



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

”Onneks on Rasti, elämät risteytyy”

Rastitoiminnan vaikutus ikääntyneiden kokemaan  
mielenterveyteen ja toimintakykyyn

Hyvönen, Birgitta  
Rantanen, Mia

2017 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

”Onneks on Rasti, elämät risteytyy”

Rastitoiminnan vaikutus ikääntyneiden kokemaan  
mielenterveyteen ja toimintakykyyn

Rantanen, Mia &  
Hyvönen, Birgitta  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Tammikuu 2017

Mia Rantanen ja Birgitta Hyvönen

**”Onneks on Rasti, elämät risteytyy”**

**Rastitoiminnan vaikutus ikääntyneiden kokemaan mielenterveyteen ja toimintakykyyn**

Vuosi

2017

Sivumäärä

66

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Vantaalla toimiville mielenterveysyhteisöille tietoa siitä, millaista hyötyä asiakkaat kokivat saavansa rastitoimintaan osallistumisesta ja millaisia toiminnan kehittämiseen liittyviä ajatuksia heillä oli. Tarkoituksena oli selvittää Havurastin ja Myyrastin asiakkaiden kokemia toiminnan vaikutuksia mielenterveyteen ja toimintakykyyn sekä kartoittaa asiakkaiden ajatuksia toiminnan kehittämistarpeista.

Tutkimusaineiston keruu tehtiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Molemmista Rasteissa pidettiin kaksi ryhmähaastattelua, joihin osallistui yhteensä 29 asiakasta. Laadullisiin menetelmiin päädyttiin, koska niiden avulla oli hyvä kuvata haastateltavien subjektiivisia kokemuksia ja näkemyksiä. Ikääntyneiden mielenterveyttä ja toimintakykyä sekä niihin liittyviä tekijöitä ja tukemisen keinoja käsiteltiin toisiinsa linkittyvinä hyvinvoinnin ulottuvuuksina. Ikääntyneille järjestetyn matalan kynnyksen päivätoiminnan hyötyjä ja kolmannen sektorin järjestämän toiminnan yhteiskunnallista merkitystä avattiin Rastitoiminnan esittelyn yhteydessä.

Tulosten mukaan rastitoimintaan osallistumisella oli suuri positiivinen vaikutus koettuun mielenterveyteen ja toimintakykyyn. Ohjaajilta saatu huomio ja apu sekä vertaisten antama tuki loivat turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Mielenkiintoisen toiminnan ja lämminkemisen seurauksen koettiin virkistäneen ja tuoneen elämään sisältöä. Osalle Rastissa käyminen oli ollut merkittävä toipumista edistävä ja elämänhalua lisäävä tekijä. Rastitoimintaan osallistuminen oli myös antanut rytmiä päiviin ja auttanut jaksamaan arjessa paremmin.

Asiakkaat kokivat rastitoiminnan tärkeäksi ja olivat erittäin tyytyväisiä Rasteissa järjestettyyn toimintaan ja saamaansa sosiaaliseen tukeen. Kehittämistarpeiden sijaan esiin nousi asiakkaiden huoli toiminnan jatkuvuudesta rahoituksen epävarmuuden vuoksi. Asiakkaat toivoivat yhteiskunnalta arvostusta ja isompaa taloudellista panostusta ikääntyville suunnattuihin, helposti saavutettaviin ja vapaaehtoisuuteen perustuviin päivätoimintoihin. Saadut tulokset ovat samansuuntaisia muiden aiheeseen liittyvien tutkimusten kanssa ja niitä on mahdollista hyödyntää haettaessa Rastitoiminnalle rahoitusta.

Asiasanat: ikääntyneet, mielenterveys, toimintakyky, päivätoiminta

Mia Rantanen & Birgitta Hyvönen

**The affects of Rasti activities of older people experiencing mental health and functional capacity**

Year	2017	Pages	66
------	------	-------	----

---

The main goal of the thesis was to produce information for Havurasti and Myyrasti community mental health services in the city of Vantaa about how their clients experienced the benefits of participating in Rasti activities (easily accessible voluntary daytime activities organised for the elderly and what kind of thoughts and ideas the clients had about improving the activities. The purpose of the thesis was to collect information from Rasti clients about how they were influenced by participating in Rasti activities and how the activities affected their mental health and performance.

The data for the thesis was collected by using semi-structured theme interviews and the data was analysed by using content analysis. Two sets of group interview sessions were arranged in both Rasti community mental health services with total of 29 participants. Qualitative research methods were chosen in order to receive subjective views and experiences from the interviewed clients.

Mental health and functional ability of the elderly and related means of support were handled as dimensions of wellbeing that are linked together. The benefits and social importance of the low-threshold daytime activities organised for the elderly by the third sector were discussed in the introduction of the thesis.

According to the results, participating in Rasti activities had a great positive impact for the mental health and functional ability among Havurasti and Myyrasti clients. The help and attention given by the instructors and the support from the peers created a feeling of security and togetherness. Interesting activities and warm-hearted company was experienced as a refreshing thing and they added meaning to their lives. For some clients, participating in Rasti activities became a significant factor for their recovery progress and it increased their zest for life. The participants could also plan their daily routines with the activities and gained strength to carry on their everyday lives.

The clients experienced Rasti activities as very important for them. They were really satisfied with the activities and social support that was received through them. Instead of developing the Rasti activities, the clients were worried about the continuity of Rasti activities because of the uncertain of financing.

The clients were hoping for greater respect from the society and more economical support for the voluntary activities as well as easily accessible daytime activities targeted at the elderly. The results that were received are similar with the results in related to the topic and they can possibly be beneficial when applying funding for the future Rasti activities.

Keywords: elderly, mental health, functional ability, day care centre activity

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Kolmannen sektorin tuottamat tukipalvelut .....	7
2.1	Mielenterveyttä ja toimintakykyä vahvistava päivätoiminta ikääntyneille .....	9
2.2	Rastitoiminta.....	11
3	Ikääntyneiden mielenterveys ja toimintakyky .....	14
3.1	Mielenterveyden ja toimintakyvyn määritelmät.....	15
3.2	Ikääntyneiden mielenterveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat tekijät.....	17
3.3	Ikääntyneiden mielenterveyden ja toimintakyvyn tukeminen .....	20
4	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	22
5	Tutkimuksen toteuttaminen ja tutkimusmenetelmät .....	22
5.1	Haastatteluun osallistujat .....	23
5.2	Aineiston keruu .....	23
5.3	Aineiston analysointi.....	25
6	Tutkimuksen tulokset .....	27
6.1	Asiakkaiden moninaisuus.....	27
6.2	Rastitoiminnan vaikutus koettuun mielenterveyteen ja toimintakykyyn.....	30
6.2.1	Koettu vaikutus mielenterveyteen .....	30
6.2.2	Koettu vaikutus toimintakykyyn .....	38
6.3	Rastitoiminnan kehittäminen .....	41
6.3.1	Kokemuksia rastitoiminnasta.....	41
6.3.2	Rastitoiminnalle annetut merkitykset .....	43
6.3.3	Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen.....	44
7	Pohdinta .....	46
7.1	Tulosten tarkastelu .....	46
7.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	55
8	Päätelmät .....	60
	Lähteet .....	67
	Liitteet.....	70

## 1 Johdanto

Suomessa on neljännesmiljoona yli 80 vuotiasta. Kahdenkymmenen vuoden kuluttua heitä on arviolta kaksinkertainen määrä. Ikääntyvien toimintakyvyn myönteinen kehitys luo edellytyksiä sille, että yhä suurempi osa pystyy, nykyhallituksen tavoitteiden mukaisesti, asumaan itsenäisesti kotona. Yli 75-vuotiailla on kuitenkin enenevässä määrin vaikeuksia selviytyä päivittäisistä toimista ja arjen askareista sekä ongelmia mielenterveyden kanssa. Yksinäisyys, läheisten ihmisten ja lähiympäristön tuen puute altistavat masennukselle ja psyykkiselle kuormitukselle. Ikääntyvien määrän ja tarpeiden lisääntyessä sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestelmä on suuren haasteen edessä. Ratkottavana on muun muassa kuinka ikääntyvien palvelutarpeen kasvua voidaan vähentää sekä miten terveys- ja sosiaalimenojen kasvua kyetään hillitsemään. (Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011.)

Ikääntyvien lisääntyvien palvelutarpeiden myötä kolmannen sektorin tuottamien sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve kasvaa. Järjestötoimijat tuottavat jo nyt neljänneksen sosiaali- ja terveyspalveluista. (Yksityiset sosiaali- ja terveyspalvelut 2016.) Ne täydentävät julkisen sektorin palvelutarjontaa ja paikkaavat palvelutarjonnan aukkoja. Ennalta ehkäisevä toiminta ja tukipalvelut, jolla ylläpidetään kansalaisten toimintakykyä, terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, ovat enenevässä määrin siirtymässä järjestöjen vastuulle. (Cederlöf 2010, 95.) Järjestöjen toimintaan osallistuvat ovat tyytyväisiä ja kokevat toiminnan vaikuttavan positiivisesti yleiseen hyvinvointiinsa (RAY tukee -barometrin loppuraportti 2016). Sekä asiakkaiden että kuntien kokemista hyödyistä huolimatta järjestöille suunnattu tuki on muuttunut epävarmimmaksi. Tulevan sote-uudistuksen ja sosiaali- ja terveystieteiden avustavan Raha-automaattiyhdistyksen yritysmuodon muutosten vaikutukset järjestöjen palvelutuotantoon ovat avoinna. (Kiukas 2016, 6.)

Ikääntyneiden voimavarat ja elämänlaatu heikkenevät usein monien terveys- ja toimintakykyongelmien myötä. Ikääntyneille suunnatulla päivätoiminnalla pyritään lisäämään asiakkaiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Päivätoimintaa järjestetään useimmiten päiväkeskuksissa ja niistä puhutaan samaa tarkoittavasti. Opinnäytetyössä käytetään sekä päivätoiminnasta että päiväkeskustoiminnasta tehtyjä tutkimuksia tutkimusten niukkuuden vuoksi.

Yleishyödyllinen Vanhusten Kotiapusäätiö on edistänyt vanhusten asemaa ja hyvinvointia Vantaalla jo vuodesta 1972. (Vanhusten Kotiapusäätiö.) Säätiö ylläpitää kahta ikääntyneille tarkoitettua matalan kynnyksen päivätoimintapaikkaa. Havurastin ja Myyrastin mielenterveysyhteisöissä järjestetään yhteisöllisyyttä ja asiakkaiden osallisuutta korostavaa avointa päivätoimintaa. Rastien toiminta koostuu ryhmätoiminnasta, yksilöllisestä tuesta ja

ohjauksesta sekä vertaistuesta. Tutkimuksessa esiintyvällä rastitoiminta-ilmauksella tarkoitetaan Havurastin ja Myyrastin toimintaa.

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite valittiin yhteistyössä Havurastin ja Myyrastin henkilökunnan kanssa. Työelämän edustajan toivomuksena oli saada uutta tietoa rastitoiminnan hyödyistä asiakkaille, jotta toiminnan jatkuvuus ja kehittäminen voitaisiin paremmin turvata. Opinnäytetyössä käytetään tutkimus-käsitettä kuvaamaan opinnäytetyön tutkimuksen tekoa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää rastitoimintaan osallistuvien asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksesta omaan mielenterveyteensä ja toimintakykyynsä sekä kartoittaa asiakkaiden ajatuksia toiminnan kehittämistarpeista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, millaista hyötyä Havurastin ja Myyrastin asiakkaat kokevat saavansa toimintaan osallistumisesta ja millaisia toiminnan kehittämiseen liittyviä ajatuksia heillä oli.

Perinteisestä tutkimuksen esittämistavasta poiketen tutkimuksessa esitetään tutkimuskysymyksiin vastaamisen lisäksi tutkimustuloksia, jotka antavat tietoa asiakkaiden moninaisuudesta ja erilaisista tarpeista osallistua rastitoimintaan. Tulosten esittämisessä käytetään tutkimuksen perinteisestä esitystavasta poiketen runsaasti aineistosta poimittuja sitaatteja, koska tutkimuksen raportoinnissa haluttiin huomioida työelämäkumppanin tarpeet ja rastitoiminnan asiakkaat. Mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti voivat käyttää saatuja tuloksia hakiessaan toiminnalle ja sen kehittämiseksi vuotuista rahoitusta.

## 2 Kolmannen sektorin tuottamat tukipalvelut

Suomessa julkisen sektorin vastuulla ovat sosiaali- ja terveyspalvelujen tuotannon ohjaus, valvonta ja rahoitus. Sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmän perustana on kunnallinen sosiaali- ja terveydenhuolto, jota valtio tukee. Lisäksi sosiaali- ja terveyspalveluja tuotetaan yrityksissä ja kolmannella sektorilla. Kolmannen sektorin laaja sosiaali- ja terveysjärjestöjen kenttä tuottaa sekä maksullisia että maksuttomia sosiaali- ja terveyspalveluja (Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä ja vastuut 2016), jotka täydentävät julkisia palveluja. 2000-luvulla yritysten ja kolmannen sektorin osuus sosiaali- ja terveyspalvelujen tuotannosta on jatkuvasti noussut ja nykyisin se kattaa reilun neljänneksen kaikista sosiaali- ja terveyspalveluista. Väestön ikääntymisen myötä järjestöjen tuottamien sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve kasvaa yhä edelleen. (Yksityiset sosiaali- ja terveyspalvelut 2016.)

Lakisääteiset sosiaali- ja terveyspalvelut vievät suurimman osan julkisen sektorin resursseista ja kunnilla on vaikeuksia suoriutua ihmisten tarpeisiin vastaavien tärkeiden palvelujen tuottamisesta. Ennaltaehkäisevien palveluiden ja tukipalvelujen väheneminen ajaa ihmiset ennem-

min tai myöhemmin raskaampiin ja kalliimpiin palveluihin. Kun tärkeät tehtävät jäävät julkiselta sektorilta hoitamatta, monet tukipalvelut ja apu ovat kolmannen sektorin ja omaisten varassa. Toisaalta kolmas sektori on kunnille mieluinen kumppani, sillä kunnat ovat tiedosta neet järjestökentän toimijoiden kyvyt parantaa palvelujen tuotannon tehokkuutta ja tuottavuutta. (Pihlaja 2011.) Järjestöt täydentävät kuntien palvelutarjontaa ja paikkaavat palvelutarjonnan aukkoja erityisesti niillä alueilla, joissa julkiset palvelut ovat muuten puutteelliset. Usein näissä palveluissa on kyse ennalta ehkäisevästä toiminnasta, jolla pidetään yllä kansalaisten toimintakykyä, terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. (Cederlöf 2010, 95.)

2000-luvulla kolmannen sektorin rooli sosiaali- ja terveystalouden tuottajana on jatkuvasti noussut. Väestön ikääntymisen myötä järjestöjen tuottamien sosiaali- ja terveystalouden tarve kasvaa koko ajan. (Yksityiset sosiaali- ja terveystaloudet 2016.) Valviran rekisteritietojen perusteella sosiaali ja terveystaloudet suoraan itse tuottavia järjestöjä on reilusti yli 900. Järjestöt vastaavat suuresta osasta ongelmia ehkäisevää ja kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Palvelut ovat luonteeltaan ainutlaatuisia, käyttäjien tarpeista nousevia ja arjessa kiinni olevia. Lisäksi niitä tuotetaan myös pienten erityisryhmien tarpeisiin. (Lindholm 2016, 3, 6, 21.) Järjestötoiminnan joustavuus on etu sekä toiminnalle että sen asiakkaille, sillä toiminnan itsenäisyys ja liikkumavara mahdollistavat tarkoituksenmukaisen palvelun ja nopean reagoinnin (Cederlöf 2010, 98).

Vaikka järjestöjen ja kuntien välinen kumppanuus on vahvistunut, on järjestöjen tuki kuntatalouden säästöpainneissa samalla vastikkeellistunut ja muuttanut järjestöille suunnatun tuen epävarmimmaksi ja osin heikentänyt sitä. (Cederlöf 2010, 95-96.) Järjestötoimijat ovat kuitenkin vielä suurempien muutosten edessä, sillä sekä sote-uudistus että Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) yhdistyminen muiden rahapeliyhteisöjen kanssa tuovat niiden rahoitus pohjaan epävarmuutta. Sote-uudistuksen myötä järjestöjen kumppanit, kunnat ja sairaanhoitopiirit, väistyvät. Järjestöjen palvelutoimintaa tukevan RAY:n yhdistymisen pelätään muuttavan avustajajärjestelmää järjestöjen kannalta epäedulliseen suuntaan. (Kiukas 2016, 6.)

Järjestöjen toimintaan osallistuvat asiakkaat ovat tyytyväisiä tarjottuun toimintaan. Vuotuisen RAY Barometrin (RAY tukee - Barometrin loppuraportti 2016) mukaan järjestötoimintaan osallistuminen pystyy tarjoamaan osallistujille niitä asioita, mitä he toiminnalta odottavat. Kyselyllä kartoitettiin RAY:n avustusta saavien järjestöjen toimintaan osallistuneiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista heidän yleiseen hyvinvointiinsa. Lisäksi kysely kartoitti sekä avunsaajien ja vapaaehtoistyöntekijöiden toiminnasta saamia hyötyjä. Keskeisimmät vaikutukset olivat mahdollisuus tulla kuulluksi, kokemusten jakaminen ja uusien ystävien saaminen. Koetuista hyödyistä tärkeimmät olivat uusiin ihmisiin tutustuminen, kivan ja mielekkään tekemisen saaminen, uusien tietojen saaminen ja uusien asioiden oppiminen, muiden auttaminen sekä vertaistuen saaminen. Vanhemmissa ikäluokissa halu tutustua uusiin ihmisiin, halu



auttaa muita ja halu kuulua johonkin ryhmään sekä mielekkään ja mukavan tekemisen saaminen näyttäytyivät kaikkein tärkeimpinä.

## 2.1 Mielenterveyttä ja toimintakykyä vahvistava päivätoiminta ikääntyneille

Päivätoiminta on tavoitteellista toimintaa. Ikääntyneille tarkoitetun päivätoiminnan tarkoituksena on tukea tai ylläpitää asiakkaan fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä sekä edistää kotona asumiseen liittyviä valmiuksia. Ikääntyneen arjessa selviytymistä vahvistetaan toimintakyvyn eri osa-alueita tukevalla toiminnalla ja antamalla kotona selviytymiseen liittyvää tiedollista ja taidollista ohjausta ja neuvontaa. (Ikäihmisten avoin päivätoiminta 2016.) Ennaltaehkäisevällä toiminnalla vaikutetaan ikääntyneiden elämänlaatuun myönteisesti ja tuetaan itsenäiseen selviytymiseen tarvittavia voimavaroja. Päivätoiminnalla tuetaan ennaltaehkäisevän ja toimintakykyä ylläpitävän tavoitteen lisäksi ikääntyneiden avohoitoa ja laitoksesta kotiutuvien, huonokuntoisten ja sairaiden ikääntyneiden kotona selviytymistä (Hämäläinen 2004, 24).

Päivätoiminta voi olla kunnan tai muun tahon järjestämää, tai eri sektorin toimijoiden yhteistyönä toteuttamaa. Vantaan kaupungin järjestämän päivätoiminnan tavoitteena on tarjota ikääntyville mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Vantaalla päivätoiminta on suunnattu ensisijaisesti muistisairaille, omaishoidettaville ja omaisiaan hoitaville sekä syrjäytymisvaarassa oleville vanhuksille. Päivätoimintaan hakeudutaan palvelutarpeen arvioinnin kautta ja toiminta on pääasiassa maksullista. (Ikäihmisen palveluopas, 43.) Rastitoiminta on esimerkki matalan kynnyksen päivätoiminnasta, jota Vantaan kaupunki ja RAY yhteistyössä rahoittavat ja jota kolmannen sektorin toimija järjestää. Rastien kohde-ryhmä on avoin. Toimintaan ovat tervetulleita ne ikääntyneet vantaalaiset, joilla on mielen-terveyden tai elämänhallinnan haasteita tai jotka haluavat hoitaa mielenterveyttään ja ylläpitää toimintakykyään päivätoiminnan keinoin.

Toimintaa toteutetaan monin eri tavoin. Toimintamuodot vaihtelevat avoimesta kohtaamispaikasta lähetteen vaativiin kuntouttaviin päiväkeskustoimintoihin. Päiväkeskukset järjestävät muun muassa virkkeellistä toimintaa ja luovat onnistumisen ja itsenäisen selviytymisen elämyksiä. Päiväkeskustoiminta luo turvallisuutta ja sisältöä vanhusten elämään ja rytmittää elämää ja arkea. (Hämäläinen 2004, 41.) Päivätoimintaan sisältyy usein myös psykososiaalista toimintakykyä ylläpitäviä ryhmätoimintoja sekä terveyttä ylläpitävää ohjausta, liikuntaa ja kehonhuoltoa. Ikääntyneiden yksinäisyyttä ehkäistään tarjoamalla tilaisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Päiväkeskusten henkilökunta on yleensä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotka antavat asiakkaille palvelu- ja sosiaaliohjausta sekä terveysneuvontaa.

Asiakkaiden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet saattavat vaihdella paljon. Asiakkaiden toimintakyky vaihtelee runsaasti apua tarvitsevista erittäin hyväkuntoisiin, aktiivisista osallistujista toiminnassa mukana olijoihin ja laajat sosiaaliset verkostot omaavista yksinäisiin. (Hämäläinen 2004, 34-35.) Mielenterveys- ja päihdeongelmallisille kohdennettuja päivätoimintapalveluja löytyi tätä tutkimusta tehdessä hyvin vähän. Klubitalot järjestävät toimintaa mielenterveyskuntoutujille, mutta niiden tavoitteena on sairaalahoidon tarpeen vähentämisen lisäksi tukea paluuta työelämään tai koulutukseen. Päihde- ja mielenterveysasiakkaille on myös tarjolla erilaista ryhmätoimintaa oma-apu- ja vertaistukiryhmissä, mutta yleensä toimintaa ei ole suunnattu erikseen ikääntyville.

Ikääntyneille suunnattuun päivätoimintaan liittyvät suomalaiset tutkimukset ovat enimmäkseen olleet kokemuksellisia tutkimuksia, joissa asiakkaita haastatteleamalla on pyritty selvittämään, mikä merkitys toiminnalla on heille ollut. Tutkimuksiin osallistuneet ovat kokeneet päivätoiminnan olevan merkityksellistä kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla. Hämäläinen (2004, 38, 59) on tutkinut ikääntyneiden päiväkeskuspalveluita käyttävien kokemuksia ja näkemyksiä palveluista ja selvittänyt heidän toiveitaan palvelujen kehittämiseksi. Tutkimukseen osallistuneet olivat hyvin tyytyväisiä päivätoiminnan palveluihin sekä kiitollisia saamastaan hoidosta ja palvelusta. Suuria kehittämistarpeita ei tutkimuksessa noussut esiin. Päivätoiminnalla koettiin olevan omatoimisuutta vahvistava ja voimaannuttava vaikutus. Päiväkeskukset miellettiin sosiaalisiksi areenaksi, jossa sosiaalinen verkosto tarjosi mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin, keskinäiseen vuorovaikutukseen ja tuen saamiseen. Lisäksi päiväkeskustoiminnan katsottiin turvaavan iäkkäiden arkielämän perustarpeita.

Hämäläisen tutkimuksessa (2004, 35-36, 39-45) ikääntyneiden psyykkisen toimintakyvyn tukemisen kannalta merkittävää oli ikääntyneiden kokemus päiväkeskuksen toiminnan turvallisuudesta ja virkistäväyydestä. Toiminnan tarjoamat virkistys-, harrastus- ja opiskelumahdollisuudet sekä retket ja ostosreissut olivat ikääntyneille mieleen. Älyllisten toimintojen, kuten muistin, ongelmanratkaisun ja havaintojen nopeuden harjoittamisella koettiin saatavan hyviä tuloksia. Päiväkeskusten toiminnan tarjoamien onnistumisen kokemusten koettiin vaikuttavan myönteisesti psyykkiseen itsetuntoon. Myös liikunta koettiin tärkeäksi. Ryhmässä liikkuminen antoi yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia.

Pajusen (2001, 25-31) tutkimuksessa selvitettiin ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksessa. Tutkimuksen perusteella päiväkeskustoiminnalla on merkitystä sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta erityisesti ikääntyneiden kokemien sosiaalisten merkitysten ja yhteisöllisyyden kokemisen vuoksi. Päiväkeskustoiminnan vaikuttavuudesta kysyttäessä tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet korostivat sosiaalisten suhteiden merkitystä ja kokivat päiväkeskustoiminnan vähentävän yksinäi-

syöttä. Päiväkeskustoiminnassa tärkeäksi koettiin toisten ikääntyvien tapaaminen, henkilökunnan ja muiden ikääntyneiden kanssa yhdessä toimiminen sekä johonkin ryhmään kuuluminen. Ikääntyneet kokivat ryhmään kuulumisen liittävän heidät osaksi jotakin suurempaa sosiaalista verkostoa. Päiväkeskustoiminnan nähtiin myös tuovan huolenpidollista turvaa, josta sai apua esimerkiksi lääkityksen kanssa. Päiväkeskustoiminta rytmitti päivää ja antoi mahdollisuuden pitää huolta itsestään ja omasta kunnostaan järjestetyn liikunnan avulla. Liikuntaryhmiin osallistuminen motivoi ikääntyneitä liikkumaan myös kotona ja ylläpitämään näin fyysistä toimintakykyään.

Päivätoiminnan hyötyjä Englannissa selvittäneen Gilesin (2015, 10-13) mukaan tutkimuksia asiakkaiden kokemista päivätoiminnan vaikutuksista ei ole juurikaan tehty, koska päivätoiminnalla on ollut marginaalinen asema ja toisaalta niiden asiakaskunnalla heikko sosiaalinen status. Päivätoiminnan kutsuminen matalan kynnyksen palveluksi on todennäköisesti vähentänyt sen yhteiskunnallista arvoa ikääntyvien hyvinvoinnin tukemisessa. Päivätoiminta ei kuitenkaan palvele vain tietyn kohderyhmän tarpeita vaan toiminta vastaa monenlaisien ihmisryhmien tarpeisiin. Päivätoimintaan osallistumisella tiedetään olevan monia vaikutuksia. Ne auttavat ihmisiä selviytymään itsenäisesti yhteisöissään, tarjoavat sosiaalista tukea ja seuraa, kuntoutusta, hoitoa, arviointia ja seurantaa. Lisäksi päiväkeskukset tarjoavat läheisille tukea ja hengähdystaukoa. Päivätoiminnan hyödyistä tärkeimpinä mainitaan asiakkaiden toimintakyvyn kohentaminen, läheisten stressin lievittyminen ja kotona selviytymisen piteneminen.

## 2.2 Rastitoiminta

Rastitoiminnan kohderyhmänä ovat yksinäisyydestä, mielenterveysongelmista tai sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemisestä kärsivät vantaalaiset ikääntyneet. Mielenterveysyhteisöjen päivätoiminnan tarkoituksena on tukea ikääntyneiden ja heidän läheistensä mielenterveyttä sekä päihteettömyyttä, tukea omatoimisuutta, edistää itsenäistä elämää ja kotona selviytymistä sekä ehkäistä psykiatrisen hoidon tarvetta. Ohjauksella, neuvonnalla ja tavoitteellisella ryhmätoiminnalla pyritään lisäämään asiakkaiden voimavaroja sekä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Rastit tarjoavat mahdollisuuden yksilölliseen tukeen ja ohjaukseen, tekemistä erilaisissa ryhmissä, vapaamuotoista sosiaalista toimintaa ja yhdessäoloa. Matalan kynnyksen rastitoiminta vastaa syrjäytymisen ja yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn sekä kotona asumisen tukemisen valtakunnallisiin tavoitteisiin. Rastien toimintaa rahoittavat Vantaan kaupunki ja Raha-automaattiyhdistys (RAY). Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia, retkistä yms. toiminnasta peritään pientä maksua. (Toimintakertomus 2015, Toimintasuunnitelma 2016, Havu- ja Myyrastien asiakasopas, Mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti.)

Myyrasti ja Havurasti ovat mielenterveyttä tukevia avoimia yhteisöjä, johon voi tulla ilman lähetettä. Toiminnan tavoitteena on pitää vanheneva ihminen mukana ympäröivässä maailmassa huomioimalla hänen yksilölliset voimavaransa sekä tarjoamalla mahdollisuuksia ja oivalluksia. Toiminta on mielenterveyttä edistävää ja vanhenemiseen kuuluvan elämänvaiheen hyväksymistä tukevaa. Rastien arvoina ovat vapaaehtoisuus, yhteisöllisyys ja osallisuus, joiden pohjalta rastien toiminta-periaatteet ja työtavat rakentuvat. Toiminta tarjoaa osallistujille mahdollisuuden yhdessäoloon ja yhteisölliseen toimintaan. Rastien toiminnasta vastaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset tarjoavat yksilöllistä tukea ja ohjausta. Lisäksi toiminnassa on mukana myös vertaisohjaajia ja vapaaehtoisia. (Havurastin ja Myyrastin visio ja toiminta-ajatus 2008.) Rastitoiminnan kehittämistyössä pyritään aktiivisesti kehittämään uusia, hyvinvointia ja yhdessäoloa edistäviä työskentelytapoja. Tarjoamalla monipuolista ryhmätoimintaa halutaan vastata asiakkaiden monimuotoistumisen haasteeseen. Ohjauksen ja neuvonnan avulla pyritään lisäämään ikääntyneiden ja heidän läheistensä voimavaroja mielenterveysongelmien kohtaamiseksi ja ratkaisemiseksi. (Toimintakertomus 2015, Toimintasuunnitelma 2016, Mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti.)

