

UUT:N VUODEN 2020 TOIMINNAN ARVIOINTI: VERTAISTUKI-, TIEDOTUS- JA VAIKUTUSTOIMINTA

1 Johdanto

Arvioimme UUT:n vuoden 2020 toimintaa kyselyllä, joka kohdennettiin vuoden aikana toimintaan osallistuneille. Kysely toteutettiin Google Forms -lomakkeella, jota jaettiin sähköpostitse UUT:n uutiskirjeen välityksellä, Facebook-vertaistukiryhmissä sekä UUT:n Facebook-sivulla. Lisäksi kyselyyn vastattiin vertaistukiryhmien tapaamisissa. Kysely toteutettiin tammi-helmikuun 2021 aikana.

Kysely sisälsi kysymyksiä liittyen UUT:n vertaistuki-, tiedotus- ja vaikutustoimintaan. Kyselyllä pyritään arvioimaan sitä, onko vertaistukitoiminta hyödyttänyt siihen osallistuvia ja kuinka vertaistukitoimintaa voitaisiin kehittää. Lisäksi kyselyllä selvitetään toimintaamme osallistuvien näkemyksiä tiedotustoiminnasta sekä miten sitä voitaisiin kehittää, ja millaista toimintaa meidän tulisi järjestää tulevaisuudessa. Kyselyssä vertaistukitoiminnaksi laskettiin tapaamiset, Facebook-ryhmät ja vertaistukipuhelin. Kysymykset koskevat pääosin kasvokkain tapaavia ryhmiä sekä Facebook-ryhmien toimintaa.

Kyselyssä pyydettiin arvioimaan toimintaa sekä numeerisesti että avointen kysymysten kautta. Numeerisia arvioita saattoi lisäksi halutessa perustella sanallisesti. Vastauksia kyselyyn saatiin 32 henkilöltä. Kyselyyn vastaajat olivat osallistuneet erilaiseen UUT:n vertaistukitoimintaan kuten vertaistukiryhmien tapaamisiin, Facebook-ryhmien toimintaan, tapahtumiin ja vertaistukiviikonloppuun.

2 Vertaistukitoiminta

Kyselyssä pyydettiin arvioimaan UUT:n vertaistukitoimintaa asteikolla 1-5, jossa 1 on ”täysin eri mieltä” ja 5 on ”täysin samaa mieltä”. Alla on yhteenveto kysymyksistä, joissa pyydettiin arvioimaan vertaistukitoimintaa ja vastausten keskiarvot. Vastaukset osoittavat vastanneiden olevan keskimäärin sitä mieltä, että vertaistukitoiminta on ollut hyvin onnistunutta.

Vertaistuesta on ollut heille hyötyä, ryhmissä on ollut luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri ja toiminnasta on ollut helppo löytää tietoa. Väitteen ”vertaistuesta on ollut minulle hyötyä” vastausten keskiarvo oli 4,4. Yksikään vastaajista ei ollut täysin eri mieltä, vastauksia 1 tai 2 ei ollut yhtäkään.

Kysymys/väite	Vastausten keskiarvo vuonna 2020	Vastausten keskiarvo vuonna 2019	Vastausten keskiarvo vuonna 2018	Vastausten keskiarvo vuonna 2017
Vertaistuesta on ollut minulle hyötyä	4,4	4,6	4,4	4,3
Vertaistukiryhmissä on ollut luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri	4,6	4,5	4,5	4,1
UUT:n vertaistukitoiminnasta on ollut helppo löytää tietoa	4,3	4,3	4,1	4,2

Perusteluina yllä olevaan esitettiin esimerkiksi seuraavia sanallisia arvioita:

”Tilanne on täysin eri kuin nuorena aikuisena kun en tiennyt toisista saman kokeneista. Enää en ole yksin näiden traumojen kanssa.”

”Facebookin vertaistukiryhmä ja livekohtaamiset siellä tapaamieni ihmisten kanssa ovat olleet ensi arvoisen tärkeitä toipumiseni suhteen.”

