

Heikki Huttunen & Sonja Turunen

TILASTA TUKEA

Rakennettu ympäristö osana kuntoutumista

Opinnäytetyö
Sosionomi (AMK) & Muotoilija (AMK)

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Heikki Huttunen Sonja Turunen	Sosionomi (AMK) Muotoilija (AMK)	Huhtikuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
Tilasta tukea Rakennettu ympäristö osana kuntoutumista		57 sivua 2 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry		
Ohjaajat		
Lehtori Auli Jungner, lehtori Pekka Malinen & yliopettaja Sinikka Ruohonen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa uudenlaista tietoa kuntoutumisen tukemisesta. Tämä toteutettiin tekemällä monialainen tutkimuksellinen opinnäytetyö. Työssä tutkitaan, miten matalan kynnyksen avoimen päivätoiminnan tiloilla voidaan edistää päihde- ja mielenterveyskuntoutusta. Tutkimusta käsitellään tapaustutkimuksena, jonka kohteena on Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen Mielipaikka Villa Kaunismäen rakennus Kotkassa.</p> <p>Tutkimus on tehty laadullisia menetelmiä käyttäen. Aineistoa kerättiin havainnoivalla tutkimuksella ja ryhmähaastattelulla syksyn 2017 aikana. Havainnoivaan tutkimukseen käytettiin kohdistettua havainnointia, jossa tutkittavat kohteet määriteltiin ennen tutkimuksen aloittamista. Tämä tehtiin osallistuvana havainnointina ilman tutkijoiden aktiivista vaikuttamista. Ryhmähaastattelussa hyödynnettiin Mielipaikan yhteisöllisyyttä ja apuna käytettiin teema-haastattelun runkoa. Haastattelusta onnistuttiin luomaan ryhmäkeskustelun kaltainen tilanne tutkijoiden huolehtiessa, että jokainen pääsi vuorollaan vastaamaan kysymyksiin. Tutkimusmenetelmillä selvitettiin tilan käyttötarkoitusta, käyttökokemuksia ja tilan herättämiä tunteita. Tutkimuksesta voidaan päätellä, että matalan kynnyksen päivätoiminnan tiloilla voidaan edistää ohjautuvuutta ja sosiaalista kanssakäymistä ja näillä on suuri merkitys kuntoutumisessa.</p> <p>Johtopäätöksinä voidaan todeta tilalla voivan olla kuntoutumista edistäviä ominaisuuksia, mutta ne ovat usein välillisiä. Tärkeimmiksi piirteiksi rajautuivat tilojen ohjaavuus, turvallisuus, seurahakuisuus ja viihtyisyys. Tämä tarkoittaa, että tila voi tarjota mielelle virikkeitä mutta tärkeämpää on, että se toimii tehtävissään ja edistää yhteisön muodostumista ja pysymistä. Kunnat, yritykset ja järjestöt voivat hyödyntää opinnäytetyötä matalan kynnyksen palveluiden suunnittelussa, järjestämisessä ja kehittämisessä.</p>		
Asiasanat		
kuntoutus, sosiaalinen ympäristö, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, hyvinvointi, tilasuunnittelu, toimintaympäristö		

Author (authors)	Degree	Time
Heikki Huttunen	Bachelor of Social Services	April 2018
Sonja Turunen	Bachelor of Culture and Arts	
Thesis title		
Supporting environment Built environment complementing rehabilitation		57 pages 2 pages of appendices
Commissioned by		
Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry		
Supervisors		
Auli Jungner, Senior Lecturer, Pekka Malinen, Senior Lecturer & Sinikka Ruohonen, Principal Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of the thesis was to produce new research on rehabilitation. The objective of the thesis was to research how the premises of a low threshold meeting place can enhance rehabilitation on people with mental health and intoxicant abuse issues. The thesis is a case study that observes a low threshold meeting place called Mielipaikka managed by Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry (Kakspy ry). Mielipaikka operates in a former residential building by the name of Villa Kaunismäki in Kotka.</p>		
<p>The thesis was made by using qualitative research methods. The data was collected by observing the premises of Villa Kaunismäki and by doing a semi-structured group interview in Mielipaikka during the fall of 2017. These qualitative research methods were used to examine the user experience and functionality of the building. The study also examines what sort of emotions Villa Kaunismäki raises in the people that visit the building. The thesis concludes that the premises of a low threshold meeting place can enhance its client's rehabilitation by directing activities and promoting social intercourse.</p>		
<p>The main result of the research was that it is possible for premises to have properties that enhance rehabilitation but these properties are often indirect. The most significant properties of a rehabilitating space are that they guide activities, promote safety and provide a social and pleasant environment. This means that the premises should offer enjoyable stimuli but more importantly it needs to function well and ensure the forming and the existence of the community. Municipalities, businesses and associations can utilize the thesis in improving or creating low threshold services.</p>		
Keywords		
rehabilitation, social environment, low threshold meeting place, well-being, interior design, operational environment		

Alkusanat

Opinnäytetyön yhteistyö käynnistyi vuoden 2017 keväällä, kun päätimme tehdä yhteisen opinnäytetyön. Olimme aikaisemmin kuulleet, että opinnäytetyön voi tehdä pari- tai ryhmätyönä, joten lähdimme ennakkoluulottomasti yhdistämään voimamme. Halusimme hyödyntää yhteistyötaitojamme, jotta opinnäytetyö pääsisi uudenväliselle tasolle eri alojen yhdistämisen kautta. Pohdimme kauan yhteisiä kiinnostuksen kohteita, kunnes päädyimme nykyiseen aiheeseen. Teemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa uudenlaista yhteistyötä, joka on vaatinut paljon käytäntöjen ja aikataulujen yhteen sovittamista. Koemme olevamme erityisessä asemassa päästessämme tekemään eri aloja yhdistävän opinnäytetyön.

Haluamme kiittää kaikkia, jotka ovat tukeneet työn moninaisissa vaiheissa. Kiitos: Auli Jungner, Pekka Malinen, Leena Muotio, Kirsi Rouhiainen, Sinikka Ruohonen, Marja-Liisa Siren-Huhtinen, Mielipaikan väki & Rakennustietosäätiö.

Rakennustietosäätiö on tukenut opinnäytetyön tekoa Rakennustietosäätiö RTS:n vuoden 2017 stipendillä.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	8
1.1	Viitekehys	9
1.2	Tutkimuskysymykset.....	10
2	KAKSPY RY	11
2.1	Mielipaikka.....	11
2.2	Toipumisorientaatio	13
3	KUNTOUTUS	14
3.1	Mielenterveys- ja päihdekuntoutus	15
3.2	Matalan kynnyksen palvelut.....	17
4	YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA	18
4.1	Rakennettu ympäristö osana hyvinvointia	19
4.2	Seurahakuiset ja seurapakoiset tilat	21
4.3	Luonto osana hyvinvointia	22
5	HYVINVOINTIA TUKEVA SISUSTUSSUUNNITTELU	23
5.1	Restoratiivisuus	23
5.2	Moniaistisuus.....	24
6	TAPAUSTUTKIMUS VILLA KAUNISMÄESSÄ	26
6.1	Mielipaikan tilan havainnointi	27
6.1.1	Tilan havainnoinnin toteutus	27
6.1.2	Havaintojen tulokset ja analysointi.....	28
6.1.3	Havainnoinnin johtopäätökset.....	34
6.2	Ryhmähaastattelu.....	37
6.2.1	Haastattelun toteutus	38
6.2.2	Haastattelun tulokset ja analysointi.....	39
6.2.3	Ryhmähaastattelun johtopäätökset.....	42
6.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	46
7	YHTEENVETO TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSISTÄ.....	48

8	POHDINTA.....	51
	LÄHTEET.....	54
	KUVALUETTELO	57

LIITTEET

Liite 1. Havainnoivan tutkimuksen runko

Liite 2. Teemahaastattelun runko

Keskeiset käsitteet

Asiakaslähtöisyys

Asiakaslähtöisyyden määritelmä on, että toiminnan lähtökohtana on asiakkaan palvelutarve. Asiakkaan yksilölliset tarpeet ja toiveet huomioidaan häntä koskevia päätöksiä tehtäessä. (Lehmuskoski & Kuusisto-Niemi 2012, 21.)

Kuntoutus

Kuntoutuksen tavoitteena on parantaa ihmisen toiminta- ja työkykyä. Kuntoutuksella pyritään täydentämään ja tehostamaan lääketieteellisen hoidon sekä muiden työ- ja toimintakykyä tukevien palveluiden vaikutusta. (Paatero ym. 2008, 31.)

Moniaistisuus

Moniaistisuus on ihmisen aistien välistä vuorovaikutuksen ymmärtämistä. Moniaistisuudessa huomioidaan näkö-, kuulo-, tunto-, haju-, maku- ja tasapainoaistit, jotka luovat aistijärjestelmiä. (Jokiniemi 2007, 15, 17.)

Päivätoiminta

Päivätoiminnan tavoitteena on asiakkaan aktiivisuuden, omatoimisuuden ja elämänlaadun ylläpitäminen. Useimmiten päivätoiminta sisältää mahdollisuuksia laittaa ruokaa, pelata, harrastaa liikuntaa ja olla osana yhteisöä. (Suomen Mielenterveysseura s.a.)

Restoratiivisuus

Biophilia eli ihmisen tarve luontoyhteyteen on restoratiivisen suunnittelun lähtökohta. Biophilisellä ajattelulla luodaan toipumista edistäviä ympäristöjä ja eheyttäviä tiloja. Restoratiiviseen suunnitteluun kuuluu ajatus olla yhteydessä luontoon ja toimia samalla ympäristöystävällisesti. (Nousiainen ym. 2014, 16–17.)

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on kahden Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa eri aloja opiskelevan opiskelijan yhteistyön tulos. Heikki Huttunen opiskelee sosionomiksi ja Sonja Turunen opiskelee sisustus- ja kalustesuunnittelua. Yhteistyö lähti liikkeelle halusta tehdä yhdessä monialainen opinnäytetyö, jolla saataisiin uudenlaista näkemystä molemmille aloille. Huomasimme, että koulustemme yhdistämisellä voidaan tutkia mahdollisuuksia tukea kuntoutumista mielekkään toimintaympäristösuunnittelun avulla.

Aihealueeksi valikoitui matalan kynnyksen avoimen päivätoiminnan palvelut, sillä olemme kiinnostuneita palveluiden haluttavuuden lisäämisestä. Valitsimme tutkimuksen kohteeksi matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalveluita tarjoavan yksikön, koska tällaisilla yhteisöillä on suuri merkitys päihde- ja mielenterveysongelmien varhaisessa hoitamisessa sekä näiden jälkihoidossa. Huomioimalla rakennettu ympäristö kokonaisvaltaisesti kuntoutujan näkökulmasta voidaan asiakkaille tarjota kuntoutumista paremmin edistävä tila. Opinnäytetyön tavoitteena on helpottaa palveluntarjoajia luomaan asiakkailleen tarkoituksenmukaisia tiloja.

Psykologi Kirsi Salosen (2005, 47) mukaan ihmisen eriytyessä luonnosta hänen fyysinen ja psyykinen hyvinvointinsa saattaa häiriintyä. Alkuperäisen luontosuhteen heikentyessä biologisten tarpeidemme ymmärtäminen heikentyy, ja levon ja ruuan saanti voi häiriintyä. Tämä johtaa lopulta itsetuntemuksen heikkenemiseen ja omien tavoitteiden unohtamiseen. Opinnäytetyöllä haetaan ratkaisuja, miten tilalla voidaan edistää ihmisen juurtumista nykyhetkeen ja auttaa häntä löytämään itsensä. Tutkimuksessa paneudutaan siihen, miten yritykset ja yhdistykset edistävät asiakkaiden kuntoutumista huomioimalla asiakkaiden tarpeet tilaratkaisuissa. Selvitimme, miten kuntoutumisympäristöllä voidaan vaikuttaa kuntoutumiseen.

Opinnäytetyön tilaaja on Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. Yhdistyksestä käytetään lyhennettä Kakspy ry. Opinnäytetyössä tutkittavasta rakennuksesta käytetään nimityksiä ”Villa Kaunismäki” ja ”Mielipaikka”. Mielipaikka on päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattu avointa päivätoimin-

taa tarjoava matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka toimii Villa Kaunismäen rakennuksessa Kotkan Karhulassa. Kakspy ry voi hyödyntää tutkimusta Mielipaikan avoimen päivätoiminnan kehittämiseen. Yhdistys voi myös käyttää tutkimusta uusien tilojen suunnitteluun, mikäli Kakspy ry:n matalan kynnyksen avoin päivätoiminta laajenee muihin kaupunkeihin tai toimipisteisiin.

Opinnäytetyö alkaa esittelemällä teoreettisen viitekehysten ja tutkimuskysymykset. Työn taustalle on koottu tietoa opinnäytetyön kohteesta ja tilaajasta sekä päihde- ja mielenterveyskuntoutuksesta ja ympäristön vaikutuksesta hyvinvointiin. Teoriaosuuden jälkeen esitellään opinnäytetyön tutkimusosuus. Tutkimuksellisen opinnäytetyön aineistoa kerättiin Kakspy:n Mielipaikasta. Villa Kaunismäen kolmen eri havainnointikerran lisäksi opinnäytetyössä hyödynnetään Mielipaikan yhteisöä keräämällä ajatuksia tilan käyttökokemuksesta ryhmähaastattelun keinoin. Tutkimusosiossa tarkastellaan myös tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopuksi esitetään yhteenveto tutkimustuloksista, jota seuraa tutkijoiden pohdinta opinnäytetyöstä.

Valitsemaamme aihetta on tutkittu ympäristöpsykologiassa ja ratkaisuja ihmisen hyvinvoinnin parantamiseen tutkii ekopsykologia. Ympäristöpsykologiassa puhutaan paljon kaupunkiympäristöistä ja niiden suunnittelusta, mutta havaintojemme perusteella pystytään ympäristöpsykologian tutkimuksia hyödyntämään myös pienemmässä mittakaavassa. (ks. Horelli 1981; Salonen 2005.)

Aihetta on tutkittu runsaasti sairaala- ja laitospäristöissä, mutta matalan kynnyksen palveluissa sitä ei ole Suomessa tutkittu. Sairaalaympäristöjen viihtyvyyttä tutkineet Partanen ja Pynnönen (2002, 44–51) Mikkelin ammattikorkeakoulusta osoittavat tutkimuksessaan, kuinka esteettisesti miellyttävä ympäristö vaikuttaa positiivisesti terveyteen kohonneen mielialan kautta. Sitä vastoin laitospäinen, epäesteettinen ja ristiriitainen ympäristö vaikuttaa negatiivisesti potilaan mielialaan laitospäristössä.

1.1 Viitekehys

Työssä käytettävä viitekehys (kuva 1) muodostuu sosiaalialan ja sisustusarkkitehtuurin yhteensovittamisesta. Viitekehyksessä on neljä pääsanaa ja neljä

niiden väliin muodostuvaa käsitettä. Kuntoutuminen, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, rakennettu ympäristö ja asiakaslähtöisyys tulevat aiheen rajauksesta. Toipumisorientaatio, ympäristöpsykologia, toimintaympäristö ja toiminnallisuuden edistäminen kertovat, mistä näkökulmista aiheita tarkastellaan.



Kuva 1. Viitekehys – Tilasta tukea

Opinnäytetyössä kuntoutuminen nähdään asiakaslähtöisenä prosessina, joka tapahtuu matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa avoimen päivätoiminnan ohella. Matalan kynnyksen kohtaamispaikka on myös osa rakennettua ympäristöä, jonka ominaisuuksia tarkastellaan asiakkaiden tarpeiden kautta. Rakennetun ympäristön positiivisia vaikutuksia tarkastellaan moniaistisen ja restoratiivisen suunnittelun avulla.

1.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat: ”Mitkä ominaisuudet tekevät Kakspy:n Mielipaikan tilasta, Villa Kaunismäestä, kuntoutumista edistävän?” ja ”Mitä ominaisuuksia kuntoutumista edistävässä tilassa on?”

Ensimmäinen kysymys kertoo tutkimuksen kohteen ja tarkoituksen. Kysymyksenasettelu viittaa tapaustutkimukseen, jossa aineistoa kerätään tarkoituksen mukaisesti vain Villa Kaunismäestä. Toisella kysymyksellä pyritään löytämään

tutkimuksesta sellaista tietoa, jota voidaan hyödyntää muihin tiloihin. Tällaista tietoa ei kootusti ole saatavilla päihde- ja mielenterveyskuntoutumisen näkökulmasta. Opinnäytetyö keskittyy kuntoutumisen edistämiseen Mielipaikan avoimen päivätoiminnan ja sitä hyödyntävien päihde- ja mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Tutkimuksen ulkopuolelle jäävät Mielipaikan muut kuntouttavat toiminnot, kuten toiminnalliset ja hoidolliset ryhmät sekä kuntouttava työtoiminta.

