

Itä-Suomen yliopisto

VOIMAA VERTAISUUDESTA VARHAISAIKUISUUDESSA

Psyykkisesti sairaan vanhemman lapsiomaisen voimaantuminen vertaistukiryhmässä
varhaisaikuisuuden aikaan

Eeva-Mari Miettinen
Kandidaatintutkielma
Sosiaalipedagogiikka
Yhteiskuntatieteiden laitos
Itä-Suomen Yliopisto
helmikuu 2011

Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta
Yhteiskuntatieteiden laitos
Sosiaalipedagogiikka
MIETTINEN, EEVA-MARI: Voimaa vertaisuudesta varhaisaikuisuudessa
Kandidaatin tutkielma, 32s
Ohjaaja: yliopistonlehtori Elina Nivala
Helmikuu 2011

Avainsanat: vertaistuki, voimaantuminen, varhaisaikuisuus, mielenterveysongelmat

Tutkielmassa tarkastellaan miten nuori aikuinen, jolla on psyykkisesti sairastunut vanhempi, voi saada tukea voimaantumiseensa varhaisaikuisuudessa. Aihetta lähestytään kirjallisuuskatsauksen kautta. Keskeisiä lähtökohtia ovat vertaistuen, voimaantumisen ja varhaisaikuisuuden käsitteet. Tutkielma pyrkii määrittämään voimaantumisen mahdollistavan vertaistukiryhmätoiminnan peruspiirteitä, sekä luomaan suuntaviivoja siitä, millaisia seikkoja ryhmätoiminnan järjestämisessä tulisi ottaa huomioon, jos kohteena ovat varhaisaikuiset ja tavoitteena voimaantumisen mahdollistaminen.

Mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa yleisiä, ja mielenterveysongelmaisissa perheissä myös lapsilla on kohonnut sairastumisriski. Lapsiomaiset jäävät usein ennaltaehkäisevän avun ulkopuolelle. Erityisesti psyykkisiin sairauksiin liittyvä häpeän tunne tuo lapsiomaiselle paljon kuormitusta, ja voi kapeuttaa hänen sosiaalisia verkostojaan. Vanhemmilta saatavan tuen ollessa vaillinaista, on lapsiomainen tuen tarpeessa erityisesti varhaisaikuisuuden aikaan.

Varhaisaikuisuutta määritellään monin eri tavoin, ja siihen perinteisesti liitetään monia elämän suuria valintoja sisältäviä kehitystehtäviä koulutus- ja työpaikan valinnasta perheen perustamiseen. Tutkielmassa käsitellään yleisimmät vaiheteoreettiset tarkastelut sekä näkökulma *muotoutuvasta aikuisuudesta*.

Voimaantumista tarkastellaan erityisesti Juha Siitosen formaalin voimaantumisteorian kautta, lähtien siitä peruspremissistä, että voimaantuminen on itsestä lähtevä prosessi, ja voimaa ei voi antaa toiselle. Vertaistuki on nopeasti kehittyvä sosiaalisen tuen muoto, joka perustuu vastavuoroiseen ja vuorovaikutteiseen kokemusten jakamiseen toisten, samassa elämäntilanteessa olevien kesken. Voimaantumisen mahdollistavassa vertaistukiryhmässä on tärkeää luoda luottamuksellinen, avoin ja turvallinen ilmapiiri, jota ryhmän ohjaajan täytyy toimillaan jatkuvasti ylläpitää. Kokemusten vaihtaminen ja sitä kautta tapahtuva reflektointi ja identiteetin rakentuminen ovat toiminnan keskiössä.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Nuori aikuinen ja psyykkisesti sairastunut vanhempi	3
2.1	Mielenterveysongelmat perheessä	3
2.1.1	Vanhemman psyykkisen sairauden merkitys perheessä.....	3
2.1.2	Kuormittavat ja suojaavat tekijät.....	4
2.2	Varhaisaikuisuuden kehitys.....	6
2.2.1	Myöhäisnuoruus ja varhaisaikuisuus ikäkautena	6
2.2.2	Vaiheteoreettisia tarkastelutapoja	7
2.2.3	Muotoutuva aikuisuus.....	9
2.3	Lapsiomainen varhaisaikuisuudessa.....	11
2.3.1	Lapsiomaisten erilaiset tilanteet ja lähtökohdat	11
2.3.2	Varhaisaikuisuuden kehitystehtävät ja vanhemman psyykkinen sairaus	12
3	Vertaistuki ja voimaantuminen keskeisinä käsitteinä	14
3.1	Empowerment voimaantumisenä	14
3.1.1	Voimaantumisen käsite	14
3.1.2	Siitosen formaali voimaantumisteoria	15
3.1.3	Voimistamisen ongelma	17
3.1.4	Voimaantumisen mahdollistaminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa	18
3.2	Vertaistuki	19
3.2.1	Vertaistukiryhmät	19
3.2.2	Vertaistukiryhmät mielenterveyskuntoutujien omaisten tukimuotona	20

3.3	Voimaantuminen vertaistukiryhmässä	21
4	Varhaisaikuisuuden aikainen voimaantuminen vertaisryhmätoiminnassa	22
4.1	Vertaisryhmä voimaannuttavaksi kontekstiksi.....	22
4.2	Varhaisaikuisuus muotoutuvana aikuisuutena	23
4.3	Vertaistukiryhmätoiminta varhaisaikuisuudessa.....	24
4.4	Vertaistukitoiminnan järjestäminen varhaisaikuisille voimaantumisen mahdollistavaksi 25	
5	Pohdinta.....	26
	Lähteet	28

1 Johdanto

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, miten nuori aikuinen jonka vanhempi on psyykkisesti sairastunut, voi saada tukea voimaantumiseensa vertaistukiryhmätoiminnasta. Inkisen (2001) mukaan vanhemman psyykinen sairaus on suuri riskitekijä lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Riskit lapsen kehityksessä vaikuttavat myös aikuisuuden kynnyksellä, ja lapsiomaisten riski sairastua itse on muuta väestöä suurempi.

Psyykkisesti sairastuneen perhe on mielenterveysongelmiin liittyvän häpeän ja monien muiden tekijöiden takia syrjäytymisvaarassa, ja ainakin jossain määrin marginaalissa. Tutkielmani pureutuu siis myös olennaiseen sosiaalipedagogiseen lähtökohtaan, syrjäytymisen ehkäisyyn. Tutkielman teoreettisena viitekehystenä voimaantumisen käsitteistön ohella toimii varhaisaikuisuuden näkökulma. Nuoren aikuisen ikävaihe suurine elämänmullistuksineen tuo lapsiomaisten voimaantumiseen ja sosialisointiin toisaalta omat haasteensa, mutta myös mahdollisuudet kiinnittyä uudella tavalla lähipiiriinsä ja yhteiskuntaan, kun nuori irtautuu omasta lapsuuden perheestään.

Tutkielmassa selvitetään miten vertaistukiryhmätoiminta voi tukea nuorta voimaantumaan ikäkautensa kehitystehtävien keskellä, ja näin ennaltaehkäisemään nuoren aikuisen mielenterveysongelmia. Psyykkisiin sairauksiin ja niiden mukanaan tuomiin vaikutuksiin perheissä liittyy niiden ylisukupolvinen siirtyminen. Ennaltaehkäisevällä mielenterveystyöllä pyritään katkaisemaan tämä ketju, mikä on myös sosiaalipedagogiikan perusajatuksia.

Kiinnostukseni takana on oma kokemukseni mielenterveyskuntoutujan omaisena. Olen myös huolestunut aikuistuvien lapsiomaisten suuresta riskistä sairastua itsekin, sillä yhteiskunnan tarjoamat palvelut eivät ole tarjonneet heille tukea häpeän sävyttämässä elämäntilanteessa suurten mullistusten keskellä. Monet vanhemman sairauden mukanaan tuomat negatiiviset vaikutukset, tunteet ja pelot korostuvat erilaisissa kriiseissä ja siirtymissä, ja nuori saattaa jopa vältellä aktiivista omien elämänvalintojen tekoa, ja jäädä passiiviseen rooliin.

Tutkimusmenetelmänä toimii kirjallisuuskatsaus. Omaissuhde määrittyy tässä tutkielmassa suppeasti oman perheen tai lapsuuden perheen jäseniin. Psyykkisellä sairaudella viitataan vakavaan mielenterveyden häiriöön; skitsofreniaan, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, vakavaan masennukseen tai muuhun edellisiin verrattavaan häiriöön. Tutkielman toinen luku käsittelee perhettä, jossa ainakin toinen vanhemmista on psyykkisesti sairas; mitä tällaisista olosuhteista seuraa, ja millaisia suojaavia ja kuormittavia tekijöitä tilanteeseen liittyy. Kiinnostuksen kohteena on ni-

menomaan lapsiomainen, johon liittyen *lapsi* nähdään läpi elämän säilyvänä suhteena. Suhteessa vanhempiin lapsena olemisen säilyy siis iästä riippumatta, myös vielä silloinkin kun vanhempi on jo kuollut. (Jähi 2004.) Puhuttaessa lapsiomaisesta ei siis viitata omaisen ikään.

Tämän jälkeen käsitellään varhaisaikuisuuden kehitystä erityisesti kehitystehtävien muodossa. Varhaisaikuisuutta on määritelty monella tavalla, ja tässä tutkielmassa sitä käsitellään synonyyminä myöhäisnuoruudelle. Tärkeimpänä piirteenä on nuoruudesta aikuisuuteen siirtymisen mukana tuomat roolimutokset ja yhteiskunnalliset odotukset. Tässä yhteydessä käsitellään klassisia kehitysteoreetikoita Havighurst, Erikson ja Levinson, sekä tutustutaan Arnettin uudempaan teoriaan muotoutuvasta aikuisuudesta (emerging adulthood). Arnett (mm. 2000, 2004) määrittelee muotoutuvan aikuisuuden omaksi elämänvaiheeksi myöhäisnuoruuden ja varhaisaikuisuuden väliin, mikä vastaa hyvin tämän tutkielman lähtökohtaa nuoruuden ja aikuisuuden taitteesta. Muotoutuva aikuisuus on Suomessa vielä vieraampi käsite, ja se on myös hieman hankala käyttää tekstin sisällä. Näin ollen yhteenvedoissa käytetään käsitettä varhaisaikuisuus, siten että sillä tarkoitetaan juuri myöhäisnuoruuden, muotoutuvan aikuisuuden ja varhaisaikuisuuden murroksessa olevaa elämänvaihetta, jossa aikuisuuden kriteeristön täyttäminen alkaa olla ajankohtaista.

Kolmas luku pureutuu vertaistukeen ja vertaistukiryhmiin. Erityisenä mielenkiinnon kohteena on voimaantumisen käsitteistö, sekä voimaantuminen vertaisryhmätoiminnassa. Tässä tutkielmassa vertaistuen ja vertaistukiryhmän käsitteitä käytetään erotuksena muista vertaisuuden ja vertaisryhmien muodoista. Vertaisryhmä on laaja käsite, joka voi tarkoittaa muun muassa samaan ikäluokkaan kuuluvia tai samanlaista elämäntapaa harjoittavia. Vertaistukiryhmällä tässä yhteydessä tarkoitetaan *”toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtääviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä ja kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä”* (Hyväri 2005, 215). Vertaistukiryhmätoiminnan ei kuitenkaan tarvitse rajoittua vain kriisien käsittelyyn, vaan samalla voidaan luoda yhteyttä ja ystävyyssuhteita (mt). Kyseessä ovat nimenomaan konkreettisiin tapaamisiin liittyvät vertaisryhmät erotuksena virtuaaliryhmistä.

Neljännessä luvussa käsitellään vertaisryhmätoimintaa voimaantumisen foorumina nuorilla aikuisilla, joiden vanhempi on psyykkisesti sairas, eli vedetään yhteen, kuinka vertaisryhmä voisi mahdollistaa voimaantumisen ja tukea varhaisaikuisuuden kehitystehtävien ja haasteiden yhteydessä. Eri omaisryhmistä juuri lapsiomaisia on tutkittu eniten. Tässä tutkielmassa keskitytään lapsiomaisiin varhaisaikuisuuden ikävaiheessa. Tämän ikävaiheen osalta ainakin suomalaista tutkimusta on vähän, lukuun ottamatta erilaisia opinnäytetöitä. (Ks. mm. Rouvali 2007.) Voimaantumista vertais-

tukiryhmissä on niin ikään tarkasteltu runsaastikin opinnäytetöissä liittyen erilaisiin kohderyhmiin, sairauksiin jne.