Arvioinnissa kysyttiin, mikä UUT:n vertaistukiryhmien toiminnassa on ollut hyvää. Hyväksi on viime vuosien tapaan koettu jäsenten keskinäinen ymmärrys sekä samankaltaiset kokemukset. Kaksi vastaajaa mainitsi naurun ja huumorin, mikä kertoo hyvästä ja vapautuneesta ilmapiiristä. Tässä on joitakin vastauksia kokonaisuudessaan:

”Vertaiset puhuvat keskenään samaa kieltä ja ihmiset ymmärtävät asioiden vakavuuden ihan eri tavalla kuin ulkopuoliset.”

“Kiva, avoin ilmapiiri. Mukavat osallistujat ja ryhmän vetäjät”

“Avoin ja käsiteltävien asioiden surullisuudesta huolimatta positiivinen ilmapiiri.”

“Jaetut kokemukset, tunteet, toistemme kannustus, nauru.”

Pyysimme parannusehdotuksia ryhmien toimintaan. Kaksi vastaajaa ehdotti aiempaa tiheämpiä tapaamisia. Muita parannusehdotuksia ei tullut tällä kertaa. Uusia ryhmiä ehdotettiin seuraaville paikkakunnille: Espoo, Kouvola, Tammisaari ja Vaasa/Pietarsaari.

UUT:lla on useita Facebookissa toimivia vertaistukiryhmiä. Kysyimme ryhmään osallistuneilta: mikä Facebook-ryhmien toiminnassa on ollut hyvää ja miten toimintaa voitaisiin kehittää? Facebook-ryhmiä keuhuttiin ilmapiiriltään hyväksi ja pidettiin hyvänä ja tärkeänä sitä, että vertaistukea on sitä kautta saatavilla milloin vain ja voi helposti saada näkemyksiä monelta ihmiseltä. Aiempien vuosien tapaan, jotkut vastaajista kokivat, että edelleen uskoviin tai uskonnollisiin ihmisiin suhtaudutaan ryhmissä toisinaan väheksyvästi. Myös aiempien vuosien tapaan, ehdotettiin, että ylläpitäjät voisivat aktiivisesti aloittaa keskusteluja vertaistukeen liittyvistä aiheista, mikä voisi tehdä keskusteluista ohjatumpia.

Kysyimme myös, onko vertaistukitoimintaan osallistumista ollut haittaa. Vain kaksi vastaajista kertoi kokeneensa jotain haittaa tapaamisista. Toinen oli kokenut vaikeaksi tilanteen, jossa hän oli antanut yhteystietonsa toiselle ryhmässä käyneelle, ja tämä oli takertunut häneen niin paljon, että se oli käynyt voimille. Toisen mukaan vanhoja asioita käsitellessä ikäviä muistoja kohtaa aina uudelleen. Tämä jälkimmäinen palaute toistuu kyselyissämme ja on syytä ottaa vakavasti. Olisi hyvä, jos ryhmissä voitaisiin keskittyä enemmän tulevaisuuteen ja voimavarojen kasvattamiseen. Toisaalta ryhmissä käy sellaisia, joiden kriisi, esimerkiksi uskonyhteisön jättäminen on hyvin tuore ja akuutti, ja heille pitää antaa tilaa puhua tilanteestaan.

3 Vertaistukitoiminnan oletetut hyödyt

Arvioinnissa kysyttiin oletettuja hyötyjä vertaistukitoiminnasta. Vastauksia pyydettiin jälleen asteikolla 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä. Alla on taulukko oletetuista vertaistuen hyödyistä ja vastausten keskiarvot. Lisäksi alempana on yhteenvedot saaduista vastauksista graafisesti esitettyinä. Kaiken kaikkiaan saimme samankaltaisia hyviä arvosanoja kuin aiempina vuosina. Kokonaisarvosana UUT:n vertaistukitoiminnalle oli oikein hyvä, keskiarvo oli 4,5 asteikolla 1-5. Vertaistuen kokonaisarvosanaksi 96 % vastaajista antoi parhaat arvosanat 4 tai 5.

