

Markus Kivinen
Kristian Valkolumme

NUORTEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSET
OMASTA TOIMINNALLISESTA RYHMÄSTÄÄN JA RYHMÄN
ANTAMASTA PSYKOSOSIAALISESTA TUESTA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2010

NUORTEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN KOKEMUKSET OMASTA
TOIMINNALLISESTA RYHMÄSTÄÄN JA RYHMÄN ANTAMASTA
PSYKOSOSIAALISESTA TUESTA

Kivinen, Markus
Valkolumme, Kristian
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kesäkuu 2010
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari
Sivumäärä: 38
Liitteitä: 1

Asiasanat: mielenterveyskuntoutus, ryhmätoiminta, vertaistuki

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Porin Hyvän mielen talolla toimivan nuorten ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmästä ja sen tarjoaman psykososiaalisen tuen laadusta. Työ oli hankkeistettu. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla kuutta nuorten ryhmän jäsentä. Haastattelut toteutettiin keväällä 2010. Tutkimusmenetelmänä oli puolistrukturoitu teemahaastattelu, johon liittyi aiheen fenomenologinen lähestymistapa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa esittelimme aluksi työn toimeksiantajan, Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n Hyvän mielen talon. Tämän jälkeen avasimme käsitettä psykososiaalinen. Lopuksi tarkastelimme vielä mielenterveydellistä kuntoutustyötä ja toiminnallista ryhmää yleisellä tasolla. Analyysiosuudessa on ensin esiteltynä tutkimuksen toteutus, tutkimustulokset, analyysi sekä lopuksi pohdinta.

Aiheen valitsimme ammattikorkeakoulumme vuosittaiselta opinnäytetyötorilta, lisäksi toinen meistä on ollut Hyvän mielen talolla harjoittelussa. Työ pyrkii omalta osaltaan parantamaan Hyvän mielen talolla tehtävän työn laatua antamalla työntekijöille palautetta ryhmäläisiltä itseltään.

Haastattelujen pohjalta tulimme siihen lopputulokseen, että ryhmä on tyytyväinen ryhmän toimintaan ja kokee saaneensa toiminnasta apua. Erityisesti vertaistuki, sekä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä lievittävät tekijät nousivat esiin.

THE EXPERIENCES OF YOUNG MENTALHEALT PATIENTS ABOUT THEIR FUNCTIONAL GROUP AND ITS PSYCHOSOCIAL SUPPORT

Kivinen, Markus

Valkolumme, Kristian

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Service Studies

June 2010

Supervisor: Rajaniemi, Kari

Number of pages: 38

Appendices: 1

Key words: mental health rehabilitation, group activities, peersupport

The purpose of this study was to examine the Poris Hyvän mielen talo youth group members' experiences of their group and the quality of its psychosocial support. The work was commissioned. The data was collected by interviewing six persons from the youth group. The interviews were conducted in the spring of 2010. The research method was a semi-focused interview, which involved phenomenological approach of the topic.

The theoretical part of this study begun by presenting the contractor, Poris Mielen-terveystoiminnan Tuki ry's Hyvän mielen talo. Then we opened up the term psychosocial. Finally we examined mental health rehabilitation work and the functional group in general. In the analysis section is portrayed how the research was conducted, research findings, analysis and finally reflection.

Thesis topic was selected from the annual thesissquare at Satakunta University of Applied Sciences, and the other one of us has also had a training period at Hyvän mielen talo. This work aims to improve the quality of Hyvän mielen talos service by giving the feedback from the group to the workers.

Based on the interviews we came to the conclusion that the group is satisfied with the group activities and feels that the operation has been aiding them. In particular, peer-support and factors which prohibit social exclusion and loneliness were identified.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA	7
2.1	Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry.....	7
2.2	Hyvän mielen talo	8
3	PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI.....	9
3.1	Nuoruus ja psykososiaalisen hyvinvoinnin kehitys	9
3.2	Psykososiaalinen hyvinvointi ja mielenterveys	11
4	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	13
4.1	Mielenterveyskuntoutuja	13
4.2	Mielenterveyskuntoutujan kuntoutustyö.....	14
4.3	Toiminnallinen ryhmä.....	15
4.4	Hyvän mielen talon nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmä.....	19
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA	21
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
6.1	Tutkimusmenetelmä.....	22
6.2	Aineistonkeruumenetelmä	22
6.3	Toteutus ja analyysimenetelmät.....	23
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
7.1	Perustiedot	25
7.2	Sosiaaliset suhteet	25
7.3	Oma mielenterveys	26
7.4	Nuorten ryhmän jäsenten palaute omasta toiminnallisesta ryhmästään	28
8	ANALYYSI.....	32
8.1	Vertaistuki.....	33
8.2	Toiminnallisuus	33
8.3	Sosiaaliset taidot	34
8.4	Psyykinen taso	34
9	POHDINTA.....	35
9.1	Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu	36
	LÄHTEET.....	37
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mielenterveys on monimerkityksinen termi, joka yksilöllisen hyvinvoinnin näkökulmasta ja mielenterveysongelmista erotettuna sisältää ajatuksen ihmisestä toimintakykyisenä ja elämäniloisena. Mielenterveys muovautuu persoonallisen kehityksen myötä ja sen aste voi vaihdella hyvästä olostajoitaiseen huonovointisuuteen. Huonovointisenakin ihmisellä on lupa olla, ajatella, tuntea ja toimia yhdenvertaisena muiden ihmisten kanssa ilman kielteisiä tunteita, kuten häpeää tai syyllisyyttä. Mielenterveys on osa yleistä hyvinvointia ja heijastelee yksilön sekä ympäristön välistä muuttuvaa tasapainoa. Mielenterveyttä ei siis voi yksinomaan selittää yksilöllisillä ominaisuuksilla, vaan siihen liittyy aina yksilön ja ympäristön välinen suhde. Mielenterveydelle on keskeistä kyky ymmärtää, tulkita ja muuttaa ympäristöä, sekä tarvittaessa sopeutua siihen. Se on myös tarpeen kyvyille ajatella, puhua ja kommunikoida toisten kanssa. Se vaikuttaa yksilön terveeseen itsetuntoon, kykyyn muodostaa kestäviä ihmissuhteita ja toimia sosiaalisessa elämässä. (Noppi, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 18.)

Ryhmä koostuu aina yksilöistä ja jokainen ryhmän jäsen tuo ryhmään yksilöllisen energiansa, joista yhdessä muodostuu ryhmän kokonaisenergia eli synergia. Ryhmän jäsenten yksilöllisistä ominaisuuksista ei pystytä päättelemään minkälainen ryhmä jäsenistä muodostuu. Ryhmädynamiikan vaikutuksen vuoksi ryhmässä pätee toteamus ”kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa”. Ryhmätilanteessa jokaisella tulee olla sekä itsensä, että koko ryhmän kannalta mielekäs tapa toteuttaa itsemääräämistään, jotta ryhmäkokemus olisi hänelle palkitseva. Ryhmätoiminta vaatii osallistujilta jatkuvaa uusien tilanteiden kohtaamista. Tästä selviytyminen edellyttää aiemmista kokemuksista oppimista ja tässä mielessä ryhmäkokemus on jatkuva kokemuksellisen oppimisen prosessi. (Himberg & Jauhiainen 1998, 94-95 & 178.)

Opinnäytetyömme on kysely Porin Hyvän mielen talolle. Se pyrkii kartoittamaan Hyvän mielen talon nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmän jäsenten kokemuksia

ryhmän toiminnasta ja heidän saamansa tuen laadusta. Tutkimus on toteutettu haastattelemalla nuorten ryhmän jäseniä. Ryhmässä on sekä miehiä että naisia.

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA

2.1 Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry.

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry on porilainen vapaaehtoisesti mielenterveyden hyväksi toimiva potilasyhdistys, joka on perustettu vuonna 1971. Yhdistys toimii Porin kaupungin vuokrakiinteistössä, joka saatiin käyttöön vuonna 2000. Vuonna 2001 saatu Ray:n toiminta-avustus mahdollisti järjestösihteerin palkkaamisen ja toiminnan laajentamisen. Tällä hetkellä yhdistyksessä työskentelee toiminnanjohtaja ja osa-aikainen ohjaaja. (Porin mielenterveystoiminnan Tuki ry:n [www-sivut 2010/yhdistys](#))

Yhdistyksen päämääränä on edistää mielenterveyttä, yhdistää ja aktivoida kotikunnan ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia, kehittää mielenterveyspalvelujen saatavuutta, laatua ja tasoa sekä erityisesti tehdä ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Yhdistys pyrkii tukemaan jäsentensä täysivaltaisuutta ja sosiaalista hyvinvointia sekä kannustaa heitä omatoimisuuteen. Toiminnan, tekemisen ja arjessa jaksamisen kautta yhdistys auttaa jäseniään vertaistuen avulla niin, että jokainen saisi voimia arjen hallintaan ja mielekästä sisältöä elämäänsä. Yhdistys kannustaa ihmisiä ottamaan vastuuta itsestään ja läheisistään. Toiminnan keskeinen periaate on yksinäisyyden poistaminen. (Porin mielenterveystoiminnan Tuki ry:n [www-sivut 2010/yhdistys](#))

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n kuuluu noin 400 jäsentä Porista ja lähikunnista. Yhdistyksen jäsenmaksu on 10€kalenterivuosi. Jäsenkirje lähetetään kotiin neljä kertaa vuodessa. Yhdistyksen järjestämille retkille ja tapahtumiin pääsee edulliseen hintaan. (Porin mielenterveystoiminnan Tuki ry:n [www-sivut 2010/yhdistys](#))

2.2 Hyvän mielen talo

Hyvän mielen talo ei ole hoidollinen paikka, eikä siellä ole varsinaista kuntoutusta. Hyvän mielen talon toiminta täydentää ja tukee jäsenten kuntoutumista sekä elämää. Lisäksi toiminta perustuu ennen kaikkea vertaistukeen ja yhteisöllisyyteen. Jäsenet saavat ja antavat tukea toisilleen. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa.)

