

Hanna Kurtti

"Nyt todella uskon, että selviän"
Narratiivinen tutkimus masentuneiden nuorten vertaistuen kokemuksista

Pro gradu – tutkielma
Sosiaalityö
Kevät 2014

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Nyt todella uskon, että selviän” – Narratiivinen tutkimus masentuneiden nuorten vertaistuen kokemuksista

Tekijä: Hanna Kurtti

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu –työ Sivulaudaturtyö Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 121

Vuosi: 2014

Tiivistelmä:

Tämän tutkimuksen aiheena ovat masentuneiden nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä. Nuorten verkkovertaistukiryhmien lisääntymisen sekä masennuksen yleisyyden vuoksi tutkimuksen tekeminen aiheesta on perusteltua. Myös nuorten osallisuuden lisääminen sekä sen vahva laillinen pohja tekevät tutkimuksen aiheen ajankohtaiseksi. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää masentuneiden nuorten vertaistukeen liittämiä merkityksiä sekä osallistumistyyppien vaikutusta voimaantumisen kokemuksiin.

Tutkimusta varten hyödynnetyt kommentit on kerätty Tukinetin nuorten foorumin masennukseen liittyvästä keskusteluryhmästä, joista analysoitavaksi valikoitui 42 kommenttia, jotka kuvasivat vertaistuen merkityksiä, osallistumisen tyyppejä kuin myös voimaantumisen kokemuksia. Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen. Sen analyysissä hyödynnettiin narratiivien analyysiä, jolloin kiinnitettiin huomiota siihen, mitä nuoret kertoivat. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnettiin vertaistukeen liittyvien merkitysten teemoittelua sekä osallistumistapojen tyypittelyä. Nämä yhdistämällä tuotiin esiin nuorten voimaantumisen kertomukset, jolloin jokaiselle osallistumistyyppille ominainen kuvaus sisälsi sekä tyypilliset vertaistuen merkitykset että voimaantumisen kokemukset.

Sosiaalityöhön kuuluu olennaisesti tiedon lisääminen ja palveluiden kehittäminen, minkä vuoksi erilaisten nykymaailmassa suosittujen palveluiden esiin tuominen on tärkeää. Tutkimus tuotti tietoa verkossa tapahtuvasta masentuneiden vertaistuesta sekä sen merkityksistä. Vertaistuen merkitykset jakautuvat kahteen teemaan, jotka ovat 1) tukea avun hakemiseen sekä 2) tukea voimavarojen kasvuun. Nämä teemat tuovat esiin sen, miten nuoret kokevat vertaistuen. Nuorten osallistumistavat jakautuvat kolmeen päätyyppiin: 1) tarkkailijoiksi, 2) aktiivisiksi keskustelijoiksi sekä 3) turisteiksi, jolloin jokainen tyyppi sisältää sille ominaiset vertaistuen merkitykset sekä voimaantumisen kertomukset. Tutkimuksessa oli myös kokemuksia voimaantumisen estävistä tekijöistä, jotka liittyivät vahvasti vertaistukiryhmän heikkoon osallistumisen tasoon. Vertaistukeen osallistumisen tapa vaikuttaa nuoren voimaantumisen kokemukseen, minkä vuoksi eniten osallistuneet nuoret, jotka ovat vahvassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, voimaantuvat todennäköisimmin.

Avainsanat: nuoruus, masennus, vertaistuki, voimaantuminen, narratiivisuus

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

(vain Lappia koskevat)

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Nuorten masennus, vertaistuki ja voimaantumisen tavoite	4
2.1 Nuoruus yhteiskunnassamme	4
2.2 Nuoruusiän masennus.....	11
2.3 Vertaisuus ja sosiaalinen tuki	19
2.4 Verkkovertaistuki nuorta voimaannuttamassa?.....	25
3 Tutkimuksen toteuttaminen	33
3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	33
3.2 Internet tutkimusaineiston lähteenä	36
3.3 Kokemuksen tutkiminen.....	40
3.4 Tutkimuksen eettisyys	49
4 Vertaistuen merkitykset nuorten kirjoituksissa	57
4.1 Tukea avun hakemiseen.....	57
4.1.1 Avun hakemisen ensiaskeleet	57
4.1.2 Ymmärretyksi tuleminen ja tiedon saanti	66
4.2 Tukea voimavarojen kasvulle.....	73
4.2.1 Hyväksynnän löytäminen ja toivo	73
4.2.2 Yhteisöön kuuluminen ja ystävyys.....	79
4.3 Voimaantumisen kertomusten syntyminen verkkokeskusteluissa	85
4.3.1 Tarkkailijat	87
4.3.2 Aktiiviset keskustelijat	92
4.3.3 Turistit	101
5 Yhteenveto.....	111
Lähteet	121

1 Johdanto

Masennus on leimaava sairaus. Se on nuorten yleisin mielenterveyden häiriö, minkä lisäksi siihen sairastuvien nuorten määrän on arvioitu kasvavan lähivuosina (Karlsson & Marttunen 2007, 7; Lämsä 2011, 7). Nuoruusiässä koettu masennus voi estää identiteetin muokkautumisen kohti aikuisen identiteettiä, minkä vuoksi masennuksen ennaltaehkäisy on yhteiskunnassamme tärkeää. Nuorten mielenterveyden vahvistamista tuleekin tukea nuorten identiteetin kehittymistä ja tunnekokemuksia vahvistavilla tavoilla (Kinnunen 2011, 6). Nuori luo identiteettiään kuulumansa sosiaalisen ryhmän avulla (Juhila 2004). Tämän vuoksi ryhmämuotoisten palveluiden takaaminen masennuksesta kärsiville nuorille on tärkeää. Nuoruusiän masennuksella on kuitenkin aikuisten masennukseen verrattuna erityispiirteitä, kuten monihäiriöisyys, jotka vaikuttavat nuorten hoidon suunnitteluun (Karlsson & Marttunen 2007, 7).

Julkisten palveluiden piirissä hoidettavat masennuspotilaat näyttävät toipuvan hitaasti ja epätäydellisesti (Riihimäki 2014). Masennuksesta kärsivät ihmiset kokevatkin vertaistuen hyvänä masennuksen hoidon osana (ks. Lemberg 2012a). Erilaisiin yhteisöihin ja ryhmiin kuuluminen on nähty yleisesti identiteetin rakentumisen osana, koska se tuottaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Kangaspunta ym. 2011, 256). Kuitenkin vertaistuen piiriin pääseminen näyttää olevan masentuneille nuorille monimutkaista ja hankalaa. Masentunut kokee usein energian riittämättömyyttä ja uupumusta, minkä vuoksi avun hakeminen on vaikeaa (Leinonen 2008, 64). Keskinäiseen tukeen perustuvan avun käytännöt eivät vaadi diagnoosia tai vastaanottoaikaa (Hyväri 2005, 216), minkä vuoksi niiden hyödyntäminen masennuksen hoidon osana on perusteltua.

Vertaistuki on näyttänyt olevan sosiaalialan tutkimuksessa toivottu, joskin huonosti saatavilla oleva hoidon osa (ks. Romakkaniemi 2011). Vertaistukiryhmät ovat vertaistuen muoto, joiden toiminnan ydin on jäsenten keskinäinen tuki sekä kokemusten jakaminen. Vertaistukiryhmän tavoitteina ovat osallisuus sekä voimaantuminen. Myös vertaistukiryhmien tukemalla nuorten osallisuudella on Suomessa vahva laillinen perusta. Suomessa lapsinäkökulman korostuminen tutkimuksissa sekä käytännössä on vaikuttanut masentuneiden nuorten vertaistukiryhmien selvään kasvuun viimeisen

kymmenen vuoden aikana. (Nylund 2005, 200.) Vaikka nuorten vertaistukiryhmien määrä on kasvanut Suomessa, ryhmäläisten omaa ääntä kuulevaa tutkimusta kaivataan enemmän (Nylund 2005, 195; Ahonen ym. 2013, 63). Terveystuollon palvelut voivat auttaa erilaisissa ongelmatilanteissa, mutta mielenterveyden edistämistyötä tulee tehdä niissä ympäristöissä, jotka ovat lapsille ja nuorille ominaisia ajanviettopaikkoja ja joissa he elävät (ks. Kinnunen 2011). Internetissä olevat verkkosivut - ja keskustelut ovat yksi nuorille ominainen väylä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja muodostamiseen (Suoranta & Lehtimäki 2003, 31). Viihdekäytön lisäksi Internet voikin toimia nuoren minuutta eheyttävänä voimana, koska verkossa olevien yhteisöjen avulla nuori voi saada sosiaalista tukea (Sihvonen 2003, 95; Noppari & Uusitalo 2011, 144).

Tutkin Pro Gradu-tutkielmassani masennusta nuoruuden ikävaiheen sekä vertaistukiryhmän kontekstien kautta. Nuorten masennuksen erityisyys sekä tutkimuksen vähäisyys saivat aikaan haluni tutkia vertaistukea nuorten masennuksen hoidossa. Jo kandidaatin tutkielmassani tutkin nuorten masennusta ja vertaistukea, joskin eri näkökulmasta, jonka vuoksi halusin syventää tietämystäni aiheesta vielä enemmän. Valitsin tutkimukseni kohteeksi nuoret, koska koen, että nuoruuden mielenterveys määrittää myös aikuisuuden mielenterveyttä (Karlsson & Marttunen 2007). Masennus voi aiheuttaa nuorelle monenlaisia haasteita, joista tässä tutkimuksessa tarkastelen varsinkin psykososiaalisia ja yhteiskunnallisia näkökulmia. Masennuksen luomien haasteiden vuoksi onkin tärkeää tutkia verkossa ilmeneviä vertaistukiryhmiä, koska ne ovat nuorille luonnollinen osallistumisen tapa. Käsittelen tutkimuksessani vertaistukiryhmiä nuoruuden näkökulmasta.

Tarkastelen tutkimuksessani sitä, millaisia merkityksiä verkkovertaistukiryhmä saa nuorten kirjoituksissa. Tulkitsen nuorten vertaistukiryhmään osallistumisen tapojen avulla tekijöitä, jotka edistävät tai estävät voimaantumisen kokemuksia ja rakennan näitä yhdistäen voimaantumisen kertomuksia. Tutkimukseni aineiston muodostavat Tukinetin verkkovertaistukiryhmästä keräämäni masentuneiden nuorten kommentit. En rajaa nuorten ikää, koska myöskään aineistoni hankintapaikka Tukinet ei koe ikärajausta olennaiseksi. Koen, että jokainen nuorten foorumin vertaistukiryhmään kirjoittanut nuori on tutkimukseni kannalta oikean ikäinen. Analysoin nuorten foorumista syksyllä 2013 keräämiäni verkkovertaistukiryhmän kommentteja. Valitsin Internetissä sijaitsevan vertaistukiryhmän tutkimusaineistoni lähteeksi, koska nuorten kokemuksia

tutkiessani minun täytyy mennä sinne, missä nuoret viettävät paljon aikaa. Nuoret myös kertovat kokemuksistaan avoimesti Tukinetin verkkosivuilla, jonka vuoksi tiedon kerääminen vertaistukeen liittyvistä merkityksistä on mahdollista. Uskon myös, että nuorten masennuksen sensitiivisyyden vuoksi anonyyminä kokemusten kirjoittaminen on nuorille helpompaa. Olen kiinnostunut siitä, miten nuoret kokevat vertaistukiryhmien avun elämänvaiheessa, jossa muiden tuki voi olla masennuksen voittamiseksi tärkeää. Nuorten kertomukset ja kokemukset ovat siis tutkimukseni ydintä.

Esittelen syitä siihen, miksi masentuneiden nuorten vertaistukiryhmiä olisi hyödyllistä sekä tutkia että tarjota hoidon osana ja miten nuoruus ikävaiheena vaikuttaa masennukseen ja sen hoitoon. Alussa tarkastelen tutkimukseni teoreettisia lähtökohtia. Aloitan määrittelemällä nuoruuden, jonka vuoksi tuon esiin sekä nuoruuteen kuuluvia elämäntapahtumia ja siirtymiä että yhteiskunnan odotuksia nuoria kohtaan. Tämän jälkeen tarkastelen nuorten masennusta ja sen hoitoa yhteiskunnassamme. Pohdin masennuksen leimaavuutta ja sen haasteita nuoruuden näkökulmasta. Seuraavassa luvussa käsittelen vertaistukea ja vertaistukiryhmiä. Tuon esiin nuoria ja nuorten mielenterveyttä tukevia seikkoja sekä vertaistuen merkitystä nuoruusiässä. Lopulta käyn läpi verkkovertaistuen määritelmää sekä sitä millä tavalla verkossa ilmenevä vertaistuki voi olla hyödyksi masennuksen toipumisessa. Tämän vuoksi tuon esiin vertaistukiryhmään osallistumisen, osallisuuden kokemuksen sekä niistä kumpuavan voimaantumisen tunteen, jonka myötä nuori voi kokea merkityksellisyyttä ja elämäntähtäystä masennuksesta riippumatta.

Käsitteiden määrittämisen jälkeen käsittelen Pro Gradu-tutkielmani suorittamiseen liittyviä asioita, kuten tutkimusmenetelmää, tutkimukseni eettisyyttä sekä aineiston keruutapaa ja analyysia. Tulosluvussa eli luvussa 4 tuon esiin masentuneiden nuorten vertaistuelle antamia merkityksiä, vertaistukiryhmään osallistumisen tapoja sekä voimaantumisen kokemuksia. Päätän tutkimukseni tulosten yhteenveto-kappaleeseen ja pohdintaan tutkimukseni myötä esiin nousseista huomioista. Viimeiseksi arvioin tutkimustapaani ja tutkimukseni tuloksia sekä pohdin jatkotutkimuksen paikkaa.

2 Nuorten masennus, vertaistuki ja voimaantumisen tavoite

2.1 Nuoruus yhteiskunnassamme

Nuorten masennusta tarkastellessa on tärkeää tuoda esiin nuoruuden yhteiskunnallinen näkökulma, jotta voidaan ymmärtää niitä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa nuorten masennuksen syntymistä. Tässä luvussa tarkastelen nuoruutta käsitteen tasolla sekä sitä millaisia merkityksiä yhteiskuntamme luo nuoruudelle. Näitä selvitän pohtimalla nuoruuden yhteiskunnallista ilmenemistä ja sitä mitä tapahtumia nuoruuteen yleensä sisältyy. Määrittelen ensin nuoruutta kuvaavia ulkoisesti näyttäytyviä tekijöitä, kuten nuoruuteen liittyvää ikämäärittelyä ja siirtymävaiheita, minkä jälkeen perehdyn enemmän nuoruuden aikana tapahtuviin sisäisiin prosesseihin kuten erilaisiin kehitystehtäviin.

Lähestyn tutkimuksessani nuoruutta yhtenä ikävaiheena, mutta yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Tuon myös esiin yhteiskunnan odotuksia nuoria kohtaan, koska näen niiden osaltaan vaikuttavan myös nuorten masennuksen syntymiseen. Ihmisten kertomuksia on syytä tarkastella suhteessa yhteiskuntaan niin aikana, paikkana kuin sen luomina merkityksinä (ks. myös Laitinen & Uusitalo 2008, 136). Yhteiskunta heijastuu väistämättä myös nuoriin ja heidän masennukseensa, joten on mielestäni perusteltua tuoda yhteiskunnallinen näkökulma ja sen nuorille luomat haasteet esille.

Nuoruus nähdään suhteellisen uutena ikävaiheena. Monet yhteiskuntatieteilijät ajattelevatkin, että nuoruutta ei ole ollut olemassa ennen modernia teollisuusyhteiskuntaa (Nurmi 1995, 261; Puuronen 2006, 22). Jari-Erik Nurmi (1995, 257) jaottelee nuoruusiän varhaisnuoruuteen (11–14-vuotiaat), keskinuoruuteen (15–18-vuotiaat) sekä myöhäisnuoruuteen (19–25-vuotiaat). Eräiden näkemysten mukaan nuoruusiällä tarkoitetaan ikävuosina 12–22 tai jopa 25 ikävuoteen saakka tapahtuvaa psyykkistä sekä fyysistä kehittymistä (Wyn & White 1997, 1; Karlsson & Marttunen 2007, 5; Hämäläinen ym., 2008, 161–162; Aalto-Setälä 2010, 25). Kuitenkin ikämäärittelyä tärkeämpää on huomioida nuorten yksilölliset vaihtelut niin kehityksen kuin elämäntilanteen suhteen (Nurmi 1995, 257).

Lapsuus ja nuoruus ovat perustoja aikuisuuteen siirtymiselle. Nuoruus ei ole kuitenkaan nykyään niin selvästi erotettavissa aikuisuudesta kuin ennen, vaan se on monimutkainen ja pidentynyt tapahtuma (Wyn & White 1997, 1; ks myös. Galland 2003). Nuoruuden alku nähdäänkin selkeämmin määriteltävänä kuin sen loppu (Nurmi 1995, 257). Olivier Galland (2003, 164) näkee nuoruuden tiettyyn ikään sidonnaisuuden sijaan nuoren kehityksen ja siihen liittyvien tapahtumien kautta. Hänen mukaansa nuoruus sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin (ks. myös Sihvonen 2003, 88). Myös Johanna Wyn ja Rob White (1997, 11) määrittävät nuoruutta aikuisuuteen siirtymisen tapahtumana, jolloin nuori ei kuitenkaan ole vielä aikuinen. Nuoruutta tarkastellaankin usein suhteessa aikuisuuteen. Sen nähdään olevan ristiriitainen ja poikkeava ajanjakso ihmisen elämänsä aikana, ja se merkitsee ikään kuin joksikin tulemistä tai puutetta jostain. (Sihvonen 2003, 87–88.)

Galland (mt, 2003) erottelee nuoret varhaisnuoriksi, keskinuoriksi sekä myöhäisnuoriksi (vrt. Aalberg & Siimes 2007). Varhaisnuoret ovat kulttuurisesti erillisiä, mutta kuitenkin esimerkiksi opettajistaan tai vanhemmistaan riippuvaisia nuoria. Varhaisnuori on siis lähempänä lapsuutta kuin aikuisuutta. (Galland 2003, 168.) Keskinuoruutta ja myöhäisnuoruutta elävät nuoret puolestaan nähdään itsenäisyyttä vanhemmasta sukupolvesta hakevina yksilöinä, jotka pyrkivät saavuttamaan sitä esimerkiksi muuttamalla pois kotoaan. Keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen kuuluvat nuoret eivät kuitenkaan toimi täysin aikuisten roolien mukaisesti esimerkiksi kokoaikatyön merkeissä. (Galland 2003, 184.) Tässä tutkimuksessa tarkastelen nuorten ikää Tukinetin nuorten foorumin verkkovertaistukiryhmän kontekstissa, minkä vuoksi en kohdenna nuorten ikää mihinkään tiettyyn ryhmään. Jokainen palstalle kirjoittanut, ja itsensä nuorten foorumiin kuuluvaksi kokenut, nuori on tutkimukseni nuori-käsitteen alle kuuluva yksilö.

Nuoruuteen liittyy erilaisia normaaleja kehitysvaiheita, jotka ovat peruskoulusta siirtyminen jatkokoulutukseen, jatkokoulutuksesta siirtyminen työelämään sekä lapsuuden kodista irrottautuminen itsenäisyyteen. Näiden muutosten lisäksi nuorta kohtaavat muutokset usein myös ystävä- tai perhepiirissä. (Lämsä 2011, 21.) Nuoruus on prosessi, johon nuoret kytkeytyvät erilaisten instituutioiden, kuten koulun, perheen ja yhteiskunnan kautta (Wyn & White 1997, 3). Yhteistä nuoruuden ikävaiheelle ja

elämäntilalle on määrittelystä riippumatta se, että sitä leimaa nopea fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys sekä keskeinen kehityksellinen päämäärä-autonomian saavuttaminen (Nurmi 1995, 256; Punkanen 2001, 158; Aalberg & Siimes 2007, 67; Aalto-Setälä 2010, 25). Autonomian saavuttaakseen nuorten täytyy ratkaista keskeiset kehitykselliset tehtävät kuten irrottautuminen vanhemmista, ruumiinkuvan, seksuaalisuuden sekä seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä ikätovereiden apuun turvautuminen kasvun ja kehityksen aikana (Aalberg & Siimes 2007, 68; Sikkilä 2011, 35).

Nuoruusiän aikana lapsen keho muotoutuu aikuisen kehoksi ja mieli kehittyy psyykkisesti aikuiseksi. Fyysinen kypsyminen tapahtuu nopeammin kuin psyykkinen kypsyminen. Tällöin tilanne on erityislaatuinen. Nuorella on fyysisesti kypsä keho, mutta keskeneräinen mieli. (Wyn & White 1997, 12; Punkanen 2001, 158.) Myös sosiaalinen kehittyminen kuuluu nuoruuteen. Kun puhutaan sosiaalisesta kehityksestä, tarkoitetaan sillä muun muassa ihmissuhteita ja nuoren sosiaalista ympäristöä. Nuori käy läpi kehitysprosessia, minkä myötä hän oppii tunnistamaan yhteiskuntansa arvot ja normit, ja tällä tavalla kykenee toimimaan sosiaalisen ympäristönsä vaatimusten mukaan. Kehityksen myötä nuorelle kehittyy sisäinen kontrolli, minkä avulla hän voi kontrolloida itseään. Vaikka nuori ei olisikaan riippuvainen auktoriteeteista, hän on riippuvainen kulttuurin säätelemästä sosiaalisen käyttäytymisen mallista. (Aaltonen ym. 2003, 3, 85.)

Nuoruusikään kuuluu myös sosiaalisen identiteetin kehittyminen (Wyn & White 1997, 12). Identiteetti kertoo siitä, miten ihminen näkee itsensä verrattuna muihin, mutta myös siitä miten hän näkee itsensä heidän kanssaan (Hewitt 1983, 131). Onnistunut identiteettikriisi voi tuottaa nuorelle aidolta ja omalta tuntuvan minäkäsityksen (Raitanen 2001, 191). Nuoruus on siis tärkeää aikaa myös identiteetin muokkautumiselle. Jotta nuori voisi ratkaista iälleen ominaisia kehitystehtäviä, hänen identiteettinsä tulee muuttua aikuisen identiteettiin. Nuoren kokema identiteettikriisi voikin johtaa pitkään jatkuneeseen etsintään sekä erilaisten roolien kokeiluun, joiden tarkoituksena on löytää oma sosiaalinen paikkansa. (Ruoppila 1995, 163–164; Wyn & White 1997, 53.) Identiteetti on sitä, miten ihminen määrittelee itsensä sekä sitä, kuinka muut määrittelevät hänet sosiaalisesti (Kangaspunta ym. 2011, 255). Jokainen voi rakentaa omaa identiteettiään. Se ei ole enää syntymästä asti saatu osa ihmistä, vaan sitä

voi muokata. (Riessman & Quinney 2005, 393–394). Ihmisen identiteetti koostuu monesta asiasta, eikä sitä tule erotella tavalliseksi ja epätavalliseksi (Juhila 2004, 272).

Muiden samanikäisten tai saman kokoneiden avulla voidaan rakentaa ehyempää identiteettiä. Kuulumalla johonkin sosiaaliseen ryhmään käsitys omasta identiteetistä voi muuttua (Juhila 2004). Ryhmä nähdään välttämättömäksi nuoren identiteetin rakentamisen kannalta (Aalberg & Siimes 2007, 72). Nuoren etsiessä identiteettiään, hän tarvitsee ulkoisen ympäristön ihmisten palautteen antoa omiin impulsseihinsa. Tämä vuorovaikutus auttaa nuorta luomaan todellisempaa kuvaa itsestään, mikä puolestaan auttaa kasvua uudeksi ihmiseksi. (Sikkilä 2011, 42.) Nuoruuteen liittyvien muutosten ohella omaa identiteettiään etsivä nuori voi olla tilanteessa, jossa tuntee olevansa hukassa (Lämsä 2011, 21, ks. myös Raitanen 2001, 191; Kinnunen 2011). Identiteetin löytäminen voi eheyttää nuoren persoonallisuutta, jonka vuoksi se on myös mielenterveyden kannalta tärkeä seikka. Kun nuori saavuttaa autonomian, hän voi luottaa itseensä ja kykenee hallitsemaan elämäänsä. Tällöin hän on kypsä siirtymään aikuisuuteen ja ottamaan vastuuta itsestään ja läheisistään. (Kinnunen 2011, 50.) Nuoruuteen kuuluukin siirtymät lapsuudesta aikuisuuteen. (Nurmi 1995, 256.) Nuoruusiän kehitystehtävien onnistunut täytyminen johtaa ongelmattomaan aikuisuuteen siirtymiseen (Wyn & White 1997, 12). Jos nuori ei kuitenkaan löydä identiteettiään, hänen mielenterveytensä sekä yhteiskuntaan kuulumisensa voi olla vaarassa (Kinnunen 2011, 50).

Useissa maissa nuoruuden merkitys on muutostilassa, koska nuoret rakentavat jatkuvasti ryhmänsä identiteettiä (Wyn & White 1997, 1). Luokittelemalla ihmisiä eri ryhmiin, kuten lapsi, nuori ja aikuinen, määrittelemmekin niihin kuuluvia ihmisiä sekä heidän sosiaalista identiteettiään. Identiteetin käsitteellistäminen voidaan nähdä aikaamme määrittävänä ilmiönä. Nuoret määrittelevätkin itseään sen kautta, miten ja mihin yhteisöihin he kuuluvat. (Kangaspunta ym. 2011, 253; Juhila 2004, 262, 268; Hewitt 1983, 129.) Internet edustaa hyvin 2000-luvun yhteiskuntaa sekä sen kehitystä. Yhteiskuntamme näyttää olevan äärimmäisen individualistinen, jossa sosiaalinen kanssakäyminen hoidetaan teknologian avulla (Mäkinen 2006, 9; Kangaspunta 2011, 245.) Nykyään nuoret luovatkin Internetissä sekä sen avulla yhä enemmän omaa identiteettiään (Mäkinen 2006, 61, ks. myös Raitanen 2001; Stanley & Billig 2004,

160), kun sitä ennen määriteltiin paikallisten sukuyhteisöjen sijoittumisen perusteella (Kangaspunta ym. 2011, 253–254).

Keskustelupalstoilla ja muilla verkkoyhteisöillä on merkittävä asema nuoruuden identiteetin rakentamisessa. Niiden avulla nuoren on mahdollista etsiä laajasti samaistumisen kohteita, joiden löytymisen myötä kommunikointi vieraiden kanssa voi olla vapauttavaa. Keskustelupalstat mahdollistavat identiteetillä leikittelyn helposti, koska jokainen voi olla ja esittää kuka haluaa (Noppiari ja Uusitalo 2011, 147–148; ks. myös Stanley & Billig 2004). Kuitenkin verkkoyhteisöihin osallistumattomuus voi tuottaa osattomuutta ystäväsuhteissa sekä muissa sosiaalisissa suhteissa, minkä vuoksi se nähdään nykyään näiden edellytyksenä (Hoikkala & Paju 2013). Nyky-yhteiskunnassa korostetaankin yhä enenevässä määrin nuorten sosiaalisen ympäristön vaikutusta heidän kehitykseensä, minkä vuoksi näistä osattomaksi jääminen voi vaikuttaa nuoriin negatiivisesti (Raitanen 2001, 194).

Ranskalais sosiologi Olivier Galland (2003, 163, 184) tuo esiin yhteiskunnallisia tekijöitä, jotka määrittävät nuoruutta. Hänen mukaansa elämäkulussa on kaksi ääripäätä, jotka ovat aikuiselämään siirtyminen sekä työelämästä siirtyminen vanhuusiän alkamiseen. Galland (mt.) mainitsee näiden ääripäiden olevan tiloja, jotka ovat olleet viimeisten vuosien aikana suurimpien muutosten alaisina. Tämän päivän nuoret eivät ole huolettomia tai tunne itseään joutilaiksi, vaan he pyrkivät jatkuvasti itsenäisiksi ja vanhemmista riippumattomiksi yksilöiksi. Myös Sinikka Aapola & Kaisa Ketokivi (2005, 22–23) mainitsevat, että nuoruuden pidentymiseen liitetään itsekäs ja omia nautintoja korostava elämäntyyli sekä velvollisuuksien siirtäminen kauemmas aikuisuuteen, joiden myötä opiskeluaikat ovat venyneet ja perheen perustaminen on siirtynyt myöhemmälle iälle. Nuoruuden nähdäänkin nykyään kestävän jopa parin vuosikymmenen ajan (Nurmi 1995, 256).

Nuoruuden pidentyminen voi tarkoittaa joillekin nuorille elämänvaihetta, jolloin omaa itseään vasta etsitään. Tällainen epävarma olotila voi ilmetä tulevaisuutta kohtaan näkyvinä epäselvinä ja ristiriitaisina odotuksina, joiden varassa nuori pyrkii rakentamaan tulevaisuuttaan. (Aapola & Ketokivi 2005, 23.) Nuoret kohtaavat aikuisten taholta rooli-odotuksia, jotka heidän tulisi täyttää (Raitanen 2001, 201). Yhteiskunnan odotukset nuoria kohtaan ovat kuitenkin muuttuneet. Nykyään nuorilta vaaditaan yhä

aikaisempaa työhön siirtymistä, joka voi luoda nuorelle paineita. (Nurmi 1995, 273–274.) Kokiessaan, että ei saa kasvaa rauhassa, nuoren kestävyys voi heiketä ja hänen mielenterveytensä voi horjua.

Nuoruuteen liitetään sosiaalisten roolien käsite, joka luo eräänlaista sosiaalista aikataulua sen suhteen, miten ikävaiheessa tulee edetä ja mitä elämänkulun tapahtumia siihen kuuluu. Yksilön elämänkulku on siis roolista toiseen siirtymistä. (Rantamaa 2001, 59.) Rooleja voivat olla muun muassa odotukset, velvollisuudet ja oikeudet, jotka kohdistetaan nuoruuteen (Hewitt 1983, 77). Nämä rooliodotukset voivat toisaalta luoda nuorille pahoinvointia silloin, kun odotukset ja omat saavutukset eivät kohtaa. Esimerkiksi yhteiskuntamme odottaa nuorilta aktiivisuutta työelämässä sekä siihen liittyvää taloudellista itsenäisyyttä. Yhteiskunnassa vallitseva työttömyys ei voi kuitenkaan taata nuorille tarpeeksi työpaikkoja, minkä vuoksi tämä ristiriitaisuus voi aiheuttaa nuorelle stressiä sekä muihin kehitystehtäviin liittyvien ongelmien ratkaisemisen vaikeutta. (Ruoppila 1995, 164–165.) Yhteiskunnan luomat paineet voivat pahimmassa tapauksessa aiheuttaa nuorelle masennusta, joka voi ilmetä sosiaalisista suhteista syrjäytymisenä. Myös modernin yhteiskunnan luomat muutokset ja teknologian kehittyminen vaikuttavat nuoren psyykkiseen kasvuun (Aalberg & Siimes 2007, 292).

Nuoruuden päättymisaikaa on vaikeaa päätellä sen yksilöllisen vaihtelun vuoksi. Nuoruuteen liitetään kuitenkin aikuiselämän rooleihin valmistautuminen. (Rantamaa 2001, 58; Nurmi 1995, 256–257.) Esimerkiksi koulusta toiseen eteneminen tai koulusta työelämään siirtyminen ovat osa nuoruudesta aikuistumiseen siirtymistä (Tolonen 2005, 35). Yhteiskunnassamme työelämään siirtyminen tapahtuu kuitenkin myöhemmin kuin ennen, jonka vuoksi siitä ei voida puhua enää täysin aikuisuutta määrittävänä kriteerinä (Raitanen 2001, 218). Aikuisuuteen sisältyy ehtoja kuten täysi-ikäisyys, opintojen päättymisen, itsenäinen asuminen sekä oman perheen ja taloudellisen riippumattomuuden saavuttaminen. Näiden lisäksi aikuisuudesta kertovat henkinen kypsyyden, itsensä löytäminen sekä kyky kantaa vastuuta itsestään ja muista. (Ruoppila 1995, 163; Aapola & Ketokivi 2005, 27.) Kun nuori on omaksunut nämä roolit, hänestä voidaan puhua aikuisena. (Rantamaa 2001, 58.) Erilaisiin ikärooleihin liittyvien muun muassa lainsäädännön asettamat rajoitukset sekä kulttuuriset merkitykset (Rantamaa 2001, 60).

Nuoruuden myötä kerätyt kokemukset auttavat itsensä löytämisessä sekä vastuun kantamisessa niin itsestään kuin muistakin. Nyky-yhteiskunnassa aikuiseksi varttuminen onkin pitkä prosessi, minkä aikana nuorten kuuluu tehdä ratkaisuja elämäänsä liittyvistä asioista sekä kantaa vastuu niiden ratkaisujen teosta. (Aapola & Ketokivi 2005, 24, 26.) Raija-Leena Punamäki (2010, 47) huomauttaa, että nuoruuteen kuuluvien biologisten, emotionaalisten sekä sosiaalisten muutosten aikana tapahtuvat traumat tai kriisit koettelevat nuoren normaalien kehitystehtävien toteutumista sekä nuoren kestokykyä. Jotta nuori pystyisi elämään tasapainoista elämää yhteiskunnan jäsenenä, hänen psyykkiset, fyysiset sekä sosiaaliset tarpeensa tulee tyydyttyä. Kaikki nämä yhdessä luovat pohjan nuoren hyvinvoinnille. (Aaltonen ym. 2003, 3.) Nuoruuden aikana tapahtuvat käännekohdat, erilaiset kriisit ja niihin suhtautuminen vaikuttavatkin siihen, miten nuoren hyvinvointi tai pahoinvointi rakentuu. (ks. myös Ellonen 2008.)

Itsenäiseksi pyrkivien nuorten prosessi on hidas, monimutkainen ja usein myös kaoottinen. Siihen vaikuttavat useat nuoren elämänalueet ja -tapahtumat, joiden myötä nuori kasvaa omanlaisekseen aikuiseksi. (Galland 2003, 184.) Nuoruusiän kehitys on siis tärkeää myös aikuisuuden mielenterveyden kannalta. Nuoruusiässä tapahtuvat muutokset voivat hämmentää nuorta. Mielenterveyden ja selviytymisen kannalta on tärkeää, etteivät nuoret jää tässä vaiheessa yksin. Itsenäistyminen ja kasvu ovat vaiheita, joissa koetaan ahdistusta, kasvua ja kipua. Nuoruudessa myös etsitään itselle ominaisia teitä ja oikeita päämääriä, arvoja sekä malleja. Nuorten voi kuitenkin olla vaikea arvioida avun hakemisen tarve, jos ongelmat alkavat kasvaa. (Punkanen 2001, 158–159; Karlsson & Marttunen 2007, 5; Hämäläinen ym. 2008, 161–162.)

Nuoruutta voidaan kuvailla esimerkiksi tilana, jossa nuorella itsellä on valta ohjata elämänsä kulkua ja josta hän palautteen saatuaan muodostaa käsityksen itsestään. Nuoruuden elämäntilanteen muotoutumiseen vaikuttavat kuitenkin yksilölliset tekijät kuten ikä, sukupuoli, historiallinen aika sekä ympäristö, joiden vuoksi jokaisen elämäntilanne on yksilöllinen (Nurmi 1995, 260–261; Raitanen 2001, 191–193). Suurin osa nuorista kokee elämäntilanteensa johtavan kohti ongelmattomia aikuisen roolin hyväksymistä. Kuitenkin osa nuorista kokee myös kielteistä minäkäsitystä, joka johtuu toistuvista epäonnistumisista elämän eri osa-alueilla, mikä puolestaan johtaa kielteiseen käsitykseen omista kyvyistä. Tällöin vetäytymiset ihmissuhteista ja uusien haasteiden

välttely luovat masentuneisuutta, josta voi kielteisen minäkuvan myötä muodostua petollinen noidankehä. (Ruoppila 1995, 164; ks. myös Kaufman 1979, 116.) Nuoruuden kehitystä voidaan kuvailla tapahtumakulkuna, jossa nuori ohjailee kehitystään asettamalla tavoitteita ja pyrkimällä saavuttaa nämä tavoitteet. Kehityksen myötä nuoren käsitys itsestään muotoutuu sen mukaan, miten hän onnistuu ohjaamaan omaa elämäänsä ja millaisiin valintoihin hän päätyy. Oman elämän ohjaaminen nähdään yhteydessä nuoren hyvinvoinnin rakentumiseen sekä itsetunnon ja kyvykkyyden vahvistumiseen. (Nurmi 1995, 271–272.)

2.2 Nuoruusiän masennus

Jotta nuorten masennuksen erityisyyttä voidaan ymmärtää, tulee käsittää masennuksen yleinen ulottuvuus. Tässä luvussa määrittelen ensin masennukselle ominaisia piirteitä käsitteen tasolla, minkä jälkeen tarkastelen sitä, kuinka yleistä se on. Tämän jälkeen tuon esiin mitä nuorten masennuksella tarkoitetaan, mistä se johtuu ja millaisia haasteita ja erityispiirteitä sille kuuluu. Lopuksi pohdin miten nuorten masennukseen suhtaudutaan nyky-yhteiskunnassamme ja millaisia hoitokeinoja nuorten masennukselle on olemassa. Koen näiden käsittelyn tärkeinä, jotta voin kontekstoida verkkovertaistuen roolia palvelujärjestelmässämme sekä masentuneiden nuorten voimaannuttajana. Esittelen näitä seikkoja tarkastelemalla masennuksesta aiemmin tehtyä tutkimusta sekä lähdekirjallisuutta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella nuorten masennus ilmiötä enemmänkin yhteiskunnallisena ilmiönä, ei niinkään lääketieteellisenä sairautena (ks. myös Tontti 2008).

Masennusta voidaan määritellä eri tavoin riippuen siitä käsitelläänkö sitä tunnetilana, sairautena vai psyykkisenä reaktiona. Se voi tulla sekä vanhoille että nuorille, ikään ja kokoon katsomatta. Masennuksella tarkoitetaan arkikielessä usein muun muassa surua, ahdistusta, mielipahaa ja alakuloisuutta. Masennus on pitkäaikaista ja sitkeää eikä se mene yhtä äkkiä ohi. Siihen liittyy usein kohtuutonta syyllisyyttä, toivottomuutta ja häpeää, jolloin elämä tuntuu ilottomalta. Masennukseen voi liittyä myös itsetunnon heikkenemistä, aggressiivisuutta, sosiaalista eristäytymistä, päänsärkyä, pelokkuutta, lihaskipuja ja jopa ihon kuivumista. (Karlsson & Marttunen 2007, 6; Tontti 2008, 35;

Kopakkala 2009, 9-11; Lämsä 2011, 16.) Eila Jantusen (2008, 84) mukaan masentunut ihminen kokee olevansa ulkopuolinen omassa elämässään sekä suhteessaan toisiin ihmisiin. Jukka Tontti (2000, 22) puolestaan ymmärtää masennuksen ilman näkyvää syytä ilmenevänä surumielisyytenä, johon liittyy ahdistusta. Käsittelen tutkimuksessani masennusta psykososiaalisena tilana, jolloin masennus vaikuttaa niin nuoren psyykeen kuin sosiaaliseen toimintakykyynkin. Päädyin tähän käsittelytapaan, koska tutkimukseni nuorten masennus ilmeni aina näitä kykyjä vähentävänä.

Pirkko Siltala (2005, 12) huomauttaa, että depressio, jota hän käyttää käsitteenä masennuksen sijaan, ei synny yhden merkityksen ympärille, vaan se on monimuotoinen tila. Depressiota voi Siltalan (2005) mukaan esiintyä muun muassa menetyksen yhteydessä, traumaattisten kokemusten seurauksena tai ruumiillisen sairauden myötä. Ammattillisessa kielenkäytössä sekä depressio- että masennus-käsitettä käytetään rinnakkain (Jantunen 2008, 14). Tässä tutkimuksessa käytän käsitettä masennus, koska koen, että myös nuoret itse puhuvat ja kirjoittavat enemmän masennuksesta kuin depressiosta. Tällä haluan tuoda nuorten ääntä mahdollisimman aidosti kuuluville.

Suomessa masennuksesta kärsii tällä hetkellä noin 300 000 ihmistä. Heistä noin kolmannes on jonkin hoidon piirissä. Suuri osa ihmisistä sairastaa elämänsä aikana ainakin lievän masennuksen. Masennus on oireyhtymä, jonka tunnistamiseksi on keskeistä huomata myös yksittäiset masennusoireet. Vaikka masentuneiden määrä näyttäytyy yhteiskunnassamme samana vuosikymmenestä toiseen, on masennukseen sairastuneiden ikä laskenut merkittävästi. Masennus onkin yksi iso syy nuorten sairauslomiin ja ennenaikaisille eläkkeelle jäämisille. (Tontti 2008, 31–32; Kopakkala 2009, 11–19; Lämsä 2011, 17–19.) Noin joka viides suomalainen nuori kärsii jonkinlaisesta mielenterveyshäiriöstä (Aalto-Setälä 2010, 25). Nuorten mielialahäiriöitä esiintyykin kasvavaan vauhtiin. Masennus on normaali reaktio silloin, kun nuori kokee itsensä avuttomaksi ja kykenemättömäksi vaikuttamaan. Masentuneelle nuorelle on tyypillistä eristäytyä perheenjäsenistään. Jos nuori ei koe voivansa purkaa pahaa oloaan puhumalla tai näyttämällä tunteitaan, hän voi oireilla helpommin psykosomaattisesti, joka voi näkyä muun muassa vatsakipuina, painon laskuna ja pääkipuna. Myös huonounisuus, käytöshäiriöt, epäsosiaalisuus, painonnousu sekä jopa syrjäytyminen liitetään usein kasvavan nuoren masennukseen. (Aaltonen ym. 2003, 257–259; Aalberg & Siimes 2007, 291; Aalto-Setälä 2010, 26; Sikkilä 2011, 36.)

Masentunut nuori voi myös eristäytyä sosiaalisesti, mikä voi puolestaan lisätä masennuksen tunnetta (Lämsä 2011, 16). Nuoret jäävätkin usein sosiaalityössä marginaaliin, koska heidän ongelmiinsa puututaan viranomaistahon kautta vasta sitten, kun ne ovat todella pahoja. Tämä koskee varsinkin 13–17-vuotiaita nuoria. Vaikka nuoruuteen kuuluvat sekä ristiriitaiset vaiheet että joskus myös elämänkulun katkonaisuus, nuoret jäävät usein sekä yksilöinä että yhteiskunnan jäseninä sosiaalityön ulottumattomiin. (Kananaja ym. 2011, 206–207.) Tämän vuoksi tutkimuksen tekeminen masentuneiden nuorten hoitokeinoista ja hoidon osista on mielestäni erityisen tärkeää.

Masentunut nuori kärsii monista ongelmista. Esimerkiksi nuoren myöhästely koulusta voi johtua masentuneella univaikeuksista, ei välttämättä haluttomuudesta lähteä kouluun (Stenström 2011, 63). Myös omien tunteiden ja ajatusten ristiriidat sekä ihmissuhteiden hankaluudet kuuluvat nuorten masennukseen (Tontti 2008, 98) Nuorten itselleen määrittämät tavoitteet ja saavutukset eivät aina kohtaa, mikä luo nuorelle syyllisyyden tunteita ja ahdistusta (Kaufman 1979, 116). Masennusta ei siis tule nähdä pelkästään lääketieteellisenä sairautena vaan psykososiaalisena tilana (Tontti 2008, 115). Se on leimaava ja sosiaalisesti eristävä sairaus, johon liittyy voimakas ulkopuolisuuden kokemus (Jantunen 2008, 90–91). Masennukseen sairastuneiden nuorten lukumäärästä johtuvien ongelmien vakavuutta lisää se, että masennus ei ole sairastuvien nuorten ainoa ongelma. Yksi nuorten masennuksen erityispiirre on se, että masennukselle on tyypillistä esiintyä muiden psykiatristen häiriöiden ohella. Tällöin puhutaan niin sanotusta monihäiriöisyydestä. (Karlsson & Marttunen 2007, 7; Aalto-Setälä 2010, 25.) Jopa 40–80 prosentilla masennukseen sairastuvista nuorista on samaan aikaan yksi tai useampi muu psykiatrinen häiriö, kuten syömishäiriö tai ahdistuneisuushäiriö. (Karlsson & Marttunen 2007, 7.)

Nuoruusiän masennus on erityinen myös siihen liittyvien kehitystehtävien vuoksi. Lapsuusiässä tapahtuvien kehitystehtävien sekä kasvun ja kehityksen ongelmat ovat usein nuorten masennukseen sairastumiselle altistavia tekijöitä. Masennus on usein yleisempää niillä nuorilla, jotka ovat lastensuojelun asiakkaina. Heidän lapsuuttaan on voinut värittää erilaiset ikävät tapahtumat, jotka ovat vaikuttaneet heidän tapaansa ratkaista kehitystehtäviään. Menetyksiin liittyvien tunnekokemusten työstäminen vaikuttaa nuoren minäkuvaan, minkä vuoksi kehitystehtävien vaillinaisen täyttyminen

onkin tavallisimpia nuorten masennukselle altistavia tekijöitä. Myös nuoren kehityksessä oleva omakuva on erityisen herkkä kehossa tapahtuville muutoksille, jolloin nuoret, jotka joutuvat taistelemaan fyysisten sairauksien kanssa, ovat alttiimpia masennukselle ja sitä kautta esimerkiksi koulutuksen keskeyttämiselle. (Karlsson & Marttunen 2007, 9; Lämsä 2011, 25–27.) Osasyynä siihen, että mielenterveysongelmat yleistyvät nimenomaan nuoruusiässä lienee se, että nuorten masennusriski nousee huomattavasti murrosiän alkamisen jälkeen. Uusien masennusjaksojen riski on voimakkaimmillaan 15–18 vuoden iässä. Myös ikään kuuluvat muutokset, kuten opiskelujen siirtyminen toiseen oppilaitokseen tai paikkakunnalle, voivat aiheuttaa masennusta. (Lämsä 2011, 19, 21.)

Kuten todettu, masennuksen taustalla voi vaikuttaa niin biologiset, psykologiset kuin sosiaalisetkin tekijät. Masennuksen nähdäänkin olevan usein useamman kuin yhden tekijän aikaansaama tila. (Karlsson & Marttunen 2007, 8.) Lisäksi yhteiskunnassamme tapahtuvat muutokset, kuten yksilöllistävän kulttuurin voimistuminen ja nuoren sosiaalisen turvaverkon puuttuminen sekä sosiaalisen tuen puute voivat altistaa nuorta masennukselle (Tontti 2008, 35; Lämsä 2011, 23). Nuoret kokevatkin ikävaiheessaan suurta psyykkistä kasvua, mihin liittyy sekä ympäristön nuorelle asettamat sosiaaliseen kasvuun liittyvät tavoitteet että murrosiän luomat muutokset (Kaufman 1979, 109). Muuttuvan ympäristön luomat paineet voivat vaikeuttaa aikuistumista sekä aiheuttaa nuorille psyykkisiä häiriöitä (Aalberg & Siimes 2007, 291). Nuoren masennuksen taustalla voi olla niin ulkoisia kuin sisäisiäkin tekijöitä, jotka estävät elämässä etenemistä. Masentuneen voi olla vaikeaa hoitaa käytännön asioita, joiden tekemättä jääminen voi lisätä jo ennestään paisuneita sisäisiä tekijöitä (Hietanen 2012, 91). Nuoruuden masennus on kuitenkin yksilön kokemus, joka tarkoittaa sitä, että jokainen kokee masennuksen omalla tavallaan. Samat oireet kahdella eri nuorella voivat tarkoittaa aivan eri asiaa. Nuoren perhe, ystävät ja muu lähipiiri vaikuttavat sekä nuoren elämän että mielenterveyden muotoutumiseen. (Kinnunen 2011, 109.) Sosiaalisella tuella onkin merkittävä rooli masennuksen ehkäisemisessä (Ellonen 2008, 94).