Kysymys/väite	Vastausten keskiarvo vuonna 2020	Vastausten keskiarvo vuonna 2019	Vastausten keskiarvo vuonna 2018	Vastausten keskiarvo vuonna 2017
Yksinäisyyteni on vähentynyt	3,5	3,6	3,8	3,1
Olen saanut vinkkejä kriisistä toipumiseen	3,8	3,8	3,7	3,7
Olen saanut muilta perspektiiviä omaan tilanteeseeni	4,4	4,5	4,4	4,0
Olen saanut kannustusta, joka on auttanut jaksamaan	4,5	4,1	4,1	3,9
Terveystilani ja toimintakyky on parantunut vertaistuen ansiosta	4,0	3,6	3,7	3,3
UUT:n tiedotustoiminta (esiintyminen mediassa, somessa, netissä) on toiminut minulle vertaistukena	4,1	4,1	3,7	4,2
Minkä kokonaisarvosanan antaisit UUT:n vertaistukitoiminnalle?	4,5	4,3	4,5	4,1

Vastausten perusteluissa kommentoitiin seuraavaa:

“Koen vertaistuen olleen ensiarvoisen tärkeää. Siitä on tullut tietyllä tavalla itsestäänselvyys, mutta taaksepäin katsottuna olisi tieni ollut todella paljon vaikeampi ilman vertaistukea”

“Koen että UUT pitää puoliani kokemaani väärää vastaan”

Kysyttäessä muita kuin yllä mainittuja hyötyjä vertaistuesta, mainittiin ystävyysuhteet, joita on syntynyt vertaistuen kautta. Lisäksi kommentoitiin seuraavaa:

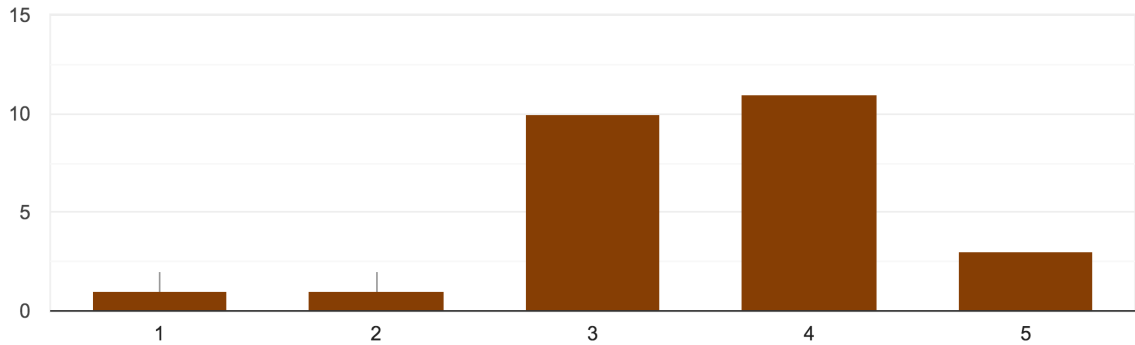
“Muutuin rohkeammaksi”

“Uskon, että UUT on merkittävin asia toipumisessani - olen ymmärtänyt sitä kautta, että kokemukseni ovat yleisiä eivätkä vain omiani sekä en ole heikko, vaan tällaisia asioita tapahtuu ihmisyyhteisöissä”

Oletetut hyödyt vertaistuesta, vastausten jakaantuminen graafisesti esitettynä:

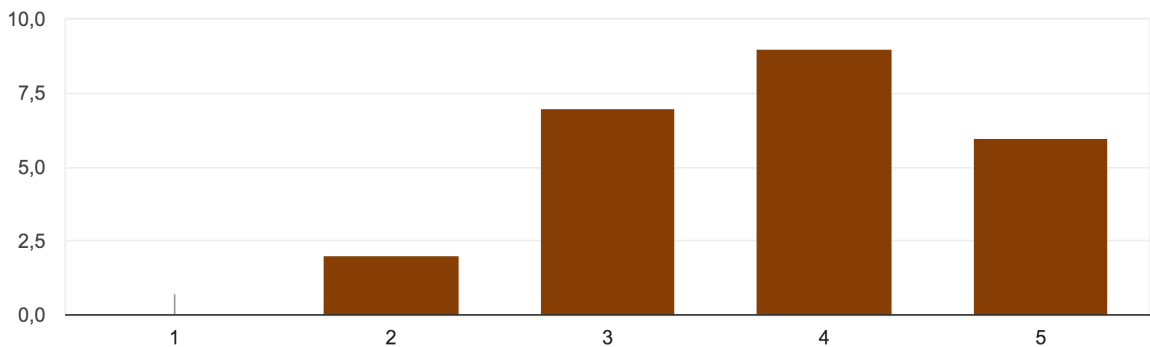
Oletetut hyödyt: Yksinäisyyteni on vähentynyt