2 KAKSPY RY

Opinnäytetyön tilaaja Kakspy ry, eli Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on kotkalainen voittoa tavoittelematon yhteisö. Yhdistys työskentelee mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden sekä näiden läheisten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kakspy:n toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveyttä ja tukea sekä kehittää mielenterveys-työtä. Yhdistyksen toiminta perustuu yhdessä sovittuihin arvoihin ja toipumisorientaatioajatteluun. Kakspy:lla on eri laajuista toimintaa kunta- ja maakuntatasoilla. Lisäksi yhdistys vaikuttaa kansallisissa ja kansainvälisissä verkostoissa (Kakspy ry. s.a.b.)

2.1 Mielipaikka

Kakspy:n Mielipaikan tarjoaa ihmisille avointa matalan kynnyksen päivätoimintaa. Lisäksi Mielipaikassa on mielenterveyskuntoutujille suunnattuja hoidollisia ja toiminnallisia ryhmiä. Niiden sisältö määrittyy asiakkaiden tarpeiden ja sairauden mukaan, sillä ryhmiin ohjaututaan lähetteellä. Hoidollisten ryhmien tavoitteena on edistää ryhmäläisten terveyttä ja elämänhallintaa sekä auttaa heitä tunnistamaan ja hallitsemaan sairautensa oireita. Toiminnalliset ryhmät pyrkivät lisäämään ryhmäläisten aktiivisuutta ja elämänsisältöä muun muassa ruoanlaiton, askartelun ja liikunnan kautta. (Kakspy ry s.a.a.) Mielipaikassa järjestään myös kuntouttavaa työtoimintaa ja työkokeilujaksoja työllisyyspalveluiden asiakkaille. Mielipaikan palvelutuotannossa toteutetaan yksikölle tärkeitä arvoja, kuten asiakaslähtöisyyttä, luottamuksellisuutta ja turvallisuutta.

Avointa päivätoimintaa tarjoava Mielipaikka toimii mielenterveys- ja päihdekuntoutujille kohtaamispaikkana, jossa he pääsevät vuorovaikuttamaan ja ver-

kostoitumaan turvallisessa ympäristössä. Mielipaikan toiminnassa yhteisöllisyys ja vertaistuki korostuvat asiakkaiden välisessä vuorovaikutuksessa. Yksikön asioista ja toiminnasta keskustellaan ja tehdään päätöksiä joka viikossa yhteisökokouksessa. Toiminnalla pyritään asiakaslähtöiseen päätöksentekoon, jossa yhteisön jäsenet pääsevät toteuttamaan itselleen mielekästä toimintaa.

Yksikön toiminta-ajatukseen liittyy olennaisesti asiakkaiden toiminnallisuus. Arkiset askareet, kuten roskien vieminen ja kahvin keittäminen ovat koko yhteisön vastuulla. Mielipaikan yhteisön ylläpitämisestä kahviosta asiakkaat voivat ostaa välipalaa. Sen tuotoilla kustannetaan kahvion ylläpitämistä ja rahoitetaan Mielipaikan yhteisiä tapahtumia ja juhlia. Mielipaikassa järjestetään kalenterivuoden aikana lukuisia ajankohtaisia tapahtumia, joiden teema määrittyy vuodenajan mukaan. Vaihtuvat vuodenajat tuovat mukanaan erilaisia juhlia ja yhteisön kesken suoritettavia talkootöitä, kuten kesäpihan luomisen ja syksyllä lehtien haravoimisen.

Kakspy ja Mielipaikka hyödyntävät kuntoutumisen työkaluna Green Care -ajattelua. Luonnon tavoitteellinen hyödyntäminen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tai edistämiseksi on Green Care -toiminnan mukaista. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset perustuvat luonnon elvyttävyyteen, yhteisöllisyyteen ja toiminnallisuuteen. Menetelmää voidaan soveltaa lukuisissa eri ympäristöissä, kuten metsissä, puutarhoissa tai sisätiloissa. (Soini & Vehmasto 2014, 12–13.)

Vuodenaikojen muutokset muokkaavat Mielipaikan ympäristöä. Talven lumien sulettua, ryhdytään yhteisön kesken muokkaamaan Villa Kaunismaen pihapiiriä. Ihmiset pääsevät nauttimaan kesäisestä puutarhasta ja he näkevät kesän aikana, kuinka yhdessä tehty työ tuottaa tuloksia. Koristekasvien lisäksi Mielipaikan pihapiiriin istutetaan ruokakasveja, joiden kasvu ja tuottavuus ovat silminnähävissä. Sopivana aikana suoritetaan myös sadonkorjuu, jolloin alkukesästä istutettujen ruokakasvien tuottama sato kerätään hyödyntämistä varten. Tällaisella rakennettuun ympäristöön vaikuttamisella voidaan vahvistaa merkityksellisyyden kokemista: *Minun toiminnallani on positiivinen vaikutus!*

2.2 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio on Australiassa ja Britanniassa alkunsa saanut mielenterveyden hoidon suuntaus. Suomalaisessa mielenterveystyössä toipumisorientaatio on ollut esillä vasta muutaman vuoden ajan. Sen on kuvattu olevan toiminnan ja ajattelun uudenlainen viitekehys mielenterveystyössä. Toipumisorientaatioissa keskeisenä on painottaa potilaiden omia voimavaroja, osallisuutta elinympäristössä, toiveikkuuden vaalimista ja elämän merkityksellisyyden kokemista. (Honkala 2017.)

Toipumisorientaatioajattelussa potilas toimii tärkeänä osallisena hoitonsa suunnittelussa ja hoitosuhteen tulisi muistuttaa enemmän työsuhdetta. Tämä toteutetaan siten, että potilasta kuullaan ja hänen mielipiteitään huomioidaan. Tällöin potilaan asema suhteessa henkilökuntaan nähdään uudella tavalla. Hoitava taho ei toipumisorientaatioajattelussa käytä potilaaseen ammatillista asiantuntijavaltaa, vaan toiminnassa huomioidaan potilaan toiveet ja tarpeet entistä yksilökohtaisemmin. Holhottuna olijan rooli nähdään passivoivana ja ulkopuolistavana kokemuksena, joka voi johtaa merkityksettömyyden tunteisiin. Toipumisorientaatioajattelussa pyritään välttämään potilaan holhoamista, sillä potilaasta itsestään lähtöisin olevalla toipumismotivaatiolla päästään tehokkaampaan kuntoutumiseen. Potilasta autetaan uskomaan omiin voimavaroihinsa ja löytämään itselleen mieluisia asioita, jotka tukevat kuntoutumista. Hoitosuhteessa painopiste on asiakkaan mentoroinnissa käskyttämisen sijaan. (Honkala 2017.)

Tämä lähestymistapa asettaa toipumiselle erilaisen määritelmän. Toipumisella ei tarkoiteta kliinistä paranemista, vaan hoidon kautta oireiden lieventymistä tai häviämistä. Potilaalle pyritään saamaan tunne siitä, että elämä voi olla mielekästä ja merkityksellistä sairaudesta huolimatta. Kuntoutujan tiedollisia resursseja pyritään lisäämään, jotta tämä ymmärtää hoidon tärkeyden sekä sairauden oireita ja tätä kautta sitoutuu prosessiin aktiivisena toimijana. Kuntoutumisprosessia ei kuitenkaan pyritä ohjaamaan lääkehoidoista tai potilaalle tärkeistä hoitomuodoista pois päin. (Honkala 2017.)

Toipumisorientaation käytännön toteutuminen ilmeni, kun Kakspy:n Mielipaikan yhteisö on joutunut kamppailemaan toiminnan säilyttämiseksi. Mielipaikan

avoimen päivätoiminnan jatkuvuus oli epävarmaa vuoden 2016 loppupuoliskolla, kun Kotkan kaupunki oli kilpailuttamassa rakennuksessa järjestettävät hoidolliset ja toiminnalliset ryhmät. Ryhmien menettäminen olisi vaarantanut myös avoimen päivätoiminnan jatkuvuuden. Tämä sai Mielipaikan yhteisön työskentelemään aktiivisesti toiminnan säilyttämiseksi.

Lakkauttamisen ehkäisemiseksi Mielipaikan asiakkaat keräsivät adressiin nimiä, kirjoittivat yleisönosastokirjoituksia paikallislehteen ja järjestivät mielenosoituksen. Asiakkaiden aktiivisuuden kautta kuntalaiset ja Kotkan kaupunginvaltuusto saivat tietoa yksikön toiminnasta. Yhteisön aktiivinen vaikuttaminen johti tulevan vuoden rahoituksen turvaamiseen kaupunginvaltuuston periaatepäätöksen kautta, turvaten samalla avoimen päivätoiminnan säilymisen Villa Kaunismäessä. Tämä on mielestämme malliesimerkki siitä, kuinka toipumisorientaatio voi toteutua kuntoutusympäristössä. Toiminnan jatkuminen yhteisön vaikuttamisen kautta sai meidät tutkijoina kiinnostumaan siitä, miksi Mielipaikan olemassaolo nykytilassaan on asiakkaille merkityksellistä.

3 KUNTOUTUS

Kuntoutuksen tavoitteena on parantaa ihmisen toiminta- ja työkykyä. Sillä voidaan myös pyrkiä näiden ominaisuuksien ylläpitämiseen ja itsenäisen toiminnan tukemiseen. Kuntouksella pyritään täydentämään ja tehostamaan jo varhaisessa vaiheessa lääketieteellisen hoidon sekä muiden työ- ja toimintakykyä tukevien palveluiden vaikutusta. Kuntoutusjärjestelmän periaatteena on, että kuntoutusta järjestetään osana yleisiä palveluita ja sosiaalivakuutusjärjestelmää. Kuntoutuksen järjestämisen vastuu on jaettu eri toimijoiden kesken. Sosiaali- ja terveydenhuolto, työhallinto ja opetustoimi järjestävät palvelu- ja koulutustehtäviin liittyvää kuntoutusta. Kansaneläkelaitos, työeläkelaitos sekä vakuutuslaitokset vastaavat sosiaalivakuutukseen perustuvasta kuntoutuksesta. (Paatero ym. 2008, 31.)

Suomessa mielenterveys- ja päihdehuoltopalveluiden järjestäminen on kuntien vastuulla. Kuntoutus kuuluu merkittävänä osana näihin tehtäviin. Kuntien tehtäviä määrittäviä lakeja ovat Terveystoimintalaki 2010/1326, Päihdehuoltolaki 41/1986 sekä Mielenterveyslaki 1116/1990. Laeissa säädetään päihde- ja

mielenterveyspalveluiden järjestämisestä ja niiden laajuudesta. Edellä mainittujen lakien mukaan kuntien on järjestettävä terveydenhuolto-, päihdehuolto- ja mielenterveyspalvelut sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisiksi kuin kunnan, kuntayhtymän tai sairaanhoitopiirin asukkaiden arvioitu palvelutarve edellyttää. Mielenterveyslaissa (4 §) säädetään, että mielenterveyspalveluita tulisi järjestää ensisijaisesti avopalveluina. Palveluiden järjestämisessä tulisi myös lain mukaan pyrkiä siihen, että oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsestä suoriutumista tuettaisiin.

3.1 Mielenterveys- ja päihdekuntoutus

Monesti mielenterveys- ja päihdeongelmat ilmenevät yksilöllä samanaikaisesti. Niiden oireiden erottelu on haastavaa, sillä esimerkiksi alkoholin liika- käyttö jo itsessään aiheuttaa unettomuutta, masennusta ja ahdistuneisuutta. Ongelmakäyttäjä pyrkii usein psykiatrisen sairauden oireiden lievittämiseen päihteitä käyttämällä. Vaikean päihdehäiriön taustalla voi olla vakava masennus tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Raittius tai päihteidenkäytön vähentäminen on hoidon ensisijainen tavoite, jos mielenterveysongelma muodostuu päihteiden ongelmakäytöstä. Häiriöt voivat kuitenkin muodostua täysin toisistaan riippumatta. (Huttunen 2017.)

Mielenterveystyö määritellään yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden myönteisen kehityksen edistämisenä. Se myös sisältää mielenterveys-sairauksien sekä muunlaisten mielenterveyshäiriöiden ennalta- ehkäisemistä, lievittämistä ja parantamista. Mielenterveystyöhön kuuluu lisäksi väestön elinolosuhteiden kehittäminen niin, että ne edistävät mielenterveys- työtä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä sekä ehkäisevät mielen- terveyshäiriöiden kehittymistä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 13.)

Järjestöt, yhdistykset, säätiöt ja yksityissektori tarjoavat kattavasti mielenterveyspalveluja. Palvelu-, hoito- tai tukikodit sekä palveluasunnot ja asuntolat ovat valvottuja ja ohjattuja asumismuotoja kodin tai laitoksen ulkopuolella asuville ihmisille. Päivätoimintakeskuksen toiminnan tavoitteena on tukea ja edistää mielenterveyskuntoutujien omatoimisuutta, aktiivisuutta ja sosiaalista kyvykkyyttä. Keskuksilla harjoitellaan arjen taitoja, kuten ruoanlaittoa ja hygieniasta huolehtimista. (Hietaharju & Nuutila 2016, 21.)

Päihderiippuvaisen kuntoutukseen osallistuvat useat eri toimijat sosiaali- ja terveystieteiden palvelujärjestelmässä. Päihdekuntoutusta järjestetään avo- ja laitososuhteissa. Avohoidon kuntoutusta järjestetään A-klinikalla, nuorisopsykiatrian poliklinikalla, nuorisoasemalla ja mielenterveystoimistossa. Kolmas sektori toteuttaa päihdekuntoutusta esimerkiksi vertaistukiryhmien avulla. Vertaistukiryhmissä henkilöt pyrkivät raittiuteen jakamalla kokemuksiaan ja tuemalla toisiaan. Myös päihde- ja mielenterveysongelmia kohdanneiden omaisille järjestetään samanhenkisiä ryhmiä jaksamisen tukemiseksi. (Kari ym. 2013, 174–175.)

Päihdekuntoutuksessa on huolehdittava siitä, että asiakasta ei pakoteta kuntoutusohjelmiin. Ilman aitoa motivaatiota ei kuntoutumisohjelmaan sitoutuminen onnistu. Katkaisu- ja vieroitushoitojen ohella toteutettu kognitiivinen terapia tähtääkin asiakkaan kuntoutusmotivaation vahvistamiseen. Vieroitus- ja katkaisuhoidon jälkeen alkavaa päihteettömän elämän opiskelua tuetaan yksilö- ja ryhmäterapien avulla. Päihteettömät päiväkeskukset ovat päihteetöntä elämää tukevia yksiköitä. Psykososiaalinen tuki on riippuvuuden hoidon ja kuntoutuksen perusta, jota voidaan lääkehoidolla tehostaa. (Holopainen 2008, 219–220.) Mielipaikassa asiakkaiden päihteettömyyttä pyritään edistämään tarjoamalla asiakkaille päihteetön päivätoiminnan tila. Yksikön avoimeen päivätoimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja sen ohjelma rakentuu asiakkaiden toiveiden ympärille, jolloin tuetaan asiakaslähtöistä kuntoutumista. Mielipaikkaan ei saa tulla päihtyneenä, eikä päihteiden käytöstä keskustella ihanoinvasti.

Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä voidaan hyödyntää päihde- ja mielenterveysongelmia kohdanneiden kuntoutuksessa. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on tukea vaikeasti syrjäytyneen henkilön paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen ja toimintaan. Sillä pyritään vahvistamaan henkilön kykyä selvitä arjen toiminnoista, vuorovaikutuksesta ja oman toimintaympäristönsä rooleista. Sosiaaliseen kuntoutukseen yhdistetään tarvittaessa päihde- ja mielenterveyshoitoa sekä muita tarpeellisia kuntoutuksen muotoja ja tukitoimia. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita voivat olla muun muassa päihteettömän elämän opetteleminen, arjessa tarvittavien taitojen hallitseminen, koulutukseen tai työhön liittyvien toimintojen harjoittelu ja ryhmässä toimimisen tukeminen.

Välineitä tavoitteiden saavuttamiseen ovat esimerkiksi yksilöllinen psykososiaalinen tuki, työtoiminta ja vertaistuki. (Sosiaali- ja terveysministeriö s.a.)