Myös yhteiskunnalliset muutokset voivat muuttaa nuorten ympäristöjen muotoa, minkä vuoksi nuorten niihin liittyvät huolet voivat olla erilaisia ajasta, paikasta ja kulttuurista riippuen. (Kinnunen 2011, 109.) Nuoren kokema psyykkinen terveys, kuten häpeän, syyllisyyden, alemmuuden sekä hallinnan ja huolen tunteiden käsittely, onkin

yhteydessä mielenterveysoireisiin (Kinnunen 2011, 110–111). Mielenterveys rakentuu lopulta kuitenkin persoonallisuudesta sekä nuoruuden aikana luodusta identiteetistä. Tällöin myös näiden kehityksessä tapahtuvat häiriöt voivat luoda mielenterveyshäiriöitä. Toisaalta nuoruuden psyykkiset sairaudet voivat haitata myös identiteetin kehittymistä. (Kinnunen 2011, 24, 28.)

Omasta sairaudesta kertomista vältellään leimautumisen pelossa (Hänninen 2000, 75). Nuorten kohdalla masennus sekä siihen liittyvä monihäiriöisyys voivat pahimmillaan johtaa leimautumiseen muiden nuorten silmissä, jolloin nuorta voidaan alkaa karttamaan. Nuori voi myös kokea, että tarvitsee muiden hyväksyntää vaatimalla itseltään koko ajan liikaa. Nuori siis haluaa kokea tulevansa hyväksytyksi, ja että hänelle tehdään selväksi, että häntä rakastetaan virheistä huolimatta. Tällainen hyväksyvä palaute auttaa nuorta kohti positiivista minäkuvaa ja identiteettiä, jotka voivat puolestaan parantaa itsetuntoa ja edistää masennuksesta toipumista. (Aaltonen ym. 2003, 154.) Myös mielenterveysammattilaisten asenne masentunutta kohtaan voi jopa estää kuntoutumisen (Hietanen 2012, 86). Terveystieteiden ammattilaisten tulisikin pyrkiä vähentämään leimaa esimerkiksi kiinnittämällä huomiota käyttämänsä kieleen, syrjivään asenteeseen sekä edistää niiden asiakkaiden asemaa, jotka eivät saa hoitoa. (Pinto-Folz & Logsdon 2009, 35).

Vaikka masennuksen selittäminen lääketieteen termein auttaa ihmistä vähentämään sisäisen leiman aiheuttamaa häpeän kokemusta, se ei silti auta ulkoa päin tulevan leiman voimakkuuteen (Tontti 2008, 78). Suurin osa nuorista, jotka kärsivät mielenterveyden häiriöistä, eivät saa tarvitsemaansa hoitoa (Aalto-Setälä 2010, 25). Mielenterveysongelmiin liittyvä leima, joka on viimeisen kymmenen vuoden sisään lisääntynyt, onkin yksi hoidon onnistumisen ja toipumisen este (Pinto-Folz & Logsdon 2009, 32). Nuoruusiässä alkanut masennus paranee usein itsestään, mutta sen hoito on merkittävä asia nopeamman toipumisen kannalta. Pelkkä lääkehoito ei kuitenkaan riitä hoitamaan nuorten masennusta, vaan tärkeimpiä hoitokeinoja ovat keskusteluterapia sekä siihen mahdollisesti yhdistettävä lääkitys. (Lämsä 2011, 25.) Masennusta ei voida hoitaa pelkästään sairautena, vaan sen hoidossa tulee huomioida ihmisen tunteet, ajattelu, lapsuus ja koko elämän tarkoitus (Tontti 2008, 42). Masentuneen nuoren hoidon suunnittelussa otetaan huomioon oireiden vakavuus, kesto, itsetuhoisuus sekä nuoren ikä ja hänen kehitysvaiheensa. Avun tarpeen turvaaminen sekä normaalina

nähtyjen kasvu ja kehitys tulee taata. Myös psykososiaaliset haitat, perhetilanne ja vallitsevat olosuhteet arvioidaan. (Karlsson & Marttunen 2007, 15; Kiuru & Metteri 2014, 175.)

Nuoruusikäisten masennuksen hoitomuotoja ei ole juurikaan tutkittu. Useat nuoriin käytettävät hoitomuodot on sovellettu aikuisten tehokkaiksi havaituista hoitomuodoista. Masentuneiden nuorten hoito suositellaan aloitettavaksi esimerkiksi kotona ja koulussa tapahtuvilla tukijärjestelyillä, tukikäynneillä sekä psykoterapialla. Nuorta voidaan hoitaa myös toiminnallisten terapioiden, kuten kuvataide- ja kirjallisuusterapioiden, avulla. (Karlsson & Marttunen 2007, 15.) Nuorten mahdollisesti kertyneet ongelmat ja hallitsemattomat tilanteet pyritään pysäyttämään usein lastensuojelun avohuollon tai nuorisopsykiatrisen avohoidon palveluilla. Tällöin tulevan ennakkoinnilla on suuri rooli. Myös poliisi, sosiaalipäivystys ja terveydenhuollon eri toimijat voivat osallistua nuoren hoitoon tuomiseen tai lähetteen tekemiseen. (Kiuru & Metteri 2014, 178. 180.) Nuorten vanhemmilla on päävastuu heidän kasvattamisensa suhteen, minkä vuoksi myös heillä on oikeus tulla kuulluiksi. Tämän vuoksi verkostotyö on luonnollinen osa masentuneiden nuorten hoidossa. Varsinkin alaikäisiä nuoria hoidetaan useiden asiantuntijatahojen, kuten koulun, koulun oppilashuollon sekä lastensuojelun, yhteistyöllä (Stenström 2011, 62–63.) Nuorten masennusta hoitavien verkostojen välisen toiminnan tarkoituksena onkin nuoren turvaaminen, tilanteen pysäyttäminen ja kriisityö, arjen tukeminen sekä perheen auttaminen (Kiuru & Metteri 2014, 173).

Nuorten masennuksen hoitoon on olemassa perusterveydenhuollon lisäksi myös järjestöjen ylläpitämiä ryhmiä, joiden tavoitteena on mahdollistaa vertaiskokemus sekä vertaistuki. Esimerkiksi Depressiokoulu ja Friends-ryhmät edistävät nuorten kehitystehtäviä, koska ne opettavat sosiaalisuutta. Ryhmissä voidaan antaa itsehoito-ohjeita mielialahäiriön taltuttamiseksi sekä auttaa tunnistamaan omia mielialoja ja niiden syntyyn vaikuttavia tilanteita. Jos nuorten ryhmiä järjestetään yhteistyössä erikoissairaanhoidon ja perustason kanssa, toinen ryhmänvetäjä tulee perustasolta ja toinen erikoissairaanhoidosta. Myös nuoria tulee ryhmään molemmilta tahoilta. (Stenström 2011, 68–69.)

Masennus nähdään vahvasti sosiaaliseen kiinnittyvänä niin ihmisten kokemuksissa, masennukseen sairastumisessa sekä siitä kuntoutumisessa (Romakkaniemi 2011, 246).

Sosiaalisen aspektin johdosta erilaisten ryhmämuotoisten ja vuorovaikutuksellisten palveluiden käyttäminen masennuksen hoidossa on sekä perusteltua että mielestäni suotavaa. Masennuksesta kärsivälle moniammatillisuuden hyödyntäminen hoidossa voikin selkeyttää hoitokokonaisuutta, jonka avulla luottamus auttajia kohtaan voi kasvaa (Koffert 2005, 211). Lastensuojelun ja nuorisopsykiatrian tehtäväalueet kietoutuvatkin tiiviisti yhteen, minkä vuoksi avun hakeminen voi kuitenkin joskus näkyä vaikeana. Jos perhe tarvitsee tukea nuoren tilanteen johdosta, sitä antaa useimmiten lastensuojelu. Kuitenkin myös nuorisopsykiatria voi tarjota perheelle perheterapiaa. Raja lastensuojelun ja nuorisopsykiatrian välillä onkin toisiinsa kietoutunut, minkä vuoksi nuoren hoito voi olla hajanaista. (Kiuru & Metteri 2014, 182,184, 187.)

Palveluiden järjestäjän ja asiakkaan välisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys masennuksesta kuntoutumisessa. Jos vuorovaikutussuhde ei toimi, ihminen voi jäädä pois palveluiden piiristä. Vuorovaikutussuhteen toimiminen nähdään puolestaan ihmistä voimaannuttavana kokemuksena (Romakkaniemi 2011, 242). Pirstaleinen palvelujärjestelmä ja vaihtuvat lääkärit, hoitajat ja ohjaajat aiheuttavat sen, että masennuksesta kärsivä nuori jää hoidon suhteen paikoilleen. Jokin paikka, johon masentunut voi sitoutua ja kasvattaa tekemistä oman jaksamisensa mukaan, näyttää olevan tärkeä tekijä myös toipumisen näkökulmasta. (Hietanen 2012, 82–83.) Tarja Koffertin (2005, 223) mukaan masentuneen nuoren näkökulmasta hallinnollisesti eri sektoreiden yhtä aikainen auttaminen hoidon muodossa olisi paras ratkaisu sairauden taltuttamiseen. Myös Eila Jantunen (2008, 91) tuo esille, että vertaistuki täydentää ammattiapua. Tällöin sekä ammatillinen hoitokontakti että vertaistuki vahvistavat toisiaan. Lievästä masennuksesta kärsivälle vertaistuki voi kuitenkin jo itsessään olla riittävä avun muoto.

Aku Kopakkala (2009, 170, 172) toteaa, että eri hoitotapojen yhdistämisellä saavutetaan erinomaisia tuloksia. Esimerkiksi lähes kaikki ensimmäistä kertaa masennukseen sairastuvat voidaan hoitaa terveiksi noin kolmessa kuukaudessa sopivalla yhdistelmällä psykoterapiaa, lääkehoitoa ja sosiaalista tukea. Nuoren omalla toiminnalla on myös ratkaiseva rooli masennuksesta toipumisessa. Sosiaalityöntekijät, lääkärit ja muu terveydenhuoltoon liittyvä henkilökunta ovatkin tärkeitä yhteistyökumppaneita keskinäiseen tukeen liittyvien palveluiden kehittämisessä, koska heidän kauttaan

vertaistuen piiriin yleensä ohjataan ihmisiä (Hyväri 2005, 218). Lähivuosina nuorten tavallisin hoitoon hakeutumisen syy on ollut masennus tai sen myötä vaikeutunut nuoruusiän kehityskriisi kuten autonomian puuttuminen. Masentunut nuori on usein asiakkaana sekä sosiaali- että terveydenhuollon piirissä. Monet sosiaalityötä tekevästä ovat kokeneet nykyiset auttamiskeinot riittämättömiksi varsinkin niiden asiakkaiden kohdalla, jotka eivät juuri saa sosiaalista tukea. Mitä monimuotoisempi masennusta kärsivän ongelmatilanne on, sitä suurempi merkitys on moniammatillisella työllä. Yhteistyön avulla voidaan täsmentää hoitoa, työnjakoa, tiedonkulkua sekä ehkäistä kustannusten nousua. (Koffert 2005, 211; Sikkilä 2011, 36–37.)

Masennusta on tutkittu viime aikoina muun muassa Kirsi Riihimäen (2014) tutkimuksessa, joka seurasi masentuneiden ennustetta ja toiminta- ja työkykyä sekä Marjo Romakkaniemen (2011) tutkimuksessa kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Riihimäen (2014, 84–85) mukaan masentuneiden hoidon jatkuvuuteen tulee kiinnittää huomioita, jotta toimintakykyä voidaan parantaa. Perusterveydenhuollon potilaista tarvitaan myös tietoa, jotta heille toimivia palveluita ja hoitoa voitaisiin tarjota. Perusterveydenhuollossa hoidettavat potilaat näyttävätkin toipuvan hitaasti, jonka vuoksi erilaisia työmenetelmiä tulisi lisätä. Romakkaniemen (2011, 225, 239–240), tutkimuksesta puolestaan selvisi, että terapian ja lääkkeiden hoidon ohella masentuneille tulisi tarjota osallisuuden tunteita tarjoavia yhteisöllisiä kokemuksia. Kuntoutuskokemukset perustuivat ryhmämuotoiseen kuntoutukseen, minkä myötä Romakkaniemi (mt.) mainitseekin, että ilman toisen ihmisen ymmärrystä, myös luottamuksellisen asiakassuhteen rakentuminen vaikuttaa epätodennäköiseltä.

Tutkimustuloksista voi päätellä, että vertaistuki näyttää olevan masentuneelle tärkeä kuntoutumista edistävä tuki, joka tulee ottaa paremmin huomioon masennuksesta kärsivän palveluita suunniteltaessa. Masennuksen hoidon osaksi tarvitaan uudenlaisia ja järjestelmän piiriin kuuluvia palveluita täydentäviä palveluita, jonka vuoksi vertaistuen tutkiminen nuorten masennuksen hoidossa on tärkeää. Viime aikoina nuorten masennusta ja mielenterveyttä on tutkittu esimerkiksi Mervi Issakaisen (2013), Noora Ellosen (2008) sekä Pirjo Kinnusen (2011) toimesta. Issakaisen tutkimuksessa käsiteltiin nuorten tavoista kertoa masennuksestaan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että nuoret kokevat sosiaalisten ulottuvuuksien ja vuorovaikutusten olevan merkittävä osa masennuskokemuksesta. Ellonen puolestaan tutki sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteyttä

nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen sekä niiden ehkäisemiseen. Tutkimus kertoi, että sosiaalinen tuki vaikuttaa jossain määrin nuorten masentuneisuuteen ja sen ehkäisyyn. Myös yhteisölliset sosiaaliset voimavarat määrittävät osittain nuorten hyvinvointia. Kinnusen tutkimus kertoi puolestaan nuorten sisäisten ja ulkoisten tekijöiden merkityksestä mielenterveyden muotoutumisessa, jotta myöhempi psyykinen oireilu voitaisiin estää. Tutkimus tuotti teoriaa näistä tekijöistä nuorten mielenterveyden edistämistyöhön. Myös masentuneiden nuorten viimeaikainen tutkimus osoittaa, että sosiaalisen tuen ja vuorovaikuksen osuutta masennuksen hoidossa tulee tutkia ja mahdollisesti myös lisätä. Koenkin, että tutkimukseni voi tuottaa tietoa vertaistuen merkityksistä masentuneille nuorille.

2.3 Vertaisuus ja sosiaalinen tuki

Mielestäni on tärkeää käsitellä vertaistukea ja sen muotoja myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta, jotta olisi selvemmin nähtävillä miten muuttunut ja teknologisoitunut aika ovat luoneet uusia vaateita myös vertaistuen järjestämiselle. Avaan ensin vertaistuen, sosiaalisen tuen ja vertaistukiryhmien käsitteitä, joiden myötä tuon esiin myös nuorten vertaistukiryhmät. Tarkastelen tutkimuksessani vertaistuen sosiaalista ja yhteisöllistä ulottuvuutta, koska ne olivat niitä tekijöitä, joita tutkimukseni nuorten vertaistuki merkitsi nuorille.

Vertaistuki näyttäytyy sosiaalialan tutkimuksissa usein sosiaalisen tuen alakäsitteenä tai sen erityismuotona. Sosiaalista tukea voidaan sekä saada että antaa sosiaalisen tukiverkoston sisällä. Sosiaalisen tuen edellytyksenä on se, että vastaanottaja kokee tuen positiiviseksi. Myös kokemus tuen antamisesta sekä osallistujien välinen henkilökohtainen suhde ovat ominaisia sosiaaliselle tuelle. Sosiaalinen tuki liittyy olennaisesti elämäntilanteisiin, joissa ihmisillä on muutosmahdollisuus sekä kyky tehdä itseään koskevia ratkaisuja. Se on lähiyhteisöjen, ihmisten ja julkisen järjestelmän toimintoja, joiden kautta voidaan luoda edellytyksiä elämänhallinnalle. Sosiaalinen tuki nähdään toiminnallisena käsitteenä, joka viittaa käytäntöihin, joita ihminen tai hänen lähiympäristönsä, käyttää turvatakseen yksilön hyvinvoinnin. Se voi olla aineellista,

tiedollista, taidollista, henkistä tai emotionaalista, joka saa muotonsa esimerkiksi nuorten keskinäisessä toiminnassa. (Kinnunen 1999, 102–103; Jantunen 2008, 20–21.)

Sosiaalinen tuki voi kuitenkin vaihdella elämäntilanteen ja elämänvaiheen mukaan, jolloin se voi näyttäytyä aikuisella erilaisena kuin nuorella (Cohen & Syme 1985, 4). Nuorten välinen sosiaalinen tuki näyttäytyy esimerkiksi rahan lainaamisena, läksyissä auttamisena sekä tiedon välittämisenä erilaisista palveluista tai työpaikoista. Kun tytöt antavat tyypillisesti emotionaalista tukea, pojat toimivat enemmän "kaveria ei jätetä"-tyylisen ajatuksen perusteella. Molemmille sukupuolille on ominaista, että sosiaalinen tuki näyttäytyy myös tiedon vaihtamisena. (Korkiamäki 2013, 42.) Sosiaalinen tuki nähdäänkin usein muiden tuottamana resurssina, joka joko edistää tai estää yksilön hyvinvointia (Cohen & Syme 1985, 4). Tässä tutkimuksessa käsitän sosiaalisen tuen tarkoittavan muun muassa nuorten toisille antamia neuvoja ja tietoja sekä nuorten välistä kokemusten jakamista. Nämä olivat myös merkityksiä, joita nuoret antoivat vertaistukiryhmän tuelle.

Vertaistoiminta syntyi oma-apuryhmien muodossa 1990-luvun alussa protestina asiantuntija-auktoriteetille sekä passiivista asiakkuutta rakentavien ammattilaisten työkäytännöille (Jantunen 2010, 85). Vertaisuuden keskeinen piirre liittyy samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäiseen kokemusten jakamiseen ja toistensa auttamiseen. Vertaisuuden muoto, vertaistuki, voi olla muun muassa välittämistä, kuuntelemista sekä tukea arjen valinnoissa. Yksi vertaistukea mahdollistava toimintatapa on vertaistukiryhmien käyttö. Vertaistukiryhmän aikaansaama kokemusten jakaminen voi helpottaa masentuneen oloa. Suomen kielen vastineita vertaistuelle ovat muun muassa käsitteet oma-apu, keskinäinen tuki sekä keskinäinen apu. (Nylund 2000, 28; Jantunen 2008, 23; Kiviniemi 2011, 101–102.) Käytän tässä tutkimuksessa vertaistukiryhmän käsitettä vertaisryhmän tai oma-apuryhmän sijaan, koska mielestäni se kuvaa eniten ryhmän tuomaa tukea. Tällöin myös vertaisuuden ajatus vastavuoroisesta tuesta, tulee mielestäni paremmin ilmi.

Vertaistuki koetaan sosiaalialan tutkimuksissa tärkeänä auttamistapana. Toisilta mielenterveyskuntoutujilta saadun vertaistuen merkitys korostuu varsinkin tutkimuksissa, jotka koskevat kuntoutumisen onnistumista. Vertaistuen periaatteet eli tuen saaminen ja antaminen, perustuvat keskinäiseen kunnioitukseen, yhteiseen

vastuuseen sekä samankaltaisiin kokemuksiin. Näiden periaatteiden avulla nuorten terveyttä ja masennuksesta selviytymistä voidaan tukea. Vertaistuen korostetaan jokaisen nuoren asiantuntijuutta asioissa, jotka koskevat heidän omaa elämäänsä. Vertaistuen seurauksena voi parhaimmillaan olla voimaantuminen (Koskisu 2003, 54; Jantunen 2010, 85; Karvonen 2011, 126.) Vertaistuen sanoma siitä, että jokainen nuori on vastuussa omasta elämästään ja valinnoistaan, on yksi syy, miksi useat hakeutuvat vertaistuen piiriin (Lemberg 2012a, 73). Vertaistuki voi parhaimmillaan olla masennusta ennaltaehkäisevää, koska se auttaa oman elämän tarkastelussa ja asioiden käsittelyssä silloin, kun ne ovat ajankohtaisia (Hietanen & Lemberg 2012, 28).

Suomessa vertaistuki voi näyttäytyä tukihenkilötoiminnassa, vertaisryhmissä tai vertaistukiryhmissä. Vertaistukiryhmien toiminnassa on kyse osallistumisesta, osallisuudesta ja yhdessä toimimisesta. Vertaistukiryhmä voi olla toiminnallinen, tiedollinen tai keskusteleva ja tukea antava. Toiminnallisia vertaisryhmiä ovat esimerkiksi harrastusryhmät, joita voidaan nimittää läheisryhmiksi, piireiksi tai kerhoiksi. Vertaistukiryhmät on osoitettu tietyille viiteryhmille, jolloin monet ryhmistä voivat olla suljettuja. Tarkasti rajatut ryhmät ovat usein toiminnassa vain tietyn ajan, minkä jälkeen jäsenet voidaan ohjata esimerkiksi jonkin toiminnallisen ryhmän pariin. (Mikkonen 2011, 206–207.) Tässä tutkimuksessa tarkastelen masennuksesta kärsivien nuorten vertaistukea, jolloin tarkoitan sillä verkkoympäristössä tapahtuvaa tukea, eli verkkovertaistukea. Vertaistuki liittyy tällöin nuorten keskinäiseen tukeen ja kokemusten jakamiseen samankaltaisen elämäntilan myötä. Vaikka käytän tutkimuksessani sekä verkkovertaistuki, Internetin vertaistukiryhmät, keskusteluryhmä sekä vertaistukiryhmän käsitteitä, tarkoitan näillä kaikilla samaa Tukinetin palstalla ilmenevää vertaistuen muotoa.

Nuoren identiteetin muotoutuminen voi jäädä kesken masennuksen vuoksi (Kaufman 1979). Vaikka nuoren masennuksen hoito tapahtuu pääasiassa julkisen palvelujärjestelmän puitteissa, hoidon osana voidaan käyttää myös esimerkiksi järjestöjen tarjoamia vertaistukipalveluita, jotka auttavat identiteetin muokkaamisessa (Jyrkämä 2010, 81). Kun ihminen on kokenut kärsimystä esimerkiksi mielenterveysongelmaan sairastumisen yhteydessä, yhteisöllä on suuri merkitys identiteetin rakentamisessa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen tarkoituksena on työskennellä sekä itse ongelman että sen aiheuttaman identiteettihaasteen kanssa. Kolmas sektori ja

järjestöt ovatkin luonteva paikka masentuneen nuoren identiteetin uudelleenrakentamiselle esimerkiksi vertaistuen tarjoamisen kautta. Näin tarjotaan kokemuksellista tietoa siitä, miten sairauden kanssa voi pärjätä ja miten siihen voi sopeutua. (Möttönen & Niemelä 2005, 69–71.) Ihmiset haluavatkin saada tukea oman identiteetin rakentamiseen kokemuksia ja tietoa jakamalla (Hyväri 2005, 223).

Keskinäinen sosiaalinen tuki, yhteenkuuluvuuden tunteet, kokemusasiantuntijuus ja tiedon jakaminen voivatkin olla tekijöitä, jotka mahdollistavat masennuksesta kuntoutumista (Romakkaniemi 2011, 179). Vertaistuki ei ole kuitenkaan vielä julkisen palvelujärjestelmään kuuluva pääsääntöinen toimintatapa. Mielenterveyteen liittyvä vertaistuki ei esimerkiksi saa aina paikkaa kuntoutusohjelmissä eikä sitä nähdä varteenotettavana lääkehoidon vaihtoehtona. Vaikka vertaistuki toimii palveluiden täydentävänä osana, se ei vielä riitä kertomaan sen ryhmien hyvinvointipoliittisesta osasta. (Hyväri 2005, 228, ks. myös Mikkonen 2009; Jyrkämä 2010, 81.) Vertaistoiminta on kuitenkin vuorovaikutuksessa virallisten palveluiden tuottajien kanssa, minkä vuoksi vertaistukiryhmien käyttö kunnissa perustuu pitkälti ammattilaisten kykyyn suhteuttaa paikallinen kulttuuri, käytännöt ja sosiaalisuuden muodot kansalaistoiminnan tarpeeseen (Hyväri 2005, 229).

Susanna Hyväri (2005, 215) erottaa vertaistukiryhmät vertaisryhmistä, jotka voivat tarkoittaa esimerkiksi samaa työtä harjoittavien muodostamia ryhmiä. Monet hyvin toimivista ryhmistä sisältävät sekä keskustelua ja kokemusten jakamista että yhdessä tekemistä ja jopa vaikuttamistoimintaa. Vertaistukiryhmiin liittyy aina sosiaalisuuden ajatus. Varsinkin sosiaalinen rakenne koetaan tärkeänä, koska sen kautta ryhmäläiset arvioivat toisiaan joko tietoisesti tai tiedostamatta. Usein arviot näyttäytyvät samankaltaisina, jolloin jokainen ryhmän jäsen saa oman sosiaalisen paikkansa ryhmässä. (Aaltonen ym. 2003, 120–121.)

Vertaisuus liittyy vahvasti myös nuorten ryhmittymiin, jotka voivat näkyä esimerkiksi kouluissa. Ryhmän sosiaalinen järjestys tarkoittaa sitä, että ryhmän jäsenet ovat toisistaan erillisiä sosiaalisen statuksensa mukaan. Status puolestaan saadaan muilta nuorilta vuorovaikutuksen sekä kohtaamisten kautta. (Hoikkala & Paju 2013, 17.) Vertaisten avulla voidaan reflektoida omia kokemuksia, minkä myötä vastuu omasta elämästä voi kasvaa (Hietanen & Lemberg 2012, 28). Vertaisuuteen kuuluu myös

vapaus olla oma itsensä ja kertoa masennuksestaan itselle ominaisella tavalla ensimmäistä kertaa niin, että toinen ymmärtää. Ratkaisujen pohdinta yhdessä ja kokemus siitä, että kaikesta voi puhua, on yksi syy, miksi vertaisuus on niin monelle helpoin vaihtoehto. (Lemberg 2012a, 72–73.)

Nuorten vertaistukiryhmien tavoitteita ovat esimerkiksi kokemusten jakaminen, identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen, voimaantuminen, yhteisöllisyys, ystävyys sekä kansalaistoiminta. Ryhmän toiminnalla on merkitystä siihen, miten nuorten vertaistuki toteutuu. Erilaiset tavoitteet sekä nuorten välinen vuorovaikutus vaikuttavat ryhmien toimintaan. Vertaiskokemus syntyy helposti silloin, kun ryhmäläisiä yhdistää esimerkiksi masennus tai samansuuntaiset toiveet elämäntavan muutoksista. Jos masentunut nuori kokee epäluottamusta vertaistukiryhmää kohtaan, se voi näyttäytyä varautuneena osallistumisena, joka heikentää osallisuutta. (Jantunen 2008, 73; Jyrkämä 2010, 26–28.)

Camilla Djupsund (2010, 39–43) toteaa, että vertaistukiryhmän kesto, säännölliset tapaamiset sekä rakenne pitävät nuorten psyykkistä työstämistä yllä. Tämä ei kuitenkaan vie nuorten kaikkea vapaa-aikaa, vaan arjellekin jää tilaa, minkä vuoksi nuorten on helpompi sitoutua ryhmätoimintaan. Masentuneiden vertaistukiryhmissä nuoria voidaan opastaa muun muassa arjen asioissa ja opiskelussa. Esimerkiksi erilaisista palveluista tiedottaminen voi edistää nuoren arjen hallintaa ja voimaantumista. Nuoret voivat myös itse ottaa esille erilaisia arkeen liittyviä kysymyksiä, joista keskustellaan yhdessä. Vaikka vertaistukiryhmään tuleminen kynnys voi olla nuorelle suuri, voi luottamuksen rakentumisen jälkeen puhumisen kynnys madaltua, jolloin kokemusten jakaminen helpottuu. Se vahvistaa tunnetta siitä, että omat tunteet ja ajatukset ovat täysin normaaleja eikä niitä tarvitse hävetä.

Ammatillisesti ohjatut nuorten vertaistukiryhmät voivatkin olla oikeassa vaiheessa masentuneelle riittävä tuki. Joskus nuoret tarvitsevat kuitenkin enemmän tukea kuin ryhmä antaa. Tähän vaikuttaa muun muassa masennuksen taustalla olevat kokemukset, tuen puuttuminen sekä toisenlaisen avun tarve. Ryhmään osallistumista ja sen aikaansaamaa vaikutusta pyritään tukemaan ohjaamalla masentuneiden nuorten ajatuksia tulevaisuuteen kuten koulutuksen järjestämiseen tai sosiaaliseen pärjäämiseen. Myös tavoitteiden asettaminen tukee masentuneiden nuorten osallisuutta ja vastuun

ottamista. Vertaistukiryhmään osallistuneet masentuneet kokevat toisten samankaltaiset kokemukset turvallisuuden ja normaaliuden tunteina, jolloin vuorovaikutus helpottuu ja keskinäistä tukea muodostuu. (Djupsund 2010, 46; Jantunen 2010, 91.)

Internetissä toimivat vertaistukiryhmät ovat erityisesti nuorten suosiossa. Verkon kautta on helpompi hakeutua vertaistuen piiriin, johon masentunut nuori ei normaalisti ehkä uskalla muuten hakeutua. Nuoret käyttävät verkossa esimerkiksi erilaisia keskusteluryhmiä, blogeja ja chat-yhteisöjä. Verkkovertaistuen yksi hyvä puoli on laajan joukon tavoittaminen. Verkkovertaistukea on tutkittu Suomessa kuitenkin vähän. Esimerkiksi nuorten kokemukset verkkovertaistuen vaikuttavuudesta, sekä siitä millaisiin ryhmiin nuoret haluaisivat osallistua, ovat jääneet taka-alalle. Internetissä saadussa vertaistuessa on hyvien puolien lisäksi myös huonoja puolia kuten harhaanjohtavat neuvot sekä ei-toivotut suhteet. Itsemurhaa pohtivia on jopa avustettu pyrkimyksissään. (Huuskonen 2010, 72–75, 78; Kari 2011, 160; Mikkonen 2011, 212–213.) Koen Tukinetin nuorten foorumin keskusteluryhmien kuuluvan verkkovertaistukiryhmän kategoriaan, koska ne on perustettu antamaan vertaistukea saman ongelman kanssa kamppaileville nuorille. Jokaisessa ryhmässä näitä keskusteluita ohjataan ja valvotaan koulutettujen tukihenkilöiden avulla, joka auttaa myös asiaankuulumattoman sisällön poistamisessa.

Nuoren itselleen luomat sisäiset paineet ja esteet sekä yhteiskunnan palvelujärjestelmän tuottamat häiritteijät masennuksesta kuntoutumiselle ovat niin suuria kuin kukin kokee ne olevan. Näitä haasteita on kuitenkin mahdollista työstää itselleen mielekkäässä sosiaalisessa ympäristössä, joka voi näyttäytyä esimerkiksi vertaistukiryhmätoimintana. (Hietanen & Lemberg 2012, 27.) Masennukseen sairastuneen nuoren perheen voimavarat voivat olla vähissä, jolloin masentunutta ei osata eikä jakseta auttaa. Tällöin vertaistukiryhmä voi olla ainutlaatuinen tuen ja voimaantumisen lähde sekä nuorelle että hänen lähipiirilleen. Vertaistukiryhmään kuuluva voi kokea ryhmälle puhumisen helpompana, koska sen ilmapiiri voi olla vähemmän tuomitseva. Vertaistukiryhmän nuoret eivät myöskään tunne toisiaan entuudestaan, minkä vuoksi avun vastaanottaminen voi olla nuorelle mieluisampaa.

2.4 Verkkovertaistuki nuorta voimaannuttamassa?

Tässä luvussa esittelen ensin vertaistukeen vahvasti liittyvän osallisuuden käsitteen. Tuon esiin sen, miten osallisuus rakentuu ja millaista on nuorten osallisuus. Tämän jälkeen liitän osallisuuden käsitteen voimaantumiseen, koska koen, että ilman osallisuutta ei voi esiintyä voimaantumista ja päinvastoin. Tarkastelen verkkovertaistukeen liittyviä tekijöitä, vuorovaikutusta sekä sitä, millä tavalla verkossa tapahtuva vertaistuki voi lisätä nuoren osallisuuden kokemusta ja sitä kautta voimaannuttaa nuorta. Tämän teen siksi, että tutkimukseni nuorten kommentteista ilmeni vuorovaikutuksen syvä merkitys vertaistuen kautta tapahtuvalle voimaantumiselle. Näkemykseni mukaan nuoruusiässä ilmenevä masennus on myös haastavaa nuorten väliselle sosiaaliselle kanssakäymiselle.

Osallisuutta on määritelty monin tavoin. Tomi Kiilakoski (2007, 12–14) määrittelee osallisuuden oikeutena omaan arvokkuuteen ja identiteettiin osana perhettä, ryhmää, yhteiskuntaa, yhteisöä tai ekosysteemiä. Nuoren osattomuus voidaan nähdä esimerkiksi sosiaalisen tai taloudellisen pääoman puutteena, jolloin se näkyy esimerkiksi sosiaalisista syistä johtuvana kyvyttömyytenä osallistua keskusteluun. Tällöin ihminen ei ole osallinen yhteiskunnassa tärkeiksi koetuissa asioissa (Harju 2005, 69; Kiilakoski 2007, 14). Nuorelle tällaisia tärkeitä asioita voivat olla muun muassa sosiaaliset suhteet ja verkostot. Nuorten keskinäisissä suhteissa näkyvä kulttuuri onkin vahvasti kytköksissä sekä nuorten osallisuuden että osattomuuden kokemuksiin (Korkiamäki 2013, 43). Verkossa ilmenevän sosiaalisuuden puute ja verkkoyhteisöihin osallistumattomuus voikin merkitä nuorille kaverisuhteiden ulkopuolelle jäämistä ja toiseuden tunteita (Noppari & Uusitalo 2011, 143; ks. myös Suoranta & Lehtimäki 2003).

Osallisuudessa painottuu vastuu ryhmän tai yhteisön toiminnasta. Osallisuutta voidaan tarkastella sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Näitä kahta näkökulmaa ei voi kuitenkaan täysin erottaa toisistaan. Jotta yksilö voi tuntea itsensä arvokkaaksi, täytyy yhteisön olla osallisuuden mahdollistava. (Kiilakoski 2007, 13–14.) Tarkastelen tässä tutkimuksessa osallisuutta nuoren näkökulmasta, jolloin tarkoitan sillä osallisuutta vertaistukiryhmässä, osattomuuden ja jopa syrjäytymisen vastakohtana. Osallistumisella tarkoitan osallisuuden toiminnallista puolta.

Nuori oppii osallisuuden kautta muun muassa uusia taitoja. Samalla hän kerryttää kokemuksia, hänen itsetuntonsa nousee ja hän tuntee olonsa arvostetuksi ja voimaantuneeksi. Nuori saa myös mahdollisuuksia vaikuttaa päätöksiin, jotka vaikuttavat hänen elämäänsä. (Wright ym. 2006, 16–17.) Nuorten osallisuuden tarkastelu tulee tehdä kuuntelemalla nuorten omia kokemuksia ja näkemyksiä. Silloin vaarana ei ole osallisuuden ehtojen määrittäminen yhteiskunnan taholta. (Kiilakoski 2007, 12.) Arjessa nuorten osallisuuden esteenä on kuitenkin useita ongelmia. Vaikka nuorilla on yhteiskunnassamme oikeuksia, ne sivuutetaan helposti eikä nuorilla ole paljoakaan sanottavaa esimerkiksi peruskoulutuksensa osalta (Wyn & White 1997, 12). Nykyään myös ajalliset, taloudelliset ja välineelliset resurssit voivat olla esteenä nuorten osallisuuden toteutumiselle. Jos nuori ei ole aktiivinen yhteiskunnan jäsen, hän voi syrjäytyä esimerkiksi koulutuksesta, hyvinvointipalveluista tai sosiaalisista suhteista (Kiilakoski 2007, 12)

Nuoret voidaankin nähdä marginaaliin kuuluvina yhteiskunnan jäseninä, jotka saavuttavat täyden osallisuuden tason vasta aikuisiksi tullessaan (Wyn & White 1997, 13). Eila Jantunen (2008, 74) on määritellyt tekijöitä, jotka voivat mahdollistaa osallisuuden syntymistä. Näitä ovat yhteyteen hakeutuminen, vuorovaikutuksessa oleminen sekä yhteyteen kuuluminen, joka nähdään luottamuksellisen yhteyden kokemisena muiden kanssa. Jos ihminen on yhteyden ulkopuolella, se on ei-osallisuutta. Myös tässä tutkimuksessa näiden tekijöiden merkitys osallisuuden kokemuksen syntymisessä oli suuri.

Masentuneen nuoren osallisuus voi kasvaa omien voimien löytymisen myötä voimaantumiseksi. Voimaantuminen ja valtautuminen ovat empowerment-käsitteen kaksi puolta. Empowerment nähdään suomalaisessa sosiaalityön keskustelussa sekä valtaistumisena että voimaantumisenä, jotka ovat suhteessa toisiinsa. Voimaantumisella tarkoitetaan erään määrittelyn mukaan yksilön osallisuuden tunnetta, joka syntyy, kun hän kokee pärjäävänsä yhteisössä sekä yhteiskunnallisissa prosesseissa ja samalla kiinnittyy niihin. Valtautumisella tarkoitetaan niitä tietoja ja taitoja sekä kykyjä ja resursseja, joita esimerkiksi nuori voi saada hoitoon osallistumisen yhteydessä. (Horelli ym. 2007, 233, Hokkanen 2009, 317.) Tarkastelen tutkimuksessani voimaantumisen käsitettä empowermentin tai valtautumisen sijaan, koska se antaa parhaan käsityksen

nuorten omista osallisuuden ja jopa voimien saamisen tunteista. Näen, että se kuvaa hyvin myös nuorten asteittain kasvanutta itseluottamusta ja sitä, että voimaantuminen tapahtuu pikkuhiljaa. Käsittelen tutkimuksessani voimaantumista nuoren näkökulmasta. Tällöin tarkoitan voimaantumisella muun muassa niitä kasvaneita voimavaroja sekä oman merkityksellisyyden, yhteisöllisyyden ja toivon tunteita, joita verkkovertaistuki voi tarjota nuorelle.

Voimaantuminen voidaan siis nähdä keinona kohti muutosta, jota yksilöt tai yhteisöt, esimerkiksi vertaistukiryhmässä, tavoittelevat. Tämän lisäksi se nähdään prosessina, minkä lähtökohtana toimii epätyytyttävä tilanne kuten masennuksen vuoksi leimaantuminen tai eristäytyneisyys. Epätyytyttävän tilanteen lisäksi siihen kuuluvat usein monitasoisuus ja sen suhteet sekä muutokseen pyrkiminen. (Hokkanen 2009, 317, 319.) Voimaantumisessa korostetaan yksilön valtaa omaan elämäänsä (Savolainen 2009, 212). Voimaantuminen nähdäänkin onnistuneena, jos yksilö kehittyy sen myötä riippumattomaksi ja itsenäiseksi ihmiseksi. (Iija 2009, 106.)

Voimaantumisen käsite on keskeinen kaikessa auttamistyössä. Ajatuksena on, että voimaantuminen lähtee yksilöstä itsestään, vaikkakin siihen vaikuttavat muun muassa olosuhteet, sosiaaliset rakenteet sekä toiset ihmiset. (Savolainen 2009, 211–212.) Voimaantumista voidaan tarkastella sosiaalityön ja yhteiskuntatieteiden näkökulmasta. Vaikka sosiaalityöntekijät eivät tee paljoa työtä ryhmissä, moni heistä työskentelee ryhmien kanssa. Suuri osa asiakkaiden voimaantumisesta tapahtuukin ryhmien avulla. (Adams 2008, 115.) Nykyään ryhmien toiminta on painottunut yhä enemmän Internetiin, jossa toimii erilaisiin ongelmiin keskittyneitä keskustelu- tai vertaistukipalstoja. Näiden palstojen aiheet käsittelevät niin mielenterveysongelmia, raskautta, perheväkivaltaa, riippuvuuksia kuin rikoksen uhriksi joutumista (Mäkinen 2006, 184). Myös syrjäytymisen ehkäisyssä painotetaan verkon saatavilla oloa niin nuorten kuin aikuistenkin käyttöön (Suoranta & Lehtimäki 2003, 31). Marjo Romakkaniemi (2011, 227) toteaaikin väitöskirjassaan masennuksen kuntoutumisen kertomuksista, kuinka esimerkiksi mielenterveyspalveluiden saatavuus, toimintamallit ja vuorovaikutus vaikuttavat masennuksesta kuntoutumiseen. Viranomaisten tuleekin taata kansalaisille yhtäläiset oikeudet osallistua heidän tarjoamiinsa palveluihin. Koska osallisuuden tunteen kannalta tärkeät palvelut siirtyvät jatkuvasti yhä enemmän

Internetiin, viranomaisten tulee myös taata Internetin toimivuus. (Mäkinen 2006, 149–150.)

Internetissä olevat vertaistukiryhmät ovat osa yhteisöllistä mediaa, joita varsinkin nuoret käyttävät. Ne ovat osa verkkoauttamisen kokonaisuutta, joka on varsinkin sosiaali- ja terveysalalle ominaista maksutonta ja järjestöjen ylläpitämää kenttää. Internetissä toimii lukuisia vertaistukea tarjoavia ryhmiä, kuten avoimia ja suljettuja keskusteluryhmiä, blogeja, sähköpostilistoja sekä chat-yhteisöjä. (Huuskonen 2010, 72.) Verkkovertaistukiryhmää voidaankin ajatella verkossa toimivana ryhmänä, johon samankaltaisen elämäntilanteen tai ongelman omaavat ihmiset kirjoittavat ja tällä tavalla pyrkivät jakamaan kokemuksiaan (Plathan 2012, 47; ks. myös Nylund 2005).

Verkkovertaistuki on auki vuorokauden ympäri joka päivä, minkä vuoksi siihen osallistuminen koetaan helpoksi (White & Dorman 2001, 702). Verkon kautta voidaan tavoittaa ihmisiä, jotka eivät välttämättä muuten hakeutuisi vertaistukiryhmiin (Huuskonen 2010, 72). Verkkovertaistukiryhmiin osallistumisella on suuri etu niille masentuneille, jotka kokevat kasvokkain tapahtuvan vertaistuen itselleen liian suurena askeleena. Ryhmät perustetaan usein tietyn sairauden ympärille, jolloin ryhmän jäsenet voivat kommunikoida toistensa kanssa omista kokemuksistaan. Teknologisoituvan maailman myötä pääsy verkkovertaistukiryhmiin onkin helpottunut, koska lähes kaikilla on nykyään tietokoneet ja niiden myötä pääsy Internetiin. (White & Dorman 2001, 693.) Nyky-yhteiskunnassa elävistä lapsista kännykkää käyttääkin jopa 70 prosenttia. Myös 83 prosentilla lapsista on tietokone kotonaan ja noin 26 prosentilla heistä tietokone on omassa huoneessa, mikä voi tarkoittaa myös helpompaa verkkovertaistuen piiriin pääsemistä. (Suoranta & Lehtimäki 2003, 34–35.)

Masentuneille nuorille tärkeiden sosiaalisten kontaktien tarvetta tyydytetään verkkoympäristöissä yhä enemmän (Mäkinen 2006, 221). Vuorovaikutus on heille tärkeää, koska masennuksesta kuntoutumiseen liittyy vahvasti vuorovaikutus muiden ihmisten sekä ympäristön kanssa (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 29). Verkkovertaistuki antaa nuorille mahdollisuuden ja paikan ilmaista itseään ja kertoa omista kokemuksista, ajatuksista sekä tunteista saman kiinnostuksen kohteen jakavien nuorten kanssa. (Suoranta & Lehtimäki 2003, 32) Internet siis mahdollistaa vuorovaikutuksen syntymisen verkkovertaistukiryhmän jäsenten välille ilman fyysistä

kontaktia. Verkko onkin muuttunut yhä enemmän vuorovaikutuksen tilaksi (Vanhanen 2011, 36; Laaksonen ym. 2013, 9).

Nuorten Internetin käyttö on saanut osakseen myös kritiikkiä. Internetin pelätään edistävän nuorten vääränlaista median käyttöä sekä tarjoavan tietoa, johon nuoret eivät osaa suhtautua kriittisesti. (Sihvonen 2003, 86–87). Emma Vanhanen (2011, 36) toteaa verkkovertaistukeen liittyvässä artikkelissaan, että vertaistukeen ja verkkoon liittyvä vuorovaikutus nähdäänkin usein ristiriitaisena. Vertaistuki nähdään kokemusten keskinäisenä jakamisena, kun taas verkkoon liittyvä vuorovaikutus nähdään usein joko asiattomana muiden solvaamisena tai ilmaisun tavoiltaan köyhänä tiedonvälityksenä. Nuorten Internetin käyttöön liitetään usein myös uhkanäkökulmia, kuten sosiaalisten taitojen estymistä sekä verkon ulkopuolisten ystävien vähentymistä (Noppari & Uusitalo 2011, 140). Seppo Kangaspunta (2011, 20) huomauttaa silti, että verkko voi passivoinnin sijaan luoda nuorelle osallistumisen mahdollisuuksia. Masennuksesta johtuva häpeä voi kuitenkin rajoittaa näitä masentuneen osallisuuden mahdollisuuksia sekä ihmissuhteiden ylläpitoa (Romakkaniemi 2011, 242). Teknologia voidaankin nähdä nuorta voimaannuttavana osallistumisen keinona silloin, kun se lisää vuorovaikutusta ja laajentaa kommunikaatiota muiden parissa (Sihvonen 2003, 91).

Vertaistukeen, niin myös verkkovertaistukeen, liittyy siis olennaisesti vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken. Toimivan vuorovaikutuksen, joka on ryhmän tärkein voimavara, toteutumiseen tarvitaan toisten ihmisten arvostamista, läsnäolon taitoa sekä avoimuutta ja sallivuutta. Näiden avulla vertaistukiryhmän jäsen voi toteuttaa vuorovaikutusta, jonka kautta hän voi ymmärtää toisten kokemuksia, vaikka ne poikkeisivatkin omista kokemuksista ja käsityksistä. Verkkovertaistuki voi kuitenkin myös rajoittaa vuorovaikutusta, koska sanallisen ilmaisun merkitys on suuri silloin, kun ilmeitä ja eleitä ei voida nähdä. Verkkovertaistuen vuorovaikutus perustuukin suurimmaksi osaksi kirjoituksiin ja kommentteihin, joissa tunteet ilmaistaan esimerkiksi erilaisten hymiöiden ja merkkien avulla. (Holm 2010, 52; Plathan 2012, 47.)

Nuorten verkkokeskustelut syntyvät aina sisällön perusteella sitä koskeviin kommenttiketjuihin. Keskustelut pohjautuvat siis sekä vuorovaikutukseen että aktiiviseen keskusteluun. Se, miten verkkokeskustelut muotoutuvat, liittyy vahvasti siihen, millaisia keskustelijoita palstalle päätyy ja millainen keskustelukulttuuri siellä

on. Jokaisella ihmisellä on eri tilanteissa omanlaisensa vuorovaikutustaidot, jotka ovat syntyneet erilaisten kokemusten, kasvatusten, arvomaailman sekä elämäkokemuksen kautta, jolloin ryhmän vuorovaikutuksen tapa riippuu siihen osallistujista. (Laaksonen & Matikainen 2013, 198–199; Holm 2010, 52.) Tutkimukseni aineisto on hankittu Tukinetin verkkovertaistukiryhmän keskusteluista, jotka käsittelevät nuorten masennusta. Vertaistukiryhmä toimii Tukinetin sivulla, minkä vuoksi sen keskusteluja valvoo koulutettuja valvoja. Täten vuorovaikutus ja aihepiiri keskustelijoiden kesken pysyvät maltillisena ja keskusteluryhmän tarkoitusta tukevana.

Vertaistukeen liittyy arkojenkin kokemusten jakaminen, joka mahdollistaa tukea tarvitsevien voimaantumisen (Vanhanen 2001, 36). Jotta masentunut voisi voimaantua vertaistuen avulla, hänen täytyy osallistua siihen ja kokea vuorovaikutusta ja osallisuutta muiden ryhmäläisten kanssa (Adams 1996, 116; ks. myös Jantunen 2008). Kasvokkain tapahtuva vertaistuki ja verkkovertaistuki ovat erilaisia vuorovaikutuksensa, osallistumistapansa sekä joidenkin edellä mainittujen seikkojensa takia. Tarkoitin kuitenkin tässä tutkimuksessa vertaistukiryhmän voimaantumisella myös verkossa tapahtuvan vertaistuen tuottamaa voimaantumista, koska näen ryhmien erilaisuudesta huolimatta niiden tuottavan voimaantumista samanlaisen prosessin kautta.