26 vastausta



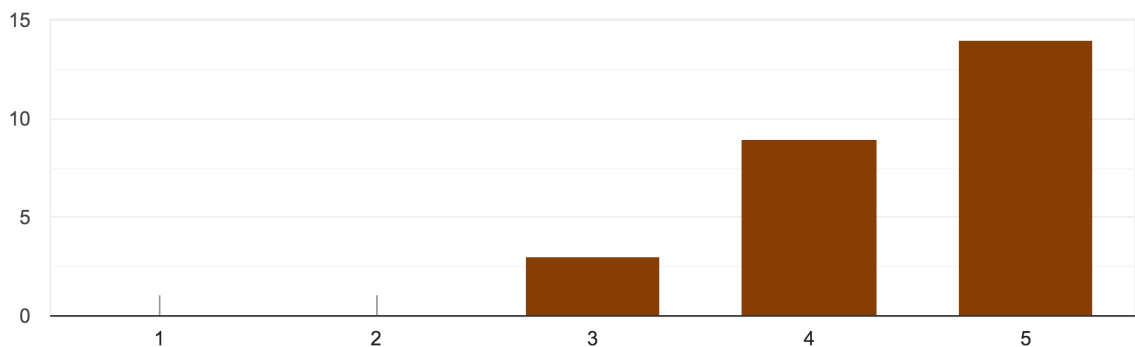
Oletetut hyödyt: Olen saanut vinkkejä kriisistä toipumiseen

24 vastausta



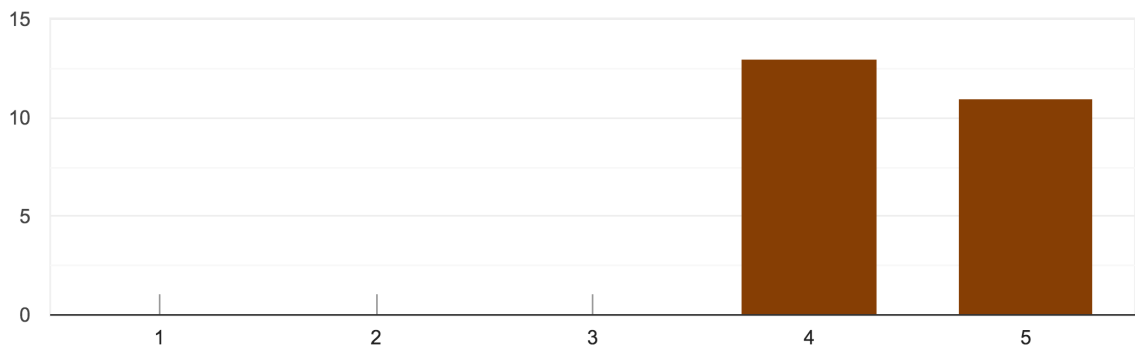
Oletetut hyödyt: Olen saanut muita perspektiiviä omaan tilanteeseeni

26 vastausta



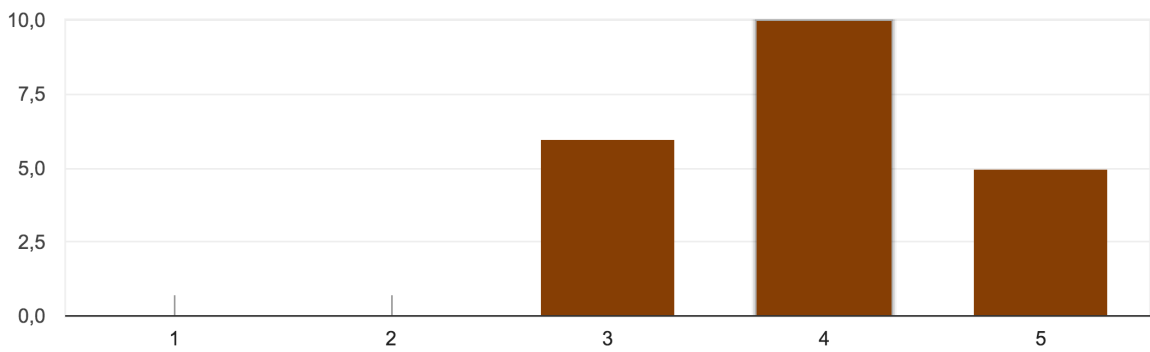
Oletetut hyödyt: Olen saanut kannustusta, joka on auttanut jaksamaan