Tänä päivänä on paljon yhteiskunnallista keskustelua nuorisotyöttömyydestä, nuorten syrjäytymisestä, työurien pidentämisestä jne. Tämä tutkielma pyrkii omalta osaltaan etsimään keinoja nuorten aikuisten paremmalle elämänhallinnalle ja tämä kautta ennalta ehkäistä mielenterveysongelmia, ja edesauttaa yhteiskuntaan kiinnittymistä aktiivisina kansalaisina, subjekteina. Vertaisryhmätyyppinen toiminta on kansalaisyhteiskunnan arkipäivää järjestöjen ollessa suurimpana vertaisryhmätoimintojen organisoijana. Omaiset mielenterveystyön tukena ry toimii omaisten etujärjestönä, ja organisoii vertaisryhmätoimintaa ympäri Suomen.

2 Nuori aikuinen ja psyykkisesti sairastunut vanhempi

2.1 Mielenterveysongelmat perheessä

2.1.1 Vanhemman psyykkisen sairauden merkitys perheessä

Mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa yleisiä ja suurella osalla psykiatrisista sairauksista kärsiviä on lapsia. Inkisen (2001) mukaan vanhemman psyykinen sairaus on suuri riskitekijä lapsen tasapainoiselle kehitykselle, mutta aikuispsykiatriassa herkästi unohdetaan lapsiomaiset, vaikka heidän huomioiminen olisi tärkeää kehitettäessä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Vanhemman psyykinen sairaus on riskitekijä, joka voi vaikeuttaa lapsen tervettä psyykkistä kehitystä ja johtaa psyykkiseen oireiluun tai sairastumiseen lapsuudessa tai myöhemmissä elämänvaiheissa (Jähi 2001, 53).

Riskit lapsen kehityksessä vaikuttavat siis myös aikuisuuden kynnyksellä, ja lapsiomaisten riski sairastua itse on muuta väestöä suurempi (Solantaus & Beardslee 2001, 118–119). Sairaus yksinään ei välttämättä luo riskiä lapsen sairastumiselle vaan kaikki sen mukanaan tuomat psykososiaaliset ongelmat ja muut riskitekijät yhdessä. Psykososiaalisten ongelmien erittelemineen on vaikeaa, sillä ne vahvistavat toinen toisiaan. Ongelmina voi olla mm. työttömyyttä, taloudellisia vaikeuksia, aviollisia ristiriitoja ja niin edelleen. (Solantaus 2001a, 22–23.) Lisäksi perheen sosiaaliset kontaktit voivat vähentyä, jolloin perhe eristyy, ja sosiaalinen tukiverkosto heikentyy tai peräti häviää (Solantaus 2001b, 45).

Vanhemman psyykinen sairaus ei ole mikään automaatti, josta seuraisi aina tiettyjä asioita, vaan sairauden vaikutus eri perheisiin ja niiden yksittäisiin jäseniin on seurausta monenlaisista asioista

(Jähi 2001, 54). Kaikki tilanteet ovat erilaisia; toiset syntyvät perheeseen, jossa isä tai äiti on sairastanut jo vuosia, ja toisessa tapauksessa taas vanhemman sairaus puhkeaa yllättäen lapsiomaisen jo asuessa omillaan.

Aikaisen avun tarjoaminen sairastuneen perheenjäsenille on ensiarvoisen tärkeää (Inkinen & Santasalo 2001, 89). Lapsiomaisten hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että heidät otetaan huomioon jokaisessa mielenterveystyöpisteessä, ja selvitetään rutiininomaisesti onko potilaalla lapsia, ja millaista tukea nämä mahdollisesti tarvitsevat. Useissa seurantatutkimuksissa on käynyt ilmi, että lapsiomaiselle on erittäin tärkeää selvittää, mistä oikein on kysymys. Vanhemman psyykkisen sairauden käsittely on tarkoitus auttaa lapsiomaista ymmärtämään oikein omia kokemuksiaan vanhemmista ja perheestään sekä selvittää syntyneitä väärinymmärryksiä. Lisäksi täten on mahdollista saada kokemus siitä, että omat kokemukset ovat olleet oikeita, eli vanhemmalla on ongelmia eikä kyse ole lapsesta tai nuoresta itsestään. (Solantaus 2001a, 28–29.)

Lapsiomaisten rooli säilyy lapsen kasvaessa nuoreksi ja kohti aikuisuutta. Rita Jähi on tutkinut aikuisikään ehtineiden lapsiomaisten kokemuksia kontruktivistisella tutkimusotteella. Jähin (2001, 55) mukaan vanhemman sairastumiseen liittyvä merkityksenanto ei lopu, vaikka vanhempi parantuisi tai aikaa kuluisi niin paljon, että lapsuus olisi jo kaukana menneisyydessä. Lapsuudenkokemukset kulkevat mukana koko elämän, ja niitä tulkitaan aina uudelleen kulloisestakin elämänvaiheesta ja – tilanteesta käsin. (Jähi 2001, 55.)

2.1.2 Kuormittavat ja suojaavat tekijät

Psyykkisten häiriöiden ennaltaehkäisy on tällä hetkellä ajankohtaista, ja Solantaus (2001a, 20) mielestä lapsiomaista tulisi huolehtia niin, etteivät he kuormitu liian paljoa ja sairastu myöhemmin elämässään. Lapsiomaisten rooli säilyy myös lapsen kasvaessa nuoreksi ja siirtyessä kohti aikuisuutta, ja hän tarvitsee tietoa ja tukea vanhemman sairastuessa psyykkisesti huolimatta siitä, minkä ikäinen hän silloin on (Pölkki & Huupponen 1999, 14). Lapsiomaista kuormittavia, kehitystä vaarantavia asioita ja olosuhteita kutsutaan riski- tai vaaratekijöiksi. Suojaavat tekijät taas nimensä mukaisesti suojaavat riskitekijän vaikutuksilta. Omaisten rooliin liittyviä käsitteitä ovat myös huolenpito (caregiving) ja rasittuneisuus (burden). Rasittuneisuus voi olla objektiivista, jolloin viitataan potilaasta johtuviin ongelmiin omaisen elämässä, tai subjektiivista, jolla tarkoitetaan omaisten reaktioita näihin ongelmiin. (Jähi 2004, 28.)

Osa lapsiomaista selviää ongelmista huolimatta hyvin, ja heitä kutsutaan pärjääviksi lapsiksi. Pärjääminen tarkoittaa selviytymistä vaikeuksista huolimatta. Lasta tukevia tekijöitä on mm. arki-

päivän sujuminen, turvallisuus, ja erityisesti hyvä suhde joko sairaaseen tai toiseen vanhempaan. Beardslee on tutkimusryhmänsä kanssa kehittänyt ns. perheinterventiomallia, ja he ovat havainneet että lasta auttaa myös se, että hän ymmärtää vanhemman olevan sairas. Myös hyvät sosiaaliset suhteet kodin ulkopuolella ovat tärkeitä. (Solantaus 2001a, 24–25.)

Riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä on etsitty lapsen ympäristöstä (esim. perheen ilmapiiri, vanhemman sairaus) sekä lapsesta itsestään (esim. lapsen ikä, lahjakkuus ja sukupuoli). Suojaavista tekijöistä puhuminen luo Jähiin (2001) mukaan mielikuvan ominaisuuksien ja olosuhteiden pumpullista, joka ikään kuin vaimentaa vanhemman psyykkisen sairauden negatiivisia vaikutuksia. Tällaisen mallin vaara piilee siinä, että omainen konstruoituu passiiviseksi olosuhteiden uhriksi, eikä häntä nähdä aktiivisena, merkityksiä antavana ja omia olosuhteitaan muokkaavana subjektina. (Jähi 2001, 53.) Pölkki & Huupponen (1999, 13) mukaan lapsiomaisen oma arvio selviytymisestään on merkittävä tekijä. Tässä tutkimuksessa pyritään kiinnittämään huomiota paitsi olosuhteisiin, myös lapsiomaisen itsensä toimintaan.

Suuri osa psyykkisesti sairastuneiden vanhempien lapsista kehittyy hyvin haasteista huolimatta, ja vanhemman sairastaminen voi johtaa myös lasten vahvuuksien kehittymiseen. Jos tilanne ei ole lapselle ylivoimainen, voi vastuunkanto tuottaa lapselle myös onnistumisen kokemuksia ja lisätä itseluottamusta. (Solantaus 2001b, 50.) Aikuisikään ehtineet, selviytyjiksi itsensä kokeneet lapsiomaiset ovat kokeneet myös olevansa vahvoja ihmisiä, joilla on luottamus siihen, etteivät elämän vaikeudet murra heitä (Jähi 2004, 53).

Riskitekijä on muun muassa lapsen joutuminen perheen vastuunkantajaksi, jolloin lapsi ottaa aikuisen roolin ja alkaa pitää huolta vanhemmastaan. Vastuunotto voi tapahtua myös jo nuoren itsenäistyttyä ja perustettua oman perheensä, jolloin kalenteri täyttyy sairastuneen vanhemman asioiden hoidosta. Perheen elämää saatetaan elää paljolti sairastuneen ehdoilla, ja lapsiomainen saattaa myös kokea syyllisyyttä vanhemman sairaudesta, tai pelätä väkivaltaista tai harhaista vanhempaansa. Usein pelkoa aiheuttaa myös huoli vanhemman fyysisestä turvallisuudesta. (Pölkki & Huupponen 1999, 12.)

Psyykkisten sairauksien stigmatisoiva luonne kuormittaa omaisia. Mielenterveysongelmat ovat kenties kaikkein stigmatisoivimpia sairauksia, koska on lähes mahdotonta erottaa sairautta ja sairastuneen henkilön persoonaa toisistaan. Stigma voi olla myös liitännäisstigma, joka syntyy suhteesta stigmatisoituun ihmiseen. Sosiaalisen rakenteen (esim. vanhempi-lapsi-suhde) myötä yh-

teisö kohtelee stigmatisoitua ja tämän perheenjäsentä ikään kuin nämä olisivat yhtä. (Jähi 2004, 14–15.)

Kuormitusta aiheuttaa myös lapsiomaisen pelko omasta sairastumisesta (Pölkki & Huupponen 1999, 12). Psykkisten sairauksien ympärillä käydään jatkuvaa keskustelua siitä, ovatko perinnölliset tekijät vai ympäristötekijät tärkeämpiä sairauden synnyssä. Nykyään selittämisessä käytetään niin sanottua alttius-stressi-mallia, jossa lähtökohtana on biologinen alttius sairastua esim. skitsofreniaan. Altitius on taipumus, joka vaatii tietynlaiset olosuhteet kehittyäkseen sairaudeksi. (Jähi 2004, 22–23.)

Kuormittavien ja suojaavien tekijöiden mallissa lapsiomainen saattaa rakentua passiiviseksi olosuhteiden uhriksi, jossa erilaiset voimat vaikuttavat häneen ikään kuin keinulaudalla. Lapsen kannalta tällöin ratkaisevaa on, kumpia tekijöitä on enemmän. Selviytymisen kannalta olennaista on aktiivisuus, ja myöhemmin voimaantumisen yhteydessä esille tulevat kykyuskomukset. Vanhemman psyykinen sairaus itsessään pitää sisällään sekä positiivisia, että negatiivisia potentiaalisia vaikutuksia. (Jähi 2004, 40–42.)

2.2 Varhaisaikuisuuden kehitys

2.2.1 Myöhäisnuoruus ja varhaisaikuisuus ikäkautena

Eri teoreetikot ja tutkijat määrittävät varhaisaikuisuuden kehitystä ja ajankohtaa eri tavoin. Varhaisaikuisuuteen ja myöhäisnuoruuteen liittyvät tapahtumat luovat pohjan aikuisuudelle. Nurmi (2003, 257) mukaan myöhäisnuoruus ja varhaisaikuisuus ovat rinnasteisia nimityksiä, ja hän sijoittaa ne ikävuosiin 19–25. Klassikoiksi muodostuneita varhaisaikuisuuttakin kuvaavia kehityspsykologian vaiheteorioita ovat mm. Havighurstin sosialisatioteoria ja kehitystehtävät, Eriksonin psykososiaalisen kehityksen teoria, sekä Levinsonin siirtymäteoria. Laajimman keston varhaiselle aikuisuudelle määrittää Levinson, jonka mukaan se sisältää ikävuodet 17–35. Erikson ei nuoruudesta eteenpäin ole määrittänyt ikävuosia tarkkaan, mutta varhainen aikuisuus päättyisi noin 35. ikävuoden paikkeilla. Havighurst määrittää myöhäisnuoruudeksi ikävuodet 16–23, ja varhaisaikuisuudeksi 23–35. Arnett taas katsoo varhaisaikuisuuden alkavan teini-iän viimeisinä vuosina ja kestävän noin 30-vuotiaaksi. (ks. esim. Nurmi ym. 2006.)

