

"Se tunne, kun saamen kieli puuttuu" –vertaisryhmän raportti

Leena Fofonoff ja Pilvi Vuomajoki
28.2.2024

VASA2 – Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle –hanke ja saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö Uvjj – Uvjâ - Uvja järjestivät syksyllä 2023 "Se tunne, kun saamen kieli puuttuu" –vertaisryhmän verkossa. Ryhmä oli suunnattu 18–28-vuotiaille nuorille saamelaisaikuisille, jotka eivät puhu saamen kieltä. Ryhmän tavoitteena oli lisätä mielen hyvinvointia tapaamalla muita samassa tilanteessa olevia ja tutkiskelemalla omaa tapaa olla saamelainen. Ryhmän jäsenet pääsivät pohtimaan mm. miltä tuntuu, kun saamen kieli ei ole siirtynyt suvun sisällä, millaisia tunteita mahdolliset alkavat saamen kielen opinnot herättävät ja voiko osallistua tapahtumiin ja tilaisuuksiin, vaikka ei osaa saamea. Vertaistuki tarjosi nuorille saamelaisaikuisille mahdollisuuden yhteenkuulumisen tunteelle ja oman saamelaisuuden pohdiskelulle turvallisessa ympäristössä.

Ilmoittautuminen ryhmään oli avoinna kolme viikkoa ajalla 28.8.-18.9.2023 (liite 1). Vertaisryhmää markkinoitiin Uvjj-Uvjâ-Uvja:n sosiaalisessa mediassa (Instagram, Facebook) sekä Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen nettisivuilla (liite 2). Uvjj-Uvjâ-Uvja:n sosiaalisessa mediassa tehty julkaisu sai puskaradion liikkeelle ja julkaisua jaettiin eteenpäin laajasti. Lisäksi tiedote välitettiin vapaasti jaettavaksi eri saamelaisaloille ja nuoria kohtaaville työntekijöille: Saamelaisalueen koulutuskeskus, Utsjoen ja Ivalon lukiot, Saamelaiskäräjien nuorisoneuvosto, Suomen saamelaisnuoret ry, Rovaniemen saamelaisyhdistys Mii ry, Sámi Soster sekä etsivä nuorisotyö Pohjois-Suomen alueella (liite 3). Ryhmäkooksi oli suunniteltu 10 henkilöä ja ryhmä täyttyi nopeasti. Ilmoittautumisia tuli 11 kpl.

Vertaisryhmä kokoontui etänä Discord-alustalla joka kolmas viikko. Discord valikoitui toiminta-alustaksi monipuolisuutensa vuoksi. Suljetulle palvelimelle pystyi rakentamaan erillisiä teksti- ja puhekanavia sekä huoneita pienryhmäjakoja varten. Tapaamiset olivat torstaisin klo 17–18.30 paitsi viimeinen tapaaminen joulukuussa oli tiistaina. Jokaiselle tapaamiselle oli oma teema ja alustus, mutta tilaa oli myös vapaalle keskustelulle. Ryhmän ohjaajina toimivat VASA2 -hankkeen saamenkielisten ja kulttuurinmukaisten palveluiden asiantuntija Pilvi Vuomajoki (FM, sosionomi AMK) ja Uvjj-Uvjâ-Uvja:n (myöhemmin tekstissä Uvja) työntekijä Leena Fofonoff (lähihoitaja, sosionomiopiskelija).

Tapaamisten kulku ja sisältö

Tapaamisten teemat olivat tutustuminen ja ulkopuolisuuden kokeminen yhteisössä, tunnetyöskentely luovin menetelmin, meemityöskentely, itsemyötätunto sekä saamelaisuuden voimataulu. Ensimmäisessä tapaamisessa käytiin ryhmän kanssa läpi turvallisemman tilan periaatteet, kerrattiin ryhmän tarkoitus ja esittäydettiin. Aikaa jäi lyhyesti

myös ajatusvääristymistä ja ulkopuolisuuden kokemuksista keskustelulle. Tapaamisen lopussa kerättiin palautetta Googlen Jamboard-alustalla ja nuorilta kysyttiin “millainen fiilis tai mitä ajatuksia jäi ensimmäisestä tapaamisesta”.

“Kiitos kivasta ryhmätapaamisesta. Toivoisin, että siirryttäisiin mahd. Helppokäyttöisemmälle alustalle, kuten zoom”

“Teknisiä vaikeuksia lukuun ottamatta jäi todella hyvä fiilis tästä ekasta kerrasta! Vähän vielä epävarmaa, mutta ilmapiiri tuntui heti tosi avoimelta ja huolettomalta! <3”

“Ihanan avointa keskustelua”

“Tykkäsin porukan avoimuudesta”

“Voisipa nähdä useammin”

“Kumpi tämä olisi viikottainen tapaaminen, en malta oottaa ens kuuhun!<3”

“Olisi myös ihanaa, jos kamerat olisi enemmän päällä -- tuntuu, ettei oikein pääse vuorovaikutukseen, kun kaikki on ohjaajista alkaen mustia ruutuja. Ymmärrän kuitenkin miksei kaikille se käy! Ketään ei saa painostaa”

“Tosi hienoja pohdintoja kaikilta, vähensi jännitystä kun pääsi näkemään keitä täällä on ja millaisella fiiliksellä muut on tullu tänne 😊”

“Ihana olla yhteydessä nuorempiin saamelaisiin sillä omassa elämässä ainoat saamelaiset ovat vanhempia sukulaisia”

“Oikein hyvä fiilis jäi! Olis ollut mielenkiintoista kuulla kaikista lisääkin ja tosi paljon ajatuksia heräsi ja löytyi jotain yhteistä kaikkien ryhmäläisten kanssa 😊 Kiitos <3”

“Vähän vielä tyhjä olo. Kiva nähdä muita saamelaisia, joiden kanssa jakaa kielen menettämiseen kohdistuvia tunteita.”