24 vastausta



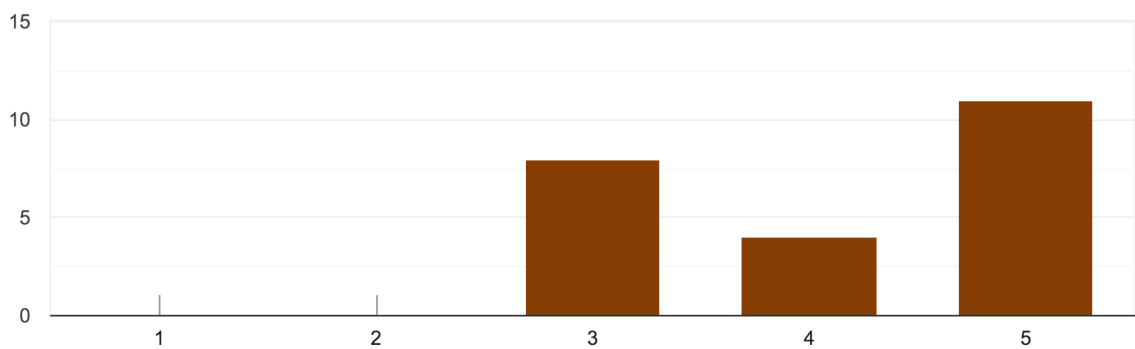
Oletetut hyödyt: Terveystilani ja toimintakykyni on parantunut vertaistuen ansiosta

21 vastausta



Oletetut hyödyt: UUT:n tiedotustoiminta (esiintyminen mediassa, somessa ja netissä) on toiminut minulle vertaistukena

23 vastausta



Kysyimme myös “onko UUT:n vertaistukitoiminnassa kokemasi perusteella esiintynyt ongelmia? Jos on, millaisia?”. Vastaajat olivat varsin yhtä mieltä siitä siitä, että mitään suuria ongelmia ei ole ilmaantunut.

4 UUT:n tiedotustoiminta

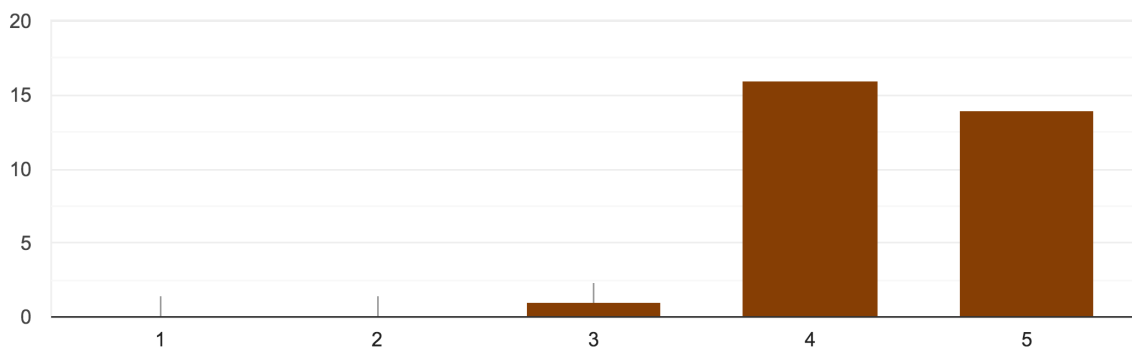
UUT:n esiintyminen perinteisessä ja sosiaalisessa mediassa sai viime vuosien tapaan hyvät arvostukset.