Hyvän mielen talo on matalan kynnyksen yksikkö, minkäänlaisia työ- tai tekemisvelvoitteita ei ole. Jäsenten diagnooseja ei tiedetä, elleivät he itse halua niitä kertoa. Usein tavoitteena voi olla pelkästään se, että lähtee pois kotoa ja tulee tapaamaan muita jäseniä tai vain oleilemaan talolle. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa.)

Ohjauksen käytäntö on Hyvän mielen talolla pitkälti arjen askareissa yhdessä tekemistä ja rinnalla kulkemista. Eräät jäsenet tarvitsevat ohjausta huomattavasti enemmän kuin toiset. Jäsenet voivat esimerkiksi siivota tai valmistaa ruokaa itsenäisesti. Ihmisten taustat ovat erilaisia ja ohjaustyötä vaikeuttaa usein vähäinen tieto jäsenten henkilöhistoriasta. Hyvän mielen talo on kuitenkin yksikkö, joka vastaanottaa jokaisen, kunhan henkilö on selvin päin, eikä käyttäydy aggressiivisesti. Ohjaustyössä korostuu tekeminen ja keskustelu. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa.)

3 PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI

3.1 Nuoruus ja psykososiaalisen hyvinvoinnin kehitys

Termi psykososiaalinen hyvinvointi koostuu psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Psyykkisellä viitataan henkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisella yhteisölliseen ja vuorovaikutukselliseen tukeen.

Stakesin raportin (2008) mukaan tavanomaisissa elämänkaariteorioissa nuoruus nähdään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruus jaetaan tavanomaisemmin kolmeen eri jaksoon: varhais-, keski-, ja myöhäisnuoruuteen tai varhaisaikuisuuteen. On katsottu, että myöhäisnuoruus alkaa 16 ikävuoden jälkeen. Nuoruusajan pitkittyminen on tullut yhä yleisemmäksi ilmiöksi länsimaissa, joten nuoruuden ja aikuisuuden rajan määrittely on muodostunut hankalaksi. Opetusministeriö onkin vuonna 2007 lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelmassaan määritellyt kaikki alle 29-vuotiaat nuoriksi, sillä suomalaisten elämä vaikuttaa vakiintuvan tullessa 30-vuotiaiksi. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen)

Nuoruuteen kuuluvat nopeat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset muutokset. Elämänjaksoon, jota kutsutaan myöhäisnuoruudeksi, liittyy monia keskeisiä koko elämään vaikuttavia muutoksia kuten valmistuminen ammattiin, lapsuudenkodista irrottautuminen, oman kodin perustaminen ja siirtyminen työelämään. Tämä vaihe edellyttää myös voimakasta psyykkistä työstämistä: omien päämäärien asettamista, tavoitehakuisuutta, päätöksentekoa, ympäristöön sopeutumista, sosiaalisen pääoman kasvattamista sekä aiempaa tietoisempaa otetta omasta elämästä. Kyseessä on keskeinen siirtymäjakso, jonka aikana muokkautuu niin oma persoonallisuus kuin myös sosiaaliset, koulutukselliset ja ammatilliset taidot. Kaikki tämä vaikuttaa siihen millainen yksilön psykososiaalisesta hyvinvoinnista muodostuu tulevassa elämässä. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen)

Nykypäivänä aikuistumisen aikakausi on muuttunut yksilöllisemmäksi, pidentynyt ja muodostunut epävakaaksi. Uudenlaiset paineet vaikeuttavat aikuistumista, samalla kuitenkin erilaiset tavat elää hyväksytään aiempaa paremmin. Sallivuutta on enemmän, kuten myös vaihtoehtoja ja valinnanmahdollisuuksia. Valitettavasti nyky-yhteiskunta jättää silti nuoret valinnanvapautensa ja vaihtoehtojensa kanssa yksin. Yhteisöllisyys ja toisista huolehtiminen on vähentynyt. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen)

Kilpailu koulutus- ja työpaikoista kovenee jatkuvasti ja tämä vaatii halukkuutta lisäkoulukseen. Tämän kehityksen seurauksena nuorten syrjäytymismahdollisuudet ovatkin selkeästi kasvaneet. Toisaalta hyväkään koulutus ei nykypäivänä takaa enää vakituista työpaikkaa ja erilaiset pätkätyöt ovatkin aiheuttaneet melkoista epävarmuutta nuorten keskuudessa. Opetusministeriön uusimman nuorisobarometrin (2007) mukaan usko koulutukseen työuran kannalta on menettänyt merkitystään nuorten mielipiteissä. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen, Opetusministeriön www-sivut 2010/Myllyniemi, S. Perusarvot puntarissa. Nuorisobarometri 2007)

Aikuistumisen vaiheeseen liittyy riskejä, joiden myötä lapsuuden ja nuoruuden vaikeudet voivat kärjistyä tai siirtyä myöhempään elämään haittaa aiheuttavalla tavalla. Toisaalta kuitenkin tämä sama vaihe sisältää myös valintatilanteita ja niiden myötä mahdollisuuksia positiiviseen kehitykseen. Valtaosalla nuorista aikuistuminen onnistuu ilman ongelmia. Välillä nuoret ajautuvat epäsuotuisan kehityksen polulle tai aikuisuuteen siirtyminen tuottaa suuria hankaluuksia. Nämä hankaluudet saattavat ilmetä psyykkisenä pahoinvointina aiheuttaen sosiaalisia ongelmia. Nuoria tutkittaessa on havaittu tyttöjen kärsivän poikia enemmän ahdistuksesta ja masennuksesta. Poikien ongelmat taas liittyvät yleisemmin tarkkaavaisuushäiriöihin, rikollisuuteen, päihteiden ongelmakäyttöön sekä aggressiiviseen ja epäsosiaaliseen käyttäytymiseen. Nämä seikat eivät ole kulttuurisidonnaisia. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen)

3.2 Psykososiaalinen hyvinvointi ja mielenterveys

Nuoruus on hyvin monelle haastava ja samalla mahdollisuuksia täynnä oleva elämänvaihe. Osalle nuorista nämä vuodet kuitenkin merkitsevät erilaisten psyykkisten oireiden tai käytöshäiriöiden puhkeamista tai vaikeutumista. Stakesin raportissa viitatus Kesslerin ym. (2005) tutkimuksen mukaan noin puolet aikuisten mielenterveyden häiriöistä on alkanut ennen 14 vuoden ikää ja kolme neljännestä ennen 24 vuoden ikää. Tavallisimmin psyykkiset häiriöt ilmaantuvat 16 ikävuoden tienoilla. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen, Kessler ym., 2005, 62, 617-627.)

Psykiatristen palveluiden tarve on lisääntynyt 2000-luvulla hyvin voimakkaasti. Tämä saattaa olla merkki peruspalveluiden toiminnan puutteista. Toisaalta se voi myös kertoa siitä, että nykyään kiinnitetään enenevässä määrin huomiota nuorten mielenterveysongelmiin. Kuitenkin tarkasteltaessa Aalto-Setälän tutkimusta vuodelta 2002 havaitaan, että vain kolmasosalla nuorista aikuisista, joilla oli mielenterveyden häiriö, johon olisi tarvittu apua, oli yleensäkin kontakti mielenterveyspalveluihin. Vain vähäosa masentuneista nuorista vain alle puolet oli hakenut apua mielenterveyspalveluista. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen, Aalto-Setälä 2002.)

Suomen Lukiolaisten liiton tutkimus vuodelta 2008 toteaa masennuksen erityisesti koskevan tyttöjä. On myös esitetty näkökantoja siitä, onko poikien mahdollinen masennus vaikeampi tunnistaa. Masennukseen tyypillisesti liitettävät käyttäytymismallit kuten murjottaminen, itkeminen ja eristäytyminen saattavat näyttäytyä pojilla aivan eri muodossa kuin tytöillä ja täten naamioitua ongelmakäytökseen. Lisäksi pojat ja miehet kertovat oireistaan niukemmin verrattuna tyttöihin tai naisiin. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen)

Mielenterveyden ongelmiin liitetään yleisesti muun muassa seuraavia oireita: keskittymis-, uni-, syömis-, ja painohäiriöt, kyvyttömyys ilmaista tunteitaan, huono itsetunto, heikko minäkuva, voimakas itsekritiikki ja oppimisvaikeudet. Mielenterveyden häiriö voi myös ilmentyä impulsiivisena toimintana tai toisaalta taas alakuloisena käyttäytymisenä tai kyllästymisenä elämään yleensä. Myös ystävyysuhteiden hei-

kentyminen, avun torjuminen, kiinnostus päihteisiin tai seksuaalisen kiinnostuksen muuttuminen sekä riskinoton lisääntyminen voivat olla merkkejä masennuksesta. Asian kausaalisuutta tutkittaessa ei toisaalta silti ole selvää missä määrin nuorten ongelmakäyttäytyminen on seurausta sairaudesta ja miten paljon itse käyttäytymisen aiheuttama negatiivinen palaute taas vaikuttaa oireiden määrään. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen)

Mielenterveyden häiriöt ovat vakava uhka nuoren normaalille kehitykselle. Jos tarvitsemaansa apua ei saa riittävän ajoissa voi ikäkaudelle tyypillisten kehitystehtävien läpikäyminen vaarantua. Hoitamattomilla nuorten psyykkisillä häiriöillä on taipumus jatkua aikuisiässä. Lisäksi ne myös saattavat hankaloitua. Mielenterveyspalveluiden kyvykkyys resurssien puitteissa määrittää lopulta tason, johon palvelut tulevat tulevaisuudessa asettumaan. Puhuttaessa yleisellä tasolla nuorten mielenterveydestä tuleeekin sitä tarkastella voimavarana, joka sisältää positiivisen myönteisen hyvinvoinnin tunteen. Positiiviseen mielenterveyteen katsotaan kuuluvan kyky kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin sekä taito selviytyä vaikeuksista, joita elämä tuo eteen. (Stakesin www-sivut 2010/Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen)

4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

4.1 Mielenterveyskuntoutuja

Kuntoutus-käsitettä on kritisoitu sen potilaan roolia passivoivasta ominaisuudesta. Tilalla onkin alettu puhua termistä ”kuntoutuminen” tai ”kuntouttava hoitotyö”. Nämä termit pyrkivät korostamaan potilaan omaa roolia ja vastuuta kuntoutumisprosessissa. Termi ”kuntoutuja” sisältää myös positiivisen sävyn etenevästä toiminnasta, jossa kuntoutuja on itse aktiivinen osallistuja, toisin kuin termi ”kuntoutettava”. (Iija 1996, 130.)