Varhaisaikuisuuden ja myöhäisnuoruuden välinen rajanveto on häilyvää, ja tämän tutkielman puitteissa käsitteet ymmärretään synonyymeinä. Teollistuneissa ja jälkiteollisissa maissa nuoruus, ja aika jolloin saavutetaan aikuisuuden kriteerit, ovat pitkittyneet. Kulttuurin ja historiallisen ajan

muuttuminen siis vaikuttavat kehitystehtäviin ja kehitysvaiheisiin. Kulttuurin vaikutus elämäntilanteeseen on muuttanut siirtymistä nuoruudesta aikuisuuteen ja nykytilanteessa eletään pitkäköijä ajanjaksoja nuoruuden ja aikuisuuden välimailloilla (Buchmann 1989, ref. Kuusinen 1995, 315). Arnett (2000), kuvaakin tätä jaksoa nimellä *emerging adulthood*, jonka suomennoksena Nurmi ym. (2006) käyttää termiä *muotoutuva aikuisuus*. Arnettin teoria edustaa uudempaa kerrostumaa, ja tämän vuosituhannen ajattelua liittyen varhaisaikuisuuteen.

Nurmen (2003, 256) mukaan nuoruutta voidaan pitää siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen. Varhaisaikuisuuden taitteessa nuoren tulee mm. itsenäistyä lapsuuden perheestä, etsiä ja valita myöhemmät aikuisuuden roolit ja positiot, sekä muodostaa käsitys itsestään. Näiden suorittamista voidaan pitää kriteerinä aikuistumiselle (mt. 256). Arnett (2000) taas pitää aikuisuuden kriteereinä omasta itsestä vastuunottamista, itsenäistä päätöksentekoa ja taloudellista itsenäisyyttä.

2.2.2 Vaiheteoreettisia tarkastelutapoja

Varsinaisia ikävuosia merkittävämpää ovat varhaisaikuisuuteen liitettävät elämänmuutokset, siirtymät, kehitystehtävät ja yhteiskunnalliset odotukset, joihin yksilö omilla valinnoillaan vastaa. Tämän tutkielman kannalta olennainen jakso onkin juuri siirtyminen nuoruuteen liitetyistä sosiaalisista ja yhteiskunnallisista odotuksista kohti aikuisuuden maailmaa ja siihen liittyviä odotuksia. Seuraavassa käydään läpi muutamia teorioita ja selityksiä tämän elämänvaiheen kehityksestä ja kehitystehtävistä. Tämä toimii pohjustuksena tutkia lapsiomaisen roolia suhteessa varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin.

Kehitystehtävän käsite on amerikkalaisen Havighurstin (1953; tarkasteltu mm. teoksissa Nurmi ym. 2006; Kuusinen 1995; Pulkkinen 1997) luoma ja liittyy läheisesti Chicagon koulukunnan työhön. Kehitystehtäväteoria pyrkii vastaamaan kysymyksiin siitä, miten yksilön kasvu ja kehitys nivoutuvat ympäristön (perheen, koulun, toveriyhteisön ja yhteiskunnan) taholta tuleviin vaatimuksiin, rajoituksiin ja tarpeisiin. Kehitystehtävät kuvastavat biologisia muutoksia, sosiaalisia normeja ja rooleja, sekä henkilökohtaisia pyrkimyksiä ja arvoja. Yksilön kehityksessä korostuu sopeutuminen odotuksiin ja paineisiin. Kehitystehtävien onnistunut suorittaminen edistää seuraavien kehitysvaiheiden täyttämistä. Havighurst kuvaa varhaisaikuisuutta vaiheeksi, jolloin ihminen on valmistautunut oppimaan uusia asioita ja muuttamaan käyttäytymistään uusien kokemusten takia. (Nurmi ym 2006, 166–167; Kuusinen 1995, 311–312; Pulkkinen 1997, 17.)

Havighurstin pohjalle rakennettu elämäntilanteeteoria määrittelee kehitystehtäviä seuraavasti (ks. mm. Nurmi ym. 2006, 166; Kuusinen 2003; Pulkkinen 1997, 18):

Myöhäisnuoruus:

1. Emotionaalinen riippumattomuus omista vanhemmista, eli itsenäistyminen lapsuudenkoddista.
2. Parisuhteeseen, avio- tai avoliittoon valmistautuminen.
3. Uranvalinta ja ammattiin valmistautuminen.
4. Yksilöllisen eettisen ja moraalisen uskomusjärjestelmän kehittäminen.

Varhaisaikuisuus:

1. Elämäntoverin valitseminen.
2. Perheen perustaminen.
3. Asumisen ja toimeentulon järjestäminen, taloudesta huolehtiminen.
4. Työelämään osallistuminen ja työuralla eteneminen.
5. Kansalaisvelvollisuuksien omaksuminen.
6. Tyydyttävän ja elämänvoimia uudistavan vapaa-ajanvieron omaksuminen.

Kehitystehtävän käsite sinällään saattaa vaikuttaa varsin normatiiviselta ja kontekstisidonnaiselta, mutta se jäsentää kuitenkin kehitysvaiheiden välisiä eroja. Vaikka yksilöt voivatkin tehdä elämänkulkuunsa vaikuttavia valintoja, niitä säätelevät yhteiskunnan asettamat mahdollisuudet, säännöt ja standardoidut elämänmallit. Säännöt ja normit myös yhdistävät eri ikäkaudet ja elämänpiirit, sekä luovat jatkuvuutta. Toisaalta yhteiskunta sekä samanlaistaa että myös erilaistaa yksilöiden elämänratoja. (Kuusinen 2003, 322.)

Eriksonin kehitysvaiheteorian psykososiaaliset kriisit ovat kehitystehtävien kaltaisia. Tässä teoriassa yksilön persoonallisuuden nähdään kehittyvän kahdeksassa vaiheessa, joissa yksilö kohtaa ympäristön taholta uusia sopeutumisvaatimuksia. Vaatimukset saavat aikaan kriisejä, joiden ratkaiseminen luo perustan uusien kriisien kohtaamiselle. Kriisien ratkaisun onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa yksilön näkemyksiin itsestään ja elämästä niihin liittyvine suhtautumisineen, asenteineen, tunteineen ja tiedostamistapoineen.

Nuoruvaiheen tärkein kehitystehtävä on identiteetin ja roolihämmennyksen välisen kriisin ratkaisu, jonka onnistuminen tuottaa yhdeksi elämän perusvoimaksi minän aitouden tunteen. Nuoren aikuisen kehityskriisi käsittelee läheisyyttä ja eristäytymistä. Nuoren aikuisen kehitystehtävään liittyvät kyvyt läheisyyteen ja rakastamiseen ovat olennaisia kaikissa ihmissuhteissa. Ristiriita syntyy itsenäisyyden ja tarvitsevuuden välille, ja henkilö joka ei kestä läheisyyttä, voi joutua eristyksiin. Hylätyksi tulemisen pelko voi estää sitoutumasta, ja ongelmat aiempien kriisien ratkaisemisessa heijastelevat ongelmia. Eriksonin mukaan nuoruudessa pyritään jättämään taakse identiteetin selkiytymättömyyden vaihe, mutta aikuisuuden vaiheissakin usein tavataan selkiytymättömyyttä erilaisissa konteksteissa, esim. suhteessa uskontoon tai politiikkaan. Toisaalta Erikson pu-

huu myös pitkittyneestä nuoruudesta elämänvaiheena (vrt. Arnettin teoria muotoutuvasta aikuisuudesta). (ks. mm. Kuusinen 1995, 316; Viikko-Riihelä 1999, 255; Nurmi ym. 2006, 162.)

Eriksonia uudempaa teoreettista kehittelyä elämänrakenteesta edustaa Levinson (1978, 1986; tarkasteltu mm. teoksissa Perho & Korhonen 2003; Pulkkinen 1997). Hän kuvaa elämää portaittain eteneväksi ajanjaksojen sarjaksi, jolla on syklinen luonne ja jossa vuorottelevat vakaat vaiheet ja siirtymät. Elämänrakenteessa on kyse avainvalinnoista, joiden ympärille elämä rakennetaan ja jotka vakauttavat elämää. Siirtymävaiheet, joissa elämän rakennetta ja valintoja arvioidaan ja jäsennetään uudelleen, alkavat yleensä kun elämä ei tunnu vastaavan tärkeimpiä toiveita ja pyrkimyksiä. Siirtymä tarkoittaa muutosta elämänrakenteessa. Se ei välttämättä ole kriisi, vaan vaihe, jossa pohditaan ja arvioidaan omaa elämää, ja jossa käsitykset omasta itsestä ja elämästä muuttuvat. (Perho & Korhonen 2003, 323; Pulkkinen 1997, 18–19.)

Levinsonin mukaan ikävaiheet rytmittyvät siten, että jotkin ikävaiheet ovat elämänrakenteen muodostamisen aikaa, ja toiset taas muutoksen aikaa eli siirtymää. 17–22-vuotiaana tapahtuu siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen. Tällöin nuoruuden tyypillinen elämänrakenne väistyy ja edellytykset nuorelle aikuiselle ominaisen elämänrakenteen omaksumiselle syntyvät. Siirtymän aikana tärkeiden asioiden piiri laajentuu tai muuttuu, tai niiden tärkeysjärjestys vaihtuu. Varhaisaikuisuuden vaihe 22–28-vuotiaana on aikaa, jolloin rakennetaan aikuisen elämäntapaa ja tehdään elämän perusvalintoja. (Nurmi ym. 2006, 166.)

Levinsonin teoriaa kohtaan on esitetty huomattavaa kritiikkiä koskien hänen käyttämäänsä tutkimusjoukkoa (amerikkalaiset valkoiset miehet), sekä sitä, ettei se ota huomioon sukupuolten välisiä eroja. Elämän ei myöskään nähdä etenevän niin kaavamaisesti kuin Levinson esittää. (ks. esim. Perho & Korhonen 2003, 323; Pulkkinen 1997, 18–19.) Kritiikistä huolimatta, Nurmi ym. (2006, 166) esittävät, että Levinsonin teoria nostaa esiin sen, että ihmisen suhtautumistavoissa voi tapahtua muutoksia.

2.2.3 Muotoutuva aikuisuus

Jeffrey Jensen Arnett on amerikkalainen psykologian professori, joka on 1990-luvulta alkaen julkaissut runsaasti kirjallisuutta myöhäisnuoruuden ja varhaisaikuisuuden väliin näkyään muodostuvasta muotoutuvan aikuisuuden (emerging adulthood) ajanjaksosta. Muutamassa vuosikymmenessä matka aikuisuuteen on pidentynyt huomattavasti. Siinä missä 70-luvun nuoret olivat vähän yli kaksikymppisinä vakiinnuttaneet elämänrakenteensa; avioituneet, hankkineet koulutuksen, löytäneet pysyvän työn ja kenties saaneet jo lapsiakin, niin tänä päivänä ajanjakso myöhäisistä

teinivuosista noin 25-vuotiaaksi saakka kuluu omia mahdollisuuksia rakkauden, työn ja maailmankatsomuksen suhteen tutkien, ja vain vähitellen kohti pysyviä valintoja siirtyen. Mahdollisuus vaihtoehtojen kartoitukseen voi olla jännittävää, ja ajanjaksoa voisikin kuvailla suuret toiveiden ja unelmien ajaksi. Toisaalta se on myös huolen ja epävarmuuden aikaa, ja monilla ei ole aavistustakaan siitä, mihin tutkailut johtavat. Muotoutuvalle aikuisuudelle on tunnusomaista muutos ja erilaisten mahdollisten elämän suuntien etsintä. (Arnett 2004, 3; 2000, 469.)

Arnett (2000, 469) esittää, että muotoutuva aikuisuus on erillinen vaihe myöhäisnuoruuden ja varhaisaikuisuuden välissä. Muotoutuva aikuisuus esiintyy kuitenkin vain länsimaissa, jotka mahdollistavat nuorille pitkittyneet roolien ja identiteetin hakemisen ajanjakson. Jälkitekollisten maiden normit ovat muuttuneet sen suhteen, minkä ikäisenä erilaiset aikuisuuden tunnusmerkit tulisi saavuttaa. Pelkästään 18–25-vuotiaan iän perusteella on vaikea määrittää henkilön statusta ja elämäntilannetta, vaan vaihtelu on suurta. (mt. 469–471.)

