



**Diak**

**Mira Lehtinen**  
**Riikka Piilonen**  
**Anni-Maria Sundgrén**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2018

## **OIVA YHTEISÖ**

**Kokemuksia yhteisön merkityksestä kuntoutuskodin nuorten ja ohjaajien näkökulmasta**

---

## TIIVISTELMÄ

Mira Lehtinen, Riikka Piilonen, Anni-Maria Sundgrén  
Oiva yhteisö- kokemuksia yhteisön merkityksestä kuntoutuskodin nuorten ja ohjaajien näkökulmasta  
50 sivua ja 3 liitettä  
Marraskuu 2018  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten nuoret mielenterveyskuntoutujat kokevat yhteisöhoidon ja millaisia kehittämistarpeita he näkevät yhteisökuntoutuksen toteutumisen kannalta Kuntoutuskoti OIVA:ssa. Tarkoituksena oli vahvistaa nuorten mielenterveyskuntoutujien osallisuuden kokemuksia ja saada heidän äänensä kuuluviin. Työn aihe määräytyi Kuntoutuskoti OIVA:n tarpeiden mukaan.

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Kuopiossa sijaitsevan Kuntoutuskoti OIVA:n kanssa. Kuntoutuskoti OIVA tarjoaa nuorisopsykiatriasta kuntoutusta nuorille aikuisille, joilla on intensiivisen, ympäri vuorokauden kestävän tuen tarve. Kuntoutuskoti OIVA on kahdeksan paikkainen ja sen tavoitteena on nuoren psyykkisen voinnin tasaantuminen ja toimintakyvyn kohentuminen niin, että nuorella on mahdollisuus itsenäisempään elämään.

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla, jonka avulla pyrittiin saamaan nuorten näkökulmaa laajasti esille. Teemahaastattelulla selvitettiin yksilön kokemuksia ja ajatuksia. Huomiota kiinnitettiin erityisesti siihen, että nuoret kokisivat vastaamisen tärkeäksi ja että heidän mielipiteistään ollaan aidosti kiinnostuneita. Tutkimukseen osallistui viisi nuorta ja neljä kuntoutuskodin ohjaajaa. Tutkimus toteutettiin Kuntoutuskoti OIVA:n tiloissa yhden päivän aikana.

Tutkimustulosten perusteella nuoret kokivat yhteisöelementin tärkeäksi osaksi kuntoutuskodissa asumista. Nuoret kokivat, että heillä oli mahdollisuus sosiaalisen kanssakäymiseen oman ikäisten kanssa kuntoutusjakson aikana. Kuntoutuskodin nuoret toivat esille, että yhteisiä retkiä ja tekemistä voisi järjestää enemmän, koska niiden avulla olisi helpompaa tutustua uusiin nuoriin. Ohjaajat kokivat, että nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Ohjaajien haastatteluissa nousi esille, että nuoret eivät välttämättä rohkene sanoa omaa mielipidettään koko yhteisön läsnä ollessa ja ohjaajien tuki on tässä tärkeää. Kuntoutuskoti OIVA:lla on mahdollisuus kehittää yhteisökuntoutuksen toteutumista tutkimuksen perusteella.

Asiasanat: Kuntoutuskoti, mielenterveys, nuoruus, yhteisökuntoutus, yhteisöllisyys

## ABSTRACT

Mira Lehtinen, Riikka Piilonen, Anni-Maria Sundgrén

OIVA community - Experiences in the significance of the community, from the perspective of the young inmates and the instructors of the rehabilitation home

50 pages and 3 appendices

November 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor`s Degree Programme in Social Services

Bachelor of social services

The objective of this study was to collect data on how youth mental rehabilitation providers observe their patients and what resources and techniques they need to provide acceptable care. The interviews were conducted with qualified and working rehabilitation practitioners. The purpose was to strengthen young rehabilitation practitioners' work experiences in their work environments, as well as their voices be heard. The work subject was determined by each need within the specific field of each rehabilitation home.

This thesis was made in collaboration with the Rehabilitation home, OIVA. OIVA provides youth-psychiatric care for young adults, for those who are in need of constant intensive care and support. The purposes of rehabilitation are to stabilize the patients' psychiatric health and to improve their abilities to live more independent lives.

The primary theory of care is to rehabilitate the patients in their stage in life, as a youth. Everyone goes through the youth stage in life, before progressing to adulthood. The following work related questions refer to youth mental health, as well as the rehabilitation community.

The research was conducted by a semi-structure themed interview, to gain the perspectives of the attending youth. This method of interviewing proved effective for extracting the thoughts and perspectives from the individuals being interviewed. We made sure to pay close attention in particular to making sure that the individuals being interviewed would feel that their responses were important, and that we were genuinely interested in what they had to say. The interviews were conducted upon five youth patients, and four practitioners. The interviews were conducted in an OI-VA rehab, in the span of one day.

In conclusion, the results emphasize that the idea of community within the home is important to the participating youth. During the rehabilitation, the youth could then socialize and communicate with their peers. Through this process, they could organize group meetings and hangouts, to further fraternize with others and newer patients, getting to know them. The orderlies felt that the patients have the ability to influence their own lives. The practitioners feel that the patients might not feel confident enough to voice their thoughts to their peers, so it is helpful for them to speak to a psychiatrist instead, which is important. The OIVA rehabilitation home has the potential to develop further studies and research on the topic of group rehabilitation.

Key words: community, community care, mental health, rehabilitation home, youth

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 KUNTOUTUSKOTI OIVA.....	6
3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	10
3.1 Nuoruuden vaiheet.....	10
3.2 Yhteisöllisyyden merkitys nuoruudessa.....	12
4 MIELENTERVEYS.....	14
4.1 Nuorten mielenterveys.....	15
4.2 Nuorten mielenterveyskuntoutus.....	17
5 YHTEISÖKUNTOUTUS .....	19
5.1 Yhteisökuntoutuksen periaatteet.....	20
5.2 Yhteisökuntoutus mielenterveystyössä.....	21
5.3 Vertaistuki ja osallisuus.....	22
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	24
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	26
7.1 Kvalitatiivinen tutkimus ja teemahaastattelu.....	26
7.2 Aineiston keruu.....	27
7.3 Sisällönanalyysi.....	28
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	29
8.1 Yhteisökuntoutuksen menetelmät ja niiden näkyminen arjessa.....	29
8.2 Vertaistuki.....	31
8.3 Osallisuus.....	33
8.4 Kehittäminen.....	34
10 POHDINTA .....	39
10.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	40
10.2 Ammatillinen kasvu.....	42
LÄHTEET.....	44
LIITE 1. LUPALOMAKE .....	48
LIITE 2. HAASTATTELURUNKO.....	49
LIITE 3 SISÄLLÖNANALYYSI ESIMERKKI .....	50

## 1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmat ovat tänä päivänä suuri haaste nuoren väestön keskuudessa. Mielenterveysongelmien hoidossa ja kuntoutuksessa pyritään vahvistamaan asiakkaan osallisuutta ja toimijuutta. Yhteisökuntoutusta käytetään yhtenä mielenterveyskuntoutuksen menetelmänä. Sen taustalla vaikuttaa ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen kehittyy ja elää vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Yhteisökuntoutus tukee asiakkaan osallisuutta, ja vertaistuki on olennainen osa sitä. Asiakkaan osallisuus ja sen tukeminen ovat ajankohtainen ja kehittyvä aihe tämän hetken maailmassa.

Nuorten määrä psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa on kasvanut nopeasti viime vuosien aikana. Uudellamaalla 13–17-vuotiasta 10 % on psykiatrisen erikoissairaanhoidon piirissä. Pirkanmaalla palveluihin tulleiden määrä nousi 37 % vuosina 2015–2016 ja Varsinais-Suomessa läheteiden määrä on nelinkertaistunut vuoden 2017 aikana. Vuonna 2015 mielenterveysperustaisella työkyvyttömyyseläkkeellä 16–24-vuotiasta suhteellisesti laskettuna oli kaksi kertaa enemmän kuin vuosituhannen alussa. (Wahlbeck 2018.)

Yhteisökuntoutusta on käytetty useamman vuoden ajan erilaisissa yhteisöissä, joten emme puhu uudesta menetelmästä. Tässä työssä kiinnitämme erityistä huomiota nuoren äänen kuulemiseen. Nuorten kanssa työskennellessä on ensiarvoisen tärkeää, että palvelu kohtaa nuorten tarpeiden ja voimavarojen kanssa ja että jokaisella nuorella olisi mahdollisuus tulla kuulluksi sekä kohdatuksi haastavassa elämäntilanteessaan. Positiiviset kokemukset kuulemisen ja vaikuttamisen myötä voivat lisätä nuoren osallisuutta esimerkiksi yhteiskunnallisiin asioihin. Mielenterveysongelmat ovat jatkuvassa kasvussa väestössämme ja nuorten osuus niissä nousee vuosi vuodelta, joten aihe on ajankohtainen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on nostaa esiin toimeksiantaja Kuntoutuskoti OIVA:lle nuorten ja ohjaajien kokemuksia yhteisökuntoutuksen toteutumisesta Kuntoutuskoti OIVA:ssa. Kuntoutuskoti OIVA on kahdeksanpaikkainen nuorisopsykiatrista kuntoutusta tarjoava kuntoutuskoti sellaisille nuorille, joilla on intensiivisen tuen tarve ympäri

vuorokauden. Nuorten ja ohjaajien kokemuksia yhteisohoidosta selvitetään käyttämällä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineiston keruu toteutetaan kuntoutuskodilla, puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastattelun teemoja ovat yhteisökuntoutuksen menetelmät ja niiden näkyminen arjessa, vertaistuki, osallisuus sekä kehittäminen. Näiden teemojen avulla keräämme tietoa millä tavoin keskeiset yhteisökuntoutuksen periaatteet toteutuvat Kuntoutuskoti OIVA:ssa ja kokevatko nuoret hyötyvänsä näistä. Saatu aineisto analysoidaan teemoittain, sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksessa esiin tulevia tuloksia voidaan käyttää palvelun arviointiin ja kehittämiseen.

## 2 KUNTOUTUSKOTI OIVA

Teimme opinnäytetyön yhteistyössä Kuntoutuskoti OIVA:n kanssa, joka tarjoaa nuorisopsykiatrista kuntoutusta nuorille aikuisille, kahdeksanpaikkaisena asumisen erityisyksikkönä (Familiar Oy. Sosiaalialan ammattijulkaisu 2018). Kuntoutuskoti OIVA on yksityisen sektorin tarjoamaa palvelua, jota tuottaa Familiar Oy. Familiar Oy tuottaa laadukkaita ja vaikuttavia lastensuojelu- ja perhepalveluita eri puolella Suomea. Kuntoutuskoti OIVA on yksi Familiarin erityisyksiköistä. (Familiar Oy. Toimipaikat. Kuntoutuskoti OIVA.) Familiar Oy kuuluu Mehiläinen-konserniin.

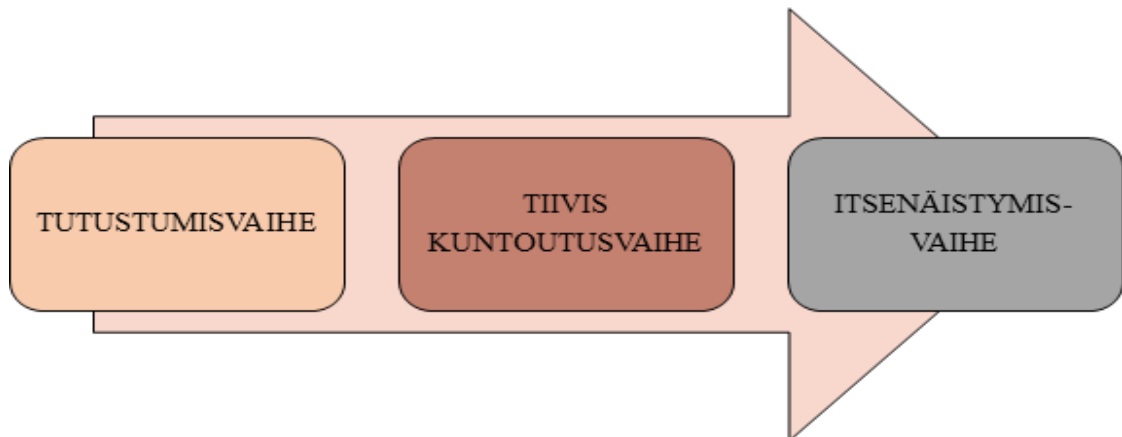
Kuntoutuskoti OIVA sijaitsee Kuopiossa, rauhallisella asuinalueella lähellä keskustaa. Kuntoutuskoti OIVA:n tilat ovat hyvin kodinomaiset ja tukevat näin yhteisöllistä kuntoutusta ja sen toteutusta. Kuntoutuskoti OIVA:ssa nuorilla on yhden ja kahden hengen huoneita, joten nuorilla on mahdollisuus myös omaan tilaan ja rauhaan. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto, 19.11.2018.) Kuntoutuskoti OIVA:an ohjaudutaan oman kunnan sosiaali- ja terveystalveluiden kautta (Familiar Oy. Toimipaikat. Kuntoutuskoti OIVA). Kuntoutuskoti OIVA:n henkilöstö koostuu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista mm; sairaanhoitajista, sosionomeista, lähihoitajista sekä neuropsykiatrisista valmentajista. Lisäksi Kuntoutuskoti OIVA:n moniammatilliseen tiimiin kuuluvat myös seksuaalineuvoja, kuvataideterapeutti ja nuorisopsykiatri. (Familiar Oy. Toimipaikka. Kuntoutuskoti OIVA.) Jokaisen työntekijän ammattitaidon osa-alueena on psykiatrian tuntemus, joka mahdollistaa nuorten kanssa työskentelyn heidän yksilöllisten haasteiden kanssa. Työntekijöillä on Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valviran myöntämät ammattioikeudet. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.) Työnantajan velvollisuus on huolehtia siitä, että työntekijät toimittavat laissa määrätyn alaikäisten kanssa työskenteleviltä vaadittavan rikostaustatöiden (L2002/504).