Mielenterveyskuntoutuja on nykyisin yleisesti käytetty termi puhuttaessa psyykkisesti sairastuneista ihmisistä. Usein tässä yhteydessä ajatellaan, että sairastumisesta on kulunut jo jonkin aikaa ja kyse on ihmisestä, joka itsekin aktiivisesti toimii oman toimimisensa ja kuntoutumisensa hyväksi. Käsite ei määrittele mitään psyykkistä sairautta, vaan viittaa enemmänkin mielenterveydellisten psykiatristen hoitopalvelujen käyttämiseen ja siihen, että ihmisellä on oikeus mielenterveyspalveluihin. (Hyvän mielen talo ry:n [www-sivut 2010/toiminta/kuntoutujat](http://www-sivut.2010/toiminta/kuntoutujat))

Mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä asiantuntija. Kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, joka etenee itse asetettujen tavoitteiden ja omien voimavarojen mukaan. Kuntoutumisen tueksi on saatava aikaa, tilaa, erilaisia vaihtoehtoja sekä tukea kokemusten jäsentämiseen, saadun tiedon pohtimiseen ja oman elämäntilanteen selkiyttämiseen. (Mielenterveydenkeskusliitto ry:n [www-sivut 2010/tietopankki/kuntoutuminen](http://www-sivut.2010/tietopankki/kuntoutuminen))

4.2 Mielenterveyskuntoutujan kuntoutustyö

Käsitteenä kuntoutus on yleisnimitys erilaisille auttamismenetelmille, joilla kuntoutuja pyritään saamaan takaisin normaaliin elämään. Koska kukaan ei ole kokenut juuri niitä asioita, joita kuntoutuja on kokenut, on myös kuntoutus äärimmäisen yksilöllinen prosessi ja jokaisella kuntoutujalla erilainen. Jokainen on viimekädessä itse oman elämänsä asiantuntija, eikä kukaan voi toisen puolesta tietää, mitä on tapahtunut tai tapahtumassa. (Koskisuus 2003, 33.)

Keskeisimpiä kuntoutuksen määritelmiä ovat Maailman terveysjärjestön (WHO 1969, 1981) ja Kansainvälisen työjärjestön (ILO 1981, 1983) määritelmät. WHO:n (1969, 1981) määritelmässä kuntoutuksella käsitetään toimenpiteet, joilla pyritään vähentämään toimintakykyä heikentävien olosuhteiden vaikutuksia. Tavoitteena on vajaakuntoisen kyky sosiaaliseen integraatioon. Tällöin kuntoutus ei kohdistu yksinomaan mielenterveyskuntoutujaan, vaan se sisältää myös hänen läheisiinsä liittyvät toimenpiteet. Määritelmässä yksilö ymmärretään suhteessa ympäristöön. (Oulun yliopiston [www-sivut 2010/Haku/Kuntoutuksen ja mielenterveyskuntoutuksen määrittelyä. Kuntoutus](#))

Kuntoutusta tarvitaan kun tavoitteena on vähentää sairauteen usein kuuluvaa toimintakyvyn heikkenemistä. Tällöin psykiatrisen kuntoutuksen pääpaino on tukea asiakasta mahdollisesti elämänkestoisen sairauden kanssa selviytymisessä. Keinoja ovat sairauden oireiden hallinta ja uusiutumisen ehkäisy sekä asiakkaiden itsemääräämisen lisääminen päivittäisessä elämässä, sosiaalisissa tilanteissa, kouluttautumisessa ja työmaailmassa. Kuntoutustarvetta voivat myös lisätä mielenterveyskuntoutujaan kohdistuvat odotukset ja yleiseen elämäntilanteeseen liittyvät hankaluudet. (Oulun yliopiston [www-sivut 2010/Haku/Kuntoutuksen ja mielenterveyskuntoutuksen määrittelyä. Kuntoutus](#))

Kuntoutuksen aloittaminen edellyttää pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Kuntoutus on prosessi, jonka suunnitteluun ja toteutukseen kuntoutuja itse aktiivisesti osallistuu ja sitoutuu. Lisäksi kuntoutuksen tulee lähteä kuntoutujan omalta tasolta

liikkeelle ja edetä sopivin porrastuksin, jotta haasteet lisääntyvät, mutta sopivassa suhteessa. Porrasteisuuden tulee olla myös joustava ja sallia ajoittaisia taantumisia. (Iija 1996, 130-135.)

Kuntoutumisen aikana omat tavoitteet voivat muuttua. Tavoitteellisuus onkin enemmän päämäärätietoisuutta kuin tarkkaa aikaan sidottua suorittamista. Kuntoutumisen edetessä kuntoutuja saattaa huomata tavoitteiden muuttuneen tai että niitä tulisi ainakin tarkentaa. Lisäksi uusia tavoitteita saattaa ilmaantua. Tärkeää onkin välillä pysähtyä miettimään, missä mennään ja ollaanko menossa kohti päämäärää. On hyvä myös muistaa olla itselleen armollinen ja tiedostaa, että toipumista ei voi pakottaa. Suurin osa prosessista on arkista rämpimistä. Päämääränä on mahdollisimman onnellinen elämä. (Koskisuus 2003, 103-104)

Jokaisella on oikeus odottaa parantuvansa, vaikkakin tarkkojen ennusteiden tekeminen on mahdotonta. Joillekin oireet voivat jäädä pysyviksi ja toisille taas oireiden palaamisen pelko saattaa jäädä sitovaksi tekijäksi. Tällöin tulee pohtia miten elää silti mahdollisimman onnellista elämää. Parantuminen tarkoittaa eri asioita eri ihmisille, jollekin se tarkoittaa oireiden katoamista, toiselle työkyvyn palautumista ja kolmannelle parantuminen voi olla onnellisuutta sekä hyviä ihmissuhteita. (Koskisuus 2003, 14-15)

4.3 Toiminnallinen ryhmä

Hyvänä esimerkkinä toiminnallisesta ryhmästä voidaan pitää Yhdysvalloissa kehitettyä ns. Fountain House-klubitalomallia. Tämä malli perustuu yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa ja työntekoa korostavaan psykososiaalisen kuntoutuksen malliin. Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein eristäytyminen ja sosiaalisten kontaktien vähyys. Sosiaaliset suhteet voivat rajoittua hoitokontakteihin ja usein nekin ovat vain muutamia tunteja kuukaudessa. Toiminnallinen ryhmä tarjoaa mahdollisuuden pitää yllä ja kehittää sosiaalisia taitoja ilman utelua ongelmista ja vajavuuksista. Klubitalossa jäsen ei ole asiakas tai potilas, hän on yhteisön jäsen. (Järvikoski & Härkönen 2004, 215-216.)

Ryhmässä toimiminen perustuu siihen yleiseen olettamukseen, että ryhmässä ihminen kasvaa, kehittyy ja oppii. Ryhmä saa aikaan vahvoja voimia, jotka vaikuttavat ihmisen ajatteluun ja toimintaan sekä heijastavat ne sosiaaliseen järjestelmään rakentavasti tai tuhoavasti. Minä-henki muuttuu me-hengeksi. (Salo-Cydenius 1992, 168.)

Toiminnan tavoitteena on, että ihminen voi käyttää mahdollisuuksiaan tarkoituksenmukaisesti, monipuolisesti sekä selviytyy mahdollisimman itsenäisesti ja kokee elämänsä merkityksellisenä. Ihminen on jakamaton kokonaisuus, joka on vastavuoroisessa suhteessa toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Hän kehittyy, kasvaa ja toteuttaa itseään toiminnan kautta. Toiminnalla tarkoitetaan kaikkea sitä, mihin ihminen käyttää aikaansa ja energiaansa. Toimintaan vaikuttaa ihmisen oppimis- ja kokemushistoria, hänen kuvaansa ja käsityksensä itsestään toimijana, sekä ajatukset toiminnan merkityksestä ja vaikutuksesta ympäristöön. (Salo-Cydenius 1992, 13.)

Toiminnasta saatu palaute vaikuttaa jäsentävästi ja sitoo nykyhetkeen ja todellisuuteen. Toiminta auttaa suuntautumaan tulevaisuuteen. Saadun ja annetun palautteen tulee olla myönteistä, mutta myös rehellistä ja aitoa. Toiminnan aikana saavutetut omat oivallukset ja läpityöskentely ovat merkittäviä kokemuksia ja vahvistavat ihmisen hallinnan ja selviytymisen tunnetta. (Salo-Cydenius 1992, 35-36.)

Ryhmiä tutkittaessa on pohdittu niitä tekijöitä, jotka saavat aikaan ryhmän parantavan vaikutuksen. Monet tutkimukset ovat tulleet siihen lopputulokseen, että ryhmä itsessään parantaa ja vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn myönteisesti. Yalom (1975) kuvasi kahdellatoista kohdalla ryhmän parantavia tekijöitä. Näitä olivat: toivon herättäminen, universaalit aiheet, tiedon jakaminen, altruismi, peruserhekokemuksen korjaantuminen, sosiaalisten taitojen oppiminen, mallioppiminen, kahdenkeskinen oppiminen, ryhmäkoheesio, katarsis ja korjaavat emotionaaliset kokemukset, eksistentiaaliset tekijät ja tiedon tarve. (Salo-Cydenius 1992, 168-170.)

Toimintaterapiaryhmään osallistuminen herättää toivoa kun yksilö huomaa kykenevänsä tekemään jotakin, vaikka kuinka yksinkertaista. Sitoutuminen toimintaan virittelee toivoa ja antaa hallinnan ja selviytymisen kokemuksen. Toiminnasta saatu palaute on konkreettista ja pysyvää. Toivoa vahvistaa myös ryhmän vertaistuki ja universaalit aiheet eli samankaltaisuuden kokeminen. (Salo-Cydenius 1992, 168.)