Seuraavat tapaamiset rakennettiin samankaltaisen rungon mukaan: kuulumiskierros gifejä (lyhyt animoitu kuvatiedosto) hyödyntäen, yhteinen alustus päivän teemaan, mahdollinen jako pienryhmiin, purku työskentelystä yhdessä, palautteen keruu Jamboardilla ja loppusanat. Toisen tapaamisen teemana oli tunnetyöskentely luovin menetelmin. Ennen työskentelyn aloittamista nuorilta kysyttiin Mentimeteriä hyödyntäen “miksi olet halunnut osallistua ryhmään ja mitä odotuksia on”. Vastauksissa nousi erityisesti esiin halu tavata

muita samankaltaisessa tilanteessa olevia. Tunnettyöskentelyn aiheena oli pohtia, miltä kieltä osaamattomuus itsestä tuntuu. Osallistujille jaettiin työskentelyn tueksi alustalle tunnelista sekä erilaisia kuvia. Jokainen sai valita itselleen mieluisan työskentelytavan (graafisen suunnittelun verkkotyökalu Canva, Windowsin piirto-ohjelma Paint, paperi ja kynät tai muu itselle tuttu työkalu). Tapaamisen lopussa kysyttiin Jamboardissa “mitä viet mukanasasi toiselta tapaamiskerralta”.

“Toivoo tulevaisuuteen. Vahva vertaistuki!”

“Aika rientää vaikka meitä oli vain pari! Sama kun olisi ollut pariterapiassa”

“Ihanan avointa keskustelua! Ajatukset jäävät varmasti mieleen pyörimään tapaamisen jälkeen.”

“Ajatusvääristymiin on syytä kiinnittää erityistä huomiota”

Kolmannella kerralla käsiteltiin stereotypioita ja odotuksia huumorin keinoin. Kun ei puhu saamea, voi saada muilta osakseen kommentteja ja käyttäytymistä, mikä ei ole miellyttävää. Kommentit ovat voineet olla mm. odotuksia yhteisön sisältä, stereotypioita ulkopuolelta tai saamelaisuuden vähättelyä. On voinut kuulla kehotuksia opiskella kieltä, puhuttua kieltä on korjattu tai omaa identiteettiä muutoin kommentoitu. Tällä tapaamiskerralla käsiteltiin näitä kokemuksia meemien avulla. Meemi on usein vitsi tai oivaltava ajatus, joka ilmaistaan kuvana, animaationa tai videona. Meemeissä käytetään usein valmiita kuvapohjia, joihin lisätään oma teksti.



Meemityöskentely valittiin sen vuoksi, että meemit ovat tällä hetkellä universaali tapa jakaa ajatuksia ja tunteita. Monen on helppo löytää samaistumispintaa ja jakaa meemi eteenpäin: tältä minustakin tuntuu! Turvallisessa ilmapiirissä voi nauraa asioilla, joita kaikki muut eivät

välttämättä ymmärrä. Tapaamisen lopuksi osallistujilta kysyttiin, miltä haastavan asian käsittely huumorin keinoin ja meemityöskentelynä tuntui.

“Muiden meemien katselu oli hauskaa ja tosi samaistuttavia meemejä tuli!”

“Voimakas samaistumisen tunne!”

“Luvallista nauraa!”

“Oli ihana samaistua ja olla samaistuttava, vaihteeksi jopa kevyemmissä merkeissä<3”

“Meemityöskentelyssä voi avata yksityiskohtaisiakin kokemuksia”

“Aluksi kauhistutti tällöinen meemeily mutta oli superhauska tapa käsitellä omia kokemuksia”

“Ihanan rentoa puuhaa”

“Tosi kivaa oli 😊 Helppoa heittäytyä mukaan!”

“Vapauttavaa”

“Työskentely oli todella mieluista”



Ryhmän ensimmäiset tapaamiset painottuivat kieleen, kulttuuriin ja identiteettiin liittyviin haasteisiin sekä tulevaisuuden toiveisiin. Neljännellä tapaamisella pysähdyttiin itsemyötätunnon, armollisuuden ja inhimillisyyden äärelle. Tapaamisen alussa käytiin vielä

läpi ajatusvääristymiä ja niiden vaikutuksia omaan sisäiseen puheeseen: olenko itseäni kohtaan tuomitseva ja kriittinen vai lempeä ja ystävällinen? Paineita olla aktiivinen ja osallinen voi tulla niin itseltä kuin yhteisöstä. Osallistujien kanssa tehtiin mielikuvaharjoitus myötätunnosta ja koottiin yhdessä tilkkutäkki Canvaa hyödyntäen. Tilkkutäkkiin mietittiin konkreettisia työkaluja tai lauseita, joilla pystyisi tsemppaamaan itseään osallistumaan epämukavuusalueelta seikkailualueelle sekä muistaisi myös lempeyden vaatimusten keskellä.



Jamboardissa kysyttiin osallistujien ajatuksia siitä, mitä he vievät mukanaan tältä tapaamiskerralta omaan arkeen.