Marianne Nylund (2000, 19) tuo esille, että ensimmäinen askel vertaistukiryhmän kautta toteutuvalle osallisuudelle ja voimaantumiselle on nuoren oma halu osallistua. Vertaistukiryhmiin osallistutaan vapaasta tahdosta ja ilman jäsenmaksua. Tämän jälkeen merkitystä on sillä, onnistuuko vertaistukiryhmä tavoitteessaan eli osallisuuden lisäämisessä. Jo vapaaehtoinen osallistuminen ryhmään voi siis lisätä masentuneiden nuorten osallisuutta. (Stenström 2011, 68–69.) Verkkovertaistukiryhmään osallistuminen voi kuitenkin riippua pääsystä Internetiin sekä taidoista käyttää verkkoviestinnän välineitä ja vuorovaikutuksen keinoja (Mäkinen 2006). Osallistuminen keskusteluun voi johtaa osallisuuden tunteisiin, joiden myötä esimerkiksi oman merkityksellisyyden ja kuntoutumiseen liittyvät toiveikkuuden tunteet ja mahdollisuudet vaikuttaa voivat lisääntyä (Harju 2005, 68). Nuori voi osallisuutensa myötä saada toisista masentuneista ystäviä, minkä vuoksi vertaistukiryhmät näyttävät nuorille tärkeinä (Stenström 2011, 69). Osallistumisen myötä ihminen

voikin kokea kuulumisen ja mukana olon tunteita, joiden myötä myös yhteisöön osallisuutta ilmenee (Harju 2005, 69).

Verkkovertaistukiryhmäläisten osallisuus ja osallistava kanssakäyminen koostuvat muun muassa kokemusten jakamisesta, käsittelemisestä ja vuorovaikutuksesta, jotka ovat päällimmäisinä ryhmän toiminnassa. (Jantunen 2008, 74; Jyrkämä 2010, 44.) Vertaistukiryhmiin liittyy olennaisesti osallisuuden kautta myös voimaantumisen käsite. Osallistumalla keskusteluun ollaan ensimmäisellä masentuneiden osallisuuden ja voimaantumisen tukemisen tasolla. Osallisuus viittaa nuoren voimaantumisen kokemukseen, joka ilmenee, kun vertaistukiryhmään osallistujat kiinnittyvät sekä yhteiskunnallisiin että yhteisöllisiin projekteihin (Horelli ym.2007, 219). Masentuneelle vertaistukiryhmään pääseminen voi siis merkitä sekä sosiaalisten suhteiden lisääntymistä kuin vaikuttamista omiin asioihin niin yhteiskunnan kuin yksilönkin tasolla.

Verkkovertaistukiryhmän osallisuuden myötä tapahtuva voimaantuminen näkyy masentuneessa nuoressa muun muassa parantuneena itsetuntona, oman elämän hallinnan tunteena, kunnioituksena toisia kohtaan, taitona asettaa ja saavuttaa haluamiaan päämääriä sekä toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan. Voimaantuminen nähdään myös sisäisenä prosessina, jossa on aina mukana yhteisöllisyys. Vertaistukiryhmässä kokemuksia jakamalla syntyy voimaa, joka tukee tätä nuoren prosessia. Voimaantuminen johtaa parhaimmillaan keskusteluun, vaikuttamiseen ja itsestänselvyyksien kyseenalaistamiseen, jolloin nuori itse kokee olevansa vastuussa omasta elämästään. Voimaantumisen päämääränä on tila, joka koetaan paremmaksi kuin lähtökohta. (Iija 2009, 105–106; ks. myös Hokkanen 2009, 319.) Voimaantuminen voidaan nähdä myös osallistumisen perusteella tapahtuvana tiedon hakuna samalla kun tietäminen vahvistuu ja uusia edellytyksiä kasvulle tapahtuu (Oesch 2007, 219). Täten verkkovertaistuen antaessa masentuneelle tietoa ja keinoja oman kasvun kehittämiseen, voidaan puhua voimaannuttavasta vaikutuksesta tai ainakin sen mahdollistumisesta.

Riina Karvosen (2011, 125, 128–129) mukaan vertaistukiryhmien avulla tapahtuvaa voimaantumista voi syntyä jos sen osa-alueet toteutuvat. Voimaantumisen osa-alueita ovat muun muassa omien taitojen tunnistaminen sekä luottaminen omaan osaamiseen, halu ja kyky tehdä omaan elämään liittyviä päätöksiä sekä ymmärrys omien päätösten

seuraamuksista sekä niistä vastuunottaminen. Myös oman toiminnan omien arvojen mukaiseksi kokeminen, itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on sekä paikkansa löytäminen yhteisössä ovat voimaantumista lisääviä tekijöitä. Masentuneen nuoren voimaantumisen tunne syntyy kuitenkin vasta, kun nuori tunnistaa omat mahdollisuutensa ja siirtyy ohjattavasta toimijaksi.

Nuorille, jotka kokevat esimerkiksi sairautensa vuoksi leimaantumista, verkkovertaistuki voi olla merkittävä tuen lähde (White & Dorman 2001, 694) Verkossa voimaantuminen tarkoittaa ihmisen kykyjen, mahdollisuuksien ja omaan elämään liittyvän vaikutusvallan lisääntymistä. Voimaantuminen voidaan nähdä voimavaraistumisena silloin, kun ihmiset saavat lisää taitoja, voimia sekä uskoa omiin kykyihinsä vaikeassa elämäntilanteessa. Voimaantuminen on myös toimintakyvyn lisääntymistä. (Oesch 2007.) Verkkovertaistukeen kirjoittamiseen ja sitä kautta vuorovaikutukseen sisältyykin terapeuttinen ulottuvuus, joka voi vähentää kipua, stressiä ja jopa masennusta (White & Dorman 2001, 703)

Ryhmät antavat tukea, vähentävät syrjäytymisen riskiä sekä voivat lisätä omien tavoitteiden saavuttamista muun muassa tiedon jakamisella (Adams 2008, 116). Verkon avulla nuori voi myös kokea yhteisöllisyyden kokemuksia ja mahdollisuuksia, jotka muuten voisivat jäädä kokematta (Noppari & Uusitalo 2011, 154). Yhteisöllisyys ja yhteisöt tarvitsevat toimiakseen jonkinlaisen yhteisen arvoperustan, ajattelutavan tai kokemuksen, joiden ympärille sosiaalisuus rakentuu (Hoikkala & Paju 2013, 122). Verkkovertaistuessa tämä kokemus on masennus, johon jokainen verkkovertaistukiryhmään osallistuva nuori haluaa apua. Yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen kokemus voikin lisätä voimaantumista myös verkkoympäristössä. Kun nuori kokee ryhmässä keskinäistä luottamusta, vastavuoroisuutta ja saa sellaisia voimavaroja, joita hän ei olisi yksin pystynyt hankkimaan, voidaan puhua voimavarojen kasvusta, joka puolestaan edistää voimaantumista (Juhila 2006, 126–127). Kun masentunut nuori on saavuttanut vuorovaikutuksen avulla henkilökohtaisen päämääränsä, hän voi kokea voimaantuneensa (Hokkanen 2009, 321).

3 Tutkimuksen toteuttaminen

3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tehtävänä on tarkastella masentuneiden nuorten subjektiivisia kokemuksia vertaistuesta. Pyrkimyksenäni on hahmottaa ja analysoida masennuksesta kärsivien nuorten vertaistuelle antamia merkityksiä, heidän vertaistukiryhmään osallistumisensa tapoja sekä heidän voimaantumisen kertomuksiaan. Haluan tuoda esiin myös nuorten masennukseen liittyvän yhteiskunnallisen näkökulman, minkä vuoksi tarkoitukseni on kuljettaa sitä jonkin verran tekstin mukana. Sosiaalityön tutkimuksella onkin ollut jo varhaisista tutkimuksista lähtien yhteys yhteiskunnallisiin käytäntöihin. Sosiaalityön tavoitteena on usein saada aikaan keskustelua yhteiskunnan ilmiöistä ja sosiaalisista ongelmista. Keskustelun lisäksi se pyrkii vaikuttamaan käytäntöihin ja kehittämään niitä. Sosiaalialan käytäntötutkimus on soveltavaa tutkimusta, jonka tavoitteena on palvella tiettyjä tahoja. Näitä tahoja voivat olla esimerkiksi palvelunkäyttäjät, sosiaalityöntekijät, vapaaehtoistoimijat tai palvelun ostajat. (Satka ym. 2005, 9, 11; Kuula 2011, 156.)

Sosiaalityössä tutkimus kuuluu osaksi käytäntöä, koska toimimme eri taustoista tulevien ihmisten kanssa. Tutkimuksen kautta on mahdollista haastaa niitä ennakkoluuloja ja yleisiä asenteita, joita sosiaalityön asiakkaat saavat osakseen. (Engel & Schutt 2010, 6.) Mielenkiintoni kohdistuu asiakastutkimukseen ja kokemuskäytännöihin, koska palveluiden kehittämisen ja tiedon lisäämisen kannalta on tärkeää ottaa huomioon nuorten omat kokemukset vertaistuen toimivuudesta ja toimivuuden edellytyksistä. Sosiaalityölle ominainen lähtökohta palveluiden kehittämisestä sekä erilaisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin liittyvän tiedon lisääminen vaikuttavatkin jatkuvasti tutkimukseni taustalla.

Aihetta etsiessäni ja Internetin keskustelupalstoja selatessani huomasin kuinka yleistä on, että masennuksen kanssa kamppailevat nuoret eivät koe löytävänsä tietoa vertaistuesta helposti. Päätelmäni siitä, että vertaistukiryhmille ja niihin liittyvän tiedon lisäämiselle on kova tarve, sai aikaan kiinnostukseni tutkia vertaistukea. Nuorten

vertaistukiryhmät, varsinkin Internetiin sijoittuvat, ovat nousussa, mutta nuorten omia kokemuksia ryhmään osallistumisesta on kuitenkin tutkittu vähän (ks. Nylund & Yeung 2005).

Nuorten osallisuus on ajankohtainen asia monella tapaa. Vaikka lasten ja nuorten osallisuuden käsitteleminen on suhteellisen tuore asia, on osallisuudella vahva laillinen perusta. Perustuslain neljännessätoista pykälässä, samoin kuin perusopetuslain pykälässä 47 a korostetaan nuorten oikeutta osallistua. Myös nuorisolain kahdeksannessa pykälässä todetaan, että nuorille tulee järjestää mahdollisuuksia osallistua nuorisotyötä ja – politiikkaa koskevien asioiden käsittelyyn. Nuoria tulee myös kuulla heitä koskevissa asioissa. Nuorten osallisuus voidaan nähdä ikään kuin osana omaehtoista toimintaa. (Horelli ym. 2007, 217; Kiilakoski 2007, 8–9, 16; Tervonen 2009, 8, 15–16.) Nuorten osallisuudella on pohja niin laillisesti kuin yhteiskunnallisesti. Nuorilla on oikeus tulla kuulluksi heitä koskevissa asioissa, minkä vuoksi tutkimukseni nuorten äänen esille tulo tutkimuksessa on perusteltua niin yhteiskunnallisesti kuin kulttuurisestikin (ks. Kuula 2011, 147)

Vaikka masennusta itsessään on tutkittu suhteellisen paljon (ks. esim. Romakkaniemi 2011) masentuneiden nuorten oma ääni on jäänyt tutkimuksissa paikoittain kuulematta. Masennuksen elämäntilanteista kumpuavan ja sitä kautta haasteita luovan luonteen vuoksi on kuitenkin edelleen tärkeää saada tietoa siihen liittyvistä palveluista (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 36–37). Elämän ja yhteiskunnan muuttuessa yhä enemmän verkkopainotteiseksi, tutkimukset verkossa tapahtuvista työmenetelmistä ovat paikallaan. Julkisen palvelujärjestelmän resurssit mielenterveydenhoidossa ovat jatkuvasti muutosten alla, minkä vuoksi on tärkeää, että käytössä olevia tukea antavia, masennuksiin ja muihin sairauksiin liittyviä hoidon osana toimivia menetelmiä tutkitaan enemmän niiden käyttäjien näkökulmasta.

Verkossa tapahtuvaa vertaistukea on tutkittu eri tavoin. Esimerkiksi Annika Olli (2014) on tutkinut ahdistuneisuushäiriöistä kärsivien nuorten sairauden merkityksiä toimintakykyyn ja arjesta selviytymiseen, joita hän tutki blogitekstien avulla. Myös Anni Partanen (2012) on tuonut Pro Gradu-tutkielmassaan esiin blogien avulla saadun nettivertaistuen merkityksen tahattomasti lapsettomille naisille. Tämän lisäksi verkkovertaistukea on tutkittu epilepsiaa sairastavien lasten vanhempien näkökulmasta

(Tarkiainen 2013). Vertaistukiryhmien tutkimus onkin kasvanut niiden yleistymisen myötä. Myös nuoret hakevat verkon avulla omia vertaisryhmiään (Noppari ja Uusitalo 2011, 143).

Vertaistuen tutkimisen lisäksi koen myös masennuksen tutkimisen tärkeäksi. Jukka Tontti (2008, 20) mainitseekin psykiatristen sairauksien tutkimisen yhteiskuntatieteiden kannalta tärkeänä, koska myös psyykkiset sairaudet ja ilmiöt koskettavat koko yhteiskuntaa ja sen tilaa. Ammattilaisten, ja tapauksessani tutkijan, vertaistukea ja siitä saatuja kokemuksia kohtaan osoittama mielenkiinto on Eila Jantusen (2008) mukaan masentuneille keskeistä. Nuoret näyttävät tarvitsevan hyväksyvää asennetta vertaistukea kohtaan. Tutkimukseni kohteena on Tukinetin nuorten foorumille masennuksestaan kirjoittavat nuoret. En ole kohdistanut tutkimukseni nuorten ikää mihinkään tiettyyn ikäryhmään, koska Tukinetin vertaistukiryhmässä ei ole ikärajaa. Oletan kuitenkin nuorten kirjoitusten sisällön perusteella, että kaikki foorumille kirjoittavat nuoret ovat iältään noin 14–22-vuotiaita.

Mirja Satkan ym. (2005, 18) mukaan tutkittavien kokemusmaailmaa lähestyvien tutkimusmenetelmien käyttäminen voi olla parhaimmillaan toimijoita voimaannuttava kokemus. Voimavarat muodostuvat siis osittain arjen rakenteiden kautta. Jotta näitä voimavaroja tukevia rakenteita voitaisiin lisätä, niitä ymmärtäviä toimintamenetelmiä ja tutkimusta tulee lisätä. Tavoitteenani onkin tuottaa tietoa verkossa tapahtuvasta vertaistuesta nuoruuden masennuksen kontekstissa sekä avata nuorten masennuksen erityisyyttä palveluiden järjestämisen kannalta. Pyrin saamaan näihin liittyvää tietoa nuorten vertaistukiryhmään kirjoitettujen kertomusten avulla, minkä vuoksi valitsin narratiivisuuden tutkimusmenetelmäksi. Narratiivisuuden kautta saavutettu vakuuttava kerronta on tärkeää varsinkin sosiaalityölle, koska sen avulla arkielämään rakennettua tietoa saadaan paremmin nähtäville (Riessman & Quinney 2005, 395).

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia merkityksiä vertaistuki saa masentuneiden nuorten kirjoituksissa?
2. Millaisia osallistumisen tapoja nuorten vertaistukiryhmässä ilmenee?
3. Millaisia voimaantumisen kertomuksia nuorten osallistumistyyppien myötä rakentuu?

3.2 Internet tutkimusaineiston lähteenä

Aloin keräämään aineistoani Tukinetin sivuilta syksyllä 2013. Sitä ennen olin laittanut kirjoituspyyntöjä lukuisille eri mielenterveystoimijoille, niin yhdistyksille kuin työntekijöillekin, ilman tulosta. Alun perin tarkoitukseni oli hankkia aineisto nuorille tarkoitettujen kirjoituspyyntöjen avulla, joiden myötä tavoitteeni oli saada nuorten kirjoittamia kertomuksia vertaistuen merkityksistä tai saada heitä haastateltavikseni. Yrityksistä huolimatta eri organisaatioiden ja yhdistysten työntekijöidenkään avulla en onnistunut löytämään yhtään nuorta, joka olisi halunnut osallistua tutkimukseeni.

Alussa päädyin etsimään Internetistä masennukseen liittyviä blogeja, joissa vertaistuen merkitykset olisivat olleet näkyvissä. Etsinnästä huolimatta en löytänyt yhtään tutkimusaiheeni kannalta olennaista blogia, jolloin löysin Googlen avulla Tukinetin keskustelunalueen ja vertaistukiryhmät. Laitoin ensin Tukinettiin kirjoituspyynnön, joka julkaistiin sivuston etusivulla. En kuitenkaan saanut sieltäkään vastauksia, joten päädyin keräämään aineistoni Tukinetin nuorten foorumin masennukseen liittyvistä verkkovertaistukiryhmistä. Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa Internetin käyttö tutkimuksen aineiston keruun paikkana ja tutkimuskohteena on lisääntynyt (Laaksonen ym. 2013, 9, 18–19).

Internet voidaan nähdä tutkimuksen kohteena, tutkimusvälineenä kuin tutkimusaineiston lähteenäkin (Kuula 2011, 169). Internetillä on yhteiskunnassamme ja nuorten elämässä suuri merkitys. Esimerkiksi kuvien laittaminen Facebookiin sekä niihin saadut kommentit ovat nuorille merkityksellisiä. (Hoikkala & Paju 2013, 83.) Nuoret kasvavat yhä enemmän teknologian ja median parissa. Nyky-yhteiskunnasta puhutaankin muun muassa digiyhteiskuntana (Hoikkala & Paju 2013) sekä informaatioyhteiskuntana (Suoranta & Lehtimäki 2003; ks. myös Mäkinen 2006). Tämän vuoksi koen, että on lähes luonnollista kerätä nuorten masennukseen liittyvää aineistoa juuri Internetistä, koska se näyttää olevan nuorille ominainen paikka kertoa itsestään. Masentuneet nuoret kärsivät usein myös esimerkiksi erilaisista sosiaalisista peloista, jotka voivat osaltaan estää esimerkiksi tutkimushaastatteluun osallistumisen. Internet näyttää siis olevan heille tästäkin näkökulmasta mieluisampi kohtaamispaikka.

Varsinkin nuoret näyttävät kokevan Internetin erilaiset keskustelupalstat ja sivustot itselleen normaaleina vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen paikkana (Suoranta & Lehtimäki 2003, 31). Tiedon nopea ja helppo saanti on nykyiselle sukupolvelle lähes eilinehto. Vertaistuen etsiminen onkin yksi osa elämää, pelkästään välineet sen hankkimiseen vaihtelevat. (Hoikkala & Paju 2013, 206.) Internetissä olevan valtavan tarjonnan vuoksi aineiston rajaaminen on tutkijalle keskeinen kysymys (Kuula 2011, 170). Internet ei myöskään ole aina perusteltu tutkimusaineiston keruupaikka. Tutkimuksen lähtökohdaksi ei myöskään riitä se, että Internetistä on helppoa kerätä aineistoa. Internetiin liittyvän tutkimuksen tuleekin olla perusteltua ja sen tulee tuottaa tietoa. (Kuula 2011, 198–199.) Tässä tutkimuksessa on mielestäni perusteltua käyttää Internetiä aineiston hankintakanavana, koska näen, että masentuneiden nuorten on helpompi pyytää apua Internetin kautta anonyymisti, kuin menemällä terveyskeskukseen. Tämä johtuu mielestäni osittain jo edellä mainituista masennukseen tyypillisesti liittyvistä sosiaalisista peloista, mutta myös ilmaisun vapaudesta.

Kun nuori käy läpi jotain vaikeaa asiaa tai kokee itsensä yksinäiseksi, hänelle on usein ominaista kirjoittaa tunteistaan ja ajatuksistaan esimerkiksi päiväkirjaan. Kirjoittaminen auttaa jäsentämään asiaa sekä näkemään jopa ongelmaan johtaneet syy-seuraussuhteet. Ihmisen luonteeseen kuuluu jäsentää elämäänsä kertomusten avulla (Bardy & Känkänen 2005, 202). Keskustelupalstojen tarjoama anonyymiys edistääkin nuorten kokemusten jakamista samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, mikä helpottaa nuorta myös neuvojen ja avun pyytämisen näkökulmista katsottuna (Sihvonen 2003, 91). Koen, että keräämällä aineistoa verkkovertaistukiryhmästä pääsen tutkimaan nuorten aitoja kokemuksia. Kertomukset ja kirjoittaminen ovat käsitykseni, sekä omien kokemusteni, mukaan nuorille ominainen tapa käsitellä asioita, jolloin kokemuksista voi saada enemmän irti kuin perinteisen haastattelun keinoin. Näen, että kirjoittamisen kautta kerronta voi olla monisävyisempää ja enemmän informaatiota esille tuovaa. Internetissä sijaitsevat vapaasti luettavissa olevat sivustot ovat tutkimusten kannalta samalla tavalla käytettävissä kuin julkiset asiakirjatkin. (Kuula 2011, 171). Tämän tutkimuksen aineisto koostui avoimista keskusteluryhmän kommentteista, jotka ovat kaikkien luettavissa. Koen, että nuoret ovat tietoisia tästä asiasta, minkä vuoksi kommenttien kerääminen sieltä lupaa kysymättä on perusteltua.

Löysin Tukinetin verkkovertaistukiryhmät syksyllä 2013, kun kirjoituspyyntöjen ja tutkimukseni kannalta olennaisten blogien löytäminen ei ollut onnistunut. Päädyin etsimään Google-hakukoneella nuorten vertaistukiryhmiä käyttäen hakusanoja masennus JA vertaistukiryhmä sekä vertaistuki JA nuorten masennus. Viimeisimmän haun tuloksena kulkeuduin www.tukinet.net-sivustolle. Mielenterveysongelmat ovat aihe, josta monet haluavat vaieta. Kuitenkin niistä toipumiseen näyttää liittyvän puhumisen ja keskustelun tarve (Mäkinen 2006, 184). Tukinet on Internetissä toimiva kriisikeskus, jonka ylläpidosta vastaa Sastamalan seudun mielenterveysseura ry. Tukinet kustannetaan Raha-automaattiyhdistyksen avustuksilla ja sen tarkoituksena on tukea ja kehittää mielenterveyttä, mielenterveystyötä sekä hyvinvointia. Sen toiminta on aloitettu jo vuonna 2000, mikä tekee siitä yhden Suomen ensimmäisiä ja tunnetuimpia mielenterveystoimijoita. Tukinetin palvelut ovat anonyymeja ja maksuttomia.

Tukinetin keskusteluryhmät on jaoteltu teemaryhmiin, liveryhmiin sekä avoimiin ryhmiin. Teemaryhmät ovat suljettuja ryhmiä, joihin vain rekisteröityneet ja käyttöoikeuden saaneet ihmiset voivat osallistua. Liveryhmät ovat reaaliaikaisia keskusteluryhmiä, jotka voivat olla joko avoimia tai teemaryhmiä. Avoimet ryhmät ovat puolestaan julkisia ryhmiä, joiden viestit ovat kaikkien luettavissa. Sinne kirjoittaminen vaatii kuitenkin rekisteröinnin ja kirjoitusoikeudet. Päätelin, että Liveryhmät voisivat olla tutkimusaiheeni kannalta liian hektisiä, minkä vuoksi päädyin jättämään ne pois tutkimuksestani. Myös teemaryhmät olisivat edellyttäneet käyttöoikeuden saamisen, minkä vaatiminen ja suljettuun ryhmään osallistuminen tarkkailijan roolissa olisi mielestäni ollut eräänlaista nuorten salakuuntelua, jota en halunnut tehdä. Arja Kuula (2011, 186) mainitseekin, että jos keskustelupalstan viestien lukeminen edellyttää sivustolle kirjautumista, on syytä arvioida tutkimusluvan tai tutkimuksen informoinnin mahdollisuudet (Kuula 2011, 186). Päädyin tutkimuksessani käyttämään avoimia keskusteluryhmiä, koska koin, että niiden seuraaminen olisi rekisteröimättömänä mahdollista. Koska avoimet ryhmät ovat kaikkien luettavissa ja nuoret tietävät tämän, koin sen olevan myös eettisesti parempi vaihtoehto tiedon keräämiselle. Tukinetistä on mahdollista saada myös henkilökohtaista tukea, mutta päädyin jättämään sen vaihtoehdon tutkimukseni ulkopuolelle, koska halusin mahdollisimman kattavan joukon nuorten kokemuksia tiedon saamisen vuoksi.

Aloitin Tukinetin avointen keskusteluryhmien läpikäymisen ja etsin masennus-sanalla otsikoituja avoimia keskusteluryhmiä. Näitä löytyikin useita, joista lähes kaikki olivat yksi tai kaksi sivua pitkiä. Etsin kuitenkin ensisijaisesti keskusteluketjua, jossa olisi mahdollisimman monta sivua, koska halusin nähdä miten vertaistukiryhmään osallistuminen vaikutti nuoren elämään ja koin, että tiedon saaminen olisi todennäköisempää suuresta joukosta. Ajatukseni oli, että monta sivua sisältävä keskusteluketju sekä ryhmään sitoutuneet ja sinne kommentoivat samaa nimimerkkiä käyttävät nuoret voisivat antaa paremmat lähtökohdat nuorten yksilökohtaisten tilanteiden etenemisen seuraamiselle ja kokemusten tutkimiselle. Arvioin myös, että laajemmassa vertaistukiryhmän keskusteluketjussa nuorten anonyymiyys pysyisi paremmin turvassa. Tutkimukseeni valikoitui lopulta vertaistukiryhmä, joka käsitteli laajasti nuorten masennukseen ja sen hoitoon liittyviä sosiaalisia, yhteiskunnallisia kuin diagnostisiakin tekijöitä. Tämä ryhmä sisälsi 1051 kappaletta masentuneiden nuorten kirjoittamaa kommenttia sekä oli 211 sivua pitkä.

Alun perin keräämiäni nuorten kommentteja oli 62 nuorelta, mutta kun olin numeroinut tutkimukseeni päätyneiden nuorten kommentit uusiksi, niitä kertyi 42 kappaletta. Tutkimukseni aineisto koostui näiden 42 nuoren kirjoittamasta kommentista, joista osa oli lyhyitä ja osa pitkiä. Koenkin, että näiden kommenttien takana olevat ja tutkimukseni kannalta merkittävimmät kertomukset olivat helpommin hahmotettavissa yhdestä vertaistukiryhmän keskusteluketjusta kuin jos olisin koonnut niitä useasta sivumäärältään pienemmästä ryhmästä. Ryhmän vanhin kommentti oli kirjoitettu vuonna 2004 ja uusin 2011. Tämä antoi minulle edellytykset seurata näiden suurimmaksi osaksi samojen osallistujien etenemistä niin vertaistuen merkityksenannon kuin voimaantumisen kertomusten suhteen. Yksittäinen kommentti oli näkemykseni mukaan osa kokonaisuutta, minkä näkeminen mahdollistui keskusteluketjun suuren sivumäärän ja osallistujien ryhmään sitoutumisen vuoksi.

Kun olin kerännyt nuorten kirjoittaman ja vertaistukikokemuksia kuvailevan aineiston Word-tiedostolle, valitsin tarkasteltavakseni ne kommentit, joissa vertaistuki nousi jollain tapaa esiin. Kun otin tutkimukseni vertaistukiryhmän kommentteista pois sellaiset kommentit, jotka olivat epäolennaisia tutkimukseni kannalta ja tallensin jäljelle jäävät kommentit omalle Word-tiedostolle, sivumääräksi tuli 86 sivua Times New Roman-fontilla, rivivälillä 1, tasatuilla reunoilla ja fonttikoolla 12. Anonymiteetillä tarkoitetaan

oman persoonan salaamista. Se tarkoittaa sekä nimettömyyttä tai joukkoon, josta yksilöä ei voi tunnistaa, sulautumista (Mäkinen 2006, 175). Anonyymiyden suojaamiseksi tutkijan on syytä poistaa tunnisteet ja nimimerkit tai muuttaa niitä (Kuula 2011, 200). Korvasinkin kommentoijien nimimerkit käyttämällä heistä numeroituja tunnuksia kuten kirjoittaja 1 (K1), kirjoittaja 2 (K2) ja niin edelleen.

Päädyn jättämään nuorten kirjoitustavan näkyville, jotta heidän kokemuksensa tulisi esiin mahdollisimman aitona. Tämän vuoksi jätin myös nuorten tekstiin liittämät hymiöt kuvaamaan nuorten tunteita ja vuorovaikutusta. Poistelin kuitenkin nuorten kommentteissa olevia ylimääräisiä välejä, koska koin, että tällä tavalla aineiston lukeminen on lukijan silmälle helpompaa. En kuitenkaan kiinnittänyt huomiota nuorten kirjoitusvirheisiin tai asian ilmaisemistapoihin, koska en halunnut liiaksi rikkoa nuorten kirjoittamisen tyyliä. Aineistoni oli kokonaisuudessaan valmis tammikuussa 2014.

3.3 Kokemuksen tutkiminen

Tutkijalle on ominaista tutkia häntä kiinnostavaa ilmiötä (Frank 2012, 40). Kiinnostuin tutkimaan nuorten masennusta jo kandidaatin tutkielmassani, kun tutkin vertaistukiryhmän osallisuutta masentuneiden nuorten voimaannuttajana. Olen myös työskennellyt paljon nuorten parissa, minkä vuoksi nuorten tutkiminen oli minulle itsestään selvää. Halusinkin näiden kokemusten pohjalta jatkaa kandidaatin tutkielmani aihetta syvemmälle, minkä vuoksi päädyin Pro Gradu-tutkielmassani tutkimaan samaa aihepiiriä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole tehdä yleistävää katsausta nuorten vertaistuen kokemuksista, vaan tuoda esiin nuorten subjektiiviset kokemukset Tukinetin vertaistukiryhmästä, mistä voi olla hyötyä vertaistukeen liittyvässä tiedon tuottamisessa. Lähestyn tutkimustani laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän keinoin. Pertti Alasuutarin (2011, 83–84) mukaan laadulliselle tutkimukselle on ominaista katsoa ilmiötä monelta eri kantilta. Tämän vuoksi laadulliselle tutkimukselle on luonnollista kerätä aineistoa, joka mahdollistaa monenlaiset tarkastelut ja näkökulmat.

Laadullinen tutkimus perustuu empiiriseen analyysiin tapaan tarkastella aineistosta ilmenneitä havaintoja sekä argumentoida niitä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 21).

Laadullinen tutkimus sopii tutkimukseni luonteeseen, koska sen avulla voin tarkastella nuorten masennusta ja kokemuksia vertaistukiryhmistä. Vaikka pyrin ymmärtämään nuorten kokemuksia yksilötasolla, olen innokas näkemään onko näistä yksittäisistä kokemuksista aihetta suurempaan yleistykseen. Voiko masennuksesta kärsivä nuori voimaantua vertaistukiryhmän kautta ja miten hänen osallistumisensa tapa vaikuttaa voimaantumisen lopputulokseen? Haluan tuoda esiin sekä vertaistukiryhmän hyvät että huonot puolet sekä tuottaa lisää tietoa tästä tärkeästä aiheesta, minkä vuoksi koen, että laadullinen tutkimus sopii tutkimukselleni parhaiten.

Sosiaalialalla laadulliselle tutkimukselle tavallisimmat aineistonkeruutavat ovat kysely, haastattelu, havainnointi sekä dokumenteista kumpuava tieto (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71). Pertti Alasuutarin (2011., 83) mukaan merkityksistä puhuttaessa, aineistona tulisi olla tekstiä, jossa tutkittavat omin sanoin jäsentävät erilaisia asioita. Kokemuksiin liittyvien merkitysten ymmärtäminen sekä niiden tulkitseminen ovat olennainen osa tutkimustani. Jotta voisin tulkita keräämiäni kertomuksia, minulla täytyy olla jonkin asteinen käsitys siitä, mitä merkityksiä olen hakemassa. Tutkijalla on siis oltava eräänlainen esiyymmärrys tai oletus siitä, miten merkityksiä tulkitsee. Loppujen lopuksi tärkeintä on kuitenkin, että merkitysten kuvaaminen pohjautuu tutkimusaineistoon. (Moilanen & Räihä 2010, 51, 53–54). Haluan saavuttaa tutkimuksellani ymmärryksen siitä, mitä vertaistukiryhmät merkitsevät masentuneille nuorille. Tutkimukseni kannalta parhaiten tämän selvittäminen onnistuu narratiivisen tutkimusmenetelmän, eli tapauksessani kertomusten, avulla, jolloin masennuksen vuoksi vertaistukiryhmässä olleiden nuorten kirjoitukset toimivat aineistonani.

Merkityksen käsite nähdään laadullisessa tutkimuksessa keskeisenä (Eskola & Suoranta 1999, 51). Merkityksillä tarkoitetaan ihmisille ominaista olemassaolon tapaa, josta käsin hahmotamme maailmaa. Erilaisten kulttuurissamme luotujen merkitysten avulla voimme käsitellä kohtaamiamme asioita, ne eivät näyttäydy meille uusina, koska niille on oma merkityksensä. Merkitysten tutkiminen voi olla mielenkiintoista, koska niiden sisällöt voivat ajan myötä vaihdella. (mt., 1999, 45.) Laadullisessa tutkimuksessa onkin tyypillistä tutkia merkityksiä, joita ihmiset antavat tietyille ilmiöille (Denscombe 2010, 133). Narratiivi tarkoittaa kertomusta, johon sisältyy kertojalle merkityksellisiä tapahtumia. Kertojan lisäksi myös hänen yleisönsä voi kokea kertomukset merkityksellisinä. Narratiivisella menetelmällä kerätty aineisto voi olla joko tekstiä tai

puhetta, molemmilla on sama painoarvo. Narratiivilla on kuitenkin aina juoni, alkukohta, keskikohta sekä loppu, joista juoni tuo yhteen sekä toimijat, olosuhteet että tavoitteet ja keinot. (Denzin 1989, 37; Kujala 2007, 17, 26.)

Narratiivi nähdään ihmisille luonnollisena tarinan tai kertomuksen synonyyminä (Lieblich ym. 1998, 7; Riessman 2008, 3). Raimo Kaasilan (2008, 43–44) mukaan kertomuksilla on myös suuri merkitys siinä, miten identiteettimme muotoutuu (ks. myös Stanley & Billig 2004, 160). Hän huomauttaa, että kertomukset eivät ole vain tapahtumien kuvaamista vaan myös niiden suhteuttamista henkilön elämään. Samaa mieltä on myös Hannu L. T. Heikkinen (2010, 145), jonka mukaan ihmiset rakentavat identiteettiään kertomusten eli narratiivien avulla (ks. Lieblich ym. 1998, 7; ks. myös Frank 2012, 45). Käytän tutkimuksessani kertomus-käsitettä narratiivin sijaan, koska koen, että se kuvaa parhaiten sitä tapaa, millä nuoret kirjoittavat kokemuksistaan Internetissä. Lisäksi se antaa käsityksen siitä, miten kertomusten sisällöt vaihtelevat, ne siis liittyvät vahvasti yksilöllisiin kokemuksiin. En kuitenkaan erota näitä kahta käsitteellisesti toisistaan, koska ne molemmat tuovat esille sen, miten nuorten kirjoitukset voivat olla lyhyitä ilman vaatimusta koko henkilöhistorian läpikäymiseen. Lisäksi ymmärrän molempien tarkoittavan kertomuksen muotoista kielenkäyttöä (ks. Heikkinen 2010). Sen sijaan jätän tutkimuksestani pois lähteissä eteeni tulleen käsitteen elämäkerta, koska mielestäni sen käyttäminen vaatisi syvempää tarkastelua nuoren masennuksen kehittymiseen sekä sen vaikutuksiin, jotka eivät ole tutkimukseni päätavoitteita. (ks. Syrjälä 2010)

Narratiivinen tutkimusmenetelmä on hyvä keino kerätä aineistoa, jota on vaikeaa saada kysymyslomakkeiden tai havainnoinnin kautta (Lieblich ym. 1998, 9). Narratiiveilla eli kertomuksilla on sellaisia vaikutuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen, joita muilla kommunikaatitavoilla ei ole (Riessman 2008, 7-8). Myös ihmisen sisäiseen maailmaan on helpompi päästä kertomusten avulla (Lieblich ym. 1998, 7). Narratiiviseen tutkimustapaan liittyy kuitenkin myös kritiikkiä. Yksi keskeisimmistä kritiikin aiheista on se, että tutkija voi tehdä liian tuntuvia oletuksia siitä, mitä tutkittava on kokenut. Myös joidenkin kertomusten käyttäminen tutkimuksessa pelkää niiden selkeyden ja johdonmukaisuuden vuoksi on saanut osakseen kritiikkiä. Tällöin hajanaisemmat, mutta kuitenkin yhtä tärkeät, kertomukset voivat jäädä taka-alalle. (Hänninen 2010, 175.) Kokemuksen tutkimisessa on myös se vaara, että tutkimukselle sopivaan

elämäntilanteeseen liittyvät ihmiset eivät halua osallistua tutkimukseen (Perttula 2005, 153).

Valitsin tutkimusmenetelmäksi narratiivisen tutkimusmenetelmän, koska mielestäni se tukee tutkimukseen osallistuvien ihmisten osuutta kokemustensa esille tuomisessa. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla kokemuksia, motiiveja tai näkökulmia (Denscombe 2010, 133). Myös sosiaalitieteissä narratiivisuus näyttää saavuttaneen suuren suosion. (Riessman & Quinney 2005, 393). Halusin saada nuorten omia kokemuksia esille heille tyypillisellä tavalla, koska yhtenä tutkimusintressinäni oli saada tietää millaisia kokemuksia nuorilla on vertaistuesta. Kokemuksen käsite on narratiivisessa lähestymistavassa keskeinen (Erkkilä 2005, 201). Kokemus voidaan nähdä ihmisen tapana antaa merkityksiä niille todellisuuksille, joihin ihminen on jollain tavalla liittynyt. Tällöin merkityksellä voidaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, millä tavalla tutkittava kokee vertaistukiryhmän avun elämässään. Voidaan sanoa, että tutkittavien todellisuus täyttyy merkityksistä, jonka vuoksi myös aiemmilla kokemuksilla on roolinsa siinä, millaisia merkityksiä asioille annetaan. Merkitykset voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia, mutta ne liittyvät aina jollain tapaa toisiinsa, jolloin asioiden merkitykset näyttäytyvät myös suhteessa toisiinsa. Kokemus siis liittyy elämäntilanteeseen, se on sitä mitä elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa. (Perttula 2005, 149, 151; Moilanen & Räihä 2010, 46–47.) Näitä kokemuksia voidaan tuoda esiin kertomuksissa (Denzin 1989, 81).

Kun kokemuksistaan kirjoittaa, kertomukseen voi palata ja siihen voi lisätä asioita, joita ei aiemmin esimerkiksi muistanut (ks. Denzin 1989). Kirjoittamisessa on myös ilmaisun vapaus, joka joiltakin osin voi jäädä puuttumaan haastattelusta. Täytyy kuitenkin pitää mielessä, että tutkija ei ole pääasiassa kiinnostunut kokemusten ilmaisutavoista, vaan ihmisten kokemuksista (Perttula 2005, 140). Tutkiessani nuorten vertaistuen kokemuksia, kiinnitän huomiota kokemuksiin, jotka näyttävät olevan olennaisia vertaistuen toimivuuden kannalta. Olen siis kiinnostunut tutkimaan nuorten kertomusten sisältöjä, en niinkään niiden muotoja (ks. Laitinen & Uusitalo 2008, 131).

Narratiivisuus voi tarkoittaa tutkimusmenetelmän lisäksi myös tapaa käsitellä aineistoa (Daiute & Lightfoot 2004). Donald E. Polkinghorne (2005, 12–13, 15) jakaa narratiivisen aineiston käsittelytavan kahteen kategoriaan, joiden avulla aineistoa

voidaan käsitellä. Nämä tavat ovat narratiivien analyysi (analysis of narratives) ja narratiivinen analyysi (narrative analysis). Narratiivien analyysissä kertomuksia voidaan luokitella erilaisten teemojen tai tyyppien mukaisesti. Sen avulla voidaan kerätä tarinoita ja tuottaa niistä yleistä tietoa. Tällöin tarkoituksena on muodostaa esimerkiksi yleisiä aineistosta ilmenneitä teemoja. Narratiivisessa analyysissä painotetaan aineistossa olevien kertomusten kautta tapahtuvaa uuden kertomuksen tuottamista. Narratiivinen analyysi ei kiinnitä huomioitaan aineiston analyysiin, vaan se pyrkii tuottamaan uuden, aineiston näkökulmasta keskeisiä teemoja sisältävän, kertomuksen. (ks. myös Heikkinen 2010, 149.)

Merja Laitisen ja Tuula Uusitalon (2008, 130) mukaan narratiivisuutta analyysissä hyödyntäessään tutkijan tulee tietää onko hän kiinnostunut aineiston muodosta eli miten kerrotaan vai sen sisällöstä eli mitä kerrotaan. Koska tutkimukseni ja aineistoni tarkoituksena on etsiä vertaistuen merkityksiä nuorelle masentuneelle, päähuomioni on kertomusten sisällöissä, toisin sanoen niissä merkityksissä ja teemoissa, joita masentuneet nuoret antavat kokemuksilleen (ks. Kaasila 2008, 48). Tässä tutkimuksessa keskityn narratiivien analyysiin, koska haluan tuottaa tietoa nuorten vertaistuelle antamista merkityksistä, siihen osallistumisen tavoista sekä niiden vaikutuksesta voimaantumisen kertomuksiin. Koen, että narratiivien analyysin avulla tämän tiedon tuottaminen mahdollistuu.

Kokemusten tutkiminen on tärkeää, koska elämme maailmassa, joka on täynnä erilaisia kertomuksia (Kaasila 2008, 41; Riessman 2008, 3). Kertomuksilla on keskeinen merkitys siinä, miten identiteettimme muodostuu (Kaasila 2008, 44; Riessman 2008, 8; ks. myös Salo 2008, 82). Kuitenkin kertomusten kokonaismerkitys rakentuu vasta kokonaisilmaisun taustaa vasten, jolloin esimerkiksi erilaiset eleet voivat rakentaa merkityksiä (Salo 2008, 87; ks. myös Daiute & Lightfoot 2004). Mielestäni esimerkiksi erilaiset hymiöt voivat olla tällaisia eleitä verkkokeskustelussa. Kuten aiemmin mainitsin, päädyin jättämään hymiöt nuorten kommentteihin, koska koen, että ne tuovat enemmän ilmi nuoren kokemusmaailmaa sekä merkityksiä kirjoitetuille asioille. Koska en kiinnitä huomiota kertomusten tapoihin, en analysoinut niitä sen enempää, vaan jätin ne tuomaan nuoren oman ilmaisun tavan esille. Toisaalta halusin antaa lukijalle myös tilaisuuden muodostaa oman käsityksensä näistä kirjoitusvirheistä, hymiöistä ja niiden syistä, jolloin jokainen tutkimustani lukeva ihminen voi rakentaa oman tulkintansa

nuorten kertomuksista. Catherine Riessman (2008, 13) mainitseekin, että hyvä narratiivien analyysi mahdollistaa lukijan ajattelun myös tekstin pinnan alle.

Laadullisen tutkimuksen analyysin tarkoituksena on tuottaa aineiston avulla uutta tietoa tutkimusaiheesta (Eskola & Suoranta 1999, 138). Laadullisen aineiston sisällönanalyysi voidaan toteuttaa joko aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Sen avulla pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanojen avulla. Tarkoituksena on kuvata tutkittavaa ilmiötä selkeään ja tiivistettyyn muotoon järjestämällä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107, 110.) Koska valitsin nuorten kertomukset tutkimukseni aineiston kohteeksi, tutkimukseni on narratiivien eli kertomusten sisällönanalyysiä.

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista aloittaa puhtaalta pöydältä. Tällä tarkoitetaan sitä, että teoriaa rakennetaan aineiston kautta, jolloin ennakkoluulot ja määritelmät eivät määritä tutkimusta. Tällöin puhutaan aineistolähtöisestä analyysistä. (Eskola & Suoranta 1999, 19.) Tutkimukseni on aineistolähtöistä kertomusten sisällönanalyysiä eli narratiivien analyysiä, jossa hyödynnän sekä teemoittelua että tyypittelyä. Tämän vuoksi teoriani rakentui lopulliseen muotoonsa vasta aineiston analyysin jälkeen. Tämän tutkimuksen analyysi oli aineistolähtöistä, koska teoria sai tarkemman muotonsa vasta aineiston analyysivaiheen jälkeen. Tällöin aineistosta alkoi nousta esiin teemoja (ks. Eskola & Suoranta 1999, 157). Aineistosta itsestään ei kuitenkaan suoraan nouse mitään, vaan tutkijan tulee lukemisen tavallaan, tulkinnoillaan ja valinnoillaan jäsentää aineiston käsittelyä ja täten määrätä sen suunnan (Ruusuvoori ym. 2011, 15).

Jotta kokemuksiin liittyviä narratiiveja olisi mahdollista tutkia, ne tulee pilkkoa ensin pieniin osiin, joita uudelleen kokoamalla voidaan rakentaa sekä merkitysyhteyksiä että niiden tulkintoja. (Laitinen & Uusitalo 2008, 131). Myös Jane Elliot (2005, 3) tuo esille, että narratiivit koostuvat pienistä osista, joista muodostuu kokonaisuus (ks. myös Fraser 2004, 183). Narratiivit siis kertovat elämäntapahtumien merkityksistä (Daiute & Lightfoot 2004). Tutkimukseni tarina koostui nuorten kommentteista, jotka loivat tutkimuskysymysteni pohjalta kokonaisuutta siitä, mitä vertaistuki heille merkitsee. Tässä tutkimuksessa pilkkominen tapahtui sekä merkitysten teemoittelun että osallistumistapojen tyypittelyn avulla, joista kerron seuraavaksi enemmän.

Aloitin aineistoni analyysin lukemalla koneelleni tallennetut nuorten kirjoitukset. Luin aineiston ensin kerran läpi, jotta pystyin hahmottamaan sen sisällön kokonaisuutta paremmin. Toisella lukukerralla pidin tutkimusaiheeni mielessäni. En vielä tässä vaiheessa tehnyt aineistolle mitään, joskin huomioin sieltä ilmenneitä asioita niiden vastaan tullessa. Aineisto kannattaakin lukea useampaan kertaan, jotta siitä saisi mahdollisimman laajan käsityksen (Eskola & Suoranta 1999, 152). Lopulta olin lukenut aineistoa useampaan kertaan, joka mahdollisti seuraavaksi tekemäni teemojen hahmottelun myös Word-tiedostoon. Päädyin teemoittelemaan vertaistuen merkityksiä, koska koen, että teemojen avulla tieto merkityksistä on paremmin havaittavissa. Tiedon lisäämisen lisäksi koen, että myös eettisyyden toteutuminen on varmempaa silloin, kun en kiinnity jokaisen nuoren henkilökohtaiseen merkityksenantoon vaan huomioin ennemmin laajemmat temaattiset kokonaisuudet. Arja Kuula (2011, 59, 96) tuokin esiin, että tutkijan tehtävänä on tuottaa tietoa sosiaalisten ongelmien sekä yhteiskunnan ja kulttuurin ymmärtämiseksi. Tämän vuoksi tiedon tuottaminen voidaan nähdä tutkimuseettisestä näkökulmasta hyväksyttäväksi perusteluksi tutkimuksen tekemiselle.

Kolmannella kerralla luin aineistoa samalla poistaen tutkimukseni kannalta epäolennaisia kommentteja sekä aloin jo mielessäni hieman teemoittelemaan sitä. Ensimmäinen laadullisen tutkimuksen analyysin tehtävä onkin järjestää aineisto sen jälkeen, kun se on kerätty ja valmisteltu käsiteltävään muotoon (Eskola & Suoranta 1999, 151). Luin aineistoa sivu kerrallaan ja punasin siellä ilmenneitä vertaistuen merkityksiin viittaavia kommentteja, jolloin minulla olisi myöhemmin helpompi koota samankaltaisia teemoja yhteen. Tutkimustehtävän tarkoituksena onkin tässä vaiheessa ohjata aineiston pelkistämistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111). Lopulta päädyin tarkastelemaan näitä punattuja tekstejä tarkemmin, minkä myötä jaoin aineiston teemoihin, joita huomasin kommentteista nousevan. Ryhmittelin samoja vivahteita sisältävät kommentit yhteen, jolloin teemoja kertyi tässä vaiheessa yhteensä kuusi kappaletta (ks. Fraser 2004, 195). Narratiivien analyysin tarkoituksena onkin aineistolle ominaisten yleisten teemojen paikantaminen, joka tapahtuu useampaa kuin yhtä kertomusta tutkimalla (Polkinghorne 2005, 13).

Tiedon lisäämisen kannalta teemoittelu on oiva analyysikeino, koska se auttaa ratkaisemaan käytännön ongelmia (Eskola & Suoranta 1999, 179). Aineiston analyysissä onkin tärkeää huomioida kerronnasta nousevat tapahtumat ja teemat

(Polkinghorne 2005). Yhdistin teemoihin liittyvät kommentit yhteen, jolloin jokainen teema sai alleen ne kommentit, jotka mielestäni kuvailivat vertaistuen merkityksiä sen teeman mukaisesti (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 112; Eskola & Suoranta 1999, 176). Tällaisia teemoja olivat esimerkiksi kokemusten jakaminen, tiedon välittäminen ja vaihtaminen sekä toisten kannustaminen. Usean lukukerran ja pitkään kestäneen pohdinnan jälkeen päädyin yhdistämään joitain teemoja keskenään, koska osallistumisen tapoja tyypitellessäni huomasin joidenkin teemojen sisältävän samankaltaisia asioita. Johanna Ruusuvuori ym. (2011, 12) huomauttavatkin, että tutkimuksen vaiheet limittyvät usein keskenään, jolloin eri vaiheista palataan usein tarkentamaan aiempia kysymyksiä. Teemat tiivistyivät ensin kolmeen ja sitten kahteen teemaryhmään. Jouni Tuomi & Anneli Sarajärvi (2002, 111–112) mainitsevat, että sisällönanalyysin viimeinen osa on se, että samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään, minkä jälkeen niistä muodostetaan niitä yhdistävä luokka ja se nimetään luokan sisällön kuvausta vastaavaksi. Näin muodostui kaksi vertaistukiryhmän merkityksiä kuvaavaa teemaa, jotka ovat 1) tukea avun hakemiseen sekä 2) tukea voimavarojen kasvulle.

Tutkimusta tehdessä voi käydä niin, että useat analyysivaihtoehdot kietoutuvat toisiinsa (Eskola & Suoranta 1999, 163). Näin kävi myös tässä tutkimuksessa, kun teemoittelun ja tyypittely muodostuivat analyysitavoikseni. Toinen perinteinen analyysikeino teemoittelun ohella onkin tyypittely, minkä avulla voidaan ryhmitellä samankaltaisuuksia omiksi tyypeikseen. Tyypittelyä tehdäkseen tarvitaan kuitenkin myös teemoittelua. (Eskola & Suoranta 1999, 182.) Tiettyjen teemojen sisältä voidaan tällöin etsiä yhteisiä ominaisuuksia tai piirteitä, joista muodostetaan eräänlainen yleistävä tyyppi (Tuomi & Sarajärvi 2002). Toisen ja kolmannen tutkimuskysymykseni eli nuorten osallistumistapojen ja voimaantumisen kertomusten selvittämiseksi päädyin hyödyntämään tyypittelyä, joka onnistui merkitysten teemoittelun avulla. Sillä tavalla pystyn analysoimaan verkossa olleita lyhyitäkin tekstipätkiä yhdistäen niitä samalla tutkimukseni kannalta olennaiseen kokonaisuuteen.

Kun olin teemoitellut merkityksiä ja analysoinut niitä tutkimukseeni, aineistostani nousi erilaisia nuorten osallistumistapoja. Tässä vaiheessa osallistumistapoja oli viisi. Päädyin kuitenkin aineistoa pidemmälle analysoidessani tyypittelemään nuorten osallistumisen tavat kolmeen eri päätyyppiin, jotka näyttivät kuvailevan niitä parhaiten. Lisäksi

aktiivisia keskustelijoita tyypiltään olevat nuoret olivat tulkintani mukaan joko tukea antamattomia tai tukea antavia. Myös turisteina osallistuva tyyppi sisälsi kaksi eri tyyppiä, jotka olivat konsultit ja konsultoitajat. En kokenut tärkeäksi analysoida sitä, millaisia nuoria keskusteluun osallistui, vaan keskityin siihen, mitä heidän osallistumisen tapansa kertoivat vertaistuen merkityksistä sekä voimaantumisen kokemuksista. Laadullisessa aineistossa tyypittely onkin usein pidemmälle vietyä analyysiä, joka rakentuu tarinoista (Eskola & Suoranta 1999, 182). Tällä tavalla myös tämän tutkimuksen tyypit rakentuivat. Nimesin nämä tyypit 1) tarkkailijoiksi, 2) aktiivisiksi keskustelijoiksi sekä 3) turisteiksi.

Lukiessani aineistoa kolmatta kertaa ja syventyessäni aineistostani nousseisiin vertaistuen merkityksiä sisältäviin teemoihin, oivalsin merkityksillä olevan yhteys osallistumisen tyypeihin ja sitä kautta voimaantumisen kertomuksiin, jonka vuoksi koin, että niiden analysoiminen on tiedon tuottamisen kannalta tärkeää. Rakensin tyypit kuvaamaan tiettyä yleistävää osallistumisen tapaa. Äärimmäisyydet ovatkin perusteltuja tyypittelyn näkökulmasta (Hoikkala & Paju 2013, 205). Tyypittelyssä voi myös esittää yhden tyypillisen tarinan, jonka tutkija valitsee edustamaan tarinajoukkoaan tai valita useasta tarinasta koostuvan laajemman tyypin. (Eskola & Suoranta 1999, 182). Tämän tutkimuksen tyypit rakentuivat tyypittelemällä aineistosta ilmenneet osallistumisen tavat, jolloin jokainen tyyppi sisälsi itselleen ominaisen yleisen kuvauksen osallistumisen tavasta. Jokaisen tyyppiin sisältyy tekijöitä, jotka ovat joko suuressa osassa tai lähes kaikissa tämän tyypin kommentteissa esille tulleita asioita (ks. myös Eskola & Suoranta 1999, 183).

Tyyppien rakentamiseen liittyy kuitenkin myös tutkijan puolelta väärän tiedon tuottamisen valta, joka voi pahimmillaan tuottaa tutkittavista tyypejä, joihin he eivät koe kuuluvansa (ks. Laitinen & Uusitalo 2008, 135). Koin, että tyypittelemällä osallistumisen tapoja, tutkimukseni on eettisesti hyväksyttävämpää kuin silloin, kun olisin tyypitellyt nuorten persoonaa tai elämää, mikä voisi olla osaltaan nuorta loukkaavaa, jos en tutkijana osuisikaan analyysissäni kohdalleen. Osallistumistapoja tyypitellessä voimaantumisen kertomusten analysointi mahdollistuu, mikä tarkoittaa myös sitä, että sama nuori voi olla osallistumistavaltaan eri tyypissä eri elämänsä aikana. Osallistumisen tyypit eivät kohdistu nuoriin henkilökohtaisesti, vaan ne kuvaavat nuorten kulloistakin osallistumisen tapaa. Tällöin tuon esille sen, että jokainen

nuori on omanlaisensa, eikä varsinaisesti mikään "tyyppi", vaikka johonkin tyyppiin kuuluukin (ks.myös Hoikkala & Paju 2013, 149).

Tyypittelyssä ei myöskään tarvitse etsiä yleistä vaan huomion voi kiinnittää poikkeavien tapaustenkin etsintään (Eskola & Suoranta 1999, 182). Tyypittely palvelee tutkimukseni tarkoitusta siis myös tiedon tuottamisen näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tämä näkyi siten, että toin tekstissä esille myös aineistostani ilmenneitä epätyypillisiä tapoja osallistua, jos jonkun tyyppin sisällä tällaista ilmeni. Vaikka en etsinyt poikkeavia tapauksia varta vasten, koin niiden esilletuomisen tärkeäksi tutkimukseni läpinäkyvyyden, tiedon tuottamisen ja tyypeille ominaisten piirteiden ymmärtämisen vuoksi. Halusin tuoda esiin myös sen, ettei mihinkään tyyppiin liittyvä kertomus voi olla absoluuttinen totuus, vaan jokainen niistä on aineistosta tulkitsemani yleisin totuus minulle.

Kolmas tutkimuskysymykseni viittaa nuorten voimaantumisen kokemuksiin. Kuitenkin myös vertaistuen merkitykset sekä nuorille ominaiset osallistumistavat liittyvät yhteen. Tyyppejä rakentaessani toin esiin myös jokaisen tyyppin sisällä olevia teemoihin liittyviä kokemuksia. Tämän valinnan tein siksi, koska koen, että sekä nuorten vertaistuelle antamat merkitykset että voimaantumisen kertomukset kumuloituvat keskenään ja rakentavat kokonaisen tarinan nuorten vertaistukeen liittyvästä subjektiivisesta kokemuksesta. Osallistumistyyppejä luodessani päädyin tuomaan esiin sen, edistikö vai estikö tietty osallistumistapa voimaantumista. Tällä tavalla mahdollistui voimaantumisen kertomusten rakentaminen jokaiselle tyyppille ominaisella tavalla, mikä selkeytti voimaantumisen kertomuksia sekä niiden eroja tyyppien välillä. Kertomuksen juoni eteni jokaisen tyyppin kohdalla analysoimallani tavalla, joka tarkoitti sitä, että tietyt vaiheet edellyttivät voimaantumista tai ei-voimaantumista. Tämän tekemällä yhdistin erilaiset merkitykset ja kertomusten osat yhteen ja muodostin juonellisen kokonaisuuden voimaantumisen kertomuksista (ks. Polkinghorne 2005, ks. myös Daiute & Lightfoot 2004).

3.4 Tutkimuksen eettisyys

Eettiset kysymykset ovat olennainen osa tieteellistä tutkimusta. Jo aihetta valitessaan tutkijan täytyy miettiä sitä, kuinka eettiset kysymykset vaikuttavat tutkimuksen etenemiseen (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 53; ks. myös Elliot 2005, 134). Chris L. Clarkin (2000, 25–26) mukaan etiikkaa on määritelty muun muassa moraalien filosofisen tutkimisen ja poliittisen hyveen sekä sitoumuksen kautta. Etiikalla voidaan tarkoittaa myös tiettyä ohjaavaa ammatillisten sitoumuksien tai velvollisuuksien kokonaisuutta sekä hyväksytyjä käytäntöjä tietyissä tilanteissa. Juhani Pietarinen ja Veikko Launis (2002, 42) kirjoittavat etiikan ja moraalien käsitteiden kulkevan usein käsi kädessä. Etiikka liittyy vahvasti moraalisiin, jonka kautta asioita voidaan tarkastella. Tällöin mietitään sitä, mikä on hyväksyttävää tai tuomittavaa, sallittua tai kiellettyä. (ks. Kuula 2011; Mäkinen 2006, 34; Denscombe 2010, 59.) Tässä tutkimuksessa eettisyyden voidaan nähdä olevan esimerkiksi sitä, millä tavalla masennusta tutkitaan ja miten tutkijana perustelen tekemäni valinnat.

Yhteiskuntatieteissä eettiset normit perustuvat yleensä hyötyperiaatteeseen, vahingon välttämisen periaatteeseen, oikeudenmukaisuuden periaatteeseen sekä autonomian kunnioituksen periaatteeseen. Näiden periaatteiden lisäksi niihin sisältyy myös luottamuksen turvaaminen sekä tieteen sisäisen etiikan periaate. (Kuula 2011, 59.) Tieteessä sekä tutkimuksen teossa etiikan pohdinta on ajankohtaista muun muassa siinä vaiheessa, kun kootaan aineistoa tai suunnitellaan tutkimuksen tekoa ja menetelmien valintaa (Pietarinen & Launis 2002, 46). Jo tutkimusaiheen valinnan aikana tutkijan eteen tulee tilanteita, jolloin hänen täytyy miettiä mahdollisten tutkimustulostensa vaikutusta muihin. Tutkimuksen edetessä tutkija kohtaa jatkuvasti risteyskohtia, joista hänellä tulee valita eettisesti oikea tie. Vaikka kaikkien miellyttäminen on hankalaa, tutkija voi vaikuttaa siihen tekemillään valinnoilla.

Yksi sosiaalialan keskeisimmistä arvoista on se, että jokaisella ihmisellä on samanlainen ihmisarvo. Arvot ovat sosiaalityön perustaa sekä osa yhteiskunnallista tehtävää. Vaikka sosiaalialalla arvot ja eettisyys liitetään usein asiakastyöhön, ne liittyvät käytännössä myös muihin sosiaalityön osiin, kuten tutkimukseen. (Kananoja ym. 2011, 128.) Sosiaalityön arvoina nähdään myös jokaisen ihmisen ainutlaatuisuus, jokaisen oikeus saada oikeutta, yhteisön olennaisuus sekä pyrkimys vapauteen. Etiikka on sosiaalityössä puolestaan sitä, minkä mukaan moraalisia ongelmia pyritään ratkaisemaan. (Clark 2000, 42–43, 46.)

Chris L. Clark (mt., 26) mainitsee, että sosiaalityölle on tyypillistä kannattaa arvoja, joita käytetään vaihtovuoroisesti etiikan kanssa. Sosiaalialalle ominainen ammattietiikka on täten peräisin arvoista, mutta se ei ole identtinen niiden kanssa. Sosiaalialan ammattieettisissä ohjeissa Arki, arvot, elämä (2005, 5) painotetaan sosiaalityön erityistä suhdetta etiikkaan ja ihmisoikeuksiin, joiden pohdinnasta sosiaalialan työn nähdään saaneen alkunsa. Ihmistieteissä tutkimusetiikan lähtökohdaksi määritellään ihminen, jota tutkitaan, ja jonka itsemääräämisoikeutta sekä loukkaamattomuutta tutkijan tulee kunnioittaa kaikissa tilanteissa. Tutkittavan vahingoittamista voidaan pyrkiä tietoisesti välttämään esimerkiksi ennakoimalla tutkimukseen liittyvät mahdolliset riskit ja vahingot. Aiemmin mainitun yksityisyyden suojan lisäksi tutkijan tulee ottaa huomioon tietosuojalait. Tutkija on vastuussa käsitteellisistä sekä metodologisista valinnoistaan, joiden lisäksi hänen tulee ohjata tutkimustaan korkeatasoisen tutkimusetiikan mukaisesti. Tällaisen tutkimusetiikan tarkoituksena on rohkaista tutkijaa tiedonmuodostukseen. (Rauhala & Virokangas 2011, 251–252.)

Sosiaalityön tutkimus nähdään eettisesti kestäväänä silloin, kun tutkimus on tutkittaville hyödyllistä ja rakentavaa (Rauhala & Virokangas 2011, 246). Valitsin narratiivisen lähestymistavan, koska koen, että se pitää sisällään myös eettisesti oikean ajatuksen tutkittavien omalla tavalla ilmaisemista kokemuksista. Käsitykseni mukaan oman tarinan kertominen kirjoittamalla, ilman kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta, voi näyttäytyä masennuksesta kärsivälle tai kärsineelle ikään kuin tilanteen herrana olemisena. Tällöin hänen ei tarvitse ajatella esimerkiksi sitä, onko joistakin asioista ja kokemuksista tarpeellista kertoa. Tutkittava saa itse päättää, mitä kertomuksellaan haluaa sanoa, ilman tahallista tai tahatonta johdattelua. Kirjoittaminen voi olla myös hyödyllinen tapa jäsenellä omia kokemuksia silloin, kun toisille puhuminen on masennuksen vuoksi hankalaa. Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös se, että siihen osallistuvien anonymiteetti taataan (Denscombe 2010, 65). Tässä tutkimuksessa olen varmistanut, että jokaisen nuoren anonymiys säilyy. Anonymiteetin avulla vältän nuorten yksityisyyden vahingoittamista. Koen, että verkkoon kirjoitetut kommentit suojelevat nuorten yksityisyyttä, koska ne julkaistaan aina nimimerkillä. Tämän lisäksi olen muokannut anonymiteetin varmistamiseksi nimimerkit ei-tunnistettaviksi tunnistetiedoiksi.

Arkaluontoisten aiheiden, kuten nuorten masennuksen, tutkimisella voidaan mahdollistaa näitä kokevien ihmisten äänen saaminen esille. Heillä voi olla paljon kerrottavaa sensitiivisenä koetusta ilmiöstä, minkä vuoksi heidän jättämisensä tutkimuksen ulkopuolelle ei edistä epäkohtiin puuttumista sekä niistä julkisesti puhumista. (Kuula 2011, 136.) Koen, että tekemällä tutkimusta nuorten masennuksesta mahdollistan osaltani tiedon tuottamisen masennuksesta yhteiskunnallisena ilmiönä. Masentuneiden nuorten kommentteja kerätessäni olen kuitenkin ollut varpaillani etiikan suhteen, etten vahingossakaan loukkaa tutkimuksellani nuorten kertomuksia.

Martyn Denscombe (2010, 59) viittaa etiikalla tutkimuksen teossa siihen, että tutkijan tulee tehdä tutkimuksensa eettisesti sopivalla tavalla. Tarkemmin sanottuna tutkimuksen etiikalla tarkoitetaan sitä, että tutkijan tulee perustaa muun muassa tutkimustapansa ja -aiheensa moraalisesti oikeille lähtökohdille. Tällainen lähtökohta voi olla esimerkiksi se, millaisia arvoja tutkimukseen liittyvälle yhteiskunnalle kuuluu. Koska tutkijan on tarkoitus turvata tutkimukseen osallistuvien etu, tulee tutkimuksen avoimuus ja rehellisyys sekä sen vaikutukset tutkittavien elämään ottaa huomioon. Tutkijan tulee pyrkiä objektiivisuuteen ja rehellisyyteen, jotka toimivat myös tutkijan työn perustana (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 15; Denscombe 2010, 81). Olen pyrkinyt avoimuuteen ja rehellisyyteen esimerkiksi tuomalla esiin myös tutkimuksessani ilmenneet epätyypilliset tavat osallistua. Lisäksi tarkoitukseni on ollut tuoda esiin se, että analyysini on minulle kommentteista ilmennyt kertomus, ei välttämättä mikään yleistettävä totuus (ks. Ruusuvuori ym. 2011, 19, 27).

Kokemuksen tutkiminen on henkilökohtaista, sensitiivistä sekä eettisesti haastavaa. Ilmiön luonne ja sensitiivisyys tulee ottaa huomioon tutkimuksen eettisyyttä pohtiessa sekä eettisiä valintoja tehdessä. Tutkimukseen liittyvä arkaluonteisuus on joskus jätettävä tutkittavan päätettäväksi. Saman tutkittavien ryhmän sisälläkin voi olla erilaisia käsityksiä siitä, mikä on arkaluonteista ja mikä ei. (Kuula 2011, 136.) Kokemusta tutkiessa tulee olla erityisen avoin, sekä tutkittaville että tutkimukselle. Ihmisten kertomuksia tutkittaessa tutkimuksen vaikutukset tutkittaviin tuleekin aina huomioida (Elliot 2005, 134, 141). Leena Syrjälä ym. (1995, 77) toteavat, että tutkimuksen tehtävänä on pyrkimys ihmismielen sekä tekojen taustalla olevien merkitysten ymmärtämiseen. Tutkija tarkastelee kuitenkin aineistoa aina

subjektiivisesti, jolloin hänen ikänsä, elämänsä ja sukupuolensa vaikuttavat siihen, millaisia merkityksiä aineisto hänelle antaa. On mahdollista että esimerkiksi tutkijan omat vaikeat elämäkokemukset vaikuttavat vaihtoehtoisten tulkinnallisten keinojen käyttämättä jättämiseen. (Laitinen & Uusitalo 2008, 137.)

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta voidaankin käsitellä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla. Ensimmäinen käsite tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on käsitelty sitä mitä on luvattu ja toinen tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133). Jotta tutkimus nähdään eettisesti hyvänä, tulee myös tutkimustulosten yleistettävyyteen kiinnittää huomiota (Denscombe 2010, 181). Tulosten yleistettävyyden kannalta ratkaisevaa on tulkintojen kestävyys sekä niiden syvyys (Eskola & Suoranta 1999, 68).

Käytän tutkimuksessani narratiivista tutkimusmenetelmää, joka tapauksessani tarkoittaa sitä, että käytän aineistona tutkittavilta keräämiäni kertomuksia. Nämä kertomukset käsittelevät heidän kokemuksiaan vertaistukiryhmästä masennuksen hoidon osana. Näitä kertomuksia tutkiessani joudun pohtimaan tiedon merkitystä yksilölle myös eettisestä näkökulmasta. Jos kertomusten kirjoittajilta ei ole kysytty etukäteen hänen haluaan tietää tuloksista, tutkija voi joutua eettisesti hankalaan tilanteeseen. Kertomuksista voi esimerkiksi paljastua asioita, joista tutkittavakaan ei ole tietoinen, jolloin tutkijan täytyy harkita välittääkö hän tiedon kertomusten kirjoittajalle. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 68–69.)

Laadulliselle, tapauksessani narratiiviselle, tutkimukselle on ominaista tulla tarkastelluksi eettisesti. Lähtökohtana on, että tutkimus antaa tutkittaville mahdollisuuden ilmaista itseään itselle parhaalla tavalla. Omien kokemusten kertominen koetaan usein terapeutiksi, mutta se voi olla myös minuutta haavoittavaa. Tutkijan oletukset ja kertomuksista esittämät tulkinnat voivat tuntua tutkittavista jopa loukkaavilta, jolloin tutkimuksen eettinen lähtökohta, vahingoittavuuden välttäminen, voi kääntyä tahattomasti pääläelleen. (Hänninen 2010, 174.) Pysin välttämään tätä haavoittavuutta jo tutkimukseni alkuvaiheessa, kun julkaisin avoimen kirjoituspyyntöni Tukinetin sivulla. Koska kirjoituspyyntöihini ei vastattu, päädyin keräämään aineistoni Internetistä, joka luo omat eettiset ongelmansa, joista kerron seuraavaksi.

Tässä tutkimuksessa tutkin nuorten kokemuksia Tukinetin verkkosivuilla olevasta vertaistukiryhmästä. Internetin käyttö tutkimusaineiston hankintakanavana edellyttää eettistä tarkastelua. Vaikka eettiset periaatteet koskevat myös Internetiä, tulee sen käytön myötä pohdittavaksi myös uudenlaisia haasteita. Esimerkiksi tutkimukseen liittyvien kertomusten kerääminen Internetistä ilman niiden kirjoittaneiden lupaa, tarvitsee eettistä pohdintaa. (Denscombe 2010, 74; Kuula 2011, 120.) Arja Kuulan (2011, 199) mukaan useat Internetiin liittyvät eettiset kysymykset voidaan selvittää kysymällä tutkimukselle lupa tai kertomalla käynnissä olevasta tutkimuksesta aina kun mahdollista. Koska käytän tutkimuksessani verkkovertaistukiryhmän kautta keräämiäni kertomuksia, tutkittavat eivät tiedä etukäteen, että aineisto tulee tutkimuskäyttöön. Kuitenkin myös tässä tutkimuksessa tulee ottaa huomioon se, että sähköisesti tutkimuksesta kertominen sekä aineiston käyttämiseen tarvittavan luvan saaminen tai jopa todistaminen ei aina ole itsestäänselvyys (Denscombe 2010, 74). Koen, että tutkimukseni nuoret ovat tietoisia siitä, että kirjoittaessaan avoimeen keskusteluryhmään, heidän tekstinsä ovat jokaisen Internetissä liikkuvan saatavilla. Tämän perusteella en koe tarvetta pyytää lupaa nuorilta heidän kommenttiensa tutkimuskäyttöön keräämiseen.

Koen, että tämän tutkimuksen verkkokeskustelupalstalle osallistuvat nuoret voivat kokea osallisuutta yhteisöön ja tuntea olonsa turvalliseksi siellä. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että tutkija perustelee eettiset valintansa eli sen miksi ja miten aineistoa aikoo tutkimuksessaan käyttää. (Kuula 2011, 185.) Koen, että Tukinettiin laittamani kirjoituspyyntö osaltaan siloitti tietäni tutkimuksen tekemiseen. Koin haastavaksi sen, että tutkimukseni nuoret eivät tienneet tutkimuksestani. Välillä tunsin itseni nuorten elämää tirkisteleväksi ja tietoa urkkivaksi ihmiseksi, joka koki ristiriitaisia tunteita tutkimuksesta kertomisen suhteen. Tutkijana minulla oli kuitenkin eettisesti parempi mieli siitä, että sivuston kävijät olivat mahdollisesti nähneet kirjoituspyyntöni. Vaikka tällä ei periaatteessa ole suurempaa vaikutusta tutkimusaineiston hankinnan etiikkaan, koin sen jollain tavalla oikeuttavan helpommin aineiston hankinnan verkkovertaistukiryhmistä (vrt. Eskola & Suoranta 1999, 54).

Sekä tutkimusaineiston kerääminen että sen analysoiminen edellyttävät tutkijalta eettistä tarkastelua. Eettisesti hyvään tutkimukseen kuuluu myös tutkimustulosten paikkaansapitävyyden varmistaminen (Elliot 2005). Tutkimustulosten

paikkansapitävyyden todistus edellyttää, että tutkijan esittämät ideat ja selitykset tuetaan empiirisellä näytöllä (Denscombe 2010, 213). Tässä tutkimuksessa päädyin tuomaan tulosten ja analyysini yhteydessä esiin myös aiempaa aiheeseen liittyvää tutkimusta sekä teoriaa, joita vertailemalla pyrin luomaan tutkimusaiheelleni ymmärrystä. Tutkimustulosten yleistettävyyteen tulee kiinnittää eettisesti hyvässä tutkimuksessa huomiota (Elliot 2005). Tutkimukseni nuorten määrä on mielestäni yleistettävyyden kannalta hyvä. Tutkimukseeni päätyneiden nuorten kommenttien perusteella voidaan nähdä vertaistuen merkityksiä näiden nuorten kohdalla, jonka vuoksi masentuneiden nuorten vertaistuen konsepti aukeaa myös tutkimusaiheeseen perehtymättömien kohdalla.

Analyysin tekemiseen liittyy tutkijan valintoja, joiden kohdalla joutuu miettimään esimerkiksi sitä, tuottaako tutkimus virheellistä, tutkittavien mielestä heitä ei-kuvailevaa tietoa, jolloin tieto ei tavoita tutkittavien subjektiivista todellisuutta (Laitinen & Uusitalo 2008, 139). Klassiseen tiedon käsitteeseen kuuluukin yleensä vaatimus totuudesta. Tiedettä ei siis nähdä pelkkänä tiedon säilyttämistilana vaan totuuden etsintänä tutkimuksen avulla. (Niiniluoto 2002, 32, 34). Totuudella voidaan kuitenkin tarkoittaa eri asioita. Tutkijana koen, että totuuden vaatimus liittyy tutkimusaineiston totuudenmukaisuuteen, sitä ei saa vääristellä esimerkiksi jättämällä jotain esille tullutta tietoa pois. Lisäksi käsitan totuuden tutkittavien kertomuksina, jolloin jokainen kertomus on totuus sen kirjoittajalle. Näen, että vaatimus totuudesta koskee tutkijan ratkaisujen lisäksi myös tutkittavien maailmaa. En kuitenkaan näe tieteen luomaa totuutta tutkimustulosten totuutena, koska tulokset ovat nuorten subjektiivisia kokemuksia, ei välttämättä kaikkia nuoria koskevia tuloksia. Johanna Ruusuvuori ym. (2011, 17) mainitsevatkin, että tutkija tarvitsee suuren tutkimusjoukon edustusta yleistettävän tiedon tuottamiseksi.

Tutkimukseni eettisyyteen kuuluu myös se, että siihen osallistuvien anonyymiteetti taataan (Denscombe 2010, 65). Yksityisyyden kunnioittaminen nähdäänkin yhtenä tutkimuseettisestä tärkeimpänä normina (Kuula 2011, 64; Elliot 2005, 142). Koen, että tämän tutkimuksen verkkovertaistukiryhmät pitävät sisällään eettisesti oikean ajatuksen tutkittavien anonyymiteetistä sekä tutkimuksen hyödyllisyydestä. Nuoret kirjoittavat Tukinettiin nimimerkillä tai anonyymisti. Olen huomionnut tutkimukseni nuorten anonyymiteetin suojaamalla heidän nimimerkkinsä, joiden sijaan käytän kirjoittajista

lyhenteitä. Koen, että tutkimukseni eettisyys edellyttää nuorten anonyymiyden kunnioitusta. Tämän vuoksi päädyin jättämään tutkimuksestani pois sen vertaistukiryhmän nimen, josta kommenttini keräsin. Tämän tekemällä haluan suojata nuorten anonyymiyttä vielä enemmän. Anonyymiyden takaaminen ei ole aina tutkijalle helppo tehtävä (Elliot 2005, 142). Jotkut tutkimukseni nuoret tuovatkin kommentteissaan esiin esimerkiksi oman asuinpaikkakuntansa tai muita tietoja, joiden perusteella heidän anonyymiytensä voi heiketä. Tämän vuoksi olen jättänyt tutkimuksestani pois kaikki sellaiset kuvaukset, joiden perusteella nuoria voisi jollain tapaa tunnistaa.

Kuten todettu, tutkimuksella ja etiikalla on yhteys. Tätä yhteyttä Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2011, 125, 127) kutsuvat kahtalaiseksi yhteydeksi. Heidän mukaansa se tarkoittaa sitä, että etiikka vaikuttaa tutkimuksen edetessä tehtäviin ratkaisuihin, mutta myös tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin. Tutkimuksen eettisyys tarkoittaa myös tutkimuksen laatua. Jos luotettavuus- sekä arviointikriteerit täyttyvät ja tutkimuksen tekijä on eettisesti sitoutunut, voidaan tutkimus katsoa laadukkaaksi. Sosiaalityössä tutkimuksen aiheet voivat olla usein sensitiivisiä, minkä vuoksi eettisyyden noudattaminen on erityisen tärkeää. Tutkittavat voivat olla elämäntilanteeltaan vahingoittuvassa asemassa, joka lisää paineita tehdä tutkimusta mahdollisimman hyvällä etiikalla. Kiinnostus uuden tiedon hankintaan sekä tutkittavaan ilmiöön voi johdatella tutkijaa eettisesti oikealle tielle. Kun ollaan jo valmiiksi kiinnostuneita siitä, millä tavalla tutkittavia voidaan auttaa tai heidän tilannettaan parantaa, eettisyys on itsestäänselvyys. Myös tutkimuksen tulosten esittämistapaan tulee kiinnittää huomiota, kuten myös siihen, miten tutkittavista sekä tutkimuskohteesta kirjoitetaan. (ks. Kuula 2011.) Tutkijan onkin tärkeää huomioida, että ei kirjoita tutkittavista negatiiviseen sävyyn (Kuula 2011, 206).

4 Vertaistuen merkitykset nuorten kirjoituksissa

4.1 Tukea avun hakemiseen

Tutkimukseni aineisto koostuu Tukinetin masentuneiden nuorten keskustelupalstalta keräämistäni kommentteista. Kommenttien kautta oman kokemuksensa vertaistuesta kertoo 42 masentunutta nuorta, joista jokaisen kertomus on merkityksellinen tutkimuskysymysteni kannalta. Kuvailen nuorten kertomuksia analysoimalla niiden nuorten kirjoituksia, jotka valottavat vertaistuen merkityksiä Tukinetin verkkovertaistuen kontekstissa. Osa heistä opiskelee, osa on työttömiä, osa työssä käyviä, toiset seurustelevat ja toiset eivät. Vaikka heidän elämäntilanteensa vaihtelevat, heitä määrittää kolme yhteistä tekijää, nuoruus, masennus ja vertaistuki. Tarkastelen tässä ja seuraavassa luvussa vertaistuen merkityksiä nuorille.

Vertaistuki ilmenee aineiston kokonaisuudessa 1) tukena avun hakemiseen sekä 2) tukena voimavarojen kasvulle. Seuraavassa alaluvussa tarkastelen avun hakemiseen liittyvää tukea tarkemmin. Mitä se sisälsi ja millaisia merkityksiä avun hakeminen vertaistuesta sai? Avun pyytämisen ja antamisen lisäksi vertaisuus merkitsi nuorille tilaa, jossa sanoittaa kokemuksensa, olla vuorovaikutuksessa sekä saada henkistä tukea masennuksen kanssa elämiseen. Nuorten tilanteet olivat samankaltaisuudestaan huolimatta aina jollakin tapaa erilaisia, joten kokemuksia jakamalla ja apua pyytämällä nuori sai toisenlaisia perspektiivejä asioiden käsittelyyn.

4.1.1 Avun hakemisen ensiaskeleet

Avun pyytäminen vertaisilta on ensimmäinen sosiaaliseen tukeen johtava askel, jonka ottaminen on lähes kaikille aineistoni nuorille positiivinen kokemus, sitten kun sen oli ottanut. Avunpyynnöt liittyvät usein konkreettisiin seikkoihin, joita tulee arjessa eteen, kuten esimerkiksi masennuslääkitykseen sekä masennuksen oireiden tunnistamiseen ja diagnoosiin, viranomaisten toimintaan ja velvollisuuksiin sekä nuorten omien oikeuksien määrittelyyn. Tutkimukseni nuoret kysyvät neuvoa myös hoidon

etenemisestä ja hoitoon ohjautumisen prosessista. Erään nuoren mieltä askarruttaa esimerkiksi se *"kuuluuko masennukseen voimakas pohjaton uupuneisuuden tunne?? (K13)"*. Vertaistukiryhmä näyttää olevan paikka, jossa mikään kysymys ei ole outo tai tarpeeton. Sen lisäksi, että nuori saa esittää kysymyksensä anonyymisti, hän saa Tukinetissä aina vastauksen kysymykseensä, jonka vuoksi asioista kysyminen on nuorille verkkovertaistuessa helpompaa. Saman kokeneiden mielipiteet ja arviot ovat nuorille hyödyllisiä, koska nuoret pystyvät uskomaan vertaisiltaan saamiaan vastauksia. Vertaistukiryhmät koetaan usein sellaisen avun ja tuen antajana, joita ei voi saada muualta (Malin 2000, 18).

Avun pyytäminen, anonyymistikaan, ei kuitenkaan ole masentuneelle nuorelle aina yksinkertaista. Joillekin avun pyytäminen merkitsee suurta loikkausta omalta mukavuusalueeltaan, koska sitä tarvitessaan nuori on usein elämänsä heikoimmassa kunnossa (Lemberg 2012b, 140). Vaikka vertaistuki voi olla nuorelle helpompi avun hakemisen väylä kuin kunnalliset palvelut, muiden mahdollisesti ilmaisema paheksunta ja väheksyntä vaikeuttavat nuoren avun pyytämistä. Kirjoittaja 3, jonka 5 vuotta kestänyt masennus on muutaman vuoden sisään pahentunut itsemurha-ajatuksiineen, kuvaa vertaistukiryhmään kirjoittamisen hiukan helpompana kuin kasvotusten saadun avun hakemisen. Kuitenkin hänelle jopa niin sanotusti matalan kynnyksen keskustelupalstalle nimimerkin kanssa kirjoittaminen on haastavaa. Hänen tulkintansa on, että jos hän myöntää ongelmansa, se pahenee. Myös häpeän tunne oli nuoren ajatuksissa vahvasti läsnä.

En ole koskaan pystynyt puhumaan muille asioistani, enkä tännekkään uskaltaisi edes kirjoittaa ellen olisi kännissä...(…) Tiedän että minun pitäisi hakea apua ongelmiini mutta en pysty puhumaan kenellekkään siitä. Olen netin kautta pistänyt viestejä lääkäreille mutta ainoa vastaus mitä ikinä olen saanut on että pitäisi mennä puhumaan lääkärille/psykiatrille, mikä ei tule onnistumaan...(…) (K3)

Myös kirjoittaja 17, jonka sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistus ovat vaikeuttaneet pari vuotta kestänyttä masennusta ja siitä puhumista, tuo esiin avun hakemisen hankaluuden. Hänelle vertaistukiryhmään kirjoittaminen merkitsee pitkästä painolastista luopumista ja oman masennuksen sanoittamista, joka tarkoittaa avun tarpeen myöntämistä. Avun tarpeen myöntäminen onkin nuorelle pelottava asia, koska se saattaa tarkoittaa jonkinlaista muutosta omassa elämässä.

(...) Mitenköhän alottaisin, tämä on ensimmäinen viesti jonka tänne kirjoitan. Tajusin vihdoin, että on pakko johonkin kirjoittaa tai jtn. 😊

(...) Tiedän, että tarvitsen apua, enkä voi elää nykyiseen tapaan yksikseni kovin pitkään ilman minkäänlaista apua. (...)(K17)

Joillekin vertaistukiryhmään kirjoittaminen ja avun pyytäminen merkitsee oman masennuksensa myöntämistä, joka nuoren kokemuspohjan perusteella tarkoittaa usein oman huonommuutensa hyväksymistä tai sen myöntämistä. Marjo Romakkaniemen ja Arja Kilpeläisen (2013, 30) mukaan mielenterveyspalveluihin hakeutuminen tarkoittaaakin usein oman kykenemättömyyden myöntämistä sekä odotusta siitä, että tilanne parantuu toisten tuen myötä. Tässä tutkimuksessa myöntäminen merkitsee nuorille sitä, että he eivät hallitse enää masennustaan millään tavalla. Se on kauhea ja samalla uuvuttava kokemus, joka tarkoittaa nuorelle muiden arvostelun uhkaa. Toisten nuorten tai perheen mielipiteet näkyvät kaikupohjana sille, miten nuori kokee oman minuutensa rakentuvan.

Useat palvelujärjestelmän tavat toimia ovat masentuneille vieraita, mikä ennestään vaikeuttaa avun hakemista (Lemberg 2012b, 130). Ihmisellä on usein takanaan vuosienkin kärsimys ja ongelmien kasvu, ennen kuin hän kääntyy niiden vuoksi palvelujärjestelmän piiriin (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 30). Internetissä tapahtuva vertaistuki voi olla avun hakemisen alussa masentuneelle kivuttomampi vaihtoehto kuin kasvokkain tapahtuva sosiaalinen kohtaaminen ja vertaistuki. Vertaistukiryhmästä apua hakeva voi kokea sosiaalisia kontakteja ensimmäistä kertaa pitkiin aikoihin. Osallistuminen vaatii rohkeutta ja motivaatiota. (Holm 2010, 51.) Tukinetin vertaistukiryhmän nuoret eivät tunne toisiaan entuudestaan, jonka vuoksi avun vastaanottaminen voi olla heille helpompaa. Pelko muiden tuomitsemisesta estää nuorten kommentteista päätellen jopa avun hakemisen. Verkkovertaistukeen voidaan kuitenkin kirjoittaa anonyymisti ilman pelkoa leimautumisesta tai häpeästä (White & Dorman 2001, 702). Kirjoittaminen ei välttämättä vaadi niin paljoa kuin puhuminen, jonka vuoksi se nähtiin nuorille erinomaisena vaihtoehtona kertoa ongelmastaan. Kirjoittaja 2, jolle ei ole diagnosoitu masennusta, koska hän kirjoittaa olevansa liian ujo ja syrjäänvetäytyvä apua hakeakseen, kuvailee keskustelupalstalle kirjoittamistaan, vertaistukea saadakseen, seuraavalla tavalla:

En vaan usko pystyväni menemään minnekkään tän asian kanssa, puhuminen asiasta kasvotusten jonkun kanssa tuntuu vaikeelta. (...) (K2)

Hänen kokemuksensa on se, että ihmiset tuomitsevat helpommin jos hän kertoo masennuksestaan kasvotusten. Masennuksen myötä lisääntynyt epävarmuus ja itsetunnon lasku antavat hänen kuvitella, että omaan ongelmaan avun hakeminen on hänen kohdallaan liioiteltua, jopa turhaa. Toisten pilkan kohteeksi joutuminen pelottaa, vaikka avun antajana olisi ollut ammattilääkäri. Tämän vuoksi anonyymisti kirjoittaminen on nuoren mielestä hyvä vaihtoehto suojella itseään haavoittumasta. Myös kirjoittaja 30 selittää puhumisen vaikeudestaan. Hänelle kirjoittaminen on selvästi kivuttomampaa kuin puhuminen. Kirjoittaminen mahdollistaa tunteiden ja ajatusten esille tuomisen ilman, että siihen tarvitsee laittaa niin paljon omaa itseään likoon. Se vähentää itsensä vähättelystä johtuvaa turvattomuuden tunnetta ja estää hänen mielessään hylkäämisen mahdollisuutta.

Mulla on vaikeaa puhua mihin tahansa. En osaa puhua vieraalle enkä tutulle. Aina mie vaan ajattelen, että muilla on pahemmat ongelmat kuin muilla. Tai, että mitä tuo nyt musta ajattelee, kun tämmösiä puhun. Nettukeen osasin jossain vaiheessa kirjoittaa. Kirjoitin monta kertaa päivässä. (...) (K30)

Vilma Hänninen (2000, 283) kirjoittaa artikkelissaan masennuksen sosiaalisesta näkökulmasta. Hän mainitsee, että masennus voi muuttaa ihmistä sulkeutuneemmaksi, varovaisemmaksi sekä epäsosiaalisemmaksi. Ihminen on voinut kokea menetyksiä ihmissuhderintamalla jo ennen masennusta, mutta myös masennukseen itseensä liittyy ihmissuhteista vetäytymistä sekä hylätyksi tulemisen kokemuksia. Sosiaalisen tuen puute on suuri riskitekijä muun muassa nuorten pitkäaikaiselle masennukselle. (Djupsund 2010, 39.) Useat tutkimukseni masennuksesta kärsivät nuoret ovat epäsosiaalisia ja jopa eristäytyneitä. Nämä piirteet ovat jo itsessään hankalia sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseksi ja sosiaalisen tuen saamiseksi. Uusien ystävien saaminen ja vanhojen ystävyysuhteiden ylläpitäminen on sosiaalisista peloista kärsiville nuorille haastavaa. Kuitenkin myös tutkimukseni nuoret määrittelevät itseään paljon ystäviensä ja sosiaalisten suhteidensa kautta, jonka vuoksi ne ovat tärkeitä osatekijöitä nuoren tasapainoiselle kasvulle. Vertaistuen tuottamalla sosiaalisella tuella ja sosiaalisilla suhteilla nähdäänkin olevan tärkeä osa nuoren kasvun aikana (Cohen & Syme, 1985, 4). Sosiaalisten vaikeuksien vuoksi sosiaaliset kohtaamiset, niin terveydenhuollon

henkilökunnan kuin toisten saman ikäistenkin kanssa, voivat vaatia huomattavia ponnistuksia. Niiden pelko voi puolestaan estää nuorta hakeutumista tuen ja avun piiriin.

Oman avun ja tuen tarpeen myöntäminen on merkittävä kokemus nuorelle. Verkkovertaistuen tavoitteena voikin olla esimerkiksi sosiaalisen tuen tarjoaminen yksinäiselle nuorelle. Tarkoitus on tavoittaa nuoret silloin, kun esimerkiksi masennuksen syventymiseen voidaan vaikuttaa ehkäisevästi ja sosiaalinen eristäytyminen voidaan välttää. (Djupsund 2010, 41.) Useasta tutkimukseni nuorten keskustelupalstalle kirjoitetusta kommentista käy ilmi, että avun pyytämisen ja kokemusten jakamisen lisäksi muiden kirjoittajien tarjoama tuki, rohkaisu ja kannustaminen ovat syitä, joiden vuoksi palstalle palataan yhä uudestaan. Se, että nuori kokee, että häntä varten on olemassa paikka, jossa hän pystyy toimimaan ilman pidättelyä, näyttää olevan nuorten mielestä tärkeää. Vertaistukiryhmässä kaikenlaisten tunteiden, kuten pelko, häpeä, ilo, viha ja syyllisyys, ilmaisu on sallittua varsinkin silloin, kun niitä ei voi näyttää muualla (Holm 2010, 55). Verkkovertaistukiryhmä matalan kynnyksen tukimuotona sekä siihen osallistumisen mahdollisuus anonyyminä ovat vertaistukitoimintaan osallistuvalla merkittävä mahdollisuus (Huuskonen 2010, 72). Masennukseen kuuluu usein oman tilanteen vähättelyä tai esittämistä, että kaikki on hyvin. Tällöin vertaistukiryhmä toimii paikkana, jossa nuori saa olla täysin oma itsensä, niin masennuksineen kuin haavoittuvaisuuksineen. Kukaan ei voi särkeä tätä nuoren omaa paikkaa tai tunkeutua sinne moittimaan, jonka vuoksi se nähdään eräänlaisena turvapaikkana.

Avun pyytäminen verkkovertaistuen avulla voi merkitä masentuneelle nuorelle mahdollisuutta toipua masennuksesta. Matalan kynnyksen tukimuodot, kuten verkkovertaistuki, ovat merkittäviä nuorten apuun hakeutumisen kannalta. Internet toimii mielestäni jopa ennaltaehkäisevästä näkökulmasta, koska verkkoon meneminen ja sieltä tiedon etsiminen on nuorille muutenkin arkipäivää. Digitaalisessa yhteiskunnassa eläminen ja viestinnän nopeus ovatkin nuorille tärkeitä tekijöitä sosiaalisen toiminnan ylläpitämisen kannalta (Hoikkala & Paju 2013, 207). Verkkovertaistuki omasta huoneesta, niin yöllä kuin päivälläkin, tuo uusia mahdollisuuksia avun hakemiseen, masennuksen myöntämiseen sekä siitä

kuntoutumiseen. Nuorten mukana kulkevat älypuhelimet mahdollistavat avun pyytämisen missä ja milloin vain (ks. myös Hoikkala & Paju 2013).

Tommi Hoikkalan ja Petri Pajun (2013, 89–90) mukaan matkapuhelin onkin nykynuorille itsestään selvä laite, joka sisältää sosiaalisen ulottuvuuden. Avun saaminen näkyy tutkimukseni nuorten kommenteissa epävarmana, omiin sosiaalisiin ja suullisiin taitoihin kertoa ongelmistaan ei luoteta. Tämän tutkimuksen nuoret harmittelevatkin vertaistukiryhmässä usein jälkikäteen lääkärikäyntejään, joissa eivät olleet osanneet kuvailla omaa masennustaan ja sen oireita tarpeeksi hyvin. Kirjoittaminen sen sijaan näyttää sujuvan tutkimusteni nuorilta hyvin, jonka vuoksi kiinnitänkin siihen enemmän huomiota.

Edes kirjoittaminen ei ole aina kaikille nuorille helppoa. Tällöin esimerkiksi runon tai tarinan muotoon kirjoittaminen ja tällä tavalla oman masennuksen kuvaileminen voi olla joillekin paras ratkaisu. Tätä ratkaisua ei voi useinkaan tehdä muun avun piirissä, joten verkossa kirjoittaminen on siksikin erityisen ainutlaatuinen tapa hakea apua. Kirjoittamalla omien tunteiden työstäminen on monelle nuorelle luontainen, mutta merkittävä tapa aiemmin piilotettujen tunteiden käsittelyyn. Se myös edistää ilmaisun vapautta ja tunnetta siitä, että saa itse päättää millä tavalla osallistuu jos osallistuu. Oma kertomusta kirjoittamalla voidaan sekä tarkastella omaa elämäntilannetta että kiinnittää huomiota itseän kohdistuvasta tulkinnasta. Tarinallisuus helpottaa omien kokemusten reflektointia ja lisää ymmärrystä omaa elämää kohtaan sekä auttaa näkemään omia mahdollisuuksia. (Kiiltomäki 2009, 61; ks. myös Frank 2012.)

Avun oikea-aikaisuudella on suuri merkitys masennuksesta kärsivälle nuorelle. Avun vastaanottamisen oikea-aikaisuus liittyy ihmisten valmiuteen kohdata asioita. Tämä valmius edellyttää ihmisen tulemistä kuulluksi ja ymmärretyksi omana itsenään ja oman äänensä kautta, mikä puolestaan mahdollistaa muutoksen. (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 35.) Vaikka masennukseen liittyvät palvelut voisivat muuten olla hyviä, ne voivat ne vääräaikaisina olla masentuneelle nuorelle riittämättömiä. Verkossa tapahtuva vertaistuki antaakin nuorelle mahdollisuuden tulla autetuksi avun piiriin nuorelle oikeaan ja sopivaan aikaan. Marjo Romakkaniemen ja Arja Kilpeläisen (2013, 35–36) tutkimuksessa kävi ilmi, että avun oikea-aikaisuus oli tärkeää masentuneille. Se edellytti sitä, että masentuneet löysivät ymmärryksen sekä saivat äänensä kuuluviin.

Vasta tämän jälkeen masennuksesta kuntoutuminen saattoi alkaa. Rakenteiden oikea-aikaisuus avun tarjoamisessa ei riitä masentuneelle ihmiselle, koska kokemus oikea-aikaisuudesta tai avoimuudesta on jokaisella masentuneella yksilökohtainen. Myös tiedon oikea-aikaisuus ja sen kohtaaminen masentuneen kuntoutumisprosessiin riippuu täysin siitä, missä vaiheessa ihminen on itse prosessissaan ja kuinka avoimesti hän pystyy juuri siinä tilanteessa ottamaan tietoa vastaan.

Myös nopea avun saaminen voi olla masentuneelle nuorelle merkityksellistä. Mielenterveyspalvelut kuuluvat ensisijaisesti kuntien järjestämän avohuollon piiriin. Jos kunta on pieni ja resursseja ei juuri ole, hoidon nopeassa järjestämisessä voi olla ongelmia. Palvelujärjestelmän pirstaleisuus, niin masennuksen hoidossa kuin kuntoutuksessakin, voi johtaa myös siihen, että palveluiden järjestäjien yhteistyö on puutteellista. (Koskisuus 2003, 131–132.) Vertaisverkostojen ja palvelujärjestelmän väliltä puuttuu selkeä rakenne (Jyrkämä 2010, 83). Tämä voi merkitä nuorelle sitä, että avun saaminen ja varsinkin apuun hakeutuminen on tuskallisen vaikea kokemus myös rakenteellisten seikkojen vuoksi. Nuoren näkökulmasta matalan kynnyksen apuun hakeutuminen, jopa omalta kotisohvalta, on merkittävää, koska fyysiset ja henkiset voimat ovat vähissä. Häpeän tunteiden lisäksi tutkimukseni nuoret kuvailevat palvelujärjestelmän tarjoamaa apua liian kaukaisena, vaikeasti lähestyttävänä ja esimerkiksi sanoin *"ei sinne kuitenkaan pääse, eikä kukaan kuitenkaan pysty auttamaan"*. Nuoren kokemus siitä, että julkinen puoli ei voi auttaa häntä riittävästi, näyttää estävän avun hakemisen ja siten myös voimaantumisen prosessin käynnistymisen.

Masennuksesta kuntoutujat selittävät masennuksensa alkuvaihetta taisteluna, joka sisältää hengissä säilymisen tavoitteen niin henkisesti kuin fyysisestikin. Voimattomuuden ja toivottomuuden tunteet olivat yleisiä eivätkä masentuneet jaksaneet toimia oman elämänsä hyväksi. (Koskisuus 2003, 45.) Masentunut voi kokea myös mielenkiinnon ja energian vähenemistä. Lisäksi väsyminen ja aktiivisuuden heikentyminen kuuluvat useilla ihmisillä masennukseen. (Leinonen 2008, 63–64.) Varsinkin energian riittämättömyys ja aktiivisuuden vähentyminen tulevat tutkimukseni nuorten kertomuksissa esille. He kokevat palvelujärjestelmään liittyvän avun kaukaisena, koska jo kotoa lähteminen tai ystävien näkeminen vaativat suuria ponnistuksia. Masentuneet nuoret kuvailevat jo päivittäisten askareiden olevan vaikeita tai lähes mahdottomia hoitaa. Kotitöitä kuvaillaan *"fyysisesti raskaina (K1)"*, mutta ne

pitää hoitaa jos asuu yksin. Niiden hoitaminen merkitsee kuitenkin koko loppupäivän kestäväää suunnatonta väsymystä, joka tarkoittaa sitä, että esimerkiksi terveyskeskuksesta avun hakeminen siirtyy taas jollekin toiselle päivälle.

Kaikesta huolimatta Tukinetin nuoret kannustavat vertaisiaan kuitenkin hakemaan lisäksi myös järjestelmän piiriin kuuluvaa apua. Eräs tutkimukseni monta vuotta masennusta sairastunut nuori jakaa kokemuksensa julkiseen apuun hakeutumisesta ja siitä, kuinka tärkeää se on. Samalla hän osoittaa ymmärryksensä ja tukensa vertaiselle, joka kokee avun hakemisen pelottavana. Hänen pelkonsa on, että jos vihdoinkin apua hakiessaan sitä ei saa, romahtaa vielä syvemmälle masennukseen. Avun hakeminen esimerkiksi terveyskeskuksesta on siis todella vaikeaa. Vertaistuki näkyy puolestaan matalan kynnyksen avun hakemisen väylänä ja luottamuksen arvoisena. Sieltä ei saa torjuntaa vaan apua ja pikaisia neuvoja. Palvelujärjestelmän piiriin kuuluvan avun hakemista puoltavaksi syyksi kerrotaan kuitenkin joidenkin nuorten kokema ammattilaisen neutraali näkemys tilanteeseen, jolloin vaaraa masentuneen tuomitsemisesta ei heidän mielestään ole.

(...)Ku mä ekan kerran sanoin että oon miettiny viiltämistä ni se [ammattilainen H.K] otti sen ihan rauhallisesti ja alko vaa kyselee jotain siitä. Jos jolleki ystävälle tai muulle olis sanonu että haluis viiltää itteensä ni ne olis varmaa kauhistunu ja alkanu selittää että älä nyt ihmeessä jne. (...) (K22)

Vaikka nuori saa jollain tapaa haettua apua, ei aina ollut varmuutta siitä, että sitä saa. Kuten olen todennut aiemmin, masentuneen voi olla vaikeaa kertoa tunteistaan. Vika ei kuitenkaan aina ole nuoren ulosannissa. Yksi nuori, joka pelkää sairastavansa suvussakin laajalti esiintyvää masennusta, kokee avun saamisen vaikeuden turhauttavana, vaikka hän on uskaltanut hakemaan sitä. Palvelujärjestelmän pirstaleisuus voikin tuoda haasteita kohtaamisiin ihmisten kanssa (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 36). Aineistoni perusteella lääkärit ja muu terveydenhuollon henkilökunta nähdään eri elämäntilanteissa ja iässä olevina, jotka eivät pohjimmiltaan voi mitenkään ymmärtää nuoren kokemusta masennuksesta (ks. Malin 2000, 18). Vaikka lääkärin diagnoosiin usein luotetaan, hänen samaistumiskykyynsä ja tunteiden perustavanlaatuisen ymmärtämiseen ei luotettu. Eräs nuori kuvailee turhautumistaan ja epäuskoaavan avun saannin vaikeutta kohtaan seuraavasti:

(...) Haluaisin tietää mistä apua masennukseen on mahdollista saada? (...)Itse en kuitenkaan ole saanut apua, vaikka yritän kuinka huutaa ja vääntää rautalangasta lääkäreillekin. (...) Nyt tuntuu etten mitenkään jaksa hakea edes apua mistään. Olen yrittänyt, mutta kukaan ei tunnu ymmärtävän oloani. Kaikki vähättelevät ja sanovat sen menevän pois (...)
(K21)

Nuorten masennus voi jäädä usein huomaamatta, vaikka avun hakija kokisikin tehneensä kaiken, jotta hänen tuskansa nähtäisiin. Vain alle puolet vakavasti sairastuneista nuorista on psykiatrisen hoidon piirissä. Kaikki masentuneet eivät näytä päällisin puolin masentuneilta, joka voi vaikeuttaa masennuksen tunnistamista. Masennusoireet voivat myös näyttäytyä fyysisinä oireina, joiden vuoksi hakeudutaan hoitoon. Hoitoon voidaan hakeutua esimerkiksi unettomuuden tai vatsavaivojen vuoksi, joihin huomio masennuksen sijaan kiinnittyy. (Karlsson & Marttunen 2007, 9-10; Lämsä 2011, 18–19.)

Tässä tutkimuksessa useat nuoret kokevat järjestelmän palveluiden olevan usein epäoikeudenmukaisia ja niiden saaminen on lähes taistelun takana. Myös Anna Metterin (2012) tuo tutkimuksessaan esiin, että ihminen voi joutua palvelujärjestelmässä kohtuuttomaan tilanteeseen silloin, kun palvelujärjestelmän säädökset eivät vastaa ihmisen tarpeisiin. Tällöin ihminen kokee hylkäämistä ja luottamuksen menetystä hyvinvointivaltion tuen puutteen vuoksi, jonka myötä hänen toimintakykynsä vähenee ja arkinen selviytyminen vaikeutuu. Epätasa-arvoisuus palveluiden saannin ja Kela-korvausten suhteen näkyy myös tutkimukseni nuorten kirjoituksissa. Myös palvelujärjestelmän työntekijöiden esittämät huomiot voivat tuntua vierailta, vaikka toisaalta ne voivatkin tuoda uuden näkökulman asioiden pohtimiseen. Auttamissuhde työntekijän ja masentuneen välillä muodostuu kuitenkin helposti epätasa-arvoiseksi, jolloin masentunut kokee, että hänellä ei ole joko aikaa tai valinnanmahdollisuutta työstää ongelmiaan omaan tahtiin (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 34.) Monen tutkimukseni nuoren mielestä myös pienellä paikkakunnalla asuminen esti avun hakemisen julkisen palvelujärjestelmän piiristä, jonka vuoksi matalan kynnyksen tukimuodot olivat nuorten mielissä parempi ja turvallisempi vaihtoehto purkaa ongelmiaan. Kuten todettu, se, että matalan kynnyksen apukeinoja lisätään, voikin estää masennuksen syventymistä, jonka vuoksi avun hakeminen vertaistuen piiristä voi merkitä masentuneelle jopa ennaltaehkäisevää tukea.

Vertaistuki on vuorovaikutuksellinen, mutta kuitenkin nuoren puolella oleva paikka, jonka tarkoituksena nähtiin olla masentunutta nuorta varten, varsinkin silloin, kun muut eivät huomanneet avun tarvetta. Aineistoni nuorten kova huoli auttamatta jätetyn olosta kertoi siitä, että apua ei ole aina saatavilla. Kun nuoret kokevat, että edes terveyskeskuksesta ei saa apua, koetaan lohdutonta oloa ja epätoivoa. Nuoret pelkäsivät, että jäävät tilanteessaan yksin. Masennus voi olla äärimmillään sitä, että ihminen on kadottanut kosketuksensa niin itseensä kuin yhteisönsäkin. Oman minuuden uudelleen löytäminen vaatii usein tilanteen äärelle pysähtymistä. Masentuneelle kokemusten reflektointi toisen ihmisen kanssa on tärkeää, sillä vain kokemuksia sanoittamalla niistä voidaan päästää irti. Vaikka tämä ajattelu tunnustetaan laajasti, sen toteuttaminen näyttää käytännössä haastavalta. (Romakkaniemi ja Kilpeläinen 2013, 37.)

4.1.2 Ymmärretyksi tuleminen ja tiedon saanti

Tutkimukseni nuorten välillä vallitsee ilmiselvä sosiaalisen tuen piiri, joka auttaa ja kannustaa aina, kun joku tarvitsee tukea. Tukinetin keskustelupalsta näyttää olevan usealle nuorelle paikkaa, jota ilman heillä ei ole sosiaalisia suhteita. Verkossa kokemuksia jakamalla saadaan ainutlaatuista tukea, joka ei välttämättä muuten ole ollut saatavilla. Omasta masennuksesta on tärkeää kertoa. Eila Jantusen (2008, 26, 28) mukaan masentuneet kokevat sosiaalisen tuen määrän usein riittämättömäksi. Myöskään tuen sisältö ei aina saa masentuneilta kehuja. Kommunikointi niiden kanssa, jotka eivät ole masentuneita, tuottaa masentuneelle nuorelle ongelmia. Jantunen (2008) muistuttaakin, että verkkovertaistuen tukea antavat vuorovaikutussuhteet sekä kuunteleva tyyli auttavat masennuksesta toipumisessa.

Vaikka vertaisten tarjoama apu ja tuki ovat usein masentuneelle merkityksellisiä oman tilanteen hyväksymisessä, myös tuen laajentaminen vertaistuen ulkopuolelta tulevaan apuun nähdään tärkeänä masennuksen helpottamisen kannalta. Seuraavissa kommentteissa tulee hyvin esille pitkään vanhempiansa erosta johtuneen masennuksen kanssa kamppailevan lohduttavat sanat, jotka toimivat joskus jopa vertaisten ainoana lohdun ja apuun hakeutumisen tukemisen lähteenä. Toisten kertomukset masennuksen

helpottumisesta antavat nuorelle tunteen, että hänellekin voi käydä joskus niin. Hänkin voi joku päivä jaksaa paremmin ja tuntea itsensä arvokkaaksi.

(...) Edelleen: kaikki jotka harkitsette pitäisikö soittaa ja pyytää apua, niin kyllä kannattaa! Voisi Garnier mainoksen tapaan sanoa: OLET SEN ARVOINEN 😊 (K12)

(...) Jaksamista sulle ja koita muistaa että elämä on elämise arvosta vaikei välillä siltä tuntus. Aina on joku joka välittää. eikä voi koskaan tietää kuinka ihanaa elämä voi olla vaik pari vuode päääst, jos nyt luovuttaa. uskon että taistelu on sen arvoista. itse en ainakaa ole katunut, etten silloin joskus päättänyt elämäni. meille kun ei ole annettu kuin yks mahdollisuus ja se ois käytettävä harkiten. (K12)

Toisia vertaisia tuetaan muun muassa kertomalla, että on hyväksyttävää tuntea kaikki tunteet ja on oikeus olla surullinen. Samalla toista masentunutta autetaan esimerkiksi antamalla vaihtoehtoja omien voimavarojen keräämiseksi. Sosiaalinen vuorovaikutus ja tuki näyttelevät isoa roolia masentuneiden nuorten vertaistuessa sekä siihen hakeutumisessa. Verkossa kokemuksia jakamalla saavutetaan ymmärretyksi tulemista. Toisten masentuneiden elämäntarinoiden kuuleminen on eheyttävä kokemus (Hietanen & Lemberg 2012, 39). Useasta tutkimukseni nuorten keskustelupalstalle kirjoittamasta kommentista käykin ilmi, että avun pyytämisen, tuen ja rohkaisun lisäksi kokemusten jakaminen on syy, jonka vuoksi palstalle palataan yhä uudestaan. Myös keskustelupalstan tärkeys varsinkin oman jaksamisen kannalta tulee nuorten kokemuksista esiin. Tuki voidaan osoittaa muutamalla lauseella, nuorten ei tarvitse aina kertoa kirjaimellisesti, että on toisen tukena. Voimien ja jaksamisten toivottaminen ovat kommentissa yleinen tapa kannustaa toista jatkamaan sekä osoittaa tukensa. Toisille vertaisille halutaan tehdä selväksi, että he ovat toivottuja keskustelupalstan osia ja heidän mukana olemisensa on tärkeää. Vain saman kokenut pystyi ymmärtämään sen, kuinka merkittävää tämän esilletuominen oli masentuneesta nuoresta.

(...) lopettelen nyt. Kirjottelen taas. voimia ja halauksia kaikille. (K10)

Jaksuja!! 🙌 (K7)

(...) koittakaa kaikki jaksaa ! (K9)

(...) Kaikki ootte ihanaisia 😊 <3 haleja ja voimia kaaaaaikille (...) =) (K18)

(...) *Nujerretaa tää painajainen yhes, me selvitää* 🙌🍀 (...) (K32)

Masentuneen nuoren itsetunto ja käsitys omasta arvokkuudesta voivat tutkimukseni mukaan olla täysin pohjalla. Tämän vuoksi muiden kannustaminen ja rohkaisu merkitsevät nuorelle jopa ilon tunnetta ja sanomaa siitä, että kaikki tulee järjestymään. Vertaistukiryhmään kuulumisen vahvistaakin sosiaalisen tuen vastavuoroisuutta nuoren yhteisössä, jolloin masentunut nuori kokee tukea masennusta vastaan taistellessaan (Korkiamäki 2013, 42). Toisten kokemukset ja niistä kumpuava tieto antaakin masentuneelle mahdollisuuden reflektoida toisten kokemuksia omiin kokemuksiin, mikä näyttää antavan ihmiselle jopa laajempia näkökulmia omaan tilanteeseensa liittyen. Tunteet, jotka ilmenevät toisten tarinoiden myötä, auttavat masentunutta muistamaan toisten kokemuksista saatua tietoa, jolloin niiden avulla omien asenteiden muuttaminen voi olla helpompaa. (Hietanen & Lemberg 2012, 41–42.)

Kannustaminen, kokemusten jakaminen sekä tuen osoittaminen näkyvät Tukinetissä tärkeinä tuen antajan lisäksi myös tukea saavalle nuorelle. Erään 3 vuotta omien sanojensa mukaan "*pahaa*" masennusta sairastaneen nuoren kommentissa näkyy vertaistuen merkitys hänen hyvinvointiinsa. Hänelle on helpottavaa tietää, että joku muukin käy samaa läpi kuin hän itse. Toisen vertaisen täydellinen ymmärrys masennukseen ja sen oireisiin liittyen lohduttaa häntä masennuksen kanssa kamppaillessaan (ks. myös Korkiamäki 2013). Kokemusten jakamisen ja ymmärryksen saamisen tärkeys näyttäytyvät Kirjoittaja 1:n kommentteissa vahvasti. Hänelle vertaistuki merkitsee tilaa, jossa saa olla oma itsensä ja paljastaa omat heikkoudet ilman, että tarvitsee pelätä toisten pilkkaa tai kiusaamista.

Minuakin on jo tosi paljon auttanut tämä että olen saanut edes yhden ihmisen joka ymmärtää mitä käyn läpi, sinut nimittäin! 😊 *Kirjoitin ihan päiväkirjaanikin että tuntuu hyvältä että joku oikeasti tajuaa mitä tämä kaikki on.* 😞 *Vertaistuki on tosissaan tärkeätä.* (...) (K1)

Myös kirjoittaja 32, joka on huolissaan omista viiltely- ja ahdistustaipumuksistaan, kuvailee ymmärtämisen arvoa. Hänelle tärkeintä on vapaus ilmaista tunteitaan avoimesti ja toisilta vertaisilta saatu ymmärrys. Se, että hän saa olla palstalla niin uupunut kuin haluaa, eikä hänen tarvitse esittää mitään muuta, merkitsee hänelle esittämiseen kuluvien voimavarojen suuntaamista johonkin muuhun elämälle tärkeämpään asiaan.

On niin ihanaa kun voidaan kirjoittaa miltä tuntuu, ja kun ymmärtää ja tietää miltä todella tuntuu, eikä tämä oo teennäistä niinkun jotkut sanoo "ymmärrän kyllä miltä sust tuntuu", vaik ei edes ymmärrä. (...) (K32)

Vertaisuus sisältää vapauden tunteen silloin, kun koetaan, että toinen ymmärtää omaa masennusta. Kun nuori saa tunteen, että vertaiselle voi puhua kaikesta, ratkaisuehdotusten pohtiminen yhdessä tulee helpommaksi. Vertainen ei arvostele tai pelästy toisen kokemuksia, eikä esimerkiksi nuoren masennuksen vähättelyä tai suurentelua tapahdu. Nuoret saavat olla sitä mitä ovat, ilman ennakkoluuloja tai odotuksia. Heidän ongelmiaan ymmärretään, koska myös itse ollaan oltu samassa tilanteessa. (Lemberg 2012a, 73.) Mielenterveyskuntoutajat haluavatkin tulla nähdyiksi omina itsenään. Ihmisten yksilölliset tarpeet edellyttävät kohtaamiselta herkkyyttä, mutta palveluiden tuottajille kohtaamiset näyttävät ilmenevän vain osana asiakasrutiinia. (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 33–34.) Tämä korostaa vertaistuen merkitystä masentuneelle. Tutkimukseni nuoret uskovat paremmin myös masennuksesta toipumiseen silloin, kun siihen viittaava kirjoittaja on itsekin masennuksen kokenut. Muut ikätoverit ja läheiset nähdään olevan kokemusmaailmaltaan liian etäisiä, jotta he voivat nuorten mielissä ymmärtää masennuksen kokonaisvaltaisuuden ja vaikutukset.

Toisen vertaisen osoittama ymmärrys näkyy Tukinetissä esimerkiksi kyselemällä apua kysyneeltä lisäkysymyksiä ja osoittamalla myötätuntoa hänen kokemuksilleen. Kommentit kuten *"minullakin on ollut joskus seurusteluhuolia"* tai *"minäkin harkitsen ammattilaisen luo menemistä"* osoittavat toiselle masentuneelle samaistumista ja ymmärrystä vertaisen tilanteesta. Masentunut nuori näyttää saavan toivoa siitä, että huomaa kuinka toinen vertainen on samankaltaisessa tilanteessa. Nuorille ymmärretyksi tulemisen kokemus on tärkeä asia, joka määrittelee jopa samaistumisen syvyyttä. Verkkovertaistuen luoma yhteisöllisyyden kokemus rakentuu luottamuksesta, rehellisyydestä, tasavertaisuudesta ja avoimuudesta. Näiden lisäksi myös avun antaminen ja toisten tukeminen ovat tärkeitä yhteisöllisyyden tunteen luomiseksi. (Huuskonen 2010, 77.)

Kommenteista ilmenee se, kuinka kukaan, joka ei ole sairastanut masennusta, ei voi ymmärtää mitä se tarkoittaa. Nuorten mielissä masennuksesta toipuminen ja sen ymmärtäminen tuntuvat liittyvän vahvasti yhteen. Ymmärretyksi tuleminen on siis

varmempaa silloin, kun huomataan, että joku toinen on kokenut saman. Nuorten kommenteissa näkyi toive, että toisella on käsitys siitä mistä puhutaan. Samaistumisen kokemus on vertaistukeen hakeutumisen syiden ydintä, jonka avulla pyritään saamaan apua omaan masennukseen.

(...) En mäkään ymmärtäisi[masentunutta, H.K], jos en olisi niin kauan tapellut näiden ongelmien kanssa. (...) (K8)

(...) Ihanaa että löysin tän paikan. 😊 Ihan kuin omia ajatuksiani nämä jotkin tekstit täällä. Ennen tuntui ihan tyhmiltä ja noloilta jotkut omat ongelmani mutta nyt huomaan että muillakin on samanlaisia. 😊 (...) (K15)

(...) Jotenkin aina ajatellut että kärsii yksin... mutta täällä huomaa että on muitakin, en ole yksin. Ja täällä olevat ihmiset todella ymmärtää mua ja mun pahaa oloa, koska itsellä on myös vaikeaa. Tää on kyllä hieno juttu=) (...) (K18)

Vertaisuuden tunteen luominen, esimerkiksi ilmaisemalla, että ymmärtää kirjoittajan kokemuksen, on tärkeä nuoren samaistumisen kokemusta ja voimaantumisen prosessia eteenpäin vievä asia. Muiden keskustelijoiden kannustavat viestit näyttävät antavan sekä kirjoittajalle että kommentin kohteelle positiivisia tuntemuksia, jotka edistävät vertaistukiryhmän luomaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Katja Lemberg (2012a, 60, 65) tuo artikkelissaan masennuksen kokemustiedosta esille, kuinka hän masennuksesta kärsiessään kaipasi tietoa muun muassa siitä, millä tavalla masennuksesta voi toipua ja mitä masennus ylipäänsä on. Vertaisten tieto ja tuki olisivat voineet hänen mukaansa avata uusia ovia ja auttaa ymmärtämään itseään paremmin. Vertaisten kokemukset olisivat myös voineet helpottaa hänen oloaan. Hän huomauttaakin, että muiden saman kokeneiden vahvistus omia tuntemuksia kohtaan voi antaa lisää uskoa ja rohkeutta hakea apua.

Tukinetin vertaisten tarjoama ymmärrys ja samaistumisen tunne voivat olla masentuneelle nuorelle ainutlaatuinen kokemus. Samaistumista ja ymmärrystä saadaan aikaan esimerkiksi jakamalla omia näkemyksiä ja hyviksi havaittuja neuvoja. Ihmisellä on tarve kohdata toinen ihminen ja tulla nähdyksi omana itsenään juuri siinä tilanteessa missä onkin. Palvelujärjestelmässä käytetty ammattilaisten kieli ja yksilöiden kokemus tilanteestaan eivät aina kohtaa, jonka myötä pahentunut masennus voi johtaa hoitoon

hakeutumisen sijasta hoidon välttelemiseen. Vaikka palvelujärjestelmän ideana on lisätä asiakkaan osallisuutta asiassaan, se näyttää olevan käytännössä haastavaa. (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 33.) Nuorten tarvitsema apu omaan, yksilölliseen masennukseensa ei nähtävästi toteudu kovinkaan usein julkisen palvelujärjestelmän avun piirissä (ks. Palojärvi 2009).

Tiedon saanti niin hoitomenetelmistä, masennuksen ennusteesta, kuntoutumisvaihtoehdoista kuin itse sairaudestakin tukee masennuksesta toipumista ja on masentuneille tärkeää silloin, kun he tarvitsevat sitä. (Koskisuus 2003, 129; Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 36.) Tieto siitä, että kuntoutuminen on mahdollista, on kuitenkin tärkeintä. (Koskisuus 2003, 129). Verkkovertaistuen kautta jaettu tieto näyttää olevan nuorelle merkityksellistä voimaantumisen kannalta. Kun vertaiset jakavat tietoa esimerkiksi siitä, miten masennuksesta kannattaa kertoa läheisille tai mitkä tukikeinot on koettu itselle hyväksi, paranevat nuorten avun hakemisen ja toipumisen mahdollisuudet. Vertaisilta saatu tieto merkitsee nuorelle mahdollisuutta auttaa itse itseään, omalla tavalla. Tällöin päätäntävalta siitä, miten nuori haluaa masennustaan hoidettavan tai mikä askel on seuraava, on hänellä itsellään.

Tukinetin vertaistukiryhmät toimivat ratkaisuna nuorten haluun tulla kuulluksi, koska ne edesauttavat nuorten keskinäistä keskustelua masennuksesta sekä siihen liittyvistä ongelmakohdista. Täten Tukinet toimii masentuneiden nuorten tarvitsemana sosiaalisen tuen antajana. Marianne Nylund (2005, 195, 200) mainitsee, että ihmisillä on tarve kertoa kokemuksistaan sekä saada tietoa saman kokeneilta, minkä vuoksi vertaistukiryhmien määrä on kasvanut. Vertaistukiryhmien avulla nuoret tulevat tietoisimmiksi siitä, että eivät ole kokemustensa kanssa yksin. Myös Marjo Romakkaniemi ja Arja Kilpeläinen (2013, 34) huomauttavat, että ihmiselle on tärkeää peilata omia kokemuksiaan muiden kanssa, jotta pystytään pohtimaan tarkemmin omaa elämää. On tärkeää löytää oma tarina, mutta sen löytämiseksi tarvitaan myös toisia ihmisiä. Tutkimusaineistoni perusteella vertaistuki merkitsee nuorille tärkeää ja helposti lähestyttävää avun pyytämisen sekä sosiaalisten suhteiden ja tuen paikkaa. Kokemusten jakaminen sekä vaikeiden asioiden käsittely ja esilletuominen ovat syitä, joiden vuoksi masentuneet nuoret hakeutuvat Tukinetin vertaistukeen.

Nuoret kokevat ymmärretyksi tulemisen tärkeäksi. Masentunut nuori kokee usein, että ei saa tarvitsemaansa ymmärrystä ikätovereilta, he eivät täysin ymmärrä masentuneen kokemusmaailmaa. Nuorten sosiaaliseen ympäristöön sekä läheiseen ystävyys-suhteeseen kuuluvat usein kiintymyksen, uskollisuuden, rehellisyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteet. Ystävyys-suhteilla onkin merkittävä asema siinä, miten nuoren identiteetti rakentuu. Jos nuori kokee, ettei hänellä ole hyvää ystävää, se voi olla haitaksi nuoren sosiaalisten taitojen sekä itsetunnon kehittymiselle. (Aaltonen ym. 2003, 91–93.) Verkkovertaistuen merkitys onkin nuorille kokemusten jakamisen näkökulmasta huomattava. Useat nuoret toivat esiin vaikeutensa ja jopa kyvyttömyytensä hakea apua palvelujärjestelmän piiristä joko sen pirstaleisuuden tai erilaisten häpeän tunteiden vuoksi. Omasta matkapuhelimesta tai tietokoneelta näyttää olevan helpompi pyytää apua, kun ei tarvitse lähteä nuorten mukaan *"toisten arvosteltavaksi"*. Elina Noppari ja Niina Uusitalo (2011, 143) tuovatkin esille kuinka nykyään vuorovaikutus verkossa ja verkkoyhteisöihin kuuluminen ovat nuorille lähes sosiaalinen välttämättömyys. Verkkoyhteisöihin kuulumattomuus voi merkitä jopa ystäväpiirin ulkopuolelle jäämistä sekä henkilökohtaisten suhteiden verkostoitumattomuutta. Masentuneelle nuorelle tämä voi tarkoittaa jopa syvempää yksinäisyyden ja erillisyyden tunnetta.

Tutkimusaineistoni valossa vertaistukiryhmä merkitsee avun saamisen paikkaa, jossa nuori pystyy sanoittamaan kokemuksensa omalla tavallaan. Toiset vertaiset tukevat nuorta hakemaan apua, jos he eivät voi antaa sitä itse. Aineistosta ilmenee kuitenkin nuorten kova huoli auttamatta jätetyn olostani. Kun apua ei ole aina saatavilla, koetaan lohdutonta oloa ja epätoivoa. Nyky-yhteiskunnassa elävillä nuorilla on paljon sellaisia ongelmia, joihin he etsivät vastauksia tai apua verkon kautta (Mäkinen 2006, 182). Verkkokeskusteluiden avulla yhä useammat voivatkin saada tukea ja apua (Nylund 2005, 201).

Se, että masennukseen liittyvä vertaisten ja ammattilaisten antama apu olisi helpommin saatavilla esimerkiksi verkon kautta, voi näkemykseni mukaan estää syventämästä masennusta ja auttaa nuorta kertomaan vaikeuksistaan ennen niiden pahenemista. Jos nuori ei saa apua siinä vaiheessa, kun hänen ajattelu- ja tunnemaailmansa alkaa kehittyä epäsuotuisaan suuntaan, hän voi ratkaista ongelmiaan tavoille, jotka näkyvät ulospäin. Ajoissa annettu apu ja varhainen puuttuminen ovat tärkeitä asioita,

mutta mielenterveyden edistämistyön avulla nuoren kykyä selviytyä erilaisista elämää koskevista haasteista sekä ongelmien ehkäisytaitoja voidaan vahvistaa. (Kinnunen 2011, 6) Verkon myötä avun hakemisen paikka ja siihen liittyvät aikataulut eivät rajoita tiedon saantia tai avun hakemista (Laaksonen ym. 2013, 11).

Kommenteista käy ilmi, että masentuneen nuoren kannalta ongelmien purkaminen on helpompaa verkkovertaistuksessa kuin lääkärille puhumalla, koska vertaistuen ilmapiiri voi olla vähemmän tuomitseva. Häpeän tunteet, jotka liittyvät oman voimattomuuden myöntämiseen, eivät näytä olevan niin valtavia, kun oman tarinan voi kirjoittaa anonymisti ja harkiten. Pelkästään palvelujärjestelmän avulla ei pystytä kuntouttamaan ketään. Kuitenkin silloin, kun tietoa tarvitaan, sitä tulee olla saatavilla (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 35). Verkkovertaistuki vastaa juuri tähän oikea-aikaisuuteen ja tiedon tarpeeseen, minkä vuoksi se on joillekin tutkimukseni nuorille lähes henkireikä.

4.2 Tukea voimavarojen kasvulle

Tukinetissä saatu vertaistuki merkitsi nuorille avun hakemiseen liittyvän tuen lisäksi myös voimavarojen kasvuun liittyvää tukea. Ongelmien purkaminen vertaistuen avulla tarkoitti nuorille hyväksynnän ja toivon tunteita. Myös jonnekin kuulumisen kokemus ja yhteisöllisyyden tunne olivat tekijöitä, jotka näyttivät lisäävän nuoren voimavaroja. Seuraavissa alaluvuissa käsittelem tarkemmin näitä tekijöitä, jotka vaikuttivat nuorten voimavarojen lisääntymiseen kommenttien perusteella.

4.2.1 Hyväksynnän löytäminen ja toivo

Vertaistuki voi toimia ongelmien purkamispaikkana, jolloin omat ongelmat voi kirjoittaa ilman rajoituksia ja odotuksia muiden reaktioista. Omista ongelmista kirjoittaminen Internetiin ei ole kuitenkaan kaikille nuorille niin yksinkertaista, henkisesti kuin fyysisestikään, minkä vuoksi kirjoittamaan uskaltautuminen näyttää tuovan nuorille usein helpotuksen tunteita. Tutkimukseni perusteella purkaminen näyttää olevan tehokas keino vähentää masentuneen jo muutenkin suureksi

kasaantunutta henkistä taakkaa. (ks. Palojärvi 2009). Henkisen taakan purkaminen merkitsee nuorten mukaan jopa vuorovaikutustaitojen parantumista, oman tilanteen uudelleen määrittelyä ja jopa masennuksen hyväksymistä. Muutaman nuoren kohdalla se merkitsee itsemurha-ajatuksista luopumista ja niiden tilalle tulleita toipumiseen liittyviä ajatuksia.

(...) vihdoin ajattelin kirjottaa tänne. oon käyny lukemassa noita kirjoituksia aina joskus.tuli vaan taas niin paha olo että pakko saada purkaa. (...) en osaa nyt muuta kirjottaa, vaikka kirjoitettavaa varmaan olis, mutta pää on niin sekaisin ja kipee ettei pysty. (K10)

Mietin tuonne nettukeekin kirjoittamista puoli vuotta. Otin vauhtia ja yhdellä henkäyksellä kirjoitin koko asian. (...) (K4)

(...) Jotenkin vaikeaa kirjoittaa tänne ensimmäistä kertaa. Ajattelin kuitenkin, että saisin purettua itseäni näin ja ehkä jaettua kokemuksia. (...) (K23)

Nuoret näkevät vertaistuen piiriin hakeutumisen helpottavana, varsinkin jos heillä ei ole arjessa ketään kenelle puhua. Eräs Tukinetin keskustelupalstalle kirjoittava masennuksesta ja kiusaamisesta kärsivä nuori selittää palstalle kirjoittamisensa syitä. Hän kokee, että kadulla silmätikkuna ja kiusattavana oleminen ei ole mitään sellaista, minkä ystävät voivat ymmärtää jos he eivät ole kokeneet sitä. Tämän vuoksi vertaistukiryhmä näyttäytyy merkittävänä paikkana ongelmien purkamiselle ja tuen saamiselle. Hyväksynnän saaminen omille kokemuksille ja tunteille merkitsee nuorille sitä, että nuoren masennuksen tunteet on hyväksyttäviä ja jopa oikeutettuja.

(...) Ystäväni ovat olleet aika isoja tukipilareita, mutta tarvitsisin enemmän.Sillä he eivät voi minua auttaa muuta kuin lohduttamalla. (...) Eivätkä kaikki halua jutella aiheesta, jonka ymmärrän. (...) (K16)

Jotkut tutkimukseni masentuneet nuoret kokevat, että omat ystävät eivät halua puhua heidän masennuksestaan, minkä vuoksi ongelmien purkaminen jossain muualla on erityisen tärkeää. Nuoret ovat huolissaan myös siitä, että joku tuttu saa tietää nuoren masennuksesta, minkä vuoksi nuori ei pystynyt aina kertomaan masennuksesta edes läheisimmälle ystävälleen. Kertominen merkitsee nuorelle pahimmillaan usein uusia pilkkaamisen ja kiusaamisen mahdollisuuksia, joita ei haluta ottaa. Useammassa tämän tutkimuksen tapauksessa nuoren voimavarat ovat niin vähissä, että ongelmista

kertominen muualta, kuin kotisohvalla, ei siis tule kuuloonkaan. Tukinet koetaan tilaksi, joka auttaa silloin, kun esimerkiksi läheisille ei voi puhua tai kun pelätään läheisten tuomitsevia kommentteja. Verkkovertaistukeen hakeudutaan myös silloin, kun oman roolin ylläpitäminen ystävä-, työ- tai perhepiirissä vaati masennuksen salaamista tai kun lähimmäisiä haluttiin säästää tuskalta.

Jos nuorella ei ole kenelle puhua, hän näyttää jäävän tunteineen yksin. Vertaistukiryhmät ovat erityisen tärkeitä silloin, kun ihmisellä ei ole sosiaalista verkostoa kenelle puhua ongelmistaan (Möttönen & Niemelä 2005, 72). Nuorten verkkoyhteisöissä toimimiseen liittyvä keskeisin syy onkin sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen (Noppari ja Uusitalo 2011, 143). Yksin jääminen saattaa kuitenkin syventää masennusta ja pahentaa toivottomuuden ja itsemurha-ajatusten lisääntymistä. Perheenjäsenille tai ystäville kertominen voi merkitä oman masennuksensa hyväksymistä, joka usean nuoren kohdalla ei ollut vielä vaihtoehto. He haluavat taistella masennustaan vastaan ilman sen hyväksymistä, että itsessä on jotain mikä tulee korjata, jotta toipumista saataisiin aikaan. Vertaistukiryhmä voikin tarjota nuorelle paikkaa, jossa hankalista tunteista voi kertoa jopa ensimmäisen kerran elämässään (Palojärvi 2009, 77). Nuoret eivät halua tulla nähdyiksi heikkoina avuntarvitsijoina, minkä vuoksi usea heistä esittääkin lähipiireissään muita tukeva ja vahvana näyttäytyvä ihminen.

(...) Kukaan ystäväistäni, ei edes läheisistä, tiennyt mitään hajoilusta, suurimmalle osalle en ole vielä kertonut, koska he pitävät minua liian vahvana ja viisaana, etten osaa heille kertoa siitä, miten oikeasti olen. (...) (K29)

Tuntu osittain, kun olis lukenut omaa kirjoitustaan. Mulla ei oo todettu mitään, koska en uskalla hakee apua. Juurikin sen takia kun oon porukassa vahva, itsenäinen ja se kuka pitää muut kunnossa. (...)(K11)

Mustakin on helpompaa puhua vieraalle. Kaikkein helpointa on puhua näkymättömälle nettuelle. Vieraalle voi sanoa, että mie haluan itteni tappaa, kun sitä ajattelee, että se mut helposti unohtaa.(...)Kaikkein läheisimmille ei haluaisi mitään surullista kertoa. Niitä rakastaa niin paljon, että ei haluaisi niitä huolestuttaa.(...) (K24)

(...) En voi kertoa vanhemmilleni masentuneisuudestani, koska pelkään heidän suhtautumistaan siihen...(K31)

(...)Entä miten mun työporukkani suhtautuisi siihen, että kertoisin heille että olen masentunut??

Todennäköisesti sopimustani ei enää syksyllä jatkettaisi ko.firmassa.(...) (K7)

Tutkimukseni nuoret liittävät omiin ystäviin ja läheisiin hylätyksi tulemisen pelon, minkä vuoksi masennuksesta kertominen heille on masentuneen mielestä vaikea ja jopa mahdoton asia. Myös pelko siitä, että läheinen ei ymmärrä tai hyväksy nuoren masennusta, estää masentunutta kertomasta vaikeuksistaan. Kommunikointi masennuksesta nähdään sekä masennuksen käsittelyn mahdollisuutena, mutta myös masennuksen syvenemisen näkökulmasta (Issakainen 2013). Masennuksesta toipumisen kannalta on kuitenkin tärkeää olla yhteydessä ja vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Eriytyisen merkityksellistä on omista kokemuksista puhuminen vertaisten kanssa. Muiden ihmisten masennukseenkin liittämä ennakkoluuloisuus ja jopa leimaaminen voivat aiheuttaa sen, että vuorovaikutus, kokemusten jakaminen sekä hyväksyntä omalle tilanteelle on helpompaa hakea vertaisilta. (Koskisuu 2003, 43–44.) Oman hyvän olon esittäminen näyttää kuitenkin vievän tutkimukseni nuorilta valtavasti voimavaroja, jotka ovat omiaan lisäämään tunnetta omasta huonoudesta tai kyvyttömyydestä hoitaa sosiaalisia suhteita. Nuoret kokevat, että hyväksynnän hakeminen vertaisilta on helpompaa, koska silloin pelissä ei ole niin paljoa menetettävää. Ryhmä voi merkitä jopa yksinäisyydestä irrottautumista (Palojärvi 2009, 77). Nuorten ei tarvitse pelätä, että vertainen hylkää, koska he eivät olleet avun hakemisen alussa vielä ennättäneet muodostaa syvempää yhteyttä vertaisten kanssa. Heille masennuksesta kertominen ei siis voi ainakaan pahentaa tilannetta tai edistää leimaamista. Suurimman osan tutkimusteni nuorten mielissä masentuneen vertaisen leimaaminen toisen vertaisen taholta on melkein mahdotonta, koska vertainen olisi tällöin leimannut myös itsensä, jota tuskin kukaan haluaa tehdä.

Verkkovertaistuki merkitsee nuorille myös paikkaa, jossa he saavat purkaa ongelmiaan ilman odotusta vastapalveluksesta tai kiitollisuuden velasta. Vaikka vertaistuki näyttäytyy vastavuoroisena, se on aina vapaaehtoista ja nuoren omista lähtökohdista kumpuavaa. Aineiston perusteella näyttää siltä, että nuoren ei tarvitse aina vastata toisille kommentoijille tai yrittää auttaa heitä vaan on sanattomasti hyväksytyä pelkästään kertoa ongelmistaan. Nuoret kokevat helpottavana tiedon siitä, että, kun he eivät jaksaa tai halua kommentoida muille, he pystyvät sanomaan sen suoraan ja toimimaan omista kyvyistään käsin. Tämä ilmenee muun muassa näistä kommentteista:

mie en nyt jaksa ottaa kantaa muiden kirjoituksiin, anteeksi. (...) (K24)

(...) Mä vaan valitan omista ongelmistani enkä ota kantaa muiden juttuihin (...). Kiva että vastaillet muille ja näin, mä en siihen tällä hetkellä pysty. (...) (K15)

Pitkästä aikaa kirjoitan. Sori, nyt en jaksa lukea teidän kirjoituksia. On niin inhottava olo. (K10)

Nuorille on merkittävää kokea avoin hyväksyntä sille, että vertaiset ymmärtävät sen, että aina ei jaksa auttaa muita eikä edes itseään. Joskus nuoret haluavat vain kuulla mielipiteitä ja ratkaisuehdotuksia muilta vertaisilta, ilman, että heidän tarvitsee heti toimia niiden mukaisesti. Vertaistuen vastavuoroisuus toteutuu kuitenkin jo lukemalla kommentteja ja tällä tavalla osallistumalla ryhmän toimintaan. Vaikka nuoret luottavat siihen, että toisia vertaisia ei tarvitse auttaa, kun siihen ei kykene, masentuneiden nuorten huoli toisten mielipiteistä ja niiden vaikutus omaan elämään avautuvat nuorten kirjoituksissa suurina. Nuorten kohdalla mielenterveyden häiriöt voivat pahimmillaan johtaa leimautumiseen muiden ikätovereiden silmissä, jolloin nuorta voidaan alkaa karttamaan. Masentunut voi myös kokea, että tarvitsee muiden hyväksyntää vaatimalla itseltään koko ajan liikaa. Nuori siis haluaa kokea tulevansa hyväksytyksi, ja että hänelle tehdään selväksi, että hänestä välitetään virheistä huolimatta. Tällainen hyväksyvä palaute auttaa nuorta kohti positiivista minäkuvaa, joka puolestaan voi parantaa nuoren itsetuntoa. (Aaltonen ym. 2003, 154.) Ihminen näyttää tarvitsevan toista ihmistä tullakseen omaksi itsekseen. (Holm 2010, 52.)

Jo oman asian kirjoittaminen Tukinettiin mahdollistaa masentuneen toisten nuorten antamalla hyväksyvälle palautteelle. Verkkovertaistukeen kirjoittamista voidaan miettiä, jolloin palstalle ei tule lähetettyä mitä tahansa viestejä, vaan niitä harkitaan oman sanoman perille menemiseksi (White & Dorman 2001, 702). Nuoret näyttävät käsittelevän asioitaan usein kirjoittamalla. Verkkovertaistukiryhmän vuorovaikutus onkin onnistunutta silloin, kun ryhmän jäsenet voivat käyttää itselleen mieluisaa vuorovaikutuksen keinoa (Holm 2010, 52–53). Kirjoittaminen vertaistukiryhmään voi olla toivoa antava tapahtuma. Toivo merkitsee nuorelle usein monen vuoden jälkeistä tilaa, jossa tulevaisuutta pystyy edes hetken ajattelemaan valoisalla tavalla. Se lisää nuoren voimavaroja antamalla uskoa tulevaan ja siihen, että masennuksesta voi selvitä. Toivo on elintärkeä ihmiselle, koska se vahvistaa yksilön identiteettiä ja sen eheyttä.

Yhteisöön kuulumisen ja osallisuuden kokemus luovat edellytyksiä minuuden ja identiteetin rakentumiselle. (Möttönen & Niemelä 2005, 76.) Se, että lohtu tulee saman kokeneelta, merkitsee nuorille erityisen paljon. Ulla Hietanen ja Katja Lemberg (2012, 41) huomauttavat, että masennukselle ja muillekin elämäntapahtumille voidaan saada uusia merkityksiä, kun toisten kokemuksia reflektoidaan omaan tilanteeseen. Toisten kokemusten lukeminen laajentaa omia näkökulmia sekä antaa toivoa nuoren toipumisen tavoitteille.

Muiden kannustavat viestit ja nuoren huomioiminen antavat eväitä toivon tunteen lisääntymiselle. Vaikka nuoret saavat enimmäkseen tukea muilta samassa elämäntilanteessa olevilta nuorilta, myös vertaistukiryhmän tukihenkilöt ottavat välillä osaa keskusteluun muun muassa ohjaamalla keskustelua takaisin aiheen pariin sen rönseyksissä tai kannustamalla nuoria kirjoittamaan. Tukihenkilöt näyttäytyvät nuorille taustalla olevina henkilöinä, joilta saa apua keskustelupalstan sääntöihin tai muihin itseä mietityttäviin ongelmiin aikuisten näkökulmasta. Tukihenkilö koetaan isosiskoksi tai – veljeksi, joka valvoo ja joka antaa nuorille välillä toivoa vertaisten ohella. Toivon antaminen toisille vertaisille onkin nuoren keino auttaa. Toisen nuoren asiantuntijuus itseä koskevassa ongelmassa tuo nuorille toivon tunteita siitä, että ehkä hekin voivat olla jossain vaiheessa tukea antavan roolissa, jopa toipuneina. Toivoa osoitetaan kommentteissa kannustavin viestein.

(...) jokainen päivä on oikeasti uusi mahdollisuus. ei tarte joka päivä yrittää, mutta sitten tulee seuraava,...ja seuraava. joku päivä on parempi. voimaa. (K19)

Toinen vertainen voi toimia masentuneen nuoren kokemusten tulkkina. Luomalla toivoa selviytymisen mahdollisuudesta, nuorelle voidaan osoittaa, että elämä voi olla masennuksesta huolimatta hyvää ja laadukasta. Jos se ei ole sitä vielä, asiaan voi saada muutoksen. (Lemberg 2012a, 71.) Kaikille aineistoni nuorille Tukinetin vertaistuki on tärkeää muun muassa oman identiteetin selkiyttämiseksi, mutta myös toivon ja helpotuksen tunteiden saavuttamiseksi. Vertaistukiryhmään kuulumisen voikin saada oman masennuksen näyttämään erilaiselta kuin ennen, minkä myötä masennukseenkin liitetyn leimaavuuden kokemus voi hälvetä. Samalla oma identiteetti voi päästä rakentumaan ryhmältä saadun tuen avulla sekä vertaamalla omaa identiteettiään muiden

saman kokeneiden identiteetteihin. (ks. Juhila 2004, 271.) Toisten kokemusten myötä ajatus siitä, että vain itsellä menee todella huonosti, näyttää helpottuvan. Muutamat aineistoni nuoret näyttävät tuovan usein esiin sen, että vain heillä on vaikeaa, joka syventää masentuneisuutta ja kokemusta erillisyydestä. Verkkovertaistuki onkin merkityksellinen paikka tällaisen kokemuksen omaavalle nuorelle. Tieto siitä, että ei ole ongelmiseen yksin, tuo helpotusta ja toivoa. Usein kokemus siitä, että tulee ymmärretyksi toisen vertaisen toimesta, luokin tutkimukseni nuorille syvää yhteyden tunnetta muihin vertaisiin. Parhaimmillaan se näyttää merkitsevän yksinäisyyden vähenemistä, helpotuksen tunteita ja sosiaalisten kykyjen paranemista myös Internetin ulkopuolella (ks. Palojärvi 2009).

4.2.2 Yhteisöön kuuluminen ja ystävyys

Yksi merkittävimmistä aineistostani esiin nousseista asioista liittyy nuorten kokemuksiin vertaistuesta "johonkin kuulumisen" tai yhteisöllisyyden alustana. Myös Helena Palojärven (2009) tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmä merkitsi ryhmään osallistuneille yksinäisyydestä ja eristäytyneisyydestä irrottautumista sekä kokemusta turvallisesta, omaksi koetusta, yhteisöstä. Tutkimukseni nuoret näyttävät haluavan vertaisten välille vastavuoroisuutta ja hyväksynnän ilmapiiriä, joita he luovat muun muassa kyselemällä kuulumisia. Toisinaan he ovat huolissaan, jos jostakin vertaisesta ei ollut kuulunut moneen päivään. Vertaisen perään kyseleminen voikin merkitä paljon sellaiselle masentuneelle nuorelle, joka ei ole kokenut esimerkiksi perheensä puolelta tukea, ymmärrystä tai välittämistä. Peräänkuuluttavien kommenttien myötä yhteisöllisyyden ja jonnekin kuulumisen tunteiden tärkeys välittyvät myös tietokoneruudun toiselle puolelle. Kun muut hyväksyvät masentuneen nuoren ilman ennakkoluuloja ja näyttävät välittämisensä, nuoren on myös helpompaa hyväksyä itsensä sellaisena kuin on.

Ongelmia purkamalla ja yhdessä niitä pohtimalla luodaan yhteenkuuluvuuden tunteita. Verkkovertaistuki näyttäytyy nuorille paikkana, jossa kokemuksia jaetaan ja jossa ymmärretään se, miltä tuntuu olla masentunut nuori. Masentuneelle tämä merkitsee osallisuuden eli jonnekin kuulumisen sekä vaikutusmahdollisuuksien kokemusta, joka ei

useinkaan ole itsestään selvää nuorelle, joka saattaa kärsiä esimerkiksi yksinäisyydestä. Vertaistukiryhmässä tapahtuva mielipiteiden jakaminen, yhteenkuuluvuuden tunne ja ymmärretyksi tuleminen antavat sysäyksen myös masennuksesta kuntoutumiselle, joka auttaa nuorille tärkeän sosiaalisten taitojen kehittymisessä (Hokkanen 2009, 334). Nuoruuteen liitetäänkin vahva sosiaalinen ulottuvuus, jonka myötä halu kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi ovat nuorilla erityisen vahvoja. Kiintymyksen, uskollisuuden, rehellisyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteet kuuluvat nuorten sosiaaliseen ympäristöön. Nuoret peilaavat itseään toisiin, minkä myötä he luovat omaa identiteettiään. (Aaltonen ym. 2003, 86–88, 91–93.)

Camilla Djupsundin (2010, 39) mukaan monet nuoret haluavat kuulla, miten toiset ikäryhmänsä edustajat kokevat masennuksen. Näin haetaan keinoja päästä elämässä eteenpäin sekä parempaa psyykkistä hyvinvointia. Välittäminen ja keskinäisen ymmärryksen osoittaminen luovat vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, minkä ansiosta aitoa kokemusten jakamista voi tapahtua. Päivi Vuokila-Oikkonen ja Kari Ruotsalainen (2010, 242) huomauttavat, että nuoren kanssa keskustellessa hänelle voidaan osoittaa, että hänestä välitetään eikä hän ole yksin. Aineistoni nuoret pystyvätkin osoittamaan Tukinetissä muutamalla sanalla sen, että välittävät toisesta ja että jokainen kommentoija on osa ryhmää. Tämän nähdään luovan lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemusta me-hengestä. Toisille vertaisille arkoja asioita kertomalla osoitetaan luottamusta ja vahvistetaan ryhmään kuulumista, joka voi merkitä nuorelle erillisyyden kokemuksen vähentymistä.

(...)Kyllä meitä jokaista täällä tarvitaan, ja jokaiselle meille on paikkamme. Välttämättä sitä ei juuri tällä hetkellä tiedä tai nää, mikä se paikka on. (K7)

Mä en tavallaan osaa auttaa sua muuta kun kertomalla, että et todella oo yksin (K11)

Jokainen on arvokas ja ansaitsee saada apua, varsinkin itsetuhoisten ajatusten takia. 🙄 (K14)

Toisten saman kokeneiden kanssa vuorovaikutuksessa oleminen ja vertaistukikeskustelujen lukeminen merkitsevät nuorille muun muassa elämän sisältöä esimerkiksi uusien ystävien ja arjen rytmytyksen muodoissa. Itsetunnon ja voimavarojen parantuminen näyttävät tutkimukseni perusteella vauhdittavan avun hakemista myös

palvelujärjestelmän piiristä (ks. myös Nurmi 1995). Useat tutkimukseni aktiivisesti keskusteluun osallistuvat nuoret mainitsevatkin tulevansa lukemaan vertaisten kirjoituksia joka päivä, vaikkakaan he eivät välttämättä aina kommentoineet. Tukinetin kautta vuorovaikutuksessa saadut ystävät merkitsevät paljon. Joillekin vertaiset ovat heidän ainoita ystäviään. Eräs nuori kuvailee vertaistuen kautta saamansa ystävän vaikutusta hänen elämäänsä. Vaikka masennuksesta puhuminen on hänelle vielä fyysisesti raskasta eikä hänellä ole voimia kirjoittaa päiväkirjaan tai tehdä kotitöitä, vertaiselle kirjoittaminen on mielekästä, helppoa ja se tuo uudenlaista iloa elämään. Se auttaa nousemaan aamuisin ylös sängystä.

(...) Kiitos, tuosta tuli tosi hyvä olo mitä sanoit minulle. 😊❤️ Ihan hymyilinkin hetken mikä on tosi harvinaista minulle. Minäkin aina tarkistan ensimmäisenä joko olet mulle täällä vastannut. (...)Tuetaan toisiamme jatkossakin niin eiköhän me selvitä! Tästä saan oikeasti voimaa kun saan kertoa sulle kaiken mieltä painavan ja sä kuuntelet, kiitos kun olet minun tukenani. Mullekin tuottaa iloa kun huomaan että olet vastannut tänne ja kirjoittanut kuulumisiasi.(...) (K1)

Muutama Tukinetin nuori kertoo aineistossani, että ei ole jaksanut olla yhteydessä ystäviin muuten kuin Internetin kautta, minkä vuoksi ystävyysuhteet ovat viilentyneet. Internet on nykyään nuorille ominainen paikka ylläpitää sosiaalisia suhteita, jonka vuoksi myös verkkovertaisten merkitys on nuorille valtava (Hoikkala & Paju 2013) Se auttaa heitä ylläpitämään nuorille ominaisia sosiaalisia suhteita. Tällöin he eivät eristäydy niin helposti masennuksensa kanssa ja jää yksin. Toiset vertaiset koetaan jopa tärkeämmiksi kuin verkon ulkopuolella olevat ystävät. Nuoret haluavat tulla nähdyksi ihmisinä, ei sairaina, mikä näyttää toteutuvan vertaistukiystävien kanssa paremmin kuin vertaistuen ulkopuolisten ystävien kanssa (ks. Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 38). Tukinettiin kommentoivat nuoret tuovatkin kommenteissaan esille kuinka merkittävää vertaisen löytäminen on heidän elämässään ollut. He saavat nuoret nousemaan sängystä ylös ja katsomaan josko uusia kommentteja on tullut. Heidän kanssaan on myös helppo jakaa ajatuksia ja kertoa omasta masennuksesta ilman, että se tuntuu liian suurelta taakalta kuuntelijalle. Tieto siitä, että vertainen on vain muutaman minuutin päässä, tuo nuorelle helpotusta ja arjessa jaksamista, joka on merkittävää varsinkin hetkinä, jolloin avun saaminen palvelujärjestelmän piiristä on hidasta tai nuoren ulottumattomissa.

(...) On kyl niin mahtava juttu ku löysin kohtalotoverin, sinut 😊❤️ löydän ilonpilkahduksia kun huomaan että olet vastannu mulle, se tuo niin paljon voimaa. Kiitti kun oot olemassa, älä koskaa tee itellesi mitään pahaa (...)
(K32)

(...) Ajatella että olette netti tuttuja mutta silti tiedätte enemmän mun elämästä ku monet ystävät... mutta todellakin on parempi että edes netissä on ystäviä, kuin että olisi ilman! (K18)

Minullakaan ole paljon muita ystäviä kuin nettiystävät on (...) mie en ajattele, että on vaan nettiystävä, oikea ystävä se on enkä aattele, että sitä ei saisi vaivata, se on oikea ystävä sille saa kaiken kuiskata (...) ei se ole vaivaksi se on ystävyyttä (...). (K24)

Masentuneelle vertaistuesta saadut keskinäisen tuen ja vahvan yhteenkuulumisen kokemukset näkyvät haluttuina ilonpilkahduksina, jotka auttavat nuorta jaksamaan masennuksen kanssa. Kuten ilmaisin aiemmin, nuori voi myös tuntea muiden saman kokeneiden tuen johtavan yksinäisyyden vähenemiseen. Usein tunne siitä, että on ongelmien kanssa yksin, voi riittää syventämään masennusta sekä muita siihen liittyviä oireita. Ystävyysuhteilla ja jonnekin kuulumisen kokemuksella onkin merkittävä asema siinä, miten nuoren identiteetti rakentuu. Jos nuori kokee, ettei hänellä ole hyvää ystävää, se voi olla haitaksi nuoren sosiaalisten taitojen sekä itsetunnon kehittymiselle. (Aaltonen ym. 2003, 91–93.) Myös Elina Noppari ja Niina Uusitalo (2011, 147) huomauttavat, että verkkoyhteisössä oleminen on merkittävää nuoruuden identiteettityön kannalta. Masennuksen hoidon tavoitteet voivatkin jäädä saavuttamatta, jos nuori ei kiinnity johonkin sosiaaliseen yhteisöön, ja saa sitä kautta tukea omaan identiteettityöhönsä. Vertaistukiryhmien masentunutta auttaviksi erityispiirteiksi voidaan mainita tukea antava ympäristö, yhteenkuulumisen tunne, vastavuoroisuus sekä ryhmän mahdollisuus vastata jäsentensä tarpeisiin. (Hewitt 1983; Jantunen 2008, 24–25; Jantunen 2010, 94; Lämsä 2011, 27.)

Nuoret näyttävät tutkimukseni perusteella haluavan kuulua joukkoon ja kokea masennukselleen hyväksyntää muilta ikäisiltään. Aineistostani ilmennyt "meistä" puhuminen on näkyvä merkki siitä, miten tärkeiksi nuoret kokevat vertaistukiryhmän jäsenet. Vertaistukiryhmässä koettu samanhenkisyys ja "meistä" puhuminen ovat tärkeitä tekijöitä ryhmän identiteetin rakentamisessa (Hyväri 2005, 221). Jonnekin kuulumisen näkyy myös esimerkiksi yhteisen huumorin keinoin. Yhdessä vakaville asioille vitsailemalla lisätään yhteisöllisyyden kokemusta ja yhteenkuuluvuuden

tunnetta. Verkkoyhteisölle onkin luonnollista kehittää oma huumori ja keskustelutyö, jotka luovat yhteenkuuluvuutta (Huuskonen 2010, 77). Vain vertaiset pystyvät heittämään vitsiä omasta masennuksestaan samalla tavalla. Useat Tukinettiin kirjoittaneet nuoret haluavatkin kuulua johonkin yhteisöön, joka on yksi syy vertaistukeen hakeutumiselle. Vertaistuki näyttää olevan tutkimukseni nuorille paikka, jonne jokainen sopii ja jossa jokainen saa olla mitä halusi. Nuoret, jotka eivät ole masentuneita, koetaankin erillisenä sosiaalisena ryhmänä, johon masentuneella ei ole usein mitään asiaa (ks. Hewitt 1983). Muiden ajatellaan pitävän masentuneita myös laiskoina ja "turhasta valittajina", minkä vuoksi saman kokeneiden pariin meneminen näyttää olevan nuoren mielessä turvallisempi vaihtoehto. Vaikka nuoret haluavat kuulua erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin, niihin hakeutuminen ja varsinkin niissä pysyminen on masentuneille vaikeaa. Aineistoni mukaan ryhmään kuulumattomuus ja erilaisuus masennuksen vuoksi nähdään sosiaalisten suhteiden epäonnistumisina ja kyvyttömyytenä toimia "normaalisti".

Hitto, kun ahistaa kun ei ikinä mihinkään sosiaaliseen ryhmään kuulu, joskus hetken onnistuu jossain olla, sitten huomaa yksi päivä ettei sittenkään siihen sopinut (...) Kun paljon yksin opiskelen, niin sen vastakohdaksi haluaisi johonkin kuulua. ettei aina vaan olisi ulkopuolinen muiden ihmisten jutuista. Nyt kun kohta muutan yksin asuun, niin pelkään todella paljon ettei kohta ees ole perhesuhdetta että sekin sosiaalinen suhde loppuu. Että siitähän tuli yksi epäonnistunut sosiaalinen ryhmä lisää mun elämääni. (K24)

Yhä useampi ihminen hyödyntää tietokoneen ja verkon kautta tapahtuvaa vuorovaikutusta. Se onkin useammalle jo vakinaistunut tapa olla yhteydessä samanhenkisiin ihmisiin. (Saastamoinen 2011, 81.) Verkkovertaistukeen hakeminen voi parhaimmillaan rohkaista nuorta ja auttaa hänen sisäisten voimavarojensa lisääntymistä (Lämsä 2011, 27). Kun nuori huomaa, että ongelmia purkamalla avun saanti helpottuu ja erilaisia tukikeinoja löytyy, nuoren itsetunto ja oman arvon merkitys voivat kasvaa. Vertaisille omasta masennuksesta kertominen useimmiten lisää voimavaroja, kun huomataan, että muut ihmiset eivät suhtaudukaan nuoren ongelmiin syyttävästi tai muulla negatiivisella tavalla. Nuoren kokemus siitä, että hän voi hakea apua tai kertoa muillekin masennuksestaan, huojentaa nuorta.

(...) vähän oli hieno juttu, kun teille uskalsin ekana kertoa epilepsiasta. nyt on helpompi muillekin ystäville alkaa vähitellen kertoon. (K24)

*Mä olen kohtuu ylpeä tänään itsestäni 😊. Minä tein sen, soitin arvauskeskukseeni ja sain lääkärille ajan. (...) Koen, että sain rohkaisua avun hakemiseen täältä, vaikkakin en keskusteluihin paljoa osallistunut, mutta tieto siitä, että en kärsi yksin helpotti. Kaunis kiitos teille 🍌🍌🍌
(K26)*

Tutkimukseni nuoret kertovat vertaistuen olevan ongelmien purkamisen kanava, johon saa kirjoittaa hyvällä omalla tunnolla kaikki pelkonsa, surunsa ja epätoivonsa tunteet. Masennus näkyekin usein itsetunnon heikkenemisenä, ahdistuksena ja tuskaisuutena (Kopakkala 2009, 10–11). Masentunut kokee myös synkkyyttä ja epätoivoa (mt., 26). Tukinetin masentuneiden nuorten vertaistukiryhmä auttaa purkamaan näitä tunteita saman kokeneiden kanssa ja tarjoaa nuorille empatian kokemuksia. Nuori voikin oppia vuorovaikutuksessa toimimaan muiden ihmisten kanssa. Päivi Vuokila-Oikkonen ja Kari Ruotsalainen (2010, 228) huomauttavatkin, että nuori, johon suhtaudutaan yhteisössä myötätuntoisesti, voi suhtautua myöhemmin elämässään myötätuntoisesti myös toisiin ihmisiin, joka voi johtaa avun antamiseen muille. Tuen saaminen näyttää myös tämän tutkimuksen perusteella johtavan useimmiten tuen antamiseen.

Yhteisön tulee jakaa vastuu ja valta. Se myös sisältää luottamuksen yhteisön jäsenten kesken. Vastavuoroisuus ja vuorovaikutus ovat tärkeitä yhteisön ihmissuhteissa. On tärkeää, että nuori kokee kuuluvansa osaksi yhteisöä. Yhteisöllisyydellä nähdäänkin olevan hyvinvointiin positiivisella tavalla vaikuttavia merkityksiä. (Vuokila-Oikkonen & Ruotsalainen 2010, 241.) Nuoret saavat Tukinetistä paljon neuvoja ja apua siihen, millä tavalla voivat paremmin purkaa ongelmiaan sekä lisätä voimavarojaan. Omia vaikeuksia puretaan erityisesti silloin, kun koetaan, että kotona tai keskustelupalstan ulkopuolisille ystäville ei voi puhua. Yhteisöön kuuluminen on merkittävä kokemus nuorelle, ja se tuo lisää ilon tunteita. Ilman yhteisöön kiinnittymistään nuoret kertovat kokeneensa epätoivon tunteita, joiden vuoksi masennus on voinut johtaa jopa itsemurhan yrittämiseen. Vertaistuki ymmärretään myös ainutlaatuisiksi tukimuodoksi masennuksen tunteiden käsittelyn kannalta sekä tilaksi, joka kannustaa nuoria auttamaan itseään. Toivon, helpotuksen ja hyväksynnän tunteet auttavat nuorta masennuksesta toipuessa, koska yhtä äkkiä muiden kokemusten kautta synkkyudessa nähdään valoa. He tuntevat itsensä jopa merkityksellisiksi omassa elämässään, minkä vain korjaavat ihmissuhteet voivat saada aikaan.

Nuorten sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä, koska niiden kautta he voivat saada tietoa, henkistä tukea, apua sekä uusia ihmissuhteita (Aaltonen ym. 2003, 123). Varsinkin masentuneelle nuorelle sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja saaminen ovat toivon ja avun saannin kannalta tärkeitä seikkoja. Yhteisöllisyys ja jonnekin kuulumisen tunne ovat masentuneille merkittäviä omien voimavarojen keräämisen kannalta. Marjo Aaltonen ym. (2003, 123–124) mainitsevatkin, että nuoret pitävät sosiaalista identiteettiään yllä sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden avulla. Ihmissuhteet voivat toimia nuoren turvana, mutta myös peilinä, joka auttaa nuoria rakentamaan kuvaa itsestään ja maailmasta (ks. Aaltonen 2003; ks. myös Juhila 2004). Institutionaaliset rakenteet eivät aina mahdollista yksilön äänen kuulemistä ja tilannekohtaisia ja yksilöllisiä ratkaisuja masennuksensa suhteen (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 38). Aineistoni perusteella nuoret pelkäävätkin usein, että palvelujärjestelmän piirissä he näkyvät vain masentuneina asiakkaina, joita ei kuulla aidosti ja joiden masennusta ei ymmärretä. He kokevat, että vertaistuki on ainoa paikka, jossa ongelmia pystyy purkamaan aidosti ilman toisten hämmästyä, tuomitsemista tai pahimmillaan hylätyksi tulemisen kokemusta. Nuoren kannalta on siis ilmeisen tärkeää, että hän pystyy reflektoimaan omaan tilannettaan vertaisten kanssa.

4.3 Voimaantumisen kertomusten syntyminen verkkokeskusteluissa

Tukinetin verkkovertaistukeen osallistumisella on aineistoni nuorten kesken selviä eroja. Verkossa toimivilla ihmisillä onkin erilaisia perusteita sille, miksi ja miten osallistuu. Joku voi osallistua satunnaisesti, joku toinen voi etsiä tietoa ja joku kolmas kokee keskustelupalstan tärkeimpänä sosiaalisena yhteisönään (Kuula 2011, 185–186). Marjo Aaltonen ym. (2003, 120–121) tuovatkin esiin, että vertaistukiryhmien jäsenille syntyy yleensä omanlaisia rooleja, kuten sivusta tarkkailijan ja myötäilijöiden rooleja. Näiden roolien kautta jokainen vertaistukiryhmän jäsen muodostuu osaksi sosiaalista rakennetta, minkä avulla vertaistukiryhmän vuorovaikutus sekä kokoonpano muodostuvat. Vertaistuki perustuukin vastavuoroisuudelle, jonka vuoksi vertaistukeen osallistujien roolit voivat vaihdella tilanteiden mukaan (Hyväri 2005, 219). Päädyin

erottelemaan tutkimukseni nuorille ominaisia tapoja osallistua, jotta pääsen nuorten voimaantumista lisäävien tai sitä estävien kokemusten jäljille.

Näen osallisuuden edellytyksenä voimaantumisen kokemukselle, koska se näyttää auttavan merkityksellisyyden ja ryhmään kuulumisen tunteiden saavuttamisessa. Voimaantumisen kautta yksilöiden, yhteisöjen ja ryhmien on mahdollista vaikuttaa elinolosuhteisiinsa päämääriään jäsentämällä, minkä kautta he voivat parantaa elämänlaatuaan ja täten auttaa myös toisia pyrkimyksissään elinolosuhteiden parantamisessa (Adams 1996, 5). Jokaisen voimaantumisprosessi on erilainen. Se ei mene minkään tietyn kaavan mukaan, vaan voi vaihdella nuoresta riippuen. Tietty piirteet ovat kuitenkin ominaisia sille, että voidaan päätellä, että nuori on kokenut voimaantumista. Juha Siitonen (1999) kirjoittaa voimaantumista käsitteenä, joka tarkoittaa sisäisen voiman tunteen lisääntymistä tukea antavassa vuorovaikutuksessa. Voimaantuminen ilmenee käytännössä esimerkiksi parantuneena itsetuntona, vastuun ottamisena, kykynä asettaa päämääriä ja toimia niiden mukaisesti sekä toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan.

Verkkovertaistuen keskustelijoiden osallistumistapojen perusteella jaoin aineistoni nuoret rooleihin, joita kertyi yhteensä kolme. Nimesin nämä 1) tarkkailijoiksi, 2) aktiivisiksi keskustelijoiksi ja 3) turisteiksi. Näiden osallistumistyyppien myötä tuon esiin voimaantumisen estäviä sekä voimaantumista edistäviä kokemuksia. Tarkoitukseni ei ole kuitenkaan kuvailla nuoren persoonaa ja sen vaikutusta voimaantumiseen osallistumistyyppien avulla, vaan kiinnitän huomioni heidän osallistumisensa tapoihin ja etsin niiden kautta eroja voimaantumisen kertomuksissa. Jokaisessa näistä kolmesta tyyppistä on palasia useamman nuoren kertomuksesta, jolloin jokainen osallistumistyyppi on sille yleisin keskusteluissa ilmennyt kokonaisuus. Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen sitä, millaisia osallistumistyyppisiä nuorilla, jotka osallistuvat Tukinetin vertaistukiryhmään, on ja mitä ne merkitsevät voimaantumisen näkökulmasta. Haluan selvittää, ovatko nuorten osallistumistavat yhteydessä voimaantumisen kokemuksiin ja jos ovat niin millä tavoin.

Ensimmäisessä alaluvussa käsittelen tarkkailevaa osallistumistapaa. Tarkastelen ensin sitä, millä tavalla tarkkailija päätyy seuraamaan vertaistukikeskustelua, minkä jälkeen tuon esiin syitä, joiden vuoksi tarkkailija tarkkailee. Lopuksi käsittelen vertaistuen

merkityksiä tarkkailijalle sekä tälle osallistumistyyppille ominaisia juonen käännteitä niin voimaantumisen kuin keskusteluun osallistumisenkin suhteen. Toisen luvun tarkoituksena on selvittää aktiivisten keskustelijoiden voimaantumisen kokemuksia. Tuon ne esiin määrittelemällä ensin aktiivisten keskustelijoiden tyypit, minkä jälkeen kiinnitän huomiota niille ominaisiin osallistumisen syihin sekä keinoihin. Lopuksi tarkastelen sitä, mitä vertaistuki heille merkitsee sekä sitä millaisia voimaantumisen kertomuksia näille tyypeille on usein ominaista rakentua. Viimeisessä alaluvussa selvitän turisteina osallistuvien nuorten voimaantumisen kokemuksia, joita tuon esiin kuvailemalla tähän ryhmään sisältyviä kahta osallistumistyyppiä ja heidän osallistumisensa syitä ja tapoja. Lopulta tarkastelen näille tyypeille ominaisia vertaistuen merkityksiä sekä voimaantumista estäviä ja edistäviä tekijöitä.

4.3.1 Tarkkailijat

Aineistoni perusteella tarkkailija on Tukinetissä keskustelua aktiivisesti seuraava nuori. Tulkitsen, että tarkkaileva nuori on toimiva subjekti, joskin hänen toimintansa keskittyy keskusteluiden seuraamiseen, ei niihin kommentoimiseen. Tarkkailun avulla nuori pystyykin keräämään rohkeutta sekä seuraamaan vertaistukiryhmän vuorovaikutusta. Tämä on hänen tapansa osallistua vertaistukiryhmään. Ensimmäinen askel vertaistukiryhmän kautta toteutuvalle osallisuudelle onkin nuoren oma halu osallistua (Nylund, 2000, 19). Koska tarkkailijat eivät nimensä mukaisesti kommentoineet vielä tässä vaiheessa keskusteluun mitään, päädyin tulkitsemaan tähän tyyppiin niiden nuorten kommentteja, jotka kertovat ensimmäistä kertaa kirjoittaessaan olleensa pitkään taustalla tarkkailemassa. Tällä tavoin pääsen analysoimaan tarkkailevalle osallistumiselle ominaista voimaantumisen kertomusta.

Tarkkailija tulee keskusteluun usein tiedon tai avun etsinnän kautta. Hänen omat voimavaransa saattavat olla niin vähissä, että hän kokee tarvitsevansa jonkunlaista apua, minkä vuoksi päätyy seuraamaan vertaistukiryhmää hakukoneiden tulosten kautta. Kirjoittaja 8, jonka vastikään epäonnistunut itsemurhayritys ja sen vuoksi osastolle siirtyminen johtavat keskusteluun osallistumiseen, kertoo kommentissaan aiemman tarkkailemisensa syistä. Hänen kokemuksensa on se, että muihin ihmisiin ei voi luottaa,

joten heihin ei kannata ottaa liikaa kontaktia. Sosiaalisten suhteiden luomisen vaikeus myös verkossa ilmenee siten, että hän kokee epäluottamusta ryhmää kohtaan.

(...).miks sitä edes yrittäis parantaa asioita kun aina ne kumminkin menee huonommin. 😊.Masennus on mut ainakin onnistunut aika hyvin turruttamaan.Ei osaa luottaa eikä uskalla välittää. Pitäis vaan yrittää pitää itsensä mahdollisimman viileänä. Jos ei kiinny,niin ei joudu satutetuksi.(..) (K8)

Kirjoittaja 30 puolestaan kuvailee luottamuksen vähäisyyttä itseään kohtaan. Hän kertoo kärsineensä huonosta itsetunnosta, minkä vuoksi kokee, että on vaikeaa ottaa riski ja luoda uusia ihmissuhteita, kun on lähes mahdotonta luottaa edes omiin kykyihin. Epäluottamus omien ongelmien vakavuuteen estää oman tilanteen kertomista tietyissä tilanteissa, joka johtaa tarkkailijaksi päätymiseen keskustelijaksi ryhtymisen sijaan.

*Mulla on vaikeaa puhua mihin tahansa. En osaa puhua vieraalle enkä tutulle. Aina mie vaan ajattelen, että muilla on pahemmat ongelmat kuin muilla. Tai, että mitä tuo nyt musta ajattelee, kun tämmösiä puhun (...)
(K30)*

Nuorten masennukseen liittyykin häpeän tunteita, jotka saattavat pahimmillaan johtaa sosiaalisista tilanteista eristäytymiseen ja toivottomuuteen. Masentunut voi myös pelätä kontaktin ottamista muihin ikätovereihin ja jäädä sen vuoksi yksin. (Kiviniemi 2011, 101–102). Kun tarkkailijan aiempi kokemus ikätovereistaan liittyy hylkäämiseen, myös verkkovertaisten ajateltiin mahdollisesti joko hylkäävän tai lannistavan nuorta muulla tavalla. Oman masennuksen myöntäminen myös kirjoittamalla on vaikeaa eikä riskiä haluta heti ottaa senkään uhalla, että keskusteluun kirjoittamisen tuloksena voi olla oman olon helpotus. Masentuneen sosiaalisuuden muuttuminen voi vaikuttaa siihen, että itsestä kirjoittaminen ja puhuminen ovat vaikeaa, minkä vuoksi omaa osallistumista punnitaan pitkään.

*(...) Olen teidän kirjoituksia seurailut jo pidemminkin aikaa ja nytten rohkeuduin moikkaamaan 😊. Ehka tassa huomenissa tai ylihuomenna rohkenen jo kertoa jotai, jos se edes hiukakkasen helpottaisi oloa... Taala on niin jotenkin luottamuksellinen ilmapiiri, ihan kateeksi kay.(...)
(K6)*

Nuori ei välttämättä koe tarvitsevansa ryhmän tukea enempää kuin lukemalla keskusteluja. Osallistumisvapaus onkin tärkeä Internetin piirre joka on toteutunut jo alkuperäisissä keskusteluryhmissä ja – foorumeissa. (Mäkinen 2006, 149.) Vertaistukiryhmässä jokaisella osallistujalla on sekä vastuuta että valtaa osallistua keskusteluun, mutta myös oikeus olla osallistumatta (Holm 2010, 52). Vaikka kirjoittamista kuvaillaan pelottavana, se saa usein alkunsa muiden kommenttien herättämistä tunteista ja samaistumisesta toisen masennuksen kokemukseen. Tuen ja avun pyytämisen tavat ovat moninaiset, mutta jokainen, joka apua pyytää, näyttää saavan sitä Tukinetistä. Muiden kommentteja lukemalla saavutetaan parhaimmillaan tunteiden laajempaa huomioimista sekä oman masennuksen uudenlaista ymmärtämistä, jotka auttavat voimaantumisen prosessin käynnistymisessä oman identiteetin eheytyksen myötä (ks. Juhila 2004).

Aineiston perusteella voi siis ymmärtää, ettei tarkkaileva osallistuminenkaan ole nuorille aina yksinkertaista. Useat nuoret kuitenkin myös ymmärtävät, että apu saattaa löytyä vertaistuen kautta, joka tekee keskusteluun osallistumisesta entistä ristiriitaisemman kokemuksen. Keskusteluun osallistuminen ja ryhmän jäseniin kiintymisen ajatus tulkitaan ennen keskusteluun osallistumista ennemmin uhaksi kuin mahdollisuudeksi, jolloin tarkkailevat nuoret kokevat kommentoinnin mahdollisesti johtavan vain satutetuksi tulemiseen. Nuoret tarvitsevat luottamuksen tunnetta ryhmää kohtaan, jotta tarkkailusta siirtyminen keskustelijaksi on heille helpompaa. Eila Jantunen (2008, 73) huomauttaakin, että jos masentunut nuori kokee epäluottamusta vertaistukiryhmää kohtaan, se voi näyttäytyä varautuneena osallistumisena, joka heikentää osallisuutta. Myös tämän tutkimuksen perusteella tarkkailevat nuoret ovat ennen kaikkea varautuneita osallistumaan. He osallistuvat omalla tavallaan, eli tarkkailemalla, mutta pelkästään se ei riitä osallisuuden ja joukkoon kuulumisen tunteiden syntyyn.

Nuori saattoi myös ilmoittaa, että on tarkkailijan roolissa esimerkiksi ilmaisemalla, että *"on kai kohteliasta edes ilmoittautua taustailijaksi, kun lukee kuitenkin (K34)."* Tällä tavalla hän antaa toisten käsiin päätöksen siitä, kirjoittaako hän keskusteluun enemmän vai jääkö tarkkailijaksi. Tutkimukseni masentuneen nuoren on vaikea tehdä päätöksiä minkä vuoksi *"taustailusta"* ilmoittaminen tarkoittaa nuorelle hienovaraista tapaa osoittaa kiinnostuksensa keskustelijaksi tulemiselle. Kukin nuori osallistuu omien

voimiensa mukaan. Jos nuoren tunne on se, että haluaa mieluummin seuralla keskustelua kuin kirjoittaa, vertaistukiryhmä mahdollistaa sen. Nuoren päätäntävalta oman osallistumisensa tasosta näyttääkin aineistoni perusteella edistävän osallisuuden tunnetta, joka puolestaan mahdollistaa keskusteluun osallistumista ja voimaantumista.

Tarkkailijalle vertaistuki merkitsee usein tiedon saannin kanavaa ja avun hakemisen mahdollisuutta ilman painetta vuorovaikutuksesta. Vaikka on tärkeää, että myös tällainen avun hakemisen paikka on saatavilla, nuori ei saavuta ilman vuorovaikutusta jonnekin kuulumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Yhteyteen hakeutuminen ja siihen kuulumisen sekä vuorovaikutus voivat johtaa osallisuuteen. Ilman näitä on kyse ei-osallisuudesta. Yhteyteen hakeutuminen, eli tässä tutkimuksessa vertaistukiryhmän etsiminen Internetistä ja sen tarkkaileminen, onkin yksi osatekijä osalliseksi tulemisen mahdollistamisessa. (Jantunen 2008, 74.) Kuitenkin masennuksesta toipumisen ja voimaantumisen kannalta nuoren täytyy itse toimia, jotta hän pystyy toipumaan. Toimimisella tarkoitan keskusteluun osallistumista, toisten nuorten kanssa ilmenevää vuorovaikutusta sekä vastavuoroista tukemista ja kokemusten jakamista.

Tarkkailijan roolille on siis tyypillistä, että hän ei koe voimaantumista pelkästään tarkkailemalla, vaan se vaatii aina jotain tekoja ja vuorovaikutusta. Tarkkailijan roolissa oleminen ei kuitenkaan varsinaisesti estänyt voimaantumista jos seuraava askel kohti kommentointia otetaan eli hän siirtyy keskustelijaksi. Osallistumisen nähdään olevan kiinni ihmisen omasta tahdosta ja motivaatiosta, jonka vuoksi sen nähdään lähtevän ihmisestä itsestä (Harju 2005, 68) Kyseenalaistan kuitenkin tämän käsityksen tässä tutkimuksessa, koska koen, että esimerkiksi tarkkailijan kohdalla motivaatiota ja tahtoa voi löytyä, mutta he eivät aina koe omaavansa keinoja osallistua. Lisäksi heidän mielenterveytensä tila voi olla niin huono, että he eivät pysty jäsentelemään ajatuksiaan edes kirjoittamalla. Koenkin, että tarkkailu voi myös mahdollistaa voimaantumisen, koska mielenkiinnon keskusteluryhmää kohtaan koetaan olevan edellytys keskusteluun osallistumiselle.

Myös vertaistukiryhmään osallistumattomuus voi olla nuorelle vuorovaikutusta (Holm 2010, 52). Nuori voi siis joissain tapauksissa kokea osallisuuden tunnetta pelkästään taustalta katselemalla, mutta voimaantumisen tunteeseen näyttää johtavan se, että uskaltaa kirjoittaa ja tällä tavalla osallistua aktiivisesti keskusteluun. Oman tarinan

kertominen on todella tärkeää voimaantumisen kannalta. Kun omaa elämää pohditaan kertomusten avulla, voidaan kertoa muille tarinoita, jotka voivat parhaimmillaan avata uusia näkökulmia kerrottavasta ilmiöstä. Kerronnan sekä kertomistapojen avulla voidaan rakentaa omaa identiteettiä ja minuutta, joka voi olla jopa voimaannuttava kokemus. (Syrjälä 2010, 248.) Robert Adams (1996, 40–41) huomauttaakin, että kun reflektiivisyys kokemusten jakamisen myötä lisääntyy, myös voimaantumisen mahdollisuus lisääntyy.

Tarkkailu johtaa joko keskusteluun osallistumiseen tai tarkkailijana pysymiseen, joka voi jopa syventää masennusta ja lisätä erillisyyden tunteita. Tutkimukseni tarkkailijoille on kuitenkin ominaista, että he siirtyvät tietyn ajan kuluessa keskusteluun osallistujiksi. Usein he siirtyvät ensin tukea antamattomiin keskustelijoihin ja lopulta voimavarojen keräämisen myötä myös tukea antaviin keskustelijoihin. Tarkkailijoiden joukossa on kuitenkin myös nuoria, joista on mahdotonta sanoa mihin he päätyvät, koska he eivät koskaan kirjoita. Oletan kuitenkin, että he eivät saa kerättyä tarpeeksi rohkeutta kirjoittaa keskusteluun, heidän tilanteensa vaatii yhtä äkkiä sairaalahoitoa tai sitten he kokevat olonsa paranemista tiedon saannin kautta sen verran, että pitävät vertaistukiryhmää tarpeettomana. Tarkkailija ei tällöin päässyt kokemaan yhteenkuuluvuuden tunteen, kokemusten jakamisen sekä keskinäisen avun kautta saavutettuja voimaantumisen tunteita.

Kun nuoren masennus aiheuttaa huonon itsetunnon eikä itsevarmuutta ole, nuori vähättelee kykyään kirjoittaa omaa tarinaansa keskusteluun osallistumalla. Nuoren on kuitenkin mahdollista oppia kerryttämään kokemuksia osallistumisen myötä saavutetun osallisuuden kautta, jolloin hänen itsetuntonsa nousee ja hän tuntee olonsa arvostetuksi ja voimaantuneeksi. Tällöin nuoren on myös mahdollista vaikuttaa hänen elämäänsä koskeviin päätöksiin. (Wright ym. 2006, 16–17.) On olennaista sanoa, että tarkkailijaksi jääneet eivät käsitykseni mukaan koe voimaantumisen tunteita, toisin kuin keskustelijaksi siirtyneet, jotka ovat osallisuuteen ja voimaantumiseen johtavalla tiellä. He eivät ole aineistoni perusteella kuitenkaan vielä voimaantuneet, mutta ovat keränneet sen verran rohkeutta ja voimavaroja, että uskaltavat kertoa oman tarinansa. Kun tarkkailija huomaa muiden kirjoituksista päätellen, että keskusteluun osallistuminen kommentoimalla voi olla merkittävä toivon ja omien mahdollisuuksien lisääjä tai kun muut kysyvät tarkkailusta ilmoittaneen nuoren syytä toimintaansa, nuori innostuu usein

kirjoittamaan ensimmäisen kerran Tukinettiin. Tällöin hänestä tulee aineistoni mukaan aktiivinen keskustelija.

4.3.2 Aktiiviset keskustelijat

Aktiiviset keskustelijat ovat osallistumisen tavaltaan keskusteluun säännöllisesti osallistuvia nuoria. Heille on tyypillistä osallistua kahdella eri tavalla. Jotkut keskustelijat purkavat ongelmiaan ilman, että vastaavat toisten esittämiin, heidän elämäänsä liittyviin kysymyksiin. Tällainen keskustelija ei ole siis kovinkaan aktiivinen vuorovaikutukseltaan, vaikkakin osallistuu keskusteluun säännöllisesti ja on aktiivinen tuomaan oman masennuksensa esiin. Heidän tyyppisiä keskustelijoita nimitän *tukea antamattomiksi keskustelijoiksi*. Aktiivisissa keskustelijoissa on myös sellaisia nuoria, jotka ovat vahvassa vuorovaikutuksessa siten, että tukevat ja auttavat oman ongelmansa ohella myös muita nuoria. Nämä nuoret ovat ikään kuin toimijoita, jotka ovat erityisen aktiivisia osallistumisensa ja vuorovaikutuksensa puolesta. Heitä kutsun *tukea antaviksi keskustelijoiksi*.

Aktiiviset keskustelijat, sekä tukea antavat että tukea antamattomat, ovat usein olleet aiemmin tarkkailijoita, jotka jo jonkin verran tietävät millä tavalla vertaistukikeskustelu kulkee ja mistä asioista siellä voidaan puhua. Aloituskomentit vaihtelevat paljon keskustelijoiden kesken, mutta yleisin tapa on aloittaa esimerkiksi kirjoittamalla "*(...)Vihdoin ajattelin kirjoittaa tänne. oon käynny lukemassa noita kirjoituksia aina joskus (...)* (K10)" tai "*Ajattelin mäkin nyt rohkaista itseni ja kirjoittaa tänne. Olen lueskellut muiden viestejä ja huomannut samoja ajatuksia teksteissä, joita olen isekkin päässäni pyörittänyt.* (K20)". Keskusteluun osallistuminen ei siis ole mikään pieni askel, vaan se vaatii usein pitkäänkin jatkunutta tarkkailua, rohkeuden keräämistä ja omien pelkojen kohtaamista.

Tarkkailusta luopuminen merkitsee nuorille käännettä heidän tarinassaan. He eivät enää ole taustalla, vaan nyt heidän täytyy antaa itsestään osa keskusteluun. Usein tämä tarinan käänne johtuu nuorten kyvyttömyydestä käsitellä omaa masennusta. Elämässä on ehkä tapahtunut jotain, jonka myötä nuori tarvitsee enemmän toisten tukea ja apua. (ks. Romakkaniemi 2011, 126.) Verkkovertaistuki saattaa olla nuorelle tällöin ainoa

paikka, jossa he pystyvät purkamaan ongelmiaan vapaasti ja kokevat tulevansa ymmärretyiksi. Masentuneen nuoren maailmassa oman äänen saaminen kuuluville vertaistukiryhmässä oman tarinan jakamisen kautta voi olla äärimmäisen merkittävä kokemus hyväksynnän, arvostuksen ja voimaantumisen kannalta (Siitonen 1999, 181; Romakkaniemi 2011, 184).

Tukea antamaton keskustelija

Tarkkailijasta siirrytään usein ensin vain tuen saajaksi. Nuorella ei välttämättä ole vielä voimavaroja auttaa ja tukea toisia, minkä vuoksi kaikki huomio avun saamisessa keskittyy häneen itseensä. Tukea antamattomat keskustelijat osallistuvat säännöllisesti keskusteluun esimerkiksi kysymällä toisilta vertaisilta apua ja neuvoja omaan tilanteeseen. Tämä osallistujatyyppeä on usein aktiivinen keskustelija, joskin hänen keskusteluaiheensa liittyy poikkeuksetta hänen oman tilanteensa pohtimiseen. Tukea antamaton osallistujatyyppeä ei nimensä mukaisesti anna tukea muille, mutta ottaa sitä vastaan muilta. Hänelle ominainen tapa osallistua on se, että hän kertoo masennuksensa syntymiseen liittyvistä seikoista ja tilanteensa huonoudesta. Samaan aikaan hän saattaa kysyä toisilta apua esimerkiksi masennuksen hoidon suhteen tai lääkitykseen liittyvissä asioissa. Tukea antamattomat keskustelijat käyttävät vertaistukea ongelmien purkamisen ja voimavarojen kasvun alustana. He siis ensin purkivat ongelmiaan, minkä jälkeen, kun voimavaroja on päässyt kasvamaan, heille tyypillinen juonenkulku on se, että he siirtyvät tukea antaviksi keskustelijoiksi.

Tukea antamaton osallistuja ei ole kuitenkaan aina omasta halustaan osallistumisroolissaan. Eräs nuori harmittelee kuinka hän tukisi toisia jos vaan suinkin pystyisi. Hänellä ei ole vielä tarpeeksi voimavaroja auttaa itseään, joten toisten auttaminen ei ole vielä mahdollista. Keskusteluun aktiivisesti osallistumalla, edes muutaman lauseen keinoin, hän kuitenkin kuuluu joukkoon ja edistää omaa tilannettaan kohti osallisuuden tunnetta. Oman tarinan kertominen merkitsee nuorelle omien heikkouksien ja haavojen paljastamista, ilman tietoa siitä, miten vertaiset suhtautuvat niihin.

(...).Miten voin keksiä toisille lohduttavia sanoja, kun itselläni on sielu mustaa täynnä. Muttei kai aina tarttekaan olla sanottavaa. Hiljaa istun ja katson muiden kirjoituksia. JA mitä vanhemmaksi tulen, sitä enemmän tajuan mitä en joskus ymmärtänyt enkä osannut sanoiksi ainakaan pukea. Omista peloistani itseni kokosin, nyt sitten revitään kaikki auki ja pöydälle, ja aletaan kokoamaan uudelleen. (...) (K38)

Vertaistuki näkyy nuorelle uuden aloittamisen mahdollistajana ja heikkoudet hyväksyvänä paikkana. Kaikki vertaistukiryhmän keskusteluun aktiivisesti osallistuneet keskustelijat eivät kuitenkaan koe vertaistuesta seuranneen pelkästään hyvää. Tukea antamattomien keskustelijoiden joukossa on aineistoni perusteella myös pari nuorta, jotka vähättelevät toisten ongelmia. Vaikka Internetin nähdäänkin luovan sosiaalisia kontakteja, sen nähdään myös aiheuttavan eristäytymistä sosiaalistumisprosessin kannalta vääränlaisten mallien luomisen vuoksi. Anonyyminä on helppo paeta vastuuta ja jättää tuomatta oma persoona esiin, mitkä voivat vaikuttaa esimerkiksi häiriköinnin lisääntymiseen. (Mäkinen 2006, 188.) Myös tutkimukseni nuorten kohdalla tällaista häiriköintiä ilmeni vähättelyn kautta. Vähättelevä suhtautuminen toisen nuoren kommenttiin on yksi syy, minkä vuoksi en näe vertaistuen aina tuottavan esimerkiksi parempaa itsetuntoa tai oman tilanteen hyväksyntää. Se näyttää tämän tutkimuksen perusteella estävän joukkoon kuulumisen ja voimaantumisen tunteita. Vähättelyyn syyllistyneet keskustelijat ovat usein nuoria, jotka osallistuvat lähes aina joko vähättelemällä omaa arvoaan, masennustaan tai toisten tunteita ja sairauksia. Vähätteleminen tulee ilmi kommentteissa esimerkiksi vaatimalla toista nauttimaan siitä, että ei ole koko ajan masentunut vaan voi kokea esimerkiksi iloa välillä. Vähättelemällä ja alistamalla toisia, pyritään tuomaan omat, omasta mielestä suuremmat, ongelmat esille. Myötätuntoa ei haluta antaa toisille, mutta sitä suorastaan vaaditaan itselle.

välillä ihmettelen teitä joilla varsinaista ongelmaa ei ole, te itse kehittäte ongelmanne. minulla on menny toisin. vuonna 2000 jouduin todistamaan kahden ihmisen raa an henki rikoksen ja olen sen jälkeen ollut niuvanniemessä 2vuotta kovassa(leponex 300mg ja klorpromatsin 200mg) lääkityksessä ja saman luonteisessa hoidossa. (...) nämä ovat ongelmia mutten kerää niistä paineita. (...) (K33)

(...) Sitähän voi (ongelmasta) karpäsestä kehittää härkäsen, jos niin haluaa ja tahtoo. Mieltä ja vatvoa yksin asiaa ja tulla siihen johtopäätökseen, että onpas se härkänen joka kaataa maahan eikä ylös enää pääse.(...) (K36)

Toisten arvostelu ja syyttäminen omien vaikeuksien luomisesta voivat olla tarpeeksi syventämään heidän masennuksensa tunnetta ja itsearvostuksen vähenemistä. Joidenkin masentuneiden jo muutenkin haitalliset ajatusmallit voivat pahimmillaan jopa vahvistua, mikä estää voimaantumisen tunnetta. Jari Koskisuus (2003, 41, 44) huomauttaa, että toipumisen kannalta on tärkeää, että omat haitalliset käyttäytymis- ja ajattelumallit tunnistetaan ja niitä pyritään välttämään. Uskon kehittäminen, sekä omiin mahdollisuuksiin että itseensä, mutta myös pyrkimys ajatella positiivisesti itsestä ja omasta toiminnasta, nähdään luovan edellytyksiä masennuksesta toipumiselle. Myös voimaantumisen kannalta kielteisistä käyttäytymismalleista irrottautuminen on tärkeää (Palojärvi 2009).

Juhani Räsänen (2006, 93) mainitsee, että voimaantumisen vastakohta voimattomuus näkyy ihmisessä esimerkiksi muiden hallinnan pyrkimyksenä sekä perusteettomana muiden alistamisena. Kun ihmisellä ei ole kokemusta voimaantumisesta, hän käyttää puolustusmekanismejaan, joiden tarkoituksena on toisten pelottelu. Voimattomuus kielii ihmisen tyytymättömydestä. Tutkimukseni osoittaaakin, että tukea antamattoman keskustelijan vähättelevä toiminta tarkoittaa voimaantumisen estävää osallistumista, josta saa kärsiä niin vähättelyn kohteeksi joutunut kuin itse vähättelijäkin. Ilman uskon kehittämistä tulevaisuuden suhteen ja omien negatiivisten ajattelu- ja käytösmallien tunnistamista on vaikeaa päästä masennuksestaan lopullisesti eroon (ks. Koskisuus 2003). Myös itsensä vähättely lisää tunnetta omasta huonoudesta ja sääliittävydestä, minkä vuoksi näen, että vähättelevä tukea antamaton keskustelija on kaikella tapaa itse oman voimaantumisensa tiellä.

Voimaantumista voi heikentää esimerkiksi luottamuksen, arvostuksen, ilmapiirin tai myönteisyyden puuttuminen yhteisön toiminnasta. Ihanteellisin tilanne voimaantumisen mahdollistamiseksi onkin, että kaikki nämä osa-alueet toteutuvat. Lisäksi vapaus ottaa vastuuta sekä kontekstin merkitys yhteisöön liittyvien kokemusten kautta edesauttavat voimaantumisen syntymistä. Tällöin jokainen voimaantumiseen liitetty osa-alue tukee nuoren voimavarojen kasvua. (Siitonen 1999, 61; ks. myös Adams 1996.) Vertaistuen merkitys masentuneille nuorille määrittäytykin tutkimuksessani ryhmän jäsenten keskinäisten kokemusten kautta, minkä vuoksi tukea antamattomat keskustelijat saattavat pahimmillaan estää sekä itsensä että muiden voimaantumisen kokemuksia. Kun vertaistuen ilmapiiri täyttyy tukea antamattomista, vain omista lähtökohdistaan

kiinnostuneista nuorista, voimaantumisen kokemukset eivät ole kovin todennäköisiä. Onkin ilmeistä olettaa, että harva heistä kokee täysinäistä omien voimien ja voimavarojen kasvun tunnetta osallistumistapansa vuoksi.

Ne nuoret, joilla ei ole ihmistä kenelle puhua tai jotka eivät ole kertoneet kellekään masennuksestaan, ovat usein niitä, jotka purkavat ongelmiaan tukea antamattomana keskustelijana. He näkevät Internetin sosiaalisena ympäristönä, jossa jaetaan kokemuksia ja ajatuksia (ks. myös Kuula 2011, 170). Yksittäinen tapahtuma eli keskusteluun osallistuminen, saattaa kuitenkin sysätä voimaantumisen prosessin käyntiin, joka tarkoittaa nuorelle etenemistä kohti parempia voimavaroja. Toisten kertomuksia lukiessaan nuori voi toimia ja alkaa kirjoittamaan omaa kertomustaan (Riessman 2008, 8-9). Kuitenkaan pelkkä osallistuminen ei sinällään riitä, vaan tarvitaan yhteisesti jaettu sosiaalinen tila, jossa on aktiivisia, kertomuksia rakentavia osallistujia (Hyväri 2005, 225). Tukea antamattomalle nuorelle tämä merkitsee jossakin vaiheessa omien voimavarojen löytymisen myötä myös toisten tukemisen mahdollisuutta. Aineistostani ilmenee, että jos nuori ei jonkin ajan kuluttua siirry tukea antavaksi osallistujaksi, on todennäköistä, että hänen voimavaransa ovat ehtyneet. Tämä puolestaan tarkoittaa sitä, että hän siirtyy takaisin tarkkailijaksi tai kokonaan pois keskustelusta, mikä tarkoittaa hänen voimaantumisen kertomuksessaan taaksepäin taantumista.

Verkkovertaistukiryhmä näkyy tukea antamattomille keskustelijoille mahdollisuutena ratkoa ja purkaa ongelmia. Se vaikuttaa olevan aina ensimmäinen paikka, johon nuori menee kysymään masennukseensa liittyvää apua tai neuvoja, ja josta nuori saa masennukselleen hyväksyntää. Tällä tavalla vertaistukiryhmä muuttuu yhteisöksi, joka auttaa omien voimavarojen kasvussa ja jolla on merkittävä rooli nuoren henkisen kasvun tuelle (ks. Palojärvi 2005, 84). Vertaistuki merkitsee tukea antamattomille nuorille sitä, että huono olo vähenee, kun omaa masennusta aletaan ymmärtää paremmin, asioita aletaan käsitellä ja niistä puhutaan. Nuori kokee vertaistukiryhmän helppona tiedon haun paikkana, jossa hänen on mahdollista jakaa oma tarinansa. Vertaistuki ei kuitenkaan hyödytä tukea antamatonta nuorta niin paljoa, kuin se voisi silloin, kun nuori myös itse antaa vastavuoroisesti tukea ja osallistuu molempia hyödyttävään vuorovaikutukseen. Tukea antamattomuus kuitenkin mahdollistaa voimavarojen kasvun, jonka myötä nuori siirtyy usein tukea antavaksi osallistujaksi.

Tukea antavat keskustelijat

Ihmiset, jotka tuntevat olonsa voimaantuneiksi, ovat usein motivoituneita, mutta myös kyvykkäitä auttamaan toisia voimaantumaan (Adams 1996, 43). Tukea antavat keskustelijat ovat niitä, joille verkkovertaistuki näyttäytyy avun pyytämisen paikkana, mutta myös sosiaalisen tuen tarjoamisen tilana. Sosiaalista tukea saadaan itse, mutta sitä ennen kaikkea annetaan muille vertaisille. Tukea antavat keskustelijat ovat yleensä aina ensimmäisenä kommentoimassa muiden nuorten kirjoituksia. Samalla he ovat usein niitä henkilöitä, jotka tarjoavat apuaan, tukeaan sekä kannustavat toisia masentuneita. Heidän kommenteistaan huomaa, kuinka muiden auttamisen myötä lisääntynyt voimaantumisen tunne näkyy parantuneena itsetuntona, omien asioiden reflektointina sekä oman merkityksellisyyden kokemuksena. He ovat löytäneet paikkansa vertaistukiryhmässä.

(...) vaikka nyt näyttääki että mie vastailen muille, niin aina mie tavallaan niissä kuitenni käsittelen omiaki asioita ja lisäksi olen jo vuosii ollut tukinetissä ja saanut paljon enempi mitä ikinä itte pystyn antaan. Mutta pääpointti täällä onkin, että omien voimien mukaan kirjoittele. (K24)

(...) nautin siitä kun osaan olla avuksi, osaan olla tarpeellinen. vaikken saisi kiitosta, enkä edes ymmärrystä osakseni ympärilläni olevilta ihmisiltä. päinvastoin. olen lamaantunut ja jumissa kotona, pahojen ajatusten vaivaama, mutta enää en oo jumissa masennukseen. nyt näen jo toivoa, hetkittäin. (K27)

Vaikka käsitän voimaantumisen ja masennuksesta kuntoutumisen olevan jollain tapaa prosesseiltaan samankaltaisia, koen ne kuitenkin erillisinä asioina. Voimaantuminen ei välttämättä aina tarkoita masennuksesta kuntoutumista vaan esimerkiksi elämänhallintaa. Tutkimukseni perusteella voimaantumisen kautta voidaan kuitenkin saavuttaa lopulta kuntoutumista. Oman tilanteen ymmärtäminen sekä toisten neuvominen ja ohjeistaminen omien kokemusten perusteella näyttävät lisäävän voimaantumisen tunteita. Catherine Riessman (2008, 8) toteaaakin, että kertomusten avulla omaa tarinaa ja menneisyyttä ymmärretään paremmin.

Tutkimukseni nuoret kokevatkin toisten auttamisen voimaannuttavaksi toiminnaksi. Koska avun hakeminen on verkon kautta tutkimukseni nuorille mieluisampaa,

voimaantumista on helpompaa edistää. Tukea ja apua on aina saatavilla, kun nuori haluaa. Vaikka kiireellistä apua keskustelupalstalta ei aina saa, toisten kirjoituksia kommentoidaan säännöllisesti. Verkossa ei tarvitse myöskään jonottaa tai odottaa diagnooseja vaan pelkkä sivun avaaminen riittää avun piiriin pääsemiseksi. Tämä on aineistoni nuorille huomionarvoinen seikka. Koen voimaantumisen merkitsevän tutkimukseni nuorille yhtä kuntoutumista edistävää tekijää. Kun voimia on hiukan kerätty, myös toivo masennuksesta kuntoutumisesta näyttää heräävän. Nuoret tuovatkin esiin kuinka tukea antavat vertaiset ovat saaneet aikaan sen, että kuntoutus nähdään mahdollisena.

Mie sain ekana apuu tämän aseman net-tuesta. Ensin sille kerroin juttui ja sitten näytin ne terapeutille. Parhaiten auttaa, kun joku vaan kuuntelee. Mutta sen auttajan pitää myös tajuta neuvoa silloin, kun itse jää jumiin. Tai ei tiedä mitä tekisi. (K24)

Vertaistukiryhmissä koettu mahdollisuus auttaa ja tukea toista samassa tilanteessa olevaa, näyttää olevan tekijä, joka edistää merkittävästi muun muassa mielenterveysongelmista kuntoutumista. Ihminen, jota on kauan autettu ongelmassaan, kokee hyvin rohkaisevana sen, että hän voi vuorostaan auttaa toista ihmistä. (Koskisuus 2003, 54; Jantunen 2008, 26.) Juha Siitonen (1999, 61) kirjoittaa sisäisen voimaantumisprosessin syntymisestä sekä voimantunteen kategorioista, joita ovat vastuu, vapaus, luottamus, arvostus, konteksti, ilmapiiri sekä myönteisyys. Jokainen näistä osa-alueista on merkityksellistä voimaantumisprosessin kannalta. Keskeinen ajatus voimaantumisessa on Siitosen (mt., 61) mukaan se, että se lähtee ihmisestä itsestä. Sisäisen voimantunteen saavuttanut haluaa ottaa vastuuta myös toisista yhteisöön kuuluvista jäsenistä sekä heidän hyvinvoinnistaan.

Tällainen vastuunotto näkyy tutkimukseni nuorten kohdalla muun muassa siten, että tukea antavat nuoret kyselevät säännöllisesti toisten kuulumisia ja osoittavat tarkentavilla kysymyksillä empaattisuuttaan. Toisia vertaisia kannustetaan kertomaan lisää tilanteestaan muun muassa tarkentavien kysymysten avulla. Empaattisella otteella kuunteleva ihminen voi tarkentaa toisen kokemusta nuoren kertomukseen reagoimalla. Tällä tavalla voidaan yhdessä havaita erilaisia näkökulmia asiaan tai ongelmaan liittyen ja täten muodostaa yhteinen ymmärrys kokemuksesta (Vuokila-Oikkonen & Ruotsalainen 2010, 228.) Yhdessä asioita jakamalla ja niitä pohtimalla voidaan luoda

uudenlaista ymmärrystä masennukseen. Kertomusten avulla myös toisen vertaisen tarinaa voidaan ymmärtää ja siihen voidaan helpommin samaistua (Riessman 2008, 9). Asioiden jakamiseen uskaltanut nuori saa usein kannustusta tukea antavilta keskustelijoilta. Vertaisten välinen tasa-arvoisuus näyttääkin rohkaisevan masennukseen liittyvän avun hankintaan (Romakkaniemi & Kilpeläinen 2013, 34). Tukea antavat nuoret ovatkin oiva esimerkki siitä, miten tukea antamalla voidaan havaita erilaisia näkökulmia toisen kokemaan masennukseen ja sitä kautta jopa vaikuttaa toisen nuoren olotilaan ja avun hakemiseen positiivisella tavalla. Samaan aikaan se auttaa tukea antavaa ymmärtämään myös omaa masennuksen kokemustaan ja siinä edistymistään.

(...) Kirjoitit tänne, eikä kukaan meistä ole ainakaan vielä syönyt sinua. Niin että tuskin mitään pahaa tapahtuu vaikka kirjoittaisit hieman lisää. Ja kyllä vain, se helpottaa pikku hiljaa jos osaa kirjoittaa ajatuksiaan, tunteitaan. Sitä voi oppia luottamaan siihen, että ei ne sanat olekaan niin vaikeita, niin pelottavia. 😊 (...) (K35)

Vaikka verkkovertaistuki näkyy tutkimukseni nuorten kommentteissa enimmäkseen tukea antavalla ja voimaannuttavalla tavalla, se tuo mukanaan myös voimaantumisen kertomuksia estäviä tekijöitä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa väärän tiedon levittäminen, haitalliset vertaissuhteet, negatiivinen sosiaalinen tuki sekä keskusteluketjujen sirpaleisuus. Verkkovertaistukiryhmiin kirjoittavia ihmisiä ei voida myöskään tietää, vaikka ryhmä olisi suljettu (Nylund 2005, 205). Vertaistuen negatiiviset vaikutukset näkyvät erään tukea antamattoman nuoren kommentissa, jossa hän kuvailee tukea antavien nuorten kommenttien sisältöä omaan avun pyyntöönsä. Hänen vuosia kestänyt yksinäisyys, itsesyytökset ja huonommuuden tunteet tuntuvat lisääntyneen muiden tukea antaviksi tarkoitettujen kommenttien myötä. Hänen kokemuksensa on se, että kun vihdoinkin uskaltaa kirjoittaa keskustelupalstalle, tukea antavien nuorten kommentit omasta tilanteesta ja sairaudesta eivät ole aina helppoja kuultavia. Myös kertomukset avun hakemisen helpottavuudesta, tai jopa helppoudesta, on vaikeaa kuultavaa sosiaalisista peloista ja oman tilanteen häpeästä kärsivälle nuorelle. Tukea antavien nuorten kommentit eivät siis aina taanneet pelkkiä ilon ja helpotuksen tunteita niiden saajalle.

se että saa kuulla mikä itseään vaivaa ei aina ole helpottava tieto.. itselleni tulee jotenkin ala-arvoinen olo kun lukee teidän tekstejä,

kun moni teistä on ollut nii rohkea että on mennyt kertomaan asioistaan lääkärille ja läheisillenne, ja kun itse en pysty siihen (...) (K25)

Tukea antavissa keskustelijoissa suurin osa on kuitenkin nuoria, jotka ovat pikkuhiljaa alkaneet voimavaraistumaan keskustelun myötä ja haluavat tuoda tämän esille. Omien voimavarojen kasvu ja niiden tunnistaminen aiheuttavat nuoressa suuria ilon ja ylpeyden tunteita, jotka halutaan tulla jakamaan muiden vertaisten kanssa.

(...) Elämä alkaa koko ajan näyttää kohdallani valoisemmalta, ja miellyttävämmältä, ja nyt todella uskon, että selviän!! Eilen olin läheisellä uimahallilla kuntopiirissä! Siis MINÄ, joka vielä pari viikkoa sitten en olisi mitenkään voinut mennä vastaanlaiseen, jossa on paljon tunteettomia ihmisiä "pelottavine ajatuksineen" (jne), mutta... mä tein sen, mä todella pystyin siihen 😊! (...) Ette uskokaan, miten ylpeä olen itsestäni!! Pieni suuri askel eteenpäin! (K28)

Oman tarinan kertominen merkitsee nuorille yhteyttä eri elämänvaiheisiin, mutta myös tapahtumien ja kokemusten jäsentelyä (ks. Frank 2012, 50). Masennuksesta kirjoittamalla luodaan syy-seuraus-suhteita omille tunteille sekä elämäntapahtumille. Oma kertomusta kirjoittamalla voidaan ymmärtää masennus tilana, joka koskettaa monia muitakin nuoria ja josta on mahdollista toipua. (Hietanen & Lemberg 2012, 39.) Myös Marjo Romakkaniemi ja Arja Kilpeläinen (2013, 29) näkevät masennuksesta kuntoutumisen rakentuvan vuorovaikutuksesta muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Tässä tutkimuksessa vertaistuen nähdäänkin olevan voimaantumista edistävää silloin, kun oman tarinan pystyy kirjoittamaan riippumatta siitä, millä tavalla se on alkanut tai millaiseen tulokseen se päättyy. Sekä selviytymistarinat että tarinat itsemurhaa yrittämisestäkin ovat ryhmään tervetulleita kirjoituksia, joita ei lueta syyllistävien tai tuomitsevien lähtökohtien kautta. Tutkimukseni nuoret ymmärtävät, että vain kokemuksia jakamalla on mahdollisuus rakentaa uutta, eheyttävää tarinaa.

Jotta voimaantumista pääsisi tapahtumaan, on tärkeää, että ihminen pitää kontekstia omien päämääriensä kannalta suotuisana, turvallisena ja luottamuksellisena (ks. Hewitt 1983). Ihmisen omat käsitykset ja kokemukset kontekstista ovat huomionarvoisia muun muassa hyväksymisen ja turvallisuuden tunteiden rakentumiselle, jotka ovat sidoksissa voimaantumisen tunteeseen. Ihmisen voimaantumisen kannalta on siis keskeistä, että hän pitää ympäristöään omien tavoitteidensa kannalta turvallisena paikkana. (Siitonen 1999, 143.) Tutkimusaineistoni perusteella voidaan todeta, että aktiivisista

keskustelijoista vain tukea antavat keskustelijat ovat niitä, jotka kokevat osallistumisroolinsa myötä voimaantumisen kokemuksina. Kun vertaistukiryhmä nähdään positiivisena ja tukea antava sekä tuen mahdollistavana yhteisönä, se myös antaa positiivisia kokemuksia, kuten toivon ja yhteenkuulumisen tunteita, masentuneille nuorille. Masentuneelle nuorelle voimaantuminen voi merkitä tässä tutkimuksessa myös tulevaisuuteen liittyvän luottamuksen lisääntymistä. Tuen antamisen myötä nuori kuvailee kykyä uskoa itseensä, kokemusta omasta hyvydestä sekä muiden antamasta arvostuksesta.

(...) Ja niin mulle käy usein tällä palstalla, ensin tulee kyyneleet, sitten ilo.(...) (K24)

Tutkimusaineistoni perusteella toisen saman kokeneen auttaminen on nuorelle tärkeä asia. Tuen antaminen toiselle voi auttaa masentunutta nuorta huomaamaan oman merkityksellisyytensä ja tarpeellisuutensa, mikä voi olla ensimmäinen itseluottamusta lisäävä kokemus pitkään aikaan. Heille on ominaista, että he refleктоivat omaa tilannettaan toisten kommenttien kautta, jolloin he pystyvät helpommin saavuttamaan ymmärrystä oman masennuksensa syyille sekä vaikuttamaan omaan elämäntilanteeseensa. Tukea antavalle keskustelijalle näyttääkin lopulta käyvän niin, että he joko siirtyvät aikuisten keskusteluryhmiin juttelemaan, kun kokevat olevansa liian vanhoja nuorten palstalle tai he voimavaraistuvat ja kokevat voiman tunnetta niin paljon, että pystyvät jäämään keskustelusta kokonaan pois. Joskus he jopa palaavat turistin roolissa auttamaan muita. Kuitenkin tässäkin osallistumistyyppissä on aineistoni perusteella pari nuorta, jotka siirtyvät yhdessä vaiheessa tukea antamattomiin nuoriin tai jopa tarkkailijoiksi, jos heidän tilanteensa yllättäen huononi esimerkiksi perheenjäsenen menetyksen vuoksi.

4.3.3 Turistit

Aineistoni perusteella turistiksi päädytään usein täysin keskustelun ulkopuolelta tai aktiivisesta keskusteluun osallistumisesta on paljon aikaa. Tutkimukseni turistit eivät tarkkaile keskustelua vaan he tulevat suoraan kysymään neuvoa tai kertomaan oman tarinansa. Turistit käyvät nimensä mukaisesti kerran tai pari kertaa osallistumassa

keskusteluun. He eivät kuitenkaan koskaan jään osallistumaan keskusteluun pidemmäksi aikaa. Heille ei ole ominaista olla vuorovaikutuksessa muiden vertaisten kanssa, vaan tyypillisesti he käyvät joko ilmaisemassa oman tarinansa tai kysymyksensä ja siirtyvät palstalta pois. Aineistoni mukaan ainoastaan kysymyksen esittäjät saattavat lukea muiden vastauksen, johon mahdollisesti vastattuaan hekin katoavat. Turistien joukossa on siis kahdenlaisia osallistujatyyppejä, jotka nimesin *konsulteiksi eli neuvonantajiksi* sekä *konsultoijiksi eli neuvonpyytäjiksi*. Koska on mahdotonta tietää kokevatko konsultit tai konsultoijat voimaantumista, koska he lähtevät yksi tai kaksi kommenttia jätettyään, päädyin analysoimaan heidän osallistumisensa tapaa siltä osin, mahdollistaako se voimaantumisen vai ei.

Konsultoijat

Aineistoni perusteella voidaan todeta, että konsultoijat eivät ole aiemmin osallistuneet aktiivisesti keskusteluun, vaan he tulevat suoraan ilman tarkkailua esittämään kysymyksen. Konsultoijien osallistuminen on vähäistä, ei tukea antavaa, mutta hieman tukea vastaanottavaa. Konsultoijat eivät välttämättä koe vertaistukea itselleen hyödyllisenä tapana helpottaa masennustaan. Heidän masennuksensa saattaa näkyä heille enää niin vähäisenä, että he kokevat vertaistuesta saadun tuen tarpeettomana. Aineistosta ilmenee lisäksi muutama tapaus, jossa konsultioija pyytää apua omalle ystäväilleen vertaistukiryhmän kautta. Jäsenän myös heidät konsultoijien joukkoon. Liisa Hokkanen (2009, 334) mainitsee, että nuoret ovat usein huolissaan ikätovereidensa mielipiteistä ja he antavat niille suuren arvon. Myös tutkimukseni aineisto viittaa siihen, että toisten vertaisnuorten mielipiteet ovat konsultoijille erityisen tärkeitä ja sen vuoksi niitä myös kysytään vertaistukiryhmästä usein ennen varsinaisen avun piiriin hakeutumista. Verkko näyttää olevan konsultoijille ensimmäinen paikka, mistä he hakevat tietoa.

Tutkimukseni konsultoijat eivät vaihda tietoa tai vaikuta yhdessä asioihin, puhumattakaan toisten tukemisesta. Heidän intresseinään on hakea pikaisesti tietoa, esimerkiksi tilanteen huonontuessa, ilman suurempaa vuorovaikutusta ja kommenttien vaihtoa.

(...) Päätin lähteä etsimään netistä tietoa masennuksesta, kun aloin epäilemään oireilevani sen suuntaisesti. Löysin nämä sivut ja ajattelin katsoa, jos jollakin olisi minulle täällä sanottavaa (...) (K40)

Ensimmäistä kertaa kommentoivalle nuorelle on erittäin tärkeää saada positiivista ja kannustavaa palautetta, jotta hän kirjoittaa uudemman kerran. Muiden vertaisten esittämät kysymykset ovat myös keinoja, jolla uusi kommentoija saadaan palaamaan keskusteluun. Uudet keskustelijat toivotetaan tervetulleiksi keskusteluun, minkä avulla varmistetaan se, että uusi keskustelija tuntee olevansa toivottu joukon jäsen, joka puolestaan edesauttaa masennuksesta kertomista. Arvostava ja hyväksyvä vuorovaikutus ovat edellytyksiä ryhmäläisen kokemukselle tervetulleeksi toivotetun olosta (Holm 2010, 51). Konsultioijille tämä merkitsee sitä, että hänelle luodaan mahdollisuus jäädä vertaistukiryhmän keskusteluun, joskin aineistoni perusteella se näyttää olevan tälle osallistumistyyppille harvinaista.

Aineistosta ilmenee myös tilanteita, joissa nuori ei koe jostain syystä olevansa tervetullut ryhmään. Nämä kokemukset estävät voimaantumisen tuntemuksia ja luottamusta ryhmään. Jos nuori kokee keskustelun alkuvaiheessa, että ryhmän jäsenet eivät kiinnitä häneen tarpeeksi huomiota, hän siirtyy nopeasti pois keskustelusta. Joskus ensimmäistä kertaa kommentoinut konsultioija saattoi jäädä, aineiston perusteella epähuomiosta, ilman vastausta. Kommenttia jääminen näyttää tutkimukseni perusteella vaikuttavan syvästi nuoren ryhmään kohdistuvaan luottamukseen ja sitä kautta omasta masennuksesta kertomiseen. Nuorelle tämä merkitsee taas yhtä hylkäämisen kokemusta, joka vaikuttaa hänen oman arvons tuntoonsa. On siis myös osittain ryhmän käsissä, jääkö nuori yhden tai kahden kysymyksen konsultioijaksi, vai kiinnittykö hän ryhmään esimerkiksi tukea antamattomaksi keskustelijaksi.

(...) Kiva kun joku vastas, olen kirjoittanut yhteen toiseenkin vertaistuki palveluun, mutta siellä ei kukaan reagoi milläänlailla, edes tervehtimällä. Ketjua kyllä jatkettiin, mutta ei siitä enempää. (...) (K37)

Oili Jyrkämä (2010, 26) toteaa, että voimaantuminen näkyy vertaistukiryhmässä esimerkiksi ryhmäläisten tilanteen tukemisena tai vahvistumisena. Voimaantuminen näyttäytyy vertaistukiryhmässä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä esimerkiksi yhdessä asioihin vaikuttamisena ja tiedon vaihtamisena palveluista sekä arkea helpottavista ratkaisuista. Voimaantuminen on myös erään määrittelyn mukaan yksilön osallisuuden

tunnetta, joka syntyy, kun hän kokee pärjäävänsä yhteisössä sekä yhteiskunnallisissa prosesseissa ja samalla kiinnittyy niihin (Horelli ym. 2007, 233). Tutkimuksestani ilmenee, että jos muut nuoret eivät saa konsulttoijaa jäämään keskustelemaan eivätkä konsulttoijat itse koe jäämisen tarvetta, he eivät kiinnity ryhmään, mikä teoriassa estää vertaistuen hyödyt kuten voimaantumisen. Ilman yhteenkuuluvuutta, kokemusten jakamista sekä oman tilanteen reflektointia näen vertaistukiryhmän kautta voimaantumisen epätodennäköisenä, joskin kysymyksen esittäminen ja täten keskustelun avaaminen mahdollistaa voimaantumisen prosessin käynnistymisen.

Vertaistukiryhmän kautta löydetään myös omia voimavaroja avun tarvitsijaksi leimaantumisen sijaan (Jyrkämä 2010, 26). Tutkimukseni mukaan ilman vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista konsulttoija on pelkkä avun tarvitsija, joka ei löydä voimavaroja ja sosiaalista tukea vertaistukiryhmästä. Sosiaalisen tuen saavuttamiseksi vaaditaankin yksilön ja tuen antajan välistä keskustelua ja vuorovaikutusta, tyytyväisyyttä tuen sisältöön sekä samankaltaisuuden kokemusta sekä tuen saajan että antajan mielestä (Lin 1986, 29). Yksipuolinen sosiaalinen tuki, jota konsulttoijat saavat vertaistuesta, ei siis ole varsinaista sosiaalista tukea. He eivät saa luotua toisten vertaisten kanssa syvempää vuorovaikutusta, joka aineistoni perusteella näyttää olevan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmään kiinnittymistä lisäävä asia.

Koska konsulttoijat eivät anna tukea aktiivisille keskustelijoille, myöskään he eivät saa vastavuoroista tukea. Tuen antamisen myötä saadut edut kuten itsetunnon parantuminen ja hyödyllisyyden kokemus jäävät tutkimukseni perusteella konsulttoijien kohdalla saavuttamattomiin. Vaikka he voivat saada hetkeksi helpotusta ongelmiinsa tai uusia neuvoja hakea masennukseen apua, he tuskin kokevat voimaantumisen tunteita neuvojen saamisen jälkeen. Konsulttoijan osallistumistyyppi ei aineistoni perusteella myöskään koe vallan tunnetta niin itsestään kuin omasta elämästään.

Vertaistukiryhmä näyttäytyy konsulttoijille yleensä tiedon hankinnan ja avun pyytämisen paikkana. He ovat varta vasten etsineet paikkaa, josta kysyä masennukseen liittyvää tietoa. Konsulttoijalle tyypillinen siirtymä onkin jäädä kysymyksen esitettyään keskustelusta pois ja hakea apua joko julkisen palvelujärjestelmän piiristä tai hän ei hakenut apua ollenkaan, mikä voi vaikuttaa masennuksen syvenemiseen. Konsulttoijien voimaantuminen riippuu paljon siitä, saavatko he apua tilanteeseensa. On kuitenkin

mahdotonta tietää heidän osallistumistyyppinsä voimaantumisen lopputulosta, koska he eivät palaa keskusteluun. Mielestäni voidaan kuitenkin todeta, että keskusteluun kirjoittamisen myötä heillä on ainakin paremmat edellytykset edetä voimaantumisen prosessissa kuin esimerkiksi tarkkailijoilla. Aineistoni avulla tulkitsemisen siis, että konsultin lyhyen aikaa kestävä osallistuminen ei edesauta voimaantumista, ellei hän lopulta yhden nuoren tapaan päädy keskustelemaan aktiivisesti esimerkiksi tukea antavalla tavalla.

Konsultit

Osa tutkimusaineistoni konsulteista on verkkovertaistuen ulkopuolelta tulevia neuvonantajia, jotka ovat keinolla tai toisella toipuneet masennuksesta ja haluavat tulla antamaan sosiaalista tukea, lohtua ja toivoa masennuksen kanssa kamppaileville nuorille. Konsulttien sijaan konsultit ovat usein jo voimaantuneita nuoria. He ovat saattaneet mielenkiinnosta etsiä masennukseen liittyviä vertaistukiryhmiä ja jopa tarkkailleet keskustelua hetken niin kuin yksi tutkimusaineistoni epätyypillinen konsultti. Osa konsulteista on joskus aiemmin elämässään voinut osallistua keskusteluryhmään tukea antavan keskustelijan roolissa, mutta jäänyt tuen tarpeettomuuden vuoksi ryhmästä pois. Tukea antavasta keskustelijasta konsultiksi päätyneet nuoret onkin henkilö, joka on kokenut vertaistuen hyödyn ja haluaa tulla kertomaan siitä vertaisille vuosienkin jälkeen. Oman tarinan kertominen verkossa onkin konsulteille vaivatonta (ks. myös Riessman 2008), minkä vuoksi koen, että tutkimukseni konsulttien selviytymistarinoiden esiin tulo mahdollistuu suureksi osaksi verkkovertaistuen vuoksi toisin kuin kasvokkain tapahtuvassa vertaistuksessa, jonka jäsenet ovat yleensä vielä masennuksesta kärsiviä.

Tulkitsen aineistostani, että hieman alle puolet turisteista on konsultteja. Konsultit ovat tulleet antamaan tukea toisille, eivät niinkään saamaan sitä. He ovat eräänlaisia kokemusasiantuntijoita, joiden tarina herättääkin usein paljon ihastusta ja iloa muissa vertaisissa. Konsulteille on tyypillistä, että he kertovat oman tarinansa ja lähtevät sitten keskustelusta pois. He ovat saaneet jo tarpeeksi voimaa siitä, että tietävät oman tarinansa auttavan toisia luomalla heille toivoa. Toisten kokemusten peilaaminen omiin kokemuksiin antaa ymmärrystä ja hyväksyntää omalle tilanteelle, jolloin myös oma

positiivinen identiteettityö voi alkaa (Hyväri 2005, 223). Vaikka olen tuonut jo aiemmin esille toivon ja millä tavalla se on vertaistuen kautta saatuna merkittävää, mielestäni on tärkeää ottaa se esiin myös konsulttien ja heidän tarjoaman tuen merkityksestä voimaantumisen yhteydessä. Mikään ei näytä olevan nuorten kommentteista päätellen yhtä lailla toivoa luovaa, kuin kertomus siitä, kuinka joku on oikeasti selvinnyt masennuksesta. Kokemusasiantuntijuuden, vertaistuen käytön ja vertaistuen merkitysten tutkiminen ovat syystäkin toivottuja tutkimuskohteita (ks. Ahonen ym. 2013, 61).

Vertaistukiryhmien tärkeimpiin ominaisuuksiin kuuluukin kokemustiedon merkityksellisyys (Jyrkämä 2010, 81). Toivon tunteen ja lopulta jopa voimavarojen lisääntyminen sekä masennuksesta toipuminen kuvailevat mielestäni hyvin verkkovertaistuessa kerrottujen kokemustarinoiden vaikutusta nuoriin. Konsulttien tarjoamien voimaantumistarinoiden avulla voidaan auttaa toisia vertaisia ymmärtämään, että toipuminen ja eheytyminen ovat mahdollisia. Verkkovertaistuen piirissä oleville nuorille näiden kertomusten lukeminen on merkittävä kokemus, mutta se on sitä myös tarinan kirjoittajalle. Omaa tarinaa kirjoittaessa jäsenellään kokemuksia sekä ymmärretään omaa tilannetta (ks. Riessman 2008; ks. myös Hietanen & Lemberg 2012, 39).

(...) Mä en ole enää yhtä nuori kuin nimi teistä, mutta mä haluaisin antaa oman osani teidän todella sydäntä liikuttavaan keskusteluun. Silmät kyynelissä kirjoittelen tätä viestiäni teille, niin koskettavaa luettavaa viestinne ovat. Mä olen itse sairastanut pitkäaikaista masennusta ja olen ollut myös osastolla hoidettavana. Tiedän jotakin siitä "helvetistä", missä itse kukin masennuksensa kanssa joutuu ajoittain olemaan. En halua antaa helppoja vastauksia, mutta haluan sanoa, että älkää tehkö itsellenne mitään pahaa. Älkää myöskään päättäkö päiviänne itse. Me joka tapauksessa kerran kuolemme kaikki, niin ei sitä päivää kannata kohdata liian aikaisin.

(...) Tehdään joukolla sellainen päätös, että mepä kuntoudumme ja nousemme vielä tästä kuopasta, vaikka siihen menisi kymmenen vuotta. (...) Toinen päätös, mikä kannattaa tehdä on se, että haetaan apua ajoissa ja mennään osastolle silloin, kun omat konstit loppuvat. Kiitos, kun olette kirjoitelleet. Kiitän teitä edelleen silmät kyyneltyneinä (K41)

Joskus toisten masentuneiden huono tilanne saa konsultin katsomaan omaa tilannettaan uudesta perspektiivistä. Omat ongelmat näyttävätkin yhtä äkkiä pienentyneen, josta mielestäni "kiitän teitä edelleen silmät kyyneltyneinä" kertoo. Oman elämän reflektointi

toisten kokemusten kautta näyttää antavan lisää eväitä tuntea kyvykkyyttä ja elämässä pärjäämistä. Ryhmään kuulumisen kokemus toisin sanoen emotionaalinen osallisuus sekä sosiaalinen tuki luovatkin tilanteen, jossa sekä tuki että osallisuus vahvistavat toisiaan (Korkiamäki 2013, 42). Tutkimusaineistoni sisältää yhden konsultin, nyt jo vanhemman miehen, joka on osallistumiseltaan epätyypillinen konsultti. Epätyypillisen konsultin hänestä tekee se, että hän osallistuu keskusteluun säännöllisesti noin kerran kuussa, jolloin hän käy tarjoamassa omia ajatuksiaan masennuksesta toipumiseen liittyen. Hän ei kuitenkaan ole aktiivinen keskustelijakaan, koska hänen viestiensä sisällöt kertovat muiden konsultoinnista, ei tuen saamisesta. Hän ei myöskään osallistu aktiivisesti, vaan yleensä yhden tai kahden viestin verran. Hänet nähdään keskustelun "isähahmona", jolla ei ole valmiita vastauksia, mutta joka silti antaa nuorille paljon ajateltavaa masennuksesta toipumisen näkökulmasta.

Itsemurhan syyksi tuo [juominen, H.K] on aika surkea. Minusta siinä on pikemminkin haaste, jonka kanssa elää. Oli minullakin nuorena kovia vaatimuksia itselleni (ja vähän muillekin). Täydellinen nyt ainakin piti olla. Kaikki epäonnistumiset tuntuivat ihan kauheilta.

Näin vanhemmiten sallin ihmisissä epätäydellisyyttäkin (ainakin vähäsen, joskus). Olen kokenut, miten välillä tunnen meneväni taaksepäin ja/tai putoavani alas. Jossakin vaiheessa kaiken masennuksen ja ahdistuksen keskeltä on löytynyt polku, jota rämpiä eteenpäin. Kai se on elämää. Ei sitä ole helpoksi luvattu.

Mutta ette te tietenkään usko. Ja hyvä niin. En minäkään uskonut (enkä usko). Ajatelkaa ja kokekaa itse. (...) (K42)

Tämän konsultin kommentissa näkyy omien voimien tunnistaminen. Hän on selvästi jo ymmärtänyt omat heikkoutensa ja vahvuutensa, hänen elämänsä on hänen hallinnassaan. Muita auttamalla hän pystyy saavuttamaan vielä syvempää oman arvon tuntoa ja merkityksellisyyttä ryhmän jäsenenä. Omaa elämäntarinaa kerrottaessa sitä voidaan jäsenellä uudestaan (Hietanen & Lemberg 2012, 39). Tunne siitä, että voimavarat ovat kasvaneet ja että hän pystyy jollain tapaa hallitsemaan elämänsä ja vaikuttaa muihin ihmisiin, on mielestäni merkittävää ja toivoa luovaa niin konsultille kuin vertaisille. Jari Koskisu (2003, 41) mainitsee, että kyky vaikuttaa omaan tilanteeseen voi vaikuttaa masentuneen kuntoutumiseen. Vastuunottaminen omasta elämästä voi myös lisätä itseluottamusta, minkä myötä esimerkiksi avun piiriin

hakeutuminen voi mahdollistua. Nämä voivat yhdessä edistää ihmisen elämänhallinnan kokemusta, joka ilmenee myös tämän epätyypillisen konsultin kommentoissa.

Konsultit ovat tyypillisesti kokeneet voimaantumista ja palaavat tuomaan toivoa muille, mutta tutkimusaineistoni joukossa on myös konsultti, joka kokee, ettei hänellä ole kykyä vaikuttaa elämäänsä. Tulkitsem, että hän on voimavaraistunut muutaman vuoden takaisesta keskusteluun osallistumisestaan, mutta ei ole kuitenkaan täysin voimaantunut. Hän näkee elämänsä vertaistuen jälkeen vielä hiukan negatiivisessa valossa eikä hänen itsetuntonsa ole vielä kasvanut.

(...) en sano ettäkö tietäisin miltä teistä tuntuu. en tiedä, enkä voisikaan. tunteet on aina subjektiivisia. mutta kerron vaan että mäkin olen nähnyt pimeyden. pimeydessä mä vaellan yhä, mut kerran mä jo olin näkevinäni valoa. nytkin jaksan uskoa et joskus, joskus. sama ihminen, sama tajunta kirjotti noi edelliset tekstit (...) (K27)

Erään konsultin selviytymistarina auttaa näkemään konsulttien keskusteluun osallistumisen tapaa. Hän kertoo sairastuneensa masennukseen ensimmäisen kerran kymmenisen vuotta sitten, mutta viivytellyt liian kauan avun hakemisessa. Ulkomaille muuton myötä muuttunut ympäristö ja ero läheisistä ovat laukaisseet masennuksen, joka on johtanut Suomeen palatessa päämäärättömyyteen ja vihdoin ongelmista puhumiseen. Avun hakemisen myötä tilanne on helpottunut ja hän on päässyt toiselle paikkakunnalle opiskelemaan, josta valmistuessaan masennus on uusiutunut ja johtaa sairaalahoitoon. Nyt hän kertoo tilanteen olevan se, että hän käy töissä ja tekee töitä toipumisensa eteen. Masennus ikään kuin pakottaa hänet tarkastelemaan omaa elämäänsä, avautumaan ja oppimaan sen myötä. Parantunut itsetunto ja voimavarojen kasvu edesauttavat hänen kirjoittamistaan.

(...)Nyt olen onneksi kasvanut henkisesti. Luotan itseeni ja pyrin toimimaan itseäni ja läheisiäni vahingoittamatta. Olen paljon vahvempi ihminen tällä hetkellä. En missään nimessä kehoita teitä masentumaan, vaan oppikaa siitä.

Terapeuttinen, luottamuksellinen keskustelu on parasta. Kunhan avaudut. se on aluksi vaikeaa. Rinnasta pistää, eikä pysty sanomaan tunteitaan ääneen. Se helpottuu! Puhukaa ihmiset ystäville, terveydenhoitajille, lääkäreille, papille, jos se helpottaa oloanne. Voimaa! (K39)

Konsulteille vertaistuki merkitsee usein sosiaalisen tuen kanavaa, mutta ennen kaikkea toivon antamista muille oman tarinan kautta. Heidän salaisuutensa piilee siinä, että tukea antaessaan he myös kokevat sosiaaliselle tuelle ja voimaantumiselle ominaisia hyötyjä kuten oman merkityksellisyyden kokemusta, itsetunnon parantumista ja parempaa käsitystä omista kyvyistä (ks. Korkiamäki 2013). Kuten sanottu, konsulttien voimaantumisen kertomukset voivat antaa paljon voiman tunnetta sekä konsulteille että vertaisille. Vaikka konsulttoijien osallistumistyyppin lopputulosta on mahdotonta sanoa varmaksi, on kuitenkin asiaan kuuluvaa mainita, että konsultit ovat selkeästi voimavaraistuneet ja suurin osa heistä on selkeästi saavuttanut elämänhallintaa. He tuntevat itsensä tärkeiksi neuvonantajiksi. On kuitenkin mahdotonta tietää, johtuuko voimaantumisen tunne pelkästään vertaistukiryhmästä, koska suurin osa heistä näyttää aineiston perusteella olevan voimaantuneita jo silloin, kun he palaavat tai tulevat keskustelun ulkopuolelta konsulteiksi. Voimaantumisen taustalla voi siis olla muitakin tekijöitä. Mielestäni voidaan kuitenkin tehdä se johtopäätös, että oman tarinan kertominen ja toivon antaminen sitä kautta vahvistavat voimaantumisen tunnetta, minkä vuoksi vertaistukiryhmä voi vaikuttaa nuoren voimaantumisen tilaan myös konsulttien kohdalla (ks. Adams 2008).

Konsultit kokevat vertaistuen yhteisöllisyyden ja jonnekin kuulumisen paikkana, joka osaltaan selittää heidän vertaistukeen kirjoittamistaan. Vaikka konsultti ei olisi koskaan aiemmin osallistunut vertaistukiryhmän keskusteluun, hän kokee muut masentuneet nuoret saman kokeneina ja vertaisinaan. Yhteisöllisyydellä on vahva sija myös siinä, että nuoret, jotka ovat olleet ryhmässä useampia vuosia sitten, palaavat kertomaan toipumisestaan. Tutkimuskysymysteni kannalta on olennaista kiinnittää huomio näihin konsulttien kirjoittamiin menestystarinoihin, koska myös ne antavat voimaantumisen kokemuksille äänen. Voimaantumisen prosessin viimeinen vaihe onkin päämäärän saavuttaminen (Hokkanen 2009, 321).

Keskityin analyysissäni selvittämään nuorten vertaistuen merkityksiä, minkä vuoksi kiinnitin huomioni siihen, mitä nuoret kirjoittavat. Kirjoitusten avulla sain selville nuorten vertaistuelle antamia merkityksiä, joiden avulla pystyin selvittämään masentuneiden nuorten voimaantumisen kokemuksia. Tutkimukseni tarkoitus olikin tutkia nuorille tosia kertomuksia, jotka ovat muodostuneet kokemusten kuvauksista

(Erkkilä 2005, 201). Nuorten verkkovertaistuelle antamat merkitykset näyttivät tutkimukseni perusteella antavan nuorille mahdollisuuksia muodostaa voimaantumisen kertomuksia. Uutta kertomusta muodostaessaan ihmiset voivat tietoisesti asettaa itselleen päämääriä ja vaatimuksia (Hänninen 2000, 62). Myös tutkimukseni perusteella ilmeni, että keskusteluun osallistuttuaan nuoret alkoivat asettaa itselleen toipumisen ja voimaantumisen päämääriä, jotka edesauttoivat myös niiden toteutumista. Nuorille oli tärkeää tietää, että vaikka vallalla olevaa tilannetta ei voinut saman tien muuttaa, siihen suhtautumista voi. Tämän oivaltaminen oli merkki siitä, että uutta kertomusta alettiin rakentaa. (Hänninen 2000, 113.)

Elämässä aiemmin tapahtuvien asioiden käsittely tuottaa kertomuksia (Hyväri 2005, 224). Kertomusten avulla voidaan parhaimmillaan saada ymmärrystä omalle kokemukselle, mutta sen avulla voidaan vahvistaa myös identiteettiä (Hänninen 2000, 75). Kertomusten myötä nuoret saavuttivat uusia identiteettejä, joiden keskiössä ei välttämättä ollutkaan enää masennus. Joillekin ryhmän tuella muodostettu uusi identiteetti merkitsi voimaantumisen kertomuksen syntyä ja joillekin ei-voimaantumisen kokemusta. Kertomukset mahdollistavat dialogisen vuorovaikutuksen ja antavat kyvyn nähdä omat ongelmat uudessa valossa. Elämän merkityksellisyyden tavoittelu voi saada alkunsa kertomuksen rakentamisesta. (Kiiltomäki 2009, 62, 64.) Useat nuoret kokivat tulevaisuutta paremmin ymmärretyiksi, kun he saivat jäsenellä ongelmiaan kirjoittamalla. Kirjoittaminen mahdollisti heille vuorovaikutusyhteyden silloin, kun puhuminen tuntui erityisen vaikealta niin masennuksen luonteen kuin siihen liittyvän eristäytymisen tai sosiaalisen ahdistuksen vuoksi. Ihmiset, jotka kirjoittavat mielenterveysongelmiin keskittyvälle keskustelupalstalle, voivat olla kirjoituksissaan avoimia, koska ajattelevat vain jakavansa kokemuksia toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa (Kuula 2011, 185). Tämä avoimuus mahdollisti tutkimukselleni nuorten äänen kuulemisen ja heidän kertomustensa näkemisen. Jotta masentuneiden nuorten voimaantumisen kertomukset voivat saada alkunsa, aineistoni perusteella oli tärkeää, että he pystyivät hakemaan apua kirjoittamisen avulla. Verkkovertaistuki mahdollistikin ajatusten ja kokemusten jäsentelyt ja pohtimisen, jolloin nuori sai vapaasti ilmaista haluamansa asiat ilman painostusta lääkärin ajan päättymisestä.

5 Yhteenveto

Tässä luvussa kokoan tutkimukseni tuloksia yhteen sekä tuon tiivistetysti esiin tutkimuskysymysteni kannalta oleelliset asiat. Ensin vastaan kysymykseen millaisia merkityksiä nuoret antavat vertaistuelle? Tämän jälkeen tarkastelen sitä, millaisia osallistumisen tapoja nuorten vertaistukiryhmässä kommenttien perusteella ilmeni sekä sitä, miten nämä osallistumistyytit vaikuttivat voimaantumisen kertomusten syntyyn. Näiden yhteydessä tarkastelen myös osallistumistyyppien vaikutusta voimaantumisen kertomuksille. Tuon esiin tutkimustuloksistani ilmenneitä huomioita, joita pidän tutkimusaiheeni kannalta tärkeinä. Lopuksi arvioin hieman tutkimustani sekä sen tuloksia.