Toiminnallisessa ryhmässä esiin nousevat universaalit aiheet, joita ovat: ihmisen luottamus, läheisyys, riippuvuus, seksuaalisuus, pätevyys, aggressio ja menetys. Lisäksi niihin liittyvät oman olemassaolon kokeminen. Ryhmässä voimme havaita, että ongelmamme eivät ole ainutlaatuisia. Tämä rohkaisee jakamaan ja analysoimaan niitä. (Salo-Cydenius 1992, 168.)

Toiminnalla voidaan vaikuttaa tiedon jakamiseen kolmella tavalla: omien vahvuuksien ja heikkouksien löytäminen, ajattelun ja toiminnan vuorovaikutus, sekä ihminen oppii toimintatapoja, joilla hän voi vaikuttaa ympäristöönsä. Tiedon jakaminen ryhmässä pitää sitä koossa sekä lisää keskinäistä kiinnostusta ja motivaatiota. Ryhmäläiset myös usein neuvovat toisiaan erilaisissa elämänongelmissa. (Salo-Cydenius 1992, 169.)

Altruismi eli toisten auttamisen kokemus, epäitsekkäisyys ja lähimmäisenrakkaus. Toimintaterapiaryhmä tarjoaa vastavuoroisuuden ja osallisuuden kokemuksen: toiminnassa on mahdollisuus antaa, saada ja auttaa. (Salo-Cydenius 1992, 169.)

Perheen sisäiseen vuorovaikutukseen liittyviä erilaisia toimia voidaan tietoisesti hyödyntää ja simuloida perhetilanteita, jolloin on mahdollisuus tutkia, kokeilla ja hankkia käyttökelpoisempia tapoja jokapäiväisiin toimiin. (Salo-Cydenius 1992, 169.)

Ryhmässä toimimalla voi tutkia ja hankkia vuorovaikutustaitoja. Osallisuus ja vastavuoroisuus vahvistavat omaa ilmaisua. Ryhmässä voi myös saada ja antaa palautetta ja vertailla yhteisiä kokemuksia. (Salo-Cydenius 1992, 169.)

Mallioppimisessa tapahtuu samaistumista monella tasolla, tarkkailemalla muiden toimintaa ja kokeilemalla itse eri toimintamalleja. Näiden toimintatapojen avulla ihminen voi löytää uusia keinoja toimimiseen ja vuorovaikutukseen. (Salo-Cydenius 1992, 169.)

Toimintaterapiaryhmä muodostaa sosiaalisen pienyhteisön, antaen samalla mahdollisuuden toimimalla tutkia ja kokeilla omaa käyttäytymistä. Tämän lisäksi ryhmän toimintaan sisältyy osallistumisvelvoite, joka auttaa jäsentä liittymään ympäröivään yhteiskuntaan. (Salo-Cydenius 1992, 169.)

Ryhmäkoheesio yhdistää ryhmäläisiä toisiinsa. Se määrittää kaikkien niiden voimien tulokseksi, joka saa ryhmäläiset pysymään ja toimimaan yhdessä. Tämä toiminen edesauttaa ryhmään sitoutumista ja jakamaan yhteisiä kokemuksia. Ryhmäkokemus antaa konkreettisen todistuksen yhdessä toimimisen hyödyistä. Mitä ymmärtäväisempi, kiinteämpi ja joustavampi ryhmästä muodostuu, sitä enemmän ryhmäläiset uskaltavat jakaa henkilökohtaisia kokemuksiaan. (Salo-Cydenius 1992, 169-170.)

Aristoteles määrittelee katarsiksen tarkoittavan tunteiden puhdistumista ja syvenemistä, samalla kun ihminen löytää ajatuksen ja muodon jollekin tunteelle. Huolimatta siitä, mikä tunne on kysymyksessä, kokee hän ainakin hetkellisesti huojennusta tyytyväisyyttä ja rauhaa. Yleisellä tasolla katarsiksella tarkoitetaan vapautumista pidätetyistä ahdistavista, tuskallisista ja pelottavista tunteista sekä ajatuksista. Toimintaterapiaryhmässä voidaan toiminnan valinnalla vaikuttaa näiden kokemusten hankkimiseen ja saavuttamiseen. (Salo-Cydenius 1992, 170.)

Ihmisen olemassaoloa ja elämäntarkoitusta kuvaavia tekijöitä kutsutaan eksistentiaalisiksi. Ryhmässä on mahdollisuus tunnistaa ja ymmärtää elämän ajoittainen epäoikeudenmukaisuus, pohtia kuolemaan liittyviä kysymyksiä ja kohdattava omavastuu elämästään huolimatta toisten tuesta. Ryhmässä toimiminen saattaa auttaa löytämään tarkoitusta elämälleen, toisten auttaminen myötävaikuttaa todellisen minäkuvan ja tyytyväisyydentunteen saavuttamiseen. (Salo-Cydenius 1992, 170.)

Oman minuuden ymmärtämisen perusta on tarve saada tietoa itsestään, toiminnastaan ja toiminnan vaikutuksesta ympäristöönsä. Näin ihminen oppii edellä mainittujen elementtien väliset suhteet ja vuorovaikutuksen. Tiedon tarve on toimintaterapiaprosessin kognitiivinen osatekijä, johon sisältyy myös loogista päättelyä ongelmien ratkaisemisen muodossa. Ihminen tarvitsee sosiaalista ja emotionaalista tukea sekä myönteistä palautetta. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden kommunikaatioon ja auttaa löytämään sanoja asioille, joilla ei ole vielä kielellistä edustusta eikä merkitystä ihmiselle. (Salo-Cydenius 1992, 170-171.)

4.4 Hyvän mielen talon nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmä

Nuorten mielenterveyskuntoutujien toiminnalliseen ryhmään kuului haastattelun teko hetkellä 12 alle 40-vuotiasta henkilöä. Tämä on myös ryhmän yläikäraja. Nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmä kokoontuu joka maanantai kello 15:00-17:00. Ryhmää vetää Hyvän mielen talon työntekijä ja sekä vertaisohjaaja. Vertaisohjaaja on itsekin mielenterveyskuntoutuja. (Porin mielenterveystoiminnan Tuki ry:n www-sivut 2010/toimintaa)

Nuorten ryhmä on hyvin liikunnallinen ja toiminnallinen, joten sen toiminnan suunnittelu on ensiarvoisen tärkeää. Kaikenlainen aktivointi on pääosassa. Niin pieneltä kuulostava asia kuin kävelylenkki saattaa olla isossa roolissa. Aluksi pitää houkutella osallistujat mukaan, tämän jälkeen suunnitella reitti osallistujien kunnon mukaan, huomioida kaikki vuorollaan kävelyn aikana ja tarvittaessa vetäytyä sivummalle ja antaa jäsenten kommunikoida keskenään. Työ nuorten mielenterveyskuntoutujien parissa on pitkäjänteistä työtä. Kausaalisuus tulee ottaa huomioon ja tämän lisäksi tulee muistaa, että muutokset parempaan tapahtuvat yleensä hitaasti, eikä kuntoutuja välttämättä itse niitä aluksi edes huomaa. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa)

Toisinaan ryhmään kuuluva henkilö saattaa tulla talolle päihteiden vaikutuksen alaisena. Silloin hänet pitää poistaa paikalta huomioiden oma turvallisuus, sekä myös erityisesti toisten jäsenten turvallisuus. Hyvän mielen talon tulee olla turvallinen paikka kaikille. Toisinaan nuorten ryhmää ohjaava joutuu myös selvittämään ryhmäläisten välisiä erimielisyyksiä ja toimimaan tuomarina. Kiusaaminen pyritään kitkemään täysin pois, siihen puututaankin välittömästi. Haastavaa on lisäksi sellaisten ihmisten aktivointi, jotka tulevat täysin eri ympäristöstä kuin työntekijä itse. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa)

Toimintatavat tulee soveltaa jäsenen ja tilanteen mukaan. Teoriapohjasta ja sairauksien tuntemuksesta on ohjaustyössä huomattavasti hyötyä. Tällöin nuorten ryhmää ohjaavan henkilön on mahdollista ymmärtää, miksi joku jäsen käyttäytyy tietyllä tavalla ja että käytös johtuu sairaudesta eikä siinä näin ollen mitään henkilökohtaista. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa)

Hyvän mielen talolla nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmässä aiheuttaa pohdintaa, jos ryhmän jäsen lakkaa käymästä talolla tai jää pois ryhmän toiminnasta. Joko se on merkki siitä, että sairaus on mennyt parempaan suuntaan ja elämään on tullut uutta sisältöä, harrastuksia, ystäviä ja positiivisia asioita, tai sitten sairaus on pahentunut ja jäsen on jäänyt kotiin, eristäytynyt asuntoonsa. Koska Hyvän mielen talo ei ole hoidollinen yksikkö, aiheuttavat edellä mainitut tilanteet epätietoisuutta ja voimattomuutta ryhmäläisten ja työntekijöiden keskuudessa. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa)

Tarkasteltaessa työtä nuorten ryhmän ohjaajan näkökulmasta on tärkeää huomioida mielenterveyskuntoutujien kohtaaminen tasavertaisina ihmisinä, molemminpuolinen kunnioitus ja samalla ammatillinen työote. Näiden yhteensovittaminen on haastavaa. Pitää kyetä olemaan tarvittaessa määrätietoinen ja itsenäinen työssään. Mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentely saa perspektiiviä työtä tekemällä ja kokonaisuuksien hahmottaa kokemuksen kasvamisen myötä. Jäsenten luottamuksen ansaitseminen on ensiarvoisen tärkeää. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa)

Hyvän mielen talon nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmä pyrkii vahvistamaan ryhmäläistensä yhteisöllisyyttä ja arjessa toimeen tulemistä. Vaihtoehdot, valinnanvapaus ja yhteiskunnallisiin muutoksiin sopeutuminen edellyttävät toimivaa elämäntähtäystä, joka mielenterveyskuntoutujan kyseessä ollessa saattaa olla voimakkaasti heikentynyt. (Keskustelut ohjaaja Piia Tasasen kanssa)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää miten Porin Hyvän mielen talossa toimivan nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmän jäsenet kokevat ryhmän toiminnan ja sen tarjoaman psykososiaalisen tuen. Toivomme että tutkimuksesta saamamme tieto voisi edesauttaa ryhmän toimintaa ja sen kehittämistä. Pyrimme siis keräämään ryhmäläisiltä eli toiminnan varsinaisilta kohteilta palautetta ja muodostamaan siitä yhtenäisen kuvan ryhmän toiminnasta tällä hetkellä. Tarkastelemme toiminnallista ryhmää mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen näkökulmasta.