3.2 Matalan kynnyksen palvelut

Järjestöt ovat maassamme keskeisiä matalan kynnyksen palveluiden tarjoajia. Matalan kynnyksen palvelut nähdään usein palvelujärjestelmän erillisenä osana, josta kolmannen sektorin järjestötoimijat pääasiassa vastaavat. Kolmannen sektorin asema nousi yhteiskunnassa 1990-luvun laman seurauksena ja samalla maahan vakiintuivat matalan kynnyksen palvelut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

Matalan kynnyksen palveluihin hakeutumisen kynnys pyritään pitämään mahdollisimman alhaalla. Esteinä muihin palveluihin hakeutumiselle voivat olla muun muassa niiden maksu, hoitoon pääsyn vaikeus, valvonta tai leimautumisen pelko. Näitä esteitä pyritään välttämään matalan kynnyksen palveluissa. Etenkin huono-osaisille ja moniongelmaisille on tutkimusten mukaan muodostunut korkeampi kynnys hakeutua julkisiin palveluihin. Matalan kynnyksen palveluita pyritään suuntaamaan niille apua kaipaaville henkilöille, joilla on suuria vaikeuksia hakeutua palveluihin. Matalan kynnyksen palveluiden kautta apua tarvitseva henkilö voidaan myös ohjata intensiivisemmän avun tai hoidon piiriin. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1, 3.)

Matalan kynnyksen palveluille on ominaista maksuton omaehtoinen asiointi ilman lähetettä tai ajanvarausta. Palvelut rakentuvat asiakkaiden tarpeiden ympärille ja asiakkailla on mahdollisuus vaikuttaa matalan kynnyksen palveluihin. Asiakkaat voivat puhua omasta elämäntilanteestaan tai ongelmistaan ilman leimautumisen pelkoa. Heillä on mahdollisuus osallistua toimintaan anonyymisti. Myös toimitilojen sijainnin ja aukioloaikojen tulee valikoitua asiakkaiden tarpeiden mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.) Matalan kynnyksen palveluiden käsite on suhteellinen, joten sitä ei voida määritellä pelkään absoluuttisilla kriteereillä (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.)

Matalan kynnyksen palvelut voivat toimintatavoillaan edistää sosiaalista osallisuutta. Palveluja määrittävät toiminnan sisältö ja asiakaskunta. Toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus luoda uusia sosiaalisia verkostoja, jotka osaltaan

lisäävät sosiaalista osallisuutta. Kuuluvuuden ja osallisuuden tunteiden lisääntyminen yhteisöön kuulumisen kautta kasvattaa yksilön sosiaalista pääomaa. Palveluihin pääsyn nähdään olevan merkittävä osa sosiaalista osallisuutta ja näin ollen matalan kynnyksen palveluilla voidaan edistää sosiaalista hyvinvointia. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1, 3.)

Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita sekä niistä syntyvää luottamusta ja vuorovaikutusta. Sillä uskotaan olevan yhteys ihmisen terveyteen. Sosiaalisesti aktiiviset yksilöt, jotka luottavat toisiin ihmisiin kokevat olevansa terveempiä kuin ne, joilla sosiaalinen osallisuus ja luottamus ovat vähäistä. Tämä yhteys on havaittavissa huolimatta siitä, onko tarkasteltava henkilö terve tai kroonisesti sairas. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Päivätoiminta sekä niin kutsutut kohtaamispaikat ovat olennainen osa matalan kynnyksen palveluita. Niiden toiminnan tavoitteena on asiakkaiden voimaantuttaminen, aktivointi ja osallistaminen. Asiakkaiden keskinäinen verkostoituminen korostaa toiminnan sosiaalista aspektia. Asiakkaan osallistuminen päivätoimintaan ehkäisee osaltaan tämän syrjäytymisriskiä. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.) Yhteisyyttä edistetään luomalla ympäristöjä, jotka mahdollistavat vaivattoman kuulumisen johonkin yhteisöön. Tällä tuetaan yksilön itseluottamusta ja luodaan hänelle enemmän vaikutusmahdollisuuksia oman hyvinvointinsa suhteen. (Tapaninen ym. 2002, 20.)

4 YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA

Ympäristöpsykologia on tutkimusala, joka keskittyy ihmisen käyttäytymisen ja fyysisen ympäristön väliseen vuorovaikutukseen (Horelli 1981, 25). Ympäristöpsykologiassa ihmiset nähdään aktiivisina ympäristönsä ja elämänsä ”haltuunottajina”. Ihmisen ympäristösuhde kuvataan toiminnan ja kokemuksen muodostamana vuorovaikutuksena. Voimme säädellä ympäristösuhdettamme niin sanotun psyykkisen työn menetelmin, jolla tarkoitetaan henkilökohtaista minuutta koskevien ajatusten, tunteiden ja sisäisten mielikuvien muokkaamista. Käytännön esimerkkejä säätelystä ovat muun muassa huoneen personalisointi eli muokkaus omannäköiseksi, tilan ja etäisyyksien käyttö sosiaalisissa

tilanteissa, sisustaminen, rakentaminen sekä niin kutsuttujen elvyttävien paikkojen etsintä. (Horelli 2007, 8–9.) Ympäristöpsykologia tutkii, miten rakennettu ympäristö vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin (Salonen 2005, 13).

Yksityisen tilan puute esimerkiksi työpaikalla voi johtaa psyykkiseen huonovointisuuteen, jos ihminen ei koe kontrolloivansa tilaa. Personalisoinnilla ihminen voi kontrolloida ja kokea hallitsevansa tilaa. (Horelli 2007, 11.) Se ei kuitenkaan tarkoita vain yksittäisen ihmisen tapaa muokata ympäristöään minäkuvaan sopivaksi. Personalisointia esiintyy myös yhteisöissä ja ryhmissä, sillä se tukee ryhmäidentiteettiä ja yhteisön muodostumista. Tällöin voidaan puhua territoriaalisuudesta. (Horelli 1981, 115.)

Territoriaalisuus viittaa henkilön tai ryhmän hallitsemaan tilaan. Tilaa kontrolloidaan, jotta ympäristö tuntuu turvalliselta ja luotettavalta. Territorion merkitseminen voi tapahtua esimerkiksi takilla, joka jätetään tuolille pöytää varatessa. Territoriaalisuus helpottaa käyttäytymisen ennustamista ja siten auttaa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Ilman territoriaalisuutta ja tilan hallinnan tunnetta ihminen stressaantuu ja voi kokea tilan ahtaaksi. (Horelli 1981, 154–158, 164.) Onkin tärkeää, että yhteisön identiteettiä vahvistetaan tietoisesti tekemällä yhteisiä muutoksia tilaan. Tilan järjestystä voi muuttaa tai sinne voidaan tuoda kasveja ja taidetta. Tarkoitus kuitenkin on, että ryhmän jäsenet ovat affektiivisesti, eli tunnepitoisesti sitoutuneet toimintaan. Mielipaikassa asiakkaille annetaan mahdollisuus muokata toimintaympäristöä heidän mieleisekseen. Heille tarjotaan paikka esitellä itselle merkityksellisiä asioita, kuten omatekoisia taideteoksia, jotka ovat näkyvä osa Mielipaikan tilan sisustusta.

4.1 Rakennettu ympäristö osana hyvinvointia

Ihmisen ympäristö ei koostu ainoastaan tosiasioiden ja objektiivisen aineen maailmasta. Niiden lisäksi ympäristö koostuu koetusta, muistetusta ja kuvitellusta maailmasta. Muistelu ja tulevaisuuden suunnittelu liittyvät osaltaan ympäristön kokemiseen. Hyvä suhde ympäristöön ja sen hallittavuus tukevat yksilön hyvinvointia. Turvallisuus on hyvän ympäristön perusominaisuus, mutta ympäristön tulee silti tarjota haasteita ja vaihtelevuutta ihmisen toiminnalle ja aisteille. Valtaosa ihmisistä kokee luonnonympäristön ja kotinsa mielipaikakseen. Tällaista tietoa voidaan hyödyntää viihtyisän ympäristön luomisessa.

(Tapaninen ym. 2002, 86–87.) Villa Kaunismäki on entinen asuinrakennus, joten sillä on valmiiksi hyvät edellytykset toimia mielekkäänä toimintaympäristönä, koska rakennuksen voi mieltää kodiksi.

Rakennettu ympäristö ei synny eikä säily itsestään. Mikäli ihmiset aktiivisesti välittävät rakennetusta ympäristöstä, se tulee säilymään ja paranemaan ihmisten toiminnan seurauksena. Tavalliset kansalaiset ja eri alojen ammattilaiset kehittävät ympäristön ominaisuuksia. Mielekäs ympäristö helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ja houkuttelee yhteisöllisyyteen. Fyysisen, sosiaalisen ja symbolisen ympäristön tasapaino nähdään hyvän ympäristön ominaisuutena. Kyseiset ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa myönteisesti hyvässä ympäristössä. Fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyvä symbolinen ympäristö koostuu erilaisista kulttuurisista symboleista, kuten kielestä, merkityksistä, tavoista ja säännöistä, jotka ilmenevät myös ympäristössä. Nämä kolme ympäristön osaluuetta muodostavat fyysis-sosiaalisen ympäristön, jota usein kutsutaan elinympäristöksi. Yksilön suhde ympäristöön muuttuu elämänvaiheiden aikana, sillä ihmisen kyky toimia ympäristössään vaihtelee eri ikäkausien välillä. (Tapaninen ym. 2002, 85–86, 89.)

Osa hyvän ympäristön tekijöistä voidaan saavuttaa ainoastaan yhteistyöllä. Esteettömällä ympäristöllä tuetaan tasavertaisesti käyttäjien hyvinvointia ja toimintakykyä. Esteettömyys ja toimiva lähipalveluverkko tukevat ympäristön käyttäjien yhdenvertaisuutta, vähentävät palveluiden tarvetta ja ehkäisevät syrjäytymistä. Tilojen monikäyttöisyys edistää yhteisöllisyyden kehittymistä ja tarjoaa monimuotoisempia käyttömahdollisuuksia. Monikäyttöistä tilaa voidaan käyttää eri aikoina eri tarkoituksiin tai sen osia voidaan käyttää samanaikaisesti useammanlaisia toimintaa varten. (Tapaninen ym. 2002, 42, 86, 113.) Tilalla täytyy olla selkeä käyttötarkoitus, jotta se ei aiheuta ristiriitoja toiminnassa. Esteettömyys on yksi Villa Kaunismäen haasteista, sillä kyseessä on vanha asuinrakennus, jossa on muun muassa jyrkkiä portaita ja kapeita kulkuväyliä.

Tarkastellessa ihmisen käyttäytymistä fyysisessä ympäristössä propabilismimallin avulla, nähdään ympäristön tarjoavan mahdollisuuksia käyttäytymiselle, joista tietyt tavat ovat oletettavampia kuin toiset. Mallin mukaan ympäristö voi

estää tai edistää ihmisten toimintaa, mutta ei synnyttää uudenlaista käyttäytymistä. Fyysinen ympäristö antaa mahdollisuuksia, jotka näyttäytyvät todennäköisemmin tietynlaisissa ympäristöissä. Esimerkiksi laitosympäristöt jossain määrin determinoivat eli määräävät ihmisten käyttäytymistä, koska ne rajoittavat ympäristösuhteen säätelykeinoja. Ihmiset muuntavat käyttäytymistään ympäristön edellyttämien mahdollisuuksien mukaan. (Horelli 1981, 36–37.)

Kestävän kehityksen tavoittelu tukee hyvän ympäristön luomista. Luontoa ja sen hoitamista pidetään hyvinvoinnin ja mielenterveyden edellytyksinä. Rakennetun ympäristön sosiaalinen toimivuus paranee, kun sitä kehitetään kaikkien tilaa käyttävien sekä ympäristön ehdoilla. Hyvä sosiaalinen ympäristö mahdollistaa vaivattoman liittymisen yhteisöön. Se luo edellytykset ihmisten tapaamiselle ja vuorovaikuttamiselle sekä levolle ja vetäytymiselle. (Tapaninen ym. 2002, 41.) Mielipaikan toiminnassa Green Care -ajattelu näkyy luontokokemusten tavoittelussa sekä luonnon kunnioittamisessa. Luonnon materiaalit ja kierrättäminen näkyvät Mielipaikan päivittäisessä toiminnassa.

4.2 Seurahakuiset ja seurapakoiset tilat

William Ittelsonin ja Harold Proshanskyn tutkimusryhmineen selvitti ympäristöjen ja käyttäytymisen suhdetta 1970 ilmestyneessä kokoomateoksessa. Heidän tunnetuimassa tutkimuksessaan tutkittiin psykiatrisen sairaalan potilaiden käyttäytymistä ja huomattiin, että samat toiminnot toistuivat tietyissä paikoissa, vaikka potilaat vaihtuisivat. Tutkijat kokeilivat ympäristöä muokkaamalla muuttaa potilaiden käyttäytymistä ja onnistuivat siinä. Fyysisen ympäristön muutokset lisäsivät osastolla kanssakäymistä ja kohottivat terapeutista ilmapiiriä. Lopulta tutkijat päätyivät siihen, että ympäristön fyysiset ominaisuudet antoivat potilaille vapauden valita yksin- ja yhdessäolon välillä, ja tämä valinnanvapaus lisäsi sosiaalisia kontakteja. (Salonen 2005, 17–18.)

Seurahakuinen (sosiopetal) ja seurapakoinen (sociofugal) ovat tilatyyppejä, jotka saivat nimen kanadalaiselta lääkäri Humphrey Osmondilta. Hän huomasi, että toisissa tiloissa ihminen luonnostaan eristäytyy muista ihmisistä, kun toisissa hän hakeutuu muiden seuraan. Osmondin havaintojen mukaan ihmisten fyysisellä läheisyydellä ei ollut merkitystä sosiaalisiin suhteisiin. (Ho-

relli 1981, 147.) Seurahakuisessa tilassa on elementtejä, jotka edistävät sosiaalista kanssakäymistä ja seurapakoisesta tilasta nämä puuttuvat. Luomalla seurahakuinen tila pystytään lisäämään sosiaalista kanssakäymistä ja siten edistämään kuntoutumista.

Psykologi Robert Sommer tutkimuksissaan havaitsi, että kulmittain istuvat keskustelevat kaksi kertaa niin usein kuin vierekkäin istuvat ja he puolestaan keskustelevat kolme kertaa useammin kuin vastapäätä toisiaan istuvat. Sommer myös havaitsi, että epätarkoituksen mukaisella tilalla voi olla negatiivisia vaikutuksia sosiaalisuuteen, kun tila ei anna selkeää käyttäytymismallia. Neljän muotoisilla neljän hengen pöydillä voidaan Sommerin mukaan lisätä sosiaalista kanssakäymistä. Keskusteluiden määrä ei tutkimuksissa merkittävästi muuttunut, jos pöytä oli pyöreä. Niillä on kuitenkin havaittu olevan tasa-arvoistava vaikutus, jota kutsutaan Steinzor efektiksi. (Horelli 1981, 149–151.) Tiiloissa voidaan saada vuorovaikutusilmapiirissä suuri muutos aikaiseksi pelkästään pöydät ja istuinryhmät vaihtamalla tai uudelleen järjestämällä.

4.3 Luonto osana hyvinvointia

Ihmisen mielialaa tutkinut englantilainen Mappines-projekti keräsi ihmisiltä tietoja heidän onnellisuudestaan ja sijainnistaan. Taloustieteilijä George MacKerron oli Mappinesin päätutkija ja projektin käynnistäjä. Tutkimusdataa kerättiin puhelinsovelluksen avulla, joka pyysi satunnaisesti sovelluksen käyttäjiä raportoimaan heidän mielialansa ja silloisen tekemisensä. Vastaus yhdistettiin paikkatietoon, jossa määriteltiin muun muassa säätiedot. Tutkimuksessa havaittiin sään vaikuttavan ihmisten mielialaan ja sijainnin vaikuttavan onnellisuuteen. Sijainti vaikutti enemmän onnellisuuteen kuin seura tai tekemisen laatu ja luonnolliset ympäristöt tekivät ihmisistä huomattavasti onnellisempia kuin urbaanit. (Williams 2017, 10–11.)

Psykologi Eizabeth Nisbet on kuitenkin tutkimuksissaan havainnut, että ihminen ei aina tiedosta luonnon elvyttävää vaikutusta. Ihmisen tekemästä ennustevirheestä johtuva luonnon välttely tulee väärästä arviosta, jonka mukaan ulkona oleminen mielletään hyödyttömämmäksi ja ikävämmäksi kuin se todellisuudessa olisi. Nisbet arveli ihmisten välttelevän lähiluontoa kroonisen luon-

nosta irtautumisen takia, jolloin luonnon tuottama nautinto aliarvioidaan. (Williams 2017, 12.) Tämä herättää ajattelemaan, voidaanko oikeanlaisella rakennetulla ympäristöllä saada ihminen haluamaan enemmän luontoon. *Voidaanko luonto tuoda ihmisen luo, jos ihminen ei mene luontoon?*

Ekopsykologia on ympäristöpsykologian jälkeen kehittynyt psykologian ala, joka tutkii ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Ekopsykologiassa korostetaan luonnon merkitystä ihmiselle ja ihmisen luontoriippuvuutta. Ekopsykologia mukaan ihmisen hyvinvointia voidaan edistää luontoyhteyden parantamisella, joka tarkoittaa joko luonnossa tai luontoa jäljittelevässä ympäristössä oloa. (Salonen 2005, 13, 22, 93.) Ekopsykologian tunteminen voikin auttaa suunnittelemaan restoratiivisia elinympäristöjä, joita inspiroi luonto.