“Palaan tilkkutäkkiin ja sen tuomiin ajatuksiin varmasti myöhemmin ☺”

“Uusia ajatuksia, kannustusta vanhoihin ajatuksiin”

“Otan tilkkutäkin mukaan kannustimena”

“Muistot menneistä edistysaskeleista!<3”

“Nykyhetkeen pystyy itse vaikuttamaan, menneisyyteen ei”

“Tilkkutäkki<3 hyviä muistutuksia siellä”

“Kokemuksia vertaisuudesta ja muistutusta siitä, ettei ole yksin”

“Muistojen käyttöä positiivisessa mielessä”

Viimeinen tapaaminen oli suunniteltu voimaannuttavaksi ja ajatuksia eteenpäin vieväksi. Tapaamisen alussa kerrattiin lyhyesti ryhmässä käsitellyt aiheet, jonka jälkeen siirryttiin “minun saamelaisuuteni” -voimataulun askarteluun. Osallistujille oli lähetetty etukäteen materiaalipaketti, joka sisälsi kartonkipohjan toivevärissä, muutaman pienemmän värikartongin, villalankapätkiä saamen väreissä, kaksipuoleista teippiä, pari tekstisivua vanhasta kirjasta sekä jatkoa varten Uvji Uvja Uvja:n esitteet. Osallistujien toivottiin askartelemaan itsensä näköinen taulu, johon he voivat kanavoida ryhmätoiminnan aikana pintaan nousseita ajatuksia ja tunteita. Tauluista toivottiin tulevan sellaisia, joita voisi pitää näkösilä muistuttamassa lempeästi niistä asioista, joista jokaisen oma saamelaisuus rakentuu sekä siitä, että jokainen on hyvä ja riittävä sellaisena kuin on. Jokaisella on oikeus elää omannäköistä elämää ilman taakkaa siitä, onko riittävästi saamelainen. Luovan toiminnan aikana käytiin vapaata keskustelua kuluneesta syksystä, jokaisen odotuksista ja nykyhetken tunnelmista sekä vertaisryhmään osallistuneiden tavasta olla yhteyksissä jatkossa. Tapaamisen lopussa ei kerätty enää palautetta Jamboardin kautta vaan osallistujille jaettiin linkki Google Forms -kyselyyn, jossa kerättiin laajemmin palautetta ryhmän toiminnasta.

Viestintä ja loppupalaute

Vertaisryhmän toiminnan aikana pyrittiin aktiiviseen viestintään osallistujien kanssa, jotta ryhmään osallistuminen olisi mahdollisimman selkeää osallistujille ja ohjaajista tulisi heille helposti lähestyttäviä. Ennen ryhmän aloitusta ilmoittautuneille lähetettiin tekstiviestitse tieto ryhmään pääsystä ja kehoitus seurata omaa sähköpostia tulevana päivänä. Osallistujille lähetettiin sähköpostitse tervetulo-viesti, joka sisälsi ryhmän aikataulun, ohjaajien yhteystiedot sekä kirjalliset ja kuvalliset ohjeet Discord-palvelimelle liittymiseksi (liite 4). Osallistujia muistutettiin seuraavasta tapaamisesta kunkin kerran päätteeksi ja Discordin keskustelukanavalla. Puolesta välissä syksyä otettiin tavaksi muistuttaa seuraavasta kokoontumisesta myös yksilöllisesti tekstiviestillä, sillä kolme viikkoa on melko pitkä aikaväli tapaamisten välissä.

Ryhmän toiminnasta kerättiin palautetta koko syksyn ajan. Neljälle ensimmäiselle tapaamiskerralle oli kohdennettu yksi kysymys sen kertaan toimintaan ja tunteisiin liittyen, kuten aiemmin raportissa on käynyt esiin. Viimeisellä kerralla osallistujille jaettiin linkki Google Forms -palautekyselyyn. Kysely lähetettiin myös osallistujille, jotka eivät päässeet



osallistumaan viimeiseen tapaamiseen. Kyselyssä oli sekä pakollisia vastattavia (tähdellä merkitty) että vapaaehtoisia kohtia. Palautelomake rakennettiin hyödyntäen sekä Uvjan asiakaspalautemallia että Lapin hyvinvointialueen kansalliseen asiakaspalautemalliin (THL) pohjautuvaa saamelaisen asiakaspalautteen mallia.

Palautteessa kysyttiin seuraavia asioita:

1. Kuinka todennäköisesti suosittelet vertaisryhmää ystäväillesi tai läheisellesi? (1 en lainkaan suosittelisi – 10 suosittelisin varmasti) *
2. Vastaa väittämään täysin eri mieltä - jokseenkin eri mieltä - ei samaa eikä eri mieltä - jokseenkin samaa mieltä - täysin samaa mieltä *
 - Koin oloni turvalliseksi ryhmässä
 - Kulttuuritaustani huomioitiin riittävästi
 - Koin vertaisryhmän hyödylliseksi
 - Ryhmään liittyvä viestintä oli riittävää
 - Discord-alusta oli toimiva
 - Koin olevani osa ryhmää
3. Voit halutessasi kommentoida edellisiä valintojasi ja kertoa, mikä vaikutti kokemukseesi eniten.
4. Millaisia ajatuksia sinulla on tapaamiskertojen määrästä (5), tiheydestä ja kestosta (1,5 h/tapaaminen) *
5. Mistä sait tietää ryhmästä? *
6. Minkälaista toimintaa toivoisit jatkossa nuorille saamelaisaikuisille? (Esim. etänä, lähitapaamisena, eri teemoilla jne.) *
7. Mitä haluaisit vielä sanoa? Sana vapaa! 😊

Palautteeseen vastasi viisi osallistujaa. Keskimääräinen arvio vertaisryhmän suosittelemisesta ystäväille tai läheiselle oli 8.8. Toisen kohdan väittämistä vastaajista 80 % koki olonsa turvalliseksi ryhmän aikana. Jokainen koki, että oma kulttuuritausta oli huomioitu riittävästi. Kolmessa viimeisessä väittämässä oli enemmän hajontaa. Pääosin Discord-alusta oli koettu toimivaksi, ryhmään liittyvä viestintä oli ollut riittävää ja osallistuja oli kokenut olevansa osa ryhmää. Avoimissa vastauksissa nousi esiin, että turvallisuuden tunteeseen oli vaikuttanut alun vajavainen vuorovaikutus kameroiden käyttämättömyyden vuoksi. Suuressa ryhmässä kynnys jakaa syvällisiä asioita oli koettu korkeaksi, mutta pienryhmissä keskusteleminen oli helppoa ja mukavaa. Lisäksi nousi toive lähitapaamisesta: ryhmäläisten

kanssa olisi ollut mukava tavata esimerkiksi yhden kerran, jolloin olisi päässyt tutustumaan paremmin ryhmäläisten kesken.