Kysymys	Keskiarvo vuonna 2020	Keskiarvo vuonna 2019	Keskiarvo vuonna 2018	Keskiarvo vuonna 2017
Millaisen arvostuksen antaisit UUT:lle esiintymisestä mediassa?	4,4	4,2	4,2	3,9
Sosiaalisessa mediassa UUT on erityisen aktiivinen Facebookissa (järjestön sivu ja erilaiset salaiset vertaistukiryhmät). Millaisen arvostuksen antaisit tiedottamisellemme Facebookissa?	4,3	4,3	4,2	4,1

Alla on vielä esitetty vastausten jakaantuminen graafisesti.

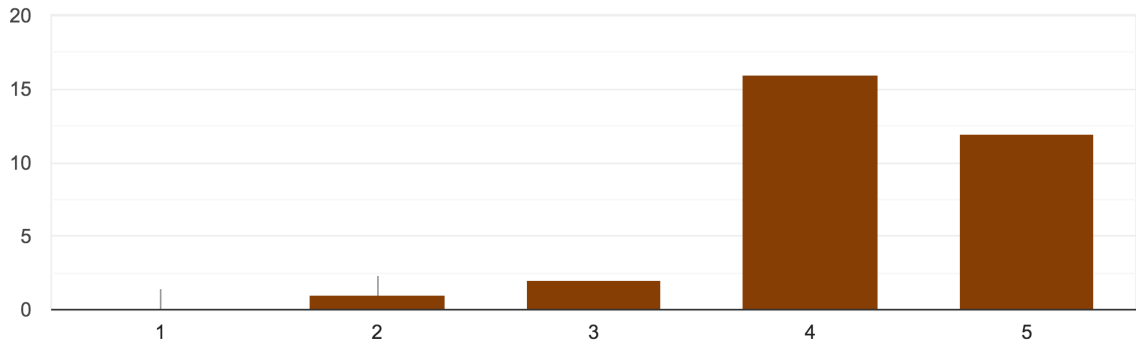
Millaisen arvostuksen antaisit UUT:lle esiintymisestä mediassa?

31 vastausta



Sosiaalisessa mediassa UUT on erityisen aktiivinen Facebookissa (järjestön sivu ja erilaiset salaiset vertaistukiryhmät). Millaisen arvosanan antaisit tiedottamisellemme Facebookissa?

31 vastausta



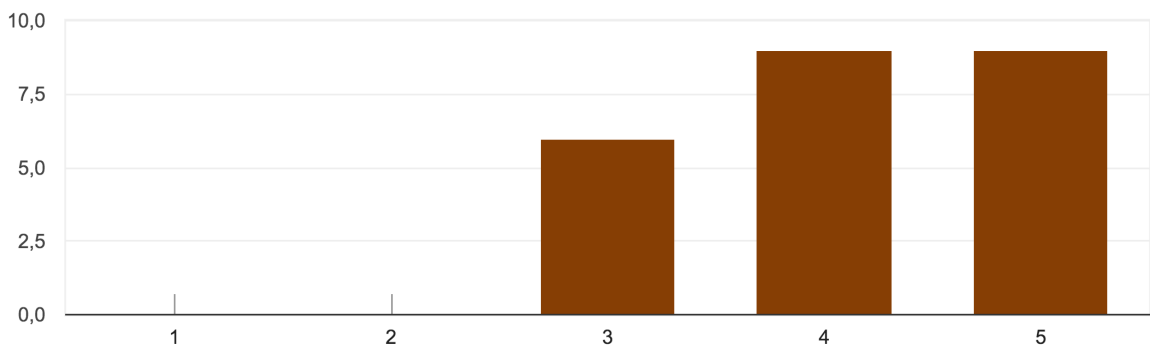
Vastausten perusteluissa kaksi vastaajaa toivoi vielä enemmän esiintymistä julkisuudessa. Lisäksi kommentoitiin seuraavasti:

“Olen aina niin iloinen ja kiitollinen kun näen UUT:n julkisuudessa”

Lanseerasimme vuonna 2020 UUT:n Youtube-kanavan, jonka toiminta on lähtenyt käyntiin hyvin. Kanavalla on julkaistu 13 videota, joita on katsottu noin 45 000 kertaa. Tilaa jaa kanavalla on noin 350. Kysyimme “millaisen arvosanan antaisit Youtube-kanavalle sen ensimmäisenä vuotena?”. Arvosanojen keskiarvo oli 4,1. Alla on vastaukset graafisesti esitettyinä.