5 HYVINVOINTIA TUKEVA SISUSTUSSUUNNITTELU

5.1 Restoratiivisuus

Biofilia eli ihmisen tarve luontoyhteyteen on restoratiivisen suunnittelun lähtökohta. Biofilia-käsite syntyi 1973 sosiaalipsykologi Erich Frommin ajatuksesta edistää kasvua rakastamalla elämää ja kaikkea elävää. (Williams 2017, 34.) Biofilia-hypoteesia eli stressinlievitysteoriaa voidaan käyttää toipumista edistävien ympäristöjen ja eheyttävien tilojen suunnittelussa.

Restoratiivinen suunnittelu on luonnon ehdoilla tapahtuvaa ja luontoa mukailevaa rakentamista, jota on tutkittu jo 1980-luvulta lähtien. Se yhdistää biofilian ja kestävän kehityksen tavaksi suunnitella rakennettuja ympäristöjä. Suunnitteluun kuuluu ajatus olla yhteydessä luontoon ja toimia samalla ympäristöystävällisesti. Suunnittelussa hyödynnetään ekologisia materiaaleja ja mielikuvia luonnosta. (Nousiainen ym. 2014, 16–17, 80.)

Ihmisten lisääntyneen sisätiloissa olemisen myötä on havaittu ylipainoisuuden, liikinäköisyyden, D-vitamiinin puutteen, ahdistuneisuuden, masennuksen ja yksinäisyyden lisääntyneen. Luonnossa olemisen laskee tutkimusten mukaan muun muassa verenpainetta ja kortisolitasoja. Tämä tarkoittaa, että ihminen rauhoittuu luonnossa ja ahdistuneisuus sekä stressi lievittyvät. (Williams 2017, 15, 32, 37.)

Mikäli haluaa suunnitella luontoa muistuttavia ympäristöjä, tulee luonnonmateriaalien lisäksi muistaa suunnitella ympäristöä luonnon mutkikkuus muistaen. Salosen (2005, 87) mukaan luontoympäristöt ovat salaperäisiä, monimutkaisia ja luovat tiloja. Salaperäisyys saa mielen tutkimaan ja löytämään uusia, mielenkiintoisia asioita. Mutkittelu, ennalta arvaamattomuus ja päällekkäisyys luovat salaperäisiä tiloja ja avaruuden tunnetta. Luonnon kokemiseen tarvitaan kaikkia aisteja.

Restoratiivisessa suunnittelussa olennaisinta on rakennuksen sijainti sekä ikkunoista avautuvat näkymät ja luonnonvalo. Ikkunattomuudesta johtuvaa luonnonvalon puutetta voidaan korvata dynaamisella valaistuksella. Se toimii älykällä valaistusjärjestelmällä, joka mukailee vuorokausirytmää. Puutteellisia luontonäkymiä korvataan puolestaan luonnonmateriaaleja valitsemalla ja sopivien huonekasvien lisäämisellä. (Nousiainen ym. 2014, 60, 105–106.) Ikkunattomuutta voidaan korvata myös luontokuvilla, sillä tutkimusten mukaan jopa tietokoneen näytöllä nähdyt luontokuvat tuottavat aivoissa positiivisia reaktioita (Williams 2017, 159).

Toimivia kuntoutumiseen suunnattuja tiloja suunniteltaessa sisustusarkkitehtuurin tarkoitus on luoda turvallinen ympäristö, jota ihminen kokee hallitsevansa. Ympäristöstä tulee hyvinvointia tukeva, jos toiminnallisuus, esteettisyys ja kontrastit ovat tasapainossa. (Nousiainen ym. 2014, 13.) Tämä tarkoittaa, että tilan on toimittava siinä tehtävässä tai tehtävissä, johon se on määritelty. Mikäli tilalla on useampi tehtävä, on se toiminnallisuuden kannalta oltava helposti muunneltavissa.

5.2 Moniaistisuus

Luonto on ympäristö, jossa ihmisen aistit saavat tasa-arvoisesti ärsykeitä, sillä ihmisen aistit ovat kehittyneet luonnossa selviytymiseen. Luonto on moniaistinen ympäristö, joka tarjoaa kaikille aisteille virikkeitä. Moniaistisuustutkimuksissa havainnoidaan ja tutkitaan eri aistien välistä vuorovaikutusta. Tutkimuksia voidaan hyödyntää rakennetun ympäristön suunnittelussa, jolloin tilakokemukset olisivat mahdollisimman monipuolisia ja tasapainoisia. Moniaistisuus perustuu siihen, että ihmisen aistit ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa ja

muodostavat aistijärjestelmiä. Näistä selkein on haju- ja makuaistin muodostama yhteys, jossa epämiellyttävä haju saa ruuankin maistumaan pahalta. (Jokiniemi 2007, 14–15.)

Aistit

Tasapainoasti on yksi kuudesta ihmisen aisteista, jotka vaikuttavat tilan kokemiseen. Ihmisen sisäkorvassa sijaitsee tasapainoelin, joka pitää ihmisen pystyssä. Tasapainoastiin vaikuttaa oleellisesti näkö- ja kuuloaistit. (Jokiniemi 2007, 18, 28.) Ihmisen tasapaino voi häiriintyä optisista harhoista esimerkiksi liikkuvasta kuvasta seinällä, jolloin ihminen kokee lattiankin liikkuvan. Kuuloaisti voi myös häiritä tasapainoastin toimintaa. Tilassa voi esimerkiksi kaikua, jolloin ihmisen suunnistaminen vaikeutuu.

Kuuloaisti antaa paljon tietoa tilan koosta ja mitä tilassa tapahtuu. Kuulolla äänen lähde paikannetaan ja katseella äänen lähteen sijainti tarkistetaan. Kuuntelemalla voidaan myös havaita asioita, joita ei nähdä. Näitä havaintoja voi olla selän takana olevat asiat ja viereisen huoneen tapahtumat. (Jokiniemi 2007, 19.) Kuuloaistin huomioiminen rakennetussa ympäristössä on tärkeää stressin, unettomuuden ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisemisessä. Äänien lisääntyminen ja äänenvoimakkuuden nouseminen muodostavat ongelman, jota kutsutaan melusaasteeksi. Melu voi aiheuttaa myös suorituskyvyn alenemista ja oppimishäiriöitä. (Euroopan komissio 2015.) Kuuloaistille paras ympäristö olisi siis meluton, mutta ei äänetön ympäristö.

Näköaistilla hahmotetaan ympäristö ja siinä olevat asiat. Arkkitehtuurissa visuaalisuudelle on annettu suuri merkitys ja näköaistin merkitys tilan kokemisessa on korostunut. Nähtyä havaintoa voidaan tarkentaa koskettamalla. (Jokiniemi 2007, 21–23.) Näkö- ja tuntoaistit eivät kuitenkaan aina täydennä toistensa havaintoja ja syntyvät ristiriitaisia viestejä. Esine voi olla pehmeän näköinen, mutta tunnustelemalla osoittautuukin kovaksi.

Tunnustelemisen lisäksi tuntoaistilla havaitaan tilassa tapahtuvat lämpötilan muutokset ja ilmavirrat. Aikaisempien liikkeestä syntyneiden tuntohavaintojen perusteella aivot säätelevät liikettä. (Jokiniemi 2007, 20.) Tuntoaistilla voidaan esimerkiksi havaita lattiamateriaalin liukkaus ja kävellä varovaisemmin. Epävarmuutta aiheuttavat pinnat voivat tehdä tilasta epämiellyttävän käyttää.

Makuaistilla ei tilan kokemisen kannalta ole juuri merkitystä, ellei kyseessä ole pieni lapsi, joka saattaa maistella ympärillään olevia esineitä. Haju- ja makuaistilla ihminen kuitenkin luo mielikuvia tilasta ja hyvillä tuoksuilla voidaan tehdä tilasta miellyttävämpi. (Jokiniemi 2007, 22.) Haju- ja makuaistin välinen yhteys tulee huomioida etenkin tiloissa, joissa syödään, jotta ruuan maku ei vääristy.

Rakennetussa ympäristössä hajuhaittoja voidaan ehkäistä sisäilman laatua parantamalla. Sen parantaminen onnistuu hyvällä ilmanvaihdolla, ilmastoinnilla ja oikeiden rakennusmateriaalien ja huonekalujen valinnoilla. Tärkein sisäilman laadun parantaja ovat kuitenkin vähäpäästöiset rakennusmateriaalit. (Ecophon s.a.) Myös huonekasveilla on sisäilman laatua parantavia ominaisuuksia. Ne muun muassa suodattavat ilman epäpuhtauksia ja säätelevät tilan ilmankosteutta. (Nousiainen ym. 2014, 108.)

6 TAPAUSTUTKIMUS VILLA KAUNISMÄESSÄ

Lähestyimme Kakspy ry:n edustajia opinnäytetyötämme koskien heinäkuussa 2017. Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen aloitettiin, kun Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu hyväksyi opinnäytetyön aiheen ja Kakspy ry varmistui opinnäytetyön tilaajaksi. Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma esiteltiin tutkimusta ohjaaville opettajille ja Kakspy ry:lle syyskuussa 2017. Ennen tutkimustyön aloittamista haimme tutkimuslupaa Kakspy ry:lta marraskuussa 2017. Tutkimusluvan saatuamme ryhdyimme keräämään aineistoa opinnäytetyötä varten.

Opinnäytetyössä käytetään tapaustutkimusta (case study research) lähestymistapana tutkimuksen tekemiseen. Se ei ole tutkimusmetodi vaan näkökulma, jolla valitaan sopivat tiedonhankintatavat. Tapaustutkimuksessa keskitytään yhteen kokonaisuuteen ja siitä tuotetaan yksityiskohtaista tietoa (Saarela-Kinnunen & Eskola 2007, 185). Tutkimuksen kohteeksi valittiin Villa Kaunismäki, sillä sen koettiin olevan hyvä kuntoutumisympäristö.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mikä Mielipaikan tilassa, Villa Kaunismäessä, vaikuttaa kuntoutusta edistävän ilmapiirin luomiseen. Opinnäytetyön menetelmällisenä lähestymistapana käytetään laadullista eli kvalitatiivista

tutkimusta, mikä hyödyntää joustavasti useita lähestymistapoja aineistonkeruuseen ja analyysimenetelmiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006). Sovellamme työssä selittävää mallia, jossa hyödynnetään syy-seuraussuhteiden tulkintaa ja ilmiöiden selittämistä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 134–135). Aineistoa kerätään havainnoivalla tutkimuksella ja ryhmähaastattelulla, joiden tulkinnoista tehdään johtopäätöksiä siitä, mikä tekee rakennuksesta tarkoituksenmukaisen kuntoutustyöhön.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat: ”Mitkä ominaisuudet tekevät Kakspy:n Mielipaikan tilasta, Villa Kaunismäestä, kuntoutumista edistävän?” ja ”Mitä ominaisuuksia kuntoutumista edistävässä tilassa on?” Tutkimuskysymyksiä avulla selitämme kuntouttavan tilan ominaisuuksia ja luomme viitekehysten matalan kynnyksen päivätoiminnan tiloille.

6.1 Mielipaikan tilan havainnointi

Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen metodi, jossa tietoisesti tarkkaillaan ja kerätään havaintoja. Havainnointi sopii hyvin ihmisen ja tilan vuorovaikutuksen tutkimiseen ja sitä voidaan nimittää prokseemisen käyttäytymisen tutkimiseksi. Tämän tutkimiseksi sopii kohdistettu havainnointi, jossa huomiota kiinnitetään tilaan ja käyttäytymismalleihin. Havainnoiva tutkimus tehtiin Villa Kaunismäessä osallistuvana havainnointina, jossa tutkimuskohteen toimintaan osallistutaan yhdessä sen jäsenten kanssa ilman tutkijan aktiivista vaikuttamista. (Vilka 2005, 37, 44.)

Tutkimuksessa kohdistettua havainnointia ohjasi teoreettinen viitekehys, jolla voitiin tehostaa kenttätutkimusta (Vilka 2005, 44). Tutkimuksen apuna toimi Heljä Järnefeltin (2007, 86) artikkelissa olevat sisätilojen havainnointiin liittyvät kysymykset. Näistä kysymyksistä muokkasimme tutkimukseemme sopivan rungon (liite 1), jonka avulla kohdistettu havainnointi pystyttiin tekemään.

6.1.1 Tilan havainnoinnin toteutus

Opinnäytetyössä käytetään osallistuvaa havainnointia laadullisena menetelmänä, sillä havainnoimalla voidaan selvittää ihmisen käyttäytymismalleja suhteessa tilaan. Havainnoinnin menetelmänä käytetään osallistuvaa mallia, sillä

Huttunen on suorittanut seitsemän viikon mittaisen työharjoittelun Mielipaikassa ja päässyt yhteisön jäseneksi. Näin Huttunen pystyy toimimaan Turuselle avainhenkilönä, joka auttaa Turusen liittämistä yhteisöön tutkijana (vrt. Vilka 2005, 45).

Mielipaikan havainnointia toteutettiin yhteisesti kolme kertaa syksyn 2017 aikana. Ensimmäisellä kerralla tutustuimme talon tiloihin ja tunnelmaan. Tarkoituksena oli etsiä ryhmähaastattelun aiheita. Seuraavalla kerralla keskityimme siihen, mitä tiloista löytyy ja kuinka tiloja käytetään. Havainnointia helpotti Huttusen työharjoittelusta saatu kokemus, jonka avulla pystyttiin määrittelemään tilojen käyttötarkoitukset. Viimeisellä kerralla havainnoimme tilaa ryhmähaastattelusta saatujen vastausten perusteella ja tarkastelimme tiloja uudelleen.

Laadulliselle tutkimukselle ominaiseen tapaan keskityimme aineiston keruussa ja käsittelyssä otannan määrän sijasta aineiston sisältöön. Havainnointiaineistoa kerättiin muistiinpanoilla ja valokuvilla, jotta tulkintavaiheessa pystytiin havaitsemaan tilojen ja vuorovaikutuksen suhdetta.

6.1.2 Havaintojen tulokset ja analysointi

Opinnäytetyön havainnoivassa tutkimuksessa etsittiin Mielipaikan tilasta asioita, joilla voidaan edistää tai vaikuttaa kuntoutumiseen. Tutkimme ympäristöä kokonaisvaltaisesti ja teimme erilaisia aistihavaintoja tilasta. Havaintoja vertailtiin asiantuntijateksteihin pohjautuviin päätelmiin tilan kuntouttavista ominaisuuksista.

Analysointivaiheessa havaintoja ryhmiteltiin eli pelkistettiin: mitä, kuinka, miten ja miksi kysymysten avulla. Ryhmittelyssä havainnoista muodostetaan raakahavaintoja, jolloin aineistoa tiivistetään. Raakahavaintojen yhdistäminen yhteisillä nimittäjillä mahdollistaa säännön luomisen ja tutkimuskysymyksiin vastaamisen. Aineiston käsittelyllä pyritään löytämään havainnoista yhteisiä piirteitä, joiden avulla voidaan luoda sääntö, joka pätee tutkimusaineistoon (Vilka 2005, 82). Aineiston sisällönanalyysi tapahtui teorialähtöisesti, jossa pelkistämistä ohjasi tutkimuksen alussa asetettu teoria, jonka mukaan Mielipaikka on hyvä kuntoutumisympäristö.

Raakahavaintojen muodostamisvaiheessa aineisto herätti mielenkiinnon tarkastella tilan määrittelemiä käyttäytymismalleja. Lisäksi Mielipaikassa heräävää kodinomaisuuden tunnetta ryhdyttiin käsittelemään. Yhdessä suoritettua havainnointia purettiin tilakohtaisesti. Tiloista eriteltiin käyttötarkoitus ja yleis-tunnelma samalla tutkien, mitkä tekijät vaikuttavat näihin asioihin. Havait-simme tilan käyttötarkoituksen määräytyvän sen ominaisuuksien, kuten huonekalujen, valaistuksen ja sijainnin mukaan. Esimerkiksi ruokapöytä kertoo asiakkaalle, missä ruokailla ja nojatuolin vieressä sijaitseva lukuvalo ohjaa asiakasta löytämään hyvän paikan lukemista varten.

Tilan sijainnilla voidaan kertoa asiakkaalle, onko tila tarkoitettu yleiseen käyt-töön. Päivätoiminnan asiakkaiden käyttöön tarkoitetut tilat sijaitsevat heti si-säänkäynnin läheisyydessä. Henkilökunnan tilat sijaitsevat puolestaan syrjem-pänä, eivätkä sisustus tai valaistus ohjaa kulkua näihin tiloihin. Tällaiset tilarat-kaisut helpottavat uuden asiakkaan ohjautuvuutta. Looginen tilajärjestys etei-sestä olohuoneeseen ja sieltä takatiloihin, kuten keittiöön ja henkilökunnan ti-loihin, auttaa tilassa suunnistamisessa. Tilan tarjoamat käyttäytymismallit hel-pottavat puolestansa tilassa toimimista.