Arnettin (mt.) tutkimusten mukaan itsestään vastuunottaminen, itsenäisten ratkaisujen tekeminen, sekä taloudellinen itsenäisyys ovat muotoutuvaa aikuisuutta eläville aikuisuuden ulkoisia tunnusmerkkejä tärkeämpiä. Hänen mukaansa myös suuri osa "varhaisaikuisiksi" määriteltävistä ei koe täyttävänsä vielä aikuisuuden kriteereitä, mikä on myös peruste sille, että muotoutuva aikuisuus on itsenäinen vaihe. Identiteetin selkiytyminen ja rakentuminen liitetään yleensä murrosikään ja nuoruuteen. Kuten aiemmin jo mainittiin, tutkimusten mukaan myös aikuisilla tapahtuu identiteetin selkiytymistä. Arnett kytkee identiteetin rakentumisen erityisesti muotoutuvan aikuisuuden ajanjaksoon. (mt. 473.)

Muotoutuva aikuisuus on varsin heikosti normatiivinen. Se on monimutkainen ja muuttuva jakso, jonka sisältö eri yksilöillä on varsin heterogeeninen. Ympäristön asettamat rajat vaihtelevat suuresti, ja yksilöiden mahdollisuudet erilaisiin kokeiluihin ja etsintöihin ovat hyvin erilaiset. Myös persoonallisuuksien erot vaikuttavat suuresti. Niinpä yleistävien lausuntojen tekeminen muotoutuvasta aikuisuudesta täytyy tehdä varsin varovasti. Muotoutuva aikuisuus on mahdollisuuksien aikaa, jolloin monet erilaiset tulevaisuudet koetaan mahdollisina, ja henkilökohtainen vapaus on suurin koko ihmisen elinkaaren aikana. (mt. 477–479.)

Arnettin (2000) teoria muotoutuvasta aikuisuudesta ymmärtää elämänvaiheen heterogeenisuuden yksilötasolla postmodernissa yhteiskunnassa, kun taas vanhemmat vaiheteoriat, jotka ovat muodostettu erilaisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa, näkevät elämän vaiheissa eri yksilöillä enemmän yhteneväisyyttä. Tässä tutkielmassa varhaisaikuisuus nähdäänkin Arnettin teoriaan

painottuen. Havighurstin kehitystehtävät kulkevat mukana tutkielman läpi siten, että ne edustavat eräänlaista aikuisuuden kriteeristöä. Sosiaalisten normien muuttuessa myös kehitystehtävät ovat jatkuvassa murroksessa. Arnettin teoria sopii paremmin tämän päivän tilanteeseen, jolloin myös normien täyttämättä jättäminen sopii sosiaalisiin normeihin.

2.3 Lapsiomainen varhaisaikuisuudessa

2.3.1 Lapsiomaisten erilaiset tilanteet ja lähtökohdat

Mielenterveysongelmista kärsivän vanhemman lapsiomaisten rooli tuo mukanaan reunaehdot, jotka vaikuttavat yksilön kehittymiseen ja mahdollisuuksiin suhteessa varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin. Oman elämäntilanteen ja taustan selvittäminen saattaa nousta kynnyksysymykseksi elämänvaiheen luomien tavoitteiden saavuttamiselle. Psykkinen sairaus nuoren kasvuympäristössä vaikuttaa malleillaan, ja ympäristön vaikutukset korostuvat erityisesti jos ympäristö pysyy pitkään samanlaisena (Ruoppila 2003, 290).

Varhaisaikuisuudessa lapsiomaisten kokemukset omaisten roolista voivat olla hyvin erilaisia riippuen muun muassa siitä; missä vaiheessa vanhemman diagnoosi on tehty; onko sairaus edelleen akuuttivaiheessa, vai onko vanhempi kenties jo toipunut; ja onko saanut itse tukea tai hoitoa, vai onko omainen jätetty "oman onnensa nojaan". Toiset kokevat oman taustansa ja kokemustensa läpi käymisen tärkeänä, ja toisilla taas omat selviytymiskeinot ovat enemmän tulevaisuuteen suuntaavia. Jähi (2001, 58) esittää, että monelle lapsuuden kokemuksiin liittyvät asiat tulevat jossain elämänvaiheessa ajankohtaisiksi, ja asioiden selvittelystä saattaa tulla välttämättömyys, eikä elämässä tunnu pääsevän eteenpäin ennen kuin kokemuksia on tavalla tai toisella työstetty. Kuitenkin omaan itseensä liittyvän pohdinnan korostuminen varhaisaikuisuudessa näyttää olevan yhteydessä mielenterveysongelmiin (Salmela-Aro 1992), mikä luo siis riskitekijän nuoren kehityksen kannalta.

Lapsiomaisten ovat varsin heterogeeninen joukko erilaisista lähtökohdista ponnistavia nuoria erilaisissa elämäntilanteissa. Kuten aiemmin on todettu, ei kronologisen iän perusteella enää nykyään voi tehdä päätelmiä nuoren demografisesta statuksesta. Myöskään psykkinen sairaus vanhemman perusteella ei voi tehdä yleisiä oletuksia nuoren aikuisen yhteiskunnallisesta asemasta ja elämäntilanteesta. Seuraavassa pyritään kuitenkin tarkastelemaan joitakin yhteisiä näkökohtia joita lapsiomaisten jakavat, ja suhteuttaa niitä varhaisaikuisuuden elämänvaiheeseen. Ulkoisten tilanteiden vaihdellessa, yhteneväisyyksiä löytyy erilaisista psykkinisistä prosesseista ja läpi käytävistä tunteista.

Psykkisiin sairauksiin liittyy pelkoja ja vahvoja ennakkoluuloja. Perheenjäsenen sairastuminen aiheuttaa ahdistusta, pelkoa, syyllisyyttä, häpeää, toivottomuutta ja avuttomuutta, sekä vaikuttaa koko perheen vuorovaikutussuhteisiin. (Inkinen&Santasalo 2001, 88.) Jos omainen on jäänyt virallisten tukimuotojen ulkopuolelle, on tuen hakua ja saamista voinut estää psyykkisiin sairauksiin liittyvä häpeä ja salailu. Juuri salailun kautta opitaan, että psyykinen sairaus on hävettävää (Jähi 2001). Häpeän kokemus on erittäin yleinen erityisesti silloin kun vanhemman sairaus on näkynyt myös kodin ympäristössä erikoisena tai häiritsevänä käytöksenä. Usein kodin tilanteesta vaietaan, ja tunne siitä, ettei vanhemman sairaudesta kerrottaessa uskottaisi, on yleinen varsinkin lapsilla. (Inkinen&Santasalo 2001, 105.)

2.3.2 Varhaisaikuisuuden kehitystehtävät ja vanhemman psyykinen sairaus

Varhaisaikuisuuteen liittyvät monet elämänmullistukset ovat varsinaisia sudenkuoppia monien vanhemman sairaudesta kumpuavien ongelmien kannalta. Omaisen rooliin liittyvä henkinen kuormitus voi olla niin suurta, että konkreettisempien kehitystehtävien saavuttaminen hankaloituu, ja psyykkiset paineet heijastelevat useisiin elämänpiireihin. Henkilökohtaiset tavoitteet, jotka liittyvät kehitystehtävien ratkaisuun, ja usko omiin mahdollisuuksiin saavuttaa tavoitteet, näyttävät luovan pohjaa nuoren hyvinvoinnille (Nurmi 2003, 268). Muotoutuvan aikuisuuden aika on leimallisesti muutosten ja monimutkaisuuden aikaa, ja identiteetin muotoutuminen on yhä edelleen käynnissä. Toisilla tilanne kriisiytyy ja toiset pystyvät säilyttämään elämänhallintansa.

Huolimatta kehitystehtävien jonkinasteisesta yhteneväisyydestä eri ihmisillä, värityy kehitys kuitenkin aina oman minän kautta. Konstruktivistisen teoriasuuntauksen mukaan elämänvaiheet luovat uuden näkökulman, joka ajaa ihmisen uudelleen rakentamaan minänsä järjestelmää. Jos elämäkulun haasteet ovat hyvin korostuneita, voi niitä seurata kriisi. Kriisiin liittyy toki yleisesti ikävaiheen prosesseja ja kehitystehtäviä, mutta olennainen sisältö perustuu kuitenkin psyyken yksilöllisiin merkityskokonaisuuksiin. (Toskala 2003, 352.) Näin ollen lapsiomaisen omaan elämään liittyvät merkityksenannot sävyttävät aina kehitystehtävistä selviytymistä. Lapsiomaisilla on suhteessa kokonaisväestöön kuitenkin paljon yhteisiä tekijöitä.

Eräs aikuistumiseen liittyvä kehitystehtävä on emotionaalinen riippumattomuus omista vanhemmista ja sen myötä lapsuudenkodista itsenäistyminen niin konkreettisesti kuin tunnetasolla. Sairastuneeseen vanhempaan kohdistuvat tunteet ovat tavallisesti ristiriitaisia (Pölkki & Huupponen 1999). Jähi (2001) haastatteluissa lojaalisuus ja syyllisyys kietoutuivat toisiinsa, ja jotkut haastatellut kokivat velvollisuudekseen pysyä vanhempansa tukena, ja asumassa tämän luona, vaikka

jälkikäteen ajatellen olisi voinut olla parempi asua muualla. Samanlaisia kokemuksia vastuunoton ja syyllisyyden vaihteluista ovat saaneet myös Inkinen ja Santasalo (2001, 105–106).

Vanhemman psyykinen sairastaminen vaikuttaakin usein siihen, millä tavoin aikuistuminen ja siihen liittyvä kotoa irrottautuminen tapahtuu. Toisaalta ahdistava kotitilanne voi saada nuoren lähtemään kotoa heti kun mahdollista ja vieläpä mahdollisimman kauas, tai toisilla se ei tahdo onnistua lainkaan, ja he joutuvat aikuisinakin edelleen huolehtimaan ja kantamaan vastuuta sairastuneesta vanhemmastaan. (Pölkki & Huupponen 1999; Jähi 2001). Kotoa muuttaminen ja itseenäistymiskehitys kärsivät myös, jos vanhemmalla on itsemurhavaara, ja nuori kokee velvollisuutta olla tarvittaessa paikalla ja vanhempansa apuna (Solantaus 2001b, 41). Sairaana vanhemman luota pois muuttaminen saattaa usein helpotuksen ohella aiheuttaa myös syyllisyyden tunteita (Jähi 2004, 49).

Oma sairastumisen pelko on yksi lapsiomaisia yhdistävä tekijä. Valtaosalla Jähin (2001, 70) haastattelemissa omaisista oli ainakin jossain vaiheessa ollut pelko omasta sairastumisesta. Pelko korostuu erityisesti elämän kriisitilanteissa joihin liittyy ahdistuksen ja masennuksen tunteita sekä pelkoja hallinnan menettämisestä. Sairastumisen pelon takia oman perheen perustaminen voi tuntua pelottavalta. (Jähi 2001, 70.) Sairauden pelko voi vaikuttaa perheenperustamiseen usealla tavalla; toisaalta lapsen saamisen tuomat muutokset voivat saada aikaan pelon omasta sairastumisesta, ja toisaalta omien lasten sairastuminen pelottaa myös. Jos pelkoa on vaikea jakaa kenenkään kanssa, on riskinä ylireagointi ja väärät tulkinnat omasta käyttäytymisestä ja kokemuksista (Inkinen & Santasalo, 2001, 102).

Sairauden pelkoon, ja todelliseen sairastumisen mahdollisuuteen liittyy jo aiemmin mainittu alttius-stressi-malli. Alttiuden myötä herkälle ihmiselle normatiiviseen kehitykseen liittyvä stressi saattaa olla liikaa varhaisaikuisuuteen liittyvien suurten ratkaisujen aikana. Esimerkiksi skitsofreniaan sairastutaan usein juuri tässä elämänvaiheessa. Alttius-stressi-mallin mukaan stressitasoon ja stressin määrään on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa, mikä voi myös lieventää determinatioajat-
telua. (Jähi 2004, 23.)

Vanhemman psyykkisestä sairaudesta johtuen perheenjäsenten roolit ja vastuunjako sekä vanhemmuus yleensä voivat olla muuttuneet, ja lapsen perusturvallisuus heikentynyt. Vanhemman sairauden puhkeamisen ajankohdalla on suuri merkitys, sillä lapsen iästä ja kehitysvaiheesta riippuu, miten hän käsittää asian. Joillain lapsiomaisista vanhempi on sairastunut jo ennen lapsen syntymää, eikä tällaisissa oloissa eläneet lapset aina pysty tunnistamaan, mikä perheen vuorovai-

kutuksessa on sairaudesta johtuvaa. (Pölkki & Huupponen 1999, 12.) Näin ollen lapsuudenkodista saadut mallit parisuhteesta, vanhemman ja lapsen suhteesta sekä perheestä voivat olla haasteellisia suhteessa yhteiskunnallisiin normeihin. Suuntautuessaan enemmän ulos lapsuuden elinpiiristä, nuori joutuu mahdollisesti kohtaamaan varsin erilaisia käytäntöjä. Työelämään ja parisuhteeseen liittyvät saadut mallit voivat poiketa suurestikin valtavirrasta.

Lea Pulkkinen (1997, 15) kuvaa elämäntapa-psykologian eri painotuksia, joista erään mukaan kehitys ymmärretään kolmen eri järjestelmän vuorovaikutuksen tulokseksi. Nämä järjestelmät ovat elinikä, historiallinen aika, jossa henkilö elää ja kolmantena ne odottamattomat, ei-normatiiviset tapahtumat, joita ihminen elämässään kohtaa. Nurmi ym. (2006, 169) kirjoittaa epänormatiivisten tapahtumien pakottavan ihmisen suuntautumaan uudelleen elämässään. Yksilön vaikutusmahdollisuudet liittyen epänormatiivisiin tapahtumiin, suuntaavat sitä, kuinka positiivisen tai negatiivisen merkityksen tapahtumat saavat. Tämän tutkielman kohteena olevilla varhaisaikuisuutta elävillä lapsiomaisilla on suurin piirtein sama elinikä, he elävät samaa historiallista aikaa, ja ovat kohdanneet saman epänormatiivisen tapahtuman. Olennaista on, millaisia vaikutusmahdollisuuksia nuori aikuinen kokee omaavansa suhteessa omaan tilanteeseensa.

3 Vertaistuki ja voimaantuminen keskeisinä käsitteinä

3.1 Empowerment voimaantumisenä

3.1.1 Voimaantumisen käsite

Empowerment on käsitteenä monisyinen ja usein varsin löyhästi käytetty. Kansainvälisesti aineisto on hajanaista, ja käsitteen sisällöstä ja muun muassa suomentamisesta on lukuisia versioita eri painotuksin (ks. mm. Siitonen 1999; Heikkilä-Laakso&Heikkilä 1997). Empowermentia on tutkittu erityisesti työyhteisöjen ja työelämä tutkimuksen yhteydessä ja se kietoutuu vallan ja voiman käsitteisiin sekä on käsitteenä moniulotteinen. Eri suomennoksina voimaantumisen ohella on käytetty muun muassa valtautumista, valtauttamista, valtuuttamista, voimavaraistamista ja voimavaraistumista. Siitonen (1999) näkee käsitteen *voimaantuminen* kuvaavan parhaiten empowerment-käsitteeseen sisältyvää, ihmisestä itsestään lähtevää prosessia.

Empowerment-ajattelun pohjalta voidaan arvioida ja tukea muun muassa syrjäytyneiden, mielen-terveysongelmaisten, työttömien ja opiskelijoiden jaksamista. Käsitteen pinnallinen tai virheellinen käyttö saattaa kuitenkin aiheuttaa ongelmia ja olla jopa haitallista voimaantumisen kannalta.

Empowermentin ytimen sisäistämiseen liittyy ymmärrys siitä, että voimaantumisen tukeminen on erittäin herkkä, vastuullisuutta ja aikaa vaativa prosessi. (Siitonen & Robinson 2001.)

Empowerment-käsitettä ja – prosessia tutkitaan eri lähtökohdista ja eri konteksteissa. ”Kaikissa lähestymistavoissa korostuu pyrkimys jollakin tavalla edesauttaa ihmisen oman voiman kehittämistä ja vastuun ottamista omasta kehityksestään ja samalla työnsä suunnittelusta. Tähän tarvitaan rohkaistumista, aktivoitumista, osallistumista, omien kykyjen täysimääräistä käyttöönottoa sekä oman minän voiman kokemista.” (Heikkilä-Laakso & Heikkilä 1997, 347.) Muun muassa Zimmermann (1995) on tutkinut psykologista voimaantumista, jonka hän jakaa psykologiseen, sosiaaliseen, ja käyttäytymisen voimaantumiseen. Tähän liittyy esimerkiksi psyyken tasolla hallinnan tunteen lisääntyminen, sosiaalisella tasolla kausaalisuhteden ymmärtäminen ja kriittinen ymmärrys omasta sosiopoliittisesta ympäristöstä, ja käyttäytymisen tasolla selviytymiskäyttäytymisen ja yhteistoiminnan lisääntyminen ja osallistuminen omia asioita koskevaan päätöksentekoon (Wilska-Seemer 2005, 257).

3.1.2 Siitosen formaali voimaantumisteoria

Tässä tutkielmassa empowermentia lähestytään nimenomaan voimaantumisen kautta, kytkeytyen erityisesti Siitosen (1999) formaaliin voimaantumisteoriaan, jonka hän on rakentanut tutkituaan opettajaksi opiskelevien ammatillista kasvua. Siitonen määrittelee voimaantumisen seuraavasti:

”Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi: voimaa ei voi antaa toiselle. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet (esim. valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri) voivat olla merkityksellisiä, ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa.

Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. Hän on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. Voimaantumisprosessissa toinen ihminen ei ole häntä voimaannuttanut, vaan hän on itse tullut voimaantuneeksi.” (Siitonen 1999, 93)

Siitosen teoria ihmisen voimaantumisesta koostuu viidestä premissistä:

1. *Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi; voimaa ei voi antaa toiselle.*
2. *Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykykomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet.*
3. *Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin.*
4. *Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin*
5. *Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila. (Siitonen 1999, 161–165)*

Siitosen mukaan ei voida osoittaa mitään yleispäteviä voimaantumisen tasoja, vaiheita, voimaantuneen ihmisen ominaisuuksia, eikä voimaantumiseen vaikuttavia kausaalitekijöitä. Siitonen (mt.) käsittää empowermentin, eli voimaantumisen ydinkäsitteeksi sisäisen voimantunteen. Sisäinen voimantunne- ydinkäsitteen kategorioiksi Siitonen (mt. 61) nimeää vapauden, vastuun, arvostuksen, luottamuksen, kontekstin, ilmapiirin ja myönteisyyden. Kategorioiden sisällöt ovat merkityksellisiä sisäisen voimantunteen rakentumisprosessin näkökulmasta.

Voimaantumisteoriaa jäsentää osaprosessit, jotka luokitellaan päämääriin, kyky-, ja kontekstiuskomuksiin sekä emootioihin. Osaprosessit ovat yhteydessä toisiinsa moniulotteisesti, ja niin ollen kaikki osa-alueet ovat merkittäviä myös tämän tutkielman tutkimusongelman kannalta. Koska tutkimusongelma pureutuu vertaisryhmätoimintaan voimaantumisen kontekstina, painotetaan käsittelyssä juuri kontekstiuskomuksia. Osaprosessit on jäsennetty alla olevaan taulukkoon 1. (mt. 158)

TAULUKKO 1. Voimaantumisen osaprosessit Siitosen (1999, 158) mukaan

Päämäärät	Kykyuskomukset	Kontekstiuskomukset	Emootiot
*Toivotut tulevaisuuden tilat *Vapaus -valinnanvapaus -itseäärääminen -vapaaehtoisuus -autonomisuus *Arvot	*Minäkäsitys -minäkuva -itsetunto -identiteetti *Itseluottamus, itsearvostus *Tehokkuuskomukset, itsesäätely *Vastuu	*Hyväksyntä - tervetulleeksi kokeminen *Arvostus, luottamus ja kunnioitus *Ilmapiiri -turvallisuus -avoimuus - tukeminen -ennakkoluulottomuus *Toimintavapaus -oma kontrolli *Yhteistoiminta, kollegiaalisuus, tasa-arvoisuus	*Säätävä ja energisoiva toiminta *Positiivinen lataus, innostuneisuus *Toiveikkuus *Onnistuminen ja epäonnistuminen *Eettisyys - ihmisen äänen kuuleminen

Toimiessaan ihminen asettaa itselleen päämääriä. Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että päämäärät ovat saavutettavissa, ja että yksilö saa asettaa päämäärät vapaasti omaan arvomaailmaansa sitoutuen. Kykyuskomukset vaikuttavat ihmisen arvioon omista voimavaroistaan ja mah-

dollisuuksista saavuttaa asetetut päämäärät. Emootioista erityisesti toiveikkuus lisää ihmisen voimavaroja. Turvallisessa ympäristössä ihmisen positiivinen lataus kasvaa.

”Voimaantumisen kannalta on oleellista, millaista kontekstia ihminen *itse* pitää omiin päämääriin pyrkimisen kannalta mahdollistavana, turvallisena, tukevana, arvostavana, luottamuksellisena ja ennakkoluulottomana.” (Siitonen 1999, 142–143) Kontekstiuskomusten osaprosesseja ja näkökulmia, jotka ovat oleellisia voimaantumisen kannalta, ovat muun muassa hyväksyntä, arvostus, luottamus, ilmapiirin turvallisuus, toimintavapaus, yhteistoiminnallisuus ja tasa-arvo. Voimaantumisen mahdollistavalla kontekstilla on tausta-ajatuksena voimaantumisen lähteminen ihmisestä itsestään. Toimintaympäristön olosuhteet voivat olla merkityksellisiä, mutta Siitosen näkemyksen mukaan voimaa ei voi antaa toiselle. (mt.)

3.1.3 Voimistamisen ongelma

Siitosen (1999) ensimmäisen premissin mukaan voimaa ei voi antaa toiselle, vaan voimaantuminen on aina itsestä lähtevä prosessi. Kuitenkin käydään keskustelua voimistamisesta, voimaannuttamisesta, voimavaraistamisesta ja valtauttamisesta. Siitonen & Robinson (2001, 62) kutsuvat tätä *empowerment-by-authorization* – ajatteluksi. Pyrkiminen toisen voimaannuttamiseen voi estää avoimen dialogin ja kommunikaatiokulttuurin kehittymisen. Puhuttaessa voiman antamisesta toiselle ei ole sisäistetty empowerment-prosessin ydinajatusta henkilökohtaisena ja yhteisöllisenä prosessina. (Siitonen & Robinson 2001, 62.)

Heikkilä-Laakso & Heikkilä (1999) toisaalta allekirjoittavat voimaantumisen olevan henkilökohtainen prosessi, mutta he puhuvat kuitenkin paljon myös toisen voimaannuttamisesta, ja listaavat myös keinoja ihmisten voimistamiseksi (mt. 358–371). Käsitteiden voimaantuminen ja voimaannuttaminen välillä on kuitenkin selkeä merkitysero, josta asian kanssa tekemisissä ollessa tulisi olla selkeästi perillä. Tässä tutkielmassa empowerment käsitetään Siitosta (1999) mukaillen nimenomaan itsestä lähteväksi prosessiksi. Empowermentiin liittyvä tutkimuskirjallisuus on hajanaista, ja useimmissa tutkimuksissa korostuu pyrkimys auttaa ihmisiä löytämään omat voimavaraansa ja ottamaan vastuu omasta kasvusta (Siitonen 1999, 13).

Itseen ja omiin mahdollisuuksiin liittyvät uskomukset rakentuvat pääosin sosiaalisessa kanssakäymisessä. Toinen ihminen ei kuitenkaan voi antaa toiselle voimaa, eikä yksipuolisesti päättää toisen voimaantumisen. Voimaantumista voidaan kuitenkin yrittää tukea monilla mahdollistavilla hienovaraisilla ratkaisuilla. (Siitonen 1999, 117–118).

3.1.4 Voimaantumisen mahdollistaminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa

Voimaantuminen on samanaikaisesti henkilökohtainen, yhteisöllinen ja sosiaalinen prosessi. Halutakseen toimia yhteisössä, tulee ihmisen kokea itsensä tervetulleeksi ja hyväksytyksi. Johtajat ja ohjaajat ovat tärkeitä ihmisistä välittävän kulttuurin luomisessa, vaikka he eivät voikaan voimaantuttaa toisia. Pitkäjänteisellä työllä on mahdollista luoda yhteisö, jossa voimaantuminen on mahdollista, ja ihmisten keskinäinen arvostus koetaan todelliseksi. Mahdollistavassa yhteisössä on tilaa voimaantua, eikä tunteiden havaitsemista, käsittelyä, huomioonottamista ja hyväksymistä vierasteta. (Siitonen & Robinson 2001, 63.)

Toimiva yhteisö, luottamuksellinen yhteistoiminta ja tasa-arvoinen osallistumisen mahdollisuus luovat hyvät lähtökohdat voimaantumiselle. Voimaantumisprosessin kannalta keskeistä on toimintavapaus, autonomisuus, oman kontrollin tunne sekä ihmisen äänen kuuleminen. Koska toimintaympäristön olosuhteet, toiset ihmiset ja sosiaaliset rakenteet ovat merkityksellisiä sisäisen voimaantumisen kannalta, on voimaantuminen joissain ympäristöissä todennäköisempää kuin toisissa. Voimaantumista voidaan yrittää edistää mm. tiedostamalla sen osaprosessit. Voimaantunut yhteisö on välittävä yhteisö, jossa ihmiset voivat toimia luovasti omana itsenään, tukea toisiaan arjen hetkissä ja haasteissa, luoda positiivista energiaa ja ajatella ympäristöään elämänilon mahdollistavana tilana. (Siitonen & Robinson 2001, 64.; Siitonen 1999.)

Yhteisössä tapahtuva voimaantuminen luo lisää suotuisia edellytyksiä muiden ryhmän jäsenten voimaantumiselle, ja ryhmässä voi olla käynnissä useita, eri aikaan ja eri vaiheissa liikkuvia voimaantumisprosesseja. Heikkilä-Laakson & Laakson (1999, 352) mukaan on tärkeää, että toiminnasta vastaavat ovat saaneet itsessään käyntiin sisäisen voiman tunteen kehitymisprosessin. He kuitenkin jatkavat tämän olevan merkityksellistä erityisesti voiman antamisen kontekstissa, mutta sitä voisi mahdollisesti soveltaa henkilökohtaisen voimaantumisen mahdollistavaan yhteisöönkin.

Jos halutaan edistää mahdollisuuksia voimaantumiseen, voidaan vain yrittää tukea ihmisen itsensä lähtökohdista hänen intentioidensa saavuttamista. Voimaantumisen mahdollistavan kontekstin rakentaminen vaatii perusteellista asiaan vihkiytymistä, nöyrää mieltä ja herkkyyttä toisen äänen kuulemiselle. Joka tapauksessa lopputulos on aina arvoitus. Voimaantumista voidaan edistää ymmärtämällä ihmistä, ja oppimalla tuntemaan hänen intentioitaan ja kokemuksiaan. (Siitonen 1999, 131)

3.2 Vertaistuki

3.2.1 Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmien ja vertaistoiminnan määrä Suomessa on kasvanut valtavasti viimeisen 15 vuoden aikana. Kasvu kertoo ihmisten tarpeesta jakaa kokemuksiaan ja saada tietoa samanlaisissa elämäntilanteissa olevilta. Tuen saaminen omalta läheisverkostolta on usein vaikeaa, sillä monet asiat ovat vaiettuja perhesalaisuuksia. Vertaisryhmien tutkimuksessa voidaan erottaa kaksi pääkoulukuntaa: sosiaali- ja yhteiskuntatieteet sekä psykologia ja terveystieteet. Yhteiskuntatieteiden puolella 2000-luvun tutkimusteemoja ovat olleet muun muassa arvot, kohtaaminen, osallisuus, voimaantuminen ja yhteisöllisyys. Vertaisryhmät näyttävät olevan nopeasti kehittyvä tuen muoto, joka kehittyy kahteen suuntaan; toisaalta anonyymeihin internet-ryhmiin, ja toisaalta vuorovaikutteisiin kontaktiryhmiin, joiden kautta voi saada laajan sosiaalisen tukiverkoston ja ystäväpiirin. (Nylund 2005.)

1990-luvulta alkaen syntyneet vertaistukiryhmät ovat haastaneet ammatillisia ja professionalisointuneita hyvinvointipalveluita. Vertaistuen käytännöt perustuvat keskinäiseen ja henkilökohtaiseksi koettuun ja elettyyn todellisuuteen. Nylund (2000, 34–38) kuvaa vertaistuen asettavan muodollisen tilalle epämuodollisen, tieteellisyyden sijaan kokemustodellisuuden, ja asiakassuhteen tilalle ihmissuhteen. Vertaistuki edellyttää vuorovaikutteista kohtaamista ja aktiivista osallisuutta. Vertaissuhteessa kokemuksen vastaanottaja eläytyy toisen tilanteisiin ja tunteisiin niin kuin ne olisivat voineet tapahtua itselle. (Hyväri 2005, 216–225.)

Vertaistuki voi ilmentyä monella tavalla kahden henkilön välillä, ryhmässä tai verkostoissa, ja se voi olla spontaania tai organisoitua. Tässä tutkielmassa keskitytään organisoituihin vertaistukiryhmiin, joissa yleensä ennalta tuntemattomat ihmiset tapaavat toisiaan säännöllisesti. Ryhmässä on tarkoitus jakaa kokemuksia toisten kanssa. (Nylund 2005, 203–204.) Kokemusten jakaminen lisää kykyä oman elämän ymmärtämiseen, ja omien ongelmien suhteuttamiseen. Yhteinen kokemuspohja normalisoi ongelman, ja vaikeista, häpeällisiksikin koetuista asioista on helpompi puhua. (Inkinen & Santasalo 2005, 91.) Vertaistukiryhmätoiminta voi olla myös koulutuksellista, jolloin toimintaa määrittää ennalta sovittu teema.

Vertaistuesta puhutaan myös käsitteillä oma-apu (self help) ja itsehoito (self care). Nylund (1996, 194) on määritellyt oma-apuryhmän muodostuvan henkilöistä, jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa, tai joilla on jokin yhteinen ongelma, sekä halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa ja tällä tavoin pyrkiä yhteisesti ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista ongelmaansa tai

elämäntilannettaan. Nylund (2005, 198) on kuitenkin myöhemmin todennut, että yllä olevan määritelmän mukaista toimintaa kuvaa paremmin käsitteet vertaistuki (peer support), vertaisryhmä ja vertaistukiryhmä, sillä kyseessä on sosiaalinen prosessi, eikä "vain" itsensä auttaminen. Keskeisiä teemoja vertaisryhmissä ovat tuki sekä kokemusten ja tiedon jakaminen ja vaihtaminen. Vertaistukiryhmän jäsenet ovat sekä avun antajia, että vastaanottajia, ja olennaista on vapaaehtoinen jäsenyys (mt. 193).

Vertaistukeen perustuvan auttamisen ydin on ihmisten välinen kohtaaminen ilman valmiita identiteettimäärittelyksiä. Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuudelle, ja tuen ja auttamisen roolitukset muuttuvat koko ajan. Vertaistukea ei siis tule pitää terapiasuhteena, jossa osapuolten suhteet ja roolit ovat tarkkaan määriteltyjä. Vertaisryhmän tukea ei voi tilata, mutta sille voidaan luoda suotuisat olosuhteet. Vertaistuen ymmärtämisessä on tärkeää kokemuksen käsite ja kokemustieto. Vertaisryhmässä syntyy kokemustodellisuutta, joka koskee sekä mennyttä, nykyistä että tulevaa. Elämänhistorian käsittely ja muistelutyö tuottavat tarinoita ja kertomuksia, jotka vuorovaikuttaisesti jaetaan toisten kanssa. (Hyväti 2005, 214–225.)

3.2.2 Vertaistukiryhmät mielenterveyskuntoutujien omaisten tukimuotona

Mielenterveyspalvelut ovat muuttuneet suuresti viime vuosikymmeninä. Pääosa hoitovastuusta on siirretty avohoidolle, ja muutosten myötä mielenterveyskuntoutujien omaisten vastuu läheistensä hyvinvoinnissa on kasvanut. Mielenterveyskuntoutujien omaisilla on riski sairastua myös itse. Ennalta ehkäisevää omaisten tukea ei järjestetä julkisen sektorin puolella, vaan tukeminen tapahtuu kolmannen sektorin omaisyhdistyksissä. (Harsu ym. 2010, 153–154.)

Kolmannen sektorin omaisyhdistysten etuna verrattuna julkiseen sektoriin on muun muassa organisaation yksinkertaisuus, ja mahdollisuus reagoida nopeastikin kansalaisten/jäsenien tarpeisiin muuttuvissa tilanteissa ja muuttuvassa yhteiskunnassa. Omaisryhmä on yksi tapa ratkoa ja selvittää omaa elämäntilannetta muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. (Nylund 1996, 203–204.) Omaisyhdistykset järjestävät monenlaisia ryhmiä omaisille. Osa ryhmistä toimii puhtaasti vertaisryhminä, ja osassa ammattihenkilöstön ohjauksessa. Ryhmät voivat olla avoimia, harvakseltaan kokoontuvia, tai suljettuja säännöllisiä ryhmiä. Perussäännöt ryhmätoiminnassa ovat seuraavat: - *Ryhmässä kerrotut asiat ovat luottamuksellisia.* – *Esittelyssä voi käyttää pelkästään etunimeä.* – *Ryhmässä ei ole puhumispakkoa.* – *Kuunnellaan toisten puheenvuoroja.* – *Puhutaan omista kokemuksista.* (Inkinen & Santasalo 2001, 92.)

Lasten ja nuorten vertaisryhmissä on pääsääntöisesti ammattilainen tai ainakin aikuinen vetämässä ryhmätoimintaa. Tavoitteena on, että nuoret tapaavat muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia. (Nylund 2005, 200.) Lapsiomaisten ryhmän kollektiivinen kokemus on lapsuus psyykkisesti sairaan vanhemman kanssa, vaikkakin jokaisella on oma tarinansa erilaisine painotuksineen. Myös vanhemman sairauteen liittyvä häpeä ja salailu ovat yhteistä kokemusmaailmaa, ja vertaisryhmä antaa näidenkin kokemusten jakamiselle turvalliset puitteet. (Inkinen & Santasalo 2001, 94.) Lapsiomainen on usein joutunut selviämään pitkälti ilman perheen ulkopuolista ammatillista tukea, ja hän on ollut ikään kuin näkymätön. Vasta teini-ikäisenä, tai nuorena aikuisena hänen on ollut mahdollista tiedostaa ongelmansa ja hankkia apua. (Pursiainen 2005, 214.)

Puhtaasti vertaisuuteen perustuvat ryhmät eivät kuitenkaan voi kokonaan korvata ammattilaisten palveluita. Ryhmät sopivat joillekin ihmisille ja joihinkin tilanteisiin, mutta jotkut ihmiset haluavat mieluummin esimerkiksi anonyymimpää tai yksilöllisempää apua tai ohjausta. Kaikki ihmiset eivät halua puhua, kertoa ja jakaa omia kriisejään ja ongelmiaan toisten kanssa. (Nylund 1996, 205–205.)

3.3 Voimaantumisen vertaistukiryhmässä

Harsu ym. (2010, 166) määrittävät vertaistuen keskeiseksi ajatukseksi voimaantumisen kokemusten jakamisen ja ymmärretyksi tulemisen kautta. Wilska-Seemer (2005, 258) taas määrittää voimaannuttaviksi tavoitteiksi joko jäsenten henkilökohtaisen tilanteen tukemisen, muuttamisen tai vahvistamisen, tai pyrkimyksen ryhmäläisen henkilökohtaisen, sosiaalisen ja yhteiskunnallisen tilanteen muutokseen. Luodemäki ym. (2009, 13) mukaan myös ennaltaehkäisevän omaistyön lähtökohta on voimaantumisen mahdollistaminen. He tarkentavat voimaantumista suhteessa omaisen rooliin rajojen asettamisena omalle jaksamiselle ja myös sairaalle läheiselle.

Omaistyön käsikirjassa (Luodemäki ym. 2009) voimaantuminen nähdään lähes itsestään selvänä seurauksena omaisten vertaistukeen ja työntekijöiden tarjoamaan tukeen kytkeytyen, jos omaisella vain on aloittelisuutta ja halua muutokseen. Riskitekijöitä vähentämällä ja suojaavia tekijöitä lisäämällä omaisten jaksaminen ja tyytyväisyys omaan elämään lisääntyvät ja voimaantumista tapahtuu. Tällaisina voimavaroina he esittävät muun muassa ystävät, liikunnan, harrastukset, töissä käynnin, arjen pienet ilot, itseluottamuksen ja uskon itseen ja positiivisen asenteen.

Siitosen (1999) voimaantumisteorian peruslähtökohta on, että toista ei voi voimaannuttaa, mutta toisissa ympäristöissä voimaantuminen on todennäköisempää kuin toisissa. Jotta voimaantuminen vertaisryhmässä olisi mahdollista, on siis luotava mahdollisimman suotuisat olosuhteet voi-

maantumiselle. Voimaantumisen näkökulmasta on tärkeää, "*millaisena minun mielestäni muut ihmiset pitävät minua*". Voimaantumisen mahdollistavassa kontekstissa ihminen tuntee, että häntä kunnioitetaan sellaisena kuin hän on, ja hän kokee vapaudentunnetta, ennakkoluulotonta suhteutumista, turvallisuutta, ja hän kokee itsensä hyväksytyksi. (Siitonen 1999, 132)

Vertaisryhmätoiminta voi mahdollistaa voimaannuttavan kontekstin. Luottamuksellinen ilmapiiri voidaan kokea voimavaroja vapauttavaksi. Tämä taas voi vahvistaa kontekstiuskomuksia, ja taas edelleen päämäärä- ja kykyuskomuksia, jotka emootioita unohtamatta ovat kaikki voimaantumista edesauttavia. Hyväksyvä, turvallinen, avoin ja ennakkoluuloton ilmapiiri tulisi siis olla vertaistukiryhmätoiminnan tavoite, jotta vertaisryhmätoiminta mahdollistaisi yksilöstä itsestään lähtevän voimaantumisen. (Siitonen 1999.)

Harsu ym. (2010) ovat tutkineet omaisten vertaisryhmää, ja niissä rakentuvia tarinoita, jotka he jakavat *omaisen tarinaan* ja *tulokkaan tarinaan*. Heidän tutkimuksessaan vertaisryhmä oli työntekijöiden ohjaama, koulutuksellinen ryhmä. Omaisen tarinaa kertovat ovat jo aiemmin osallistuneet vertaisryhmiin, heillä on selkeät odotukset ryhmätoiminnalle, ja he identifioituvat omaisiksi, kun taas tulokkaan tarina ei ole samalla tavalla kiteytynyt, ja heidän saattaa olla aluksi vaikea kertoa itsestään. Tätä selitettiin muun muassa sillä, ettei tulokkaalla ole vielä tarinan tuomaa etäisyyttä tilanteeseen. Työryhmän tutkimuksessa omaisen tarinaa kertoneet olivat kokeneet vertaisryhmän voimaannuttavana ja muutosta tuottavana, positiivisena kokemuksena. Tulokkaan kohdalla tämä ei ollut niin selkeää, tai vertaisryhmässä koettiin myös kielteisiä piirteitä. Eräänä tutkimuksen tuloksena heidän työryhmänsä esittää, että ensimmäistä kertaa vertaisryhmään tulevalle olisi parempi vaihtoehto osallistua ryhmään jossa on mahdollisuus päästä kertomaan omasta tilanteesta ja kokemuksista vapaamuotoisesti ja omaehtoisesti. Koulutuksellisen vertaisryhmän anti voisi olla suurempi silloin, kun kokemuksia on ehditty jo jäsentää perinteisessä vertaisryhmässä. Vertaisryhmiä ei myöskään tulisi ajatella kaikille sopivana tukimuotona. Oman tarinan rakentaminen saattaa onnistua paremmin pienissä ryhmissä, tai jopa kahdenkeskisissä keskusteluissa. (mt.)

4 Varhaisaikuisuuden aikainen voimaantuminen vertaisryhmätoiminnassa

4.1 Vertaisryhmä voimaannuttavaksi kontekstiksi

Tutkielman tarkoituksena on ollut selvittää psyykkisesti sairastuneen vanhemman lapsiomaisen voimaantumismahdollisuuksia vertaistukiryhmässä, varhaisaikuisuuden elämänvaiheessa. Tässä

luvussa käsitellään tiiviisti tutkielman keskeiset näkökulmat ja esitetään voimaantumisen mahdollistavan vertaistukiryhmätoiminnan elementtejä, ja nostetaan esiin ryhmätoiminnan järjestämiseen liittyviä, varhaisaikuisten kannalta olennaisia piirteitä.

Varhaisaikuisuus on haasteellinen elämänvaihe, jonka aikana psyykkisesti sairastuneen vanhemman lapsiomaiset ovat erityisessä tuen tarpeessa. Vertaisryhmä voi tarjota mahdollisuuden sosiaaliseen tukeen ja voimaantumiseen. Siitosen voimaantumisteoriaan pohjautuen vertaistukiryhmätoiminnan itsessään ei voi sanoa olevan voimaannuttavaa. Vertaisryhmätoiminta tulee järjestää siten, että se pyrkii luomaan mahdollisuudet lapsiomaisen voimaantumiselle, joka kuitenkin on itsestä lähtevä, henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi.

4.2 Varhaisaikuisuus muotoutuvana aikuisuutena

Lapsiomaisen elämäntilanne pitää sisällään monia kuormittavia tekijöitä, ja hänen elämänsä voi verrata keinulautailuun suojaavien ja kuormittavien tekijöiden välillä. Varhaisaikuisuus elämänvaiheena tuo lisää haasteita ikävaiheen kehitystehtävien sisältäessä suuria päätöksiä ja voimakasta identiteetin etsintää. Varhaisaikuisuuden konsepti on kokenut suuren murroksen selkeästä sosiaalisia normeja järjestyksessä toteuttavasta elämänvaiheesta vapaaseen identiteetin ja maailmankuvan tutkiskeluun ja kokeiluun. Varhaisaikuisuus ikävaiheena on määrittymässä yhä enemmän muotoutuvan aikuisuuden (Arnett 2000; 2004) suuntaan, ja normatiiviset elämän suunnan valinnat siirtyvät kauemmas tulevaisuuteen, lähemmän 30. ikävuotta, jolloin siirrytään kohti *todellista varhaisaikuisuutta* vastuineen ja velvollisuuksineen.

Muotoutuva aikuisuus on leimallisesti vapauden ja kokeilujen aikaa. Ilman omien vanhempien tukea nuori on erityisen tuen tarpeessa. Hankala elämäntilanne mielenterveysongelmaisessa perheessä on saattanut siihen liittyvän häpeän myötä myös kaventaa nuoren sosiaalista verkostoa vertaisikäluokassaan, ja hän on saattanut jäädä vähäisen sosiaalisen tuen piiriin. Julkisen sektorin omaisille tarjoama tuki on vaihtelevaa, ja yleensä lapsiomaiset ovat jääneet kokonaan tuen ulkopuolelle. Heitä kutsutaankin usein näkymättömiksi lapsiksi.

Mielenterveysongelmien salailu ja häpeäminen voivat saada aikaan tunteen, että nuoren kohtaamat kokemukset ovat ainutlaatuisia, eikä häntä ymmärretä. Vertaisryhmä voi toimia nuorelle yhtenä tukimuotona. Vertaisuus on tässä tutkielmassa määritelty vertaisuudeksi jonkin yhteisen ongelman tai elämäntilanteen kautta (Nylund 1996). Kun tarkastelun kohteena on nimenomaan varhaisaikuisuus, on olennaista nähdä vertaisuus myös ikätovereihin laajennettu-

na. Vertaisryhmän sosiaaliset suhteet voivat myös johtaa ystävyyteen ryhmätoiminnan ulkopuolella.

Eri sukupolvien kokemukset sairaudesta ja sosiaalisista normeista ovat erilaiset, ja vaikka eri-ikäisten lapsiomaisten kokemuksissa on paljon samaa, tuo historiallinen aika aina oman yhteisen sävyn omaisten kokemusmaailmaan. Esimerkiksi yleinen asenne mielenterveysongelmia kohtaan on muuttunut huomattavasti jo muutaman viime vuosikymmenen aikana. Lea Pulkkinen (1997, 15) mukaan kehitys on eliniän, historiallisen ajan, ja ei-normatiivisten tapahtumien tulosta. Tässä tutkielmassa tarkasteltavaksi eliniän ajankohdaksi on rajattu varhaisaikuisuus, ja ei-normatiivinen elämäntilanne on vanhemman psyykkinen sairaus. Historiallinen aika tuo aina oman lisänsä lopputulokseen ja siihen, millaisen kuormituksen alle lapsiomaisten joutuvat.

4.3 Vertaistukiryhmätoiminta varhaisaikuisuudessa

Vertaisryhmätoiminta tarjoaa lapsiomaisten mahdollisuuden jakaa kokemuksia toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Jos toiminta on suunnattu nimenomaan nuorille aikuisille, tulee vertaisuuden kokemuksesta laajempi. Vertaisryhmätoiminta voi tarjota tukea oman elämäntilanteen ja kokemusten ymmärtämiseen. Jähi (2001, 56) listaa lapsiomaisten tuen tarvetta aiheuttaviksi seikoiksi muun muassa seuraavia; salailu, häpeä ja sairastumisen pelko, vaikeus ymmärtää ja hahmottaa psyykkistä sairautta, vaikeus erottaa mikä on sairautta ja mikä ei, sekä ristiriitainen tunnesuhde ja vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä.

Vertaisryhmä tarjoaa mahdollisuuden jakaa, jäsentää ja reflektoida omia kokemuksia, ja Jähin (2004) mukaan, mahdollisuuden rakentaa omaa tarinaansa ja kertoa näin –paljolti itselleen– kuka minä olen, ja minne matkalla. Vertaisryhmä mahdollistaa oman elämäntarinan hahmottamisen, ja sitä kautta menneisyytensä haltuun ottamisen, ja vielä tarjoaa kuuntelijan, jolle kertoa tarinansa (Jähi 2001). Ryhmä voi myös auttaa ymmärtämään, että omaan elämään voi vaikuttaa erityisesti tässä aikuistumisen ikävaiheessa, eivätkä geneettiset alttiudet ole koko totuus. Ryhmätoiminnan kautta determinatioajattelu voi lieventyä, kun näkee ympärillään muitakin selviytyjiä. Ryhmän tuki voi auttaa herättämään subjektiivista suhteesta omaan elämään ja valintoihin.

Vertaisryhmätoiminnan tulee aina perustua vapaaehtoisuuteen, ihmisen omaan haluun auttaa itseään, ja auttaa muita samanlaisia kokemuksia omaavia. Vertaisryhmä voi tarjota myös kokemuksen yhteisöllisyydestä ja symbolisesta yhteisyydestä, joka vertaistoiminnan yhteydessä syntyy valintojen ja tavoitteellisen toiminnan avulla (Hyväri 2005, 226). Vertaisryhmätoiminta voi olla myös voimaannuttavaa. Siitosen (1999) voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen on

henkilökohtainen ja sosiaalinen, itsestä lähtevä prosessi. Toista ei voi voimaannuttaa, mutta ympäristöllä on merkitys voimaantumisen mahdollistamisessa. Järjestettäessä voimaantumisen mahdollistavaan toimintaan pyrkivää vertaistukiryhmää, on yllä olevat peruslähtökohdat pidettävä kirkkaina. Keskeisiä voimaantumista edesauttavia tekijöitä varhaisaikuisen vertaistukiryhmätoiminnassa, yhteisöllisyyden kokemusten, subjektiivisuuden herättämisen ja itsereflektion ohella, ovat avoin, turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, sekä mahdollisuus identiteetin vahvistamiseen.

4.4 Vertaistukitoiminnan järjestäminen varhaisaikuisille voimaantumisen mahdollistavaksi

Vertaisryhmätoiminta voidaan pyrkiä järjestämään voimaantumisen mahdollistavaksi kontekstiksi. Tällöin ensiarvoisen tärkeää on hyväksyvä ilmapiiri, jossa nuori kokee olevansa tervetullut. Avoimuus, turvallisuus ja ennakkoluulottomuus luovat tärkeitä lähtökohdat ilmapiirille. Voimaantuminen on jatkuvaa vuorovaikutusta sisäisten prosessien, kokemusten ja elinympäristöjemme välillä. Nuorten aikuisten vertaisryhmätoiminta on usein aikuisten työntekijöiden ohjaamaa, ja ohjaajalla on haasteellinen tehtävä ylläpitää ja luoda voimaantumisen mahdollistava konteksti. Tällainen konteksti tukee voimaantumisen osaprosesseja henkilökohtaisella tasolla ja mahdollistaa sisäisen voimantunteen kehittymisen. Osaprosessit ovat kytkeytyneet toisiinsa, ja vahvistumisen jollain osa-alueella voi heijastua muihinkin osaprosesseihin.

Vertaisryhmä voi olla avoin ryhmä, tai kiinteämpi, suljettu ryhmä. Turvallisuuden ja luottamuksen suhteen voimaantumisen kannalta parempi vaihtoehto voisi olla suljettu ryhmä. Myös vertaisryhmään vaikuttaa normaalit ryhmädynamiikkaan ja ryhmäprosesseihin liittyvät seikat liittyen muun muassa ryhmän kiinteyteen. Vertaistoiminnan tuttuus vaikuttaa myös voimaantumiseen, kuten Harsu ym. (2010) ovat tutkimuksessaan todenneet. Ensikertalaiselle turvallisen ilmapiirin luonti on helpompaa kiinteämmässä ryhmässä, jossa ryhmän jäseniin tutustuu paremmin, ja tätä kautta luottamuksen heräämiselle jää paremmin tilaa. Ryhmän kiinteyttä ja yhteisöllisyyttä tulee vahvistaa, mikä lisää luottamusta, turvallisuutta ja avoimuutta. Näin ollen ryhmän jäsenten kannattaisi olla suhteellisen pysyviä, sillä vaihtuvuus luo epävarmuutta.

Muun muassa Nylund (2005, 204–205) on pohtinut myös vertaistuen kääntöpuolta. Monet vertaistuen negatiiviset mahdollisuudet liittyvät kuitenkin erityisesti virtuaaliseen vertaistukeen. Hän ei esitä mitään suoraan negatiivisia piirteitä, nostaa vain esiin kysymyksiä esimerkiksi luottamuksellisuudesta ja ryhmään sitoutuneisuudesta. Vertaistukiryhmätoiminta ei ole kaikille sopiva

tukimuoto. Vertaistoiminnan tulokkailla koulutuksellinen vertaisryhmä aiheutti jopa kielteisiä kokemuksia. Usein nuoret aikuiset ovat ensikertalaisia, ja siksi Harsu ym. (2010) suositusten mukaan varsinkin vertaisryhmätoimintaa aloittelevien tukiryhmän toiminnan keskiössä kannattaisi olla omien kokemusten vuorovaikutuksellinen jakaminen ja pohdinta.

Nuorten omaisten vertaistukiryhmätoiminta voi kääntäen tukea nuorta myös aikuistumiseen liittyvissä haasteissa, jos ryhmä on suunnattu nimenomaan samaan ikäluokkaan kuuluville. Varhaisaikuisuudessa vuorovaikutus samanlaisessa elämän – ja ikävaiheessa olevien kanssa luo vertaisuudesta kiinteämmän kokemuksen. Nuorilla aikuisilla on mahdollisuus paremmin ymmärtää toisiaan ja todella jakaa kokemaansa, verrattuna siihen, jos ryhmässä on useista eri ikäluokista olevia lapsiomaisia. Siksi varhaisaikuisille kannattaa suunnata omaa ryhmätoimintaa. Toisaalta oman omaistarinan hahmottamisessa voi auttaa pieni ryhmä, tai aluksi jopa kahdenkeskiset keskustelut.

Vertaisryhmätoiminta voi vaikuttaa voimaannuttavasti myös nuoren identiteetin rakentumisprosessissa. Useat tutkijat painottavat, että voidakseen olla voimaantunut, ihmisellä täytyy olla selvä identiteetti (Siitonen & Robinson 2001, 64). Muotoutuvan aikuisuuden aikana identiteetti on vielä muotoutumassa (Arnett 2000;2004), joten näin ollen tukeakseen ihmisen voimaantumismahdollisuuksia, olisi vertaisryhmän tuettava myös identiteetin selkiytymistä. Monilla lapsiomaisilla vanhemman psyykinen sairaus ja siihen liittyvät tunteet ja kokemukset ovat olennainen, kiinteä osa identiteettiä. Vertaistukiryhmässä nuori aikuinen voi työstää myös identiteettiään. Vertaisryhmä voi tarjota myös mahdollisuuden rakentaa tai vahvistaa selviytyjän identiteettiä. Selviytyminen on prosessi, joka voi kestää läpi koko elämän.

5 Pohdinta

Vertaistoiminta ja voimaantuminen ovat olleet kiehtovaa tutkittavaa. Näinkin tiukkaan kohde-ryhmään, kuin varhaisaikuisen psyykkisesti sairastuneen lapsi, liitettynä, se tarjoaa jatkuvasti uusia puolia, näkökulmia ja vivahteita. Voimaantumisen mahdollistaminen kaikille aikuisuuden kynnyksellä oleville tulisi olla yhteiskuntamme keskeinen tavoite turvataksemme hyvinvointivaltion jatkuvuuden. Nuorten ongelmat tulevat luonnollisesti jatkumaan heidän aikuisiässään, jos he eivät saa tarvitsemaansa tukea. Näkymättömät lapset ovat yhä edelleenkin sosiaali- ja terveyspalveluidemme katseen ulkopuolella, ja usein ylisukupolvinen ketju mielenterveysongelmissa saa lisää helmiä nauhaansa ennaltaehkäisevän mielenterveystyön vähäisten resurssien takia. Ennaltaehkäisevän työn vaikutuksia on miltei mahdotonta mitata rahassa, ja siksi resurssit suunnataan liian

usein korjaavaan työhön. Monet lapsiomaiset alkavat oirehtia muotoutuvan aikuisuuden aallokoissa. Vertaisryhmiinkin ohjataan tai hakeudutaan vasta kun selviäminen tuntuu mahdottomalta ilman ulkopuolista tukea. Olisi hyvä, jos omaisjärjestöjen nuorille suunnattua toimintaa saataisiin kohdennettua selkeämmin juuri ennaltaehkäiseväksi, ja jo ennen tilanteen kriisiytymistä alkavaksi.

Vertaisryhmätoiminnan organisoijin olisi hyvä kirkastaa itselleen, mistä lähtökohdista toimintaa toteutetaan. Onko lähtökohta esimerkiksi hermeneuttinen, ymmärtämään pyrkivä, vai enemmänkin kriittinen, emansipaatioon tähtäävä. Vertaisryhmätoimintaa voi toteuttaa monella tapaa soaalipedagogisessa viitekehyksessä. Vertaistukitoiminta sopii erittäin hyvin itseapuun auttamisen näkökulmiin, ja vertaistoiminnan tarkoituksenakin on subjektiivisuuden herättäminen. Ryhmätoimintana vertaistuki on yhteisöllistä, toiminnallista, ja kokemusten vuorovaikutuksellinen jakaminen luo siihen myös elämyksellisen ulottuvuuden. Vuorovaikutuksen ryhmän sisällä tulisi pyrkiä dialogisuuteen, ja antaa tilaa ryhmän jäsenille. Koulutuksellinen vertaisryhmä voimaantumisen kontekstissa on haasteellinen, sillä se sisältää aina arvoasetelman; on joku, joka kouluttaa tietämättömämpiä jossain tietyssä asiassa. Voimaannuttavassa kontekstissa ryhmän jäsenten tasa-arvoisuus on ensiarvoisen tärkeää hyväksyvän, ja avoimen ilmapiirin luomiseksi. Usein sanotaan, että hyvä ryhmän ohjaaja tekee työllään itsensä ryhmän toiminnan kannalta tarpeettomaksi, ja se varmaan pätee tähänkin.

Kiinnostavaa olisi tietää millaisia kokemuksia nuorilla aikuisilla on vertaistukiryhmän voimaannuttavasta vaikutuksesta, ja ylipäänsä toiminnan merkityksestä heille. Lisäksi tutkimusta voisi suunnata identiteetin rakentumisen suuntaan. Millaiseksi koetaan vertaistukiryhmän merkitys identiteetin rakentumiselle? Sukupuolen merkitys on myös eräs kiinnostava näkökulma, jonka merkitystä ja suhdetta aiheeseen ei tässä tutkielmassa ole pohdittu lainkaan.

Tämän tutkielman puitteissa saavutettiin joitain suuntaviivoja siitä, millaista vertaistukitoimintaa nuorille aikuisille voisi järjestää, jotta voimaantuminen saisi tilaa ja tukea. Tämän lisäksi tarvittaisiin empiiristä tutkimusta tämän pohjalta toteutetusta vertaistukiryhmästä, jotta voitaisiin selvittää ovatko tässä esitetyt suuntaviivat paikkansa pitäviä.

Oma käsitykseni varhaisaikaisuudesta muuttui tutkielman tekemisen aikana voimakkaasti. Olin tätä ennen tutustunut lähinnä kehityspsykologian klassikoihin, joiden pohjalta lähdin kehitystehävä-juonto kehittämään. Jos muotoutuvan aikuisuuden teoria olisi ollut lähtökohthanani jo alusta alkaen, olisi se saattanut muuttaa käsittelyn suuntaa. Voimaantumisteoriaa olisi tutkielmassa voinut käsitellä laajemmin, ja tuoda mukaan erilaisia kansainvälisiä teorioita. Tämän työn laajuus

den puitteissa käsittelyä painotettiin suppeasti Siitoseen. Toisaalta, hänen teoriaansa olisi voinut käyttää ja käsitellä systemaattisemmin tässä vertaistuen kontekstissa.

Lähteet

Arnett, Jeffrey Jensen 2000. Emerging Adulthood: The Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist* 55(5), 469–480.

Arnett, Jeffrey Jensen 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road from Late Teens through the Twenties*. Oxford: Oxford University.

Inkinen, Matti 2001. Johdanto. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.) *Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Inkinen, Matti & Santasalo, Helena 2001. Miksi minulle ei järjestetty syntymäpäiviä. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.) *Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 87-113.

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

Heikkilä-Laakso, Kristiina & Heikkilä, Jorma 1999. Innovatiivisuutta etsimässä. Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja B 57.

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

Jähi, Rita 2001. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenperheessä – aikuiset kertovat kokemuksistaan. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.) *Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 53-77.

Jähi, Rita 2004. Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kuusinen, Jorma 2003. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 311–321.

Luodemäki, Sanna & Hirstiö-Snellman, Paula & Ray, Kaija 2009. *Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja*. Helsinki: Omaiset mielenterveyden tukena keskusliitto ry.

- Nurmi, Jari-Erik 2003. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 256–274.
- Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nylund, Marianne 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Kotakari, Ulla & Nylund, Marianne (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino. 193–206.
- Nylund, Marianne 2000. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action – a Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 195–213.
- Pursiainen, Esa 2001. Psykkisesti sairastavien vanhempien lasten ryhmätoiminta. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.) Näkökulmia lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 213-234.
- Pölkki, Pirjo & Huupponen, Marika 1999. Mielenterveysongelmaisten vanhempien lapsi muuttuu vastaanottajasta vastuunottajaksi. Sosiaaliturva 19: 12-15.
- Perho, Hannu & Korhonen, Merja 2003. Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 323–342.
- Pulkkinen, Lea 1997. Kasvaminen aikuiseksi. Teoksessa Pulkkinen, Lea (toim.)Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. 14–27.
- Rouvali, Päivi. 2007. Vertaistukiryhmän merkitys nuorille, joilla on psyykkisesti sairastunut läheinen. Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://www.omaishetki-tampere.fi/lapsetjanuoret/pdf/vertaistukiryhman-merkitys-nuurille.pdf> (viitattu 10.1.2011)
- Ruoppila, Isto 2003. Johdanto. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 290–296.
- Salmela-Aro, K. 1992. Struggling with self: The personal projects of students seeking psychological counselling. Scandinavian Journal of Psychology 33, 330–338.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> (viitattu 19.1.2011)

Siitonen, Juha & Robinson, Heljä 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa Järvisalo, L. (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Savonlinna: Kotilo ry. <http://www.voimaantuvasuomi.org/sirob.pdf> (viitattu 19.1.2011)

Solantaus, Tytti 2001a. Lapset ja vanhemman mielenterveyden häiriö. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 19-35.

Solantaus, Tytti 2001b. Lapsi ja masentunut vanhempi: Ymmärryksen merkitys. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 36-52.

Solantaus, Tytti & Beardslee, Williann 2001. Kun isä tai äiti sairastaa depressiota: Interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 117-137.

Toskala, Antero. 2003. Ihmisen muutosprosessit aikuisiällä – konstruktivistinen näkökulma. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 343–358.

Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. Psykyke. Psykologian käsikirja. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Wilska-Seemer, Kati 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vetäisryhmissä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 225-274.

Zimmerman, Marc A. 1995. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. American Journal of Community Psychology 23(5), 581-599.