Tutkimusongelma:

Miten ryhmän jäsenet kokevat ryhmän toiminnan sen antaman mahdollisen tuen?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmä

Olemme valinneet tutkimusmenetelmäksemme puolistrukturoidun teemahaastattelun fenomenologisella lähestymistavalla. Fenomenologinen tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen menetelmä, joka kuvaa miten tutkittavat kokevat ilmiön, johon ovat suhteessa. Koska eri ihmiset kokevat asiat eri tavoin ja antavat niille eri merkityksiä, fenomenologisen menetelmän käyttäjältä edellytetään kiinnostusta ilmiöön ja sen tuottamiin kokemuksiin. Fenomenologisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihminen kokee ilmiön, johon hän on suhteessa. Ilmiö koetaan erilaisina laatuina ja ilmiön merkitys ilmiötä havainnoivalle subjektille on kokemuksen laadullinen sisältö. Fenomenologisessa tutkimuksessa oletetaan, että tutkijaa eivät ohjaa ennakkokäsitykset, teoria tai viitekehys. (Åstedt-Kurki, P. & Nieminen, H. 1998, 153-155.)

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun. Siinä aihepiirit eli teemat ovat valmiina, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa eikä järjestystä. Teema-alueet tulisi pitää mahdollisimman väljinä, jotta vältetään tutkittavien ohjailulta. Haastateltavan tulisi saada kertoa vapaasti teema-alueista. Puolistrukturoitu haastattelu etenee niin, että kaikille haastateltaville esitetään samat tai lähes samat kysymykset samassa järjestyksessä. Tämä osittain järjestelty ja osittain avoin haastattelu sijoittuu formaaliudessaan täysin strukturoidun lomakehaastattelun ja teemahaastattelun välille. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tilanteisiin, joissa on päätetty haluttavan tietoa juuri tietyistä asioista, eikä haastateltaville näin ollen haluta tai ole tarpeellista antaa kovin suuria vapauksia haastattelutilanteessa. (Menetelmä-

opetuksen tietovarannon [www-sivut 2010/sisallysluettelo/6.3.3](http://www-sivut.2010/sisallysluettelo/6.3.3) Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu)

Haastattelumme teemat olivat: perustiedot, sosiaaliset suhteet, oma mielenterveys ja nuorten ryhmän jäsenten palaute omasta toiminnallisesta ryhmästään. Koimme näillä teemoilla saavutettavan keskeisimmän tiedon kohderyhmän todellisuudesta koskien työmme aihetta. Haastattelurunkoon voi tutustua tarkemmin kohdassa liitteet (ks. liite 1).

6.3 Toteutus ja analyysimenetelmät

Valitsimme aiheeksi Porin mielenterveystoiminnan Tuki ry:n Nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmän koulussamme olleen opinnäytetöiden kautta. Lisäksi toinen meistä oli opiskeluaikana harjoittelussa Hyvän mielen talolla tutustuen näin kohderyhmään ja sen toimintaan.

Työssämme pyrimme Porin Mielenterveystoiminnan Tuki Ry:n toimeksiannosta selvittämään Hyvän mielen talon nuortenryhmän mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä ja kokemuksia ryhmän antamasta tuesta ja sen laadusta. Analysoimme kohderyhmän todellisuutta kysymysten kautta ja teimme johtopäätöksiä keräämämme materiaalin pohjalta. Esimerkiksi tutkimme miten ryhmäläisten arki on muuttunut nuortenryhmään tulon jälkeen.

Ennen haastattelujen toteutusta sovimme haastatteluajankohdan etukäteen ja kerroimme haastateltaville, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä heidän nimiään esiinny raportissa. Lisäksi pyrimme innostamaan ryhmäläisiä osallistumaan haastatteluihin.

Kysymyssarjan suunnittelimme siten, että kyselyn aloitti perustietojen kartoitus. Sen jälkeen selvitimme kuinka aktiivinen kohdehenkilö on ryhmässä ja sen toiminnassa, sekä ryhmän tuomat mahdolliset sosiaalisen elämän muutokset. Tästä etenimme kohti henkilön mielipiteitä omasta voinnista. Lopuksi selvitimme, mitä haastateltava halusi

aisi muuttaa ryhmässä ja sen toiminnassa. Kysymykset löytyvät työn lopusta kohdasta liitteet.

Haastattelujen toteutus tapahtui Hyvän mielen talolla. Haastattelimme ryhmäläisiä itse ja tarvittaessa tarkensimme kysymyksiä. Emme kuitenkaan halunneet ohjalla haastateltavia liikaa, vaan pyrimme säilyttämään haastateltavien aktiivisen ja osallistuvan roolin. Haastattelututkimuksen etu on nimenomaan pieneen ryhmään liittyvä monipuolinen ja syvä informaatio. Haastattelut taltioimme myöhempää analysointia varten nauhurille. Haastatteluun osallistui lopulta kuusi nuorten ryhmän kahdestatoista jäsenestä. Haastattelut toteutettiin kahtena kertana.

Aineiston purkuvaiheessa avasimme ensin haastattelumateriaalia ja käsitteitä rinnakkain. Tältä pohjalta muodostimme käsityksen ryhmän mielipiteestä koskien eri kysymyksiä. Seuraavaksi pohdimme käsityksien merkitystä ja analysoimme niiden taustoja. Lisäksi lopussa tarkastelimme tuloksiin liittyvää luotettavuutta.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kun laadimme kysymykset haastattelua varten, luokittelimme ne eri teemojen alle. Seuraavassa olemme eritelleet ja tiivistäneet haastattelumateriaalin aihepiirien mukaan pyrkien löytämään materiaalista olennaisen. Kysymykset löytyvät työn lopusta osuudesta liitteet (ks. liite 1).

7.1 Perustiedot

Haastateltavista kaksi oli naisia ja neljä miehiä. Syntymävuodet sijoittuivat 60-80-luvuille, eli osa ryhmän jäsenistä on tällä hetkellä vanhempia kuin mitä nuoren määritelmä antaa ymmärtää. Esimerkiksi Opetusministeriön lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelmassa vuodelta 2007 nuoriksi luetaan kaikki alle 29-vuotiaat. Osa haastateltavista sijoittuu iällisesti siis pikemminkin varhaiskeski-ikään kuin nuoriin. Jäsenten ryhmässäoloajat jaottuivat kahden kuukauden ja kahden vuoden väliin. Enemmistö oli kuitenkin ollut vähintään puolitoista vuotta mukana nuorten mielen-terveyskuntoutujien ryhmän toiminnassa. (Opetusministeriön [www-sivut 2010/julkaisut/tarkennettu haku/Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007-2011](http://www.sivut.2010/julkaisut/tarkennettu_haku/Lapsi-ja_nuorisopolitiikan_kehittamisohjelma_2007-2011))

7.2 Sosiaaliset suhteet

Haastateltavista kaikki kuusi pyrkivät käymään nuorten ryhmässä joka viikko. Tämän lisäksi he kertoivat oleilevansa talolla nuorten ryhmän ulkopuolella pari kertaa viikossa. Tässä ei ollut huomattavia eroja kokeneiden ryhmäläisten ja aloittelijoiden välillä. Osa haastateltavista käy Hyvän mielen talolla päivittäin ja tämän lisäksi he ovat tekemisissä toisten ryhmäläisten kanssa ryhmän toiminnan ulkopuolella.

Vapaa-ajallaan ryhmäläisten kanssa aikaa viettävät pidemmän aikaa ryhmässä olleet haastateltavat. Vasta vähän aikaa olleet eivät vietä. Yksi kertoi olevansa puhelinyh-

teydessä joihinkin ryhmäläisiin ja yksi tapaavansa aina samoja henkilöitä. Yksi kertoi näkevänsä ryhmäläisiä vain kerran kahdessa viikossa. Yksi haastateltavista kertoi, ettei vietä vapaa-aikaansa ollenkaan toisten ryhmäläisten seurassa. Vastauksissa oli siis melkoisesti hajontaa. Toisaalta vastauksista tuli esiin ryhmäläisten hyvä yhteishenki. Ryhmäläiset kävivät omalla ajalla yhdessä ratsastamassa, elokuvissa, keilamassa, pelaamassa biljardia ja vain muuten istumassa iltaa. Toisinaan taas saattoi mennä viikkokin, ettei oltu missään tekemisissä.

Haastateltavista kolme kertoi saaneensa uusia ystäviä nuorten ryhmästä ja loput kolme yleisesti Hyvän mielen talolta. Vastauksista saattoi havaita, että usein oli löydetty yksi henkilö, jonka kanssa ollaan lähemmin tekemisissä. Ihmisten kemiat ovat erilaisia, joidenkin ryhmäläisten kanssa tullaan paremmin toimeen, toisten kanssa ei niin hyvin.

Avunsaantiaan muilta nuorten ryhmän jäseniltä haastateltavat kuvaavat siten, että on helpompi lähteä ulos asunnostaan ryhmäläisten kanssa. Yksi kertoi saaneensa henkistä tukea keskustelun kautta. Sosiaalisten suhteiden näkökulmasta tarkasteltuna, ryhmän isoin tuki on se, että kykenee muiden ryhmäläisten avulla lähtemään pois neljän seinän sisältä. Esimerkiksi ravintolaan karaokea laulamaan tai yleensä kaupungille lähteminen olisi ilman tätä psykososiaalista tukea hyvin vaikeaa. Myös liikunnallinen aspektia huomioitaessa havaitaan, että ryhmäläisten kesäisin yhdessä harrastama ulkolentopallo lisää fyysistä hyvinvointia ja parantaa samalla mielialaa. Kaksi vähiten aikaa ryhmässä ollutta eivät koe saaneensa mitään apua. Tämä saattaa johtua siitä, ettei itse Hyvän mielen talon toiminnan ja nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmän kautta ole vielä muodostunut tarvittavaa sosiaalista pääomaa.