Selkeä opastus ja kutsuva polku vievät kadulta Mielipaikan pääovelle (kuva 2). Isojen kerrostalojen keskellä Villa Kaunismäki vaikuttaa pieneltä ja kodikkaalta rakennukselta.



Kuva 2. Villa Kaunismäen julkisivu Kaunismäenkadulta (Turunen 2017)

Villa Kaunismäen rakennus on kolmikerroksinen vanha asuinrakennus. Talon keskikerros on päivätoiminnan kannalta merkittävin, kun yläkerta on varattu henkilökunnan käyttöön ja alakerta harrastetiloille. Keskikerroksen pystyy kulkemaan ympäri huoneesta toiseen kävellen.

Pääovesta sisään tullessa eteisessä sijaitseva kenkäteline kehottaa saapujaa jättämään kengät ja käytävässä näkyvä naulakko kutsuu peremmälle riisumaan takkia. Naulakolle mentäessä näkee vasemmalla olohuoneen, josta voi valita mieleisen istumapaikan (kuva 3, kuva 4).



Kuva 3. Mielipaikan olohuone ikkunan suunnasta (Turunen 2017)



Kuva 4. Mielipaikan olohuone tapahtumakalenterin suunnasta (Turunen 2017)

Istumapaikan voi valita sijainnin, seuran, näkyminen, istuimen, valoisuuden, tarpeen tai tekemisen perusteella. Olohuoneessa on kaksi sohvaryhmää, jotka mahdollistavat eri toimintoja. Toisessa pystyy katsomaan televisiota ja toisessa tarkkailemaan paremmin talon tapahtumia. Huoneessa olevat sohva-pöydät kertovat, että kahvin juonti on sallittua tilassa. Olohuoneen ikkunalaudalla on runsaasti huonekasveja ja nurkassa on avotakka, jota lämmitetään talvikauden aikana. Olohuoneen ikkunoista näkee etupihan, jossa on Mielipaikan kesäpuutarha. Ikkunat toimivat yhteytenä luontoon, ja pihalla vieraillee oravia ja lintuja, joiden puuhastelua on virkistävää seurata.

Olohuoneen halki kulkeva käytävämatto ohjaa kulkua kahvioon, jossa pyöreät pöydät kertovat tilan sopivan ruokailemiseen. Kahvion pelkistetty olemus kehottaa kahvittelijoita etsimään tekemistä sanomalehdistä ja seurustelemaan

toistensa kanssa. Esimerkiksi televisiota ei kahviosta löydy. Astioiden palautuspisteenä toimiva kori ja sen vieressä oleva opaste muistuttavat omien jälkien siivoamisesta. Kahvion vieressä on askarteluhuone, johon pääsee tarvittaessa vetäytymään omaan rauhaan. Askarteluhuone on Mielipaikassa monikäyttöinen tila, sillä se on helppo rajata omaksi alueekseen liukuovilla.

Askarteluhuoneesta pääsee välitilan kautta keittiöön (kuva 5).



Kuva 5. Mielipaikan keittiö (Turunen 2017)

Keittiössä opasteet ohjaavat asiakkaiden toimintaa. Esimerkiksi tiskikoneessa on lappu, joka kertoo, onko koneessa puhtaita vai likaisia astioita. Näin asiakas voi toimia oma-aloitteisesti ja itsenäisesti. Myös keittiönkaapeissa on nimittarroja, jotka kertovat muun muassa mukien ja kahvinkeittoarvikkeiden sijainnin. Keittiöstä puuttuvat tuolit vihjaavat, ettei se ole oleskeluun tarkoitettu tila.

Kapeat ja jyrkät rappuset johtavat alakerran aulaan, jota käytetään rentoutus- huoneena ja saunan pukuhuoneena. Tilassa on kaksi sänkyä, nojatuoli, takka, pienet ikkunat, vaaleansiniset seinät ja matala huonekorkeus. Huone tuntuu turvalliselta, mutta hieman tunkkaiselta. Alakerrassa on myös muun muassa

Mielipaikan musiikkihuone ja puukäsityötila. Huoneiden sijainti vastaa niiden käyttötarkoitusta, kun huoneiden käytöstä tuleva ääni ei kantaudu rakennuksen yläkertaan. Lisäksi musiikkihuone on akustoitettu tilan käyttökokemuksen parantamiseksi.

Keittiöstä takaisin eteiseen kulkeva käytävä vie yläkerran rappusten ja ryhmätilan ohi. Portaikon vierellä on rakennuksen naisten wc-tilat (kuva 6), kun miesten wc on talon eteisessä.



Kuva 6. Yläkertaan vievät portaat (Turunen 2017)

Yläkertaan johtavien portaiden juuressa ei ole kylttiä, jossa lukisi: ”vain henkilökunta”, vaikka yläkerta on tarkoitettu vain henkilökunnan käyttöön. Ohjeistusta ei tarvita, sillä yläkerta ei vaikuta houkuttelevalta eristyneisyytensä takia. Rappusia vastapäätä olevassa ryhmätilassa on viihtyisä tunnelma. Huoneessa on muun muassa paljon kasveja, nojatuoleja ja pitkä pöytä tuoleilla. Ryhmätila on helposti eristettävissä talon muusta toiminnasta, sillä huone on eteiskäytävän varrella ja sinne pääsee vain yhdestä ovesta. Tila on salimainen, mutta toiminnat jakautuvat tilaan selkeästi pöydän ja nojatuolien avulla.

Yleisilmeeltään Villa Kaunismäki on kotoisa ja selkeä, mutta erikokoisten huoneiden runsas lukumäärä tuo rakennukseen vaihtelevuutta ja salaperäisyyttä. Talossa on nitisevä puulattia, isoja ikkunoita jokaiseen ilmansuuntaan, kodikas

sisustus ja pohjaratkaisu, joka antaa yksityisyyttä. Yksityisyyttä tuo esimerkiksi se, että wc-tiloihin pääsee kulkemaan yleisistä oleskelutiloista muiden huomaamatta. HavaitSIMME Villa Kaunismäen puutteiksi huonon ilmanvaihdon, rakennuksen vetoisuuden ja esteellisyyden.

6.1.3 Havainnoinnin johtopäätökset

Mielipaikan tiloja kuvaava taulukko 1 on tehty Liisa Horellin taulukon (2007, 9) mukaisesti. Taulukossa luokitellaan Villa Kaunismäestä löytyvät tilat niiden luonteen perusteella. Tilan luonteet jaetaan yksityiseen, puoliyksityisen, puolijulkiseen ja julkiseen tilaan ympäristöpsykologian oppien mukaisesti. Jaotellulla pyritään havainnoimaan tilojen välisiä suhteita ja ihmisen kokemaa ympäristön ohjaavuutta.

Taulukko 1. Tilojen luonteet Villa Kaunismäessä (Huttunen & Turunen 2018, Horellin 2007 mukaan)

Tilatyyppi ja luonne	Kakspy ry, Mielipaikka, Villa Kaunismäki
Julkinen	Eteinen, olohuone, kahvio
Puolijulkinen	Oma istumapaikka, askarteluhuone, ryhmätilat, saunatilat, keittiö
Puoliyksityinen	WC, sairaanhoitajan vastaanotto
Yksityinen	Henkilökunnan tilat

Jo aiemmin mainitut seurahakuiset tilat muodostuvat, kun yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa osallisuuteensa. Villa Kaunismäen tiloja voidaan kutsua seurahakuisiksi, sillä tilojen luonteet tarjoavat ihmiselle mahdollisuuden vaikuttaa osallistumiseensa tai toiminnasta vetäytymiseen. Taulukon 1 avulla pystytään havaitsemaan, että Mielipaikassa on kaiken tyyppisiä tiloja.

Villa Kaunismäessä ensimmäiset kolme huonetta; eteinen, olohuone ja kahvio ovat luonteeltaan julkisia ja helposti lähestyttäviä. Nämä tilat ovat kaikkien käytössä, eikä yksittäisellä henkilöllä ole tiloissa määräysvaltaa. Puolijulkiset tilat ovat astetta rauhallisempia kuin julkiset, mutta niissä ihmisellä ei ole kontrollia, kuka tilaan voi saapua. Puoliyksityinen on yksityinen tila määrättyinä ajankohtina ja niissä voidaan estää muiden ihmisten saapuminen tilaan kuten

wc:ssä. Yksityinen tila tarkoittaa puolestaan tilaa, joka on jatkuvasti tiettyjen henkilöiden hallinnassa, käytössä ja määräysoikeuden alaisuudessa. Tilan yksityinen luonne näkyy usein henkilökohtaisten tavaroiden muodossa tai oman sisustamisen muodossa, kuten Vila Kaunismäen henkilökunnan tiloissa. (vrt. Horelli 2007, 9–11.)

Havainnoinnin analysoinnin aikana aineisto herätti kysymään: ”Miksi Villa Kaunismäen rakennus on kotoisa?” Ympäristön kokeminen on Horellin (1981, 96–97) mukaan aina kokijastaan riippuvainen. Tämä tarkoittaa, että ympäristöä havaitaan omien kokemusten ja muistojen kautta, joten esimerkiksi kodikkuus ei kaikille tarkoita samaa.

Villa Kaunismäen kodinomainen ilme näyttäytyy kuitenkin monille, sillä rakennuksen historia entisenä kotina tuntuu vieläkin. Tiloissa on kodeille ominainen mittakaava, jossa huonekorkeus on suhteutettu huoneen kokoon. Sali- ja laitosmaisuuksien tunnetta vähentävät myös sopivan kokoiset huonekalut, jotka omalla massallaan saavat tilan tuntumaan pienemmältä. Huoneen tilavuuden kokemiseen vaikuttaa myös tummentunut ja kellastunut puulattia, joka pienentää optisesti tilaa. Kodikkuutta tiloihin tuovat matot, verhot, huonekasvit, koriste-esineet ja tuoksut.

Yhteisön tuottama tilan personalisointi, eli rakennuksesta löytyvät käsityöt ja taulut tekevät tilasta mielenkiintoisen ja ”meille” kuuluvan. Personalisointi ja sen tuottama territoriaalisuus, joka osoittaa tilan kuuluvan Mielipaikan yhteisölle saa olon tuntumaan turvalliselta. Territoriaalisuus ei kuitenkaan Villa Kaunismäessä ilmene luotaantyöntävänä, joka estäisi uuden jäsenen pääsemistä yhteisöön. Tällaisia ominaisuuksia olisivat esimerkiksi piha-aita, nimetyt istumapaikat tai jäsenalennus kahvion tuotteista.

Havainnoissa herännyttä turvallisuuden tunnetta selittää territoriaalisuuden lisäksi rakennuksen sijainti, pohjaratkaisu ja sisustus. Turvallisuuden kokemista voidaan edistää tarjoamalla ihmisille yksityisyyttä, mikä on matalan kynnyksen palveluiden tarkoitus. Niiden on oltava helposti lähestyttäviä ja vähemmän leimaavia.

Asiakkaan yksityisyys voidaan turvata rakennuksen sijainnilla ja ominaisuuksilla, jotka suojaavat ulkopuolisten katseilta. Villa Kaunismäessä pääsisäänkäynti ei ole suoraa kadulta vaan oman pihapolun päässä, jolloin kadulta ei ole selvää näkymää taloon menijöistä. Kadulta ei myöskään näe suoraan ikkunoista sisälle, sillä rakennuksen pääkerros alkaa puolesta kerroksesta. Turvallisen tuntuinen sijainti muodostuu ympäristön äänistä, katuvalaistuksesta ja saavutettavuudesta. Villa Kaunismäen vieressä sijaitseva päiväkotijoukko ja sieltä kantautuvat äänet saavat ihmisen tuntemaan vähemmän eristäytyneeksi. Valaistulla alueella on turvallista kävellä ja saavutettavuus lisää turvallisuutta, kun ihminen kokee pystyvänsä itse toimimaan ympäristössään.

Rakennetun ympäristön käyttökokemus paranee, kun ihminen tiedostaa, mihin hänen tulisi tilassa mennä. Tilan suunnittelussa tulisikin hyödyntää niin kutsuttua "wayfinding" eli reitinlöytämisen ajattelua, jotta rakennuksen käyttäjät kokisivat tilassa toimimisen mahdollisimman luontevana. Eksymisen kokeminen voi ihmisestä tuntua tuskalliselta ja turhautavalta. (Sullivan & Chang 2011, 114.) Tämä on huomioitu Mielipaikan tilasuunnittelussa, sillä asiakkaiden käytössä olevat tilat ovat sijoiteltu hyvin. Mielipaikassa on hyvä toimintaympäristö, jossa ihminen voi kokea olonsa turvalliseksi.

Villa Kaunismäen pohjaratkaisu saa olon tuntumaan turvalliseksi, kun tietää keitä talossa on. Rakennuksessa on paljon ikkunoita ja ovia, joista näkee hyvin ulos, mutta ei sisälle. Talossa on yksi pääsisäänkäynti, mutta monta poistumisteitä, joten sisällä ei synny nurkkaan ahdistettua oloa. Lisäksi mahdollisuus tarkkailla ympäristöä ja esimerkiksi ovelle tulijoita tuottaa ympäristön hallitsemisen tunteen, joka voimistaa turvallisuuden kokemista.

Pohjaratkaisun lisäksi sisustus vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen. Tiloissa käytetyt värit eivät suoraan vaikuta turvallisuuteen, mutta rauhattomat värit voivat tehdä ihmisen levottomaksi ja ahdistuneeksi. Neutraaleilla ja vaaleilla väreillä voidaan estää turhien ärsykkeiden syntymistä. Villa Kaunismäessä on käytetty paljon pastellin sävyjä, jotka piristävät tilaa ärsyttämättä. Sisustuksessa akustiikalla on samanlainen vaikutus kuin väreillä. Hyvää akustiikkaa ei huomaa, mutta akustiikan puuttuminen ja siitä johtuva kaikuminen häiritsee ja stressaa. Huono akustiikka voi aiheuttaa puheen epäselvyyttä ja siitä johtuvia

väärinymmärryksiä. Lisäksi ulkopuoliset saattavat kuulla keskustelun, joka lisää turvattomuutta. Villa Kaunismäessä on kuitenkin hyvä puutalon akustiikka ja miellyttävä ääniympäristö.

Rakennetussa ympäristössä hajuaisti jää usein huomioimatta, kun ympäristöjä ei suunnitella moniaistiseksi, mutta Villa Kaunismäessä kaikki tilankokemiseen liittyvät aistit saavat virikkeitä. Mielipaikassa on vanhan puurakennuksen tuoksu eikä perinteistä hoitoympäristön ominaista ”sairaalan hajua” eli rakennuksen tuoksu vastaa sen ulkonäköä. Ajoittain talossa voi haistaa takan lämmityksestä tulevat tuoksut tai leipomisesta ja ruoanlaitosta kantautuvat aromit. Monille nämä aistimukset ovat miellyttäviä kokemuksia ja herättävät muistoja.

Olohuoneen avotakan lämmitys vahvistaa kodikkuuden tunnetta stimuloimalla eri aisteja. Takkatulen tuottama lämpö, tuoksu, äänet ja loiste herättävät muistoja ja antavat kokemuksia, joita kaupunkiympäristö nykyään harvoin tarjoaa. Salosen (2005, 66) mukaan asioihin, kuten liekkeihin pystyy lumoutumaan, eli tarkkaavuus voi tahattomasti kiinnittyä johonkin kiinnostavaan tai innostavaan kohteeseen. Lumoutumisen kohde vangitsee täysin ihmisen huomion, jolloin mieli luontaisesti tyhjentyy ja mahdollistaa rauhoittumisen.

Restoratiivisessa suunnittelussa korostetaan luonnon positiivisia vaikutuksia ihmisen mieleen ja esimerkiksi stressistä palautumiseen (Nousiainen ym. 2014). Villa Kaunismäkeä voidaan pitää moniaistisena ympäristönä ja samalla restoratiivisena tilana. Villa Kaunismäessä isot ikkunat tuovat luonnon ihmistä lähelle, sisustuksessa on käytetty paljon puuta, kasveja ja luontoelementtejä. Ikkunoiden kautta voi myös saada lumoutumisen tunteita pihapiirissä liikkuvien eläinten tarkkailulla.

6.2 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelu valittiin aineistonkeruumenetelmäksi, koska halusimme hyödyntää tutkimuksessa Mielipaikan yhteisöllisyyttä ja hyvää vuorovaikutusilmapiiriä. Mielipaikassa käyvät eritasoiset kuntoutujat, joilla osalla on vaikeuksia tietokoneen käyttämisessä ja kirjoittamisessa. Tästä syystä emme halunneet suorittaa aineistonkeruuta avoimia vastauksia sisältävällä lomakkeella.

Haastattelutilanteessa pidimme vuorovaikutuskontrollin itsellämme jakamalla vuorotellen ryhmäläisille puheenvuoroja. Haastattelussa oli kuitenkin myös ryhmäkeskustelun ominaisuuksia, sillä ajoittain ajatuksia käsiteltiin koko ryhmän kesken. Ryhmähaastattelulla uskoimme saavamme monipuolisempia vastauksia yksilöhaastattelun sijaan, sillä toimiva ryhmä laajentaa yksilön antamaa näkökulmaa. Hyvähenkinen ryhmä voi toimia jäsenille sosiaalisena tukena, jolloin keskustelu on hedelmällisempää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

6.2.1 Haastattelun toteutus

Ryhmähaastattelussa hyödynnettiin teemahaastattelurunkoa (liite 2), jonka avulla haastattelussa tarkasteltavat teemat käytiin läpi ja osallistutettiin kaikki haastatteluryhmän jäsenet keskusteluun. Mielipaikassa valtaosa asiakkaista ja työntekijöistä tuntee toisensa, joten haastatteluilmapiiri oli hyvin luonteva ja avoin. Lisäksi haastateltavat olivat jo tutustuneet edeltävinä kuukausina haastattelua ohjanneeseen Huttuseen, joka osaltaan vaikutti haastattelun avoimeen ilmapiiriin. Tässäkin tilanteessa Huttunen toimi avainhenkilönä Turusen liittämässä yhteisöön.

Opinnäytetyön ryhmähaastattelu toteutettiin 11.12.2017 Kakspy:n Mielipaikan ryhmätilassa. Ryhmähaastatteluun haettiin maksimissaan kahdeksaa (8) haastateltavaa henkilöä. Tapahtumasta ilmoitettiin virallisesti haastattelua edeltäneen viikon yhteisökokouksessa. Asia kirjattiin myös kokouksen pöytäkirjaan, joten myös asiakkaat, jotka eivät osallistuneet kokoukseen saivat tiedon ryhmähaastattelusta. Yhteisökokouksessa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta sekä haastattelun sisällöstä ja taltiointimenetelmästä, jotta mahdollisimman moni haluaisi osallistua siihen. Lisäksi Huttunen kertoi yhteisölle harjoittelujaksonsa aikana tutkimuksesta ja siihen liittyvästä haastattelusta epävirallisesti. Haastattelua varten tehtiin erillinen ilmoittautumislomake, jotta halukkaat saivat varata itselleen haastattelusijan. Ennakoon ilmoittautuminen ei kuitenkaan ollut edellytyksenä osallistumiselle.

Tutkimukseen osallistui viisi (5) haastateltavaa Mielipaikan käyttäjää, joista kolme (3) oli miehiä ja kaksi (2) naisia. Jokainen haastateltava sai ryhmähaas-

tattelun rungon tarkasteltavaksi ennen ryhmähaastattelun alkamista. Haastateltaville jaettiin aakkosellinen tunnus kommenttien kirjaamista varten ja anonyymiteetin varjelemiseksi. Ryhmähaastattelun alussa osallistujille korostettiin, että haastattelutilasta voi poistua halutessaan ja haastateltavat saivat vastata kysymyksiin haluamassaan laajuudessa, joka osaltaan lisäsi haastattelutilanteen eettisyyttä. Haastateltavien kommentit kirjattiin kattavasti tietokoneen kirjoitusohjelmalla. Tällä pyrittiin laskemaan haastatteluun osallistumisen kynnystä, sillä haastattelun nauhoittaminen olisi voinut vaivata joitakin osallistujia. Haastattelun äänittäminen ja siihen liittyvä litterointi eivät myöskään ole välttämättä tarkoituksenmukaisia laadullisessa tutkimuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 135). Haastateltavien vastaukset yksilöitiin ja kirjattiin heille annettujen aakkosellisten tunnusten alle. Lisäksi haastateltavien kertomuksista tehtiin koontia fläppitululle. Taululle tehdystä koonnista otettiin valokuva ryhmähaastattelun päätteeksi.

Ryhmähaastattelutilanne kesti noin 60 minuuttia. Haastateltaville esitettiin myötäpäiväisessä järjestyksessä ennalta sovittuja kysymyksiä. Tämä menettely valittiin siksi, että jokainen haastattelutilanteeseen osallistuva pääsisi kommentoimaan kaikkiin kysymyksiin. Osallistujilla oli myös mahdollisuus kommentoida muiden kertomuksia ja lisätä niihin omia näkemyksiään. Haastattelurunko koostui seitsemästä eri kysymyksestä, joihin liittyi myös täydentäviä kysymyksiä. Haastattelun luonne oli vastavuoroinen, sillä haastattelija varmisti ymmärtäneensä oikein haastateltavan kommentit täydentävien ja varmentavien kysymyksien avulla. Tutkijat tiivistivät ja tulkitsivat haastateltavien kertomuksia jo haastattelutilanteen aikana. Haastateltaville esitettiin tulkintoja ja varmentavia kysymyksiä puheenvuoron jälkeen, jotta nämä pystyivät joko vahvistamaan tai hylkäämään tutkijoiden tekemät kirjaukset ja tulkinnat.

6.2.2 Haastattelun tulokset ja analysointi

Aineiston analysointi alkaa usein jo haastattelutilanteessa. Tutkija voi haastattelun aikana tehdä havaintoja ilmiöistä niiden toistuvuuden tai poikkeavuuden perusteella. Haastatteluaineisto käsiteltiin abduktiivisen eli teoriasidonnaisen lähestymistavan mukaisesti, jolloin tutkimusaineistoa tarkastellaan teoreettis-

ten johtoideoiden kautta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136.) Tutkimuksen hypoteesina, eli olettamuksena oli, että Villa Kaunismäki on hyvä ympäristö kuntoutumiselle.

Ryhmähaastattelun ensimmäinen kysymys käsitteli haastateltavien suosikkipaikkaa rakennuksessa. Haastateltaville korostettiin, että suosikkipaikka voi olla mikä tahansa huone Villa Kaunismäessä. Kolme viidestä vastaajasta piti rakennuksen olohuonetta suosikkipaikkanaan. Valinnat perustuivat mahdollisuuksiin seurustella olohuoneessa muiden henkilöiden kanssa ja lukea siellä lehtiä. Yksi haastateltavista suosi kahviota sen sijainnin ja käytännöllisyyden vuoksi. Myös alakerta mainittiin yhdeksi suosikkituloista, sillä siellä sijaitsee Mielipaikan saunatilat. Haastateltava kertoi, että hänellä ei ole kotonaan saunomismahdollisuutta. Mielipaikasta löytyy lisäksi saunaseuraa, jonka haastateltava koki tärkeäksi osaksi saunomiskokemusta. Keskustelussa kävi ilmi, että kahvion vieressä sijaitseva askarteluhuone toimii vaihtoehtoisena kahvitelupaikkana yhdelle haastateltavista.

Haastateltavilta kysyttiin toisena kysymyksenä, mikä on heille mieluisin istumapaikka talossa. Kaksi haastateltavaa kertoi pitävänsä samasta olohuoneen nojatuolista. Nojatuoli sijaitsee paikalla, jossa on haastateltavien mielestä hyvä lukea. Lisäksi kyseinen nojatuoli sijaitsee istumaryhmässä keskimmäisenä, joka helpottaa toisen haastateltavan mielestä keskusteluihin osallistumista. Keskustelun aloittaminen on luontevampaa, jos keskustelukumppani istuu lähellä. Kahvion pöytä toimii yhden haastateltavan vakiopaikkana. Hän sanoi kirjoittavansa, piirtävänsä, seurustelewansa ja tarkkailewansa talon tapahtumia suosikkipaikallaan. Yhdellä vastaajista suosikkipaikka vaihtelee paljon, mutta hän kertoi pitävänsä talon keinutuolista, sohvista ja nojatuolista. Eräälle haastateltavista keinutuoli on miellyttävin paikka, sillä hänellä ei ole kotona samanaista istuinta. Hän myös kertoi jumppapallolla istumisen olevan mukavaa vaihtelua.

Haastattelun kolmas kysymys käsitteli haastateltavien suosikkivärejä. Kysymyksen tarkoituksena oli toimia keskustelua herättävänä kysymyksenä. Haastateltavien suosikkiväreissä oli paljon eroavaisuuksia. Eri sävyt olivat yhtä

lailla edustettuina. Yksi haastateltava koki, että hänellä ei ole varsinaista suosikkiväriä. Eräs haastateltava kertoi suosikkiväriensä näkyvät selvästi hänen tekemissään taideteoksissa, jotka koristavat Mielipaikkaa.

Neljännellä kysymyksellä kartoitettiin, millaisia tunteita Villa Kaunismäki herättää haastateltavissa. Vastauksissa korostui kodikkuuden ja turvallisuuden tunne. Osa haastateltavista koki Mielipaikan toisena kotina. Eräs haastateltava kertoi, että Mielipaikassa kaikki ihmiset hyväksytään sellaisena kuin he ovat ja kuvaili yhteisön olevan kuin ”iso perhe”. Paikka koettiin viihtyisänä ja kävi ilmi, että näin ei aina ole ollut. Haastateltava kertoi Villa Kaunismäessä ennen Mielipaikkaa toimineen Karhulan Klubitalon ajoista, jolloin talo oli täynnä pöytiä, tietokoneita ja hänen mielestä epämiellyttäviä värejä.

Viidennellä kysymyksellä pyydettiin kuvailemaan Mielipaikan ympäristöä kolmella sanalla. Kaikki pitivät Villa Kaunismäen sijaintia keskeisenä ja paikalle koettiin pääsevän helposti, mikäli tietää talon sijainnin. Vastauksista ilmeni, että rakennus on hieman piilossa sivukadun varressa, mutta tämä ei välttämättä ole huono asia, jos ei ole ensikertalainen. Ympäristöä pidettiin myös turvallisena ja rauhallisena. Eräs haastateltavista koki vieressä olevan päiväkodin tuovan hauskuutta eläväisyydellään Mielipaikan ympäristöön.

Kuudennella kysymyksellä kysyttiin suosikkiasiaa Mielipaikassa. Vastaukset koskivat Mielipaikan yhteisöä ja siinä olevia henkilöitä. Haastateltavat pitävät suurella arvolla sitä, että Mielipaikasta löytyy aina juttuseuraa sellaista kampaavalle. Yksi haastateltavista korosti kodikkuuden olevan hänelle tärkein asia. Eräs haastateltava mainitsi itse ristimänsä ”olohuoneilmiön”, joka kirjattiin haastattelussa sanatarkasti:

”Se (olohuoneilmiö) tarkoittaa sitä, että olohuone on psykososiaalinen paikka, jossa ihmiset parantavat toisiaan.”

Viimeinen, seitsemäs kysymys, haastoi ryhmähaastatteluun osallistujat miettimään tuntemuksiaan, jos Mielipaikan toiminta siirtyisi toisiin tiloihin. Kysymys sai yhtenevän mielipiteen. Haastateltavien mielestä olisi eri asia käydä jossain toisessa rakennuksessa, mutta he eivät lopettaisi Mielipaikassa käyntiä, mikäli

kaikki nykyiset toiminnot säilyisivät. Haastateltavat mieltivät myös kodikkouden katoamisen vaaraa.

Haastattelun jälkeen aineistosta heräsi tutkimusta koskien oivalluksia ja kysymyksiä, joita ryhdyttiin tutkimaan asiantuntijakirjallisuuden kautta. Uusien oivalluksien kautta ryhdyimme analysoimaan ja ryhmittelemään haastatteluaineiston sisältöä. Aineistoa ryhmiteltiin kertomuksista löytyvien trendien mukaan. Niitä paikantamalla pyrittiin selvittämään, millaisena asiakkaat kokevat Mielipaikan ympäristön ja mitkä ominaisuudet tekevät tilasta kuntouttavan.

Laadulliselle analyysille on ominaista, että aineistoa tarkastellaan tutkimuskysymysten kautta. Alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin löydetään harvoin vastauksia suoraan aineistosta. Tutkijoiden on käytettävä analyysia tehdessään analyyttisiä kysymyksiä, jotka muodostuvat ja tarkentuvat aineistoon tutustuttaessa. Analyysissa hyödynnettävät alakysymykset voidaan muodostaa yleensä silloin, kun käsitetään, millaista puhetta aineisto sisältää. (Ruusuvuori ym. 2010, 13.) Analyysin aikana alakysymyksiksi muodostuivat: ”Miksi rakenus on kotoisa?”, ”Mikä tekee tilasta turvallisen” ja ”Mitkä asiat saavat haastateluun osallistuneet henkilöt käymään Mielipaikassa”.

6.2.3 Ryhmähaastattelun johtopäätökset

Liisa Horelli (1981, 192–196) määrittelee teoksessaan hyvän ympäristön ominaisuuksia. Vaikka hyvälle ympäristölle onkin lukuisia eri ominaisuuksia, voidaan ne jakaa neljään pääominaisuuteen: turvallisuus, esteettisyys, valinnaisuus ja hallittavuus. Kyseiset ominaisuudet löydettiin opinnäytetyön haastatteluaineistosta.

Pysyvyyden tunteminen kuuluu turvallisuuden kokemiseen. Ajallinen jatkuvuus ilmenee sosiaalisen ja fyysisen ympäristön muutoksessa hitautena (mts. 193). Mielipaikan avointa päivätoimintaa on järjestetty Villa Kaunismäessä jo usean vuoden ajan ja sen jatkuvuuden puolesta on jouduttu ponnistelemaan koko yhteisön voimin. Asiakkaille on muodostunut mielikuva siitä, että juuri tämä rakenus on heidän yhteisön ”tukikohta”, toiminnan kivijalka. Villa Kaunismäki

toimii symbolina yhteisön tekemälle työlle avoimen päivätöiminnan säilyttämiseksi Kotkan Karhulassa. Vaikka rakennus ja sen yhteisö muuttuvat, tekee muutoksen asteittaisuus ja hidas tempo siitä siedettävää ja turvallista.

Tilaratkaisuilla pystytään vaikuttamaan tilan hallittavuuden kokemiseen, joka lisää turvallisuuden tunnetta. Haastattelun analyysin aikana ilmeni monien istumapaikan valintaan vaikuttavan se, että paikalta näkee rakennuksessa tapahtuvat asiat. Mielipaikan olohuoneesta ja kahviosta on myös suora näkyvyys ulko-ovelle, joten asiakkaat voivat tarkkailla, kuka rakennukseen tulee ja poistuu. Tilassa olija pystyy tällöin ennakoimaan sosiaalisia tilanteita. Viihtyvyyttä lisätään mahdollistamalla viestinnän säätely ja kontrollointi fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa (vrt. mts. 194). Voidaan väittää, että ympäristön ennakoitavuus vähentää stressiä ja lisää viihtyvyyttä.

Haastattelun aikana kävi ilmi, että etenkin kesäaikaan Villa Kaunismäen piha-piiriä kaunistavaa puutarhaa on miellyttävää katsella ja viereinen päiväkotielävoittää aistimaailmaa äänekkyydellään ja touhukkuudellaan. Voidaan päätellä, että rakennetun tilan miellyttävyyteen vaikuttaa merkittävästi mahdollisuus aktiiviseen vuorovaikutukseen lähiympäristön kanssa. Tilojen viihtyvyyttä pystytään lisäämään virikkeillä ja aistiärsykkeillä, jotka ohjaavat vuorovaikutukseen ympäristön kanssa (vrt. mts. 193).

Ryhmähaastattelussa ilmeni, että jokainen haastateltava suosii istumapaikkanaan Mielipaikan julkisissa tiloissa sijaitsevia istuimia. Valtaosa Mielipaikan päivätöiminnan asiakkaista saapuu Villa Kaunismäkeen sieltä löytyvän seuran vuoksi. Suosikki-istumapaikka määrittyy hyvin pitkälti sen mukaan, missä päivätöiminnan muut asiakkaat viettävät eniten aikaa rakennuksessa ollessaan. Tiloja tarkasteltaessa havaitaan, että suosikki-istumapaikat on aseteltu sosiaalisuutta edistävästi. Haastattelussa mainitut istumapaikat ovat opinnäytetyössä aikaisemmin kerrotun Sommerin (Horelli 1981, 149–151) tutkimuksen mukaan keskustelua edistäviä, joko vierekkäisiä tai kulmittaisia paikkoja. Mielipaikan olohuoneessa ja kahviossa on useita eri istumaryhmiä, joista haastateltavien suosikkipaikat ovat valikoituneet mahdollisen keskustelukumppanin saamisen vuoksi.

Haastattelun analyysin aikana ilmeni rakennuksen viihtyvyyttä lisäävän sellaiset asiat, joita haastateltavien kotoa ei löydy. Näitä asioita oli analyysin perusteella Mielipaikasta löytyvä seura, talon sauna ja muut harrastetilat. Nämä elementit koettiin tärkeiksi, sillä ne mahdollistivat itsensä toteuttamisen. Esimerkiksi saunominen on merkittävä osa suomalaista kulttuuria ja se yhdistää meitä kansana. Haastattelussa oltiin korosti myös, että on mukavaa saada saunaseuraa. Saunominen voi siis olla varsin yhteisöllinen kokemus, jos asiakaskunnasta löytyy muita saunojia. Alakerran harrastehuoneissa asiakkaat pääsevät toteuttamaan itseään ja kokeilemaan uusia asioita. Musiikkihuoneessa on lukuisia eri soittimia, kuten rummut, kitara ja syntetisaattori. Asiakkaat voivat tutustua uusiin instrumentteihin ja harjoitella soittotaitojaan. Puukäsityötilassa asiakkailla on mahdollisuus hyödyntää siellä olevia työkaluja nikkaroimiseen. Näissäkin mahdollisuuksissa korostuu valinnaisuus osana hyvää ympäristöä (vrt. mts. 194).

Haastateltavat kokivat Mielipaikan turvalliseksi. Mielipaikassa turvallisuuden tunteeseen vaikutetaan aktiivisesti yhteisön edustamalla arvoilla. Yksikkö on päihtetön ja tarjoaa asiakkailleen paikan, jossa voi tutustua ihmisiin ja vuorovaikuttaa näiden kanssa turvallisessa ympäristössä. Rakennuksessa käy runsaasti erilaisia elämäkokemuksia omaavia ihmisiä, joista monilla on huonoja kokemuksia päihteistä. Mielipaikka mahdollistaa osallistumisen yhteisöön, jossa päihtet eivät vaikuta yhteisön dynamiikkaan tai toimintaan.

Kaksi haastateltavaa kuvaili Mielipaikkaa toisena kotina, joka vahvasti kieli rakennuksen merkityksestä heille. Pohdimmekin, miksi Mielipaikka tuntuu niin kodikkaalta. Tulimme siihen tulokseen, että Mielipaikan asiakkaat voivat helposti kokea Villa Kaunismäen kodikkaaksi sen turvallisen yhteisön ja ilmapiirin vuoksi. Rajjaksen (2008, 118, 129) mukaan koti on ihmiselle paljon muutakin kuin vain paikka, jossa nukutaan. Se on ihmisen hyvinvoinnille yksi merkittävimmistä asioista. Materiaalisia tekijöitä tärkeämpiä ominaisuuksia kodissa ovat sen ei-materiaaliset elementit. Koti näyttäytyy fyysisellä, sosiaalisella ja henkisellä tasolla. Se on paikka, jossa ihminen voi kokea olevansa turvassa, rentoutua, toteuttaa itseään ja latautua. Pohdimme, että Mielipaikan asiakkaat kokevat Villa Kaunismäen juuri tällä tavalla kodiksi.

Yhdysvaltalaisen psykologin Abraham Maslow'n tunnettu tarveteoria (kuva 7) selittää ihmisen toimintamotivaatiota. Niin kutsuttu Maslow'n tarvehierarkia esittää, että ihmisellä on fysiologisten perustarpeiden lisäksi myös muitakin tarpeita. Nämä tarpeet ovat turvallisuuden, sosiaalisen kanssakäymisen, hyväksytyksi tulemisen ja itsensä toteuttamisen tarpeita. Teorian mukaan hierarkian ylimmille tasoille päästään vasta, kun alimpien tasojen tarpeet on tyydytetty. (Maslow 1987, 15–22). Maslow'n tarveteoriaa hahmotetaan tavallisimmin pyramidikuvion avulla.



Kuva 7. Maslow'n tarvehierarkia (Huttunen & Turunen 2018, Maslow'n 1987 mukaan)

Kun Mielipaikan tilaa ja siellä kokoontuvaa yhteisöä tarkastellaan Maslow'n motivaatioteorian kautta, voidaan nähdä, kuinka Mielipaikassa asiakkaiden perustavanlaatuisia tarpeita, kuten turvallisuutta, sosiaalisuutta, arvon kokemista ja itsensä toteuttamista tuetaan. Asiakkaiden elämänlaatua parannetaan tarjoamalla tila, jossa pystytään tyydyttämään ne tarpeet, jotka jäävät muualla toteutumatta.

Hyväksytyksi tuleminen on ihmisen hyvinvoinnille merkittävä asia. Ennen kaikkea talosta löytyvä seura on haastateltavien mielestä tavoittelemisen arvoista. Yksi haastateltavista korosti Mielipaikan olohuoneen olevan parantava ympäristö siellä olevien asiakkaiden ansiosta. Ryhmähaastattelussa kerrottiin Mielipaikan olevan yhteisö, jossa ihmiset hyväksyvät sellaisina kuin he ovat.

Villa Kaunismäki tarjoaa tarkoituksenmukaiset puitteet yhteisön säännölliselle kokoontumiselle. Mielipaikka tukee asiakkaiden itseilmaisun tarvetta tarjoamalla mahdollisuuden osallistua, luoda taidetta ja harrastaa. Villa Kaunismäessä järjestettävä avoin päivätöiminta rakentuu yhteisön toiveiden mukaan. Voidaan siis katsoa, että tila toimii yhteisöllisyyden ja sitä kautta paremman kuntoutumisen mahdollistajana.

Toisaalta on myös huomioitava, että rakennettu ympäristö voi leimautua yksilölle ikäväksi tai turvattomaksi paikaksi yksittäisen tapahtuman vuoksi. Haastateltava kertoi henkirikoksen tapahtuneen Villa Kaunismäen edustalla useita vuosia sitten. Hän sanoi haastattelun aikana, että tämä vaikutti aikanaan vahvasti hänen mielikuvaansa rakennuksesta, eikä tällöin halunnut enää tulla Villa Kaunismäkeen ja osallistua silloisen klubitalon toimintaan. Muutos mielikuvassa tapahtui vasta, kun hän osallistui jälleen toimintaan muiden ihmisten myötävaikutuksen kautta ja sai rakennuksen työntekijöiltä tukea. Yhteisöä järsyttäneen kriisin jälkeen onkin tärkeää, että työntekijöillä on valmius tukea yhteisöä selviämään ja pääsemään yli tapahtuneesta.

Kriisin käsittelyyn liittyy olennaisesti mahdollisuus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Jos ihmisellä ei ole mahdollisuutta käsitellä ja läpikäydä traumaattista tapahtumaa, voi tälle muodostua traumaperäinen stressireaktio, joka heikentää hyvinvointia ja toimintakykyä. Surutyön sivuuttaminen voi johtaa myöhempään masennukseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 37, 39–40.) Tällaisessa tapauksessa rakennus voi toimia symbolina ikävälle kokemukselle.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Idea tutkittavasta aiheesta syntyi pitkän pohdinnan jälkeen, sillä halusimme tehdä tutkimuksen, joka aidosti kiinnostaa molempia tutkijoita. Molempien tutkijoiden vahvuuksia pystyttiin hyödyntämään opinnäytetyön tekemisessä, koska valitsimme tutkimuksessa käytetyt menetelmät paitsi tarkoituksenmukaisuuden, myös vahvuuksiemme perusteella. Tiedonvaihto eri aloja opiskelevien tutkijoiden välillä oli tutkimuksen luotettavuuden kannalta ehdottoman tärkeää. Tutkijoiden oli prosessin aikana tutustuttava toistensa koulutusalojen terminologiaan, jotta molemmat tiesivät, mitä tutkimuksessa käytettävät termit

tarkoittavat. Tällä pystyttiin vaikuttamaan tutkimuksen luotettavuuden saavuttamiseen.

Tutkimusta tehdessä on syytä noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen eettisyys tulee huomioida läpi koko tutkimusprosessin. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön hyväksymien eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien ja tutkimusmenetelmien käyttö. Tiedonhankinnassa tämä merkitsee asianmukaisen kirjallisuuden hyödyntämistä, riittävää tutkimusaineiston keräämistä ja oman tutkimuksensa analysointia. (Vilkkä 2005, 29–30.)

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen näyttäytyy tutkimuksessa tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten johdonmukaisena hallintana. Lisäksi tutkimustulosten on täytettävä tieteellisen tutkimuksen vaatimukset. Tutkimuksen on tuotettava uutta tietoa tai osoitettava, miten aikaisempaa tietoa voidaan yhdistellä tai hyödyntää uudella tavalla. Tutkijan on noudatettava huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimustyössä ja sen tulosten esittämisessä. Muiden samaa aihetta tutkineiden tuotoksia kunnioitetaan osoittamalla heidän saavutuksiaan lähdeviittein tekstissä sekä esittämällä omat ja muiden tutkijoiden tulokset todenmukaisesti. (Vilkkä 2005, 30–31.)

Opinnäytetyötä teki kaksi tutkijaa, joten koko prosessia koskevia valintoja on tarkasteltu kriittisesti useammasta näkökulmasta. Eri aloja opiskelevina tutkijoina olemme pystyneet hyödyntämään henkilökohtaisia vahvuuksiamme ja tutkintojen suorittamisen aikana opittuja erilaisia toimintamenetelmiä. Opinnäytetyön prosessia on ohjannut kolme ohjaavaa opettajaa, joilta olemme saaneet tukea kirjoittamiseen ja tiedonhakuun.

Olemme tutkimuksessa hyödyntäneet monipuolisesti erilaisia tietolähteitä. Tutkimusta varten kerättiin teoriatietoa eri asiantuntijateksteistä kirja- ja verkkolähteistä. Tietoa on kerätty kotimaisten tekstien lisäksi ulkomaalaisista lähteistä, jotta tietoa pystyttiin keräämään laajemmin. Lisäksi Mielipaikan työntekijät ja asiakkaat ovat antaneet opinnäytetyötä varten runsaasti tietoa Mielipaikasta. Huttunen keräsi harjoittelujaksonsa aikana opinnäytetyössä hyödynnettyä tietoa Kakspy:n yhdistyksen ja Mielipaikan toiminnasta ja näiden historiasta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tutkija itse ja hänen rehellisyytensä toimivat luotettavuuden kriteerinä, sillä arvioinnin kohteena ovat tutkimusprosessin aikana tehdyt teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkija itse arvioi luotettavuutta jokaisen tutkimusta koskevan valinnan kohdalla. Tutkijan täytyy tutkimustekstissään kuvata ja perustella tutkimusta koskevat valinnat ja miten niihin on päädytty. Tutkimustekstissä tulee myös arvioida ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta tutkimuksen tavoitteiden kannalta. (Vilkkä 2005, 158–159.)

Tutkimuksen tekemiseen hyödynnetyt aineistonkeruumenetelmät valikoituivat käytettävyyden ja tutkijoiden vahvuuksien perusteella. Koimme, että Mielipaikan vahvaa yhteisöllisyyttä kannattaa hyödyntää mahdollisimman paljon, joten valitsimme ryhmähaastattelun toiseksi metodiksi. Halusimme välttää tilannetta, jossa olisi enemmän tutkijoita kuin haastateltavia. Ryhmähaastattelun luotettavuutta lisää se, että toinen tutkijoista oli jo entuudestaan asiakkaille tuttu ja luotettu henkilö. Luotettavuutta lisättiin sillä, että valtaosa haastattelun kysymyksistä esitettiin jokaiselle haastateltavalle vuorollaan, jonka jälkeen muut haastateltavat saivat lisätä kommenttejaan. Tällä vältimme tilannetta, jossa ryhmän heikoin osapuoli jäisi tilanteesta ulkopuolelle. Halusimme tutkimuksessa kunnioittaa avoimen päivätoiminnan arvojen mukaista anonymiteetin suojelemista, emmekä keränneet opinnäytetyötä varten asiakkaiden henkilötietoja tai valokuvia heistä.

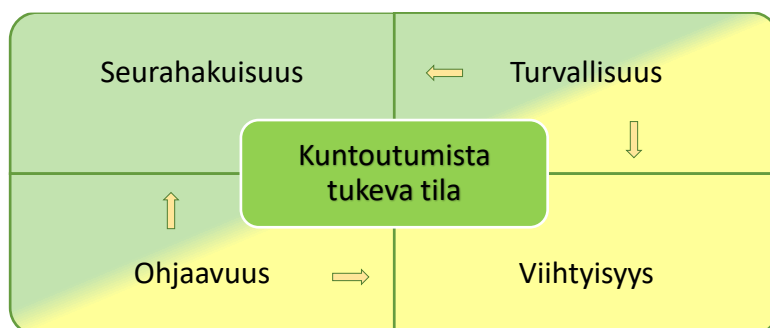
Havainnoinnin luotettavuutta lisää siinä käytetyt eri teemat, joihin kiinnitettiin erityistä huomiota. Useampi käyntikerta Mielipaikassa havainnointia tehdessä vaikutti myös siihen, että tilat ja yhteisö tulivat tutuiksi eikä havainnointia haitannut jännittäminen. Lisäksi havainnointia tehdessä on hyvä olla useampi tutkija, jotta havaintoihin ei yhdisty pelkästään yhden tutkijan tuntemukset. Tutkittavan aineiston tarkempi ennakkoon rajaaminen tuotti tutkimukselle olennaista tietoa.

7 YHTEENVETO TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSISTÄ

Tutkimuksen jälkeen tulimme siihen tulokseen, että tila itsestään ei ole kuntouttava, mutta siinä voi olla kuntoutumista ja sosiaalisuutta edistäviä elementtejä. Yhteisöllä on siis suurempi merkitys kuntoutumiseen kuin rakennuksella,

mutta sen tilat voivat toimia yhteisön muodostumisen lähtökohtana. Hyvä lähtökohta antaa paremman edellytyksen turvallisen ja toimivat yhteisön muodostumiseen ja säilymiseen. On huomioitavan arvoista, että vaikka yhteisön jäsenet vaihtuvat, rakennuksen ja avoimen päivätoiminnan pysyvyys mahdollistaa yhteisön olemassaolon jatkuvuuden.

Rajaisimme kuntoutumista edistävien tilojen neljäksi tärkeimmäksi piirteeksi tilojen: ohjaavuuden, turvallisuuden, seurahakuisuuden ja viihtyisyyden (kuva 8). Nämä neljä piirrettä kiinnittyvät toisiinsa ja muodostavat yhdessä kuntoutumista tukevan tilan, joka tukee ihmisen sosiaalista kanssakäymistä.



Kuva 8. Kuntoutumista tukeva tila

Kuva havainnollistaa, että seurahakuisuus ja viihtyisyys vaativat muodostuakseen turvallisuuden ja ohjaavuuden. Tämä tarkoittaa, että seurahakuinen tila tarvitsee muodostuakseen turvalliseksi koetun ympäristön ja tilan, joka ohjaa tietynlaiseen käyttäytymiseen. Viihtyisä tila puolestaan muodostuu, kun tilassa olijat kokevat olonsa turvalliseksi ja ymmärtävät, miten tilassa tulee käyttäytyä. Viihtyisyys ei ole pelkästään tilan miellyttävä visuaalinen ilme vaan siihen vaikuttaa myös ohjaavuuden ja turvallisuuden kokeminen. Seurahakuisuus ja viihtyisyys ovat kuvassa ristikkäisissä kulmissa, sillä ne eivät vaikuta toistensa muodostumiseen. Esimerkiksi saniteettitilat voivat olla viihtyisät ilman seurahakuisuutta. Kuntoutumista tukeva tila on kuitenkin viihtyisä ja sosiaalisuutta edistävä.

Kuntoutumisympäristöjä suunniteltaessa kannattaa kiinnittää huomiota seurahakuisuuteen, turvallisuuteen, viihtyisyyteen ja ohjaavuuteen omina osa-alueinaan. Opinnäytetyössä on esimerkkejä, miten nämä asiat voidaan huomioida tilassa. Tärkeää on myös tietää kohderyhmä, jotta suunnittelussa ei tule arvi-

ointivirheitä. Esimerkiksi säkkituolit sopivat nuorisotaloihin, mutta eivät vanhemmille käyttäjryhmille. Sen jälkeen, kun edellä mainitut neljä asiaa on käsitelty kuinka-kysymyksen avulla, voidaan pohtia, miten nämä osa-alueet tukevat toisiaan. Esimerkiksi säkkituolit voivat luoda tilasta viihtyisän, mutta ne eivät välttämättä edistä tilan ohjaavuutta, jolloin seurahakuinen käyttäytyminen vähenee.

Kuntoutumista tukevaa tilaa suunniteltaessa tulee tietää kohderyhmän mieltymykset. Muun muassa tilan viihtyisyyden kokemiseen vaikuttavat esimerkiksi kohderyhmän ikäluokka, kulttuuritaustat ja tottumukset. Mikäli kohderyhmän tarpeita ei ole otettu huomioon, ei tila tunnu omalta. On kuitenkin kuntoutumisen kannalta tärkeää, että tila tuntuu omalta ja auttaa yhteisöä muodostumaan. Tässä yhteydessä viihtyisyyden merkitys korostuu. Myös Partasen ja Pynnösen (2002, 43) tutkimus osoittaa yhteyden koetun viihtyvyyden ja potilaan hyvinvoinnin välillä sairaalaympäristössä. Tutkimuksessa kerrotaan, kuinka kodinomaisessa hoitoympäristössä asiakkaan on helpompi keskittyä muuhunkin kuin sairastamiseen. Tämä aikaisempi tutkimus tukee opinnäytetyömme tuloksia.

Tilan valitsijan tai suunnittelijan kannattaakin kiinnittää huomiota suunnitelmisaan siihen, että aistikokemukset ovat tärkeitä kuntoutumista edistävissä tiloissa. Restoratiivinen suunnittelu yhdistettynä moniaistiseen suunnitteluun on paras keino luoda elvyttäviä tiloja. Restoratiivisen suunnittelun apuna voi käyttää metodioppaita ja aikaisemmin suunniteltujen tilojen hyviksi havaittuja elementtejä. Suunnittelija voi myös inspiroitua luonnosta ja luoda restoratiivisen ympäristö jäljittelemällä ja mukailemalla luontoa. Kokonaisvaltaisesti luonnosta inspiroitumalla huomioidaan myös moniaistisuus. Aistien tasapuolinen huomioiminen kannattaa kuitenkin kuntouttavia tiloja suunnitellessa varmistaa.

Kuntoutumista tukeviin tiloihin kannattaa suunnitella lumoutumisen mahdollisia elementtejä. Näitä voivat olla esimerkiksi takka, akvaario tai ikkunasta näkyvä lintujenruokintalauta. Lumoutumisen avulla ihminen kiinnittyy nykyhetkeen ja rentoutuu. Lumoutuminen mahdollistuu, kun ihmisen eri aistit saavat positiivisia ärsykeitä, jotka usein liittyvät luontoon. On kuitenkin huomioitava, että vaikka tila voi edistää kuntoutumista, on se ainoastaan yksi osa laajempaa kuntoutumisprosessin kokonaisuutta.

Sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen on tärkeä osa kuntouttavien tilojen suunnittelussa, sillä sosiaalisia kontakteja lisäämällä voidaan parantaa ihmisen sosiaalista pääomaa ja psyykkistä hyvinvointia. Villa Kaunismäessä tehtyjen tutkimusten mukaan voidaan havaita, että sosiaalisuutta voidaan edistää: toimintaa ohjaavalla tilasuunnittelulla, seurahakuisilla tiloilla ja turvallisuuden lisäämisellä. Tilasuunnittelussa tulee pyrkiä luonnollisen vuorovaikuttamisen edistämiseen. Kun tila ohjaa asiakkaita osoittamalla selkeitä käyttäytymismalleja, pystyvät ihmiset tyydyttämään keskinäisen vuorovaikuttamisen tarpeita. Toisaalta sosiaaliseen kanssakäymiseen pakottavat seurapakoiset tilat ovat erittäin luotaantyöntäviä ja monelle ahdistavia. Päivätoiminnan rakennuksen tulee sisällyttää yksityisyyttä tarjoavia tiloja niitä kaipaaville, jotta tilasta saadaan seurahakuinen.

Päihde- ja mielenterveysongelmia kohdanneiden arjen mielekkyyden lisääminen on tärkeä osa kuntoutusta. Matalan kynnyksen päivätoiminnan tilalla voidaan pyrkiä tähän tarjoamalla asiakkaille mahdollisuuksia harrastaa ja toteuttaa itseään. Huomasimme Mielipaikan asiakkaille olevan tärkeää, että Villa Kaunismäessä pystyy tekemään sellaisia asioita, joita kotona ei voi tehdä. Näitä oli muun muassa saunominen ja seurustelu. Ne ovat syy tulla Mielipaikkaan ja viihtyä siellä tai ne voivat toimia mainosvalttina uusien asiakkaiden saamiseksi Mielipaikkaan.

8 POHDINTA

Sote-uudistuksen myötä julkisten sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuu siirtyy kunnilta maakunnille vuonna 2020. Uudistus tähtää palveluiden tasa-arvoistamiseen, asiakkaiden valinnanvapauden lisäämiseen ja parempaan kustannustehokkuuteen. (Valtioneuvosto s.a.) Opinnäytetyön ajankohtaisuutta lisää tuleva julkisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kokonaisuudistus, sillä Sote-uudistus saattaa vahvistaa matalan kynnyksen palveluiden asemaa.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden ja niiden päivystyspisteiden keskittyminen voi vaikeuttaa huono-osaisimpien hakeutumista palveluiden piiriin. Huono-osaisien tavoittamiseen voidaan hyödyntää matalan kynnyksen palveluita. (Wahlbeck, ym. 2018, 128.) Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää matalan kynnyksen

avoimen päivätoiminnan kehittämiseen ja uudelleenjärjestämiseen sote-uudistuksen tuomissa muospaineissa. Työn avulla voidaan arvioida nykyisiä palveluita, kehittää tarkoituksenmukaisia toimintaympäristöjä ja turvata toimivien yhteisöjen olemassaolo ja oppia niiltä.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu mahdollisti tämän poikkeuksellisen kahden eri opintoalan välisen opinnäytetyön. Se on ollut mielenkiintoinen ja innostava prosessi. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut meille paljon omistamme sekä toistemme aloista. Se on lisäksi avannut meille uusia monitieteellisiä näkökulmia sovellettavaksi työelämään. Toivomme tuotoksemme osoittavan toisistaan poikkeavien alojen yhteistyön ammattikorkeakoulussa olevan paitsi mahdollista myös hyödyllistä.

On ollut ajatuksia herättävää kirjoittaa opinnäytetyössä hyvinvointia edistävästä ympäristöistä, kun samalla itse istuu tietokoneen ääressä vähän virikkeitä tarjoavassa betonisessa ympäristössä. Meidän opiskelijoiden olisi syytä pohtia enemmän elinympäristömme vaikutusta jaksamiseen ja sitä kautta myös opiskelumotivaatioon. Työn edetessä sosiaalisesta kanssakäymisestä muodostui meille merkittävä tehokkuuden ja jaksamisen ylläpitäjä. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä on antanut meille työskentelyyn enemmän näkökulmia ja runsaasti molemminpuolista tukea.

Monitieteellisyys vaikutti opinnäytetyön lopullisiin johtopäätöksiin merkittävällä tavalla. Opiskeltuamme eri aloja, loimme havainnoille erilaisia merkityksiä, mikä vaikutti tehtyjen analyysien monipuolisuuteen. Koemme, että kahden koulutusalan yhdistävä kuntouttavia ominaisuuksia tarkasteleva tutkimus johti monipuolisempaan tulkintaan. Opinnäytetyön johtopäätöksistä ilmenee, että tutkimus edustaa meidän molempien koulutusaloja.

Olisi mielenkiintoista jatkaa tutkimusta tekemällä käyttökokemuksia selvittävä kysely matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen asiakkaille, jonka avulla voitaisiin vertailla, miten asiakkaat kokevat eri ympäristöt. Voisi olla hyvä selvittää, mitä virheitä kohtaamispaikkojen suunnittelussa kannattaa erityisesti välttää. Tämä tapahtuisi tekemällä vertailevaa tutkimusta olemassa olevien kohteiden välillä.

Tutkimusta tehdessämme oivalsimme, että yhteisöt eivät synny hetkessä ja niiden muodostumiseen vaaditaan tiettyjen edellytyksien täyttymistä. Matalan kynnyksen päivätoiminnan yksikön sijaintia, kuntouttavia ominaisuuksia ja viihtyisyyttä ei tule ottaa itsestäänselvytenä. Mikäli olemassa olevia yhteisöjä muutetaan radikaalisti voi niiden toimivuus lakata. Yhteisöistä ja ympäristöstä täytyy pitää yhdenvertaisesti huolta. Maamme julkisten sosiaali- ja terveystalveluiden ollessa murrosvaiheessa, toivomme, että päätösten teossa huomataan Mielipaikan kaltaisten yhteisöjen ja näiden ympäristöjen ainutlaatuisuus.

LÄHTEET

Euroopan komissio. 2015. Melusaaste EU:ssa. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://ec.europa.eu/environment/basics/health-wellbeing/noise/index_fi.htm [viitattu 5.1.2017].

Ecophon. s.a. Hyvinvointia sisäilmasta. Ecophon parantaa akustiikkaa ja sisäilman laatua. Tuote-esite.

Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holopainen, A. Alkoholiongelmat. Teoksessa Rissanen, P. Kallanranta, T. Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. Duodecim: Helsinki, 210-225.

Honkala, E. 2017. Mitä on toipumisorientaatio? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mielenterveyshelmi.fi/blogi/vaikuttava-mieli/mita-on-toipumisorientaatio/> [viitattu 11.2.2017].

Horelli, L. 2007. Julkisen ja yksityisen vuorovaikutus sisätiloissa. Teoksessa Luonatvuori, I. (toim.) Käy Sisään! | Stig in! Julkiset sisätilat | Offentliga interiörer. Helsinki: Suomen Kotiseutuliitto, 8–12.

Horelli, L. 1981. Ympäristöpsykologia. Helsinki: Weilin+Göös Oy.

Huttunen, M. 2017. Alkoholien ongelmakäyttö ja eri psyykkisten häiriöiden lääkehoito. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00078#s4 [viitattu 20.2.2018].

Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille. Moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston tutkimuksia 2007/29. Espoo: Teknillinen korkeakoulu.

Järnefelt, H. 2007. Ideoita koulujen rakennusperintöopetukseen. Teoksessa Luonatvuori, I. (toim.) Käy Sisään! | Stig in! Julkiset sisätilat | Offentliga interiörer. Helsinki: Suomen Kotiseutuliitto, 86.

Kakspy ry s.a.a. Kakspy – Hoidolliset ja toiminnalliset ryhmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kakspy.com/palvelutuotanto/hoidolliset-ja-toiminnalliset-ryhmat/> [viitattu 21.1.2018].

Kakspy ry s.a.b. Kakspy – Kansalais- ja järjestötoiminta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kakspy.com/kansalais-ja-jarjestotoiminta/> [viitattu 7.1.2018].

Kari, O. Niskanen, T. Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2013. Kuntoutuksen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lehmuskoski, A. & Kuusisto-Niemi, S. 2012. Asiakaslähtöiset ja vaikuttavat sosiaalipalvelut – opas sosiaalihuollon käsitteelliseen tarkasteluun. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.thl.fi/attachments/tiedonhallinta/asiakaslahtoiset_ja_vaikuttavat_sosiaalipalvelut_opas_sosiaalihuollon_kasitteelliseen_tarkasteluun.pdf [viitattu 2.1.2018].

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: www.thl.fi/sokra. [viitattu 2.1.2018].

Maslow, A. 1987. Motivation and personality. Yhdysvallat: Longman.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Nousiainen, M., Lindroos, H. & Heino, P. 2014. Restoratiivisen ympäristön suunnittelu. Kouvola: Kymenlaakson ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A. Nro 57.

Paatero, H. Lehmijoki, P., Kivekäs, J. & Ståhl, T. 2008 Kuntoutusjärjestelmä. Teoksessa Rissanen, P. Kallanranta, T. Suikkanen, A. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 31–50.

Partanen, M. & Pynnönen, H. 2002. ”Vaikk ois sairaskin, niin tuntee itensä terveeks’ ko viihtyy” – Sairaalan esteettinen fyysinen hoitoympäristö. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B Nro 62.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.

Raijas, A. 2008. Arki keskittyy kotiin. Teoksessa Lammi, M & Timonen, P. (toim.) Koti – tehtävistä uusiin ihanteisiin. Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja 4. E-kirja. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 118–130. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152384/Koti%20Tehtavista%20uusiin%20ihanteisiin.pdf?sequence=1> [viitattu 2.3.2018].

Ruusuvuori, J. Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J. Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–36.

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2007. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa Aaltola, J. & Raine, V. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 184–195.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1.html> [Viitattu 28.8.2017].

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö s.a. Sosiaalityö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/sosiaalityo> [viitattu 14.2.2018].

Sullivan, W. & Chang, C. 2011. Mental Health and the Built Environment. Teoksessa Dannenberg, A., Frumkin, H. & Jackson, R. (toim.) Making Healthy Places – Design and Building for Health, Well-being, and Sustainability. Washington, D.C.: Island Press, 106–116. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://willsull.net/resources/Sullivan-papers/SullivanChang2011.pdf> [viitattu 22.2.2018].

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT, 8–28. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf> [viitattu 4.3.2018].

Suomen Mielenterveysseura s.a. Mielenterveyspalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielen-terveyden-ongelmiin/mielenterveyspalvelut> [viitattu 2.1.2018].

Tapaninen, A. Kauppinen, T. Kivinen, K. Kotilainen, H. Kurenniemi, M. & Pajukoski M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: WSOY.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Matalan kynnyksen palvelujen edistäminen. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/sosiaalinen-osallisuus/matalan-kynnyksen-palvelut/matalan-kynnyksen-palvelujen-edistaminen> [viitattu 2.1.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Matalan kynnyksen palvelut Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/sosiaalinen-osallisuus/matalan-kynnyksen-palvelut/matalan-kynnyksen-palvelut-suomessa> [viitattu 2.1.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Sosiaalinen pääoma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriavoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma> [viitattu 14.2.2018].

Valtioneuvosto s.a. Mikä on sote-uudistus? WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://alueuudistus.fi/mika-on-sote-uudistus> [viitattu 4.3.2018].

Vilka, H. 2005. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Wahlbeck, K. Hietala, O. Kuosmanen, L. McDaid, D. Mikkonen, L. Parkkonen, J. Reini, K. Salovuori, S. & Turunen, J. 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/89-2017-YhdessaMielin_valmis.pdf/e60e6d56-43cb-40e8-8f49-54e6dfdac5bb?version=1.0 [viitattu 4.3.2018].

Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. Alkuteoksesta The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier and, More Creative suom. Saarinen, J. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

KUVALUETTELO

Kuva 1. Viitekehys – Tilasta tukea. Turunen, S. & Huttunen, H. 2018

Kuva 2. Villa Kaunismäen julkisivu Kaunismäenkadulta. Turunen, S. 5.12.2017.

Kuva 3. Mielipaikan olohuone ikkunan suunnasta. Turunen, S. 5.12.2017.

Kuva 4. Mielipaikan olohuone tapahtumakalenterin suunnasta. Turunen, S. 5.12.2017.

Kuva 5. Mielipaikan keittiö. Turunen, S. 5.12.2017.

Kuva 6. Yläkertaan vievät portaat. Turunen, S. 5.12.2017.

Kuva 7. Maslow'n tarvehierarkia. Huttunen, H. & Turunen, S. 2018, Maslow'n mukaan. Maslow, A. 1987. Motivation and personality. Yhdysvallat: Longman, 15–22.

Kuva 8. Kuntoutumista tukeva tila. Turunen, S. & Huttunen, H. 2018

Havainnoivan tutkimuksen runko, Heljä Järnefeltin (2007, 86) mukaan:

1. Mitä muotoja tilasta löytyy, mitä niiden vertailu osoittaa?
2. Miten muotojen tai massojen määrät vaihtelevat?
3. Miltä tilassa kuulostaa, tuntuu, näyttää ja haisee?
4. Mitä materiaaleja on käytetty?
5. Miltä tilan koko vaikuttaa suhteessa ihmisten määrään?
6. Millaisia ominaispiirteitä tilalla on? (Luonne)
7. Mitä värejä tilassa on käytetty ja mitä niiden vaihtaminen tekisi?
8. Miten äänimaailma muuttuu havainnoinnin aikana?
9. Millainen lämpötila tilassa on?
10. Miten kalusteet vaikuttavat tilaan?
11. Mikä tilassa ärsyttää?
12. Mitä voisi muuttaa?
13. Mikä tilassa kiinnittää huomion?
14. Mikä tilassa miellyttää?
15. Mitä pitäisi ehdottomasti säilyttää?

Teemahaastattelun runko

1. Mikä on suosikkipaikkasi talossa?
 - Mitä näet suosikkipaikassasi?
 - Mihin tarkoitukseen käytät suosikkipaikkaasi?

2. Missä on talon paras istumapaikka?

3. Mikä on suosikkivärisi?

4. Mitä tunteita rakennus sinussa herättää?

5. Kuvaile Mielipaikan ympäristöä kolmella sanalla

6. Mikä on suosikkiasiasi Mielipaikassa?

7. Miltä sinusta tuntuisi, jos Mielipaikan toiminta siirtyisi toiseen rakennukseen?