Ryhmätoiminnan aikana osallistujilta nousi esiin toive, että ryhmä olisi kokoontunut tiheämmin ja tästä käytiin keskustelua. Palautelomakkeessa saadut vastaukset ovat linjassa syksyn mittaan kuultujen toiveiden kanssa. Puolet vastaajista koki että 1,5 h kesto oli hyvä, puolet ehdottivat pidempää tapaamista. Jokaisessa vastauksessa pohdittiin, että tapaamisia voisi olla tiheämmin.

“Olisin toivonut enemmän, olisin toivonut pitempiä tapaamisia ja tiheämpää tapaamistahtia. Erityisesti ensimmäisen tapaamisen jälkeen moni ryhmäläinen tuntui tippuvan kelkasta, kun ensimmäinen tapaaminen taisi jättää monet hyvinkin kylmäksi, ja koska seuraavaan tapaamiseen oli paljon aikaa, väki väheni reilusti. Erityisesti ensimmäinen esittelykerta oli liian lyhyt. Tuntuu, että muihin tutustuminen oli itselleni kaikista antoisinta, ja olisin toivonut sille jopa 2,5 h pituisen tapaamisajan, se voisi olla pitempi kuin muina tapaamisina”

“1,5 h tapaaminen oli liian lyhyt. Olisi voinut olla esimerkiksi 2 h pitkä, jolloin aika olisi riittänyt paremmin. Monella kertaa tuntui, että pääsi vasta vauhtiin ja lämpesi, niin sitten piti jo lopettaa. Tapaamiskerrat olivat liian harvoin. Olisi voinut olla esimerkiksi kahden viikon välein. 5–6 kertaa on varmasti sopiva määrä, johon pystyy sitoutumaan.”

Osallistajat olivat kuulleet ryhmästä joko sosiaalisessa mediassa tai tuttavien kertomana. Palautteen yhteydessä kartoitettiin myös nuorten aikuisten toiveita muulle toiminnalle. Kerättyä tietoa hyödynnetään sekä vertaisryhmän että uuden toiminnan kehittämisessä. Osallistajat toivoivat, että pidetyn vertaisryhmän kaltaista toimintaa järjestettäisiin myös muille ikäryhmille ja että toimintaa olisi myös muille vähemmistöille vähemmistön sisällä. Lisäksi toivottiin lähitapaamisia eri paikkakunnille sekä saamelais tapahtumiin Uvjan/VASA2 -hankkeen esittely-/toimintapistettä, jossa voisi käydä moikkaamassa ja juttelemassa työntekijöiden kanssa.

“Muuta tapahtumaa saamelaisnuorille/aikuisille toivoisin vaikka duoddijhetkiä etäyhteyksin”

“Olisi mukava, jos olisi erilaisia tapaamisia eri paikkakunnilla. Pääsisi tutustumaan. Voisi olla esimerkiksi juuri kielenmenettäneille oma tapaaminen tms. Ulkopuolisuutta kokeville. Ennemmin lähijuttuja kuin etä. Tai sitten sekä etää, mutta ei pelkkää etää.”

“Toivottavasti mahdollisimman moni pääsisi ryhmän kokemaan!”

Myös tuen tarvetta Uvjan ja VASA2-hankkeen toiminnan ulkopuolisiin tapaamisiin osallistumiseksi sanoitettiin:

“Jos mitenkään mahdollista, toivoisin teidän työntekijöiden olevan apuna siinä, kun osallistujia ittiään voi kovastikkin jännittää, tyyliin: Hei osallistujat, jotka olette kotoisin Tampereelta, mitä mieltä olisitte tapaamisesta? tai Saamenkieliset kauneimmat joululaulut tulevat Ouluun 2.12., aikovatko oululaiset mennä kuuntelemaan? Haluaisitteko mennä yhdessä? Okei, nyt kun itse mietin tarkemmin tuo saattaa tuntua kovin holhoavalta monelle. Mutta tuntuu, etten itse ainakaan omillani uskalla pyytää ketään näkemään, vaikka ehkä haluaisinkin.”

Kyselyn lopussa annettiin vapaata palautetta:

“Myös viimeisen kerran vapaa jutustelu ja askartelu yhdessä oli mukavaa”

“Oli tärkeä ja tarpeellinen vertaisryhmä, kiitos!”

“Aihe oli tärkeä ja juuri hyvä!”

Lopuksi

”Se tunne, kun saamen kieli puuttuu” –vertaisryhmä oli VASA2 –hankkeen ja Uvjan yhteinen pilottikokeilu. Vastaavaa ryhmää ei ole aiemmin järjestetty eikä työskentelytapakaan ole yleisesti käytetty nuorten saamelaisaikuisen kanssa parissa. Tarve ryhmälle nousi kentältä sekä ohjaajien henkilökohtaisten kokemusten ja verkostojen kautta. Ryhmän tavoitteet vastasivat Uvjan toiminta-ajatusta, sillä vertaisryhmä perustui yhteisölliseen kohtaamiseen ja mielen hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Tavoitteet ja toteutus vastasivat myös VASA2-hankkeen tavoitetta kehittää saamelaisnuorten ja nuorten aikuisten matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Käsillä olevaa kuvausta pilottikokeilusta voidaan hyödyntää esimerkiksi opiskeluhuollon kautta tarjoamalla vastaavaa palvelua saamen kielen opintonsa vasta aloittaneille saamelaisnuorille.