7.3 Oma mielenterveys

Tarkasteltaessa haastateltavaa kohderyhmää on otettava huomioon, että kyseisellä joukolla on todennäköisesti runsaasti kuormittavia elämäntapahtumia. Nuorten ryhmä on toiminnallinen ja toiminnan avulla käydyissä keskusteluissa ja vertaistuessaa autetaan mielenterveyskuntoutujaa käsittelemään omia ongelmiaan ja saamaan niihin ratkaisuja. Toiminnan kautta oppii samalla selviytymään erilaisissa tilanteissa.

Tarkasteltaessa nuorten mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä omasta voinnistaan ryhmään tulon jälkeen, voidaan selkeästi havaita ryhmän ja sen toiminnallisuuden aikaansaama positiivinen vaikutus. Jokainen kuudesta vastaajasta kokee vointinsa parantuneen ryhmässä aloittamisensa jälkeen. Ainutkaan haastateltavista ei kertonut vointinsa heikentyneen. Vastauksissa tulee esiin myös rohkeuden lisääntyminen koskien sosiaalisia tilanteita, kommunikointivalmiuksien kehittyminen, yleinen mielialan piristyminen ja virikkeiden saaminen elämään. Haastateltavien mielestä nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmässä toimimisesta on ollut selkeästi hyötyä ja varsinkin passiivisuuden vähenemisessä ryhmän toiminta on ollut olennaisessa osassa.

Nuorten ryhmän vaikutusta itsetuntemukseen, itseluottamukseen ja elämänasenteeseen havainnoitaessa, voidaan huomata että ryhmällä on neljän vastaajan kohdalla ollut selkeästi positiivinen ja itsetuntoa parantava vaikutus. Vastaajien yleinen mieliala oli selkeästi kohonnut verrattuna aikaan ennen ryhmään liittymistä. Lisäksi haastateltavat totesivat oma-aloitteisuuden lisääntyneen merkittävästi. Kaksi haastateltavista ei osaa sanoa onko ryhmällä ollut erityistä vaikutusta heidän yleiseen elämänasenteeseensa. Yksi haastateltavista kertoo puheliaisuutensa lisääntyneen ryhmään tulon myötä. Ryhmän toiminnallisuudesta koetaan saadun tukea. Ryhmä on lisännyt rohkeutta lähteä esimerkiksi yksin toimintoihin, joihin ei aikaisemmin olisi uskaltanut, ellei olisi ensin ryhmän toiminnan kautta niihin tutustunut. Haastateltavat pitävät ryhmän vapaamuotoisuudesta. Nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmän toimintaan voi osallistua milloin haluaa, välillä voi pitää pidempiäkin taukoja. Ajoittain esimerkiksi oma taloudellinen tilanne saattaa rajoittaa ryhmän toimintaan osallistumista, vaikka lähtökohtaisesti toiminnan kustannukset pyritään pitämään alhaisina. Myös kiinnostuksenkohteet vaihtelevat ja tämän vuoksi jotkut ryhmäläisistä ottavat osaa vain tietynlaiseen toimintaan. Vastausten perusteella nuorten ryhmä koetaan selkeästi kuntoutumista ja toipumista edistäväksi turvalliseksi toiminnaksi.

Nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmässä pätevät, sekä yhdessä sovitut, että kirjoittamattomat säännöt. Jos joku ryhmäläinen ei näitä sääntöjä noudata ja huomautuksista huolimatta jatkaa epäasiallista käyttäytymistään, niin ryhmän toiminnasta joutuu jäämään hetkeksi sivuun. Sääntöjä kerrataan kun niistä poiketaan, samalla pohditaan mitä sanktioita seuraa sääntöjen rikkomisesta ja millä tavalla sääntöjen

rikkomista voitaisiin ennaltaehkäistä. Lähtökohtana on kuitenkin asiakaslähtöisyys, vertaistuki ja elämässä eteenpäin auttaminen. Toimintaa tarkasteltaessa voidaan havaita sen kuntouttava vaikutus ryhmäläisiin. Harjoittelemalla sosiaalista kanssakäymistä omassa ryhmässä, voivat vuorovaikutustaidot kehittyä oppia myös oman ryhmän ulkopuolella.

Haastateltavien näkökulmat tulevaisuuteen antavat ajattelemisenaihetta. Jokaisella vastaajalla oli hieman erityyppinen näkemys omasta tulevaisuudestaan. Ryhmää koskien taas näkemykset olivat melko yhtäläisiä. Ryhmässä käyminen ja sen jatkuvuus koettiin tärkeinä. Haastateltavien henkilökohtaista tulevaisuutta koskien tulivat esiin seuraavanlaiset aihepiirit: nähdään tulevaisuus peruspositiivisena, eletään päivä kerrallaan, haaveillaan luonnonrauhasta, omasta talosta ja kotieläimistä. Yhtenäistä vastauksissa on se, että ryhmän toiminnassa lyhyemmän aikaa mukana olleet kokivat muutosta mielialassaan tapahtuneen vähemmän, kuin siinä kauemmin toimineet. He eivät myöskään suunnitelleet niin paljon tulevaisuutta. Yleinen virikkeiden ja vireystilan lisääntyminen oli selkeästi havaittavissa ryhmän toiminnan seurauksena. Hyvän mielen talolla käytiin siksi, että päivisin olisi jotain tekemistä ja toimintaa. Toisaalta vastauksissa tuli myös ilmi, että vaikka nuorten ryhmän kautta ei ollut tullut uusia kavereita, Hyvän mielen talon toiminnan kautta heitä oli tullut. Nuorten ryhmän toiminnassa haluttiin olla yhtäjaksoisesti mukana ja ryhmän toimintaan haluttiin ottaa osaa niin paljon kuin mahdollista.

Joskus tulevaisuudenhaaveet voivat olla yllättäviä.

”Mul on ollut joskus haave että olis maatila jossa olis lehmiä ja hevonen. Pari lehmää ja silleen, maajussi ja silleen.....luonnonrauhas olla.”

7.4 Nuorten ryhmän jäsenten palaute omasta toiminnallisesta ryhmästään

Kaikki haastateltavat aikovat jatkaa nuorten ryhmässä käymistä. Syiksi jatkaa kaksi kertoi mukavan toiminnan, johon ei ilman ryhmää tulisi lähdettyä. Yksi mainitsi syyksi ryhmän antamat uudet näkökulmat ja mahdollisuudet itse jakaa omia näkö-

kulmiaan. Kolme ei osannut eritellä syitä, mutta kokivat kuitenkin ryhmän miellyttäväksi ja tärkeäksi. Haastatteluista nousi esiin ryhmän aktivoiva vaikutus.

Perustelut voivat olla hyvin arkisiakin.

”Juu, aion jatkaa. Oon viihtynyt ihan hyvin... ..ei ole mitään syytä lopettaakaan, on kuitenkin miellyttävää käydä, ni miksei.”

Huonoja kokemuksia ryhmästään jäsenet eivät osanneet mainita. Yksi haastateltava totesi kokeneensa helpottavana sen, ettei ole joutunut kokemaan mitään negatiivista. Yksi kertoi, että muut jäsenet eivät ole sellaisia joiden kanssa viettäisi vapaa-aikaansa tai välttämättä ystävyystyisiä, mutta ryhmässä hän silti viihtyy. Yksi kertoi kaipaavansa lisää jäseniä ryhmään, sillä kun ryhmäläisiä on muutenkin vähän. Ryhmästä poisjäämiset aiheuttavat sen, että juuri mitään ei saada aikaiseksi, kuten esimerkiksi joukkuepelejä. Kokonaisuutena haastatteluista ilmeni hyvin vähän mitään kritiikkiä ja pääosin ryhmän antiin oltiin tyytyväisiä.

”On ollut helpottava tilanne etten ole joutunut kokemaan mitään negatiivista.”

”Eipä nyt oikeastaan, mut ei ole sellasii ihmisii joiden kanssa viettäisin vapaa-aikaa.”

Kysyttäessä positiivisista kokemuksista ryhmäläisistä neljä mainitsi kokemuksellisuuden ja toiminnallisuuden. Yksi kertoi aktivoituneensa käymään vapaa-ajallaan itsenäisesti elokuvissa, kun ryhmässäkin oli ensin käyty. Myös muita aktiviteetteja tuli ilmi, kuten: keilaaminen, minigolf, frisbeegolf, pulkkamäki, museovierailut ja liikunnalliset tapahtumat. Kaksi haastateltavista muisteli lämmöllä leirikeskus Osaalaan tehtyä ryhmäytymismatkaa, jossa yövyttiin telttamajoituksessa. Ryhmän toiminnan suunnittelupäivät koettiin tärkeinä edellytyksinä vaikuttaa ryhmän toimintaan. Loput kaksi mainitsivat ryhmähengen ja vertaistuen merkittäviksi asioiksi. Ryhmän antama elämyksellisyys, positiivinen asenne ja reipas meininki koettiin tärkeinä.

Kysyttäessä ryhmänohjaajasta ja vertaisohjaajasta, yleinen mielipide oli että kumpaankin ollaan tyytyväisiä. Yksi haastateltava totesi ryhmän ohjaajan olevan jäämämpi ja vertaisohjaajan kaverillisempi, kuten vertaisohjaajan ominaisuudessa tulee-

kin olla. Molemmat ohjaajat koettiin helposti lähestyttäviksi. Sekä vertaisohjaaja että ryhmäohjaaja ovat vaihtuneet vuoden sisällä. Kahdessa vastauksessa todettiin, että aikaisempi ohjaaja saattoi olla ikänsä puolesta henkisesti lähempänä ryhmää. Tämän vuoksi he toivoivat nuorempaa ryhmäohjaajaa. Haastatteluissa ilmeni ryhmän toiminnan muotoutuvan aina kulloisenkin ohjaajan mukaan erilaiseksi. Sosiaalialalla työtä tehdään oman persoonalla. Yksi kertoi kokevansa toisen ohjaajan lähestymisen vaikeaksi, mutta ei kertonut kumman. Yhden mielestä toiminnasta ei tulisi mitään ilman vertaisohjaajaa.