Rastitoiminta kokoaa yhteen erityyppisiä vanhenevia ihmisiä, jotka kokevat yhteisöön kuulumisen itselleen merkityksellisenä. Toimintaan osallistumisen edellytys on, että selviytyy psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn puitteissa ja kykenee liikkumaan itsenäisesti. (Havurastin ja Myyrastin visio ja toiminta-ajatus.) Kävijätilastojen (2015) mukaan Havurastissa oli vuoden lopussa kirjoilla 139 ja Myyrastissa 91 asiakasta. Koko vuonna asiakaskäyntejä oli molemmissa rasteissa yhteensä melkein 12000. Käyntien keskiarvo Havurastissa oli 666 asiakasta kuukaudessa ja päivässä 33. Myyrastissa kävi 420 asiakasta kuukaudessa ja päivittäin käyntejä oli noin 21. Asiakasmäärät ovat olleet kasvussa. Uusia asiakkaita oli Havurastiin tullut 78 vuoden aikana ja Myyrastiin 44. Kävijöistä suurin osa on naisia, Havurastissa miesten osuus on kolmannes ja Myyrastissa neljännes kaikista asiakkaista.

Asiakastyytyväisyyskyselyjen (2015) mukaan yli puolet asiakkaista oli ohjautunut toimintaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista sekä peruspalveluista (terveysasema, lääkäri, kotihoito, sosiaalityöntekijä) että erikoissairaanhoidosta (vanhuspsykiatrian osastot) ja erikoispalveluista (A-klinikat). Kyselyyn vastaajat olivat tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä saamaansa vastaanottoon, henkilökunnan ja vertaisten antamaan tukeen sekä kokemukseensa porukkaan kuulumisesta ja uusien ystävien saamisesta. Asiakkaat kokivat rastitoiminnalla olleen merkittävä vaikutus yksinäisyyden tunteen ja päihteiden käytön vähenemiseen sekä mielenterveyden vahvistumiseen. Toimintaan osallistumisella on ollut positiivista vaikutusta fyysiseen kuntoon, arjessa selviytymiseen kotona sekä pärjäämiseen kodin ulkopuolella. Lisäksi osallistujat kokivat voivansa vaikuttaa rastin asioihin ja saavansa toiminnan myötä mahdollisuuden kokeilla uusia asioita.

Rastit toimivat matalan kynnyksen periaatteella, toimintaan voi osallistua ilmoittautumatta ja se on maksutonta. Asiakkaat ja heidän läheisensä voivat olla suoraan yhteydessä rastien henkilökuntaan ja sopia tutustumiskäynnistä. Rastit tekevät tiivistä yhteistyötä muiden Vantaalla toimivien palveluntarjoajien kanssa. Rastien tärkeimpiä yhteistyötahoja ovat mm. Vantaan kaupungin kotihoito, päivätoiminta, asiakasohjausyksiköt ja mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä terveyskeskukset ja HUS:n geropsykiatrian poliklinikka ja osasto P4 (Toimintasuunnitelma 2016). Ammattihenkilöstö ohjaa asiakkaita rastitoimintaan ja tarvittaessa lähtee mukaan saattamaan. Asiakasta motivoidaan mukaan toimintaan varaamalla kohtaamiselle riittävästi aikaa. Tutustumisvaiheessa asiakasta tavoitellaan myös puhelimitse. Asiakkaan toimintaan kiinnittymisen jälkeen painopiste siirtyy vertaistukeen ja yhteisöllisyyteen. (Mielenterveysyhteisöt - Ikääntyneiden mielenterveyden tukeminen avohuollon keinoin 2016.)

Rastitoiminnassa on mahdollisuus osallistua ryhmiin, vapaamuotoiseen sosiaaliseen yhdessä-oloon sekä saada tukea ja ohjausta yksilölliseen selviytymiseen. Toiminnan kautta voi saada vertaistukea ja osallistua toimintaan vapaaehtoistyöntekijänä esimerkiksi ryhmänvetäjänä. Toiminnan sisältö on monipuolista. Viikko-ohjelma tarjoaa avoimia toiminnallisia ryhmiä (mm. musiikki ja laulu, liikunta, ulkoilu ja pelailu, rentoutus, ruoan laitto, kirjallisuus, tarinointi, ATK, aivojumppa), suljettuja ryhmiä (mm. elämäntaparyhmä päihteitä ongelmallisesti käyttäville, tunneryhmä, eläkkeelle siirtymistä tukeva unelmointiryhmä, senioripysäkki-keskusteluryhmä, turvallisuuden kokemusta tukeva Suvanto-ryhmä) sekä viikoittaisen yhteisökokouksen, jossa asiakkaiden kanssa suunnitellaan rastien ohjelmaa. Yhteisökahvit juodaan päivittäin ja halutessaan asiakkaat voivat kokata kaikille. Kuukausittain Havurastissa ja Myyrastissa käy vierailijoita, järjestetään tapahtumia, katsotaan elokuvia, pidetään juhlia ja tehdään retkiä. (Mielenterveysyhteisöt - Ikääntyneiden mielenterveyden tukeminen avohuollon keinoin 2016, Henkilökohtainen tiedonanto a.)

Rastitoiminnan merkitystä asiakkaiden kokemana selvitettiin vuonna 2011. Tutkimuksen perusteella asiakkaat olivat tyytyväisiä Rastien toimintaan, erityisesti toisten asiakkaiden läsnäolo, ohjaajilta saatava tuki ja Rastien ohjelma koettiin merkitykselliseksi. Rasteissa käymisen koettiin myös lieventävän ja ehkäisevän yksinäisyyttä sekä tuovan uudenlaista sisältöä elämään. Rastitoimintaan osallistumisella nähtiin olevan mielialaa kohottava vaikutus. Asiakkaiden mukaan mieltä piristävät muiden ihmisten tapaaminen ja heidän kanssaan jutteleminen sekä virikkeellinen ohjelma ja mahdollisuus vaikuttaa ohjelmien sisältöön. Kokemusten jakamisen koettiin luovan turvallisuuden tunnetta ja ryhmässä olon tuovan tunnetta kuulumisesta johonkin. Asiakkaat kokivat saavansa ohjaajilta tukea vaikeissa elämäntilanteissa ja neuvontaa erilaisissa asioissa. (Palu & Tesarczyk 2011.)

### 3 Ikääntyneiden mielenterveys ja toimintakyky

Suomalainen yhteiskunta ikääntyy. Samalla kun väestön elinikä pitenee, syntyvyys laskee. Seuraavan kahden vuosikymmenen aikana 65 vuotta täyttäneiden määrän arvioidaan kasvavan yli puolitoistakertaiseksi ja 80 vuotta täyttäneiden määrän kaksinkertaistuvan. Yhteiskuntapolitiikan keskeisiä kysymyksiä ovat muun muassa, kuinka paljon ikääntyvien palvelutarve tulevaisuudessa suurenee ja miten palvelutarpeen kasvua, hoidon ja hoivan tarvetta, voidaan vähentää. Avoimia kysymyksiä ovat myös miten eri väestöryhmien terveys- ja hyvinvointieroja voidaan kaventaa ja millä terveys- ja sosiaaliturvan menojen kasvua kyetään hillitsemään. (Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011, 9.)

Ikääntyvien toimintakyvyn myönteinen kehitys tulee kompensoimaan osan ikääntymisen kansantaloutta kuormittavista vaikutuksista. Toimintakyvyn koheneminen luo edellytyksiä sille, että yhä suurempi osa ikääntyneistä pystyy asumaan kotonaan itsenäisesti sekä osallistumaan monenlaiseen vapaaehtoistoimintaan ja omaistensa huolenpitoon. (Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011, 148.) Toisaalta eliniän pidentymisen ja väestön vanhenemisen myötä myös huonokuntoisten, toimintarajoitteisten ja apua tarvitsevien määrä kasvaa väistämättä. Kehityksestä huolimatta ikääntyneille suunnatut palvelut ovat kuitenkin niukentuneet 90-luvulta lähtien. Palvelujen kattavuus on supistunut ja erityisesti psykogeriatriset erikoissairaanhoidon paikat, pitkäaikaishoidon paikat sekä kotona asumista tukeva kodinhoitoapu ovat vähentyneet. Nykyinen kotipalvelu on kohdennettu suppealle, eniten apua ja hoitoa tarvitsevien ryhmälle ja ikääntyneiden vastuu omasta elämästä on lisääntynyt. Kunnallisten palvelujen kohdentaminen sekä avun tarpeen että maksukyvyn mukaan ovat lisänneet omaishoitoa ja kasvattaneet yksityisten palvelujen käyttöä. (Julkunen 2003, 406-409.)

Ikääntyessäänkin ihmiset säilyttävät yksilöllisyytensä. Yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat subjektiiviseen kokemukseen mielenterveydestä ja toimintakyvystä. Alle 75-vuotiaat ikääntyneet kokevat terveytensä suhteellisen hyväksi ja heidän sosiaalinen ja henkinen aktiivisuutensa on hyvä. Sen sijaan myöhäisvanhuuteen kasautuvat somaattiset sairaudet sekä psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat. Yksilön persoonallisuudella on suuri merkitys ikääntymisen tuomien muutosten kokemiseen eivätkä elämässä olleet menetykset ja vaikeudet sinällään ole uhka psyykkiselle tasapainolle. Lapsuuden ja nuoruuden aikaisten traumaattisten kokemusten käsittelemättömyys voivat sen sijaan olla riski mielenterveydelle. Ikääntynyt voi myös jäädä murehtimaan tekojaan ja tehtyjä valintoja tai jäädä kiinni elämättömään elämään. Tällaiset kokemukset voivat olla pohjana ikääntyneen masennukselle, jota värittävät syyllisyyden ja tarkoituksettomuuden tunteet, jähmettyneisyys sekä tunne, että kukaan ei ymmärrä. (Hietaharju & Nuuttila 2016, 175.)

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 -raportin (50, 137,180, 195-198) mukaan huomattava osa ikääntyneistä arvioi terveytensä hyväksi, vaikka koettu terveys heikkenee iän

mukana. Yli 75-vuotiailla on enenevässä määrin vaikeuksia selviytyä päivittäisistä toimista ja muista arjen askareista. Siitä huolimatta kasvava osa ikääntyvien tarvitsemasta avusta jää tyydyttymättä. Vanhimmassa ikäryhmässä apua on saatu joko liian vähän tai ei ollenkaan. Apua saavien osuus on pienentynyt todennäköisimmin siksi, että julkisen sektorin järjestämän avun saamisen ehtoja on kiristetty eikä apua enää saa kovin vähäisillä avuntarpeilla. Toisaalta myös apua antavien osuus on kasvanut, mikä näkyy etenkin omaisiaan auttavien määrässä. Vaikka avun tarve on tilastojen mukaan vähentynyt, minkä johdosta ikääntyneiden toimintakyky ja edellytykset asua omassa kodissaan ovat yleisellä tasolla parantuneet, on ikääntyneiden osallistumisessa läheistensä auttamiseen voimaantumisen mahdollisuuksien lisäksi myös rasittumisen riski.

Ikääntyneiden mielenterveyden häiriöt eivät ole vähentyneet, kuten muun väestön, vaan vanhukset oireilevat runsaasti ja masennushäiriöiden esiintyvyys on korkealla tasolla. Ikääntyneiden kohdalla tilanteen tekee ongelmalliseksi se, että he harvoin hakevat oireiluunsa apua ja terveydenhuollon piirissäkin masennus jää usein diagnosoimatta. Sosiaalisen toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja vuorovaikutukseen liittyviä vaikeuksia esiintyy eniten yli 75-vuotiailla. Ikääntyvien alkoholiongelmat ovat kasvussa ja tulevat tulevaisuudessa lisääntymään erityisesti naisilla. Raportissa mainittujen tutkimusten mukaan erityisesti yksinäisyys, läheisten ihmisten ja lähiympäristön tuen puute altistavat masennukselle ja psyykkiselle kuormitukselle, kun taas sosiaalisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet vähentävät ikääntyvien masennusoireita. Ikääntyvien mielenterveyttä edistävään ja mielenterveyden häiriöitä ennalta ehkäisevään työhön tulisi panostaa nykyistä enemmän. Lisäksi tulisi selvittää millaisia palveluja ikääntyneet tarvitsisivat, jotta heidän psyykkinen kuormituksensa ja psyykkiset oireensa tulisivat havaituiksi, ja jotta voitaisiin arvioida mitä palveluja tehostamalla heidät saataisiin hoidon piiriin. (Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011, 77, 101, 140.)

### 3.1 Mielenterveyden ja toimintakyvyn määritelmät

Mielenterveys ja toimintakyky ovat monitahoisia ja laajasti ihmisen hyvinvointiin liittyviä käsitteitä. Ihmisen henkisiin voimavaroihin vaikuttavat elämäntilanne ja aiemmat kokemukset. Suomen Mielenterveysseura (Mielenterveyden häiriöt 2016) kuvaa mielenterveyttä yksilön hyvinvoinnin perustana. Hyvä mielenterveys auttaa sietämään ajoittaista ahdistusta ja elämään väistämättä kuuluvia vaikeita asioita sekä vahvistaa kykyä toimia muuttuvissa tilanteissa. Mielenterveys on voimavara, joka muodostuu ihmisen ja elinolosuhteiden välisessä vuorovaikutuksessa.

Laajana ja myönteisenä käsityksenä mielenterveydellä viitataan ihmisen hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn. Ihmisen ajatellaan olevan mieleltään terve, kun hän kykenee selviyty-

mään itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista, kuten ihmissuhteista, työstä ja vapaa-ajasta, siten, ettei hän itse eivätkä toiset siitä kärsi. Mielen terveys on elämän mittaan muuttuva, prosessiluontoinen olotila. Hyvä mielen terveys antaa ihmisen elämälle vakaan pohjan, joka kantaa vastoinkäymisissä ja tukee arjessa koko ihmisen elämänkaaren ajan. Väestön mielen terveydellä on laajoja vaikutuksia koko yhteiskuntaan. Mieleltään terve ihminen toimii yhteiskunnan normien ja yleisesti hyväksytyjen mallien mukaisesti. Kansanterveyden näkökulmasta ihmisten mielen terveyttä tulisi vahvistaa ja vaalia. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9.)

”WHO:n määritelmän (2013) mukaan ”mielen terveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pysyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluviin haasteisiin sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan ” (Mitä mielen terveys on?) Positiivisen mielen terveyden määritelmä korostaa mielen terveyttä ohjaten ajattelua pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta. Positiiviseen mielen terveyteen kuuluvat positiivinen hyvinvoinnin kokemus ja yksilölliset voimavarat, kuten optimistinen elämänsäntee, itsetunto ja elämänhallinnan ja eheyden kokemus, kyky solmia, kehittää ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita ja kyky sietää vastoinkäymisiä. Positiivinen mielen terveys on tärkeää yleisen hyvinvoinnin kannalta. Se on myös keskeinen kyvyllämme havaita, ymmärtää ja tulkita ympäristöämme, sopeutua siihen tai muuttaa sitä tarvittaessa ja viestiä keskenämme. Positiivinen mielen terveys edistää kykyä vaikuttaa asioiden kulkuun ja on merkittävä yksilöiden, yhteisöiden ja koko yhteiskunnan voimavara. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 16-17, 32.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimisesta, siinä ympäristössä, jossa hän elää. Toimintakyky -käsitteen avulla kuvataan tasapainotilaa kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä. Toimintakyvyn fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet ovat monisyisiä. Ne kytkeytyvät monin tavoin niin toisiinsa kuin ympäristön tarjoamiin edellytyksiin ja vaatimuksiin sekä yksilön terveyteen ja muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Hyvä toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa sekä jaksamaan ja selviytymään arjesta itsenäisesti. (Mitä toimintakyky on?)

Fyysinen toimintakyky kuvaa ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä niistä tehtävistä, jotka hänen arjessaan ovat tärkeitä. Fyysinen toimintakyky ilmenee mm. kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysiseen toimintakykyyn luetaan myös aistitoiminnot. Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa sekä puheen tuottamiseen ja ymmärtämiseen liittyvää toimintaa. Kognitiiviset toiminnot mahdollistavat ihmisen suoriutumisen arjessa ja sen vaatimuksissa muistiin, oppimiseen ja kielelliseen toimintaan liittyvissä asioissa. (Mitä toimintakyky on?, Toimintakyvyn ulottuvuudet.)



Psyykkisessä toimintakyvyssä kyse on ihmisen voimavaroista, jotka liittyvät elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykinen toimintakyky kuvaa niitä tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä kykyjä, joiden avulla ihminen kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat lisäksi persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kyky tunkea ja kokea, kyky muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta sekä kyky suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. Sosiaalinen toimintakyky kuvaa ihmistä dynaamisessa vuorovaikutuksessa sosiaalisissa suhteissa. Sosiaalisella toimintakyvyllä voidaan myös kuvata ihmistä aktiivisena toimijana ja osallistujana sosiaalisissa verkostoissa, yhteisöissä ja yhteiskunnassa niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajojen puitteissa. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina. Psykososiaalisesti toimintakykyinen ihminen tuntee voivansa hyvin, arvostaa itseään ja luottaa kykyynsä selviytyä arjen tilanteista, pystyy tekemään harkittuja päätöksiä. Hän suhtautuu realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan sekä osaa ja haluaa toimia sosiaalisissa verkostoissa. (Mitä toimintakyky on?, Toimintakyvyn ulottuvuudet.)

Psykososiaalisella toimintakyvyllä on yhteys yksilön identiteettiin ja elämänhallintaan. Tavallisimmin psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä toimia itselleen tavanomaisessa yhteisössä. Toimintakyky on kuitenkin ymmärrettävä kokonaisuutena, jossa eri osa-alueet riippuvat toisistaan. Keho, mieli ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja siksi sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky ovat erityisen riippuvaisia toisistaan. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 9,47.) Psykososiaaliseen toimintakykyyn liittyy hyvä koettu terveys, myönteinen elämänasenne, tyytyväisyys elämään ja sosiaalinen tuki. Sosiaalinen toimintakyky on yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn. Vastaavasti psykososiaalinen toimintakyky on psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn yhdistelmä, jossa molemmat osa-alueet tukevat toisiaan. (Lyyra 2007, 16-21.) Kiinnostus sosiaalisten ja psyykkisten ilmiöiden merkityksestä ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn on lisääntynyt viime aikoina (vrt. Giles 2015, 14).

### 3.2 Ikääntyneiden mielenterveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat tekijät

Yleisesti ottaen ikääntyneiden mielenterveyteen vaikuttavat samat tekijät kuin muidenkin ikäryhmien mielenterveyteen. Geneettisellä perimällä, keskushermoston toimintaan vaikuttavilla biologisilla tekijöillä sekä vuorovaikutussuhteilla ja sosiaalisten suhteiden olemassaololla tai puuttumisella on vaikutus mielenterveyteen. Ikääntyneiden mielenterveyteen vaikuttavat lisäksi yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuurinen suhtautuminen mielenterveyteen

ja ihmisen arvoon. Mielen terveys vaihtelee eri elämäntilanteiden ja olosuhteiden mukaan ja muovautuu kasvun ja kehityksen myötä. Erilaiset osatekijät ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa synnyttäen uusia voimavaroja ja kuluttaen entisiä. Ajoittainen mielialan lasku ja huonovointisuus ovat yhtä luonnollisia kuin ilo ja hyvä olo. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9-11.)

Mielen terveydellä on suuri vaikutus ihmisen motivaatioon, suorituskykyyn ja mahdollisuuksiin tehdä terveitä valintoja. Hyvä mielen terveys myös suojelee erilaisilta mielen terveysongelmilta ja sairauksilta. Ihmissuhteista huolehtiminen, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja sosiaalisen tuen saaminen, mielekäs tekeminen ja harrastukset, yhteiskunnallinen osallisuus sekä hyvä fyysinen terveys edistävät ikääntyneen mielen terveyttä. Mielen terveyttä tukevat myös riittävän hyvä itsetunto, turvallinen elinympäristö ja hyvät ongelmanratkaisutaidot. Fyysisen terveyden heikkeneminen, krooninen somaattinen sairaus, sosiaalinen eristäytyneisyys, syrjäytyminen, osallistumattomuus ja köyhyys sekä erilaiset kriisit, kuten erot, menetykset ja ongelmat ihmissuhteissa, vaikuttavat ikääntyneen mielen terveyteen heikentävästi. (Mielen terveyden häiriöt 2016, Crosland & Wallace 2011, 37-39.)

Mielen terveyttä suojaavat tekijät lisäävät selviytymiskykyä. Mitä enemmän yksilöllä on mielen terveyttä suojaavia tekijöitä, sitä pienempi on mielen terveysongelmien riski. Ikääntyneellä sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä terveys ja riittävän hyvä itsetunto, tunne hyväksytyksi tulemisesta, ongelmanratkaisutaidot, oppimiskyky, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot, kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin, mahdollisuus toteuttaa itseään ja huumori. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat muun muassa ruoka, suoja ja riittävä toimeentulo, perhe ja ystävät, sosiaalinen tuki, merkityksellinen toiminta, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Suojaavina tekijöinä pidetään myös toimivia yhteiskunnan rakenteita, turvallista elinympäristöä ja suvaitsevaa ilmapiiriä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11.) Ikääntyneen mielen terveyden paras turva ovat läheiset ihmiset. Mielen hyvinvointia luovat ystävyys-suhteiden ylläpitäminen ja uusien ihmissuhteiden rakentaminen. Sosiaalisten suhteiden jatkuvuus ja säännöllinen yhteydenpito tuovat tunteen omasta merkityksestä toisille. Sosiaalinen kanssakäyminen vahvistaa myös itsetuntoa, rakentaa toivottua identiteettiä ja virkistää mieltä. (Heikkinen 2007, 140.)

Mielen terveyttä haavoittavien tekijöiden kasaantuminen on suuri riski mielen terveyden häiriöiden ilmaantumiselle. Ikääntyneen mielen terveyden riskitekijöitä ovat heikko taloudellinen tilanne, huono terveys, vaikea sairaus ja alentunut toimintakyky. Myös omaisen hoitaminen, leskeytyminen, oman lapsen kuolema, läheisen ihmissuhteen puuttuminen sekä ylipäättään tukea antavien läheisten puute, sosiaalinen eristyneisyys ja laitosasuminen kuormittavat ikääntyneen mielen terveyttä. (Heikkinen. 2007, 140.) Heikko itsetunto, seksuaaliset ongelmat,

avuttomuuden kokemukset, päihteiden käyttö, kodittomuus, haitallinen ympäristö ja kaltoin-kohtelu lisäävät mielenterveysongelmien riskiä. Huonot ihmissuhteet, erot ja menetykset, eristäytyminen ja vieraantuneisuus heikentävät niin ikään ikääntyneen terveyttä ja hyvinvointia. (Hietaharju & Nuutila 2016, 12.) Ikääntyminen itsessäänkin voi altistaa mielenterveysongelmille, kuten ahdistukselle ja masennukselle, lisäksi syrjäytyminen ja köyhyys lisäävät riskiä sairastua psyykkisesti (Crosland & Wallace 2011, 37-38).

Englannissa tehdyssä tutkimuksessa ikääntyneet nostivat esiin viisi teemaa, joiden he kokivat vaikuttavan eniten mielenterveyteensä ja hyvinvointiinsa. Isoin este mielenterveydelle ja hyvinvoinnille nähtiin olevan ikäsyrjintä niin palveluntarjoajissa kuin laajemminkin yhteiskunnassa. Osallistuminen ja sosiaalinen osallisuus, tarve olla osana yhteiskuntaa, ystävien ja perheen olemassaolo sekä tunne kuulumisesta yhteisöön, olivat tärkeitä. Myös hyvä fyysinen ja psyykinen terveys, mahdollisuus käyttää laadukkaita terveyspalveluja ja riittävä toimeentulo vaikuttivat myönteisesti ikääntyneiden psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. (Ramsbottom 2010, 4.) Ikääntyneillä on lisääntynyt tarve mielenterveyden vahvistamiseen haavoittuvuutensa takia. Psyykkiset ongelmat eivät kuitenkaan ole automaattisesti osa vanhenemista, mutta muutokset altistavat erilaisille terveysongelmille. Muun muassa menetykset, hoitovastuut, eläkkeelle jääminen, yksinäisyys ja krooniset sairaudet, ovat tilanteita, jossa ihminen tarvitsee mielenterveyden tukea ja neuvoja siihen, miten selvitä muutoksista ja kehittää kimmoisuutta ja stressinsietokykyä. (Crosland & Wallace 2011, 39.)

THL:n mukaan ikääntyneen toimintakykyä määrittävät fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky sekä erityisesti näkemiseen ja kuulemiseen liittyvät aistitoiminnot. Ikääntyneen fyysistä toimintakykyä määrittää eniten liikuntakyky, joka on omatoimisuuden ja itsenäisen selviytymisen edellytys. Ikääntyneiden liikkumisvaikeudet vaikeuttavat arkipäivän askareita, kaventavat elinpiiriä, aiheuttavat yksinäisyyden tunnetta ja lisäävät palvelujen tarvetta. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat erityisesti lihasten ja nivelten, kunto, fyysinen suorituskyky ja sitä heikentävät sairaudet, kehon asento ja liikkeiden hallinta sekä hermoston toiminta. Fyysistä toimintakykyä heikentävät kuuloon ja näkökykyyn liittyvät vaikeudet. (Toimintakyvyn ulottuvuudet, läkkäiden toimintakyky.)

Ikääntyneen voimavarat ja elämänlaatu heikkenevät usein monien terveys- ja toimintakykyongelmien myötä. Ikääntyessä yleistyvät masennusoireet, joihin usein liittyvät ahdistuneisuus ja päihdehäiriöt, heikentävät psyykkistä toimintakykyä. Ikääntymisen myötä myös kognitiivinen toimintakyky eli tiedon vastaanottaminen, käsittely, säilyttäminen ja käyttö hidastuvat ja muistiin liittyvät oireet lisääntyvät. (Läkkäiden toimintakyky, Toimintakyvyn ulottuvuudet.) Ikääntyneen ihmisen sosiaalisen toimintakyvyn tärkeitä ulottuvuuksia ovat sosiaalisten verkostojen olemassaolo, vuorovaikutus lähipiirin ja muiden yhteisöjen kanssa sekä tuen saanti tar-

vittaessa. Lähipiiri luo turvallisuuden tunnetta ja mahdollistaa avun saannin. Sosiaalinen osallistuminen ja osallisuuden kokeminen sekä yksinäisyyden kokeminen, joka ikääntyneillä usein lisääntyy fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen tai läheisten kuolemien myötä vaikuttavat sosiaaliseen toimintakykyyn. (Iäkkäiden toimintakyky.)

Identiteetin murentuminen, elämänhallinnan tunteen heikkeneminen tai sen menettäminen heikentävät psykososiaalista toimintakykyä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009.) Yksinäisyyttä aiheuttavat elämäntilanteet ja elämänhallinnan tunteen menettäminen johtavat yhä voimakkaampiin ulkopuolisuuden kokemuksiin, mikä syventää kierrettä ja heikentää psykososiaalista toimintakykyä entisestään. Mielekkään toiminnan avulla yksinäisyyttä kokeva iäkäs ihminen voi löytää uusia hyväksyviä ja vertaisia ihmissuhteita, jotka tukevat elämänhallinnan tunnetta. (Kettunen ym. 2009, 14-18.) Sosiaalisen tuen saaminen ja hyväksyminen on psykososiaalisen toimintakyvyn kannalta tärkeää vanhuudessa.

Terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen ja ihmissuhteiden menetykset aiheuttavat yksinäisyyden tunteita vanhuusiässä. Ikääntyneiden yksinäisyydessä erottuu kaksi ulottuvuutta, emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Vanhuksen itsensä ilmaisema yksinäisyyden tunne heijastaa emotionaalista yksinäisyyttä, johon liittyy erilaisia kielteisiä tunteita kuten masentuneisuutta. Tärkeimmät emotionaalista yksinäisyyttä määrittävät tekijät masentuneisuuden lisäksi ovat leskeys, yksin asuminen, huonoksi koettu terveys ja alentunut toimintakyky. Sosiaalinen yksinäisyys ilmenee puutteellisiksi koettuina vuorovaikutussuhteina. Siihen johtavat erityisesti vähäiset ystäväkontaktit sekä mieliala- ja terveysongelmat ja huono toimintakyky, jotka vaikeuttavat kontaktien ylläpitämistä. (Tiikkainen 2006, 47-49.)

Monille ikääntyneille hyvät perhesuhteet ovat tärkein mielenterveyttä tukeva tekijä. Positiivisen asenteen ylläpitäminen, elämän arvostaminen, muutosten hyväksyminen ja suvaitsevaisuus sekä halukkuus oppia ja luova toiminta edistävät hyvinvointia. Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen aktiivisuus sekä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ovat olennaisia tekijöitä mielenterveyden ylläpitämisessä. Myös mahdollisuus toteuttaa seksuaalisia tarpeita on ikääntyneille tärkeää. Tärkeitä ovat lisäksi riippumattomuus ja valinnan mahdollisuus muun muassa eläkkeelle jäämisen ja asumisen suhteen. Hyvää mielenterveyttä edistävät myös hengelliseen sekä yhteisön toimintaan osallistuminen. (Tamminen & Solin 2013, 35-80.)

### 3.3 Ikääntyneiden mielenterveyden ja toimintakyvyn tukeminen

Ikääntyneen elämässä mielenterveys rakentuu arkielämän varaan. Ikääntyneiden mielenterveyden edistämisessä tuetaan toimintoja, jotka voivat toteutua arjessa. Mielenterveyden edistämistoimet ovat yksinkertaisia, mutta ne edellyttävät systemaattista lähestymistä ja toi-

mien huolellista suunnittelua ja toteuttamista. Ikääntyneiden mielenterveyttä edistetään yhteiskunnan tasolla tarjoamalla asiakkaiden tarpeista lähteviä sosiaali-, terveys- ja asumispalveluja sekä ikääntyville soveltuvia liikunta- ja kulttuuripalveluja. Myös ikääntyneisiin liittyviin negatiivisiin asenteisiin, kuten ikärasismiin positiivisesti vaikuttamalla sekä joustavilla eläkeratkaisuilla edistetään ikääntyneen väestön mielenterveyttä. (Tamminen & Solin 2013, 4-5.)

Terveitä elämäntapoja, kuten terveellisiä ruokailutottumuksia, riittävää unta, tupakoimattomuutta, alkoholin kohtuukäyttöä ja asianmukaista lääkkeiden käyttöä tukemalla vahvistetaan ikääntyneiden psyykkistä terveyttä. Mahdollistamalla ikääntyneiden fyysinen aktiivisuus ja liikunta, tukemalla oppimisen ja opiskelun sekä harrastustoiminnan ja luovan toiminnan mahdollisuuksia sekä vahvistamalla yhteisöllisyyttä ja osallistumista esimerkiksi vapaaehtoistointaan ja harrastusryhmiin edistetään niin ikään ikääntyvien mielenterveyttä. Samaan tähdätään myös myönteisten ihmissuhteiden vahvistamisella toimivien perhesuhteita tukemalla sekä vertaisilta saadun tuen muodossa. Muita ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseen tähtäviä toimenpiteitä ovat mielenterveyden ongelmien varhainen havaitseminen, omaishoitajien tukeminen, kaltoin kohtelun ehkäisy ja varhainen puuttuminen sekä turvallisen ja riippumattoman elämän mahdollistaminen. (Tamminen & Solin 2013, 34-37.)

Mielenterveyden edistäminen on paljon muutakin kuin neuvojen antamista ja selviytymisstrategian laatimista. Ikääntyvien mielenterveyttä voidaan tukea positiivisen mielenterveyden keinoin järjestämällä heille emotionaalista sietokykyä ja itsetuntemusta lisäävää toimintaa, opettamalla elämisen taitoja ja selviytymistaitoja sekä auttamalla vahvistamaan stressinsietokykyä ja kehittämään viestintätaitoja. Ikääntyneiden yhteisöön kuulumista voidaan vahvistaa edistämällä sosiaalista osallisuutta ja toimintaan osallistumista. Ikääntyneiden mielenterveyteen vaikutetaan myös ympäristöä kehittämällä sekä lisäämällä ikääntyville soveltuvia hoito-, tuki- ja asumispalveluja ja edistämällä niiden tavoitettavuutta. Rakenteellisia esteitä, kuten syrjintää, vähentämällä sekä tukemalla elämänmittaista oppimista ja mielekkään osallistumisen mahdollisuuksia esimerkiksi vapaaehtoistyötä tekemällä, voidaan tukea ikääntyneiden mielenterveyttä. (Crosland & Wallace 2011, 37-38). Myös ikääntyneiden toimintakykyä ja arjessa selviytymistä voidaan tukea asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella tai erilaisilla palveluilla (Mitä toimintakyky on?).

Eläkkeelle siirtyminen, läheisten kuolema, sairastumiset ja sairaalahoitoon joutuminen ovat tilanteita, joissa tuen saaminen voi auttaa valtavasti ja tukea ihmisten itsenäisyyttä ja selviytymiskykyä. Avun ja tuen saannin oikea-aikaisuudella on suuri merkitys, palvelujen tulisi siksi olla saatavissa heti kun muutoksia elämässä tapahtuu. (Ramsbottom 2010, 4.) Emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen toimivat erilaiset auttamiskeinot. Emotionaalisesta yksi-

näisyydestä kärsivien masentuneisuuden tunnistaminen ja siihen johtaneiden syiden hoitaminen on ensisijaista. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsiville voi ystävä- ja vertaisryhmistä löytyä apu. (Tiikkainen 2006.)

#### 4 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen toimintaympäristönä ovat Vantaalla toimivat mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Havurastin ja Myyrastin asiakkaiden kokemia toiminnan vaikutuksia omaan mielenterveyteen ja toimintakykyyn sekä miten asiakkaat kehittäisivät rastitoimintaa.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa siitä, millaista hyötyä asiakkaat kokevat saavansa rastitoimintaan osallistumisesta sekä siitä, millaisia toiminnan kehittämiseen liittyviä ajatuksia heillä on. Työelämän tavoitteena on, että Rastit ja niiden taustaorganisaatio Vanhusten kotiapusäätiö voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia perustellessaan rastitoiminnan kannattavuutta rahoitusta hakiessaan.

Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten Rastien asiakkaat kokevat toimintaan osallistumisen vaikuttavan mielenterveyteensä ja toimintakykyynsä?
2. Miten asiakkaat kehittäisivät rastitoimintaa?

#### 5 Tutkimuksen toteuttaminen ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö on muodoltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää todellisuutta ja tutkittavaa ilmiötä osallistujien näkökulmasta. Aineistolähtöisessä päättelyssä havaintoja tehdään yksittäisistä tapahtumista, jotka yhdistetään laajemmaksi kokonaisuudeksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 23.) Laadullinen tutkimusmenetelmä valittiin siksi, että sen avulla on hyvä kuvata haastateltavien subjektiivisia näkemyksiä ja kokemuksia, ja siksi, että se on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on löytää kerätystä aineistosta samankaltaisia tai eriäviä toimintatapoja, ja pyrkiä näin ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja saamaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta aiheesta. Laadullinen tutkimusote antaa mahdollisuuden todellisen elämän moninaiseen ja kokonaisvaltaiseen kuvaamiseen ja esittämiseen, samalla joudutaan kuitenkin tinkimään ehdottomista objektiivisuuden ja yleistettävyyden vaatimuksista. Tyypillinen piirre laadullisessa tutkimuksessa on ihmisen suosiminen tiedonkeruun välineenä, aineiston hankinnassa taas suositaan muun muassa tässä tutkimuksessa käytettyä teemahaastattelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160, 164, 208.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Tiedonkeruumetodina teemahaastattelu on joustava menetelmä, joka korostaa haastateltavan subjektiivutta. Siinä haastattelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin eli teemoihin, jotka on valittu etukäteen. Kysymyksiä ei kuitenkaan ole tarpeen määrittellä tarkasti. Haastattelutilanteessa haastattelija voi säädellä aineiston keruuta muuttamalla aiheiden järjestystä ja esittämällä tarkentavia jatkokysymyksiä. Haastattelun eteneminen teemojen varassa vapauttaa haastattelijan tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavan äänen kuuluviin. Haastattelumetodi korostaa haastateltavien määritelmiä tilanteista ja huomioi sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä, ja että nämä merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48.)

### 5.1 Haastatteluun osallistujat

Haastateltaviksi tavoiteltiin kahta kuuden hengen ryhmää molemmista Rasteista. Haastatteluun halukkaita osallistujia oli paljon ja ryhmistä tuli melko suuria. Kaikkiaan haastatteluun osallistuneita asiakkaita oli 29. Lopulliset haastatteluihin osallistujat valikoituvat Havu- ja Myyrastien henkilökunnan avustamana. Haastatteluja suunniteltaessa pohdittiin sitä, pitäisikö haastatteluun osallistuvia rajata mielenterveyskuntoutujiin ja mielenterveyden häiriöistä kärsiviin, mutta valikoinnista päätettiin luopua. Rastien toimintaan osallistumiselle ei ole muita kriteerejä kuin se, että selviytyy psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn puitteissa itsenäisesti ja pystyy toimimaan yhteisön jäsenenä. Oletuksena oli, että Rastitoimintaan osallistuminen antaa jokaiselle jotakin.

### 5.2 Aineiston keruu

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa tutkimushaastatteluun osallistujien valintakriteereissä korostuvat kokemukset tutkittavasta ilmiöstä sekä halukkuus ja kyky keskustella aiheesta tutkimustilanteessa (Kylmä & Juvakka 2007, 80). Tässä tutkimuksessa aineistona ovat 29 rastitoimintaan osallistuvan asiakkaan haastattelut.

Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina, koska tutkimusaineiston haluttiin kattavan usean ihmisen subjektiivisia tulkintoja ja kokemuksia. Ryhmien koko oli hyvä, 4-10 henkilöä per ryhmä. Ryhmähaastatteluissa ryhmän koko asettaa rajoituksia aiheen sensitiivisyydelle, ja erityisen vaativia ja arkoja aiheita tulisi käsitellä pienemmissä ryhmissä (Kylmä & Juvakka 2007, 84-85). Toisaalta ryhmätilanteessa on mahdollista saada esille tavanomaista haastatte-

lutilannetta moniulotteisempi kuva todellisuudesta, syystä, että osallistujien keskinäinen vuorovaikutus ja toinen toisensa ajatuksen kehittäminen ja haastaminen luovat uusia kerroksia yhteiseen tarinaan ja merkityksiin (ks. Kylmä & Juvakka 2007, 85).

Ennen haastattelujen suorittamista osallistujia informoitiin tutkimuksen tekemiseen liittyvistä seikoista, kuten tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä haastattelutilanteen nauhoittamisesta ja videoinnista, aineiston suojaamisesta ja tuhoamisesta tutkimuksen teon jälkeen sekä osallistujien anonymiteetin suojaamisesta. Lisäksi osallistujia muistutettiin osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä haastattelutilanteessa esiin tulevien arkaluonteisten asioiden salassapidosta, ja osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus suostumuslomakkeella (liite 3). Tutkimuksen tiedonkeruuta edelsi valmisteluvaihe, jossa tutkijat kävivät esittäytymässä asiakkaille ja esittelemässä tekeillä olevaa tutkimusta. Lisäksi tutkimukseen liittyvien ryhmähaastattelutilaisuuksien pitämisestä informoitiin Rastien ilmoitustauluilla. Tehdyissä saatteissa (liite 2) pyydettiin haastatteluun osallistumisesta kiinnostuneita kääntymään Rastien ohjaajien puoleen ilmoittautumiseksi ja lisätiedon saamiseksi.

Aineistonkeruun menetelmänä oli teemahaastattelu. Haastattelumuotona teemahaastattelu sopi hyvin haastattelijan ja ryhmän jäsenten vuorovaikutuskokemusten tavoittamiseen. Teemahaastattelu antoi myös mahdollisuuden esittää kysymyksiä joustavasti ja haastateltavien kannalta mielekkäästi. Teemahaastattelun pohjana oli teemahaastattelurunko (liite 3). Haastattelujen teemat olivat laajoja ja kysymykset väljiä, koska laadullisessa aineistonkeruussa on tarkoituksena lähestyä tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman avoimesti (Kylmä & Juvakka 2007, 64). Teemahaastattelurungon aihepiirit oli muodostettu esitietojen ja teoreettisen viitekehityksen pohjalta. Teemat syntyivät peilaamalla ikääntyneiden mielenterveyttä ja toimintakyvyn eri osa-alueita suojaavia ja kuormittavia tekijöitä niihin tukemisen keinoihin, joilla rasti-toiminnan puitteissa ikääntyneiden mielenterveyttä ja toimintakykyä voidaan tukea. Teemahaastattelurungon pohjalta ryhmähaastatteluissa käsiteltyjä teemoja olivat yhteisöllisyys, toisten ihmisten seura ja ohjaajien tuki, toimintaan osallistumisen hyödyt sekä vaikutukset arkeen, terveyden kokemukseen, mielenterveyteen ja kokemukseen itsestä. Lisäksi kysyttiin asiakkaiden ajatuksia toiminnan kehittämiseksi. Haastateltavilta kysyttiin myös taustatietoja Rastissa käymisen aloittamisesta sekä toimintaan osallistumisen syistä ja syiden mahdollisesta muuttumisesta rasti-toimintaan osallistumisen aikana.

Haastattelutilanteissa korostettiin haastateltavien subjektiivisuutta, jotta haastatteluun osallistujien omaa kokemuspuhetta saataisiin laajasti esiin. Toisaalta ryhmässä tapahtuneita osallistujien puheenvuoroja oli myös tarvetta hieman rajata, jotta keskustelu pysyi tutkimuksen teemoissa. Ilmapiiri ryhmähaastatteluissa oli välitön. Haastattelujen yhteydessä huomiota herätti tapa, jolla haastatteluun osallistujat antoivat toisilleen puheenvuoroja ja rohkaisivat toi-



nen toisiaan ilmaisemaan kantaansa. Haastattelun aikana tuli vaikutelma, että osallistujat olivat tottuneet puhumaan aroistakin asioista ryhmässä ja että he olivat jäsentäneet aiemmin sekä elämäkokemuksiinsa että tutkittavana olevaan aiheeseen liittyviä ajatuksiaan. Ryhmähaastattelut kestivät vajaasta tunnista tunti viiteentoista minuuttiin ja sujuivat vapautuneesti. Haastattelut nauhoitettiin ja videoitiin.

### 5.3 Aineiston analysointi

Nauhoitettua tutkimusaineistoa kertyi yhteensä noin neljä ja puoli tuntia. Ääninauhat purettiin huolellisesti litteroimalla ne sanatarkasti kirjalliseen muotoon. Litteroitua aineistoa kertyi 39 sivua tekstiä. Ryhmähaastatteluun saatu tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kerätyn tutkimusaineiston tiivistämistä niin, että tutkittavaa ilmiötä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla. Sisällönanalyysin avulla voidaan myös selkeästi tuoda esiin tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23). Sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä kerätyn aineiston avulla. Se on perustyöväline laadullisen aineiston analysoinnissa ja sen avulla tutkimusaineistoa voidaan järjestellä systemaattisesti ja tutkittavaa ilmiötä kuvata tiivistetyssä muodossa. Analyysimuotona se perustuu ensisijaisesti induktiiviseen eli aineistolähtöiseen päättelyyn, jota tutkimuksen tarkoitus ja kysymyksenasettelu ohjaavat. Tähän tutkimukseen sopi hyvin sisällönanalyysin prosessi, jossa aineisto ensin purettiin osiin (analyysivaihe) ja sitten sisällöllisesti samankaltaiset osat yhdistettiin (tulkintavaihe), ja jonka lopuksi aineisto tiivistettiin ja käsitteellistettiin tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin vastaavaksi kokonaisuudeksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 112-113.)

Haastatteluiden aineisto on yleensä runsas, vaikka haastateltavia ei olisikaan ollut suurta määrää (Hirsjärvi & Hurme 2008, 135). Ryhmän jäsenten välinen aiheesta toiseen polveillut keskustelu ja haastatteluun osallistuneiden ihmisten suuri määrä tekivät analyysintekovaiheesta mielenkiintoisen, mutta melko työlään. Laadullisen tutkimuksen aineisto on analyysiä varten muokattava tekstimuotoon. Myös aineiston keruun aikana tapahtuu aineiston käsittelyä ja aineistojen tallentamista, kun tutkija huomaa erilaisia tulkintaideoita. Alustavaa analyysiä tapahtuu siis jo haastattelutilanteissa tehtyjen havaintojen ja tulkintojen myötä sekä haastattelujen purkuprosessin aikana. (Kylmä & Juvakka 2007, 65, 110, Hirsjärvi & Hurme 2008, 136.) Tässä tutkimuksessa alustavaa suuntaa analyysin tekemiseen antoivat tekijöiden kulloisenkin ryhmähaastattelukerran jälkeen käymät keskustelut haastattelutilanteissa tehdyistä huomioista ja esiin tulleista ajatuksista. Myös aineiston tekstimuotoon kirjoittamisen aikana syntyneitä ajatuksia merkittiin muistiin.

Analysoitavana oli ryhmähaastatteluista litteroimalla purettu 39 sivua. Analyysivaiheessa tehtävänä oli päästä selville siitä, miten haastatellut kokivat rastitoimintaan osallistumisen vaikuttaneen mielenterveyteensä ja toimintakykynsä sekä siitä millaisia toiminnan kehittämiseen liittyviä ajatuksia heillä oli. Aineistoon tutustuttiin lukemalla litteroituja tekstejä useaan otteeseen ja pyrkimällä näin hahmottamaan aineiston kokonaisuutta (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2008, 143). Sisällönanalyysissa olennaista on erottaa väljän analyysirungon avulla tutkimusaineistossa esiintyvät samanlaisuudet ja eroavaisuudet (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23, 31). Aineiston pelkistäminen alkoi sen pohtimisella, mikä oli tutkimusasetelman kannalta oleellista ja merkityksellistä.

Kun tutkittavaa ilmiötä kuvaavia tekstin osia, merkitys- tai analyysiyksikköjä, oli tunnistettu (vrt. Kylmä & Juvakka 2007, 117, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23-25), aloittivat molemmat tutkijat itsenäisen luokittelun kolmella keskeisellä analyysiteemalla. Analyysiteemoja olivat tausta-aineisto, vaikutukset mielenterveyteen ja toimintakykyyn sekä kehittämiseen liittyvät tekijät. Tehtyjä luokitteluja toisiinsa verrattaessa huomattiin, että ne vastasivat pääpiirteittäin toisiaan ja että kehittämisteemaan tuli vain hyvin vähän aineistoa. Vaikutuksia jäsentävät analyysiluokat ja niihin sisältyvät elementit hahmottuivat tutkimuskysymysten, haastatteluaineiston, ikääntyneiden mielenterveyttä ja toimintakykyä käsittelevien teorioiden, ikääntyvien päivätoimintaan liittyvien tutkimusten sekä teemahaastattelurungon pohjalta. Tausta-aineiston analyysiluokat jäsentyivät rastitoimintaan osallistumisen syiden, toiminnasta saatujen kokemusten ja toiminnalle annettujen merkitysten mukaan. Aineiston luokittelun jälkeen kunkin luokan sisällä tehtiin ryhmittelyä, jossa samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistettiin uusiksi alaluokiksi, joille annettiin sisältöä kuvaava nimi. (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2008, 147-149, Kylmä & Juvakka 116-119, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26-28.) Käytetyt analyysitavat keskittyivät teemoitteluun, samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien tunnistamiseen sekä jonkin verran metaforien käyttöön. Merkitysten tuottamisessa käytettiin etenkin toistuvuuden ja teemojen etsimistä sekä sen tarkastelua mitkä asiat ja ilmiöt esiintyivät yhdessä. Myös vertailujen tekeminen ja vastakohtaisuuksien havaitseminen osoittautuivat hyödylliseksi.

Aineistolähtöisessä analyysissä vähittäisen ja limittäisen pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin avulla rakennettu synteesi antaa vastauksen tutkimuksen tarkoitukseen ja tehtäviin (Kylmä & Juvakka 2007, 119). Tässä tutkimuksessa aineiston tiivistämistä ja abstrahointia (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2008, 149-152) tapahtui osittain jo pelkistämisen- ja ryhmittelyvaiheessa. Analyysin varsinaisessa tiivistämisenvaiheessa saman sisältöiset analyysiteemojen alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, jotka nimettiin niiden merkityksiä vastaaviksi (vrt. Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 29). Viimeisessä vaiheessa aineistoa tulkittiin tehdyn analyysin ja jäsenityksen pohjalta. Lopuksi päätettiin vielä siirtää tausta-aineistoon ryhmitellyt asiakkaiden rastitoiminnasta saamia kokemuksia ja toiminnalle annettuja merkityksiä kuvaavat luokat toiminnan kehittämistarpeita kuvaavaan luokkaan. Aineistosta analyysin avulla saadut tulokset

vastasivat tutkimuksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, joka koski asiakkaiden kokemia rastitoiminnan vaikutuksia mielenterveyteen ja toimintakykyyn. Sen sijaan toiminnan kehittämistarpeita koskevaan kysymykseen ei saatujen tulosten perusteella tullut suoraa vastausta.

## 6 Tutkimuksen tulokset

### 6.1 Asiakkaiden moninaisuus

Tutkimusaineistosta tuli esiin tietoa asiakkaiden toimintaan hakeutumisen ja ohjautumisen syistä sekä siitä, miten syyt ovat toimintaan osallistumisen aikana muuttuneet. Asiakkaiden kokemien tarpeiden lisäksi aineisto antoi tietoa siitä miten asiakkaat olivat kiinnittyneet rastitoimintaan.

Haastatellut toivat esiin useita erilaisia syitä toimintaan osallistumiselleen. Toisaalta vastauksissa korostui Rastien asiakaskunnan heterogeenisyys ja toisaalta taas monet haastatellut nimesivät useita, itselleen melko samanarvoisia syitä rastitoimintaan osallistumiseen. Luonnollisen ikääntymisen seurauksena kaventunut elämänpiiri tai eläkkeelle jäämisen vuoksi muuttunut elämäntilanne saivat hakeutumaan seuran ja mielenkiintoisen toiminnan pariin. Monet halusivat ylläpitää vielä melko hyväksi koettua toimintakykyään ja mielenvireyttään hakeutulla aktiiviseen elämänmenoon mukaan.

”Käyn niissä musiikkiryhmissä ja sitten juttelemassa ihmisten kanssa.”

”Tää on ihan mielekästä järkevää toimintaa. Ja paljon runsasta toimintaa josta voi valita mieleisensä. Ja tääl on mukavia ihmisiä.”

Useat haastatellut kertoivat löytäneensä rastitoimintaan jonkun heitä tai heidän läheisiään hoitaneen tahon opastamana. Monilla oli ollut hoitokontakti psyykkisten oireiden vuoksi. Tietoa rastitoiminnasta oli saatu sekä peruspalveluista ja erikoissairaanhoidosta että alueen järjestöjen ja seurakuntien työntekijöiltä. Myös sosiaali- ja asumispalvelujen henkilökunta oli opastanut tutustumaan Rastiin. Rastitoimintaan tutustumisessa ja toimintaan kiinnittymisessä oli usein tarvittu moniammatillista verkostoyhteistyötä. Monet haastatellut kertoivat lähettävän tahon työntekijöiden olleen aktiivisesti ohjaamassa heitä toimintaan muun muassa antaen tietoa rastitoiminnasta, järjestäen tutustumiskäyntejä ja lähtemällä saattajaksi ensimmäiselle käynnille. Nämä haastatellut antoivat myös suuren merkityksen Rastien henkilökunnan tekemälle motiivintyölle. Monet kertoivat Rastin ohjaajien soitelleen heille tai tulleen kotikäynnille ja houkutelleen heitä mukaan toimintaan.

”Kävin psykiatrilla ja tota hän sano et nyt rupeet käymään Havurastissa, että laitetaan sinne sulle seuraava lääkärin aika. Lääkäri tuli mun kans tähän huoneeseen ja piti sen vastaanoton ja sit mä jäin kahville ja sitte jäin rentoutukseen. Se oli perjantai päivä ja mä tiesin heti et tää on mun paikka.”

”Minä sain tämän paikan tietää sillä kun mun mies oli sairaalassa ja pääs pois niin se ylläkkääri neuvoi tän paikan. ...Tuttu sosiaalityöntekijä taas kun mä olin miehen luona tuolla, ni kysy et missä sä käyt ku oot eläkkeellä? No en mä nyt missää erikoisessa. Ni se sano: lähe sinne Myyrastiin, mennään nytte. Ja mä, et mä tulen joskus, ja se sano, ei ku mennään heti.”

”Puoliso kuoli ja mä asuin yksin. Tuli käytyä pitkäripaisessa vähän liian usein. Siinä mä en muista sitte, siin kävi sosiaalihoitaja ja mä en muista minkä takia ja mistä se tuli siihen. Ja se katseli ja sano et hei et sä tässä voi asua. Ni se neuvo mut sit tänne. Ehän mä sit heti tänne lähteny ku mä tykkäsin et liian pitkä matka. No täältä sit soitettiin muutaman kerran mulle et koska mä tuun. En mä ollu valmis tulemaan silloin. Mut sit tuli sellanen kaveri (paikallisesta järjestöstä)... ja se ohjas ku oli käyny monta kertaa ja soitellu. Ni sen sosiaalihoitajan kanssa täyteltiin (asunnonhaku)papereita. Sit mä tuln tänne aika nopeestikki.”

”Mie olin ensin (toisessa) päiväkeskuksessa kaksi vuotta kun tuli remontti, ja sit ne katto et olin liian hyväkuntoinen siihen, ku siihen tartti lääkärinlausunnon. Niin se hoitaja oli kattonu paikkoja ja me taksilla ajettiin tänne ja ne esitteli sen paikan ja anto sen vihon, ni et tää oli minun paikka.”

Osa oli kuullut Rastista tuttavaltaan tai ystävältään, osa löytänyt paikan itsenäisesti. Lehti-ilmoitus rastitoiminnasta oli osunut silmään sattumalta tai tieto oli tullut jonkun toisen toiminnan tai satunnaiseen tapahtumaan osallistumisen kautta.

”Mä menin sellaseen pisteeseen ja siel oli sit tää meidän Elli (pitkäaikainen Rastin työntekijä), joka on eläkkeellä. Mä olin siinä tilassa et olin yksin ja itketti ja kaikkee. Ni kerroin tän tilanteen, ni se oli et sinne tulet maanantaina heti, se on sun paikka, se on just yksinäisille, teitä on siellä paljon.”

Monet haastatellut toivat esiin, että heidän kotinsa sijaitsi lähellä Rasteja. Helppo saavutettavuus oli tärkeää, sillä monilla oli liikuntarajoitteita tai vaikeuksia käyttää liikennevälineitä. Joillekin läheinen sijainti oli tarpeellinen motivoiva tekijä lähteä ylipäättään liikkeelle kodin ulkopuolelle.

”Olen vain vuoden ja risat käynyt täällä tuota mut että lähes joka päivä. Asun tossa lähellä ja se on niinku tullu elämäntavaksi et minä lähden. Ehkä en lähtis muuten ees kävelyllä. Vähän flegmaattiinen oon.”

Useat Havurastissa haastatellut asuivat naapurissa olevassa palvelutalossa, jossa oli myös kävijöiden keskuudessa suosittu lounaspaikka. Muutamat heistä kertoivat hakeneensa asuntoa alueelta juuri rastitoiminnan vuoksi. Kauppakeskuksen, kirjaston ja liikuntapaikkojen vieressä

sijaitsevaan Myyrastiin taas poikettiin samalla kun käytiin muilla asioilla tai satuttiin muuten vaan lähelle.

”Sit mä laitoin hakupaperit tänne et pääsis asumaan ja niin mä pääsinki ja asun nyt täs talos ja käyn monta kertaa päivässä täällä.”

”Mul on suurinpiirteen et jos mä tuun Myyrmäes käymään ni käyn täälläki sitte, samantien jos oon aukioloaikaan liikkeellä.”

Lähes kaikki haastatellut olivat yksimielisiä siitä, että yksinäisyys ja yksin jäämisen riskin tiedostaminen olivat suurimmat tekijät toimintaan hakeutumiseen. Tarve liittyä toisiin ja kuulua johonkin tulivat esiin hyvin monissa vastauksissa. Joillekin haastateltavista erilaiset menetykset, kuten leskeksi jääminen ja läheisen kuolema olivat aiheuttaneet sosiaalisen ja emotionaalisen tyhjiön, jonka seurauksena elämänhalu katosi ja elämänhallinta petti. Nämä henkilöt kokivat toimintaan osallistumisen olleen välttämätöntä elämän syrjässä kiinni pysymiseen.

”Kuinka yksinäinen minäkin olisin jos ei mulla olisi tätä paikkaa.”

”Mulla on ainaki sillai ihan tarve päästä tänne (Rastiin). Tarvitsen heitä ja teitä kaikkia. On tullu niin läheiseksi ku ei tosiaan oo sitä perhettä sillee ja mä oon todella yksinäinen. Nää on niinku veljet ja siskot.”

Monet kertoivat kokeneensa ahdistusta ja masennusta fyysisten sairauksien ja liikuntakykyyn vaikeuksien vuoksi. Jotkut olivat uupuneet omaishoitajana toimiessaan. Mielen altistuessa monille rasituksille ja suojaavien mekanismien pettäessä myös lapsuuden traumat ja ikävät elämäkokemukset nousivat tietoisuuteen. Mielen kuormituksesta kärsiviä yhdisti toive saada rastitoimintaan osallistumisen kautta keskusteluapua ja muuta ajateltavaa.

”Olen itse aina kuvitellut, ettei minulla ole mitään mielenterveysongelmaa, mutta näin se vaan on et pikkuhiljaa vaan se sellainen masennus tuli. Mul on viel sit sellainen et mua nyt vanhana rupes vaivaamaan nuoruuden asiat. ...Mä itkin kovasti ja ei ollu enää, mä en tienny mihin mä tarttuisin kiinni. Kukaan ei osannut sanoa oikein mittää.”

Osa haastatelluista kertoi tulleen mukaan rastitoimintaan kokemiensa elämänhallinnan vaikeuksien tai mielen sairastumisen vuoksi. Erityisesti elämäntaparyhmään osallistujat toivat esiin elämän olleen monella tapaa sekaisin ennen toimintaan osallistumista.

”Mulla oli silloin henkisesti vähän tai aika paljonkin paineita. Elämä oli pikkuisen sekasin. Ja (tuttava) neuvoi tän paikan ja tohon elämäntaparyhmään ja siitä se lähti käyntiin.”

Toimintaan osallistumisen aikana syy Rastissa käymiseen on muuttunut. Monet haastatelluista kertoivat, että rastitoiminnasta on tullut heille elämäntapa. Rastiin poiketaan kahville, tuttuja tervehtimään ja vaihtamaan kuulumiset. Rastissa käymisen koetaan pitävän kiinni arjesta ja tuovan rytmiä arkeen. Rastista haetaan myös voimaa jaksamiseen ja piristystä mielialaan.

”Liikuntaryhmistä alunperin kiinnostuin. Mut nythän mä oon käyny sitte, joskus muulloinkin. Siit tulee tavallaan tapakin, kun tuntuu ettei viitti mitään kotona tehdä. Sit lähtee tänne ni täällä voi istua tai, olla puhumatta tai, tehdä. Kuunnella mitä toiset juttelee.”

”Se oli alkuun niinkun lääkettä ku tänne tuli ja sitä tarvitsi sitä lääkettä mut nyt kun täällä käy ni se on ku hunajaa. Siitä on tullut tapa. Se on melkein ku jouluku tulee tänne et ku tulee hyvä mieli ja ku meet kotiin täältä ni on sellainen ihan hyvä olla, et on saanu jotain, ei ny joululahjoja mut kuitenkin.”

Useat haastatelluista kertoivat käyneensä Rastissa tiiviisti akuutin hädän ja huonovointisuuden aikaan. Voimien parantumisen jälkeenkin rastitoiminnan kautta saaduista ihmissuhteista haluttiin pitää kiinni. Rastiin suunnattiin myös saamaan tukea ja apua ohjaajilta ja toisilta asiakkailta harmillisten uutisten ja vaikeiden tilanteiden kohdatessa.

”Käyn nyt harvemmin. Silloin kun mul oli akuutti hätä niin todella, mutta nyt mulla on paljon muuta... Pystyn liikuntaan, käyn kuntoklubilla ja sitten muuta-kin on paljon. Jäi sellainen et tänne kaippaa. Ja se sitten tosiaan ku voi sitten valita milloin tuntuu siltä. Nytteki ku joskus on v-käyrä korkeella, ni nämä ohjaajatkin on semmosia et heille oon kertonu aina elämän asioista ja ne auttanut aina ja samaten kaverit täällä. Että se on sinällään hyvä, että tarvitsen tätä paikkaa edelleenkin.”

## 6.2 Rastitoiminnan vaikutus koettuun mielenterveyteen ja toimintakykyyn

### 6.2.1 Koettu vaikutus mielenterveyteen

#### Vaikutus mielialaan

Kaikki haastatellut kokivat rastitoiminnalla olevan mielialaa piristävä vaikutus. Rastissa käymisen koettiin ylläpitävän mielen hyvinvointia ja tukevan mielenterveyttä, vaikka mielen päällä ei kuormitusta olisi ollutkaan. Mielekäs ja elämyksiä tarjoava toiminta, Rastista ulos suuntautuneet retket sekä toisten seura olivat tuoneet elämään sisältöä ja lisänneet elämänlaatua.

”Sanotaan että joukosta se voima tulee. Tossa me tosiaan ryhmässä istutaan ja puhutaan ja puhutaan niin kyl sieltä aina jokin sketsi löytyy.”

Osa haastatelluista kertoi oikein odottavansa Rastitoimintaan pääsyä, osalle taas ylipäättään kotoa pois pääseminen ja tieto siitä, että oli paikka jonne mennä, oli tärkeää. Rastiin lähteminen antoi myös syyn huolehtia omasta hygieniasta ja ulkonäöstä ja vähän tälläytyäkin.

”Jos tänne vapaaehtoisesti tulee ni hyvähän sen (vaikutuksen) täytyy olla. ...Kyllä se (Rasti) on aina mielessä, ei oo muita menoja paljon ollu tässä.”

”Elämänlaatua on tullu ainaki nii ettei ne samat rynttyyt oo aina päällä.”

Omien murheiden, kipujen, sairauksien ja muiden mielen rasitteiden koettiin unohtuvan tai pienentyvän Rastissa olon aikana. Rastiin hakeuduttiin myös varta vasten silloin kun olo oli raskas tai kohdalle oli osunut huonoja uutisia. Useat kokivat, että Rastissa heistä välitettiin ja että ohjaajilta ja toisilta rastilaisilta sai tarvitessaan myötätuntoa ja tukea. Toisaalta jo pelkkä hyväntuulinen ilmapiiri auttoi alavireisessä olossa.

”Onhan se totta et kun on ihmisiä ympärillä ni sitä ei ehdi pyörittää näitä omia asioita. Ne menee taustalle ja niistä tulee pienempiä kun juttelee toisten kanssa. Ne voi olla hirveen isoja asioita siellä kotona mut tottakai tämmönen yhteisö vaikuttaa siihen. Sen takia me tullaan tänne et me odotetaan et ne turhat murheet menee pois.”

”Yks päivä tos olin vähän pahalla päällä ku tulín tänne. ...mut ku ovet aukee ja kuuluu naurua ja kahvin tuoksua ni kaikki ne huolet jäävät tonne oven taa. Ja sitten kun tulee vielä joku vastaan ja kysyy mikä sulla on murhetta, ni kyllä jäävät kaikki ne.”

Myötätuntoa saatettiin osoittaa jopa fyysisesti koskettamalla, mutta neuvojen antamista pyrittiin välttämään. Vertaisten lämpimät suhteet, keskinäinen kunnioitus ja tieto tuen saamisesta loivat turvaa. Myös ohjaajien asiakkaille osoittama huomiota arvostettiin ja sen katsottiin toteutuvan tasapuolisesti ja tarpeen mukaan. Myötäeläminen ja hyväksyntä antoivat voimaa jaksaa vaikeanakin aikana.

”Kuka vaan voi tulla ja täältä saa just sitä henkistä apua. Vaik eihän sitä kenelkään voi mennä vaan sanomaan et mitä sun pitää tehdä ongelmissas, mut et se on se fiilis, sellanen tunnelma niin loistava. Se on semmonen lämminhenkinen tunnelma esimerkiksi toista ihmistä voi vaikka vähän halia ja toinen saa voimaa siitä. Eikä siinä tartteta välttämättä sanojakaan.”

”Ohjaajat tulevat kysymään et mites tänään on ja mitä sulle kuuluu, jos on semmonen vähän rassun näkönen. Et tuntee sillai et tulee huomioiduksi just niiden ohjaajien kautta. Kaikkia huomioidaan henkilökohtaisesti.”

Rastipäivän jälkeistä mielialaa kuvattiin rauhalliseksi ja kevyeksi. Olon koettiin virkistyneen ja mielen piristyneen. Haastatellut olivat yhtä mieltä siitä, että olo ja mieliala kohosivat rastitoimintaan osallistumisen myötä ja että Rastiin lähteminen kannatti. Osa haastatelluista mainitsi lisäksi kokevansa mielihyvää siitä, että oli voinut olla avuksi toisille.

”On mukava olo kun täältä lähtee aina, ja hyvä mieli et tuli.”

”Kevyt olo ja sitten kaikkensa antanu. Jotain apua antanu ku joku on tarvinnu.”

#### Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyyden tuomat vaikutukset

Rastitoiminnan yhteisöllisyyden katsottiin lisänneen sosiaalisten suhteiden määrää ja tuoneen takaisin sosiaalista kanssakäymistä. Ihmissuhteiden kuvattiin toimintaan osallistumisen myötä muuttuneen laadukkaimmiksi ja monet kertoivat ystäväystyneensä toisten rastilaisten kanssa. Osa haastatelluista totesi toisiin tutustumisen ja juttukaverin saamisen olleen parasta toiminnan antia. Vertaisuus, ystävällinen vastaanotto ja se, ettei tarvitse jännittää, teki Rastissa olemisen helpoksi.

”Ja ku tulee ni ei tartte pelätä ketää, ku kaikki on hymy suussa. Ei oo jännitystä päällä.”

”Tääl tutustuu näihin ihmisiin. Mukava nähdä näitä ihmisiä ja pikkuhiljaa alkaa tunteekin heitä.”

Toisten asiakkaiden ja Rastin ohjaajien huolenpito ja huomioiminen tuntuivat mukavalle ja toivat omanarvontunnetta. Useat haastatellut toivat esiin mielihyvän kokemuksensa siitä, että heistä välitettiin Rastissa. Toisten rastilaisten ja ohjaajien taholta koettu hyväksyntä ja välittäminen sekä perään kyseleminen antoivat myös tunteen kuulumisesta johonkin sosiaaliseen yhteisöön.

”Jos mä oon pitkän aikaa täält pois ni joku soittaa mulle kotiin ja kysyy mitä sulle kuuluu.”

”Ainaku tuolla kävelee ni joku kysyy aina missä sä oot ollu ku sua ei oo näkyny. Joku kysyy missä sä oot ollu.”

Kokemus siitä, että välitettiin, annettiin apua, huomioitiin ja kuunneltiin, oli joidenkin haastateltujen mukaan muuttanut heidän asennettaan itseään ja toisiaan kohtaan sekä myötävaikuttanut yhteisöllisten toimintatapojen kehittymiseen. Rastitoiminnan sanottiin myös harjaannuttavan yhteistyön ja toisten kanssa kommunikoinnin taitoja sekä madaltaneen kynnystä lähestyä muita ihmisiä.



”Ennen oli aina, mä kattelin että mitäs noista muista, ku on musta ittestäni kysymys, mut sit huomasin vaan ykskaks että kuitenkin ryhdyin ajattelemaan niinku yhteisöllisesti.”

Rastitoiminnan mahdollistamalla samanarvoisuuden ja samanvertaisuuden kokemuksilla oli voimaannuttava vaikutus. Monet haastatelluista toivat esiin kokeneensa huonommuuden ja häpeän tunteita, jotka rastitoimintaan osallistumisen myötä olivat lieventyneet. Toisinaan muutos entiseen oli ollut mullistava.

”Minun mielialani parani vähintään sata prosenttia siitä syystä, että kuultiin ja haluttiin kuunnella.. ja että noteerattiin, että toikin on olemassa ja toikin on samanlainen kansalainen ku muutki.”

”Vaikka toinen on heikko niin me ollaan kaikki samanarvoisia, vaikka sairastaa tai on joku kohta niin me ollaan kaikki samanarvoisia.”

Rastissa juhlittiin usein ja monesta syystä. Eri puheenvuoroissa juhlimiseen liitettiin erilaisia aspekteja. Asiakkaiden syntymä- ja nimipäiväkahvittelujen merkeissä toteutui yksilöjen huomioiminen yhteisön arjessa. Vuoden kiertoon kuuluvat juhlat rytmittivät elämää ja tarjosivat mahdollisuuden hauskanpitoon, hengellisyyden kokemiseen, keskinäiseen jakamiseen ja ylipäätään kyseisen juhlan viettoon. Juhlien koettiin myös vahvistavan yhteenkuuluvuuden tunnetta, rikastavan elämää ja tuovan vaihtelua arkeen.

Rastien yhteistyö päiväkotien kanssa toi sukupolvet yhteen ja tarjosi mahdollisuuden sukupolvien väliseen jakamiseen. Vastavuoroisuudella, vuorovaikutuksella, yhteisellä tekemisellä ja lasten kosketuksella oli mielihyvää ja iloa tuova vaikutus. Sosiaalisen isovanhemmuuden rooli, antaminen ja saaminen, loi tunnetta merkityksellisyydestä ja tarpeellisuudesta.

”Sittenhän on tuo lastentarha tuolla ja ne käy vuoroin täällä ja me siellä. Kerran esimerkiksi leivottiin lasten kanssa yhdessä. Sitten kerran me mentiin sinne ja hoitajat käski istumaan ja sitten ne lapset tuli ja pienet kädet hieroivat. Ne on ne viherkasvit ja taikinat kun tuo vanhukset ja lapset yhteen.”

### Osallisuus ja toimijuus

Haastatellut kertoivat saavansa vaikuttaa Rasteissa järjestettävään toimintaan. Vaikuttamisen mahdollisuus oli tarjonnut kokemuksen, että tuli kuulluksi ja että omalla mielipiteellä oli väliä. Asiakkaat nimesivät viikkokokouksen paikaksi, jossa saa ehdottaa itselleen mielekästä toimintaa ja jossa toiveista ja tarpeista voidaan keskustella. Sitä, että toiminnan sisältöön voi vaikuttaa ja että järjestettävästä ohjelmasta päätetään yhteisesti, usein vielä äänestyksen

kautta, pidettiin tasa-arvoa tuovana ja omaa osallisuutta vahvistavana. Jollekin haastatelluista oli mieleen se, että kaikkea toimintaa ei tarjottu valmiina. Toimijuuden koettiin vahvistuvan oman päätösvalan ja toiminnan sisältöön vaikuttamisen kautta. Yleisesti haastatellut olivat sitä mieltä, että rastitoiminnan sisältö oli osallistujien näköistä.

”Kokouksissa voi olla mukana suunnittelemassa sitä lisäohjelmakuukausrunkoa, reissuja ja... Siihen voi vaikuttaa, me itse vaikutetaan siihen että mihin lähde-tään. Viikkokokous on semmonen missä sitä asiaa voidaan pohtia.”

”Ei se oo niinku ohjaajilta ylhäältä päin tullutta vaan se on just tätä itse vaikut-tamista.”

Osa haastatelluista oli ohjannut Rastissa järjestettyä toimintaa vapaaehtois pohjalta. Asiakkaat kertoivat osallistuneensa joko pyydettyinä tai itse tarjoutuen muun muassa tuolijumpan ohjaamiseen, kirjan ääneen lukemiseen sekä ryhmäkaraokeen ja tietokonekurssin ja tanssiryhmän vetämiseen. Aktiivisena toimijana oleminen koettiin palkitsevaksi. Asiakkaiden ohjaaman toiminnan ilmapiiriä keuhuttiin ja osallistujat kertoivat nauttineensa. Toisille tuotettu hyvä mieli oli tuonut iloa itselle.

”Mun ystävä ehdotti mun miehelle ja mulle et tultaisko me esiintymään Havu-rastiin. Tääl oli jotkut juhlat silloin. Ja sit me tultiin, ja sit ehdotettiin et me ruvettais vetämään karaokea. Ja sitä me ollaan nyt tehty pari vuotta ja hyvin on porukkaa riittäny, ja iloinen ilmapiiri, ja asiakkaat ja me tietysti iloisia. Henkilökunta on todella mahtavaa, ja nyt me vedetään toista vuotta tietoko-nekurssia.”

Toisille avuksi oleminen ja omasta hyvinvoinnista antaminen olivat monille osamotiivina toimintaan osallistumiseen. Rastitoiminnan puitteiden tarjoama mahdollisuus toisen ihmisen kohtaamiseen, toisen avuntarpeen ja hädän huomioiseen sekä avuksi olemiseen, joko itse kaveria jututtamalla tai apua hakemaan ohjaamalla, koettiin omaa osallisuutta ja toimijuutta vahvistavina tekijöitä. Toisten auttamisen koettiin nostavan omaa mielialaa ja vastaavan tarpeellisuuden kokemisen tunteeseen.

”Tossa syksyllä joku rouva oli et mä oon niin väsyny ja huolestunu, ni minä sitte vähä sitte tönin, et rupee juttelee heiän (ohjaajien) kanssa jos tuntuu siltä. Ja vähä hihast mentii kysyy et ootko käyny sellaisessa lääkärisä ja menee käy-mään. Ku eihän monetkin ihmiset sillailailla, ei ne niinku ite ymmärrä, että minkä takia heillä on se paha olo.”

”On se niin kyllä et jos auttaa toista ihmistä niin itselle tulee hyvä mieli.”

Aktiivista toimintaan osallistumista ja omastaan antamista motivoivat myös omakohtaiset kokemukset läheisten mielisairauksista. Toisille avuksi oleminen antoi mieltä omille kokemuksille ja toi merkitystä elämään.

”Minullahan tämä rakkaus Rastiin syntyi, koska (läheisilläni) oli mielenterveysongelmia monta vuotta. Mä ajattelin, silloin kun täällä aloitin, kun itseni terveeks tunsin, et jos mä voisin jotakin iloa tuottaa tälle porukalle tai antaa omasta hyvinvoinnista toisille ihan vaan olemalla läsnä ja keskustelemalla.”

Haastatellut kertoivat, että Rastissa jokaisella halukkaalla on mahdollisuus osallistua mieluisaksi kokemaansa toimintaan haluamallaan tavalla. Omia taitojaan ei tarvitse hävetä ja kaikkea sopii kokeilla. Asiakkaiden mukaan heitä rohkaistaan tuomaan toiminnassa hyödynnettävää osaamistaan ja kiinnostustaan esille sekä kehittämään jo olemassa olevia taitoja. Asiakkaat kokivat myös, että heidän asiointitaitonsa ja -tietonsa olivat lisääntyneet rastitoiminnan myötä, ja että heidän omaa osallistumistaan olisi siten aktivoitu. Lisäksi rastitoimintaan osallistumisen sanottiin tarjoavan tilaisuuksia uuden oppimiseen sekä osaamisen ja onnistumisen kokemusten saamiseen.

”Täällä saa laulaa vaik ei osaakaan laulaa. Ei tarvii olla hyvä vaan saa rohkeesti kokeilla kaikennäköistä jos itsestä tuntuu ja löytyy rohkeutta.”

”On täällä ollu sellasta tietokoneopiskeluakin ja kaikennäköstä tietotaitoa järjestetty että, kaikesta kelan toiminnoista ja kaikesta, että sellaseen on annettu tietoa, että voi sitten itse jatkaa ja sillai aktivoitu.”

Vaikutukset omaan itseen ja kokemukseen itsestä

Toimintaan osallistumisen sanottiin tuoneen itselle rohkeutta, varmuutta, vapautuneisuutta ja avoimuutta. Iloisuuden ja energisyyden koettiin palanneen ja mielenkiinnon uusia asioita kohtaan heränneen. Muiden rastilaisten seura koettiin turvallisena eikä toisten joukossa tarvinnut jännittää. Yleisesti kiiteltiin sitä, että toimintaan sai osallistua omana itsenään eikä Rastissa tarvinnut esittää muuta kuin on. Toimintaan osallistumisen nähtiin lisänneen myös empatian kykyä. Monet haastatellut kuvasit kokeneensa helpottavana sen, että Rastissa heidät hyväksyttiin, vaikka aina ei olisi hymyilyttänytkään, ja toisaalta, toisen alavireisyyttä tai pahaa tuulta ei otettu henkilökohtaisesti.

”En oo niin ujo kun mä tavallisesti oisin kun tänne saa tulla rohkeena ihan. Pokkana vaa, ei kukaan arvostele eikä ihmettele.”

”Uskaltaa puhua niitä huonojakin asioita, ettei aina oo hyvin kaikki. Uskaltaa niinku hiukan purkaa täällä. Toiset jaksaa kuitenkin kuunnella. Naamarit jätetään pois kyllä kokonaan täällä.”

Yhteisöllisyydellä oli ollut suvaitsevaisuutta ja toisten huomioimista kasvattava vaikutus. Joidenkin haastateltujen mielestä uusi ymmärrys ja vahvistunut yhteenkuuluvuuden tunne olivat vähentäneet koko elämää sävyttäneitä itsekkyyttä. Uusina arvoina olivat nousseet keskinäinen tasavertaisuus ja arvokkuuden näkeminen itsessä ja muissa.

”Sen mä oon huomannu et ehkä suvaitsevammaks tullu ja ehkä toisia ihmisiä huomioi enemmän. Et ei ihan niin itsekäs ihminen ole ku minäkin oon ollu.”

”Hyvä kun ei oo titteleitä. Etunimillä puhutellaan. Ollaan kaikki yhtä arvokkaita.”

Ihmissuhteilla oli suuri merkitys sekä oman sosiaalisen toimintakyvyn että mielenterveyden kannalta. Muutamat haastatellut katsoivat, että toisten kanssa jutteleminen on välttämätöntä oman itseilmaisukyvyn ylläpitämiseksi. Ihmissuhteiden laatu ja keskustelujen sisältö koettiin myös tärkeiksi voimaannuttaviksi tekijöiksi.

”Jos on ihan yksistään kotona eikä puhu yhtään mitään kenellekkään niin siinä menettää ihan puhetaidonki. Sitten kun jonnekin menee ni sitä takertelee eikä osaa enää puhuakkaa.”

”Mulla tää on tasottanu. Mulla on aika paha mielenterveyden häiriö ja tää on sellanen henkireikä että. Tääl tapaa ihmisiä. Vaik asunkin palvelutalossa ja siel tapaa ihmisiä ni must tuntuu et nää ihmiset tääl on läheisempiä. Pärjään paremmin.”

Yleisesti koettiin, että rastitoiminta oli lisännyt itseluottamusta tuomalla yhteyteen toisten kanssa ja mahdollistamalla samastumisen kokemusten syntymistä. Rastitoimintaan osallistumisen vaikutusten koettiin olleen kokonaisvaltaisia ja siten yksilöllisiä eri ihmisistä riippuen. Yhteisesti toiminnan nähtiin kuitenkin olleen henkisiä kipuja ja itsetuntoa hoitavaa.

”Kyllä se mulla ainakin ni vaikuttaa tohon itsetuntoon. Ku kuitenkin on aina ollu vähän semmonen vetäytyny. Ja sitte ku huomaa et jotenki ku on toisten kanssa et ne arvet ja se itsetunto joka on ollu heikko ni toki täällä paranee. On tullu rohkeutta paljon enemmän kuin mitä sitä on ollut.”

”Ku tulee sitä masennusta ni silloin itsetuntokin kärsii kyllä. Kohta rupeekin tuntumaan etteihän susta oo yhtään mihinkään ja jotain tällästä. Mutta jos sä vaikka käyt tälläisessä yhteisössä mikä täälläkin on, loistava yhteisö, niin se tavallaan vie sitten pois sitä masennusta ja se monella tavalla vaikuttaa ihmiseen. Aktiviteetti lisääntyy kyllä ja usko itseensä.”

#### Mielenterveys ja psyyken tervehtyminen

Mielen sairaudenkin aikana tieto vertaisilta saatavan hyväksynnän ja tuen mahdollisuudesta sekä monipuolinen ja mielenkiintoinen toiminnallinen tarjonta houkuttelivat lähtemään Rastiin. Se, että toimintaan sai osallistua kunnon ja jaksamisen mukaan, antoi tilaa toipumiseen. Positiivisten kokemusten vuoksi Rastiin halutaan tulla vielä senkin jälkeen kun mieli on tervehtynyt ja elämä palautunut ennalleen.

”Minulle esitteli tämän psykiatrinen sairaanhoitaja kun minä olin silloin tosi masentunut ja huonossa kunnossa. Sairaalahoitostakin tänne tulin ja silloin kävin täällä usein ja koin että tämä oli hyvä yhteisö siinä mielessä että oli vertais-tukea. Ja sitten sillai ettei tarvinnut sitoutua pahemmasti että silloin kun voi ja jakso ja kun halusi tulla. Ja kun viitenä päivänä viikossa oli paljon mahdollisuuksia, erilaista toimintaa. Koin tosi hyvänä. Ja nyt olen täysin terve, niin nyt käyn sitten aina silloin tällöin tässä. Että minulla on nyt paljon muuta, mutta minulle se edisti niinkuin paranemista hyvin paljon.”

”Se on se henkisen tasapainon saavuttaminen meikälaisella ollu niinku koko ajan se kaikkein suurin urakka. Ja se, että se suru ja mahdolliset syyllisyyden tunteet ja menetys ja kaikki tää ahdistus ja muu. Se kaikki on pikku hiljaa hävinny tonne jonnekki, kun oon käyny täällä Rastissa. Aivan yksinkertaisesti siitä syystä, että on niin paljon muuta ajateltavaa, ei ehdi enää miettii niitä vanhoja asioita.”

Raskaiden menetysten ja psyyken romahduksen jälkeen Rastit olivat tarjonneet monelle terapeutin yhteisön toipumiseen ja elämästä jälleen kiinni saamiseen. Haastatellut kertoivat kokevansa Rastissa olon turvalliseksi. Paikan ilmapiiriin sanottiin vaikuttavan etenkin muilta asiakkailta ja Rastin ohjaajilta saatu tuki ja myötätunto sekä ylipäänsä jaettu ymmärrys ihmistä kohtaavista vaikeuksista ja menetyksistä. Usean haastateltavan puheessa rastitoiminnan kautta saadut uudet ihmissuhteet kuvattiin merkityksellisiksi, syvällisiksi ja läheisiksi. Kiitollisuus saadusta tuesta oli vilpitöntä ja se ilmaistiin avoimesti.

”Puoliso kuoli yllättäen... ja tota sit mä olin niin hukassa että mulla oli sellainen sairaalakierre ja tuntu elämä täysin mahdottomalta elää. En ollut koskaan asunut yksin, ja oli tosiaan niinku jokapuolelta seinä vastassa. Sit mä olin tuolla (vanhuspsykiatrian osastolla) seitsemän viikkoa. Siellä sitten ne sitä sanovat ja mä tiesinki et tää oli, et käy siellä ja kannattaa tänne tulla, et tääl on turvallinen hyvä pesä. Ja se on ollu kyllä aivan totta, että mä en varmast olis tässä ilman tätä. Ja tääl on tosiaan tääl on niin turvallinen, noi ohjaajat sekä tää ystäväpiiri täällä. Tulee lämmin käsi olkapäälle ja hymy ja kyllä se siitä. Ja se on totta. Kyl tää ainakin minul on ollu niin lämmin pesä jossa oon saanu kasvaa nyt viimesen vuoden uudelleen ihmiseks. Että kiitos kaikille. Tää perhe on niin hyvä.”

”Sitte tääl on ollu myös ni saman kohtalon omaavia ihmisiä, tavallaan vertaisryhmiä. Et elämässä tapahtunu kaikenlaista joka saattaa olla samanlaista ku jollain toisella. Niinku esimerkiksi omaisten kuolema. Multahan (lapsi) kuoli, aino. Oon päässy siitä sillai yli että, tyhjähän se on, mut tää täyttää mun elämän.”

Muutammat haastatellut kokivat rastitoiminnan tarjonneen heille kiinnostuksen, joka mahdollisti ja tuki heitä pysymään elämässä kiinni silloin kun tyhjyyden tunne ja tuska olivat tuntuneet liian ahdistavilta. Rastiin tulemisen, toimintaan osallistumisen ja muiden ihmisten seurasta koettiin edustaneen normaaliutta ja edistäneen tervehtymistä.

”Kun läheinen kuoli niin se oli aina mielessä. Multa meni yönetkin ja menin sitten lääkäriin jotta vois nukkua yöllä ja valvoa päivällä. Siitä sitten vähitellen pääsi ja samalla kävin täällä. Kun mä tänne tulin niin mä hetkeksi unohdin oman tuskani ja oli niin mukava kun juteltiin aivan muuta. Et jos olisin vaan ollut koko ajan kotona niin mul olis ollu paljon vaikeempaa. Aikamoista terapiaa on tämmönen paikka, tää on ku lääkettä.”

”Mä olin niin rikki ja loppu silloin että musta tuntu et elämällä ei oo mitään arvoa, ei kertakaikkiaan ei tuntunu mikään. Se oli sitä kotona olemista yöpaita päällä eikä syönyt mitään. Aina siirsi syömistä iltapäivään ja huomiseen. Sitte kun sai tänne kiinni ni se oli niinku pakko sitte itsensä huomata että täytyyhän mun tästä selvitä ja sitähän ne kokoajan auttaa mua siellä et ei näin voi tehdä. Et sitä niinku tulee itselleki se pohja vastaan ja apu on niin lähellä et se täytyy silloin ottaa. Voi puhua ja kerätä siinä itseään, kasvaa.”

Joillekin haastatelluille rastitoiminnan suurin anti on ollut sen tarjoama mahdollisuus kipeiden asioiden ja tunteiden käsittelyyn elämäntaparyhmien tyyppisissä luottamuksellisissa ja ilma-piiriltään hyväksyvissä keskusteluryhmissä.

”Hyvää on juuri tuo elämäntaparyhmä tässä kammarissa, kun täällä saa purkaa sitte ne paineet, mikä painaa. Keskustelua. Ja kun mennään ovesta ulos niin ei puhuta sitten eteenpäin niitä. Se on hyvä koska ainakin mulla oli silloin sellaisia asioita että en minä pystynyt niitä tuolla muille puhua. Täälläkin oli alkuun vaikeeta. Sillai pikkuhiljaa tipoittain kun mä huomasin tän systeemin ni pystyin puhumaan.”

Jaetut tarinat ovat vahvistaneet omaa arvoa ja kelpaavuuden tunnetta sekä auttaneet hyväksymään omia heikkouksia ja vastoinkäymisiä. Toipumisen kannalta on ollut tärkeää huomata, ettei ole ainoa, jolla on ollut vaikeuksia ja että muutkin ovat selvinneet samasta tilanteesta.

”Mun ykkösjuuttu on kun me aina ma keräännytään tänne kaikki ja puhutaan. Ennen sitä ei uskaltanu puhua omista vaikeuksistaan kellekkään mut täällä, täs ryhmäs mä huomasin et mehän ollaan kaikki vissiin samassa veneessä ja silloin avautui itsekkin ja kyllä se oli suuri helpotus. Tää on niin auttanu mua. Kaikkee hyvää täytyy sanoa. Ei oo pitkäripainen enää auennu sen jälkeen.”

”Se vertaistuki on iso voima. Mä oon ujo. Ja sitte nähdä tääl on ihmisillä ollu samanlaisia vaikeuksia ni pystyy sanomaan ja huomaa ettei tässä nyt niin kussa ollakkaan.”

### 6.2.2 Koettu vaikutus toimintakykyyn

Haastatellut olivat yhtä mieltä siitä, että rastitoimintaan osallistuminen oli vaikuttanut heidän yleiseen jaksamiseensa. Monet haastatellut kokivat, että Rastissa vietetyn päivän jälkeen uni maittoi ja ruokahalu oli hyvä. Mielenterveyden kohenemisella nähtiin olevan positiivinen vaikutus toimintakykyyn eri osa-alueisiin ja elämään yleisemminkin.

”Siihen ylläpitopuolelle on tullu enempi kapasiteettia ku alun perin oletinkaan. Jaksan liikkua enemmän, jaksan tehdä enemmän, jaksan toimia enemmän. Oleminen ja elämä on tasapainosempaa ku aikasemmin. Se on ihan selvästi vaikuttanu siihen, et ku mielensterveys on hyvä ni fyysinen ja psyykkinen terveys on palautunu.”

Arjessa pärjäämiseen koettiin vaikuttavan erityisesti rastitoimintaan osallistumisen tuoma kokonaisvaltainen mielihyvä, jonka ansiosta jaksoi hoitaa itseään ja kotia. Monelle rastitoiminnasta saadut positiiviset kokemukset toivat henkistä voimaa ja lisäsivät myönteisyyttä elämään. Joidenkin kohdalla muutos entiseen oli ollut merkittävä.

”Täältä on saanut sellasta henkistä voimaa, on tuonut elämänuskoa. Jos sä oot vaan siellä kotona ja pyörittelet peukaloitas ja suret vaan tätä tilannetta. Ja sit saat tätä virikettä, niin sit jaksaa myös siivota ja jaksaa vaikka sitä, tätä ja tota. Niin onhan se elämä muuttunut paljonki.”

”Jaksaminen on parantunu ja se että kestää pitempään vähän rankempaakin kylvetystä. Ni ei me heti apsaidtaun tosta noin vaan nollille, että jaksaa paremmin niinku itensä. Se oma hoitaminen on niinku parempaa, siin on jaksamista enemmän.”

”Jos on masentunut niin tänne saa tulla. Sieltä vaan nousee, kömpii ylös ja tulee tänne näin, niin koht on ihan virkee olo. Tästähän saa paljon energiaa niin fyysisesti kuin henkisestikin. Fyysinen on se jumppa siellä ja entäs se rentoutus, se on ihan loistavaa. Ja sitte ne kahvit siinä välillä ja sitte se seurustelu. Ni voisko olla parempaa. Kun on masentunut niin vaikka olis kuinka paljon tekemistä niin sä et saa ittees tekemään. Mut se on kumma juttu ku täällä tulee se tsemppi.

Toisaalta osa haastatelluista koki, ettei rastitoimintaan osallistumisella ollut mainittavaa vaikutusta arkisten asioiden, kuten kodin siisteyden, henkilökohtaisen hygienian, ravitsemuksen tai raha-asioiden, hoitamiseen. Sen sijaan, lähes kaikki mielsivät Rastissa käymisen vaikuttavan päivärytmiinsä myönteisellä tavalla rytmittäen arkea ja pitävän kiinni elämässä.

”Tästä tulee ajastus et milloin syödään, milloin juodaan kahvit. Ni tulee säännölliseksi rytmi.”

”Normaali kotirutiini ei oikeastaan oo siinä muuttunu ku se, että jos kotona on jotakin töitä ni tehdään sen jälkeen kun Rastista on kahvin juatua kotiuduttu. Se on enempi niinku pysyä sakissa ja pysyä rytmissä mukana ja pysyä niinku elämässä mukana. Et saada vaihtelua siihen omaan arkiseen rutiiniin.”

Kuntosalitoiminnalla ja ohjatulla ryhmäliikunnalla, kuten tuolijumpalla, katsottiin olleen vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn. Fyysisen kunnon ylläpitoon ja liikuntaharjoittelun suju-

miseksi yhdessä tekemisellä ja sosiaalisella tuella oli iso merkitys. Liikuntakyvyn ylläpitämiseen vaikutti myös se, että Rastiin tullakseen piti ylipäättään lähteä liikkeelle ja kävellä jonkin matkaa.

”Sitte ku täällä yhdessä tehdään ni se menee siinä samalla et ei mul enää tuu kotona paitsi kävelyä tietysti. Kyllä mä oon sillätavalla höpsö et mulla pitää olla kaveri et tuolijumppa sujuisi.”

”Mullehan oli ihan lääkäri määrännyt että pitää ihan pari kilometriä päivässä kävellä. No enhän minä oo koskaan tottunu kävelemään sellasta jonninjoutavaa reissua, mul on aina joku määränpää, niin tänne tuli se kilometri kaksisataa metriä silloin... Ei nää jalat ihan täydellisesti toimi mut vähitellen oon päässy rollaattorista eroon.”

Haastatellut kokivat, että Rasteissa järjestetty toiminta ja uudet ihmissuhteet tukivat ja vahvistivat sosiaalista toimintakykyä. Toiminnan myötä elämään koettiin tulleen enemmän aktiiviteetteja. Monet kertoivat päässeensä kokeilemaan uusia asioita tai oppineensa uusia taitoja Rastissa järjestetyn toiminnan kautta. Seurassa oleminen ja yhteinen tekeminen koettiin turvalliseksi. Kaverin kanssa osallistuttiin viikoittaiseen toimintaan tai erilaisiin keskusteluryhmiin. Yhdessä kulkeminen ja toisten turva sekä päiväsaikaan järjestetyt retket rohkaisivat muun muassa nauttimaan kulttuurista.

”Kyl on ainakin kiva että on just nää teatterit ja tällaiset kun he on järjestäny. Ja ne on päivällä, yleensähän ne alkaa seitsemän aikaan illalla. Sieltä sit tullaan, vanha muija ni. Eikä tartte lähtee yksin.

Rastien ulkopuolelle suuntautunut toiminta, retket ja mahdollisuus lomailuun, laajensivat elämänpiiriä lisää ja tarjosivat näin laajempia mahdollisuuksia osallistumiseen ja toimijuuteen. Ne haastatelluista, jotka olivat osallistuneet Rastin ulkopuoliseen toimintaan, korostivat sitä, että ilman rastitoimintaa heidän ei olisi tullut lähdettyä esimerkiksi teatteriin, kauemmaksi ruokaravintolaan tai tutustumis- ja lomamatkojen kohteisiin.

”Sitte järjestetään hirveen hyviä tilaisuuksia, retkiä ja tällaisia joihin on mahdollisuus mennä, joista ei itse tule otettua selvää ja sekin kiehtoo kovasti. Ne retket mitä on tehty ni ne on hyvin valittu, ne on samalla niinku opintomatkojakin.”

”Viime kesänä päästiin tätä kautta Tammisaareen ja Mustioon. Me oltiin tuolla Vääkysssä viis päivää. Ei ois muuten päässy (retkille ja lomalle) ku tätä kautta.”

Rastitoiminnalla ei kuitenkaan nähty olevan erityistä vaikutusta Rastin ulkopuoliseen toimintaan hakeutumiseen tai sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymiseen muiden kuin rastitoimintaan osallistuvien kanssa. Joidenkin haastateltujen mielestä rastitoimintaan osallistuminen oli vahvistanut heidän sosiaalisia taitojaan, kuten esimerkiksi toisten huomioimista.



”Tekee enempi niinkun töitä ja ottaa tarkemmin huomioon ne läheiset siinä ympärillä.”

Yleisesti koettiin, että kokemus omasta terveydestä ja suhtautuminen omiin sairauksiin on muuttunut myönteisemmäksi rastitoimintaan osallistumisen myötä. Rastissa ei valiteltu vai-voja eikä kerrottu sairaushistoriaa. Toiminta itsessään tarjosi niin paljon muuta virikettä, että sekä fyysiset että psyykkiset sairaudet, kivut ja vaivat unohtuivat ainakin siksi aikaa kun oltiin toisten seurassa ja osallistuttiin järjestettyyn toimintaan.

”Silloin kun on laulussa tai jossain tommosessa hausassa ni jos sul on ollu selkä kipee tai muuta kolotusta ni sehän unohtuu sitten.”

”Sitäku päivän on täällä ni ei niitä aattele niitä vaivoja.”

### 6.3 Rastitoiminnan kehittäminen

#### 6.3.1 Kokemuksia rastitoiminnasta

Haastatellut olivat kaikki hyvin tyytyväisiä rastitoiminnasta saamiinsa kokemuksiin. Rastissa viihdyttiin ja ilmapiiriä kuvailtiin mukavaksi ja antoisaksi. Aukioloaikoja pidettiin sopivina ja tiloja hyvinä. Viikoittaisen toiminnan tarjonta koettiin kaikin puolin runsaaksi, monipuoliseksi ja kiinnostavaksi. Valinnan vapautta lisäsivät vielä retket, vierailijat ja muu kuukausittain vaihtuva ohjelmatarjonta. Yhteisesti jaetut teatteriretket, syöminen ravintolassa ja tutustumiskäynnit koettiin arjesta irtautumisena. sopivasti auki, vähän vain toivottiin viikonlopulle aukioloa, tilat, toiminta ja ohjaajat erinomaisia.

”Tääl on tosi kivaa. Tääl on paljon ohjelmaa, on levyraatia, lauluiltaa, ruuanlaittoa yhdessä, tuolijumppaa ja kaikkea muuta.”

”Joka päivä on jotain mielenkiintosta, että tota niistä voi sitte valita mitä haluaa.”

”Teatteria kesällä ja retkiä. Just sopivas määrin. Ja saa osallistua jos tykkää mut ei tarvi osallistua. ..Ja täälläkin on toimintaa mut sit et tosiaan mennään ulos tuulettumaan.”

Toisten ihmisten seura, tutustuminen uusiin ihmisiin ja uusien merkityksellisten ihmissuhteiden syntyminen koettiin vähintään yhtä tärkeiksi kuin tarjottu toiminta. Haastateltavien mukaan rastitoiminnan kautta oli helppo tutustua mukaviin ihmisiin ja löytää juttukavereita. Myös ohjaajien ammattitaitoa, virikkeiden antamista, empaattisuutta ja persoonia arvostettiin yleisesti.

”Ohjaajat on aivan äärettömän ihania ihmisiä ja täällä niinku ihan ystäväystyy.”

”Täällä on juttukaveria ja hyvä henkilökunta.”

Vapaaehtoisuuden periaate ja toiminnan saavutettavuus olivat lähes kaikkien haastateltavien mielestä rastitoiminnan parhaita puolia. Matalan kynnyksen paikkaan on helppo tulla olemaan niin pitkäksi aikaa kuin haluaa. On tärkeää, että ilmoittautumista, lähetettä tai tietyksi ajaksi sitoutumista ei tarvita. Myös se, ettei Rastiin tuleminen maksa asiakkaille, oli monen haastateltavan mielestä erittäin hyvä asia. Vapaa pääsy houkutteli pistäytymään usein ja osallistumaan moniin kiinnostaviin toimintoihin. Myös huokeahintaiset retket ja kahvittelu mainittiin hyvänä asiana.

”Tää on aivan välttämätön monilla ihmisillä tällainen paikka. Voi vapaasti tulla. Ei tartte välttämättä puhua mitään, menee istuu tuoliin johonkin ja on niin kauan kun tykkää ja lähtee pois. Eikä mitään aikoja tarvi soittaa. Jos minun pitäis soittaa joku aika jollain puhelimella ni siitä ei tulis vieläkkään yhtään mitään.”

Rastiin ilmapiiriä kuvailtiin suvaitsevaiseksi. Rastitoimintaan oli hyväksyttävää tulla huononakin päivänä. Se, että ei tarvitse puhua tai erikoisemmin osallistua, vaan voi vain olla ja kuunnella, koettiin vapauttavana.

”Mä en paljon puhu mitään mut must on kiva kuunnella ihmisten juttuja, ja tää on mukava paikka et perustetaan tämmönenkin joka ei puhu eikä pukahda.”

Rastin ohjaajien ja muiden asiakkaiden antamasta tuesta oli ollut monelle suuri apu. Vaikeista tilanteistaan kertoneet haastatellut kokivat Rastin olleen heille terapeutin yhteisö, jonka tuella ja avulla he olivat selvinneet pahimman yli. Rasti koettiin paikaksi, jonne sopi tulla huonojenkin uutisten ja itkun kanssa, ja jossa aina joku kuunteli ja antoi huomiota.

”Täällä ne (ohjaajat) on ottaneet minut. Mä sain itkeä silloin kun minuu itketti tuota ja jotenkin vaan ne puhuttiin yhdessä ja ne antoivat aikaa.”

”Nyt on ollu tänä vuonna aika vaikee tilanne sairauksien kannalta, usein oon ollu lääkärin tutkimuksissa... ja tuli sellaisia tuloksia että oli aika vaikeeta sulttaa. Mä mietin sit et mihinkähän suuntaan tässä lähtis, ni mä tulin tänne. Ja mä olin tuolla kahvilla ja juttelemassa ni mulla helpottu kummasti. Ikkään kuin ois vähän niin kuin parantunut.”

Mielenterveyden häiriöistä kertoneet ilmaisivat luottavansa Rastin ohjaajien arvostelukykyyne myös silloin kun heidän tilansa edellytti hoidollista apua.

”Kyllä nää on aina valmiita keskustelemaan ja se on mun mielestä yks hyvin tärkeä asia. Jos tulee jotain lääkinällistä niin kyllähän ne ohjaa sitten et kyllähän sun pitää mennä sinne.”

### 6.3.2 Rastitoiminnalle annetut merkitykset

Rastitoimintaan liitettiin paljon positiivisia merkityksiä. Toiminnan koettiin tarjoavan ikääntyville mielenvirikkeitä ja luovan yhteenkuuluvuutta. Haastatellut pitivät rastitoimintaa lääkkeenä yksinäisyyteen ja katsoivat, että riippumatta ikääntyvien tarpeista, toimintaan osallistumisesta oli hyötyä monille. Elintärkeää Rastissa käyminen oli niille, joiden voimavarat olivat vähäiset tai joilla ei ollut läheisiä, joiden kanssa jakaa elämäänsä.

”Tää on erittäin tärkeä hyvin monelle ihmiselle ja semmonen henkireikä ja apu elämään.”

”Kyl tää siis ihan niinku henkireikä on, on monelle ihmiselle joka asuu yksin. Vaikkei tarvitse aina yksinkään asua, vaan on se henkireikä kuitenkin missä kuunnellaan ja mihin voi huolet kantaa.”

Haastateltavien mielestä rastitoiminta tarjosi luontevat puitteet ihmisten luonnolliselle tarpeelle hakeutua toistensa seuraan. Toisaalta aktiivisella rastitoimintaan osallistumisella nähtiin olevan laajempaa merkitystä kuin välittömät vaikutukset omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Muutamat haastatelluista kertoivat, kuinka heidän läheisensä kannustivat ja rohkaisivat heitä mukaan rastitoimintaan tai olivat tyytyväisiä ja huojentuneita siitä, että omalla isällä tai äidillä oli seuraa ja mielekästä tekemistä.

”Tämänikäinen ihminen kuin minäkin oon tarvitsee niinku aikuisen seuraa. Enkä oo sitte niin lapsissani kiinni. Heil on omat menonsa ja heil ois kauhee taakka ku pitäis koko ajan mieltii et mitenhän se äitiki sitte ja mihin sitä nyt veis sit ja kuinka se nyt pärjää siellä kotona. Kun käy täällä niin se on monta kertaa ihan riittävää, että sitte täällä ehitään puhumaan ja kuuntelemaan ja ei oo semmosta ihan pakko tarvetta, että pitää tulla kattoo ku äiti on siellä ihan yksistään.”

”Lapsia käypi aina iltasella, kun ne on töissä ja ne on kauempana. Ja ne tykkää kanssa hyvää, jotta täällä on tämmönen paikka jossa voipi päivän olla ja käydä täällä. Ovat ihan mielissään. Omaisia helpottaa.”

Rastitoiminnan koettiin tukevan ikääntyvien kotona selviytymistä ja mahdollistavan vanhojen ihmisten kotona asumisen hallituksen tavoitteiden mukaisesti mahdollisimman pitkään. Toiminnalla nähtiin olevan merkitystä siksi myös taloudelliselta kannalta.

”Nyt kun puhutaan paljon, että vanhukset pitää hoitaa mahdollisimman paljon kotona, niin jotain tukea tääkin on siihen, että pystyy olla kotona.”

”Se että moni meistä selviää kotona. Se on aika iso asia noin yleistaloudskannalta.”

Muutamit haastatellut kertoivat, että heitä oli vaivannut mielenterveyssana yhteisön nimessä ja siksi toimintaan osallistumisen kynnys oli tuntunut korkealta. Joillakin taas oli kokemuksia siitä, että mielenterveysteeman korostaminen rastitoiminnassa esti osaa toiminnasta todennäköisesti hyötyviä ihmisiä edes tutustumasta paikkaan joko mielenterveysasioihin liittyvien ennakokuluulojen vuoksi tai leimautumisen pelossa. Yleisesti oltiin sitä mieltä, että ikäryhmän keskuudessa mielenterveyssanalla on huono kaiku. Mielenterveys liitetään edelleen mielen sairauteen, jonka koetaan olevan sairauksista pahin, ei hyväksyttävä sairaus.

”Tunsin itseni. Oli aika korkea kynnys. Kun siellä luki se mielenterveys.”

”Ku mä oon joillekin tuttaville kertonut et mä käyn täällä, et tää on tällainen mielenterveys- ja vanhuspaikka, ni ne kuulee sen mielenterveys ja silloin ei ne oo kiinnostuneita ollenkaan. Vaik mä oon yrittäny sanoo et ei täällä nyt tartte olla mielenterveyspotilas... Mut se mielenterveys, ku se lukee siinä viikko-ohjelmassa.”

Toisaalta yleisellä tasolla, mielenterveys nähtiin ihan tavallisena, jokaista koskettavana asiana, eikä siitä puhumisella tai mielenterveyssanan käytöllä koettu rastitoiminnan yhteydessä olevan negatiivista tai leimaavaa merkitystä. Lähes kaikki haastatellut olivat yksimielisiä siitä, että yksinäisyys oli raskaimmin mielenterveyttä kuormittava yksittäinen tekijä.

”Ihan turhaan ihmiset sitä mielenterveysasiaa vierastaa. Ei tartte tulla minkään tuon lääkärin kautta vaan voi... mä luulen et terveyskeskuslääkäritkin aika kivasti voi ohjata kun jää yksin. Et vaik ei mielenterveyttä ajattelisikaan et mul ois mielenterveyttä, mut ohan se yksinäisyyskin jonkunlainen.”

Useat haastatellut toivat esiin huolensa yksinäisyydestä kärsivistä ja heidän unohtamisesta koteihinsa. Tietoa rastitoiminnasta toivottiin levitettävän aktiivisemmin ja sen toivottiin tavoittavan mahdollisimman hyvin kohderyhmän. Rastitoiminnan tyyppisiä päivätoimintapaikkoja toivottiin lisää ja kaikista vanhuksista haluttiin pidettävän huolta.

”Varmasti on paljon yksinäisiä ihmisiä tuolla jotka vaan uupuu kotiinsa. Se tietosuus että tänne voi tulla, sitä pitäis varmaa levittää jotenki.”

### 6.3.3 Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen

Haastateltavilta ei juurikaan noussut rastitoiminnan kehittämistä koskevia ajatuksia. Asiakkaat kokivat järjestetyn toiminnan olevan jo nyt kaikin puolin mallikasta ja heidän toiveensa otettavan kiitettävästi huomioon. Kehittämistarpeiden sijaan tärkeänä nähtiin toiminnan pysyvyys ja jatkuvuuden turvaaminen. Rastin toimintaa pidettiin kovasti tarpeellisena. Asiakkaita oli paljon ja heitä tuli säännöllisesti läheltä ja kauempaakin.

”Mä toivon että tää toiminta pystyy jatkamaan, taloudellisesti, ja nää ihmiset jaksaa täällä hoitaa. Tällä hetkellä toiminta on vilkasta, mut tottahan on et aina on kehitettävää. Ja tääl on loistavat mahdollisuudet ja uusia ideoita oteetaan koko ajan vastaan. Mä vaan toivoisin että tää toiminta pystyy jatkumaan.”

”Ja kuinka tarpeellinen tää on! Tännehän tulee ihmisiä pitkin poikin ja joka päivä on melkein tupa täys.”

Monia toiminnan jatkuvuus huoletti kovasti. Asiakkaat olivat yleisesti hyvin tietoisia siitä, että Raha-automaattiyhdistykseltä rahoitus haetaan joka vuosi erikseen. Myös Vantaan kaupungin taloudellinen tilanne ja säännöllisesti puhuttavat säästöpainet huolestuttivat. Lisäksi muistissa olivat taannoiset lopettamisuhat ja taistelut Rastien säilyttämisen puolesta. Rahoituksen epävarmuutta ja toiminnan jatkumisen pelkoa puitiin asiakkaiden kesken vapaamuotoisissa keskusteluissa.

”Huolestuttaa miten koko ajan vaan leikataan ja nyt mennään takapakkia siinä et aina vaan halvemmalla pitää tehdä.”

”Se on kaikilla taustalla se rahoitusongelma, sitte vapaakeskustelussa keskustellaan.

Täähän on jatkuvasti vähän kiikun kaakun tässä. Jatkuvasti tulee kaupungilta jotain ultimatum, et tää lopetetaan, ja saa sit taas puol vuotta jatkoaikaa.

Rastitoiminnan rahoituksesta ja toiminnan jatkuvuudesta puhuneet kokivat voimattomuutta ja neuvottomuutta siitä, etteivät tunne kykenevänsä vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Myös huoli omasta pärjäämisestä taloudellisesti kiristyvässä ilmapiirissä ja palvelujen alasajossa nousi esiin.

”Kun kaupunki pitäis huolta siitä ettei meidän tarvitsis sellasta huolta kantaa että tää loppuu. Ni se on se meidän huolenaiheena. Mehän ei voida itse siihen vaikuttaa.”

”Sitä rupee miettimään miten itse pärjää kun tarvitsee enemmän apua. Kun koko ajan vähennetään.”

Toimintaan sijoitettu taloudellinen satsaus nähtiin pienenä, mutta toiminnasta saatu hyöty suurena. Useiden haastateltujen mielestä rastitoiminnan tyyppistä toimintaa pitäisi lisätä ja vastaavaa palvelua tulisi järjestää koko maassa. Ikääntyneiden hyvinvointia tukevaan toimintaan satsatun taloudellisen panoksen arveltiin tuovan monia kansantaloudellisia hyötyjä, jotka kokonaistalouden näkökulmasta toisivat säästöjä muissa menoissa.

”En usko et tää toiminta täällä ni kaupungin budjetissa kovin suuri summa on... Onhan tää taloudellisesti kannattavaa kun säästää terveydenhoitomenoissa.”

”Se raha joka tähän sijoitetaan ni poikii pitkässä juoksussa taloudellisesti.”

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimukseen osallistuneilla Rastien asiakkailla oli pelkästään hyvää sanottavaa rastitoiminnan vaikutuksesta ja merkityksestä koettuun mielenterveyteen ja psykososiaaliseen toimintakykyyn. Toiminnan vaikutusten koettiin olevan niin merkityksellisiä, että osa haastatelluista jopa suri niitä yksinäisiä ikääntyneitä, joilla ei ole mahdollisuutta osallistua vastaavan tyyppiin toimintaan tai joita tieto Vantaalla järjestetystä rastitoiminnasta ei ollut tavoittanut. Yleisesti ajateltiin, että ikääntyneiden tarpeet tulisi ottaa paremmin, laajemmin ja yksilöllisemmin huomioon kohderyhmälle tarjottavien tukipalveluiden suunnittelussa ja organisoinnissa. Yhteiskunnan toivottiin osoittavan suurempaa arvostusta, ja sitä myöten myös tuntuu vempaa taloudellista panostusta, vanhenevan väestön tarpeisiin vastaavia tukipalveluja ja toimintamuotoja kohtaan. Tutkimukseen osallistuneet toivat esiin toistuvasti mieltään painavan ja raskaaksi kokemansa huolen siitä, että Rastien toiminta on taloudellisesti epävarmalla pohjalla ja siksi koko toiminta aika ajoin vaakalaudalla. Asiakkaiden mukaan rastitoimintaa rasittava jatkuva taloudellinen epävarmuus kuvastaa sitä, että toiminnan tärkeyttä ei riittävästi ymmärretä Vantaan kaupungin ja toisen rahoittajan, Raha-automaattiyhdistyksen (RAY), taholta. Siten toiminnan merkitystä ei myöskään nähdä kyllin kauaskantoisesti toimintaan osallistuvien terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävänä ja sosiaalisia ongelmia ennaltaehkäisevänä niin terveyden ja hyvinvoinnin kuin taloudenkin näkökulmasta.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Havurastin ja Myyrastin asiakkaiden kokemia toiminnan vaikutuksia mielenterveyteen ja toimintakykyyn sekä kartoittaa asiakkaiden ajatuksia toiminnan kehittämistarpeista. Tutkimuskysymysten lisäksi tutkimusta tehdessä saatiin uutta tietoa toimintaan osallistuvien ihmisten tarpeista ja toimintaan osallistumisen syistä, samoin kuin siitä millaisia merkityksiä asiakkaat toiminnalle antoivat ja miten he toimintaa arvioivat. Asiakkaiden nimeämiä tarpeita ja toimintaan osallistumisen syitä sekä kokemuksia rastitoiminnasta esitetään tulosten yhteydessä sekä tutkimukseen osallistuneiden taustatietoina, että sen osoittamiseksi, kuinka heterogeeninen asiakaskunta Rasteilla on. Tutkimukseen osallistuneiden asiakkaiden kokemukset rastitoiminnan vaikutuksista mielenterveyden ja toimintakyvyn eri osa-alueisiin riippuivat siitä, millaisia tarpeita heillä oli alun perin toimintaan osallistumisen suhteen ollut, mutta myös siitä, miten pitkään he olivat olleet mukana toiminnassa.

Tutkimuskysymysten lisäksi tutkimusta tehdessä saatiin uutta tietoa toimintaan osallistuvien ihmisten tarpeista ja toimintaan osallistumisen syistä, samoin kuin siitä millaisia merkityksiä asiakkaat toiminnalle antoivat ja miten he toimintaa arvioivat. Asiakkaiden nimeämiä tarpeita

ja toimintaan osallistumisen syitä sekä kokemuksia rastitoiminnasta esitetään tulosten yhteydessä sekä tutkimukseen osallistuneiden taustatietoina että sen osoittamiseksi, kuinka heterogeeninen asiakaskunta Rasteilla on.

Tutkimukseen osallistuneiden asiakkaiden kokemukset rastitoiminnan vaikutuksista mielenterveyden ja toimintakyvyn eri osa-alueisiin riippuivat siitä, millaisia tarpeita heillä oli alunperin toimintaan osallistumisen suhteen ollut, mutta myös siitä, miten pitkään he olivat olleet mukana toiminnassa.

Asiakkaiden erilaiset terveys- ja elämäntilanteet kuvastuivat heidän nimeämässään tarpeissa ja päällimmäisiksi kokemissaan toimintaan osallistumisen syissä. Ne asiakkaat, jotka kokivat elämäntilanteensa ja toimintakykynsä hyväksi tai kohtalaiseksi olivat löytäneet Rastiin, joskus sattumaltakin, saadakseen lisää mielekkyyttä elämäänsä toiminnan tarjoaman yhteisöön kuulumisen sekä monipuolisen ja osallistavan toiminnan ja ohjelmatarjonnan myötä. Nämä asiakkaat kokivat rastitoiminnan olevan heille merkittävä mielenvireyttä ja toimintakykyä vahvistava tai ylläpitävä tekijä. Osa tutkimukseen osallistuneista oli havahtunut yksinäisyyden tunteeseen tai tiedostanut yksin jäämisen riskin. He olivat hakeutuneet rastitoiminnan tarjoamaan toisten ihmisten seuraan mielessään eristäytymisen ja syrjään jäämisen ennalta välttäminen. Ne, joilla oli tai oli ollut psyykkisiä oireita, päihteiden käyttöä, kuormittavaa yksinäisyyttä tai ihmissuhdemenetyksiä läheisen kuoleman tai eron johdosta, olivat hakeutuneet tai kiinnittyneet rastitoimintaan sen terapeuttisten vaikutusten vuoksi. Nämä asiakkaat kokivat rastitoiminnan vertaistuen ja keskusteluavun olleen merkittävin tekijä toipumiselleen, uudestaan elämästä kiinni saamiselle ja ylipäättään nyttemmin hyväksi kokemalleen elämänlaadulle. Asiakkaat, joita oli vaivannut eristäytyminen tai syrjäytyneisyys, kasautuneet ongelmat ja elämänhaluttomuus toivat myös esiin sen, kuinka tärkeää heidän muutoksensa käynnistymiselle oli ollut Rastien ohjaajien alussa tekemä motivointityö heidän toimintaan kiinnittymisekseen ja sittemmin luottamukseen ja aitoon välittämiseen perustuva tukisuhde.

Tutkimukseen osallistuneiden asiakkaiden mukaan toimintaan osallistumisen syyt muuttuivat rastitoimintaan osallistumisen aikana. Useimmiten asiakkaat tunsivat Rastista tulleen heille elämäntavan ja toisista rastilaisista osan sitä sosiaalista verkostoa, johon he kuuluivat. Rastiin poikettiin kahville, tuttuja tervehtimään ja kuulumiset vaihtamaan. Rastissa käymisen koettiin pitävän kiinni arjessa ja tuovan rytmiä päiviin (vrt. myös Hämäläinen 2004, 41). Rastitoimintaan osallistuminen tarjosi myös mahdollisuuden antaa toisille omasta hyvinvoinnista, tukea lähimmäistä olemalla läsnä, kuuntelemalla ja osoittamalla myötätuntoa ja ymmärrystä. Vastaavasti Rastista haettiin voimaa jaksamiseen ja piristystä mielialaan, erityisesti silloin kun hätä oli akuutti tai vointi huono. Olon tasaantumisen jälkeenkin läheisiksi koetut ihmisuhteet ja ohjaajilta saatu henkilökohtainen huomio vetivät mukaan toimintaan.

Saadut tutkimustulokset rastitoiminnassa mukana olevien toimintaan osallistumisen motiiveista ovat hyvin samankaltaisia kuin vuoden 2016 RAY tukee -Barometrissa. RAY:n avustamille järjestöille suunnatussa kyselyssä vastaajina oli muun muassa erilaisten matalan kynnyksen osallistumispaikkojen, sosiaalisia tukiverkostoja vahvistavien toimintojen, vertaistukiryhmien sekä muiden vertais- ja vapaaehtoistoimintojen osallistujakuntaa. Barometrin mukaan halu tutustua uusiin ihmisiin oli yksi keskeisimmistä toimintaan osallistumisen motiiveista. Mielenterveysongelmaisiin kohdistuvissa toiminnoissa korostui myös halu kuulua johonkin ryhmään, kun taas erityisesti päihde- ja riippuvaisuusongelmallisille kohdistuvissa toiminnoissa halu auttaa muita sekä toive saada muilta samaa kokeneilta vertaistukea, neuvoja ja tukea omaan elämäntilanteeseen olivat merkittävimmät toimintaan osallistumisen motiivit. Sekä ennaltaehkäisevässä että päihde- ja mielenterveysongelmia työstävissä toiminnoissa mukana olevien vastauksissa korostui lisäksi halu saada toimintaan osallistumisen myötä kivaa ja mielekästä tekemistä sekä uusia tietoja ja taitoja. Vanhemmissa ikäluokissa halu tutustua uusiin ihmisiin, halu auttaa muita ja halu kuulua johonkin ryhmään olivat kivaa ja mielekkään tekemisen lisäksi tärkeämpiä toimintaan osallistumisen syitä. (RAY tukee -Barometrin loppuraportti 2016.)

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan rastitoiminnan asiakaskunta koostui siis hyvin monenlaisista ikääntyneistä, joilla oli toisistaan eriäviä yksilöllisiä tarpeita. Myös Hämläläisen (2004, 35) ja Gilesin (2015, 11-12) tekemien tutkimusten mukaan päivätoiminta tai päiväkeskustointi, ja erityisesti matalan kynnyksen päivätoiminta, vastaa kattavasti monenlaisten ihmisten tarpeisiin eikä näin ollen palvele vain tietyn kohderyhmän tarpeita. Tähän tutkimukseen osallistuneiden vastauksissa toiminnan sosiaalinen ulottuvuus kuitenkin korostui, vaikka laadukkaaksi koetulla ohjelmalla ja osallistumisen mahdollisuuksia tarjoavalla toiminnalla oli myös hyvin paljon merkitystä toimintaan osallistujille. RAY:n Barometrin (RAY tukee -Barometrin loppuraportti 2016) tulosten lisäksi toimintaan osallistumisen sosiaalinen merkitys painottui myös Hämläläisen (2004, 59), Pajusen (2001, 2, 14-15, 25-26) ja Gilesin (2015, 12, 42) tutkimuksissa. Rastitoiminnan merkityksen nähtiin ulottuvan myös toimintaan osallistuvien läheisiin (vrt. Giles 2015, 13), lähinnä asiakkaiden aikuisiin lapsiin, joiden ei tarvinnut omien perhe- ja työvelvoitteidensa lisäksi enää kantaa huolta vanhemmistaan ja näiden hyvinvoinnista. Lisäksi toimintaan osallistumisen helppoutta kuvattiin hyvin suureksi tekijäksi rastitoiminnan vetovoimaisuuteen. Yleisesti kiiteltiin ja ylistettiin sitä, ettei toimintaan osallistukseen tarvinnut lähetettä, ilmoittautumista tai velvoittavaa sitoutumista, vaan mukaan saattoi tulla voimien, kiinnostuksen ja omien aikataulujen puitteissa joko harvakseltaan tai vaikka piipahtaen useamman kerran päivässä. Ne, joiden fyysinen toimintakyky oli heikentynyt, korostivat läheisen sijainnin ja helpon saavutettavuuden merkitystä. Lisäksi asiakkaille oli tärkeää, ettei rastitoimintaan osallistuminen maksanut heille kahvitteluja ja retkiä lukuun ottamatta.



Rastitoiminnalla koettiin olleen suuri positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Toimintaan osallistumisen myötä kohonnutta mielialaa ja tyytyväisyyttä nykyiseen muiden ihmisten ja mielekkään toiminnan täyttämään elämäntilanteeseen pidettiin yleisesti ottaen suurimpina tekijöinä elämänlaadun, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja yleisen jaksamisen lisääntymiseen. Näitä rastitoiminnasta saatuja tutkimustuloksia tukee muun muassa Gilesin (2015, 40-42) Englannissa päivätoiminnan vaikutuksia ikääntyneiden elämänlaatuun selvittänyt tutkimus. Gilesin tekemä tutkimus osoittaa tämän tutkimuksen lailla, että päivätoimintaan osallistumisen vaikutukset osallistujille ovat positiivisia ja että toimintaan osallistuminen kohottaa elämänlaatua. Gilesin mukaan positiivinen vaikutus syntyy siitä, että päivätoimintaan osallistujilla on mielekästä tekemistä, seuraa toisista kävijöistä sekä hyvät suhteet päivätoiminnan työntekijöihin. Osallistumisen koetaan olevan henkisesti aktivoivaa ja vaikuttavan positiivisesti mielialaan nostoen itsetuntoa ja itsen arvostusta. Osallistujat mieltävät päiväkeskuksen paikaksi, jossa he voivat kuulua yhteisöön ja saada uusia ystäviä. Mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen vähentää kuormittavaa yksinäisyyttä ja ehkäisee syrjäytymistä ja eristäytymistä. Tärkeä merkitys on myös sillä, että päivätoiminta mahdollistaa pääsyn pois kotoa ja yksin olemisesta.

Rastin toimintaan osallistumisen katsottiin vaikuttavan mielialaan piristävästi, ylläpitävän mielen hyvinvointia ja tukevan mielenterveyttä. Elämyksiä tarjoava mielekäs toiminta, Rastista ulos suuntautuneet retket ja toisten saman mielisten seura toivat elämään sisältöä ja lisäsivät elämänlaatua. Olon koettiin virkistyneen, keventyneen ja tasaantuneen, kun taas murheiden, kipujen, sairauksien ja muiden mielen rasitteiden sanottiin unohtuvan ja pienentyvän toimintaan osallistumisen myötä ja sen aikana. Rastissa oleminen myös auttoi alavireisessä olossa ja antoi turvaa. Toisilta asiakkailta saatu myötätunto ja hyväksyntä antoivat voimaa jaksaa vaikeanakin aikana. Rastiin lähteminen antoi myös hyvän syyn huolehtia omasta hygieniasta ja ulkonäöstä. Tutkimukseen osallistuneet asiakkaat kokivat rastitoiminnan tuoneen heille uutta rohkeutta, varmuutta, vapautuneisuutta ja avoimuutta. Iloisuuden, energisyyden ja mielenkiinnon uusia asioita kohtaan sanottiin myös palanneen. Vastaavia tuloksia toimintaan osallistumisen turvallisuutta ja elämänsisältöä kohottavista vaikutuksista löytyy Hämäläisen (2004, 41) ikääntyneiden päiväkeskustoiminnalle antamia merkityksiä selvittäneestä tutkimuksesta.

Rastiyhteisöllä, joka käsitti yhteisöllisyyden, vertaistuen, muiden rastilaisten seuran ja ohjaajien tuen, oli tutkimukseen osallistuneiden mielestä kaikkein suurin merkitys mielenterveyden vaalimisessa ja hoitamisessa. Rastissa olo koettiin turvallisena ja henkisiä kipuja ja itsetuntoa hoitavana. Rastitoiminnan sanottiin lisäävän empatiankykyä, suvaitsevaisuutta ja toisten huomioimista. Rastissa jokainen sai olla omana itsenään eikä rooleilla tai titteleillä ollut merkitystä. Omakohtaiset kokemukset vaikeuksista ja haastavista elämäntilanteista yhdistivät ja vahvistivat kokemusta samanvertaisuudesta lieventäen samalla huonommuuden ja häpeän tunteita. Rastitoiminnan mahdollistama yhteys toisiin ja toimintaan osallistujien keskinäinen

vuorovaikutus ja kommunikointi nähtiin tärkeäksi ja välttämättömäksi oman ilmaisukyvyyn säilyttämisen kannalta. Rastitoiminta lisäsi sosiaalisten suhteiden määrää, madalsi kynnyistä lähestyä toisia ihmisiä ja mahdollisti ystävyysuhteiden syntymisen. Ihmissuhteiden laatu ja keskustelujen sisältö koettiin tärkeiksi voimaannuttaviksi tekijöiksi. Toisten asiakkaiden huolenpito ja toisilta huomion saaminen tuntuivat mukavalle, toivat omanarvontunnetta ja antoivat tunteen kuulumisesta sosiaaliseen yhteisöön. Kommunikointi- ja yhteistyötaitojen sekä yhteisöllisten toimintatapojen sanottiin kehittyneen. Kaiken kaikkiaan rastitoimintaan osallistumista sävyttivät yhteenkuuluvuuden tunne, keskinäinen tasavertaisuus ja arvokkuuden näkeminen itsessä ja muissa. Hyvin samanlaisia päivätoimintaan osallistumisen vaikutuksia on kuvattu myös Gilesin (2014, 41-42) tutkimustuloksissa.

Kaikissa niissä tutkimuksissa, jotka tätä tutkimusta tehdessä löytyivät, korostuivat päivätoiminnan sosiaalinen ulottuvuus ja sen vaikutukset toimintaan osallistuvien elämään ja vointiin. Hämäläisen (2004, 59) tutkimuksessa toimintaan osallistujat mielsivät päiväkeskukset sosiaalisiksi areenaksi, joissa muut kävijät ja paikan ohjaajat tarjosivat mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin sekä tuen saamiseen. Pajusen (2001, 14-16, 25-28) tutkimuksessa päiväkeskustoiminnalla oli merkitystä erityisesti ikääntyneiden kokemien sosiaalisten merkitysten ja yhteisöllisyyden kokemisen vuoksi. Pajusen tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet korostivat sosiaalisten suhteiden merkitystä ja kokivat päiväkeskustoiminnan vähentävän yksinäisyyttä. Merkitykselliseksi koettiin toisten ikääntyvien tapaaminen, henkilökunnan ja muiden ikääntyneiden kanssa yhdessä toimiminen sekä itselle tärkeään ryhmään kuuluminen. Myös Gilesin (2015, 13) tutkimus osoittaa, että päivätoimintaan osallistuminen tuki sosiaalista elämää tarjoamalla sosiaalista tukea ja seuraa, joka taas vuorostaan paransi itsenäistä selviytymistä omassa yhteisössä. Vastaavasti RAY:n Barometrin tulosten mukaan kolmannen sektorin järjestämällä ja RAY:n avustamalla toiminnalla näyttää olevan hyvin tärkeä rooli yksinäisyyden vähentämisessä, ihmisten saattamisessa kanssakäymiseen keskenään ja tutustuttamisessa toinen toisiinsa (RAY tukee -Barometrin loppuraportti 2016).

Rastien ohjaajien ammattitaitoa ihailtiin ja heitä saatua apua ja huomiota kiiteltiin. Varsinkin sitä yksilön tilanteen huomioon ottanutta työtä, jota joidenkin asiakkaiden yhteisöön kiinnittyminen oli edellyttänyt, ja johon oli usein tarvittu motivointipuhelua ja -kotikäyntejä sekä moniammatillista verkostotyötä, arvostettiin suuresti. Rastin ohjaajien huolenpito ja välittäminen toivat turvaa, mielihyvää ja omanarvontunnetta. Ohjaajien johdolla yhteisöissä juhlittujen asiakkaiden merkkipäivien ja vuosittaisten juhlapäivien koettiin vahvistavan keskinäistä yhteenkuuluvuutta, tuovan iloa ja mielihyvää, rikastavan elämää ja antavan vaihtelua arkeen. Osa tutkimukseen osallistuneista asiakkaista kertoi luottavansa täysin ohjaajien arviointikykyyn myös silloin kun heidän psyykinen vointinsa edellytti hoidollista apua. Vastaavanlaisia tuloksia ohjaajien merkityksestä päivätoimintaan osallistuvien asiakkaiden mielen hyvinvoinnille tulee esille myös Gilesin (2015, 12, 41-42) ja Pajusen (2001, 15-17) tutkimuksissa.

Tutkimukseen osallistuneet tunsivat voivansa vaikuttaa ja osallistua Rastin toimintaan ja ohjelmatarjonnan sisältöön. Osallisuuden koettiin vahvistuneen erityisesti yhteisöissä pidettyjen viikkokokousten ansiosta sekä vapaaehtoisuuteen perustuvan toimijuuden myötä. Vaikuttamisen mahdollisuus oli tarjonnut kokemuksen kuulluksi tulemisesta ja siitä, että omalla mielipiteellä oli väliä. Yhteinen päätöksenteko koettiin tasa-arvoa tuovana ja omaa osallisuuden tunnetta vahvistavana. Vertaistukijana oleminen koettiin palkitsevaksi. Toisille avuksi oleminen ja omasta hyvinvoinnista antaminen antoivat mieltä omille kokemuksille ja toivat merkitystä elämään. Samalla tavoin tunnettiin vapaaehtoisena toimimisen ja toimintaryhmien vetämisen nostaneen omaa mielialaa ja vastanneen tarpeellisuuden kokemisen tunteeseen. Näitä kuulluksi tulemiseen, kokemusten jakamiseen ja muiden auttamiseen liittyviä vaikutuksia tukevat myös vastaavan tyyppiset RAY Barometrin tulokset. Huomionarvoista on, että RAY:n kyselyssä vastaajat olivat kokeneet, etteivät olisi saaneet vastaavanlaisia hyötyjä mistään muualta. (RAY tukee -Barometrin loppuraportti 2016.) Rastien läheisen päiväkodin kanssa tekemän yhteistyön ansiosta asiakkaat pääsivät kokemaan sosiaalisen isovanhemmuuden roolissa antamisen, saamisen ja jakamisen iloa sekä kokemaan tunnetta merkityksellisyydestä ja tarpeellisuudesta. Rasti tarjosi tutkimukseen osallistujien mukaan myös tilaisuuksia uuden oppimiseen sekä osaamisen ja onnistumisen kokemusten saamiseen (vrt. Giles 2015, 41, Hämäläinen 2004, 35-36).

Rastitoiminnan monipuolinen, virkistävä toiminta ja lämminhenkinen seura toivat kaikille tutkimukseen osallistujille lisää sisältöä ja merkitystä elämään. Osalle heistä Rasti oli tarjonnut myös huomattavan toipumista edistävän ja elämänhalua lisäävän terapeutin yhteisön. Rastiin tulemisen, toimintaan osallistumisen ja muiden ihmisten seuran koettiin edustaneen normaaliutta ja edistäneen tervehtymistä. Näille ihmisille rastitoiminnan tarjoamat luottamukselliset ja ilmapiiriltään hyväksyvät keskusteluryhmät antoivat mahdollisuuden kipeiden asioiden ja tunteiden käsittelyyn. Saamansa vertaistuen avulla ja oman toipumisprosessinsa edetessä asiakkaat kokivat oman arvon ja kelpaavuuden tunteen vahvistuneen. Omien heikkouksien ja vastoinkäymisten hyväksyminen ja menneestä irti päästäminen tarjosi tilaisuuden kasvaa ihmisenä. Kohentunut omanarvontunne ja yhteenkuuluvuus toisten saman tyyppisiä vaikeuksia kokeneiden kanssa antoi voimaa haitallisesta toiminnasta luopumiseen tai poisti tarpeen kokonaan. Tutkimuksessa esiin tulleet toimintaan osallistumisen terapeutit vaikutukset ovat hyvin saman tyyppisiä kuin mitä RAY:n Barometri osoittaa erityisesti mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusteemoihin liittyvien vertaistukiryhmien ja muiden vertaistoimintojen suhteen (RAY tukee -Barometrin loppuraportti 2016). Toipumisprosessissa olevat, sen läpikäyneet tai psyykkisesti sairaat ja sairaudesta parantuneet rastitoimintaan osallistuneet korostivat erityisesti sitä, kuinka heidän vointinsa kohenemiselle oli ollut merkittävää se, että toimintaan sai osallistua kunnon ja jaksamisen mukaan ja se, että Rastissa heistä välitettiin ja heidän peräänsä kyseltiin.

Rastitoiminnalla oli tutkimuksen mukaan myös suurta vaikutusta koettuun toimintakykyyn, joskaan fyysisen toimintakyvyn osalta vaikutukset eivät olleet niin havaittavia. Sen sijaan psykososiaalisen toimintakyvyn koettiin saaneen paljonkin vahvistusta rastitoimintaan osallistumisesta. Rastissa käymisen koettiin antavan rytmiä päiviin, auttavan jaksamaan arjessa paremmin ja pitävän kiinni elämässä. Rastitoiminnasta sanottiin myös saatavan henkistä voimaa ja myönteisyyttä elämään. Mielen hyvinvoinnin kohenemisen nähtiin vaikuttavan kaikkiin toimintakyvyn eri osa-alueisiin ja elämään yleisemminkin. Mielekäs toiminta ja uudet ihmissuhteet tukivat ja vahvistivat sosiaalista toimintakykyä. Elämään koettiin tulleen enemmän aktiiviteetteja ja monet kertoivat päässeensä kokeilemaan uusia asioita tai oppineensa uusia taitoja. Seurassa oleminen ja yhteinen tekeminen koettiin turvalliseksi ja osallistumisen kynnyksestä alentavaksi. Rastitoiminnan koettiin tarjonneen helposti hyödynnettäviä mahdollisuuksia yhteisölliseen ja mielekkääseen osallistumiseen ja toimijuuteen, ja laajentaneen siten asiakkaiden elämänpiiriä. Toiminta oli myös vahvistanut sosiaalisia taitoja, kuten toisten huomiointia ja yhteistyökykyä. Saman tyyppisiä koettuun toimintakykyyn liittyviä vaikutuksia kuin mitä rastitoimintaan osallistuvat kuvasivat, on käsitelty myös Hämäläisen (2004, 39-45, 59) ja Pajusen (2001, 25-31) päiväkeskustoimintaan osallistuneiden kokemuksia selvittäneissä tutkimuksissa.

Kokemuksen omasta terveydestä ja suhtautumisen omiin sairauksiin koettiin muuttuneen myönteisemmäksi. Osa tutkimukseen osallistujista koki toimintaan osallistumisen vaikuttaneen positiivisesti unen laatuun ja ruokahaluun. Kokonaisvaltaisen hyvän mielen ansiota oli, että kotia ja itseään jaksoi hoitaa paremmin. Toisaalta toimintaan osallistumisella ei kuitenkaan yleisesti nähty olleen erityistä vaikutusta arkisten asioiden, kuten kodin siisteyden, henkilökohtaisen hygienian, ravitsemuksen tai raha-asioiden, hoitamiseen. Fyysiselle toimintakyvylle oli merkitystä ennen kaikkea sillä, että Rastiin tullakseen piti ylipäättään lähteä liikkeelle ja ulos kodin seinien sisältä. Ne, jotka osallistuivat liikuntaryhmiin, kokivat saaneensa mahdollisuuden fyysisen kunnan ylläpitoon. Liikuntaharjoittelun sujumiseksi yhdessä tekemisellä ja sosiaalisella tuella sanottiin olevan iso merkitys. Myös Hämäläisen (2004) ja Pajusen (2001) tutkimuksissa päiväkeskustoiminnan asiakkaat kuvasivat toiminnan tuoneen rytmiä päiviin ja edistäneen fyysistä kuntoa. Molemmissa tutkimuksissa tuli lisäksi esiin ryhmäliikunnan sosiaalinen merkitys ja siitä saatu lisämotivaatio itsenäiseen liikkumiseen.

Tutkimukseen osallistuneet Rastin asiakkaat olivat erittäin tyytyväisiä Rastin toimintaan ja Rastista saamaansa psykososiaaliseen tukeen (vrt. Asiakastyytyväisyyskysely 2015, Palu & Tarsarczyk 2011). Rastitoiminnan koettiin vastaavan kiitettävästi toimintaan osallistuvien ikäntyneiden elämäntilanteisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin. Rastitoiminta tarjosi helpon mahdollisuuden toisten ihmisten seuraan hakeutumiseen, uusiin ihmisiin tutustumiseen ja juttukaverin saamiseen. Monet kertoivat saaneensa toiminnan kautta uusia merkityksellisiä ihmissuhteita

ja sitä kautta sisältöä elämään. Myös luottamus ohjaajiin oli suurta. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista koostuvilta ohjaajilta saatavaa tietoa ja tukea hyödynnettiin matalalla kynnyksellä kulloisenkin tarpeen mukaan. Tutkimukseen osallistuvien kiitosta saivat etenkin ohjaajien persoonat, empatiakyky, ammattitaito, luovuus ja näkyvä into työhön. Rasteissa järjestettyä monipuolista ja virikkeellisestä toimintaa sekä osallistumisen, toimimisen ja toiminnan sisältöön vaikuttamisen mahdollisuuksia pidettiin erinomaisina ja niihin oltiin yleisesti kovin tyytyväisiä.

Rastin asiakkaat arvostivat erityisesti rastitoiminnan helppoa saavutettavuutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta. Useiden asiakkaiden mielestä rastitoiminnan etu muihin ikääntyneille tarjottuihin toimintamuotoihin oli siinä, että Rastiin sai tulla oman mielensä ja tarpeensa mukaan ja juuri silloin kuin halusi eikä toimintaan osallistuakseen tarvinnut lähetettä, ilmoittautumista tai edes tietyksi ajaksi sitoutumista. Samoin kuin vapaata pääsyä, arvostettiin myös mahdollisuutta kahvitella ja retkeillä huokeaan hintaan. Suuri tyytyväisyyttä lisäävä tekijä oli myös rastitoiminnan suvaitsevaksi mielletty ilmapiiri ja se, että toimintaan oli hyväksyttävää tulla huonoinakin päivinä. Rastia kuvattiin paikkana, jossa voi, niin halutessaan, vain olla ja kuunnella, sekä paikkana, jonne sopi tulla huonojenkin uutisten ja itkun kanssa, ja jossa aina joku kuunteli ja antoi huomiota.

Rastitoiminnalle annettiin useita merkityksiä. Tutkimukseen osallistujien toiminnalle antamat merkitykset olivat pääosin samoja kuin mitä Gilesin (2015), Hämäläisen (2004) ja Pajusen (2001) tutkimuksissa sekä RAY:n Barometrissä (RAY tukee -Barometrin loppuraportti 2016) on kuvattu. Toiminnan sanottiin tarjoavan ikääntyville mielenvirikkeitä sekä luovan yhteenkuuluvuutta ja toimivan lääkkeenä yksinäisyyteen. Tutkimukseen osallistuneet pitivät ikääntyvien yksinäisyyttä vakavimpana ja raskaimmin mielenrveyttä kuormittavana yksittäisenä tekijänä. Toisista yksinäisistä kannettiin huolta ja tiedon rastitoiminnasta toivottiin tavoittavan laajemmin alueen ikääntyneitä. Yleisesti toivottiin, että kaikista vanhuksista pidettäisiin huolta ja että ikääntyneille olisi tarjolla huomattavasti nykyistä enemmän yksilöjen erilaisiin tarpeisiin soveltuvia päivätoimintapaikkoja sekä toimintakykyä ja mielenrveyttä ylläpitävää toimintaa ja tukea.

Rastiin osallistumisesta koettiin olevan hyötyä monenlaisille ikääntyneille yksilöjen tarpeista riippumatta. Elintärkeää Rastissa käymisen ajateltiin olevan niille ikääntyneille, joiden voimavarat olivat vähäiset tai joilla ei ollut läheisiä, joiden kanssa jakaa elämäänsä. Rastitoiminnan sanottiin tarjoavan psyykkisen hyvinvoinnin kannalta merkittävät puitteet ihmisten luonnolliselle tarpeelle hakeutua toistensa seuraan. Toiminnan merkityksen ajateltiin ulottuvan myös toimintaan osallistuvien läheisiin. Useat tutkimukseen osallistuneista kertoivat läheistensä, useimmiten lastensa, olevan tyytyväisiä ja huojentuneita siitä, että heillä oli seuraa ja miele-

kästä tekemistä (vrt. Giles 2015, 13). Ikääntyneistä itsestäänkin oli huojentavaa, ettei läheisten tarvinnut kantaa huolta heidän hyvinvoinnistaan ja että nämä saattoivat siten keskittyä omiin perheisiinsä, töihinsä ja muihin velvoitteisiinsa. Rastitoimintaan ja vastaavan tyyppisiin toimintamuotoihin osallistumisen nähtiin ylipäätään vähentävän muiden sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta, tukevan ikääntyvien kotona selviytymistä sekä mahdollistavan turvallisen ja itsenäisen kotona asumisen pidempään. Yksilöjen hyvinvoinnin ja pärjäämisen lisäksi rastitoiminnalla ja vastaavilla toimintamuodoilla ajateltiin olevan siksi myös huomattavaa yhteiskunnallista ja kansantaloudellista merkitystä. Vastaavia ikääntyneille suunnattujen päivätoimintojen yhteiskunnan kannalta edullisia ja ennaltaehkäiseviä vaikutuksia ovat kuvanneet myös Giles (2015, 13) ja Ramsbottom (2010, 3-4).

Rastitoiminnan kehittämisen kannalta ainoa tutkimuksessa esiin tullut ja tutkimukseen osallistujien kesken pohdintaa aiheuttanut aihe oli mielenterveyssanan käyttäminen Havu- ja Myyrastien nimien (mielenterveysyhteisö) ja viikko-ohjelmien yhteydessä. Muutamat tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että alussa mielenterveyssanan esiintyminen toiminnasta tiedottamisen yhteydessä oli vaivannut heitä niin paljon, että toimintaan osallistumisen kynnyks oli ollut nousta liian suureksi. Mielenterveyssanan esiintymisen rastitoiminnasta tiedottamisessa ja toiminnan markkinoimisessa ajateltiin estävän osaa toiminnasta todennäköisesti hyötyviä ihmisiä edes tutustumasta paikkaan joko mielenterveysasioihin liittyvien ennakkoluulojen vuoksi tai leimautumisen pelossa. Koska ikäryhmän keskuudessa mielenterveyssanalla todettiin olevan huono kaiku, näihin ennakoasenteisiin suhtauduttiin ymmärryksellä. Toisaalta kuitenkin harmiteltiin sitä, että osa potentiaalisista toisten ihmisten tukea ja mielekästä toimintaa tarvitsevista ei kykene väärin mielikuvien vuoksi osallistumaan rastitoimintaan ja saa siten apua yksinäisyyteensä. Rastitoiminnan sisällä mielenterveyden käsite ja mielenterveyssanan käyttäminen nähtiin kuitenkin aivan tavallisena, jokaista koskettavana asiana, eikä mielenterveydestä ja sen hoitamisesta tai vaalimisesta puhumisella koettu olevan minkäänlaista negatiivista tai leimaavaa merkitystä.

Rastien toimintaa pidettiin kovasti tarpeellisena. Asiakkaita kerrottiin olevan paljon ja heistä useimpien sanottiin tulevan säännöllisesti ja usein sekä läheltä että kauempaa. Huoli omasta pärjäämisestä taloudellisesti kiristyvässä ilmapiirissä ja palvelujen alasajossa väritti rastitoiminnan kehittämiseen liittyviä keskusteluja. Tutkimukseen osallistujia huolestuttivat kaupungin taloustilanne ja alati kasvavat julkisen talouden säästöpainet, mutta myös RAY:n yhdistymissuunnitelmat ja niiden vaikutus lähitulevaisuuden avustustenjapolitiikkaan. Koska rahoitus rastitoiminnalle haetaan joka vuosi erikseen, ja koska hyvässä muistissa olivat taannoiset lakkauttamisuhat, rahoituksen epävarmuutta ja toiminnan jatkuvuutta murehdittiin yleisesti ja säännöllisesti. Osa tutkimukseen osallistuneista kertoi tuntevansa lakkauttamisuhkaan liittyvää pelkoa ja stressiä aina rahoituspäätösten odotteluaikana. Toimintaan liittyviä rahoitus-

ja jatkuvuusasioita sanottiin puitavan tällöin asiakkaiden kesken vapaamuotoisissa keskusteluissa. Muutamat tutkimukseen osallistuneet kertoivat tuntevansa voimattomuutta ja neuvotomuutta siitä, etteivät tunne voivansa vaikuttaa heitä koskeviin asioihin.

Keskustelua kerrottiin käytävän myös Rastien rajallisista resursseista palvelua tukea tarvitsevien vantaalaisten ikääntyneiden joukkoa ja siitä, että vastaavalle toiminnalle olisi paljon suurempaa tarvetta laajemminkin. Useiden haastateltujen mielestä ikääntyneille suunnattuja osallistujien vapaaehtoisuuteen ja koettuun tarpeeseen vastaavia toimintamuotoja pitäisi lisätä ja rastitoiminnan tyyppistä palvelua tulisi järjestää koko maassa. Rastitoimintaan sijoitettu taloudellinen satsaus nähtiin pienenä, mutta toiminnasta saatava hyöty suurena. Yleisesti ajateltiin ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaan kevyesti organisoituun matalan kynnyksen toimintaan satsatun taloudellisen panoksen tuovan monia sellaisia kansantaloudellisia hyötyjä, jotka kokonaistalouden näkökulmasta tarkoittaisivat isoja säästöjä muissa menoissa (vrt. Ramsbottom 2010, 3-4).

Tähän tutkimukseen osallistuneet Rastin asiakkaat kokivat rastitoiminnan vaikuttaneen positiivisesti sekä mielenterveyteensä että psykososiaaliseen toimintakykyynsä. Yhteenvetona voidaan todeta, että tutkimuksen tulokset ovat yhteneväisiä vastaavan tyyppiseen toimintaan osallistuneiden asiakkaiden kokemia hyötyjä selvittäneiden tutkimusten tulosten kanssa. Rastin asiakkaat pitivät rastitoimintaa erittäin tärkeänä ja olivat hyvin tyytyväisiä Rasteissa järjestettyyn toimintaan ja saamaansa sosiaaliseen tukeen. Kehittämistarpeiden sijaan esiin nousi asiakkaiden huoli toiminnan jatkuvuudesta rahoituksen epävarmuuden vuoksi. Asiakkaat toivoivat yhteiskunnalta suurempaa arvostusta ja isompaa taloudellista panostusta ikääntyville suunnattuihin helposti saavutettaviin ja vapaaehtoisuuteen perustuviin matalan kynnyksen päivätoimintoihin. Havu- ja Myyrastin mielenterveysyhteisöjen on mahdollista käyttää tutkimuksen tuloksia perustellessaan toimintaansa ja hakiessaan toiminnalle rahoitusta.

## 7.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus alkoivat muotoutua Rastien toimintaan, työntekijöihin ja asiakkaisiin tutustumisen myötä. Aiheen valintaan vaikutti tutkimuksen tekijöiden kiinnostus ikääntyneiden parissa toteutettavaa päihde- ja mielenterveystyötä kohtaan. Kiinnostusta lisäsi myös tekijöiden työelämästä saama omakohtainen kokemus siitä, ettei peruspalvelujen piirissä kyetä nykyisellään ottamaan riittävästi huomioon ikääntyvien psyykkisiä ja sosiaalista tarpeita, ja että ikääntyneiden matalan kynnyksen palveluille olisi siksi tarvetta laajemminkin. Tästä, ja myös siitä johtuen, että asiakkaat osallistuvat rastitoimintaan vapaaehtoisesti, tutkimuksen taustalla näkyy tutkimuksen tekijöiden oletus, että Rastien asiakkaat hyötyvät toimintaan osallistumisesta (vrt. Kylmä & Juvakka 2007, 129).

Tutkimuksen tehtävänä oli tehdä Rastien toimintaa näkyvämmäksi ja kehittää toimintaa. Tutkimuksen aihe on yhteiskunnallisesti ajankohtainen ja tärkeä ikääntyneiden määrän kasvaessa ja sosiaali- ja terveysmenoja leikattaessa. Aihe vastaa myös suoraan työelämän tarpeisiin. Ikääntyneiden määrän kasvaessa ja kotihoidon yleistyessä ikääntyneiden päivätoiminnalle on paljon kysyntää. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla voidaan tukea ikääntyneiden psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja ja samalla säästää hoidon kustannuksissa. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää Rastien toiminnan jatkuvuuden ja rahoituksen turvaamiseksi sekä vastaavanlaisten tutkimusten tukena, esimerkiksi erilaisia yhteisöjä tutkittaessa ja päivätoiminnan muotoja kehitettäessä. Tekijät toivovat myös, että tutkimustuloksilla olisi laajempaa yhteiskunnallista merkitystä ikääntyneille suunnattujen matalan kynnyksen päivätoimintojen merkityksen ja hyödyn ymmärtämisen suhteen, ja että näiden kevyesti organisoitujen tukipalvelujen järjestämiseen osoitettaisiin tulevaisuudessa enemmän julkista rahaa. (vrt. Kylmä & Juvakka 2007, 144.)

Koska tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä, täytyy tutkimustiedon totuudenmukaisuutta selvittää luotettavuuden arvioinnilla. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta (trustworthiness) voidaan Kylmän ja Juvakan (2007, 127) mukaan arvioida esimerkiksi uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys -kriteereillä. Latvala ja Vanhanen-Nuutinen (2003, 36) katsovat laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymyksien liittyvän tutkijaan, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu korostuu. Saatu tutkimusaineisto on riippuvainen siitä, miten tutkija on onnistunut tavoittamaan tutkittavan ilmiön. Aineiston analysoinnissa taas korostuvat tutkijan taidot, arvostukset ja oivalluskyky. Luotettavuutta arvioitaessa voidaan tarkastella tutkimuksen totuusarvoa, sovellettavuutta, pysyvyyttä ja neutraaliutta.

Tässä tutkimuksessa luotettavuutta vahvistaa muun muassa tiivis yhteistyö sopimuskumppanin kanssa. Ennen tutkimuksen tekoon ryhtymistä työelämän edustajan kanssa tehtiin opinnäytetyösopimus (liite 1), jossa muun muassa tutkimuksen tavoite ja tarkoitus, tutkimuskysymykset, menetelmälliset valinnat sekä aineistonkeruutapa määriteltiin. Rastitoiminnan taustaorganisaatio, Vanhusten Kotiapusäätiö, ei edellyttänyt tutkimuslupaa. Rastien henkilökunta tuki koko opinnäytetyöprosessin ajan työn edistymistä sähköposti- ja puhelinkeskusteluihin sekä tapaamisten merkeissä. Henkilökunta välitti pyynnöstä rastitoimintaan liittyvää aineistoa, antoi kommentteja ja arvioita muun muassa haastattelukysymysrungosta sekä tarjosi vinkkejä opinnäytetyön teoriaosuuteen. Tutkimuksen teossa hyödynnettiin lisäksi opinnäytetyön ohjaajan antamia ehdotelmia ja pohdintoja sekä opponentin arviota tekstin luettavuuden suhteen. Laajan yhteistyön ansioista tutkimuksen tekoon liittyvien ajatusten monisyinen peilaaminen ja haastaminen oli mahdollista.



Valitut tutkimusmenetelmät osoittautuivat tämän tutkimuksen luonnetta palveleviksi. Havainnointi ja haastattelu aineistonkeruumenetelminä toivat tutkimuksen tekijät vuorovaikutukselliseen kontaktiin asiakkaiden kanssa. Tutkimuksen tekijöiden rooli oli aktiivinen, ja siksi sekä tutkimuksen tekijät että tutkimukseen osallistujat vaikuttivat toisiinsa. Tutkijan mahdollinen tutkimuksen osallistujaan vaikuttaminen tiedostettiin kuitenkin jo teemahaastattelurunkoa laadittaessa. Haastattelutilanteessa pyrittiin tietoisesti välttämään haastateltavien johdattelemista, joskin haastattelutilanteen sujumiseksi ja osallistujien luottamuksen saamiseksi haastatteli osallistui nyökkäyksin, kiteyttävin lausumin ja puheenvuoroja yhdistävin kommentein ryhmähaastattelun etenemiseen ja kulkuun. Tästä huolimatta on luultavaa, että haastattelijan omat näkökulmat ja tulkinnat ovat jonkin verran vaikuttaneet haastateltaviin. Myös tulkintoja tehdessä tutkimuksen tekijät ovat tiedostaneet oman subjektiivisuutensa ja pyrkineet siihen, että tutkimus heijastaisi tutkittavien maailmaa. (vrt. Kylmä ja Juvakka 2007, 28, 146.)

Tutkimuksen teossa perehdyttiin aihealueen teoriaosuuteen laajalti. Tutkimusta varten suoritettiin kattavaa tiedonhakua muun muassa aiemmin tehtyjen tutkimusten löytämiseksi. Käytetyt lähteet valittiin kriittisesti ja raportoinnissa panostettiin lähdemerkintöihin. Teemahaastattelujen kysymysrunko (liite 3) laadittiin käytettyjen tietolähteiden pohjalta. Haastattelun teemat jäsennettiin huolella ja apukysymykset muotoiltiin valmiiksi. Kysymysrungon suunnittelussa huomioitiin ryhmän osallistujien anonymiteettiä sekä aiheen henkilökohtaisuuden ja arkaluontoisuuteen liittyviä tekijöitä. Tutkimusaineiston keräämiseksi pidettiin kaksi ryhmähaastattelua molemmissa Rasteissa ja haastattelujen ajankohdat sovitettiin Rastien toimintaan sopiviksi. Haastateltavien saamiseksi tekijät kävivät Rastien viikkokokousten yhteydessä esittäytymässä ja esittelemässä tutkimusprojektia sekä laativat ryhmähaastatteluista saatteen (liite 2) asiakkaiden mielenkiinnon herättämiseksi.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Rastien mielenterveysyhteisöissä käyvät ikääntyneet. Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu, koska haastatteleamalla oli mahdollisuus saada subjektiivista tietoa rastitoiminnan asiakkaiden kokemuksista. Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastatteluihin osallistuneilta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (liite 3). Suostumuslomakkeessa, joka käytiin osallistujien kanssa ääneen lävitse ennen haastattelua, informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta, haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta, osallistujien henkilöllisyyden suojaamisesta (anonymiteetti), tutkimuksen tekijöiden vaitiolovelvollisuudesta, haastattelun tallentamisesta sekä aineiston käyttämisestä vain tutkimukseen ja tuhoamisesta tutkimuksen teon jälkeen. Suostumuksen yhteydessä osallistujilta pyydettiin myös lupausta vaitiolosta haastattelutilanteissa esiin tulevista arkaluonteisista toisten osallistujien kertomuksista. Haastatellut ryhmät olivat melko suuria, sillä haastatteluun halukkaita osallistujia oli paljon. Rastitoiminnan luonteen vuoksi haastatteluun osallistujia ei kuitenkaan rajattu. Tutkimukseen

osallistujia kohdeltiin laadullisen tutkimusetiikan perinteen mukaan ja kaikille halukkaille annettiin mahdollisuus osallistua. Tutkimusaineisto säilytettiin, käsiteltiin ja tuhottiin hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti. (vrt. Kylmä & Juvakka 2007, 139-150.)

Tutkimuksen tekijät pyrkivät olemaan mahdollisimman objektiivisia aineistoa tutkittaessa. Analyysimenetelmän valinta oli onnistunut ja toi riittävästi esiin aineiston moniulotteisuutta. Haastattelut suoritettiin haastateltavia kunnioittaen. Hyvälaatuinen haastatteluaineisto litteoitiin tarkasti sanasta sanaan. Saatu aineisto kattoi 29 ihmisen tuotokset neljästä eri haastattelutapahtumasta ja oli siten riittävä antamaan viitteellistä tietoa tutkimuskysymyksiimme. Analyysin alkuvaiheessa tutkimuksen vahvistettavuusarvoa haluttiin parantaa tekemällä alustava luokittelu kahden tutkimuksen tekijän itsenäisesti suorittamana (vrt. Kylmä ja Janakka 2007, 129, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 37). Tutkimuksen tekijät olivat koko prosessin ajan tiiviissä yhteistyössä eikä erimielisyyttä tutkimuksen kulusta ja tuloksista syntynyt. Tutkimusprosessi on kuvattu vaihe vaiheelta, jolloin tekijöiden ja toisten tutkijoiden on helppo seurata sitä. Tutkimuksen suunnitelma toimi pohjana koko tutkimuksen ajan ja aineistosta käy ilmi miten tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Aineiston analysoinnin kuvauksessa paneuduttiin pelkistämisen, ryhmittelyn ja tiivistämisen prosessien kuvaukseen. (vrt. Kylmä ja Juvakka 2007, 129, 146.)

Runsaslukuiselta haastateltavien joukolta saadun laadukkaan tutkimusaineiston johdosta, haastattelun tavoite, saada monipuolisia ja värikkäitä kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä, toteutui. Haastatteluun osallistuneilla oli todellista halua ja kykyä keskustella tutkimuksen kohteena olleista aiheista. Ryhmässä tehdyssä haastattelussa keskustelu polveili ja puheenvuorot täydensivät toisiaan. Tekijöiden havainnot siitä, miten haastateltavat ilmaisivat toisilleen saman mielisyyttä nyökkäyksin, hyväksyvin elein, naurahduksin ja huumorin keinoin, kirjattiin ylös. Sekä analyysin teossa että tulosten esittämisessä erityistä huomiota kiinnitettiin aineistossa esiintyvien lausumien yleisyyteen sekä toisaalta moninaisten näkökohtien esiin tuomiseen. Tulokset on esitetty avoimesti, mutta osallistujien yksityisyyttä suojaten ja kunnioittaen, esimerkiksi jättämällä pois haastateltujen läheisiä ja asuinpaikkaa kuvaavia yksityiskoh-  
tia. (vrt. Kylmä ja Juvakka 2007, 79, 154, 146.) Tulosten käsittelyyn saatiin syvyyttä ja luotettavuutta käyttämällä runsaasti haastateltujen puheesta otettuja suoria lainauksia. Perinteisestä laadullisen tutkimuksen raportoinnista poiketen suoria sitaatteja on paljon, koska tutkimuksen esitystavassa haluttiin huomioida rastitoiminnan luonne asiakkaiden osallisuuden ja toimijuuden vahvistajana.

Tutkimuksen aineistonkeruun yhteydessä kerättiin taustatietoa osallistujista. Osallistujien taustatietojen kerääminen on tulosten esittämisen kannalta olennaista, sillä taustatietojen avulla kerrotaan, minkälaiset ihmiset tuottivat tutkimuskohteesta tämän kuvauksen. Tausta-

tiedot antoivat tärkeää lisätietoa tutkittavaan ilmiöön ja siksi varsinaisten tutkimuskysymysten lisäksi myös ne on esitelty tuloksissa. Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta haastateltavilta olisi myös kannattanut kysyä, miksi he olivat halunneet ja päättäneet osallistua tutkimukseen. (vrt. Kylmä ym. 2007, 76.) Asiakkaiden tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta henkilökunnalta saatu apu osallistujien hankkimiseen saattoi vaikuttaa siihen, että haastateltujen kokemukset rastitoiminnasta olivat hyvin positiivisia. Tutkimukseen osallistumista myös markkinoitiin Rasteissa mahdollisuutena vaikuttaa. Haastateltavat toivatkin vahvasti esiin huolensa rastitoiminnan jatkuvuudesta sekä halunsa vaikuttaa siihen, että ikääntyville suunnatun matalan kynnyksen toiminnan merkitys ja arvo ymmärrettäisiin sekä rastitoiminnan rahoittajien että laajemminkin yhteiskunnan päättäjien taholla.

Tutkimuksen tulokset esitettiin asiakkaille ja henkilökunnalle Myyrastissa 5.12. ja Havurastissa 7.12. Myyrastissa osallistujia oli paikalla liki kolmekymmentä, Havurastissa toistakymmentä. Havurastissa pidetty esitys oli samalla opinnäytetyön arvioiva seminaari ja läsnä olivat työn opponoija ja ohjaava opettaja. Vuorovaikutteisissa tilaisuuksissa syntyi keskustelua rastitoiminnan tärkeydestä ja yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkityksestä. Tilaisuuksiin osallistuneet asiakkaat, joista osa oli osallistunut myös ryhmähaastatteluihin, kertoivat, että saadut tulokset vastasivat hyvin heidän omia kokemuksiaan ja arvioitaan toiminnan vaikutuksesta mielenterveyteen ja toimintakykyyn. Saatuja tuloksia ja mahdollisuutta vaikuttaa osallistamalla tutkimuksen tekemiseen pidettiin tärkeänä. Tilaisuuksista saatu palaute vahvistaa tutkimustulosten uskottavuutta ja yhtäpitävyyttä rastitoimintaan osallistumisen hyödyistä asiakkaiden kokemana (vrt. Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 37, Kylmä & Juvakka 2007, 128).

Tutkimuksen teko kesti kaikkineen noin neljä kuukautta sijoittuen syksystä vuoden 2016 loppuun. Tutkimukseen oli varattu riittävästi aikaa ja prosessi eteni tutkimuskysymysten mukaisesti tutkimukseen osallistujien näkökulmasta käsin. Tutkijoilla oli entuudestaan työkokemusta ja tietoa ikääntyneiden ja mielenterveysongelmien hoidosta, joka osaltaan lisäsi tutkimuksen uskottavuutta. Tutkijat kirjasiivat aktiivisesti tutkimuksen vaiheita ja keskustelivat lähes päivittäin tutkimuksen kulusta. Laaja-alainen tutustuminen aihetta käsitteleviin muihin tutkimuksiin on tukenut tässä tutkimuksessa saatuja tutkimustuloksia. Tulosten tarkastelussa on kuitenkin huomioitava, että laadullisen tutkimuksen kontekstuaaliseen luonteeseen kuuluu, että tutkimustulokset ovat aina vain tiettyyn aikaan ja paikkaan rajoittuvia ehdollisia selityksiä. Toisaalta, koska laadullisen tutkimuksen yleistettävyyden periaatteena on, että yksityisessä toistuu yleinen, voidaan sanoa, että tulokset osoittavat rastitoiminnalla olevan positiivista merkitystä asiakkaiden kokonaisvointiin. Tutkimustulokset antoivat myös tietoa siitä, millaisia positiivisia vaikutuksia rastitoiminnalla asiakkaiden mielenterveyteen ja toimintakykyyn on, sekä siitä, miten tärkeää Rastien toiminnan jatkuvuuden turvaaminen on. Saatuja tuloksia voidaan käyttää vastaavanlaisten tutkimusten tukena, esimerkiksi erilaisia yhteisöjä tutkittaessa ja päivätoiminnan muotoja kehitettäessä.

## 8 Päätelmät

Ikääntyneiden osuus on suurten ikäluokkien vanhetessa ja keskimääräisen eliniän pidentyessä voimakkaassa kasvussa (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020, 19). Väestön ikärakenteen nopea vanheneminen merkitsee mittavia haasteita palvelujärjestelmän kehittämislle ja toisaalta hyvinvointivaltion sosiaali- ja terveysmenojen kasvun kurissa pitämislle. Yhteiskuntapolitiikan ja ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta keskeisiä kysymyksiä ovat kuinka paljon ikääntyvien palvelutarve tulevaisuudessa suurenee ja miten palvelutarpeen kasvua voidaan vähentää. (ks. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011, 9). Ennaltaehkäisevillä palveluilla ja tukipalveluilla on tärkeä merkitys sekä ikääntyneiden hyvinvoinnin turvaamisessa että raskeampien ja kalliimpien palvelujen tarpeen ehkäisemisessä (vrt. Pihlaja 2011). Kokonaisvaltaisia ikääntyneille suunnattuja tukipalveluja ja palveluverkostoja tulisikin kehittää ja luoda ennakoivasti, samoin kuin pyrkiä takaamaan niiden tarpeen mukainen ja alueellisesti kattava tarjonta.

Ikääntyneiden halutaan asuvan omissa kodeissaan pidempään ja heille suunnattujen palvelujen resursseja siirretään laitospainotteisuudesta avopalveluihin. Palvelurakenteen muutos on jo tuonut painetta peruspalveluihin. Erityisesti kotihoito on kuormittunut ja hoidon myöntämiskriteerejä on jouduttu tiukentamaan. Annettu hoito on myös painottunut entistä enemmän fyysisten sairauksien hoitoon. Työntekijät kotihoidon kentällä ovat huolissaan työn kuormittavuuden lisäksi työn laadusta ja asiakkaiden turvallisuudesta. ("Asiakkaat ovat ihmisiä - eivät prosentteja" Selvitys superilaisten työstä kotihoidossa ja kotihoitotyön kehittämisestä 2015, 3.) Ikääntyvien määrän ja palvelutarpeen sekä toisaalta palveluun pääsyn kynnyksen noustessa ei peruspalvelujen piirissä kyetä ottamaan riittävästi huomioon ikääntyvien psyykkisiä ja sosiaalista tarpeita. Hoidettavien määrän lisääntyessä ja kotihoidon kuormittuessa yhä useammat ikääntyneet jäävät itseksensä neljän seinän sisälle. Yksinäisyys ja sosiaalisen tukiverkoston puute aiheuttavat turvattomuutta, altistavat psyykkiselle kuormitukselle ja heikentävät toimintakykyä. Mielenterveyden tukemiseen tulisi osoittaa huomattavasti enemmän resursseja, sillä psyykinen ja fyysinen toimintakyky tukevat toisiaan.

Viimeksi julkaistussa sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassa painotetaan sosiaali- ja terveysongelmien ennaltaehkäisyä ja painopisteen siirtämistä sairauksien hoidosta hyvinvoinnin aktiiviseen edistämiseen. Vaikka sosiaali- ja terveysmenojen kasvupaineita aiheuttavat vanhusten lisääntynyt määrä sekä muisti-, pitkäaikais- ja monisairaiden potilaiden lukumäärän kasvu, nähdään sosiaali- ja terveydenhuollon tuottavuutta voitavan parantaa uudistamalla palvelujen organisointia ja tuotantotapoja sekä ottamalla palvelujen käyttäjät mukaan palvelujen kehittä-

tämiseen. Strategisena tavoitteena on, että ikääntyneiden kyky kantaa vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan kasvaa ja että itsenäistä elämää, toimintakykyä ja osallisuutta tuetaan ensisijaisesti omassa asuinympäristössä. Tässä tehtävässä kolmannella sektorilla on keskeinen rooli. Järjestöjen asemaa ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, ongelmien ehkäisijänä ja uusien toimintamallien kehittäjänä halutaan vahvistaa ja hyödyntää lisäämällä viranomaisten ja järjestöjen yhteistä toimintaa. (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020, 6, 10-13.)

Ikääntyvien yksilöllisiin tarpeisiin vastaavien erilaisten päivätoimintamuotojen systemaattinen kehittäminen ja lisääminen sekä niiden taloudellisten toimintamahdollisuuksien varmistaminen tarjoaisi yhden varteenotettavan vaihtoehdon tulevaisuuden palvelujärjestelmään. Kolmannen sektorin toimijat ovat jo näyttäneet kykynsä palvelujen tuotannon tehokkuuden ja tuottavuuden suhteen (vrt. Pihlaja 2011). RAY -Barometrin (RAY tukee -Barometrin loppuraportti 2016) ja tämän tutkimuksen tulosten valossa järjestöjen järjestämään toimintaan osallistuminen pystyy tarjoamaan osallistujille niitä asioita, mitä he toiminnalta odottavat. Järjestötoimijat pystyvät tuottamaan käyttäjien tarpeista nousevia ja arjessa kiinni olevia toimintakykyä, terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä palveluja sekä vastaamaan myös pienten erityisryhmien tarpeisiin (Lindholm 2016, 6). Järjestöjen toiminnan itsenäisyys ja joustava liikkumavara mahdollistavat myös tarkoituksenmukaisen palvelun ja nopean asiakkaiden tarpeisiin vastaavan reagoinnin (Cederlöf 2010, 95-98). Lisäksi järjestöt pystyvät tarjoamaan toimintaansa osallistuville monia osallistumisen ja toimimisen mahdollisuuksia, joilla tuetaan sekä yksilöiden osallisuutta että tuotetaan hyötyä muille toimintaan osallistuville ja toiminnan järjestämiselle.

Ikääntyvien päivätoimintaan liittyvää talous- ja hyötynäkökulmaa on käsitelty muun muassa Ramsbottomin (2010, 3-4) ikääntyneiden mielenterveyttä ja hyvinvointia selvittäneessä tutkimuksessa. Englannissa tehdyssä tutkimuksessa, jossa kartoitettiin ikääntyneiden kokemuksia ja ajatuksia heille suunnatuista palveluista sekä heidän toiveitaan ja tarpeitaan palvelujen suhteen, ilmeni, että ikääntyneet pitivät heille suunnattuja erilaisia päivätoimintoja sekä ongelmia ennaltaehkäisevinä että toimintakykyä ylläpitävinä. Päivätoiminnan etuna pidettiin myös sen suhteellista edullisuutta. Koska kevyesti organisoitu päivätoiminta tarjoaa toimintaan osallistuville monenlaisia osallistumisen, toimimisen ja vapaaehtoistyön muotoja, toimintaa voidaan järjestää hyvin pienin kustannuksin. Alhaiset toiminnan kustannukset hyödyttävät toiminnan rahoittajia ja toimintaan osallistuvat pääsevät hyötymään edullisista tai olemattomista palvelumaksuista.

Kuten tätä tutkimusta tehdessä ilmeni, ei päivätoimintaa ja sen terveysvaikutuksia ole juuri-kaan tutkittu. Niissä tutkimuksissa, joita tässä työssä on käytetty, toimintaan osallistuneet ovat olleet pääsääntöisesti hyvin tai erittäin tyytyväisiä järjestettyyn toimintaan ja saamaansa tukeen. Suuri tyytyväisyys ja kehittämis ehdotuksien puute saattavat kertoa siitä, että

ikäntyneet ovat vaatimattomaan elämään tyytyväinen sukupolvi tai siitä, että heiltä puuttuu kyky osata määrittää heitä hyödyttävien palvelujen tai tukikeinojen sisältöä. Kuitenkin havainnot tähän tutkimukseen osallistuneiden rastitoiminnan asiakkaiden tavasta tuoda esiin tyytyväisyyttään antavat ymmärtää, että ikääntyneiden päivätoiminnalla kyetään vastaamaan juuri niihin tarpeisiin, joita ikääntyneet kokevat heillä olevan. Ennen kaikkea päivätoiminta mahdollistaa sosiaalisen elämän ja ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, ja kohottaa siten osallistujien elämänlaatua. Kuuluminen johonkin, merkitykselliset ihmissuhteet sekä ohjaajien tuki ja huolenpito luovat turvaa, kun taas mielekäs tekeminen yhdessä toisten kanssa kohottaa mielialaa ja antaa sisältöä elämään. (vrt. Giles 2015, 41-43.)

Tutkimustulosten mukaan Rasteissa on onnistuttu luomaan toimintamalli, joka on kustannuksiltaan edullinen, mutta joka kykenee palvelemaan monia asiakkaita tyydyttävällä tavalla. Rasteissa toimijoina ovat yhteisön asiakkaat, vapaaehtois- ja vertaisohjaajat sekä ammattiohjaajat. Rasteilla on myös laaja alueellisten toimijoiden verkosto, johon kuuluu alueen sosiaali- ja terveyspalveluja, järjestöjä ja seurakunta. Toimivan verkoston kanssa tehdään moniammatillista yhteistyötä ja osa asiakkaista myös ohjautuu sitä kautta. Koska rastitoiminnan tarjoaman avoimen ja matalan kynnyksen päivätoiminnan asiakaskunnalle ei aseteta muita rajoitteita kuin itsenäinen suoriutuminen ryhmätoiminnassa, pystyy rastitoiminta palvelemaan monenlaisten ihmisten tarpeita. Toiminnan tavoitteena on yhteisöön kiinnittyminen, mutta asiakkuuden alussa ja muutoinkin välittömästi tarpeen mukaan Rastien sosiaali- ja terveysalan koulutuksen saaneet ohjaajat panostavat asiakkaiden henkilökohtaiseen kohtaamiseen, huomioimiseen, tukemiseen ja palveluohjaukseen. Asiakkaiden osallisuutta korostetaan ammattilaisten ja/tai vertaisten ohjaamisissa, tavoitteellisissa ja mielenterveyttä tukevissa ryhmätoiminnoissa sekä vertaisten toinen toisilleen antaman tuen myötä. Toimintaa myös arvioidaan jatkuvasti ja kehitetään luovasti yhdessä asiakkaiden kanssa heidän tarpeidensa mukaan. (Mielenterveysyhteisöt - Ikääntyneiden mielenterveyden tukeminen avoimuuden keinoin 2016.)

Rastitoiminta vetää puoleensa kaikenlaisia kävijöitä, jotka erilaisine tarpeineen toimivat keskenään sulassa sovussa toisiaan tukien ja toistensa seurasta nauttien. Tutkimustulosten mukaan ainoa kriittisiä näkemyksiä synnyttänyt puheenaihe oli Havu- ja Myyrastien nimeen liittyvä mielenterveysyhteisönsana, jonka ajateltiin synnyttävän vääriä mielikuvia toiminnasta ja estävän niitä yksinäisiä ikääntyneitä, joiden uskottiin hyötyvän Rastiyhteisöstä ja rastitoiminnasta, tulemasta mukaan toimintaan. Tutkimukseen osallistuneet olivat yhtä mieltä siitä, että mielenterveys on yhtä luonnollinen asia kuin fyysinenkin terveys, ja että mielenterveys ylipäätään sisältyy terveyden ja hyvinvoinnin käsitteisiin. Mielenterveyden ajateltiin myös edellyttävän vaalimista, huoltamista ja hoitamista aivan samoin kuin fyysisen terveyden ylläpitämiseenkin on panostettava. Yleisesti ajateltiin, ettei kenenkään mielenterveys kestä mitään tahansa, ja siksi eronneita, puolison tai lapsen menettäneitä, psyykkisesti tai fyysisesti sairastuneita ja mielenterveysongelmilla tai päihteiden käytöllä oireilleita ei väheksytty vaan heitä tuettiin ja ymmärrettiin.

Rastitoiminnan juuret ovat mielenterveystyössä ja alun perin toiminnan rahoittajiin kuului myös Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS), joka sittemmin omista säästöyistään vetäytyi pois rahoittajan ominaisuudesta. Toiminnan alkuvaiheessa suunnittelu- ja kehittämistyötä tehtiin tiiviisti HUS:n psykiatrisen erikoissairaanhoidon asiantuntijoiden kanssa. (Henkilökohtainen tiedonanto b. 2016.) Nyt saatujen tulosten mukaan Rastien toiminnassa on kaksi ja puoli vuosikymmentä myöhemmin mukana suuri joukko ihmisiä, joiden päällimmäiset motiivit toimintaan osallistumiseen ovat yksinäisyyden välttäminen, oman toimintakyvyn ja mielen vireyden ylläpitäminen sekä mahdollisuus tavata toisia saman ikäisiä, olla avuksi tarvitseville ja osallistua mielenkiintoiseen, virikkeitä antavaan ryhmätoimintaan. Koska ikääntyneet kertovat mielenterveyssanalla olevan ikäryhmässään negatiivinen kaiku, on tätä tutkimusta tehdessä noussut esiin kysymys, onko toiminnassa ja sen markkinoimisessa painotettava mielenterveyden tukemisen ja mielenterveystyön teemaa ensisijaisesti rahoituksen saamisen vuoksi vai onko kyseessä vain jäännös vanhoilta ajoilta. Toisaalta, Rasteissa on aina tehty pioneerityötä positiivisen mielenterveyden puolesta ja ymmärretty, että mielenterveys ei ole pysyvä tila vaan sitä täytyy tukea ja kehittää, jotta ihminen voisi hyvin.

Mielenterveysongelmien lisääntyessä on mielenterveyden ja hyvinvoinnin merkitykseen ja huoltamiseen sekä mielenterveyden ja muiden terveysongelmien yhteyteen alettu Suomessa ja Euroopassa yleisemminkin kiinnittää suurempaa huomiota. Mielenterveyden ajatellaan olevan uusiutuva luonnonvara, joka kuluu ja uusiutuu jatkuvasti. Hyvän mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin nähdään olevan yhteydessä niihin toimintaympäristöihin, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa sekä liittyvän omaksuttuun käyttäytymistapaan ja tarjolla olevaan tukeen. Positiiviset ihmissuhteet, kuuluminen johonkin ja myönteiset onnistumisen kokemukset ovat mielenterveyden kulmakiviä. Ikääntyvän elämässä mielenterveyden edistämisen toimet ovat läheisiä, yksinkertaisia ja arkisia, mutta ne edellyttävät huolellista suunnittelua ja toteuttamista. Sillä, miten ikääntynyt kokee oman itsensä ja oman terveytensä, on vaikutusta jopa elinajan odotteeseen. (Tamminen & Solin 2013, 3-6.) Mielen tasapaino auttaa ikääntynyttä kokemaan elämän mielekkääksi ja toimimaan yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä. (vrt. Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 32.) Mielenterveyden edistämisen ja mielenterveysongelmien riskien vähentämisen pitäisi olla kiinteä osa terveyden edistämisen toimintoja ikääntyessä niin rakenteellisella, yhteiskunnallisella kuin yksilölliselläkin tasolla. Ikääntyneiden hyvä mielenterveys nostaa elämänlaatua ja hyvinvointia koko yhteiskunnassa. (Crosland & Wallace 2011, 37-38.)

Mielenterveyden edistäminen on paljon muutakin kuin neuvojen antamista ja selviytymisstrategian laatimista. Ikääntyneillä on lisääntynyt tarve mielenterveyden vahvistamiseen haavoittuvuutensa takia. Mielenterveyden haavoittuvuuden riskiä lisäävät sosiaalinen eristäytyneisyys, krooninen fyysinen sairaus, köyhyys ja osallistumattomuus, jotka altistavat syrjäytymiselle ja lisäävät riskiä sairastua psyykkisesti. Psykkiset ongelmat eivät kuitenkaan ole auto-

maattisesti osa vanhenemista, mutta muutokset altistavat erilaisille terveysongelmille. Mene-tykset, hoitovastuut, eläkkeelle jääminen, yksinäisyys ja krooniset sairaudet, ovat kaikki ti-lanteita, jossa ihminen tarvitsee tukea sekä neuvoja miten selvitä muutoksista ja kestää stressiä. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, mielekäs tekeminen ja hyvä fyysinen terveys edistävät mielenterveyttä ja suojelevat erilaisilta mielenterveysongelmilta ja sairauksilta. Po-sitiivinen mielenterveys kehittää kestävyyttä, itsen arvostusta, toisten huomioon ottamista, oikean ja väärän erottamista, hyviä ihmissuhteita, oppimista, myönteisiä selviämiskeinoja, yk-sinäisyyden sietokykyä, optimismia, tunnetta että voi vaikuttaa elämäänsä sekä merkitykselli-syyden ja tarkoituksellisuuden kokemisen tunnetta. Positiivisella mielenterveydellä on myös suuri vaikutus ihmisen motivaatioon, suorituskykyyn ja mahdollisuuksiin tehdä terveitä valin-toja. (Crosland & Wallace 2011, 37, 39.)

Tätä tutkimusta tehdessä ei mielenterveys- ja päihdeongelmallisille ikääntyneille kohdennet-tuja päivätoimintapalveluja, rastitoimintaa lukuun ottamatta, löytynyt. Päihde- ja mielenter-veysasiakkaille on kyllä tarjolla erilaista tuki-, ryhmä- ja päivätoimintaa, mutta vaikuttaa siltä, että näitä toimintoja ei ole erikseen tarjolla ikääntyneille. Ikääntyneillä esiintyy kuiten-kin aivan samoja ongelmia kuin nuoremmilla ja, kuten tässäkin tutkimuksessa käy ilmi, he hyötyvät suuresti ikäryhmälleen kohdennetuista terapeuttisista keskustelu- ja vertaistukiryh-mistä sekä ammattilaisten ohjauksesta ja tuesta. Tulosten valossa näyttää myös siltä, että kynnys osallistua juuri omalle ikäryhmälle suunnattuun matalan kynnyksen toimintaan on tar-peeksi pieni eikä leimautumisen pelko tai sitoutumisen pakko estä toimintaan mukaan tuloa. Päivätoiminnalla ja siihen liitettyllä asiantuntevalla ohjauksella sekä moniammatillisella ver-kostotyöllä voisi olla suuri merkitys ikääntyneiden mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen osa-alueena.

Ikääntyneiden päivätoiminnan edut ja hyödyt ovat kiistattomia. Yhteiskunta ja julkinen sek-tori hyötyvät kustannussäästöistä, kun ikääntyneiden toimintakyvyn kohentuessa sekä arjessa ja kotona selviytymisen valmiuksien parantuessa raskaampien palvelujen tarve siirtyy myö-hemmäksi (Ikäihmisten avoin päivätoiminta). Päivätoiminta on halpa, mutta vaikutuksiltaan suuri palvelu, joka vastaa ikääntyneiden toiveita ja joka on mahdollista toteuttaa. (Ramsbot-tom 2010, 3.) Päivätoiminta tarjoaa ikääntyneille näiden kaipaamaa sosiaalista kanssakäy-mistä, virkistävää toimintaa ja moninaisia osallistumisen, toimimisen ja vaikuttamisen mah-dollisuuksia. Ikääntyvien turvallisuuden tunne vahvistuu vertaistuen, yhteisöön kuulumisen ja yksinäisyyden tunteen lievittymisen sekä ohjaajilta saadun tuen ja palveluohjauksen myötä. Sen lisäksi että päivätoiminnalla on positiivinen vaikutus toimintaan osallistujien mielenter-veyteen, elämänlaatuun, itsetuntoon, aktiivisuuteen ja toimintakyvyn eri osa-alueiden muo-dostamaan kokonaisuuteen, ikääntyneen osallistuminen päivätoimintaan helpottaa myös omaisten taakkaa.



Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa rastitoimintaan osallistumisen hyödyistä asiakkaiden kokemana, jotta Rastit ja niiden taustaorganisaatio Vanhusten kotiapusäätiö voisivat hyödyntää tutkimustuloksia perustellessaan rastitoiminnan kannattavuutta rahoitusta haikiessaan. Tutkimus osoittaa, että Rastien taloudellisten toimintaedellytysten tukeminen kannattaa. Tutkimusta tehdessä tutkimuksen tekijät vakuutuivat myös siitä, että etenkin tänä päivänä, kun sosiaali- ja terveystalouden karsitaan, olisi painopiste siirrettävä ikääntyneiden erilaisten päivätoimintamuotojen kehittämiseen (vrt. Giles 2015, 43), lisäämiseen ja alueellisen kattavuuden turvaamiseen. Inhimillinen ja vaikuttava sekä yhteiskunnan kannalta taloudellinen ikääntyvien päivätoiminta on yksi vastaus tulevaisuuden ikääntyvien kokonaisvaltaisia palveluja ja arjen turvaamista koskevaan haasteeseen. Vielä enemmän kuin Rastitoiminnan arvon näkemistä ja sen toiminnan jatkuvuuden turvaamista, tutkimuksen tekijät peräävät monen tyyppisten päivätoimintamuotojen arvostuksen kasvua sekä niiden toimintaedellytysten mahdollistamista. On myös erittäin toivottavaa, että tuleva sote-uudistus huomioi kolmannen sektorin kyvyt ikääntyvien palvelujen tuottajana ja että RAY, muihin rahapeliyhteisöihin yhdistymisen jälkeenkin, on halukas turvaamaan järjestötoimijoiden rahoituspohjan.

#### Aiheita jatkotutkimukselle

Näiden tutkimustulosten pohjalta olisi mahdollista kehittää rastitoiminnan käyttöön lomake, jolla kartoitetaan toimintaan osallistuvien asiakkaiden tarpeita ja toiminnan vastaavuutta niihin. Tulosten osoittamaa asiakkaiden rastitoiminnasta saamaa hyötyjen kirjoa on helppo hyödyntää kvantitatiivisen tutkimuslomakkeen suunnittelussa, testaamisessa ja jatkotyöstämisessä. Hyödyllinen jatkotutkimuksen aihe olisi tutkia vastaavantyyppisesti muiden ikääntyneille suunnattujen päivätoimintamuotojen vaikutuksia asiakkaiden kokemina. Tuiki tarpeellinen tutkimuskohde olisi myös kartoittaa kotihoidon asiakkaiden tarvetta psykososiaaliselle tuelle, sekä tutkia kartoituksen pohjalta erilaisia vaihtoehtoja psykososiaalisen tuen tarjoamiseksi.

Ikääntyneille suunnattujen päivätoimintojen vaikutuksia ja hyötyjä toimintaan osallistuville on tutkittu vähän, etenkin mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Eri-alaisten päivätoimintamuotojen vahvuuksista ja heikkouksista kaivataan lisää tutkimuksia ja tietoa. Ikääntyneiden hyvinvoinnin, yhteiskunnallisen osallistumisen ja kotona asumisen tukemiseksi on ylipäätään tarpeen kehittää uusia matalan kynnyksen periaatteella toimivia psykososiaalisen tuen muotoja. Tässä tutkimuksessa esitettyjen tulosten perusteella asiakkaat arvostivat heille suunnatussa toiminnassa erityisesti kahta asiaa. Toisaalta arvostus koski sitä, että toimintaan sopi osallistua voimien, kiinnostuksen, ajan ja tarpeen mukaan sekä usein vielä lähialueella, ja toisaalta sitä, että toiminnan sisältö tarjosi mielenkiintoista ohjelmaa, osallistavaa tekemistä ja muiden ihmisten seuraa. Tällaisten asiakkaiden yksilölliset tarpeet

huomioivien toimintamuotojen projektimaisessa kehittämisessä ja testaamisessa sekä eri verkostotoimijoiden yhteen saattamisessa olisi mielekästä haastetta tuleville sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille.

## Lähteet

”Asiakkaat ovat ihmisiä - eivät prosentteja” Selvitys superilaisten työstä kotihoidossa ja kotihoitotyön kehittämisestä. 2015. Super Ry. Viitattu 29.12.2016. [https://www.superliitto.fi/site/assets/files/4691/kotihoitoselvitys\\_nettiin.pdf](https://www.superliitto.fi/site/assets/files/4691/kotihoitoselvitys_nettiin.pdf)

Asiakastyytyväisyyskysely 2015. Havu- ja Myyrasti.

Cederlöf, P. 2010. Hyvinvointipalvelujen tuottamisen malleja kolmannella sektorilla. Koivisto, N., Lehikoinen, K., Pasanen-Willberg, R., Ruusuvirta, M., Saukkonen, P., Tolvanen, P. & Veikkolainen, A. (toim.) 2010. Kolmannella lähteellä. Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta, 94-103. Kolmas lähde -koordinaatiohanke 2010. Viitattu 4.12.2016. [http://www.kolmaslahde.fi/images/stories/kolmannella\\_lahteella\\_julkaisu.pdf](http://www.kolmaslahde.fi/images/stories/kolmannella_lahteella_julkaisu.pdf)

Crosland, A. & Wallace, A. 2011. Mental health promotion in later life. Teoksessa Mental health and Later life: Delivering an holistic model for practice, 35-53. Keady, John & Watts, Sue (toim.). New York: Routledge.

Giles, R. 2015. The Experience of Attending a Day Care Centre: A Study into Older Adults' Quality of Life. Goldsmiths, University of London. Dissertation submitted as a course requirement of the MA in Social Work.

Havu- ja Myyrastien Asiakasopas.

Havurastin ja Myyrastin Visio ja toiminta-ajatus 2008.

Henkilökohtainen tiedonanto b. 2016. Saatu toimintaan tutustumalla.

Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. SanomaPro Oy. 4., uudistettu painos: Helsinki.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, L. 2004. Päiväkeskus vanhusten voimaannuttajana. Kuopion yliopisto. Terveystalouden ja -talouden laitos, Pro gradu -työ.

Ikäihmisen palveluopas. 2016. Vantaan kaupunki. Viitattu 25.11.2016. [https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/119772\\_ikaihminen-palveluopas-netti.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/119772_ikaihminen-palveluopas-netti.pdf)

Ikäihmisten avoin päivätoiminta. Innokylä. Viitattu 25.11.2016. <https://www.innokyla.fi/web/malli464287>

lääkkäiden toimintakyky. THL. Viitattu 29.11.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky>

Julkunen R. 2003. Iät ja ajat. Teoksessa Helne T., Julkunen R., Kajanoja J., Laitinen-Kuikka S., Silvasti T. ja Simpura J. Sosiaalinen politiikka. Helsinki: WSOY, 389-411.

Kettunen R, Kähäri-Wiik K, Vuori-Kemilä A, Ihalainen J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Kiukas, V. 2016. Järjestöt historiallisen suurten muutosten keskellä. Peltosalmi, J., Eronen, A., Litmanen, T., Londén, P. & Ruuskanen, P. (toim.). Järjestöbarometri 2016. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry, 6-7. Viitattu 4.12.2016. [https://www.soste.fi/media/soste\\_jarjestobarometri\\_2016.pdf](https://www.soste.fi/media/soste_jarjestobarometri_2016.pdf)

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Helsinki: Edita Prima Oy.  
Kävijätilastot vuodelta 2015. Havu- ja Myyrasti.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21-43.

Lavikainen, J.M., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Viitattu 21.11.2016. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111124/Selv200417.pdf?sequence=1>

Lindholm, L. 2016. Selvitys järjestöjen tuottamista sosiaali- ja terveyspalveluista. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki. Viitattu 4.12.2016. [http://www.soste.fi/media/selvitys\\_jarjestojen\\_palveluista\\_15082016.pdf](http://www.soste.fi/media/selvitys_jarjestojen_palveluista_15082016.pdf)

Lyyra T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra T-M., Pikkarainen A. & Tiikkainen P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere. Edita Publishing oy, 16-28.  
Mielenterveyden häiriöt. 2016. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 21.11.2016.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>

Mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti. Vanhusten Kotiapusäätiö. Viitattu 10.11.2016.  
<http://www.vanhustenkotiapu.fi/mielenterveysyhteisot/>

Mielenterveysyhteisöt - Ikääntyneiden mielen terveyden tukeminen avohuollon keinoin. 2016. Viitattu 21.11.2016. <https://www.innokyla.fi/web/malli289355>

Mitä mielen terveys on? 2016. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 21.11.2016.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Mitä toimintakyky on? THL. Viitattu 21.11.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Pajunen, S. 2001. Ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksessa. Pro Gradu -työ. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Jyväskylä.

Palu, M. & Tesarczyk, E. 2011. Mielenterveyspäiväyhteisöjen Havu- ja Myyrastin toiminnan merkitys asiakkaiden kokemana. Opinnäytetyö. Laurea Tikkurila, sosiaalialan koulutusohjelma.

Pihlaja, Ritva. 2011. Palvelujen järjestämisen haasteet ja elinvoiman vahvistaminen, näkökulmana kolmas sektori. Kuntajohtajapäivät 2011. Viitattu 4.12.2016. <http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tapahtumat/aineisto/2011/Kuntajohtajat2011/Documents/17-Kuntajohtajat-Pihlaja.pdf>

Ramsbottom, H. 2010. Promoting Mental Health and Well-being in Later Life. A guide for commissioners of older people's services. Age UK. Viitattu 20.11.2016.  
[http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Care/Mental%20Health%20and%20Wellbeing%20in%20later%20life\\_pro.pdf?dtrk=true](http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Care/Mental%20Health%20and%20Wellbeing%20in%20later%20life_pro.pdf?dtrk=true)

RAY tukee -Barometrin loppuraportti 2016. raha-automaattiyhdistys ray -tukee barometrin toteutus ja koordinaatiohanke loppuraportti, 1.6.2016. viitattu 1.12.2016.  
<https://www2.ray.fi/sites/default/files/Avustukset/Julkaisut/RAY%20tukee%20barometrin%20loppuraportti%202016.pdf>

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä ja vastuut. 2016. STM. Viitattu 4.12.2016. <http://stm.fi/sotepalvelut/jarjestelma-vastuut>

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden strategia. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 29.12.2016. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73418/URN%3aBN%3afi-fe201504223250.pdf?sequence=1>

Tamminen, N. & Solin, P. (toim.). 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Opas 27. THL. Helsinki. Viitattu 29.11.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL\\_OPA2013\\_027\\_verkko.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1)

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. THL Koskinen Seppo, Lundqvist Annamari, Ristiluoma Noora (toim). THL, Raportti: 2012\_068. Viitattu 1.12.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1)

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys: seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, hoitotieteen laitos. Jyväskylä. Viitattu 21.10.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1>

Toimintakertomus 2015. Havu- ja Myyrasti.

Toimintakyvyn ulottuvuudet. THL. Viitattu 29.11.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Toimintasuunnitelma 2016. Havu- ja Myyrasti.

Vanhusten Kotiapusäätiö. Viitattu 10.11.2016. <http://www.vanhustenkotiapu.fi>

Yksityiset sosiaali- ja terveystieteiden palvelut. 2016. STM. Viitattu 4.12.2016. <http://stm.fi/yksityiset-sotepalvelut>

Julkaisemattomat lähteet

Henkilökohtainen tiedonanto a. 2016. Saatu toimintaan tutustumalla.

## Liitteet

Liite 1	Opinäytetyösopimus .....	71
Liite 2	Saate.....	74
Liite 3	Suostumuslomake haastatteluun osallistuvalla .....	75
Liite 4	Teemahaastattelurunko .....	76

## Liite 1 Opinätetyösopimus



### SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

#### 1. SOPIJAPUOLET JA YHTEYSTIEDOT

##### 1.1 Opinätetyön tekijä(t) ja yhteystiedot :

sairaanhoitajaopiskelijat:

Mia Rantanen, SHV13SA, [mia.rantanen@student.laurea.fi](mailto:mia.rantanen@student.laurea.fi), p. 0404141902 ja

Birgitta Hyvönen, SHV13SA, [birgitta.hyvonen@student.laurea.fi](mailto:birgitta.hyvonen@student.laurea.fi), p. 0503566649

##### 1.2 Työelämän yhteyshenkilö ja yhteystiedot

Marja Helvamo, vastaava hoitaja, [havurasti@vanhustenkotiapu.fi](mailto:havurasti@vanhustenkotiapu.fi), p. 050 434 3966

Eteläinen rastiitie 12, 01360 Vantaa (Havurasti) puh. 050 340 7888

Jönsaksentie 6, 3. krs 01600 Vantaa (Myyrasti) puh. 050 543 8396

#### 2. OPINNÄYTETYÖ

2.1 Opinätetyön aihe ja tarkoitus ja jos on osa laajempaa hanketta, yhteys sen tavoitteisiin.

Opinnäytetutkimuksemme toimintaympäristönä ovat mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti Vantaalla. Tutkimustyömme tarkoituksena on saada tietoa mielenterveysyhteisöjen toimintaan osallistuvien asiakkaiden kokemasta toiminnan vaikuttavuudesta erityisesti heidän psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kannalta. Tavoitteenamme on tarjota Vanhusten kotiapusäätien tarpeisiin tutkimustuloksia mielenterveysyhteisöjen toiminnan hyödyistä, jotta toiminnan jatkuvuus ja kehittäminen voidaan paremmin turvata (rahoitus).

## 2.2 Opinnäytetyön toteutustapa

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Menetelmänä käytämme sisällönanalyysiä (teema-haastattelu). Toteutamme tutkimusaineiston keruun asiakkaille suunnatuilla ryhmähaastatteluilta, jotka joko nauhoitamme tai videoimme ja jotka puramme litteroimalla huolellisesti. Tarkoitus on haastatella kahta kuuden hengen ryhmää molemmissa yhteisöissä. Täten tutkimusaineistona olisi noin 20 ihmisen tuottama materiaali neljästä eri sessiosta.

## 2.3 Alustava aikataulu

Olemme jo osallistuneet opparistarttiin sekä tiedonhankintapajaan ja tehneet alustavaa aineistonhakua asiasanojen puitteissa. Aihepaperi on jätetty Optimaan 9.9. Odotamme sen hyväksymistä ja ohjaajan osoittamista opinnäytetyöprosessillemme. Tavoitteenamme on edetä ripeästi, esittää suunnitelma syyskuun aikana, tehdä haastattelut lokakuun aikana ja jättää lopullinen versio työstä joulukuun 16. päivään mennessä. Muiden suunnitelmien vuoksi meidän pitää esittää työmme arvioivassa seminaarissa viimeistään viikolla 49. Olemme sopineet esittävämme työmme tutkimustulosten antia molemmissa Rasteissa viikolla 48 tai 49.

## 2.4 Miten tuloksia tullaan hyödyntämään

Työmme liittyy yhteiskunnalliseen keskusteluun ikääntyvien mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemisen merkityksestä ja keinoista. Julkisen sektorin tuottamien palvelujen lisäksi tarvitaan kolmatta sektoria täydentämään erityisryhmien tarpeisiin vastaavien palveluja. Kyetäkseen tarjoamaan kyseisiä palveluja joutuvat järjestöt ja säätiöt perustelemaan toimintaansa niitä rahoittaville tahoille. Rastit, joita RAY ja Vantaan kaupunki rahoittavat, tarjoavat palvelujaan ja toimintaansa ikääntyneille, joilla on ongelmia päihteiden käytön kanssa sekä mielenterveyttä rasittavia haasteita. Havurasti ja Myyrasti hyödyntävät tutkimuksemme tuloksia eli asiakkaiden kokemaa toiminnan vaikuttavuutta heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa hakiessaan toiminnalleen rahoitusta. Rastit voivat myös hyödyntää tutkimustuloksia kehittäessään toimintaansa yhä enemmän asiakaslähtöisemmäksi ja asiakkaiden tarpeisiin vastaavammaksi sekä kuntoutumista ja osallisuutta tukevaksi.

Alustava opinnäytetyösuunnitelma liitteenä 1.



### 3. TYÖELÄMÄN YHTEYSHENKILÖN ROOLI OPINNÄYTETYÖSSÄ

(Esim. tausta-aineistojen, tilojen ja materiaalien käyttö, avustaminen haastateltavien hankinnassa, osallistuminen opinnäytetyön ohjaamiseen, arviointiin jne.)

Olemme saaneet tausta-aineistoa Rastien toiminnasta, arvoista, työtavasta, visiosta ja toiminta-ajatuksesta sekä heidän tekemästään tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta arvioivasta selvityksestä. Koko Rastien henkilökunta tekee yhteistyötä kanssamme tiedonhankinnan suhteen ja on apuna käytännön järjestelyissä. Olemme mm. sopineet tutkimusideamme esittelykäyneistä molempien Rastien asiakkaille suunnatun toiminnan puitteissa sekä ryhmähaastattelujen tekemisestä Rastien tiloissa. Henkilökunta avustaa haastateltavien asiakkaiden hankinnassa mm. tiedottamalla asiasta ja tarjoamalla asiakkaille vaikuttamismahdollisuutta sekä otamalla vastaa ryhmähaastatteluun osallistuvien ilmoittautumiset. Rastien henkilökunta haluaa osallistua opinnäytetyömme ohjaamis- ja arviointityöhön yhteisten keskustelujen ja arvioivan seminaarin puitteissa. Henkilökunta myös organisoii tilaisuudet, joissa esitämme työmme tulokset toimintaan osallistuville ja tutkimuksen tekemiseen osallistuneille asiakkaille.

### 4. OPISKELIJAN VASTUUT

- 4.1 *Sitoudun toimimaan tutkimus- ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Sitoudun pitämään luottamuksellisena tiedonhankinnan yhteydessä saamani yksityishenkilöitä koskevat tiedot ja sellaiset asiakirjat ja aineistot, jotka pitää niiden luonteen ja niihin liittyvän ilmeisen salassapitointressin vuoksi ymmärtää luottamuksellisiksi.*

- 4.2 Opiskelijan muut vastuut

### 5. MUUTA MAHDOLLISTA SOVITTAVAA

Tätä sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi kummallekin sopijapuolelle.

Paikka ja päiväys      Vantaa 26.9.2016

Osapuolten allekirjoitukset

Liite 2 Saate

**HALUATKO TULLA KERTOMAAN  
RASTITOIMINTAAN OSALLISTUMISEN  
VAIKUTUKSISTA mieleesi ja vointiisi?**

Teemme tutkimusta, jonka tavoitteena on kerätä tietoa toiminnan jatkuvuutta ja kehittämistä varten.  
Jos haluat tulla vaikuttamaan,  
ilmoita kiinnostuksestasi ohjaajalle.

**Kokemuksia osallistumisen vaikutuksista  
jaetaan ryhmässä**

**Havurastissa  
maanantaina 10.10. klo 13-14.30  
torstaina 13.10. klo 13-14.30**

**Myyrastissa  
TIISTAINA 11.10. klo 13-14.30 ja  
PERJANTAINA 14.10. klo 13-14.30**

**sairaanhoidajaopiskelijat  
Mia ja Birgitta**

Liite 3 Suostumuslomake haastatteluun osallistuvalla

SUOSTUMUSLOMAKE HAASTATTELUUN OSALLISTUVALLE

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Laurea ammattikorkeakoulusta. Teemme opintoihimme liittyvää opinnäytetyötä laadullisena tutkimuksena. Tutkimme asiakkaiden kokemuksia rasti-toiminnan vaikutuksesta heidän mielenterveyteensä ja toimintakykynsä.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelu suoritetaan ryhmähaastatteluna. Haastatteluun osallistujat ja haastattelun tekijät ovat kaikki vaitiolovelvollisia haastattelutilanteessa esiin tulleista arkaluonteisista asioista.

Haastattelu nauhoitetaan ja videoidaan. Haastattelusta saatu materiaali jää vain meidän tutkimuksen tekijöiden tietoon ja sitä käytetään ainoastaan opinnäytetyömme tutkimuksen tekemiseen. Haastattelusta saatu materiaali tuhotaan työn valmistumisen jälkeen. Haastateltujen henkilöllisyys ei tule ilmi tutkimuksessa.

Annan suostumukseni haastattelun nauhoitukseen ja haastattelumateriaalin käyttämiseen opinnäytetyössä:

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Opinnäytetyön tekijät

---

Mia Rantanen

---

Birgitta Hyvönen

Paikka ja aika

---

Kiitos osallistumisestanne!

#### Liite 4 Teemahaastattelurunko

#### **Teemahaastattelukysymykset rastitoimintaan osallistuville**

Aluksi : Haastattelijoiden esittäytyminen sekä haastattelun tarkoituksen selvittäminen ja ohjeistuksen anto

#### **Teema 1 : Mitkä ovat päällimmäiset syyt osallistua rastitoimintaan ja tulla Rastiin?**

- Miksi käyt Rastissa?
- Miten löysit paikan alun perin? Tulitko yksin vai jonkun kanssa?

#### **Teema 2 : Ovatko syyt rastitoimintaan osallistumiseen muuttuneet toimintaan osallistumisen aikana ja jos ovat niin millä tavoin?**

- Miten syy osallistua rastitoimintaan on muuttunut alkuajoista?
- Miksi tulit mukaan aluksi, ensimmäisinä kertoina?
- Miksi haluat nykyisin tulla ja osallistua toimintaan?

#### **Teema 3 : Millainen vaikutus on rastitoiminnan yhteisöllisyydellä, toisten ihmisten seuralla ja henkilökunnan tuella?**

- Mitä Rasti-yhteisö ja siihen kuuluminen antavat?
- Miten muiden rastikävijöiden seura vaikuttaa sinuun?
- Miten osallistuminen rastitoimintaan on vaikuttanut ihmissuhteisiisi?
- Millä tavoin sinuun Rastissa suhtaudutaan? Miten Rastissa yleensä toisiin ihmisiin suhtaudutaan?
- Onko rastitoimintaan osallistuminen lisännyt kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa Rastin ulkopuolella?
- Onko rastitoiminta vaikuttanut avun pyytämiseen ja tuen saamiseen toisilta ihmisiltä?
- Millä tavoin Rastin henkilökunnan tuki on merkityksellistä?

#### **Teema 4 : Mitä hyötyä toimintaan osallistumisesta on ollut? (osallisuus, osallistuminen, toimijuus, itsensä toteuttaminen, itseilmaisu, aktiivisuus, oma-aloitteisuus, omatoimisuus, kuuluminen johonkin, hyväksytyksi tuleminen, kuulluksi tuleminen, uusien taitojen saaminen/oppiminen..)**

- Kuinka koet voivasi vaikuttaa Rastin toimintaan?
- Kuinka hyvin koet voivasi toteuttaa ja ilmaista itseäsi Rastissa?
- Minkälaisena rastilaisena näet itsesi ja oman osallistumisesi? (aktiivinen vaikuttaja ja toiminnan suunnittelija vs. toimintaan osallistuja ja mukanaolija)
- Mitä uusia tietoja tai taitoja olet oppinut Rastissa?
- Onko rastitoiminta innostanut ja kannustanut osallistumaan myös muuhun toimintaan?

**Teema 5 : Minkälaisia vaikutuksia rastitoimintaan osallistuminen on tuonut arkeesi?**

- Miten koet vointisi ja jaksamisesi muuttuneen?
- Millainen vaikutus rastitoiminnalla on ollut päivärhythmiisi?
- Miten toimintaan osallistuminen näkyy arjessa selviytymisessä ja arjen sujumisessa?
- Entä arkisten asioiden hoitamisessa kuten ravitsemuksesta, puhtaudesta ja kodin siisteystydestä huolehtimisessa ja raha-asioiden hoitamisessa?

**Teema 6 : Millä tavoin rastitoimintaan osallistuminen on vaikuttanut terveyden kokemukseesi?**

- Miten osallistuminen on vaikuttanut liikkumiseesi ja fyysiseen kuntoosi?
- Entä kokemukseen omasta terveydestäsi? Onko suhtautuminen omiin sairauksiin muuttanut? Miten?
- Onko rastitoimintaan osallistuminen vaikuttanut haluusi kohentaa terveyttäsi?

**Teema 7 : Millä tavoin koet rastitoimintaan osallistumisen vaikuttavan mielenterveytesi?**  
(tilanne ennen ja jälkeen rastitoimintaan osallistumisen)

- Millainen vaikutus rastitoiminnalla on ollut mielialaasi ja oloosi?
- Onko jokin oire tai haitallinen toiminta vähentynyt? (masennus, ahdistus, ruokahaluttomuus, väsymys, unettomuus, saamattomuus, ylikuormittuminen tai turha pelkääminen, haitallinen toiminta esim. liika syöminen, pelaaminen, alkoholin ja lääkkeiden käyttö, kalliit puhelut..)
- Mitä on tullut tilalle? Mitä olet saanut lisää?
- Onko elämänlaatusi muuttunut toimintaan osallistumisen myötä? Miten?
- Entä suhtautumisesi elämään? Millä tavoin?

**Teema 8 : Miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut kokemukseesi itsestäsi?**

- Itsetuntoon ja ajatuksiin itsestä? Siihen miten itsensä näkee tai kokee?
- Kokemukseen omasta rohkeudesta? Avoimuudesta? Suvaitsevaisuudesta?
- Kokemukseen omasta sukupuolesta (miehenä tai naisena olemiseen)?
- Entä pärjäämisen ja selviytymisen tunteeseen? (ongelmanratkaisutaidot, arjessa selviytyminen..)
- Merkityksen ja tarpeellisuuden tunteeseen?

**Teema 9 : Miten Rastia ja rastitoimintaa pitäisi kehittää?**

- Mikä rastitoiminnassa ja paikassa on parasta? Miksi?
- Mikä on tärkeintä?
- Mitä toivotaan enemmän? Mitä pitäisi lisätä tai parantaa?
- Mikä puuttuu?
- Mitä ilman Rasti ei olisi Rasti?
- Mihin suuntaan toimintaa pitäisi kehittää?