Kuntoutuskoti OIVA:ssa nuorille tehdään yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, jota toteutetaan yhdessä muiden nuoren elämässä mukana olevien läheisten, sekä ammattilaisten kanssa. Kuntoutusjakson tavoitteena on nuoren psyykkisen voimien tasaantuminen ja toimintakyvyn kohentuminen niin, että nuorella on mahdollisuus selviytyä sairauden kanssa. Itsenäistyminen on monesti yhtenä tavoitteena nuoren kuntoutuksessa ja siihen

tarvittavia arjen taitoja nuorilla on mahdollisuus harjoitella ohjaajan tukemana. Kuntoutuskoti OIVA tarjoaa toiminnallisen, turvallisen ympäristön nuoren tukemiseksi. Muutos itsenäisempään elämään tapahtuu suunnitellusti. (Familiar Oy. Sosiaalialan ammattijulkaisu 2018.) Kuntoutusjaksoon kuuluu tutustumisvaihe, tiivis kuntoutusvaihe sekä itsenäistymisvaihe (kuvio 1). Tutustumisvaiheen aikana tärkeää on tutustuminen taloon, työntekijöihin ja arjen rytminen löytyminen. Tutustumisvaiheessa nuorelle valitaan kaksi omaohjaajaa. Omaohjaajien avulla nuoren kanssa aletaan rakentamaan luottamusta sekä kartoitetaan nuoren verkosto ja läheiset. Tutustumisvaiheessa nuoren perhe otetaan myös huomioon. Ohjaajat tapaavat perhettä kuntoutusjakson alussa ja yhteydenpito jatkuu yksilöllisellä aikataululla, tarpeen mukaan. Tutustumisvaiheessa omaohjaajat tekevät nuoren kanssa yksilölliset tavoitteet kuntoutumisjaksolle, jotka päivitetään kuntoutussuunnitelmaan säännöllisin väliajoin. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.) Tiiviin kuntoutusvaiheen aikana keskitytään nuoren arkeen ja yksilöllisiin haasteisiin. Nuoren oireet voivat tässä vaiheessa alkaa näkymään ja niihin etsitään keinoja yhdessä ohjaajien kanssa. Nuoren yksilöllinen tukeminen on tärkeää kuntoutusjakson aikana ja tähän nuorella on mahdollisuus Kuntoutuskoti OIVA:ssa. Tämän vaiheen aikana voinnin tasaantuminen ja mielen rauhoittuminen on tärkeässä roolissa. Nuorta tuetaan oman elämän haltuunottoon sekä rohkaistaan nuorta tekemään päätöksiä oman mielipiteen mukaan. Irtaantumista vanhemmista voi tapahtua kuntoutusjakson aikana ja tässä ohjaajat ovat nuoren tukena. Lääkehoidon tasapaino, hoitokontaktin luominen sekä ylläpitäminen ovat tärkeä osa kuntoutusjaksolla ja Kuntoutuskoti OIVA:sta lähtemisen jälkeen. Nuoren kanssa etsitään yhdessä myös sopiva opiskelupolku, jota nuori voi lähteä toteuttamaan. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.)

Itsenäistymisvaihe alkaa, kun nuoren vointi on ollut pidempään tasainen ja oman elämän asiat alkavat olla hallinnassa. Kuntoutusjakson aikana nuorelle on kehittynyt taito hoitaa itsenäisesti omia asioita ja tämä edesauttaa itsenäistymistä. Kuntoutuskoti OIVA:sta nuori voi siirtyä kevyemmin tuettuihin paikkoihin tai itsenäiseen asumiseen. Tärkeää on, että nuorella on taidot huolehtia itsenäisesti säännöllisestä lääkityksestä sekä raha-asioista ja että ympärillä on sosiaalista verkostoa, johon nuori voi tukeutua. Kuntoutusjakso kestää aina yksilöllisen ajan. Keskimääräinen kuntoutusjakso on 1,5 vuotta. Kuntoutuskoti OIVA:ssa asiakkaina on 17-22-vuotiaita nuoria. Yhteisöllisyys on vahvasti mukana Kuntoutuskoti OIVA:n arjessa. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.)





KUVIO 1. Kuntoutusjakson eteneminen Kuntoutuskoti OIVA:ssa

Kuntoutuskoti OIVA:ssa on viikko-ohjelma, joka avulla rytmitetään kuntoutuskodin arkea. Viikko-ohjelma sisältää arki-iltaisin yhteistä tekemistä nuorten kanssa mm. liikunnan, siivouksen, elokuvaillan ja yhteisökokouksen merkeissä. Viikko-ohjelmaa rakennetaan nuorten toiveet huomioon ottaen. Toiminnallisuuden kautta tavoitteena on harjoitella sosiaalisen kontaktin ottamista ja haastaa myös nuorta omien haasteiden pariin. Viikko-ohjelmaan sisältyvien vastuuvuorojen tavoitteena on harjoitella itsenäistymisen taitoja sekä vastuunottoa yhteisön jäsenenä. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.)

Sosiaali- ja terveystalvueluita ohjaavat lait, jokaisen kunnan tulee pystyä tarjoamaan laissa määrättyjä palveluita kunnan asukkaille. Keskeinen osa lasten ja nuorten mielen-terveyskuntoutusta ovat sosiaalihuoltolain mukaiset sosiaalipalvelut. Sosiaalipalveluita ovat esimerkiksi kasvatus- ja perheneuvonta, sosiaalityö, laitoshuolto tai perhehoito (Piha & Tainio 2016, 681). Asumispalvelut kuuluvat sosiaalipalveluihin ja ne määritellään sosiaalihuoltolaissa (L 1301/2014). Asumispalveluihin kuuluu tuettua itsenäistä asumista, palveluasumista ja tehostettua palveluasumista. Palvelun valintaan vaikuttaa asiakkaan palvelun, tuen ja hoidon tarve. Kuntoutuskoti OIVA:ssa tarjotaan tehostettua asumispalvelua, jota toteutetaan ympärivuorokautisesti kuntoutuskodin tiloissa. Asumispalvelulla tulee tukea eri palveluiden avulla asiakkaan osallisuutta ja sosiaalista kanssa käymistä, arjen taidoissa selviämistä ja niissä kehittymistä. Myös asiakkaan tarpeen mukainen hoito ja huolenpito tulee järjestää. Palveluntuottajan ja henkilöstön tulee huolehtia siitä, että asiakkaan yksityisyyttä ja osallisuutta kunnioitetaan. (L 1301/2014.) Laitospalvelu voi olla pitkä- tai lyhytaikaista. Pitkäaikaisen laitospalvelun järjestämisen perusteena tulee olla asiakkaan terveys ja turvallisuus tai sille tulee olla jokin muu laissa

säädetty peruste. (L 1301/2014.) Kuntoutuskoti OIVA:n yksi tärkeimmistä tehtävistä on nuoren psyykkisen voinnin turvaaminen. Kuntoutusjaksolla havainnoidaan nuoren psyykkistä vointia, sekä tehdään tarvittavia toimia sen tukemiseksi. Kuntoutuskoti OI-VA:ssa tuetaan nuoria psyykkisen voinnin osalta, mutta nuoren vointi voi romahtaa, jolloin nuori tarvitsee laitoshoidojaksoa kuntoutuksen aikana. Kuntoutuskoti OIVA:n henkilökunta tekee tiivistä yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten sekä vanhempien kanssa, jotta nuori saa mahdollisimman tarpeen mukaista hoitoa ja kuntoutusta yksilöllisesti. Kuntoutusjakson aikana nuorelle luodaan hoitokontakti tai ylläpidetään jo olemassa olevaa hoitokontaktia. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.)

### 3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruuden määritellään alkavan puberteetista ja sijoittuvan yksilöllisesti ikävuosille 12–22. Puberteetti tuo mukanaan paljon fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia ja onkin siksi suuri psykologisen sopeutumisen jakso. Nuorella on edessään myös oman seksuaalisen identiteetin rakentaminen ja ymmärtäminen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207–208.) Yksilöllisesti nuoreen vaikuttavat kehitysvaiheet on jokaisen elettävä lävitse. Nuoruudessa tapahtuva mielen sisäinen kehitysprosessi on luonnollinen osa nuoruusvaihetta, johon kuuluu lapsuudesta irrottautuminen ja aikuisuuden kohtaaminen. (Aalberg 2016, 42.) Yksilöllisyys korostuu siinä, miten nuori reagoi kehitysvaiheeseen ja miten se ilmenee nuoren kohdalla. Myös se, missä vaiheessa nuoruutta ihminen on vaikuttaa asioiden käsittelemiseen ja ajattelumaailman rakentumiseen. Marttunen ja Karlsson (2013, 7) nostavat esiin myös sen, kuinka tämä yksilöllisyys tulee aikuisenkin huomioida omassa toiminnassaan. Aikuisen tulee huomioida nuoren tarpeet suojelussa ja rohkaisemisessa. Nuorilla on yksilölliset kyvyt havaita mahdollisia riskejä omassa käyttäytymisessään ja tämän vuoksi osa nuorista tarvitsee ohjausta ja suojelemista niissä tilanteissa, joissa nuori altistuu esimerkiksi mahdollisille tapaturmille. Toiset tarvitsevat taas rohkaisua ja vakuutuksia omista kyvyistään, jotta löytävät rohkeutta tarttua uusiin asioihin. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

#### 3.1 Nuoruuden vaiheet

Nuoruusikään kuuluu eri vaihteita ja niitä ovat esinuoruus, varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus, sekä myöhäisnuoruus (Aalberg 2016, 36). Nuoruuden kehitysvaiheet ilmenevät hyvin yksilöllisesti, ja nuori voi käsitellä asioita eri tavalla riippuen nuoruuden vaiheesta. Nuori tarvitsee vanhempiaan ja turvallisia aikuisia kasvuvaiheen aikana vielä paljon, mutta toisaalta irrottautumisen prosessi on käynnissä. Nuoren tuntemukset voi vaihdella aaltomaisesti kehitysvaiheen aikana vanhempia kohtaan. Tässä kehitysvaiheessa korostuu etäisyyden ottaminen ja irrottautuminen vanhemmista, jolloin nuoruus elämänavaiheena voikin olla hämmentävää koko perheelle. (Aalberg 2016, 21.)

Nuoruus on aikaa, jolloin pitää ikään kuin uudestaan oppia elämään. Nuoruudessa it-senäistymisen ja yksilöllisyyden kehittyminen on kiihkeimmillään, vaikka oppiminen jatkuu koko elämän ajan. (Dunderfelt 2011, 85.) Mieli voi tuntua erilaiselta, ja etenkin fyysiset muutokset voivat hämmentää. Aivojen kehitys jatkuu voimakkaana läpi nuoruusiän ja nuoren aivot ovat herkemmiä erilaisten ärsykkeiden vaikutuksille, jotka tulevat ulkoapäin. Ulkoisia ärsykejä voivat olla esimerkiksi päihteet, psyykkiset traumat tai stressi. Osa aivotoiminnoista kehittyy aikuisikään saakka. Näitä ovat esimerkiksi käyttäytymisen säätelyyn, tunteiden tunnistamiseen ja toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen osallistuvat aivoalueet. Tämän pitkään jatkuvan kehittymisen vuoksi nuorella voi olla haasteita hillitä tunteitaan tai jäsentää omaa toimintaansa, ja siksi nuoren mieli ajoittain kuohuu ja käytös voi olla impulsiivista. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Varhaisnuoruudessa eli noin 12–14-vuotiaana alkaa biologinen murrosikä, jolloin keskeisin kehitystehtävän on kehon fyysisten muutosten alkaminen. Kasvupyrähdys ja sukupuolikypsyyden kehitys on iso osa alkavaa nuoruusvaihetta. Vanhempien kanssa syntyvät ristiriidat nuori voi kokea voimakkaana, ja hän tarvitsee tilaa käsitellä omia tunteitaan. Vanhempien asettamia rajoja vastaan protestoinnille tulee myös olla tilaa ja heräneiden tunteiden käsittelyyn aikaa. (Marttunen & Karlsson 2013, 8.)

Keskinuoruuden vaihe sijoittuu 15–17-ikävuoteen. Tällöin nuori pystyy jo hallitsemaan tunteitaan paremmin ja impulsiivinen käytös vähenee. Nuori ei ole enää niin riippuvainen vanhemmistaan ja alkaa hyväksyä myös iän tuomat muutokset kehossaan. Tärkeiksi elämässä muodostuu ihmissuhteet kavereihin ja myös seurustelusuhteista tulee tärkeitä. Keskinuoruus on tärkeää aikaa persoonallisuuden ja tunne-elämän rakentumisessa. Sukupuolikypsyys on saavutettu keskinuoruudesta ja esimerkiksi seurustelusuhteet tulevat ajankohtaisiksi tällä ikäkaudella. (Marttunen & Karlsson 2013, 9.)

Myöhäisnuoruudessa 18–22-vuotiaana nuori alkaa kiinnostua ympäristöstään ja yhteiskunnasta enemmän. Oma arvomaailma muokkautuu omien mielenkiinnon kohteiden mukaisiksi ja aikuistuminen voi alkaa. Kiinnostus ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan herää yleisimmin myöhäisnuoruudessa, täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Omat arvot ja ajatusmaailma alkavat kehittyä, ja nuori tekee valintoja tulevaisuuttaan ajatellen, sekä alkaa kulkea kohti omia päämääriään. Persoonan yksilölliset piirteet alkavat muotoutua ja käyttäytyminen vakiintuu. (Marttunen & Karlsson 2013, 9.)

### 3.2 Yhteisöllisyyden merkitys nuoruudessa

Nuoruus on avainasemassa myös yksilöiden yhteiskuntaelämän kehittämisessä. Vastuulliseksi ja osallistuvaksi yhteiskunnan jäseneksi kasvamisessa, osallisuuden tukeminen ja siihen ohjaaminen ovat tärkeässä roolissa. Harrastuksilla, koululla ja muilla yhteisöillä, joihin nuori kuuluu, on oma merkityksensä nuorten osallisuuden tukemisessa ja yhteiskunnallisessa kasvussa. (Hämäläinen 2006, 46.)

Nuori tarvitsee kasvuvaiheessa luottamuksen syntymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöllisyys ja yhteisöön kuulumisen antavat nuorelle mahdollisuuksia näiden asioiden luomiseen. Myös turvallisuuden tunne ja toisista huolehtiminen korostuvat yhteisöön kuulumisessa. (Erkko & Hanukkala 2013, 95.) Kuuluvuuden tunne ja yhteisöllisyys korostuvat nuoruudessa ja ryhmään kuulumisen voi auttaa nuoren identiteetin kehittymistä. Yhteisöllisyys ja ryhmäytyminen on nuoruudessa välivaihe, jota nuori tarvitsee. Samaan aikaan kuitenkin itsenäistyminen ja omat arvot kehittyvät yksilöllisesti. (Aalberg 2016, 41–42.)

Ryhmään kuulumisella nuoruuden elämänvaiheessa on todettu olevan suojaava merkitys. Nuori voi kokea ryhmään kuulumiseen voimaannuttavana osana elämässään. Yleensä ryhmä muodostuu ikätasoisesta ystäväporukasta, josta vanhemmat jätetään ulkopuolelle. Nuori voi saada itsevarmuutta ryhmässä ja toiminnallisuus voi rohkaista nuoria tekemään asioita, joita ei yksin uskaltaisi tehdä. (Aalberg 2016, 41–42.) Nuori harjoittaa vuorovaikutustaitojaan erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä, kuten esimerkiksi koulussa, harrastusporukassa tai kaveriporukassa. Näistä nuori voi saada onnistumisen kokemuksia, sekä valmiuksia ihmissuhteiden luomiseen ja vuorovaikutustilanteiden oppimiseen. (Erkko & Hanukkala 2013, 9.)