Ryhmään hakeuduttiin ilmoittautumislomakkeella, jossa kysyttiin osallistujan nimi, ikä, sähköposti ja puhelinnumero. Esitiedot osallistujista olivat vähäisiä ja tästä syystä ohjaajille ei muodostunut kattavaa kuvaa tulevista ryhmäläisistä ennen ryhmätoiminnan alkua. Jatkossa voisi olla hyvä, että ryhmän ohjaajat tapaisivat tulevat osallistujat henkilökohtaisesti ennen ryhmän alkua joko etänä tai kasvotusten. Tällä tavoin ohjaajat tulisivat jo tutuksi, kynnys yhteydenpitoon madaltuisi ja pääsisi käymään yhdessä etukäteiskeskustelua ryhmän tavoitteista, sisällöistä sekä ryhmään hakeneen odotuksista. Ohjaajille muodostuisi myös kuvaa siitä onko osallistujalla voimavaroja ja kykyä sitoutua ryhmään tai tarvitseeko hän erityistä tukea ryhmään osallistumiseksi esimerkiksi

jännittämisen vuoksi. Joillakin kielitrauman käsittely voi olla niin tuore tai syvällä oleva asia, ettei lyhytkestoinen vertaisryhmä välttämättä tarjoa tarkoituksenmukaista apua tai muutoin ole oikea-aikainen toimintamuoto.

Syksyn vertaisryhmässä osallistuminen toimintaan oli vaihtelevaa. Sitoutumiseen saattoi vaikuttaa mm. tapaamiskertojen pitkäkö väli, jolloin esimerkiksi ryhmäytymistä ei jokaisen kohdalla päässyt tapahtumaan. Pari jäi ryhmästä pois, sillä kokivat, että ryhmä ei olekaan heille oikea paikka ja yksi nuori jättäytyi pois, koska hänellä oli henkilökohtaisista syistä vaikeuksia osallistua ryhmätoimintaan. Haasteita aiheutti joidenkin osallistujien kohdalla se, että he tulivat mukaan toimintaan ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen, jolloin he eivät olleet mukana ryhmäytymisessä. Jatkossa voi olla tarpeen painottaa, että toimintaan ei voi tulla mukaan enää myöhemmässä vaiheessa, koska dynamiikka muuttuu aina uusien jäsenten myötä ja lyhytkin uusi esittäytymiskierros syö tapaamisaikaa.

Tapaamisten aikana ohjaajille syntyi vaikutelma siitä, että vertaisuutta painottavasta mainonnasta huolimatta osa odotti ryhmän olevan enemmän terapeutin. Myös ryhmätoiminnan alussa käytiin keskustelua siitä, että ryhmä ei terapeutin, vaan pohjautuu vertaisuuteen. Osallistujia muistutettiin Uvjan palveluista ja jokainen sai lisäksi Uvjan esitteen kotiin toimitettuna. Tällä tavoin tuotiin esiin, että apua on saatavilla myös yksilökeskusteluna esimerkiksi Uvjan työntekijän kanssa eikä näiden asioiden kanssa tarvitse jäädä yksin.

Ryhmä täytettiin ilmoittautumisjärjestyksessä, koska tämän ajateltiin olevan reilu tapa täyttää ryhmä, johon voi olla paljon kiinnostusta. Jatkossa voi pohtia myös ryhmäläisten erillistä valitsemista ohjaajien harkinnan mukaan. Näin varsinkin silloin, jos ryhmäkoko on pienempi. Vertaisryhmän osallistujamääräksi oli suunniteltu 10 henkilöä, mutta jatkossa ryhmäkoko olisi hyvä olla pienempi. Osallistujamäärä on hyvä suhteuttaa käytettävissä olevaan aikaan. 10 henkilön ryhmäkoko suhteutettuna käytössä olleeseen 1,5 tunnin tapaamisaikaan oli liian suuri ja jokaisen osallistujan äänen kuuluminen jäi turhan vähäiseksi. Pienempi ryhmäkoko mahdollistaisi jokaiselle enemmän aikaa tuoda ajatuksiaan ja kokemuksiaan esiin. Tapaamisten kestoa olisi hyvä nostaa kahteen tuntiin, vaikka ryhmäkoko pienennettäisiin. Saadun palautteen mukaan isossa ryhmässä henkilökohtaisten asioiden jakaminen saattoi myös joistakin osallistujista tuntua haastavalta.

Jatkossa ryhmien pitämistä voi miettiä myös Teams- tai Zoom-alustoilla Discordin sijasta. Discordin etuja on jo aiemmin raportissa mainitut eri kanavat ja huonejaot, jotka säilyvät aina tapaamisesta riippumatta. Kanaville pystyi siis kirjoittamaan viestejä kokoontumisten välillä sekä tallentamaan materiaalia. Nämä olivat aina helposti löydettävissä. Pienryhmiin jakautuessa osallistujia oli helppo ohjeistaa menemään huoneeseen 1 tai 2 jne. Toisaalta osallistumisaikaa söi pienet tekniset ongelmat, kuten osallistujien mikrofoniin toimimattomuus. Discordissa sekä palvelimen perustajan että käyttäjän olisi hyvä etukäteen

tarkistaa, että asetukset ovat kunnossa ennen kuin ryhmätapaaminen alkaa. Yhtenä tapana voisi olla, että ennen kokoontumista on osallistujilla mahdollisuus liittyä puhekanavalle ja testata ryhmän ohjaajien kanssa laitteistojen toimivuutta.