”Kaikkii ohjaajii ei oo helppo lähestyy, kaikkien ihmisten kans ei voi tul juttuu mil-lää, toiste kans paremmi, toiste ei.”

”Vertaisohjaaja on tärke henkilö, ilman sitä täst ei tulis varmaa mitää, helppo lä-hestyy.”

”Kaikin puolin osaava ja mukava vetäjä, ei siinä mitään. Nuorempi vetäjä oli tosin ikänsä puolesta ehkä parempi. Ryhmä muotoutuu ohjaajan mukaan erilaiseksi. Ei parannusehdotuksia.”

Kolme ryhmäläistä oli ryhmän toimintaan tyytyväinen eikä osannut sanoa mitään kehitettävää tai muutettavaa. Ryhmän toimintaan kaivattiin enemmän nuoria mukaan, yksi haastateltava toivoi ryhmän ikähaitariksi teini-ikäisistä keski-ikäisiin. Samojen toimintojen toisto harmitti joitain haastateltavia, mutta samalla he totesivat oman aktiivisuuden ryhmän toiminnan suunnitteluun vaikuttavan suuresti asiaan. Toimintaan kaivattiin lisää pidempiä retkiä, kuten esimerkiksi huvipuistokäyntejä, leirejä tai risteilyjä. Matkoja joilla voisi viettää enemmän aikaa yhdessä.. Kolme haastateltavista halusi enemmän ja nuorempia jäseniä, lisää rahoitusta ja monipuoli-suutta toimintaan. Varsinaisia suuria kehittämisehdotuksia ei noussut esiin, toisaalta toimintaan oltiin tyytyväisiä, toisaalta todettiin vaihtelun virkistävän.

”Olis vähä nuoria mukana, teini-ikäisistä keski-ikäisiin, se haarukka vois olla vähä isompi. Rahoitusta toivon ryhmälle, kallista on.”

Toiminta on luonut uskoa omaan ryhmään.

”Viime vuonna käytiin Särkänniemes, mun mielest se o niinku, se oli aika hyvi niinku tommoselta ryhmältä.”

Lopuksi annoimme haastateltaville vapaan sanan. Vastauksissa toistui ryhmän välittäjä sosiaalinen ja henkinen tuki. Ryhmä koettiin tärkeäksi ja nuorempia jäseniä kaivattiin. Yksi haastateltavista toivoi ryhmään enemmän 20-30-vuotiaita. Kyseinen haastateltava pohti vastauksessaan myös, että pelkäävätkö porilaiset nuoret mielen-terveyskuntoutujat leimautuvansa, mikäli he käyvät Hyvän mielen talon kaltaisessa paikassa, koska vastaajan mielestä talon toiminnan kautta voisi kuitenkin saada uusia kavereita. Hyvin tärkeänä koettiin oma ryhmä nuorille, sillä siten löytää oman ikäistään seuraa ja vertaistukea.

Vertaisryhmän tuki ja seura koettiin tärkeäksi.

”Tarvi kaikkien vanhusten kans ruvet tekemisiin, oma ryhmä kato nuoril, se on hyvä juttu sillee.”

8 ANALYYSI

Työmme keskeisin käsite on psykososiaalisen tuen käsite. Kirjallisuuden perusteella psykososiaalinen tuki merkitsee muun muassa auttavaa työtä, joka kohdistuu avohoidon mielenterveyspotilaiden yksinäisyyteen, köyhyyteen, turvattomuuteen tai mielekkään tekemisen puutteeseen. (Hietala & ym. 2000, 1, 23, 28.)

Psykiatrisessa auttamistyössä olennaista on se, että ohjaajan oma persoona on tärkein työväline. Luovuus, kekseliäisyys, spontaani tilanteiden hallinta, joustavuus, rauhallisuus, aito kiinnostus monenlaisiin ihmisiin ja työskentelyyn heidän kanssaan, sekä erilaisuuden hyväksyminen ja hyvät vuorovaikutustaidot ovat ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia. Vuorovaikutuksella on keskeinen asema. Se muodostuu puheen lisäksi toiminnasta, tunteista sekä ääneen lausumattomista vaikutelmista. (Työ- ja elinkeinotoimiston www-sivut 2010/Pölkky-Pieskä, L. Mielenterveystyö ja psykososiaalinen tukeminen 2003)

Auttamistyön pyrkimyksenä on ehkäistä, poistaa tai vähentää, sekä psykososiaalisen että fyysisen häiriön osatekijöitä ja parantaa yksilön elämänlaatua rajoituksista huolimatta. Toiminnallisen terapian tavoitteena on, että ihminen voi käyttää mahdollisuuksiaan tarkoituksenmukaisesti, selviytyä mahdollisimman itsenäisesti ja kokee elämänsä merkityksellisenä. Ihminen kehittyy, kasvaa ja toteutuu toiminnan kautta. Toiminnalla tarkoitetaan kaikkea sitä, mihin ihminen energiaansa ja aikaansa käyttää. (Työ- ja elinkeinotoimiston www-sivut 2010/Pölkky-Pieskä, L. Mielenterveystyö ja psykososiaalinen tukeminen 2003)

Seuraavassa olemme analysoineet tutkimustuloksiamme näiden edellä mainittujen työssämme keskeisten teoriakokonaisuuksien pohjalta.

Haastatteluissa ilmeni selkeästi ryhmän kuntouttava vaikutus. Ensisijaisina vaikutuskanavina erottuivat toiminnallisuus ja vertaistuki. Lisäksi nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmä kuntoutti jäseniään sekä henkisellä että sosiaalisella tasolla. Olennai-

sinta toiminnan sisällössä näyttäisi olevan vertaiskokemusten saaminen ja keskustelun kautta saatu apu. Ryhmäläiset toivat esille miten sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä jännittäminen ja pelko ovat vähentyneet. Lisäksi ryhmässä toimimisen avulla on myös mahdollista harjoitella käytännössä paluuta niin kutsutun normatiivisen yhteiskunnan jäseneksi. Olemme alla olevissa kohdissa analysoineet vertaistukea, toiminnallisuutta, sosiaalisia taitoja sekä psyykkistä tasoa ja sitä miten ne ilmenevät ryhmässä.

8.1 Vertaistuki

Nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmässä vertaistuen merkitys on suuri ja juuri tämän vuoksi ryhmäläiset haluavat olla toiminnassa kiinteästi mukana. Ryhmä koetaan lisäksi turvallisena paikkana. Oma sairaus on usein leimaava ja se vaikeuttaa elämää, nuorten ryhmässä jäsenet ovat kuitenkin samalla viivalla. Kun sairauksista ei kysellä ja jäsenet tietävät kaikilla jäsenillä olevan mielenterveydellisiä ongelmia, leimautumisen pelko vähenee samalla.

Kaikki haastateltavat kävivät ryhmätapaamisten lisäksi Hyvän mielen talolla joka viikko. Kauemmin mukana olleiden ja vähemmän aikaa toiminnassa olleiden välillä ei ollut juurikaan eroja. Tämä kertoo jo talon toiminnasta omaa kieltään, ryhmäläiset tarvitsevat ja saavat talolta sosiaalista pääomaa, kontakteja ja tukea. Lisäksi osa haastatelluista on ollut ryhmän jäsenten kanssa tekemisissä myös vapaa-ajalla. He siis ovat kyenneet yhdistymään ja luomaan keskinäistä toimintaa itsenäisesti ilman ohjausta.

8.2 Toiminnallisuus

Toiminnallisuuden kautta pyritään ryhmän jäsenten elämään tuomaan virikkeitä ja sisältöä. Joskus mielenterveyskuntoutuja voi olla sairautensa kanssa siinä pisteessä, että ryhmässä suoritettu kävelylenkki korttelin ympäri saattaa olla jo suuri askel. Tärkeää on lähteä ulos asunnostaan ja samalla sisäänpäin kääntyneestä ja sulkeutuneesta maailmastaan. Toiminnassa päästään hyödyntämään ryhmädynamiikan keinoja ja ryhmäyttämään mahdollisesti hyvinkin eristäytyneitä yksilöitä. Ryhmässä taas

on helpompi rikkoa omia rajojaan. Tämä seikka ilmeni haastatteluissa kuten myös liikunnan tuomat terveydelliset vaikutukset. Liikunnan vaikutukset eivät tuntuneet vain fyysisen vireyden lisääntymisenä vaan haastateltavat toteavat myös henkisen hyvinvointinsa lisääntyneen.

8.3 Sosiaaliset taidot

Mielenterveyskuntoutujalla voi toisinaan olla rajoittuneista sosiaalisista kontakteista johtuva sosiaalisten taitojen vaje. Nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmä on haastattelujemme perusteella kyennyt vastaamaan myös tähän epäkohtaan. Ryhmän antama myönteinen tai kielteinen palaute jäsenten toiminnasta, on osa ryhmän kuntouttavaa antia. Ryhmässä jäsen saa myös tilaisuuden antaa palautetta toisille. Hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen on arvokas kokemus kaikille ja ryhmän jäsenet eivät ole tässä poikkeus. Haastattelujen pohjalta voidaan todeta jäsenten sosiaalisten suhteiden lisääntyneen ja tätä kautta sosiaalisten taitojen kehittäminen on mahdollistunut.

8.4 Psykykinen taso

Vastauksista tuli ilmi, että ryhmässä on tietyt normit ja edellytykset vaikka mitään varsinaisia velvoitteita ei ole. Osallistuminen kaikkeen toimintaan on täysin vapaaehtoista ja ryhmässä vaikuttaa olevan erittäin vahva yhteishenki. Vastatusten perusteella haastateltujen ryhmäläisten henkinen hyvinvointi oli selkeästi parantunut ryhmään liittymisen myötä. Selkeitä esimerkkejä tästä olivat: rohkeuden lisääntyminen, avoimuus, mielialan piristyminen sekä uudet virikkeet elämään.

Ryhmäläiset kokivat saavansa tietoa omasta suorituskyvystään ja omista esteistään. He oppivat yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja sosiaalisia normeja, jotta voisivat selviytyä arkielämään liittyvissä tilanteissa. Haastattelujen perusteella ryhmäläisten kuntoutuminen on noudattanut seuraavaa kaavaa: säännöllisen elämänrytmin vakiinnuttaminen, arjen sisällön rikastuminen, uskalluksen lisääntyminen ja mahdollisuus toimia vertaisohjaajana. Tätä kautta kuntoutuminen edistyy niin paljon, että kuntou-

tuja saattaa uskaltaa hakeutua kohti työmarkkinoita, joko aluksi tukityöllistettynä tai suoraan yksityissektorille.