Nuoruudessa koetut tunteet ovat hyvin moninaisia ja vaihtelevat tilanteiden mukaan laidasta laitaan. Nuori kokee tunteet hyvin voimakkaina, minkä vuoksi nuori voi vaikuttaa kärsimättömältä, tasapainottomalta ja hämmentyneeltä. Välillä nuoren mieli voi olla iloinen ja positiivinen, ja pian nuori voi muuttua alakuloiseksi. Nuoruuden tuomat muutokset ovat isoja, minkä vuoksi nuori voi tuntea esimerkiksi häpeää oman kehonkuvan muuttumisesta. Samaan aikaan fyysiset muutokset voivat aiheuttaa ylpeyttä omasta peilikuvastaan. Nuoruudessa koetut tunteet voivat hämmentää nuorta, eikä nuori välttämät-

tä osaa sanoittaa tunteitaan. Nuori voi ilmaista tunteitaan myös fyysisten oireiden kautta. Tärkeää on, että nuorella on turvallinen ympäristö, jossa käydä tunteitaan läpi ja toisaalta saada ymmärrystä siihen, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Vihan tunteet voivat myös olla voimakkaita, ja niitä on tärkeää oppia tunnistamaan, sekä ilmaisemaan turvallisesti. (Erkko & Hanukkala 2013, 81.)

#### 4 MIELENTERVEYS

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan ”mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan” (Suomen mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta. Mitä mielenterveys on). Mielenterveys luo perustan ihmisen toimintakyvylle ja hyvinvoinnille. Käsite mielenterveys on laaja-alainen ja se käsittää positiivisen mielenterveyden, sekä erilaiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudet. Mielenterveyden perusta luodaan lapsuudessa. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10.) Mielenterveys on määritelty neljään osa-alueeseen, joita ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit, sekä kulttuuriset arvot. Yksilöllisiin tekijöihin ja kokemuksiin vaikuttaa ihmisen biologiset tekijät, kuten esimerkiksi ihmisen sukupuoli ja perimätekijät. Kun ihminen on vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa heti syntymästään asti, voivat sieltä saadut kokemukset vaikuttaa mielenterveyteen läpi elämän hyvin yksilöllisesti. Vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen tukeen on lähtökohtana myös varhaisen vuorovaikutuksen muodostuminen. Myös muulla ympäristöllä missä ihminen on osallisena, on vaikutus mielenterveyteen. Yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Kulttuuriset arvot ja ihmisten arvostaminen ovat osa mielenterveyttä. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen, Schubert & Suri 2010, 19–20.) Ihminen kohtaa elämässään psyykkistä tasapainoa horjuttavia tilanteita, tapahtumia ja asioita. Psyykkisen itsesäätelyn avulla ihminen pyrkii säilyttämään ja palauttamaan mielensä tasapainon. Tämä tapahtuu sekä tietoisesti, että tiedostomatta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 31.)

Mielenterveyslain (L 1116/1990) mukaan mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielensairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Lisäksi mielenterveystyöhön kuuluu elinolosuhteiden kehittäminen, siten että se ennaltaehkäisee mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistää mielenterveystyötä sekä tukee mielenterveyspalveluiden järjestämistä. Kunta vastaa alueellaan mielenterveyspalveluiden järjestämisestä. Kunta ottaa palveluita järjestäessään huomioon mielenterveyslain, terveydenhuoltolain (L 1326/2010) sekä sosiaali- ja terveysministeriön asetus (L 1301/2014). Terveydenhuoltolaki (L 1326/2010) täydentää mielenterveystyötä ohjauksena, neuvon-

tana sekä yksilön ja perheen psykososiaalisena tukena. Mielenterveyslaki (L 1116/1990) määrittää mielenterveyspalveluiden periaatteet, jonka mukaan mielenterveyspalveluja tulee ensisijaisesti järjestää avopalveluina, sekä niin, että oma-aloitteisuutta ja itsenäistä suoriutumista tuetaan.

#### 4.1 Nuorten mielenterveys

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja usein mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa tietoa häiriöiden arvioimiseksi saadaan vanhemmilta ja opettajilta. Nuorelta itseltään saatu tieto on myös tärkeää, etenkin keski- ja myöhäisnuoruudessa. Nuorelta itseltään saatavaan tietoon tulisi suhtautua vakavasti. Suurin osa nuorten mielenterveysongelmien esiintyvyydestä kartoitetaan ikätarkastuksissa kouluterveydenhuollossa. Suurin osa nuorten mielenterveysongelmien esiintyvyyden kartoittavista tutkimuksista perustuu DSM- luokituksen eri versioiden kriteereihin. DSM- luokitus on Amerikan Psykiatriayhdistyksen (American Psychiatric Association, APA) kehittämä mielenterveyshäiriöiden luokitusjärjestelmä. Suomessa DSM- luokitus on otettu käyttöön 1987 ja sen uusin versio DSM- 5 on ollut käytössä vuodesta 2013. Diagnostiikan avulla pyritään kuvailemaan ja luokittelemaan ilmiöitä, oireyhtymiä sekä häiriöitä. Diagnoosin tavoite on tukea hoidon suunnittelua sekä kuvata häiriön kulkua, luonnetta ja ennustetta. Huomattavalla osalla kriteerit täyttyvät, vaikka toimintakyky olisi normaali. Kehitykseen ja elämänpiiriin kuuluvat riskitekijät ovat usein yhteydessä mielenterveyshäiriöihin lapsuudessa ja nuoruudessa. Kehitykseen ja elämänpiiriin kuuluvia riskitekijöitä ovat varhainen kiintymyssuhde, traumaattiset elämäntapahtumat, vanhemmuuteen liittyvät riskitekijät, puberteetin ajoittuminen, seksuaalisuuteen liittyvät pulmat, koulukiusaaminen, ystävyssuhteiden ongelmat, sekä sosiaalisen tuen puute. (Sourander & Marttunen 2016, 116–131.)

Nuorten mielenterveyshäiriöt jaotellaan seuraavasti: ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt, masennusoireilu ja masennustilat, syömishäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD), käytöshäiriöt, päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt, sekä psykoosit. Psykyisiin häiriöihin voidaan liittää mukaan myös itsetuhoisuus, mikäli nuorella on omaa terveyttä ja henkeä koskevia, vahingoittavia ajatuksia tai tekoja. Itsetuhokäyttäytymisenä pidetään kaikkia sellaisia tekoja, sekä ajatuksia, jotka uhkaavat henkeä ja terveyttä. Itse-



tuhokäyttäytyminen ei ole itsessään häiriö, mutta se voi liittyä psyykkiseen häiriöön. Myös viiltely nähdään itsetuhokäyttäytymisenä ja siihen tulee suhtautua yhtä vakavasti, kuin muuhunkin vahingoittamiseen. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen. Nuorten mielenterveys.) Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleistyneet. Marttunen & Kaltiala-Heinon (2011) mukaan jokin mielenterveyden häiriö on todettu 20–25 prosentilla nuorista ja sen on yleisempää naisilla kuin miehillä. Yleisimpiä häiriöitä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, päihde- sekä käytöshäiriöt.

TAULUKKO 1. NUORTEN MIELENTERVEYSHÄIRIÖIDEN YLEISYYS (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011)

	Yleisyys	Sukupuoli
Jokin mielenterveyden häiriö	20–25 %	N>M
Mielialahäiriöt	10–15 %	N>M
Ahdistuneisuushäiriöt	5–15 %	N>M
Päihdehäiriöt	5–10 %	N<M
Käytöshäiriöt	5–10 %	N<M
Tarkkaavaisuushäiriö	2–5 %	N<M
Syömishäiriö	3–6 %	N>M
Ei- affektiiviset psykoosit	1–2 %	N=M

Marttunen ja Karlsson (2013, 10-11) toteavat, että ainakin puolella niistä nuorista, joilla on ollut mielenterveyshäiriö, on kaksi tai useampia samanaikaisia häiriöitä. Kanadassa ja Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että 50–70 %:lla lapsista ja nuorista oli useampi samanaikainen häiriö. Monihäiriöisyys selittyy eri tavoin; yksi häiriö altistaa toiselle. Tavallista on, että depressiosta kärsivällä nuorella on jokin ahdistuneisuushäiriö. Oirekuvaan voi myös liittyä eri tyyppisiä oireita täyttäen useamman diagnostiikan kriteerit. Hoidon kannalta samanaikaisten häiriöiden tunnistaminen on tärkeää. (Sourander & Marttunen 2016, 117.) Nuoruusiän yleisin mielialahäiriö on vakava masennus. Masennuksen oirekuvana voi olla ärtyneisyys, kyvyttömyys tuntea mielihyvää asioista, epämääräinen paha olo, väsymys ja nukahtamisvaikeudet. Toimintakyky voi heikentyä niin, että nuori ei selviä arjen askareista, esimerkiksi kouluun lähdöstä aamuisin. Nuori voi kokea haastavana sosiaaliset suhteet kavereiden kanssa ja eristäytyä sosiaalisista suhteista huomaamattaan. (Jokelainen 2011, 134.) Vakavissa mielenter-

veyshäiriöissä nuoren kehitys on juuttunut. Oireiden ja häiriöiden varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta ongelmien pitkittymiseltä ja vaikeutumiselta vältytään. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Mielen terveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielen terveyden edistäminen. Nuorten mielen terveys.) Laajoissa väestötutkimuksissa on selvinnyt, että noin puolet aikuisiän mielen terveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14- vuoden ikää. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoja terveydestä ja hyvinvoinnista.)

Mielen terveyden häiriöiden syntyyn vaikuttavat monet seikat. Ennaltaehkäisy on tärkeää ja siinä tulisi ottaa huomioon myös niiden asioiden vahvistaminen, jotka suojaavat mielen terveyden häiriöiltä, sekä pyrkiä vähentämään sairastumisen riskiä lisääviä seikkoja. Laajimmillaan ennaltaehkäisyä on kaikki se, mikä edistää mielen terveyttä. Ennaltaehkäisy näkökulmasta yhteiskunnallisia rakenteita pitäisi parantaa erilaisin keinoin, sekä lapsiperheiden psykososiaalista tukea kehittää, jotta riski mielen terveyden häiriöille vähenisi. (Marttunen & Karlsson 2013, 14.) Tällä hetkellä joka neljäs lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielen terveyden häiriö. Ilman ehkäiseviä toimenpiteitä arviolta 60 % niistä lapsista, joiden vanhemmilla on ollut masennus, sairastuu mielen terveyden häiriöön ennen 25. ikävuotta. (Suomen mielen terveysseura. Mielen terveysseuran vuosijulkaisu 2018.)

#### 4.2 Nuorten mielen terveyskuntoutus

Mielen terveyskuntoutuksen käsite on laaja ja osittain epäselvä. Mielen terveysongelmien hoito ja kuntoutus ovat muuttuneet viime vuosikymmenien aikana. Kuntoutuksesta nähdään usein yhteiskunnalliset hyötykohdat, kuten työvoiman ylläpitäminen ja yhteiskunnan menojen säästö. Kuntoutuksen oleellinen näkökulma on kuitenkin yksilön oikeus mahdollisimman hyvään elämään. Jokaisella on siis oikeus onnellisuuteen, itsenäistymiseen, sekä oikeudenmukaiseen kohteluun. (Koskisu 2004, 10.) Keskeinen ajatus mielen terveyskuntoutuksessa on se, että ihminen kykenee vastaamaan mahdollisimman omatoimisesti osallistuessaan johonkin toimintaan tai sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kuntoutuksella pyritään siis kohentamaan yksilön toimintakykyä sekä voimavaroja. (Mattila 2009, 99.) Mielen terveyskuntoutuksella tavoitellaan nuoren, sekä hänen perheensä toimintakyvyn lisääntymistä, sosiaalista integraatiota ja selviytymistä, sekä elämänlaadun kohentamista.

Keskeinen osa nuorten mielenterveyskuntoutusta on sosiaalihoitolain (L 1301/2014) mukaiset palvelut. Nuoren kuntoutumisen tavoitteena on luoda mahdollisuus elää ja kasvaa sellaiseksi kuin hän omien mahdollisuuksien ja resurssien mukaan voi. Päämäärä on auttaa löytämään paikka yhteisöstä sekä ehkäistä ja vähentää häiriöiden aiheuttamia rajoituksia ja haittoja. (Piha & Tainio 2016, 682.) Nuorten kuntoutuksen oletetaan olevan tuloksellisempaa kuin aikuisten kuntoutumisen. Tämä siitä syystä, että nuoruusiässä aivojen muokkautuvuus on vielä kesken ja iänmukaista kehityspotentiaalia on runsaasti. Keskeisenä tavoitteena nuorten mielenterveydenkuntoutumisessa on mahdollistaa iän mukainen kasvu ja kehitys ja ehkäistä syrjäytymistä normaalista elämänvirrasta. Sekä sairauden hoidossa, että kuntoutumisessa on oltava yhtenäiset linjat. Hoidon ja kuntoutuksen on hyvä tapahtua yhtäaikaaisesti ja laaja-alaisesti huomioiden nuoren yksilölliset tarpeet. (Koskinen 2006, 246–247.) Kuntoutukseen kuuluu aina yksilöllisesti tehty kuntoutussuunnitelma. Kuntoutus perustuu huolellisesti tehtyyn diagnoosiin, toimintakykyarvioon, nuoren kehityksen sekä perheen elämäntilanteen arvioon. (Piha & Tainio 2016, 686.) Kuntoutuskoti OIVA:an ohjaututaan esimerkiksi nuorisopsykiatrian osastolta. Kuntoutusjakson alkaessa nuoren sairaus on siinä vaiheessa, että nuori ei pysty olemaan kotona, mutta myöskään laitoshoido ei edistä nuoren kuntoutumista. Kuntoutuskoti OIVA on välivaihe nuoren elämässä, jossa psyykinen vointi tasaantuu ja nuori voi harjoitella itsenäistymisen taitoja yhdessä ohjaajien ja toisten nuorten kanssa. Kuntoutusjakson tavoitteena on nuoren itsenäistyminen. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto, 19.11.2018.)

Nuorten kuntoutumisen tarve vaihtelee yksilöllisesti. Nuoren kanssa tekemisissä olevat aikuiset, kuten esimerkiksi kouluterveydenhuolto ja opettajat voivat havainnoimalla oppilaita tehdä paljon nuoren hyväksi. He ovat nuorten kanssa tekemisissä arjessa ja sitä kautta heillä on mahdollisuus tunnistaa mielialanmuutoksia tai mielenterveysongelmia. (Marttunen & Karlsson 2013, 13.) Kuntoutumisen palveluita ovat hyvin kevyet tukitoimet, kuten neuvonta ja ohjaus normaaleihin yhteiskunnan palveluihin ja toisaalta taas kuntoutusyksikössä tapahtuva tiivis ja laaja-alainen kuntoutus (Koskinen 2006, 251).

## 5 YHTEISÖKUNTOUTUS

Mielenterveys- ja päihdetyössä voidaan tietoisesti käyttää hoito- ja kuntoutusyhteisön ympäristöä asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseen (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 249). Yhteisöhoidon periaatteita hyödynnettäessä ja menetelmiä toteutettaessa on mahdollista käyttää erilaisia nimityksiä, kuten yhteisöhoito, yhteisökuntoutus tai yhteisökasvatus. Nimikkeen valintaan vaikuttaa lähinnä olemassa oleva ympäristö, kohderyhmä ja tavoite. (Jyväskylän koulutuskeskus.) Nimikettä tärkeämpää on se, että hoidossa ja kuntoutuksessa käytetään hyväksi vertaisryhmän sosiaalista vaikutusta, sekä kokemusasiantuntijoiden kuntoutumista tukevaa tietoa ja taitoa (Murto 2013, 12). Yhteisökuntoutuksen periaatteena on ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Hoidollisiin tavoitteisiin pyritään pääsemään sosiaalista- ja fyysistä ympäristöä hyödyntäen. Yhteisö määrittelee omat toimintaperiaatteensa ja ne vaihtelevat eri yhteisöjen mukaan. Yhdessäolo ja yhteinen toiminta luovat yhteenkuuluvuutta ja antavat elämälle sisältöä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 250.)

Yhteisöjen tukea ja vaikutusta on hyödynnetty hallitsemisessa, kasvatuksessa ja hoidossa pitkin ihmiskunnan kehityshistoriaa. Varsinainen yhteisöhoito on alkanut kehittyä Englannissa toisen maailman sodan aikana, jolloin oli tarpeellista kehittää uudenlaisia hoito- ja kuntoutusmuotoja, yksilölliseen hoitoon tarvittavien resurssien puuttuessa tai niiden ollessa riittämättömät. Maxwell Jones ja Tom Main kehittivät hoitomenetelmää, jossa yhteisön terapeutista ja kuntouttavaa potentiaalia käytettiin hyödyksi. (Yhteisöakatemia 2016.) Jonesia pidetään yhteisöhoidon kehittäjänä. Suomen psykiatrisissa sairaaloissa yhteisöhoito alkoi näkyä 1960–1970-luvuilla, kun hoitomuotoa ruvettiin muokkaamaan inhimillisemmäksi, ja potilaiden vaikuttamisen mahdollisuuksia kehitettiin. Potilaiden, perheiden sekä henkilökunnan vuorovaikutuksen lisäämiseen ja parantamiseen alettiin myös kiinnittää enemmän huomiota. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 250.) Suomessa Jyväskylän poikien oppilaskodissa 1970-luvulla kehittynyt yhteisökasvatus tukee yksilön myönteistä kasvua ja kehitystä. Tavoitteena on itseensä luottava, yhteistyökykyinen, vastuuntuntoinen ja luova ihminen. (Murto 2013, 15.) Laajasti yhteisöllisyyttä on toteuttanut Pirkanmaalla toimiva Sopimusvuori ry, heidän toiminnastaan on saatu mallia vastaavaan toimintaan. Sopimusvuori ry toteuttaa sosiaalipsykiatrista kuntoutusta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 250.)

## 5.1 Yhteisökuntoutuksen periaatteet

Ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen kehittyy ja elää vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa luo taustaa yhteisöhoidolle. Yhteisön sosiaalista toimintaa käytetään tärkeänä keinona tavoitteisiin pääsemisessä, vastuun opettelu ja arjentaiteiden harjoittelu sujuu yhteisöhoitossa vertaistuen turvin. Terapeuttisen yhteisön periaatteiksi luetellaan tasa-arvoisuus ja demokraattisuus, avoin kommunikaatio, salliva ilmapiiri, palautteen antaminen ja saaminen, sekä yhteisöllisyys. Kussakin yhteisössä periaatteet määrittyvät ja tarkentuvat toiminnan sekä perustehtävän mukaan, tarkoitukseen sopiviksi ja tavoitteita tukeviksi. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 250–251.)

Yhteisössä on jokaisella sen jäsenellä oma tärkeä roolinsa asioista päättämässä ja toiminnan suunnittelussa, niin yksilö- kuin yhteisötasolla (Kaipio & Murto 1996, 10). Murron (2013, 185) mukaan tämä rooli tukee nuoren osallisuutta myös hänen omaan hoitoonsa ja kuntoutukseensa. Demokraattinen päätöksen teko luo tasa-arvoisen vaikuttamisen mahdollisuuden yhteisön jokaiselle jäsenelle. Tasa-arvoisuuden ilmapiirin vuoksi työntekijöiden auktoriteettia tai asemaa ei korosteta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 251.) Yhteinen suunnittelu, päätäntä ja velvollisuuksien sekä tehtävien hoito luovat perustan aikuisten, lasten tai nuorten muodostamalle yhteisölle. Myös yhteisössä syntyvät häiriöt, ristiriidat ja kysymykset käsitellään yhteisössä. Tällä on todettu olevan suurempi vaikutus yksilön ja ryhmän käytöksen korjaantumisessa, kuin sillä, että häiriöt vietäisiin syrjään yhteisöstä. Tässä korostuu kokemusasiantuntijuuden voima toisen ihmisen tukemisessa ja ohjauksessa. (Kaipio & Murto 1996, 10–13.) Yhteisökasvatuksella on asiakkaan osallisuutta tukeva vaikutus. Sen toteutumiseen vaaditaan aito yhteisö, jossa yksilön on mahdollista kokea olevansa sen merkityksellinen osa. Yksilön tulee tulla nähdyksi, kuulluksi ja tunnustetuksi, juuri sellaisena itsenään, kuin hän on. (Ryyänen 2016, 137.)

Yhteisön rakentumista ja yhteisöllistä ilmapiiriä voidaan tukea myös ulkoisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden avulla. Kodinomaiset, pienehköt tilat, joiden estetiikkaan ja viihtyvyyteen on kiinnitetty huomiota auttavat osaltaan yhteisöllisyyden syntyä. Yhteisön jäseniä ei erotella myöskään ulkoisin keinoin ja sen vuoksi työntekijät työskentelevät omissa vaatteissaan. Näitäkin ympäristöön liittyviä tekijöitä toteutetaan perustehtävään sopivin tavoin. Sairaalan ja kuntoutuskodin asiakkailla ja potilailla lähtökohdat

ovat erilaisia, joten toiminnan suunnittelu heidän tarpeitaan vastaavaksi on tärkeää. Yhteisön arkea ja toimintaa rytmittävät aamukokoukset ja yhteisökokoukset. Kaikkien yhteisön jäsenten tiedossa olevien päivä- ja viikko-ohjelmien ja yhteisön yhteisten kokousten avulla yhteisön toimintaa jäsennetään ja selkiytetään. Myös erilaiset, pien- ja suurryhmätoiminnot tukevat kuntoutumista ja antavat mahdollisuuksia vertaistuelle ja vertaisoppimiselle. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 251–252.)

## 5.2 Yhteisökuntoutus mielenterveystyössä

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa syntyvät, hyvinvointia tuottavat asiat voidaan määritellä sosiaalisiksi pääomaksi. Sosiaalista pääomaa syntyy yhdistysten, yhteisöjen ja ihmisryhmittymien toiminnassa, kuin myös lähisuhteissa ja naapuruus- ja ystävyys-suhteissa. Sosiaalista pääomaa ja yhteisöä on nimitetty toistensa synonyymeiksi, mutta voidaan ajatella myös niin, että sosiaalinen pääoma on yhteisön tuote, joka sijoittuu ihmisten välisiin suhteisiin. Ihmisten välinen luottamus, vastavuoroisuus, jaetut normit ja kontrolli luovat sosiaalista pääomaa. (Korkiamäki 2016, 71–85.) Voimmekin siis ajatella, että hyvin toimivat ja hyvää tuottavat yhteisöt tukevat hyvinvointia ja siksi, ne toimivat kuntoutus- ja hoitotyön välineinä. Yhteisöhoito jaotellaan kolmeen erilaiseen yhteisöön- psykiatriisiin terapeuttisiin yhteisöihin, päihteiden käyttäjien terapeuttisiin yhteisöihin sekä kasvatuksellisiin yhteisöihin. Kasvuyhteisön vaikutukset ihmisen persoonallisuuden kehittymiseen ja käyttäytymiseen, ovat merkittäviä. Perhe, koulu ja mahdollisen laitoshoidon laatu, ovat niitä yhteisötekijöitä, joilla on mahdollista tukea lasta ja nuorta. Lasten ja nuorten hoidon ja tukemisen välineeksi yhteisöhoito ja -kasvatus on vakaudellaan sopiva. Yhteisöhoidossa ja -kasvatuksessa yhteisölle luodaan selkeät, ymmärrettävät säännöt, jonka mukaisesti toimittaessa, siitä rakentuu ennakoitavaa ja tämä luo turvallisuuden tunnetta. (Murto 2013, 12- 17.)

Kuntoutuskoti OIVA on sijainniltaan ja tilaltaan kodinomainen paikka. Kuntoutuskodilla yhteisöllisyys on iso osa arkea ja nuoret pääsevät tutustumaan toisiinsa helposti. Kuntoutuskodilla on yhteiset tilat, joissa nuoret voivat vapaasti viettää aikaa. Kuntoutuskoti OIVA:ssa nuori voi itse vaikuttaa arjen toimintoihin. Viikoittain pidettävässä yhteisökokouksessa yhteisö kokoontuu olohuoneeseen ja valitsee joukosta puheenjohtajan ja sihteerin kokouksen pitämiseen. Kokouksessa käydään läpi tulevan viikon asiat, sekä

jokainen nuori voi valita itselleen sopivimman vastuuvuoron ja ruokavuoron. Yhteisökokouksessa nuorilla on mahdollisuus tuoda esiin myös omat näkemyksensä arkeen ja yhteisöön liittyen, he voivat antaa esimerkiksi ehdotuksia yhteisestä tekemisestä, joka toteutetaan viikonloppuisin. Ohjaajat puuttuvat ja johtavat kokousta mahdollisimman vähän, jotta kokouksesta tulisi mahdollisimman paljon nuorten näköinen. Yhteisökokouksen raamit ovat yleensä samat, mutta yhteisön dynamiikka muuttuu silloin kun yhteisön jäsenet vaihtuvat. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.)

Kuntoutuskoti OIVA:n arvot ohjaavat kuntoutuskodin toimintaa. Näitä ovat ratkaisukeskeisyys, voimavara- ja voimavarojen lähtöisyys, toimijuuteen tukeminen sekä sosiaalinen vahvistaminen (Familiar Oy. Toimipaikat. Kuntoutuskoti OIVA). Näiden toimintaperiaatteiden mukaisesti nuori saa Kuntoutuskoti OIVA:ssa tukea omaan kuntoutumiseen yksilötasolla sekä yhteisötasolla. Yhteisökuntoutuksen menetelmät Kuntoutuskoti OIVA:ssa ovat hyvin käytännönläheiset ja nuorten kuntoutumista tukevia. (Maria Puolakka, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.)

### 5.3 Vertaistuki ja osallisuus

Suomessa vertaisuus, vertaistuki ja –toiminta lisääntyi merkittävästi 1990-luvun laman aikana. Nykyajan maailmassa, jossa ennen aikaan tärkeät suku- ja kyläyhteisöt ovat ohentuneet, vertaistoiminta on tullut yhdeksi uudeksi tavaksi kasvattaa yhteisöllisyyttä. Vertaistuella on todettu olevan merkitystä myös yhteisön sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin lisääntymisessä. Erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys on korostunut. Vertaistuen eri muodot ovat voineet olla linkkejä eri palveluiden ja avun piiriin. (Karnell & Laimio 2010, 10–11.) Vertaisuus on samankaltaisten kokemusten ja asioiden jakamista toisen ihmisen kanssa. Vertaistuki voi olla esimerkiksi kuuntelemista, keskustelemista sekä arjessa tukemista. Vertaistuki ei siis ole sidottuna tiettyyn ryhmään tai sairauteen, vaan vertaistukea voi antaa jokainen ihminen missä elämäntilanteessa tahansa. Vertaistuki voi olla spontaanisti ihmisten välillä syntyvää tai sitten myöskin suunniteltua ja tavoitteellista, esimerkiksi erilaisen vertaistukiryhmien kautta. (Kiviniemi 2011, 101–107.) Vertaistuessa painottuu samankaltaisten kokemusten merkitys. Voimavaroja tukeva ja eheyttävä vuorovaikutus voi syntyä kahden ihmisen välille, ryhmässä tai parityöskentelyssä. (Karnell & Laimio 2010,

12.) Vertaistuen tärkeimpinä elementteinä on kertominen ja kuunteleminen. Nuorten kohdalla vertaistuki olisi ensiarvoisen tärkeää, jotta nuori saisi kokemusta siitä, ettei ole asioidensa kanssa yksin. Mahdollisena esteenä vertaistukeen voi olla nuorten mielenterveyskuntoutujien kohdalla esimerkiksi nuoren psyykkinen vointi. Tässä vaiheessa ammattilaisen tuki on kohdallaan onnistuneessa vertaisuudessa. Ammattilainen voi esimerkiksi ohjata vertaisryhmää tai rajata sen aiheita, sekä ajankohtaa. (Kiviniemi 2011, 106.) Vertaisuuden kokeminen on vahvistava tekijä myös osallisuuden kokemiselle ja se vertaisuus on oleellinen osa osallisuutta ja sen kokemista. Vertaisuus antaa mahdollisuuden jakaa omia kokemuksia sekä samalla liittää omia kokemuksia muiden kokemuksiin. Vertaisuutta voi kokea eri vaiheissa eri tavalla. Kun omasta kokemuksesta on lyhyt aika, voi vertaisuus edesauttaa omien voimavarojen ylläpitämistä. Kun aikaa on kulunut, niin vertaisuus voi muuttua enemmän tukemiseksi niille, jotka ovat oman kuntoutumisen alussa. (Marila-Penttinen & Meriluoto 2015, 15–16.)

Osallisuus ilmiönä voi toteutua monissa eri yhteisöissä, esimerkiksi perheessä, koulussa tai harrastuksissa. Osallisuus mielletään tunteena silloin, kun ihminen kuuluu johonkin yhteisöön ja saa mahdollisuuden vaikuttaa asioihin. Elämäntilanteet vaikuttavat kokemukseen osallisuudesta. Yhteiskunnassa osallisena oleminen tarkoittaa sitä, että jokaisella on mahdollisuus terveyteen, koulutukseen, toimeentuloon ja sosiaalisiin suhteisiin (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus.) Osallisuuden tukemisella voidaan ennaltaehkäistä nuorten syrjäytymistä sekä ulkopuolisuuden kokemusta. Yhteisöissä osallisuus ilmenee mm. tasavertaisuutena. (Karjalainen & Rairio 2013, 12.) Osallisuuden tukemiselle keskeisintä on mahdollisuuksien tarjoaminen. Silloin kun ihminen tuntee haluavansa osalliseksi johonkin, on siihen oltava tilaa. Osallistuminen on oltava nuorelle mahdollisuus. Esimerkiksi yhteisökokouksissa nuori voi kokea osallistumisen kokemuksen sitä kautta, että on äänessä ja esillä, kun taas toiselle nuorelle se voi olla siinä vaiheessa liikaa. Osallistuminen onkin yksilöllistä ja mielenkiinnon kohteet huomioon ottavaa. Perheen ulkopuoliset aikuiset, esimerkiksi kuntoutuskodin ohjaajat ovat tärkeässä roolissa mahdollisuuksien luomisessa ja tarjoamisessa. Osallisuutta ja sen kokemusta voidaan tuntea läpi elämän ensihetkistä asti. Osallisuuden kokemus nuoruudessa on samankaltaista kuin aikuistenkin ja nuoruudessa ihminen tarvitsee luottamuksellisia ihmissuhteita aikuisiin, jotka ottavat huomioon nuorelle tärkeät kiinnostuksen kohteet ja ajattelumaailman. (Marila-Penttinen & Meriluoto 2015, 9–11.)



## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on nostaa esiin palveluntuottaja Familiar Oy:lle nuorten ja ohjaajien kokemuksia yhteisökuntoutuksen toteutumisesta Kuntoutuskoti OIVA:ssa. Palveluntuottaja saa tulosten pohjalta tietoa palvelun arviointiin ja kehittämistyöhön liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena on vastata kysymykseen, minkälaisia kokemuksia nuorilla mielenterveyskuntoutujilla ja kuntoutuskodin ohjaajilla on yhteisökuntoutuksesta. Tavoitteena on nostaa haastattelun teemoilla esiin yhteisökuntoutuksen menetelmien näkymistä ja toteutumista Kuntoutuskoti OIVA:n arjessa, vertaistuen ja osallisuuden merkitystä sekä yhteisökuntoutuksen kehittämisen tarpeita. Opinnäytetyöllä pyrimme tukemaan Kuntoutuskoti OIVA:n asukkaiden osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemusta. Tutkimustulokset julkaistaan osapuolille, jotka ovat mukana opinnäytetyösämme.

Yhteisökuntoutuksen menetelmät ja niiden näkyminen arjessa -teemalla selvitämme millaiset eri toimintamenetelmät näkyvät nuoren arjessa. Menetelmiksi valikoitui yhteisökokous, aamukokous, toiminnalliset- sekä keskusteluryhmät, yhteisön retket, arjen taitojen harjoittelu, sekä tutor-asukas toiminta. Näistä teemoista kysymme mitkä toteutuvat Kuntoutuskoti OIVA:ssa ja mitkä menetelmät nuori kokee tärkeänä osana kuntoutumistaan ja mihin hän osallistuu. Ohjaajat puolestaan kertovat heidän näkemyksensä siitä, mitkä menetelmät näyttävät tärkeinä ammattilaisten näkökulmasta.

Vertaistunteemalla selvitämme, kokevatko nuoret saavansa vertaistukea toisilta nuorilta ja millä tavoin vertaistuki on auttanut ja tukenut nuorta hänen omassa kuntoutumisessaan. Ohjaajilta kysymme, miten vertaistuki näyttää kuntoutuskodin arjessa ja kokevatko he sen tärkeäksi osaksi nuorten kuntoutusta. Kysymykset tämän teeman alla ovat: koetko saavasi vertaistukea muilta kuntoutuskodin asukkailta, millä tavoin vertaistuki on auttanut sinua arjen tilanteissa sekä millä tavalla vertaistuki näyttää kuntoutuskodin arjessa.

Osallisuuden teemalla nostamme esiin kokemuksia mielipiteiden ja ideoiden kuuluviin tuomisesta. Toteutuuko osallisuus arjessa ja jos toteutuu, niin millaisissa tilanteissa? Selvitämme tämän teeman avulla myös sitä, kokeeko nuori olevansa tasavertainen yh-

teisön jäsen ja pystyvänsä vaikuttamaan yhteisön asioihin ja päätöksiin. Ohjaajat kertovat miten osallisuus näkyy nuorten toiminnassa ja sen suunnittelussa sekä kokevatko ohjaajat, että nuoret ovat tasavertaisia toimijoita Kuntoutuskoti OIVA:ssa. Kysymykset tämän teeman alla ovat: koetko saavasi äänesi kuuluviin yhteisön arjessa, mikä on kokemuksesi osallistumisesta tasavertaisena yhteisön jäsenenä yhteisön kokouksiin sekä miten koet pystyväsi vaikuttamaan yhteisiin asioihin ja päätöksiin.

Nuorille ja ohjaajille annetaan myös mahdollisuus esittää kehittämis- ja muutostideoita nykyiseen toimintaan. Tämän teeman avulla pyrimme vahvistamaan nuorten osallisuuden kokemuksia sekä tarjota mahdollisuuden vaikuttaa yhteisön toiminnan kehittämiseen ja ideointiin. Teemahaastattelun kysymykset ovat: koetko tarvitsevasi lisää tietoa ja perehdytystä yhteisökuntoutuksesta, millä tavalla yhteisöllisyyttä voisi lisätä, millä tavalla yhteisöllisyyttä voisi kehittää ja mitä muuttaisit nykyisessä toiminnassa.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön aiheemme vastaa Kuntoutuskoti OIVA:n tarpeeseen selvittää nuorten ja ohjaajien kokemuksia ja ajatuksia yhteisökuntoutuksen toteutumisesta ja sen merkityksestä nuoren kuntoutumisessa. Toteutuksen alussa pidimme yhteyttä yksikön esimiehen kanssa sovitulla tapaamisella sekä sähköpostitse. Koska osa nuorista oli alaikäisiä, kysimme lupaa haastatteluun vanhemmilta kirjeitse ajoissa ennen haastattelujen tekemistä. Kts. liite 1 Lupakirje. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja nuoret saivat itse tehdä päätöksen osallistuisiko haastattelupäivään omien aikataulujen mukaisesti.

### 7.1 Kvalitatiivinen tutkimus ja teemahaastattelu

Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään yksilöiden näkökulmia ja tulkitsemaan niitä, siinä annetaan mahdollisuus sille, että asialla on yhtä monta todellisuutta, kuin on vastaajiakin ja näin ollen yksilön ääni tulee kuultavaksi (Hirsjärvi & Hurme 2000, 22–26). Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007) mainitsevat, että kvalitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteisiin kuuluvat myös kokonaisvaltainen tiedonhankinta ja se, että toteutus tapahtuu luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa.

Opinnäytetyömme aiheen huomioon ottaen, haastattelu oli sopiva menetelmä tiedon hankintaan, sillä tarkoituksenamme oli selvittää kokemuksia, ajatuksia ja tunteita ja parhaiten niistä osaavat kertoa ihmiset itse. Teemahaastattelusta ajatellaan, että se on sopiva menetelmä, silloin kun halutaan selvittää mitä tahansa yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia tai tunteita. Teemahaastattelu sopii menetelmäksi silloin, kun tiedossa on jokin tilanne tai tapahtuma, jonka haastateltavat ovat kokeneet. Tutkija on ottanut selvää tästä ilmiöstä tai tapahtumasta ja siihen liittyvien, tärkeiden piirteiden perusteella hän rakentaa haastattelurungon, jossa haetaan vastauksia näiden piirteiden eli teemojen mukaisiin kysymyksiin. Haastatteluita tehtäessä tulee ottaa huomioon kohde-ryhmän ikä ja elämänvaihe. Nuoret henkilöt saattavat kokea aikuisten tekemät haastattelut tungettelevina, eivätkä he halua, että kukaan utelee heidän asioitaan. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota motivointiin ja siihen, että he kokevat vastausten antamisen tärkeäksi heille itselleen ja että heidän mielipiteistään ollaan aidosti kiinnostuneita.

(Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48, 132–133.) Vietimme haastattelupäivänä aikaa yhteisissä tiloissa nuorten kanssa Kuntoutuskoti OIVA:ssa. Tämän avulla nuori pystyi tutustumaan meihin opiskelijoihin ja sai mahdollisuuden rohkaistua haastateltavaksi päivän aikana.

## 7.2 Aineiston keruu

Haastattelut toteutettiin yhteisökuntoutuksen keskeisten teemojen ympärille rakennetun teemahaastattelu rungon mukaisesti. Haastattelukysymykset ja –runko antoivat mahdollisuuden puolistrukturoidulle haastattelulle. Kts. liite 2 Haastattelurunko. Haastattelukysymyksien laadintaan osallistuivat opiskelijoiden lisäksi myös toimeksiantajan edustaja sekä ohjaava opettaja. Lopulliseen haastattelurungon muotoon pääsimme hyödyntäen heidän ajatuksiaan kysymyksistä. Mietimme yhdessä esimerkiksi kysymysten muotoilun niin, että nuoret pystyivät kertomaan toiminnasta ja tuntemuksista mahdollisimman omin sanoin.

Toteutimme haastattelut Kuntoutuskoti OIVA:n tiloissa. Olimme kaikki opinnäytetyöntekijät paikalla koko päivän ja samalla tutustuimme nuoriin ja Kuntoutuskoti OIVA:an. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista sekä anonymia. Haastattelut toteutettiin nuorille jo tutuissa tiloissa, joten nuori pääsi osallistumaan haastatteluun heille luontaisessa ympäristössä. Haastattelusta tiedotettiin kuntoutuskodin info- seinälle ja halutesaan nuoret saattoivat varata haastatteluajan siitä jo etukäteen. Ajan varaaminen ei ollut sitovaa, eikä pakollista. Ilman ennakkovarausta haastatteluun pystyi myös osallistumaan. Haastattelun vastausten keräämisen toteutimme nauhoittamalla haastattelut. Ennen haastattelun alkua pyysimme luvan nauhoitukselle ja kerroimme mistä syystä haastattelua teemme ja keitä olemme. Nauhoituksiin ei käytetty nimeä tai muuta tunnistetta, josta voisi jälkikäteen selvittää haastateltavan henkilöllisyys. Pidimme haastattelutilanteen luontevana ja keskustelevana. Haastatteluun osallistui viisi kuntoutuskodin nuorta ja neljä kuntoutuskodinohjaajaa. Nauhoitettua materiaalia kertyi 141 minuuttia ja 27 sekuntia, josta litteroituna tuli Times New Roman fontilla koko 12 ja riviväli 1 kymmenen A4- kokoista sivua tekstiä.

### 7.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi menetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Ajatuksena on, että ei ole olemassa sellaista pistettä tai paikkaa, josta ihminen voisi nähdä enemmän kuin hän kokemuksensa avulla ymmärtää. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin avulla ilmiö pyritään kuvaamaan sanallisesti ja selkeästi. Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan. Tässä vaiheessa aineisto hajotetaan osiin, käsitellään ja kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117–140.) Pyrimme sisällönanalyysin avulla tuomaan haastatteluista kerätyn tiedon sanallisesti esille. Tässä opinnäytetyössä käytimme aineistolähteistä sisällönanalyysia, koska halusimme varmistaa sen, että tulokset ovat luettavissa vastaajaa tunnistamatta.

Analyysia aloittaessa tulee määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lause tai lausuma. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen; ensimmäisenä aineiston pelkistäminen, tässä vaiheessa aineistoista kerätään epäolennainen tieto pois esimerkiksi keräämällä samaa kuvaavat ilmaisut värikoodein ylös ja nimetä sitä kautta eri ilmiöt. Toiseksi aineiston ryhmittely, jossa etsitään aineistosta samankaltaisuuksia/eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä sekä luokitellaan käsitteet alaluokkaan, yläluokkaan sekä pääluokkaan. Kolmanneksi tapahtuu teoreettisten käsitteiden luominen. Edetään alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Kts. Liite 3 Sisällönanalyysi esimerkki. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. Johtopäätöksien tekemisessä tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä asiat tutkittaville merkitsevät. Analyysin kaikissa vaiheissa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. Sisällönanalyysi on suhteellisen yksinkertainen laadullisen analyysin metodi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.) Koska tämän opinnäytetyön tekijät, eivät ole kokeneita tutkimuksen tekijöitä, sisällönanalyysi menetelmänä oli hyvä ratkaisu tähän raporttiin.

## 8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyössämme selvitimme Kuntoutuskoti OIVA:ssa asuvien nuorten ja siellä työskentelevien ohjaajien henkilökohtaisia kokemuksia yhteisökuntoutuksen toteutumisesta kuntoutuskodissa. Tarkastelimme opinnäytetyön tuloksia tekemämme teemahaastattelun teemojen mukaisesti. Haastattelun teemoja ovat, yhteisökuntoutuksen menetelmät ja niiden näkyminen arjessa, vertaistuki, osallisuus, sekä yhteisökuntoutuksen kehittämisen tarpeet yksikössä. Tulokset on kirjoitettu niin, että ensin näkyvät nuorten vastaukset ja tämän jälkeen ohjaajien vastaukset. Yhteisökuntoutuksen menetelmiä-otsakkeen alla oli useampi vastausvaihtoehto.

### 8.1 Yhteisökuntoutuksen menetelmät ja niiden näkyminen arjessa

Menetelmien näkymistä Kuntoutuskoti OIVA:n arjessa selvitettiin haastattelussa annetuin konkreettisin esimerkein. Tämän lisäksi kysyttiin myös, mitkä menetelmät koettiin tärkeiksi. Nuorten näkökulmasta yhteisökuntoutukselle ominaiset toiminnat, kuten nuorten palaverit, kesäaikaan pidettävät aamukokoukset, ryhmätoiminnat ja retket toteutuvat. Myös arjentaitojen harjoittelu ja yksilöiden vastuuvuorot, ovat näkyvä osa kuntoutuskodin arkea.

Yhteisökokous, meillä se on niin kun nuortenpalaveri, se on joka maanantai. Niin siinä käydään yhteisiä asioita läpi ja sovitaan vaikka liikunta ilta, että mitä tehdään silloin ja vastuu vuorot jaetaan ja tota ruokavuorot ja sit siinä käydään, jos ohjaajilla on jotain mitä pitää huomioida ja nuoretkin voi näitä kertoa.

Ainakin siis kesälomilla on, et katotaan et mihin jokainen menee ja tälle. (aamukokous)

Ollaan me käyty retkelläki, oliko se tossa hiihtolomalla, kun käytiin Jyväskylässä, ja sit semmosia pieniä retkiä ihan tässä Kuopiossa.

Toiminnalliset ryhmät toteutuvat nuorten mielestä joka viikko säännöllisesti. Esimerkiksi liikunta ilta mainittiin toiminnallisena ryhmänä. Erikseen nimettyjä keskusteluryhmiä on aikaisemmin ollut, mutta tällä hetkellä nuorten mielestä sellaisia ei varsinaisesti ole. Keskustelua sisältyy kuitenkin eri toimintoihin, kuten toiminnallisiin ryhmiin.

On meillä ollu toiminnallisiaki ryhmiä, mä en muista sen nimee, mut xxx ja xxx piti semmosta ryhmää, jossa käsiteltiin omaa elämää ja elämän historiaa.

Toiminnallisten ryhmien yhteydessä ollaan vähä keskusteltukki, mutta ei varsinaisesti semmosia keskusteluryhmiä oo.

Nuorten mielestä pisimpään talossa ollut neuvoo uutta tulijaa, mutta varsinaista nimettyä tutor- toimintaa ei kuntoutuskodilla tällä hetkellä ole.

Ei oo tutoria, ohjaajat näyttää paikkoja ja maanantaina sihteeri tai puheenjohtaja kertoo palaverissa mitä tehdään.

Nuorten mielestä tärkeät menetelmät ovat hyvin erilaiset toiminnot. Nuorten palaveri ja arjen taitojen harjoittelu oli osalle tärkeitä ja osa koki sen "ihan ok"- toiminnaksi. Toiset taas sanoivat, että toiminnalliset ryhmät ovat itselle erittäin tärkeitä ja osa ei pitänyt niistä ollenkaan.

Varmasti kaikki on omalta osalta tärkeitä, mut kyl mä koen et itelle on ollu tosi paljon hyötyä noista toiminnallisista ryhmistä.

Maanantain palaveri ja arjentaitojen harjoittelu on tosi tärkeitä, toiminnallisesta ryhmästä en koe mitään hyötyä.

Ohjaajat tuovat esiin samoja yhteisökuntoutukselle ominaisia asioita kuntoutuskodin arjesta, kuten nuoretkin. Vastuuvuorojen jakaminen tapahtuu viikoittain pidettävässä nuorten palaverissa. Nuoria velvoitetaan osallistumaan nuorten palaveriin yksilöllinen kuntoutuminen huomioiden. Ohjaajat nostavat esiin kuntoutuskodilla sitä, kuinka osa menetelmistä näkyy kuntoutuskodin arjessa sinne soveltuvien osien.

Meillä on maanantaina yhteisökokous, johon kaikki velvoitetaan tulemaan. Alkuvaiheessa he voivat istua tuolla portaikossa, mutta kyllä he sieltä aina siirtyvät tuohon olohuoneen puolelle.

Aamukokouksia on kesäisin, et silloin kun ei oo koulua niin mietitään niitä päivän tekemisiä ja suunnitellaan sitä päivää yhdessä.

Ohjaajien mielestä pidempiä retkiä on muutaman kerran vuodessa ja joka viikon lauantaina on jokin yhteinen tekeminen ja se saattaa olla esim. kaupungille lähtö. Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa retkien suunnitteluun, mutta ohjaajien mielestä nuoret eivät juu-

rikaan tuo ideoita esille. Ohjaajat heittävät ideoita esim. retkikohteesta ja siitä nuoret sitten valitsevat. Ohjaajien mukaan nuoret voisi enemmän tuoda ideoitaan esille.

On vaihtelevasti. On pitempiä yöreissuja muutaman kerran vuodessa ja sit tietysti lauantaisin yhteinen tekeminen.

Toiminnalliset ryhmät toteutuvat säännöllisesti ja nuorilla on mahdollisuuksia vaikuttaa niiden sisältöihin. Keskusteluryhmiä ei tällä hetkellä ole, mutta niitä on ollut ja niitä pyritään ajoittamaan tiettyihin ajanjaksoihin, kuten nuoren itsenäistymisen vaiheeseen.

Joka illalle on miltei jotakin: leffa iltaa, liikunta iltaa, kaikki osallistuu niihin ja niissä on paljon vaikutus mahdollisuuksia ja nuorten palaverissa niistä päätetään.

On ollu joskus psykologin pitämää keskusteluryhmää, on ollut itsenäistymiseen liittyviä ryhmiä. Vähän ajoitetaan niin, että joku on lähdössä.

Ohjaajat toteavat, että arjen taitojen harjoittelu toteutuu vastuuvuorojen myötä, jokaisella nuorella on viikossa jokin vastuuvuoro jonka hoitaa. Yhteisesti pidetään huolta yleissiivouksesta ennalta sovittuna ajankohtana. Vastuuvuoroissa ohjaajan tuki on läsnä. Tutor- toimintaa ei kuntoutuskodilla ole tällä hetkellä, mutta ohjaajat rohkaisevat muita näyttämään mallia. Yhteisökuntoutuksen näkökulmasta tärkeimmäksi menetelmäksi ohjaajat nimesivät nuorten palaverin.

Nuorilla kerran viikossa vastuuvuoro esim. ruoanlaitto, ohjaaja miltein aina mukana siellä, kerran viikkoon myös siivouspäivä ja pyykinpesu. Kerran kuussa yhteinen siivouspäivä, jolloin siivotaan yhteisiä tiloja kunnolla.

Maanantaina jaetaan vastuuvuorot esim. kierrätys. Tutortoimintaa ei varsinaisesti ole, tavallaan joskus on sillain, että joku on ollut talossa pidempään, niin ollaan vaikka voitu sanoa, että hei sinä oot täällä se esimerkki, joka näyttää mallia uusimmille miten täällä toimitaan.

## 8.2 Vertaistuki

Nuorten mielipide vertaistuesta oli hyvin erilainen. Osan nuorista oli sitä mieltä, että oli saanut ystävän kuntoutuskodista ja hänelle oli helppo jutella. Samassa huoneessa asuvan kanssa juttelu iltaisin on helppoa. Toiset taas mielsivät, etteivät ole saaneet kuntoutuskodista vertaistukea vaan ulkopuolella olevista ihmisistä on enemmän apua. Yhteinen



ajatus nuorilla oli siitä, että samassa tilanteessa oleva nuori ymmärtää kokemuksia paremmin. Toisen nuoren apu ja vertaisoppiminen nousi positiivisena asiana esiin. Nuorten vastauksien mukaan vertaistuki näyttäytyy nuorten itsensä järjestämien vuorovaikutustilanteiden myötä.

Kyllä. yleensä aina huonekaverin kaa iltasin jutellaan päivän tapahtumista ja jos on vaikka huono mieli ollu jommallakummalla.

Kyllä jonkun verran, vaikka aika vähän me kyllä puhutaan omista sairauksistamme tai omasta elämäntilanteesta, mutta onhan sekin vertaistukea semmonen kuulumisten vaihtokin.

No kyllä joo, varsinkin yksi tosi hyvä kaveri on tullut täältä, että jaetaan oikeastaan kaikki toisillemme.

Kaveri tsemppaa ja mä tsemppaan sitä ja sitten yhdessä jutellaan. se on paljon parempi kuin että ite miettii. , kun ne kokee sitä samaa. No en nyt hirveesti. Mulla on sit tukihenkilö tuo ulkopuolella.

Nuorten mielestä vertaistuki ei näy Kuntoutuskoti OIVA:n arjessa.

Emmä osaa sano, ei se mun mielestä arjessa mitenkään näy.

Ei se kovin paljon, aika vähäsen tai jonkun verran vaihdetaan kuuluisia, et on aika paljon sellaisia hiljaisia nuoria tai me nuoret ollaan et ei sillai hirveesti keskustella keskenämme.

Ohjaajien haastattelussa vertaisoppiminen nousi esiin. Ohjaajien näkökulman mukaan nuoret ovat ymmärtäväisiä toisiaan kohtaan, koska jokaisella on oma syy, miksi on tullut Kuntoutuskoti OIVA:an. Monella nuorella ei ole aiemmin ollut kaveria ja usein kuntoutus jaksolla nuori saa toisesta nuoresta itselleen kaverin. Vertaistuen ohjaajat mielsivät positiivisesti ja negatiivisesti. Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu ja toisen huomioonottaminen tapahtuvat automaattisesti yhteisössä eläessä. Tätä pidettiin tärkeänä ja positiivisena. Negatiiviseksi nimettiin sairauksien ja oman elämäntilanteen vertailu ja sillä kilpaileminen.

Koen että saavat, se näkyy monella siinä, että ne saa kaverin täältä. Niillä ei useammallakaan oo niitä. Se on sitten myös hyvässä ja pahassa. Ajatellaan vaikka joku syömishäiriö. Tulee vertailua, että mulla on näin hyvä syömishäiriö tai vaihdetaan ideoita miten painoa saa pudotettua. Joskus kuulee myös, että nuori kysyy miksi tuo saa tehdä noin ja tuo noin, silloin

täytyy painoittaa että ootte jokainen täällä jostakin syystä, hoitamassa jostakin asiaa. Vaikka ootte tasavertaisia niin silti jokaisella on oma juttunsa mikä pitää hoitaa. Vastaavassa tilanteessa oleva kaveri on kyllä suuri apu. Onhan siinä vertaistukea, kun ollaan yhdessä pienemmissä tiloissa, joutuu opettelemaan miten kaverin kanssa toimitaan.”

### 8.3 Osallisuus

Nuorten mielestä he saavat tuotua äänensä hyvin kuuluviin. Nuoret olivat myös sitä mieltä, että ulospäinsuuntautuneimmat saavat helpommin mielipiteensä kuuluviin, mutta että kaikkia kuitenkin kuunnellaan. Nuorten palaveri ja ohjaajien kanssa käytävät yksilökeskustelu ovat väyliä oman mielipiteen julki tuomiseen. Mikäli jostakin päätöksestä ei olla yksimielisiä, enemmistön ääni ratkaisee.

Välillä jotkut pikkusen äänekkäämmät saattaa jyrätä, mutta kyllä yleensä saa oman äänensäkin kuulumaan.

Kyllä joo hyvinkin, alussa oli tosi ujo ja hiljanen, enkä uskaltanut sanoa mitään omia ajatuksia ja näin, mutta varsinkin maanantain palaverissa voi kyllä sanoa mitä haluaa tehdä, vaikka liikunta illassa ja kyllä niitä kuunnellaankin.

Mä oon aika hankala sanon omia mielipiteitä, et en kauheesti sano sitä. Mut kyllä täällä kuunnellaan, jos sanoo. Ohjaajille voi sanoa helpommin, kun muille nuorille, oon vähän semmonen et ihan sama vaikei oliskaan.

Kyllä, mutta sitten on semmosia ujompiakin henkilöitä et en tiä olisko heillä sitten sanottavaa mutta ei yleensä sano mitää. Aina porukalla sovi-taan siellä paliksissa mitä tehdään. Enemmistön ääni päättää, jos on useampi vaihtoehto.

Niissäkin tilanteissa ne äänekkäämmät tai rohkeimmat saattaa saada helpommin äänensä kuuluviin, kyllä niissä kuitenkin otetaan hiljaisemmatkin huomioon. Ohjaajat ohjaa niissä tilanteissa.

Ohjaajien näkökulmana on, että nuorilla on rohkeutta ilmaista omia mielipiteitään, mutta he eivät niitä juurikaan tuo esille. Nuorten palaveri on sellainen paikka missä nuoret voivat tuoda mielipiteensä esille, ja sitä siellä heiltä kysytään. Kuntoutuskoti OIVA:ssa toteutuu myös viikoittaiset yksilölliset keskustelut oman ohjaajan kanssa. Ohjaajat rohkeavat tuomaan mielipidettä esille. Ryhmän dynamiikka vaikuttaa osallisuuteen. Mi-

käli yhteisössä on äänekkäämpiä ja rohkeampia yksilöitä, niin silloin hiljaisempi voi jättäytyä sivuun. Näissä tilanteissa työntekijä ohjaa ryhmätilanteita.

Moni on alkuun aika arka, sitten kun ryhmän rakenne muuttuu niin saattaa roolit muuttua ja on helpompi ottaa roolia ja kertoa omia mielipiteitään. se joka on ollut talossa pisimpää saa toki helpommin äänensä kuuluviin. Yhteisökokouksissa kuitenkin kysytään jokaiselta ja annetaan puheenvuoro kaikille. Ohjaajat rohkaisee siinä.

Nuorten palaverissa yritetään saada jokaiselta mielipide esille. Koen että nuoret saa täällä tosi hyvin äänensä kuuluviin. Kahden keskiset keskustelet myös ja väitän että ne uskaltaa tulla kertomaan ohjaajalle. Kyllä minun mielestä tätä toimintaa aika paljon muokataan nuorten mukaan.

#### 8.4 Kehittäminen

Nuoret olivat sitä mieltä, että yhteisökuntoutus on heille sanana vieras. Toisaalta he eivät myöskään halunneet lisää tietoa yhteisökuntoutuksesta. Kun yhteisökuntoutus käsitettä keskustelussa avattiin, nuoret tunnistivat sen piirteitä ja yhteisökuntoutus miellettiin isoksi osaksi kuntoutusta ja myös se, että yhteisö on positiivinen sekä tärkeä ja voimaannuttava asia. Sairaudesta puhuminen ja toisiin paremmin tutustuminen voisi nuorten mielestä lisätä yhteisöllisyyttä, mutta pitäisi olla tarkka raja, ettei siitä mennä yli. Ohjauksellinen vertaistuellinen keskustelu nousi nuorten vastauksissa yhdeksi toiminnan kehittämisen kohteeksi.

Ei siitä hirveesti olla puhuttu, en oo ennen tätä tajunnu miten iso osa se tästä on, mutta en koe että tarvisin siitä lisää tietoa. Yhteisö on ehdottomasti positiivinen.

Se on vähän semmonen kaks piippuinen juttu, toisaalta jokaisella on oma sairautensa ei välttämättä halua jakaa siitä tai puhua siitä muiden nuorten kanssa mut se vois sit tavallaan lisätä sitä ymmärrystä ja yhteisöllisyyttä niiden muiden nuorten kanssa. Tietty se raja on aika häilyvä, että milloin se menee yli, mut vähän vois jakaa sitä omaa elämäntilannetta ja tarinaansa. Se vois nuorten välillä lisätä sitä yhteisöllisyyttä.

Ei mulla oikeestaan oo, oon sillai aika tyytyväinen siihen missä oon. Tiettyllä tavalla kaikkien kanssa ei kemiaa kohtaa mut mä toivoisin et joidenkin ihmisten kanssa vois tutustua vähä enemmän ja tuntee vähä paremmin. Vaikka ohjaajien järjestämä toiminta missä pääsisi tutustumaan.

Sitä mä en oikein ossaa sanoo, kun mun mielestä täällä on tosi paljon sellasta yhteistä toimintaa, et ei ainakaan tarvis lisää yhtään mittään.

Tehtäis enemmän asioita yhdessä, niinku kaikki nuoret.

Ohjaajien mielestä heillä on tällä hetkellä yhteisökuntoutukseen liittyvää osaamista riittävästi. Kuntoutuskoti OIVA:n toiminta on ohjaajien näkemyksen mukaan tällä hetkellä hyvää ja monipuolista, sekä tarpeita vastaavaa. Mahdollisuuksia yhteisön yhteisten retkien järjestämiseen toivottiin lisää, sillä niillä on mielletty olevan yhteisöllisyyttä vahvistava vaikutus. Myös avoimempi keskustelu kuntoutuskodin sisällä näkyvistä ilmiöistä nousi vastauksissa esiin. Kehittämiseksi työntekijät ovat kuitenkin avoimia ja tähän parhaana keinona olisi avoin keskustelu uusista ideoista.

Mä koen, että retket oli semmoisia että ne lisäsi yhteisöllisyyttä.

Varmaan se on, tai en mä tiedä onko siinä kehittämistä mutta tota tekemisen kautta, lisätä yhteisiä tekemisiä.

Avoimemmaksi keskustelut mitä talossa käydään, vaikka ilmiöiden tullessa esille. esimerkiksi jos vaikka kiusaamistilanteita ollut niin niiden käsitteleminen avoimemmin. Tai niitä tilanteita, jos joku lähtee osastolle tai käy ambulanssi yms.

Tutkimustulokset kertovat toimeksiantajalle heidän asiakkaidensa ajatuksista, kokemuksista ja toiminnan henkilökohtaisista merkityksistä, ja näitä tuloksia Kuntoutuskoti OIVA voi käyttää toimintansa tarkastelun ja kehittämisen välineenä.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISTARPEET

Opinnäytetyön tutkimus kysymyksellä pyrimme selvittämään millaisia kokemuksia Kuntoutuskoti OIVA:n nuorilla sekä ohjaajilla on yhteisökuntoutuksen toteutumisesta kuntoutuskodin arjessa. Tekemämme haastattelupäivän ja haastattelurungon avulla saimme materiaalia tutkimuksen tekemiseen.

Haastattelujen perusteella tuli ilmi, että yhteisökuntoutuksen periaatteita ja -menetelmiä käytetään Kuntoutuskoti OIVA:n arjessa. Nuorten mielestä joka viikkoinen yhteisökokous on tärkeä, koska silloin on mahdollisuus itse vaikuttaa vastuuvuoroihin ja yhteisiin asioihin. Myös ohjaajien mielestä yhteisökokous on tärkeä väylä siihen, että nuori saa äänensä kuuluviin. Yhteisökokous voi olla aluksi jännittävä hetki uudelle nuorelle, mutta ohjaajat mahdollistavat nuoren osallistumisen asteittain, nuoren tarpeet huomioon ottaen.

Nuoren mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa arjen toimintoihin uskotaan motivoivan oman kuntoutumisprosessin sekä itsenäistymisen harjoittelussa. Esimerkiksi vastuuvuorojen valitseminen on hyvä esimerkki siitä, että nuori voi saada ääntään kuuluviin yhteisössä. Yhteisön kaikkien jäsenten tulisi osallistua ja olla vuorovaikutuksessa keskenään yhteisen päätösten tekemisessä (Kanerva ym. 2010, 106). On tärkeää, että nuoren ääni tulee kuuluviin ja nuorten mielipiteitä kunnioitetaan. Tämä toteutuu Kuntoutuskoti OIVA:ssa nuorten sekä ohjaajien mukaan. Kuntoutuskodissa asumisessa on kuitenkin huomioitava nuoren vointi sekä voimavarat ja ohjaajat ovat tärkeässä asemassa nuoren voinnin seurantaan liittyen. On tärkeää, että ympärillä on turvallisia aikuisia.

Yhteisökuntoutus käsitteenä oli nuorille vieras, mutta kokemus yhteisökuntoutuksesta oli positiivinen. Haastatteluun osallistuneiden nuorten mielestä yhteisö on tärkeä elementti kuntoutuskodissa asumisessa. Nuorten mielestä vertaistuki ei näy arjessa yksittäisenä asiana, mutta tunne siitä, että asioita pystyy jakamaan samassa tilanteessa olevan nuoren kanssa, nousi esiin. Kiviniemi (2011, 107) kirjoittaa, että vertaisuus voi syntyä yllättäen syntyneissä kohtaamistilanteissa ja olla yksi voimavara nuorten välisessä kanssakäymisessä. Ihmissuhteet, jotka perustuvat vertaisuuteen voivat vahvistaa nuorta sosi-

aalisissa tilanteissa sekä rohkaista nuorta kokemuksen avaamiseen. Tämä osa-alue toteutuu Kuntoutuskoti OIVA:ssa.

Kuntoutuskoti OIVA:ssa asumiseen liittyy vahvasti toiset nuoret ja yhteisö. Tämä voi olla monelle nuorelle tärkeää. Nuorelle on luonteenomaista kuulua johonkin ryhmään, josta vanhemmat pidetään ulkopuolella. Ajatus siitä, että ympärillä on muitakin nuoria, joiden elämäntilanne voi olla haastava voi auttaa sopeutumisessa omaan kuntoutumiseen. Ryhmään kuulumisella on suojaava merkitys ja se vaikuttaa myös oman identiteetin kehittymiseen. (Aalberg 2016, 41.) Koskinen (2006, 252) kirjoittaa, että nuoren kokemus osallisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta toteutuu erinomaisesti yhteisöllisessä nuorten kuntoutusyksikössä. Kuntoutuskoti OIVA:ssa on mahdollisuus kuulua ryhmään sekä harjoitella itsenäistymistä ikätovereiden kanssa ja näin ollen Kuntoutuskoti OIVA:n toimintamallit ja arvot tukevat nuorten kuntoutumista hyvin.

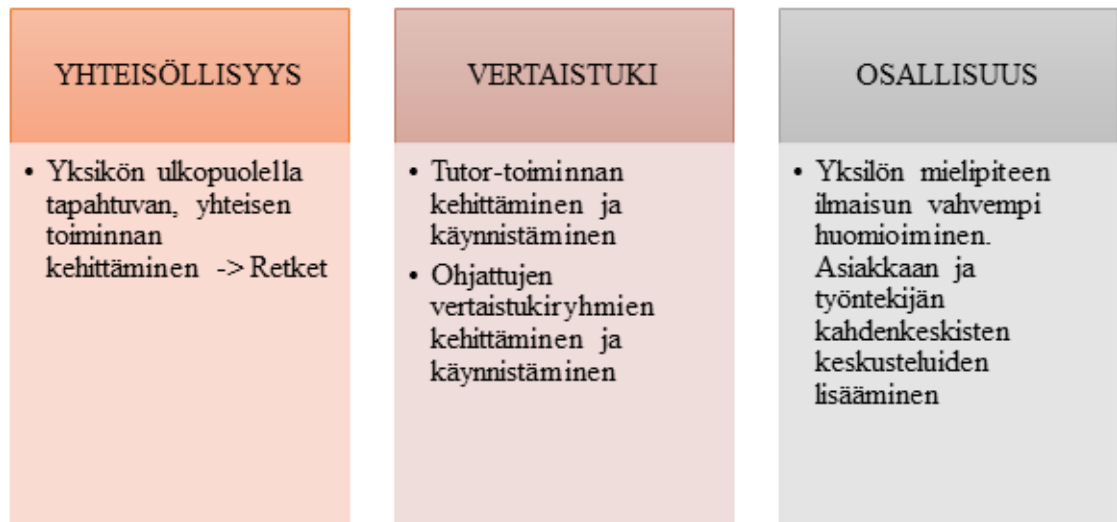
Ohjaajien mielestä yhteisökuntoutuksen osaamista on tällä hetkellä riittävästi. Työntekijät toivat esiin, että Kuntoutuskoti OIVA:n henkilöstö koostuu moniammatillisesta tiimistä, jolla on vahva ammatillinen tausta ja näin ollen riittävä ammattitaito yhteisökuntoutuksen menetelmien toteuttamiseen. Moniammatillinen tiimi varmistaa sen, että nuori tulee huomatuksi monen eri näkökulman kautta. Nuoren psykofyysinen, sekä sosiaalinen todellisuus ja sen rajoitteet, voimavarat ja vahvuudet ovat tärkeitä asioita joihin työntekijän tulee kiinnittää huomiota (Koskinen 2006, 252).

Kehittämistarpeina tutkimuksessa tuli esille tarve lisätä yhteisiä tekemisiä. Yhteisten retkien suunnittelu ja toteuttaminen edistäisi sekä nuorten että ohjaajien näkökulmasta yhteisön muodostumista sekä mahdollisuutta tutustua paremmin toisiinsa. Yhteisten tekemisten ja retkien avulla nuori voi päästä irrottautumaan oman kuntoutumisen arjesta hetkeksi ja tutustuminen erilaisessa ympäristössä voidaan kokea helpommaksi. Myös uusien taitojen oppiminen lisääntyy yhteisillä retkillä. Esimerkiksi nuori ei ole koskaan halkonut puita ja retkellä tämä on oleellinen osa toimintaa, jotta saadaan tuli tehtyä. Myös yhteisön dynamiikka voi vaihtua eri ympäristössä.

Vertaistukitoiminnan kehittämisen tarve ilmeni tutkimukseen osallistuneiden vastauksissa. Nuoret toivoivat, että Kuntoutuskoti OIVA:ssa toteutettaisiin ohjattuja vertaistukiryhmiä, joissa olisi mahdollista keskustella jäsennellysti ja ohjatusti aroistakin aiheista.

Ohjattu vertaistukiryhmä toiminta tukee kuntoutumista ja yksilön selviytymistä ja sopeutumista omien haasteiden ja sairauden tuomien oireiden kanssa.

Tutor-toiminta nousi esiin niin, ettei sitä tällä hetkellä suoranaisesti Kuntoutuskoti OI-VA:ssa toteuteta. Nuoret eivät kokeneet tätä tärkeänä, mutta toivat esiin, että uusia opastetaan käytännön asioihin vaikei nimettyä tutoria olisikaan. Ohjaajien vastauksesta nousi esiin, että Kuntoutuskoti OIVA:sta lähteneiden nuorien kanssa olisi kehitteillä toimintaa. Tämä voisi olla sellaista, että nämä jo kuntoutuneet nuoret tulevat kertomaan omaa tarinaansa. Tällä tavoin vertaisuus antaa toivoa siitä, että asiat järjestyvät ja on muitakin, jotka ovat painineet samantyyppisten ongelmien kanssa.



KUVIO 2. Kehittämistarpeet Kuntoutuskoti OIVAssa

Jatkotutkimusaiheena tästä voisi olla osallisuuden lisäämisen kehittäminen. Kuntoutuskoti OIVA:ssa nuorten osallisuus huomioidaan hyvin, mutta millä tavoin sitä voitaisiin kehittää vielä enemmän niin, että hiljaisemmatkin nuoret pystyisivät osallisuuteen tasa-vertaisesti yhteisössä. Esimerkiksi palautekyselyt Kuntoutuskoti OIVA:n toiminnoista säännöllisesti voisi tuoda nuorten mielipiteitä esiin.

## 10 POHDINTA

Yhteisökuntoutus tukee asiakkaan osallisuutta, ja siinä on vahvasti mukana myös vertaistuki. Asiakkaan osallisuus ja sen tukeminen ovat ajankohtainen ja kehittyvä aihe tämän hetken maailmassa. Siksi aihe on merkityksellinen, ja tutkimuksessa esiin tulevat tulokset ovat hyödyllisiä palveluiden arviointia ja kehittämistä ajatellen.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi. Työn suunnittelu alkoi vuoden 2017 alussa, jolloin idea aiheesta alkoi hahmottumaan. Kohderyhmä oli heti alusta asti selkeästi mielenterveyskuntoutujissa, koska meillä jokaisella opiskelijalla oli yhteinen kiinnostus ja suuntaavat opinnot mielenterveys- ja päihdetyöhön. Ikäryhmä määräytyi yhteistyökumppanin löydyttyä. Yksi ryhmästämmä oli yhteydessä Kuntoutuskoti OIVA:an ja kertoi mielenkiinnostamme aloittaa yhteistyö. Kuntoutuskoti OIVA:sta nousi kiinnostus kartoittaa asiakkaiden kokemuksia yhteisökuntoutuksesta, ja aihe vaikutti myös meistä hyvin mielenkiintoiselta. Erityisesti innostuimme siitä, että asiakkaiden mielipiteitä tuotaisiin kuuluviin.

Aluksi meillä oli tarkoitus vertailla avoimen kuntoutuskodin, sekä suljetumman laitoshoidon välillä asiakkaiden kokemuksia, mutta huomasimme hyvin varhaisessa vaiheessa, että lupa-asioiden kanssa tuli ongelmia. Tästä syystä työ rajattiin koskemaan pelkästään Kuntoutuskoti OIVA:n nuoria ja ohjaajia. Rajauksen vuoksi pohdimme, miten paljon vastauksia tulisimme nuorilta saamaan ja koska Kuntoutuskoti OIVA on kahdeksanpaikkainen, niin saisimmeko tarpeeksi kattavan tutkimusaineiston. Päätimme siis ottaa myös Kuntoutuskoti OIVA:n ohjaajat mukaan haastatteluihin. Koko prosessin ajan pidimme haastattelumenetelmää sopivana ja halusimme henkilökohtaisesti kohdata tutkimukseen osallistujat.

Jatkotutkimusaiheena tästä opinnäytetyön tutkimustuloksista voisi olla osallisuuden lisäämisen kehittäminen. Kuntoutuskoti OIVA:ssa nuorten osallisuus huomioidaan hyvin, mutta millä tavoin sitä voitaisiin kehittää vielä enemmän niin, että hiljaisemmatkin nuoret pystyisivät osallisuuteen tasavertaisesti yhteisössä. Esimerkiksi palautekyselyt Kuntoutuskoti OIVA:n toiminnoista säännöllisesti voisi tuoda nuorten mielipiteitä esiin anonyymisti.



## 10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 23). Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan tutkijoiden noudattamia eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tutkija osoittaa tehdyllä tutkimuksella tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten johdonmukaista hallintaa. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimus noudattaa avoimuutta ja kontrolloitavuutta. Valmiissa tutkimustekstissä tulee ottaa huomioon salassapito- ja vaitiolovelvollisuus. Tutkittavien tai toimeksiantajan nimeä ei saa julkaista ilman lupaa. (Vilkkä 2015, 41–46.) Erityisesti tiedonhankintatavat aiheuttavat eettisiä ongelmia. Lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla ihmisille mahdollisuus päättää haluavatko osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Opinnäytetyön prosessi lähti etenemään yhteisestä keskustelusta opiskelijan ja toimeksiantajan välillä. Tarve nousi Kuntoutuskoti OIVA:n näkökulmasta syksyllä 2017. Keväällä 2018 tehtiin opinnäytetyön suunnitelma, joka hyväksyttiin Familiar Oy:ssa. Tämän jälkeen tehtiin yhteistyösopimus sekä lähetettiin tarvittavat lupalomakkeet haastatteluun osallistuville. Samanaikaisesti tehtiin myös haastattelurunko, joka käytiin läpi toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Haastattelut toteutettiin huhtikuussa 2018 Kuntoutuskoti OIVA:ssa ja ne analysoitiin kesän 2018 aikana. Opinnäytetyö valmistui 2018 vuoden lopussa.

Haastatteluun osallistuneet olivat kaikki vapaaehtoisia ja haastattelut tehtiin anonyymisti. Paikalla olleista nuorista vain yksi kieltäytyi haastatteluun osallistumisesta. Haastatteluihin saatiin viisi nuorta ja neljä kuntoutukodin ohjaajaa. Haastattelumateriaalit ovat tiedossa ainoastaan opinnäytetyön tekijöillä. Haastattelumateriaaleista ei käy ilmi haastattelevan nimeä tai muitakaan henkilötietoja. Jokaisen haastattelun alussa kerroimme, miksi haastattelu tehdään ja keiden käyttöön tulokset tulevat. Haastattelukysymykset muodostettiin mahdollisimman avoimeksi, jotta vastaajat pystyvät vastaamaan kysymyksiin useammalla lauseella, eikä valitse ”helppoa vastausta”. Haastatteluun osallistujat olivat nuoria ja yhteisökuntoutus jo sanana heille erittäin vieras. Avasimme haastat-

telujen alussa mitä yhteisökuntoutuksella tarkoitetaan. Emme kuitenkaan pyrkineet johdattelemaan vastuksia tiettyyn suuntaan vaan puhuimme yhteisökuntoutuksesta yleisellä tasolla. Aineistonanalyysi on havainnollistettu raportissa. Tutkimustulokset esitetään niin, ettei niistä pysty yksilöimään vastaajaa. Tutkimusryhmällä ja tutkijalla on vastuu tekemästään tutkimuksesta. Heidän vastuullaan on varmistaa, että tutkimuksen tekeminen noudattaa hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksen avoimuutta. (Vilka 2015, 49.)

Luotettavuutta tulee arvioida koko prosessin ajan. Arviointia tulee tehdä suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkitaan ja johtopäätöksiin. Valitut menetelmät tulee pystyä perustelemaan. (Vilka 2015, 197.) Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2009, 232) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimusmenetelmät ja aineiston luokittelu valittiin aihe ja kohderyhmä huomioiden ja perustellen. Opinnäytetyön aihe nousi työelämästä ja vastasi opiskelijoiden mielenkiintoon sekä opintoihin. Tulkinat ja johtopäätökset tehtiin sisällönanalyysin avulla, jotta ne olisivat mahdollisimman yleisluontaisia. Vastauksia analysoidessa heräsi ajatus siitä, kuinka erilaisia tulokset olisivat, jos haastattelut toteutettaisiin uudemman kerran. Kyselylomaketta työstäessämme olisimme voineet ottaa paremmin huomioon sen, millaisia vastauksia kyseisillä kysymyksillä saadaan. Tätä olisi voinut etukäteen harjoitella sellaisen henkilön kanssa, jolla ei ole tietoa siitä, mitä yhteisökuntoutus tarkoittaa. Kyselylomakkeessa oli myös muutama hieman päällekkäistä tarkoittava kysymys mikä aiheutti haastattelutilanteessa toistuvia vastauksia.

Teoriapohjaa opinnäytetyölle tehtiin jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja sitä lisättiin prosessin aikana. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuorten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia esille ja siihen tavoitteeseen tällä työllä pystyttiin vastaamaan. Yhteistyöstä sopiminen, tarvittavien lupien saaminen sekä aikataulujen yhteensovittaminen vaati joustavuutta jokaiselta tähän työhön osallistujalta. Yhteistyö Kuntoutuskoti OIVA:n kanssa on toiminut koko prosessin ajan hyvin, ja meidät otettiin haastattelupäivänä lämpimästi vastaan. Haastattelupäivänä saimme nuoria kertomaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään yhteisökuntoutuksesta.

## 10.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen kolmen hengen ryhmässä on ollut opettavaista. Meidän on pitänyt sopia yhteiset säännöt kirjoittamisen ja aikataulutuksen suhteen. Olimme tehneet aikaisemmissa opinnoissa yhdessä kirjallisia tehtäviä, joten kirjoitustyyliimme olivat kaikille selviä. Opinnäytetyöprosessi on opettanut meille tiimityöskentelyä aikataulutamisen, palautteen- antamisen sekä vastaanottamisen kautta. Aikataulutaminen ja yhteensovittaminen jokaisen henkilökohtaisen elämän kanssa toi haasteita työn suorittamiseen. Kirjallisuuskatsaus ja tutkimusmenetelmiin perehtyminen sujuivat hyvin ammatin alan kehittämistyön välineet- opinnoissa ja sieltä saadut selkeät määräajat auttoivat pysymään aikataulussa. Haastattelupäivä saatiin järjestettyä helposti. Tämän jälkeen prosessi jäi kuitenkin hetkeksi aikaa kesätaulle ja tässä kohtaa meidän olisikin pitänyt tarkemmin sopia työn etenemisvaiheet sekä määräajat.

Kirjoittamisen jatkaminen kesätauon jälkeen tuntui hankalalta ja lopuksi meille tuli hieman kiire saada raportti valmiiksi. Mikäli olisimme jo alku syksystä saaneet kirjallisesta työstä palautetta olisi meille jäänyt enemmän aikaa raportin muokkaamiseen. Teimme opinnäytetyön eri aikataulussa muun ryhmän kanssa, ja sen vuoksi tuntui, että suurin osa palautteesta saatiin vasta pari viikkoa ennen valmiin opinnäytetyön palauttamista. Myös me opiskelijat olisimme voineet olla aktiivisempia pyytämään palautetta opponenteilta sekä ohjaavalta opettajalta. Yhdessä kirjoittamisen vahvuus on ollut siinä, että tuki ja kannustus on ollut lähellä silloin kuin, sitä on tarvinnut. Kirjoittaminen ei ollut luontevinta meillä vaan meidän kaikkien vahvuus on enemmän ihmisten kohtaamisessa ja läsnäolossa. Olemme kuitenkin saaneet raportin tehtyä ja olemme pysyneet sovitussa aikataulussa kaikesta huolimatta. Oppimisen kannalta teoreettinen viitekehys on lisännyt meidän tietoa etenkin yhteisökuntoutuksesta sekä olemme saaneet harjoitella tutkimuksen tekemistä. Tämän tutkimuksen myötä meille on vahvistunut se, miten tärkeätä nuorten osallisuus ja toimijuus on. Aito kohtaaminen ja ihmisen kuunteleminen sosiaali- ja terveysalan työssä on ensiarvoisen tärkeä työväline.

Prosessin aikana ammatillista kasvua on tapahtunut jokaisen kohdalla. Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja alussa tuntui hyvin sekavalta ja haasteelliselta, mutta näin lopputuloksella kokonaiskuva on selkeä ja tarkoituksen mukainen. Kolmen hengen ryhmässä pohdintaa aiheesta on syntynyt eri näkökulmista, mikä on ollut opettavainen koke-

mus jokaiselle. Opinnäytetyö prosessi muiden opintojen kanssa yhdessä on harjoittanut kirjallisia taitojamme, mutta myös antanut valmiuksia työskentelemään sosionomin ammatissa tulevaisuudessa.

Jokainen ihminen on oman elämänsä tarina. Opinnäytetyössä meille tärkeintä oli tuoda esiin nuorten mielipiteitä yksilöinä ja mielestämme tämä onnistui hyvin. Sosiaali- ja terveysalalla on tärkeää muistaa, että jokaisen sairauden ja vaikean elämäntilanteen takana on ihminen, joka ansaitsee tulla arvostetuksi ja kohdatuksi.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. (2016). Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa E. Aronen, H. Ebeling, K. Kumpulainen, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura, & A. Sourander (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 21–42). Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2007). Nuoren psyykkinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä?. Saatavilla 8.2.2018  
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia*. Helsinki: WSOYpro Oy
- Erkko, A. & Hanukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi*. (3. painos) Helsinki: Suomen mielenterveysseura
- Familiar Oy. Toimipaikat. Kuntoutuskoti OIVA. Saatavilla 3.11.2018  
<https://www.familiar.fi/kuntoutuskoti-oiva>
- Familiar Oy. Sosiaalialan ammattijulkaisu. (2018). Yhteisöllisyydestä oivalluksia elämään. *Familiar uutiset*. (1/2018) 14–15.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2014). *Mieli ja terveys*. (4. uud. p.) Porvoo: Edita Publishing Oy
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. (13. uud.p.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (20. uud. p.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hämäläinen, J. (2006). Nuori ja perhe yhteiskunnan murroksessa. Teoksessa E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.), *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaamien*. (s. 43-50). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Jokelainen, P. (2011). Pienin tavoittein ja askelin- toiminnasta mahdollisuuksia arkielämään. Teoksessa A-L. Lämsä (toim.). *Mieli maasta- masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. (s.132-156). Jyväskylä: PS- kustannus.
- Jyväskylän koulutuskeskus. Yhteisöhoito ja –kasvatus. Saatavilla 22.9.2018  
<http://www.jkk.fi/tilauskoulutukset/yhteisohoito-ja-kasvatus>

- Kaipio K. & Murto K. (1996). *Toimiva yhteisö*. (4. p.) Jyväskylä: Kaipio, Murto ja Jyväskylän koulutuskeskus Oy
- Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen P., Schubert, C. & Suri, T. (2010). *Mielenterveys-hoitotyö*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Karjalainen, J & Raivio, H. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat. Teoksessa T. Era. *Osallisuus - oikeutta vai pakkoa?* (s. 12-34). Jyväskylä: Juvenes Print. Saatavilla 25.11.2018  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Karnell, S & Laimio A. (2010). Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa J. Holm, P. Huuskonen, O. Jyrkämä, S. Karnell, A. Laimio, I. Lehtinen, T. Myllymaa & J-M. Vahtivaara. *Vertaistoiminta kannattaa*. (s. 9–18). Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA
- Kiviniemi, L. (2011). Vertaisuuden monet mahdollisuudet masentuneen nuoren kohtaamisessa. Teoksessa A-L. Lämsä *Mieli maasta- masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. (s. 100-108). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korkiamäki, R. (2016). Sosiaalinen pääoma käsitteenä ja sosiaalisina käytäntöinä. Teoksessa S. Ranta-Tyrkkö & I. Roivainen (toim.), *Yhteisöt ja yhteisösosialityön lähtökohdat*. (s. 71–85). Tallinna: United Press Global
- Koskinen, T. (2006). Takaisin elämänvirtaan- nuorten kuntoutus. Teoksessa E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.). *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. (s. 246–252). Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino
- Koskisuus, J. (2004). *Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?* Helsinki: Edita Prima Oy
- L 2002/504 Laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä. Saatavilla 25.11.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020504>
- L 1116/1990 Mielenterveyslaki. Saatavilla 4.2.2018  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116search%5Btype%5D=piika&search%5Bpika%5D=mielenterveyslaki>
- L 1301/2014 Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla 8.2.2018  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp451059968>
- L 1326/2010 Terveystieteidenhuoltolaki Saatavilla 04.02.18  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L3P27>

- Marila-Penttinen, L & Meriluoto, T. (2015). Mikä osallisuus, mikä kokemusasiantuntijuus?. Teoksessa E. Lehtinen (toim.), L. Marila-Penttinen & T. Meriluoto *Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja*. Ensi- ja turvakotien liitto. Saatavilla 31.10.2018 [https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/osallisuus.\\_osallisuuden\\_kokemusasi](https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/osallisuus._osallisuuden_kokemusasi)
- Marttunen, M & Karlsson L. (2013). Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre T. Strandholm & R. Viialainen (toim.). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. (s. 3–14). Tampere: Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy.
- Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. Nuorisopsykiatria. (2011) Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. (s. 652–687). Helsinki : Duodecim
- Mattila, E. (2009). Ohjaava kuntoutus. Teoksessa K. Hentinen, A. Iija, E. Mattila *Kuuntele minua - mielenterveystyön käytännön menetelmiä*. (s. 94–102). Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy
- Murto, K. (toim.) (2013). *Terapeuttinen yhteisö*. Jyväskylä: Kari Consulting Oy
- Piha, J & Tainio V-M. (2016). Mielenterveyskuntoutus. Teoksessa Teoksessa E. Aronen, H. Ebeling, K. Kumpulainen, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 681–687). Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Ryynänen, S. (2016). Yhteisökasvatus näkökulmana yhteisöihin ja yhteisötyöhön. Teoksessa S. Ranta-Tyrkkö & I. Roivainen (toim.) *Yhteisöt ja yhteisösosialiteetin lähtökohdat* (s. 131–143). Tallinna: United Press Global.
- Suomen mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta. Mitä mielenterveys on. Saatavilla 26.10.2018  
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Suomen mielenterveysseura. (2018) Mielenterveysseuran vuosijulkaisu. Vain puolet apua tarvitsevista saa hoitoa. *Mieli*. (1/2018) 27. Saatavilla 27.10.2018  
[https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/suomen\\_mielenterveysseuran\\_vuosijulkaisu\\_2018.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/suomen_mielenterveysseuran_vuosijulkaisu_2018.pdf)
- Sourander, A. & Marttunen, M. (2016). Häiriöiden esiintyvyys ja luokittelu. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander. (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 116–132). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus. Saatavilla 3.11.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen. Nuorten mielenterveys. Saatavilla 04.02.18 <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Sotkanet.fi Saatavilla 08.02. <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?indicator=s3YOstat8IzPtNa1tNY1TbE2DrN2TAcA&region=s07MBAA=&year=sy6rsDbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201709141202>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (uudistettu laitos). Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi
- Vilka, H. (2015). *Tutki ja Kehitä*. (4. uud. p.). Jyväskylä: Ps- kustannus
- Wahlbeck, K. (2018) Suomen mielenterveysseuran vuosijulkaisu. Saatavilla 27.10.2018 [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/suomen\\_mielenterveysseuran\\_vuosijulkaisu\\_2018.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/suomen_mielenterveysseuran_vuosijulkaisu_2018.pdf)
- YhteisöAkatemia (2016). Yhteisön voima. Saatavilla 22.9.2018 <https://www.sya.fi/yhteison-voimai/>



## LIITE 1. LUPALOMAKE

Hei,

Olemme sosionomiopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä kuntoutuskoti Oivaan. Tarkoituksenamme on tutkia yhteisökuntoutuksen merkitystä kuntoutuskoti Oivassa. Tätä koskien tarvitsemme kuntoutuskodin nuorten sekä henkilökunnan näkemyksiä. Keräämme tietoa haastatteluiden muodossa. Haastattelut toteutetaan kevään 2018 aikana ja tiedot kerätään nimettömästi. Haastattelut nauhoitetaan, mutta niihin ei tallenneta henkilötietoja. Haastattelun tuloksista tehdään yhteenveto, joka tulee olemaan esillä kirjallisessa opinnäytetyössä ja se tullaan esittämään Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Opinnäytetyöstä ei voi saada selville henkilöllisyyksiä. Allekirjoittaneet ovat vaitiolovelvollisia.

Jotta voimme haastatella nuoria tarvitsemme kirjallisen suostumuksen huoltajalta. Palautathan lapun joka tapauksessa Oivan henkilökunnalle. Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin Mira Lehtinen, Riikka Piilonen ja Anni-Maria Sundgrén

---

Annan suostumukseni, että kuntoutuskoti Oivassa asuvaa nuorta

Saa	<input type="checkbox"/>	haastatella
Ei saa opin-	<input type="checkbox"/>	haastatella näytetyötä koskien.

---

Paikka ja aika

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

## LIITE 2. HAASTATTELURUNKO

### **Teema 1: Yhteisökuntoutuksen menetelmät ja niiden näkyminen arjessa**

1. Mitkä seuraavista toteutuvat yksikössänne?  
Mihin kaikkiin osallistut ja mitkä koet tärkeäksi?
  - a. yhteisökokous
  - b. aamukokous
  - c. yhteisön retket
  - d. toiminnallinen ryhmä
  - e. keskustelu ryhmä
  - f. arjen taitojen harjoittelu (ruoan valmistu, siivous)
  - g. Tutor-asukas toiminta

### **Teema 2: Vertaistuki**

2. Koetko saavasi vertaistukea muilta kuntoutuskodin asukkailta?
3. Millä tavoin vertaistuki on auttanut sinua arjen tilanteissa?
4. Millä tavalla vertaistuki näkyy kuntoutuskodin arjessa?

### **Teema 3: Osallisuus**

5. Koetko saavasi äänesi kuuluviin yhteisön arjessa?
6. Mikä on kokemuksesi nuoren osallistumisesta tasavertaisena yhteisön jäsenenä yhteisön kokouksiin? Entä miten koet pystyväsi vaikuttamaan yhteisiin asioihin ja päätöksiin?

### **Teema 4: Yhteisökuntoutuksen kehittämisen tarpeet yksikössä**

7. Koetko että haluaisit/tarvitsisit lisää tietoa ja perehdytystä yhteisökuntoutuksesta
8. Millä tavalla yhteisöllisyyttä voisi kehittää/lisätä?
9. Mitä muuttaisit nykyisessä toiminnassa?

## LIITE 3 SISÄLLÖNANALYYSI ESIMERKKI