Lanseerasimme UUT:n Youtube-kanavan toukokuussa 2020. Millaisen arvosanan antaisit Youtube-kanavalle sen ensimmäisenä vuotena?

24 vastausta



Kysyimme vielä millaista vertaistuki-, tiedotus- ja vaikutustoimintaa UUT:n tulisi järjestää vuonna 2021. Saimme monenlaisia ehdotuksia, joista osa on tässä:

“Paikallistasolla enemmän ja siinä voisi hyödyntää muita alueen järjestöjä.”

“Tiktok-kanavan luominen ja päivittäminen. Sitä kautta tavoittaisi paljon nuoria.”

“Minusta on tärkeää kritisoida uskonnollisten yhteisöjen epäterveitä rakenteita, mutta samalla kunnioittaa uskonnossa mukana olevia. Tämän vuoksi olisi tärkeää tuoda julkiseen keskusteluun enemmän uskontojen rakennetta, eikä vain yksittäisen ihmisen kokemuksia. Nämä eivät tietenkään pois sulje toisiaan. Olisi vain tärkeää, että julkinen keskustelu ei jää yksittäisten ihmisten tekojen kauhistelun tasolle. Tällaiset tapaukset voidaan uskontojen puolelta kuitata yksittäistapauksina, eikä todellisesta ongelmasta päästä keskustelemaan.”

“Jos mikä vaan olisi mahdollista niin jonkinlainen tieto- ja henkilötukipaketti mahdolliseksi juuri irtaantuneille tai juuri apua hakeville. Siis olisi jaettavissa tiivistetyksi tietoa ja vaikka tukihenkilö läheltä.”

UUT on luomassa itselleen strategiaa vuosille 2021-2024. Pyysimme kyselyssä ehdotuksia sen suhteen millainen olisi unelmien UUT. Käytämme vastauksia hyväksemme strategian suunnitteluprosessissa. Tässä raportissa ei tehdä yhteenvetoa näistä vastauksista, koska strategian suunnittelu on hieman toiminnan arvioinnista erillinen prosessi.

5 Muuta kautta kerätty palaute

Vuosittaisen palautekyselyn lisäksi keräämme vuoden mittaan palautetta myös muilla tavoilla. Tässä esitellään joitain vuoden aikana kerättyjä palautteita.

5.1 Nettisivujen palautelomake

Otamme vastaan palautetta myös nettisivuiltamme löytyvän palautelomakkeen kautta. Vertaistukiryhmiemme säännöissä mainitaan, että mikäli osallistuja kohtaa ryhmässä ongelmia tai haluaa muusta syystä antaa palautetta, hän voi kertoa asiasta suoraan ohjaajalle tai UUT:n henkilökunnalle tai tehdä sen anonyymisti nettisivujemme kautta. Säännöt käydään läpi aina jokaisen vertaistapaamisen aluksi, joten osallistujille on toivon mukaan aina selvää, mitä kautta palautetta voi helposti antaa. Palautelomakkeelle ei tullut vuoden 2020 aikana kuitenkaan kovin montaa varsinaista toimintaamme koskevaa palautetta, joten niitä ei käsitellä tässä raportissa sen tarkemmin.

5.2 Muu vertaistukitoiminta

Säänöllisesti järjestettävien vertaistukiryhmien, vertaistukipuhelimen ja Tukinetin ryhmächattien lisäksi järjestämme vuosittain myös muunlaisia vertaistukitapahtumia, kuten suljettuja teemallisia vertaisryhmiä, tietyille kohderyhmille suunnattuja

vertaistukiviikonloppuja, työpajoja tai keskustelutilaisuuksia. Osa näistä tapahtumista järjestetään ulkopuolisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Keräämme näistä tapahtumista yleensä erillisen palautteen heti tapahtuman jälkeen.