9 POHDINTA

Nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmää oli mielestämme mielenkiintoista haastatella, koska ryhmän toiminnan dynaamisuus ja vuorovaikutteisuus heijastui vastauksista. Haastattelujen perusteella vaikutti, että osa ryhmäläisistä ei asettanut varsinaisia tavoitteita ryhmän toiminnalle tai omalle toiminnalleen ryhmässä. Kirjallisia tavoitteita ei ollut, ryhmä toimii erinomaisesti myös ilman niitä. Mielestämme ryhmäläiset nauttivat ryhmän antamasta tuesta, heistä oli mukavaa toimia ryhmän mukana ja he kokivat elämyksiä sekä voimaantuivat. He uskaltuivat ja pääsivät kokeilemaan asioita, joita ilman ryhmää he eivät välttämättä olisi milloinkaan kokeneet. Nämä kokemukset motivoivat pysymään mukana ryhmän toiminnassa.

Opinnäytetyötä tehdessämme havaitsimme ryhmäläisten kokevan jäsenyytensä tärkeänä henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Ryhmän vapaamuotoisuutta pidettiin tärkeänä asiana. Toisaalta vastuun jakamisesta aiheutuvat positiiviset ja negatiiviset kokemukset vahvistivat ryhmän antamaa mallia yhteistoiminnasta. Tätä kautta ryhmäläiset saivat selville omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, sekä kykenivät tarkastelemaan omaa suhtautumistaan erilaisiin ihmisiin ja tapoihin käyttäytyä. Kun tarkastelee toisen toimintatapaa, saattaa havaita omassa tavassaan toimia jotakin parannettavaa. Tai mielenterveyskuntoutuja saattaa havaita, ettei oma tapa olekaan niin huono, kuin oli itse kuvitellut. Sosiaalisen pääoman karttuminen oli haastattelujen perusteella mielestämme ilmiselvää ja ehkä olennaisin asia Nuorten mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Tämä on asia, joka meistä saattaa kantaa joitakin ryhmäläisistä hyvin pitkälle elämässään.

Haastattelukokemuksen perusteella arvioimme ryhmän jäsenten kokevan ryhmän toiminnan, sekä sen antaman tuen hyvin positiivisena asiana omassa elämässään ja ryhmätoiminnan tukevan selkeästi psykososiaalista selviytymistä. Tämä tulee esiin jokaisesta haastattelusta, vaikka selkeästi kysyimme ryhmään liittyviä negatiivisia

asioita, niitä ei tullut esille lähes ollenkaan. Edes vastaajien kehonkielestä ei voinut päätellä toisin. Mielestämme psykososiaalisen selviytymisen kannalta tarkasteltuna, ryhmä toiminta on elintärkeää osalle ryhmäläisistä. Ilman ryhmää ja Hyvän mielen talon muuta toimintaa, he saattaisivat olla melko tyhjän päällä. Ryhmän suurimpia etuja, on pitää mielenterveyskuntoutuja kiinni oman elämänsä hallinnassa ja estää syrjäytymistä. On myös tapauksia, joissa henkilö on voinut palata ryhmän myötväikutuksella takaisin työelämään.

Tämän opinnäytetyön pohjalta nousi mielestämme mielenkiintoiseksi jatkotutkimusaiheeksi ryhmän vaikutus Nuorten mielenterveyskuntoutujien paluuseen työelämään. Tutkimuksessa kartoitettaisiin niitä tekijöitä, jotka olisivat ryhmässä mukana olleiden mielestä selkeästi myötvävaikuttaneet heidän kuntoutumiseensa ja palaamiseensa työelämään. Lopuksi voimme todeta lyhyesti, että nuorten mielenterveyskuntoutujien kokemukset omasta toiminnallisesta ryhmästään olivat positiivisia ja ryhmän antama psykososiaalinen tuki oli riittävää.

9.1 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu

Kun tarkastelimme Nuorten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia omasta toiminnallisesta ryhmästään ja ryhmän antamasta psykososiaalisen tuen laadusta haastattelumateriaalimme valossa, kykenimme selkeästi havaitsemaan vastauksista heijastuvan subjektiivisuuden. Ryhmän jäsenenä oma itse ja asia on niin lähellä, että on hyvin hankalaa tarkastella ryhmän toimintaa ulkopuolisen silmin. Se, vääristääkö tämä sitten vastauksista tekemiämme päätelmiä, on asia, jota kannattaa pohtia. Jäimme pohtimaan onnistuivatko kysymyksemme tavoittamaan kohderyhmämme sillä tavalla, että heidän mielipiteensä tulivat aidosti esiin. Ja kykenimmekö pääsemään sellaiselle kanssakäymisen tasolle, jossa kysymysten sisältö ja asiakaslähtöisyys tuli otettua huomioon mielenterveyskuntoutujan arjen ja ajatusmaailman näkökulmasta. Mielenterveyskuntoutujien omilla kokemuksilla ryhmän toiminnasta tulee olla suuri painoarvo, kysymyksessä kuitenkin on asia, jossa autetaan ihmistä ja kuntoutujaa oman prosessinsa läpikäymisessä.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. 2002. Depressive Disorders among young adults. Academic dissertation. Publications of the National Public Health Institute KTL. A22/2002. Helsinki: Hakapaino.

Hietala, Outi & Valjakka, Sari & Marikka, Nina. 2000. ”Täällä tehdään töitä itseä varten.” Klubitalot ja jäsentalot mielenterveyskuntoutuksen ja työllistymisen uusina vaihtoehtoina. Kuntoutumissäätiön tutkimuksia 65/2000. Helsinki: Yliopistopaino.

Himberg, L. & Jauhiainen, R. 1998. Suhteita – Minä, me ja muut. Porvoo: Kirjapainoyksikkö WSOY.

Hyvän Mielen Talon. 2010. Viitattu 16.4.2010.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/kuntoutujat.html>

Iija, A., Almqvist, S. & Kiviharju-Rissanen, U. 1996. Mielenterveystyön perusteet hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Järvikoski, A. & Härkönen K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa: WSOY.

Kessler, R., Chiu, W., Demler, O., Merikangas, K. & Walters, E. 2005. Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry.

Koskisuu, J., 2003. Oman elämänsä puolesta – mielenterveyskuntoutujan työkirja. Mielenterveyden keskusliitto Oy. Helsinki: Edita.

Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2010. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 23.1.2010. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Mielenterveyden keskusliitto. Olet oman elämäsi asiantuntija 2010. Viitattu 11.4.2010.
http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/olet_oman_elamasi_asiantuntija/

Myllyniemi, S. Perusarvot puntarissa. Nuorisobarometri 2007. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisoasiain neuvottelukunta. Viitattu 29.4.2010.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri_2007.pdf

Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelma 2007-2011. Viitattu 25.4.2010.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2007/liitteet/opm41.pdf?lang=fi>

Oulun yliopisto. Kuntoutuksen ja mielenterveyskuntoutuksen määrittelyä. Kuntoutus 2010. Viitattu 19.3.2010. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514271289/html/x251.html>

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry. 2010. Viitattu 12.11.2009.
<http://www.porinhyvis.fi/index.htm>

Pölkky-Pieskä, L. Mielenterveystyö ja psykososiaalinen tukeminen 2003. Työministeriö. Viitattu 12.4.2010.
http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/04_maahanmuutto/07_aineistot_kirjasto/02_julkaisut_raportit/psykosos_fin.pdf

Salo-Cydenius, S. 1992. Toimintaterapia mielenterveystyönä. Helsinki: Valtionpainatuskeskus.

Stengård, E. ym. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen. Stakes. 2008. Viitattu 4.5.2010.
<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R18-2008-VERKKO.pdf>

Tasanen, P. 2008. Ohjaaja, Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry. Hyvän mielen talo. Pori. Haastattelu 2008. Haastattelijana sosionomiopiskelija Kristian Valkolumme. Muistiinpanot haastattelijan hallussa

Åstedt-Kurki, P. & Nieminen, H. 1998. Fenomenologisen tutkimuksen peruskäsitteet hoitotieteessä. Teoksessa: Hoitotieteen tutkimusmetodiikka 1.-2. painos. Paunonen, M & Vehviläinen-Julkunen, K. Helsinki: WSOY

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Perustiedot (syntymävuosi ja sukupuoli)?
2. Milloin tulit ryhmän toimintaan mukaan?

SOSIAALISET SUHTEET

3. Miten usein olet tekemisissä ryhmäläisten kanssa hmt-toiminnan kautta?
4. Miten usein olet tekemisissä ryhmäläisten kanssa vapaa-aikanasi?
5. Koetko saaneesi uusia ystäviä tai ihmissuhteita hmt ja nr toiminnan kautta?
6. Miten ryhmäläiset ovat auttaneet sinua (kodinhoito, ruuanlaitto, asiointi virastoissa, seurana eri tilanteissa esim. lääkärikäynti, harrastukset)?

OMA MIELENTERVEYS

7. Miten olet voinut ryhmään tulon jälkeen? (Paremmiin/huonommin/ei muutosta?)
8. Miten ryhmä on vaikuttanut itsetuntemukseen/luottamukseen ja elämänasenteeseen?
9. Mitä ajattelet tulevaisuudesta?

NUORTEN RYHMÄN JÄSENTEN PALAUTE OMASTA TOIMINNALLISESTA RYHMÄSTÄÄN

10. Oletko viihtynyt ryhmässä ja aiotko jatkaa? Miksi?

11. Huonot asiat/kokemukset ryhmässä?

12. Hyvät asiat/kokemukset ryhmässä?

13. Mieltipiteesi ryhmän ohjaajasta ja vertaisohjaajasta. Onko ohjaajia helppo lähestyä? Onko ohjaajan toiminnassa jotain kehitettävää?

14. Miten muuttaisit/kehittäisit ryhmää?

15. Vapaa sana: