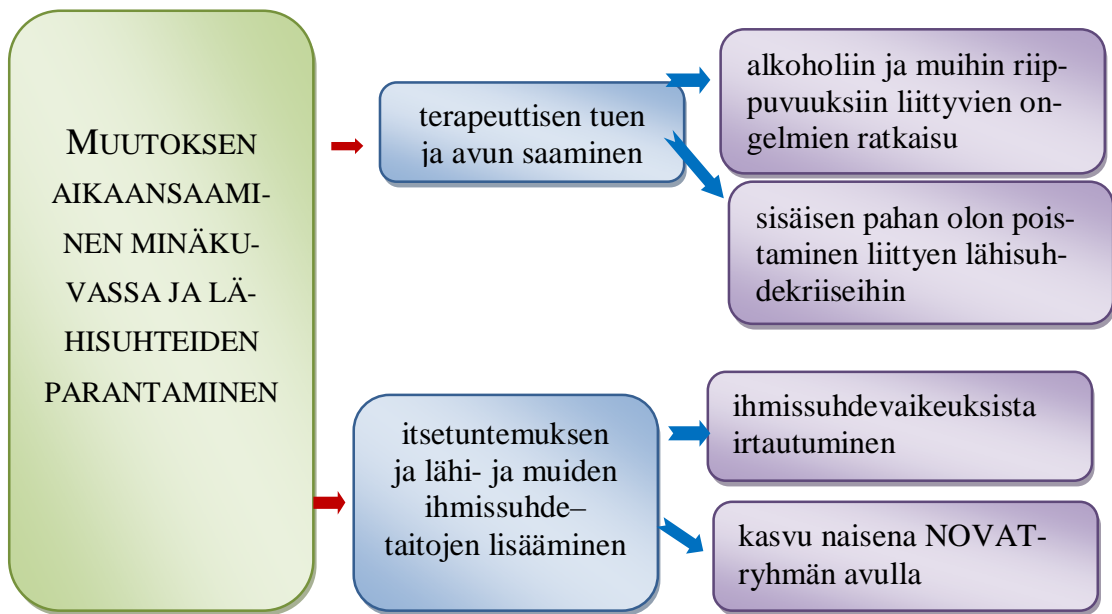
Kahta vaivasi yksinäisyys ja eristäytymisen pelko. Ihmissuhteiden vähyys ja eristäytyminen muodostivat naiselle uhan, jonka poistamiseen he hakivat apua ryhmästä. Carol Gilligan (1982) on osoittanut lähi-ihmissuhteiden merkityksen naisen identiteetin kokemukselle.

”Tulin koska olin yksinäinen ja minulla oli pelkoja muita naisia kohtaan heidän suhtautumisestaan ja lisäksi jännitin miehiä eli mulla oli kokemusta yksinäisyydestä ja peloista toisia naisia mutta erityisesti miehiä kohtaan. (h2)

Toinen haastatelluista kertoi kokemistaan eristäytymisen tunteista jäätyään kotiin hoitamaan vakavasti sairastunutta puolisoaan samalla, kun hän joutui hoitamaan kotona pientä lastaan. Puolison kuoleman jälkeen hän hakeutui NOVAT-ryhmään. Sisäisestä pahasta olostä kärsivistä haastatelluista kaksi viittasi läheisensä haitalliseen alkoholinkäyttöön. Toinen heistä kuvasi läheisensä rankkaa juomista vasta tutkimushaastattelun jälkeen. Yleisesti päihdetyössä tiedetään, että naiset salaavat ja häpeävät kertoa läheistensä ongelmista. Tutkimuksessa olin selvittänyt naisten syitä hakeutua ohjelmaan enkä kysynyt lähi- ja muista ihmissuhdeongelmista, elleivät he itse tuoneet niitä esiin.

5.1.3 Muutoksen aikaansaaminen minäkuvassa ja lähisuhteiden parantaminen

Pelkästään naisille tarkoitettu ryhmä luo odotuksia, jotka perustuvat useimmiten lehdistä ja muista tiedotusvälineistä saatuihin tietoihin. Odotukset vaihtelivat, mutta yhdistäväksi kategoriaksi löytyi toive saada muutos minäkuvaan ja parantaa lähisuhteita NOVAT-ryhmän avulla. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Muutoksen aikaansaaminen minäkuvas-
sa ja lähisuhteiden parantaminen

Lähtiessään NOVAT-ohjelmaan naiset odottavat saavansa terapeuttista tukea ja apua vaikeuksilleen sekä lisäävänsä itsetuntemustaan ja lähi- ja muita ihmissuhdetaitojaan.

Terapeuttisen tuen ja avun saaminen

Naisilla oli odotuksia NOVAT-ohjelman terapeuttisista ja kuntouttavista vaikutuksista heidän elämässään. He olivat tietoisia siitä, että kyseessä ei ole tavallinen terapiaryhmä. Viisi naista odotti ohjelman tukevan, hoitavan ja kuntouttavan heitä heidän riippuvuusikäyttyymisessään. Useissa päihdehoidoissa ollut haastateltava kertoi halustaan saada avokuntoutusta ja tukea raittiudelleen ohjelman ja ryhmän avulla. Kaksi toivoi ohjelman selvittävän heidän alkoholiriippuvuutensa. Toinen heistä kertoi itse yrittäneensä vähentää omasta mielestään liiallista alkoholinkäyttöään, ja toivoi ohjelmalta saavan vertaistuen tukevan häntä tässä asiassa. Hän kertoi juoneensa usein itseksensä ja alkaneensa kokea sen haitalliseksi ja määrittelee itsensä alkoholiongelmaiseksi. A-klinikalta ohjattu nainen ilmoitti halunneensa ohjelmaan selvittääkseen alkoholiongelmaansa.

”Silloin tuntu tärkeeltä, että mä tein sille (alkoholi) ongelmalle jotakin ja ajattelin, että tää on sellainen yks hyvä vaihtoehto, millä mä voisin niin kuin parantua ja saa ratkaistua sen ongelman.”(h11)

NOVAT-ryhmän odotettiin myös hoitavan ja tukevan sisäisessä pahassa olossa ja siihen liittyvissä lähisuhdekriiseissä. Naisilla ei ollut käsitteitä ohjelmaan sisältyville terapeuttisille tekijöille. Vain naisille suunnattu ryhmä ja ohjelma koettiin jo sinänsä tukevaksi, turvalliseksi ja hoitavaksi. Naiset toivat esiin, että he kokivat luentoja ja ryhmän aineiston aiheiden ja asioiden koskettavan heidän elämäänsä ja riippuvuusasioitaan. Useimmiten NOVAT-ryhmä miellettiin sopivaksi riippuvuuksien ehkäisyyn ja hoitoon. Ainakin kuusi naista mainitsi asiasta. Yksi mainitsi NOVAT-ryhmän olevan kotona vaihtoehto yksin syömiselle.

Amerikkalaiset tutkimukset osoittavat, että häpeän tunteet ovat naisille suurin este lähteä hoitoon. Muut merkittävät esteet ovat lasten hoidon järjestelyt ja hoidon kustannukset. (Esim. Nakken 2002, 383.)

Prochaskan & DiClementen & Norcrossin (1992)mukaan päihteistä ja niistä irtautumisen muutosta koskevan teorian pohjalta motivoitumisessa muutokseen voidaan havaita erilaisia vaiheita. Esiharkinnan vaiheessa alkoholiin tai muihin päihteisiin liittyviä haittoja aletaan tiedostaa ja nähdä oman ongelmakäytön kieltämisen yli. Tämä vaihe ei vielä johda avun hakemiseen. Harkintavaiheessa yksilö tekee suunnitelmia ja sitoutuu muutokseen. Toiminnan vaiheessa yksilö lähtee muuttamaan käyttäytymistään ja ylläpitovaiheessa muuttuneesta päihdekäyttäytymisestä on tullut osa hänen elämäänsä. Tutkimuksessani alkoholin haitoista kertoneiden naisten voidaan ajatella lähteneen mukaan kaikista eri vaiheista. Toisaalta naiset hakeutuvat NOVAT-ryhmään sen nais erityisyyttä korostavan ohjelman ja toiminnan matalakynnyksisyyden vuoksi.

Itsetuntemuksen ja lähi- ja muiden ihmissuhdetaitojen lisääminen

Itsetuntemuksen ja lähi- ja muiden ihmissuhdetaitojen lisääminen oli toinen keskeinen alue, johon naiset halusivat muutosta. Useimmat haastatelluista kertoivat NOVAT-ohjelman löytyneen oikeaan aikaan heidän elämässään. Naiset olivat tietoisia siitä, että heillä oli vielä voimavaroja tällaiseen työskentelyyn.

”Mä tarviin niin kuin et jostain mun piti lähteä niin kuin selvittelemään asioita ja mä en oikein niin kuin tiennyt, et mistä päästä ja se oli niin jotenkin osuva sitten siihen niin kuin mulle tää Novatin ohjelma, että niin kuin se oli mun mielestä semmonen napakymppi ennen kuin mä edes tiesin mitä se oli, mutta et niin kuin. , että mä olin niin kuin semmosessa kehittämissä jossain semmosessa, että vanha piti jättää ja uutta luoda ”(h4)

Itsetuntemuksen lisäämisen tarve liittyy kokemukseen itsensä hyväksymisestä naisena (vrt. Kaufman 1994, 41,44). Naisilla oli huonommuuden tunteita. Heidän minäkuvansa oli kielteinen. He kokivat käyttäytyvänsä hallitsemattomasti. Suhde itseen ilmeni vähättelynä itseä kohtaan. Naiset eivät kokeneet olleensa tasa-arvoisia toisten naisten kanssa. Eristäytyneeksi itsensä kokeneet halusivat lisätä elämäänsä naisnäkökulmaa. He halusivat opetella olemaan toisten naisten kanssa ja parantaa yleisiä ihmissuhdevalmiuksiaan. NOVAT-ryhmän he olettivat tukevan heitä heidän muutoksessaan.

”Mä tulin opettelemaan uusia vuorovaikutustaitoja, koska mä koin, että naiset suhtautu muihin aggressiivisesti ja mä oletin, että ei kaikki naiset voi olla vihasia, vaan mun omassa käytöksessä täytyy olla jotain, mikä saa heidät vastavuoroisesti reagoimaan aggressiivisesti minuun. Ja mä läksin opettelemaan näitä, tuntemaan, et mikä ele ja ilme on mitäkin, että mä ymmärrän naiset oikein ja että naiset oppis ymmärtään mua” (h6)

Gilliganin (1982, 52) mukaan naisen on vaikea kuunnella itseään. Tämä liittyy hänen mukaansa naisen identiteetin ja moraalikäsitteiden muotoutumiseen. Nainen muokkaa

identiteettiään opettelemalla kuuntelemaan itseään ja muita ja etsii omaa kokemustaan ilmaisevia sanoja. Erityisesti tällainen koskee nuoria naisia. Gilligan ei sulje pois tämän vaiheen tapahtumista vanhemmalla iällä. NOVAT-ryhmään tulevat naiset näyttivät etsivän itseään ryhmän avulla. He halusivat lisätä itsetuntemustaan ja itsearvostustaan samalla, kun he halusivat lisätä ihmissuhdetaitojaan. Oman itsensä arvostamisen oppiminen on edellytys oman itsensä puolustamiselle myös lähisuhteissa ja omien rajojen löytymiselle (esim. Nakken 2001).

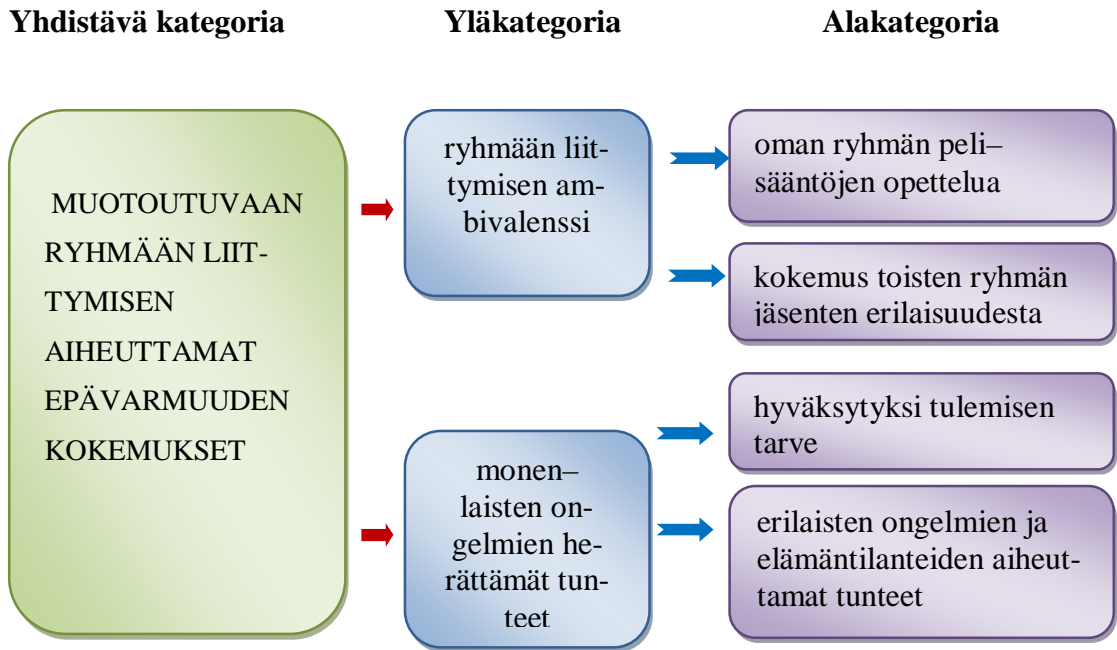
Naisten ryhmästä naiset odottavat saavansa ymmärrystä omaan elämäänsä. Naisen perinteisiin tehtäviin kuuluu muista huolehtiminen, johon liittyy uhrautuminen ja itsensä unohtaminen. Kulttuurinen tapa suomalaisen naisen elämässä on ollut kantaa huolta läheisistään ja onnistua siinä (esim. Auvinen 2000, 15; Nykyri 1997). Haastateltujen naisten mukaan vain naisille tarkoitettu ryhmä antaa mahdollisuuden katsoa itseään naisena.

5.2 Vertaistuen toteutuminen ryhmän aikana

Naisten ryhmän muotoutuminen toteutui käynnistystilaisuuksien jälkeen, joihin naiset osallistuivat kuunneltuaan ensin NOVAT-infot. Joukko toisilleen tuntemattomia naisia kokoontui toiveena saada aikaan naisten ryhmä. Tilaisuuksissa käytiin läpi ryhmän toimintaa.

5.2.1 Muotoutuvaan ryhmään liittymisen aiheuttamat epävarmuuden kokemukset

Ryhmään alkuvaiheessa yhdistäväksi kategoriaksi löytyivät seuraavat seikat (kuvio 4).



Kuvio 4. Muotoutuvaan ryhmään liittymisen aiheuttamat epävarmuuden kokemukset

Odotus naisten väliseen vertaisryhmään pääsemisestä merkitsi askeleen ottamista uudelleenlaiseen tilanteeseen uusien ihmisten parissa. Ryhmän rakentuminen herätti tunteuksia ja ajatuksia ja epävarmuutta. Käynnistämisvaiheessa jäivät vielä jotkut pois. Naiset olivat tehneet itse päätöksen lähteä mukaan ryhmän käynnistämisiin ja ryhmään. Henkilöstö ei haastatellut eikä valikoinut heitä etukäteen. Naisten ei tarvinnut perustella osallistumistaan millään syyllä, koska kuka tahansa nainen saattoi tulla mukaan. Halu kasvaa naisena riitti perusteluksi osallistumiselle. Mullender ja Ward (1991, 60) katsovat tällaisen piirteen kuuluvan voimaannuttavaan itseohjautuvaan ryhmään. Näin oli luotu vertaisryhmään osallistumiselle mahdollisimman matala kynnyks. Ryhmän käynnistystilaisuuksiin saapumisessa oli kyse jokaisen yksilöllisestä valinnasta.

Monenlaisten ongelmien herättämät tunteet

Ryhmään liittyminen oli haastava kokemus, joka herätti monenlaisia tunteita. Kohdattessaan naiset alkoivat peilata itseään ja omia ongelmiaan toisiin naisiin. Osalle naisista tilanne oli kokonaan uusi. Mahdollisuus puhua tai olla puhumatta itsestä vierai-

den kanssa herätti hämmennystä, ja osa naisista kertoi aristelleensa tilannetta. Omista asioista puhuminen hävetti. Epäonnistumisen kokemuksista oli vaikea puhua.

”Alkuvaiheessa olin hiljainen ja puhuin vähän et nyt mä puhun paljon enemmän . . . et se oli, alussa tuntu että en uskalla ja olin aika vähäsana-nainen.” (h12)

Naiset pitivät sitä myönteisenä, etteivät he olleet tunteneet ennestään toisiaan. He kokivat, ettei heidän tarvinnut vastata toisten odotuksiin, eikä heihin kohdistunut roolipaineita. Naisten ryhmä tarjosi tämän mahdollisuuden.

”Naisten kesken voi puhua luottamuksellisesti ja nimettömänä. Et mä uskon, et kukaan ei tiedä kuka mä oon ja se niin kuin antaa tavallaan sellasen, ettei ole mitään roolipaineita”.(h11)

”Niin, että huomasin, että jollain muillakin on ongelmia, vaikka ei ne välttämättä ole samoja kuin mulla”.(h5)

Naiset pohtivat ryhmään liittyvien toisten naisten erilaisia ja samanlaisia piirteitä. Löytäessään yhdistäviä piirteitä naiset kokivat ne myönteisiksi. Naiset havaitsivat erilaisuuksia, mutta he kokivat myös samankaltaisuutta. Haastatelluista naisista 11 koki ongelmien olevan samantapaisia. Toisaalta yksilölliset ongelmat vaihtelivat. Koetut yhtäläisyydet alkoivat muodostua kokemukseksi vertaisuudesta, mikä loi pohjaa vertaistuen rakentumiselle. Vertaisryhmän syntyminen konkreettisesti tapahtui naisten käsityksen mukaan siitä kokemuksesta, että voi puhua itsestä minä- muodossa, saa tilaa ja kuulee, että toisillakin on elämässään ongelmia. Naiset eivät kuvanneet alkuvaiheen ryhmää käyttämällä ilmaisua vertaisryhmä. Naiset vertailivat ongelmiaan ja elämäntilanteitaan toisten vaikeuksiin.