Ryhmän vetämiseksi on ehdottoman hyvä olla kaksi ohjaajaa. Työparityöskentely mahdollistaa pienryhmiin jakautumisen, keskustelun sujuvan eteenpäin viemisen sekä työntekijöiden keskinäisen reflektoinnin ja purun. Lisäksi kahden ohjaajan vetämässä ryhmässä on myös pieni särkymävara sille, että ryhmäkerran pitäminen onnistuu toisen sairastuessa. Vertaisryhmän vetäminen vaatii ohjaajilta huolellista valmistautumista. Koska ryhmän tapaamiskerta on kestoaltaan melko lyhyt, tapaamisen runko ja aikataulutus tulee suunnitella tarkkaan. Pilottiryhmässä ohjaajat tapasivat toisiaan säännöllisesti ryhmäkertojen välillä, jotta voitiin reflektoida mennyttä ja suunnitella tulevaa ryhmätapaamista. Kunkin tapaamisen runko suunniteltiin tarkasti ja vetovastuut jakaen. Näin muodostui käsitys siitä, mitä ollaan tekemässä, mihin aika riittää ja kumpi on vastuussa minkäkin osion vedosta. Lisäksi työnjako auttoi ohjaajia henkilökohtaiseen valmistautumiseen. Selkeän rungon avulla ohjaajat pystyivät myös seuraamaan ajankulkua ja tarvittaessa tiivistämään tahtia tai toisinpäin. Ohjaajat tapasivat toisensa vielä lyhyesti jokaisena vertaisryhmäpäivänä: mahdolliset muutokset tai muut selvityksessä olleet asiat tarkistettiin ja kerrattiin illan runko. Ryhmätapaamisissa ohjaajien keskinäinen kommunikaatio mahdollisista aikataulumuutoksista tai muista poikkeamista tapahtui yksityisesti Discordin tai Teamsin välityksellä.

Ryhmän ohjaajien ja osallistujilta kuullun kokemuksen perusteella tulevaisuudessa voisi järjestää vastaavia vertaisryhmiä eri ikäisille saamelaisille, joille suvun kieli ei ole siirtynyt. Ryhmälle vaikutti olevan osallistujien näkökulmasta iso tarve ja ryhmän ulkopuolelta on saamelaisen yhteisön sisältä noussut tarve vastaaville ryhmille myös muille ikäryhmille kuin nuorille aikuisille. Käsillä oleva raportti antaa hyvän pohjan vertaisryhmän pitämiseksi uudelleen sekä mitä kannattaa jatkossa ottaa huomioon. Selkeästi osallistujilta nousi toive myös muunlaisille vertaisryhmille ja ryhmätoiminnalle jatkossakin, kuten raportin palauteosiossa on kuvattu.

Discord on hyvä alusta digiaikana kasvaneiden nuorten ja nuorten aikuisten kanssa työskentelylle. Esimerkiksi saamelaista verkkonuorisotyötä voisi järjestää Discordia hyödyntäen (lisää digitaalisesta nuorisotyöstä voi lukea esimerkiksi digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskuksen sivuilta <https://www.verke.org/>). Discord-alusta on helppokäyttöinen sellaiselle, joka on toiminut ympäristössä ennenkin ja uudet käyttäjät oppivat sen nopeasti. Toimintaa järjestettäessä kannattaa ottaa huomioon osallistujien eri taustat ja varata aikaa teknisten asioiden haltuunottoon.

Verkossa tai lähitapaamisena toteutettu toiminta tarjoaa saamelaisille mahdollisuuden kohdata muita oman yhteisön jäseniä lisäten ihmisen hyvinvointia mm. yhteenkuulumisen

tunteen kokemusten kautta. Osallistuneiden toiveita ja kokemuksia ryhmän toteutuksesta viedään eteenpäin muille saamenkielisten ja kulttuurinmukaisten palveluiden parissa toimiville tahoille. Tiedonjako pilottikokeilusta ja sen aikana esiin nousseista asioista eri verkostoille on tärkeää, sillä esimerkiksi Saamelaiskäräjien ja saameperhekeskuksen tavoitteena on kehittää palveluita myös saamelaisnuorille ja nuorille aikuisille.

Pilottikokeilu sai hyvän vastaanoton, hyvää palautetta sisällöistä ja se antoi arvokasta tietoa vastaavien ryhmien järjestämiseksi sekä Discord-alustan hyödyntämiseksi jatkossa. Vertaisryhmän jatkumahdollisuuksia pohditaan ja pyritään kehittämään eteenpäin Uvjassa. Saamelaisen psykososiaalisen tuen yksikön tehtävänä on tunnistaa ja huomioida eri ryhmien tarpeet muistaen, että saamelaisilla on vahva yhteisöllisyys. Vertaisryhmätoiminnan kehittäminen ja jatkaminen on luonnollinen työskentelymuoto saamelaisten hyvinvoinnin tukemiseksi.

Vertaisryhmän toimintamallia voi soveltaa eri teemoille, kuten esimerkiksi poronhoitajien, sateenkaarinuorten ja eri kieliryhmiin kuuluvien hyvinvoinnin ja vertaisuuden tukemiseksi. Monet nuoret saamelaisaikuiset toimivat aktiivisesti mukana vaikuttamistyössä koskien ilmastokysymyksiä ja saamelaisten oikeuksia. Vertaisryhmä mahdollistaisi pureutumisen omaan jaksamiseen ja resilienssin vahvistamiseen sekä omien tunteiden jakamiseen turvallisessa ympäristössä. Saamenkielisten ja kulttuurinmukaisten palveluiden kehittäminen ja verkostojen vahvistaminen on tärkeää, joten yhteistyö opiskeluhuollon, koulunuorisotyön ja saamenkielisen nuorisotyön kanssa voisivat olla hyviä väyliä lähteä suunnittelemaan jatkoa.

Liite 1.

'Se tunne, kun saamen kieli puutuu'

VERTAISRYHMÄ 18-28-VUOTIAILLE
SAAMELAISAIKUISILLE

Saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö Uvjj – Uvjä - Uvja ja VASA2 – Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle -hanke järjestävät suljetun ryhmän 18-28 –vuotiaille nuorille saamelaisaikuisille, jotka eivät puhu saamen kieltä. Ryhmän tarkoituksena on lisätä mielen hyvinvointia tapaamalla muita samassa tilanteessa olevia ja tutkiskelemalla omaa tapaa olla saamelainen. Miltä tuntuu, kun saamen kieli ei ole siirtynyt suvun sisällä sinulle? Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden yhteenkuulumisen tunteelle ja oman saamelaisuuden pohdiskelulle turvallisessa ympäristössä.

Jokaisella tapaamisella on oma teemansa, mutta tilaa jää myös muulle vapaalle keskustelulle sekä rennolle yhdessä olemiselle. Tapaamiset pidetään Discordissa torstaisin (paitsi joulukuun tiistaina) klo 17-19.30. Hyödynnämme tapaamisissa monipuolisesti Discordin toimintoja, ja toivomme osallistujilta mahdollisuutta keskustella videovälityksellä.

Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Valituille lähetetään ohjeet osallistumiseen sähköpostitse noin viikkoa ennen ensimmäistä tapaamista. Ilmoittautuminen on auki ajalla 28.8.–18.9.2023. Ilmoittautua voit seuraavasta linkistä:

<https://forms.office.com/e/KAvhmr4Jj>

TO 28.9. KLO 17-18.30

Tutustuminen ja ulkopuolisuuden kokemus yhteisössä

TO 19.10. KLO 17-18.30

Tunnettyöskentely luovin menetelmin

TO 9.11. KLO 17-18.30

Meemeillään yhdessä!

TO 30.11. KLO 17-18.30

Itsemyötätunto

TI 19.12. KLO 17-18.30

Saamelaisuuden voimataulu



Leena Fofonoff

Uvjj – Uvjä - Uvja

leena.fofonoff@lapha.fi

p. 040 660 7216

(tavoitettavissa 12.9. alkaen)



Pilvi Vuomajoki

VASA2 –

Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle –hanke

pilvi.vuomajoki@lapha.fi

p. 040 650 7559



Säännöllinen psykososiaalinen tuki ja ohjeistus
Säännöllinen psykososiaalinen tuki ja ohjeistus
Säännöllinen psykososiaalinen tuki ja ohjeistus



Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Liite 2.

Se tunne, kun saamen kieli puuttuu

**VERTAISRYHMÄ 18-28-VUOTIAILLE
SAAMELAISAIKUISILLE**

Discordissa klo 17-18.30:
28.9., 19.10., 9.11., 30.11., 19.12.

Ryhmän vetäjinä

Leena Fofonoff
Uvjj Uvja Uvja

Pilvi Vuomajoki
VASA2-hanke

Se tunne, kun saamen kieli puuttuu

TO 28.9. KLO 17-18.30
Tutustuminen ja ulkopuolisuuden kokemus yhteisössä

TO 19.10. KLO 17-18.30
Tunnetyöskentely luovin menetelmin

TO 9.11. KLO 17-18.30
Meemeillään yhdessä!

TO 30.11. KLO 17-18.30
Itsemyötätunto

TI 19.12. KLO 17-18.30
Saamelaisuuden voimataulu

Liite 3.

Otsikko:

“Se tunne, kun saamen kieli puuttuu” -vertaisryhmä

Sähköpostiviesti saatteeksi pdf-mainokselle:

Hei,

Saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö Uvj - Uvjâ - Uvja ja VASA2 – Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle -hanke järjestävät suljetun ryhmän 18-28 –vuotiaille nuorille saamelaisaikuisille, jotka eivät puhu saamen kieltä. Ryhmän tarkoituksena on lisätä mielen hyvinvointia tapaamalla muita samassa tilanteessa olevia ja tutkiskelemalla omaa tapaa olla saamelainen. Miltä tuntuu, kun saamen kieli ei ole siirtynyt suvun sisällä? Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden yhteenkuulumisen tunteelle ja oman saamelaisuuden pohdiskelulle turvallisessa ympäristössä.

Liitteenä vertaisryhmän mainos, jota voi vapaasti jakaa eteenpäin omissa verkostoissanne. Jos Mikäli haluatte mainostaa vertaisryhmää omassa somessa, voitte esimerkiksi jakaa Uvj - Uvjâ - Uvjan Instagramissa julkaistun päivityksen (@saamelainen_psykosos_tuki)

Mukavaa alkavaa syksyä toivotellen,

Leena ja Pilvi

Liite 4.

Otsikko:

“Se tunne, kun saamen kieli puuttuu” -vertaisryhmä

Sähköpostiviesti saatteeksi pdf-aloituskirjeelle:

Moi,

”Se tunne, kun saamen kieli puuttuu” –vertaisryhmä alkaa pian! Liitteenä aloituskirje ja osallistumisohjeet.

Kuullaan!

Aloituskirje osallistujille sähköpostin liitteenä:

Hei!

Olet ilmoittautunut VASA2 – Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle –hankkeen ja saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö Uvj – Uvjâ - Uvja järjestämään ”Se tunne, kun saamen kieli puuttuu” – vertaisryhmään verkossa. Ryhmä on tarkoitettu 18-28-vuotiaille nuorille saamelaisaikuisille, jotka eivät puhu saamen kieltä.

Ryhmän tarkoituksena on lisätä mielen hyvinvointia tapaamalla muita samassa tilanteessa olevia ja tutkiskelemalla omaa tapaa olla saamelainen.

Se tunne, kun joku tulee saameksi kyselymään, kenen lapsi olet



Miltä tuntuu, kun saamen kieli ei ole siirtynyt suvun sisällä? Millaisia tunteita mahdolliset alkavat saamen kielen opinnot herättävät? Voinko osallistua tapahtumiin ja tilaisuuksiin, vaikka en osaa saamea?

Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden yhteenkuulumisen tunteelle ja oman saamelaisuuden pohdiskelulle turvallisessa ympäristössä.

Tervetuloa mukaan! ☺



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin buroesveadjuoguolu
Lapin pyreestvaljeemkuolu
Lapin puer'rvääjiamvu'vdd



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Tapaamisten aikataulut

TO 28.9. KLO 17 - 18.30

Tutustuminen ja ulkopuolisuuden kokemus yhteisössä

TO 19.10. KLO 17 - 18.30

Tunnettyöskentely luovin menetelmin

TO 9.11. KLO 17 - 18.30

Meemeillään yhdessä!

TO 30.11. KLO 17 - 18.30

Itsemyötätunto

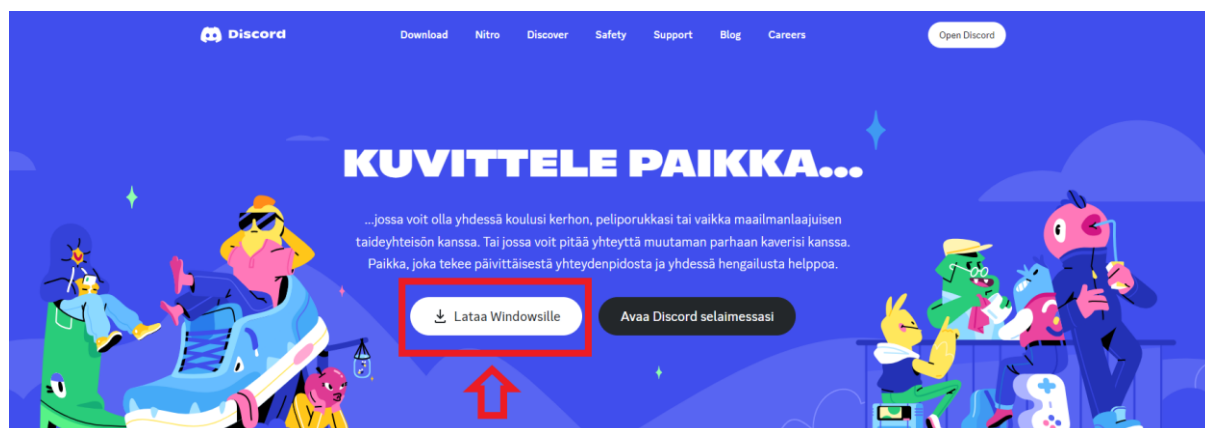
TI 19.12. KLO 17 - 18.30

Saamelaisuuden voimataulu

Tulethan ajoissa paikalle ja ilmoitat toiselle ryhmänohjaajista, mikäli olet estynyt saapumasta.

Liittymisohjeet Discordiin

1. **Lataa Discord koneellesi osoitteesta <https://discord.com/>. Jos lataaminen ei onnistu, voit avata Discordin myös selaimen kautta.**



2. **Luo itsellesi tunnukset rekisteröitymällä käyttäjäksi, mikäli sinulla ei vielä ole Discord-tunnuksia.**

Tervetuloa takaisin!

Olemme innoissamme nähdessämme sinut taas!

SÄHKÖPOSTI TAI PUHELINNUMERO *

SALASANA *

[Unohditko salasanasasi?](#)

Kirjaudu sisään

Tarvitsetko tilin? [Rekisteröidy](#)



Kirjaudu sisään QR-koodilla

Kirjaudu sisään heti skannaamalla tämä Discord-mobiilisovelluksella.

3. **Lisää Pilvi kaveriksi** nimellä "xxx" viimeistään 27.9.23, jonka jälkeen Pilvi lähettää sinulle kutsun "Se tunne, kun saamen kieli puuttuu" -palvelimelle.

Kaverit Paikalla Kaikki Odottaa Estetty **Lisää kaveri**

LISÄÄ KAVERI

Voit lisätä kavereita heidän Discord-käyttäjänimensä avulla.

[Lähetä kaveripyyntö](#)

Toivomme jokaisen osallistuvan toimintaan mieluiten tietokoneen kautta, jotta työskentely olisi mahdollisimman sujuvaa. Toivomme myös mahdollisuutta käyttää kameraa, jotta voimme välillä ottaa toisiimme myös videoyhteyden, erityisesti ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Jos sinulla herää kysyttävää tai haasteita löytää vertaisryhmän palvelimelle, voit olla yhteydessä meihin matalalla kynnyksellä whatsappamalla, soittamalla tai laittamalla sähköpostia ☺

Viikon päästä nähdään, kivaa!

Terkuin Leena ja Pilvi

Yhteystiedot

Pilvi Vuomajoki
Asiantuntija, VASA2 –hanke
pilvi.vuomajoki@lapha.fi
040-6507559



Leena Fofonoff
Uvjj – Uvjâ – Uvja
leena.fofonoff@lapha.fi
040-6607216



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin buresveadjinguvuolu
Lapin pyereestvaljeemkuávlu
Lapin puer'rrvääjjamvu'vdd



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU