



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Salla Ruppenen ja Sonja Valkeajärvi

## Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia asumispalvelusta Niemikotisäätiön Jäl- leenvuokrausyksikössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidaja

Sosiaali- ja terveysalan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

5.11.2019.

Tekijä(t) Otsikko	Salla Rupponen, Sonja Valkeajärvi Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia asumispalvelusta Niemikotisäätiön Jälleenvuokrausyksikössä
Sivumäärä Aika	23 sivua + 2 liitettä 5.11.2019
Tutkinto	sairaanhoitaja
Tutkinto-ohjelma	sosiaali- ja terveysalan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	sairaanhoitotyö
Ohjaaja(t)	lehtori Marianne Sipilä
<p>Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen kanssa ja sen tarkoituksena oli kartoittaa Jälleenvuokrauksen asukkaiden kokemuksia siitä, miten asumispalvelu onnistuu tukemaan heidän kuntoutumistaan. Tavoitteena oli saada mielen-terveyskuntoutujan oma kokemus esiin.</p> <p>Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Opinnäytetyötä varten haastateltiin seitsemää Jälleenvuokrauksen asukasta. Kaikki haastattelumateriaali analysoitiin laadullisin menetelmin käyttäen induktiivista sisällönanalyysiä.</p> <p>Haastattelunmateriaalin ja siitä tehdyn sisällönanalyysin mukaan on nähtävissä, että Jälleenvuokrauksen asukkaat ovat tyytyväisiä saamaansa palveluun. Useat haastateltavat kertoivat saaneensa uusia sosiaalisia kontakteja Niemikotisäätiön järjestämillä leireillä ja ryhmissä. Palvelun saama vähäinen kritiikki koski asuntojen kuntoa ja sijaintia.</p> <p>Opinnäytetyö voi tulevaisuudessa olla apuna Niemikotisäätiön Jälleenvuokraukselle heidän toimintansa kehittämisessä ja erilaisten palveluiden suunnittelussa. Laajemman käsityksen saavuttamiseksi tämän kaltaista tutkimusta tulisi laajentaa useampiin Jälleenvuokrauksen kuntoutujiin.</p>	

Avainsanat	mielenterveyskuntoutuja, kokemus, asumispalvelu, mielenterveys
------------	--

Author(s) Title	Salla Rupponen, Sonja Valkeajärvi Experiences of Mental Health Rehabilitees in Niemikoti Foundation`s Re-Renting Unit
Number of Pages Date	23 pages + 2 appendices 5 November 2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	Marianne Sipilä, Senior lecturer
<p>This study was made in collaboration with the Re-Renting Unit of the Niemikoti Foundation. The aim was to describe the experiences of the unit`s residents. The study focuses on experiences about how Re-Renting service supports its residents in their mental rehabilitation. The purpose of the study was to present mental health rehabilitees`s own views to Niemikoti Foundation.</p> <p>The method of the study was qualitative. The material was collected through a thematic interview and the sample group consisted of 7 rehabilitees who use Re-Renting service. All participants were interviewed individually. The analysis method in this study was inductive content analysis.</p> <p>The outcome of the study was that most of the participants of the study found the Re-Renting service to be suitable for their current life situation. Only a few complaints were made about the service, and most of them concerned the condition or location of the apartments. Many participants told, that they had found new social contacts through group meetings and trips that were hosted by the Niemikoti Foundation.</p> <p>The conclusion was that further studies are needed to cover the experiences of a larger sample of rehabilitees. The material of this study can be used by the Niemikoti Foundation to evaluate and develop their Re-Renting service in the future.</p>	
Keywords	mental health, housing services, mental health rehabilitation

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Käsitteistöä	2
2.1	Tuettu asuminen	2
2.2	Toipumisorientaatio	2
2.3	Jälleenvuokraus	2
3	Aikaisemmin tutkittua tietoa	3
3.1	Asumispalveluiden hyödyistä	3
3.2	Asumispalveluiden järjestäminen	3
3.3	Kuntoutujien arjen kokemukset ja tarpeet	4
3.4	Kuntoutujien kokemat rajoitteet	5
3.5	Kuntoutumisprosessi	6
3.6	Toipumisorientaatio osana mielenterveyskuntoutusta	7
4	Toimintaympäristö	9
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	9
6	Menetelmät	10
6.1	Aineistonkeruumenetelmä	10
6.2	Aineistonkeruu	10
6.3	Aineiston analyysi	11
7	Tulokset	13
7.1	Kokemus yhteisöstä	13
7.2	Kokemus asumisesta	14
7.3	Kokemus tuesta	15
8	Eettisyys ja luotettavuus	16
8.1	Eettisyys	16
8.2	Luotettavuus	17
9	Pohdinta	18
9.1	Tekijöiden kokemus ja ammatillinen kasvu	18
9.2	Tulosten tarkastelu	18
9.3	Hyödynnettävyys	20

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Haastattelukysymykset

## 1 Johdanto

Asumispalveluiden hyödyistä mielenterveyskuntoutujille on tehty paljon tutkimusta, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisia. (McPherson ym. 2018a: 6-12.) McPhersonin ym. (2018: 1-12) tuoreeseen kirjallisuuskatsaukseen kootut tutkimukset antoivat heterogeenisen tuloksen asumispalveluiden vaikuttavuudesta kuntoutujien psyykkiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. Vaikeutena tutkimusten analysoinnissa olivat muun muassa niiden laaja maantieteellinen levinneisyys, erilaiset kohderyhmät ja se, että tutkitut asumispalvelut olivat tarjotulta tueltaan eri tasoisia. (McPherson ym. 2018a: 11-12.) Myös yhtenevän terminologian puuttuminen on tehnyt tulosten luotettavasta vertailusta ja analysoinnista haastavaa (McPherson – Krotofil – Killaspy 2018b: 1). Erityisesti tutkimuksissa nousi esille laitospainotteisesta hoidosta asumispalveluiden käyttäjäksi siirtyneiden kuntoutujien saama hyöty. Yhteisöllisten, itsenäisyyttä tukevien hoitomuotojen uskotaan tarjoavan kuntoutujille paremman elämänlaadun ja olevan luonteeltaan inhimillisempiä kuin laitoshoido. (McPherson ym. 2018a: 10.) Joissakin tutkimuksissa mielenterveyskuntoutujien suurimmaksi huolenaiheeksi psykiatrisessa hoidossa on noussut yksityisyyden ja oman tilan puute. (Salo – Kallinen 2007: 275.)

Mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut kuuluvat psykiatrisen hoidon jälkihuollon vaiheeseen (Salo – Kallinen 2007: 17). Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden tarkoituksena on tarjota yksilöllistä tukea, parantaa sosiaalista toimintakykyä, tukea mielenterveyshäiriöstä toipumista, kehittää arkielämän taitoja ja tukea itsenäistymistä (McPherson – Krotofil – Killaspy 2018a: 2).

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen asukkaiden kokemuksia asumispalvelujen vaikutuksista. Työssä pidettiin Niemikotisäätiön toiveesta mukana toipumisorientaatiomallia, jonka kautta kiinnitettiin erityistä huomiota yksilön toimijuuteen. Opinnäytetyössä haluttiin saada Jälleenvuokrauksen asiakkaiden oma ääni kuuluviin ja saada näyttöä siitä, miten asuminen tukee heidän toipumisprosessiaan. Tarkasteltava materiaali kerättiin haastatteluina. Kaikki materiaali perustuu mielenterveyskuntoutujien omiin kokemuksiin. Keskeistä haastatteluissa oli mielenterveyskuntoutujien asiakastyytyväisyys ja mahdolliset parannusehdotukset Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen tarjoamiin palveluihin.

## 2 Käsitteistöä

### 2.1 Tuettu asuminen

Tuettu asuminen on palvelu, jossa jokin kuntouttava taho tarjoaa asiakkaalle asunnon ja tukea arjen toimissa. Tukiasunnossa asuessaan asiakas saa myös kuntoutusta, jonka tavoitteena on rakentaa kuntoutujalle kodin ulkopuolista elämää. Tuetun asumisen tuen antamisesta huolehtii moniammatillinen työryhmä, johon voivat kuulua sairaanhoitaja, sosiaaliohjaaja, mielenterveyshoitaja tai mielenterveys- ja päihdetyöhön erikoistunut lähihoitaja sekä tarpeen mukaan lääkäri tai sosiaalityöntekijä. (THL. 2018.) Tavoitteena tuetussa asumisessa on itsenäisen asumisen tukeminen ja mahdollistaminen, ja se usein toteutetaan yhteistyössä sosiaali – ja terveyshuollon kanssa, mutta käytännöt voivat vaihdella kunnittain. Asumisen tukitoimet voidaan mahdollisuuksien mukaan toteuttaa myös yhteistyössä omaisten ja läheisten kanssa. (Asuminen.)

### 2.2 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio (Recovery-malli) on uudempi vaihtoehto perinteiselle mielenterveyskuntoutus-orientaatiolle. Toipumisorientaatiossa keskeistä on, että toipuminen ei tarkoita sairaudesta paranemista, vaan sen kanssa elämään oppimista. Tärkeää toipumisessa on kuntoutujan oma identiteetti, osallisuus, ihmissuhteet, usko, toivo, ja voimaantuminen ja näiden kautta oman merkityksellisen elämän luominen. (Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry.)

### 2.3 Jälleenvuokraus

Jälleenvuokraus on nimike, jota Niemikotisäätiö käyttää yhdestä asumispalvelunsa muodosta. Nimensä mukaisesti Jälleenvuokraus tarkoittaa sitä, että Niemikotisäätiö jälleen vuokraa ja hallinnoi asuntoja. Nämä asunnot ovat Helsingin kaupungin tai Asuntohankinnan omistamia. Asuntoja jälleenvuokrataan mielenterveyskuntoutujille. (Niemikotisäätiö.) Jälleenvuokrasasunnoissa mielenterveyskuntoutujat saavat asua kuten kuka tahansa samassa taloyhtiössä, säännöt ovat yhtäläiset ja taloyhtiön määräämät kaikille. Jälleenvuokrauksen perimmäinen tarkoitus on turvata kuntoutujalle asuminen ja sitä kautta edistää asukkaan kuntoutumista. Vapauden ja omatoimisuuden ja sitä kautta voimaantumisen merkitys näkyy hyvin Jälleenvuokrauksen asumisyksiköissä. Palvelun

käyttäjien luo tehdään kotikäyntejä ja he voivat osallistua Niemikotisäätiön retkiin, ryhmiin ja tapahtumiin. (Niemikoti.)

### **3 Aikaisemmin tutkittua tietoa**

#### **3.1 Asumispalveluiden hyödyistä**

Monet asumispalvelut perustuvat siihen olettamukseen, että mielenterveyskuntoutujat tulevat siirtymään korkeamman tuen asumispalveluista kevyemmän tuen palveluihin kuntoutusprosessin edetessä (McPherson ym. 2018a: 2). Useat tutkimustulokset viittaavat siihen, että tuetulla asumisella on yhteys psyykkisten oireiden vähentymiseen tai niiden pysymiseen alkuperäisellä tasolla (McPherson ym. 2018a: 6).

Tutkimuksissa on saatu eriäviä tuloksia tuetun asumisen vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin, perheiden hyvinvointiin ja yhteisöön kuulumiseen. (McPherson ym. 2018a: 6-8.) On kuitenkin saatu jonkin verran näyttöä siitä, että tuetulla asumisella olisi edistävä vaikutus näihin elämän osa-alueisiin. Sosiaalisten suhteiden määrän ei todettu muuttuvan tuetun asumisen aikana. Alkoholien ja huumeiden käytössä ei ole havaittu vähentymistä tuettuun asumiseen siirryttäessä. Tuettuun asumisella on havaittu olevan yhteys siihen, että asumispalvelun käyttäjien sairaalakäynnit vähenevät ja he viettävät sairaalassa lyhyempiä aikoja. Lisäksi on jonkin verran näyttöä siitä, että vahvasti tuetun hoidon piirissä olevilla on suurempi sairaalaan joutumisen riski kuin niillä, jotka olivat vähemmän tuetussa, itsenäisyyteen kannustavassa hoidossa. (McPherson ym. 2018a: 6-8.)

Laitoshoidon asukkaista asumispalveluiden käyttäjiksi siirtyneillä henkilöillä havaittiin oireiden vähentymistä tai voinnin pysymistä vakaana. Itsenäistä toimintaa rajoittavien hoitomuotojen katsottiin johtavan huonompiin tuloksiin kuin itsenäisyyttä tukevien muotojen ja joskus potilaiden vointi jopa heikkeni voimakkaasti tuettuihin hoitopaikkoihin siirryttäessä. Elämänlaadun paranemisesta tuetun asumisen kautta ei ole saatu näyttöä, mutta sen on katsottu pysyvän vakaana. (McPherson ym. 2018a: 8.)

#### **3.2 Asumispalveluiden järjestäminen**

Asumispalveluiden järjestäminen ei aina onnistu asiakkaan toivomalla tavalla kuntien erilaisten resurssien ja tarjonnan vuoksi. Tuettua asumista painottavat asumispalvelut ovat kyenneet vastaamaan vain osan kuntoutujista tarpeisiin. Vahvasti tuetun asumisen

ollessa tarjotuin asumismuoto, muunlaisia palveluja toivovat kuntoutujat ovat joutuneet joko mukautumaan tarjontaan tai muuttamaan toisiin kuntiin. (Harjajärvi 2009: 52-55.)

Asumisen järjestämiseen tuo haasteita se, jos kuntoutujalla ilmenee käytöshäiriöitä tai aggressiivisuutta. Henkilökunnan lisäkoulutuksen ja kuntoutujan sijoittamisen hänelle sopivaan tuetun asumisen yksikköön on katsottu auttavan ongelmaan. Haasteellisimpia asiakkaita katsotaan olevan päihteitä käyttävät ja kaksois- tai kolmoisdiagnoosin saaneet kuntoutujat. Näihin ryhmiin kuuluvilla kuntoutujilla on koettu olevan vaikeuksia sitoutua pitkäjänteiseen hoitoon ja toimia johdonmukaisesti. Yksi itsenäisesti asuvien kuntoutujien haaste on lääkkeiden ottoon sitoutuminen. (Harjajärvi 2009: 45-47.)

### 3.3 Kuntoutujien arjen kokemukset ja tarpeet

Ihmisläheinen mielenterveyshoitotyö lähtee liikkeelle siitä, että henkilökunta kuuntelee potilaan tarpeita ja tavoitteita. Kuuntelulla ja mielipiteiden huomioimisella ilmaistaan kunnioitus potilaan omia oikeuksia kohtaan. Potilaiden näkemys tulisi aina ottaa huomioon mielenterveyspalveluiden suunnittelussa ja arvioinnissa. (ETENE 2010: 21-22.)

Salon ja Kallisen (2007) mukaan asumispalveluihin ollaan pääosin tyytyväisiä. Kritiikkiä kuntoutujat ovat antaneet kuitenkin kokemastaan turvattomuudesta, holhoavista ja kuntoutumista hidastavista toimintatavoista ja henkilökunnan asettamista liian tiukoista säännöistä. Turvattomuuden tunnetta aiheuttavat pääasiassa asumispalvelun toiset asiakkaat, etenkin jos yksikkö on sellainen, jossa henkilökunta on paikalla vain virka-aikaan. Toisten kuntoutujien käytös, etenkin päihteiden vaikutuksen alaisena voi aiheuttaa toisille samassa yksikössä asuville pelkoa omasta turvallisuudestaan. Liialliseksi holhoamiseksi kuntoutujat mainitsevat puolestaan perään soitteluun ja tiettyyn aikatauluun pakottamisen. Moni tahtoi päättää itse omien arkirutiiniensa ajoittamisesta. Henkilökunnan asettamista säännöistä puolestaan kerrotaan esimerkkeinä menoista sopiminen etukäteen ja päihteiden käytön rajoittaminen. (Salo – Kallinen 2007: 276- 281.)

Turvallisuutta lisäävänä tekijänä asumispalveluissa kuntoutujat kokevat avun läheisyyden. Tällä tarkoitetaan lähellä olevaa henkilökuntaa, jolta on mahdollisuus saada keskusteluapua ja joka voi tarvittaessa ohjata kuntoutujan muun avun piiriin. Positiivisena asumispalveluiden puolena koetaan myös toiminnallisuus ja yhdessä tekeminen. Henkilökunnan kannustus ja kuntouttava työote vaikuttivat kuntoutujien asenteisiin ja asumis-

yksikön ilmapiiriin. (Salo – Kallinen 2007: 294-295.) Parhaimmillaan kuntoutujat ovat kokeneet henkilökunnan ja muun yhteisön muodostavan heidän ympärilleen uudenlaisen perheen, jossa heistä välitetään. Tällainen välittävä yhteisö perustuu aidolle kohtaamiselle ja toisen ihmisen kunnioittamiselle. (Salo – Kallinen 2007: 301-302.)

Tärkeäksi edellytykseksi asumisyksikköön sopeutumiselle mainitaan kodinomaisuus. Se on tunnelma, joka syntyy yksikön sosiaalisista suhteista ja mahdollisuudesta vaikuttaa itse ympäristöönsä. Joillekin kuntoutujille kodin tuntu muodostuu vasta oman asunnon saannin myötä. Olonsa tunteminen kodikkaaksi omassa asumisympäristössään on tärkeää psyykkiselle kuntoutumiselle. (Salo – Kallinen 2007: 318-325.)

Eväsojan (2017) selvityksessä mielenterveyskuntoutujien asumisesta Kokkolassa ja Kruunupyssä (Eväsoja 2017.) todetaan, että selvitykseen osallistuneet itsenäisesti tai tuetusti asuneet kuntoutujat kokivat pääsääntöisesti nykyisen asumisen vastaavan tarpeitaan hyvin. Asumiseensa tyytyväiset vastaajat kokivat myös elämänlaatunsa joko hyväksi tai tyydyttäväksi. Kuntoutujista vain melko pieni osa toivoi lisää tukea asumiseen. Kuntoutujat saivat kodin sisäisiin ja kodin ulkopuolisiin asioihin apua enimmäkseen perheenjäseniltään ja ystäviltään ja jonkin verran kotipalvelun tai kotisairaanhoidon työntekijöiltä. Heidän kertomansa avuntarpeet kodin sisällä koskivat muun muassa kodinhoitoa, kuntoutumisen suunnittelua, psyykkisten oireiden hallintaa ja lääkityksestä ja raha-asioista huolehtimista. Avuntarpeet kodin ulkopuolella koskivat muun muassa asioilla käymistä, kunnon ylläpitoa ja työelämään osallistumista. Merkittävä osa vastaajista myös kertoi, ettei tarvinnut apua kodin sisäisiin, eikä ulkoisiin asioihin. (Eväsoja 2017: 48-67)

### 3.4 Kuntoutujien kokemat rajoitteet

Mielenterveyskuntoutujien on huomattu kokevan useita osallistumisen rajoitteita. Rajoitteet koskevat muun muassa arjen askareita, sosiaalisia suhteita, liikkumista paikasta toiseen ja taloudellista tilannetta. Kuntoutujat ovat kuvanneet kokevansa voimattomuutta, joka saattaa estää esimerkiksi ruuanlaiton, hygieniasta huolehtimisen tai ulkona liikkumisen. Toimeen tarttumisen vaikeus koetaan yhtenä suurimmista ongelmista. Osa kuntoutujista toivoo, että joku kävisi heidän luonaan tarkastamassa säännöllisesti heidän vointinsa. Useat kuntoutujat kokevat yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Moni kokee jäävänsä vanhojen sosiaalisten piiriensä ulkopuolelle sairauden myötä. Uusia kontakteja saattoi kuitenkin syntyä tuetun asumisen yksiköissä, toimintakeskuksissa tai mielenterveysyh-

distyksissä. Näin saadut vertaissuhteet onkin koettu hyvänä voimavarana. Osa kuntoutujista jää kuitenkin joko omasta halustaan tai rajoitteidensa takia ulkopuolelle tilanteista, joissa tällaisia kontakteja voi luoda. Kuntoutujat itse ovat tuoneet esiin tarpeen ulkopuoliselle kannustukselle osallistua tapahtumiin. Heidän kokemuksensa mukaan sosiaaliseen toimintaan oli helpompi osallistua, jos oli joku ystävä, jonka kanssa mennä. (Miettinen 2009: 101-106.)

Aiempien tutkimusten yhteydessä tehdyissä haastatteluissa on tullut ilmi mielenterveyskuntoutujien taloudellisten voimavarojen puute. Usein saadut tuet tai muut tulot kuluvat kokonaisuudessaan asumiskustannuksiin, jolloin rahaa ei päästä käyttämään normaaliin tapaan esimerkiksi kaupassa käyntiin. Kuntoutujat hyötyvät siitä, että saavat itse suunnitella ruokailunsa, ostaa ainekset ja valmistaa ruoan. Osalla tämä voi olla iso askel itsenäistymiseen ja omanarvontuntoa vahvistava tekijä. Rahan puutteen tai pakollisten yhteisruokailujen takia tällainen kuntoutumisen muoto voi kuitenkin jäädä hyödyntämättä. (Salo – Kallinen 2007: 274-279.)

### 3.5 Kuntoutumisprosessi

Mielenterveyshoitotyössä on määritelty, että mielenterveyskuntoutuja on itse oman elämänsä asiantuntija ja päätöksentekijä (Kuhanen – Oittinen – Kanerva – Seuri – Schubert 2012: 100). Kuntoutuksessa tulisi huomioida yksilöllisesti kuntoutujan omat kyvyt ja voimavarat ja kannustaa niiden hyödyntämiseen. Kuntoutumista ohjaa yhdessä laadittu kuntoutumissuunnitelma, jossa käsitellään kuntoutujan nykyistä tilannetta, tarpeita, voimavaroja, tavoitteita sekä keinoja saavuttaa tavoitteet. Kuntoutujakeskeisessä toimintamallissa kuntoutujaa kannustetaan itse osallistumaan oman hoitonsa suunnitteluun ja ottamaan aktiivisen roolin. Tässä mallissa kuntoutujaa myös rajoitetaan mahdollisimman vähän ja tuetaan hänen voimavarojaan. Kuntoutujan itsetunnon vahvistaminen on tärkeä osa kuntoutumisprosessia. (Kuhanen ym. 2012: 101.)

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan toimintakyvyn kasvu ja elämänlaadun paraneminen. Mielenterveyskuntoutuminen ei ole kuntoutumista pelkästään itse sairaudesta, vaan myös sairauden seurauksista ja tämä voikin olla kuntoutujalle kaikkein hankalin

vaihe. Masennus ja muut psyykkiset sairaudet johtavat usein omanarvontunnon heikkenemiseen ja kyvyttömyyteen toimia sairautta edeltäneissä rooleissa perheenjäsenenä, työntekijänä, ystävänä tai vanhempana. (Romakkaniemi 2011: 166.)

Mielenterveyskuntoutumisessa voi tulla vaihteita, joissa kuntoutujan tila heikkenee ja hän joutuu palaamaan prosessissa taaksepäin. Tämä tulisikin ottaa huomioon asumispalveluiden järjestämisessä niin, että kuntoutujalla on mahdollisuus palata itsenäisestä asumisesta tuetumpaan asumiseen. (Salo – Kallinen 2007: 18.)

Mielenterveyskuntoutuja voi hyötyä siitä, että pääsee toimimaan muissakin, kuin hoidettavan roolissa. Tällöin he voivat ymmärtää laajemmin ongelmiaan ja tarkastella uudesta näkökulmasta tilannettaan. Muun muassa vertaistuen avulla kuntoutujat pääsevät jakamaan kokemuksiaan toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tällöin he pystyvät suhteuttamaan omia kokemuksiaan toisten kuntoutujien kokemuksiin. Mielenterveyskuntoutujat, jotka ovat olleet tekemisissä vain hoitavan tahon kanssa, saattavat kokea tilanteensa poikkeukselliseksi, koska vertailukohtia ei ole. Toisten kuntoutujien kertomukset voivat normalisoida koettuja asioita ja poistaa niihin liittyvää häpeää. Vertaistuessa kuntoutuja pääsee myös hetkeksi luopumaan sairaan roolistaan ja kokemaan yhdenvertaisuutta. (Romakkaniemi 2011: 170-173.)

### 3.6 Toipumisorientaatio osana mielenterveyskuntoutusta

Toipumisorientaatio, myös recovery-mallina tunnettu toimintatapa on mielenterveystyön innovaatio, jossa korostetaan mielenterveyskuntoutujan omaa näkemystä mielekkästä elämästä. Toipumisorientaatiota käytetään toiminnan viitekehyksenä useiden maiden mielenterveyspalveluiden tuottamisessa ja se on käytössä jo Suomessakin. Niemikotisäätiö käyttää toipumisorientaatiota toimintansa perustana ja siksi tämä näkökulma on otettu osaksi tätä opinnäytetyötä. Mallissa keskitytään kuntoutujan käytössä oleviin voimavaroihin ja hänen omiin mahdollisuuksiinsa säädellä vointiaan esimerkiksi positiivisen ajattelun kautta. Myös toivon ylläpitämiselle ja oman elämän tarkoituksen määrittämiselle on toipumisorientaatioissa annettu suuri merkitys. Toipumisorientaation yhtenä tavoitteena on kuntoutujan oman toimijuuden tukeminen ja hänen osallistamisensa hoidon suunnitteluun. (Nordling 2018.)

Toipumisorientaatio ohjaa kuntoutujaa tavoittelemaan positiivisia päämääriä ja tavoitteita sen sijaan, että hän keskittyisi välttelemään oireita ja muita sairauden negatiivisia puolia.

Tärkeänä osana toimintamallia nähdään toivo ja sen tukeminen. Toivoa voidaan lisätä antamalla kuntoutujalle aktiivinen rooli omassa elämässään. Hoitava taho voi puolestaan ottaa askeleen syrjään ja siirtyä "valmentajan" asemaan. Tällöin päätökset tekee kuntoutuja itse, mutta hänellä on mahdollisuus saada tukea halutessaan. (Thornton – Lucas 2010: 24-25.)

Malli erottaa toisistaan kliinisen ja henkilökohtaisen toipumisen mielenterveyden häiriöistä. Tämä tarkoittaa, että kuntoutuja voi kokea elämänlaadun paranemista, vaikka hänen kliinisessä oireilussaan ei tapahtuisikaan muutosta. Myös hoitavalla organisaatiolla voi olla oma, tiettyihin kriteereihin perustuva näkemyksensä toipumisesta. Näitä kriteereitä käytetään arvioitaessa kuntoutujan palvelutarpeita. Toipumisorientaatio-mallissa toipumista pidetään yksilöllisenä prosessina, jota on vaikea arvioida ulkopuolisia mittareita käyttämällä, sillä eri ihmisille toipuminen voi tarkoittaa hyvin erilaisia asioita. (Nordling 2018 (15).) Tutkimuksessa, jossa haastateltiin skitsofreniaa sairastavia kuntoutujia, tuli esiin, ettei koettu toipuminen riippunut välttämättä aiempiin rooleihin palaamisesta ja oireiden poistumisesta. Kuntoutajat olivat hyväksyneet sen, että sairaus oli muuttanut heitä, mutta heidän ei silti tarvinnut samaistaa itseään sairauteensa. (Andresen 2007: 47-53; Thornton – Lucas 2010: 24.)

Toipumisprosessi ei ole välttämättä lineaarinen, vaan siinä voidaan ottaa askelia taaksepäin. Prosessia voidaan kuitenkin kuvata viiden vaiheen kautta, joita ovat etsintävaihe, tietoisuuden vaihe, valmistautumisen vaihe, uudelleen rakentamisen vaihe ja kasvun vaihe. (Nordling 2018.) Ensimmäisessä vaiheessa on tyypillistä, että kuntoutuja kieltää sairautensa ja yhdistää siihen paljon negatiivisia tunteita. Hän saattaa ottaa passiivisen roolin ja miettiä, miksi sairaus on tullut juuri hänen kohdalleen. Toisessa vaiheessa alkaa sairauden hyväksyminen. Siinä kuntoutuja kartoittaa omia voimavarojaan ja omaksuu tietoa sairaudesta. Kolmannessa vaiheessa kuntoutuja alkaa saada otetta elämästä ja uskoa selviytymiseen. Hän alkaa myös ottaa voimavarojaan käyttöön. Neljännessä vaiheessa toipumisen eteen tehdään kovasti töitä. Kuntoutuja alkaa ottaa vastuuta omasta elämästään ja kulkee sinnikkäästi kohti omia päämääriään. Tässä vaiheessa on tavallista, että kuntoutumisprosessissa voi ilmetä ongelmia ja tapahtua paluuta aikaisempaan tasoon. Viidennessä vaiheessa kuntoutuja on omaksunut luottavaisen asenteen itseään ja elämää kohtaan ja elämä tuntuu hänestä merkitykselliseltä. Sairauden oireet eivät ole välttämättä kadonneet, mutta kuntoutuja osaa säilyttää arjessaan tasapainon niistä huolimatta. (Andresen 2007: 66-70.)

Toipumisorientaatiota hyödyntävässä mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujan ja hoitavan tahon suhteen tulisi olla vastavuoroinen. Hoitohenkilöiden rooli toipumisorientaatio-mallissa on olla kuntoutujan tukija ja kannustaja. Käytännössä tämä tarkoittaa kuntoutujan ohjaamista löytämään omat voimavaransa ja tavoittelemaan omia päämääriään. Kuntoutujaa kannustetaan keskittymään asioihin, jotka tuovat hänelle toivoa ja ottamaan itse vastuun omasta kuntoutumis- ja toipumisprosessistaan. Toipumisorientaatio-mallissa kuntoutuja ei ole toiminnan objekti vaan itse toimija. Hänen ei siis tulisi jättäytyä hoito-organisaation tai muiden tahojen ohjailtavaksi, vaan määritellä itse millaista tukea hän prosessissaan kaipaa. (Nordling 2018.)

#### **4 Toimintaympäristö**

Opinnäytetyön hyödynsaajana on Niemikotisäätiö, joka tarjoaa mielenterveyskuntoutujille useita erilaisia asumispalveluita. Niemikotisäätiö on vuonna 1983 perustettu säätiö, joka tuottaa kuntoutusta ja huolenpitoa helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille. Säätiön toiminta perustuu toipumisorientaatioon. Heidän palveluihinsa kuuluvat erilaiset tuetun asumisen muodot: tehostettu palveluasuminen, tuettu asuminen ja Jälleenvuokraus. Lisäksi Niemikotisäätiön toimintaan kuuluu vahvasti kannustaminen työhön ja tekemiseen esimerkiksi päivätoimintayksiköiden ja valmennus- ja työtoimintayksiköiden muodossa. Heidän toimintansa periaatteiksi on määritelty mm. yksilöllisyys, tasa-arvo, asiakaslähtöisyys, luovuus ja huolenpito. (Niemikotisäätiö.)

Osassa asumisyksiköistä on ympärivuorokautinen tuki, osassa taas henkilökunta on paikalla vain virka-aikaan. Tässä työssä keskityttiin Jälleenvuokrauksen asuntoihin, joissa asuvien tuen tarve on pienempi kuin muissa Niemikotisäätiön yksiköissä asuvien. Jälleenvuokrausasunnot ovat yksiöitä tai kaksioita ja niissä asuminen vastaa normaalissa yksityisasunnossa asumista. Tätä tukiasumisen muotoa käyttävät mielenterveyskuntoutajat hoitavat itsenäisesti omaa arkeaan, mutta heillä on myös mahdollisuus saada apua henkilökunnalta virka-aikana. (Niemikotisäätiö.)

#### **5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen asukkaiden kokemuksia siitä, miten asumispalvelu onnistuu tukemaan heidän kuntoutumistaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujan asumispalveluun kohdistuvan oman kokemuksen esiin tuominen.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys oli ”Miten jälleenvuokrausasunnossa asuvat mielenterveyskuntoutujat kokevat asumisen tukevan psyykkistä ja sosiaalista kuntoutumistaan?”.

## **6 Menetelmät**

### **6.1 Aineistonkeruumenetelmä**

Kaikki aineistomateriaali kerättiin haastattelemalla Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen asukkaita puolistrukturoidun haastattelun menetelmin. Haastattelurunko tehtiin valmiiksi, mutta haastattelijat esittivät lisäkysymyksiä tilanteen ja tarpeen mukaan. Tätä haastattelumenetelmää kutsutaan myös teemahaastatteluksi. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2017: 125) Haastattelukysymyksiä oli 10 (Liite 2). Haastattelukysymykset luotiin pitäen mielessä tämän opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys. Haastattelumateriaalin tulisi olla sellainen, että siitä saatua aineistoa analysoimalla saataisiin vastaus opinnäytetyön tutkimuskysymykseen.

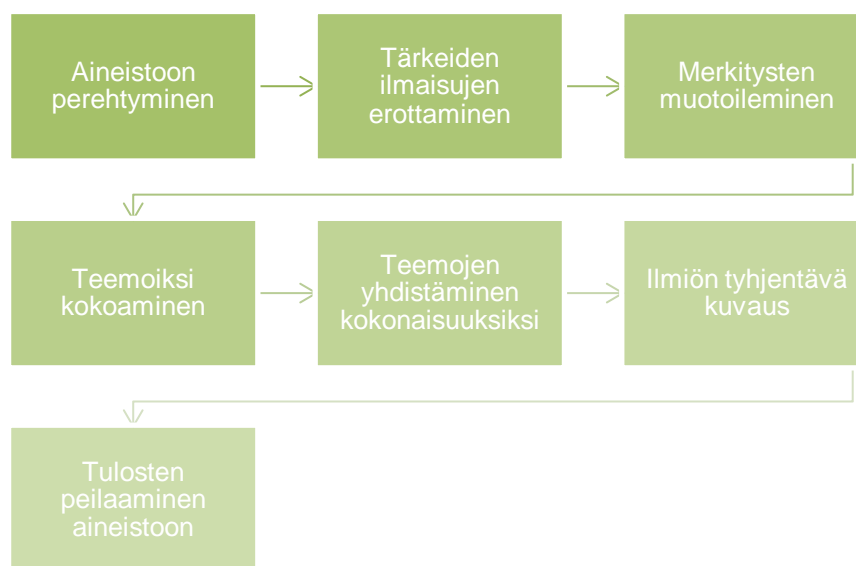
### **6.2 Aineistonkeruu**

Tutkimuksen aineisto hankittiin haastattelemalla seitsemää Niemikotisäätiön jälleenvuokrausasunnossa asuvaa asiakasta. Kaikki haastateltavat haastateltiin yksilöllisesti. Haastatteluja oli sovittu kahdeksan, mutta yksi haastateltavista perui ennen haastattelua, eikä tilalle saatu korvaajaa. Haastateltavat saatiin Niemikotisäätiön yhteyshenkilön avustuksella. Haastattelut toteutettiin rauhallisessa ympäristössä Niemikotisäätiön tiloissa. Kaikki haastattelut äänitettiin ja aineisto muodostuu äänitteiden litteroinneista. Haastatteluiden kestoksi tuli n.5-25 minuuttia henkilöä kohden. Ajassa esiintyi variaatiota ja se määräytyi henkilön osallistumisen mukaan. Haastattelukertoja järjestettiin yksi kunkin haastateltavan kanssa.

### 6.3 Aineiston analyysi

Kaikki työssä käytetty materiaali analysoitiin laadullisin menetelmin, käyttäen induktiivista sisällönanalyysia. Aineistosta pyrittiin löytämään toistuvia kokemussisältöjä. (Janhonen – Nikkonen 2001: 127.) Analyysissä hyödynnettiin Paunosen ja Vehviläinen-Julkusen kirjassaan kuvaamaa fenomenologisen, eli kokempohjaisen tutkimuksen analysointimallia, Colaizzin (1978) metodia. Tämän metodin vaiheet on kuvattu ohessa (Kuvio 1.) (Paunonen – Vehviläinen-Julkunen 1997: 157).

Kuvio 1. Aineiston analysointi



Haastatteluaineisto koottiin litteroituun muotoon ja sen sisältöön perehdyttiin huolellisesti. Erityistä huomiota kiinnitettiin lainauksiin, joiden merkityssisältö vastasi tutkimuskysymykseen ja käsitteli haastattelussa esiin tuotuja teemoja. Oleellisen merkityssisällön sisältävät lainaukset koottiin Word-taulukkoon. Tämän jälkeen lainaukset muutettiin kirjakielisiksi. Taulukon toiseen sarakkeeseen tiivistettiin lainauksien oleelliset merkitykset. Ne kirjoitettiin muotoon, jossa haastateltavan kokemus tuotiin esiin kolmannessa persoonassa. Merkityksiä koottiin yhteneviksi teemoiksi, edeten jaottelussa alaluokista yläluokkiin. Luokkien käyttäminen koettiin helpottavan siirtymistä asteittain aina tiiviimpiin käsitteisiin. Ohessa on esimerkki taulukoinnista. (Taulukko1.)

Taulukko 1. Tutkimusaineiston luokittelu

<b>Lainaus</b>	<b>Merkitys</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
" Se on oikein hyvä juttu (toimintaan osallistuminen). Siis tuota – kavereita ja onhan siinä ystäviä ja tuota kortinpe- luuta."	"Asukas ko- kee, että toi- mintaan osal- listumisessa saa ystäviä"	Ystävien saanti	Aktiviteetti ja yhteisöllisyys	Yhteisö
" Se tieliikenne on niin lähellä siinä, ettei siinä parvekkeella viitsi olla. Tie on ylempänä kuin par- veke niin se on inhot- tava"	"Liikenne häi- ritsee asukasta asunnon par- vekkeella ol- lessa"	Asunnon si- jainti	Asunto	Asuminen
" No en minä nyt tällä hetkellä oikein tar- vitse." (Tukea henki- lökunnalta)	"Asukas on tyytyväinen ny- kyiseen tuen määrään"	Tyytyväisyys tukeen	Tuen määrä	Tuki

Esimerkkitaulukossa näkyy ala- ja yläluokkia vain kolme kutakin, mutta alkuperäisessä taulukoinnissa niitä saatiin useita. Pääluokkia eli lopullisia kokonaisuuksia saatiin kolme. Niitä olivat yhteisö, asuminen ja tuki. Asukkaiden kuvaamat kokemukset ja tarpeet liittyivät kaikki näihin kolmeen teemaan. Yhteisö -käsitteen alle sisällytettiin yhteisöllisyyttä, aktiviteetteja ja rutiineja koskevat vastaukset, asuminen -käsitteen alle asumista ja asun- toon liittyvää kritiikkiä koskevat vastaukset ja tuki -käsitteen alle työntekijöiltä saatavaa apua ja kotikäyntejä koskevat vastaukset. Vastauksien ryhmittely helpotti tulosten loo- gista tarkastelua ja esittämistä. Eniten vastauksia saatiin liittyen arkeen ja erityisesti jär- jestettyyn toimintaan. Moni haastateltavista vaikutti pitävän tätä tärkeimpänä Niemiko- tisäätöön tarjoamista palveluista.

## 7 Tulokset

### 7.1 Kokemus yhteisöstä

Haastatteluaineisto tässä työssä oli määrällisesti niin pieni, ettei se täysin pysty vastaamaan kysymykseen tuetun asumisen hyödyistä. Haastatteluissa nousi kuitenkin esiin vastaajien yleinen tyytyväisyys palvelua kohtaan. Useat haastateltavat myös toivat esiin palvelun aktivoivaa vaikutusta.

”...kun ajatellaan näin, että jos asuisin tuossa kaupungilla niin tulisiko niin paljon – tuleeko käytyä sitten niin paljon tuollaisilla leirillä tai missään retkillä – että kun, kun asuisit ihan omissa oloissa. Että menisit jonnekin kaupunkiin istumaan - sitten tällaiset leiritapahtumat ja retket, tällaiset jäisi.”

Heidän arkeensa toivat sisältöä Niemikotisäätiön erilaiset ryhmät ja retket. Toiminnasta mainittiin myös, että sieltä on saatu uusia ystäviä ja siellä tapaa ihmisiä. Tästä voisi tehdä varovaisen päätelmän, että Jälleenvuokrauksessa asuminen on lisännyt haastateltavien sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöön kuulumista. Perheiden hyvinvointiin emme kuitenkaan pysty haastattelujemme pohjalta ottamaan kantaa.

Suurin osa haastateltavista kertoi osallistuvansa Niemikotisäätiön tarjoamaan toimintaan, esimerkiksi Toiveikas torstai -ryhmä oli monen mielestä hyvä tapa viettää aikaa. Lisäksi mainittiin kesäjuhla, Pasilan asukaskahvit, litin leiri ja Valtti valmennus.

Jälleenvuokrauksen toiminta, eritoten Toiveikas torstai, on toiminut haastateltavien mielestä hyvin. Tapaamisissa käy paljon samoja ihmisiä ja kun kuntoutuja tutustuu paremmin muihin ryhmän jäseniin, hänen on helpompaa lähteä uudelleen mukaan seuraavalla kerralla.

“sitten että tutustui ihmisiin enemmän ja sitten tuli näitä niin kuin näitä paikkoja niemikotisäätiöllä missä voi käydä päivisin “

“että siellä minä kävin, rupesin käymään ja pikkuhiljaa enemmän ja enemmän että nythän tämä tuntuu että ei osaa enää ollakaan, elää ilman tätä niemikotisäätiön porukoita ja näitä ihmisiä”

## 7.2 Kokemus asumisesta

Haastateltavista lähes kaikki olivat saaneet asunnon nopeasti. Muutama haastateltava oli joutunut odottamaan asuntoa pidemmän aikaa, mutta kukaan heistä ei ilmaissut kärkeensä tästä.

Yksittäiset haastateltavat ilmaisivat tarvetta asua tuetummassa asumismuodossa ja kivat asumisen nykyisellään liian yksinäiseksi ja tuen riittämättömäksi. He myös kertoivat kyselleensä henkilökunnalta mahdollisuudesta siirtyä erilaiseen asumismuotoon. Suurin osa haastateltavista koki kuitenkin Jälleenvuokrauksen asumismuodon omaan elämäntilanteeseensa sopivaksi. Käytöshäiriöiden tai aggressiivisuuden vaikutuksista asumiseen ei pystytä tämän työn pohjalta esittämään arviota.

Muutama haastateltava toi esiin sitä, että nykyinen asunto Jälleenvuokrauksella on rauhallisempi, kuin heidän aiempi asumismuotonsa. Aiemmissa asumismuodoissa oli ilmennyt rauhattomuutta.

”... että siinä oli muita henkilöitä - oli sitten vähän häiritsemässä silloin kun minä asuin.”

Osa haastateltavista antoi kritiikkiä koskien asunnon sijaintia, melua, esteettömyyttä ja mukavuutta. Osa toivoi asumista alueella, jossa olisi enemmän omanikäistä seuraa. Suurin osa haastateltavista ei ilmaissut halua siirtyä tuetumpaan asumiseen vaan päinvastoin viihtyi hyvin Jälleenvuokrauksella.

Haastattelumateriaalin pohjalta voi todeta, että Jälleenvuokrauksen asukkaiden kokemukset asumisesta ovat pääosin positiivisia. Joidenkin kohdalla ilmenee tarve tuetumpaan asumiseen, mutta seitsemän haastattelun otannasta suurin osa viihtyy asunnossaan ja arki tuntuu sujuvan. Lisäksi he kokevat saavansa tarpeeksi sosiaalisia kontakteja ja kannustusta erilaisiin arjen askareisiin tai toimintaan.

### 7.3 Kokemus tuesta

Osalle haastateltavista oli tullut kuntoutumisprosessissa taantumisen vaiheita ja he olivat joutuneet palaamaan prosessissa taaksepäin heikentyneen vointinsa takia. Tämä ilmeni haastatteluissa esiin tuotuna tarpeena lisätuelle ja toiveena päästä laitosmaisempaan asumiseen. Haastateltavissamme voinnin heikkeneminen liittyi ilmeisimmin korkeaan ikään.

"tämmöistä vanhemman väen paikkaa, että olen minä sitä monta kertaa kysynyt, että miksi ei ole semmoista, mutta kun ei ole niin kuin missä olisi muitakin vanhuksia"

Useat haastateltavat toivat esiin vertaistoiminnan hyödyt. Haastateltavat kertoivat pitävänsä toiminnasta, sillä siinä tapaa ystäviä ja pääsee retkille. Kukaan haastateltavista ei eritellyt tarkemmin sitä, millaista tukea he ryhmissä kokevat saavansa, mutta kaikki puhuivat ryhmistä positiiviseen sävyyn.

" Olen viihtynyt ja tykkään hirveästi. - Nythän me olimme juuri vähän aikaa sitten leirillä ja nyt lähdetään taas - niin se on kiva"

Useista vastauksista saattoi päätellä, että haastateltavat arvostivat ryhmissä niiden säännöllisyyttä, toiminnan vaihtelevuutta, sitä että he saivat itse suunnitella toimintaa ja sitä, että siellä pääsi viettämään aikaa tuttujen kanssa.

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat, että kotikäyntien määrä on nykyisellään riittävä. Muutama haastateltava kertoi toivovansa lisää käyntejä joko seurankaipuun tai lisääntyneen avuntarpeen vuoksi. He toivat kuitenkin myös esiin ymmärrystä henkilökunnan kiirettä kohtaan ja ehkä jopa vähätelivät omaa tuen tarvettaan.

"Että toivoisin vain, että olisi vähän enemmän (kotikäyntejä) mutta tämä on ihan hyvin, ei ole mitään"

"Haastattelija: kun sinä puhuit niistä kotikäyntien määristä, niin onko ne sellainen mitä haluaisit olevan lisää jos olisi mahdollista?"

Asukas: Niin, ei siinä mitään sillä lailla tuota että. - Kyllä minä sen ymmärrän, että siinäkin nämä ajat on kiireellistä että... En, en minä tarkoita sitä, että minua kohtaan"

. Kotikäyntejä on haastateltavilla kerran vuodessa, jos ei muuta tarvetta ilmene. Niitä voidaan lisätä, jos elämäntilanne muuttuu tai asukkaan suunnalta tulee toive tai tarve nähdä henkilökuntaa useammin, kuin kerran vuodessa. Haastateltavien mukaan kotikäynnit ovat positiivinen lisä asumiseen. Tuen olemassaolo toi jo itsessään turvaa ja toivoa kuntoutujien arjessa selviämiseen.

”Minulle tulee vähän motivaatiota siihen siivoamiseen ja järjestelyyn kun käy porukkaa katso-massa”

”No se on sillä tavalla hyvä että on joku kannustin”

”.. joo ja tukee, että kun voi soittaa heille”

## **8 Eettisyys ja luotettavuus**

### 8.1 Eettisyys

Opinnäytetyön tekemisessä toteutui tekijöidensä mukaan eettisyys. Opinnäytetyön haastattelu- ja aineistonkeruulupa saatiin Niemikotisäätiöltä, eikä siihen haettu erikseen lupaa eettiseltä toimikunnalta. Haastattelut toteutettiin täysin anonyymeinä ja tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Haastatteluihin valittiin 8 henkilöä, joista 7 osallistui. Haastateltavat saivat tiedon tutkimuksesta ja mahdollisuudesta osallistua siihen Niemikotisäätiön yhteyshenkilön ja tämän opinnäytetyön tekijöiden kautta. Haastateltavat ja haastattelijat sopivat yhdessä tapaamisajan ja paikan. Haastateltavia informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta, mahdollisesta hyödyntämistavasta ja luottamuksellisuudesta. Informaation haastateltavat saivat saatekirjeessä, joka heille annettiin nähtäväksi ennen haastattelua (Liite 1). Haastateltava sai milloin tahansa keskeyttää haastattelun, jos hän olisi kokenut, etteivät hänen voimavaransa siinä hetkessä riitä sen loppuun käymiseen. Haastattelu perustui luottamuksellisuuteen ja kunnioitukseen haastateltavia kohtaan. (Mielenterveysetiikka: 7; Hyvä tieteellinen käytäntö 2012: 8-9.) Kuten Helsingin julistuksen (1964) mukaan todetaan: Tutkittavan hyvinvointi on aina tärkeämpi, kuin tieteen ja yhteiskunnan etu. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 213.) Tutkimukseen osallistuvien potilaiden ja asiakkaiden itsemääräämisoikeus on tärkeä tutkimukseen osallistumisen lähtökohta. Osallistumisen täytyy olla vapaaehtoista ja tutkimuksesta pitää voida kieltäytyä, velvollisuutta osallistumiselle vaikkapa hoitosuhteen vuoksi ei pitäisi syntyä. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 2018-2019.)

Jokainen haastateltava allekirjoitti suostumuksen (Liite 1), jossa antoi luvan äänittää keskustelun litterointia varten. Äänittäminen tehtiin haastattelijoiden puhelimilla tai nauhu-reilla, joista äänite siirrettiin heti haastattelun jälkeen salasanalla suojatulle tietokoneelle. Äänitteet hävitettiin asianmukaisesti tietokoneelta, kun ne saatiin litteroitua ja tulokset analysoitua. Tiedonantajien vastauksia ei ohjailtu eikä vääristelty, vaan ne esitettiin alkuperäisessä sisällössään. Haastattelujen litterointeja eivät päässeet näkemään muut kuin tutkimuksen tekijät. Valmiissa tutkimuksessa voitiin käyttää suoria lainauksia haastatteluista, mutta niitä käytettäessä huomioitiin, ettei tiedonantajaa voi niistä tunnistaa. (Tietosuojalaki 2018.)

Aineiston analysointivaiheessa haastateltavien vastauksia tulkittiin analysoijien omista lähtökohdista, mikä aiheuttaa eettisen haasteen. Ei voida olla varmoja, mitkä olivat analysoijien omat valmiudet ymmärtää haastateltavia. Aineistosta pyrittiin tekemään tulkin-toja harkiten ja tietyllä herkkyydellä. Myös haastattelutilanteessa pyrittiin toimimaan niin, että tiedonantajat kokisivat aitoa kuulluksi tulemista, haastattelijoiden tulemalla paikalle ilman omia ennako-odotuksia. (Janhonen – Nikkonen toim. 2001: 125-126.)

## 8.2 Luotettavuus

Työn luotettavuudessa ilmenee sekä vahvuuksia että vajavaisuuksia. Tutkimus perustui kokonaan haastateltavien omiin kertomuksiin kokemuksistaan, joten vastausten oikeel-lisuus riippui heidän omasta rehellisyydestään ja halustaan kertoa avoimesti kokemuk-sistaan. Haastatteluja litteroidessa pyrittiin säilyttämään haastateltavien alkuperäinen viesti muuttamatta sitä tarpeettomasti. Haastattelun vastauksia tiivistäessä osa infor-maatiosta on saattanut kuitenkin epähuomiossa jäädä tulosten ulkopuolelle ja tämä vä-hentää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa oli vähäisen ajan ja työvoiman takia vain pieni haastateltavien otanta, mikä myös osaltaan vähentää tutkimustuloksen luotet-tavuutta. Tutkimus ei pystynyt kuvaamaan koko jälleenvuokrausasuntojen käyttäjäkun-taa, vaan vain pientä osaa siitä. Näin on mahdollista, että yksittäisten kuntoutujien mie-lipiteet korostuvat suhteettomasti tuloksissa. On lisäksi huomattava, että tutkimuksen va-paaehtoisuus ja haastattelumuotoisuus rajaavat tutkimukseen osallistujat niihin, joita aihe kiinnostaa ja jotka ovat halukkaita keskustelemaan siitä haastattelijan kanssa. Haastateltaviksi valikoitui muutenkin Jälleenvuokrauksen toiminnassa aktiivisia kuntou-tujia. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012: 8-9.)

## 9 Pohdinta

### 9.1 Tekijöiden kokemus ja ammatillinen kasvu

Tämän opinnäytetyön tekeminen, prosessi ja kokonaisuus on jatkunut lähes koko vuoden 2019. Prosessin aikana tämän työn tekijöillä on ollut runsaasti aikaa perehtyä aiheeseensa ja ymmärtää sitä enenevässä määrin aina työn loppuun saattamiseen saakka. Opinnäytetyön tekeminen on kasvattava prosessi monelta eri kannalta. Tähän työhön kerättiin tarkasteltavaa materiaalia haastattelemalla mielenterveyskuntoutujia kasvotusten, minkä tekijät kokivat hyvin mieluisaksi. Ammatillisen kasvun kannalta merkittävää oli ihmisten kohtaaminen ja heidän kokemuksensa todellinen kuuleminen. Se, että haastatellut kuntoutujat tulivat kuulluksi ja nähdyksi, antaa syvemmän ja henkilökohtaisemman kokemuksen opinnäytetyön tekemisestä.

### 9.2 Tulosten tarkastelu

Useissa aiemmissa tutkimuksissa, joihin on perehdytty tätä opinnäytetyötä tehdessä, on esitetty eriäviä tuloksia tuetun asumisen vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin, perheiden hyvinvointiin ja yhteisöön kuulumiseen. Tähän opinnäytetyöhön kerätty haastattelu- materiaali tukee kuitenkin käsitystä siitä, että tuetulla asumisella on edistävä vaikutus näihin elämänalueisiin.

Haastateltujen Jälleenvuokrauksen asukkaiden tyytyväisyys jälleenvuokrauspalvelun tarjoamaan tuen ja kotikäyntien määrään oli vaihteleva. Suurin osa haastateltavista oli tyytyväinen kummankin määrään. Aiemmissa, lähdemateriaalina käytetyissä tutkimuksissa kuvatut erot kuntoutujien tuentarpeissa näkyivät myös tätä työtä varten tehtyjen haastattelujen vastauksissa. (Miettinen 2009:101-106) Osa Jälleenvuokrauksen kuntoutujista toivoi henkilökunnalta säännöllisempää ja tiheämpää tukea kuin toiset.

Tämän työn tulokset vahvistavat lähdemateriaalissa esitettyä väittämää, ettei asumis- palveluiden järjestäminen onnistu aina asukkaan toivomalla tavalla. (Harjajarvi 2009: 52-55.) Pieni osa Jälleenvuokrauksen haastateltavista ilmaisi tarvetta asua tuetummassa asumismuodossa ja koki, ettei nykyinen asumismuoto vastaa heidän tuentarvettaan. Tu-

lokset tukivat myös käytetystä lähdemateriaalista syntyneitä käsityksiä siitä, että kuntoutumisprosessissa voi tulla taantumisen vaiheita. (Salo – Kallinen 2007: 18.) Osa Jälleenvuokrauksen haastateltavista kuntoutujista oli joutunut palaamaan prosessissa taaksepäin heikentyneen vointinsa takia.

Jälleenvuokrauksella asuvien kuntotujien kokema turvallisuudentunne on tehtyjen haastattelujen perusteella vahva. Toisin kuin aikaisemmissa lähdemateriaalien tutkimuksissa on kuvattu, Jälleenvuokrauksen haastateltavat kertoivat mahdollisen turvattomuuden aiheutuvan pelkästään yksinäisyydestä. (Salo – Kallinen 2007: 301-302.) Kukaan haastatelluista Jälleenvuokrauksen kuntoutujista ei kertonut kokevansa turvattomuutta, joka aiheutuisi muiden kuntotujien aggressiivisesta käyttäytymisestä tai rajojen rikkomisesta.

Tämän työn tulosten pohjalta voidaan todeta, että Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksella on aktivoiva vaikutus mielenterveyskuntoutujiin. Kuntoutujat Jälleenvuokrauksella kokevat myös saavansa sen kautta sosiaalisia kontakteja ja tukea. Vertaistuen hyödyt, joita on aikaisemmissa tutkimuksissa tuotu esiin, nousivat esiin myös tätä työtä varten tehdyissä haastatteluissa. (Romakkaniemi 2011: 170-173.) Niemikodin kautta syntynyt sosiaalinen verkosto toimii myös kannustimena osallistua toimintaan. Lähdemateriaalin mukaan toiminnallisuutta on pidetty keskittyneiden asumisyksiköiden etuna, mutta se toteutuu tämän työn tulosten perusteella hyvin myös Jälleenvuokrauksella, jossa asuminen on hajautettua.

Toipumisorientaation periaatteet vaikuttivat Jälleenvuokrauksen haastateltavien mukaan toteutuvan hyvin, sillä kuntoutujat kokivat itse tekevänsä päätöksiä. Haastattelujen tulosten pohjalta voi todeta, että Jälleenvuokrauksella kuntoutuja on itse oman elämänsä toimija ja Niemikotisäätiö tarjoaa hänelle hänen tarpeidensa mukaan kannustusta ja sosiaalista tukea.

Työssä saavutettiin sille asetettu tavoite, joka oli mielenterveyskuntoutujan asumispalveluun kohdistuvan oman kokemuksen esiin tuominen. Haastattelujen kautta pystyttiin tuomaan esiin ainakin pienen kuntotujajoukon näkemys ja mielipide. Työ vastasi myös tutkimuskysymykseensä siitä, miten jälleenvuokrasunnoissa asuvat mielenterveyskuntotujat kokevat asumisen tukevan psyykkistä ja sosiaalista kuntoutumistaan. Valtaosa kuntotujista koki palvelun edistävän kuntoutumistaan nykyiseen elämäntilanteeseensa sopivassa määrin.

### 9.3 Hyödynnettävyys

Tulevaisuudessa tästä opinnäytetyöstä voi olla hyötyä Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen palveluiden kehittämisessä. Tehdyt haastattelut osoittavat, että jälleenvuokrauspalvelu toimii tällä hetkellä palvelunsaajan eli asukkaiden toivomalla tavalla. Tämän työn tulosten yleistettävyyttä hankaloittaa tehtyjen haastattelujen pieni määrä ja siksi jatkossa tämän työn kaltaista tutkimusta voisikin laajentaa useampiin Jälleenvuokrauksen kuntoutujiin. Etenkin kotikäyntien ja tuen määrästä voisi suorittaa laajempaa kyselyä, sillä sitä koskevat vastaukset olivat tehdyissä haastatteluissa osin ristiriitaisia. Tuen määrään tyytymättömien asukkaiden kohdalla voisi harkita siirtymistä tuetumpaan asumiseen. Niemikotisäätiön tulisi huomioida, että haastatteluihin saattavat osallistua kuntoutujat, jotka ovat muutenkin aktiivisesti mukana säätiön toiminnassa. Tämä voi antaa korostetun positiivisen kuvan säätiön palveluista ja jättää syrjään osan kuntoutujista. Siksi olisikin hyvä suorittaa tutkimusta, joka ylettyy kaikkiin Jälleenvuokrauksen asukkaisiin heidän omasta aktiivisuudestaan riippumatta. Mahdollisesti tämä opinnäytetyö ja siitä saadut tulokset kannustavat Niemikotisäätiön Jälleenvuokrausta tekemään tulevaisuudessa esimerkiksi lisää haastatteluja asukkaiden viihtyvyydestä, asumiskokemuksista ja toiveista.

## Lähteet

Andresen, Retta 2007. The Experiences of recovery from schizophrenia: development of a definition, model and measure of recovery. Wollong: University of Wollong. Verkkodokumentti: < [https://www.researchgate.net/publication/30389583\\_The\\_experiences\\_of\\_recovery\\_from\\_schizophrenia\\_development\\_of\\_a\\_definition\\_model\\_and\\_measure\\_of\\_recovery](https://www.researchgate.net/publication/30389583_The_experiences_of_recovery_from_schizophrenia_development_of_a_definition_model_and_measure_of_recovery)> Luettu 30.10.2019.

Asuminen. Mielenterveystalo.fi. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Verkkodokumentti:<<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/asuminen.aspx>> Luettu 17.2.2019

Eväsoja, Johanna 2017. Selvitys mielenterveyskuntoutujien asumisesta Kokkolassa ja Kruunupyssä. Aspa-säätiö, Helsinki. Verkkodokumentti: <<https://www.aspa.fi/sites/default/files/Selvitys%20mielenterveyskuntoutujien%20asumisesta%20Kruunupyss%C3%A4%20ja%20Kokkolassa%20%28ID%2048364%29.pdf>> Luettu 28.10.2019.

Harjajärvi, Minna 2009. Kuntien näkemyksiä vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien asumispalvelujen kysynnästä ja tarjonnasta sekä kehittämishaasteista. Teoksessa Teittinen, Antti (toim.): Toimivatko kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut – Näkemyksiä palvelujen käyttäjiltä ja niiden järjestäjiltä. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. 8-58.

Hyvä tieteellinen käytäntö 2012. Tutkimuseettiseen neuvottelukunnan ohje. Verkkodokumentti: < <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>> Luettu 28.10.2019.

Jacob, K.S. 2015. Recovery model of mental illness: a complementary approach to psychiatric care. Indian journal of psychological medicine 2015/37: 117–119. Verkkodokumentti: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4418239/>> Luettu 28.10.2019.

Janhonen, Sirpa – Nikkonen, Merja toim. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Niemikotisäätiö. Verkkodokumentti. < <https://niemikoti.fi/>>. Luettu 9.1.2019.

Niemikoti-esite. Tervetuloa jälleenvuokrauksen asiakkaaksi!

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kuhanen, Carita – Oittinen, Pirkko – Kanerva, Anne – Seuri, Tarja – Schubert, Carla 2012. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

McPherson, Peter – Krotofil, Joanna – Killaspy, Helen 2018a. Mental health supported accommodation services: a systematic review of mental health and psychosocial outcomes. London: BMC Psychiatry 18:128. Verkkodokumentti: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29764420>> Luettu 28.10.2019.

McPherson, Peter – Krotofil, Joanna – Killaspy, Helen 2018b. What works? Towards a new classification system for mental health supported accommodation services: The simple taxonomy for supported accommodation (STAX-SA). London: International journal of environmental research and public health. Verkkodokumentti: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29364171>> Luettu 28.10.2019.

Mielenterveysetiikka 2010. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta ETENE. Helsinki: Yliopistopaino.

Miettinen, Sonja 2009. Kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien kokemat osallistumisrajoitteet asumispalvelujen järjestämisen haasteena. Teoksessa Teittinen, Antti (toim.): Toimivatko kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut – Näkemyksiä palvelujen käyttäjiltä ja niiden järjestäjiltä. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. 90-109.

Nordling, Esa 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Verkkodokumentti: < <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2018/15/duo14435>> Luettu 28.10.2019.

Paunonen, Marita – Vehviläinen-Julkunen, Katri 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.

Romakkaniemi, Marjo 2011. Masennus – Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Salo, Markku – Kallinen, Mari 2007. Yhteisasumisesta yhteiskuntaan? – Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden tila ja tulevaisuus. Mielenterveyden keskusliitto. Pori: Kehitys Oy.

Thornton, Tim – Lucas, Peter 2010. On the very idea of recovery model for mental health. J Med Ethics: 24-28. Verkkodokumentti: < [https://www.researchgate.net/publication/47717583\\_On\\_the\\_very\\_idea\\_of\\_a\\_recovery\\_model\\_for\\_mental\\_health](https://www.researchgate.net/publication/47717583_On_the_very_idea_of_a_recovery_model_for_mental_health)> Luettu 28.10.2019.

Tietosuojalaki 2018. Finlex. Verkkodokumentti: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>>. Luettu 16.1.2019.

Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry. Toipumisorientaatio – Recovery-menetelmä Suomessa. Verkkodokumentti. < <https://recovery.fi/>>. Luettu 24.1.2019.

THL 2018. Tuettu asuminen. Vammaispalvelujen käsikirja. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/asuminen/tuettu-asuminen>>. Luettu 9.1.2019.

Varto, Juha 1993. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Kirjayhtymä Oy.

**Liite 1.****Saatekirje**

Hyvä Jälleenvuokrauksen asukas,

olette ilmaisseet halukkuutenne osallistua haastatteluun koskien asumistanne Niemikotisäätiön jälleenvuokrausarinnossa. Liitteenä saatte lomakkeen, jossa on allekirjoitettava osio, jonka toivomme teidän täyttävän ja palauttavan haastatteluun tullessanne.

Tämä haastattelu tehdään opinnäytetyötä varten. Olemme viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Metropolia-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Niemikotisäätiön kanssa. Työssämme tarkastelemme, miten Niemikotisäätiön jälleenvuokrauksen palvelut tukevat kuntoutumisen prosessia. Haluamme kuulla asiakkaiden omia kokemuksia ja parannusehdotuksia.

Haastattelut teemme Niemikotisäätiön jälleenvuokrauksen tiloissa. Haastattelu tapahtuu kahden kesken haastattelijan kanssa ja kaikki haastattelut nauhoitetaan. Haastattelu kestää n.30-40 minuuttia. Voitte missä vaiheessa tahansa keskeyttää haastattelun. Siihen osallistuminen on täysin vapaaehtoista eikä velvoita teitä mihinkään. Haastattelu tai siinä kerrotut asiat eivät myöskään vaikuta tulevaisuudessa millään tavalla saamaanne hoitoon tai palveluihin. Täysi anonymiteetti seuraa haastattelumateriaaleja ja niiden käsittelyä koko prosessin ajan. Hävitämme haastattelumateriaalit asianmukaisesti, emmekä käytä niiden sisältöä muuhun, kuin tähän tutkimukseen.

Saatte nähtäväksenne lopullisen opinnäytetyön marraskuussa 2019. Kiitämme yhteistyöstä ja halustanne osallistua opinnäytetyömme tekoon. Allekirjoittamalla ja palauttamalla meille ohessa olevan lomakkeen, sitoudutte hyväksymään haastattelujen nauhoittamisen ja materiaalin käyttämisen opinnäytetyötämme varten.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen, annatte suostumuksenne nauhoittaa tekemämme haastattelut ja käyttää materiaalia opinnäytetyömme tekemiseen.

Nimi

Allekirjoitus



## Liite 2.

### Haastattelukysymykset

- Kuinka kauan olet asunut jälleenvuokrausasunnossa?
- Miten asunnon saaminen jälleenvuokrukselta onnistui?
- Minkä koet jälleenvuokruksella olevan hyvää tai huonoa verrattuna aikaisempaan asu-  
miseesi?
- Missä tilanteissa kaipaisit lisää tukea henkilökunnalta?
- Osallistutko Niemikotisäätiön tarjoamaan toimintaan? Miksi/miksi ei?
- Koetko saavasi tarpeeksi sosiaalisia kontakteja päivän aikana?
- Ovatko päivärutiinisi muuttuneet muutettuasi itsenäisen asumisen yksikköön /  
jälleenvuokrukselle? Miten?
- Mitä kaipaisit lisää Niemikotisäätiöltä?
- Missä haluaisit tulevaisuudessa asua?