”Tiesi että ryhmässä on muitakin ihmisiä joilla on samanlaisia juttuja kuin mulla. Jokaisella on ongelma. Joo ja sitten ei tarvinnut aristella että silleen niin kuin kerrottiin omia kokemuksia että sillä tavalla”. (h12)

Vertaisryhmät tai oma-apuryhmät määritellään yleisesti siten, että samanlaisesta ongelmasta tai samankaltaisissa elämäntilanteissa olevat kokoontuvat yhteen käsittelemään vaikeuksiaan. Keskeistä on myös ammattilaisten puuttuminen näistä ryhmistä. (Vrt. Nylund 2005; Borkman 1997; Mäkelä et al, 1996.) Tämän aineiston valossa naisia yhdistävää samanlaiseksi määriteltävää ongelmaa esimerkiksi päihdeongelmaa ei ollut, vaikka naiset viittasivat ongelmiansa suhteen samankaltaisuuteen. Vertaisuus siten perustui muihin yhdistäviin tekijöihin, kuten esimerkiksi naisten lähi- ja muita ihmissuhteita koskeviin vaikeuksiin ja niihin liittyviin tunteisiin, joita naiset halusivat jakaa. Naisia yhdisti kiinnostus ohjelmaan, joka on rakennettu naisten addiktioita ehkäiseväksi ja niistä irtautumista tukevaksi.

Kaikissa ryhmissä ja erityisesti vertaisryhmissä ongelmien jakaminen on keskeinen voima (esim. Mäkelä et al, 1996; Borkmann 1997, 41-43). Haastatellut naiset kuvasivat helpotusta voidessaan jakaa vaikeuksiaan ja ongelmiaan ryhmässä.

”Ei se nyt ainakaan ihan ensimmäisillä kerroilla tullut, mutta aika pian ja sitten muistan sen kuinka helpottunut olin kun sain tämän alkoholin sanottua ”.(h1)

”Et siitä saa sitä vastavuoroisuutta ja sitten sitä, että ymmärtää, että mä en olekaan yksin niitten ongelmien kanssa, että muilla on, vaikka ne ei samanlaisia ole, mutta ne on samantapaisia”.(h5)

Kaksi haastateltavaa pohti sitä, miten suuria ongelmia ryhmä kantaa. He katsoivat, että ongelmien tulisi jotenkin olla ”syvyysasteeltaan” samantasoisia, jotta ryhmä voisi toimia. Haastateltava ilmaisi epäluottamusta ryhmän voimaan. Yksi haastateltava katsoi muotoutuvaan ryhmään tulleen myös sellaisia henkilöitä, jotka tarvitsivat akuuttia hoitoa. Ainoastaan yksi ilmoitti, että hänelle oli ollut alkuvaiheessa yllätys, ettei ryhmiä muodostettukaan eri riippuvuuksien perusteella. Hän oli olettanut pääsevänsä ryhmään, jossa kaikilla on sama riippuvuus. Jos itsestä puhuminen oli hankalaa, hankalaa oli myös toisten kuuntelu. Joillekin toisten puhe herätti ahdistusta. He määrittivät näitä ”hoidon tarpeessa oleviksi”. Kyky kuulla muita ja kestää toisten

vaikeuksia edellyttää oppimista omien tunteiden kuunteluun ja niiden hyväksymiseen.

”Toisten tämmönen hyvinkin syvänoloinen masennustila, itkuisuus. Mä puhun just niin kuin omasta puolestani, että mää vaivaannun ainakin tämmösessä tilanteessa, jos joku itkee kauheesti. Tosin tässä on aina se mahdollisuus, että ei tartte mitään sanoa, mutta se vaikuttaa jotenkin sillä lailla ahdistavasti, että tarvis olla niin kuin jollakin lailla vähän päässyt jo jaloilleen, että vois siinä tasavertaisesti olla siinä ryhmässä ja antaa myöskin toisille jotakin. Että mä ennakoin sen jotenkin sellaseksi ahdistavaksi”. (h10)

Useimmat kokivat hankalaksi kuunnella sitä, miltä itsestä tuntuu. Naisten minäkuva oli kielteinen (kso Gilligan 1982, 51). Kielteisyys liittyy usein käsittelemättömään äiti-tytär-suhteeseen. Tämän seikan huomioiminen on tärkeää, koska naisen identiteetin muodostuksessa ja sosiaalistumisessa suhde äitiin on keskeinen. NOVAT-naisilta ei selvitetty heidän äiti-suhteitaan, mutta hyväksynnän hakemisen voimakkuus viittaa epäselvyyksiin äiti-suhteissa. Hyväksymättömyyden ja etäisyyden kokemukset suhteessa äitiin heijastuvat naisen elämään usein tietoisena tai tiedostamattomana hyväksynnän hakemisena monin tavoin (esim. Gilligan 1982). Usein ongelmista kärsivillä naisilla on ollut huonot lähisuhteet äiteihinsä lapsesta asti. Näitä kielteisiä kokemuksia voi korjata naisten ryhmältä saatavan empatian avulla. Samalla naisten itseä rankaisevat taipumukset lientyvät heidän löytäessään kosketusta omiin tunteisiinsa. Vuorovaikutuksellisuuteen kuuluu oman ja toisten ainutlaatuisuuden ja erilaisuuden hyväksymisen oppiminen. Tällaista voi harjoitella ryhmässä. Tämä mahdollistaa muutoksen suhtautumisessa itseen. (Esim. Beyer & Carnabucci 2002, 520.)

Ryhmään liittymisen ambivalenssi

NOVAT-ohjelma luo kontekstin naisten omalle ryhmälle. Työskentelytapaa ja pelisääntöjä opiskellaan ryhmän käynnistystilaisuuksissa. Naiset osallistuvat päätöksen-

tekoon siitä, missä ja milloin ryhmä kokoontuu ja hiovat aikatauluja. Järjestäjän edustajat eivät tee sitä heidän puolestaan. Kyse on naisten motivoinnista sitoutua ryhmään. Useimmat motivoituvat ja jäävät muodostettavaan ryhmään. Pelisäännöt ja käytettävä ryhmätyömenetelmä mahdollistavat sen, että nainen alkaa pysähtyä itseensä ja omiin tunteisiinsa. Hän ei voi käyttää toisia jäseniä vaikeuksiensa purkautumiskohteina esimerkiksi keskeyttämällä tai kommentoimalla toisia. On tavallista, että ryhmissä jäsenet projisoivat toisiinsa kielteisiä tunteitaan (esim. Beyer & Carnabucci 2002, 520). Sitä ei voida kokonaan poistaa, mutta sitä voidaan vähentää.

Ryhmän pelisääntöjen oppiminen ja toiminta olivat haastatelluille naisille uusia kokemuksia, koska useimmat eivät olleet tottuneet puhumaan itsestään. Pikemminkin naiset olivat tottuneet ohittamaan itsensä ja pohtimaan toisten kautta itseään. Joillakin naisilla oli voimakas tarve huolehtia enemmän toisten tunteista kuin omista. Naiset halusivat olla kilttejä ja miellyttää muita. Arkisessa elämässään naiset olivat kokeneet, etteivät he saaneet riittävästi tilaa itselleen. NOVAT-ryhmään rakennetaan mahdollisuus puheenvuoroon ja omaan tilaan sekä toisten kuunteluun. Vertaistuen asteittainen muotoutuminen ja ryhmän pelisäännöt ovat keskeisiä tukirakenteita. Haastateltavat kokivat myönteiseksi sen, että toisten puhetta ei saanut tai ei ollut lupa kommentoida tai keskeyttää.

”Se tuntu aluks tiettenkin erikoiselta, ettei saanut kommentoida. Että piti jokaisen vaan puhua omasta mielestään ja omasta asiastaan ja kukaan ei kommentoinut ketään. Aluks se tuntu ihmeelliseltä ja kummalliselta, mutta sitten kun siihen tottui, niin se tuntu hyvältä ja turvalliselta”.(h7)

”Siinä vaiheessa mä aika paljon purin sitä tunnelmaa täällä ja täällä ne ainakin otti vastaan eikä ruvenneet huutamaan mulle, jos mun ääni nousi, en tiedä.”(h6)

Ryhmän alkuvaiheessa naisia ärsytti se, että piti opetella ryhmässä käyttäytymisen sääntöjä. He kertoivat kuitenkin myöhemmin ymmärtäneensä sääntöjen tärkeyden

ryhmän toimivuudelle. Oikeus puhua ilman keskeytyksiä nosti itsearvostuksen tunnetta. Naiset olivat tottuneet lapsuudestaan asti siihen, että heidät oli ohitettu heidän puhuessaan. Naisella oli mahdollisuus peilata tätä mallia ryhmässä. Ryhmä on pienoisokuva aikuisen ihmissuhteista (Mullender & Ward, 1991; Niemistö 2007).

”Ettei ihan avointa tietysti kun oltiin ihan vieraita ihmisiä toisillemme ja kuunneltiin toisiamme ehkä eri tavalla ja sitten opeteltiin tätä ihan tätä systeemiä, minkä ympärillä me toimitaan, että yks asia kerrallaan ja mulla on ainakin paha tapa keskeyttää. Että niillä on monella muulla ihan semmosta mielenkiintosta opettavuutta ja kuuntelua.”(h10)

Näin nainen alkoi pohtia suhdetta itseensä samalla kun hän tarkkaili muiden puhumista. Sitten nainen tarkkaili omaa puhetapaansa puhuessaan itsestään. Vertailu sai hänet pysähtymään omiin tuntemuksiinsa.

”Kyl se rupes sit sujumaan, et sit sitä muodostu niitä ja mä olin siinä alussa ja sit kun oltiin totaalaisesti ryhmäläiset keskenään, niin sit mietittiin ensimmäisen kerran sit, et mitä oltiin opittu näistä ohjauksista ja et se meni sit suurin piirtein oikein. Et kyl se siitä sit vaan rupes selkiintymään. Ja sit jotkut oli omaksuneet enemmän niitä asioita siinä jo ja toiset oli vähän arempia ja hitaampia ottamaan niitä. Mut kummin, että hyvin se siitä lähti liikkeelle sitten. Silleen, että me kuunneltiin toisiamme, sillä tavalla kun oli asiaa ja puhuttavaa.” (h7)

Vähitellen ryhmä alkoi toimia tilana, johon naisten oli helppo tulla. Vertaisuuden rakentumisen kokemus näytti liittyvän ryhmän vuorovaikutuksellisuuden etenemiseen ja ryhmään mukaan pääsyyn. Usealle naiselle kokemus huonommuudesta suhteessa toisiin oli tavallista myös suhteessa toisiin naisiin. Kun ryhmän rakenne ei perustunut hierarkioihin, kokemus tasa-arvosta syntyi. Oikeus puhua itsestään ja elämästään saamalla puheenvuoron ja oman tilan ryhmässä lisäsi naisten myönteisyyttä itseä kohtaan ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Näin nainen saattoi purkaa käsitystä itsestään ”huonompana kuin toiset naiset”.

”Katsoa vähä, miten naiset suhtautuu minuun, että kun mä tunnen naisenaikin itseni huonommaksi kuin muut naiset.”(h2)

Starrin paternalistinen malli (ks. sivu 27) perustuu ajatteluun, että ihmiset ovat huonompia ja alempia ja/tai parempia ja ylempiä toisiinsa nähden. Tämän käsityksen useat naiset olivat sisäistäneet tullessaan ryhmään. Tämän tutkimuksen valossa vertaisuuteen näyttää liittyneen myös oppiminen eli ajatus siitä, että ihminen voi kasvaa ja muuttua ja kokea olevansa samanarvoinen. Näin myös ongelmat saattoivat saada uusia nimiä ja muuntua toisiksi.

Keskinäinen tuki NOVAT-ryhmässä toimi muiden päihdevertaisryhmien tavoin. NOVAT-ryhmän toimintaan sisältyy vuorovaikutuksellisuus. Tämä on ratkaiseva ero verrattuna sellaisiin oman avun ryhmiin, jotka kohdistuvat esimerkiksi yksilön terveyskäyttäytymiseen. (Vrt. Mäkelä et al 1996.) NOVAT-ryhmässä naiset joutuivat opiskelemaan ongelmiensa tarkastelua yksilöllisinä ongelmina ja itseään yksilöinä. Kyse on samasta ilmiöstä, joka AA-ryhmissä tapahtuu. On osoitettu, kuinka AA-ryhmissä miehet joutuvat opiskelemaan omien ongelmiensa ilmaisua ja puhumista. Naiset tulevat lähisuhdeorientaatiollaan ja joutuvat opiskelemaan ongelmiensa tarkastelua yksilöllisinä ongelmina ja itseään yksilöinä. (Vrt. Mäkelä & al 1996, 182.)

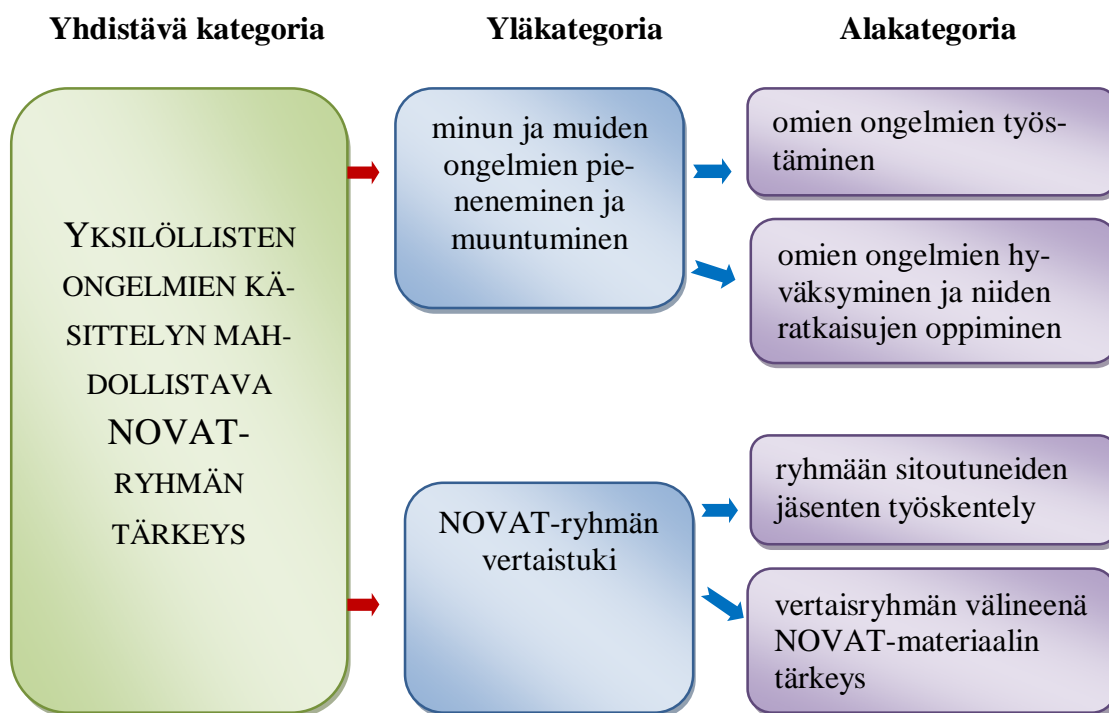
Yhteenvetona alkuvaiheesta voidaan todeta se, että ryhmäläinen ratkaisi jäämisensä ja/tai jatkamisensa ryhmässä sen perusteella, miten hyvin hän koki voivansa ilmaista yksilöllisiä ongelmiaan ja vaikeuksiaan. Yksilöllinen ongelma vaihteli, mutta naiset kokivat samankaltaisuutta toisten naisten suhteen. Puhuminen ääneen vain itsestä oli naisille uusi kokemus. Jo pelkkä ääneen puhuminen omasta ongelmasta alkoi muuttaa naisen suhdetta itseän ja ongelmaan.

Leen (2002, 291) mukaan sosiaalityössä käytettävän ryhmätyön tulee olla valtaistavaa. NOVAT-ryhmään osallistuva nainen valitsi itse ongelman tai ongelmat ja/tai vaikeudet, joita hän työsti. Naisen käytti omia voimavarojaan käsitellessään ongelmiaan ja ratkaistessaan niitä. Ongelmat ja vaikeudet alkoivat asteittain muuntua ja pienentyä. Ryhmän toiminnan lähtökohtana oli oletus, että kaikilta löytyi voimavaro-

ja, kun he olivat lähteneet ryhmään.” Alkuvaiheessa pelisääntöjen opettelu toimi tienä osallisuuteen ryhmässä. Vertaistuen merkitys ryhmän dynamiikassa oli alkuvaiheessa pieni, mutta vertaistuki oli houkuttanut naisia. Odotukset kasvoivat ryhmän toiminnan edetessä. Pelisäännöt loivat turvallisen tilan, jossa nainen voi alkaa kääntää kiinnostustaan muita ryhmäläisiä kohtaan kiinnostukseksi myös omaa itseä kohtaan. Naiset oppivat kuulemaan toisiaan ja antamaan puheenvuoroja toisille. Naiset eivät voineet enää välttää esimerkiksi hiljaisuutta, kun puheenvuorojen käyttöoikeutta tuli riittävä toisillekin. Näin myös itsetuntemus omasta käyttäytymisestä voi lisääntyä. Naiset löysivät asteittain oman paikkansa omissa ryhmissään. Naiset tunsivat olevansa osa ryhmää ja kokemus meidän ryhmästä alkoi syntyä.

5.2.2 Yksilöllisten ongelmien käsittelyn mahdollistavan NOVAT-ryhmän tärkeys

Ryhmän työskentelyvaiheessa löytyi yhdistäväksi kategoriaksi ”yksilöllisten ongelmien käsittelyn mahdollistava NOVAT-ryhmä” (kuvio 5).



Kuvio 5. Yksilöllisten ongelmien käsittelyn mahdollistavan NOVAT-ryhmän tärkeys

Ryhmän työskentelyvaiheessa ohjaajuus ja vetäjäyys olivat siirtyneet ryhmään. Ryhmäytymisen edetessä ryhmän yhdyshenkilöt ja jäsenet huolehtivat itse ryhmästä. Alkuvaiheen ryhmään liittynyt epävarmuus ja turvattomuus olivat useimpien kohdalla poistuneet. Ryhmän jäsenet työskentelivät tiiviisti. Naiset kokoontuivat vertaisryhmänä viikoittain ohjeistetuissa tapaamisissa.

Minun ja muiden ongelmien pieneneminen ja muuntuminen

Naiset olivat valinneet itse ongelmansa ja vaikeutensa, joita he työstivät ohjelman pohjalta. Tämä tapahtui opitun työmenetelmän ja vertaisryhmään sitoutumisen avulla. Käsiteltävät viikkoaiheet ovat vain suuntaa-antavia, joita jokainen nainen saattoi yksilöllisellä tavalla ruotia ja peilata niitä ongelmiinsa. Opittuaan jakamaan ongelmiaan haastatellut naiset kokivat muutoksia niihin suhtautumisessa. Niille löytyi uusia nimiä ja ratkaisukeinoja yhdessä toisten kanssa. Naiset oppivat toisiltaan. Vertaistuki ryhmän sisällä tuki työskentelyä.

”Oltiin niin kuin ehkä hyvinkin puolessa välissä, että tukea on tietysti tullut mutta se, että mä aloin ymmärtää niitä asioita niin kuin enempi ja jotenkin se katsantokanta on laajentunut ja sisäistänyt niitä asioita, että mitä on aikaisemminkin lukenut tuosta käsikirjasta niin on vain lukenut, mutta ei olekaan ihan ymmärtänyt,että mitä on lukenut. Kyllä se vie hirveesti paljon aikaa ja nyt tuntuu, että katotaan sitten myöhemmin miltä se nyt tuntuu.” (h10)

”Et tuli paljon muita selvitettäviä asioita itsestä esille...pääongelmani muuttui. (h11)

Naiset alkoivat löytää voimavarojaan ja tämä vaikutti minäkuvaan myönteisesti. Minäkuvan muuntuminen myönteiseksi on voimaannuttavien ryhmien keskeinen piirre (Lee 2001; Beyer & Carnabucci 2002; Björling 2005). Nainen ei kuvannut enää itseään esimerkiksi nimellä ”läheisriippuvainen”. Hän kuvasi itseään ilmaisemalla, että hänellä on läheisriippuvuutta käyttäytymisessään. Omat voimavarat voitiin ottaa käyttöön suhteessa omaan ongelmaan ja siihen voitiin ottaa mukaan yksilöllisiä selviytymisen keinoja. Ryhmän jäsenet saivat samalla ikään kuin hoitoa toisiltaan. Naiset eivät voineet enää miellyttämällä toisia ryhmän jäseniä tai hoivaamalla muita ohittaa itseään ja tuntemuksiaan. Toisten ongelmista ja kuulluista ratkaisutavoista löydettiin piirteitä, joita sovellettiin omaan elämään. Samalla kokemukset omien ongelmien hyväksytyksi tulemisesta vähensivät niihin liittyviä häpeän ja huonommuuden tunteita. On eri asia lähestyä ongelman ratkaisua pohtien, missä opin tällaisen mallin kuin pohtia, mitä ”vikaa ja vajavuutta minusta löytyy”. Näin ongelmat alkoivat muuntua ja pienentyä. Suhde omiin ongelmiin muuttui ja ongelmiin tuli monia näkökulmia.

”Et, kun meillä kaikilla oli loppujen lopuks hirveesti semmosia yhteisiä ongelmia sitten, vaikka oli kuvitellut aina, että ne oli vaan niin kuin itsellä, ja niistä ei voinut puhua ja sitten kun joku avas suunsa ja niin kuin ja oli sitten tosi upeeta, että joku on noin rehellinen, mä olen just tota pyöritelty päässäni viimeiset 10 vuotta, ja mä en ole uskaltanut sitä sanoa. Se lähti niin kuin tästä näin mun mielestä hyvin paljon, että

sitä niin kuin vaikka ne ongelmat itehän on, että ne omat ongelmat täytyy selvittää, mut jotenkin se, että sitä huomaa, että sitä ei ole yksin ja ihmiset ymmärtää.” (h4)

Ryhmän siirryttyä työskentelyvaiheeseen asioiden ja ongelmien jakaminen ja ryhmän voima antoivat kokemuksen siitä, että omaan elämään ja vaikeuksiin voi vaikuttaa. Oman elämän kokeminen uhrimaiseksi alkoi näin vähetä. Tämän naiset kokivat vapauttavaksi ja helpottavan heidän olemistaan ryhmässä. Nainen sai tilaa itsensä tarkasteluun yksilönä.

”Mutta se oli jännää että se muotoutu ne ongelmat, että ei ollukkaan enää niin isoja ja ne jotenkin niinku hyväksyi ihan erilaisesti sitä varmaankin ihan pikkuhiljaa siinä. Sit huomasin että kuinka paljon muitakin ongelmia mitä ei ollenkaan osannut silloin alussa ajatellakaan, mut niistä pääsi kummallisest, i niinku niihin sai sitä tukea, vaikkei kukaan tosiaankaan neuvonut eikä minulle osoittanut mitenkään korkeintaan pienellä pään nyökkäyksellä tai jotain muuta jollain kummalla tavalla vaan ne selkeytyi kummallisesti ja niitä oppi hyväksymään.” (h1)

Ryhmän vuorovaikutuksellisuuden ja keskinäisen empatian lisääntyminen mahdollisti kokemuksen ongelmien pienenemisestä ja muuntumisesta.

NOVAT - ryhmän vertaistuki

Ryhmän työskentelyssä vertaistuen merkitys asteittain lisääntyi ja kasvoi ryhmän kiinteytymisen myötä. Ryhmän vetäjäys hajautui siten, että yhdyshenkilön lisäksi ryhmän jäsenet ottivat vastuuta ryhmätyömenetelmän toimivuudesta. Pelisäännöt tukivat vastuun ottamista. Ryhmän jäsenien autenttinen ääni tuli mukaan ryhmän toimintaan ja johtamisprosessiin. Naisten arkipäivän kokemukset tulivat mukaan ryhmäprosessin etenemiseen viikoittaisten aiheiden myötä. Tässä vaiheessa NOVAT-naiset kertoivat muutosten käynnistymisestä. Suhteessa itseen alkoi tapahtua muutoksia.

Naiset kokivat omat asiansa tässä vaiheessa merkityksellisiksi. Ryhmän pelisäännöt tukivat kaikkien oikeuksia ja mursivat kokemusta siitä, että heidät ohitettaisiin. Vertaistuen keskellä naiset saivat yksilöllistä tilaa itselleen. Pelisääntöjen tuella naiset oppivat vuorovaikutustaitoja. Myönteisyyden lisääntyminen itseä kohtaan sai naiset asteittain yhä enemmän sitoutumaan ryhmään ja ryhmäprosessiin. Vertaistuki oli vuorovaikutuksellisuutta ja keskinäistä tukea.

”No sanoisinko nyt melkein välittömästi, kun saa välillisesti palautetta ryhmäläisiltä. Ei tietenkään kukaan siellä saa sanoa mulle, että kuule tee näin. Mut ne vain kertoo mulle, et he on itte tehneet näin tai joku on tehnyt näin. Se on just välillisesti sanottu, mut kumminkin, et sitä voi kokeilla.”(h9)

Jotkut haastatellut naiset ilmaisivat suoraan ryhmäläisten keskinäisten kokoontumisten tärkeyden ja merkityksen alun tukimuotojen jälkeen. Järjestäjän edustajien ohjauskäyntejä eivät kaikki pitäneet enää tärkeänä. Tässä vaiheessa viisi haastatelluista naisista katsoi ohjauskäynnin enää tarpeelliseksi. Ryhmän jäsenet olivat asteittain kasvaneet itse ottamaan vastuun omasta ryhmästään samalla, kun he olivat oppineet työskentelemään vertaisryhmässä. Muut ryhmien saamat tukimuodot kuten työkirjaineistot koettiin tärkeiksi. Naisten mielestä oli hyvä asia, kun tarvittaessa sai ammattiapua.

”No siis ihan mun mielestä ne aiheet tässä kirjassa, mitä me seurattiin, niin ne oli kauheen niin kuin semmosia ajatuksia herättäviä ja niin kuin ihan et ihan puhumalla. Et musta oli niin kuin kauheen hienoo, koska kaikki mun mielestä siellä niin kuin uskalsivat olla aika tai hyvinkin avoimia ja puhua niin kuin. Että se jotenkin aina kannusti sitten kanssa toinen toistaan.”(h3)

”Oltiin niin kuin ehkä hyvinkin puolessa välissä, että tukea on tietysti tullut. Mutta se että mä aloin ymmärtää niitä asioita niin kuin enempi ja

jotenkin se katsantokanta on laajentunut ja sisäistänyt niitä asioita, että mitä on aikaisemminkin lukenut tuosta käsikirjasta, niin on vain lukenut mutta ei olekaan ihan ymmärtänyt, että mitä on lukenut.” (h10)

Ryhmän käyttämän työkirjan aiheet herättivät ajatuksia, joita työstämällä nainen määritteli ongelmiaan ja vaikeuksiaan uudella tavalla.

”No en mä sitä alussa saanutkaan, kun mä en itekään ymmärtänyt, että mistä se tulee, enkä mä oikeastaan tiedä sitä vielääkään, että missä vaiheessa se niin kuin loppujen lopuks se ongelma tuli esille, että koska sehän tavallaan mulla vaihtu aina se, et aina, kun meillä, niin kun mentiin sitä kirjan mukaan, kun siellä on ne mitä kohtaa käydään läpi. Aina se avas uusia asioista, kun niitä käsiteltiin, niin se niin kuin mun ongelma pikkuhiljaa on siitä avautunut sitten, että siihen synty se semmonen punanen lanka.” (h5)

Toisten naisten käsitykset toivat toisen näkökulman naisten elämäntilanteisiin. Toisten jäsenten merkitys vertaisryhmässä oli niin tärkeä, että tilapäinenkin ryhmän jäsenen poissaolo kosketti.

”Et siellä ei ollut ketään semmosta niin kuin ihan mun elämäntilanteesta, et kehen mä olisin voinut samaistua. Eli sit kun mä seurasin kaikkia niitä muita naisia, mulle tuli valtavan paljon avarampi semmonen näkökanta, mitä elämä voi olla ja mitä naisen elämä voi olla.”.(h9)

”Ja niin kuin edelleenkin, että jos joku ryhmän jäsen on jostain syystä pois, niin se ei ole silloin sama asia kuin että koko porukka on paikalla.” (h10)

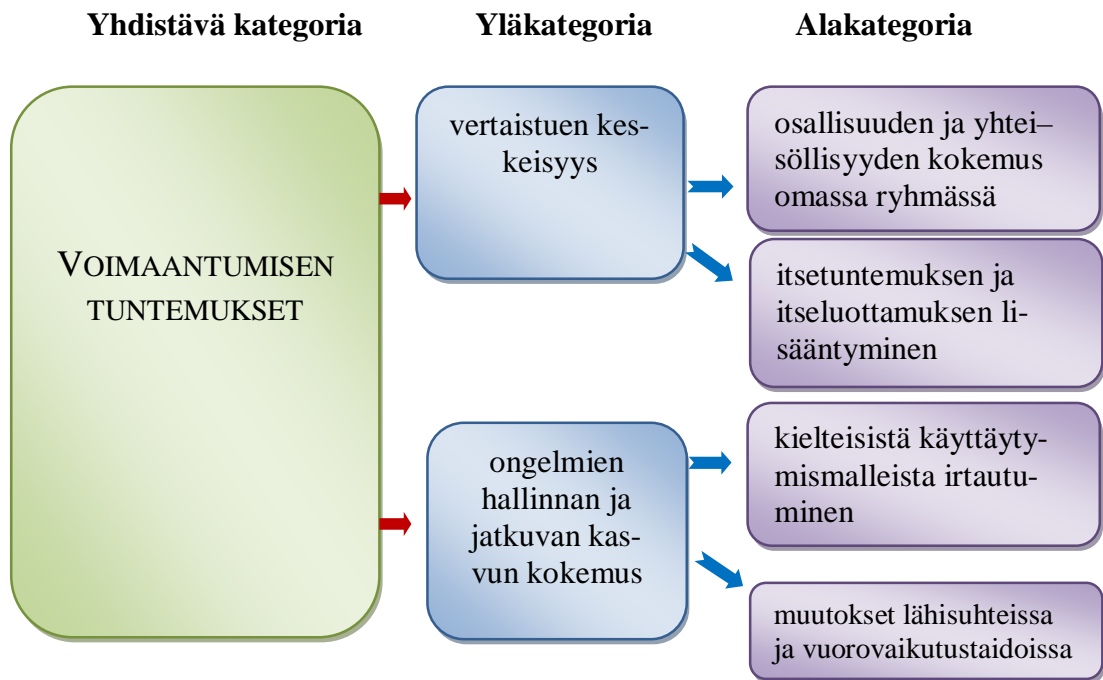
Naiset tulivat tietoisiksi muiden naisten naiskäsityksistä ja niille asetetuista odotuksista. Riittämättömyyden tunteet johtuivat myös naisten saamista läheisistä huolehtimisen ja velvollisuuden malleista. Asteittain naiset alkoivat muuttua subjekteiksi ja

toimijoiksi omiin ongelmiinsa nähden. Ongelmat muuntuivat vertaistuen avulla erilaisiksi näkökulmiksi arjen elämään. Naiset sovelsivat uusia ratkaisutapoja kuulemalla toisten selviytymisen keinoja. Arkiset ongelmat eivät olleet enää merkkejä naisten epäonnistumisesta, vaan yksilöllisiä selviytymisen keinoja, joita toteutetaan monin tavoin. Naiset ymmärsivät, että oli olemassa enemmän ja vähemmän toimivia tapoja, mutta ei toisia huonompia ihmisiä. NOVAT-ryhmiin osallistuvat naiset muuttivat vertaistuen avulla suhdettaan itseensä ja toisiin. Naisten päihde- ja riippuvuusongelmiin liittyy usein ankara itseltä täydellistä käyttäytymistä vaativa odotus. Vaikeudet elämässä ovat usealle naiselle merkkejä epäonnistumisista ihmisenä. (Kasl 1992, 165.) Naiset vaativat itseltään täydellisyyttä. He ovat ankaria itselleen. Minäkuva on samalla kielteinen. Tällaisten ankarien puolustuskeinojen lieventyminen vähentää naisen eristäytymistä ja lisää empatiaa itseä kohtaan. (Esim. Kaufman 1994, 33, 41, 44.)

Vertaistuki NOVAT-ryhmään syntyi ryhmän keski- ja työskentelyvaiheessa. Klassisten ryhmäteorioiden mukaan ryhmän keskivaihetta kuvaa ”me-henki”. Ryhmään saattaa tässä vaiheessa tulla konflikteja ja ristiriitoja, kun alkuvaiheen ryhmän ohjaajan rooli on vähentynyt. Yksikään haastatelluista naisista ei kertonut tällaisesta. Vertaistuen merkitys osana NOVAT-menetelmää oli naisten mukaan tärkeä.

5.2.3 Voimaantumisen tuntemukset

Ryhmän loppuvaiheessa yhdistäväksi kategoriaksi löytyivät voimaantumisen tuntemukset (kuvio 6).



Kuvio 6. Voimaantumisen tuntemukset

Voimaantumisen tunteet ilmenivät kokemuksina ongelmien hallintaan saamisesta ja jatkuvan kasvun ja kehityksen sekä oman NOVAT-ryhmän vertaistuen keskeisyydestä.

Ongelmien hallinnan ja jatkuvan kasvun kokemus

Naiset olivat sisäistäneet uudenlaisia tapoja ongelmien ratkaisemiseksi sekä niiden hallitsemiseksi. Oppiminen toisilta näytti tämän tutkimuksen valossa olevan merkittävä voimavara. Ongelmat olivat muuntuneet niiden ratkaisemisen käsittelytaidoiksi ja ongelmien erilaisiksi purkamistavoiksi

”Jokaisella on ne omat ongelmansa ja tekee karpäsestä härkäsen, mutta tavallaan niin kuin osaa asettaa niitä omia ongelmiaan niin kuin pienemmiksi, että jokaisella elämässään on kuitenkin vaikeuksia ja tavallaan siinä vaan tarvitaan se taito, että mitenkä niitä sitten purkaa tai mitenkä niitä pystyy käsittelemään. Minusta sellaseen niin kuin tietoa

tuosta sai ja oppi niin kuin ymmärtämään sitten sitä, ettei maailma kaadu ihan pieneen. Ja sit vähän vaihtaan näkökulmaakin. Ja sitten kun ihmisillä on eri asioita, niin se on minusta hirveen virkistävää kuulla, että eri ikäisten ihmisten elämäkokemuksia ja mun mielestä niin kuin varsinkin loppua kohden niin kuin must sillä tavalla ehkä se ryhmä muuttu, että aluks se tunnelma ehkä oli ahdistavaa ja mitä enemmän loppua kohden on menty, niin sen enemmän me on niin kuin naurettu. Ja niille ongelmillekin me ollaan naurettu sillai hyväntahtoisesti.” (h8.)

”Ja vaikka se mun puheenvuoro meidän ryhmätapaamisissa on lyhyt, mut kun ajattelee, kuinka paljon mun päässä risteilee niitä ajatuksia ennen sitä ja minä monena päivänä mietin omaa itteeni saati sit vielä, kun yhdessä käsitellään jotain teemaa siinä ryhmässä, niin taas tulee paljon lisämateriaalia. Niin mä pystyn tarkastelemaan sitä omaa ongelmaani ja kehittämään siihen jotain helpottavia ratkaisuja.”(h9)

Vaikka naiset kokivat hallitsevansa ongelmiaan, he olivat tietoisia muista ongelmistaan. Tässä vaiheessa nainen kykeni pohtimaan turvautumista tarvittaessa muuhun apuun.

”Alkuperäinen ongelma ei ole poistunut, koska mä päätinkin että mä keskityn nyt tässä NOVAT-ryhmässä käsittelemään ja tähän niin kuin henkiseen prosessiin mihin se saatto minut niin mä käsittelen tämän prosessin tämän ryhmän mukana ja sitten mä hoidan erikseen tän alkoholiongelman.” (h11)

On tavallista, että naisen kokemiin riittämättömyyden ja syyllistymisen tunteisiin liittyy myös vihaa. Vihan tunnistaminen ja ilmaisun opettelu auttaa häntä irtautumaan kielteisistä käyttäytymismalleistaan. Liiallinen kiltteys ja miellyttäminen sekä puolensa pitämättömyys kuuluivat haastateltujen naisten elämään. ”Ylikävely ja henkisesti toistuvasti turpiin saaminen”, kuten eräs haastateltava asian ilmaisi, oli tavallista haastateltujen naisten kohdalla. Tällaisesta irtipääseminen edellyttää oman käyt-

täytymisen tutkimista ja tietoisiksi tulemista kielteisistä käyttäytymistavoista ja niistä irtautumisen opettelemista ryhmän avulla. Muiden miellyttämisestä ja ”kiltin tytön” rooleista voi päästä pois.

”No se hallinta ehkä semmosta, että niin kuin just, että myöntää ittelensä semmosia niin kuin niitä omia puutteitaan ja niin kuin uskaltaa olla rehellinen itteensä kohtaan ja muita kohtaan. Et niin kuin aikaisemmin sitä vaan niin kuin jotenkin niin kuin vain yritti sillä tavalla miellyttää ja niin kuin pakeni sinne jotenkin sinne miellyttämisen taakse ja sitten voi taas kauheen huonosti. Nyt niin kuin pakottaa sen oman itsensä siihen jotenkin esiin.”(h4)

”Tähän kiltteysoongelmaan tosiaan olen mielestäni saanut nyt hyvin paljon täältä tukea elikkä ei häiritse minua enää ollenkaan. Minä olen vahvempi. Mun ei tarvitse enää olla kiltti semmoisissa asioissa, missä ei oikeasti tarvitse olla kiltti. Loppujen lopuksi se ei ollutkaan ehkä niin mikään ongelma mutta täällä kun on tullu esille kaikkea niin kuin vaikeita asioita kuinka ne on joskus ollut - ei niitä ole pystynyt käsittelemään eikä tiedostamaan niitä silloin mut nyt tuntuu, ettei ne enää häiritse.”(h1)

Lähi- ja muiden ihmissuhteiden selkiytyminen olivat osa naisen voimaantumista. Tämä oli toteutunut NOVAT-ryhmän avulla. Nainen tuli tietoisiksi muiden naisten käsityksistä naiseudesta, naiseuden odotuksista ja lähisuhteiden merkityksistä. Muun muassa kulttuurissa olevat käsitykset hävettävistä asioista ja ongelmallisista käyttäytymismalleista välittyvät perheiden kautta sukupolvelta toiselle. Esimerkiksi yhden perheen sisäiset ongelmat eivät pelkästään selitä addiktioiden syntyä, vaan myös perhe välittää kulttuuriin liittyviä vähätteleviä ja alistavia arvoja. Nainen huomaa, että hänen lähisuhteisiin liittyvät käyttäytymismallinsa johtuvat myös kulttuurin arvoista ja hänen perheensä kautta saamistaan välityksistään. Riippuvuuskäyttäytymiseen tiedetään liittyvän voimakkaita häpeän kokemuksia puutteellisuuksista ja rakkaudettomuudesta. Näitä kokemuksia ja tunteita yritetään addiktioilla peittää. Häpeä on

usein addiktioissa läsnä. Tällöin ne täytyy ottaa huomioon. (Esim. Kasl 1992, 64-65.) NOVAT-ryhmässä nainen sai ymmärryksen siitä, ettei hänen riittämättömyyden tunteensa johtunut pelkästään hänessä olevasta vajavuudesta eli esimerkiksi ”läheisriippuvuudesta” ja/ tai menneisyyden traumasta. Naiselle tuli tietoisuus, että hänen kokemansa asiat voivat olla kulttuurisia käyttäytymismalleja ja stereotyyppioita naisten elämästä ja henkilökohtaisesta hyväksynnän kokemisen puutteista.

”No sanotaan, et mä en ole enää niin ahdistunut ja olen sillä tavalla niin kuin sillä tavalla terveemmällä tavalla niin kuin itsekkäämpi, mitä mä en yhtään osannut olla, et mä tein aina niin kuin asiat, mä olen tehnyt koko elämäni sillä tavalla niin kuin miten mä oletin, että muut multa odottaa ja tää oli sit semmonen oikeastaan semmonen kynnyskivi, mitä mä työstin siellä Novatissa. Se, että mun oli pakko ruveta olemaan oma itteni, koska mä en muuten olis selvinnyt. Ja se on ollut hirveen suuri niin kuin mullistus, mutta se on ollut hirveen niin kuin kovan työn takana.”h3

Naisten kokemat ”tehdyt virheet” ja riippuvuusikäyttäytyminen lähisuhteessa muuttivat NOVAT-ryhmän aikana uusien taitojen ja ratkaisujen löytämiseksi arkisiin ongelmiin. Nainen sosiaalisti itseään uudelleen ryhmän avulla ja ryhmässä nainen kykeni jakamaan häpeällisiksi koettuja salaisuuksiaan. Näin nainen tunsi olevansa hyväksytty, ja nämä kokemukset heijastuivat muutoksina lähisuhteissa ja vuorovaikutustaidoissa.

Vertaistuen keskeisyys

Ryhmä oli muuttunut yhteisöksi, jossa vertaistuki oli keskeinen elementti naisen kokemassa muutoksessa ja kasvussa ihmisenä. Vertaistuen ja vertaisryhmän merkityksen naiset kokivat loppuvaiheessa keskeiseksi omalle jatkuvalla kasvulle ja kehitykselle. Merkityksellisyyden ja kehityksellisyyden kokemukset ovat voimaantumisen osatekijöitä. Vertaistuki loi luottamuksen ja vuorovaikutuksellisuuden kokemuksen.

”Ja se vertaistuki, et se on kyllä ihan, että semmonen ihminen, että se

oli aikaisemmin se ongelma, että kukaan ei sua välttämättä ymmärrä, joka ei ole niin kuin ehkä, niin tässä oli niin.” (h4)

”On se, et saa tänne tulla kerran viikossa ja saa puhua kenenkään keskeyttämättä se on jotain niin ihmeellist. Et sitä ei mun elämässäni vielä tullut vieraitten ihmisten kanssa ja se yhtenäisyys mitä tämän myötä on tullut se on jotain ihan ihmeellistä.” (h1)

Ryhmän loppuvaiheessa suhde omiin ongelmiin oli muuttunut ryhmässä jaettaviksi ongelmiksi. Ongelmista puhumisen oppiminen ja toisten ongelmien kuuntelu muodostivat jatkuvan jakamisen tilan ja hyväksynnän ilmapiirin. Empatian ja myönteisyyden kokemukset olivat luoneet ilmapiirin, jossa voi jakaa ongelmiaan ja yhdessä työstää niitä ja jatkaa omaa kasvuaan naisena. Ryhmässä oli hyvä olla. Ryhmä oli muuntunut yhteisöksi, jossa ongelmat muuntuivat ja arkipäiväistyivät. Aiemmin voimavarat olivat kuluneet terveen minän piilottamiseen ja itsensä väheksyntään. Tässä vaiheessa voimavarat löytyivät.

*”Mun mielestä niinkuin varsinkin loppua kohden niin kuin mut sillä tavalla ehkä se ryhmä muuttu että aluks se tunnelma ehkä oli ahdistavaa ja mitä enemmän loppua kohden on menty niin sen enemmän me on niin kuin naurettu ja niille ongelmillekin me ollaan naurettu sillai hyvantah-
tosest.” (h8)*

”Tämä niinkuin henkinen kasvu ja itsetuntemus ja se, että tosiaan on uskaltanut käsitellä niin vaikeita asioita, joita ei varmaan yksin koskaan olis pystynyt käsittelemään, niin tän ryhmän tuella sen on pystynyt käsittelemään.” (h1)

Kokemus siitä, että omiin ongelmiin voi vaikuttaa ja saada ne hallintaan nosti naisten itsetuntoa ja kokemusta sisäisestä vallasta. Siitonen (1999) kirjoittaa voimaantumisen aikaansaamasta sisäisestä voiman tunteesta ja pitää sitä synonyymina hänen määrittelemälleen empowerment-käsitteelle. Siitosen tutkimuksen mukaan kategoriat va-

paus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys ovat merkityksellisiä voimaantumisosseissa. Näitä asioita nousi esiin haastateltujen mukaan NOVAT-ryhmäprosessissa.

”Se on ollut mulla semmonen iso niin kuin kehitys mun mielestä tässä ja sitten toinen on sit se, että näitten portaitten ja näitten kautta niin sitten on löytänyt ensiksikin sen, että tietoisesti voi vaikuttaa asioihin, että niihin pystyy tietoisesti vaikuttamaan. Ja sitten toisaalta sen, että tää kaikki on niin kuin prosessi, mikä voi jatkua edelleen ja edelleen ja mahdollisimman pitkälle.” (h3)

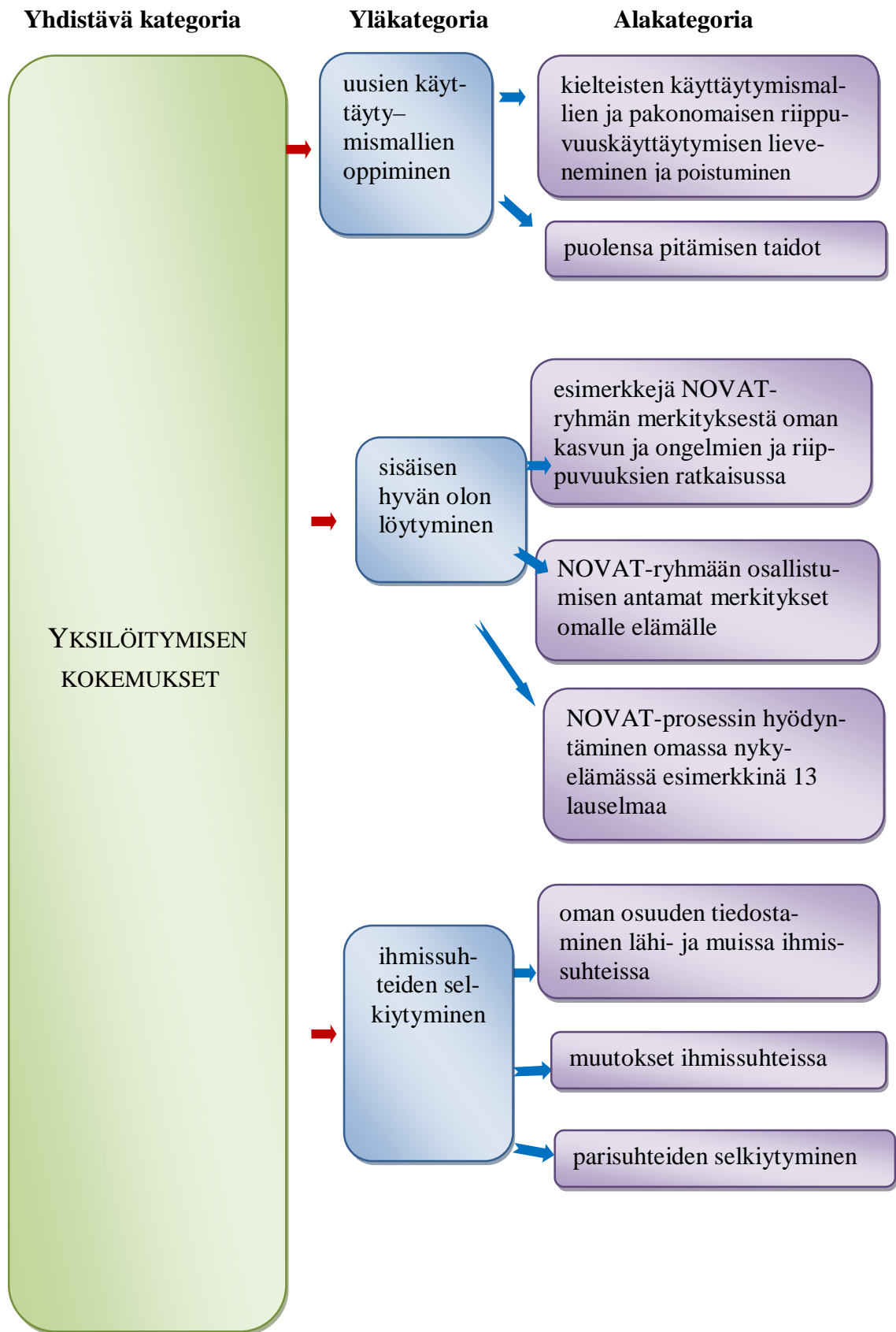
Sisäinen vallan tunne merkitsi kokemusta omien ongelmien hallinnasta. Naisen oman ajattelun voima suhteessa omiin ongelmiin ja mielikuvaan itsestä oli muuttunut. Nainen saattoi kokea vaikuttaneensa omaan käyttäytymiseensä. Ryhmän onnistuneen ryhmäytymisen merkkejä olivat ilmapiirin myönteisyys ja empatia sekä kokemus kaikkien osallisuudesta. Ryhmän voima oli yhdessä suurempi kuin sen yksittäisen jäsenten yhteenlaskettu voima. Naiset iloitsivat toisten ryhmän jäsenten edistymisestä. Loppuvaiheessa voimaantumista kokeneet ryhmän jäsenet tuottivat yhdessä hyvää oloa toisilleen.

”Selkeästi myös se autto, että kun näki oikein selvästi joissakin sitä muutosta parempaan, niin sekin oli sellasta positiivista palautetta itselle.”(h11)

Yhteenvetona voidaan todeta naisten äärimmäinen toimintatilan kasvaneen ryhmän aikana myötä monin tavoin useiden osatekijöiden kohdalla. Subjektiiivisen toimintatilan laajeneminen oli tehnyt voimaantumisen tuntemukset mahdolliseksi. Naiset olivat lisänneet valinnanmahdollisuuksiaan ja saaneet kokemusta ongelmiansa ja riippuvuuksiensa hallinnasta. Kasvokkaisen ammattilaistyön merkitys oli tässä vaiheessa vähäinen. Naiset olivat tehneet voimaantumisen työnsä NOVAT-ryhmässä. Eräs kokenut sosiaalityöntekijä sanoi minulle kerran, että parasta sosiaalityötä on se, kun sosiaalityöntekijöitä ei näy. Näin NOVAT-ryhmässä oli loppuvaiheessa tapahtunut.

5.3 Vertaistuen vaikutukset naisen elämään

Vaikutuksilla tarkoitetaan toimintojen tuottamia tuloksia ja niiden syntymiseen vaikuttavia tekijöitä. Vaikutusten arvioinnissa pohditaan sitä, missä määrin tulokset ovat toteutetun toiminnan tuottamia ja kuinka ja kuinka tulokset koetaan suhteessa alkuperäisiin tavoitteisiin. Selvitettäessä NOVAT-ryhmään osallistumisen vaikutuksia naisten elämään yhdistäväksi kategoriaksi löytyivät yksilöitymisen kokemukset (kuvio 7).



Kuvio 7. Yksilöitymisen kokemukset

Naiset olivat yksilöityneet monilla alueilla. He olivat oppineet uusia käyttäytymismalleja, saavuttaneet sisäisen hyvän olon sekä löytäneet rajoja lähi- ja muille ihmis-suhteilleen.

Uusien käyttäytymismallien oppiminen

Ryhmän aikana naiset tulivat tietoisiksi oman osuutensa merkityksestä lähisuhteis- saan. Tämä johti muun muassa puolensa pitämisen taitojen lisääntymiseen. Naiset olivat aiemmin oppineet ohittamaan itsensä ja alistumaan. Haastatellut naiset kertoivat soveltaneensa oppimiaan taitoja myös työpaikallaan. Näin tunteiden hallinta ja puolensa pitämisen taidot olivat kulkeneet naisten elämän arkeen. Ryhmässä opitut asiat kantautuivat tueksi muiden elämänongelmien ratkaisuihin.

”Sit mä olen oppinut pitämään puoleni jollakin lailla, en täydellisesti ollenkaan, mutta osaan pitää puoleni työpaikalla ja sit se, että mä en jäänyt mun tunteisiin kiinni. Että asiat on huomattavasti helpottuneet.”(h5)

”Se tieto siitä, että mä voin puolustaa itseäni ja konkreettisesti, kun mä puolustin itseäni.”(h6)

Uusien käyttäytymismallien oppiminen liittyi kielteisten tunteiden tunnistamiseen, erityisesti vihan tunnistamiseen ja sen ilmaisun opetteluun. Haastatellut NOVAT-naiset olivat naisia, jotka oli sosiaalistettu vihan tunteiden kontrollointiin ja hallintaan. Tämä liittyy siihen, että vihaista käyttäytymistä ja uhkaavuutta pidetään naisten kohdalla kielteisenä. Monet naiset toimivat vihan hillitsijöinä sovittelun ja rauhoittelun riittelijöitä ja välttämällä kieltäen samalla omia vihan tuntemuksiaan. Käsittelemätön viha kasautuu ja suuntautuu naisen sitä tiedostamatta itseensä. (Nykyri 1998, 39,110; 1998; Lerner 1987). Samanaikaisesti nainen saattaa suojella läheistä kohtaan epämielellisiä tunteita omalla kustannuksellaan. Nainen on oppinut aavistelemaan toisten reaktioita suojellakseen toista ja ohittaakseen omat vihan tunteensa. Äärimmillään nainen tekee toiselle kuuluvaa henkilökohtaista tunnetta toisen puolesta. Tämä kuluttaa naisen voimavaroja. (Lerner 1997, 9.) Tällainen on tavallista

käyttäytymistä naisten lähisuhteissa ja lähisuhderiippuvuuksissa. Viha jätetään ilmaisematta, mutta silti se on jossain naisen sisällä. Toisaalta löytyy hallitsematonta vihaa ulospäin ilmaisevia naisia, mutta kyse on samankaltaisesta käyttäytymisestä eli hallitsemattoman vihan suuntaamisesta toisiin henkilöihin. Käyttäytymisen taustalla on myytti tytön kiukuttelusta ja toisaalta mielikuva nalkuttavasta akasta, joka on tyytymätön kohtaloonsa ja raivostuu pienimmästäkin provokaatiosta. Aivan kuten seksuaalisuutensa suhteen naiset leimataan dikotomisesti madonniksi ja huoriksi jaetaan naiset vihan ilmaisun suhteen pyhimyksiin ja raivottariin. (Lerner 1997, 8.) Kasl (1992, 265-269) kirjoittaa lähisuhderiippuvuuteen liittyvästä miellyttämisestä, jonka takana on pelko. Pelon takana on taas kiellettyä vihaa, jota peitellään. Naisen tulee työstää pelon ja vihan tunteensa ja uskaltautua kohtaamaan niitä. Vihan tunnistamisen ja sen ilmaisun opettelu on keskeistä naisen lähisuhteille ja omalle yksilöitymiselle. (Lerner, 1987; Kirkpatrick 2002.) NOVAT-ryhmässä naiset uskalsivat kuunnella omia kielteisiä tuntemuksiaan ja tunnistaa niiden lähteitä.

Kuusi haastateltua naista kertoi pakonomaisesta kielteisestä riippuvuuskäyttäytymisestään aineeseen tai asiaan. Näiden riippuvuuksien aste naisten mukaan vaihteli. Alkoholiin liittyvistä haitoista ja riippuvuuksista omalla kohdallaan kertoneet kuvasivat suhteen alkoholiin muuttuneen ryhmän aikana. He saivat ohjelman ajan pide-tyksi juomisen hallinnassa, ja yksi totesi päässeensä haitallisesta käytöstä kokonaan eroon. Kaksi kertoi alkoholiriippuvuuden edelleen vaivaavan, vaikka usealla muulla alueella oli heidän mukaansa tapahtunut parantumista.

”Mä olen sitten tipatonta tammikuuta viettänyt puoltoista vuotta ja mä olen tosi ylpeä itsestäni ja siitä on tullut mulle niin kuin elämäntapa. Se ei ole mikään semmonen asia, mitä mun pitäs mieltää jatkuvasti ja tunnen olevani niin kuin tietyllä lailla sen asian päällä, mutta pidän sen kyllä mielessä, että sitä ei parane unohtaa koskaan. Mut mulla on semmonen kauheen hyvä levollinen olo ja tunnen olevani kauheen tärkeä ihminen ja mä olen hirveesti saanut itsetuntoa tässä matkan varrella.”(h10)

”Jos otetaan tämä alkoholiasia en ole siinä sillai edennyt, että käytän kyllä edelleen, mutta hallitsen sen paremmin ja tiedostan sen paremmin. Mutta kiltteysasia, läheisriippuvaisuusasia, josta olen tuntenut huonoa omaatuntoa nekin on nyt selkeytynyt niin että mielestäni hallitsen nekin nyt paljon paremmin” (h1)

Tämä tulos tarkoittaa sitä, että NOVAT-ohjelman ryhmämuotoisessa avokuntoutuksessa ja ennaltaehkäisevässä työssä naiset eivät ehkä saa riittävästi tilaa yksilölliselle ongelmalleen. Karin Trulsson (2007,79) on tutkinut naisten kertomusten perusteella hyvää päihdehoitoa syrjäytyneiden päihdeongelmista kärsivien naisten parissa Sofia-yhteisössä Ruotsissa. Naisten kertomusten perusteella nousevat yksilölliset keskustelut tärkeiksi nais erityisen yhteisöhoidon rinnalle. Vaikka NOVAT-ryhmään osallistuvia naisia ei voi kuvata perinteisen syrjäytyneisyyden käsitteellä, on heidän subjektiivinen toimintatilansa heikentynyt ja uhkaa heidän toimintakykyään. Siksi he tarvitsevat tukea. Ehkä he tarvitsevat myös yksilökeskusteluja.

Kielteisestä riippuvuudesta lähisuhteissaan oli tullut tietoiseksi ja irtautunut kaksi sellaista haastateltua, joilla itsellään on myös oma päihderiippuvuus. Riippuvuus-käyttäytyminen lähisuhteissa on tavallista, mikäli naisella on itsellään päihdeongelmia (Zelvin 1997, 152).

Useimmat naiset nimesivät vaikeutensa ihmissuhteissaan läheisriippuvuudeksi. Riippuvuuden kohteena voi olla narsistisesti käyttäytyvä mies. Haastateltavat eivät kertooneet yleensä läheistensä päihteen käytöstä. Kuitenkin haastatellut mielsivät NOVAT-ryhmän merkityksen keskeiseksi tueksi irtautuessaan ”läheisriippuvuudestaan”.

”Että mä en oikein tiennyt kuka mä olen siinä, että se läheisriippuvuus on niin kuin...Mut kyllä mun mielestä niin kuin mä en ollut hahmottanut näitä omakohtaisesti. Mä olin niin kuin kirjallisesti lukenut kaikkea, et tää niin kuin tavallaan tuki sitä mun omaa ja sen takia ehkä mulla ei ollutkaan niin selkeätä tossa, koska se oli tapahtunut aikaisemmin. Et

tää on niin kuin tavallaan koko ajan tukenut sitä mun omaa kehitystä omaksi itsekseni.”(h8)

Naiset eivät kokeneet enää peilaavansa itseään lähisuhteitten kautta, mitä he olivat ryhmään tullessaan tehneet. Läheisriippuvuusmääritelmän (codependence) mukaan alkoholistin läheinen tavallisesti nainen elää toisen kautta hoivaten häntä ja mahdollistaen läheisen päihteiden käytön (vrt. Kasl 1992; Hellsten 1994). Naiset olivat kokeneet olleensa vastuussa läheistensä käyttäytymisestä. Yhdelle haastateltavalle selvenivät asiat niin, että hän muutti pois kodistaan ja otti avioeron. Ainoastaan yksi haastateltu kertoi, ettei ollut kyennyt selvittämään riippuvuuttaan. Elämänsä muilla alueilla hän kertoi myönteisistä muutoksista. Hän oli saanut työpaikan ja hänen itsearvostuksensa oli noussut.

*”Mä olen vieläkin riippuvainen tästä ihmisestä josta mä olen eronnut.”
(h12)*

Sisäisen hyvän olon tuntemukset

Ryhmän loppuvaiheessa olevat naiset kertoivat kokemastaan hyvästä olosta. Kaikkien kohdalla oli tapahtunut muutoksia. Ryhmä oli merkinnyt eristäytymisestä ja yksinäisyydestä poispääsyä ja kokemusta omasta turvallisesta yhteisöstä. Toisaalta ryhmäistuntojen aiheet olivat aktivoineet naisen kokemat ongelmat ja vaikeudet. Ryhmä oli tarjonnut mahdollisuuden ehkä ensimmäisen kerran elämässä omien tunteittensa äärelle pääsemisen. Näitä satuttavia tunteita naiset olivat tähän asti paenneet.

”Että sit niihin omiin ihmissuhteisiin ja muuhunkin, että siinä saa niin kuin itseluottamusta tietysti lisää ja sit semmosta niin kuin tiettyä, kun siihen tarttee, isoon ratkaisuun pitää saada voima jostain, että jaksaa ne tehdä. Et helpompi on aina jäädä siihen vanhaan, vaikka se olis kuin tuskasta kuin tehdä omassa elämässä isoja muutoksia.” (h3)

Sisäisen hyvän olon tuntemukset liittyivät ryhmän tuottaman osallisuuden kokemuksen ja henkisyiden lisääntymiseen. Pähdetyössä on viime vuosina keskusteltu henkisyiden eli spirituaalisuuden ulottuvuuksista (muun muassa International Council of Alcohol and Addictions konferenssit 2007 ja 2008). Henkisyys määritellään monin tavoin. Tavallisesti henkisyydellä viitataan hengellisyyteen ja korkeampaan voimaan (Niemelä 1999;) Joillekin tämä asia voi merkitä uskonnollisuutta. NOVAT-ryhmässä henkisyiden kokemusta tarkoittaa sitä, että ryhmän avulla nainen on päässyt pois eristäytymisen ja yksinäisyyden kokemuksistaan. Nainen on osallinen ja kokee olevansa merkityksellinen omassa ryhmässään. Sellaisenaan NOVAT-ohjelma on aatteisiin ja uskuntoon sitoutumaton toimintatapa. Naiset kokivat olevansa hyväksytyjä sellaisenaan omassa ryhmässään ja kokivat kasvaneensa ihmisinä.

”Elikkä toisten naisten hyväksyntä niin tavallaan ehkä tuli konkreettisenä, ehkä meni vähän jakeluun niin sanotusti. Että ei se ole niistä kiinni, että onko kohtuu vai ei naisella. Olen mä sen teoreettisesti tavallaan tiennyt aikaisemminkin, mutta niin kuin käytännössäkin.”(h2)

Myönteisten tuntemusten syinä oli sisäisen pahan olon väheneminen. Naiset olivat oppineet kuuntelemaan, tunnistamaan sekä ilmaisemaan tunteitaan paremmin kuin aiemmin. Naiset kävivät ohjelman aikana läpi syyllisyyden, häpeän ja vihan tunteitaan työkirjojen avulla. Näiden tunteiden jakaminen ryhmässä oli naisten mukaan keskeistä hyväksytyksi tuleminen tunteille ja sisäiselle hyvälle ololle. Vertaisryhmässä kokemusten ja tunteiden jakamisella on keskeinen merkitys. (Vrt. Borkman 1997; Mäkelä et al, 1996; Matzat 1996.)

”Mun tilanne on todella hyvä. Oikein huolestuttavan hyvä. Että mulla on niin kuin semmonen kauheen hyvä sisäinen rauha voisko sanoa.”(h10)

”On se mun elämäntilanne huomattavasti helpottunut, että mähän en ole enää ahdistunut. Se ahdistus on poistunut.”(h5)

NOVAT-ohjelmasta saadut elämänohjeet olivat sisäistyneet naisten elämään työvälineiksi samalla, kun naiset olivat saaneet ympärilleen heidän hyvinvoinnistaan kiinnostuneen ryhmän ja lähiyhteisön.

”No sillä tavalla, että ainakin mulla jotenkin lähti joku semmonen prosessi niin kuin käyntiin tuolla mun päässä ja mä rupesin tai mä uskalsin ruveta ajattelemaan niitä asioista ja työstämään niitä. Et kun mä jollain tavalla tajusin, et okei, että mä en ole ainut ihminen tässä maailmassa, jolla on näitä tällöisiä lyhyessä ajassa, että kyllä se niin kuin ainakin mun omalla kohdalla mä koen, että tää oli niin kuin, kun se on kuitenkin tommonen ehkä pidempi prosessi. Mutta niin kuin niin kun mä ajattelen niin kuin itteeni silloin, kun mä aloitin ja sitten sen kahden vuoden jälkeen, niin kyl siitä mun mielestä elämä on muuttunut ihan hirveesti. Että nyt mä jotenkin niin kuin olen just niin kuin työstänyt niitä asioita. Et mun mielestä tää on kyllä ollut niin kuin Novatin ansiota.”(h4)

Ihmissuhteiden selkiytyminen

Kaikkien naisten kohdalla oli tapahtunut muutoksia lähisuhteissa. Omat ja toisten rajat olivat selvenneet. Tämä on keskeinen tulos ryhmäprosessin vaikutuksesta naisten elämään. Ryhmän aikana kolme haastateltua päätyi eroon parisuhteestaan ja yksi oli löytänyt uuden parisuhteen. Yksi jatkoi parisuhdettaan, kun riittämättömyyden tunteet suhteessa läheiseen hävisivät. Ainoastaan yksi kertoi suhteessaan tapahtuneen huononnusta. Toisaalta hän kertoi oman tilanteensa olevan muuten hallinnassa ja peilasi tilannettaan muihin alkuvaiheen vaikeuksiin kuten työttömyyteen. Yksi haastateltava kertoi oppineensa tulemaan toimeen toisten naisten kanssa.

Lähisuhdeteorian mukaan nainen kuvaa ja heijastaa itseään kontaktiensa laadun, määrän ja ajanjakson perusteella. Lähisuhteet ovat naiselle myönteisiä asioita ja hänen kehityksensä ehtoja silloin, kun ne tukevat häntä kasvussa ihmisenä. Toisaalta niiden kautta ilmenevät ongelmat ja riippuvuudet. Naisten terveen psykologisen ja sosiaalisen kehityksen ensisijaisena tehtävänä on oppia tasapainottamaan tarvetta

huolehtia toisista ja omista tarpeista, Naisen tulee löytää tie yksilöitymiseen samanaikaisesti, kun hän on yhteydessä toisiin ihmisiin. Lähisuhteet ovat tällöin sekä naisen voimavaralähde että kehityksen päämäärä. (esim. Beyer & Carnabucci, 2002, 515,516). Tällöin niitä pitäisi saada käsitellä ja työstää.

Tiedetään, että addiktion kehitykseen liittyy elämän eristäytyminen ja asteittainen kapeutumisen (esim. Zelvin 2001). Muut elämän asiat jäävät toissijaisiksi. Muun muassa Beyerin ja Carnabuccin (2002, 515, 516) mukaan yksilöterapia voi lisätä eristäytymistä, mikäli naisella ei ole muita ihmissuhteita naisen kokiessa itsensä pelkästään ongelmaiseksi. Ryhmään mukaantulo voi olla tällöin myönteinen asia. Masennuksesta ja ahdistuksesta kärsivälle sekä liian suuria vaatimuksia itselleen asettavalle naiselle ryhmän myönteiset ihmissuhteet lisäävät mahdollisuuksia muutoksiin. Tämä tutkimus vahvistaa tätä käsitystä. Naisen joutuessa opettelemaan katsomaan suhdettaan itseen myönteisestä näkökulmasta suhteet läheisiin voivat muuttua. Vaikka naiset eivät tuoneet aktiivisesti esiin yksilöllisiä käyttäytymismallejaan, kulttuuriset muista huolehtimisen ja itsensä ohittamisen mallit koskivat haastateltuja naisia. NOVAT-ryhmässä naiset olivat saaneet oivalluksia myös omasta osuudestaan ihmissuhteissaan kuunnellessaan toisten naisten kuvauksia niistä. Tultuaan tietoisiksi omasta osuudestaan parisuhteissaan aukesi naisille ehkä muitakin vaihtoehtoja kuin avioero ja/tai alistuminen kielteiseen suhteeseen. Esimerkiksi nainen päätyi opettelemaan pitämään puoliaan. Kolme haastateltua naista kertoi lähisuhteittensa muuttuneen ratkaisevasti.

”Osaan kuvata sitä sillä lailla, että ihmissuhteen panin poikki ja siitä on puoli vuotta nyt aikaa ja sitten niitä ihmissuhteita, niitä ystävyys-suhteita, mitkä jätin taakse, niitä mä olen saanut uudelleen takaisin.”(h5)

”No sanotaan et mä en ole enää niin ahdistunut ja olen sillä tavalla niin kuin sillä tavalla terveemmällä tavalla niin kuin itsekkäämpi, mitä mä en yhtään osannut olla, et mä tein aina niin kuin asiat, mä olen tehnyt koko elämäni sillä tavalla niin kuin miten mä oletin, että muut multa odottaa ja tää oli sit semmonen oikeastaan semmonen kynnykskivi, mitä mä työstin siellä NOVATissa. Se että mun oli pakko ruveta olemaan

oma itteni koska mä en muuten olisi selvinnyt. Ja se on ollut hirveen suuri niin kuin mullistus.” (h4)

Pakonomaisesta riippuvuuskäyttäytymisestä ihmissuhteissa kertoi kaikkiaan seitsemän naista. Tällä naiset viittasivat epäselviin rajoihinsa ihmissuhteissaan. Vaikka he kertoivat heidän tunnustaneen itsessään myös läheisriippuvuuden kaltaista käyttäytymistä ryhmän aikana, eivät naiset kertoneet päihteitä käyttävästä läheisestä. Naiset olivat omaksuneet populaarikielen nimen käyttäytymiselleen (vrt. Itäpuisto 2005). He kertoivat irtautuneensa tällaiseen käyttäytymiseen liittyvistä kielteisistä käyttäytymismalleista kuten läheistensä liiallisesta huolehtimisesta ja kiltteydestä. Naiset oppivat suojautumaan uusilla käyttäytymismalleilla, esimerkiksi muista huolehtimisen paineista nainen oppi irtautumaan pohtimalla huoliensa aiheellisuutta ja pääsemällä näiden tuntemusten äärelle. Toisaalta hän oppi sanomaan ei sellaisessa tilanteissa, kun hän aiemmin oli sanonut kyllä.

Vuorovaikutustaitojen oppiminen ja osallisuuden tunne antoivat kokemusta siitä, että toimivat vuorovaikutussuhteet tuottavat elämään rikkautta. Samalla naiset kokivat, että ihmiset voivat saada yhdessä enemmän aikaan kuin yksin toimiessaan. Arjen ongelmat asetuivat oikeaan suhteeseen, kun kuuli toisten naisten kokemuksista.

6. POHDINTA JA PÄÄTELMÄT

6.1 Ryhmäprosessi

Tutkimuksessa selvitettiin vertaistuen merkitystä naisten kokemana. Tavoitteena oli saada tietoa vertaistuen ja varhaisvaiheen päihdesosiaalityön suhteesta. Vastausta haettiin selvittämällä asiakasnäkökulmasta, minkälaisissa elämäntilanteissa naiset hakeutuvat ryhmiin ja miten he määrittelevät ongelmiaan. Lisäksi selvitettiin naisten kokemuksia vertaistuesta ryhmäprosessin aikana ja vertaistuen vaikutuksia naisten elämään.

Naiset tulivat mukaan NOVAT-ohjelmaan luentojen ja infojen kautta. He olivat pohjineet osallistumistaan vertaisryhmätoimintaan jo jonkin aikaa. Lehdistä saatu tieto luennosta tarjosi lähes kynnyksettömän osallistumismahdollisuuden tutustua toimintaan. Ainoastaan kaksi oli tullut tietoisiksi toiminnasta kuultuaan toiminnasta ammattilaisilta. Yksi oli saanut tiedon naisten tukipaikasta. Tutkimus osoittaa ryhmän tavoittavan sellaisia naisia, jotka eivät vielä ole päihdepalvelujen piirissä tai ovat käyttäneet niitä vähän. Naisia houkutti NOVAT-ryhmään naisten keskinäinen vertaistukiryhmä ja muutosten aikaansaaminen omassa elämässä. Naiset eivät hakeutuneet ryhmään nimetyn ongelman pohjalta. Ainoastaan yksi oli olettanut ryhmien toimivan samaksi nimettyjen riippuvuuksien pohjalta. Helppo ohjelman saavutettavuus näyttää olevan syynä osallistumiseen.

Ryhmään liittyminen herätti monenlaisia tunteita. Tilanne oli ristiriitainen naisille. Ryhmän käynnistyessä haastatellut kertoivat jäämisensä ja/tai jatkamisensa ryhmässä liittyvän mahdollisuuteen yksilöllisten ongelmiansa ja elämäntilanteittensa ilmaisuun ja jakamiseen muiden naisten parissa. Naiset ymmärsivät pelisääntöjen oppimisen toimivan tienä osallisuuteen ryhmässä, ryhmäytymiseen ja kunkin osallistujan yksilöllisen tilan saamiseen ryhmässä. Puhumista vain itsestään ääneen omalla vuorollaan ja toisten tekemän kommentoinnin puuttumista naiset pitivät hyvänä. Useimmille tämä oli uusi kokemus. Näin naiset joutuivat kuuntelemaan toisia ja voivat peilata itseään toisiinsa. Silti naiset kertoivat tuntevansa ryhmän vuorovaikutuksellisuuden,

kun vertaistuki lisääntyi asteittain. Naiset alkoivat tuntea samankaltaisuutta toisten kanssa kuullessaan toisten ongelmista. Tämä liittyi naisten kokemaan itsehyväksynnän lisääntymiseen. Naiset itse määrittelivät alusta asti vaikeudet ja/tai ongelmat, joita he lähtivät työstämään. He kuvasivat sitä, kuinka he eivät kokeneet toisilleen tuntemattomien ja vieraiden naisten asettavan rooli-odotuksia ja sellaisia toiveita, joihin heidän tulisi vastata. Tämän naiset kokivat vapauttavaksi. Jo pelkkä ääneen puhuminen alkoi muuttaa heidän suhdettaan omaan ongelmaansa. Tämä on vertaisryhmiin liittyvä erityispiirre. (Vrt. Borkman 1997; Mäkelä et al 1996; Nylund 2005.)

Vertaisryhmän toimivuus ja yksilöllisen tilan saaminen perustuivat ryhmätyömenetelmään, jonka naiset oppivat ryhmän käynnistysvaiheessa ammattilaisen tuella. Vertaistuki ja vertaisryhmä syntyivät asteittain ryhmän itseohjautuvuuden lisääntymisessä. NOVAT-ryhmää ei voi kuitenkaan pitää pelkästään itseohjautuvan ryhmänä, koska työskentelymenetelmä ja ohjelma tulevat järjestäjien ja käynnistäjien taholta. (Vrt. Mullender 1994.) Vertaistuen lisääntyminen oli keskeinen elementti osallisuuden kokemuksen lisääntymiselle. Kaikki saattoivat olla mukana ottamassa vastuuta toiminnasta ja sen etenemisestä sekä sitoutua siihen. (Vrt. Björling 2005, 188- 189, 193-195.)

NOVAT- ryhmässä nainen sai alusta asti kokemuksen vallasta, kun hänelle taattiin mahdollisuus osallistumiseen ja toiminnan sisällön toteuttamiseen puheenvuorojen avulla ja kannanottamisilla esimerkiksi kokoontumisaikoihin ja -paikkoihin. Sosiaalityö ryhmässä oli valtaistavaa. (Vrt. Lee 2001, 174-175.)

Oman tilan saaminen merkitsi naisille hyväksytyksi tulemisen kokemusta samanaarvoisena kuin muut ryhmän jäsenet ja osallisuuden kokemusta omassa ryhmässä. Ryhmään sisältyvä empatia lisäsi naisten myönteisyyttä itseään kohtaan ja sai heidät irtautumaan eristäytymisen tunteistaan. Ryhmä toimi näin hoitavana (vrt. Beyer & Carnabucci 2002, 520.) Addiktiokehityksen merkkejähän ovat eristäytyminen muista ja pakonomaisen käyttäytymisen toistuminen (vrt. Koski-Jännes 1998).

Suhde omiin ongelmiin muuntui ääneen puhumisen ja toisten kuuntelemisen avulla. Ongelmat muuntuivat erilaisiksi näkökulmiksi naisen elämään, uudelleenlaisiksi käsitellytaidoiksi ja ongelmien purkamisen oppimiseksi. Arkipäivän kokemuksista tuli keskeinen voimavara ongelmien ratkaisemisessa (ks. esim. Eräsaari 2007.) Näin kokemukset ongelmien hallinnasta saattoivat syntyä. Ryhmä oli muuttunut yhteisöksi, jossa vertaistuellalla oli keskeinen merkitys naisen kokemassa muutoksessa ja kasvussa ihmisenä. Merkityksellisyyden ja kehityksellisyyden kokemukset ovat voimaantumisprosessin osatekijöitä (vrt. Björling 2005). Voimaantumisen tuntemukset merkitsivät naiselle oman elämän uhrimaisuuden kokemuksen vähenemistä ja jäljellä olevien voimavarojen käyttöön saamista. Osa naisten ongelmista oli liittynyt sosiaalistamiseen naiseksi, jolloin näistä asioista tietoiseksi tuleminen peilaamalla omia kokemuksia toisiin naisiin oli tärkeää. Vertaistuen merkitys ryhmässä oli merkittävä.

Ryhmään osallistuminen vaikutukset naisten elämään ilmenivät yksilöitymisinä. Tämä tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että naisten tulee saada oppia tuntemaan itseään yksilöinä, joilla on yksilöllisiä ongelmia (vrt. Mäkelä et al, 1994, 182). Yksilöllisten ongelmien taustalla on kulttuuriin välittyviä rooliodotuksia ja paineita. Siksi naisten tulee saada oppia kuuntelemaan itseään (vrt. Gilligan 1982, 51). Useimmat naisista olivat kokeneet ongelmansa ennen ryhmään osallistumistaan myös lähi- ja ihmissuhdeongelmiksi ja halusivat niihin muutosta. Sisäisen hyvän olon kokemus oli edellytys subjektiiviselle hyvinvoinnille ja kokemukselle elämän hallinnasta. Omat rajat lähi- ja muissa ihmissuhteissa selkiytyivät. Myös kielteisistä käyttäytymismalleista irtautuminen heijastui muutoksina lähisuhteissa ja vuorovaikutustaidoissa. Ryhmässä opittujen puolensa pitämisen taitojen vaikutukset kantautuivat ryhmän ulkopuoliseen elämään uusina valmiuksina kohdata ristiriitoja ja/tai uusina ratkaisuinä kriisiytyneisiin lähisuhteisiin sekä parantuneena toimintakykynä.

Naisten valta omaan elämään oli lisääntynyt sekä ryhmässä että ryhmän ulkopuolella. Ryhmän osallistujien yhdessä tuottama valta synnytti lisää valtaa ja rikastutti ryhmän jäseniä. Starrinin (1997) mukaan ratkaisevia seikkoja voimaantumisen prosessissa ovat yksilön kokemat uskallus ottaa itselleen toimintatilaa ja pitää puoliaan. NOVAT-ohjelman voimaantumismallissa naiset tunsivat loppuvaiheessa olonsa turvalli-

seksi ja varmaksi, mikä johti lisääntyvään toimintakykyyn, aloitekykyyn ja itseluotamukseen. Näin subjektiivinen toimintatila voi laajeta ja heijastua äärimmäiseen toimintatilaan. Voimaantumisen myötä osallisuuden tunne omaan elämään vaikuttamisesta oli ryhmäprosessin aikaansaama tulos.

6.2 Tutkimuksen eettiset tekijät ja luotettavuus

Tutkijana olen joutunut pohtimaan prosessin aikana tutkimuksen luotettavuutta, koska olen työni puolesta itse niin lähellä tutkimuskohdettani. Hallitsen terapiateorioita ja kykenen koulutukseni vuoksi vaikuttamaan ihmiseen. Koska haastattelin aivan ryhmän loppuvaiheessa olevia naisia, olin tietoinen heidän myönteisestä suhtautumisestaan ryhmätoimintaa kohtaan. Minua askarrutti, saisinko vastauksia tutkimuskysymyksiini eli pääsisikö naisten kokemuksiin merkityksiin vertaistuesta ryhmäprosessin eri vaiheissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli etsiä vertaistukeen liittyviä toimivia rakenteita, joita kannattaa hyödyntää. Onnistuneidenkin kokemusten kerääminen on tärkeää, jotta voidaan luoda asiakasta tukevia rakenteita.

Laadullisen tutkimuksen tehtävä on ymmärtää ja tulkita. Olin tietoinen siitä, että tutkija vaikuttaa saatavaan tietoon jo tietojen keruuvaiheessa. Kyse on tutkijan tulkinnoista, hänen käsitteistöstään, johon tutkittavien käsityksiä yritetään sovittaa. Tällöin käsitevalidius nousee keskeiseksi ja validiuden muodostaa nimenomaan rakennevalidius: koskeeko tutkimus sitä, mitä sen on oletettu koskevan eli käytetäänkö tutkimuksessa käsitteitä, jotka heijastavat tulkituksi aiottua ilmiötä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 187, 189). Käsitteideni mukaan näin on tapahtunut tässä tutkimuksessa.

Pitäydyin teemahaastatteluja tehdessäni teemarungossa. Tämän tarkoituksena oli vähentää myös haastattelijan subjektiivisuutta, jolloin naisten ääni voi nousta esiin. Toisaalta haastattelujen avulla hankitun aineiston luotettavuutta saattaa heikentää sen tilannesidonnaisuus. Tutkittavat voivat esimerkiksi jännittää haastattelua ja puhua toisin kuin jossakin toisessa tilanteessa. Lisäksi haastattelussa ihmisillä on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2000, 193-194).

Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat suhtautuivat tutkimukseeni hyvin myönteisesti, ja ilmapiiri oli yleensä varsin vapautunut. Vastaukset osoittavat, että haastateltavat uskalsivat puhua myös arkaluontoisista ja henkilökohtaisista asioista. Yksi yleinen luotettavuuden mittari on kuitenkin sisällön johdonmukaisuus. Analyysimenetelmänä sisällön analyysi oli toimiva. Analyysivaiheen luokitusten kaaviokuvaukset ovat muiden tarkistettavissa ja arvioitavissa. Litteroituja tekstejä oli helppo kategorisoida.

Luotettavuuden kannalta sisällön analyysin ongelmana on pidetty sitä, että tutkija ei pysty tarkastelemaan analyysiprosessia objektiivisesti, vaan tulos perustuu tutkijan subjektiiviseen näkemykseen asiasta. Tämä asia on vaivannut minua koko tutkimuksen ajan ja näin tutkimuksen loppuvaiheessakin asia pohdituttaa minua. Sisällön analyysin haasteellisuutena pidetään sitä, miten tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja muodostamaan siitä kategoriat niin, että ne kuvaavat mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Tuloksen luotettavuuden kannalta on tärkeää se, että tutkija pystyy osoittamaan yhteyden tuloksen ja aineiston välillä. (Kyngäs & Vanhanen 1999; Alasuutari 1999.) Olen käsitykseni mukaan onnistunut tässä jossain määrin. Luotettavuutta lisää myös se, että aineistosta on pyritty analysoimaan vain ilmisältö, eikä siis yritetty tulkita piilossa olevia viestejä. Toisaalta tulkintoja on laadullisessa sisällönanalyysissä mahdoton välttää. Edustaahan jo ilmaisujen pelkistäminen alkuperäisaineistosta jonkinasteista tulkintaa, kuten Kyngäs & Vanhanen (1999, 11) ovat huomauttaneet.

Eettiset kysymykseni tutkijana olivat tässä työssä minulla jatkuvasti läsnä. Toivon, että sosiaalityöhön sisältyvät eettiset periaatteet ihmisen arvosta, yksilöllisestä tilanteesta ja eettisestä auttamisesta kulkivat tutkimukseni teossa mukana. Pohdin ennen haastatteluja, haittasiko haastattelijan tunteminen haastateltaviani esimerkiksi siten, että he halusivat jotenkin miellyttää minua. Toisaalta kykenenkö objektiivisuuteen tutkijana samalla kun teen tutkimushaastattelua ja osoitan empatiaa? Kestänpö haastateltavilta tulevaa mahdollisesti kielteistäkin palautetta? Suurin osa NOVAT-ryhmiin osallistuvista naisista oli tavannut minut vähintään luennoitsijana ja/tai henkilökohtaisesti ryhmien ohjaustilanteissa vähintään kaksi – kolme kertaa. Jotkut olivat käy-

neet jopa henkilökohtaisilla asiakasvastaanotoillani. Haastateltavat kuitenkin löytyivät helposti ja kaikki olivat valmiita vastaamaan kaikkiin kysymyksiin. Pelkoni näistä vaikeuksista osoittautuivat turhiksi.

Tutkimushaastattelut suuntautuivat naisiin, jotka olivat jo NOVAT-ryhmän loppuvaiheessa. Tämä oli välttämätöntä selvittääkseni toimivia vertaistuen rakenteita sosiaalityössä. Toisaalta tutkimukseni voi liioitella ohjelman ja toiminnan järjestäjien myönteisiä vaikutuksia. Tutkija voisi helposti kehittäjän roolissaan myös korostaa itseään. Näin tulin tietoiseksi tutkimuksen teossani olevasta subjektiivisuuden vaarasta. Tutkimuksen kohteena eivät kuitenkaan olleet naisten NOVAT-ohjelmasta kokeamat myönteisyyden tunteet NOVAT-ohjelmasta, jotka olivat jo tutkijan tiedossa. Tutkimuskohteenani olivat vertaistuen rakenteet ja niiden suhde ammatilliseen sosiaalityöhön

6.3 Nais erityisen vertaistuen ja varhaisvaiheen päihdesosiaalityön yhteistyön tarpeellisuus

Osallistujien saaminen mukaan heidän tarpeistaan lähtevään työskentelyyn on ryhmän käynnistymisen ja muotoutumisen edellytys. NOVAT-ohjelmaan asiakkaaksi tuleminen tapahtuu eri tavalla kuin perinteisessä sosiaalityössä. Ryhmän esitteessä kysytään: ”Nainen haluatko tulla omaksi itsekseksi?” Osallistuminen ohjelmaan on pohdinnan tulos. Tulokset ovat naisten henkilökohtaisia ratkaisuja. Ongelmia ja mahdollisuutta osallistua ei määrittele ”työntekijä” ja instituution edustaja. Asianomainen tekee sen itse. Tämä laajentaa naisen mahdollisuuksia työstää ongelmiaan omasta näkökulmasta, mikä tämän tutkimuksen mukaan tapahtuu ryhmän edetessä. Sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän tai oletetun ongelman kannalta annetut lähestymistavat ovat tavallisia sosiaalityössä. (Nyqvist 2001, 53.) Tällaiset lähestymistavat ohittavat helposti ihmisten omat voimavarat, koska ne rajaavat asiakkaan kohtaamiskäytännöt annettuihin tulkintoihin, eivätkä huomioi riittävästi asiakkaan näkökulmaa. Osallistuessaan NOVAT-ohjelmaan naisten ei tarvitse tunnustautua minkään ongelman kantajiksi mukaantulovaiheessa, eikä sitä heiltä edellytetä. Kuvatessaan syitä osallistumiselleen ja odotuksiaan vain harva tuli yhden nimetyn ongelman perusteel-

la. Haastateltujen naisten kohdalla mukaanpääsy oli tapahtunut oikeaan aikaan, ehkä joidenkin kohdalla viime hetkellä ennen ongelmien ratkaisevaa pahenemista.

Alkoholiongelmatkin ilmenivät naisten kuvausten perusteella kaikille erilaisina. Toisaalta tutkimus vahvisti sitä, kuinka vaikeaa naisten oli puhua asiasta. Alkoholiin liittyvistä haitoista kärsiviä oli ehkä useampi kuin naiset kertoivat. Kaksi haastatelluista viittasi läheisensä rankkaan juomiseen, ja toinen heistä kertoi asian vasta tutkimushaastattelun jälkeen. Tiedetään, että nykyään parisuhteissa juovat usein molemmat osapuolet (esim. Zelvin 1997, 17). Toisaalta alkoholin haitoista kertoneet haastatellut naiset kertovat hyötynensä ohjelmasta ja päässeensä puolentoista vuoden aikana kokemuksiin ongelmiensa hallinnasta. Tutkimukseni valossa voidaan pohtia, onko ylipäänsä järkevää määritellä näitä naisia alkoholi- tai muiksi ongelmiksi ihmisiksi ja jaotella ihmisiä tällä tavalla? Naiset ovat joka tapauksessa työskennelleet itsensä kanssa ja kokeneet NOVAT-ryhmän helpottaneen heidän elämäänsä ja ongelmien hallintaansa. Ohjelman saavutettavuus helpotti naisten osallistumista ohjelmaan. Naisten ongelmiin liittyy pelko kokemuksesta epäonnistua naisena, jolloin naisten motivoinnin tulee tapahtua hienovaraisesti.

Ohjelma ja pelisäännöt toimivat lähtien ryhmään osallistuvien naisten tarpeista. Vertaistuen muodostuminen liittyy siten kokemukseen osallisuudesta. Tutkimus vahvistaa vertaistuen käyttöä ammatillisessa sosiaalityössä siten, että vertaistuki rakennetaan asiakkaiden osallisuutta, yksilöllisyyttä ja tarpeita kunnioittaen.

Naiset tarvitsevat nais erityisiä ryhmiä. Lähisuhdeteoriaan perustuva näkökulma ryhmäterapiassa korostaa ryhmän jäsenten välisten yhteyksien merkitystä tunteita parantavana voimana sekä kasvua edistävänä. Naisten terapiaryhmistä on löydetty seuraavia parantavia jäsenten välisiin suhteisiin liittyviä elementtejä. Näitä ovat voimaantumisen, myötätunto itseä kohtaan, keskinäinen tuki ja vahvistaminen (Fedele & Harrington 1990, 4). Monien naisten parissa tehtyjen tutkimusten mukaan naiset kokevat naisten ryhmän antaman turvallisuuden tärkeäksi keskusteltaessa seksuaalisesta traumasta, ihmissuhteista, objektivoinnista, äitiydestä ja elämän stressistä, fyysisestä ulkonäöstä. Naiset haluavat keskustella naisten kesken myös riippuvuuksistaan, jotka

he kytkevät naisen rooleihin. Esim. Kaufman 1995; Kasl 1992; Mäkelä et al 1996.) Näitä aiheita sisältyy NOVAT- ohjelmaan. NOVAT-ryhmä ei ole perinteisessä mielessä ammattiterapeutin vetämä terapiaryhmä, vaikka siihen on rakennettu terapeutteja elementtejä. Se on keskinäisen tuen oma-apuryhmä (self help-group), joka saa ammatillista asiakaslähtöistä sosiaalityön tukea ryhmäprosessin eri vaiheissa.

Mats Hilte (2005, 57-58) on tehnyt analyysin päihdeongelmista kärsivien naisten kirjoittamien kertomusten perusteella hoidon ja henkilökohtaisten muutosten tarinoista. Hän löysi todisteita siitä, että hoito-ohjelmat perustuvat usein näiden mallien taustalla oleviin käsityksiin asiakkaista sekä hoito-ohjelmien hoidon tulosten ennalta-ajateltuihin päämääriin. Miljööterapeuttiseen, Minnesota-pohjaiseen sekä ratkaisukeskeiseen hoitoon osallistuneet naiset olivat omaksuneen itsestään näihin hoitoihin sisältyviä käsitteitä ja käsityksiä. Esimerkiksi ratkaisukeskeisen hoitomalliin pohjautuvan hoidon ongelmien määrittelyssä korostuu pätevän naisen tavoite. Naista tuetaan oppimaan oman ajattelun kontrolliin ja muuttamiseen. Miljööterapeuttisen mallin ongelmanmäärittelyssä ja hoidossa korostuu naisen vapautuminen itsetuntemuksensa kehittämisen avulla. Minnesota-mallissa nainen oppii, että hänen väärinkäyttö-ongelmansa johtuvat hänen sairaudestaan. Muutostyön tavoitteena on oppia elämään sairautensa kanssa. Kussakin mallissa naiset kirjoittivat näiden hoitomallien käsitteiden avulla. Hilten mukaan vain muutama nainen toi kirjoituksissaan esiin myös kertomuksia omista henkilökohtaisista kokemuksistaan hoidossa. Hänen mukaansa tämä osoittaa, että asiakkailla on tällaisissa hoidoissa usein vain rajattu pieni näkökulma ja tila. Haluttaessa korostaa asiakkaan omaa näkökulmaa ja vaikutusvaltaa omasta kehitys- ja muutosprosessistaan on tällainen sosiaalityö ongelmallista. Hilten tutkimuksen pohjalta voidaan pohtia sitä, että asiakkaan oman henkilökohtaisen tilan laajentaminen on ratkaisevaa voimaantumisen prosessissa. Tällainen henkilökohtainen alue löytyy naisten kuvatessa NOVAT-ryhmäprosessia. He kuvaavat oppimista itsen ja toisten kuunteluun ja saamiaan oivalluksia omasta elämästään. Osallisuuden kokemus yhteisössä tuo naisille voimaantumisen tuntemuksia. Yksilöityessään ryhmäprosessin myötä nainen löytää omaan elämäänsä liittyviä asioita, jotka ovat myös avaimia voimaantumisen tunteisiin ja ongelmien hallintaan saamisen kokemuksiin.

NOVAT-ryhmässä nainen saa yksilöllisen tilan ja vertaistuen. Naiset työstävät erilaisia ongelmiaan yhteisen ohjelman pohjalta.

Naisten ongelmia ei voida siten kapeuttaa pelkästään ”sairauden ja hoidon teorioiden” näkökulmaan yksilöstä tai hänen perheestään johtuvaksi, vaan osa naisten vaikeuksista on naisen sosiaaliseen elämään ja arkisiin ongelmiin liittyviä uhkia, joilla on kulttuuriset ja naisten sosiaalistamiseen liittyvät kytkennät. Näissä vaikeuksissa voi naista tukea ja auttaa voimaannuttavalla sosiaalityöllä ja nais erityisten kysymysten käsittelyllä. Ohjelman sisään on rakennettu päihde- ja riippuvuuserityisiä elementtejä, joita hän voi hyödyntää. Niitä ei ehkä ole riittävästi, kun tässä tutkimuksessa kaksi haastateltavista kokee edelleen loppuvaiheessa riippuvuutensa alkoholiin säilyneen. Tämä tulos viestii naisten toiveesta saada lisää päihteistä irtautumiseen tukevia muotoja kuten esimerkiksi yksilökeskusteluja. Työkokemuksestani tiedän, että naiset voivat menettää voimaantumisen komponentteja ja joutua uudelleen voimaantumattomuuden tilaan. Joillekin on käynyt näin. Luonnollisesti naiset voivat tulla uudelleen NOVAT-ryhmään.

Starrin (1997) paternalistiseen valtakäsitteeseen sisältyvät ylä- ja alajärjestykset sekä kontrolli. Feministinen valtakäsite merkitsee ”yläpuolelta” tulevan vallan ja kontrollon poistumista. Ryhmäprosessi osoittaa, kuinka kaikki rikastuvat löytäessään oman paikkansa yksin ja yhdessä. Vertaisryhmä muodostaa yhteisön, jossa nainen voi katsoa itseään yhdessä muiden kanssa. Asiakkaan osallisuus eri vaiheissa ryhmäprosessia vaikuttaa laajentavan oleellisesti saatavan tuen, interventtioiden, ja tavoiteltavien tulosten mahdollisuuksia. Nainen käyttää aktiivisesti myös jäljellä olevia voimavarojaan muutosten aikaansaamiseksi. Naiselle jää iso oma tila määrittellä elämänsä ja vaikeuksiaan ja etsiä varsinaista ongelmaansa ohjelman aikana. Osa naisten ongelmista, riittämättömyyden ja huonommuuden kokemuksista liittyy suomalaisen kulttuuriin sisältyvien vaatimusten, odotusten ja väheksyvien arvojen välittymisestä. NOVAT-ryhmän avulla naiset tulivat tietoisiksi siitä, että on olemassa hänestä riippumatonta naiseksi sosiaalistamista, jonka paineiden alla hän myös elää, ja josta hän ei ole yksin vastuussa. Nämä asiat heijastuivat myös naisten lähisuhteisiin. Tutkimuksessani on noussut esiin oppiminen osana naisten persoonallista toi-

mintaa ryhmässä. Terapeuttisen avun saamisen lisäksi naiset oppivat toisiltaan. Thomasina Borkman (1999, 43-44) on pohtinut keskinäisen tuen oma-apuryhmien toimivuutta kokemuksellisen oppimisen kannalta. Hän viittaa muun muassa John Deweyn ja David Kolbin tutkimuksiin kokemuksellisesta oppimisesta ja katsoo tällaista tapahtuvan oma-apuryhmissä. Oppiminen näyttää olevan osa NOVAT-ryhmän toimintaa ja keskeinen osa voimaantumista. Tällaista näkökulmaa tulisi tutkia lisää ja hyödyntää sosiaalityössä.

Aila-Leena Matthies (2008, 69,78) kirjoittaa yhteisöllisistä toimintamalleista ja osallistavasta palvelukulttuurista ja sen ”hapuilusta” Suomessa. Hän viittaa asiakkaitten ja kansalaisten osallisuuden vähäisyyteen. Hänen mukaansa sosiaalityössä lähtökohdaksi on oltava kansalaisten omat arjen rationaliteetit ja kysymykset, ei palvelujärjestelmän ohjelmat, ideat ja tarpeet. Toiminnassa on aina tunnustettava vastavuoroinen riippuvuus. Hänen mukaansa on oltava tietoisia siitä, että palvelujen ammattilaiset ja kansalaiset tarvitsevat toisiaan. Haluan lisätä tähän, että meidän kokeneitten kehittäjäsosiaalityöntekijöitten tulisi päästä myös vaikuttamaan ja esittelemään töittemme tuloksellisuutta päättäjille eli saada asiallemme foorumeita. Artikkelissaan Matthies toteaa, että vaikka uudenlaisia malleja on syntynyt, niin enimmäkseen ne ovat syntyneet marginaaliryhmien tarpeista.

Nykypäivän pahoinvointi ja yhteisöllisyyden tarve ilmenevät tutkimukseeni osallistuneiden naisten äänen kautta. He eivät täytä perinteisen marginaalisuuden tunnusmerkkejä, mutta ohjelmaan lähtiessään naiset ovat voineet huonosti voimaantumisen eri osatekijöiden suhteen. Kielteisen kehityksen pysäyttäminen on järkevää naisten ehdoilla ja ammatillisen tuen yhteistyöllä. Toteuttamaani toimintaa voidaan käsitykseni mukaan soveltaa monenlaisiin ryhmiin, mikäli tällaisia kokeiluja voisi tehdä.

Naisten keskinäisistä terapiaryhmistä on tutkimusten mukaan löydetty voimaannuttavia elementtejä. Näitä ovat empatian lisääntyminen itseä kohtaan itselle asetettavien vaatimusten lieventyessä, ryhmien kyky antaa naiselle tilaa kertoa toiveistaan ja menneisyyksistään; kipeiden kokemusten jakaminen ja vuorovaikutus toisiin. (Beyer & Carnabucci 2002, 530-521.) NOVAT-vertaisryhmässä näyttää tällaista kehitystä

tämän tutkimuksen valossa tapahtuvan. Tämä tutkimus perustelee naisten keskeisten ryhmien tarvetta varhaisvaiheen päihdetyössä. Vertaistuen antama tila on mahdollistanut yksilöitymisen ja itsehyväksynnän erityispiirteineen. Tämä on edellyttänyt sellaista vertaistukea, joka hyväksyy ja antaa tilaa yksilöllisille eroille ja ongelmille. Eri-laisuuden kokemus mahdollistaa myös monenlaisten ratkaisutapojen oppimisen ja soveltamisen omiin ongelmiin nähden.

Naisen näkökulma tulee ottaa huomioon naisille tuotettavien addiktiokehityksen eri vaiheiden päihdepalvelujen sisällöissä ja niiden kehittämisessä. Edelleen päihdetyön järjestelmä tunnistaa, medikalisoii, hoitaa ja kuntouttaa ja edellyttää pääsääntöisesti päihde-ehdoisen ongelman tunnustamista. Asiakkaan on ilmaistava olevansa päihde-ongelmainen ja/tai hänen ongelmilleen annetaan nimi tai diagnoosi. Naiset eivät sitä välttämättä leimaantumisen pelossaan tee, vaikka heillä on jo merkkejä alkavasta päihdeongelmasta tai riippuvuutta. Sukupuolta, tarvelähtöisyyttä sekä kulttuurin merkitystä ei ole pidetty merkittävänä tekijänä asiakkaiden tarpeiden ja ongelmien määrittelyssä, eikä myöskään hoidossa ja kuntoutuksessa. Tämä tutkimus osoittaa näkökulmien olevan merkittäviä. NOVAT-ryhmään rakennetut voimaannuttavat komponentit vaikuttavat toimivilta naisten parissa tehtävässä varhaisvaiheen sosiaalityössä, joskaan ei kaikkien kohdalla riittävältä.

Ammatillisen avun ja vertaistuen yhteistyöllä voidaan kehittää järkeviä malleja. Vertaistuki ja ammatillinen työ eivät ole vastakkaisia, vaan ne voisivat nykyistä enemmän täydentää toisiaan. Tämä edellyttää sitä, että vertaistukea toteuttavien tahojen ja ammattilaisten tulisi olla monenlaisessa yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa. Näin voitaisiin päästä uudenlaisen asiakaslähtöisen työn äärelle. Tarvitaan uudenlaista ammattitaitoa ja osaamista sekä asiakkaan hyväksymistä tasaveroisena osapuolena vaikeuden ratkaisemisessa. Tämä voi onnistua, jos vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä rakennetaan ja käytetään kansalaisten hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta ja heidän kanssaan, eikä vain ammattilaisten työn lähtökohdista. Vertaisryhmät nähdään helposti vain perinteisen hoitamisen jatkotueksi, vaikka niitä ja niissä syntyviä yhteisöjä voitaisiin enemmän hyödyntää jo ennen vakavaa ”sairastumista” ja käyttää osana avokuntoutusta tai -hoitoa. Yhteistyöllä saadaan palvelujen käyttäjät mukaan kehittämään

palveluita ja parantamaan työmenetelmien vaikuttavuutta. Vertaistuen ja ammatillisen tuen yhdistelmällä pystytään kohtaamaan ja ehkäisemään uudenlaisia ongelmia, ihmisten subjektiivista pahoinvointia. (Palojärvi, 2009.)

Naisten yksilöllisillä ehdoilla tapahtuva motivoituminen ja sitoutuminen vaikuttavat olevan tärkeitä tekijöitä voimaantumisen prosessin käynnistymisessä. Asiakkaalla tulee olla mahdollisuus itse määrittellä ongelmaansa ja osallistua sen työstämiseen ja ratkaisuun. Koettujen ongelmien samanlaisuudella ei näytä olevan merkitystä vertaistuen syntymiselle. Määritellessään omia ongelmiaan naiset kokevat tärkeäksi yksilöllisen tilan saamisen ja hyväksytyksi tulemisen tunteen. Tällöin naiset itse tekevät kasvutyönsä, mikä mahdollistaa heidän tuntemuksensa voimaantumisen tapahtumisesta. Ammattilaisten roolina vertaisryhmän rakentamisessa on auttaa ryhmän vertaistuen muodostumisessa luomalla sellaisia tukirakenteita, että kasvu, muutos ja viimein voimaantuminen voivat alkaa tapahtua naisten toimesta. Vertaistuen ja vertaisryhmän rakentuminen vie aikaa. Oikeaan aikaan tarjottu ammatillinen tuki selittää osaltaan ohjelman aikaansaamia myönteisiä vaikutuksia. Ryhmätyömenetelmä mahdollistaa naisten arkipäivään liittyvien kokemusten ja voimavarojen huomioimisen. Tämä kertoo asiakkaiden osallistamista ja voimaantumisen kokemuksia tukevien rakenteiden aikaansaamisen merkityksestä naisten ryhmässä.

6.4 Päätelemät

Naiset tarvitsevat heidän tarpeistaan räätälöityä matalakynnyksistä toimintaa päihde-työssä. Toiminnan tulee olla hienovaraista ja naisia kannustavaa, jotta naiset hakeutuvat mukaan. NOVAT-ryhmät onnistuvat tavoittamaan sellaisia naisia, jotka ovat aiemmin käyttäneet niukalti palveluja. Heillä on elämässään erilaisia uhkakuvia, riskejä ja riippuvuuskäyttäytymistä. Lähisuhdeongelmat ja -kriisit ovat keskeisiä syitä naisten avun hakemiseen. He kärsivät sisäisestä pahasta olost. Naisten subjektiivinen toimintatila on kaventunut, mutta ryhmän avulla he estävät tilanteensa pahene-
misen.

Naisten yksilöllisillä ehdoilla tapahtuva motivoituminen ja sitoutuminen ovat tärkeitä tekijöitä voimaantumisprosessin käynnistymisessä. Naisilla tulee olla mahdollisuus itse määritellä ongelmiaan sekä osallistua niiden työstämiseen ja ratkaisuihin. Koetujen ongelmien samanlaisuudella ei näytä olevan merkitystä NOVAT-ryhmän vertaistuen syntymiselle. Määritellessään omia ongelmiaan naiset kokivat tärkeäksi yksilöllisen tilan saamisen ryhmässä ja hyväksytyksi tulemisen tunteen kokemuksen. Ryhmään syntyvä keskinäinen empatia mahdollistaa vertaistuen syntymisen. Näin vertaistuen syntyminen liittyy kokemukseen osallisuudesta. Tällöin naiset itse toteuttavat kasvutyönsä, mikä mahdollistaa heidän tuntemuksensa voimaantumisen tapahtumisesta.

Tutkimus vahvistaa vertaistuen käyttöä ammatillisessa sosiaalityössä siten, että vertaistuki rakennetaan asiakkaiden osallisuutta, yksilöllisyyttä ja tarpeita kunnioittaen. Ammatillisten tukirakenteiden tulee perustua asiakaslähtöisyyteen. Ammatillaisen roolina on olla käynnistäjänä, tukijana ja käytettävissä.

Tämä tutkimus perustelee naisten keskinäisten ryhmien tarvetta varhaisvaiheen päihdetyössä. Naisen näkökulma tulee ottaa huomioon, kun naisille tuotetaan päihdepalveluja.

Tutkimuksessani on tullut esiin oppiminen osana naisten persoonallista toimintaa ryhmässä. Ongelmat ovat muuntuneet erilaisiksi arkisiksi näkökulmiksi naisen elämään, käsittelytaidoiksi ja ongelmien purkamisen oppimiseksi. Terapeuttisen avun saamisen lisäksi naiset oppivat toisiltaan.

Asiakkaan osallisuus eri vaiheissa ryhmäprosessia vaikuttaa laajentavan oleellisesti saatavan tuen, interventioden ja tavoiteltavien tulosten mahdollisuuksia. Nainen käyttää aktiivisesti myös jäljellä olevia voimavarojaan muutosten aikaansaamiseksi. Hänelle jää iso oma tila määritellä elämäänsä ja vaikeuksiaan ja etsiä varsinaista ongelmaansa ohjelman aikana.

Vertaistuen ja ammatillisen tuen yhdistelmällä pystytään kohtaamaan ja ehkäisemään uudenlaisia ongelmia, ihmisten subjektiivista pahoinvointia. Ammattilaisten roolina vertaisryhmän rakentamisessa on auttaa ryhmän vertaistuen muodostumisessa luomalla sellaisia tukirakenteita, että kasvu, muutos ja viimein voimaantuminen voivat alkaa tapahtua naisten toimesta.

Jatkotutkimusaiheena voisi kehittää sosiaalityön teoriaa nyt löydettyjen kategorioiden osalta ja pohtia näiden kategorioiden soveltuvuutta naisten parissa tehtävässä sosiaalityössä muualla kuin kolmannella sektorilla ja muiden ryhmien parissa sekä päihdesosiaalityössä että muussa sosiaalityössä. Kategorioita voisi tarkastella erilisten tukirakenteiden näkökulmasta.

LÄHTEET

- Adams, Robert (1996) *Social Work and empowerment*. Malaysia: Macmillian Press Ltd.
- Anttonen, Anneli (1989) *Valtiollisesta yhteisölliseen sosiaalipolitiikkaan*. Tampere: Vastapaino.
- Auvinen, Anja (2000) *Naisten ryhmät, nainen ryhmässä*. Teoksessa Anja Auvinen (toim.): *Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas*. Kansalaisareena ry. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 15-25.
- Bebko, Claudia (1989) *Disorders of Power, Women and Addiction in families*. Teoksessa M. McGoldrick, C. Anderson, and F Walsh (toim.): *Women in Families: A Framework for Family therapy*. New York: Norton, 406-426.
- Beyer Eileen P. & Carnabucci, Karen (2002) *Group treatment of substance-abusing women*. Teoksessa Shulamith Lala, Ashenberg Straussner & Elizabeth Zelvin (toim.): *Gender and addiction: Men and women in treatment*. New York: Guilford press, 33-46.
- Björling, Bam (2005) *Empowerment - modeord eller framtida möjlighet* Teoksessa Mats Hilde (toim.): *Kön, behandling och kunskap – om olika vägar ut ur missbruk och social marginalisering*. Lund: studentlitteratur, 173-197.
- Borkman, Jo Thomasina (1999) *Experiential learning in the commons*. New Jersey and London: Rutgers University press
- Brown, Rupert (2003) *Group Processes, Dynamics within and between groups*. 2nd edition. Buckingham: Open University Press.
- Byington, Diane (1997) *Applying relational theory to addiction treatment*. Teoksessa Shulamith Lala Ashenberg Straussner & Eliabeth Zelvin (toim.): *Gender and addiction: Men and women in treatment* New York: Guilford press, 31-46.
- Chodorow, Nancy (1974) *Family structure and feminine personality*. Teoksessa M.Z. Rosaldo & L. Lamphere (toim.): *In Woman, Culture and Society*. Stanford CA: Stanford University Press, 40-57.
- Dewey, John (1938) *Experience and Education*. New York: Collier Books, Macmillan Publishing.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1999) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Fedele, Nicolina & Harrington, Elizabeth (1990) *Women's groups. How connections heal (Work in Progress No.47)*. Wellesley, MA: Stone center.

Fook, Jan (2000) Practise and Research in Social Work. Qualitative Social Work 1/2000.

Freire, Paulo (1972) Pedagogy of the Oppressed. England: Middlesex:

Giddens, Anthony (1993) Sociology. Cambridge: Blackwell Publisher.

Gilligan, Carol (1982) In a Different Voice. Psychological Theory and Women`s Development. Cambridge, Massachusetts and London: Harvard University Press.

Grönfors, Martti (1985) Kvalitatiiviset kenttätutkimukset.2. painos. Juva: WSOY.

Heap, Ken (1975) Gruppteori för socialarbetare, en introduktion, Stockholm: Wahlström & Wistrand.

Hellsten, Tommy (1994) Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Jyväskylä:Gummerus.

Heltzer, John & Pryzbeck, Thomas (1988). The co-occurrence of alcoholism with other psychiatric disorders in the general population and its impact on treatment. Journal of Studies on Alcohol 49, 219-224.

Hilte, Mats (2005) Socialt arbete med drogmissbrukare och det goda behandlingsarbetet. Teoksessa Mats Hilte (toim.): Kön, behandling och kunskap – om olika vägar ut ur missbruk och social marginalisering. Lund: Studentlitteratur, 45-71.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme Helena (2000) Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2004) Tutki ja kirjoita.10. uusittu painos. Helsinki:Tammi.

Holmila, Marja (1993) Alkoholistin läheiset. Alkoholipolitiikka 58 (6), 440-441.

Holmila, Marja (2005) Pienyhteisön tutkimuksen eettiset ongelmat, Stakes. Työpaperi 4/2005.

Holmila, Marja (1992) Kulkurin valssi on miesten tanssi. Naiset alkoholin suurkuluttajina. Alkoholipoliittinen tutkimuslaitos. VAPK.

Hyttinen, Irja (1990) Kun nainen juo. Helsinki:Yliopistopaino.

Hyväri, Susanna (2001) Vallattomuudesta vastuuseen: kokemuksen politiikan sankaritapauksia. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja 3/2001. Vammala:Vammalan kirjapaino.

Hyväri, Susanna (2005) Vertaistuen ja ammattiauttamisen suhteet. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, Arvot ja Osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214-235.

Itäpuisto Maritta (2005) Vanhempien alkoholiongelmien vaikutukset lapsiin, Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 124.

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

Jersild, Devon, (2001) Happy Hours, Alcohol in a Woman's life. New York: Harper Collins Publishers.

Jordan, J.V., Kaplan, A.G., Miller, J.B., et al. (1991) Women's Growth in Connection: Writings from the Stone center. New York: Guilford.

Kabeer, Naila (1999) Reserved Realities. Gender Hierarchies in Development Thought. London: Verso.

Kabeer, Naila (2000). "Resources, Agency, Achievement: Reflexions on the Measurement of Women's Empowerment." I: Power, Resources and Culture in a Gender perspective: Towards a Dialogue Between Gender Research and Development Practice; Proceedings from a Conference Arranged by the Collegium for Development Studies. Uppsala University, in cooperation with Sida. Uppsala: Uppsala universitet.

Kananoja, Aulikki & Penttinen, Anni (1977) Yksilökohtainen sosiaalityö: teoria ja käytäntö. Porvoo: WSOY.

Kaskutas, Lee Ann (1992) "An analysis of Women for Sobriety." Ph.D.diss., University of California.

Kasl, Charlotte Davis (1992) Many roads, One journey. Moving beyond the 12 steps. New York: Harper Perennial.

Kolb, David (1984) Experiential learning, Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Kaskutas, Lee Ann (1996) A Road Less Travelled: Choosing the "Women For Sobriety" Program. Journal of Drug Issues, Winter 96, Vol. 26 Issue 1, 77, 18

Kaufman, Edward (1994) Psychotherapy of Addicted Persons. New York: The Guilford Press.

Kirkpatrick, Jean (1977) Täyskäännös - Uutta toivoa päihderiippuvaiselle naiselle. (suom.) Leena Taavitsainen-Petäjä (2000). Helsinki: Otava

Koski-Jännes Anja (1998) Miten Riippuvuus voitetaan? Helsinki: Otava.

Kuronen, Marjo (2004) Valtaistumista vai voimavaraistumista – Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Kuronen, Marjo & Granfelt, Riitta & Nyqvist Leo & Petrelius Päivi (toim.): Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen 3. vuosikirja 2004. Juva: WS Bookwell Oy. 277-296.

Kyngäs, Heidi & Vanhanen, Liisa (1999) Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11 (1), 3–12.

Laitinen, Merja (2004) *Häväistyt ruumiit, Rikotut mielet*. Tampere: Vastapaino.

Lee, Judith A.B (2001) *The empowerment approach to social work practice, Building the Beloved Community*. Second Edition. New York: Columbia University Press.

Lehtonen, Heikki (1990) *Yhteisö*. Tampere: Vastapaino.

Lerner, Harriet (1989) *The Dance of Anger*. New York: Harper & Row Publishers Inc.

Lähteenmaa, Jaana (2000) Myöhäismoderni nuorisokulttuuri; Tulkintoja ryhmistä ja ryhmiin kuulumisen ulottuvuuksista, Väitöskirjan yhteenveto, Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 14, Helsinki: Hakapaino.

Matthies, Aila–Leena (2008) Kansalaisosallistuminen ja yhteisöllisyys eurooppalaisen hyvinvointipolitiikan murroksessa. Teoksessa Irene Roivainen & Marianne Nylund & Riikka Korkiamäki & Suvi Raitakari (toim.): *Yhteisöt ja sosiaalityö*. Juva: WS Bookwell Oy, 61-79

Matzat, Jürgen (1993) *Away with the Experts? Self-Help Groupwork in Germany*. *Groupwork*, 6(1) 30-42.

Mullender, Audrey & Ward Dave (1991) *Self-Directed Groupwork, Users take action for empowerment*. London: 1991.

Mäkelä, K., Arminen, I., Bloomfield, K., Eisenbach-Stangl, I., Bermark, K.H., Kurube, N., Mariolini, N., Ólafsdóttir, H., Peterson, J.H., Phillips, M., Rehm, J., Room, R., Rosenqvist, P., Rosovsky, H., Stenius, K., Swiatkiewicz, G., Woronowicz, B., Zieliński, A. (1996) *Alcoholic Anonymous as a Mutual-Help Movement – A Study in Eight Societies*. London, England: The University of Wisconsin Press.

Nakken, Jane M. (2002) *Addiction and women in the workplace*. Teoksessa Shulamith Lala Ashenberg Straussner & Elisabeth Zelvin (toim.) *Gender and addiction: Men and women in treatment* New York: Guilford Press. 33-46.

Nelson, Nina & Wright Susan (toim.) (1995) *Power and participatory Development; Theory and practice*. London: Intermediate Technology Publications.

- Niemelä, Jorma (1999) Usko, hoito ja toipuminen, Tutkimus kääntymyksestä ja kristillisestä päihdehoidosta. Jyväskylä: Gummerus.
- Niemistö, Raimo (2007) Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki:Palmenia Tampere: Tammer-Paino.
- Nykyri, Tuija (1998) Naisen Viha. Saarijärvi: Jyväskylän yliopisto. SoPhi
- Nuorvala, Yrjö & Ahtola, Raija & Metso, Leena (2008) Huono-osaisuus mutkistuu – kuudes päihdetapauskanta 2007. Yhteiskuntapolitiikka 73 (6), 659-668
- Nylund, Marianne (2005) Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Ann Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195-213.
- Nyqvist, Leo (2001) Väkivaltainen parisuhde, asiakkuus ja muutos: prosessinarviointi parisuhdeväkivallasta ja turvakotien selviytymistä tukevasta asiakastyöstä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 28.
- Palojärvi, Helena (2002) Naiseus voimavarana irti päihderiippuvuuksista naisten omilla ehdoilla. SLaL. Suomen Lastenhoitoalan liiton julkaisu 1/2003. 13-14.
- Palojärvi, Helena (2003) Oma-apuasiantuntijoiden konferenssitapaaminen Zurichissa 18.-21.6.03. Areena 2/2003.
- Palojärvi, Helena (2009) Vertaistuen ja ammatillisen avun yhteistyöstä ”lääkettä” uuteen pahoinvointiin. Sosiaalitieto 2/2009 11.
- Patton, Michael, Quinn (1990) Qualitative Evaluation and Research Methods. Newbury Park. Sage Publications. USA: International Educational and Professional Publisher.
- Perttula, Juha (1995) Kokemus psykologisena tutkimuskohteena johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, Juha (2007) Kokemus objektiivinen, metodi subjektiivinen: ajatuksia kokemuksen tutkimisen logiikasta. Julkaisussa Tutkiva sosiaalityö - Rovaniemellä : Sosiaalityön tutkimuksen seura, 2007. 19-23.
- Prochaska James, O. & DiClemente Carlo, C. & Norcross, John, C. (1992) In search, how people change: Applications to addictive behaviors. American psychologist, 4, 1102-1114.
- Rajavaara, Marketta (1992) Tavallisesta perheestä tapaukseksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Rissanen, Reino (1969) Sosiaalisen Ryhmätyön menetelmä. Porvoo: WSOY.

Radke H L& Stam H.J. (1994) Power/Gender: Social Relations in Theory and Practise. London: Sage Publications.

Rostila, Ilmari (2001) Tavoitelähtöinen sosiaalityö: voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Rowlands, Jo (1997) Questioning Empowerment: Working with Women in Honduras. Oxford: Pxfam.

Schellel-Birat, Christina, De Marinis, Valerie, Hansagi, Helen (2005) Grundläggande vårdfilosofi vid uppbyggnad av behandling för kvinnor med missbruksproblem. Teoksessa Mats Hilde (toim.): Kön, Behandling och kunskap - om olika vägar ut ur missbruk och socialmarginalisering. Lund: Studentlitteratur, 125-146.

Szczepanski, Jan (1970) Sosiologian peruskäsitteet. Varsova: Kansankulttuuri .

Saegreus, Vera (2005) Terapeutiskt samhälle–kvinnobehandling på männens villkor. Teoksessa Mats Hilde (toim.): Kön, behandling och kunskap – om olika vägar ut ur missbruk och social marginalisering. Lund: Studentlitteratur, 147-169.

Schmid, Joyce (2002) Women in self help groups. Teoksessa Shulamith Lala Ashenberg Straussner & Stephanie Brown (toim.) The Handbook of Addiction treatment for women San Francisco: CA: Jossey-Bass, 539-557.

Siitonen, Juha (1999) Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis. Series E, Scientiae rerum socialium.

Smith, D.H., & Pillemer, K (1983) Self-help groups as social movement organizations: Social structure and Social change. Research in social movements, Conflicts and social change 5; 203-233.

Smyth, Nancy J. & Brenda A. Miller, Brenda, A. (1997) Parenting issues for Substance Abusing Women. Teoksessa Shulamith Lala Ashenberg Straussner & Elizabeth Zelvin (toim.) Gender and Addictions, Men and Women in treatment. New Jersey: Jacob Aronson Inc, 123-150.

Starrin, Bengt (2000) "Empowerment" I folkhälsa, arbetsliv, hälsofrämjande, helhets-syn, genus, empowerment, ledarskap – ett urval från konferensen hälsofrämjande arbetsplatser. Stockholm: Folkhälsoinstitutet och Arbetslivinstitutet.

Starrin, Bengt (1997) "Empowerment som tankemodell." Teoksessa Forsberg, E., Hagquist, C. & Starrin, B (toim.): Frigörande kraft-Empowerment som modell I skola, om sorg och arbetsliv. Stockholm: Förlagshuset Gothia.

Stepney, Paul & Evans, David (2000) Community Social Work. Towards an Integrative Model of Practise. Teoksessa Paul Stepney & Deirdre Ford (toim.) Social Work Models, Methods and Theories. A Framework for Practise. Dorset: Russel House publishing, 105-115.

Straussner, Shulamith Lala Ashenberg (1997) Gender and Substance. Abuse Teoksessa Shulamith Lala Ashenberg Straussner & Elizabeth Zelvin (toim.): Gender and addiction: Men and women in treatment. New York: Guilford press, 3-27.

Tesch, Renata (1990) Qualitative Research: Analysis Types and Software Tools. London: Falmer Press.

Trulsson, Karin (2005) Missbrukarfamiljen och samhället –ett kultursociologiskt perspektiv. Teoksessa Mats Hilde (toim.): Kön, behandling och kunskap – om olika vägar ut ur missbruk och social marginalisering. Lund: Studentlitteratur, 73-98.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Whitaker, Dorothy, Stock (1989) Using Groups Help People. New York: Routledge.

Wise, Sue (1995) Feminist ethics in practice. Teoksessa Hugman, R & Smith, D (toim.) Ethical Issues in Social Work. London and New York: Routledge, 104-119.

Zelvin, Elizabeth (1997) Codependence issues of substance abusing women. Teoksessa Shulamith Lala Ashenberg Straussner & Elizabeth Zelvin (toim.): Gender and Addictions, Men and Women in treatment. New Jersey: Jacob Aronson, 47-69.

Painamattomat lähteet:

Ahlström, Salme (2008) Eri-ikäiset naiset, alkoholinkäyttötavat sekä riskit. Esitelmä. Nainen, päihteet ja terveyden edistäminen seminaari. Naistenkartano ry 24.11.08 Helsinki.

Eräsaari, Risto (2006) Expert Cultures & Modeling Society. Esitelmä Forsapäivillä 9-11.2.2006.

Jaatinen, Jaana (2005) Vaikuttavuustutkimus. Naistenkartano ry.

Palojärvi, Helena (2002) Raittiuden ihanteesta elämänhallintaan. Päätötyö. Järjestö-asiantuntijan pd-koulutus. TYT, Tampereen yliopisto.

LIITE Haastattelurunko

Mukaan lähdön vaihe

1. Miten tulit NOVAT-ohjelmaan?
3. Muistatko vielä miten hahmotit (alkoholi)ongelmasi tuolloin?
2. Millainen elämäntilanteesi oli?

Ryhmän alkuvaihe

- Millainen ryhmä oli alussa?
- Kuvaa ryhmän hyviä puolia?
- Kuvaa ryhmän huonoja puolia?
- Kuinka sait oman ongelmasi ryhmässä esille?
- Mitä ajattelit tukimuodoista ylipäänsä?

Ryhmän keskivaihe

- Missä vaiheessa ongelmiisi alkoi tulla tukea?
- Miten tuki ilmeni?
- Miten olen havainnut yhdistyksen tuen?

Ryhmän työskentelyn vaihe

- Onko oma tilanteesi muuttunut?
- Oletko edennyt tavoitteessasi?
- Onko omissa tavoitteissasi ja ryhmän toiminnassa eroja?

Nykyisyys ja tulevaisuus

- Millainen tilanteesi on nyt?
- Millainen ongelmasi on nyt?
- Tapaatko edelleen ryhmäläisiä?
- Kerro ohjelman parhaat ja huonoimmat puolet.
- Minkä asian (tai asioiden) luulet muistavasi ohjelmasta vielä viiden vuoden kuluttua?