

KUNTOUTUJIEN KOKEMUKSIA LILINKOTISÄÄTIÖN VOIMAVARA- KURSSITYÖSTÄ

Lasse Löhönen & Mikko Palanterä.

Opinnäytetyö, Syksy 2015

Diakonia ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön
suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYS JA KUNTOUTUMINEN	7
2.1 Mielenterveys.....	7
2.2 Kuntoutuminen.....	8
3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN	10
3.1 Mielenterveystyön historia Suomessa	10
3.2 Lilinkotisäätiö – palveluasumista Helsingissä.....	10
4 VOIMAVARAKESKEINEN TYÖOTE	12
4.1 Kuntoutuminen voimavaratyössä	12
4.2 Lilinkotisäätiön voimavarakurssi	12
4.3 Voimavarakurssit kirkon nuorisotyössä	15
4.4 Aiemmat tutkimukset	18
5 TYÖN TAVOITTEET	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
6.1 Kohderyhmä ja tutkimusympäristö	22
6.2 Aineiston keruu	22
6.2.1 Haastatteluiden toteutus	24
6.2.2 Havainnoinnin toteutus	27
6.3 Aineiston analyysi	28
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	30
7.1 Leiri on kuin lomaa arjesta.....	31
7.2 Hyvä ilmapiiri tukee kuntoutumista	32
7.3 Ei paljoa kehitettävää – hyvä sellaisenaan.....	33
7.4 Voimavaroja löytyi - sittenkin	34
7.5 Onnistunut kurssi myös ulkopuolisten silmissä	35
8 POHDINTA	37
8.1 Johtopäätökset	37
8.2 Tutkimuksen luotettavuus	39
8.3 Tutkimuksen eettiset kysymykset	42
8.4 Oma ammatillinen kasvu	44
8.5 Jatkotutkimusaiheet	45
LÄHTEET.....	46
LIITE 1: Haastattelulupa 25.2.2015.....	51
LIITE 2: Haastattelukysymyspohja.....	52
LIITE 3: Analysoinnin esimerkkiliite.....	53
LIITE 4: Esimerkkiviikko voimavarakurssilta	56

TIIVISTELMÄ

Löhönen, Lasse & Palanterä, Mikko. KUNTOOUTUJIEN KOKEMUKSIA LILINKOTISÄÄTIÖN VOIMAVARAKURSSITYÖSTÄ. Syksy 2015, 56 s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyöntekijän virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä asiakkaiden näkemyksiä Lilinkotisäätiön järjestämien voimavarakurssien vaikutuksesta heidän kuntoutumiseensa. Säätiö tahtoi kartoittaa, miten asiakkaat kokivat toiminnan ja minkä asioiden leirillä koettiin tukevan kuntoutumista. Voimavarakurssit on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille ja niitä on järjestetty vuodesta 2009 lähtien. Leireistä on kerätty palautetta, mutta tarkempaa asiakaslähtöistä tutkimusta ei ole aiemmin toteutettu.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla viittä voimavarakurssille osallistunutta kuntoutujaa. Haastattelut tehtiin pääosin talvella 2015 yhtä haastattelua lukuun ottamatta, joka pidettiin kesällä 2015. Haastattelut olivat puolistrukturoituja. Täydentävänä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin havainnointia. Havainnointi toteutettiin osallistumalla talvella ja kesällä 2015 järjestetyille voimavarakursseille.

Tulokset osoittavat, että suurin osa asiakkaista koki voimavarakurssin tukevan heidän kuntoutumistaan monella eri tavalla. Asiakkaiden saadessa lisää tietoa kuntoutumisesta ja omista voimavaroistaan he pystyvät paremmin hahmottamaan omaa kuntoutumisen polkuaan. Vertaistyöntekijän kerrottiin tuovan heille toivoa omasta kuntoutumisestaan. Kuntoutujat myös nauttivat leiriympäristöstä ja sen ilmapiiristä. Leiri koettiin kuin lomaksi arjen elämästä. Tutkimuksen perusteella asiakkaat osallistuivat hyvin aktiivisesti leirin ohjelmaan, vaikka osallistuminen oli vapaaehtoista.

Asiasanat: mielenterveystyö, kuntoutuminen, kvalitatiivinen tutkimus.

ABSTRACT

Löhönen, Lasse & Palanterä Mikko. Clients' experiences from the empowerment course work of Lilinkotisäätiö. Autumn 2015. 56 p., 4 appendices.

Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to gather views of clients that applied on Lilinkotisäätiö's empowerment courses. Views about how the course helped them in their rehabilitation. The foundation wanted to study how the clients felt about the program and which activities of the course supported their rehabilitation. Empowerment courses are held for clients that have mental health issues. The courses have been around since the year 2009. Feedback has been collected after every course but wider survey about customers has never been arranged.

This thesis was a qualitative research. The research was put into practice by interviewing five customers that had participated empowerment course. Four of the interviews were held in winter of 2015. The fifth interview was held in summer of 2015. The form of the interviews was semi-structured interview. As a refilling research method we used observation. The observation was put into practice on empowerment courses which took place in winter and summer of 2015.

The results showed that most of the clients felt that the empowerment course had helped them in their rehabilitation in many different ways. When the clients got more information about their way of recovering and their empowering resources they could reflect the information in their own recovering progress.

The clients told that peer worker gave them a lot of hope in their rehabilitation. The clients also enjoyed the camp atmosphere. The course felt like a vacation from regular life. The research shows that the clients participated very actively on the schedule of the course even though participating was voluntary.

Keywords: working with mental health clients, empowerment, qualitative research.

1 JOHDANTO

Laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut ovat yksi hyvinvointiyhteiskunnan kriteeri (Hätönen, Kurki, Larri & Vuorilehto 2014, 225). Ennen mielenterveystyössä valitsi hierarkia, jossa työntekijä oli asiakkaan yläpuolella ja asiakas oli riippuvainen työntekijästä. Asenteiden ja talouden muuttuessa, mielenterveystyössä on ruvettu korostamaan asiakkaan omaa ääntä ja vastuuta kuntoutumisesta. Muuttuvien hoitokäytäntöjen myötä työn tulee olla jatkuvassa kehityksessä. (Kanerva 2012, 296–297, 304.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa Lilinkotisäätiön asiakkaiden kokemuksia säätiön järjestämien voimavarakurssien toiminnasta. Lilinkotisäätiö on järjestänyt voimavarakursseja vuodesta 2009, ja tällä hetkellä kurssien kurssiohjelmaa ja sisältöjä ollaan suunnittelemassa uudelleen. Kurssien lopulla on kerätty kurssipalautteita, mutta toimintaa ei ole aiemmin tutkittu, joten Lilinkotisäätiö toivoi lisää tietoa asiakkaiden mielipiteistä kursseista.

Tutustuimme tutkimusta tehdessä kahdelle voimavarakurssille. Kurssit ovat työntekijävetoisia, mutta asiakkaat osallistuvat toimintaan aktiivisesti ja voivat myös itse suunnitella tekemistä. Selvitimme puolistrukturoitujen haastatteluiden ja osallistuvan havainnoinnin kautta, millaisia kokemuksia kursseille osallistuneilla asiakkailla on voimavarakurssista ja miten he kokevat kurssin tukevan heidän kuntoutumistaan.

Opinnäytetyömme kautta henkilökunta saa tutkimustietoa kursseista, ja tuloksia on mahdollisuus käyttää voimavarakurssien kehittämiseen. Meille tulevana sosiaalialan ammattilaisina on myös tärkeää tuntea mielenterveystyön kenttää. Mielenterveysongelmia voi tulla vastaan lähes kaikissa asiakasryhmissä aina lastentarhoista vanhustyöhön ja päihdekuntoutujista syrjäytyneisiin ihmisiin.

Opinnäytetyömme aiheella ja tuloksilla voisi olla erilaisia soveltamismahdollisuuksia myös kirkon työssä. Mietimme itse tapoja hyödyntää voimavarakurssien

ideaa seurakuntien nuorisotyössä. Pohdinnan tueksi haastattelimme Malmin seurakunnan varhaisnuorisotyöntekijää, Kati Karppista, jolta saimme myös paljon ajatuksia siitä, kuinka voimavarojen hyödyntäminen onnistuisi myös hengellisessä ympäristössä.

2 MIELENTERVEYS JA KUNTOUTUMINEN

2.1 Mielenterveys

Mielenterveys on käsitteenä hyvin monimuotoinen. Käsitteet mielenterveydestä ovat myös aikaan ja kulttuuriin sidonnaisia. Kulttuuri asettaa normeja henkilön käyttäytymiselle, jotka määrittävät sen, millainen käytös on hyväksyttävää ja millainen tuomittavaa. (Lehtonen & Lönnqvist 2011, 27.) Mielenterveyden tila vaihtelee samoin kuin muutkin terveydentilat. Mielenterveys ei ole absoluuttinen käsite, joten sitä ei voi mitata kuten esimerkiksi ruumiin lämpöä. Myöskään täydellistä mielenterveyttä ei voi tutkimuksin löytää tai kuvata. (Nordling & Toivio 2013, 60–62.)

Mielenterveydelle on suojaavia ja vaarantavia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa henkilön perimä ja kyky luoda ihmissuhteita. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi kehityshäiriöt ja eristyneisyys. Kaikki edellä mainitut, sekä suojaavat että vaarantavat tekijät, voidaan myös luokitella sisäisiksi tekijöiksi. On tärkeää huomata, että mielenterveyteen vaikuttavat myös ulkoiset tekijät, jotka voidaan yhtä lailla jakaa suojaaviin ja riskitekijöihin. Mielenterveyttä suojaavia ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi turvallinen elinympäristö, riittävä uni ja koulutusmahdollisuudet. Ulkoisiin riskitekijöihin voidaan luokitella muun muassa päihteet ja kiusaaminen. (Nordling & Toivio 2013, 62–63.)

Mielenterveys sisältää emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Mieleltään terve ihminen tiedostaa omat kykynsä, hän kestää elämän myönteiset ja negatiiviset tunteet ja pystyy hallitsemaan arkeen kuuluvaa stressiä. (Tamminen & Solin 2013, 126.) Mielenterveyshäiriön määrittäminen ei ole helppoa, koska häiriöiden oireiden vakavuus, kesto ja laatu vaihtelevat ja ovat hyvin yksilöllisiä (Koskisuus 2003, 11–12).

Skitsofrenia on vaikea ihmismielen häiriö, joka luokitellaan psykoosiksi. Skitsofreniaa sairastavan kosketus todellisuuteen voi olla rajatusti tai laajasti heikentynyt. Sairastuneet kokevat usein aistiharhoja, kuten ääniä, joita muut eivät kuule

(Kanerva, Kuhanen & Seuri 2012, 187). Ääniharhat voivat esiintyä esimerkiksi negatiivissävytteisenä puheena, jolloin asiakas kuulee hänelle puhuttavan uhkaavaan sävyyn. Skitsofrenian psykoosioireet alkavat useimmiten varhaisaikuisuudessa. Poikkeavaa käytöstä voi kuitenkin esiintyä myös varhain lapsuudessa. (Nordling & Toivio 2013, 195–197.) Tutkimuksemme kohderyhmä koostui pääsääntöisesti skitsofreenikoista, sillä neljällä viidesosalla Lilinkotisäätiön asiakkaista on diagnosoitu skitsofrenia (Lilinkotisäätiö 2013, 6).

Skitsofreniaan liittyy psyykkisten oireiden lisäksi muitakin kuntoutujan toimintakykyyn vaikuttavia häiriöitä, kuten kognitiivisia häiriöitä ja mielialaoireita. Skitsofreniaa sairastavilla kognitiiviset häiriöt vaikuttavat yleisimmin muistin, toiminnanohjauksen, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen alueilla. (Tuulio-Henrikson 2007, 52–53.) Häiriöistä johtuen kuntoutujan on usein vaikeaa toteuttaa tavoitteellista toimintaa ja oppia uutta. Skitsofreniaa sairastavilla opitun yhdistäminen aiemmin tiedossa olevaan on hankalaa. Mielialaoireet esiintyvät useimmiten depressiona ja anhedoniana eli kyvyttömyytenä tuntea mielihyvää. (Nordling 2008, 195.)

2.2 Kuntoutuminen

Kuntoutuminen on laaja käsite, jota voi katsoa monesta eri näkökulmasta. Yhteiskunnan hyödyn kannalta kuntoutumisella pyritään ylläpitämään työvoimaa ja säästämään menoja. Yksilötasolla kuntoutumisella pyritään takamaan kuntoutujalle mahdollisimman hyvä elämä, korostaen henkilön itsenäisyyttä, onnellisuutta ja oikeudenmukaista kohtelua. (Koskisuus 2003, 10.) Kuntoutumiseen ei ole olemassa vakiomallia, mutta kuntoutumisprosessin kuvaaminen antaa asiakkaalle apuvälineitä oman kuntoutumisensa jäsentämiseen (Koskisuus & Yrttiaho 2005, 17). Mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävässä työssä pyritään kartoittamaan mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia asioita ja sairauden aiheuttamia ongelmia (Koskisuus 2003, 11). Kuntoutumisen esteenä on usein kamppailu oman jaksamattomuuden ja itseluottamuksen puutteen kanssa (Koskisuus 2003, 48).

Jokaisella ihmisellä on sekä tarpeita että myös voimavaroja. Voimavaroja voidaan kutsua tyydytetyiksi tarpeiksi. Esimerkiksi hyvä perusterveydentila, turvallinen sosiaalinen verkosto sekä hyvät elinolosuhteet takaavat voimia jaksaa arjessa. Voimavarat voivat olla esimerkiksi ihmisen kokemat vahvuudet, taidot sekä tiedot, jotka tunnistaa itsestään ja jotka hänellä ovat. Pääsääntöisesti voimavarat ovat ihmisen itsensä määrittelemiä, mutta joskus ulkopuolinen voi osoittaa piilossa olevia voimavaroja. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 53–55.)

Ihminen kokee tarvitsevänsä muiden tukea ja läsnäoloa silloin, kun voimavarojen koetaan olevan vähissä tai lopussa. Tämänkin tarpeen määrittelee ihminen itse, mutta joissain tilanteissa ihminen on sokea omalle hädälle. Tästä syystä on tärkeää omata tukiverkko, joka voi auttaa vaikeissa tilanteissa. (Vilén ym. 2008, 55–56.)

Omien voimavarojen löytäminen ja niiden hyödyntäminen on suuri osa voimaantumista. Voimaantumista voidaan kutsua prosessiksi, jonka kautta ihminen saa käsityksen omista kyvyistään ja voimavaroistaan toimia. Voimaantuminen lisää ihmisten mahdollisuutta päättää oman elämänsä vaikuttavista päätöksistä ja ymmärrystä ympärillä olevaa maailmaa kohtaan. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 124.)

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN

3.1 Mielensterveystyön historia Suomessa

1900-luvun alussa laitoshoitaa tarjoavat mielisairaalat yleistyivät Suomessa, koska 1889 tehty asetus mahdollisti pienillekin kunnille piirimielisairaaloitten perustamisen valtion tuella. Suomen itsenäistymisen jälkeen mielensterveyskuntoutujien hoitopaikoista oli huutava pula, joten useita mielisairaaloita avattiin 1900-luvun aikana. Mielisairaaloitten määrä oli Suomessa suurimmillaan vuonna 1970, jolloin sairaaloita oli 71 ja niissä hoidettiin noin 20 000 kuntoutujaa. (Pietikäinen 2013, 163.) 1970-luvun lopulla mielensterveyskuntoutujien hoitaa alettiin muuttaa avohoitokeskeiseksi (Vähäkylä 2006, 17). Suomessa asetettiin voimaan uusi mielensterveyslaki, jonka myötä kuntiin perustettiin mielensterveystoimistot. Nykyisen lainsäädännön mukaan mielensterveyspalvelut tulee toteuttaa ensisijaisesti avopalveluina. (Mielensterveyslaki 1990.)

3.2 Lilinkotisäätiö – palveluasumista Helsingissä

Opinnäytetyömme yhteistyötahona toimii vuonna 2004 perustettu Lilinkotisäätiö (Lilinkotisäätiö i.a.d). Lilinkotisäätiö on yksityinen säätiö, joka tarjoaa asumispalveluita helsinkiläisille mielensterveyskuntoutujille. Säätiöllä on ostopalvelusopimus Helsingin kaupungin kanssa vuoteen 2017 saakka. Helsingin kaupunki myöntää palvelut sekä asiakaspalvelusuhteet asiakkaille ja osoittaa asumispalveluyksiköille asukkaat. (Lilinkotisäätiö 2013, 3.)

Lilinkotisäätiöllä on kuusi palvelutaloa Helsingissä, joissa asuu yhteensä noin 310 kuntoutujaa. Yhteisenä nimittäjänä kaikille yksiköille on toiminta, joka mahdollistaa toimintakykyä ylläpitävää palvelua. Suurimmalla osalla asukkaista, noin 80 prosentilla, on diagnosoituna skitsofrenia ja säätiön asiakkaiden keski-ikä on 58 vuotta. (Lilinkotisäätiö 2013, 5-6.) Viisi palvelutaloista tuottaa tehostettua palveluasumista, joten näissä henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden. Nykyään yhdessä palvelutalossa, Mäkikodissa, on tarjolla palveluasumista, joten työntekijät ovat läsnä aamusta iltaan. Yöaikaan mahdollinen avunsaanti Mäkikotiin on

muiden talojen vastuulla. Palvelutalojen lisäksi säätiöllä on myös Långin talo -niminen päivätoimintakeskus Malmilla. (Lilinkotisäätiö i.a.b.)

Säätiön toiminta painottuu viiteen kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen perustuvaan arvoon, jotka ovat: yhteisöllisyys, osallisuus, avoimuus, suvaitsevaisuus ja turvallisuus (Lilinkotisäätiö i.a.a). Palvelutalojen asukkailla on mahdollisuus saada mielipiteensä kuuluviin asukastoimikunnan kautta. Asukkaat voivat osallistua myös työryhmiin, joiden kautta heillä on vaikutusmahdollisuus. Taloissa pidettävät yhteisökokoukset ovat tärkeä osa arkea. Näissä koko talon asukas- ja työntekijäjoukkoa koskevissa kokouksissa, asukkaat saavat mahdollisuuden oman äänen julkituontiin sekä pääsevät vaikuttamaan päätöksiin. Yhteisökokoukset ovat arkeen vahvasti liittyviä toimintoja, jotka turvaavat asiakkaiden näkymisen ja kuulumisen. Asiakkaiden toiveiden mukaan henkilökunta kehittää toimintakykyä edistäviä ja elämänlaatua kohottavia toimintoja yhdessä asukkaiden kanssa. (Lilinkotisäätiö i.a.c.)

Lilinkotisäätiö järjestää asiakkailleen myös erilaisia aktiviteetteja. Långin talolla toimii taiteisiin ja harrasteisiin keskittyviä ryhmiä, kuten draama- ja valokuvausryhmät. Säätiöllä on myös toimintaa musiikista kiinnostuneille: säätiön yhteistä tarjontaa edustavat rytmiryhmät sekä bändiryhmä. Lilinkotisäätiö järjestää myös voimavarakursseja, joiden tavoitteena on lisätä asukkaiden tietoa kuntoutumisesta ja toimintakyvyn edistämisestä, kartuttaa voimavaroja, tarjota kuntoutumista tukevia kokemuksia ja auttaa asukkaita asettamaan omaa elämää koskevia kuntoutumistavoitteita. Kursseja järjestetään sekä leiri- että päivämuotoisina. (Lilinkotisäätiö 2013, 6.)

4 VOIMAVARAKESKEINEN TYÖOTE

4.1 Kuntoutuminen voimavaratyössä

Voimavarakeskeisessä työotteessa on keskeistä löytää ihmisen sisäisiä vahvuuksia, joita hän ei välttämättä itse tiedosta (Vilén ym. 2008, 53–55). Vahvuuksien kautta asiakkaan negatiivinen ajattelu pyritään kääntämään positiiviseksi. Negatiivinen ajatusmaailma asettaa rajoitteita asiakkaan itsetunnolle ja saattaa rajoittaa hänen toimintaansa. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 151.) Positiivisen ajatusmaailman kautta asiakas voi löytää uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia, joiden avulla hän voi olla onnellinen (Katajainen ym. 2003, 4).

Toimintakyky ja kuntoutuminen ovat keskeisiä käsitteitä voimavarakeskeisessä työotteessa. Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä tulla toimeen tavalliseen elämään kuuluissa ja toisten kanssa vuorovaikutusta vaativissa tilanteissa sellaisella tavalla, joka on itselle tyydyttävää ja vastaa riittävästi toisten odotuksiin. Kuntoutuminen taas voidaan määritellä pyrkimyksenä saavuttaa parempi toimintakyky erilaisissa tilanteissa. Kuntoutuminen on erittäin yksilöllinen matka, joka on jokaisella kuntoutujalla erilainen. (Koskisuu 2003, 20–21, 33.) Vaikka kuntoutujien tarinat ovat erilaisia, voi toisen kuntoutujan kokemuksista saada voimia ja ideoita omaan arkeen. Toisen kuntoutujan auttaessa kuntoutumisen tiellä toinen voi toimia vertaistukena.

4.2 Lilinkotisäätiön voimavarakurssi

Lilinkotisäätiön voimavarakurssilla esillä olevat teemat, kysymykset ja viikko-ohjelmapiirros (LIITE 4) perustuvat Mielenterveyden keskusliiton liki kolmenkymmenen vuoden kurssityövuoden kokemuksiin ja tietoihin (Koskisuu & Yrttiaho 2005, 17). Voimavarakurssit järjestetään leirimuotoisena tai päiväkursseina. Kurssi on viikon mittainen. Ennen leirille lähtöä sekä päiväkursseja järjestetään infotilaisuus, johon kaikki kurssille osallistuvat on kutsuttu. Infopäivänä asiakkaat saavat tietoon kaiken yleisen tiedon kurssista, kuten aikataulut, leiripaikan ominaisuudet ja sijainnin. Infossa läpikäydään myös kurssin pelisäännöt ja kurssin periaatteet.

Kurssi-infossa asiakkailta on mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavia asioita. Yleisen tiedon ohella asiakkaat pääsevät tutustumaan työntekijöihin sekä muihin kurssilaisiin.

Kurssit sisältävät yhteistä tekemistä, oman kuntoutumisen tarkastelua, voimavarojen etsimistä sekä niiden hyödyntämisen opettelua. Tiivis kurssi tarjoaa myös hyvän paikan harjoitella sosiaalisia kanssakäymistaitoja. Kurssin tarkoituksena on tarjota asiakkaille hetkellinen poispääsy arjesta, jolloin voi myös ottaa itselle aikaa, tilaa ja rauhaa siinä määrin, kun itse kokee tarvitsevansa. Kurssit pohjautuvat ennalta tarkoin suunniteltuun viikko-ohjelmahajaan, mutta yksittäisten toimien järjestystä voidaan muuttaa tarpeen vaatiessa. Osallistuminen kurssille perustuu vapaaehtoisuuteen ja kurssilaiset saavat päättää kurssilla osallistumisesta oman jaksamisen mukaan. Toki toivottavaa olisi, että kurssilaiset ottaisivat aktiivisesti ja ennakkoluulottomasti osaa kaikkeen toimintaan.

Skitsofreniaa sairastavien asiakkaiden keskuudessa sosiaaliset taidot ovat usein puutteellisia. Ryhmämuotoinen toiminta on hyvä tapa opetella taitoja, sillä skitsofreenikot hyötyvät tuetusta ryhmästä, jossa opetus on käytännönläheistä ja toiminnallista. (Isohanni, Suvisaari, Koponen, Kiesepä & Lönnqvist 2011, 125.) Vuorovaikutuksellisessa työssä on tärkeää tiedostaa, että erilaiset työskentelytavat voivat toimia eri tavoin eri henkilöiden kanssa. Ihmisille on luontaista kommunikoida, mutta joillekin tekeminen voi olla tehokkaampi tapa ilmaista itseään. (Vilén ym. 2008; 286, 293, 305.) Toiminnalliset menetelmät ovat innostamisen kautta toimiva työmuoto ja juuri sellaiset on todettu toimiviksi voimavarakurssilla. Kurssiohjelmaan on sisällytetty paljon toimintaa, jotka auttavat löytämään omia voimavaroja. Liikunta sekä osallistujista riippuen taideterapia, kuvakortit, musiikki ja erilaiset sanat toimivat todella hyvinä ohjausmuotoina, koska ne tarjoavat toimintamuodon silloin kun verbaalinen vuorovaikutus ei ole ensisijainen ja tehokkain tapa toimia.

Kaikilla ihmisillä on tarve oman tilan saamiseen ja omien ajatusten läpikäyntiin (Vilén ym. 2008, 66). Kurssilla omaa aikaa ja tilaa on annettu mahdollisimman paljon, jotta kurssi ei kävisi liian raskaaksi. Asiakkailta on mahdollisuus jäädä pois edellä sovitusta ohjelmasta, mikäli kokee tarvitsevansa enemmän omaa aikaa.

Jokaisen siis tulisi itsenäisesti tarkkailla omaa vointia ja tilaa. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakkaiden tulisi itse huolehtia esimerkiksi tarpeellisesta unen määrästä ja tunnustella omia voimavarojaan. Kursseilla myös yhteisissä ryhmätilanteissa ja toimissa yksilöllinen tilan tarve on huomioitu. Kaikki eivät osaa toimia samalla tavalla ryhmässä, eivätkä välttämättä viihdy sosiaalisissa tilanteissa (Vilén ym. 2008, 66). Ennalta määritelty päiväohjelmakin saattaa tuntua ahdistavalta, mutta tästä syystä on tärkeää, että asiakkaat ja työntekijät osaavat arvioida tilanteen niin, että välttyään liialliselta väsymykseltä.

Kurssin kantavana periaatteina ovat yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus. Yhdenvertaisuus sisältää ajatuksen, ettei kukaan syrjäydy ja ketään ei syrjitä. Syrjäytynyt ajautuu sivuun sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta sekä mahdollisuuksista toimia oman itsensä tai muiden hyväksi (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 11). Kaikki kursseille osallistuvat ovat tasavertaisessa asemassa eikä keskusteluissa ja toimissa pitäisi syntyä vertailuasettelua.

Sosiaalityön pohjana on eettisten periaatteiden noudattaminen. Jokaista kohdellaan tasavertaisena henkilönä, jolla on oikeudet sekä velvollisuudet. Itsenäisyys ja sitä kautta vaitiolovelvollisuus ovat tärkeitä sosiaalityön osia. (Karvinen 1999, 21.) Jokainen asiakas tulisi kohdata yksilönä. Esimerkiksi jokin diagnosoitu sairaus tai erityisryhmään kuuluminen ei saisi määritellä asiakasta liiaksi. Jokainen yksilö on ihminen, jolla on voimavaroja sekä tarpeita, mutta myös ongelmia ja sairauksia. Voimavarakurssilla tehtävä työ on asiakaslähtöistä työtä. Asiakaslähtöiseksi työksi kutsutaan työtä, jossa asiakkaiden tarpeet ja voimavarat otetaan yksilökohtaisesti huomioon. (Vilén ym. 2008, 53.)

Vertaistyöntekijän läsnäolo on tärkeä osa Lilinkotisäätiön voimavarakursseja. Vertaistyöntekijän tarkoituksena on kertoa omasta kuntoutumisen polustaan sekä toimia tukena ja esimerkkinä kurssilaisille. Kurssille osallistuva vertaistyöntekijä kuuluu osittain työntekijöiden joukkoon, mutta on samalla myös lähellä kurssille osallistuvia asiakkaita. Tämän yhteyden kautta on tarkoitus tarjota mahdollisimman paljon todellista kuvaa kuntoutumisesta sekä omien voimavarojen hyödyntämisestä. Vertainen voi joissain tilanteissa olla myös helpommin lähestyttävissä

kuin työntekijä. Vertaistyöntekijä pitää kurssilla vertaisalustuksen, jossa hän henkilökohtaisesta kuntoutumisprosessista sekä antaa kuntoutumiselle ja elämälle ongelmien kanssa kasvot. Vertaisalustuksen lisäksi vertaistyöntekijä osallistuu aktiivisesti ohjaajana ja vertaisena kurssin eri toimintoihin.

4.3 Voimavarakurssit kirkon nuorisotyössä

Uskon ja toivon lisäämiseen ja säilyttämiseen vaikuttavat muut ympärillä olevat ihmiset, positiiviset kokemukset ja ilon hetket. Vain hetkenkin kestävät positiiviset tapahtumat tuovat iloa, varsinkin ihmisille, jotka ovat väsyneitä tai syrjäytyneitä. Toivo käsittää haaveita ja unelmia, kun taas usko antaa voimia tavoitella unelmia nyt ja tulevaisuudessa. Usko on myös hengellisen tuen tarvetta ja siihen tukeutumista. (Vilén ym. 2008, 71.)

Voimavara on vieras käsite seurakuntien yhteydessä ja varsinkin seurakunnan nuorisotyössä. Ennemmin kyse on siitä mistä innostuu, mistä saa virtaa ja mikä motivoi tänään. (Karppinen 2015.) Voimavara siis on käsite, jota varsinkaan nuorisotyössä ei juuri käytetä, koska terminä se on itsessään hankala määritellä. Vaikka voimavarakäsitettä ei työn suunnittelussa käytetä, seurakuntatyössä hyödynnetään nuorten piileviä voimavaroja. Nuorten terveyttä edistävässä työssä keskitytään voimavarakeskiseen työotteeseen, ongelmakeskeisyyden sijasta. Työntekijä tukee myös nuoren mielenterveyden voimavaroja luodessaan pitkäjänteisen ja johdonmukaisen ihmissuhteen. (Noppi 2004, 312–313.)

Kati Karppisen (2015) mukaan seurakuntatyössä esimerkiksi projekteissa ja leireillä voimavaroja lähestytään pääsääntöisesti toimintojen kautta. Lapset ja nuoret voivat löytää itselleen toiminnan kautta niitä asioita, jotka voisivat olla itselle voimavaroja. Työtä tehdään pääsääntöisesti lasten, nuorten ja tietenkin työntekijöiden kiinnostuksen kautta. Toiminnat suunnitellaan etukäteen kokemusten perusteella. Myös tietyille ikäryhmälle aiemmin hyväksi ja toimiviksi metodeiksi havaittuja toimia hyödynnetään paljon.

Voimavarojen etsiminen ja niistä puhuminen vaatii aikaa. Yleensä lastenleirit kestävät vain kaksi yötä, joten voimavarojen etsiminen olisi hyödyllisempää esimerkiksi rippikoululeireillä tai joillain muilla pidemmällä leirijaksoilla. Nuorten kanssa toimiessa tulisi puhua heidän omalla kielellä, joten sanaa voimavara ei juurikaan käytettäisi. Ennemmin olisi kyse tuntemuksista ja mielenkiinnonkohteista sekä siitä, mikä antaa voimia arkeen. Rippikoululaiset olisivat myös tarpeeksi kypsiä, jotta heidän kanssaan voisi keskustella omasta elämästä hieman vakavammin. (Karppinen 2015.)

Lasten kanssa työskennellessä olisi tärkeää mennä tekeminen edellä. Lapset oppivat ja kykenevät omaksumaan asioita paremmin aktiviteettien kautta. Myös erilaiset kokemukset ovat suuressa roolissa asioita käsiteltäessä. (Kallioniemi 2010, 132.) Lasten kanssa voimavarojen tutkiskelu voitaisiin suorittaa niin, että ensin tehtäisiin jotain ajatuksia avaavaa, ja vasta sen jälkeen mietittäisiin yhdessä, mikä oli mukavaa ja mikä toimi. Näiden erilaisten aktiviteettien kautta voitaisiin lasten kanssa etsiä voimavaroja. (Karppinen 2015.) Tutkiskelun lisäksi voimavarojen hyödyntäminen lapsityössä toteutuu toiminnan kautta. Lasten voimavaroja tukevat turvallisessa ympäristössä tapahtuvat hyvin pienetkin arkipäiväiset asiat (Noppi 2004, 316).

Esimerkiksi Pesäpuun vahvuuskortit ovat hyvä apukeino voimavaroja tutkiessa. Vahvuuskortit on Lilinkotisäätiön voimavarakursseilla käytössä ja kursseilla on toiminto, jossa kortteja hyödynnetään tehokkaasti. Kurssilaiset jaetaan pienempiin ryhmiin ja jokainen saa hakea pöydälle levitetyistä korteista itselleen sopivimman. Ensin valitaan sellainen kortti, joka kuvaa itseä ja sen jälkeen sellainen, joka ei kuvaa. Kortin valittua jokainen saa kertoa miksi valitsi kyseisen kortin. Olimme Karppisen kanssa samaa mieltä siitä, että Pesäpuun vahvuuskortit voisivat olla tehokas tapa työskennellä myös seurakunnan nuorisotyössä. Niiden kautta voisi ottaa konkreettisia ja nuorille helposti lähestyttäviä lauseita ja kuvauksia, joiden kautta omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan voitaisiin yhdessä puntaroida. Korteissa on selkeitä lauseita kuten ”osaan pyytää anteeksi”, joten lasten ja nuorten olisi helppo löytää itseään kuvaavia kortteja.

Mikäli seurakunta järjestäisi jonkinlaista voimavarakurssia, niin Karppisen (2015) mielestä silloin hengellisyys näkyisi pääsääntöisesti aamu- ja iltahartauksissa. Muuten toiminta olisi hyvä pitää erillään suorasta hengellisyydestä, elleivät leiriläiset sitä sitten haluaisi lisää. Tämä ei tarkoita sitä, että seurakunnan toiminnassa ei olisi hengellisyyttä vaan sitä, että hengellisyys kuuluisi olla läsnä jokaisessa toimessa ihmisten elämässä, ilman sen erillistä alleviivausta. Tämän ajatuksen taustalla on idea, ettei kaikkea hengellistettäisi. Toki jokin toiminta tai päivä voisi kurssilla olla puhtaasti hengellinen, esimerkiksi bibliodraaman muodossa.

Karppisen (2015) mielestä seurakunnan työntekijöiden keskuudessa vallitsee myös huoli ammattitaidon riittävydestä jos asiakkaina on erityisryhmiä. Kurssin tai toiminnan järjestäminen voisi ollakin mahdollista, mutta monilla seurakunnan työntekijöillä ei ole sosiaalityön alan kokemusta, jota kautta työntekijät osaisivat toimia kyseisillä kursseilla. Toisaalta nykyään seurakunnissa toimii paljon nuorisotyöntekijöitä sekä diakoniatyöntekijöitä, joilla on myös sosiaalialan korkeakoulututkinto, joten tulevaisuudessa mahdollisuus jonkinlaiseen voimavarakurssitoimintaan voisi olla. Seurakunnissa erityisryhmät, kuten maahanmuuttajat tai kehitysvammaiset, kuuluvat pääsääntöisesti diakoniatyön piiriin. Kuitenkin nuorisotyöntekijöitä usein pyydetään työntekijöitä diakoniatyön leireille ja retkille, joten joillakin seurakunnan työntekijöillä on mahdollisuus olla mukana erilaisten leirien ja tapahtumien järjestämisessä (Karppinen 2015).

Malmin seurakunta tekee yhteistyötä Helsingin evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän erityisnuorisotyönkeskuksen Snellun kanssa. Juuri Snellun kautta voisi olla parasta tehdä työtä liittyen voimavaroihin. Snellun asiakaskuntana ovat nuoret, jotka kuuluvat esimerkiksi johonkin vähemmistöön tai ovat syrjäytymässä. Karppisen (2015) mielestä yhteistyötä muiden seurakuntien, julkisen ja kolmannen sektorin kanssa olisi hyvä lisätä. Seurakunnat ovat yleisesti melko hiljaa omista taidoistaan, joten mahdollisuudet seurakuntien tarjoamista palveluista jäävät usein pimentoon. Tämä lisäisi verkostoitumista, joka olisi ensiarvoisen tärkeää kaikkien osapuolten kannalta. Suurimmat esteet laajemman yhteistyön aloittamiselle kuitenkin tuntuvat olevan taloudellisia sekä ennakkoluuloihin perustuvia, joten yhdessä tehtävä työ on vielä vain ajatuksen tasolla (Karppinen 2015).

4.4 Aiemmat tutkimukset

Valitsimme tarkasteltavaksi kolme aiemmin tuotettua tutkimusta, joissa oli sama tutkimusmuoto ja toimintaidea kuin omassamme. Täysin vastaavanlaisia tutkimuksia ei ole ennen tehty, joten valitsemamme tutkimukset eivät ole täysin verrattavissa. Vaikka kohderyhmät sekä syyt tutkimusten taustalla poikkeavat, niin silti samankaltaisuuksia löytyy paljonkin.

Opinnäytetyössään Hanne Paananen (Paananen 2006) tutkii Omaiset mielenterveystyön tukena Päijät-Hämeen yhdistys ry:n voimavarakoulu -nimistä toimintaa. Toisin kuin omassa tutkimuksessamme, Paanasen tutkittavana oleva voimavarakoulu on tarkoitettu omaisille eikä kuntoutujille. Paanasen tarkoituksena oli tutkia toimintamuodon hyödyllisyyttä sekä tarjoaman tuen määrää. Tutkimuksen näkökulmaksi oli valittu omaiset aivan perustellusti. Omaisten osuus koetaan mielenterveystyössä usein sellaiseksi, että omaiset jäävät helposti varjoon, eivätkä saa tarvitsemaansa apua.

Voimavarakoulun toiminnan tarkoitus on tukea omaisia jaksamaan arjessa vertaistuen keinoin. Omaisyhdistyksen voimavarakoulua on pidetty vuodesta 2004 ja sen alkuperäiset juuret ovat Suomen mielenterveysseuran Depressiokoulussa. Voimavarakoulu on opetuksellista, kurssimaista ja strukturoitua toimintaa. (Paananen 2006.)

Tutkimusta varten haastateltiin viittä omaista. Tämän lisäksi materiaalia saatiin aiempien kurssien palautteista. Tutkimus osoitti, että ennen kurssia omaiset kokiivat itsensä väsyneiksi ja olivat huolissaan läheisistään. Kurssilta olisi toivottu enemmän vapaamuotoista keskustelua, eikä niinkään paljoa oppikirjojen mukana kulkevaa strukturoitua opetusta. Oppikirjoja pidettiin lähes poikkeuksetta kuitenkin hyvinä tukimateriaaleina arkeen palatessa.

Kurssin oppitunnit koettiin liian lyhyiksi, jolloin jäi paljon asioita käymättä läpi. Myös itse kurssin toivottiin olevan pidempi. Tosin sisältö itsessään koettiin yleisesti arkea tukevaksi ja hyväksi. Toteutusmuoto, eli suljettu ryhmä, koettiin pääsääntöisesti toimivaksi ja turvalliseksi. (Paananen 2006.)

Voimavarakoulu antoi tutkimuksen mukaan omaisille ymmärrystä tilanteelle sekä keinoja hyväksyä itsensä että elämäntilanteensa. Parannusehdotuksena tulevaisuudelle ehdotettiin kurssin pidentämistä ja mahdollista kertauskurssia. (Paananen 2006.)

Taina Jetsonen ja Karoliina Malkamäki tutkivat vuonna 2010 tehdyssä opinnäytetyössään Elävä Eväspaketti -projektin vaikuttavuutta asiakkaan elämään. Projekti toteutettiin kolme kuukautta kestäväenä kurssina ja se oli suunnattu nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Sen tavoitteena yksilötasolla oli luoda positiivinen mielikuva asiakkaalle, saada asiakas kiinnostumaan omasta elämästään, sekä yleisesti aktivoitumaan. Kurssin ohjelma painottui kuuteen pääteemaan, jotka olivat: atk-aidot, harrastus ja vapaa-aika, henkilökohtaiset suunnitelmat, koti ja yhteiskunta, koulutus ja työ sekä terveys ja liikunta. Ryhmä kokoontui kolmena kertana viikossa ja jokainen tapaaminen kesti viisi tuntia. (Jetsonen & Malkamäki 2010.)

Tutkimuksessa haastateltiin yhtä kymmenestä kurssille osallistuneesta. Tutkimuksen tuloksissa käy ilmi, että kurssi vaikutti myönteisellä tavalla asiakkaan elämään. Haastateltavan vuorovaikutustaidot olivat kehittyneet, hän oli innostunut panostamaan tulevaisuuteensa ja hänen itseluottamuksensa oli kohentunut. Tutkimuksessa mainitaan, että kurssin perusteellisen vaikuttavuuden mittaamiseen tarvittaisiin useamman vuoden seuranta. (Jetsonen & Malkamäki 2010.)

Jetsonen ja Malkamäen tutkimus on osittain verrattavissa meidän opinnäytetyöhön, koska molemmissa tutkitaan kurssimuotoisen palvelun vaikutusta asiakkaiden elämänlaadun paranemiseen ja molemmissa tutkimuksissa asiakkaat ovat mielenterveyskuntoutujia.

Riikka Hiljanen tutki opinnäytetyössään, miten asiakkaat kokivat oman kuntoutumisensa Kankaanpään Kuntokeskuksen toteuttamilla Kelan kuntoutumiskursseilla. Kurssit koostuvat kolmesta viikon pituisesta jaksosta ja niiden tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan voimavaroja. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Tietoa kerättiin postitse lähetettyjen kyselykaavakkeiden avulla. Tutki-

muksen tuloksena huomattiin, että yli puolet kuntoutujista koki fyysisen ja psyykkisen terveydentilansa parantuneen. Suurin osa heistä koki myös vertaistuen auttaneen kuntoutumisessa. (Hiljanen 2014.)

Hiljasen opinnäytetyö on osittain rinnastettavissa meidän työhömmme. Molemmissa tutkitaan kvalitatiivisin menetelmin kuntoutumiskursseilla osallistuvien mielen-terveyskuntoutujien kokemuksia kuntoutumisesta. Lisäksi molempien toimintojen tärkeänä osana on vertaistuki.

5 TYÖN TAVOITTEET

Toteutamme opinnäytetyömme Lilinkotisäätiön tarpeista. Säätiö on järjestänyt vuodesta 2009 lähtien voimavarakursseja, mutta niiden toteutuksesta, onnistumisesta ja kurssin tavoitteisiin pääsemisestä ei ole aiemmin tehty tutkimusta. Jokaisen kurssin jälkeen asiakkailta on kerätty palautetta kuluneesta voimavarakurssista. Palautteen keräys mahdollistaa toiminnan kehittämistä. Tekemämme tutkimus ja siitä esiin nousevat havainnot ovat uudenlainen lähestymistapa palautteeseen, sillä vuosien välillä tapahtuvaa muutosta ei ole aiemmin dokumentoitu. Tästä syystä työmme on tutkimuksen tarpeista syntynyttä ja merkityksellistä dokumentoitua tietoa.

Voimavarakursseista ei juuri entuudestaan löydy kirjallisuutta saati tutkimuksia. Tietous pohjautuu pääsääntöisesti kokemuksiin ja havaintoihin itse toiminnasta. Kurssien kehittäminen on tärkeä projekti, sillä niistä löytyy paljon potentiaalia myös laaja-alaiseen käyttöön koko sosiaali- ja terveystalouden kentällä. Joillekin kursseille voimavarakurssit tarjoavat sosiaalisia kontakteja. Joillekin kurssit voivat toimia mahdollisena väylänä päästä takaisin integroitumaan osaksi yhteiskuntaa, yhdeksi sen aktiiviseksi jäseneksi.

Voimavarakurssiperiaatetta olisi myös mahdollista soveltaa seurakuntien työssä. Ajattelimme opinnäytetyömme yhteydessä selvittää, kuinka tämän kaltaisten kurssien käyttö olisi mahdollista seurakunnissa. Kurssien toiminnalliset menetelmät voisivat hyvin toimia esimerkiksi toteutettaessa toiminnallista raamattutyökentelyä tai erityisryhmien yhteisiä leirejä.

Tutkimuskysymykset, joihin tutkimuksen kautta etsimme vastauksia ovat:

- Millaisia kokemuksia Lilinkotisäätiön asiakkailla on voimavarakursseista?
- Millainen ilmapiiri kurseilla oli ja kuinka se vaikutti kurssiin?
- Miten Lilinkotisäätiön voimavarakursseja voisi kehittää?
- Millaista hyötyä asiakkaat saivat kurssista? Löysivätkö kurseille osallistuneet omia voimavarojaan? Kantavatko kurssin mahdolliset opit arkeen asti?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Kohderyhmä ja tutkimusympäristö

Tekemämme tutkimuksen kohderyhmänä oli Lilinkotisäätiön eri palvelutaloissa asuvat asiakkaat. Kaikki haastattelemamme henkilöt olivat olleet leirimuotoisella voimavarakurssilla. Yksi haastateltavistamme oli osallistunut leirille syksyllä 2014 kun taas neljä haastattelemaamme osallistui kurssille talvella 2015. Haastateltavien asiakkaiden keski-ikä oli lähellä Lilinkotisäätiön yleistä keski-ikää, eli noin 58:aa vuotta.

Asiakkailla, joita haastattelimme, oli entuudestaan erilaisia kokemuksia voimavarakursseista. Osa haastateltavista oli ensikertalaisia, kun taas eräs haastateltava osallistui jo neljännelle kurssille. Tutustuessamme kesäkuussa päiväkurssille, havaitsimme, että suuri osa helmikuussa olleista kurssilaisista oli ilmoittautunut myös kesäkuussa järjestettävälle jatkokurssille.

Tammikuussa järjestetyn kurssin leiripaikkana oli Niemikotisäätiön leiritoimintakeskus Kesäharju Iitissä. Lilinkotisäätiö on järjestänyt voimavarakursseja ennenkin kyseisessä kurssikeskuksessa ja se on useampien leirien jälkeen osoittautunut hyväksi paikaksi juuri tämänlaiselle toiminnalle. Päiväleirit puolestaan järjestetään Helsingissä sijaitsevassa Långin talossa, joka on Lilinkotisäätiön päivätoimintakeskus.

6.2 Aineiston keruu

Kvalitatiivisen, eli laadullisen, tutkimuksen tarkoituksena on kuvata valittua ilmiötä ja saada siitä syvällisempää tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten yksilö kokee ilmiön. Tutkimuksessa kerätään aineistoa niin paljon, että tutkija ymmärtää ilmiön ja tutkimusongelma ratkeaa. Tästä syystä tarvittavan aineiston määrää ei pystytä etukäteen määrittelemään. Laadullisen tutkimuksen tulokset pätevät vain tutkimuskohteen osalta, joten sen tuloksia ei voi yleistää. (Kananen 2014, 18–19.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on yhteydessä asiakkaaseen kenttätöyssä (Kananen 19, 2014). Laadullisen tutkimusmenetelmän tiedonkeruutapana voidaan käyttää esimerkiksi puolistrukturoitua haastattelua, jota käytimme tiedonkeruumenetelmänä tässä opinnäytetyössä. Kvalitatiivinen tutkimus on hyvä tutkimusmuoto kuvaamaan sosiaalialan palveluita, koska laadullinen tutkimus kuvaa jokapäiväistä elämää (Holliday 2007, 10).

Toteutimme tutkimuksemme haastattelun ja havainnoinnin avulla. Tuotettaessa kvalitatiivista tutkimusta, haastattelu tiedonkeruumenetelmänä antaa paljon informaatiota. Haastattelua voi joustavasti säädellä tutkittavan asian vaatimalla tavalla. Tutkittavat teemat voidaan haastattelun avulla käsitellä missä järjestyksessä vain, ja hieman epäselviin vastauksiin voi helposti palata lisäkysymyksillä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34.)

Haastatteluiden toteutusmenetelmänä käytimme puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoitu haastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47). Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset ja haastateltavat voivat vastata niihin omin sanoin. Kysymykset ovat etukäteen mietittyjä ja ne esitetään yleensä samassa ennalta määritellyssä järjestyksessä. (Eskola & Suoranta 2008, 86.)

Puolistrukturoitu haastattelu sopii erittäin hyvin laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi, sillä se antaa haastateltavalle mahdollisuuden kertoa omia mielipiteitään ja ajatuksiaan, juuri niin kuin hän ne itse kokee (Eskola & Suoranta 2008, 86). Näin ollen jokaisen haastateltavan elämän moninaisuus pääsee esiin ja luo kokonaiskuvasta laajemman. Tutkijan tehtävänä on rajata ja analysoida saatua tietoa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa perimmäisenä tarkoituksena on kuvata todellista elämää ja löytää jotain uutta, joka ilmenee tässä elämässä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Haastattelu tarjoaa mahdollisuuden tavoittaa haastatellut henkilöt myöhemmin uudelleen, mikäli jälkeempään halutaan tehdä seurantatutkimusta (Hirsjärvi ym. 2009, 206).

Haastatteluiden ohella suoritimme tutkimusmateriaalin keräämistä myös havainnoimalla. Kurssin ympäristö, toimintatavat ja toimet poikkeavat osittain paljonkin

asiakkaiden normaalista arjesta, joten on tärkeää kirjata ylös poikkeavuudet ja se, kuinka toisenlainen ympäristö voi vaikuttaa kuntoutumisprosessiin. Ihminen tekee jatkuvasti arkielämässään erilaisia havaintoja ympäristöstään. Havaintojen tekeminen tieteessä ei juuri poikkea arjen havainnoinnista. Tutkimuksellisessa havainnoinnissa tutkija tarkastelee valittua tutkimuskohdettaan ja tekee siitä havaintoja kaikilla aisteillaan. Esimerkiksi haastattelutilanteessa tutkija ei tee huomioita pelkästään haastattelusta saadun puheen kautta, vaan huomioi myös esimerkiksi henkilön sanatonta viestintää. (Grönfors 2010, 154.)

Havainnointiin liittyy myös haasteita. Havainnoinnissa tutkijan persoonalla on suuri merkitys saatuihin tuloksiin. Tutkijan ollessa sosiaalisessa kanssakäymisessä kohderyhmänsä kanssa, hänen käytöksensä saattaa vaikuttaa tutkittavaan ilmiöön. Kohderyhmä huomaa usein, jos tutkija yrittää esittää jotain, mitä hän ei ole, ja täten saattavat antaa tarkoituksellaan vääristyneitä tuloksia. (Grönfors 2010, 155–156.)

Haastatteluista saatu materiaali kertoo siitä kuinka haastateltavat havaitsevat ympäröivää maailmaa, kun taas havainnointi kertoo kuinka ihmiset oikeasti toimivat. Havainnoimalla saadaan selville toimivatko ihmiset samoin kuin he kokevat ja kertovat. (Hirsjärvi ym. 2009, 212.) Havainnointi tarjoaa siis suoraa tietoutta leirille osallistuvien toimintatavoista sekä käyttäytymisestä. Havainnointi antaa myös viitteitä Lilinkotisäätiön toiminnasta, arvoista ja käyttäytymismalleista.

6.2.1 Haastatteluiden toteutus

Muistinvarainen tieto muuttuu aikojen saatossa. Myöhäisemmät kokemukset saattavat muuntaa muistot täysin erilaisiksi yhdistelemällä eri kokemuksia samaan tapahtumaan. (Bell 1999, 122.) Tästä syystä ajattelimme, että haastattelut olisi hyvä suorittaa jo kurssin ollessa vielä käynnissä. Tutkimukseen liittyvät haastattelut suoritettiin yhtä lukuun ottamatta talvella litissä järjestetyllä kurssilla. Yksi haastattelu tehtiin Lilinkotisäätiön palvelutalossa Koskikodissa. Tutkimukseen liittyviä havaintoja tehtiin leirien aikana sekä Kesäharjussa, että päiväleirillä Längin talolla.

Ennen haastatteluihin ryhtymistä suunnittelimme haastatteluita etukäteen. Laadimme, ennen haastattelun suorittamista, asiakkaiden kanssa läpikäytävän lupalapun, josta selviää seuraavat tiedot: keitä olemme, miksi haastattelu suoritetaan, suostumus haastattelun tallennukseen ja myöhempään käyttöön sekä haastattelun luottamuksellisuus. (LIITE 1) Lupalapun lisäksi suunnittelimme haastattelukysymykset sekä tavan, jolla haastattelut tullaan suorittamaan.

Suunnittelimme haastatteluissa esittämämme kysymykset niin, että haastattelumateriaaleista saataisiin mahdollisimman totuudenmukaiset. Haastatteluissa kielellä ja kielellisellä valmiudella on suuri merkitys (Hirsjärvi & Hurme 2004, 53). Tästä syystä muodostimme haastattelukysymyksistä mahdollisimman selkeitä ja keskustelua avaavia. Jouduimme etukäteen miettimään kuinka selvitämme kunkin esittämämme kysymyksen selkokielellä ja esimerkein eri kulmista, jotta haastateltavat varmasti ymmärtäisivät, mitä haemme kysymykseltä. Oikeiden kysymysten valinnassa kiinnitimme myös huomiota siihen, etteivät haastattelukysymykset ole liian johdattelevia. Tällöin havainnot eivät pysyisi puhtaina vaan tarjoaisivat väritettyä totuutta.

Haastatteluissa tulee varautua siihen, että vastaajat ovat todella puheliaita, mutta myös siihen, että haastateltavat vastaavat kysymyksiin kovin niukasti. Tästä syystä on tärkeää harjoitella haastattelutilannetta etukäteen, esimerkiksi koehaastatteluiden muodossa, jotta haastatteluiden laajuus tai niukkuus ei tule yllätyksenä. (Hirsjärvi ym. 2009, 211.) Harjoittelimme haastattelutilanteita etukäteen toisiamme haastatellen. Tätä kautta saimme varmuutta, että osaisimme esittää kysymykset luontevasti ja tarpeen vaatiessa selvittää niitä niin, ettemme päädy johdattelemaan haastateltavia.

Käytimme omissa haastatteluissamme valmiita kysymysrunkoja haastattelun kohderyhmän takia. Olimme myös miettineet kysymykset hyvin etukäteen sekä harjoitelleet mahdollisia tarkentavia kysymyksiä. Näin varmistimme, että haastateltava ymmärtää kysymyksen. Mikäli haastateltavalla olisi vaikeuksia ymmärtää kysymystä, niin se voidaan muotoilla uudelleen ja selittää auki. Mielestämme haastatteluiden harjoittelu meni hyvin ja olimme valmistautuneet erilaisiin tilanteisiin, joita haastatteluissa saattaisi tulla vastaan.

Suoritimme haastattelut yksilöhaastatteluina, jolloin jompikumpi meistä haastatteli yhtä asiakasta kerrallaan. Pääosin haastattelut suoritettiin helmikuussa 2015 pidetyllä voimavarakurssilla Iitissä, mutta yksi haastattelu tehtiin Lilinkotisäätiön Koskikoti -nimisessä palvelutalossa. Haastattelut saimme sovittua kurssilla niin, että halukkaat saivat ilmoittautua meille leirin aikana. Emme painostaneet ketään haastatteluun, vaan pidimme osallistumisen mahdollisimman vapaaehtoisena. Ryhmäkodissa tapahtunut haastattelu sovittiin erikseen asiakkaalta kysymällä. Haastateltava osallistui mielellään tutkimuksen tekoon ja oli sitä mieltä, että tahtoo auttaa meitä.

Fyysiset ja sosiaaliset häiriötekijät sekä kommunikoinnissa ilmenevät seikat vaikuttavat siihen, millainen haastattelutilanne on ja kuinka se etenee (Eskola & Suoranta 2008, 85). Haastattelua varten olisi tärkeää valita paikka, jossa voi keskittyä itse haastattelun tekemiseen, eivätkä ulkopuoliset virikkeet häiritsisi itse tilannetta (Eskola & Vastamäki 2010, 29). Haastattelupaikat tulisi valita sen mukaan, että ne olisivat mahdollisimman viihtyisät ja valoisa, jotta haastatteli ja haastateltava näkisivät toisensa ja havaitsisivat toistensa ilmeet ja eleet (Hirsjärvi & Hurme 2004, 74). Valitsimme haastatteluita varten mahdollisimman rauhallisen paikan, joka vähentäisi häiriöitä niin haastattelu- kuin nauhoitustilanteessa. Haastattelut suoritimme pääsääntöisesti erillisessä huoneessa, jonka oven sai kiinni, jotta ulkopuoliset äänet tai liikkeet eivät häirinneet tilannetta. Kiinnitimme huomiota esimerkiksi valaistukseen, istuinten mukavuuteen sekä huonekalujen sijoitteluun. Huoneissa, joissa haastattelut suoritettiin, oli aina myös pöytä. Tämä mahdollisti sen, että haastateltava ja haastatteli pystyivät istumaan turvallisen välimatkan päässä toisistaan, jos niin tahtoivat. Pöytä oli myös hyvä olla äänityslaitetta varten, jotta ääni tallentuisi mahdollisimman hyvin.

Ennen haastattelua on tärkeää selvittää haastatteluun sekä äänittämiseen liittyvät asiat haastateltavalle. Riittävä informointi on tärkeitä osa haastateltavan luottamuksen kannalta. (Ruusuvuori & Tiittula 2005; 24, 41.) Ennen haastatteluosuutta kävimme, yhdessä haastateltavan kanssa, läpi nauhoitus- ja haastatteluluvan sekä kerroimme millainen haastattelu tulee olemaan luonteeltaan. Alkuun myös jutustelimme yleisellä tasolla, esimerkiksi säästä sekä juuri hetki sitten tar-

jolla olleesta ruuasta. Tämän kaltainen yleisistä asioista puhuminen auttaa haastateltavia virittymään keskusteluun ja sitä kautta olemaan valmiita varsinaiseen haastatteluun (Hirsjärvi & Hurme 2004, 90).

Haastattelut menivät kaikki pääsääntöisesti saman kaavan mukaisesti. Valmis kysymysrunko käytiin kysymys kerrallaan haastateltavien kanssa lävitse. Osassa haastatteluissa käytimme myös täydentäviä kysymyksiä, joita ei ollut valmiiksi kirjattu. Saimme asiakkaiden kanssa synnytettyä hyvää keskustelua ja sitä kautta kerättyä hyvää materiaalia tutkimusta varten. Haastatteluiden kestoissa oli jonkin verran eroavaisuuksia. Lyhimmät haastattelut kestivät noin 20 minuuttia, kun taas kaksi pisintä olivat noin tunnin mittaisia.

6.2.2 Havainnoinnin toteutus

Suoritimme tutkimusta varten tapahtuvaa havainnointia kahdella eri voimavara-kurssilla. Helmikuun kurssi oli leirimuotoinen ja pääsimme osallistumaan kolmelle kokonaiselle leiripäivälle. Kesäkuussa puolestaan pääsimme osallistumaan vain yhdelle kurssipäivälle, joten päiväkurssin havainnot olivat suppeampia. Päätimme, että kirjaamme ylös havaintojamme kaikesta kurssilla tapahtuvasta. Havainnoimalla kaikkea uskoimme saavamme paljon tukea haastatteluille ja sitä kautta saavan laajemman aineiston.

Suoritimme havainnointimme osallistuvana havainnointina. Havainnoidessamme osallistuvalla havainnoinnilla, olimme osana ryhmää ja osallistuimme tarkkailemalla ryhmän toimintaan. Emme itse kuitenkaan ottaneet osaa keskusteluihin tai toimiin. Osallistuessamme helmikuun leirille, saimme kattavamman kuvan leirien kokonaisuudesta ja siitä mitä kaikkea ne voivat pitää sisällään. Samalla pääsimme näkemään haastateltavat toimimassa tutkimusympäristössä. Havainnoidessa näimme myös koko kohderyhmän toiminnan. Pääsimme myös vapaasti puhumaan sellaisten kurssilaisten kanssa, jotka eivät tahtoneet varsinaiseen haastattelutilanteeseen osallistua.

Kursseilla osallistuimme tarkkailijoina pääsääntöisesti kaikkeen toimintaan. Ainoastaan kuvataideterapia oli sellainen osuus, johon emme ottaneet osaa. Jätimme kuvataideterapian tarkkailun eettisiin syihin perustuen. Koimme, että olisimme häirinneet asiakkaiden osallistumista taideterapiahetkeen. Pääsimme taideterapian jälkeen katsomaan siellä syntyneitä teoksia, ja kurssin ohjaaja kertoi meille jälkepäin tehdyistä töistä sekä kuvataideterapian sisällöstä yleisesti.

Havainnointi toimi hyvänä parina haastatteluille, täydentäen toinen toistensa antia. Havainnointi sopii mainiosti myös tilanteisiin, jolloin tutkittavilla henkilöillä on vaikeuksia osallistua haastatteluun ja tuottaa materiaalia sitä kautta. Tästä syystä havainnointi osoittautui hyväksi lisämetodiksi, jota hyödynsimme voimavarakursseilla. Havainnointi vie paljon aikaa, joten se ei yksistään sovellu ainoaksi tiedonkeruumenetelmäksi. Havainnointiin liittyy myös ongelma, jolloin tutkijoiden läsnäolo voi vaikuttaa tutkittavien henkilöiden käyttäytymiseen sekä muuhun tekemiseen. Tällöin havainnoimalla saatu tutkimusmateriaali voi olla vääristynyttä. (Hirsjärvi ym. 2009, 214, 217.)

6.3 Aineiston analyysi

Analyysin tehtävänä on selkeyttää ja tiivistää saatuja tuloksia sekä tuottaa sitä kautta uutta tietoutta (Eskola & Suoranta 2008, 137). Laadullisen aineiston analyysivaiheelle on ominaista se, että siitä puuttuvat kvantitatiiviselle tutkimukselle tunnusomaiset tulkintasäännöt. Kvalitatiivisen tutkimuksen analyysi on ennemminkin prosessi, jossa aineistoa käydään läpi useaan otteeseen etsien aineistosta yhtäläisyyksiä. (Kananen 2014, 18.)

Aloitimme aineiston analysoinnin litteroimalla kaikki tekemämme haastattelut. Suoritimme litteroinnin kirjoittamalla haastattelut sanasta sanaan tietokoneelle. Tämä osoittautui yllättävän työlääksi prosessiksi. Litterointi on varsin mekaanista toimintaa, joten jaoimme litterointiprosessin kahtia, jolloin litteroimme osittain myös toisen tekemää haastattelua.

Kun olimme saaneet litteroinnit tehtyä, perehdyimme tarkasti saamaamme materiaaliin. Haastatteluiden tulosten analysointi on koko tutkimuksen kannalta tärkeä osa, sillä tarkastelun ja johtopäätösten kautta saadaan esille haastatteluiden tarjoamat vastaukset. Ilman analysointia haastatteluilla ei ole juuri suurta arvoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.)

Käytimme aineiston tutkimiseen aineistolähtöistä sisällönanalyysi menetelmää. Tällä menetelmällä uskoimme löytävämme laadukkaita tuloksia, koska aineistolähtöisen menetelmän perustana on se, mitä tutkija haluaa aineistostaan löytää (Sarajärvi & Tuomi 2002, 93–98). Löysimme analyysin avulla vastauksia tutkimuskysymyksiimme ja loimme keräämästämme aineistosta teoreettisen kokonaisuuden.

Laadullisen tutkimuksen analysointiin liittyy olennaisesti havaintojen pelkistäminen sekä tulkinta. Pelkistettäessä havaintoja, koetetaan materiaalista löytää yhtäläisyyksiä havaintojen välillä. Havainnoista etsitään oleellinen tieto, jonka määrittelee teoreettinen viitekehys ja tutkimuskysymykset. (Alasuutari 2014, 38–40.) Aloitimme analyysimme etsimällä litteroidusta tekstistämme kohtia, joissa vastaan tutkimuskysymyksiimme. Tämän jälkeen pelkistimme löytämiämme kohtia. Jaoimme pelkistetyt vastaukset kahdeksaan yhtäläiseen alaluokkaan, jonka jälkeen jaoimme alaluokat neljään yläluokkaan. Luokittelun jälkeen valtava litteroitu materiaali oli vähäisempää sekä selkeämpää. Tekemämme analyysikaavion (LIITE 3) avulla pystyimme löytämään materiaalista tutkimustamme koskevat ydinkohdat ja saimme niistä vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Tulosten ryhmittely taulukkoon on perusteltua, sillä ryhmiteltynä tutkimustulokset ovat kätevästi esillä ja sitä kautta tutkimukseen liittyvää aineistoa on helppo esitellä ja tutkia (Alasuutari 2014, 193).

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET



KAAVIO 1: TÄRKEIMMÄT TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Leiri on kuin lomaa arjesta

Haastatteluista kävi ilmi, että voimavarakurssille osallistuneilla oli suuremmilta osin positiivisia kokemuksia kurssista. Monet mainitsivat leirin olevan mukavaa lomaa arjesta. Oppitunteja pidettiin mielekkäinä, ja asiakkaita kiinnosti saada tietoa kuntoutumisesta. Osa haastateltavista mainitsi ohjelman olleen rankka, mutta silti osallistumisen arvoista ja kaikin puolin hyödyllistä.

Erytisesti kurssilaiset kokivat vertaistyöntekijän läsnäolon ja hänen pitämänsä vertaisalustuksen tärkeäksi ja voimaannuttavaksi kokemukseksi. Vertaistyöntekijän läsnäoloa leirillä pidettiin todella tärkeänä osana kurssien kannalta. Haastateltavat kokivat, että vertaistyöntekijän antama omakohtainen ja helposti samaisuttava alustus oli kurssin yksi parhaista osuuksista.

No niinku tää [vertaisen nimi] hän piti hyvän esitelmän tänään päivällä silloin. Aamupäivällä. Todella hyvä esitelmä ja kaiken paras näist puheista mitä tääl on ollu. Ainaki mun mielest niinku.

No se kosketti. Kovasti kosketti minua. Se puhe nii. Mielellään kuunteli ja tuommosta.

Haastateltavat kokivat, että kurssipaikalla oli suuri merkitys viihtyvyyteen ja leirillä jaksamiseen. Haastateltavat nostivat myös esille, että sijainti oli hyvä ulkona tapahtuvan toiminnan kannalta. Luonto inspiroi osaa haastateltavista lähtemään myös itsekseen liikkumaan. Kurssipaikka miellettiin rauhalliseksi, ja sen ympäröivä luonto tarjosi hyvät puitteet ajattelulle ja omien voimavarojen etsimiselle.

Et siellä on semmonen hyvä rauha ja näin pois päin.

Yhdestä haastattelusta kävi ilmi, että kurssi ei ollut vastannut odotuksia ja kurssin tarjoama toiminta ei ollut täysin mieleen. Haastateltava koki, että kurssin tarjonta ei ollut täysin häntä varten, eikä saanut kurssista itselleen kovin paljoa. Silti haastateltava koki, että kurssista ei löytynyt juuri huonoja puolia, vaan se tarjosi muille asiakkaille varmasti hyvän kokemuksen.

Vähän mä petyin tähän. Ei siinä mitään huonoo ollu, mutku en minä oikein, en minä oikein - mä en tuntenu tätä sitten oikein omakseni. Siinä se on.

7.2 Hyvä ilmapiiri tukee kuntoutumista

Kurssin yleistä ilmapiiriä pidettiin hyvänä. Tähän haastateltavat nostivat perusteiksi luonnon läheisyyden, muut leiriläiset sekä mielekkään toiminnan. Kurssilla ollut mielekäs ohjelma ja tekeminen vaikuttivat siihen, että kurssilaiset viihtyivät hyvin koko leirijakson ajan. Lähes kaikki haastateltavat muistivat mainita haastattelun aikana, että kurssin ilmapiiri oli todella hyvä ja juuri sen takia kurssille oli niin mukava osallistua.

Kurssin ilmapiiri. Jos no mun mielest, nyt yhdellä sanalla sanon - emmä tiä voiko sanoo erinomainen, mutta hyvä mun mielestä.

Kurssille osallistuneet viihtyivät hyvin yhdessä ja saivat luotua uusia ihmissuhteita. Haastatteluista kävi ilmi, että asiakkaat arvostavat ihmissuhteita ja pitävät niitä tärkeinä. Haastatteluista nousi myös esiin, että joillakin kurssille osallistuneista oli hankaluuksia toimia uusien ihmisten kanssa, mutta viihtyivät silti leirillä. Kurssin koettiin tarjoavan mukavaa yhteistä toimintaa ja riittävästi omaa tilaa.

Nii ja, lopulta tääl on aika hyvä toverihenkikin tai siis kaverihenki meillä asukkailla niin että sen puoleen.

Eräs haastateltava kertoi kokevansa olonsa kotona kovin yksinäiseksi, ja koki toisten parissa toimimisen voimaannuttavaksi. Yhdessä olemisella oli myös luottamusta vahvistava vaikutus, joten kurssilla uskalsi puhua myös itselle aremmista aiheista.

Mieluummin ihmisten parissa kun kotona yksin

Yksi haastateltavista oli kuitenkin pettynyt kurssin ilmapiiriin, eikä kokenut sopeutuvansa joukkoon. Haastateltava koki, että vaikka hän yritti ottaa kontaktia muiden kanssa, niin hän ei saanut muodostettua ihmissuhteita kurssilla. Haastateltava koki jääneensä ulkopuoliseksi muusta porukasta. Tästä johtuen hän ei myöskään juuri osallistunut järjestettyyn ohjelmaan.

Mä en oikein päässy kontaktiin nuiitten... kyllä mä joillekin taikka yritin sanoo kaikkee jotain. "Hei" taikka, "en muista nimee" taikka "päivää" tai "huomenta", mutta siihen se jää.

No kun oli noita voimavarakursseja ja mä en oikein osallistunut niihin sitten.

Haastatteluista kävi ilmi, että osaa kurssilaisista hieman häiritsi se, että kurssin ohjelmiin osallistuminen oli vapaaehtoista. Toiminnasta poisjääneet huomioitiin ja se vaikutti yhteishengen luomiseen sekä yhtenäiseen työskentelyyn kurssilla. Haastateltavat kokivat, että poisjääneillä oli kuitenkin pieni vaikutus ryhmän luottavuuteen ja yhteishengen ylläpitoon. Kurssilaiset kuitenkin mielsivät hyväksi asiaksi sen, että jokaisella kurssilaisella oli mahdollisuus jäädä pois toiminnasta, mikäli heistä siltä tuntui. Kurssia kuvailtiin miellyttäväksi sekä vapaaksi, juuri oman päätäntävällän takia.

Että vaikka siellä oli niitä tehtäviä sun muuta niin jotkut saatto olla ja jäädä nukkuu sinne en tiedä jäikö tahallaan vai ei, mutta oli pois tietystikin jutuista, niin ei ne sitäkään soimannu sitten ohjaajat, että ei ollu hirvee, juttu jos jäi väliin joku juttu.

Tää on ollu mun mielest ainaki hyvä. Paitsi pari ihmistä ollu poissa.

7.3 Ei paljoa kehitettävää – hyvä sellaisenaan

Kurssilaisten keskuudesta ei juurikaan noussut kehittämideoita esille. Kurssiin oltiin pääosin tyytyväisiä sellaisenaan, eivätkä asiakkaat tahtoneet muuttaa juuri mitään. Osa haastateltavista oli kurssilla ensimmäistä kertaa, joten heillä ei ollut vertailukohtana toista leiriä. Tästä syystä he kokivat olevansa kykenemättömiä kertomaan kehittämissuhteita.

No mä en tiedä. En mä oikein osaa sanoa mikä siinä leirissä nyt ois silleen, että vois parantaa. Ei oikein tuu siitä.. ihan hyvä leiri oli.

Erään haastateltavan mielestä kurssista ei ollut jaettu tarpeeksi tietoa etukäteen, eikä kurssin sisällöstä saanut selvyyttä infopäivänäkään. Hänen mielestään olisi hyvä, että voimavarakurssien esittelyssä kerrottaisiin tarkemmin, minkälaisesta toiminnasta on kyse, jotta mukaan saataisiin kurssista enemmän innostuneita. Haastattelusta nousi esille myös idea toteuttaa jonkinlainen ”maistiaispäivä”, jossa voisi käydä tutustumassa lyhyesti erilaisiin kurssilla tarjolla oleviin toimiin.

Enemmän informaatiota että minkä tyypistä täällä on.

Eräs kurssilainen toi esille toiveen, että kurssilla voisi käsitellä omaa suruaan paremmin. Hän toivoi kursseille apua surun ylipääsemiseen sekä surun käsittelyyn.

Tosta surutyöstä vois puhua enemmän. Mitä se on ja miten siitä pääsee eteenpäin sitten.

7.4 Voimavaroja löytyi - sittenkin

Suurin osa haastateltavista koki, että he löysivät omia voimavarojaan kurssilla ollessaan. Haastateltavat kertoivat, että voimavarojen löytäminen ja termin käsitäminen oli helpompaa monimuotoisen leiriohjelman ansiosta. Monet nostivat esille etenkin yhteisen tekemisen ja liikkumisen voimaannuttavan vaikutuksen.

Tähän mä voin sanoa yhen mun voimavaran tai semmosen. Oli tosta ulkoilusta puhetta, niin liikunta.

Vaikka kurssin tarjonta oli haastateltavien mielestä laaja ja pidetyt alustukset kattavia, niin osa haastateltavista ei kuitenkaan osannut suoraan sanoa, mitä voimavarat ylipäänsä ovat. Osalle kurssille osallistuneista kurssi tarjosi paljon hyvää ja arvokasta, mutta sen nimi jäi arvoitukseksi.

Tästä tullaan siihen, että tietäis mitä ne on ne voimavarat...

Pääsääntöisesti kurssilaiset kokivat saaneen selvityksen voimavarojen luonteesta ja niiden moninaisuudesta. Eräs haastateltava mainitsi, että hän oli tyytyväinen kurssiin, vaikka ei löytänyt omia voimavaroja. Hänen mielestään oli huojentavaa, että kurssilla oli kerrottu, että voimavarat voivat olla myös sellaisia, jotka eivät näy tai tule muuten vain esiin.

Niin.. tai siis joku sano mulle joku ohjaaja tai joku hoitaja jossain, että mussa on semmosia joitain voimavaroja, että ne ei vaan tuu esiin.

Kurssilaiset kokivat, että kurssilla löydettiin yhteys voimavarojen löytämisen, uuden oppimisen sekä arjen välille. Moni haastateltavista koki, että kykenee ottamaan uusia oppejaan käyttöön arkeen palatessaan. Kurssilaiset kertoivat myös saavansa kurssilta mukaan hyvää mieltä ja paljon uusia kokemuksia. Kysyttä-

essä osaisivatko haastateltavat nimetä jotain tiettyä asiaa tai teemaa, joka kantautuu arkeen, oli vastauksen keksiminen haastavaa. Suuri osa haastateltavista oli kuitenkin sitä mieltä, että kurssista jää mieleen varsinkin kokonaisuus ja sitä kautta uudet asiat.

En osaa sanoa oikeen paremmin. Totta ne jää mieleen nämäkin.

Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet saaneensa arkeen hyötyä kurssilta. Eräs haastateltavista koki, että ei saanut kurssilta juuri mitään itselleen. Samainen henkilö kertoi myös, että hänellä oli vaikeuksia sopeutua muuhun porukkaan sekä kursseille muutenkin.

Mä en oikein saanu. Mä haluan sanoa sulle totuuden.

7.5 Onnistunut kurssi myös ulkopuolisten silmissä

Suorittamamme havainnoinnin perusteella voimme kuvailla Lilinkotisäätiön voimavarakursseja toimiviksi kokonaisuuksiksi. Kursseille osallistuneet asiakkaat vaikuttivat, olemuksen ja puheiden perusteella, pääsääntöisesti tyytyväisiltä kurssiin. Havaintomme tuottivat pitkälti samankaltaisia tuloksia kuin haastattelutkin.

Molemmat kurssit alkoivat maanantaina ja ennen leiriä edellisenä perjantaina oli infopäivä kurssiin liittyen. Sekä helmi- että kesäkuun kurssien infopäivälle saapuivat lähes kaikki kurssille osallistuvat. Havaintojemme perusteella asiakkaat tuntuivat hyötyvän informaatiotilaisuudesta. Päivä mahdollisti kysymyksien ja toiveiden esittämisen kurssiin liittyen. Havaitimme keskusteluiden ja olemisen kautta, että osa asiakkaista helpottui kuullessaan kurssista etukäteen.

Havaitimme, että helmikuun kurssilta kesäkuun kurssille osallistui neljä samaa asiakasta. Tätä voi pitää merkinä kurssin toimivuudesta, koska näin moni helmikuun kurssilainen tahtoi osallistua myös alle puolen vuoden päästä järjestettävälle jatkokurssille. Koimme, että molempien voimavarakurssien ilmapiiri oli hyvä, aivan kuten haastatteluissa kurssilaiset myös kertoivat. Kurssilaiset viihtyivät keskenään ja tulivat jo infopäivänä hyvin toimeen keskenään, vaikka suuri osa olikin toisilleen ennestään tuntemattomia. Osa jäi infopäivänä hieman varjoon, mutta

myöhemmin leirillä hekin löysivät oman tilansa olla osa samaa ryhmää. Keskusteluiden ja haastatteluiden kautta saimme käsityksen, että kurssilaiset pitivät uusien ihmisten tapaamisesta. Tämä näkyi siinä, että kurssilaiset uskaltautuivat kommunikoimaan keskenään ja tutustumaan uusiin ihmisiin vapaasti. Toki kursseilla oli poikkeuksina muutama ujompi ja hieman syrjäytyvämpi asukas, mutta he olivat kurssilla aktiivisia omalla panoksellaan ja olemuksellaan.

Molemmilla kursseilla pääsimme seuraamaan vertaisalustusta. Kurssilaisista oli havaittavissa, että vertaisen pitämä alustus omasta elämästään ja kuntoutumisestaan oli selvästi yksi mielenkiintoisimmista anneista kurssilla. Tämä ilmeni siitä, että kurssilaiset kuuntelivat alustusta tarkkaavaisesti, tekivät muistiinpanoja ja alustuksen jälkeen kyselivät melko aktiivisesti vertaistyöntekijältä täydentäviä kysymyksiä. Näitä oppimisen elementtejä, emme havainneet ilmentyvän yhtä vahvoina muiden alustusten kohdalla, joten jotain erityistä vertaisalustuksissa oli.

Sekä helmi- että kesäkuun kursseilla havaitsimme jonkin verran uupumusta kurssilaisten keskuudessa. Molemmilla kursseilla kaikki kurssille ilmoittautuneet asiakkaat eivät ottaneet osaa kaikkeen toimintaan, omista henkilökohtaisista syistä johtuen. Havaintojemme perusteella yleisimmät syyt poisjättäytymiseen olivat väsymys sekä mielenkiinnon puute. Väsymykseen saattoi vaikuttaa siirtyminen kotiolojen, mahdollisesti hyvin passiivisesta elämästä, aikataulutettuun aktiiviselle leirille.

8 POHDINTA

8.1 Johtopäätökset

Tutkimustulostemme valossa asiakkaat kokivat voimavarakurssin auttaneen heitä kuntoutumisen polulla. Emme pysty tekemään suoraa kaaviota siitä, kuinka paljon leiri vaikutti asiakkaiden kuntoutumiseen, koska kuntoutuminen on aina henkilökohtainen matka, eikä kuntoutumisesta pysty tekemään vakiomallia (Koskisuus 2003, 33). Täten painoarvo tulee täysin asiakkaiden antamista kuvauksista leirin vaikuttavuudesta.

Suurin osa haastateltavista koki leirin olleen positiivinen kokemus. Positiivinen ajatusmaailma antaa kuntoutujalle toivoa omasta kuntoutumisesta (Katajainen ym. 2003, 4). Yksilötasolla eräs kuntoutumisen tavoite on antaa kuntoutujalle mahdollisimman onnellinen ja hyvä elämä. Tästä näkökulmasta katsottuna voimme tulkita leirin vaikuttaneen positiivisesti niiden asiakkaiden kuntoutumiseen, jotka viihtyivät leirillä. (Koskisuus 2003, 10.) Tulos on samanlainen kuin Jetsosen ja Malkamäen (2010) tutkimuksessa, josta käy ilmi, että voimavarojen etsimiseen ja elämässä aktivoitumiseen painottuva kurssi vaikuttaa myönteisesti elämään.

Haastateltavat kokivat leiriltä saamansa tiedon tukevan heidän omaa kuntoutumistaan. Kuntoutumisen kuvaaminen antaa kuntoutujalle apuvälineitä oman kuntoutumispolun jäsentämiseen (Koskisuus & Yrttiaho 2005, 17). Etenkin vertais-työntekijän työpanos koettiin tärkeäksi. Hänen tarinansa omasta kuntoutumisesta mainittiin usein haastatteluissa. Haastateltavat sanoivat tämän antavan toivoa ja heijastuspinnan omalle kuntoutumiselle. Kuntoutumiselle ei ole olemassa tietynlaista kaavaa, mutta vertaisen esimerkkitarina näytti toimivan asiakkaille kuntoutumisen mallina.

Kurssipaikka miellettiin haastatteluiden ja havaintojen perusteella miellyttäväksi sekä rentouttavaksi ympäristöksi. Juuri tällainen ympäristö on hyvä, kun on tarkoitus tutkia itseä ja omia voimavarojaan. Haastatteluista kävi ilmi, että ilmapiiriin vaikutti, sijainnin lisäksi, myös vahva ja hyvä yhteishenki koko kurssin kanssa.

Mielenterveys sisältää myös sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulman (Tamminen & Solin 2013, 126). Monet leiriläiset mainitsivat saaneensa uusia ihmissuhteita ja pitivät leirin ilmapiiristä. Leiri näyttää vaikuttaneen positiivisesti kuntoutujien sosiaaliseen hyvinvointiin. On hyvin vaikeaa tehdä johtopäätöksiä, kuinka paljon kuntoutujien sosiaalinen hyvinvointi parani leirillä. Haastatteluissa kävi ilmi, että monet olivat iloisia tavatessaan uusia tuttuja.

Ihmisille on tärkeää tuntea kuuluvansa ryhmään. Yhdessä kokeminen ja tekeminen ovat syitä, miksi ihmiset haluavat olla osa muuta ryhmää ja varsinkin silloin kun ihminen kokee voimavarojensa olevan hiipumassa (Vilén ym. 2008, 66–67). Toisaalta kaikki eivät saaneet muodostettua uusia ihmissuhteita. Eräs leiriläinen koki olonsa hyvin ulkopuoliseksi. Haastatteluista kävi ilmi, että erään leiriläisen kurssi oli haastava, koska hän ei kyennyt kytkeytymään muuhun ryhmään, vaan jäi yksinäiseksi.

Haastatteluista ja havainnoinnista kävi ilmi, että joitakin kurssilaisia häiritsi se, että yksittäiset kurssilaiset jättäytyivät pois yhteisestä toiminnasta. Tämä vaikutti yleisesti ilmapiiriin ja yhteishengen luomiseen. Itsemääräämisoikeus osallistumiseen on kuitenkin perusteltua, sillä kaikilla ihmisillä on tarve omaan tilaan ja omille ajatuksille (Vilén ym. 2008, 66). Lopulta asiakkaat kuitenkin olivat sitä mieltä, että oma päätäntävalta osallistumiseen on hyvä asia ja kurssin toiminnot on järjestetty niin, että jokaisen tilantarvetta kunnioitetaan, esimerkiksi ryhmätilanteissa ja yhteisissä toimissa.

Aineistosta kävi ilmi, että asiakkaat kokivat saavansa kursseilta eväitä arkeen. Näiden uusien oppien ja voimavarojen avulla on helpompi jaksaa jatkaa kuntoutumista. Kurssilaiset saivat mukaansa myös kurssin oppikirjat, joiden avulla kurs-

sin opetukseen palaaminen on helppoa. Näin oli myös Paanasen (2006) tutkimuksessa, jonka perusteella kurssilaisten mukaan saadut oppikirjat miellettiin hyviksi apuvälineiksi arkeen palatessa.

Yksi haastateltavista mainitsi, että informaation määrä oli riittämätöntä kurssin suhteen. Muista haastatteluista ei käynyt ilmi mitään tähän viittaavaa. Infopäivä oli havaintojemme mukaan varsin kattava ja siellä kurssille osallistuvat pystyivät kysymään askarruttavia asioitaan. Haastattelusta ilmi käynyt informaation puute todennäköisesti liittyy siis heikosta informaatiosta, joka saapuu ryhmäkoteihin, leirille ilmoittautumisen yhteydessä.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä on useita ja ne vaihtuvat tutkimuksen edetessä vaiheesta toiseen. Tutkimusmenetelmät ovat etusijalla tarkasteltaessa luotettavuutta, mutta analysoinnilla sekä tulosten tarkastelulla on myös suuri merkitys. Kvantitatiivista tutkimusta tehdessä tutkija joutuukin jatkuvasti miettimään tekemiään valintoja ja ratkaisuja. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi siis kulkee mukana läpi koko tutkimuksen. (Eskola & Suoranta 2008, 208.)

Myös lähteiden valinnalla ja lähdekritiikillä on suuri tehtävä tutkimuksen luotettavuuden säilymisen kannalta. Lähteet on valittava niin, että ne palvelevat tehtyä tutkimusta sekä ovat ajantasaisia. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Pyrimme käyttämään tutkimusta tehdessä teoriamateriaalina enintään kymmenen vuotta vanhoja teoksia. Jouduimme myös aiheesta riippuen käyttämään muutamaa hieman vanhempaa teosta, joiden sisältämän tiedon uskoimme olevan vielä ajankohdasta. Läpi opinnäytetyömme käytimme laajaa kirjallista tietopohjaa. Hyödynsimme myös työyhteisömme materiaalia sekä työntekijöiden ammattitaitoa, joiden avulla pystyimme kohdistamaan työmme vastaamaan Lilinkotisäätiön tarvetta kartoittaa kurssien sisältöä asiakaslähtöisestä näkökulmasta.

Ennalta hyvin suunniteltu haastattelu edesauttaa laadukkaan tutkimuksen toteuttamista (Hirsjärvi & Hurme 2004, 184). Tästä syystä kiinnitimme huomiota ennen haastatteluihin rupeamista haastattelurungon sekä lisäkysymysten miettimiseen, hyvän ja tarpeellisen teorian tiedon hankkimiseen sekä haastatteluluvan luomiseen. Mietimme aluksi myös kuinka tulisimme haastattelumme tallentamaan. Koska tallennuksen laatu vaikuttaa suoraan myös haastatteluvaiheen laatuun, päätimme suorittaa tallennuksen matkapuhelimen herkän mikrofonin avulla.

Ennen haastatteluita harjoittelimme haastattelutilanteita kahdestaan. Harjoittelun tarkoituksena oli parantaa tapaamme haastatella sekä oppia varautumaan mahdollisiin ongelmallisiin tilanteisiin. Mikäli aikataulumme olisi antanut myöten, olisimme voineet tehdä esihaastatteluita, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Tutkimuksemme kannalta olisi varmaan ollut hyvä saada suoritettua esihaastatteluita, jotta oikeista haastatteluista olisi saanut mahdollisimman hyvän hyödyn. Tuttujen kanssa harjoiteltaessa haastattelut saattavat helposti mennä liiankin hyvin eikä oikeita, harjoittelun kannalta tärkeitä, ongelmatilanteita saata tulla vastaan yhtäkään. Tutun kanssa harjoiteltaessa ei välttämättä ota huomioon esimerkiksi minkälaista kieltä käyttää, kuinka pukeutuu tai minkälainen haastattelu ympäristö on (Eskola & Suoranta 2008, 88–89).

Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus tietää, mitä varten ja kuinka tutkimusta tehdään. Tutkittavilla on mahdollisuus olla osallistumatta tutkimukseen sekä halutessaan myös keskeyttää osallistumisensa. (Kuula 2006, 106–107.) Tutkimukseen osallistuvien tarpeeksi huolellinen informointi on tärkeä osa tutkimuksen tekemistä (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 17). Kerroimme kurssien alussa pääpiirteisesti minkälaista tutkimusta olemme tekemässä, ja kuinka tulemme keräämään aineistoa tutkimusta varten. Ennen jokaista haastattelua kävimme haastateltavan kanssa lävitse kirjallisen luvan haastatteluun osallistumisesta. Luvan kautta kerroimme tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta, tietojen käytöstä ja tutkimuksemme tarkoituksesta. Allekirjoitettua lupalapun asiakkaat antoivat suostumuksen haastattelun äänittämiseen sekä äänitteen käyttöön opinäytetyötä varten.

Haastatteluiden jälkeisen tutkimusosan laadukkuuteen vaikuttavat litterointi sekä analysointimenetelmät (Hirsjärvi & Hurme 2004,185). Pyrimme litteroimaan haastattelut mahdollisimman pian, jotta haastatteluiden puheet olivat mielessä vielä litterointia tehdessä. Tällä tavalla toimiessa pystyimme välttämään esimerkiksi epäselvästä puheesta johtuvat ongelmat. Huonosti kuuluvat kohdat pystyttiin näin ollen vielä päättelemään oikein. Toinen tärkeä seikka litteroinnin laadun säilymisen kannalta on se, että haastattelija litteroi oman haastattelunsa. Näin myös me teimme jakamalla litterointityön kahtia sen mukaan ketä olimme haastatelleet. Haastatteluiden ollessa hieman erimittaisia, litteroimme myös hieman toistemme tekemiä haastatteluita, jotta saimme jaettua kirjoitustyön tasan.

Itse haastattelut sekä haastateltavien määrä vaikuttavat suurelta osin tutkimuksen tulosten luotettavuuteen. Lähtiessämme tekemään opinnäytetyötä, meidän oli mahdotonta tietää, kuinka montaa asiakasta pääsisimme haastattelemaan. Omissa haastatteluissamme pieneksi ongelmaksi osoittautui se, että saimme haastateltua vain viittä asiakasta. Suunnitelmissamme oli haastatella useampia, mutta emme saaneet suostumuksia useammilta. Saimme kuitenkin näistä viidestä haastattelusta kerättyä riittävästi materiaalia työhömmee, koska haastateltavat puhuivat hyvin avoimesti kokemuksistaan kurssista.

Tiedostimme jo työn alussa, että haastattelujen määrä saattaisi jäädä alhaiseksi, joten otimme täydentäväksi tutkimusmenetelmäksi havainnoinnin. Havainnoinnin kautta haastatteluiden tuomia tuloksia voitiin verrata myös itse meidän tekemiimme huomioihin. Toisaalta tarkoituksenamme oli tuottaa havainnoita voimavarakurssityöstä, joten pienikin otanta tuo näkyville tietoa kursseista asiakkaiden näkökulmasta.

Meillä kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta tutkimusten tekemisestä, joten jotain jäi aina huomaamatta riippuen työn vaiheesta. Esimerkiksi kysymyksiä suunniteltaessa, jätimme epähuomiossa kysymysrunkoon pari hieman huonompaa kysymystä, jotka olivat kysymykset 4) & 5). Saimme kuitenkin itse haastattelutilanteissa korjattua kysymykset paremmiksi ensimmäisen suoritettun haastattelun jälkeen. Laadukkaiden haastattelujen ja havainnointien tekeminen vaatii tut-

kijalta paljon kokemusta. Vaikka aiempaa kokemusta ei meiltä löytynyt, suoriuduimme tutkimusurakasta varsin mallikkaasti. Koimme saaneemme haastatteluiden ja havainnoinnin aineistosta laadukkaita vastauksia tutkimuskysymyksiimme.

Kehittäessämme työtä eteenpäin, hyödynsimme pitkin opinnäytetyöprosessin toistemme sekä opiskelijakavereiden vertaispalautetta sekä opettajien palautteita. Tämän lisäksi saimme palautetta opinnäytetyömme yhteistyötaholta. Heiltä saimme myös paljon materiaalia käytettäväksi, sekä hyviä ohjeita kuinka työtä voisi viedä eteenpäin.

8.3 Tutkimuksen eettiset kysymykset

Tutkimukseen ryhtyessä, ensimmäiset eettiset kysymykset liittyvät aiheen valintaan. Aihetta valitessa on tärkeää tehdä selväksi kenen ehdoilla valinnat tehdään, sekä miksi tutkimus ylipäänsä tehdään. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 129.) Valitsimme aiheeksemme mielenterveyskuntoutujien voimavarakurssit, koska pidimme tärkeänä, että mielenterveyskuntoutujille on tarjolla laadukasta kuntoutusta tukevaa toimintaa.

Arkielämää lähellä olevat tutkimustavat, kuten havainnointi ja tavanomainen keskustelu, ovat tiedonkeruutilanteina sellaisia, jolloin on syytä kiinnittää tarkasti huomiota tutkimuseettisiin kysymyksiin. Tämä siitä syystä, että tutkijalla on suuri mahdollisuus vaikuttaa epähuomiossa tai tarkoituksenmukaisesti aineiston laatuun ja sisältöön. Lisäksi tutkijalla on erityinen asema tutkimusta tehdessä, joten hänellä on vastuu omista teoista ja toimista. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 125.)

Tehdylle tutkimukselle on syytä asettaa lähtöasetelmaksi ihmisarvon kunnioittaminen sekä tasa-arvo. Tutkimukseen osallistuvilla tulee antaa mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta ja mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta, vaikka olisivat jo osallistuneet esimerkiksi haastatteluun. Osallistujia ei saisi suostutella, lahjoa tai pakottaa osallistumaan tai vastaamaan, sillä tämä vaikuttaa tutkimuksen eettisyyteen suurissa määrin. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Tutkimuksen toteuttamista varten on pyydettävä tutkimukseen osallistuvilta lupa tutkimuksen tekemiseen. Haimme opinnäytetyötämme varten tutkimuslupaa Li-linkotisiäitiön toiminnanjohtajalta ja saimme sen ilman erillistä allekirjoitettua sopimusta. Li-linkotisiäitiön mielipiteen mukaan riitti, että kysymme kultakin haastatteluihin osallistuvilta luvan erikseen. Tutkimusta tehdessä on tutkittaville henkilöille selvitettävä tutkimuksen tarkoitus sekä varmistaa, että haastateltavien antamat tiedot pysyvät luottamuksellisina (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 17).

Haastattelutilanteissa pyrimme takaamaan haastateltavien itsemääräämisoikeuden erillisen allekirjoitettavan haastatteluluvan avulla (LIITE 1). Jotta toimisimme eettisten ohjeiden mukaisesti oikein, pyysimme haastatteluluvassa myös lupaa haastattelun äänittämiseen. Riittävä informointi ennen haastatteluiden tekemistä on erittäin tärkeää (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 17). Tutkimushaastattelu voi olla monille tuntematon asia., joten tästä syystä kävimme lupalapun lävitse ennen jokaista haastattelua, sekä annoimme haastateltaville mahdollisuuden kysyä haastatteluun liittyviä asioita.

Havaintoja tehdessä tutkijan on tiedettävä omien tekojensa seuraukset ja omat vastuunsa tutkimusta suorittaessa. Avoimeen havainnointiin on hyvä kysyä asianomaisilta etukäteen lupa, joten havainnoinnista ja tutkimuksesta on kerrottava etukäteen. Tätä kautta saadaan erotettua havaintojen tekeminen vakoilusta. (Eskola & Suoranta 2008, 99.) Esittäydyimme molemmilla kursseilla heti paikalle saavuttuamme. Tässä vaiheessa kerroimme tutkimuksestamme sekä siitä kuinka tulemme sitä toteuttamaan. Mainitsimme, että teemme havaintoja ja suoritamme halukkaiden kanssa yksilöhaastatteluita.

Tunnisteiden poistaminen tai muuntaminen, eli anonymisointi, tehdään aina tapauskohtaisesti. Tunnistettavuuden poistaminen voi myös johtaa rehellisempiin vastauksiin. (Kuula 2006; 200, 204–205.) Opinnäytetyössämme haastattelimme viittä ihmistä, joten otos oli suhteellisen pieni. Pienen otoksen johdosta pidimme tärkeänä poistaa haastateltavien nimet sekä sukupuolet, jotta asiakkaat pysyisivät anonyymeina. Nimien kirjoittaminen ei ollut myöskään tulosten kannalta mer-

kittävää. Emme myöskään tahtoneet keksiä haastatelluille peitenimiä, koska tahtoimme pitää kaikki saamamme tulokset samanvertaisina. Uskoimme myös anonymisoinnilla madaltavamme kynnystä osallistua haastatteluihin.

8.4 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyömme tuki monelta osin ammatillista kasvuamme. Emme olleet aiemmin tehneet näin laajaa tutkimusta, eikä meillä juuri ollut kokemusta kvalitatiivisen tutkimuksen tekemisestä. Aluksi koimme haastavana saada opinnäytetyö täyttämään sekä koulun että yhteistyötahon vaatimukset. Kävimme useita keskusteluja opettajamme sekä työyhteisömme kanssa ja lopulta visiomme kirkastui.

Työn laajuus yllätti meidät molemmat. Aluksi pelkkä teoretiedon kerääminenkin vaikutti ylitsepääsemättömältä haasteelta. Lopulta löysimme kuitenkin laadukkaita teoksia mielenterveystyöstä sekä tutkimuksen tekemisestä. Lähdekirjojen kautta oma tietämyksemme kasvoi huomattavasti. Työtä tehdessämme pääsimme myös hyödyntämään koulussa sekä harjoittelujaksoilla oppimiamme tietaitoja.

Tiedonkeruun lisäksi koimme haastavaksi myös haastattelukysymysten laatimisen. Pyrimme pitämään kysymyksemme avoimina. Valitettavasti muutama jäi suljetuiksi kysymyksiksi, mutta korjasimme ne itse haastattelutilanteissa. Haastatteluita tehdessämme opimme myös ottamaan huomioon haastatteluun vaikuttavia elementtejä, esimerkiksi missä haastattelut järjestetään ja kuinka monta haastateltavaa on suotavaa ottaa kerralla.

Opinnäytetyö avasi myös meille kurssimuotoisen mielenterveyskuntoutumisen maailman. Osallistuessamme leirimuotoiselle kurssille, näimme käytännössä, kuinka kurssitoimintaa toteutetaan. Leirikokemustamme voimme peilata tuleville kursseille, joihin mahdollisesti osallistumme työntekijöiden asemassa. Kurssi myös näytti meille kuinka tärkeä vertaistyöntekijän rooli on työnteossa.

8.5 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöstä kävi ilmi, että voimavarakursseilla on suuri merkitys asiakkaiden kuntoutumiselle sekä arjessa jaksamiselle. Tästä syystä on tärkeää, että toimintaa jatketaan ja kehitetään tarpeiden mukaisesti. Tulosten valossa, varsinkin vertaistyöntekijän ja vertaistuen merkitys kurssin ilmapiirille ja asiakkaille oli huomattava. Tästä syystä ajattelimme, että voisi olla aiheellista tehdä jatkotutkimuksena kartoitus, joka painottuu vertaistyöntekijän vaikutukseen kuntoutumisessa. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää myös asiakkaiden keskinäisen vertaistuen määrää ja vaikutusta.

Uskomme, että samanlaista tutkimusta voitaisiin jatkaa vastaisuudessa muillakin kursseilla, jolloin saataisiin tehtyä enemmän haastatteluita ja sitä kautta saataisiin suurempi tutkimusaineisto. Näistä useammilta kursseilta kerätyistä aineistoista, voitaisiin muodostaa myös kartoitus voimavarakurssityöstä pidemmältä ajanjaksolta. Säätiö on kerännyt asiakkailta kirjallista palautetta jokaisen kurssin jälkeen. Palautteista saatua tietoa voitaisiin peilata haastattelujen ja havainnoinnin tuottamiin tuloksiin.

Yhtenä tutkimuskysymyksenämme oli selvittää kantautuvatko voimavarakurssien opit arkeen. Tämä olisi myös hyödyllinen jatkotutkimuskohde. Aihetta voisi lähestyä seurantatutkimuksen kautta. Tällöin tutkittavien asiakkaiden elämää seurattaisiin ennen kurssia, kurssilla sekä sen jälkeen. Tätä kautta olisi mahdollista saada yksityiskohtaista tietoa siitä, kuinka voimavarat ja käyty kurssi näkyvät asiakkaan elämässä.

Tutkimuksemme painottui asiakaslähtöiseen näkemykseen. Tästä syystä työntekijöiden näkemykset kurssin kehittämisestä ja toimivuudesta jäivät taka-alalle. Yhtenä jatkotutkimuksena olisi mahdollista kartoittaa Lilinkotisäätiön työntekijöiden näkemyksiä voimavarakursseista. Työntekijöiden on hyvä välillä reflektoida omaa toimintaansa ja esimerkiksi perustella, miksi kursseilla käytössä olevat toimintamallit ovat käytössä voimavarakurssityössä.

LÄHTEET

Alasuutari, Pertti 2014. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Bell, Judith 1999: Doing your research project : a guide for first-time researchers in education and social science. Buckingham : Open University Press, 1999

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Junani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.

Grönfors, Martti 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, Junani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-kustannus. 3. painos.

Hiljanen, Riikka 2014. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia kelan kuntoutuksesta kuntokeskus Kankaanpäässä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Kuntoutusohjauksen ja suunnittelun koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

- Holliday, Adrian 2007. Doing and writing qualitative research. 2nd edition. London: Sage Publications.
- Hätönen, Heli; Kurki, Marjo; Larri, Tuulevi & Vuorilehto, Maria 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki, Fioca Oy
- Isohanni Matti; Suvisaari, Jaana; Koponen, Hannu; Kieseppä, Tuula & Lönnqvist, Jouko 2011. Skitsofrenia. Teoksessa Lönnqvist, Jouko; Henriksson, Markus; Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. 9. uudistettu painos. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 70–133.
- Jetsonen, Taina & Malkamäki, Karoliina 2010. Asiakkaan polku elämän eväspaketti-projektissa. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Ylivieskan yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kallioniemi, Arto 2010. Kokonaisvaltaisesti oppiva lapsi. Teoksessa Jokela, Eero & Pruuki, Heli (toim.). Jo iso, vielä pieni: Kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: LK-kirjat / Lasten Keskus Oy, 130–145.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: JAMK.
- Kanerva, Anne 2012. Kehittymis- ja kehittämisosaaminen mielenterveyshoitotyössä. Teoksessa Kanerva, Anne; Kuhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Schubert, Carla & Seuri, Tarja Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 296–309.
- Kanerva, Anne; Kuhanen, Carita & Seuri, Tarja 2012. Keskeisimmät mielenterveyden häiriöt ja hoitotyö. Teoksessa Kanerva, Anne; Kuhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Schubert, Carla & Seuri, Tarja Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 176–231.
- Karppinen, Kati 2015. Malmin seurakunnan varhaisnuorisotyöntekijä Kati Karppisen haastattelu 14.10.2015 Helsingissä.

- Karvinen, Synnöve, 1999. Reflektiivinen ammatillisuus sosiaalityössä. Teoksessa Granfelt, Riitta; Jokiranta, Harri; Karvinen, Synnöve; Matthies, Anna-Leena & Pohjola, Anneli. Monisärmäinen sosiaalityö. 3. painos. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 15–51.
- Katajainen, Antero; Lipponen, Krisse & Litovaara Anneli 2003. Voimavarat käyttöön – Hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim.
- Koskisuus, Jari 2003. Oman elämänsä puolesta – Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita.
- Koskisuus, Jari & Yrttiaho, Kaiju 2005. Keinoja omaan kuntoutumiseen - Ohjaajan työkirja. Pori: Mielenterveyden keskusliitto.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 3. painos. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Laine, Terhi; Hyväri, Susanna; Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.) 2010: Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Lehtonen, Johannes & Lönnqvist Jouko 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, Jouko; Henriksson, Markus; Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. 9. uudistettu painos. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 12–31.
- Lilinkotisäätiö 2013. Lilinkotisäätiön ja konsernin toimintakertomus 2013.
- Lilinkotisäätiö i.a.a. Arvot. Viitattu 9.11.2015. <http://lilinkoti.fi/yleista/arvot/>
- Lilinkotisäätiö i.a.b. Lilinkotisäätiö. Viitattu 16.12.2014. <http://lilinkoti.fi/index2.html>
- Lilinkotisäätiö i.a.c. Toiminta-ajatus. Viitattu 16.12.2014. <http://lilinkoti.fi/saatio/toimintaajatus.html>

- Lilinkotisäätiö i.a.d. Yleistä. Viitattu 9.11.2015. <http://lilinkoti.fi/yleista/>
- Mielenterveyslaki 1990/1116, 14.12.1990. Viitattu 21.2.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Noppari, Eija 2004. Lapsen ja nuoren mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Koistinen, Paula; Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 312- 336.
- Nordling, Esa 2008. Skitsofreniapotilaiden psykososiaalinen kuntoutus. Teoksessa Punamäki, Raija-Leena; Nieminen, Pirkko & Kiviaho, Matti (toim.) Mieli ja terveys. Ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos, 194–205.
- Nordling, Esa & Toivio, Timo 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Paananen, Hanne 2006. Voimavarakoulu. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Pietikäinen, Petteri 2013. Hulluuden historia. Helsinki: Guadeamus Oy.
- Rouvinen-Wilenius, Päivi & Koskinen-Ollonqwis, Pirjo 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 9/2011. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere, Vastapaino, 9–21.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere, Vastapaino, 22–56.

- Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tamminen, Nina & Solin, Pia (toim.) 2013. Mielen terveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- Tuulio-Henriksson Annamari, 2007. Neuropsykologian rooli skitsofrenian tutkimuksessa ja hoidossa: hyötyä ja haasteita. Teoksessa Hokkanen, Laura; Lindeman, Marjaana & Punamäki, Raija-Leena (toim.) Hermostoverkostot, mielen terveys ja psykoterapia. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy, 50–59.
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki, WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vähäkylä, Leena 2006. Hoidossa vai heitteillä? Jyväskylä: Minerva Oy.

LIITE 1: HAASTATTELULUPA 25.2.2015

Hei! Olemme kolmannen vuoden sosionomi-opiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä asiakkaiden kokemuksista ja toiveista voimavarakursseista. Tarkoituksenamme on haastatella asiakkaita ja tallentaa haastattelut nauhurilla myöhempää tutkimista varten. Tallennettuja haastatteluita ei käytetä muuhun tarkoitukseen ja ne hävitetään asianmukaisesti käytön jälkeen. Yksityisyytenne turvaamiseksi käytämme haastateltavista peitenimiä.

Sinulla on mahdollisuus keskeyttää haastattelu silloin kun sinusta tuntuu. Voit vastata luottamuksellisesti haastattelussa, mutta mihinkään kysymykseen ei ole pakko vastata.

Pyydämme lupaa haastatella sinua.

Ystävällisin terveisin Lasse Löhönen & Mikko Palanterä

Minua _____ saa haastatella.

LIITE 2: HAASTATTELUKYSYMYSPOHJA

- 1) Millainen on hyvä leiri
- 2) Mikä kurssilla oli hyvää?
- 3) Millainen kurssin ilmapiiri oli?
- 4) Koitko että löysit omia voimavarojasi?
- 5) Opitko jotain uutta?
- 6) Miten voisit hyödyntää kurssin oppeja ja omia voimavaroja arjessa?
- 7) Mitä kehitettävää voimavarakurssissa on?
- 8) Vapaa sana.

LIITE 3: ANALYSOINNIN ESIMERKKILIITE

Esimerkkejä tapauksista	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
<p>”Täs on ihan tarpeeks. Saa olla niiku lomalla niist arkirutiineist sieltä että. Tää on niiku lomalla olis samalla. Kai-kin puolin ihan kiva.”</p>	<p>Positiivisia kokemuksia kurssista</p>		<p>Kokemukset voimavarakurssista</p>
<p>”Vähän mä petyin tähän. Ei siinä mitään huonoo ollu, mutku en minä oikein, en minä oikein mä en tuntenu tätä sitten oikein omakseni. Siinä hän se on.”</p>	<p>Negatiivisia kokemuksia kurssista</p>	<p>Mielipiteet kurssista</p>	
<p>”No se kosketti. Kovasti kosketti minua . Se puhe nii. Mielellään kuunteli ja tuomosta”</p> <p>”Hän piti hyvän esitelmän tänään päivällä silon. Aamupäivällä. Todella hyvä esitelmä ja kaiken paras näist puheista mitä tääl on ollu. Ainaki mun mielest niinku.”</p>	<p>Haastateltavat kertoivat vertaistyöntekijän pitämästä vertaisalustusoppitunnista sekä vertaistyöntekijän roolista kursilla.</p>	<p>Vertaistyön tärkeys</p>	
<p>”Jos no mun mielest, nyt yhdellä sanalla sanon - emmä tiiä voiko sanoo erinomainen, mutta hyvä mun mielestä.”</p> <p>” Tää on ollu mun mielest ainaki hyvä.”</p>	<p>Asiakkaat viihtyivät kursilla</p>	<p>Ilmapiiri</p>	<p>Kurssin ilmapiiri</p>
<p>” Nii ja, lopulta tääl on aika hyvä toverihenkin tai siis kaverihenki meillä asukkailla niin että sen puoleen.”</p>	<p>Asiakkaat kokivat uudet ihmiset tutustumisen arvoisiksi.</p>	<p>Uudet ihmissuhteet</p>	

<p>"Ihmissuhteet on tärkeitä" "Mielummin ihmisten parissa kun kotona yksin."</p>			
<p>"Mä en oikein tykkää ottaa kontakteihin noitten aino joka mun huonekaveri kun hän pyysi pari eilen ja toissapäivänä kauppaan mua." " Mä en oikein päässy kontaktiin nuitten... kyllä mä joillekin taikka yritin sanoo kaikkee jotain."</p>	<p>Kaikki eivät saaneet luotua uusia ihmissuhteita kurssilla</p>		
<p>"No kun oli noita voimavarakursseja ja mä en oikein osallistunut niihin sitten." " Niin, eikös tää oo ollu semmonen vapaamuotonen?" "En mä sano, että mä riemumielellä mennä niihin tehtäviin, mutta kuitenkin toi, että mä menin kyl aina."</p>	<p>Asiakkaat osallistuivat toimintaan vaikka se oli vapaaehtoista. Toiset osallistuivat kaiken, mutta osa jätti osallistumatta joihinkin toimiin.</p>	<p>Osallistuminen toimintaan</p>	
<p>" Että vaikka siellä oli niitä tehtäviä sun muuta niin jotkut saatto olla ja jäädä nukkuu sinne en tiedä jäikö tahallaan vai ei, mutta oli pois tietyistäkin jutuista, niin ei ne sitäkään soimannu sitten ohjaajat, että ei ollu hirvee, juttu jos jäi väliin joku juttu." "Tää on ollu mun mielest ainaki hyvä. Paitsi pari ihmistä ollu poissa."</p>	<p>Asiakkaat kokivat sen häiritseväksi, että kaikki eivät osallistuneet yhtä aktiivisesti kurssille.</p>		

<p>” Tosta surutyöstä vois puhua enemmän. Mitä se on ja miten siit pääsee eteenpäin sitte.”</p> <p>”Enemmän informaatiota että minkä tyyppistä täällä on.”</p>	<p>Asiakkaat toivat esille kehittämistarpeita kurssin sisällölle, että sen mainostukselle.</p>	<p>Kehittäminen</p>	<p>Kurssin kehittäminen</p>
<p>”En osaa sanoa oikeen paremmin. Totta ne jää mieleen nämäkin.”</p> <p>”Hyvän mielen ja...”</p>	<p>Asiakkaat eivät osanneet oikein vielä arvioida leirin vaikutusta tulevaan ja sitä mitä saavat arkeen mukaan vietäviksi.</p>	<p>Elämä leirin jälkeen</p>	<p>Voimavarat ja niiden hyödyntäminen</p>
<p>”No miten sen nyt sanois. Kaikki asiast mist puhutaan. Oppii aina uusia asioita”</p>	<p>Asiakkaat kokivat oppivansa paljon uutta kursilla.</p>	<p>Uuden oppiminen</p>	

LIITE 4: ESIMERKKIVIIKKO VOIMAVARAKURSSILTA

LILINKOTISÄÄTIÖN VOIMAVARAKURSSI II-OSA 24.3.14 - 28.3.14					
Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.30-9.00		aamiainen	aamiainen	aamiainen	aamiainen
klo 9.15		Venyttely	Venyttely	Venyttely	Venyttely
		Alustus ja yhteinen työskentely	Alustus ja yhteinen työskentely	Alustus ja yhteinen työskentely	Alustus ja yhteinen työskentely
		vertaisalustus pienryhmä	kuntoutumisen polkuja alustus pienryhmä	paluu tavoitteisiin alustus pienryhmä	paluu arkeen alustus palautteen keruu
klo 12.30		lounas omaa aikaa	lounas omaa aikaa	lounas omaa aikaa	lounas
14.00	<i>Hajottuminen</i>				HYVÄÄ KOTIMATKAA!
15.00		päiväkahvi	päiväkahvi	päiväkahvi	Paluukyydit lähtevät klo 13.00
15.30	päiväkahvi				
16.00	Kurssin avaus ja yhteinen työskentely esittely, kurssinpeli-säännöt, kurssiperiaatteet tavoitetyöskentely	Yhteinen toiminta	Yhteinen toiminta	Yhteinen toiminta	
18:00	Ilta-pala-aika, sauna ja mahdollinen muu toiminta sovitaan päivittäin	Ilta-pala-aika, sauna ja mahdollinen muu toiminta sovitaan päivittäin	Ilta-pala-aika, sauna ja mahdollinen muu toiminta sovitaan päivittäin	Ilta-pala-aika, sauna ja mahdollinen muu toiminta sovitaan päivittäin	