Vertaistuen merkitykset

Tässä tutkimuksessa tarkastelin masentuneiden nuorten vertaistuelle antamia merkityksiä sekä voimaantumisen kokemuksia verkkokeskusteluissa. Tein aineiston tulkintaa Tukinetin keskustelupalstalta keräämieni kommenttien avulla, joita analysoin narratiivin analyysin keinoin. Aineistoni perusteella nuorten verkkovertaistuki merkitsi nuorille 1) tukea avun hakemiseen sekä 2) tukea voimavarojen kasvulle. Avun hakemista tuettiin mahdollistamalla avun pyytäminen ja ymmärretyksi tuleminen matalan kynnyksen kautta. Verkkovertaistuki oli vain muutaman hiiren painalluksen päässä, joka merkitsi masentuneelle nuorelle helpompaa tapaa pyytää apua masennukseensa, kun järjestelmän palveluiden piiriin oli vaikeaa mennä tai päästä. Verkkovertaistukeen ei tarvittu lähetteitä tai pitkiä jonotusaikoja, minkä vuoksi nuoret kokivat sen lähestyttävämpänä avun hakemisen paikkana kuin esimerkiksi kunnalliset palvelut.

Myös kirjoittamisen mahdollisuus avun hakemisessa oli vertaisille tärkeää. Avun hakeminen kirjoittamalla merkitsi nuorelle ilmaisun vapautta, mutta myös mahdollisuutta kertoa ongelmastaan monisyisemmin ja syvällisemmin. Kirjoittamisen hyötyjä tuotiinkin paljon esiin, minkä vuoksi näen, että sitä voisi hyödyntää enemmän esimerkiksi masennuksesta kärsivän elämäntilanteen kartoittamisessa tai terapeutisessa

vuorovaikutuksessa (ks. Savolainen 2009, 217). Vertaistuki tarjosi nuorille siis myös paikan, jossa omasta masennuksesta sai kertoa ilmaisun vapautta käyttäen ja ilman toisten tuomitsemista. Vaikka sen nähtiin nuoria hyödyttäväksi, se koettiin julkisten palveluiden täydentäväksi osaksi, josta monikaan ei tiennyt (ks. Mikkonen 2009, 187).

Tutkimukseni mukaan vertaistuki merkitsi nuorille oman masennustarinan jäsentelyä esimerkiksi kokemusten jakamisen kautta. Useat nuoret kokivat, että eivät voineet kertoa masennuksestaan kotona tai hakeutumalla kunnallisten palveluiden piiriin, minkä vuoksi vertaistuki vaikutti olevan joillekin nuorille ainoa vaihtoehto uskaltaa hakea apua. Kokemuksia jakamalla nuoret kokivat saavansa apua oman tilanteensa reflektointiin. Eila Jantusen (2010, 91) mukaan vertaistuen lähtökohtana näyttäytyykin kokemusten jakaminen, joka voi saada aikaan sekä normaaliuden että turvallisuuden kokemuksia, jolloin vuorovaikutus helpottuu ja keskinäistä tukea muodostuu.

Tutkimusaineistoni perusteella voin todeta, että nuoret kokivat ymmärretyksi tulemisen ja vastavuoroisen kokemusten jakamisen tärkeiksi omien voimavarojensa kasvun kannalta. Voimavarojen kasvua tuettiin mahdollistamalla ongelmien purkamisen kautta ilmenevät toivon ja helpotuksen tunteet. Toivon tunteen saavuttaminen onkin yksi askel masennuksesta eheytymiselle (Lemberg 2012a, 71). Vertaistuki merkitsi masentuneille nuorille paikkaa, jossa he saivat purkaa ongelmiaan haluamallaan tavalla. Vertaiset nähtiin masentuneen hyväksyvänä ja luottamuksellisina nuorina, joiden tuella omaa oloa pyrittiin helpottamaan. Kun nuori koki ongelmien purkamisen jälkeen yhä enemmän luottamusta ryhmää kohtaa, hän alkoi yleensä toden teolla kertoa omaa tarinaansa ja reflektoidaan sitä muiden tarinoiden kautta.

Yhteisöllisyyden ja jonnekin kuulumisen kokemus olivatkin vertaistukiryhmän nuorten mielestä yksi suurimpia syitä, joiden vuoksi vertaistukiryhmään palattiin keskustelemaan. Aineistoni perusteella nuoret kokivat saman kokeneiden avun helpottavana, koska heille täysi ymmärrys masennuksen suhteen oli tärkeää. Nuoret kokivat, että ymmärrystä ei saa keneltäkään muulta, kuin masennuksen kokeneelta, minkä vuoksi avun vastaanottaminen heiltä oli helpompaa. Masennuksen hyväksyminen ryhmän ja masentuneen itsensä osalta sekä yhteisöllisyyden ja jonnekin kuulumisen kokemukset vahvistivat nuoren voimavaroja, joka ilmeni aktiivisempänä keskusteluun osallistumisena, muiden tukemisena, oman merkityksellisyyden kokemuksena sekä

elämänhallinnan paranemisena. Vertaistuki mahdollisti nuorille vuorovaikutuksen toisten nuorten kanssa silloin, kun se oli nuoren masennuksen vuoksi muuten lähes mahdotonta. Masennuksen käsittely oli vertaisten kanssa myös helpompaa, kuin vertaisuuden ulkopuolelle jäävien ystävien kanssa.

Ongelmien purkamisen avulla ja voimavarojen keräämisen myötä nuori tunsu itsensä usein itsevarmemmaksi ja luottavaisemmaksi tulevaisuuden suhteen. Tunne omasta merkityksellisyydestä oli masentuneelle nuorelle usein keskusteluun osallistumisen tulosta. Sen avulla saavutettiin me-henkeä ja tunnetta vertaistukiryhmästä "meidän" paikkana. Yhteisöllisyys ja jonnekin kuulumisen kokemus lisäsivät tutkimukseni nuorten voimavaroja, joiden myötä aktiivisuus keskusteluun osallistumiseen lisääntyi ja voimaantuminen mahdollistui. Aineistoni perusteella voikin todeta, että keskinäinen ja vastavuoroinen tuki, kokemusten jakaminen sekä rohkaisu avun hakemiseen näyttivät kaikki olevan voimaantumista edistäviä tekijöitä masentuneille nuorille. Koska nuorten osallistumisen tavoissa oli eroja, aineistossani näkyi myös erilaisia voimaantumisen lopputuloksia. Vertaistuki merkitsi nuorille niin tukea avun hakemiseen kuin voimavarojen kasvuun. Yhdessä molempia näitä tukemalla vertaiset mahdollistivat keskusteluun osallistuvan nuoren voimavarojen kasvun ja sitä myös voimaantumisen. Kommenteista ilmennyt syvempi vuorovaikutus vertaistukiryhmän kesken oli usein merkki voimavarojen lisääntymisestä.

Osallistumistapojen merkitys voimaantumiselle

Tiedon ja tuen saaminen ja antaminen, reflektiivisyys muiden kokemusten kautta, yhteisöllisyys, joukkoon kuulumisen kokemus sekä rohkaisu tukivat nuorten vertaistukeen osallistumisen kautta saavutettua voimaantumista. Havaintojeni perusteella on aiheellista sanoa, että ne, joille vertaistuki merkitsi eniten, saivat vertaistuesta myös eniten irti ja voimaantuivat varmimmin. Lähes kaikki vertaistukiryhmän keskusteluun osallistuneet nuoret kokivat ryhmän olevan turvallinen ja avoin. Toisten tukeminen ja kannustaminen olivat ryhmässä yleisiä tapoja näyttää ryhmän sisällä vallitsevaa luottamusta, joka edisti nuorilla myös voimaantumisen tunnetta.

Juha Siitonen (1999) mainitseekin, että turvallinen ja luottamusta herättävä ympäristö sekä toisten tukeminen ja rohkaiseminen mahdollistavat voimaantumisen tunnetta. Voimavarojen kasvu näkyi tutkimukseni nuorten kirjoituksissa muun muassa nuorten parempana vuorovaikutuksena, aktiivisempänä osallistumisena, vastavuoroisena tukena, itsetunnon kasvuna, toivon heräämisellä sekä käsityksenä omista kyvyistä. Myös Helena Palojärvi (2009, 66) tuo tutkimuksessaan ilmi, että vertaistuen myötä ilmenevät voimaantumisen tuntemukset pitivät sisällään muun muassa osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset ryhmän sisällä sekä itseluottamuksen lisääntymisen. Nämä tekijät ovat myös tämän tutkimuksen perusteella vahvasti kytköksissä Tukinetin vertaistukiryhmän nuorten voimaantumiseen.

Voimaantumisen kannalta oli keskeistä, että nuori osallistui keskusteluun. Jo pelkkä aktiivinen tarkkaileminen voi olla nuoren osallistumista ryhmän toimintaan. Jos ryhmän jäsen ei osallistunut aktiivisesti, osallisuuden kokemus saattoi jäädä kokonaan kokematta. Tutkimukseni nuoret osallistuivat keskusteluun kukin omalla tavallaan. Masentuneen nuoren kannalta aktiivisuus on kuitenkin tilannetta hyödyttävää - aktiivinen rooli auttaa eheytyemisprosessia. Tällöin kyky vaikuttaa omaan elämään sekä toimintakyky voivat lisääntyä. Jotta toipumista pääsisi tapahtumaan, yksilön tulee mieltää itsensä subjektiksi omassa elämässään. Osallisuus ja tavoitteiden asettaminen edesauttavat masennuksesta toipumista, mutta myös omien kokemusten ja tunteiden käsitteleminen ovat tärkeä osa sitä. (Hietanen & Lemberg 2012, 25.)

Tutkimusaineistostani oli havaittavissa kolme nuorten verkkokeskusteluun osallistumisen pääroolia, jotka olivat tarkkailija, aktiivinen keskustelija sekä turisti. *Tarkkailija* oli nuori, joka seurasi keskustelua aktiivisesti sivusta, mutta ei varsinaisesti osallistunut siihen ja täten ollut vuorovaikutuksessa vertaisten kanssa. Hänelle vertaistuki merkitsi tiedon haun kanavaa sekä avun hakemista sitten, kun hän oli kerännyt voimavaroja keskusteluun osallistuakseen. Hän ei kokenut aineistoni perusteella voimaantumista, mutta tarkkailun avulla mahdollisti voimaantumisen prosessin alkamisen ja rohkeuden osallistua keskusteluun. Tarkkailija koki avun hakemisen vaikeaksi, minkä vuoksi halusi tarkkailla ennen vertaistukeen kirjoittamista. Verkkovertaistuki mahdollisti tarkkailijalle tärkeän sivustakatsomisen, joka merkitsi nuorelle vapautta osallistua omien voimavarojensa mukaisesti. Hänen aktiivinen tarkkailunsa oli mielestäni siis vertaistukiryhmään osallistumista, joka onkin

ensimmäinen askel kohti vertaistukiryhmän kautta ilmenevää voimaantumista. Pelkkä tarkkailu ei kuitenkaan aineistoni perusteella riittänyt merkityksellisyyden tunteeseen sekä ymmärretyksi tulemiseen, minkä vuoksi vertaistukiryhmän hyödyt jäivät suurimmaksi osaksi tarkkailijan ulottumattomiin. Tutkimukseni perusteella pelkästään tarkkailemalla ei saavutettu myöskään vuorovaikutusta, vaan se vaatii aina sanallisen kommentoinnin ja yhteyden vertaisten välillä. Tätä ei voida tietenkään pitää absoluuttisena totuutena, mutta usean kommentin perusteella aineisto kertoi sen, että ilman luottamusta osallistua, ei ole vuorovaikutusta.

Oona Malviina Ylösen (2009, 147–148) lisenssiaatin työssä nuorten lastensuojelukokemuksista tuli ilmi, että jos puhumalla auttaminen oli ainoa auttamisen menetelmä ja puhuminen näyttäytyi nuorelle pakkona, se oli osallisuutta vähentävää. Nuoren osallisuus pääsi ilmenemään tilanteissa, joissa nuorella oli mahdollisuus määrittää auttamistilannetta yhtenä tasavertaisena jäsenenä tai joissa hän sai aktiivisesti olla osallistumatta. Myös tutkimustulokseni nuorten vertaistuen merkityksistä kertovat samaa. Varsinkin tarkkailijalle oli tärkeää, että hän sai itse valita milloin osallistuu, jos osallistuu. Omasta masennuksesta kertominen oli lopulta helpompaa, kun nuorella oli valta oman osallistumisensa tasosta ja määrästä. Tämä valta myös edesauttoi syvempää vuorovaikutusta muiden ryhmäläisten kanssa, joka merkitsi keskusteluun osallistumisen myötä oman elämän syvempää tarkastelua.

Aktiivinen keskustelija oli joko tukea antamaton tai tukea antava nuori. Heille oli tyypillistä osallistua keskusteluun aktiivisesti, joskin kummallakin tyypillä oli oma tapansa osallistua. Tukea antamaton nuori otti tukea vastaan, mutta ei antanut sitä itse, vaikka olikin vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Hänen vuorovaikutuksensa liittyi pitkälti hänen omien ongelmiansa käsittelyyn, ei muiden tukemiseen. Tukea antamattomissa nuorissa oli muutama ihminen, jotka näyttivät vähättelevän joko itseään tai toisia. Tämä vähensi voimaantumisen tunnetta niin heillä itsellään kuin heidän kommenttien kohteellaankin. Tukea antamattomalle nuorelle vertaistuki merkitsi paikkaa, josta hän pystyi kysymään apua ja neuvoja erilaisiin masennukseen liittyviin asioihin. Lisäksi hän koki vertaistukiryhmän olevan paikka, jossa hänellä oli lupa purkaa ongelmiaan ilman häpeää ja tällä tavalla helpottaa henkistä taakkaansa.

Tukea antamaton nuori ei kokenut vertaistuen kautta voimaantumista omassa osallistumistyyppissään, vaan se näytti aineistoni perusteella vaativan keskinäistä tukea. Hän ei kokenut vaikuttamismahdollisuuksia omaan tilanteeseensa, vaan kuvaili usein tunteitaan epätoivoon viittaavin sanoin, minkä vuoksi muiden ymmärrys omasta tilanteesta kertoessa helpotti hiukan oloa. Ongelmien purkaminen oli varsinkin tukea antamattomalle keskustelijalle merkityksellistä, koska hän oli tilanteessa, jossa ongelmat olivat käyneet liian ylitsepääsemättömiksi, jotta niistä olisi voinut puhua. Yleensä tukea antamaton nuori sai ongelmia purkamalla lopulta myös toivoa tilanteelleen, mikä mahdollisti myös tuen antamisen vertaisille.

Kun nuori koki saaneensa toisilta tukea ja apua, hän usein myös halusi itse auttaa toisia. Voimavarojen kertyessä hän alkoikin usein tukea toisia. Tämä mahdollisti vuorovaikutuksellisen kokemusten jakamisen joka olikin yksi edellytys vertaistuen kautta syntyvän voimaantumisen prosessin alkamisen ja täten tukea antavaksi keskustelijaksi siirtymisen. Juhani Räsänen (2006, 92–93) tuokin esiin, että ei-voimaantuneisuus näkyy yksilössä muun muassa vieraantuneena, avuttomana, voimattomana, pelokkuutena sekä masentuneena, kyvyttömänä ja itsetuhoisena käytöksenä. Tutkimustuloksistani voidaan päätellä, että niin tarkkailijat kuin tukea antamattomat keskustelijatkin olivat nuoria, joista ilmeni ei-voimaantumisen kokemuksia, koska he jäivät vaille lähes kaikkia vertaistuen hyötyjä vuorovaikutuksensa puutteiden vuoksi.

Tukea antava keskustelija oli puolestaan nuori, joka antoi tukea ja sai sitä. Hänen kohdallaan vuorovaikutus ja keskinäinen tuki olivat tasapainossa. Tukea antava nuori koki vertaistuen kaikki hyödyt. Hän kannusti ja lohdutti muita, mutta sai niitä myös itse osakseen. Hänelle varsinkin yhteisöllisyyden ja jonnekin kuulumisen kokemukset olivat erittäin vahvoja. Ne loivat vertaistuelle luottamuksen ilmapiiriä, joka vahvisti omista kokemuksista kertomisen, niiden reflektoinnin ja oman elämänsä ymmärtämisen kokemuksia. Heille oli tyypillistä myös saada vertaistuen kautta sisältöä ja ystäviä elämäänsä. Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet tukea antavien kommentteja pelkästään positiivisella tavalla.

Tukea antavat nuoret olivat ainoita vertaistukiryhmään osallistujia, jotka aineistoni perusteella pystyivät osallistumistyyppinsä puolesta voimaantumaan vertaistuessa.

Heidän kohdallaan voimaantuminen näkyi parantuneena itsetuntona, kykynä tukea toisia samassa tilanteessa olevia sekä käsityksenä omista mahdollisuuksista. Tukea antava nuori koki vertaistuen merkitsevän hänelle avun pyytämisen paikkaa, vastavuoroista tukea ja tiedon saantia, ongelmien purkamisen mahdollisuutta tutussa ympäristössä sekä hyväksynnän, yhteisöllisyyden ja jonnekin kuulumisen kokemusta. Ymmärretyksi tuleminen oli yksi merkittävimmistä asioista, joita verkkovertaistuki tarjosi aktiiviselle keskustelijalle. Heidän osallistuva roolinsa mahdollisti omien ongelmien läpikäymisen toisten vertaisten tuella. Jotta aktiiviset keskustelijat etenivät voimaantumisen tunteessaan, heidän täytyi siirtyä jossain vaiheessa tukea antamattomista keskustelijoista tukea antaviin.

Lisäksi oli vielä nuoria, joita kutsuin osallistumisen tavoiltaan *turisteiksi*. Heihin kuuluivat sekä konsultioijat että konsultit. He eivät tyypillisesti tarkkailleet keskustelua ensin, vaan tulivat kommentoimaan täysin sen ulkopuolelta. Konsultioijille oli tyypillistä, että he eivät olleet vuorovaikutuksessa vertaisten kanssa, vaan hyödynsivät tukea pelkästään omiin tarpeisiinsa ja tiedon hakuunsa. Vertaistuki näyttäytyi heille avun pyytämisen paikkana sekä tiedonhaun kanavana. Vaikka he kokivatkin tuen positiivisena, he jäivät harvoin keskustelemaan vaan hävisivät keskustelusta kysymyksen esitettyään. Aineistoni perusteella voi todeta, että he eivät kokeneet vertaistuen kautta ilmenevää voimaantumista, koska he eivät jääneet tarpeeksi kauaksi aikaa sen muodostumiseksi. Tarkkailija ja konsultioija olivatkin niitä nuoria, jotka osallistuivat vähiten ja täten myös kokivat vähiten voimaantumista.

Konsultit puolestaan tulivat varta vasten verkkovertaistukeen auttamaan toisia ja luomaan heille toivoa oman toipumiskertomuksensa avulla. He olivat eräänlaisia neuvonantajia. Heille oli tyypillistä, että he joko tulivat suoraan keskustelun ulkopuolelta tai olivat osallistuneet jokin aika sitten vertaistukiryhmään ja halusivat nyt palata kertomaan tarinansa. Turisteille tyypilliseen tapaan konsultti osallistui keskusteluun vain kerran tai kaksi kertaa, mutta hänen kohdallaan vähäinenkin osallistuminen näytti lisäävän hänen voimavarojaan ja voimaantumisen tunnettaan. Konsultit kokivat vertaistuen tyypillisesti tilana, joka mahdollisti heille muiden auttamisen matalan kynnyksen tavoin. Vaikka he olivat usein jo voimaantuneet keskusteluun tullessaan, he kokivat voiman tunteen lisääntymistä oman tarinan kertomisen kautta. Tämä voimaantuminen näkyi esimerkiksi oman tilanteen

kiitollisuutena ja hyväksyntänä, jotka muodostivat lopulta tunteen siitä, että lopulta kaikki tulee menemään hyvin, asiat järjestyvät ja omaan tilanteeseen voi vaikuttaa. Vertaistuki merkitsi konsulteille paikkaa, jossa he pystyivät refleктоimaan kokemuksiaan toisten tekstien kautta samalla auttaen sekä itseään että toisiaan. Vertaistuki näkyi heille usein jonnekin kuulumisen paikkana, josta seurasi merkityksellisyyden tunteita. Heille vertaistukiryhmä oli kuitenkin ennen kaikkea yhteisö, joka ymmärsi täysin mitä tarkoittaa masennuksesta kärsiminen.

Ne nuoret, jotka eivät voimaantuneet keskusteluiden kautta, eivät kommentoineet muiden kirjoituksia, vähätelivät toisia ja itseään sekä vertaistukea. Helena Palojärvi (2009, 66) on jäsenellyt voimaantumisen kokemukseen liittyviä tekijöitä. Näitä ovat osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus omassa ryhmässä, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen lisääntyminen, kielteisistä käyttäytymismalleista irrottautuminen, muutokset lähisuhteissa sekä vuorovaikutustaidoissa. Aineistoni perusteella näyttikin siltä, että Palojärven (mt.) mukaista voimaantumista kokivat yleensä vain tukea antavat keskustelijat sekä konsultit, joiden voimaantuminen näkyy lähinnä itseluottamuksen ja –tuntemuksen lisääntymisenä sekä muutoksina niin käyttäytymismallien kuin vuorovaikutuksen suhteen.

Tukinetin verkkovertaistuki mahdollisti verkon kautta saadut vuorovaikutussuhteet ja samaistumisen kokemukset, jotka saattoivat muuten jäädä kokematta. Avun oikea-aikaisuus sekä sen hakeutumiseen liittyvä matala kynnyks olivat tekijöitä, jotka nousivat uudelleen ja uudelleen esiin merkityksellisinä vertaistukeen liittyvinä seikkoina. Nuorelle on tärkeää, että hän voi itse päättää, mitä kertoo ja millä tavalla kertoo masennuksestaan. Verkkovertaistukeen liittyvä vapaus ilmaista itseään haluamallaan tavalla on nuorelle merkittävää. Tämä ilmaisun vapaus näkyy erityisen merkityksellisenä silloin, kun nuori hakee masennukseensa apua. Verkkovertaistuessa nuorella näyttää olevan myös vapaus ilmaista itseään. Tämä on erityisen tärkeä seikka siksi, että palvelujärjestelmässämme apu annetaan usein kasvokkain keskustelemalla, johon kaikki masentuneet nuoret eivät koe olevansa valmiita. Ne ikään kuin syrjivät tutkimusaineistostani ilmenevää masentuneille ominaista puhumisen vaikeutta. Puhumalla oman masennuksensa sanoittaminen on nopeaa toimintaa, jossa sanoma voi jäädä yksittäisten sanojen alle. Tällöin kertomus ei välttämättä ole niin vakuuttava kuin sen haluaisi olevan. Kirjoittamalla kertominen auttaa nuorta itseään myös palaamaan,

toisin kuin puhumalla kerrottuna, kertomukseensa, minkä myötä hän voi myöhemmin sitä lukiessaan huomata kuinka paljon on asiassaan edistynyt ja kuinka paljon uusia voimavaroja hänellä on.

Tutkimukseni perusteella voidaan sanoa, että nuorille on tärkeää taata se, että he voivat osallistua haluamallaan tavalla. Se tukee osallistumista, osallisuutta ja sitä kautta nuoren omaa toimintaa voimaantumisen tukemiseksi. Teknologisoitunut ja digitalisoitunut yhteiskunta tuottaa jatkuvasti palveluita, joiden paikkana verkko toimii, minkä vuoksi myös mielenterveyspalveluissa tulisi mielestäni huomioida verkon käytettävyys. Esimerkiksi sosiaalityössäkin käytetyn voimauttavan valokuvan menetelmässä jokaisella ihmisellä on oikeus päättää, mitkä kuvista tuovat esille oman elämäntarinan tai identiteetin. Ihmisellä on valta siitä, mitä hän antaa toisten nähdä ja tämä valta mahdollistaa voimaantumista. (Savolainen 2009, 212.) Tutkimustulokseni vahvistavat tämän, tosin valokuvien sijaan verkkokeskusteluiden muodossa. Kun nuori koki, että sai kirjoittaa oman tarinansa omalla tavalla, hän oli valmiimpi ottamaan apua vastaan ja jakamaan kokemuksiaan yhä enemmän.

Oman tarinan kertominen verkkovertaistuessa näyttää johtavan myös masentuneen identiteetin uudelleen arvioimiseen, mikä voi nuoren kohdalla tarkoittaa masennuksen näkemistä sairautena, ei osana itseään. Tällaisten kokemustarinoiden avulla myös ammattilaiset voisivat ymmärtää paremmin masentuneen sisäisiä esteitä sekä auttamisjärjestelmään liittyviä epäkohtia (Hietanen & Lemberg 2012, 43). Narratiivisten työmenetelmien lisääminen on kuitenkin haastavaa. (Kiiltomäki 2009, 61). Toivonkin, että tämän tutkimuksen tulokset edesauttavat verkkovertaistuen merkittävyyden näkemistä masennuksen hoidon osana. Sosiaalityön näkökulmasta näitä tuloksia voitaisiin hyödyntää myös esimerkiksi erilaisten terapia- ja keskustelupalveluiden lisäämiseksi verkossa ja rohkaisemaan nuoria ottamaan näitä palveluita käyttöönsä.

Tutkimukseni tarkoituksena oli tiedon lisääminen nuorten vertaistukiryhmistä ja siitä, miten erilaiset osallistumisen tavat voivat vaikuttaa voimaantumiseen. Koen, että onnistuin lisäämään tietoa varsinkin osallistumistapojen merkityksistä voimaantumisen kokemuksiin. Tutkimukseni tulokset ovat kuitenkin vain Tukinetin masentuneiden nuorten vertaistukiryhmään osallistuneiden nuorten kokemuksia eikä niitä voi täten yleistää suoraviivaisesti koskemaan suurempaa joukkoa. Toivon kuitenkin, että

tutkimukseni avulla saavutettu tieto voi antaa asiaan perehtymättömälle laajemman kuvan vertaistuen merkityksistä masennuksen hoidon osana, minkä myötä voidaan pohtia laajemmin sen hyödyntämistä muidenkin sairauksien suhteen. Toivon myös, että tutkimustulokseni voi hyödyntää niin masennuksesta kärsiviä nuoria kuin heidän lähipiiriäänkin.

Aineistoni muodostui masentuneiden nuorten verkkokeskusteluiden kommentteista, joiden kautta pyrin ymmärtämään nuorten kokemuksia. Hyödynsin tutkimuksessani narratiivien analyysiä, jossa päädyin hyödyntämään myös merkitysten teemoittelua ja osallistumisen tyypittelyä. Verkkokeskusteluiden analysointi osoittautui kuitenkin paikoittain haastavaksi, koska koin, että en onnistunut täysin syventämään analyysiäni haluamalleni tasolle. Kuitenkin narratiivien analyysi oli oiva menetelmä tutkimuskysymyksiäni selvittämiseksi. Toin työssäni esille tutkimuksia nuorten masennuksesta. Tutkimuskysymykseeni vastatessa huomasin, että kuitenkin esimerkiksi tutkimuksia masentuneiden nuorten vertaistukiryhmistä osana masennuksen hoitoa ei juurikaan löytynyt. Jäin kaipaamaan myös masentuneiden osallisuutta jäsentelevästä tutkimusta vertaistukiryhmistä. Jatkossa olisikin kiinnostavaa tietää haastatteluiden avulla kerättyjä tutkimustuloksia verkkovertaistukiryhmien vaikuttavuudesta erilaisten nuorten sairauksien hoidossa.

Lähteet

- Aaltonen, Marjo & Ojanen, Tuija & Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003:** Nuoren aika. WS Bookwell Oy. Porvoo.
- Aalto-Setälä, Terhi 2010:** Nuorten mielenterveyden häiriöt. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomalainen lääkärisseura Duodecim.
- Aapola, Sinikka & Ketokivi, Kaisa 2005:** Johdanto: Aikuistumisen ehdot 2000-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa Aapola, Sinikka & Ketokivi, Kaisa (toim.): Polkuja ja poikkeamia- Aikuisuutta etsimässä. Julkaisuja 56. Nuorisotutkimusseura. Helsinki, 7–32.
- Adams, Robert 1996:** Social work and empowerment. Macmillan Press Ltd. London.
- Adams, Robert 2008:** Empowerment, participation and social work. Fourth edition. Palgrave Macmillan
- Ahonen, Jukka & Terävä, Mikko & Ala-Kauhaluoma, Mika & Tourunen, Jouni 2013:** Järjestölähtöiselle päihde- ja mielenterveystyön tutkimukselle on tilausta. Kuntoutus 4/2013, 59-64.
- Alasuutari, Pertti 2011:** Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. Tampere.
- Arki, arvot, elämä, etiikka.** Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet 2005. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki.
http://www.talentia.fi/files/558/1649_Etiikkaopas2005_1_.pdf. Viitattu 4.9.2013.
- Clark, Chris. L 2000:** Social work ethics. Politics, principles and practice. Palgrave. Hampshire.
- Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto 2007:** Tutkijan arkipäivän etiikka. Vastapaino. Tampere.
- Cohen, Sheldon & Syme, S. Leonard 1985:** Issues in the study of social support. Teoksessa Cohen, Sheldon & Syme, S. Leonard (toim.): Social support and health. Academid Press, Inc. Orlando, 3-22.
- Daiute, Colette & Lightfoot, Cynthia 2004:** Editor's introduction. Theory and craft in narrative inquiry. Teoksessa Daiute, Colette & Lightfoot, Cynthia (toim.): Narrative analysis. Studying the development of individuals in society. Sage Publications. London.
- Denscombe, Martyn 2010:** Ground rules for social research. Open University Press. Berkshire.
- Denzin, Norman 1989:** Interpretive biography. Qualitative research methods series 17. Sage. Newbury
- Djupsund, Camilla 2010:** Löydä oma tarinasi-ryhmät nuorten mielen tukena. Teoksessa ”Kyllä me yhdessä selvittäään”. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Suomen mielenterveysseuran julkaisuja. Helsinki, 37–46.
- Elliot, Jane 2005:** Using narrative in social research. Qualitative and quantitative approaches. Sage Publications Ltd, London.
- Ellonen, Noora 2008:** Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67814/978-951-44-7206-0.pdf?sequence=1> Viitattu 7.4.2014.

- Engel, Rafael J. & Schutt, Russell K. 2010:** Fundamentals of social work research. SAGE Publications, Inc. California.
- Erkkilä, Raija 2005:** Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.): Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Dialogia Oy. Helsinki, 195–226.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1999:** Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.
- Frank, Arthur W. 2012:** Practicing dialogical narrative analysis. Teoksessa Holstein, James A. & Gubrium, Jaber F (toim.): Varieties of narrative analysis. Sage Publications. London, 33-52.
- Fraser, Heather 2004:** Doing narrative research: analysing personal stories line by line. Qualitative social work. Research and practice. Vol. 3 (2), 179–201.
- Galland, Olivier 2003:** Adolescence, Post-Adolescence, Youth. Revised Interpretations. Revue française de sociologie, Vol. 44, 163-188. http://www.crest.fr/ckfinder/userfiles/files/Pageperso/galland/galland_fichiers/ado_postado_va.pdf. Viitattu 7.4.2014.
- Hakala, Juha T. 2010:** Tutkimusmenetelmän valinnasta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. PS-kustannus. Jyväskylä, 12–25.
- Harju, Aaro 2005:** Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere, 58–80.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2010:** Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valle, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. Jyväskylä, 143–159.
- Hewitt, John P. 1983:** Self and society. A symbolic interactionist social psychology. 3rd edition. Allyn and Bacon Inc. Massachusetts.
- Hietanen, Ulla 2012:** Pirstaleinen palvelujärjestelmä. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. PS-Kustannus. Jyväskylä, 81–103.
- Hietanen, Ulla & Lemberg, Katja 2012:** Portaati-projekti – jatkuvuutta pirstaleiseen palvelujärjestelmään. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. PS-Kustannus. Jyväskylä, 23–43.
- Hoikkala, Tommi & Paju, Petri 2013:** Apina pulpetissa. Julkaisuja 139. Nuorisotutkimusseura. Helsinki.
- Hokkanen, Liisa 2009:** Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mäntysaari, Mikko & Pohjola, Anneli & Pösö, Tarja (toim.): Sosiaalityö ja teoria. PS-kustannus. Jyväskylä, 315–337.
- Holm, Jaana 2010:** Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Helsinki, 51–59. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. Viitattu 24.4.2014.
- Horelli, Liisa & Haikkola, Lotta & Sotkasiira, Tiina 2007:** Osallistuminen nuorisotyön lähestymistapana. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Sell, Anna (toim.): Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Julkaisuja 76. Nuorisotutkimusseura. Helsinki, 217–242.
- Huuskonen, Päivi 2010:** Vertaistukea verkossa. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Helsinki, 71–79. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. Viitattu 3.2.2013.

- Hyväri, Susanna 2005:** Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä, 214–235.
- Hämäläinen, Juha & Laukkanen, Eila & Vornanen, Riitta 2008:** Nuorisokasvatus, nuorisosiaalityö ja nuorisopsykiatria nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Teoksessa Autio, Minna & Eräranta, Kirsi & Myllyniemi, Sami (toim.): Polarisoitua nuoruus? Julkaisuja 84. Nuorisotutkimusseura. Helsinki, 161–169.
- Hänninen, Vilma 2000:** Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto, Tampere. <http://uta17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1> Viitattu 28.3.2014
- Hänninen, Vilma 2010:** Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. Jyväskylä, 160–178.
- Iija, Aulikki 2009:** Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, Kirsi & Iija, Aulikki & Mattila, Eija (toim.): Kuuntele minua—mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki, 105–121.
- Issakainen, Mervi 2013:** Young people's views of communicating their depression. University of Eastern Finland. International Journal of Adolescence and Youth.
- Jantunen, Eila 2008:** Osalliseksi tuleminen-masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A. Tutkimuksia 18. Helsinki.
- Jantunen, Eila 2010:** Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajina. Teoksessa Laine, Terhi & Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikonen, Päivi (toim.): Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki, 85–98.
- Juhila, Kirsi 2004:** Talking back to stigmatized identities. Negotiation of culturally dominant categorizations in interviews with shelter residents. Qualitative social work. Research and practice. Vol. 3 (3), 259–275.
- Jyrkämä, Oili 2010:** Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Helsinki, 25–49. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. Viitattu 12.4.2014.
- Kaasila, Raimo 2008:** Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E (toim.): Narratiivikirja: menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi, 41–66.
- Kananoja, Aulikki & Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo 2011:** Sosiaalityön käsikirja. Tietosanoma Oy. Helsinki.
- Kangaspunta, Seppo 2011:** Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen. Teoksessa Kangaspunta, Seppo (toim.): Yksilöllinen yhteisöllisyys. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere, 15–34.
- Kari, Matti 2011:** Yksinäisenä verkossa. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus. Jyväskylä, 157–164.
- Karlsson, Linnea & Marttunen, Mauri 2007:** Nuorten depressio. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Julkaisuja B10. Kansanterveyslaitos. Helsinki.
- Karvonen, Riina 2011:** Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. PS-kustannus. Jyväskylä, 120–129.

- Kaufman, Benjamin 1979:** Object removal and adolescent depression. French, Alfred P. & Berlin, Irving N. (toim.): Depression in children and adolescents. Human science Press. New York, 109-128.
- Kiilakoski, Tomi 2007:** Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa Gretschel, Anu & Kiilakoski, Tomi (toim.): Lasten ja nuorten kunta. Julkaisuja 77. Nuorisotutkimusseura. Helsinki, 8–23.
- Kiiltomäki, Aliisa 2009:** Elämäkertomuksen jatkuminen itsemurha-ajatusten jälkeen. Teoksessa Hentinen, Kirsi, Ilja, Aulikki. & Mattila, Eija. (toim.): Kuuntele minua - mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Tammi. Hämeenlinna, 52–66.
- Kinnunen, Petri 1999:** Sosiaalinen tuki ja kolmas sektori. Teoksessa Hokkanen, Liisa & Kinnunen, Petri & Siisiäinen, Martti (toim.): Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali-ja terveysturvan keskusliitto ry. Jyväskylä, 102–114.
- Kinnunen, Pirjo 2011:** Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1676.
- Kiuru, Kaisa-Elina & Metteri, Anna 2014:** Miten lastensuojelun ja nuorisopsykiatrian välinen raja rakentuu palvelujärjestelmässä? Teoksessa Pohjola, Anneli & Laitinen, Merja & Seppänen, Marjaana (toim.): Rakenteellinen sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2014. Unipress. Kuopio, 162–190.
- Kiviniemi, Liisa 2011:** Vertaisuuden monet mahdollisuudet masentuneen nuoren kohtaamisessa. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. PS-Kustannus. Jyväskylä, 100-108.
- Koffert, Tarja 2005:** Masennuspotilaiden hoitotahojen verkostoituminen. Teoksessa Lindqvist, Marja & Kuvaja, Terttu & Rasilainen, Arja (toim.): Masennus—mustaa ja valkoista. Therapie-säätiö. Helsinki, 211–233.
- Kopakkala, Aku 2009:** Masennus. Edita Publishing Oy. Porvoo.
- Korkiamäki, Riikka 2013:** Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampere University Press. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 137.
- Koskisuu, Jari 2003:** Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Mielenterveyden keskusliitto ry, Helsinki
- Kuula, Arja 2011:** Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Tampere.
- Kujala, Tiina 2007:** Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa Syrjäläinen, Eija & Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti (toim.): Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere, 13–39.
- Laaksonen, Salla-Maaria & Matikainen, Janne & Tikka, Minttu 2013:** Tutkimusotteita verkosta. Teoksessa Laaksonen, Salla-Maaria & Matikainen, Janne & Tikka, Minttu (toim.): Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Vastapaino. Tampere, 9-33.
- Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2008:** Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E (toim.): Narratiivikirja: menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi, 106–150.
- Leinonen, Esa 2008:** Mielialahäiriöt. Teoksessa Lepola, Ulla & Koponen, Hannu & Leinonen, Esa & Joukamaa, Matti & Isohanni, Matti & Hakola, Panu: Psykiatria. WSOY, Helsinki.
- Lemberg, Katja 2012a:** Kokemustieto elämäntietona. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. PS-kustannus. Jyväskylä, 59–80

- Lemberg, Katja 2012b:** Kuntoutumisen edellytykset. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. PS-kustannus. Jyväskylä, 129–157.
- Lieblich, Amia & Tuval-Mashiach, Rivka & Zilber Tamar 1998:** Narrative research. Reading, analysis and interpretation. Sage Publications. London.
- Lin, Nan 1986:** conceptualizing social support. Teoksessa Lin, Nan & Dean, Alfred & Ensel, Walter (toim.): Social support, life events and depression. Academic Press. Lontoo, 17-30.
- Lämsä, Anna-Liisa 2011:** Mitä tarkoitamme nuorten masennuksella? Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. PS-kustannus. Jyväskylä, 14–29.
- Malin, Marja-Leena 2000:** Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa Malin, Marja-Leena (toim.): Verkostot ja vertaiset. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Helsinki, 17–21.
- Mikkonen, Irja 2009:** Sairastuneen vertaistuki. Peer support in different illness groups. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.
- Mikkonen, Irja 2011:** Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Lundblom, Pia & Herranen, Jatta (toim.): Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Bookwell Oy. Jyväskylä, 204–222.
- Mäkinen, Olli 2006:** Internet ja etiikka. BTJ Kirjastopalvelu Oy. Helsinki.
- Möttönen, Sakari & Niemelä, Jorma 2005:** Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Niiniluoto, Ilkka 2002:** Tieteen tunnuspiirteet. Teoksessa Karjalainen, Sakari & Launis, Veikko & Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani (toim.): Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus. Helsinki, 30–41.
- Noppiari, Elina & Uusitalo, Niina 2011:** Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella. Näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. Teoksessa Kangaspunta, Seppo (toim.): Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere University Press. Tampere, 140–165.
- Nurmi, Jari-Erik 1995:** Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehä. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY. Porvoo, 256–274.
- Nylund, Marianne 2000:** Varieties of mutual support and voluntary action. A study of finnish self-help groups and volunteers. Hakapaino Oy. Helsinki.
- Nylund, Marianne 2005:** Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä. 195–213.
- Nylund, Marianne & Yeung, Anen Birgitta 2005:** Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Jyväskylä. 13–38.
- Oesch, Klaus 2007:** Virtuaalinen voimaantuminen. Tapaustutkimus ammattikasvatuksen oppimisympäristön toimintaedellytysten ja tietokäytäntöjen kehitysmahdollisuuksista vuorovaikutteisen tieto- ja viestintäteknologian näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1263.
- Olli, Annika 2014:** Kokemuksia sairastumisen merkityksistä nuoruusiässä. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Palojärvi, Helena 2009:** Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Helsingin yliopisto. <http://www.kansalaisareena.fi/HelenaPalojarvi2010.pdf> Viitattu 13.3.2014

- Partanen, Anni 2012:** Valo pimeydessä – nettivertaistuen merkitys tahattomasti lapsettomille naisille. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Perttula, Juha 2005:** Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.): Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Dialogia Oy. Helsinki, 115–162.
- Pietarinen, Juhani & Launis, Veikko 2002:** Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa Karjalainen, Sakari & Launis, Veikko & Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani (toim.): Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus. Helsinki, 42–57.
- Pinto-Foltz, Melissa D. & Logsdon, M. Cynthia 2009:** Reducing stigma related to mental disorders: initiatives, interventions, and recommendations for nursing. *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol. 23, No. 1, 32–40.
- Plathan, Susanna 2012:** Vertaisoppiminen verkossa. Teoksessa Fields, Marion & Plathan, Susanna (toim.): Tietoa, taitoja ja hyvää fiilistä – vertaisoppimisen taustaa ja kokemuksia järjestötoiminnassa. OK-opintokeskus, 45–50.
- Polkinghorne, Donald E. 1995:** Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa Hatch, J. Amos & Wisniewski, Richard (toim.): *Life History and Narrative*. Routledge. London, 5-23.
- Punamäki, Raija-Leena 2010:** Traumaattiset tapahtumat ja niiden seuraukset nuoruudessa. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.
- Punkanen, Tiina 2001:** Mielenterveytyö ammattina. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Raitanen, Marko 2001:** Aikuistuminen. Uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa? Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Vastapaino. Tampere*, 187–224.
- Rantamaa, Paula 2001:** Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Vastapaino. Tampere*, 49–95.
- Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokangas, Elina 2011:** Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.): *Sosiaalityön arvot ja etiikka. PS-kustannus. Jyväskylä*, 235–256.
- Riihimäki, Kirsi 2014:** Long-term outcome of depressive disorders in primary health care. University of Helsinki. National institution for health and welfare. Research 126.
- Riessman, Catherine Kohler & Quinney, Lee 2005:** Narrative in social work. A critical review. *Qualitative social work. Research and practice*. Vol. 4 (4), 391–412.
- Riessman, Catherine 2008:** *Narrative methods for the human science*. Sage Publications, Inc. London.
- Romakkaniemi, Marjo 2011:** Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Lapin yliopisto. Acta Universitatis Lapponienis 209.
- Romakkaniemi, Marjo & Kilpeläinen, Arja 2013:** Masennuksesta kuntoutuva ihminen pirstaleisessa palvelujärjestelmässä. *Kuntoutus 2/2013*, 29–40.
- Ruoppila, Isto 1995:** Johdanto. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.): *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY. Porvoo*, 158–167.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2011:** Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.): *Haastattelun analyysi. Vastapaino. Tampere*, 9-36.

- Räsänen, Juhani 2006:** Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Julkiviestintä Oy. Järvenpää.
- Saastamoinen, Mikko 2011:** Intensiivistyvä yksilöllistyminen ja sosiaalisuuden muuttuvat muodot. Teoksessa Kangaspunta, Seppo (toim.): Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere University Press. Tampere, 61–91
- Salo, Ulla-Maija 2008:** Keskustelu, kertomukset ja performatiivisuus. Teoksessa Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E (toim.): Narratiivikirja: menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi, 68–104.
- Satka, Mirja & Karvinen-Niinikoski, Synnöve & Nylund, Marianne 2005:** Mitä sosiaalityön käytäntötutkimus on? Teoksessa Satka, Mirja & Karvinen-Niinikoski, Synnöve & Nylund, Marianne & Hoikkala, Susanna (toim.): Sosiaalityön käytäntötutkimus. Palmenia-Kustannus. Helsinki, 9-19.
- Savolainen, Miina 2009:** Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, Ulla & Mannermaa, Lauri & Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.): Valokuvan terapeutin voima. Kustannus oy Duodecim. Helsinki, 211-222.
- Siitonen, Juha 1999:** Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu University Library, Oulu.
- Sihvonen, Tanja 2003:** Tietoverkot sosiaalisen olemisen paikkana. Teoksessa Kangas, Sonja & Kuure, Tapio (toim.): Teknologisoituva nuoruus. Julkaisuja 33. Nuorisotutkimusseura. Helsinki, 85–97.
- Sikkilä, Hannu 2011:** Psykoanalyttinen psykoterapia nuorten masennuksen hoidossa. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. PS-Kustannus. Jyväskylä, 30–59.
- Siltala, Pirkko 2005:** Depression synty ja monimuotoisuus. Teoksessa Lindqvist, Marja & Kuvaja, Terttu & Rasilainen, Arja (toim.): Masennus—mustaa ja valkoista. Therapie-säätiö. Helsinki, 12–38.
- Stanley, Steven & Billig, Michael 2004:** Dilemmas of storytelling and identity. Daiute, Colette & Lightfoot, Cynthia (toim.): Narrative analysis. Studying the development of individuals in society. Sage Publications. London, 159-176.
- Stenström, Tuula 2011:** Toisin tekeminen ja mukaan meneminen. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. PS-Kustannus. Jyväskylä, 60–70.
- Suoranta, Juha & Lehtimäki, Hanna 2003:** Verkostosiaalisuus ja nuoret. Teoksessa Kangas, Sonja & Kuure, Tapio (toim.): Teknologisoituva nuoruus. Julkaisuja 33. Nuorisotutkimusseura. Helsinki, 30–38.
- Syrjälä, Leena 2010:** Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. PS-kustannus. Jyväskylä, 247–261.
- Tarkiainen, Virpi 2013:** Epilepsiaelämää verkossa: kokemusten jakamista ja vertaistukea verkkoympäristössä. Helsingin yliopisto. Helsinki.
- Tolonen, Tarja 2005:** Sosiaalinen tausta, sukupuoli ja paikallisuus nuorten koulutussiirtymissä. Teoksessa Aapola, Sinikka & Ketokivi, Kaisa (toim.): Polkuja ja poikkeamia- Aikuisuutta etsimässä. Julkaisuja 56. Nuorisotutkimusseura. Helsinki, 35-65.
- Tontti, Jukka 2000:** Masennuksen arkea. Selityksiä surusta ilman syytä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.
- Tontti, Jukka 2008:** Monimielinen masennus. Arjen reseptejä elämäntaudin hoitoon. Vastapaino. Tampere.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011:** Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

- Vanhanen, Emma 2011:** Vertaistuki verkkokeskustelussa – neuvottelevaa tukea ja autoritääristä auttamista. *Janus* vol. 19 (1), 36–51.
- Vuokila-Oikkonen, Päivi & Ruotsalainen, Kari 2010:** Nuoren tunne-elämän ongelmat, sosiaalisista suhteista vieraantuminen ja ammatillinen kohtaaminen. Teoksessa Laine, Terhi & Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.): *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki, 223–242.
- White, Marsha & Dorman, Steve M. 2001:** Receiving social support online: implications for health education. *Health education research. Theory & practice*. Vol. 16 (6). 693-707.
- Wright, Polly & Turner, Claire & Clay, Daniel & Mills, Helen 2006:** The participation of children and young people in developing social care. *Participation practice guide 06*. Social Care Institute of Excellence. <http://www.scie.org.uk/publications/guides/guide11/files/guide11.pdf> Viitattu 7.4.2012.
- Wyn, Johanna & White, Rob 1997:** *Rethinking youth*. Sage Publications Ltd, London.
- Ylönen, Oona Malviina 2009:** Kaksinkertaisesti näkymättömät? Lastensuojeluun liittyvät merkitykset nuorten kokemuksissa. Turun yliopisto, Turku. <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=614223a4-9042-401c-9930-4c4e41132809> Viitattu 26.3.2014.