Vuonna 2020 järjestimme muun muassa "Voimaa ja läsnäoloa taiteesta" -ryhmän ja naisille suunnatun vertaistukiviikonlopun. Molemmat toimintamuodot saivat erinomaiset palautteet.

5.2.1 Vertaistukiviikonloppu uskonyhteisöstä irtautuneille naisille

Keväällä järjestetyn vertaistukiviikonlopun tarkoituksena oli tarjota osallistujille vertaistukea, voimavarakeskeisiä työkaluja sekä tietoa irtautumisprosessiin ja yhteisöstä lähtemisen jälkeiseen elämään liittyen. Konsepti on kehitetty Helena Vikin ja Annette Sihvosen UUT:lle toimeksiantona tekemän opinnäytetyön pohjalta, ja heistä ensin mainittu toimi myös yhtenä viikonlopun kolmesta ohjaajasta. Osallistujia valittiin mukaan kahdeksan. Palaute kerättiin heti viikonlopun jälkeen, minkä lisäksi osallistujille lähetettiin seurantakysely reilu puoli vuotta myöhemmin. Molemmilla kyselyillä saatu palaute oli todella positiivista.

Seurantakyselyssä 5/8 osallistujaa vastasi vointinsa kohentuneen "paljon" tai "huomattavasti" ja kertoi, että viikonlopun ohjelmalla oli siihen vaikutusta. Yksi vastasi vointinsa kohentuneen "hieman" ja valmennuksella olleen siihen vaikutusta. Yksi vastasi "vointini on huonontunut hieman", mutta vertaistukiviikonlopulla ei ollut hänen mukaansa sen kanssa tekemistä. Yksi vastasi "Ei muutosta voinnissa". Alla joidenkin vastausten keskiarvoja (1 - Täysin eri mieltä, 5 - Täysin samaa mieltä)

- "Koen sisältöjen olleen hyödyksi itselleni": 4,7
- "Koen viikonlopun lisänneen elämänhallintaani": 4,7
- "Koen saaneeni vertaistukea muilta ryhmäläisiltä myös viikonlopun jälkeen": 4,7
- "Suosittelisin vertaistukiviikonloppua muille": 4,9

Toimintamuoto on selkeästi todella toimiva ja pidetty, ja viikonloppuja on tarkoitus tulla järjestämään vuosittain jatkossakin.

5.2.2 "Voimaa ja läsnäoloa taiteesta" -ryhmä

Myös syksyllä järjestetty taideryhmä koettiin onnistuneeksi. Ryhmän toteutuksesta vastasi Elise Liikala, ja se järjestettiin koronatilanteen takia etänä. Ryhmä kokoontui kuudesti.

Palautetta ryhmästä antoi neljä henkilöä. Kaikki antoivat arvosanan 5/5 - "Olen erittäin tyytyväinen ryhmän toteutukseen". Ryhmässä annetut tehtävät ja käydyt vertaiskeskustelut koettiin antoisiksi, ja ohjaajasta pidettiin kovasti. Vastaavanlaisia, eri teemoihin keskittyviä suljettuja ryhmiä tullaan järjestämään jatkossakin.

6 Lopuksi

Yhteenvedona voidaan todeta, että sekä kyselyyn vastanneet että muita kautta palautetta antaneet pitivät UUT:n vertaistuki- ja tiedotustoimintaa hyvin onnistuneena.

Vertaistukitoimintaamme osallistuneet kokivat saavansa tukea. He kokivat, että heidän yksinäisyytensä oli vähentynyt vertaistukitoimintamme seurauksena, he saivat vinkkejä kriisistä toipumiseen ja perspektiiviä tilanteeseensa sekä kannustusta, joka auttoi jaksamaan.

Vertaistukitoimintaan osallistuneet arvioivat myös, että heidän terveydentilansa ja toimintakykynsä oli parantunut vertaistukitoimintamme ansiosta. Lisäksi he arvioivat, että UUT:n esiintyminen julkisuudessa oli toiminut heille vertaistukena.

UUT:n henkilökunta, hallitus, vapaaehtoiset ja toimintaan osallistuvat palaavat tähän arviointiin, ja huomioivat esitetyt ajatukset tulevaa toimintaa ja vuosien 2021-2024 strategiaa suunniteltaessa.